

BEWEGEN IN NEDERLAND 2000-2010



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 2010 beweegt 66 procent van de volwassenen en 50 procent van de jongeren voldoende. Eén op de acht jongeren en één op de twintig 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 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, 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) 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): Dagelijks (zomer en winter) minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (4,5-6,5 MET), op minimaal vijf dagen per week.
- › Ouderen (55-plussers): Ten minste een half uur 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 (14-17 jaar): niet voldoende actief (minstens 60 minuten matig intensief lichamelijk actief) op 0-2 dagen per week in zomer en winter.
- › Volwassenen (18 jaar en ouder): niet voldoende actief (minstens 30 minuten matig intensief lichamelijk actief) op geen enkele dag per week in zomer en winter.

SEDENTAIR GEDRAG

Onder sedentair gedrag wordt gedrag verstaan met een erg laag energieverbruik zoals zitten en liggen. 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 (2006-2010)

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

Inactief: niet voldoende actief (minstens 60 minuten) op 0-2 dagen per week in zomer en winter

- › Het percentage Nederlandse jongeren, dat inactief is, daalt in 2010 naar 11,9%.
- › Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de NNGB voor jeugd voldoet, fluctueert fors in de periode 2006-2010, 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, stijgt in de periode 2006-2010 fors, van 27,4% naar 40,2%.
- › Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de combinorm voldoet stijgt in 2010 naar bijna 50%.

WELKE GROEPEN BINNEN DE NEDERLANDSE JONGEREN BEWEGEN RELATIEF MINDER?

PERCENTAGE INACTIEVE NEDERLANDSE JONGEREN EN PERCENTAGE DAT AAN DE ONDERSCHIEDEN JEUGDNORMEN VOLDOET (2006-2010) NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

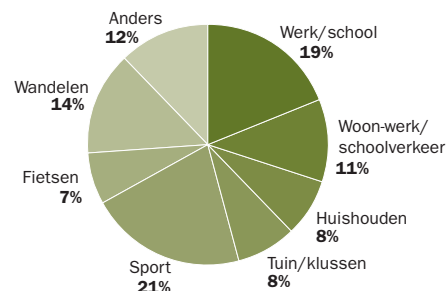
		Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
Geslacht	Jongen	12,5	22,5	35,3	48,4
	Meisje	15,2	22,1	28,9	43,9
Leeftijd	4-11 jaar	10,5	27,4	33,2	50,3
	12-17 jaar	16,6	17,9	31,8	43,0
Sport	Wel sporter	11,7	22,9	36,2	49,6
	Niet sporter	24,6	19,2	12,8	28,9
Herkomst	Nederland	13,7	22,8	33,2	47,6
	Elders	16,8	12,4	16,4	21,5

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 144 minuten lichamelijk actief per dag.
- › Lichamelijke activiteiten tijdens werk en school en sporten vormen de voornaamste bronnen van lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren. Samen zijn deze activiteiten goed voor 40% van de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit.
- › Wandelen, fietsen en andere activiteiten in vrije tijd, zijn goed voor 33% van de lichamelijke activiteiten.

**IN 2010
BEWEEGT
66 PROCENT
VAN DE
VOLWASSENEN
EN 50 PROCENT
VAN DE
JONGEREN
VOLDOENDE**



Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren in procenten (2006-2010).

EÉN OP DE ACHT JONGEREN EN ÉÉN OP DE TWINTIG VOLWASSENEN ZIJN INACTIEF

HOEVEEL UREN ZITTEN OF LIGGEN NEDERLANDSE JONGEREN PER DAG?

	2006-2010	% 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)	6,5	45	27
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	9,5	-	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)	4,6	32	19
Overige niet zitten/liggen uren op een gemiddelde vrije dag (exclusief slaaptijd)	9,9	68	41
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	9,5	-	40
Totaal	24,0	100	100

¹ Afgerond op hele getallen

Op een gemiddelde werk- of schooldag zitten/liggen Nederlands jongeren gemiddeld 8,0 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit is 55% van de totale tijd in een etmaal (exclusief slaaptijd). Op een gemiddelde vrije dag zitten of liggen jongeren gemiddeld 4,6 uren per etmaal. Dit is 32% 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.



