



Hoeveel mensen voldoen aan de door de Gezondheidsraad geadviseerde Beweegrichtlijnen 2017?

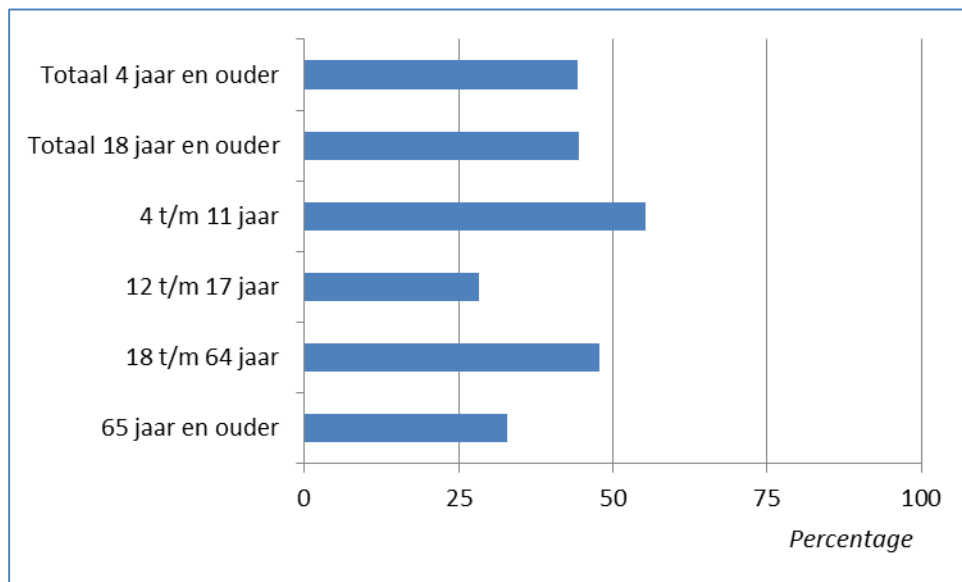
De Gezondheidsraad heeft de recente wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen bewegen en gezondheid verwerkt in nieuwe beweegrichtlijnen voor volwassenen, ouderen en kinderen. De raad adviseert om deze Beweegrichtlijnen 2017 in de plaats te laten komen van de huidige Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de Combinorm. Belangrijk verschil is dat de Beweegrichtlijnen 2017 aanbevelen om spier- en botversterkende oefeningen te doen en om niet te veel stil te zitten. Volwassenen zouden minimaal twee en een half uur per week tenminste matig intensief moeten bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en kinderen (4 t/m 17 jaar) dagelijks minstens een uur. De NNGB kan men halen door tenminste matig intensief te bewegen. De Combinorm door tenminste matig intensief te bewegen en/of zwaar intensieve activiteiten te verrichten. De Beweegrichtlijnen 2017 vragen om zowel tenminste matig intensief bewegen als bot- en spierversterkende activiteiten.

Het RIVM heeft op verzoek van de Gezondheidsraad berekend welk percentage van de Nederlanders voldoet aan de deze Beweegrichtlijnen 2017. Volgens de eerste cijfers betreft dit 44% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder. Alle cijfers zijn gebaseerd op gegevens van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2016 (CBS i.s.m. RIVM).

