

Beweegrichtlijnen 2017

Nr. 2017/08

Samenvatting

Gezondheidsraad



Achtergrond

In Nederland bestaan drie normen voor bewegen: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, die adviseert op minstens vijf dagen per week minimaal een half uur matig intensief te bewegen door bijvoorbeeld stevig door te lopen; de Fitnorm die aangeeft op minstens drie dagen per week minimaal twintig minuten zwaar intensief te bewegen door bijvoorbeeld hard te lopen; en de Combinorm, waarvoor je aan de Beweegnorm en/of Fitnorm dient te voldoen. Op verzoek van de minister van VWS evalueert de Commissie Beweegrichtlijnen in dit advies de normen in het licht van nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen. Daarbij is ook de vraag of alle aspecten van bewegen in één richtlijn kunnen worden gevat.

Werkwijze

Bij de afleiding van de nieuwe beweegrichtlijnen heeft de commissie eerst het onderzoek naar het effect van bewegen en zitten op het risico op chronische ziekten en lichamelijke beperkingen (ouderen) en op fitheid (kinderen) systematisch

beoordeeld in twee achtergronddocumenten. Hierbij worden verschillende niveaus van bewijskracht toegekend. Vervolgens heeft zij effecten met een grote bewijskracht als uitgangspunt genomen bij de afleiding van de richtlijnen, waarbij zij ook bestaande internationale richtlijnen heeft betrokken.

Bevindingen

Het grote aantal gunstige effecten van regelmatige lichaamsbeweging wordt in dit advies nogmaals bekrachtigd. Bewegen is gezond voor alle leeftijdsgroepen. Het gaat hierbij zowel om activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht (spierversterkend). Bij volwassenen en ouderen verlaagt bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Verder hangt veel bewegen samen met een lager risico op borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen naarmate de hoeveelheid beweging toeneemt. Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamelijk inactief

actief te worden (ten minste matig intensief). Bij ouderen verlaagt bewegen daarnaast het risico op botbreuken en verbetert het de spierkracht en de loopsnelheid. Ook hangt veel bewegen bij deze groep samen met een lager risico op lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.

Bij kinderen verlaagt bewegen eveneens het risico op depressieve symptomen, verbetert het de insulinegevoeligheid en botkwaliteit en verlaagt het – bij kinderen met overgewicht en obesitas – de *body mass index* en vetmassa. Verder verbetert bewegen de fitheid en spierkracht.

Veel zitten lijkt daarentegen ongunstig voor de gezondheid: veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. Het verband wordt echter zwakker naarmate mensen ook meer bewegen en is niet aanwezig bij mensen die heel veel bewegen (ruim boven de huidige beweegnorm). De wetenschappelijke onderbouwing voor de gezondheidseffecten van zitten is op dit moment veel minder sterk dan voor bewegen.



Beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- *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.*

Voor kinderen van vier tot en achttien jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- *Bewegen is goed, meer bewegen is beter.*
- *Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.*
- *Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.*
- *En: voorkom veel stilzitten.*

De commissie benadrukt dat het verband tussen de hoeveelheid bewegen en gezondheid een continuüm is. De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is een minimumrichtlijn om mensen die weinig actief zijn te motiveren in beweging te komen. Mensen die aan deze richtlijn voldoen kunnen door meer te gaan bewegen verdere gezondheidswinst behalen. De commissie beveelt aan dit te benadrukken in de communicatie over de beweegrichtlijnen.

Aanbevelingen voor monitoring, onderzoek en implementatie

In Nederland worden de nieuwe beweegrichtlijnen voor matig intensieve inspanning en bot- en spierversterkende activiteiten gehaald door ongeveer 45 procent van de kinderen, volwassenen en ouderen. Bij matig intensieve inspanning is alle ten minste matig intensieve beweging meegeteld, dus bijvoorbeeld in het huishouden, op school of het werk en in de vrije tijd. De cijfers zijn gebaseerd op gegevens uit vragenlijsten, die een goede indruk geven van trends in beweeggedrag in de tijd. Omdat de

vragenlijsten minder geschikt zijn voor het bepalen van de werkelijke hoeveelheid beweging, pleit de commissie ervoor beweeggedrag met beweegmeters te gaan monitoren.

