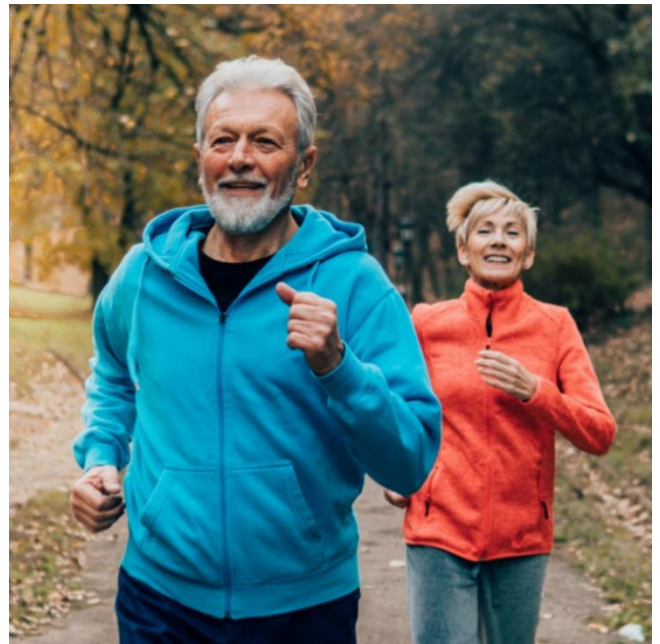


# Feitenkaart Bewegen volgens de richtlijn 2017 en de oude beweegnorm



## Wat is de nieuwe beweegrichtlijn?

Vanaf 2017 is een nieuwe beweegrichtlijn beschikbaar. Dit is een minimumrichtlijn om mensen die weinig actief zijn te motiveren in beweging te komen. Door te voldoen aan deze richtlijn kan men verdere gezondheidswinst behalen. De nieuwe richtlijn vervangt de oude beweegnormen en is minder streng dan de oude norm. Op basis van de nieuwe richtlijn is met de gegevens over bewegen in de Gezondheidsmonitor berekend welk deel van mensen voldoet aan de nieuwe richtlijn. Dit levert andere uitkomsten op dan wanneer de oude norm wordt toegepast. De beweegrichtlijn vraagt voor de leeftijdsgroep 18 jaar en ouder om tenminste 2 dagen per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen. Deze groep kan op twee manieren voldoen aan dit deel van de richtlijn; 2 dagen of meer bot- en spierversterkende activiteiten, of 1 dag bot- en spierversterkende activiteiten en minimaal 1 dag spierversterkende activiteiten. Het aantal minuten matig intensieve inspanning per week is vergelijkbaar met de oude norm, maar men hoeft niet meer op 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. De enige voorwaarde is 150 minuten per week en alle beweging telt mee ook kortdurende activiteiten.

## Hoeveel mensen voldoen aan de beweegrichtlijn 2017?

Tabel 1 laat zien dat ruim de helft van de volwassenen tot 65 jaar voldoet aan de nieuwe richtlijn. Onder ouderen ligt

### Auteur

Gea Schouten, Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam, december 2020, versie 1.1.  
Met dank aan Netty van Veelen, Nathalie Koene-Smit en Bianca Stam

### Meer informatie

Deze feitenkaart is te vinden op [www.gezondheidinkaart.nl](http://www.gezondheidinkaart.nl). Vragen over de Gezondheidsmonitor mailt u naar [Gezondheidsmonitor@rotterdam.nl](mailto:Gezondheidsmonitor@rotterdam.nl).

dit percentage lager. Ruim een kwart van hen voldoet aan de richtlijn. Zowel voor volwassenen tot 65 jaar als voor ouderen geldt dat het aandeel dat voldoet aan de richtlijn 2017 heel dicht bij het percentage ligt dat wekelijkse sport. Alle activiteiten die botversterkend zijn, zijn ook spierversterkend. Er zijn ook activiteiten die alleen spierversterkend zijn, maar niet botversterkend. Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen. Spierversterkende activiteiten (krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten) omvatten activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttrainingsoefeningen met eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen.

## Oude Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (oude NNGB) sinds 1998

Voor volwassenen (18-55 jaar) geldt dat zij op minstens vijf dagen per week minstens een half uur per dag matig intensief moeten bewegen. Voorbeelden zijn stevig doorlopen of fietsen en tuinieren. De beweging moet minstens tien minuten achter elkaar volgehouden worden. De beweegnorm voor 55-plussers is hetzelfde, maar zij mogen dat halve uur iets rustiger aan doen. Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen en fietsen.

