

# Hoofdstuk 4

## Volwassenen

Vincent Hildebrandt<sup>1</sup>, Claire Bernaards<sup>1</sup>, Hedwig Hofstetter<sup>1</sup>, Dorine Collard<sup>2</sup>,  
Huib Valkenberg<sup>3</sup>

<sup>1</sup> TNO Gezond Leven, Leiden

<sup>2</sup> Mulier Instituut, Utrecht

<sup>3</sup> VeiligheidNL, Amsterdam

### 4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk laten we zien hoe het beweggedrag, de sportdeelname, het zitgedrag en de incidentie van sportblessures zich de afgelopen 15 jaar heeft ontwikkeld in de groep volwassenen van 18 jaar en ouder. Aan drie groepen daarbinnen besteden we apart aandacht: werknemers (dit hoofdstuk), ouderen (hoofdstuk 4) en chronisch zieken (hoofdstuk 5).

### 4.2 Methode

De gevolgde methodologie in het algemeen is beschreven in hoofdstuk 2. Bij het beweggedrag, zitgedrag en sportdeelname onderscheiden we werknemers als aparte groep. Deze zijn gedefinieerd als personen van 18-64 jaar die tenminste 12 uur per week betaald werk verrichten.

### 4.3 Resultaten

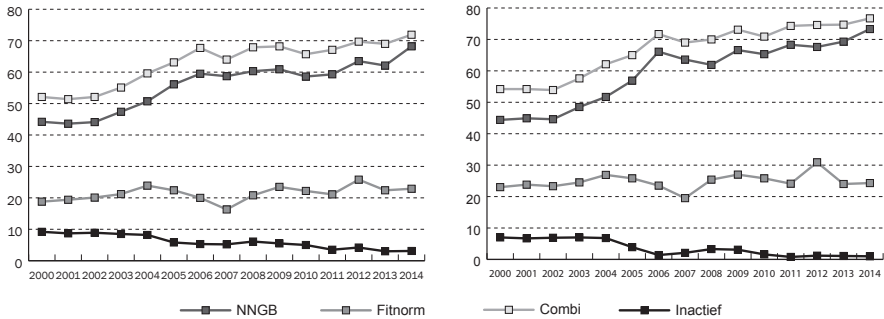
#### 4.3.1 Trends in bewegen en sporten

*Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)*

Het percentage volwassenen (18 jaar en ouder) dat aan de NNGB voldoet is tussen 2000 en 2014 fors gestegen van 44% naar 68% in 2014. De grootste stijging heeft plaatsgevonden tussen 2000 en 2005 (zie figuur 4.1).

Bij werknemers (18-64 jaar) is een vergelijkbare stijgende trend te zien tussen 2000 en 2005. Vanaf 2006 is het percentage normactieven bij werknemers iets hoger dan bij

de totale groep volwassenen. Tussen 2006 en 2014 steeg het percentage werknemers dat voldoet aan de NNGB van 66% naar 73%.



Figuur 4.1. Beweggedrag van volwassenen en werknemers: percentage volwassenen van 18 jaar en ouder (links) en werknemers van 18-64 jaar (rechts) dat voldoet aan de beweegnormen of inactief is (2000-2014) (zie bijlage, tabel B4.1).

#### Fitnorm

Ook het percentage volwassenen dat voldoet aan de fitnorm is gestegen in de periode 2000-2014, maar minder fors dan de stijging bij de NNGB. Het percentage volwassenen dat aan de fitnorm voldoet schommelt in de afgelopen jaren rond de 20%. Net als bij volwassenen is het percentage fitnormactieven bij werknemers vrij stabiel en schommelt rond de 24%.

#### De Combinorm

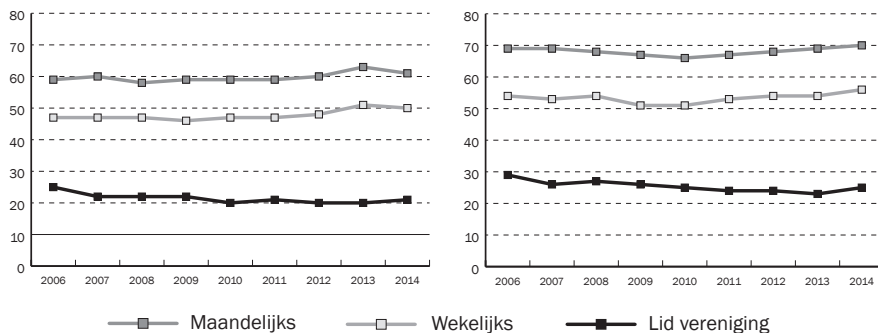
De eerder gerapporteerde stijgende trend bij de NNGB en fitnorm zien we terug bij de combinorm. Tussen 2000 en 2014 is het percentage volwassenen dat aan de combinorm voldoet fors toegenomen; van 52% in 2000 naar 72% in 2014. Bij werknemers liggen de percentages net iets hoger dan bij de totale groep volwassenen en is een vergelijkbare stijging zichtbaar (van 54% naar 77%).

Uit bijlage (tabel B4.2) blijkt dat in de zomer meer mensen aan de beweegnormen voldoen dan in de winter: gemiddeld voldoen volwassenen in de zomer rond de 15% meer aan de beweegnormen dan in de winter). Het beeld bij werknemers is vergelijkbaar met het beeld bij volwassenen.

#### Inactiviteit

Uit figuur 4.1 blijkt dat het percentage inactieve volwassenen is gedaald van 9% in 2000 naar 3% in 2014. Bij werknemers daalde het percentage inactieven in dezelfde periode van 7% naar 1% (zie bijlage, tabel B4.1).

## Sportdeelname



Figuur 4.2. Sportdeelname van volwassenen en werknemers: percentage volwassenen van 18 jaar en ouder (links) en werknemers van 18-64 jaar (rechts) dat maandelijks (minimaal 12 keer per jaar) en wekelijks (minimaal 40 keer per jaar) aan sport doet en lid is van een sportvereniging (2006-2014) (zie bijlage, tabel B4.3).

Uit figuur 4.2 blijkt dat de sportdeelname bij volwassenen over de afgelopen jaren nagenoeg stabiel is. Het aantal volwassenen dat maandelijks en wekelijks aan sport doet schommelt rond de respectievelijk 60% en 48%. Het percentage volwassenen dat lid is van een sportvereniging is al jaren stabiel en ligt rond de 20%. De sportdeelname en het lidmaatschap van een sportvereniging bij werknemers is in de afgelopen jaren eveneens stabiel en ligt wat hoger dan bij volwassenen, met name wat betreft het percentage maandelijks sporten, dat in deze groep bijna 10% hoger ligt.

### 4.3.2 Verschillen in beweeggedrag en sportdeelname naar achtergrondkenmerken

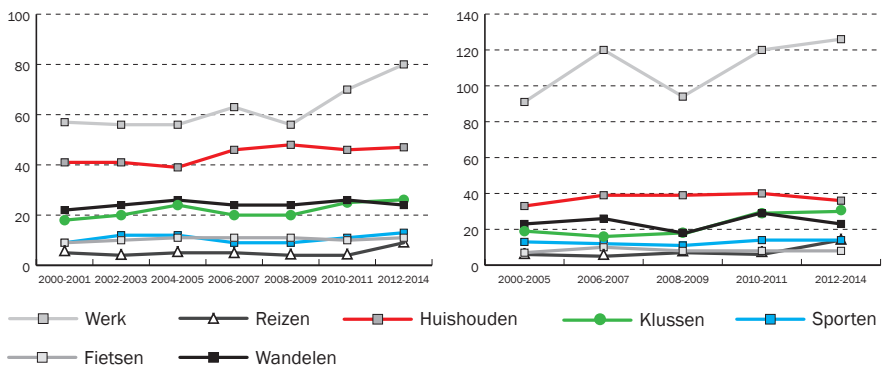
In tabel B4.4a van de bijlage is een uitsplitsing gemaakt van het beweeggedrag en de sportdeelname van volwassenen en werknemers naar achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijdscategorie, opleiding, werksituatie/bedrijfs grootte en overgewicht). Er springen twee groepen uit die consistent relatief laag scoren op het voldoen aan de bewegnormen, het sporten en relatief vaker inactief zijn: niet-werkenden en personen met obesitas. Daarnaast voldoen laagopgeleiden relatief minder vaak aan de fitnorm, zijn wat vaker inactief en sporten minder vaak. Hoogopgeleiden sporten juist wat vaker. Tot slot voldoen 18-34 jarigen relatief vaker aan de fitnorm en binnen deze leeftijdsgroep wordt ook het meest aan sport gedaan.

