

Eénderde van de Nederlanders beweegt niet genoeg

Is de Nederlander lichamelijk actief genoeg?

Wie gezond wil blijven, moet minstens driemaal per week tenminste 20 minuten intensief bewegen. Veel Nederlanders halen deze norm niet. Een op de drie Nederlanders doet in de vrije tijd helemaal niets aan lichaamsbeweging. Sinds 1990/1991 zijn Nederlanders zelfs minder actief geworden.

Lichaamsbeweging heeft, in welke vorm dan ook, een positieve invloed op de gezondheid. 'Nederland in Beweging!' is het actieprogramma waarmee NOC*NSF, de Nederlandse Hartstichting, de Nederlandse Kankerbestrijding en veel landelijke, regionale en lokale partnerorganisaties de Nederlanders in beweging proberen te krijgen. Het accent ligt daarbij op regelmatig en verantwoord bewegen.

Matig intensief bewegen

Minstens vijf dagen in de week tenminste een half uur matig intensief bewegen; dat is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Wie zich aan deze norm houdt, vermindert het risico op chronische ziekten en leeft langer. Voor het handhaven van een goede conditie moet men zich minimaal drie keer per week tenminste 20 minuten intensief inspannen. De intensiteit van de inspanning is afhankelijk van de leeftijd. Zo zal een 75-plusser logischerwijs minder hard hoeven te lopen om de norm te halen dan een jong volwassene.

Veel Nederlanders halen deze normen niet. Een op de drie Nederlanders doet in de vrije tijd helemaal niets aan lichaamsbeweging. Een op de vijf Nederlanders voldoet in 1996/1997 aan één van deze twee normen.

Sinds 1990/1991 zijn Nederlanders zelfs minder actief geworden. Het percentage Nederlanders dat aan de norm voldoet is

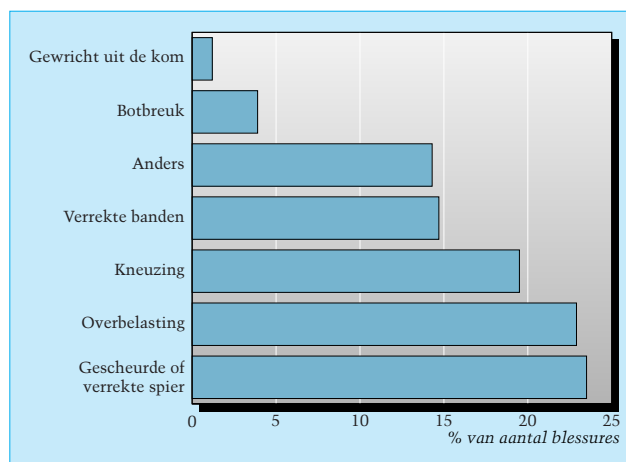
tussen 1990 en 1997 gedaald van 22 procent naar 20 procent. Alleen ouderen blijken iets meer aan de norm te voldoen dan in 1990/1991. Ten opzichte van een aantal jaren geleden is het percentage Nederlanders dat in de vrije tijd helemaal niets doet aan beweging licht gedaald.

Normactief

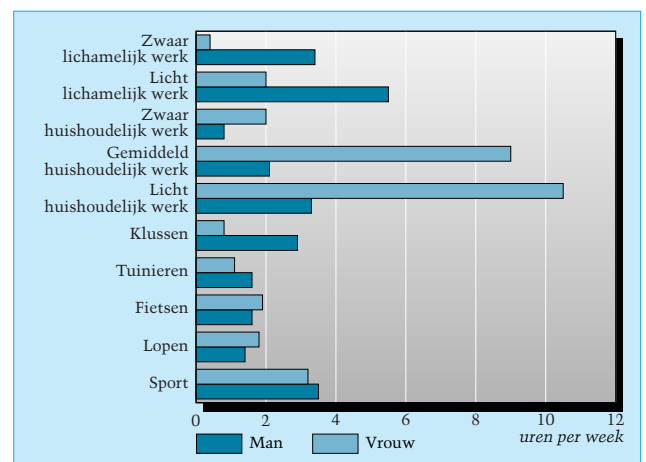
Niet iedereen is in de vrije tijd even actief. Zo blijken mannen wat vaker aan de norm te voldoen dan vrouwen. Dit is echter deels te wijten aan het feit dat vrouwen nog steeds het grootste aandeel van de huishoudelijke klussen voor hun rekening nemen en dus minder tijd en energie over hebben om aan sport te doen. In feite zullen zij hierdoor lichamelijk zelfs actiever zijn dan de mannen.

