

Samenvatting

TNO-MONITOR BEWEGEN EN GEZONDHEID 2004/2005

Met de monitor Bewegen en Gezondheid van TNO wordt sinds 2000 continue gemeten in hoeverre Nederlanders voldoen aan de normen voor gezond bewegen en gezond gewicht. De resultaten van de Monitor zijn terug te vinden in het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005, waarin de trends worden beschreven in de periode 2000-2005.

Gebruikte normen voor bewegen

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): tenminste dertig minuten per dag tenminste matig inspannende activiteiten op tenminste vijf dagen van de week.
- Fitnorm: tenminste drie maal per week twintig minuten inspannende lichaamsbeweging.
- Combinorm: voldoet aan NNGB en/of Fitnorm.
- Inactief: op geen enkele dag van de week voldoen aan de beweegnorm.

Ontwikkelingen in het beweeggedrag

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Het percentage Nederlanders van achttien jaar en ouder dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoet was in 2000 ongeveer 44%. In de afgelopen jaren is dat aanzienlijk gestegen tot 56% in 2005.

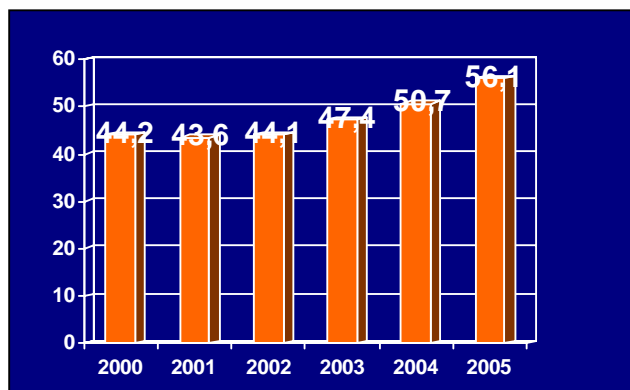


Fig 1. Percentage Nederlanders dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De Fitnorm en Combinorm

Het percentage Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, stijgt in de jaren 2000-2005 eerst geleidelijk tot 24%, maar valt in 2005 weer iets terug naar 22%. Het percentage mensen dat aan de combinorm voldoet is in 2005 63%.

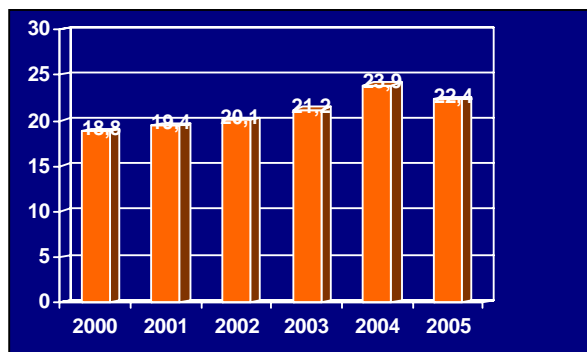


Fig. 2. Percentage Nederlanders dat aan de **Fitnorm** voldoet

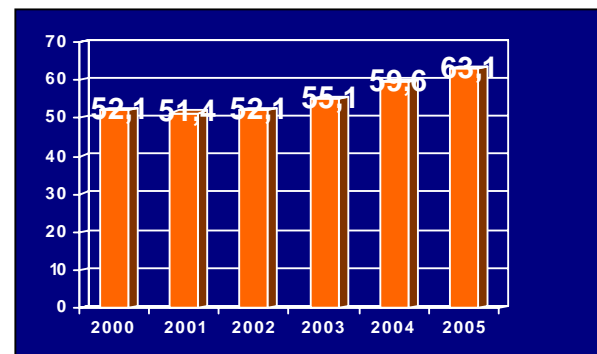


Fig 3. Percentage Nederlanders dat aan de **Combinorm** voldoet

Inactief

Het aantal inactieven - personen die op geen enkele dag 30 minuten matig intensief bewegen – daalt in de periode 2000-2005 geleidelijk tot 5,8%.

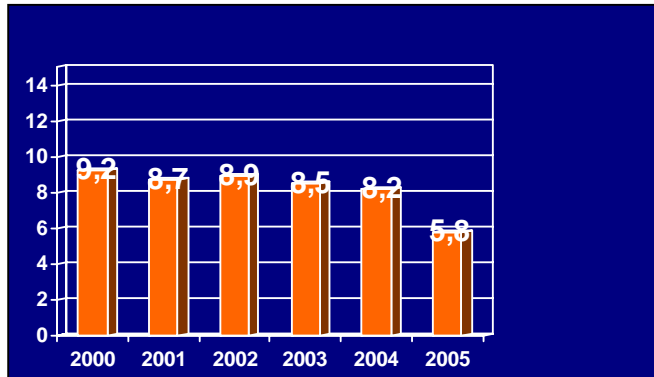


Fig 4. Percentage Nederlanders dat geen enkele dag actief is

Mensen met overgewicht

Mensen met overgewicht voldoen in mindere mate aan de NNGB en de Combinorm. Het percentage mensen dat de normen haalt, is in deze groep echter wel sterker toegenomen dan in de groep met een normaal gewicht.

Soort activiteiten en inactiviteit

Werk, school en huishoudelijk werk vormen de belangrijkste bronnen van alledaagse lichamelijke activiteit (55%). Vrijtijdsbestedingen als tuinieren/klussen en lopen/wandelen zijn elk goed voor ongeveer 15% en sporten en fietsen voor circa 7%. Tussen 2000 en 2005 is de hoeveelheid lichaamsbeweging in de vrije tijd enigszins gestegen.

Zitten en liggen

De tijd die Nederlanders zittend of liggend doorbrengen, overtreft de hoeveelheid dagelijkse activiteit echter ruimschoots. Gemiddeld zit of ligt de Nederlander ruim 6,5 uur per etmaal (nog afgezien van de nachtrust) en dit is de afgelopen vijf jaar praktisch onveranderd gebleven. Een zittend beroep en de uren die de jeugd doorbrengt in de schoolbanken, achter de PC of voor de TV zijn redenen voor deze inactiviteit. Zo is bijvoorbeeld het aantal minuten dat men zittend op het werk doorbrengt, gestegen van zeventig minuten in 2000 naar 81 minuten in 2005.

De mening van de Nederlandse bevolking over het eigen beweggedrag

Tweederde van de Nederlanders van achttien jaar en ouder vindt dat hij of zij voldoende beweegt. De redenen om onvoldoende te bewegen zijn in de afgelopen jaren veranderd. ‘Het geen tijd hebben’ wordt minder vaak als reden opgegeven, terwijl ‘drukke werkzaamheden’ als de reden om niet voldoende te bewegen toeneemt. Daarnaast zegt bijna een vijfde van de Nederlandse bevolking die naar de eigen mening niet voldoende beweegt, lichamelijk niet in staat te zijn tot bewegen; ook zegt een vijfde geen zin te hebben in bewegen.

Bewegen door de jeugd

Uitgaande van de normen voor volwassenen voldoet in 2005 iets meer dan de helft van de jeugd aan de NNGB en/of de fitnorm. Dat is minder dan bij de volwassenen. Positief is dat het percentage jeugdigen dat inactief is vrij laag is met circa 2%. Ook is het percentage jeugdigen dat aan de fitnorm voldoet relatief hoog. Voor hen is nu nog de norm voor volwassenen gehanteerd. Voor jeugdigen is de norm echter strenger: zij moeten minstens zestig minuten matig intensief bewegen op tenminste vijf dagen in de week. Volgens deze norm wordt pas sinds 2006 gemeten. Komend najaar worden de eerste resultaten verwacht.