

BEWEGEN IN NEDERLAND 2000-2013



TNO innovation
for life

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.

Sinds 2000 meet de TNO-Monitor Bewegen en Gezondheid trends in het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Het beweeggedrag van jongeren is gemeten vanaf 2006. In 2013 beweegt 69 procent van de volwassenen en 45 procent van de jongeren voldoende.



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, waarvan minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid.
- › Volwassenen (18-54 jaar): dagelijks (zomer en winter) minimaal een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit (4,0-6,5 MET), op minimaal vijf dagen per week en bij voorkeur alle dagen van de week.
- › Ouderen (55 jaar en ouder): minimaal 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 (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.

- › Volgens de 'beeldschermnorm' 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?

- › Ongeveer één op de acht Nederlandse jongeren is inactief (tabel 1).
- › Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de beweegnormen voor deze groep voldoet, fluctueert fors in de periode 2006-2013. In 2013 bereikt het percentage jongeren dat aan de NNGB voldoet een dieptepunt (16%), maar wel voldoet ruim een derde van de Nederlandse jongeren aan de fitnorm. Per saldo voldoet in 2013 minder dan de helft van de jongeren aan de combinorm (45%).
- › Jongens, 12-17 jarigen en sporters halen vaker de combi-norm dan meisjes, 4-11 jarigen en niet-sporters. Dit komt vooral omdat in deze groepen vaker de fitnorm wordt gehaald (tabel 2).
- › 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 reizen, activiteiten op school of tijdens werk en wandelen (figuur 1).

TABEL 1 PERCENTAGE INACTIEVE NEDERLANDSE JONGEREN EN PERCENTAGE JONGEREN DAT AAN DE BEWEEGNORMEN VOOR JONGEREN VOLDOET (2006-2013)

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
2013	11,7	15,9	36,1	45,1

TABEL 2 PERCENTAGE INACTIEVE NEDERLANDSE JONGEREN EN PERCENTAGE DAT AAN DE BEWEEGNORMEN VOOR JONGEREN VOLDOET (2010-2013) NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN ¹

		Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
Gemiddeld ²		11,9	18,2	38,2	48,2
Geslacht	Jongen	10,3	19,6	43,7	53,1
	Meisje	13,8	16,6	31,8	42,3
Leeftijd	4-11 jaar	11,9	19,2	32,7	44,8
	12-17 jaar	11,8	16,8	45,3	52,7
Sport	Wel sporter ³	10,9	19,2	41,6	51,5
	Niet sporter	15,1	15,0	24,2	35,0

¹ geen uitsplitsing naar herkomst vanwege kleine aantallen respondenten van niet-Nederlandse herkomst

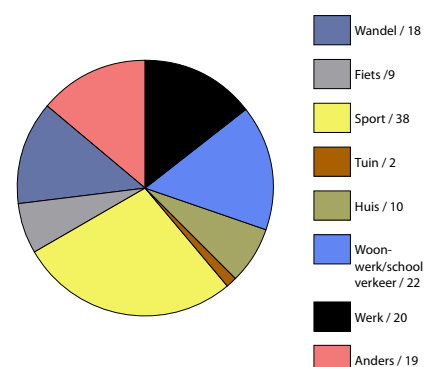
² wijkt iets af van het gemiddelde over de jaren 2006-2013 zoals weergegeven in tabel 1 door de verschillende wegen die zijn gebruikt per jaar/over meerdere jaren

³ Een sporter doet minimaal 12 keer per jaar aan sport (RSO norm).



EÉN OP
DE ACHT
JONGEREN
IS INACTIEF

IN 2013
BEWEEGT
45 PROCENT
VAN DE
JONGEREN
VOLDOENDE



Figuur 1 Gemiddeld aantal minuten door jongeren besteed aan alledaagse activiteiten (2010 - 2013)
Totaal = 138 minuten

**OP EEN
WERK/
SCHOOLDAG
BRENGEN
JONGEREN
GEMIDDELD
DE HELFT VAN
HUN TIJD
ZITTEND
DOOR.**

HOEVEEL ZITTEN NEDERLANDSE JONGEREN IN DE LEEFTIJD VAN 4-17 JAAR?

