

# Samenvatting

**Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 380: 247–257.**

Dit artikel beschrijft het vóórkomen van fysieke activiteit en inactiviteit voor volwassenen (vanaf 15 jaar) uit 122 landen (89% van de wereldbevolking). Wereldwijd is 31.1% van de volwassenen fysiek inactief, wat wil zeggen dat ze op geen enkele dag van de week voldoen aan de gezondheidkundige richtlijnen voor voldoende bewegen. Er is echter grote variatie tussen regio's: in Zuidoost Azië is slechts 17% inactief tegenover 43% in Noord en Zuid Amerika en het oostelijk Middellandse Zee gebied. Inactiviteit neemt toe met de leeftijd, is hoger bij vrouwen en in landen met hoge inkomens.

De auteurs gebruikten data verzameld via de "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)" en de aanverwante "Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)". Een persoon werd inactief gescoord als hij of zij aan geen enkele van drie criteria voldeed: 1) 30 minuten matig intensieve activiteit op tenminste 5 dagen van de week; 2) 20 minuten hoog intensieve activiteit op tenminste 3 dagen van de week; 3) een activiteitenpatroon dat correspondeert met 600 MET<sup>1</sup>-minuten per week.

De auteurs rapporteren de volgende gemiddelde waardes voor de proportie fysiek inactieve mensen:

- 31.1% wereldwijd (122 landen, 89% wereldbevolking);
- 17.0% in Zuidoost Azië;
- 27.5% in Afrika (NB. weinig data beschikbaar);
- 33.7% in de westelijke Pacific (met o.a. China, Japan, Korea, Australië en Nieuw Zeeland);
- 34.8% in Europa;
- 43.2% in Noord en Zuid Amerika;
- 43.3% in het oostelijk Middellandse Zee gebied (met o.a. Cyprus, Griekenland, Turkije, Israël).

Meer vrouwen dan mannen blijken fysiek inactief te zijn: 33.9% versus 27.9%. Het land met de meeste fysiek inactieve bewoners is Malta (71.9%) en het land met de minste inactieve bewoners is Bangladesh (4.7%).

Aan dit artikel kan grote waarde gehecht worden. De studie omvat 2/3<sup>e</sup> van de landen ter wereld en voor elk land is dezelfde vragenlijst gebruikt, waardoor vergelijking tussen landen of regio's goed mogelijk is. De data zijn weliswaar zelf-gerapporteerd, wat inhoudt dat de absolute niveaus van fysieke activiteit niet valide zijn (in dit geval hoger dan wanneer ze met versnellingsmeters gemeten zouden zijn), maar de auteurs hebben de data hier voor gecorrigeerd. In het artikel staat Nederland niet apart genoemd. Het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010-2011 (Hendriksen e.a., 2013) meldt dat het percentage inactieve Nederlandse volwassenen 3.5% was in 2011. Echter, de auteurs gebruikten een andere definitie voor volwassenheid (vanaf 18 jaar) en andere criteria voor fysieke inactiviteit (geen enkele dag van de week tenminste 30 minuten matig intensief actief) dan Hallal e.a.

---

<sup>1</sup> MET ('Metabolic Equivalents') waardes gebruikt men internationaal om het energieverbruik van een bepaalde fysieke activiteit aan te geven. Het is de ratio van het energieverbruik tijdens de activiteit ten opzichte van het energieverbruik in rust (wakker); 3 MET is dus 3 maal hoger dan het energieverbruik in rust.