

Bewegen en overgewicht onder Nederlandse werknemers 2000-2008

Te weinig lichaamsbeweging is een belangrijke risicofactor voor de gezondheid. Het hangt samen met vroegtijdige sterfte aan hart en vaatziekten en tal van andere chronische aandoeningen.

Te weinig lichaamsbeweging is ook een belangrijke oorzaak van overgewicht. Mensen met overgewicht sterven eveneens eerder en hebben ook een groter risico op chronische ziekten.

Voldoende bewegen en een gezond gewicht is ook van belang voor het bedrijfsleven. Het bevordert de inzetbaarheid en het goed functioneren van werknemers en vermindert het arbeidsverzuim.



In deze factsheet laten we de trends zien in bewegen en overgewicht binnen de Nederlandse werkende bevolking in de periode 2000-2008. We kijken ook naar de verschillen tussen beroepstakken, leeftijdsgroepen, mannen en vrouwen, opleidingsniveaus en bedrijfskenmerken (type werk en bedrijfsgrootte). Ook gaan we in op de trends in activiteiten die bedrijven op dit terrein ontplooiën in de periode 1996-2008. Tenslotte laten we zien welke rol bedrijven zien voor een leefstijlbeleid specifiek gericht op de groeiende groep oudere werknemers.

Tabel 1. Trends (2000-2008) in het percentage Nederlandse werknemers dat aan de beweegnormen voldoet, inactief is en overgewicht heeft

Jaar	NNGB	Fitnorm	Combi-norm	Inactief	BMI (≥ 25 kg/m ²)
2000-2001	45,2	22,9	54,4	6,9	35,5
2002-2003	47	23,5	55,9	6,8	37,5
2004-2005	54,8	26,5	64,1	5,4	36,9
2006-2007	64,8	21,4	70,2	1,8	40,9
2008	61,9	25,4	70,0	3,3	43,2

Normen voor bewegen en overgewicht

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): 30 minuten per dag tenminste matig inspannende activiteiten op tenminste vijf dagen per 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 toetsingsinstrumenten voor het beleid. De tegenhanger van lichamelijke activiteit is lichamelijk inactiviteit. Deze is gedefinieerd als het op geen enkele dag voldoen aan de beweegnorm (NNGB).

Overgewicht is bepaald met de Body Mass Index. Dit is het opgegeven lichaams-gewicht in kilo's gedeeld door het kwadraat van de opgegeven lichaamslengte in meters. Bij een BMI van 25 en meer is sprake van overgewicht.

Methode:

Het onderzoek is uitgevoerd onder een jaarlijkse steekproef van circa 10.000 personen van twaalf jaar en ouder. In telefonische interviews is gevraagd naar sociaal demografische kenmerken, fysieke activiteit, lengte, gewicht en determinanten van fysieke activiteit. Voor deze samenvatting zijn de gegevens van werkenden gebruikt van de jaren 2000-2008. Een werkende is conform de definitie van het CBS gedefinieerd als iemand tussen de 15-64 jaar die minstens 12 uur per week werkzaam is. Tijdens het interview werd tevens gevraagd naar het beroep van de respondent, de branche waarin de respondent werkzaam is, de voornaamste werkzaamheden, het aantal uren dat men werkt en het type werkzaamheden met betrekking tot lichamelijke activiteit (hoofdzakelijk lopend, staand of zittend werk).

Tabel 2. Trends (2000-2008) in het percentage Nederlandse werknemers dat aan de NNGB voldoet en overgewicht ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) heeft, uitgesplitst naar beroepstak.

	2000-2001	2002-2003	2004-2005	2006-2007	2008
NNGB					
Totaal:	45	47	55	65	64
Beroepstak					
1. Agrarische beroepen, visserij etc.	56	71	84	*	75
2. Ambacht, industrie, transportberoepen en verwante functies	54	53	61	72	57
3. Dienstverlenende functies	51	57	58	66	69
4. Commerciële functies	43	45	53	63	73
5. Wetenschappelijkeberoepen., vakspecialisten, kunstenaars	43	41	49	63	62
6. Administratieve functies	38	44	46	55	55
7. Beleidsvoerende en hogere leidinggevende functies	33	36	47	*	57
Overgewicht					
Totaal:	36	38	37	41	41
Beroepstak					
1. Ambacht, industrie, transportberoepen en verwante functies	46	43	43	49	53
2. Beleidsvoerende en hogere leidinggevende functies	42	44	44	*	44
3. Commerciële functies	34	43	41	52	26
4. Agrarische beroepen, visserij etc.	45	27	41	*	34
5. Administratieve functies	35	39	34	35	43
6. Dienstverlenende functies	35	37	33	56	53
7. Wetenschappelijkeberoepen, vakspecialisten, kunstenaars	26	31	33	23	34