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

T 030 274 91 11
F 030 274 29 71
info@rivm.nl

Voldoen aan Beweegerichtlijnen 2017 – per leeftijdsgroep

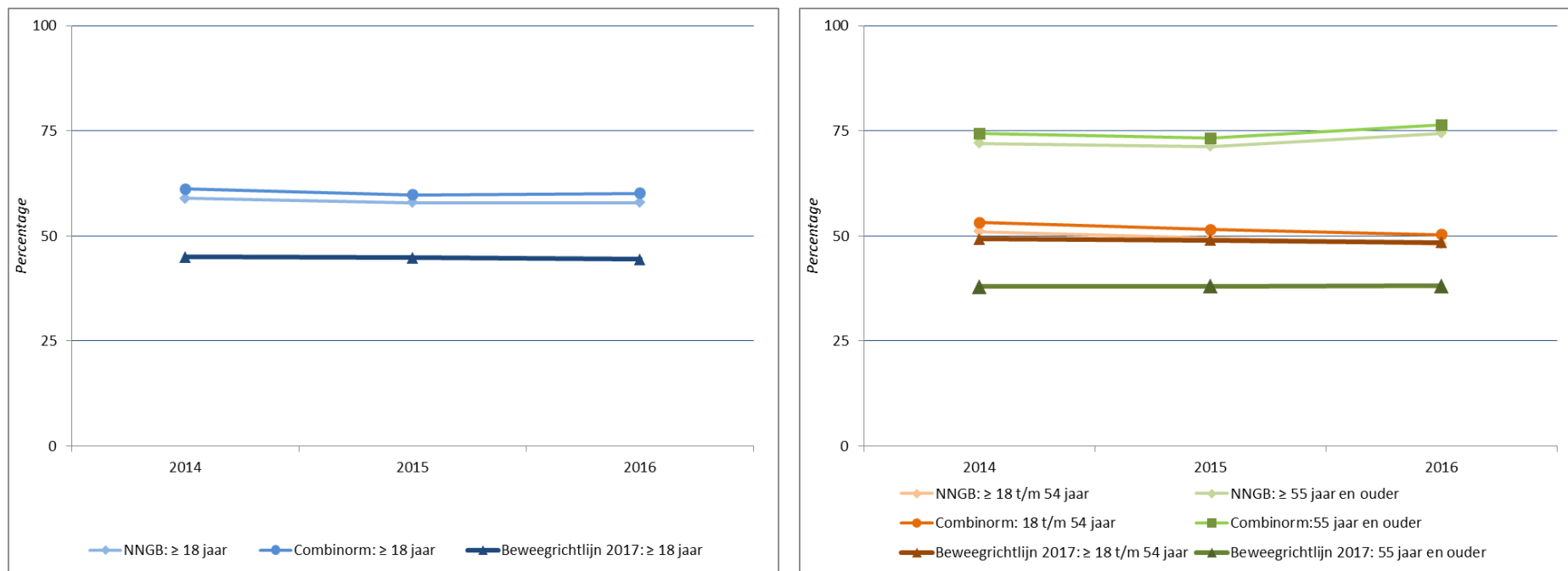


Bijna de helft van de 18 t/m 64 jarige Nederlanders voldoet aan de Beweegerichtlijnen 2017. Voor de groep 65 plussers is dit ongeveer een derde. Nederlandse kinderen van 4 t/m 11 jaar halen deze het vaakst, namelijk 55%. Voor Nederlandse jongeren van 12 t/m 17 jaar ligt dit percentage lager: 28% voldoet aan de nieuwe richtlijnen.

Of aan de richtlijnen/normen wordt voldaan is vastgesteld met een vragenlijst waarin naar de onderstaande activiteiten is gevraagd:

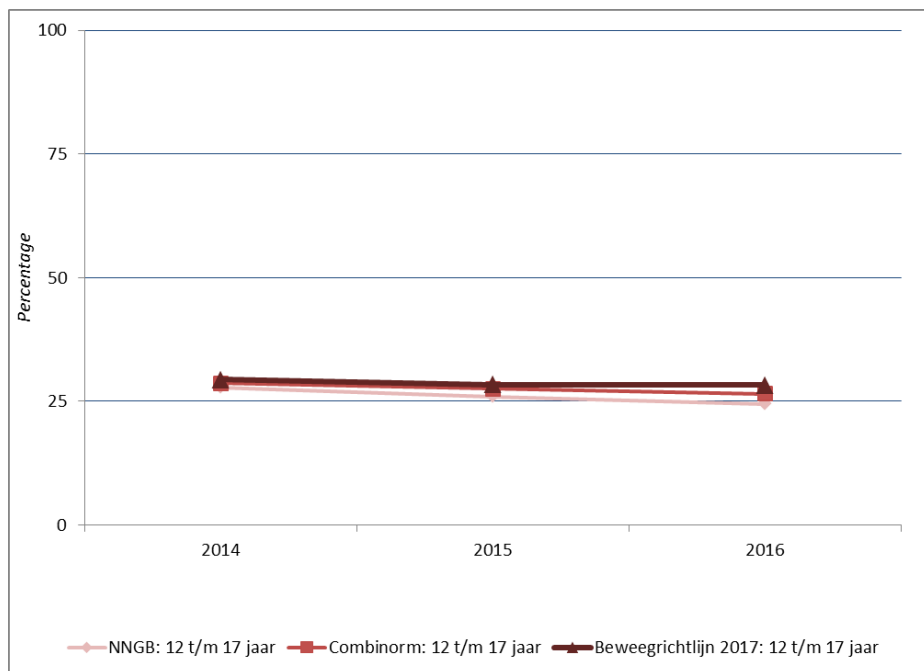
- Lopen en fietsen naar school en/of werk
- Lichamelijke activiteiten op school en/of werk
- Huishoudelijke activiteiten
- Vrije tijd: fietsen, tuinieren, klussen, sporten, zwemles en buitenspelen.

