

Nieuwe inzichten vereisen update beweegnorm

Geactualiseerd: 9-12-2019 - Publicatiedatum: 22-08-2017

Leestijd 4 min; Auteurs: Kim Wassenaar, Robert Gelinck

De Beweegnorm bestond sinds 1998. Inmiddels zijn er veel nieuwe inzichten in hoeveel beweging nou precies goed voor je is. Experts hebben dat nu verwerkt in de nieuwe beweegrichtlijnen, de vervanger van de beweegnorm. We praten je even bij.



Hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven?

Die vraag houdt veel wetenschappers bezig, en veel bestuurders en anderen die verantwoordelijk zijn voor de volksgezondheid. Er zijn in het verleden verschillende beweegnormen opgesteld, voor verschillende generaties. Zo was er sinds 1998 de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, ofwel de Beweegnorm, maar we kenden ook de fitnorm en de combinorm.

Na een lang traject van onderzoek en evaluatie zijn op 22 augustus 2017 **de beweegrichtlijnen** als advies gepresenteerd aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Nadat de minister het advies overneemt, vervangen zij de beweegnorm, fitnorm en combinorm. In de volgende alinea's lees je meer over hoe deze nieuwe richtlijnen tot stand zijn gekomen.

Commissie aan de slag

Terwijl er veel internationaal onderzoek is en wordt gedaan naar het effect van bewegen op gezondheid, waren de oude normen al een tijd (sinds 1998) niet meer gewijzigd. Daarom heeft minister Schippers van het ministerie van VWS de Gezondheidsraad gevraagd om de normen te evalueren in het licht van deze nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen. Ook wilde ze graag weten of de verschillende aspecten van bewegen zijn te integreren in één norm.

De Gezondheidsraad heeft de Commissie Beweegrichtlijnen samengesteld – waarin Kenniscentrum Sport waarnemer is – om antwoord te geven op deze vragen. Dat antwoord is op 22 augustus 2017 gepresenteerd in het rapport beweegrichtlijnen 2017.

Wat zegt de Wereld Gezondheids Organisatie over de beweegnorm?

In 2010 verschenen bij de WHO de [Global recommendations on physical activity for health](#). Belangrijkste wijzigingen in de beweegrichtlijnen van de WHO zijn:

- Het gaat om bewegen per week (150 minuten) en niet meer om de dagelijkse hoeveelheid (30 minuten) bewegen.
- Er ligt een grotere nadruk op intensief bewegen (meer gezondheidswinst door intensiever en/of meer bewegen), waarbij 75 minuten intensief bewegen vergelijkbaar is met 150 minuten matig-intensief bewegen.
- Nieuw is de aandacht voor meer spierversterkende oefeningen (minimaal 2x per week) bij volwassenen en ouderen.

Hoe doet Europa het?

Een overzicht van de stand van zaken in Europese landen is in 2015 verschenen in een artikel van [Kahlmeier e.a.](#). De auteurs concluderen dat veel landen nog beweegnormen hebben die zijn gebaseerd op oud wetenschappelijk onderzoek. En dus ook (nog) niet overeenkomen met de richtlijnen van de WHO. De nieuwe beweegrichtlijnen brengen hier voor Nederland verandering in. Op basis van de richtlijnen van de WHO, een uitgebreide analyse van wetenschappelijk onderzoek en in lijn met Europa

en andere internationale beweegrichtlijnen, heeft ook Nederland met het voorstel voor de nieuwe beweegrichtlijnen haar advies aangepast.

Bijzondere beweegrichtlijnen in andere landen

Canada

In Canada is eind juni 2016 wel een bijzondere beweegrichtlijn voor de jeugd uitgebracht. Het is een zogenaamde 24-uurs richtlijn, waarin adviezen staan over genoeg bewegen, weinig zitten en voldoende slaap: **Sweat, Step, Sleep en Sit**.

Volgens deze richtlijn houdt een gezond etmaal voor de jeugd in:

- Minimaal 60 minuten per dag matig tot intensief bewegen
- Meerdere uren licht intensief bewegen in diverse activiteiten
- Negen tot elf uur ononderbroken slaap (5 tot 13-jarigen) en acht tot tien uur (14 tot 17-jarigen), met regelmatige bed- en opsta tijden
- Lange periodes van zitten moeten worden vermeden. Niet meer dan twee uur per dag in je vrije tijd zitten voor beeldscherm

Australië en Engeland

De meeste landen kennen geen richtlijn voor 0 tot 4-jarigen. **Australië** en **Engeland** vormen hierop een uitzondering.

Op hoofdlijnen zijn de beweegrichtlijnen voor deze groep:

- Vanaf de geboorte dient bewegen gestimuleerd te worden, vooral met vloer- en waterspelen, uiteraard in een veilige omgeving.
- Over de hele dag verspreid minimaal drie uur bewegen als kinderen zelfstandig kunnen lopen.
- Zo min mogelijk langdurig zitten (sedentair gedrag). Kinderen van 2 tot 5 jaar oud mogen maximaal één uur per dag gamen of tv kijken. Jongere kinderen moeten helemaal niet tv te kijken of te gamen.

Andere landen

In **Finland** is onlangs zelfs een vergelijkbare richtlijn voor kinderen jonger dan 8 jaar uitgekomen.

Deze richtlijnen zijn vooral adviezen. Een stevige wetenschappelijke onderbouwing ontbreekt vaak, omdat er maar beperkt onderzoek

plaatsvindt naar de gezondheidseffecten op de lange termijn van deze jongste groep.

In de **Japanse richtlijnen** voor bewegen is niet alleen onderzocht in welke mate meer bewegen zorgt gezondheidswinst (60 minuten per dag matig-intensief bewegen voor volwassenen), maar speelt ook de implementeerbaarheid een belangrijke rol. Wat is een realistische verwachting als het gaat om meer bewegen?

Uit het Japans Nationaal Gezondheids- en Voedingsonderzoek (2010) is gebleken dat 61% van de Japanse bevolking bereid is om dagelijks 10 minuten meer te bewegen. Dit zorgt voor een verlaging van 3,2% van het relatieve risico op gezondheidsklachten. Vandaar dat zij in de communicatie over de richtlijn '+10' als boodschap hebben genomen. Hiermee hebben zij een wetenschappelijk onderbouwde en haalbare richtlijn geformuleerd.

De nieuwe beweegrichtlijnen

Met de nieuwe beweegrichtlijnen is Nederland up-to-date met de laatste onderzoeken en adviezen van de WHO. De richtlijnen vatten de oude beweeg-, fit- en combinorm samen in één duidelijk advies. Ook nemen de nieuwe beweegrichtlijnen de negatieve effecten van sedentair gedrag mee en raden ze langdurig zitten af.

Lees ook:

- [Beweegrichtlijnen: zoveel beweging is nodig voor een goede gezondheid](#)
- [Adviesrapport Beweegrichtlijnen 2017](#) van de Gezondheidsraad