

BEWEGEN IN NEDERLAND 2000-2012



TNO innovation
for life

Sinds 2000 meet de TNO-Monitor Bewegen en Gezondheid trends in het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking om het beleid van de overheid te evalueren. In 2012 bewoog 70 procent van de volwassenen en 51 procent van de jongeren voldoende. 4% van de Nederlandse volwassenen was inactief.

Daarmee zijn de beleidsdoelen 2012 van de Nederlandse overheid gehaald.

De Nederlandse overheid stimuleert al een aantal jaren een actieve en gezonde leefstijl onder Nederlanders. De beleidsdoelen voor 2012 waren:

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

TNO-MONITOR BEWEGEN EN GEZONDHEID

De TNO-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 per jaar, representatief voor de bevolking van 4 jaar en ouder.



NORMEN VOOR BEWEGEN, INACTIVITEIT EN SEDENTAIR GEDRAG

NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN (NNGB)

- › Jongeren (4-17 jaar): dagelijks (zomer en winter) minimaal één uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (5-8 MET)¹, waarbij minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid.
- › Volwassenen (18-55 jaar): minimaal een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (4-6,5 MET), op minimaal vijf dagen en bij voorkeur alle dagen van de week (zomer en winter).
- › Ouderen (55-plussers): minimaal een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (3-5 MET) op minimaal vijf 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.

INACTIVITEIT

- › Jongeren (4-17 jaar): zowel in de zomer als de winter op minder dan drie dagen per week ten minste 60 minuten matig intensief lichamelijk actief.
- › Volwassenen (18 jaar en ouder): zowel in de zomer als de winter op geen enkele dag per week ten minste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief.

SEDENTAIR GEDRAG

Onder sedentair gedrag wordt gedrag verstaan met een erg laag energieverbruik zoals zitten en liggen (exclusief slapen). Sedentair gedrag verhoogt het risico op ziekte en sterfte onafhankelijk van de hoeveelheid lichaamsbeweging die iemand heeft.

- › Volgens de norm sedentair gedrag mogen kinderen en jongeren van 4-17 jaar in hun vrije tijd niet langer dan twee uur per dag besteden aan televisie/dvd kijken en computeren.
- › Voor volwassenen zijn nog geen richtlijnen voor sedentair gedrag.

¹ MET komt overeen met het energieverbruik van rustig zitten. 5 MET komt overeen met een energieverbruik van vijf maal dit rustmetabolisme.

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 (2006-2012)

Jaar	Inactief	NNGB	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
2009	13,6	21,6	31,9	45,7
2010	11,9	17,3	40,2	49,5
2011	12,0	17,5	34,1	45,3
2012	11,2	21,1	39,2	50,5

- › Ruim één op de acht Nederlandse jongeren is inactief.
- › Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de NNGB voor jeugd voldoet, fluctueert fors in de periode 2006-2012, met als hoogste waarde 26,9% in 2006 en als laagste waarde 17,3% in 2010.
- › Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de fitnorm voldoet, fluctueert sterk, maar stijgt per saldo in de periode 2006-2012 fors, van 27,4% naar 39,2%.
- › Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de combinorm voldoet stijgt in 2012 naar ruim 50%.

WELKE GROEPEN BINNEN DE NEDERLANDSE JONGEREN BEWEGEN RELATIEF MINDER?

PERCENTAGE INACTIEVE NEDERLANDSE JONGEREN EN PERCENTAGE DAT AAN DE ONDERSCHIEDEN JEUGDNORMEN VOLDOET (2006-2012) NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

		Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
Geslacht	Jongen	12,2	21,9	36,3	48,8
	Meisje	15,1	20,7	29,2	43,2
Leeftijd	4-11 jaar	10,8	25,3	33,7	49,6
	12-17 jaar	16,1	17,7	32,5	43,3
Sport	Wel sporter	12,5	21,7	34,2	47,5
	Niet sporter	34,5	13,5	10,7	22,7
Herkomst	Nederland	13,5	21,6	33,6	47,2
	Elders	15,5	17,8	22,1	27,5
Gemiddeld over 2006-2012		13,0	21,4	33,6	47,0

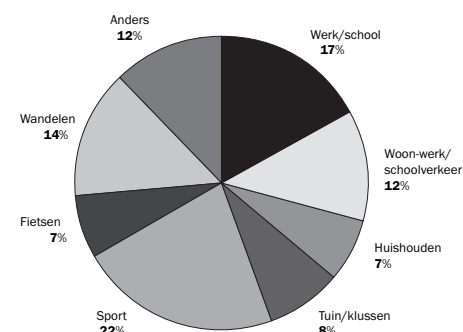
Het percentage Nederlandse jongeren dat onvoldoende beweegt is relatief hoog onder meisjes, 12-17 jarigen, niet-sporters en jongeren van niet-Nederlandse herkomst.

