

---

## Nederlanders lijken minder te bewegen en meer te zitten dan tot nu toe bekend was

### Voorlopige resultaten van Nationaal Beweeg Onderzoek geven negatieve trend aan

Op basis van een eerste analyse van de voorlopige resultaten van het Nationaal Beweeg Onderzoek lijkt er een aantal trends waarneembaar. In vergelijking met gegevens van de bewegingsmonitor die TNO in de laatste jaren heeft uitgevoerd, lijkt de gemiddelde Nederlander minder te bewegen en meer te zitten. Bovendien lijkt er sprake van een trend dat bij een toenemend overgewicht het beweeggedrag afneemt en de persoon zijn eigen gezondheid, fitheid en energieniveau steeds lager beoordeeld. Ook de motivatie om (meer) te bewegen lijkt lager naarmate het overgewicht toeneemt.

Het betreffen voorlopige resultaten van het Nationaal Beweeg Onderzoek (NBO) dat gestart is in oktober 2011, en dat in ieder geval doorloopt tot oktober 2013. In de voorlopige analyse zijn ruim 4200 Nederlanders meegenomen, maar de dataverzameling loopt onverminderd door. In het voorjaar van 2012 zal de eerste rapportage worden gepresenteerd.

Om hun gezondheid positief te beïnvloeden zouden Nederlanders moeten voldoen aan de verschillende normen binnen de Schijf van 3. De eerste norm van de Schijf van 3 is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) die inhoudt dat iemand minimaal 30 minuten per dag matig intensief moet bewegen op tenminste 5 dagen in de week. Uit de Bewegemonitor die door TNO in 2010 is gepresenteerd, bleek dat op dat moment 58.6% van de Nederlanders zowel in de zomer als in de winter aan die norm te voldoen. De voorlopige resultaten van het Nationaal Beweeg Onderzoek lijken er op te duiden dat voor de deelnemers aan dit onderzoek dat percentage (behoorlijk) lager ligt.

De Bewegemonitor uit 2010 gaf ook inzicht in het zitgedrag van de gemiddelde Nederlander. Op een gemiddelde werkdag zat iemand in totaal 6.3 uur, en op een vrije dag 4.5 uur. De eerste analyse van het Nationaal Beweeg Onderzoek laat een trend zien dat die tijdsduur voor de deelnemers zowel op een werkdag alsook op een vrije dag is toegenomen. Vooral de tijdsduur die mensen op het werk zittend doorbrengen lijkt zorgelijk te stijgen. Dit is zorgelijk omdat steeds duidelijker wordt dat langdurig zitten ernstige gevolgen kan hebben voor de gezondheid.

Een laatste trend die zich aandient is de relatie tussen overgewicht enerzijds en beweeg/zitgedrag en zelfperceptie anderzijds. Gebruikmakend van de BMI (Body Mass Index) als maat voor overgewicht lijkt het erop dat naarmate er meer overgewicht is, er steeds langer wordt gezeten op een dag en er minder mensen voldoen aan de NNGB. Tenslotte lijken ook de rapportcijfers die deelnemers zelf geven voor hun gezondheid, fitheid, energie-niveau en de motivatie om (meer) te bewegen af te nemen met een toenemend overgewicht.

Het Nationaal Beweeg Onderzoek is een initiatief van EFAA en Bewegenismedicijn.nl. Met behulp van het Nationaal Beweeg Onderzoek willen deze partijen onderzoeken hoeveel Nederland beweegt, maar heeft het ook de ambitie om inzicht te verschaffen in de verschillen op het gebied van gezondheid en lichaamssamenstelling van mensen die verschillende onderdelen van de schijf van 3 wel of niet halen. Daarnaast wil EFAA en Bewegenismedicijn.nl via dit onderzoek en de Schijf van 3 campagne de Schijf van 3 norm onder de aandacht brengen van de Nederlandse bevolking, en dan met name de mantelzorg, reguliere zorg, opvoeders (ouders), leerkrachten ofwel iedereen die met kinderen en jeugd te maken heeft. Deze mensen hebben namelijk de meeste invloed op de leefstijl en het beweeggedrag van de aankomende generatie.

Binnen de Schijf van 3 campagne, die op 10 januari gelanceerd wordt, stellen we iedereen in de gelegenheid om gratis en gemakkelijk kennis op te doen over de Schijf van 3 via een interactieve online cursus. Tevens start op 11 januari het Nationale twitter-afslank programma en krijgen mensen de gelegenheid om met een aantrekkelijk voordeel te starten met een persoonlijk beweegprogramma bij een sport-en gezondheidscentrum.

Voor informatie over het afslankprogramma, het beweegprogramma, en de Schijfvan3 test kunt u terecht op [www.schijfvan3.nl](http://www.schijfvan3.nl). Aanmelden voor het Nationaal Beweeg Onderzoek kan op ook [www.nationaalbeweegonderzoek.nl](http://www.nationaalbeweegonderzoek.nl).

Beweeg- en zorgprofessionals die zich willen inzetten voor deze “beweging voor beweging” en ambassadeur willen worden van de Schijf van 3 kunnen zich melden via [info@schijfvan3.nl](mailto:info@schijfvan3.nl).