

## Bijlage 1: De Beweegrichtlijnen, de NNGB en Combinorm

Met de komst van de Beweegrichtlijnen gaan we voor beweeggedrag van drie afzonderlijke prevalentiecijfers voor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de combinorm naar één prevalentiecijfer voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. De definitie van de oude normen verschilt wezenlijk van die van de nieuwe Beweegrichtlijnen (zie tabel).

	<b>NNGB</b>	<b>Fitnorm</b>	<b>Combinorm</b>	<b>Beweegrichtlijnen</b>
<i><u>Kinderen (4 t/m 17 jaar)</u></i>				
Frequentie	7 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	7 dagen/week
Duur	60 min/dag	≥ 20 min/dag		60 min/dag
Intensiteit	Matig intensief (≥5,0 MET)	Zwaar intensief (≥8,0 MET)		Matig intensief (≥3,0 MET)
Spier/Bot Balans	---	---	---	≥3 dagen/week ---
<i><u>Volwassenen (18 t/m 54 jaar)<sup>†</sup></u></i>				
Frequentie	≥5 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	'meerdere dagen'
Duur	≥ 30 min/dag	≥ 20 min/dag		≥150 min /week
Intensiteit	Matig intensief (≥4,0 MET)	Zwaar intensief (≥6,5 MET)		Matig intensief (≥3,0 MET)
Spier/Bot Balans	---	---	---	≥2 dagen/week 'voor ouderen + balansoefeningen'
<i><u>Volwassenen (≥55 jaar)<sup>†</sup></u></i>				
Frequentie	≥5 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	'meerdere dagen'
Duur	≥ 30 min/dag	≥ 20 min/dag		≥150 min /week
Intensiteit	Matig intensief (≥3,0 MET)	Zwaar intensief (≥5,0 MET)		Matig intensief (≥3,0 MET)
Spier/Bot Balans	---	---	---	≥2 dagen/week 'voor ouderen + balansoefeningen'

<sup>†</sup>De beweegrichtlijnen zijn gedefinieerd voor 18 jaar en ouder en verschillen dus niet voor de leeftijdsgroepen 18 t/m 54 jaar en ≥55 jaar.

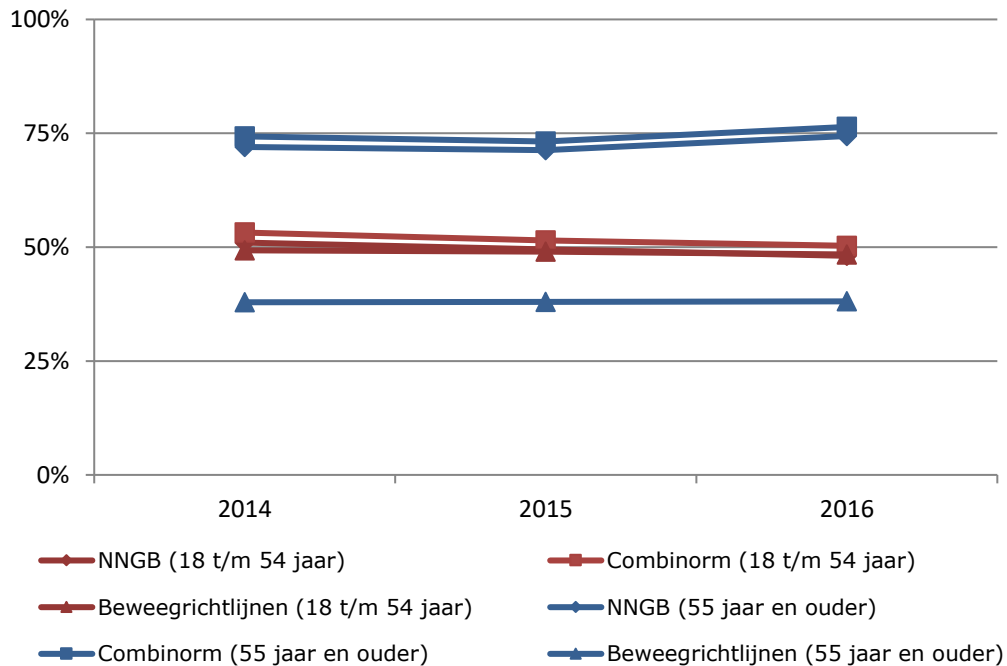
Als gevolg is het logisch dat de prevalentiecijfers voor de Beweegrichtlijnen op een ander niveau liggen dan we vanuit de verschillende normen gewend waren. Vanwege de verschillen in definities zijn cijfers voor de verschillende normen/richtlijnen ook niet zondermeer te vergelijken.

