

Bewegen in Nederland 2000-2004 (OBiN)

TNO | Kennis voor zaken



Methode

Het onderzoek is uitgevoerd onder een jaarlijkse steekproef van 8000 Nederlanders van twaalf jaar en ouder. In telefonische interviews (gemiddelde respons circa 54%) is gevraagd naar sociaal demografische kenmerken, fysieke activiteit, lengte, gewicht en determinanten van fysieke activiteit.

Normen voor bewegen

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): 30 minuten per dag tenminste matig inspannende activiteiten op tenminste vijf dagen van de week.
- Fitnorm: minstens 3 maal per week 20 minuten inspannende lichaamsbeweging.
- Combinorm: voldoet aan NNGB en/of Fitnorm.

Deze normen vormen voor het ministerie van VWS belangrijke toetsinstrumenten voor het beleid.

Deze uitgave is een samenvatting van de eerste resultaten van de Monitor Bewegen en Gezondheid, over de periode 2000-2004, waarin trends met betrekking tot bewegen, overgewicht en de determinanten hiervan worden bestudeerd. De Monitor Bewegen en Gezondheid is geïntegreerd in de Monitor Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN). Deze monitor wordt ondersteund door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Tien procent meer Nederlanders – vijftig procent van de bevolking – voldoet in 2010 aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, zo legde het ministerie van VWS haar doelstelling in 2001 vast in de nota Sport, Bewegen en Gezondheid. In de nota 'Tijd voor sport' (VWS, 2005) zijn de ambities inmiddels bijgesteld: 65% van de bevolking voldoet in 2010 aan de beweegnormen. Om deze ontwikkelingen te kunnen monitoren is de monitor Bewegen en Gezondheid ontwikkeld, geïntegreerd in OBiN (Ongevallen en Bewegen in Nederland).



Resultaten

Hoeveel bewegen Nederlanders?

Tabel 1 Percentage inactieve volwassen Nederlanders en percentage dat aan de beweegnormen voldoet (2000-2004)

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

Inactief: niet voldoende actief (minimaal 30 minuten) op geen enkele dag in zomer en winter.

- Het percentage Nederlanders dat inactief is, loopt de laatste jaren terug van 9% naar 8%.
- Het percentage Nederlanders dat aan de NNGB voldoet, stijgt vanaf 2002 van 44% naar 50%.
- Het percentage Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, stijgt systematisch vanaf 2000 van 19% naar 24%.
- Het percentage Nederlanders dat aan de combinorm voldoet en dus voldoende lichaamsbeweging heeft, stijgt vanaf 2002 van 52% naar bijna 60% in 2004.

Het doel dat in de nota 'Sport, bewegen en gezondheid' uit 2001 is gesteld om in 2010 50% van de Nederlanders te laten voldoen aan de NNGB is hiermee reeds in 2004 behaald.

Jeugd

Voor de jeugd gelden andere normen dan voor volwassenen. Jeugdigen moeten elke dag minimaal 60 minuten tenminste matig inspannend actief zijn. Gegevens over het percentage jeugdigen dat aan de NNGB voldoet, geven een sterk wisselend beeld mede

afhankelijk van de gekozen criteria voor het al dan niet voldoen aan de beweegnorm. Duidelijk is echter dat een nog te gering percentage van de jeugd aan de beweegnorm voldoet. Uit OBiN gegevens blijkt dat minder dan 30% van de jeugd aan de 30 minuten norm voldoet. Positief is dat ruim eenderde van de jeugd van 12-17 jaar aan de fitnorm voldoet.

Vanaf januari 2006 zal in OBiN expliciet worden gevraagd naar de 60 minuten beweegnorm.

**60% van
de Nederlanders
beweegt voldoende**



Bewegen door specifieke groepen

Voor een aantal subgroepen is de situatie echter aanzienlijk minder gunstig, zoals blijkt uit tabel 2.

Het stimuleren van voldoende lichaamsbeweging is vooral voor de volgende subgroepen in de volwassen bevolking relevant:

- Jeugdigen;
- Ouderen vanaf 65 jaar;
- Mensen met een lage opleiding;
- Niet werkenden, mensen met een zittend beroep en scholieren/studenten;
- Mensen die niet aan sport doen;
- Mensen met een langdurige aandoening.

Inactiviteit

De tegenhanger van lichamelijke activiteit is lichamelijke inactiviteit.

In OBiN is gevraagd naar de tijd die de Nederlanders per etmaal zitten of liggen. In de afgelopen vijf jaar is dat een vast patroon. Gemiddeld brengen Nederlanders zo'n 390 tot 400 minuten per dag zittend/liggend door.

De gemiddelde nachtrust is 450 minuten per etmaal.

Overgewicht en bewegen

Overgewicht is een van de snelst toenemende gezondheidsbedreigingen in Nederland. Tabel 3 geeft de trends daarin weer in de periode 2000-2004 en tabel 4 relateert overgewicht aan het beweeggedrag van de volwassen Nederlander.

- Het percentage Nederlanders met (zwaar) overgewicht ligt rond de 40%, in de afgelopen jaren is geen duidelijke trend waarneembaar.
- Nederlanders met overgewicht voldoen in mindere mate aan de beweegnormen en zijn in sterkere mate inactief.