### Fitnorm

Om aan de fitnorm te voldoen moet je drie keer per week minstens twintig minuten bij zware intensiteit bewegen. Het gaat om activiteiten waarbij de hartslag flink omhooggaat, bijvoorbeeld zwemmen, hard fietsen of hardlopen. Deze beweegnorm is voor alle leeftijden gelijk.

### Combinorm

Aan de combinorm voldoet men als men voldoet aan de oude NNGB of voldoet aan de fitnorm.

### Nieuwe beweegrichtlijn 2017

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. En: voorkom veel stilzitten.

Tabel 1. Indicatoren voor bewegen per leeftijdsgroep in regio Rotterdam-Rijnmond (2016)

Indicatoren bewegen	19-64 jaar	65 jaar en ouder
Voldoet aan de beweegrichtlijn 2017*	54%	28%
Voldoet aan de beweegrichtlijn: onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten	82%	66%
Voldoet aan de beweegrichtlijn: onderdeel balans oefeningen	9%	6%
Voldoet aan de beweegrichtlijn: onderdeel minuten per week matig intensieve inspanning	60%	35%
Wekelijkse sporter	51%	28%
Voldoet aan de oude beweegnorm	55%	65%
Fitnorm	18%	36%
Combinorm	57%	67%
* In de beweegrichtlijnen wordt voor ouderen ook gesproken over balansoefeningen. Dit is een toevoeging voor een specifieke leeftijdsgroep en wordt niet meegenomen in de indicator 'voldoet aan de beweegrichtlijn'		

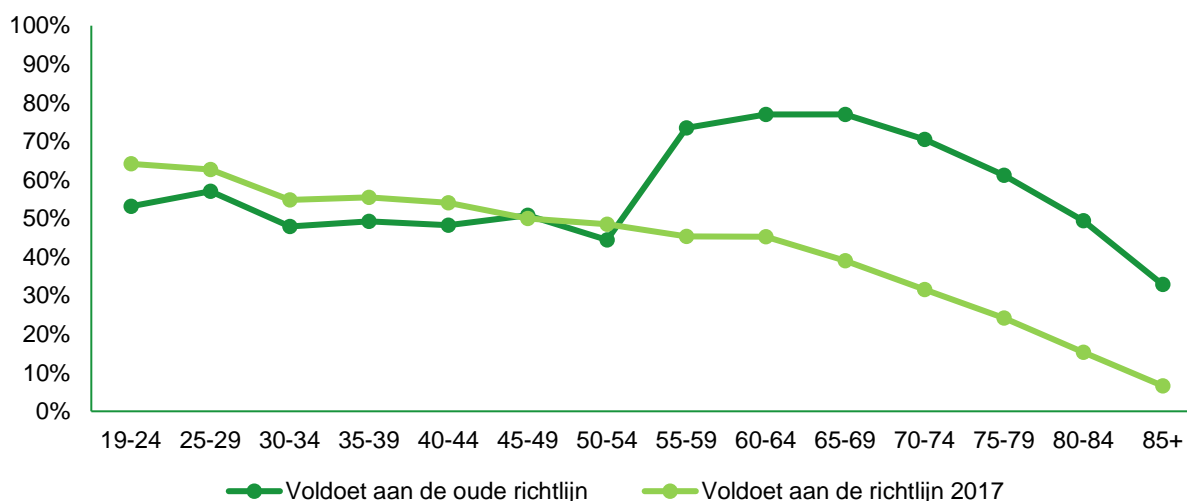
## Hoe verhoudt de nieuwe richtlijn zich ten opzichte van de oude norm?

Tot 55 jaar leveren de nieuwe beweegrichtlijn en de oude norm vergelijkbare percentages op of zelfs iets hogere percentages voor de nieuwe richtlijn. Vanaf 55 jaar en ouder is er een verschil. De nieuwe beweegrichtlijn geeft voor mensen van 55 en ouder veel lagere prevalenties. Dit komt door de aanvullende eis in de nieuwe richtlijn ten aanzien van bot- en spierversterkende activiteiten. Bij de oude norm werden activiteiten ingedeeld in licht, matig en zwaar. Deze indeling was afhankelijk van leeftijd. Vanaf 55 jaar kregen

sommige activiteiten voor mensen van 55 jaar en ouder een hogere intensiteit toegekend waardoor eerder aan de norm werd voldaan. Vandaar de knik in de grafiek vanaf 55 jaar voor de oude norm.

