



## Onderstaande bewegnorm is vervangen door de nieuwe bewegnorm op 22 augustus 2017. ( zie later)

### De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

*In veel publicaties lezen we dat we tekort bewegen en dat dit schadelijk is voor de gezondheid. Gerechtigd is dus de vraag hoeveel we dan moeten bewegen. In dit artikel een overzicht over de bewegnorm. Uit onderzoek blijkt dat onderstaand bewegnorm door 60% van de Nederlanders niet wordt gehaald en dat 12% zelfs geheel inactief is, d.w.z dat er geen dag is dat men minimaal 30 minuten matig actief is*

#### De Nederlandse Norm Gezond Bewegen Jeugdigen (jonger dan 18 jaar)

Dagelijks één uur matig intensieve lichamelijke activiteit (5 MET (bijvoorbeeld aerobics of skateboarden) tot 8 MET (bijvoorbeeld hardlopen 8 km/uur)), waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

#### Volwassenen (18-55 jaar)

Dagelijks minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal 5 dagen per week. Matig lichamenlijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

#### 55-plussers

Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 3 en 5 MET) op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week. Matig intensief betekent voor 55-plussers bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie en type.

#### De fitnorm

De fitnorm heeft als norm: tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit.

#### De combinorm

De combinorm is een combinatie van beide bovenstaande normen. Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zij aan tenminste aan één van de beide normen voldoet.

*Bron: Hildebrandt ea (2012). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011. TNO: Leiden. Lichamelijke activiteit*

## **De nieuwe beweeg richtlijnen vanaf augustus 2017**

De drie normen voor gezond bewegen die we sinds 1998 kennen (de beweegnorm, de fitnorm, en de combinorm) waren toe aan een update. De nieuwe beweegerichtlijnen die (22 augustus 2017) bekend zijn gemaakt, verwerken alle nieuwe wetenschappelijke inzichten van de afgelopen bijna 20 jaar.

### **Wat is er hetzelfde gebleven?**

Het aantal minuten dat je per week moet bewegen: nog steeds 150 minuten (2,5 uur), verspreid over meerdere dagen. Daarnaast wordt ook in de nieuwe beweegerichtlijnen wederom, en dit keer nog sterker, benadrukt dat meer beweging (langer, vaker en/of intensiever) altijd beter is. De richtlijnen geven dus een minimum aan, een ondergrens. Zeker niet een maximum.

### **Wat is er veranderd?**

De drie normen verschillende normen zijn samengevoegd in de beweegerichtlijnen. Eén set richtlijnen dus voor de verschillende soorten inspanningen (van matig intensief tot zwaar intensief). Ook wordt er geen onderscheid meer gemaakt in het advies voor volwassenen en ouderen, behalve dat voor deze laatste groep tevens balansoefeningen worden aangeraden.

Het totaal aantal actieve minuten dat de richtlijnen adviseren is dus niet veranderd, maar de verdeling hiervan over de week wel. De oude beweegnorm adviseerde om vijf dagen per week, dertig minuten per dag te bewegen. In de nieuwe beweegerichtlijnen is dit advies veranderd naar 2,5 uur per week, verspreid over meerdere dagen.

Beweeg je op maandag zestig minuten, dan zou je een andere dag dus een half uurtje minder kunnen bewegen en toch kunnen voldoen aan de richtlijnen. Ook bevatten de nieuwe richtlijnen niet langer het advies om minstens tien minuten aaneengesloten te bewegen. Ook vijf minuten wandelen naar de supermarkt telt dus mee.

### **Spier- en botversterkende oefeningen**

Een van de belangrijkste verschillen ten opzichte van de beweegnorm, is dat de nieuwe beweegerichtlijnen volwassenen adviseren om twee keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten te doen. Ouderen wordt geadviseerd dit te combineren met balansoefeningen. Voor kinderen is het advies om niet twee, maar drie keer per week aan bot- en spierversterkende oefeningen te doen.

### **Minder zitten**

Tot slot is een opvallende toevoeging aan de richtlijnen het nieuwe advies om zitgedrag te verminderen. Omdat er nog relatief weinig onderzoek is naar het effect van zitgedrag op de gezondheid, is dit advies kwalitatief: het is niet uitgedrukt in cijfers en uren, maar simpelweg als 'minder'. Het belangrijkste om te weten, is dat veel zitten, zeker voor mensen die weinig actief zijn, samen lijkt te hangen met een hoger risico op vroeg overlijden (aan hart- en vaatziekten). Hoe meer je beweegt, hoe minder sterk dit negatieve effect is. Maar alleen als je echt beduidend meer beweegt dan de richtlijnen aangeven, is het effect van veel zitten verwaarloosbaar.

