

Resultaten Monitor Bewegen en Gezondheid

Bewegen in Nederland 2000-2008

Sinds 2000 meet de Monitor Bewegen en Gezondheid trends in het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking om het beleid van de overheid te evalueren. In 2008 beweegt 68% van de volwassenen en 47% van de jongeren voldoende. Eén op de zes jongeren en één op de zeventien volwassenen zijn inactief.

De Nederlandse overheid stimuleert al een aantal jaren een actieve en gezonde leefstijl onder Nederlanders.

De beleidsdoelen voor 2012 zijn:

- Minimaal 70% van de Nederlandse volwassenen voldoet aan de beweegnorm;
- Minimaal 50% van de Nederlandse jongeren voldoet aan de beweegnorm;
- Maximaal 5% van de Nederlandse volwassen bevolking is inactief.

Monitor Bewegen en Gezondheid

De Monitor Bewegen en Gezondheid, onderdeel van Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN), is een continue uitgevoerde enquête naar het beweeggedrag in relatie tot gezondheid onder 10.000 Nederlanders, representatief voor de bevolking van 4 jaar en ouder.

Normen voor Bewegen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

- Jongeren (0-17 jaar): dagelijks (zomer en winter) één uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit (5-8 MET), waarbij minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid.
- Volwassenen (18-55 jaar): Dagelijks (zomer en winter) minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (4,5-6,5 MET), op minimaal 5 dagen per week.
- Ouderen (55-plussers): Tenminste een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (3-5 MET) op minimaal 5 en bij voorkeur alle dagen van de week (zomer en winter). Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie en type.

Fitnorm

- Minstens drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit (zomer en winter).

Combinorm

- Voldoet aan de NNGB en/of Fitnorm.



VOLWASSENEN

Hoeveel bewegen Nederlanders van 18 jaar en ouder?

Percentage inactieve volwassen Nederlanders en percentage dat aan de beweegnormen voldoet (2000-2008)

Jaar	Inactief	NNGB	Fitnorm	Combi-norm
2000	9,2	44,2	18,8	52,1
2001	8,7	43,6	19,4	51,4
2002	8,9	44,1	20,1	52,1
2003	8,5	47,4	21,1	55,1
2004	8,2	50,7	23,9	59,6
2005	5,8	56,1	22,4	63,1
2006	5,3	59,5	20,0	67,7
2007	5,2	58,7	16,3	64,0
2008	6,1	60,3	20,2	67,8

Inactief: niet voldoende actief (minimaal 30 minuten) op geen enkele dag in zomer en winter.

- Het percentage volwassen Nederlanders dat inactief is, loopt vanaf 2000-2007 terug van 9% naar 5%, in 2008 lijkt sprake van een lichte stijging naar 6%.
- Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de NNGB voldoet, stijgt vanaf 2002 naar 60% in 2008.
- Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, is vanaf 2005 dalende, maar lijkt in 2008 weer iets te stijgen.
- Het percentage Nederlanders dat aan de combinorm voldoet en dus voldoende lichaamsbeweging heeft, stijgt vanaf 2002 van 52% naar bijna 68% in 2008.



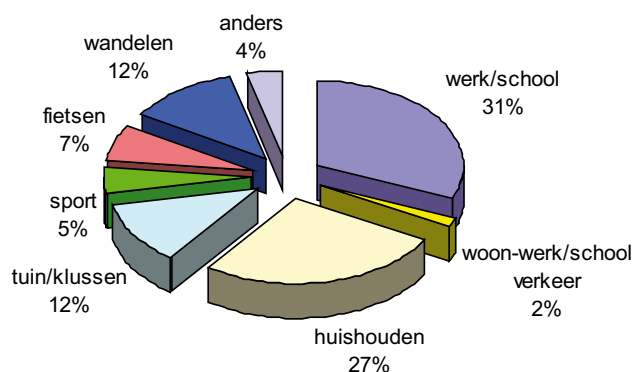
Bewegen van volwassen Nederlanders naar achtergrondkenmerken

