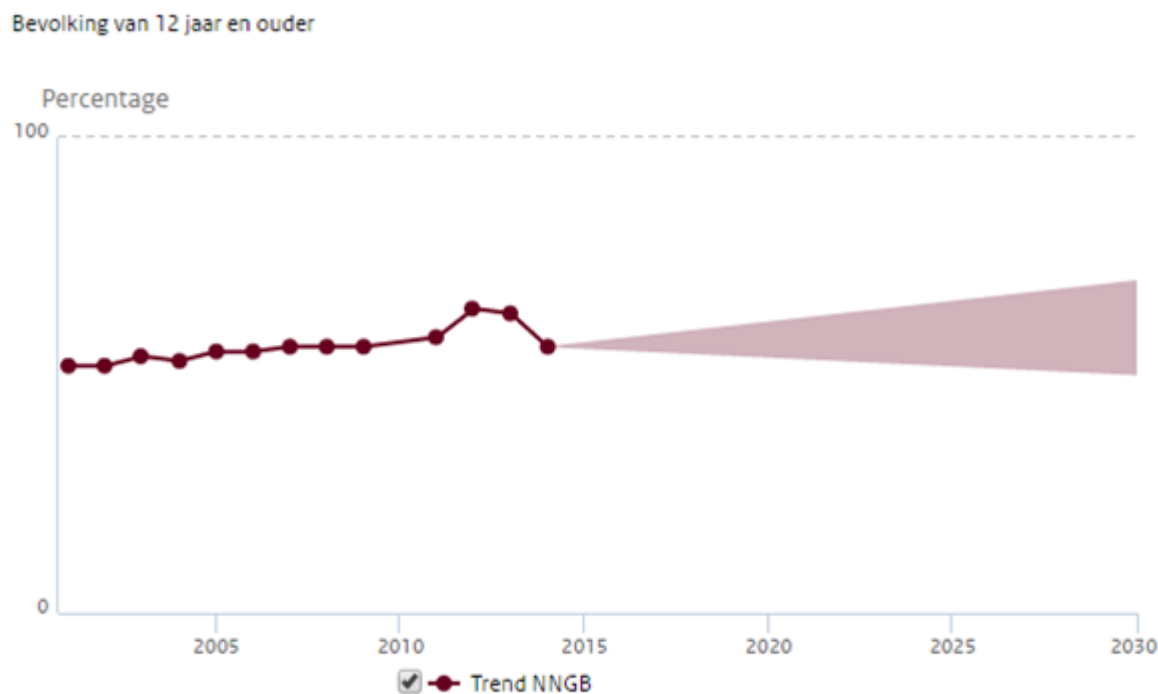




Beweeggedrag NNGB

Trend in de toekomst

Het aandeel van de bevolking dat voldoet aan de beweegnorm zal licht stijgen tot 2030.



Bron: CBS-Gezondheidsenquête (2001-2014)

- Trendskenario aandeel van de bevolking dat voldoet aan de beweegnorm
- Projecties naar de toekomst zijn op basis van kwalitatieve oordelen van de expertwerkgroep

Verantwoording

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) bestaat uit verschillende normen voor jongeren (4 tot 18 jaar), volwassenen en ouderen (55-plus). Volwassenen voldoen aan de NNGB als zij op minimaal vijf dagen per week minstens een half uur matig intensief lichamelijke actief zijn (stevig doorlopen, fietsen of tuinieren). Voor ouderen ligt de intensiteit lager, zij voldoen aan de NNGB als zij op minimaal vijf dagen per week een half uur matig intensief bewegen (wandelen of fietsen). De norm is het hoogst voor jongeren; zij moeten minimaal één uur matig lichamenlijk actief zijn (lopen, fietsen, spelen), waarbij minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamenlijke fitheid (gymles, sport).

Verwachte ontwikkelingen

Demografische ontwikkelingen

De aankomende vergrijzing (++) van de samenleving heeft impact op het beweeggedrag. Ouderen voldoen vaker aan de beweegnorm dan de rest van de bevolking. Dat heeft enerzijds te maken met de minder strenge eisen voor 55-plussers dan voor de jeugd en volwassenen tot 55 jaar. Anderzijds zijn de ouderen van tegenwoordig fitter dan voorgaande generaties. Ze blijven tot op hoge leeftijd actief. De verwachting is dat in een fitte vergrijzende samenleving het aandeel mensen dat de beweegnorm haalt toeneemt. Echter drukt de stijgende pensioenleeftijd (-) deze ontwikkeling. Ouderen zullen veelal langer zittend bureauwerk doen en minder vrije tijd hebben voor wandelen, fietsen en tuinieren.