Binnen de groep werknemers (tabel B4.4b van de bijlage) zijn de verschillen naar achtergrondkenmerken minder uitgesproken. Ook hier onderscheidt zich vooral de groep personen met obesitas in ongunstige zin. Laagopgeleiden sporten minder vaak

dan hoogopgeleiden. Met name werknemers in de leeftijdscategorie 18-34 jaar zijn relatief vaker lid van een sportvereniging.

Wanneer een uitsplitsing wordt gemaakt naar verschillende beroepstakken (tabel B4.4c van de bijlage) blijkt dat er grote verschillen bestaan tussen beroepstakken in de mate waarin werknemers daarbinnen voldoen aan de beweegnormen, inactief zijn en sporten. Met name werknemers in de meer ‘zittende’ functies (‘wetenschappelijke functies’ en ‘beleidsvoerende/hogere leidinggevende functies’) scoren ongunstig in vergelijking met beroepen waarin nog sprake is van fysieke inspanning (zoals ‘agrarische beroepen’ of ‘ambacht, industrie of transportberoepen’).

### 4.3.3 Alledaags beweegpatroon



Figuur 4.3. Beweegpatroon van volwassenen van 18 jaar en ouder (links) en werknemers van 18-64 jaar: gemiddeld aantal minuten per dag per onderscheiden activiteit (2000-2014) (zie bijlage, tabel B4.5).

In figuur 4.3 wordt het beweegpatroon van volwassenen en werknemers weergegeven op basis van gerapporteerde activiteiten gedurende de vorige dag. Tabel B4.5 van de bijlage maakt daarnaast onderscheid in de intensiteit van de betrokken activiteiten. De totale hoeveelheid licht-matig-zware lichamelijke activiteit is toegenomen in de periode 2000-2014 (van 169 naar 220 minuten bij volwassenen en van 202 tot 263 bij werknemers). Deze toename in lichamelijke activiteit is vooral toe te schrijven aan een toename in lichamelijke activiteit op werk en/of school (inclusief transport): van 62 naar 89 minuten bij volwassenen en van 97 naar 140 minuten bij werknemers. Uit de bijlage (tabel B4.5) blijkt verder dat de hoeveelheid zware lichamelijke activiteit vrij stabiel is gebleven en de toename in totale lichamelijke activiteit wordt veroorzaakt door een toename in licht en matig intensieve lichamelijke activiteiten, hoewel in de afgelopen jaren (2012-2014) ook in de categorie ‘zwaar’ een stijging is te zien. De voornaamste bronnen van alledaagse lichaamsbeweging blijken school/werk (rond de 60 minuten per dag) en huishouden (rond de 45 minuten per dag) te zijn, gevolgd door

klussen/tuinieren en wandelen (beiden rond de 25 minuten per dag). Sporten en fietsen blijken relatief minder belangrijke bronnen te zijn (beiden rond de 10 minuten per dag).

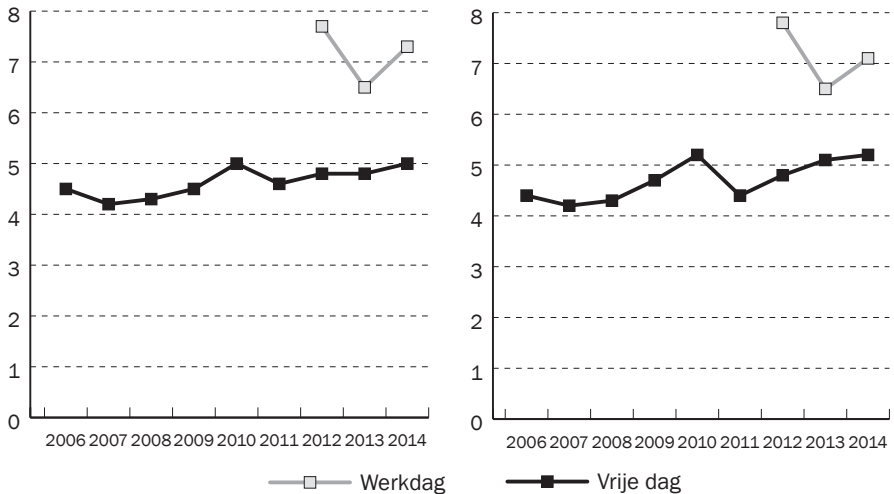
#### 4.3.4 Determinanten van beweeggedrag

Tabel 4.1. *Attitude, ervaren sociale norm/steun en ervaren eigen effectiviteit van volwassenen van 18 jaar en ouder en werknemers 18-64 jaar: percentage personen dat de betrokken vraag positief beantwoordt, uitgesplitst naar het al dan niet voldoen aan de combinorm (2006-2014).*

	Periode	Volwassenen		werknemers	
		normactief	niet-normactief	normactief	Niet-normactief
<b>Attitude</b>					
Percentage volwassenen dat het (heel) goed vindt om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet.	2006-2008	63,5	77,9	66,1	84,3
	2009-2011	56,6	72,3	53,0	81,6
	2012-2014	57,4	72,0	58,1	73,5
Percentage volwassenen dat het (heel) prettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet.	2006-2008	56,6	64,5	60,1	72,1
	2009-2011	49,5	60,1	49,1	68,7
	2012-2014	49,7	60,0	56,2	65,3
<b>Ervaren sociale norm/steun</b>					
Percentage volwassenen bij wie mensen met wie zij veel omgaan (heel) veel bewegen.	2006-2008	37,7	34,6	39,8	32,2
	2009-2011	37,3	35,4	34,4	30,6
	2012-2014	39,0	36,8	36,4	31,5
Percentage volwassenen dat veel gestimuleerd wordt meer te gaan bewegen door mensen met wie zij veel omgaan.	2006-2008	12,6	10,7	15,4	7,1
	2009-2011	13,3	11,8	9,0	10,2
	2012-2014	8,7	14,2	7,3	11,8
<b>Ervaren eigen effectiviteit</b>					
Percentage volwassenen dat denkt dat het hem/haar (heel) goed zal lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen.	2006-2008	57,8	44,3	55,9	51,1
	2009-2011	52,4	47,9	52,5	53,8
	2012-2014	54,2	52,7	49,1	55,5

Tabel 4.1 laat zien dat de trend wat betreft de attitude jegens bewegen in de afgelopen jaren met name bij werknemers licht negatief is. Volwassenen en werknemers die niet aan de combinorm voldoen vaker aan het (heel) goed te vinden om méér te gaan bewegen (rond de 75%) en dat ook prettig te vinden (rond de 60-65%) dan volwassenen en werknemers die wel aan de combinorm voldoen (rond de 60% resp. 50%). Tegelijkertijd geven niet-normactieve volwassenen en werknemers iets minder vaak aan dat het hen (heel) goed zal lukken om meer te gaan bewegen als ze dat echt zouden willen (lagere eigen effectiviteit), hoewel dit verschil de laatste jaren (2012-2014) sterk is afgenomen en nu in beide groepen net boven de 50% ligt. Relatief weinig volwassenen (iets meer dan 10%) zeggen door anderen gestimuleerd te worden om meer te gaan bewegen.

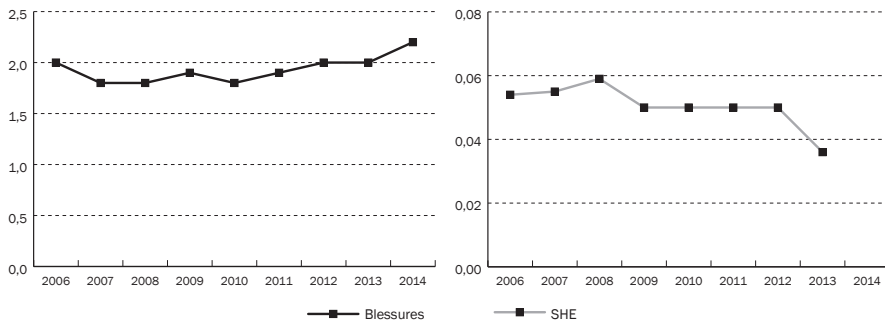
### 4.3.5 Zitgedrag



Figuur 4.4. Zitgedrag van volwassenen van 18 jaar en ouder (links) en werknemers van 18-64 jaar (rechts): aantal uren zitten/liggen zonder te slapen op een werk/schooldag (2012-2014) resp. vrije dag (2006-2014) (zie bijlage, tabel B4.6).