In de nieuwe beweegrichtlijn wordt dezelfde intensiteit toegekend aan activiteiten voor de hele groep van 18 jaar en ouder. Jongvolwassenen tot 35 jaar halen mogelijk wel de 150 minuten per week van de nieuwe norm, maar niet de frequentie van matig intensief bewegen op vijf dagen of meer van de oude norm.

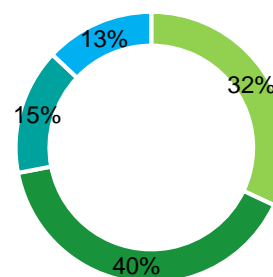
Figuur 1. De oude norm en nieuwe beweegrichtlijn per leeftijdsgroep in de regio Rotterdam-Rijnmond (2016)



## Bewegen naar achtergrondkenmerken

Bijna driekwart (72%) van de 19- tot en met 64-jarigen wordt zowel bij de nieuwe richtlijn als bij de oude norm op dezelfde manier geclassificeerd (figuur 2). De overige 28% voldoet aan één van de twee normen. Bij migratieachtergrond voldoen de mensen zonder migratieachtergrond iets minder vaak aan de nieuwe richtlijn dan aan de oude norm. Voor de inwoners met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond is er juist een tegenovergesteld effect zichtbaar, zij voldoen vaker aan de nieuwe richtlijn dan aan de oude norm. Maar zowel bij de oude als de nieuwe norm voldoen inwoners met een Turkse migratieachtergrond het minst vaak aan de norm.

Figuur 2. Verdeling van het aandeel 19- t/m 64-jarigen dat bij beide normen hetzelfde of juist verschillend geclassificeerd wordt (2016)



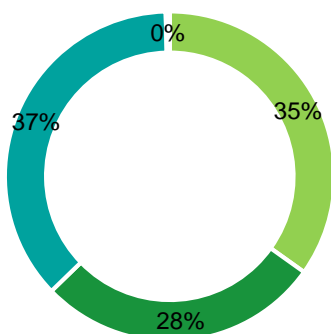
- Voldoet NIET aan oude en NIET aan nieuwe norm
- Voldoet WEL aan oude en WEL aan nieuwe norm
- Voldoet WEL aan oude maar NIET aan nieuwe norm
- Voldoet WEL aan nieuwe maar NIET aan oude norm

Tabel 2. Het percentage inwoners van 19 t/m 65 jaar in de regio dat voldoet aan de richtlijn en oude norm naar a (2016)

	Achtergrondkenmerk	Nieuwe richtlijn bewegen 2017	Oude beweegnorm
<b>Geslacht</b>	Mannen	52%	56%
	Vrouwen	55%	54%
<b>Leeftijd</b>	19-34 jaar	61%	53%
	35-49 jaar	53%	50%
	50-64 jaar	46%	64%
<b>Migratieachter- grond</b>	Nederland	55%	60%
	Marokko	51%	41%
	Turkije	39%	30%
	Suriname	48%	50%
	Ned. Antillen en Aruba	47%	44%
	Kaapverdië	58%	58%
	Overige niet-westerse lan- den	53%	47%
	Overige westerse landen	56%	55%
<b>Opleidingsniveau</b>	Laag (lo)	39%	47%
	Midden 1 (mavo, lbo)	43%	56%
	Midden 2 (havo, vwo, mbo)	55%	57%
	Hoog (hbo, wo)	61%	56%
<b>Huishoudinkomen</b>	Maximaal €16.100	51%	51%
	€16.100 - € 21.300	50%	54%
	€21.300 - €27.200	52%	55%
	€27.200 - €35.100	55%	57%
	Minimaal €35.100	56%	58%
<b>Rondkomen met inkomen</b>	Geen moeite met rondko- men	57%	57%
	Moeite met rondkomen	49%	53%

Ouderen voldoen veel minder vaak aan de nieuwe richtlijn dan aan de oude beweegnorm. Ruim 60% van de ouderen wordt bij beide normen hetzelfde geïnclassificeerd (figuur 3). De samenhang van de oude en nieuwe norm met achtergrondkenmerken is vergelijkbaar (tabel 3).