Percentage inactieve volwassen Nederlanders en percentage dat aan de beweegnormen voldoet (2006-2008) naar achtergrondkenmerken

		Inactief	NGB	Fitnorm	Combinorm
Geslacht	Man	5,1	58,7	22,8	66,2
	Vrouw	5,8	60,0	16,5	66,8
Leeftijd	18-34	3,0	61,2	25,1	69,0
	35-54	3,6	62,8	20,1	68,9
	55-64	3,7	58,6	18,4	67,4
	65-74	7,1	55,5	12,3	61,5
	75 +	23,9	45,8	6,0	52,1
Opleiding	Laag	7,4	57,8	16,2	65,4
	Midden	4,5	62,0	20,8	68,9
	Hoog	3,8	59,8	21,2	65,4
Werk situatie	Werkend	2,1	64,1	22,4	70,3
	-zittend	4,5	57,2	20,5	62,7
	Scholier/ student	2,8	60,0	55,3	65,8
	Huisvrouw/ -man	5,2	58,3	18,1	65,9
	Niet- werkend	11,2	53,2	12,9	61,3
Sport	Wel sporter	1,9	62,4	25,3	70,1
	Niet sporter	9,8	56,1	11,7	62,3
Herkomst	Nederland	5,4	59,9	19,2	67,0
	Elders	8,3	51,2	16,3	57,5
Langdurige aandoening	Ja	12,1	52,9	13,6	59,4
	Nee	3,5	61,5	20,7	68,7

Soort lichaamsbeweging

Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van volwassen Nederlanders in procenten (2006-2008)



- Volwassen Nederlanders zijn gemiddeld 169 minuten lichamelijk actief per dag, uitgesplitst naar gemiddeld 37% lichte, 45% matige en 17% zware activiteiten.
- Lichamelijke activiteiten tijdens werk en school en activiteiten in het huishouden zijn goed voor 58% van de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit.
- Klussen/tuinieren, wandelen en fietsen in vrije tijd, zijn goed voor 31% van de lichamelijke activiteiten.

Sedentaire leefstijl

Hoeveel uren zitten of liggen volwassen Nederlanders per dag?

	2006-2008
Aantal uren zitten op een gemiddelde werk-/schooldag op het werk of school (inclusief reistijd van/naar werk/school)	3,2
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde werk-/schooldag na werk-/schooltijd (exclusief slaaptijd)	3,0
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd en bijzondere dagen zoals vakantie en feestdagen)	4,3
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	7,6

Op een gemiddelde werk-/schooldag zitten/liggen volwassen Nederlanders gemiddeld 6,2 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit betreft ongeveer 25% van het aantal uren in een etmaal, inclusief slaaptijd. Van de tijd die niet slapend/liggend op bed gedurende nacht wordt doorgebracht, betreft dit ongeveer 40%. Op een gemiddelde vrije dag zitten/liggen volwassen gemiddeld 4,3 uren per etmaal. Dit betreft 18% van het totaal aantal uren in een etmaal, inclusief slaaptijd. Exclusief slaaptijd is dit ongeveer een kwart van de tijd. Volwassen Nederlanders slapen of liggen 's nachts gemiddeld 7,6 uren in bed.



JONGEREN

Hoeveel bewegen Nederlandse jongeren in de leeftijd van 4-17 jaar?

Percentage inactieve Nederlandse jongeren en percentage dat aan de beweegnormen voor jongeren voldoet (2006-2008)

Jaar	Inactief	NNGB-jeugd	Fitnorm	Combinorm
2006	13,5	26,9	27,4	46,9
2007	13,1	19,2	29,4	43,3
2008	16,6	25,8	35,5	47,3

Inactief: niet voldoende actief (minimaal 60 minuten) op 0-2 dagen in zomer en winter.