Een werk/schooldag levert veel meer zit/liguren dan een vrije dag (rond de zeven uur versus rond de vijf uur), vooral door het relatief grote aantal zituren op werk/school en tijdens het transport naar/van werk/school. Door de jaren heen zijn geen duidelijke trends zichtbaar, noch bij volwassenen van 18 jaar en ouder, noch bij werknemers. In tabel B4.7 van de bijlage is te zien welke groepen relatief veel zitten. Binnen de groep volwassenen zitten vooral mannen en personen met obesitas relatief veel, zowel op school/werkdagen als op vrije dagen. Binnen de groep werknemers is eenzelfde beeld zichtbaar, zij het minder uitgesproken. In deze groep maken werknemers met veel zittend werk verreweg de meeste zituren op werkdagen en op vrije dagen. Hoog-opgeleiden zitten meer dan laag-opgeleiden.

### 4.3.6 Sportblessures



*Figuur 4.5. Sportblessures en SEH-behandelingen van volwassenen van 18 jaar en ouder: incidentiedichtheid van sportblessures en SEH-behandelingen voor sportblessures (aantal per 1000 sporturen) (2006-2014) (zie bijlage, tabel B4.8).*

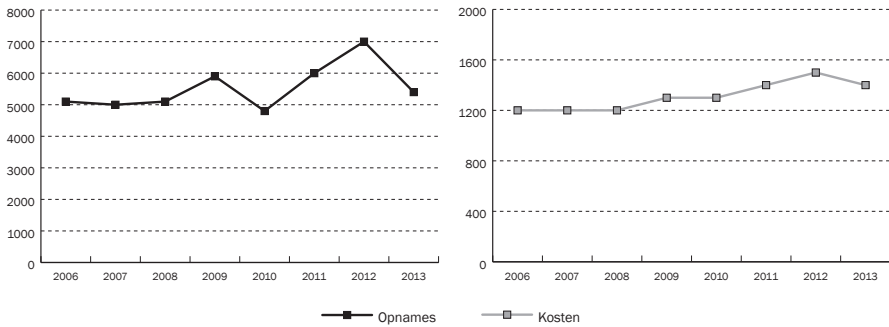
Het risico om een blessure op te lopen (kans op een blessure per 1.000 uur sport) bij volwassen sporters van 18 jaar of ouder in Nederland is de laatste jaren toegenomen, van 2,0 naar 2,2 blessures (zie figuur 4.5). Ook het totaal aantal blessures steeg van 3 miljoen in 2006 tot 3,6 miljoen in 2014 (zie tabel B4.8 van de bijlage). De stijging van de incidentiedichtheid betekent dat de stijging in blessures niet volledig wordt veroorzaakt door de stijging in het aantal uren dat er in Nederland aan sport wordt gedaan. De incidentiedichtheid van SEH-behandelingen voor blessures is sinds 2006 afgenomen, van 0,054 in 2006 naar 0,036 in 2013 (zie figuur 4.5). In 2006 bezochten 83.000 sporters van 18 jaar of ouder met een blessure de SEH-afdeling. Na een piek in 2009, toen 92.000 SEH-behandelingen voor sportblessures plaatsvonden, daalde het aantal tot 64.000 in 2013 (zie tabel B4.8 van de bijlage). Ondanks de stijgende sportdeelname, is er dus sprake van een sterk afgenomen risico om een blessure op te lopen waarvoor SEH-behandeling noodzakelijk is.

Uit tabel B4.9 van de bijlage is op te maken dat de kans op een blessure voor mannen iets groter is, en de laatste jaren iets is toegenomen. De kans op een SEH-behandeling voor een blessure is daarentegen recentelijk afgenomen, en ook deze kans is groter voor mannen. De groep volwassenen van 55 jaar en ouder heeft de kleinste kans op een sportblessure resp. SEH-behandeling.

Tabel B4.10 uit de bijlage laat zien dat het merendeel van de blessures bij volwassen sporters wordt opgelopen aan de knie (630.000) en de enkel (500.000). Dit verschilt van het beeld van sportblessures bij jeugdige sporters, waar enkelblessures meer voorkomen dan knieblessures. Bij de SEH-behandelingen voor volwassen sporters zien we een iets ander beeld. Hier verschijnen sporters vooral met een blessure aan de enkel (14.000) of de hand of vinger(s) (13.000). De reden hiervoor is dat knieblessures

relatief minder vaak acute zorg behoeven en veelal pas later tot ziekenhuisopname of een andersoortige ingreep leiden.

*Figuur 4.6. Sportblessures en SEH-behandelingen van volwassenen van 18 jaar*



*en ouder: aantal ziekenhuisopnamen na SEH-behandeling (links) en gemiddelde medische kosten in euro's van sportblessures (rechts) (2006-2013) (zie bijlage, tabel B4.11).*

Het aantal ziekenhuisopnamen na SEH-behandeling is voor volwassen sporters maar heel licht gestegen. Dit bevestigt het beeld dat vooral het aantal minder ernstige blessures de toename in totaal aantal sportblessures veroorzaakt. De gemiddelde direct medische kosten stegen licht. De totale kosten stegen daarentegen niet, met name vanwege de daling in totaal aantal SEH-behandelingen.

## 4.4 Samenvatting

Het aantal volwassenen Nederlands dat aan de beweegnormen voldoet, is de afgelopen jaren gestegen, waarbij het aantal Nederlanders dat aan de combinorm voldoet van ruim de helft naar bijna driekwart van de bevolking is toegenomen. De sportdeelname is echter nauwelijks gestegen en ligt rond de 50% als het gaat om het percentage Nederlanders dat wekelijks sport. Het percentage inactieven is relatief laag en verder dalende, van 9% naar 3%. Deze gunstige trends zijn de laatste jaren wel afgevlakt. Bij werknemers is eenzelfde beeld zichtbaar, waarbij werknemers in het algemeen wat beter scoren. Binnen de groep volwassenen zijn vooral niet-werkenden en personen met obesitas 'at risk' voor onvoldoende bewegen.

De totale hoeveelheid licht-matig-zware lichamelijke activiteit is in de periode 2000-2014 onder volwassenen en werknemers toegenomen, vooral door een toename in



lichamelijke activiteit op werk en/of school (inclusief transport) en een toename in licht en matig intensieve lichamelijke activiteiten.

Attitude, ervaren sociale norm/steun en ervaren eigen effectiviteit t.a.v. beweeggedrag blijken de afgelopen 15 jaar nauwelijks te zijn veranderd.

Wat het zit/lig gedrag betreft, zijn in de afgelopen jaren geen duidelijke trends zichtbaar. Daarbij levert een werk/schooldag veel meer zit/figuren dan een vrije dag, vooral door het relatief grote aantal zituren op werk/school en tijdens het transport naar/van werk/school.

Volwassen sporters in Nederland raken in toenemende mate geblesseerd, en ook de kans om geblesseerd te raken stijgt. Met name knie- en enkelblessures komen veel voor. Er zijn sterke aanwijzingen dat de grootste stijging de wat minder ernstige blessures betreft, d.w.z. blessures waarvoor geen SEH vereist is.