Op een gemiddelde werk- of schooldag zitten/liggen Nederlands jongeren gemiddeld 8,1 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit is 59% van de totale tijd in een etmaal (exclusief slaaptijd) (tabel 3). Op een gemiddelde vrije dag zitten of liggen jongeren veel minder: gemiddeld 4,3 uren per etmaal (31% van de totale tijd exclusief slaaptijd).

TABEL 3 AANTAL UREN DAT JONGEREN ZITTEN/LIGGEN OP EEN GEMIDDELTE WERK/SCHOOLDAG CQ VRIJE DAG (2012-2013)

	Aantal uren	% van de wakkere tijd in een etmaal ¹	% van de totale tijd in een etmaal ¹
Werk/schooldag			
Op het werk/school (exclusief reistijd van/naar werk/school)	4,8	34	20
Tijdens reistijd van/naar werk/school	0,9	7	4
Na werk/school (exclusief slapen)	2,4	17	10
Overige niet zitten/liggen uren (exclusief slapen)	5,7	41	24
Nachtrust	10,2	-	43
Totaal	24	100	100
Vrije dag			
Zitten/liggen (exclusief slapen)	4,3	31	18
Overige niet zitten/liggen uren (exclusief slapen)	9,5	69	40
Nachtrust	10,2	-	43
Totaal	24	100	100

¹ Afgerond op hele getallen



VOLWASSENEN

HOEVEEL BEWEGEN NEDERLANDERS VAN 18 JAAR EN OUDER?

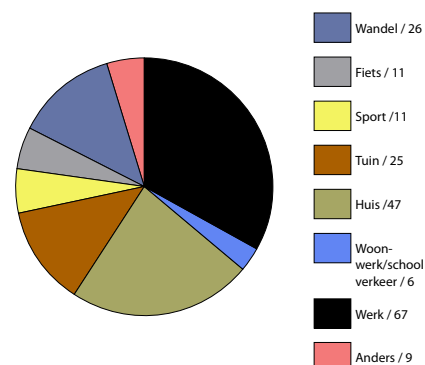
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat inactief is, daalde in de periode 2000-2013 gestaag van 9% naar 3% (tabel 4).
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de NNGB voldoet, is sinds 2006 stabiel rond de 60%, na een stijging in de jaren 2000-2006 van 44% naar 60%.
- › Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de fitnorm voldoet, is vrij stabiel en schommelt sinds 2002, met uitzondering van een dip in 2007 en een piek in 2012, rond de 20%.
- › De afgelopen jaren voldoet ruim tweede derde van de Nederlandse bevolking aan de combinorm.
- › Lager opgeleiden, niet-sporters, niet-werkenden en personen met een niet-Nederlandse herkomst zijn vaker inactief (tabel 5); de leeftijdsgroep 35-54 jarigen, werkenden, mensen met een Nederlandse herkomst en sporters halen relatief vaak de normen; 75-plussers, niet-werkenden, personen met een zittend beroep en scholieren/studenten voldoen relatief vaak niet aan de NNGB en daardoor ook niet aan de combi-norm. Dit geldt niet voor scholieren/studenten die weliswaar minder scoren op de NNGB maar meer scoren op de fitnorm. met uitzondering van scholieren/studenten, die weliswaar minder scoren op de NNGB, maar meer scoren op de fitnorm. Personen met een langdurige aandoening zijn vaker inactief en voldoen minder vaak aan de beweegnormen.
- › In totaal zijn Nederlandse volwassenen gemiddeld 202 minuten lichamelijk actief per dag; werk vormt de voornaamste bron van lichamelijke activiteit van Nederlandse volwassenen, gevolgd door huishoudelijke bezigheden; ook tuinieren en wandelen zijn belangrijke alledaagse activiteiten (figuur 2).