* te weinig respondenten voor een betrouwbaar percentage

Trends

Trends in bewegen en overgewicht in de Nederlandse werkende bevolking 2000-2008 (tabel 1)

- Het percentage Nederlandse werknemers dat aan de beweegnormen voldoet stijgt en het percentage inactieve werknemers daalt; in 2008 voldoet 70 procent van de werknemers aan één of beide beweegnormen en is 3 procent inactief.
- Het percentage Nederlandse werknemers dat een ongezond gewicht heeft is sinds 2000 gestaag gestegen tot 43% in 2008.

Verschillen tussen beroepstakken (tabel 2)

- Er bestaan grote verschillen tussen beroepstakken in het aantal werknemers dat voldoende beweegt en overgewicht heeft. Administratieve functies scoren het laagst (55% voldoet aan de NNGB), de agrarische sectoren en commerciële functies scoren het hoogst (75% resp. 73% voldoet aan de NNGB).
- Het percentage overgewicht blijkt het hoogst te zijn bij personen werkzaam in de dienstverlenende

functies en in ambacht, industrie en transportberoepen: meer dan de helft (53%) van de werknemers in deze beroepstakken is te dik. Het

percentage overgewicht blijkt het laagst bij personen werkzaam in de commerciële beroepstak (26%).

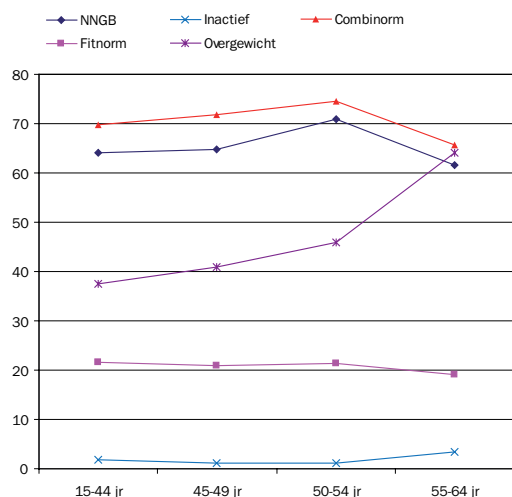


Tabel 3. Trends (2000-2008) in het percentage Nederlandse werknemers dat aan de NNGB voldoet en overgewicht ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) heeft, uitgesplitst naar achtergrondkenmerken, type werk en bedrijfsgrootte.

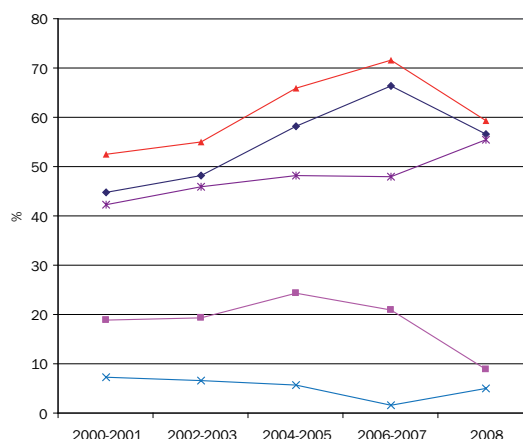
NNGB (%)	2000-2005	2006-2007	2008
geslacht			
Man	48.1	65.9	58.2
Vrouw	50.4	63.5	65.4
Opleiding			
Laag	54.1	67.3	60.5
Midden	54.1	65.7	61.4
Hoog	43.9	61.3	63.1
Type werk			
Zittend	37.0	54.7	56.6
Niet-zittend	50.8	65.7	62.3
Bedrijfsgrootte			
< 250 werknemers	48.4	64.1	61.2
≥ 250 werknemers	45.1	69.7	55.6

Overgewicht (%)	2000-2005	2006-2007	2008
geslacht			
Man	42.3	47.3	53.7
Vrouw	28.9	33.9	34.0
Opleiding			
Laag	43.9	51.2	52.1
Midden	38.8	42.7	47.1
Hoog	31.9	23.5	30.4
Type werk			
Zittend	36.4	35.9	42.6
Niet-zittend	36.9	43.3	44.5
Bedrijfsgrootte			
< 250 werknemers	35.8	41.2	42.8
≥ 250 werknemers	40.2	39.7	50.7