WELKE SOORTEN LICHAAMSBEWEGING DRAGEN BIJ AAN DE TOTALE HOEVEELHEID ALLEDAGSE LICHAAMSBEWEGING BIJ JONGEREN?

- › In totaal zijn Nederlandse jongeren gemiddeld 138 minuten lichamelijk actief per dag.
- › Sporten vormt de voornaamste bron van lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren, gevolgd door activiteiten op school of tijdens werk. Samen zijn deze activiteiten goed voor 39% van de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit.
- › Wandelen, fietsen en andere activiteiten in vrije tijd, zijn goed voor 33% van de lichamelijke activiteiten.

IN 2012
BEWEEGT
51 PROCENT
VAN DE
JONGEREN
VOLDOENDE

EÉN OP
DE NEGEN
JONGEREN
IS INACTIEF



Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren in procenten (2006-2012).

OP EEN WERK/SCHOOLDAG BRENGEN JONGEREN MEER DAN DE HELFT VAN HUN TIJD ZITTEND DOOR.

HOEVEEL UREN ZITTEN OF LIGGEN NEDERLANDSE JONGEREN PER DAG? (2006-2011*)

		% van de wakkere tijd in een etmaal ¹	% van de totale tijd in een etmaal ¹
<i>Werk/schooldag</i>			
Aantal uren zitten op een gemiddelde werk-/schooldag op het werk of school (inclusief reistijd van/naar werk/school)	5,3	37	22
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde werk-/schooldag na werk-/schooltijd (exclusief slaaptijd)	2,7	19	11
Overige niet zitten/liggen uren op een gemiddelde werk-/schooldag (exclusief slaaptijd)	6,4	44	27
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	9,6	-	40
Totaal	24,0	100	100
<i>Vrije dag</i>			
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd en bijzondere dagen zoals vakantie en feestdagen)	4,7	33	20
Overige niet zitten/liggen uren op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd)	9,7	67	41
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	9,5	-	40
Totaal	24,0	100	100

¹ Afgerond op hele getallen

* Over 2012 zijn geen vergelijkbare data beschikbaar door een wijziging in de vraagstelling.

Op een gemiddelde werk- of schooldag zitten/liggen Nederlands jongeren gemiddeld 8,0 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit is 56% van de totale tijd in een etmaal (exclusief slaaptijd). Op een gemiddelde vrije dag zitten of liggen jongeren gemiddeld 4,7 uren per etmaal. Dit is 33% van de totale tijd (exclusief slaaptijd). Nederlandse jongeren slapen/liggen 's nachts gemiddeld 9,5 uren in bed. Volgens de norm sedentair gedrag mogen kinderen en jongeren van 4-17 jaar in hun vrije tijd niet langer dan twee uur per dag besteden aan televisie/dvd kijken en computeren. Onder de aanname dat het totaal aan sedentaire activiteiten (zitten en liggen) in de vrije tijd hoofdzakelijk wordt veroorzaakt door zitten achter de computer, tv en/of dvd, kan worden geconcludeerd dat Nederlandse jongeren gemiddeld genomen teveel tijd besteden aan sedentaire activiteiten. Dit geldt zowel voor werk-/schooldagen als voor vrije dagen.



**IN 2012
BEWEEGT
70% VAN DE
VOLWASSENEN
VOLDOENDE**

VOLWASSENEN

HOEVEEL BEWEGEN NEDERLANDERS VAN 18 JAAR EN OUDER?