Figuur 3. Verdeling van aandeel 65-plussers dat bij beide normen hetzelfde of juist verschillend geïnclassificeerd wordt (2016)

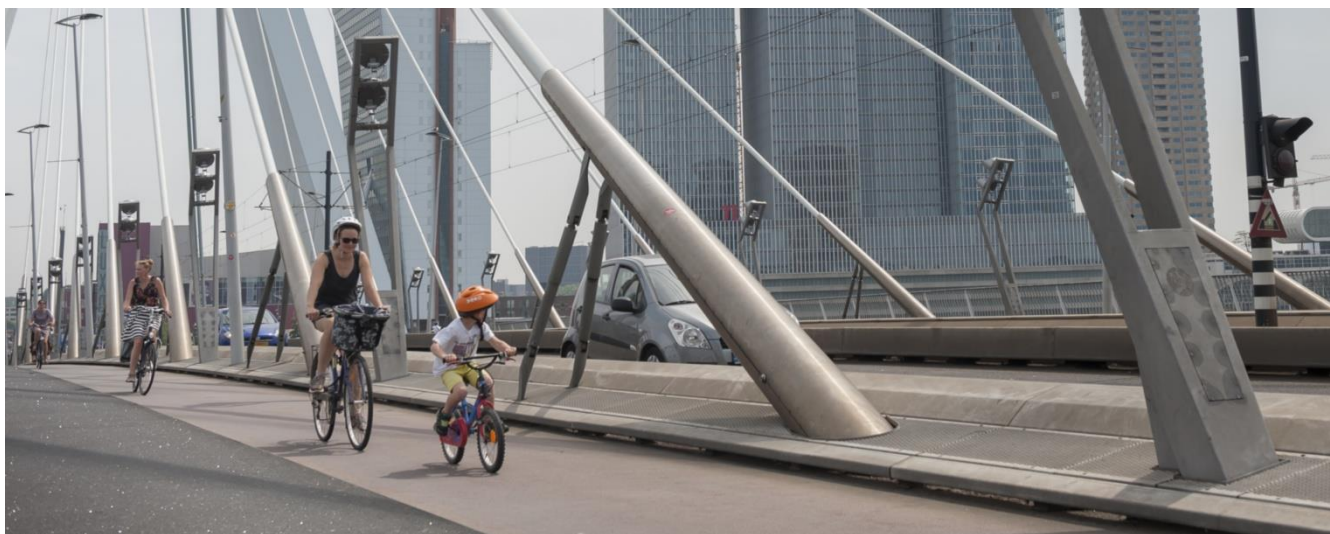


- Voldoet NIET aan oude en NIET aan nieuwe norm
- Voldoet WEL aan oude en WEL aan nieuwe norm
- Voldoet WEL aan oude maar NIET aan nieuwe norm
- Voldoet NIET aan oude maar WEL aan nieuwe norm

## Regionale verschillen?

In Nederland voldoet gemiddeld 60% van de 19- tot en met 64-jarigen aan de nieuwe beweegrichtlijn. In Ridderkerk, Nissewaard en Albrandswaard voldoet net iets minder dan de helft aan de nieuwe richtlijn. In de gemeente Westvoorne en Lansingerland liggen de percentages net iets hoger dan het landelijk gemiddelde. Opvallend is het grote verschil in het percentage dat voldoet aan de nieuwe richtlijn en de oude norm in Hellevoetsluis (figuur 4). Bij de oude norm was het aandeel volwassenen dat voldeed aan de norm het hoogst van alle gemeenten en bij de nieuwe richtlijn scoort deze gemeente relatief laag. Bij het vergelijken van de losse beweegindicatoren van de nieuwe norm voor Hellevoetsluis en de regio zien we voor het onderdeel minuten per week matig intensieve inspanning geen verschil. Aan het onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten voldoen volwassenen in Hellevoetsluis iets minder vaak vergeleken met het regionaal gemiddelde (78% versus 82%).