Figuur 1. Percentage werkenden dat aan de beweegnormen voldoet, inactief is, of overgewicht heeft naar leeftijd (2006-2008)



Figuur 2. Percentage werkende ouderen (≥ 55 jaar) dat aan de beweegnormen voldoet, inactief is, of overgewicht heeft over de periode 2000-2008



Verschillen naar leeftijd (figuur 1 en 2), geslacht, opleidingsniveaus, type werk en bedrijfsgrootte (tabel 3)

- Oudere werknemers (≥ 55 jaar) voldoen minder aan de beweegnormen en hebben veel vaker overgewicht (figuur 1). Van 2000 tot 2008 is in deze leeftijdscategorie een gunstige trend zichtbaar ten aanzien van het voldoen aan de beweegnormen, terwijl het aantal werknemers met overgewicht in deze leeftijdsgroep redelijk stabiel blijft (figuur 2). In 2008 is echter op alle indices een verslechtering zichtbaar.
- Mannen voldeden in de periode 2000-2005 en 2008 minder aan de beweegnorm dan vrouwen, terwijl dit in de periode 2006-2007 precies omgekeerd is.
- Hoogopgeleiden voldoen in de periode 2000-2007 minder aan de beweegnorm dan personen met lagere opleidingen, in 2008 juist meer.
- Personen met een zittend beroep voldoen in mindere mate aan de beweegnorm dan personen met een niet-zittend beroep.
- De grootte van het bedrijf maakt weinig verschil.
- Mannelijke werknemers en werknemers met een lage opleiding hebben meer overgewicht.
- In de jaren 2006-2008 hebben werknemers met niet-zittende beroepen vaker overgewicht.



Deze uitgave is een samenvatting van de resultaten van de Monitor Bewegen en Gezondheid, over de periode 2000-2008, waarin de trends met betrekking tot bewegen, overgewicht worden bestudeerd onder de Nederlandse bevolking en subgroepen daarbinnen. De resultaten daarvan worden tweejaarlijks gepubliceerd in het Trendrapport Bewegen en Gezondheid (meest recente uitgave: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Chorus AJ, Hopman-Rock M Trendrapport Bewegen en gezondheid 2006-2007, Leiden, 2008). Zie www.tno.nl/bewegen. De Monitor Bewegen en Gezondheid is geïntegreerd in de Monitor Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) en wordt gefinancierd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Wat doen bedrijven?

Minder dan de helft van de bedrijven stimuleert bewegen; weinig bedrijven doen iets aan overgewichtbeheersing (figuur 3)

Sinds 1996 meet TNO periodiek hoeveel bedrijven bewegen stimuleren en op wat voor manier. In een telefonische enquête onder circa 1000 grote, middelgrote en kleine bedrijven wordt gevraagd of zij op regelmatige basis (ten minste één keer per maand) bewegingsactiviteiten stimuleren en – zo ja – welke dat zijn.

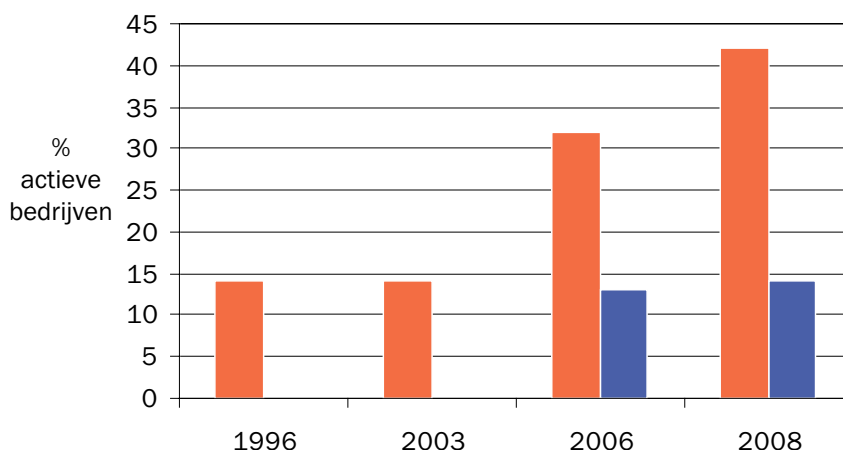
- Sinds 2003 is het aantal bedrijven dat iets aan bewegingsstimulering doet sterk stijgende. De bedrijfs-grootte blijkt heel belangrijk: grote bedrijven zijn veel vaker actief dan middelgrote en kleine bedrijven (in 2008 64% versus 47% versus 33%), maar de groei van activiteiten bij kleine bedrijven was in 2008 groter dan bij grote bedrijven.
- De belangstelling van bedrijven voor het onderwerp overgewicht is nog gering: slechts veertien procent van de bedrijven is actief op dit terrein. Ook hier zijn grote verschillen naar bedrijfsgrootte te zien: grote bedrijven zijn vaker actief dan kleine bedrijven (in 2008 31% resp. 11%).