PERCENTAGE INACTIEVE VOLWASSEN NEDERLANDERS EN PERCENTAGE DAT AAN DE BEWEEGNORMEN VOLDOET (2000-2012)

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	21,1	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
2009	5,5	60,9	23,3	68,3
2010	5,0	58,6	22,2	65,7
2011	3,5	61,4	21,1	67,1
2012	4,2	63,5	25,8	69,7

- › Het percentage volwassen Nederlanders dat inactief is, daalde in de periode 2000-2012 van 9% naar 4%.
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de NNGB voldoet, steeg tussen 2000 en 2012 van 44% naar 64%.
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, is vrij stabiel en schommelt sinds 2000, met uitzondering van een dip in 2007 en een piek in 2012, rond de 20%.
- › Het percentage Nederlanders dat aan de combinorm voldoet en dus voldoende lichaamsbeweging heeft, steeg tussen 2000 en 2012 van 52% naar 70%.



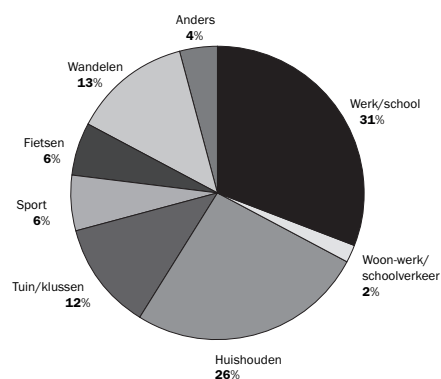
WELKE GROEPEN BINNEN DE VOLWASSEN NEDERLANDSE BEVOLKING BEWEGEN RELATIEF MINDER?

PERCENTAGE INACTIEVE VOLWASSEN NEDERLANDERS EN PERCENTAGE DAT AAN DE ONDERSCHIEDEN NORMEN VOLDOET (2006-2012) NAAR ACHTERGROND KENMERKEN

		Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
Geslacht	Man	4,4	60,9	24,6	67,4
	Vrouw	5,3	62,4	18,9	66,9
Leeftijd	18-34	2,3	60,5	27,3	68,0
	35-54	3,9	65,5	22,9	70,5
	55-64	3,8	62,6	19,7	67,8
	65-74	6,3	58,4	14,5	62,4
	75 +	19,4	49,5	6,9	51,7
Opleiding	Laag	7,0	61,7	18,0	66,3
	Midden	3,8	62,7	22,9	68,4
	Hoog	3,5	61,2	23,2	67,0
Werksituatie	Werkend	1,8	66,4	25,1	71,9
	Zittend beroep	3,1	52,9	23,4	58,8
	Scholer/student	2,5	48,0	47,8	66,6
	Huisvrouw/-man	5,0	61,4	18,9	66,2
	Niet-werkend	10,8	54,8	14,1	59,3
Sport	Wel sporter	1,4	63,9	27,3	70,5
	Niet sporter	9,7	58,9	13,3	62,6
Herkomst	Nederland	4,7	62,2	21,4	67,5
	Elders	9,0	54,8	18,6	60,9
Langdurige aandoening	Ja	11,4	55,3	15,2	59,8
	Nee	3,0	63,7	23,2	69,3
Gemiddeld over 2006-2012		4,9	61,8	21,5	67,2

Het percentage Nederlandse volwassenen dat onvoldoende beweegt is relatief hoog onder ouderen (vooral 75-plussers), niet-werkenden, werkenden met een zittend beroep, niet-sporters, mensen die niet in Nederland geboren zijn en mensen met een langdurige aandoening.

WELKE SOORTEN LICHAAMSBEWEGING DRAGEN BIJ AAN DE TOTALE HOEEVEELHEID ALLEDAGSE LICHAAMSBEWEGING IN DE VOLWASSEN BEVOLKING?



Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van volwassen Nederlanders in procenten (2006-2012)

- › In totaal zijn volwassen Nederlanders gemiddeld 181 minuten lichamelijk actief per dag.
- › Lichamelijke activiteiten tijdens werk en school en activiteiten in het huishouden vormen een belangrijk bestanddeel van lichamelijke activiteit van de Nederlandse bevolking. Samen zijn deze activiteiten goed voor 57% van de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit.
- › Klussen/tuinieren, wandelen en fietsen in vrije tijd, zijn goed voor 31% van de lichamelijke activiteiten.
- › Sporten levert slechts een beperkte bijdrage aan de dagelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging (6%).

