

Nederlander beweegt voldoende, maar niet intensief genoeg

Tweederde van de Nederlanders beweegt voldoende. Echter, slechts één op de zes volwassenen beweegt voldoende intensief. In 2000 was dit nog één op de vijf. Juist intensief bewegen – tenminste drie keer per week zware fysieke inspanning – kent de grootste gezondheidsvoordelen. Dit blijkt uit de resultaten van Monitor Bewegen en Gezondheid van TNO. Met de Monitor Bewegen en Gezondheid meet TNO sinds 2000 jaarlijks hoeveel Nederlanders voldoen aan de diverse normen voor gezond bewegen. De resultaten worden gepresenteerd in het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006-2007.

Gebruikte normen voor bewegen

- Volwassenen: Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): tenminste dertig minuten per dag tenminste matig inspannende activiteiten op tenminste vijf dagen van de week.
- Jeugd: Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): tenminste zestig minuten per dag tenminste matig inspannende activiteiten.
- 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 NNGB.

Ontwikkelingen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Het percentage Nederlanders van 18 jaar en ouder dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoet, ligt in 2000 rond de 44 %. Tot aan 2006 stijgt het percentage aanzienlijk, met 15 procent. De stijging stagneert in 2007, gemiddeld voldoen dan bijna 59 % van de Nederlanders aan de NNGB.

Fitnorm

Het percentage Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, stijgt in de jaren tussen 2000 en 2004 geleidelijk en systematisch met ongeveer 1 % per jaar. In 2005 stagneert dit en treedt er daling in.

In 2007 behalen nog maar 16,3 % van de Nederlanders de Fitnorm, in 2004 was dit nog 23,9 %.

Combinorm

Het percentage mensen dat aan de combinorm voldoet, blijft tussen 2000 en 2002 praktisch gelijk en stijgt tussen 2003 en 2006 met ruim 15 % tot meer dan 67 %. Deze stijging zet zich niet voort in 2007 en daalt naar 64 %. De daling wordt met name veroorzaakt doordat het aantal mensen dat minstens drie maal per week twintig minuten intensief beweegt (Fitnorm) afneemt.

Inactief

Tussen 2000 en 2007 is het aantal Nederlanders dat inactief geleidelijk gedaald. In 2006 en 2007 haalt ongeveer 5 % van de Nederlanders op geen enkele dag van de week de beweegnorm.

Tabel 1. Percentage inactieve volwassen Nederlanders en percentage dat aan de beweegnormen voldoen (2000-2007)

Jaar	Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
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	21,2	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

Soort activiteiten en inactiviteit

Werk/school en huishoudelijk werk blijven voor volwassenen de belangrijkste bron van alledaagse lichamelijke activiteit (59%). Opvallend is dat in 2006 en 2007 de lichamelijke activiteiten in de vrije tijd (zoals tuinieren, klussen, lopen, wandelen, sporten en fietsen) iets teruglopen. Het aantal uren dat mensen inactief zijn op een dag overtreft ruim het aantal uren dat zij actief zijn. De Nederlander brengt gemiddeld 14 uur per dag zittend, liggend of slapend door en is slechts gemiddeld 3 uur actief.

Jeugd en bewegen

Bij de jeugd voldoet 45 % aan de combinorm voor jeugdigen in 2006-2007. Met name de leeftijdsgroep 12-17 jaar scoort verhoudingsgewijs laag: 38 % voldoet aan de combinorm. De jeugd blijft zodoende achter bij de volwassenen. Dit geldt ook voor inactiviteit: het percentage inactieven is in deze leeftijdsgroepen ruim twee maal zo hoog als bij volwassenen.

Tabel 2. Jeugd 4-17 jarigen: percentage van de jeugd dat voldoet aan de beweegnormen en inactiviteit (2006-2007)

	Totaal jeugd 4-17 jaar	4-11 jaar	12-17 jaar	Jongens	Meisjes
NNGB (60 min)	23,1	32,4	15,0	21,0	25,8
Fitnorm	28,4	33,2	24,6	30,8	25,3
Combinorm (60 min)	45,2	53,3	38,1	46,3	44,0
Inactiviteit	13,3	10,3	15,9	12,3	14,5

Belangrijkste conclusies

- In de periode 2000-2007 is het aantal Nederlanders dat voldoende beweegt sterk gestegen. In 2007 voldoet 64 % aan de combinorm en is nog maar 5 % inactief. Verreweg de belangrijkste bron van dagelijkse lichaamsbeweging is nog steeds het werk/school.
- Het aantal Nederlanders dat voldoende intensief beweegt (Fitnorm) daalt in 2006-2007.
- De Nederlandse jeugd voldoet in aanzienlijk mindere mate dan volwassenen aan de beweegnormen: slechts 45 % voldoet aan de combinorm, voor 12-17 jarigen is dit nog lager (38 %).

Belangrijkste aanbevelingen

- Er is meer aandacht nodig voor het stimuleren van meer intensievere vormen van bewegen. Recente wetenschappelijke inzichten laten zien dat dit grotere gezondheidsvoordelen oplevert.
- Het beleid om jeugdigen meer te laten bewegen zou geïntensiveerd moeten worden. Onder meer door het creëren van voldoende mogelijkheden om veilig en voldoende te bewegen in de eigen omgeving, de inrichting van playgrounds in woonwijken en het aanbieden van games die de jeugd aanzetten tot bewegen.

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

Vincent Hildebrandt

T 071 518 18 18
E vincent.hildebrandt@tno.nl

tno.nl/zorg

TNO | Kennis voor zaken