Ten tijde van het uitkomen van het Gezondheidsraadadvies heeft het RIVM op verzoek van de raad voor drie jaren (2014 t/m 2016) de cijfers naast elkaar gezet. De resultaten worden hieronder kort samengevat.

### *Volwassenen (18 jaar en ouder)*

Met name de 55-plussers (blauwe driehoek in Figuur A) blijken veel minder vaak te voldoen aan de Beweegrichtlijnen vergeleken met de Combinorm en de NNGB. Dit is onder andere te verklaren door de

toevoeging van het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten aan de Beweegrichtlijnen en door aangepaste waardes voor de intensiteit (MET-waardes) van verschillende typen wandelactiviteiten die voor alle leeftijdsgroepen zijn doorgevoerd in het berekenen van de indicator. Het percentage 18 t/m 54 jarigen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 is vergelijkbaar met de Combinorm en NNGB (rode lijnen in Figuur A).

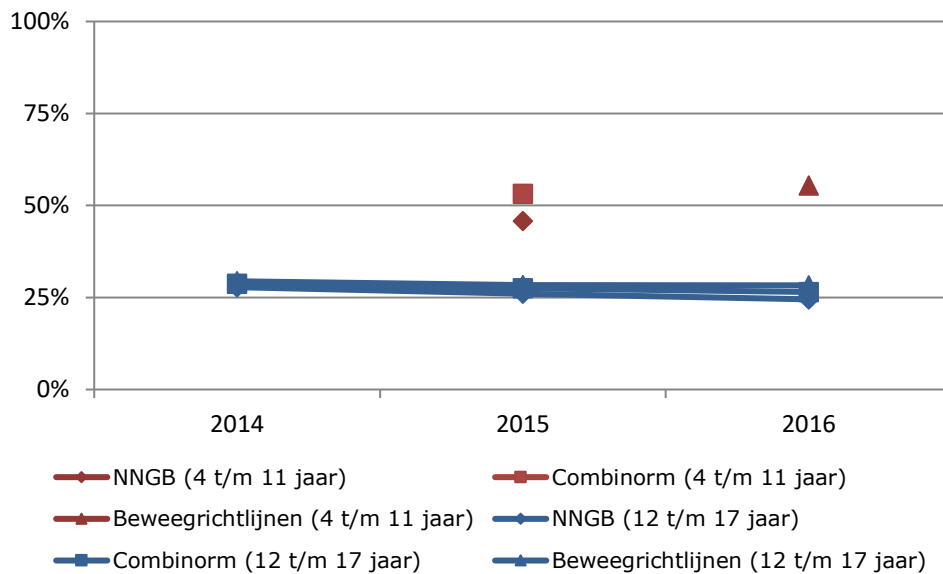


*Figuur A. Het percentage van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder dat in 2014 t/m 2016 voldeed aan de NNGB, de Combinorm en de Beweegrichtlijnen.*

*Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2016*

#### *Kinderen (4 t/m 17 jaar)*

De eisen voor matig intensief bewegen zijn in de Beweegrichtlijnen voor kinderen minder streng dan in de NNGB en de Combinorm. Op basis hiervan zou de verwachting kunnen zijn dat het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen hoger uitvalt. Echter, door de toevoeging van het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten aan de Beweegrichtlijnen 2017 is het percentage 12 t/m 17 jarigen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 nagenoeg vergelijkbaar met de NNGB en Combinorm (blauwe lijnen in Figuur B).



*Figuur B. Het percentage van de Nederlandse bevolking van 4 t/m 17 jaar dat in 2014 t/m 2016 voldeed aan de NNGB, de Combinorm en de Beweegrichtlijnen. Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2016*

Voor de 4 t/m 11 jarigen waren bij het uitkomen van de Beweegrichtlijnen nog geen trendgegevens beschikbaar. Op basis van de beschikbare data werd duidelijk dat het percentage 4 t/m 11 jarige kinderen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen (55%) vergelijkbaar is met het percentage voor de Combinorm (53%) en iets hoger dan voor de NNGB (46%). Dit komt waarschijnlijk omdat de activiteiten die voor deze groep bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen (zoals buitenspelen of fietsen) ook al meetelden bij de NNGB en Combinorm. Nagenoeg alle 4 t/m 11 jarigen voldoen aan het onderdeel spier- en botversterkende oefeningen.