## Samengevat de nieuwe beweegrichtlijn vanaf augustus 2017

### De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, 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.

### De beweegrichtlijnen voor kinderen

Voor kinderen van 4 tot 18 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.

### Verschil tussen matig en zwaar intensief bewegen

Regelmatig bewegen zorgt voor een goede conditie van de hart- en bloedvaten, longen en spieren. Matig intensief bewegen betekent dat de hartslag iets omhoog gaat en de ademhaling versnelt. Praten is nog wel mogelijk, maar wordt wel iets moeilijker. Het gaat erom dat het lichaam drie tot zes keer zoveel energie gebruikt als in rust. Met stevig wandelen verbruikt het lichaam bijvoorbeeld drie keer zoveel energie als in rust, en met fietsen 5,8 keer zoveel. We noemen deze getallen ook wel MET-waarden.

### Starten met bewegen

Veel mensen hebben moeite te starten met bewegen, jong en oud. Terwijl het eigenlijk heel simpel kan zijn. Probeer te onthouden dat bewegen heel laagdrempelig kan zijn. Twee haltes eerder uit de bus stappen, de trap nemen in plaats van de lift, rustig een blokje om op een mooie dag. Het mooie aan de beweegrichtlijnen is dat er is geconcludeerd dat ook matig intensieve beweging al gezondheidsvoordeel oplevert. Ook hoeft je niet meer minimaal tien minuten per keer te bewegen: ook korter durende activiteiten tellen mee.

### Wat is lichamelijke activiteit en hoe meet je dit

Onder lichamelijke activiteit wordt iedere lichaamsbeweging gerekend waarbij skeletspieren samentrekken en waarbij de stofwisseling hoger is dan de stofwisseling in rust. Vrij vertaald: "er moet sprake zijn van enige inspanning". Die inspanning is weer afhankelijk van zwaarte, intensiteit, soort en duur van de inspanning. We meten dit door de stofwisseling in rust op 1 eenheid te stellen. We noemen dit een MET (Metabolic Equivalent). Om met wat cijfertjes te goochelen, 1 Met komt overeen met een zuurstofgebruik van 3,5 ml per kilogram lichaamsgewicht.

Geadviseerd wordt om tenminste 200 kilocalorieën per dag te verbruiken boven het energieverbruik in een rustsituatie (zitten, staan, uitvoeren van bureauwerkzaamheden etc.) Dit wordt bereikt door het uitvoeren van activiteiten met een energieverbruik van 4-7 kcal per minuut. Deze intensiteit bereikt men bijvoorbeeld bij een stevige wandeling (5-6 km/uur) of 15 minuten hard te lopen. (*Bron: Geneeskunde en Sport 4-2000 en 4-2001*). Bij activiteiten ter bevordering van de gezondheid hoeft de lichamelijke activiteit nog niet eens in één keer uitgevoerd te worden maar mag verdeeld worden over meerdere keren per dag. Het energieverbruik is afhankelijk van uw gewicht. Een groot misverstand is dat men denkt dat men speciaal moet gaan sporten. Het op de fiets boodschappen gaan doen, de kinderen naar school brengen of het werken in de tuin kan hetzelfde effect geven. Gezond bewegen is

niet in een trainingspak hardlopen met een vuurrood hoofd gedurende een half uur per week en de overige dagen met de auto de sigaretten gaan halen op de hoek bij de Jumbo.