TABEL 4 **PERCENTAGE INACTIEVE VOLWASSEN NEDERLANDERS EN PERCENTAGE DAT AAN DE BEWEEGNORMEN VOLDOET (2000-2013)**

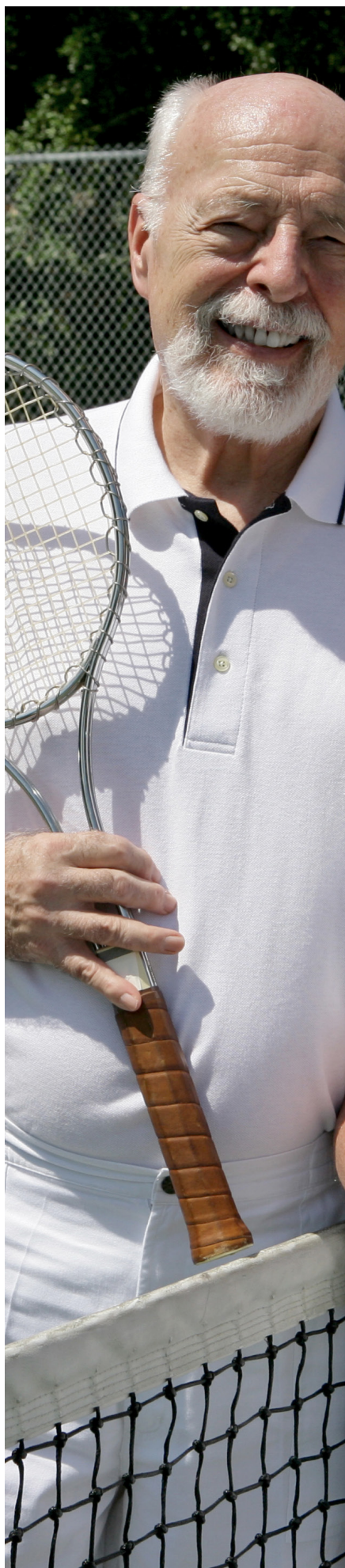
Jaar	Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
2000	9,2	44,2	18,8	52,1
2001	8,7	43,6	19,4	51,4
2002	8,9	44,1	20,1	52,1
2003	8,5	47,4	21,1	55,1
2004	8,2	50,7	23,9	59,6
2005	5,8	56,1	22,4	63,1
2006	5,3	59,5	20,0	67,7
2007	5,2	58,7	16,3	64,0
2008	6,1	60,3	20,2	67,8
2009	5,5	60,9	23,3	68,3
2010	5,0	58,6	22,2	65,7
2011	3,5	61,4	21,1	67,1
2012	4,2	63,5	25,8	69,7
2013	3,0	62,1	22,4	69,0



**IN 2013
BEWEEGT 69%
VAN DE
VOLWASSENEN
VOLDOENDE**



Figuur 2 Gemiddeld aantal minuten door volwassenen besteed aan alledaagse activiteiten (2010 – 2013) Totaal =202 minuten



TABEL 5 PERCENTAGE INACTIEVE VOLWASSEN NEDERLANDERS EN PERCENTAGE VOLWASSENEN NEDERLANDERS DAT AAN DE BEWEEGNORMEN VOLDOET (2010-2013) NAAR ACHTERGROND KENMERKEN¹

		Inactief	NNGB	Fitnorm	Combinorm
Gemiddeld ²					
		4,1	61,7	22,7	67,6
Geslacht					
	Man	3,7	61,4	25,0	68,0
	Vrouw	4,5	62,0	20,8	67,2
Leeftijd					
	18-34	1,6	58,4	27,7	66,7
	35-54	3,6	66,5	25,2	72,3
	55-64	3,3	63,8	20,2	68,6
	65-74	5,4	57,9	16,0	61,8
	75 +	15,4	49,4	7,4	52,3
Opleiding					
	Laag	6,2	61,2	19,4	65,6
	Midden	3,1	62,2	23,3	68,3
	Hoog	2,8	61,6	23,7	68,6
Werk situatie					
	Werkend	1,2	67,0	26,6	73,2
	Zittend beroep	2,0	51,8	24,4	57,8
	Scholier/student	3,5	46,9	39,5	65,4
	Huisvrouw/-man	4,6	60,0	19,1	64,5
	Niet-werkend	9,9	53,0	14,5	57,4
Sport					
	Wel sporter ³	1,0	64,0	23,9	71,1
	Niet sporter	8,3	58,8	13,9	63,0
Herkomst					
	Nederland	3,8	62,1	22,7	67,9
	Elders	8,5	55,2	19,8	62,1
Langdurige aandoening					
	Ja	10,1	55,7	15,7	60,1
	Nee	2,3	63,6	24,8	69,9