Voldoen aan de verschillende beweegnormen en richtlijnen: volwassenen



Tussen 2014 en 2016 is het percentage Nederlanders dat voldoet aan de verschillende beweegnormen en -richtlijnen stabiel. De verschillen in cijfers tussen de huidige beweegnormen en de Beweegrichtlijnen 2017 kunnen verklaard worden door verschillen in de definitie (zie pagina 1). De beweegrichtlijnen 2017 zijn over het algemeen veeleisender. Dit zie je terug in het lagere percentage volwassenen (18 jaar ouder; linker figuur) dat voldoet aan de Beweegrichtlijn 2017 vergeleken met de NNGB en de Combinorm. Wanneer we verder inzoomen naar leeftijd, blijkt dat met name de 55 plussers veel minder vaak voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 vergeleken met de Combinorm en de NNGB (rechter figuur). Dit is onder andere te verklaren door de toevoeging van het onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten aan de Beweegrichtlijnen 2017 en door aangepaste waarden voor de intensiteit (MET-waarden) van verschillende typen wandelactiviteiten die voor alle leeftijdsgroepen zijn doorgevoerd. Het percentage 18 t/m 54 jarigen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 is vergelijkbaar met de Combinorm en NNGB.

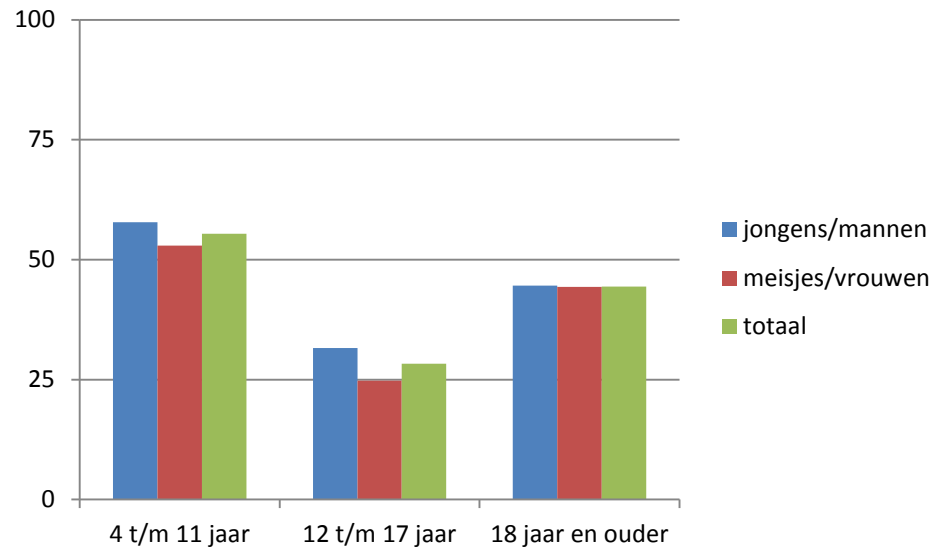
Voldoen aan de verschillende beweegnormen en richtlijnen: kinderen



De eisen voor matig intensief bewegen zijn in de Beweegrichtlijnen 2017 voor kinderen minder streng dan in de huidige beweegnormen. Op basis hiervan zou de verwachting kunnen zijn dat het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 hoger uitvalt. Echter, door de toevoeging van het onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten aan de Beweegrichtlijnen 2017 is het percentage 12 t/m 17 jarigen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 nagenoeg vergelijkbaar met de NNGB en Combinorm.

Voor kinderen (4-12 jaar) zijn momenteel nog geen trendgegevens. Het percentage 4 t/m 11 jarige kinderen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 (55%) is vergelijkbaar en met de Combinorm (53%) en iets hoger dan de NNGB (46%). Dit is te verklaren omdat de activiteiten die voor deze groep bijdragen aan het voldoen aan de norm (zoals buitenspelen of fietsen) ook al meetelden bij de NNGB en Combinorm. Nagenoeg alle 4 t/m 11 jarigen voldoen aan het onderdeel spier- en botversterkende oefeningen.

Voldoen aan Beweegrichtlijnen 2017 – naar leeftijd en geslacht



Bij kinderen en jongeren voldoen jongens iets vaker aan de Beweegrichtlijnen 2017 dan meisjes. Bij volwassenen is het percentage dat voldoet aan de beweegrichtlijnen nagenoeg gelijk voor mannen en vrouwen.