## Bijlage Hoofdstuk 4

Tabel B4.1. *Beweegdrag van volwassenen van 18 jaar en ouder resp werknemers van 18-64 jaar: percentage dat voldoet aan de beweegnormen of inactief is met de 95% betrouwbaarheidsintervallen (BI) (2000-2014).*

Jaar	N <sup>1</sup>	NNGB		Fitnorm		Combinorm		Inactief	
		% norm-actief	BI	% norm-actief	BI	% norm-actief	BI	% In-actief	BI
<b>Volwassenen 18 jaar en ouder</b>									
2000	8543	44,2	43,1 - 45,3	18,8	18,0 - 19,7	52,1	51,0 - 53,2	9,2	8,6 - 9,8
2001	8346	43,6	42,5 - 44,6	19,4	18,5 - 20,3	51,4	50,3 - 52,5	8,7	8,1 - 9,3
2002	8319	44,1	43,0 - 45,2	20,1	19,2 - 21,0	52,1	51,0 - 53,2	8,9	8,3 - 9,5
2003	8345	47,4	46,3 - 48,5	21,2	20,3 - 22,1	55,1	54,0 - 56,2	8,5	7,9 - 9,1
2004	8330	50,7	49,6 - 51,7	23,9	23,0 - 24,8	59,6	58,5 - 60,7	8,2	7,6 - 8,8
2005	8815	56,1	55,0 - 57,1	22,4	21,5 - 23,2	63,1	62,1 - 64,1	5,8	5,3 - 6,3
2006	2407	59,5	56,9 - 62,0	20,0	18,0 - 22,2	67,7	65,2 - 70,1	5,3	4,2 - 6,6
2007	2242	58,7	56,1 - 61,3	16,3	14,4 - 18,3	64,0	61,4 - 66,5	5,2	4,1 - 6,5
2008	2316	60,3	57,8 - 62,7	20,8	18,8 - 22,9	67,9	65,5 - 70,2	6,1	5,0 - 7,4
2009	2337	60,9	58,2 - 63,6	23,5	21,2 - 25,9	68,2	65,6 - 70,7	5,5	4,3 - 6,9
2010	2353	58,6	55,3 - 61,8	22,2	19,5 - 25,0	65,7	62,5 - 68,8	5,0	3,7 - 6,7
2011	2295	59,3	56,4 - 62,1	21,1	18,8 - 23,6	67,1	64,3 - 69,8	3,5	2,6 - 4,8
2012	2025	63,5	59,1 - 67,7	25,8	25,0 - 26,6	69,7	65,5 - 73,6	4,2	2,7 - 6,4
2013	2120	62,1	57,6 - 66,4	22,4	21,7 - 23,1	69,0	64,6 - 73,1	3,0	1,7 - 5,0
2014	2025	68,2	64,0 - 72,1	22,9	22,1 - 23,7	71,9	67,8 - 75,7	3,1	1,9 - 5,0
<b>Werknemers 18-64 jaar</b>									
2000	4345	44,4	42,8 - 46,1	23,0	21,6 - 24,4	54,2	52,5 - 55,9	7,0	6,2 - 7,9
2001	4284	44,9	43,3 - 46,5	23,8	22,4 - 25,2	54,2	52,6 - 55,8	6,7	5,9 - 7,6
2002	4429	44,6	43,0 - 46,5	23,3	22,0 - 24,7	53,9	52,3 - 55,5	6,9	6,1 - 7,8
2003	4292	48,5	46,9 - 50,1	24,5	23,1 - 25,9	57,6	56,0 - 59,2	7,0	6,2 - 7,9
2004	4196	51,7	50,0 - 53,4	26,9	25,5 - 28,4	62,1	60,5 - 63,7	6,8	6,0 - 7,7
2005	4256	56,9	55,3 - 58,5	25,8	24,4 - 27,3	65,0	63,4 - 66,7	3,9	3,3 - 4,6
2006	649	66,1	61,9 - 70,1	23,5	20,0 - 27,3	71,7	67,7 - 75,4	1,4	0,6 - 2,8
2007	722	63,6	59,7 - 67,4	19,5	16,5 - 22,9	69,0	65,2 - 72,6	2,1	1,2 - 3,6
2008	753	61,9	58,0 - 65,6	25,4	22,1 - 29,0	70,0	66,3 - 73,5	3,3	2,1 - 5,0
2009	730	66,6	62,5 - 70,5	27,0	23,4 - 30,9	73,1	69,1 - 76,7	3,1	1,9 - 5,0
2010	718	65,3	64,1 - 66,5	25,8	24,7 - 27,0	70,9	69,7 - 72,1	1,6	1,3 - 2,0
2011	720	68,3	67,1 - 69,5	24,1	23,0 - 25,3	74,3	73,1 - 75,4	0,8	0,6 - 1,1
2012	418	67,6	66,2 - 69,0	30,9	29,6 - 32,3	74,6	73,3 - 75,9	1,2	0,9 - 1,6
2013	488	69,3	67,6 - 70,9	24,0	22,5 - 25,5	74,7	73,1 - 76,2	1,1	0,8 - 1,5
2014	395	73,3	71,8 - 74,7	24,3	22,9 - 25,7	76,7	75,3 - 78,0	1,0	0,7 - 1,4

<sup>1</sup> De grotere aantallen in de periode 2000-2005 zijn het gevolg van het feit dat in die jaren de gehele steekproef telefonisch werd bevestigd.

**Tabel B4.2a.** *Beweegdrag van volwassenen van 18 jaar en ouder: percentage dat tenminste 30 minuten matig inspannend lichamelijk actief is naar aantal dagen per week (~ NNGB), dat tenminste 20 minuten inspannend lichamelijk actief is naar aantal keren per week (~ fitnorm) en dat al dan niet voldoet aan de combinorm naar aantal dagen per week, uitgesplitst naar zomer en winter (2000-2014).*

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
<b>NNGB - aantal dagen per week actief in zomer</b>															
0	9,5	9,2	9,2	9,0	8,4	6,0	5,6	5,5	6,7	5,8	5,4	3,6	4,6	3,5	3,4
1	5,3	5,3	5,1	4,2	3,3	2,3	1,4	1,6	2,1	1,2	2,9	1,3	1,4	0,9	0,5
2	8,9	8,7	8,4	7,2	5,8	5,1	3,8	4,5	4,8	3,4	4,2	3,1	2,5	3,1	2,4
3	9,9	9,9	9,5	9,1	8,1	7,7	6,6	7,4	6,6	5,9	4,8	6,1	5,1	5,3	4,1
4	6,9	7,4	7,6	7,4	7,4	7,3	5,4	5,8	5,1	6,9	7,1	7,0	6,3	5,7	5,8
5	11,2	12,9	13,3	13,2	12,4	11,4	10,0	11,8	11,3	12,1	12,0	15,2	12,9	11,0	13,0
6	4,3	4,6	4,4	4,6	5,5	5,0	5,5	6,4	6,0	7,4	8,6	8,3	6,1	7,9	6,5
7	44,1	42,1	42,5	45,2	49,0	55,2	61,6	57,0	57,5	57,3	55,1	55,4	61,6	62,5	64,2
5-7 Normactief	59,5	59,6	60,2	63,0	67,0	71,6	77,1	75,3	74,7	76,8	75,7	78,9	80,6	81,4	83,7
<b>NNGB - aantal dagen per week actief in winter</b>															
0	14,4	14,4	13,4	12,7	11,5	8,6	8,8	7,3	8,3	8,9	8,5	5,8	5,8	4,9	5,4
1	10,6	10,3	10,9	8,6	6,8	5,7	4,6	5,7	5,2	2,6	4,7	3,7	4,4	2,6	1,6
2	12,2	12,3	12,2	10,6	10,2	9,0	8,0	7,6	6,7	6,2	8,1	7,2	8,3	6,8	6,8
3	11,1	11,4	11,1	11,5	11,5	10,9	9,5	10,3	9,3	9,4	8,3	9,9	8,7	11,9	8,7
4	6,8	7,4	7,8	8,3	8,7	9,0	6,3	7,0	6,3	9,4	10,0	11,1	8,1	10,9	8,2
5	11,1	12,4	13,1	13,1	13,1	11,5	12,4	12,0	14,0	15,0	15,3	17,1	17,3	11,1	16,1
6	3,3	3,2	3,0	3,8	4,2	4,2	4,4	5,2	5,6	6,0	6,1	7,5	6,2	5,5	6,1
7	30,5	28,7	28,7	31,3	34,1	41,1	46,0	44,8	44,5	42,5	39,2	37,7	41,1	46,4	47,1
5-7 Normactief	44,9	44,3	44,8	48,2	51,3	56,8	62,8	62,1	64,1	63,6	60,5	62,3	64,6	63,0	69,3
<b>Fitnorm- aantal keren per week actief in zomer</b>															
0 (niet fitnormactief)	38,6	35,8	36,3	34,5	33,3	36,3	37,9	42,2	44,8	40,6	38,0	38,8	37,8	35,3	37,6
1-2 (semi fitnormactief)	32,1	33,5	32,9	33,5	32,1	31,5	31,2	30,3	24,9	25,9	28,9	28,3	26,5	29,2	29,9
3 (fitnormactief)	29,2	30,7	30,8	31,9	34,6	32,2	30,9	27,5	30,4	33,5	33,2	23,9	35,7	35,4	32,5
<b>Fitnorm- aantal keren per week actief in winter</b>															
0 (niet fitnormactief)	44,0	40,7	41,5	39,0	37,4	39,5	42,2	48,8	49,4	46,7	44,6	44,2	42,5	42,4	45,1
1-2 (semi fitnormactief)	35,8	37,9	36,6	37,9	36,9	36,1	35,6	33,0	27,6	27,7	31,5	33,3	29,7	32,6	30,9
3 (fitnormactief)	20,2	21,4	21,9	23,2	25,7	24,4	22,2	18,2	22,9	25,7	23,9	22,4	27,9	25,0	24,0
<b>Combinorm - zomer</b>															
Niet normactief	31,8	31,5	31,5	28,6	24,7	22,0	18,3	21,2	20,5	18,8	20,4	16,9	15,2	14,5	12,5
Normactief	68,2	68,5	68,5	71,4	75,3	78,0	81,7	78,8	79,5	81,2	79,6	83,1	84,8	85,5	87,5
<b>Combinorm - winter</b>															
Niet normactief	47,0	47,3	46,7	43,6	39,4	36,0	31,5	34,3	30,6	30,7	33,6	31,6	29,8	30,1	27,0
Normactief	53,0	52,7	53,3	56,4	60,6	64,0	68,5	65,7	69,4	69,3	66,4	68,4	70,2	69,9	73,0