¹ geen uitsplitsing naar herkomst vanwege kleine aantallen respondenten van niet-Nederlandse herkomst

² wijkt iets af van het gemiddelde over de jaren 2006-2013 zoals weergegeven in tabel 1 door de verschillende wegen die zijn gebruikt per jaar/over meerdere jaren

³ Een sporter doet minimaal 12 keer per jaar aan sport (RSO norm).

HOEVEEL ZITTEN NEDERLANDSE VOLWASSENEN?

Op een gemiddelde werk- of schooldag zitten/liggen Nederlands volwassenen gemiddeld 7,1 uren per etmaal (exclusief de slaaptijd). Dit is 43% van de totale tijd in een etmaal (exclusief slaaptijd). Op een gemiddelde vrije dag zitten of liggen volwassenen veel minder: gemiddeld 4,8 uren per etmaal (29% van de totale tijd exclusief slaaptijd) (tabel 6).

TABEL 6 AANTAL UREN DAT VOLWASSENEN ZITTEN/LIGGEN OP EEN GEMIDDELDE WERK/SCHOOLDAG CQ VRIJE DAG (2012-2013)

	Aantal uren	% van de wakkere tijd in een etmaal ¹	% van de totale tijd in een etmaal ¹
Werk/schooldag			
Op het werk/school (exclusief reistijd van/naar werk/school)	2,9	18	12
Tijdens reistijd van/naar werk/school	1,0	6	4
Na werk/school (exclusief slapen)	3,2	19	13
Overige niet zitten/liggen uren (exclusief slapen)	9,4	57	39
Nachtrust	7,5	-	31
Totaal	24	100	100
Vrije dag			
Zitten/liggen (exclusief slapen)	4,8	29	20
Niet zitten/liggen (exclusief slapen)	11,7	71	49
Nachtrust	7,5	-	31
Totaal	24	100	100

¹ Afgerond op hele getallen

**OP EEN WERK/
SCHOOLDAG
BRENGEN
VOLWASSENEN
GEMIDDELD
BIJNA DE
HELFT VAN
HUN TIJD
ZITTEND DOOR**



CONCLUSIE

- In 2013 beweegt ruim de helft van de Nederlandse jongeren en bijna een derde van de volwassenen Nederlanders onvoldoende. Dit beeld is de laatste 8 jaar niet wezenlijk anders geweest. Bij jongeren is vooral sport een belangrijke bron van lichamelijke activiteit; bij volwassenen zijn dit werk en huishouden en droogt sport als bron voor een belangrijk deel op.
- Nederlanders zitten en liggen relatief veel: jongeren zitten of liggen 59% van het aantal niet-slaapuren op een gemiddelde werk/schooldag en volwassenen 43%. De hogere score van jongeren wordt veroorzaakt doordat zij gemiddeld genomen meer zituren maken dan volwassenen en tevens gemiddeld meer uren slapen waardoor zij minder wakkere tijd hebben.
- Groepen die relatief weinig bewegen op basis van de combinorm en dus extra aandacht verdienen zijn bij jongeren meisjes, 4-11 jarigen en niet-sporters. Bij volwassenen zijn dit: 65-plussers, niet-werkenden, personen met een zittend beroep, met een langdurige aandoening, met een niet-Nederlandse afkomst en niet sporters.

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. Het volgende Trendrapport *Bewegen & Gezondheid 2000-2014* zal medio 2015 verschijnen.

TNO.NL

GEZOND LEVEN

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

Bezoekadres TNO

Schipholweg 77-89
2316 ZL Leiden

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