

## De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per dag tenminste 30 minuten tenminste matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag minimaal 60. Matig intensieve lichaamsbeweging is beweging die even intensief is als wandelen in een straf tempo of fietsen (> 16 km per uur). Drie groepen worden onderscheiden:

'inactieven' halen geen enkele dag per week 30 minuten tenminste matig intensieve beweging; 'normactieven' zijn vijf dagen of vaker actief per week en de groep daartussen wordt gevormd door de mensen die onvoldoende actief zijn (de 'semi-actieven').

## De Fitnorm

Om een goede conditie van het hartvaatstelsel te bewerkstelligen is drie maal per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging nodig. Onderscheid wordt gemaakt tussen niet-fit (niet of enkele keren per jaar zwaar inspannend actief), semi-fit (wel regelmatig zwaar inspannend actief, maar minder dan drie maal per week) en normfit (3 of meer keren per week tenminste 20 minuten intensieve lichamelijke activiteiten).

In de Trendrapporten Bewegen en Gezondheid wordt periodiek gerapporteerd over het percentage Nederlanders dat aan deze normen voldoet. Het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006-2007 verschijnt medio juni 2008.

## Vragenlijst

TNO hanteert een gevalideerde vragenlijst bij het monitoren van de normen.

De vragen luiden als volgt:

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen:

**Hoeveel dagen per week in de ZOMER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?** Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

**Hoeveel dagen per week in de WINTER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?** Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging, waarvan u merkbaar sneller gaat ademen, zoals bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen, tuinieren, sporten en andere inspannende activiteiten op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd:

**Hoe vaak per WEEK beoefent u in uw vrije tijd, in de ZOMER inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken.** Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt. Aantal keer per week:

**Hoe vaak per WEEK beoefent u in uw vrije tijd, in de WINTER inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken.** Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt. Aantal keer per week:

Voor de doelgroepen jeugdigen en personen met overgewicht is de norm 60 minuten per dag en worden de eerste twee vragen nogmaals gesteld, maar dan met een tijdsduur van 60 in plaats van 30 minuten.

## Meer informatie:

Douwes M, Hildebrandt VH. Vragen naar de mate van lichamelijke activiteit Geneeskunde en Sport 2000;33(1);9-16.