

Cijfers over

Beweging

Onder bewegen valt niet alleen sport, maar ook dagelijkse beweging in de vorm van fietsen, lopen en buiten spelen.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

Er bestaat een richtlijn voor een minimale hoeveelheid lichaamsbeweging voor een gezond leven: de 'Nederlandse norm gezond bewegen'. Voor jongeren van 4 tot en met 17 jaar geldt dat ze dagelijks tenminste een uur 'matig intensieve lichamelijke activiteit' zouden moeten hebben.

Fitnorm

Volgens de fitnorm voldoen mensen (in alle leeftijdsgroepen) aan de norm wanneer zij op minimaal 3 dagen per week tenminste 20 minuten zwaar intensief bewegen

Combinorm

Wanneer mensen aan tenminste één van de beide voor hen geldende normen voldoen, wordt gezegd dat ze aan de combinorm voldoen.

Inactief zijn

Van kinderen en jongeren van 4 tot en met 17 jaar die op minder dan 3 dagen per week tenminste 60 minuten matig intensief actief bewegen wordt gezegd dat zij inactief zijn.

Bron

- Keulen, H.M. van, Chorus, A.M.J., Verheijden, M.W. (2011) Monitor convenant gezond gewicht: nulmeting (determinanten van) beweeg- en eetgedrag. Leiden: TNO Kwaliteit van leven

Kerncijfers

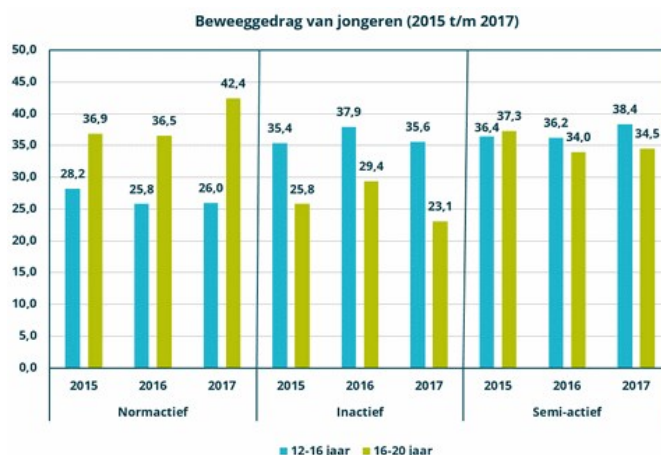
Landelijk

Van de jongeren van 12-16 jaar voldoet in 2017 26 procent aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Dit betekent dat ze dagelijks minimaal een uur matig intensieve lichamelijke activiteit verrichten, bijvoorbeeld fietsen. 35,6 procent van deze jongeren is inactief. Dat wil zeggen dat ze op geen enkele dag aan de norm voldoen.

Jongeren in de leeftijd van 16-20 jaar zijn actiever. Van deze groep voldoet in

2017 42,4 procent aan de NNGB. Ten opzichte van 2015 is er bij deze groep sprake van een stijging van het percentage jongeren die aan de norm voldoet. Toen ging het om 36,9 procent van de 16-20 jarigen. In de leeftijdsgroep van 12-16 jarigen is na een zeer lichte stijging in 2016 een daling te zien. In 2015 voldeed 28,2 procent van de 16-20 jarigen aan de norm. In 2017 gaat het om 26 procent van deze jongeren. Deze gegevens zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2019).

Van de kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar zijn vooralsnog geen recente gegevens



beschikbaar. In 2013 voldeed volgens de ouders 21 procent van deze kinderen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en 36 procent voldeed aan de fitnorm (Monitor Convenant Gezond Gewicht 2013).

In het HBSC 2017 onderzoek zijn scholieren in het basis- en voortgezet onderwijs zelf bevraagd over hun beweeggedrag. Basisschoolleerlingen geven aan gemiddeld 4,5 dagen in de week minimaal één uur per dag te bewegen. Leerlingen van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs zeggen gemiddeld 4,2 dagen per week dit te doen. Hiermee blijven ze onder de NNGB norm van dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit.

91,5 procent van de basisschoolleerlingen en 78,5 procent van de middelbare scholieren geeft aan minstens twee keer per week te sporten of buiten te spelen. In het voortgezet onderwijs sporten en bewegen jongens meer dan meisjes. De groep leerlingen die minstens twee keer per week intensief sport of beweegt wordt kleiner met de leeftijd. Op 12 jarige leeftijd sport 85,9 procent van de scholieren minstens twee keer per week. Op 16 jarige leeftijd gaat het nog om 72,5 procent (HBSC, 2017).

Laatst bewerkt: 19 februari 2019

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [Gezondheidsenquête](#)
- [HBSC 2017 \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)
- [Monitor Convenant Gezond Gewicht 2013](#)

Gebruikte publicaties

- [Centraal Bureau voor de Statistiek \(2019\). Beweeggedrag.](#)
- Stevens, G., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E., ter Bogt, T., van den Eijnden, R., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W. & de Looze, M. (2018). HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht/Trimbos instituut/Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klauw, M. van der, M.W. Verheijden & J.D. Slinger (2013). Monitor Convenant Gezond Gewicht 2013: Beweg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar). Leiden: TNO.

Deze informatie is op 18 september 2019 gedownload van www.nji.nl.