HOEVEEL UREN ZITTEN OF LIGGEN VOLWASSEN NEDERLANDERS PER DAG?

	2006-2011	% van de wakkeren tijd in een etmaal ¹	% van de totale tijd in een etmaal ¹
<i>Werk/schooldag</i>			
Aantal uren zitten op een gemiddelde werk-/schooldag op het werk of school (inclusief reistijd van/naar werk/school)	3,4	21	14
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde werk-/schooldag na werk-/schooltijd (exclusief slaaptijd)	3,0	18	13
Overige niet zitten/liggen uren op een gemiddelde werk-/schooldag (exclusief slaaptijd)	9,9	60	41
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	7,6	-	32
Totaal	24,0	100	100
<i>Vrije dag</i>			
Aantal uren zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd en bijzondere dagen zoals vakantie en feestdagen)	4,5	27	19
Overige niet zitten/liggen uren op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd)	11,8	72	4,9
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	7,6	-	32
Totaal	24,0	100	100

¹ Afgerond op hele getallen

Op een gemiddelde werk-/schooldag zitten/liggen volwassen Nederlanders gemiddeld 6,4 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit is 39% van de totale tijd in een etmaal (exclusief slaaptijd). Op een gemiddelde vrije dag zitten/liggen volwassen Nederlanders gemiddeld 4,5 uren per etmaal. Dit is 27% van de totale tijd (exclusief slaaptijd). Volwassen Nederlanders slapen of liggen 's nachts gemiddeld 7,6 uren in bed.

Aangezien er voor volwassenen nog geen richtlijnen zijn voor de hoeveelheid tijd die dagelijks sedentair (zittend/liggend) mag worden doorgebracht, is niet te bepalen hoeveel procent van de Nederlandse volwassenen dagelijks wordt blootgesteld aan gezondheidsrisico's die veroorzaakt worden door sedentair gedrag. Indien we, net als bij jongeren, aannemen dat het totaal aan sedentaire activiteiten in de vrije tijd hoofdzakelijk wordt veroorzaakt door tv/dvd kijken en computeren, kan worden geconcludeerd dat de gemiddelde hoeveelheid tijd die door Nederlandse volwassenen dagelijks sedentair wordt doorgebracht de norm voor sedentair gedrag bij jongeren ruim overschrijdt.

OP EEN WERK/
SCHOOLDAG
BRENGEN
VOLWASSEN
NEDERLANDERS
MEER DAN EEN
DERDE VAN HUN
TIJD ZITTEND
DOOR

CONCLUSIE

In 2012 beweegt de helft van de Nederlandse jongeren en ruim tweederde van de volwassenen Nederlanders voldoende. Bij jongeren beweegt één op de tien minder dan 3 dagen per week voldoende.

Bij volwassenen haalt 4% op geen enkele dag de beweegnormen.

Bij jongeren vormen school en sport de belangrijkste bronnen van lichamelijke activiteit; bij volwassenen zijn dit werk en huishouden.

In het afgelopen decennium is het aantal jongeren en volwassen dat voldoende beweegt toegenomen, maar de laatste jaren is sprake van een stabilisering.

Daarnaast zitten of liggen Nederlanders relatief veel: jongeren zitten of liggen 56% van een werk/schooldag en volwassenen 39%.

Groepen die relatief weinig bewegen en dus extra aandacht verdienen, zijn:

jongeren

- Meisjes
- 12-17 jarigen
- Niet- sporters
- jongeren met een niet-Nederlandse achtergrond.

volwassenen

- 75+
- Niet-werkenden
- Werkenden met een zittend beroep
- Volwassenen met een niet-Nederlandse achtergrond
- Niet-sporters
- Volwassenen met een langdurige aandoening.

Meer informatie over dit onderwerp is te vinden in de Trendrapporten bewegen & Gezondheid, waarvan de laatste editie (2010-2011) is te vinden op tno.nl.



TNO.NL

GEZOND LEVEN

TNO initieert technologische en sociale innovatie voor een gezonde inrichting van ons leven en voor een vitale samenleving.

TNO
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Claire Bernaards
T 088 866 60 67
E claire.bernaards@tno.nl