Tabel B4.2b.

Beweegdrag van werknemers van 18-64 jaar: percentage dat tenminste 30 minuten matig inspannend lichamelijk actief is naar aantal dagen per week (~ NNGB), dat tenminste 20 minuten inspannend lichamelijk actief is naar aantal keren per week (~ fitnorm) en dat al dan niet voldoet aan de combinorm naar aantal dagen per week, uitgesplitst naar zomer en winter (2000-2014).

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
<b>NNGB – aantal dagen per week actief in zomer</b>															
0	7,5	7,2	7,0	7,6	7,2	4,0	1,7	2,1	3,8	3,7	1,9	1,0	1,1	1,2	1,4
1	6,0	6,3	6,0	4,9	3,6	2,2	2,1	2,5	3,0	1,5	4,1	1,6	1,4	0,9	0,1
2	10,5	9,8	9,7	8,2	6,3	5,8	3,9	4,2	6,0	3,4	4,5	4,1	3,0	3,7	1,1
3	10,7	10,4	10,4	9,5	8,9	8,5	6,5	8,3	7,8	5,2	4,9	5,3	6,0	5,7	4,4
4	7,2	7,7	8,4	7,5	7,8	8,4	6,5	4,7	4,6	7,6	7,8	6,9	6,7	4,8	6,9
5	12,7	15,4	15,4	15,5	14,7	13,6	13,2	12,1	12,2	14,2	14,5	17,1	15,1	9,5	14,3
6	4,3	4,3	4,5	4,6	5,4	4,9	6,0	7,3	6,3	8,4	9,1	8,9	5,4	7,1	5,7
7	41,2	38,9	38,8	42,3	46,3	52,6	60,1	58,8	56,3	56,1	53,2	55,1	61,2	67,2	66,1
5-7 Normactief	58,2	58,6	58,6	62,3	66,3	71,1	77,1	75,3	74,7	76,8	75,7	78,9	81,7	83,8	86,1
<b>NNGB – aantal dagen per week actief in winter</b>															
0	12,0	12,0	10,9	11,1	9,8	6,2	5,2	3,3	5,4	5,7	4,6	2,2	1,9	2,8	3,5
1	11,5	11,1	12,1	9,3	6,6	5,8	3,8	7,0	6,4	2,3	4,7	4,5	4,9	2,1	0,9
2	12,9	12,7	12,6	10,6	10,6	9,8	8,7	6,5	6,9	6,1	7,6	6,5	8,4	7,3	5,5
3	11,3	11,3	10,8	11,2	11,6	11,4	7,0	10,5	8,7	6,6	7,8	7,4	7,2	9,5	8,3
4	7,0	7,4	8,1	8,5	8,9	9,2	7,7	6,3	7,1	10,9	9,5	10,3	8,9	8,5	6,9
5	13,2	15,0	15,5	15,7	15,5	13,5	17,0	13,5	14,0	18,7	20,4	20,2	19,6	10,8	18,4
6	3,4	3,0	3,2	4,0	4,3	4,5	4,7	6,5	5,8	5,8	6,4	9,9	6,1	5,8	7,4
7	28,6	27,6	26,8	29,7	32,6	39,5	45,9	46,3	45,8	43,8	38,9	39,0	43,0	53,2	49,0
5-7 Normactief	45,2	45,5	45,4	49,3	52,4	57,5	62,8	62,1	64,1	63,6	60,5	62,3	68,7	69,8	74,8
<b>Fitnorm- aantal keren per week actief in zomer</b>															
0 (niet fitnormactief)	25,7	23,3	25,8	24,0	22,3	25,4	24,1	30,5	33,1	30,9	28,9	26,9	29,3	26,0	29,3
1-2 (semi fitnormactief)	39,6	40,1	39,1	39,2	38,8	38,3	40,4	39,6	32,3	32,3	34,5	36,3	29,2	33,2	37,6
3 (fitnormactief)	34,8	36,6	35,1	36,8	38,9	36,3	35,5	30,0	34,7	36,8	36,6	36,8	41,5	40,8	33,0
<b>Fitnorm- aantal keren per week actief in winter</b>															
0 (niet fitnormactief)	31,3	28,5	30,4	28,3	26,0	28,2	27,6	38,1	37,1	35,0	35,0	32,0	34,0	33,3	36,6
1-2 (semi fitnormactief)	44,4	45,5	44,2	45,1	44,7	43,7	46,9	39,2	36,6	34,8	37,3	42,5	34,4	39,7	37,5
3 (fitnormactief)	24,3	25,9	25,4	26,6	29,3	28,0	25,5	22,7	26,3	30,2	27,7	25,5	31,7	27,1	25,9
<b>Combinorm - zomer</b>															
Niet normactief	30,9	30,6	30,8	27,9	24,1	21,3	16,3	18,0	19,1	16,2	19,2	13,3	12,4	12,3	10,1
Combinorm Actief	69,1	69,4	69,2	72,1	75,9	78,7	83,7	82,0	80,9	83,8	80,8	86,7	87,6	87,7	89,9
<b>Combinorm - winter</b>															
Niet normactief	46,1	45,9	45,9	42,5	38,2	34,7	27,6	29,6	27,9	26,1	28,0	24,4	25,2	24,6	21,8
Combinorm Actief	53,9	54,1	54,1	57,5	61,8	65,3	72,4	70,4	72,1	73,9	72,0	75,6	74,8	75,4	78,2

Tabel B4.3. Sportdeelname van volwassenen van 18 jaar en ouder resp. werknemers van 18-64 jaar: percentage dat maandelijks aan sport doet (minimaal 12 keer per jaar), wekelijks aan sport doet (minimaal 40 keer per jaar) en lid is van een sportvereniging met de 95% betrouwbaarheidsintervallen (BI) (2006-2014).