Onderstaand overzicht is gemaakt door de formules van de MET-waarden toe te passen op een overzicht van MET-waardes voor zowel sporten als bewegen, uitgaande van een man van 85 kilo en een vrouw van 70 kilo (CBS april 2016), beide ouder dan 18 jaar.

| <b>Activiteit</b>                 | <b>MET-waarde</b> | <b>Calorieën man p/m</b> | <b>Calorieën vrouw p/m</b> |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| Aerobics                          | 7,3               | 10,9                     | 8,9                        |
| Aquarobics                        | 5,5               | 8,2                      | 6,7                        |
| Badminton                         | 5,5               | 8,2                      | 6,7                        |
| Circuittraining, zwaar            | 8                 | 11,9                     | 9,8                        |
| Crosstrainer, gemiddeld intensief | 5,0               | 7,4                      | 6,1                        |
| Fietsen, rustig 16-19 km/u        | 4                 | 5,9                      | 4,9                        |
| Fietsen, stevig, 19-22 km/u       | 8                 | 11,9                     | 9,8                        |
| Fitness                           | 5,5               | 8,2                      | 6,7                        |
| Golf                              | 4,8               | 7,1                      | 5,9                        |
| Hardlopen                         | 8                 | 11,9                     | 9,8                        |
| Hockey                            | 7,8               | 11,6                     | 9,6                        |
| Judo                              | 10,3              | 15,3                     | 12,6                       |
| Klimmen                           | 8                 | 11,9                     | 9,8                        |
| Nordic walking                    | 4,8               | 7,1                      | 5,9                        |
| Paardrijden                       | 5,5               | 8,2                      | 6,7                        |
| Power yoga                        | 4                 | 5,9                      | 4,9                        |
| Roeien                            | 3,5               | 5,2                      | 4,3                        |

|                                       |      |      |      |
|---------------------------------------|------|------|------|
| Schaatsen                             | 7    | 10,4 | 8,6  |
| Skiën                                 | 7    | 10,4 | 8,6  |
| Squash                                | 7,3  | 10,9 | 8,9  |
| Streetdance                           | 7,3  | 10,9 | 8,9  |
| Tafeltennis                           | 4    | 5,9  | 4,9  |
| Tai chi                               | 3    | 4,5  | 3,7  |
| Tennis                                | 7,3  | 10,9 | 8,9  |
| Turnen                                | 3,8  | 5,7  | 4,7  |
| Voetbal                               | 7    | 10,4 | 8,6  |
| Volleybal                             | 4    | 5,9  | 4,9  |
| Wandelen, zeer stevig tempo, 6-7 km/u | 5    | 7,4  | 6,1  |
| Wielrennen                            | 15,8 | 23,5 | 19,3 |
| Zwemmen, zware inspanning             | 9,8  | 14,6 | 12   |

| <b>Activiteit</b>                | <b>MET-waarde</b> | <b>Calorieën man p/m</b> | <b>Calorieën vrouw p/m</b> |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| Afwassen                         | 2,5               | 3,7                      | 3,1                        |
| Auto wassen                      | 2                 | 3                        | 2,5                        |
| Badkamer schoonmaken             | 3,5               | 5,2                      | 4,3                        |
| Boodschappen doen                | 2,3               | 3,4                      | 2,8                        |
| Buiten spelen, lichte inspanning | 3,8               | 5,7                      | 4,7                        |
| Buiten spelen, zware inspanning  | 6,3               | 9,3                      | 7,7                        |
| Dansen, ballroom, langzaam       | 3                 | 4,5                      | 3,7                        |
| Darten                           | 2,5               | 3,7                      | 3,1                        |
| Frisbeeën                        | 3                 | 4,5                      | 3,7                        |
| Hond uitlaten                    | 3                 | 4,5                      | 3,7                        |
| Huishouden, lichte inspanning    | 2,8               | 4,2                      | 3,4                        |
| Huishouden, zware inspanning     | 4,3               | 6,4                      | 5,3                        |
| Ramen wassen                     | 3,2               | 4,8                      | 3,9                        |
| Schilderen, huis, binnen         | 3,3               | 4,9                      | 4                          |
| Skeeleren                        | 7                 | 10,4                     | 8,6                        |
| Skateboarden                     | 5                 | 7,4                      | 6,1                        |
| Staand werken                    | 1,3               | 1,9                      | 1,6                        |
| Trampoline springen              | 3,5               | 5,2                      | 4,3                        |
| Traplopen, langzaam              | 4                 | 5,9                      | 4,9                        |
| Traplopen, snel                  | 8,8               | 13,1                     | 10,8                       |
| Tuinieren                        | 3,8               | 5,7                      | 4,7                        |
| Vegen, buiten                    | 4                 | 5,9                      | 4,9                        |
| Wandelen, rustig 3-5 km/u        | 3,5               | 5,2                      | 4,3                        |
| Wandelen, stevig, 5-6 km/u       | 4,3               | 6,4                      | 5,3                        |