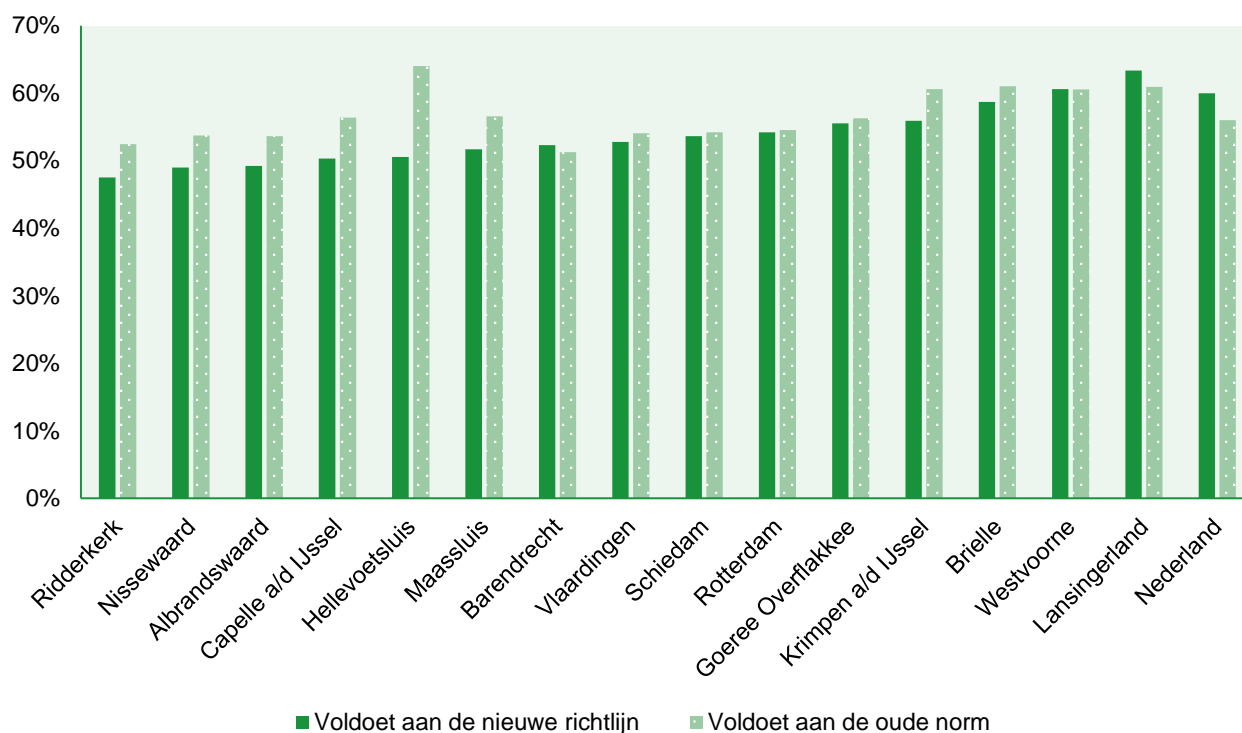
Van de 65-plussers in Nederland voldoet gemiddeld 37% aan de nieuwe beweegrichtlijn. In het merendeel van de gemeenten in regio Rotterdam-Rijnmond ligt het aandeel ouderen dat voldoet aan de nieuwe richtlijn onder het landelijk gemiddelde. In Rotterdam voldoet slechts een kwart van de ouderen aan de nieuwe beweegrichtlijn. In alle gemeenten is er een groot verschil tussen de nieuwe beweegrichtlijn en de oude norm (figuur 5).