Jaar	Maandelijks sporten			Wekelijks sporten		lidmaatschap sportvereniging	
	N	%	BI	%	BI	%	BI
<b>Volwassenen 18 jaar en ouder</b>							
2006	8.929	58,7	57,7-59,7	46,6	45,6-47,6	25,3	24,4-26,2
2007	8.636	60,0	59,0-61,0	47,3	46,3-48,4	22,1	21,2-23,0
2008	8.826	58,2	57,2-59,2	47,1	46,1-48,1	22,1	21,3-23,0
2009	8.985	58,7	57,7-59,7	46,4	45,4-47,4	21,7	20,9-22,6
2010	8.680	59,4	58,4-60,4	46,9	45,9-48,0	20,3	19,5-21,2
2011	7.963	58,7	57,6-59,8	47,2	46,1-48,3	20,6	19,7-21,5
2012	7.975	60,3	59,2-61,4	48,3	47,2-49,4	20,5	19,6-21,4
2013	8.088	63,0	61,9-64,1	50,5	49,4-51,6	20,5	19,6-21,4
2014	8.090	61,2	60,1-62,3	50,4	49,3-51,5	20,6	19,7-21,5
<b>Werknemers 18-64 jaar</b>							
2006	5.208	69,4	68,1-70,6	54,0	52,6-55,4	28,9	27,7-30,2
2007	5.256	68,6	67,3-69,8	53,4	52,1-54,8	26,0	24,8-27,2
2008	5.333	67,7	66,4-68,9	53,6	52,3-54,9	26,7	25,5-27,9
2009	5.509	67,1	65,9-68,3	51,3	50,0-52,6	25,7	24,6-26,9
2010	4.921	66,2	64,9-67,5	50,8	49,4-52,2	24,5	23,3-25,7
2011	4.658	66,6	65,2-67,9	52,8	51,4-54,2	24,2	23,0-25,5
2012	4.463	68,4	67,0-69,8	53,5	52,0-55,0	23,9	22,7-25,2
2013	4.206	69,4	68,0-70,8	54,2	52,7-55,7	23,0	21,8-24,3
2014	4.314	69,7	68,3-71,1	56,4	54,9-57,9	24,8	23,5-26,1

**Tabel B4.4a.** *Beweeggedrag van volwassen Nederlanders van 18 jaar en ouder: percentage dat aan de beweegnormen voldoet of inactief is, dat minimaal 12 keer per jaar aan sport doet ('maandelijkse' sportdeelname), minimaal 40 keer per jaar aan sport doet ('wekelijkse' sportdeelname) en dat lid is van een sportvereniging, naar geslacht, leeftijd, opleiding, werksituatie en BMI\* (2000-2014).*

	NNGB				Fitnorm				Combinorm				Inactiviteit				Maandelijks sporten				Wekelijks sporten				Lidmaatschap sportvereniging			
	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014
<b>Totaal</b>	<b>47,7</b>	<b>59,6</b>	<b>62,3</b>	<b>23,7</b>	<b>30,0</b>	<b>20,7</b>	<b>23,7</b>	<b>55,6</b>	<b>66,8</b>	<b>70,2</b>	<b>8,2</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>59,0</b>	<b>61,5</b>	<b>47,0</b>	<b>49,8</b>	<b>22,0</b>	<b>20,5</b>									
<b>Geslacht</b>																												
Man	46,9	58,9	65,4	25,1	23,9	24,3	25,1	55,8	66,9	71,7	7,9	4,7	2,4	61,0	63,6	48,8	51,4	26,0	25,1									
Vrouw	48,5	60,0	63,9	22,4	17,1	17,8	22,4	55,2	66,7	68,9	8,6	5,4	4,3	56,9	59,5	45,1	48,2	18,1	16,1									
<b>Leeftijd</b>																												
18-34 jaar	46,1	59,6	61,7	28,7	27,7	26,7	28,7	57,5	68,4	70,2	6,0	2,4	1,7	70,3	72,4	53,2	56,1	32,1	32,5									
35-54 jaar	50,2	63,6	70,1	25,8	22,2	22,0	25,8	58,1	70,0	74,9	6,6	3,9	1,8	61,8	63,7	48,7	50,8	21,1	18,6									
55-64 jaar	48,5	59,3	66,8	22,0	17,6	19,1	22,0	54,6	66,9	71,6	6,5	3,8	3,2	57,7	59,5	47,8	49,1	17,5	15,0									
<b>Opleiding</b>																												
Laag	48,3	59,2	62,3	18,3	16,1	17,8	18,3	53,7	66,1	65,9	11,2	7,1	6,4	43,9	45,7	34,9	38,0	14,4	12,2									
Midden	50,0	61,6	64,9	25,5	23,0	22,0	25,5	58,4	68,7	70,7	7,0	4,0	2,4	61,0	59,9	47,9	48,3	22,1	19,5									
Hoog	45,0	58,8	63,3	25,4	23,6	21,9	25,4	54,6	65,8	70,1	6,2	3,5	2,4	72,7	74,6	58,5	59,9	30,0	27,6									
<b>Werksituatie</b>																												
Werkend	49,0	64,8	69,4	27,3	24,3	23,9	27,3	58,1	71,4	75,4	6,4	2,0	1,0	67,7	68,8	52,7	54,4	26,5	24,2									
Huisvrouw/man	48,6	59,4	63,9	20,2	14,9	21,4	20,2	56,2	64,1	68,0	8,4	5,0	4,0	50,5	49,5	40,9	41,4	14,0	13,3									
Niet-werkend	44,5	51,8	55,7	14,1	13,3	13,8	14,1	53,9	66,4	59,2	14,4	10,7	9,2	44,2	48,6	37,3	41,8	14,3	12,7									
<b>BMI*</b>																												
<25	48,8	63,2	64,9	21,3	24,1	21,3	21,3	57,5	70,0	72,5	6,0	3,4	2,2	60,4	67,0	49,1	55,1	25,3	24,2									
25-30	46,5	58,6	65,1	18,2	19,2	18,2	22,9	53,8	65,3	68,3	6,6	5,8	2,7	58,9	61,5	47,0	49,4	22,0	19,0									
>30 (obesitas)	38,8	48,6	45,0	12,3	15,9	13,6	12,3	45,6	54,8	47,3	13,6	10,9	15,0	49,4	54,3	38,0	42,1	14,4	13,0									

\* BMI=Body Mass Index (kg/m<sup>2</sup>)

Tabel B4.4b.

Beweeggedrag van werknemers van 18-64 jaar: percentage dat aan de beweegnormen voldoet of inactief is, dat maandelijks aan sport doet (minimaal 12 keer per jaar), wekelijks aan sport doet (minimaal 40 keer per jaar) en dat lid is van een sportvereniging naar geslacht, leeftijd, opleiding, bedrijfsomvang en BMI\* (2000-2014).

	NNGB			Fitnorm			Combinorm			Inactiviteit			Maandelijks sporten			Wekelijks sporten			Lidmaatschap vereniging		
	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2012-2014
<b>Totaal</b>	<b>49,0</b>	<b>65,0</b>	<b>69,9</b>	<b>24,3</b>	<b>24,0</b>	<b>26,6</b>	<b>58,1</b>	<b>71,5</b>	<b>75,3</b>	<b>6,4</b>	<b>2,0</b>	<b>1,1</b>	<b>67,6</b>	<b>69,2</b>	<b>52,7</b>	<b>54,7</b>	<b>26,0</b>	<b>23,9</b>			
<b>Geslacht</b>																					
Man	48,0	64,8	70,5	25,9	26,8	24,0	57,8	71,6	75,0	6,9	2,2	1,1	68,0	69,8	53,2	55,3	29,0	28,3			
Vrouw	49,5	65,1	69,7	22,5	20,8	29,1	58,1	71,3	75,7	5,7	1,8	1,0	67,1	68,4	51,9	53,9	21,7	18,4			
<b>Leeftijd</b>																					
18-34 jaar	46,4	62,0	66,7	27,8	25,5	25,4	57,7	69,8	73,0	6,3	1,8	1,0	71,4	73,8	54,2	57,3	31,0	31,7			
35-54 jaar	50,2	66,9	72,0	23,4	23,5	27,5	58,6	72,8	77,1	6,3	2,0	0,8	66,3	67,6	52,3	53,7	24,3	20,8			
55-64 jaar	48,8	63,7	72,8	17,6	17,8	27,3	55,0	68,6	76,1	6,9	3,0	2,4	62,1	64,9	49,3	52,4	18,4	17,6			
<b>Opleiding</b>																					
Laag	53,8	66,7	66,9	21,8	21,3	20,2	60,9	73,8	70,3	6,9	2,1	2,5	53,8	52,5	39,7	41,0	18,1	14,7			
Midden	51,0	65,7	68,4	25,3	24,3	27,5	60,2	71,9	74,8	6,2	2,3	0,8	65,8	65,6	50,4	51,5	24,8	21,9			
Hoog	43,4	62,8	65,5	24,9	25,0	27,7	53,7	69,0	72,4	6,0	1,5	1,0	77,6	78,4	62,2	62,4	31,7	29,0			
<b>Bedrijfsomvang</b>																					
<50	51,2	65,7	71,9	24,4	24,0	21,1	59,9	72,3	76,0	6,7	6,7	**	64,7	65,6	49,8	51,0	25,2	22,5			
50-99	46,5	62,6	76,5	26,1	18,2	40,3	56,6	68,2	82,3	6,2	6,2	0,8	69,4	70,0	53,1	55,3	26,4	27,6			
100-499	45,4	65,3	62,4	23,5	24,4	30,1	55,2	71,4	71,9	6,1	6,1	0,8	69,8	72,9	55,8	58,4	27,8	25,9			
500 en meer	45,7	63,0	67,9	25,1	26,0	31,1	55,5	70,3	72,8	5,7	5,7	**	72,0	74,2	56,4	60,1	26,2	24,7			
<b>BMI</b>																					
<25	48,7	67,1	66,8	27,0	23,8	24,0	58,4	73,1	76,4	5,2	5,2	**	69,3	73,2	55,4	59,4	30,0	26,9			
25-30	47,1	64,7	67,5	22,4	21,9	28,8	55,8	71,8	70,2	4,8	4,8	**	67,5	69,7	53,1	55,6	26,3	22,2			
>30 (obesitas)	43,4	56,3	**	19,6	16,8	**	52,6	60,9	**	9,1	9,1	**	57,7	63,5	41,7	46,6	18,3	16,6			