Aard bewegingsstimuleringsactiviteiten (tabel 4)

- Kortingsregelingen voor bezoek aan de sportschool/fitness (51%), sporttoernooien en –evenementen (26%) en bedrijfsfitness (26%) zijn de meest populaire bewegingsactiviteiten, zowel bij grote als kleine bedrijven (tabel 5). Dit beeld is over de jaren heen redelijk stabiel.
- Het bevorderen van de algemene conditie van werknemers (29%) en het verminderen van verzuimkosten (28%) zijn de belangrijkste redenen om bewegen van werknemers te stimuleren. Ook dit is een redelijk stabiel gegeven door de jaren heen.

Figuur 3 Trends in activiteiten van bedrijven op het terrein van bewegingsstimulering (1996-2008) en overgewichtbeheersing (2006-2008).

Oranje: bewegingsstimulering
Blauw: overgewichtbeheersing
 (geen data beschikbaar over 1996 en 2003)



Tabel 4. Percentage bedrijven dat beweegactiviteiten ontplooit per type activiteit

Soort activiteit	Klein	Middelgroot	Groot
Tegemoetkoming kosten fitness	45	55	52
Incompany fitness	28	21	35
Sporttoernooien	22	27	34
Hardlopen	13	12	16
Fitheidstest	4	10	14
Gezonde voeding	7	9	12
Fietsen naar werk	6	7	12
Bedrijfscompetitie	8	6	10
Houdings/bewegingsschool	9	11	9
Tegemoetkoming kosten sportvereniging	6	10	9
Rookontmoediging	7	9	9
Bewegingsstimulering	7	8	10
Tennis	4	4	10

Leefstijlbeleid en oudere werknemers

Aan een éénmalige steekproef van 1501 leidinggevenden en HR-managers is gevraagd in hoeverre hun bedrijf de oudere werknemer als (groeiend) aandachtspunt in het bedrijfs-, HRM- en leefstijlbeleid ziet. Hieruit bleek het volgende: (tabel 5)

- De oudere werknemer is momenteel bij 42% van de organisaties een aandachtspunt in het bedrijfs- of HRM-beleid. In de toekomst zegt nog eens 9% van de organisaties aandacht aan de oudere werknemer te gaan besteden. Bedrijfsgrootte speelt geen rol bij de visie van de organisatie ten aanzien van het beleid richting oudere werknemers.
- 18% verwacht in de komende jaren problemen bij oudere werknemers. Het gaat dan vooral om lichamelijke klachten (45%) en problemen met fysieke inzetbaarheid (44%) van de oudere werknemer. Branches gekenmerkt door fysiek werk verwachten meer problemen bij de oudere werknemer dan branches gekenmerkt door niet-fysiek werk.
- Van de organisaties die momenteel of in de toekomst aandacht (gaan) besteden aan de oudere werknemer, ziet 40% een rol weggelegd voor het leefstijlbeleid om de verwachte problemen bij oudere werknemers tegen te gaan.

Tabel 5. Percentage leidinggevenden, en HRM-functionarissen waarbij oudere werknemer aandachtspunt is of wordt binnen bedrijf.

	Leidinggevenden	HRM	Totaal
Oudere werknemer is momenteel aandachtspunt	37	53	42
Oudere werknemer is toekomstig aandachtspunt	44	64	51
Verwacht u problemen bij oudere werknemer in de komende jaren?	18	20	18
Rol weggelegd voor leeftijdsbeleid?	38	42	40



TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen. TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

T 071 518 18 18
F 071 518 19 16

tno.nl/zorg

TNO | Kennis voor zaken