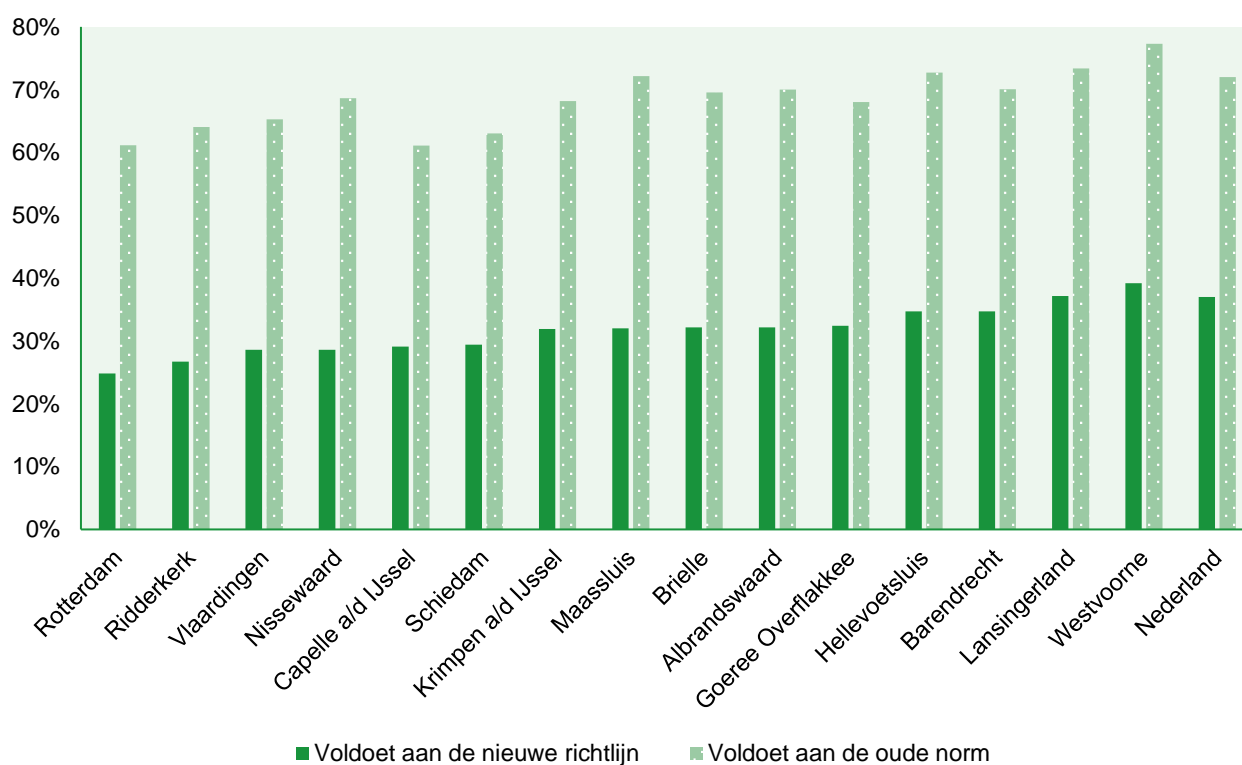
Tabel 3. Het percentage 65 jaar en ouder in de regio Rotterdam-Rijnmond dat aan de richtlijn en oude norm voldoet (2016)

	Achtergrondkenmerk	Nieuwe richtlijn 2017	Oude beweegnorm
<b>Geslacht</b>	Mannen	33%	71%
	Vrouwen	25%	60%
<b>Leeftijd</b>	65-74 jaar	36%	74%
	75-84 jaar	21%	56%
	85 jaar en ouder	7%	33%
<b>Migratieachtergrond</b>	Nederland	29%	66%
	Marokko	35%	69%
	Turkije	22%	51%
	Suriname	21%	49%
	Ned. Antillen en Aruba	21%	51%
	Kaapverdië	25%	67%
	Overige niet-westerse landen	25%	56%
	Overige westerse landen	31%	66%
<b>Opleidingsniveau</b>	Laag (lo)	18%	49%
	Midden 1 (mavo, lbo)	26%	63%
	Midden 2 (havo, vwo, mbo)	34%	74%
	Hoog (hbo, wo)	43%	79%
<b>Huishoudinkomen</b>	Maximaal €16.100	21%	55%
	€16.100 - € 21.300	21%	56%
	€21.300 - €27.200	31%	69%
	€27.200 - €35.100	35%	74%
	Minimaal €35.100	43%	78%
<b>Rondkomen met inkomen</b>	Geen moeite met rondkomen	30%	66%
	Moeite met rondkomen	24%	59%

Figuur 4. Percentage inwoners van 19 t/m 64 jaar dat voldoet aan de beweegrichtlijn 2017 en aan de oude norm (2016).



Figuur 5. Percentage inwoners van 65 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijn 2017 en aan de oude norm (2016)





### Hoe is de vraag naar bewegen gesteld in de Gezondheidsmonitor?

Bewegen wordt nagevraagd met een verkorte versie van de SQUASH. Dit instrument meet de hoeveelheid matig tot intensieve lichamelijke activiteit per week en is in Nederland ontwikkeld en gevalideerd.

In de SQUASH wordt nagevraagd welke lichamelijke activiteit men in een normale week in de voorgaande maanden heeft gehad, in dagen per week en tijdsduur op zo'n dag. Hierbij wordt onderscheid gemaakt in:

- woon-werkverkeer (fietsen en lopen)
- lichamelijke activiteit op werk of school (licht/matig en zwaar inspannend werk)
- huishoudelijke activiteiten (licht/matig en zwaar inspannend werk)
- vrije tijd (wandelen, fietsen, tuinieren, klussen/doe-het-zelven)
- sport

Zowel de oude norm als de nieuwe norm worden op dezelfde vragenset berekend. Omdat de richtlijn aangepast is, levert dit andere percentages op.

---

### Bronnen en verwijzingen

Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016,  
GGD'en, CBS en RIVM.

---