

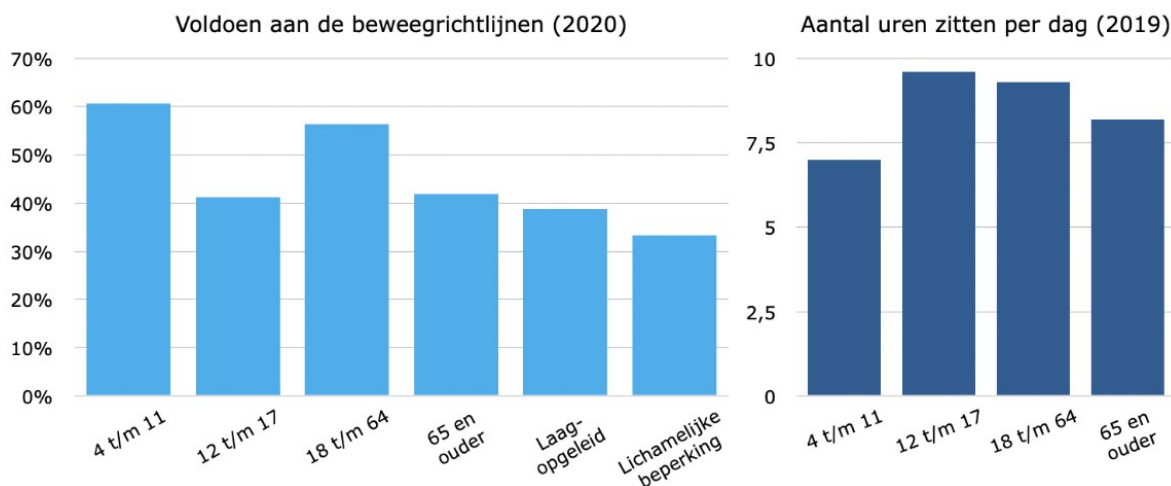
Bijlage: Stand van Bewegen in Nederland

In deze bijlage wordt een korte weergave gegeven van de stand van bewegen in Nederland op basis van wetenschappelijke informatie.

De huidige stand: we bewegen weinig en zitten veel

De beweegrichtlijnen waar nu mee wordt gerekend zijn in 2017 opgesteld door de Gezondheidsraad¹. Deze richtlijnen stellen dat volwassenen 150 minuten per week matig intensief moeten bewegen, verspreid over diverse dagen, en dat kinderen 60 minuten per dag matig intensief moeten bewegen. Daarnaast omvatten deze richtlijnen ook het meermaals per week uitoefenen van bot- en spieroefeningen en het voorkomen van veel stilzitten. Hierbij geldt: elke beweging telt, meer bewegen is beter en geeft extra gezondheidsvoordeel.

Gemiddeld iets meer dan de helft van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen². In onderstaand staafdiagram, gebaseerd op de kernindicatoren Sport en Bewegen, is een uiteenzetting weergegeven naar leeftijd en opleidingsniveau. Er zijn groepen die ver achterblijven op het gemiddelde, denk aan 65-plussers, jongeren, mensen met een lichamelijke beperking en Nederlanders met een laag opleidingsniveau, zoals te zien is in onderstaand diagram. In vergelijking met andere Europese landen zitten Nederlanders het meest³. Gemiddeld zitten Nederlandse volwassenen op doordeweekse dagen bijna 10 uur. Het aantal zittingen onder ouderen (65 jaar en ouder) is, zoals in het staafdiagram te zien is, de afgelopen jaren zelfs toegenomen, tot gemiddeld 8 uur per dag. Veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte.



Voor kinderen geldt dat maar 60 procent de beweegrichtlijnen haalt, zij zitten gemiddeld 7 uur per dag. Daarnaast loopt de motorische ontwikkeling van kinderen de laatste jaren terug. Tussen 2006 en 2016 zijn de prestaties van basisschoolleerlingen bij vijf van de acht gemeten motorische vaardigheden achteruit gegaan⁴. Terwijl goede motorische vaardigheden essentieel zijn voor een leven lang bewegen en een gezonde ontwikkeling⁵.

Voordelen van bewegen: zowel fysiek als mentaal

Elke vorm van beweging draagt bij aan gezondheidswinst, dit kan van een blokje wandelen tot intensief sporten zijn. Wandelen draagt bijvoorbeeld ook bij aan sociale cohesie. Sporters hebben meer zelfvertrouwen en minder depressieve klachten dan leeftijdsgenoten die niet sporten⁶. En wat misschien nog wel het allerbelangrijkste is, is het plezier dat mensen hebben tijdens het sporten of

¹ Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017. Publicatienr. 2017/08

² <https://www.sportenbewegenindicatoren.nl/kernindicatoren>

³ Eurobarometer 472, Sport and physical activity, Europese Commissie 2018

⁴ Peil. Bewegingsonderwijs Einde basis- en speciaal basisonderwijs 2016 - 2017

⁵ Clark & Metcalfe (2002) The mountain of motor development: A metaphor. In: J.E. Clark & J.H. Humphrey, Motor development: Research and reviews

⁶ Eime et al. (2013) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

bewegen. Juist dit plezier is een van de belangrijkste succesfactoren voor een leven lang bewegen⁷.

Voor alle leeftijden geldt dat vooral voor de mensen die nu nog (bijna) niet bewegen, elk beetje extra beweging veel gezondheidsvoordeel oplevert¹. Elke beweging telt. Zelfs als hiermee de beweegrichtlijn nog niet wordt gehaald.

- Meer bewegen verlaagt bij volwassenen en ouderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, depressieve symptomen en borst- en darmkanker¹.
- Specifiek voor ouderen geldt ook dat bewegen het risico op botbreuken verlaagt, evenals de kans op lichamelijke beperkingen en dementie¹.
- Ook voor mensen met chronische aandoeningen en beperkingen is voldoende bewegen van groot belang: het kan de ziektelast verlagen en voorkomen dat de aandoening verslechtert¹.
- Voor werknemers geldt dat minder zitten en meer bewegen tijdens de werkdag ook wordt geassocieerd met een hogere ervaren vitaliteit, sociale interacties met collega's/relaties en verbeterde werkprestaties van werknemers⁸.
- Als kinderen meer bewegen op school leidt dat tot het langer vasthouden van de aandacht. Ook is er onderzoek beschikbaar dat meer bewegen kan bijdragen aan betere schoolprestaties, met name op het gebied van rekenen⁹.

⁷ Nederlandse Sportraad, Onderwijsraad, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). Plezier in bewegen. Publicatienummer 2018-9

⁸ Damen et al. (2020) A scoping review of digital tools to reduce sedentary behavior or increase physical activity in knowledge workers: review. International Journal of Environmental Research and Public Health

⁹ Singh et al. (2019) Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. British journal of sports medicine