\* BMI=Body Mass Index (kg/m<sup>2</sup>)

\*\* te weinig respondenten (<100)



Tabel B4.4c. Bewegedrag van werknemers van 18-64 jaar: percentage dat aan de beweegnormen voldoet of inactief is, maandelijks en wekelijks sport en lid is van een sportvereniging naar beroepstak (2000-2014).

	NNGB			Fitnorm			Combinorm			Inactiviteit			Maandelijks sporten			Wekelijks sporten			lidmaatschap vereniging			
	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	
<b>Beroepstak</b>																						
1	45,7	63,4	62,5	25,1	24,4	30,2	56,0	69,6	73,2	5,9	1,4	1,5	74,6	76,2	59,4	62,0	27,9	27,3				
2	37,8	61,1	62,6	22,7	24,3	26,8	49,8	68,3	65,5	7,9	3,7	16,6	76,6	79,8	61,0	66,6	32,3	33,8				
3	42,0	55,7	62,0	22,4	19,1	28,7	51,8	62,8	69,1	8,0	2,7	0,5	68,7	70,2	52,8	55,7	25,5	23,3				
4	47,0	66,8	71,9	23,1	21,5	14,3	56,0	72,2	73,3	7,0	2,8	1,9	65,7	65,3	50,7	51,3	27,6	22,3				
5	57,1	69,8	73,2	26,0	25,3	20,8	66,6	77,2	76,3	4,1	1,6	0,0	60,9	62,0	47,1	45,2	21,9	18,7				
6	71,9	76,9	91,8	26,6	27,6	21,8	76,9	83,2	91,8	4,3	1,2	0,0	53,6	54,3	41,5	37,4	22,6	22,9				
7	56,9	68,3	73,5	25,5	26,1	29,7	64,2	74,7	77,1	6,2	2,0	1,8	56,7	58,9	42,6	45,1	23,1	21,4				
1	'wetenschappelijke ea. vakspecialisten, kunstenaars'																					
2	'beleidsvoerende en hogere leidinggevende functies'																					
3	'administratieve functies'																					
4	'commerciële functies'																					
	5 'dienstverlenende functies'																					
	6 'agrarische beroepen, vissers ed'																					
	7 'ambacht, industrie, transportberoepen en verwante functies'																					

Tabel B4.5. *Beweegpatroon van volwassenen van 18 jaar en ouder en werknemers van 18-64 jaar: gemiddeld aantal minuten per dag per onderscheiden activiteit en mate van intensiteit (2000-2014).*

Jaar	N	School/ werk	Reizen school/werk	Huishouden	Klussen/ tuinieren	Sporten	Fietsen	Wandelen	Anders	Totaal
<b>Volwassenen (18 jaar en ouder)</b>										
Licht-matig-zwaar										
2000-2001	4869	57	5	41	18	9	9	22	8	169
2002-2003	4898	56	4	41	20	12	10	24	10	177
2004-2005	5062	56	5	39	24	12	11	26	10	183
2006-2007	926	63	5	46	20	9	11	24	6	184
2008-2009	1360	56	4	48	20	9	11	24	6	178
2010-2011	1250	70	4	46	25	11	10	26	10	202
2012-2014	1751	80	9	47	26	13	11	24	10	220
Matig-zwaar										
2000-2001	4869	35	3	23	13	7	6	11	4	102
2002-2003	4898	34	2	23	14	10	7	12	6	108
2004-2005	5062	34	3	21	17	10	8	14	6	113
2006-2007	926	43	4	25	14	7	8	11	3	115
2008-2009	1360	41	3	25	13	7	8	13	3	113
2010-2011	1250	39	3	24	15	9	7	16	6	119
2012-2014	1751	55	8	25	17	10	8	14	6	143
Zwaar										
2000-2001	4869	11	1	6	5	5	2	2	1	33
2002-2003	4898	11	1	6	6	6	2	2	1	35
2004-2005	5062	11	1	6	7	6	2	2	1	36
2006-2007	926	12	1	5	5	4	2	2	2	33
2008-2009	1360	10	1	6	4	4	2	2	1	30
2010-2011	1250	12	1	5	5	6	3	1	1	34
2012-2014	1751	16	2	5	6	6	2	2	2	40

Tabel B4.5.

Vervolg

Jaar	N	School/ werk	Reizen school/werk	Huishouden	Klussen/ tuinieren	Sporten	Fietsen	Wandelen	Anders	Totaal
<b>Werknemers (18 -64 jaar)</b>										
Licht-matig-zwaar										
2000-2005	7667	91	6	33	19	13	7	23	8	202
2006-2007	278	120	5	39	16	12	10	26	9	237
2008-2009	446	94	7	39	18	11	8	18	5	199
2010-2011	400	120	6	40	28	14	8	29	10	254
2012-2014	373	126	14	36	30	14	8	23	10	263
Matig-zwaar										
2000-2005	7667	55	4	18	14	11	5	12	5	124
2006-2007	278	77	4	22	12	11	8	13	6	153
2008-2009	446	64	6	19	11	10	7	9	2	128
2010-2011	400	66	5	22	18	12	6	19	5	154
2012-2014	373	87	12	22	20	11	6	12	8	178
Zwaar										
2000-2005	7667	18	1	4	6	7	1	2	1	40
2006-2007	278	26	2	4	5	5	2	3	3	49
2008-2009	446	21	1	4	3	6	1	1	0	38
2010-2011	400	23	1	4	6	8	3	2	1	48
2012-2014	373	28	4	3	7	6	1	2	3	55

Tabel B4.6. Zitgedrag van volwassenen van 18 jaar en ouder en werknemers van 18-64 jaar: aantal uren zitten/licgen zonder te slapen met de bijbehorende standaarddeviaties (SD) (2006-2014).

Jaar	N	Gemiddelde werk/schooldag				Gemiddelde vrije dag				
		Werk/school*	SD	reizen* van/ naar werk/ school	SD	na school/ werk	SD	totaal	SD	
<b>Volwassenen 18 jaar en ouder</b>										
2006	635	-	-	-	-	2,9	1,9	-	4,5	2,8
2007	568	-	-	-	-	2,9	1,8	-	4,2	2,5
2008	598	-	-	-	-	3,1	2,1	-	4,3	2,8
2009	584	-	-	-	-	2,9	1,7	-	4,5	2,7
2010	569	-	-	-	-	3,2	2,1	-	5,0	3,2
2011	557	-	-	-	-	3,2	1,9	-	4,6	2,7
2012	510	3,4	2,8	1,2	2,0	3,1	1,8	7,7	4,8	2,5
2013	539	2,4	2,4	0,8	1,1	3,3	2,4	6,5	4,8	3,0
2014	492	3,1	2,6	0,9	1,5	3,3	2,2	7,3	5,0	3,1
<b>Werknemers 18-64 jaar</b>										
2006	180	-	-	-	-	2,9	1,9	-	4,4	2,3
2007	186	-	-	-	-	2,9	1,8	-	4,2	2,2
2008	205	-	-	-	-	3,1	2,2	-	4,3	2,5
2009	198	-	-	-	-	2,9	1,7	-	4,7	2,5
2010	186	-	-	-	-	3,1	2,0	-	5,2	3,1
2011	193	-	-	-	-	3,2	1,9	-	4,4	2,2
2012	120	3,6	3,0	1,2	1,9	3,0	1,6	7,8	4,8	2,1
2013	135	2,4	2,4	0,8	1,1	3,3	2,4	6,5	5,1	2,9
2014	94	3,1	2,6	0,8	1,3	3,2	2,3	7,1	5,2	3,4