- Het percentage Nederlandse jongeren, dat inactief is, laat in 2008 een stijging zien ten opzicht van 2006 en 2007.
- Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de NNGB voor jeugd voldoet, laat in 2007 een forse daling zien, maar lijkt in 2008 weer nagenoeg gelijk aan het niveau van 2006.
- Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de fitnorm voldoet, stijgt vanaf 2006 van 27% naar bijna 36%.
- Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de combinorm voldoet en dus voldoende lichaamsbeweging heeft, laat in 2007 een daling zien, maar in 2008 een stijging, en komt zelfs uit boven het niveau van 2006.

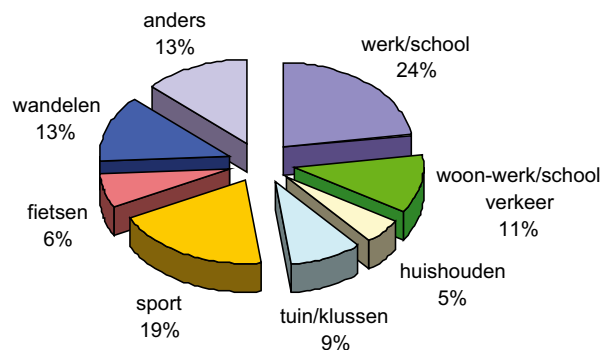
Bewegen van Nederlandse jongeren naar achtergrondkenmerken

Percentage inactieve Nederlanders jongeren en percentage dat aan de jeugdnormen voldoet (2006-2008) naar achtergrondkenmerken

		Inactief	NNGB-60	Fitnorm	Combinorm
Geslacht	Man	12,0	24,3	35,3	49,7
	Vrouw	16,4	24,2	26,8	43,1
Leeftijd	4-11 jaar	10,4	30,6	33,7	52,6
	12-17 jaar	17,0	19,0	29,6	43,1
Sport	Wel sporter	13,7	24,2	35,8	50,3
	Niet sporter	25,2	21,6	9,3	27,6
Herkomst	Nederland	12,1	24,7	32,1	47,8
	Elders	24,2	17,2	20,4	27,7

Soort lichaamsbeweging

Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren in procenten (2006-2008)



- In totaal zijn Nederlandse jongeren gemiddeld 153 minuten lichamelijk actief per dag, uitgesplitst naar gemiddeld 30% lichte, 31% matige en 38% zware activiteiten.
- Lichamelijke activiteiten tijdens werk en school en sporten vormen de voornaamste bronnen van lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren. Samen zijn deze activiteiten goed voor 43% van de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit.
- Wandelen, fietsen en andere activiteiten in vrije tijd, zijn goed voor 32% van de lichamelijke activiteiten.

Sedentaire leefstijl

Hoeveel uren zitten of liggen Nederlandse jongeren per dag?

	2006-2008
Aantal uren zitten op een gemiddelde werk-/schooldag op het werk of school (inclusief reistijd van/naar werk/school)	5,3
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde werk-/schooldag na werk-/schooltijd (exclusief slaaptijd)	2,7
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd en bijzondere dagen zoals vakantie en feestdagen)	4,4
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	9,4

Op een gemiddelde werk- of schooldag zitten/liggen Nederlands jongeren gemiddeld 7,8 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit betreft ongeveer 32% van het aantal uren in een etmaal, inclusief slaaptijd. Van de tijd die niet slapend/liggend op bed gedurende nacht wordt doorgebracht, betreft dit percentage 53%. Op een gemiddelde vrije dag zitten of liggen jongeren gemiddeld 4,4 uren per etmaal. Dit is 18% van het totaal aantal uren in een etmaal, inclusief slaaptijd. Exclusief slaaptijd is dit ongeveer 30% van de tijd.

Nederlandse jongeren slapen/liggen 's nachts gemiddeld 9,4 uren in bed.