De percentages laten zien dat nog steeds een groot deel van de bevolking weinig beweegt. De uitdaging is om een blijvende verandering in beweeg- en zitgedrag te realiseren. Meer inzicht in de factoren die mensen helpen of juist belemmeren om voldoende te gaan bewegen, is daarbij noodzakelijk. Wat al kan helpen is dat mensen bewegen integreren in hun dagelijks leven, bijvoorbeeld door lopend of op de fiets naar school of werk te gaan. Ook beweegprogramma's kunnen stimulerend werken. Omdat slechts van enkele aangetoond is dat deze daadwerkelijk effectief zijn, beveelt de commissie aan meer onderzoek uit te voeren naar dergelijke programma's. Programma's gericht op het verminderen van zitten verdienen eveneens nader onderzoek. Tenslotte kan een blijvende verandering in beweeggedrag mogelijk worden bevorderd door bij de inrichting van de



fysieke omgeving hiermee rekening te houden.

De richtlijnen zijn primair gericht op het beweeggedrag van de algemene bevolking. Met het oog op het grote belang voor de volksgezondheid zijn de richtlijnen echter niet alleen een zaak van mensen zelf, maar ook van de overheid. De commissie adviseert de minister om in te zetten op interventies om blijvend meer te bewegen. Het succes zal groter zijn als dit samen met andere partijen wordt gedaan, zoals lokale overheden, werkgevers, scholen en gezondheidsprofessionals.



Figuur 1 Beweegrichtlijnen 2017

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen

 **Matig of zwaar intensieve inspanning** minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen

 **Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal 2x per week

 **En: voorkom veel stilzitten**

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?



Kinderen

 **Matig of zwaar intensieve inspanning** minimaal 1 uur per dag

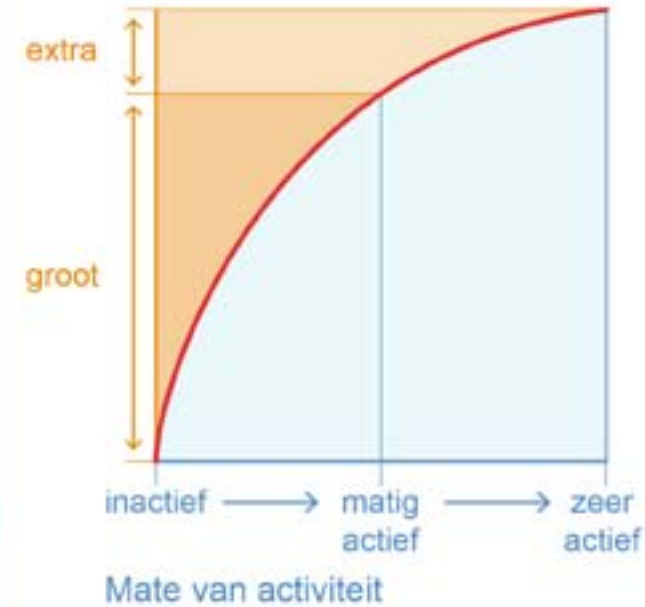
 **Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal 3x per week

 **En: voorkom veel stilzitten**




Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:

 **Spierversterking**
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren

 **Botversterking**
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten
TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag 
Ademhaling 
Energieverbruik 

Licht intensief
Musiceren, afwassen




Hartslag 
Ademhaling 
Energieverbruik 

Matig intensief
Wandelen en fietsen




Hartslag 
Ademhaling 
Energieverbruik 

Zwaar intensief
Hardlopen, voetballen




Hartslag 
Ademhaling 
Energieverbruik 



De Gezondheidsraad, ingesteld in 1902, is een adviesorgaan met als taak de regering en het parlement 'voor te lichten over de stand der wetenschap ten aanzien van vraagstukken op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek' (art. 22 Gezondheidswet). De Gezondheidsraad ontvangt de meeste adviesvragen van de bewindslieden van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Infrastructuur en Milieu; Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Economische Zaken. De raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, en ontwikkelingen of trends signaleren die van belang zijn voor het overheidsbeleid.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn openbaar en worden als regel opgesteld door multidisciplinaire commissies van – op persoonlijke titel benoemde – Nederlandse en soms buitenlandse deskundigen.

U kunt dit document downloaden van www.gezondheidsraad.nl.

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:
Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017;
publicatienr. 2017/08.

Auteursrecht voorbehouden