VOLWASSENEN

HOEVEEL BEWEGEN NEDERLANDERS VAN 18 JAAR EN OUDER?

PERCENTAGE INACTIEVE VOLWASSEN NEDERLANDERS EN PERCENTAGE DAT AAN DE BEWEEGNORMEN VOLDOET (2000-2010)

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

Inactief: niet voldoende actief (minstens 30 minuten) op geen enkele dag per week in zomer en winter

- › Het percentage volwassen Nederlanders dat inactief is, daalde in de periode 2000-2006 van 9% naar 5% en schommelt sindsdien rond de 5 à 6%.
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de NNGB voldoet, steeg tussen 2002 en 2009 van 44% naar 61%. In 2010 is een teruggang te zien.
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, is vrij stabiel en schommelt sinds 2002, met uitzondering van een dip in 2007, rond de 20%.
- › Het percentage Nederlanders dat aan de combinorm voldoet en dus voldoende lichaamsbeweging heeft, steeg tussen 2002 en 2009 van 52% naar 68%. In 2010 is een geringe teruggang te zien.



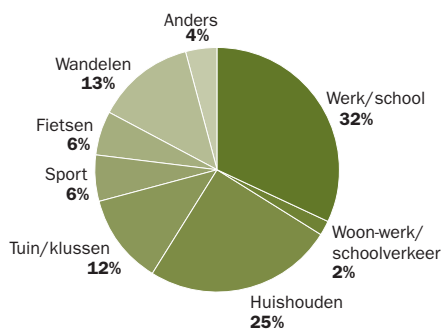
WELKE GROEPEN BINNEN DE VOLWASSEN NEDERLANDSE BEVOLKING BEWEGEN RELATIEF MINDER?

PERCENTAGE INACTIEVE VOLWASSEN NEDERLANDERS EN PERCENTAGE DAT AAN DE ONDERSCHIEDEN NORMEN VOLDOET (2006-2010) NAAR ACHTERGROND KENMERKEN

		Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
Geslacht	Man	5,0	58,3	24,5	66,4
	Vrouw	5,7	60,4	17,6	66,8
Leeftijd	18-34	2,7	59,1	27,0	68,1
	35-54	4,2	63,4	21,7	69,5
	55-64	4,0	59,1	19,3	66,9
	65-74	6,4	56,4	13,4	62,5
	75 +	21,2	46,3	5,6	51,8
Opleiding	Laag	7,5	59,2	17,2	66,0
	Midden	4,1	61,2	22,5	68,6
	Hoog	3,8	59,2	22,7	65,8
Werksituatie	Werkend	2,1	64,5	24,3	70,9
	Zittend beroep	3,9	52,9	21,9	59,6
	Scholier/student	3,2	48,2	50,7	65,3
	Huisvrouw/-man	5,2	59,6	18,6	66,9
	Niet-werkend	11,2	52,2	13,3	59,4
Sport	Wel sporter	1,7	61,9	26,3	69,7
	Niet sporter	10,1	56,4	13,0	62,5
Herkomst	Nederland	5,2	60,0	20,7	67,0
	Elders	9,0	50,4	17,3	59,4
Langdurige aandoening	Ja	12,4	53,5	15,0	60,0
	Nee	3,3	61,3	22,2	68,6

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 HOEVEELHEID ALLEDAAGSE LICHAAMSBEWEGING IN DE VOLWASSEN BEVOLKING?



Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit van volwassen Nederlanders in procenten (2006-2010)

- › In totaal zijn volwassen Nederlanders gemiddeld 178 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?

