

Beweegcijfers en kenmerken van te-weinig-actieven en risicogroepen

Beweegcijfers leeftijdsgroepen

Leeftijd (jaren)	NNGB ¹ (%)	Fitnorm ² (%)	Combinorm ³ (%)	Inactief ⁴ (%)	Specifieke kenmerken (indien bekend)
0-3	?	?	?	?	
4-11	32.4	33.2	53.3	10.3	
12-17	15.0	24.6	38.1	15.9	Met name 16-17 jarigen Kinderen uit 1-ouder gezinnen
18-34	60.6	21.7	68.0	2.5	Scholieren/studenten
35-54	61.9	19.8	67.8	3.8	
55-64	58.1	18.3	66.9	4.1	
65-74	54.3	12.0	60.4	6.7	
75+	49.2	7.0	54.9	20.6	<ul style="list-style-type: none"> - Alleenstaand / wonend - Roken - Lage zelfervaren gezondheid / fitheid - lage sociaaleconomische status, - depressie, - laag zelfvertrouwen, - tenminste één lichamelijke beperking, - weinig beweging gedurende de (jong)volwassen leeftijd, - weinig sociale steun - een niet stimulerende fysieke omgeving
Gemiddeld (18+)	58.7	16.3	64	5.2	

Tabel 1 beweegcijfers per leeftijdsgroep (trendrapport bewegen en gezondheid 2006/2007). Een rood beweegcijfer staat voor lager dan het Nederlands gemiddelde en correspondeert met een mogelijke risicogroep.

Kenmerken/risicofactoren op te-weinig-actief beweeg gedrag:

- Vrouw
- Lage opleiding
- Laag inkomen/niet werkend
- Niet Nederlandse afkomst (Met name Marokkanen/turken)
- Niet sporter
- Hoge BMI
- Lichamelijke beperking/aandoening

¹ NNGB

- Jongeren: 7 dagen per week 60 minuten ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit.
- Volwassenen: 5 dagen per week minstens 30 minuten minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit.
- 55-plussers: 5-7 dagen per week minstens 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit.

² Fitnorm: ten minste 3 keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit.

³ Combinorm: een combinatie van de NNGB en Fitnorm. Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zij aan ten minste een van beide normen voldoet.

⁴ Inactief: geen enkele dag ten minste 30 minuten matig intensief lichamelijke actief.