\* In de jaren 2006-2011 is hiernaar niet apart gevraagd

Tabel B4.7. Zitgedrag van volwassenen van 18 jaar en ouder en werknemers van 18-64 jaar: aantal zit/liguren per dag op een werk/school dag en een vrije dag naar geslacht, leeftijd, opleiding, werksituatie en BMI\* (2006-2014).

	werk/schooldag		vrije dag	
	2006-2011*	2012-2014	2006-2011	2012-2014
<b>Volwassenen 18 jaar en ouder</b>				
<b>Totaal</b>		<b>7,1</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>
<b>Geslacht</b>				
Man		7,9	4,7	5,4
Vrouw		6,5	4,4	4,5
<b>Leeftijd</b>				
18-34 jaar		7,6	4,4	5,3
35-54 jaar		6,9	4,5	4,7
55-64 jaar		6,8	4,6	4,9
<b>Opleiding</b>				
Laag		6,5	4,6	4,7
Midden		6,6	4,6	4,5
Hoog		7,5	4,4	5,1
<b>Werksituatie</b>				
Werkend		7,1	4,5	5,1
Huisvrouw/man		Nvt	3,8	3,8
Niet-werkend		Nvt -	4,9	4,6
<b>BMI</b>				
<25		7,1	4,4	4,8
25-30		7,0	4,6	4,9
>30 (obesitas)		7,8	4,9	5,6
<b>Werknemers 18-64 jaar</b>				
<b>Totaal</b>		<b>7,1</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>
<b>Geslacht</b>				
Man	-	7,6	4,5	5,4
Vrouw		6,6	4,5	4,6
<b>Leeftijd</b>				
18-34 jaar	-	7,3	4,7	5,2
35-54 jaar		7,0	4,4	4,8
55-64 jaar		6,7	4,7	5,5
<b>Opleiding</b>				
Laag	-	5,6	4,5	4,4
Midden		6,7	4,6	4,5
Hoog		7,4	4,3	5,2
<b>Aard werk</b>				
Veel lopen		5,6	4,4	4,4
Veel staan		4,1	4,6	5,2
Veel zitten		9,9	4,8	5,7
<b>Bedrijfs grootte</b>				
<50	-	6,9	4,6	5,1
50-99		5,7	5,1	4,3
100-499		6,5	4,3	5,2
500 en meer		8,4	4,4	5,1
<b>BMI*</b>				
<25	-	7,1	4,4	4,9
25-30		6,8	4,7	5,1
>30 (obesitas)		7,8	4,8	5,2

\* BMI = Body Mass Index (kg/m<sup>2</sup>)

Tabel B4.8.

*Sportblessures van volwassenen van 18 jaar of ouder: incidentiedichtheid en SEH-behandelingen (geregistreerd aantal (in OBIN resp. LIS), landelijke schatting<sup>1</sup>, aantal per 1000 sporturen en de 95% betrouwbaarheidsintervallen (2006-2014).*

Jaar	Sportblessures			SEH-behandelingen				
	N	landelijke schatting	aantal per 1000 sporturen	BI	N	landelijke schatting	aantal per 1.000 sporturen	BI
2006	648	3.000.000	2,0	2.800.000-3.300.000	9.403	83.000	0,054	67.000-99.000
2007	565	2.700.000	1,8	2.500.000-3.000.000	9.873	86.000	0,055	72.000-100.000
2008	612	2.900.000	1,8	2.700.000-3.200.000	9.654	86.000	0,054	73.000-98.000
2009	643	2.900.000	1,9	2.700.000-3.200.000	10.216	92.000	0,059	82.000-100.000
2010	640	2.800.000	1,8	2.600.000-3.000.000	8.860	78.000	0,050	71.000-84.000
2011	579	3.000.000	1,9	2.700.000-3.200.000	8.349	80.000	0,050	72.000-87.000
2012	607	3.300.000	2,0	3.000.000-3.600.000	8.833	83.000	0,050	79.000-86.000
2013	601	3.500.000	2,0	3.200.000-3.800.000	7.645	64.000	0,036	59.000-69.000
2014	639	3.600.000	2,2	3.300.000-3.900.000	*	*	*	*

\* data nog niet beschikbaar

<sup>1</sup> gebaseerd op aantal respondenten in OBIN cq geregisteerde SEH-behandelingen in LIS

Tabel B4.9. *Sportblessures van volwassenen van 18 jaar of ouder: incidentiedichtheid van sportblessures en SEH-behandelingen naar achtergrondkenmerken (2006-2014).*

	Sportblessures		SEH-behandelingen	
	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2013
<b>Totaal</b>	<b>1,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,053</b>	<b>0,043</b>
<b>Geslacht</b>				
Man	2,1	2,3	0,065	0,052
Vrouw	1,6	1,7	0,038	0,031
<b>Leeftijd</b>				
18-34 jaar	3,0	3,4	0,11	0,082
35-54 jaar	1,9	2,2	0,41	0,036
55-64 jaar	0,82	1,0	0,016	0,017
65+ jaar	*	*	0,014	0,013

\* aantallen te klein voor landelijke schatting

**Tabel B4.10.** Sportblessures van volwassenen van 18 jaar of ouder: incidentiedichtheid van sportblessures (OBiN 2006-2014) en SEH-behandelingen (LIS 2006-2013) naar geblesseerd lichaamsdeel (geregistreerd aantal (in OBiN resp. LIS), landelijke schatting<sup>1</sup> en aantal per 1000 sporturen).

Lichaamsdeel	Sportblessures			SEH-behandelingen		
	N	landelijke schatting	aantal per 1000 sporturen	N	landelijke schatting	aantal per 1000 sporturen
Hoofd/hals/nek	161	89.000	0,056	8.315	9.300	0,0058
Romp/wervelkolom	549	300.000	0,19	4.423	4.900	0,0031
Schouder/schoudergordel	445	250.000	0,15	6.742	7.500	0,0047
Bovenarm/elleboog/onderarm	304	170.000	0,11	3.609	4.000	0,0025
Pols	110	65.000	0,041	5.204	5.800	0,0037
Hand/vingers	191	110.000	0,066	11.338	13.000	0,0079
Heup/bovenbeen	536	290.000	0,18	1.678	1.900	0,0012
Knie	1.127	630.000	0,39	6.033	6.700	0,0042
Onderbeen	657	360.000	0,22	4.608	5.100	0,0032
Enkel	868	500.000	0,31	12.871	14.000	0,0090
Voet/tenen	351	190.000	0,12	7.097	7.900	0,0050

<sup>1</sup> gebaseerd op aantal respondenten in OBiN en geregistreerde SEH-behandelingen in LIS

**Tabel B4.11.** Sportblessures van volwassenen van 18 jaar of ouder: aantal ziekenhuisopnamen na SEH-behandeling (in LIS), landelijke schatting en gemiddelde/totale medische kosten van sportblessures met de 95% betrouwbaarheidsintervallen (BI) (2006-2013).

Jaar	Ziekenhuis-opnames			Medische kosten		
	N	Landelijke schatting	Gemiddeld in euros	BI	BI	Totaal in euro's
2006	572	5.100	1.200	3.900-6.300	1.150-1.250	100.000.000
2007	580	5.000	1.200	3.800-6.300	1.180-1.260	110.000.000
2008	561	5.100	1.200	3.800-6.400	1.180-1.250	110.000.000
2009	660	5.900	1.300	4.800-7.100	1.270-1.340	120.000.000
2010	553	4.800	1.300	3.700-6.000	1.250-1.320	100.000.000
2011	626	6.000	1.400	4.900-7.000	1.330-1.410	110.000.000
2012	747	7.000	1.500	5.900-8.100	1.420-1.500	130.000.000
2013	647	5.400	1.400	4.800-6.000	1.380-1.470	95.000.000