Het percentage inactieven neemt toe met de leeftijd. Opvallend is dat het aantal normactieven bij de groep 18- tot 54-jarigen het kleinst is. Het percentage normactieven is hoger bij de 55-plussers. Personen die aan de norm voldoen voelen zich gezonder en hebben minder chronische ziekten dan personen die niet aan de norm voldoen of zelfs helemaal niet aan sport doen. Ook blijken personen die zwaarder zijn minder vaak aan de norm te voldoen dan personen die een normaal gewicht hebben. Personen die iedere dag roken zijn minder vaak normactief dan personen die dit niet doen.

Sportblessures, 1996/1997



Activiteiten naar geslacht, 1996/1997



Bewegen en Gezondheid

Dit artikel is een samenvatting van twee artikelen die gepubliceerd zullen worden in het *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 1989–1999*. De artikelen zijn samengesteld door Carin Reep (CBS) in samenwerking met Vincent Hildebrandt (TNO Arbeid) en Sander Schmickli (Rijksuniversiteit Utrecht). Het rapport verschijnt begin november 1999.

Huishoudelijk werk

Nederland in Beweging adviseert om lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijkse leven. Het gaat dus niet alleen maar om (georganiseerde) sportbeoefening. Bij de indeling in activiteit op grond van de aanbevelingen wordt echter geen rekening gehouden met lichamelijke activiteiten buiten de vrije tijd. Sport neemt slechts vijftien procent in van de totale tijd die aan lichamelijke activiteiten wordt besteed. Dat is minder dan de tijd die opgaat aan huishoudelijk werk en lichte en zware lichamelijke arbeid op het werk. Mensen die werken of veel tijd steken in het huishouden zijn om die reden toch behoorlijk lichamenlijk actief.

Werkverzuim

Sport wordt bijna altijd geassocieerd met gezondheid en fit-zijn. Er is echter ook een minder positieve kant aan. Tijdens het sporten kunnen blessures ontstaan. De behandeling daarvan en de kosten van het werkverzuim vergen elk jaar honderden miljoenen gulden.

Het totale aantal blessures dat te wijten is aan sport of andere vormen van lichaamsbeweging is de laatste jaren gestegen, van 1,1 miljoen in 1990/1991 tot 1,3 miljoen in 1996/1997. In 1996/1997 gaf ongeveer dertien procent van de sporters aan dat zij de afgelopen drie maanden ten minste één blessure hebben opgelopen. Ongeveer de helft van de geblesseerden kon vanwege het letsel tijdelijk niet werken of moest het rustig aan doen met de dagelijkse bezigheden.

Overbelasting

Mannen hebben een groter aandeel in de blessureproblematiek dan vrouwen (61 procent, respectievelijk 39 procent), hoewel het aantal blessures onder de vrouwen wel is toegenomen in vergelijking met 1990/1991. Iets meer dan de helft van de blessures ontstaat bij sporters van 16 tot 34 jaar. Daarna neemt de kans op het oplopen van een blessure af.

Sporten als veldvoetbal, hardlopen, tennis, volleybal en fietsen veroorzaken over het algemeen de meeste blessures. Scheuringen of verrekking van een spier of pees en overbelasting zijn de meest voorkomende blessures.

Mannen hebben meer kans dan vrouwen op verrekte banden, terwijl vrouwen meer last hebben van botbreuken, zeker wanneer zij ouder zijn dan 55 jaar. De kans op kneuzing is het hoogst bij de jongeren, overbelastingblessures komen het meest voor bij de 35- tot 44-jarigen en botbreuken bij de ouderen. Het been is het meest getroffen lichaamsdeel bij blessures. ◀

*Carin Reep, Vincent Hildebrandt (TNO Arbeid)
en Sander Schmickli (Rijksuniversiteit Utrecht)*