Conclusies

De cijfers laten zien dat het beweegstimuleringsbeleid op koers ligt. Echter, de ontwikkelingen in bevolkingsgroei, -samenstelling en daarmee gepaard gaande ongunstige ontwikkelingen voor het beweeggedrag en gezondheid van de Nederlandse bevolking, benadrukken het belang van blijvende aandacht voor bewegingsstimulering door de overheid.

Volwassenen

- In 2008 voldoet 68% van de Nederlandse volwassenen aan de beweegnorm. Dit is een -weliswaar lichte- stijging vergeleken met eerdere jaren.
- In 2008 is 6% van de Nederlandse volwassenen inactief, en is de daling in het percentage inactieve Nederlanders die in eerdere jaren is ingezet niet voortgezet.
- Groepen Nederlandse volwassenen die een beweegachterstand hebben, zijn: ouderen, mensen met een lage opleiding, niet-werkenden, werkenden met een zittend beroep, mensen met een niet-Nederlandse achtergrond, mensen die niet aan sport doen, mensen met langdurige aandoeningen.
- Werk en huishouden vormen de belangrijkste bronnen van lichamelijke activiteit van Nederlandse volwassenen.
- Op een werkdag brengen Nederlandse volwassenen gemiddeld 40% van hun tijd zittend of liggend door (exclusief slaaptijd) en op een vrije dag gemiddeld een kwart van hun tijd.

Beleid om bewegingsarmoede onder Nederlandse volwassenen te bestrijden

Om de beleidsdoelen in 2012 te behalen, is het belangrijk dat er aandacht is voor:

- het behoud van een voldoende actieve leefstijl bij Nederlandse volwassenen;
- het stimuleren van bewegen bij Nederlandse volwassenen met een beweegachterstand in combinatie met het voorkomen van een sedentaire leefstijl;
- het terugdringen van inactiviteit bij de volgende subgroepen:
 - Ouderen vanaf 65 jaar;
 - Mensen met een lage opleiding;
 - Niet-werkenden, mensen met een zittend beroep;
 - Mensen met een niet-Nederlandse achtergrond;
 - Mensen die niet aan sport doen;
 - Mensen met een langdurige aandoening.

Jongeren

- In 2008 voldoet 47% van de Nederlandse jongeren aan de beweegnorm, 4% hoger dan 2007 en vergelijkbaar met 2006.
- In 2008 is 17% van de Nederlandse jongeren inactief; het hoogst gevonden percentage vergeleken met 2006 en 2007.
- Groepen Nederlandse jongeren die een beweegachterstand hebben, zijn: meisjes, jongeren in de middelbare schoolleeftijd, jongeren die niet sporten en jongeren met een niet-Nederlandse achtergrond.
- School en sport vormen de belangrijkste bronnen van lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren.
- Op een werkdag brengen Nederlandse jongeren gemiddeld 53% van hun tijd zittend of liggend door (exclusief slaaptijd) en op een vrije dag gemiddeld 30% van hun tijd.

Beleid om bewegingsarmoede onder Nederlandse jongeren te bestrijden

Om het beleidsdoel gericht op jongeren in 2012 te behalen, is het belangrijk dat er aandacht is voor:

- het behoud van een voldoende actieve leefstijl bij Nederlandse jongeren, met aandacht voor beweging op school en sport;
- het stimuleren van bewegen bij Nederlandse jongeren met een beweegachterstand in combinatie met het voorkomen van een sedentaire leefstijl;
- het terugdringen van inactiviteit bij de volgende subgroepen:
 - meisjes;
 - jongeren in de middelbare schoolleeftijd;
 - jongeren die niet sporten;
 - jongeren met een niet-Nederlandse achtergrond.

TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Astrid Chorus
T 071 518 17 25
E astrid.chorus@tno.nl

www.tno.nl/beweegcijfers2008

TNO | Kennis voor zaken