Tabel 2 Percentage inactieve Nederlanders en % dat aan de onderscheiden normen voldoet (2004) naar achtergrondkenmerken

Jaar	Inactief	NNGB	Fitnorm	Combi-norm
Geslacht				
Man	7,6	50,0	26,5	59,8
Vrouw	8,7	51,3	21,3	59,3
Leeftijd				
18-34	5,9	48,8	29,8	60,8
35-54	6,5	54,6	25,6	63,7
55-64	6,9	50,4	21,0	58,3
65-74	9,4	48,9	17,7	54,6
75+	25,4	40,3	7,0	43,0
Opleiding				
Laag	11,1	50,0	18,3	55,9
Midden	6,6	53,1	25,	63,2
Hoog	6,5	49,6	27,3	60,0
Werk situatie				
Werkend	6,8	52,2	27,1	62,4
- zittend beroep	7,9	40,2	28,3	55,0
Scholier/student	3,7	40,8	35,6	55,2
Huisvrouw/man	7,8	52,6	18,1	58,4
Niet-werkend	12,8	47,3	16,2	53,1
Sport				
Wel sporter	4,3	52,7	34,8	66,3
Niet sporter	12,0	48,5	12,7	52,7
Herkomst				
Nederland	8,0	51,0	24,0	59,7
Elders	9,7	46,0	21,4	56,2
Langdurige aandoening				
Ja	13,5	47,1	18,4	53,2
Nee	6,7	51,6	25,3	61,2
Totaal	8,2	50,7	23,9	59,6

Tabel 3 BMI score van de bevolking van 18 jaar en ouder 2000 - 2004 in percentages (OBiN).

	2000	2001	2002	2003	2004
BMI < 25	60,8	61,5	60,2	59,4	60,8
BMI 25-30	31,6	29,9	31,4	32,8	31,4
BMI 30 <	7,6	8,6	8,4	7,8	7,9
Totaal	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabel 4 Percentage Nederlanders van 18 jaar en ouder dat inactief is en aan de beweegnormen voldoet naar lichaamsgewicht (OBiN, 2004).

	Inactief	NNGB	Fitnorm	Combi-norm
BMI < 25	5,3	53,6	27,7	63,1
BMI 25-30	7,1	46,4	21,6	56,0
BMI 30 <	13,3	42,8	21,1	51,3

Soort lichaamsbeweging

In de beweegmonitor wordt ook gevraagd naar het soort lichaamsbeweging dat men heeft. Zo kan de tijdsbesteding van de 'gemiddelde Nederlander' aan bewegen in beeld worden gebracht.

Figuur 1 Tijdsbesteding naar aard van de lichamelijke activiteit in procenten (OBiN 2000-2004)



- Lichamelijke activiteiten tijdens werk en school vormen een belangrijk bestanddeel van lichamelijke activiteit van de Nederlandse bevolking, gevolgd door huishoudelijk werk. Samen zijn deze activiteiten goed voor meer dan 55% van de lichamelijke activiteit.
- Tuinieren/klussen, lopen en fietsen zijn samen goed voor 30% van de lichamelijke activiteiten.

Conclusies

- Het percentage Nederlanders dat aan de beweegnormen voldoet, stijgt met name de laatste twee jaar sterk; in 2004 voldoet 60% van de volwassen Nederlandse bevolking aan één of beide beweegnormen.
- Het percentage inactieve Nederlanders is de laatste jaren geleidelijk met één procentpunt gedaald naar circa 8%.
- Groepen Nederlanders waarbij nog aanzienlijke bewegingwinst is te boeken zijn: jeugd, ouderen, mensen met een lage opleiding, niet werkenden en scholieren/studenten, mensen die niet aan sport doen, mensen met langdurige aandoeningen.
- Mensen met overgewicht voldoen in mindere mate aan de beweegnormen, terwijl juist voor gewichtsreductie voldoende lichaamsbeweging essentieel is.
- De stijging van de hoeveelheid lichamelijke activiteit gaat niet gepaard met een daling van hoeveelheid inactiviteit (tijd besteed aan liggen/zitten); deze blijft in de periode 2000-2004 vrijwel ongewijzigd.
- School en werk vormen de belangrijkste bronnen voor dagelijkse lichaamsbeweging.

TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven stelt zich tot doel om via vernieuwend, toegepast onderzoek en advisering een bijdrage te leveren aan het waarborgen en verbeteren van gezondheid en menselijk functioneren. Samen met partners en klanten ontwikkelen wij nieuwe interventies en oplossingen, gebaseerd op verworven inzichten in de determinanten van gezondheid en menselijk functioneren.

TNO Kwaliteit van Leven

Postbus 2215
2301 CE Leiden

T 071 518 18 18
F 071 518 19 16

Info@pg.tno.nl
www.tno.nl/kwaliteit_van_leven

TNO | Kennis voor zaken

Samenstelling
Wil Ooijendijk
Vincent Hildebrandt
Gert Jacobusse
Marijke Hopman-Rock

Datum
Oktober 2005