Sociaal-culturele ontwikkelingen

Nederlanders vinden gezondheid (+) het allerbelangrijkste in het leven (RIVM, 2014 (<http://sdv03.rivm.nl/referenties-sport-toekomstverkenning>)). Dit is de afgelopen jaren weinig veranderd. Wel wordt gedacht dat zaken als 'wellness' (een gezonde geest in een gezond lichaam), het streven naar jeugdigheid, vitaliteit en uiterlijke schoonheid de komende jaren verder zullen toenemen. Er is een toenemende maatschappelijke aandacht voor een gezonde leefstijl en de gezondheidswaarde van bewegen, waardoor mensen zich meer bewust worden van het belang van lichamenlijke activiteit.

Technologische ontwikkelingen

Al sinds de industriële revolutie is ons leven minder fysiek. We werken met ons hoofd en dat zal de komende jaren niet veranderen. Technologie is erop gericht ons leven makkelijker te maken door ons werk uit handen te nemen. De verwachting is dat dat alleen maar zal toenemen. Ongemotoriseerd woon-werkverkeer, lopend en op de fiets, neemt in de toekomst af omdat mensen vaker gaan thuiswerken (-). Dit woon-werkverkeer maakt nu nog een belangrijk deel uit van de tijd die mensen bewegen. De brede beschikbaarheid van elektrische fietsen (+/-) geeft voor veel mensen de aanleiding om (langer) te gaan fietsen, soms in plaats van autoverkeer. Voor mensen die al fietsen betekent de elektrische fiets een afname in de intensiteit van bewegen.

Als technologie het ons makkelijk maakt door werk uit handen te nemen, gaan we nieuwe technologieën inzetten die ons laten bewegen. Denk aan games (+/-) voor thuis zoals de Wii Fit, maar ook aan games in de openbare ruimte. Games brengen echter ook nieuwe mogelijkheden tot passieve consumptie en inactief gedrag met zich mee. Ze vormen dus zowel een kans als een bedreiging voor beweeggedrag. Daarnaast neemt zelfmonitoring (+) toe: het meten en registreren van de eigen prestaties en vooruitgang. Dat kan stimuleren om te (blijven) bewegen, en vergroot het gezondheidsbewustzijn en de prestatie- en controledrang.

Politieke ontwikkelingen

In de huidige samenleving ligt de nadruk steeds meer op de eigen verantwoordelijkheid (+), ook op het gebied van gezondheid en bewegen. Als mensen meer moeten gaan bijdragen aan de kosten van gebruikte zorg door ongezond gedrag, worden zij zich bewuster van de gevolgen van hun leefstijl. Dat kan mensen motiveren tot een gezondere leefstijl, zoals meer bewegen. De laatste jaren is de mening over de eigen verantwoordelijkheid veranderd: het aandeel Nederlanders dat vindt dat ongezond gedrag belast mag worden, is gestegen ([TNS NIPO, 2013](http://sdv03.rivm.nl/referenties-sport-toekomstverkenning) (<http://sdv03.rivm.nl/referenties-sport-toekomstverkenning>)). De impact van de eigen verantwoordelijkheid op het beweeggedrag kan versterken als zorgverzekeraars en werkgevers mensen voor hun beweeggedrag gaan belonen of straffen, geïnspireerd op het ‘schadevrije autorijden’ dat al jaren is ingeburgerd.

Toelichting: ++ = sterke impact om trend te laten stijgen, + = impact om trend te laten stijgen, - = impact om trend te laten dalen, -- = sterke impact om trend te laten dalen, +/- = kan zowel de trend laten stijgen als dalen, = = geen invloed op de trend, maar wel op de onderliggende processen.

Gemodelleerde trend

Uit de modellering blijkt dat het aantal mensen dat aan de NNGB voldoet, is toegenomen tussen 2001 en 2014 met ruim 7%. Deze stijging lijkt vooral te komen doordat twintigers en 60-plussers meer zijn gaan bewegen. De sterkste stijging is te zien onder 70-plussers. Ervan uitgaande dat deze stijging in de toekomst doorzet en daarbij rekening houden met toekomstige veranderingen in de bevolkingsopbouw zal het aandeel mensen dat aan de NNGB voldoet stijgen naar 68% in 2030. Meer informatie over deze modellering is te vinden bij [methoden en verantwoording](#) ([/toekomstverkenning/over-de-STV](#)).

Meer informatie

- ➔ Beweeggedrag op kernindicatoren sportenbewegen.nl (<https://www.volksgezondheidenzorg.info/sport/kernindicatoren/beweeg-en-zitgedrag#node-beweeggedrag-0>)
- ➔ Leeswijzer ([/toekomstverkenning/leeswijzer](#))
- ➔ Methoden en verantwoording (.pdf) ([/document/methoden-en-verantwoording](#))
- ➔ Projectteam, commissies, experts en betrokkenen (.pdf) ([/document/projectteam-commissies-experts-en-betrokkenen](#))

Beweegrichtlijnen 2017

In de STV houden we nog geen rekening met de nieuwe beweegrichtlijnen voor volwassenen, ouderen en kinderen. Zie verder: [beweeggedrag op www.kernindicatoren sportenbewegen.nl](#) (<https://www.volksgezondheidenzorg.info/sport/kernindicatoren/beweeg-en-zitgedrag#node-beweeggedrag-0>).