	2006-2010	% van de wakkere tijd in een etmaal¹	% van de totale tijd in een etmaal¹
<i>Werk/schooldag</i>			
Aantal uren zitten op een gemiddelde werk-/schooldag op het werk of school (inclusief reistijd van/naar werk/school)	3,3	20	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)	10,1	62	42
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)	11,9	73	50
Aantal uren liggen op bed gedurende de nacht	7,6	-	32
Totaal	24,0	100	100

¹ Afgerond op hele getallen

**AANDACHT
VOOR
BEWEGINGS-
STIMULERING
MAG DE
KOMENDE
JAREN NIET
VERSLAPPEN**

Op een gemiddelde werk-/schooldag zitten/liggen volwassen Nederlanders gemiddeld 6,3 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit is 38% 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 overschrijft.

CONCLUSIES

JONGEREN

De cijfers laten zien dat het bewegestimuleringsbeleid op koers ligt voor wat betreft het percentage Nederlandse jongeren dat voldoende beweegt. Het beleidsdoel voor 2012 is bijna gehaald. Om deze gunstige koers bij jongeren vast te houden, mag de aandacht voor bewegingsstimulering de komende jaren niet verslappen.

- › In 2010 voldoet bijna 50% van de Nederlandse jongeren aan de beweegnorm.
- › In 2010 is 12% van de Nederlandse jongeren inactief; het laagste percentage sinds 2006.
- › Groepen Nederlandse jongeren die relatief weinig bewegen zijn: meisjes, jongeren in de middelbare schoolleeftijd (12-17 jaar), 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 werk-/schooldag brengen Nederlandse jongeren gemiddeld 55% van hun tijd zittend of liggend door (exclusief slaaptijd) en op een vrije dag gemiddeld 32% van hun tijd.

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

- › het stimuleren van bewegen bij Nederlandse jongeren met een beweegachterstand in combinatie met het voorkomen van sedentair gedrag;
- › het terugdringen van onvoldoende lichaamsbeweging bij de volgende subgroepen:
 - › meisjes;
 - › jongeren in de middelbare schoolleeftijd;
 - › jongeren die niet sporten;
 - › jongeren met een niet-Nederlandse achtergrond.

VOLWASSENEN

De cijfers laten zien dat het bewegestimuleringsbeleid op koers ligt voor wat betreft het percentage Nederlandse volwassenen dat inactief is. Het beleidsdoel voor 2012 ten aanzien van het percentage inactieve Nederlandse volwassenen is reeds in 2010 gehaald. Tegelijkertijd is in 2010 het percentage Nederlandse volwassenen dat voldoende beweegt gedaald. Om deze daling om te buigen en het beleidsdoel voor volwassenen in 2012 ten aanzien van voldoende bewegen alsnog te halen, is forse inspanning nodig.

- › In 2010 voldoet 66% van de Nederlandse volwassenen aan de beweegnorm. De stijging in voorgaande jaren zet niet door.
- › In 2010 is 5% van de Nederlandse volwassenen inactief, en heeft de daling in het percentage inactieve Nederlanders van eerdere jaren zich voortgezet.
- › Groepen Nederlandse volwassenen die relatief minder bewegen zijn: ouderen, niet-werkenden, werkenden met een zittend beroep, mensen met een niet-Nederlandse achtergrond, mensen die niet aan sport doen, en mensen met langdurige aandoeningen.
- › Werk en huishouden vormen de belangrijkste bronnen van lichamelijke activiteit van Nederlandse volwassenen.
- › Op een werkdag brengen Nederlandse volwassenen gemiddeld 38% van hun tijd zittend of liggend door (exclusief slaaptijd) en op een vrije dag gemiddeld een kwart van hun tijd.

Om de beleidsdoelen in 2012 te behalen, is een extra inspanning nodig met speciale aandacht voor:

- › het stimuleren van bewegen bij Nederlandse volwassenen met een beweegachterstand in combinatie met het voorkomen van sedentair gedrag;
- › het terugdringen van onvoldoende lichaamsbeweging bij de volgende subgroepen:
 - › Ouderen vanaf 65 jaar;
 - › Mensen met een lage opleiding;
 - › Niet-werkenden en werkenden met een zittend beroep;
 - › Mensen met een niet-Nederlandse achtergrond;
 - › Mensen die niet aan sport doen;
 - › Mensen met een langdurige aandoening.



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
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden

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