

Nederlandse Norm Gezond Bewegen: De Gezonde Norm

Onderzoekers concluderen dat mensen minder bewegen naarmate ze ouder worden en dat deze afname al zichtbaar wordt vanaf het 21^e jaar. Op een leeftijd van 36 – 37 jaar wordt bij ongeveer 40% van de Nederlanders overgewicht geconstateerd als rechtstreeks gevolg van te weinig bewegen.

Lees verder:

“DE GEZONDE NORM”

In 1995 nam de Nederlandse overheid de Amerikaanse richtlijnen over voor het behalen van gezondheidseffecten door regelmatig bewegen. In dat jaar werd op initiatief van NOC*NSF een start gemaakt met het project “Nederland in Beweging”. Onlangs hebben de American Heart Association (AHA) en de American College of Sports Medicine (ACSM), die midden jaren negentig van de vorige eeuw de richtlijn vaststelde, de normen verbreed. Naast de vijfdaagse norm met een half uur bewegen, zijn er twee alternatieven: vijf dagen driemaal tien minuten matig intensief of drie dagen tenminste twintig minuten intensief bewegen.

Deze laatste norm (drie dagen tenminste twintig minuten intensief bewegen) staat ook wel bekend als de FitNorm. Iemand die voldoet aan de CombiNorm, voldoet aan beide. Nieuw bij de richtlijnen van AHA en ACSM is de toevoeging van tweemaal per week krachttraining (acht tot tien verschillende oefeningen met acht tot tien herhalingen per oefening). Krachttraining kan bescherming bieden tegen kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, botontkalking en spierzwakte, en mogelijk zelfs veroudering op moleculair niveau. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is erop gericht de gezondheid in stand te houden dan wel te bevorderen en de kans op chronische ziekten te verkleinen.

Bron: www.sportenstrategie.nl

Wat is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is in 1998 vastgesteld en werd afgeleid van internationale richtlijnen. De basis hiervoor is gelegd door het American College of Sports Medicine (ACSM), die in 1998 richtlijnen heeft opgesteld met als componenten frequentie, intensiteit en duur van de lichamelijke activiteit. Onderscheid wordt gemaakt tussen verbetering van de gezondheid en verbetering van de fitheid. De norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. Deze 30 minuten mogen in verschillende blokken uitgevoerd worden (bijvoorbeeld 3 x 10 minuten per dag past ook binnen deze norm). Lichamelijke activiteit omvat behalve sporten ook diverse bewegingsvormen in de vrije tijd en tijdens dagelijkse verplichtingen. Onder bewegen in de vrije tijd wordt bijvoorbeeld fietsen of wandelen verstaan, bij dagelijks verplichtingen moet men denken aan huishoudelijk werk, klussen, fietsen of wandelen van en naar werk of school. Uit de Beweegmonitor 2000 blijkt dat werk, school en huishoudelijk werk de belangrijkste bronnen voor lichamelijke activiteit vormen. Wandelen en fietsen zijn de belangrijkste vormen van bewegen in de vrije tijd ([Ooijendijk et al., 2002](#)).

Tabel 1: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Bron: [Kemper et al., 2000](#)).

Leeftijdscategorie	Norm
Jeugd (<18 jaar)	dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, 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)	een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u
Ouderen (55-plussers)	een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 3-4 km/u en fietsen met 10 km/u

Matig intensief

Wat houdt "matig intensief bewegen" eigenlijk in? Deze vage omschrijving wordt duidelijk als we uitgaan van ons energieverbruik in rust. In rust, bijvoorbeeld tijdens zitten of liggen gebruiken we natuurlijk óók energie. De hoeveelheid energie is afhankelijk van ons gewicht. Het totale energieverbruik in rust is dus voor iedereen verschillend. Dat totale, individuele energieverbruik in rust heeft een naam: MET. MET is een afkorting voor METabolic equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Onze MET-waarde in rust is 1. Een MET-waarde van 2 geeft dus aan, dat u 2 maal de energie verbruikt die u normaal tijdens rust nodig hebt. Nu we weten wat we in rust gebruiken, kunnen we ook de term "matig intensief" omschrijven. Voor volwassenen geldt dat matig intensief bewegen overeenkomt met MET-waarden tussen 4 en 6.5. Activiteiten die hierbij aansluiten zijn: wandelen 5 km/uur = 4 MET, fietsen 16 km/u = 6.5 MET. Voor jeugd geldt een MET-norm van 5 (fietsen) tot 8 (rennen). Voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 (wandelen 4 km/u) tot 5 (fietsen 10-12 km/u). Zie voor een indruk van activiteiten met bijbehorende MET-waarden tabel 1.

Tabel 1: Verschillende activiteiten met hun MET-waarde (Wilmore & Costill, 1994)

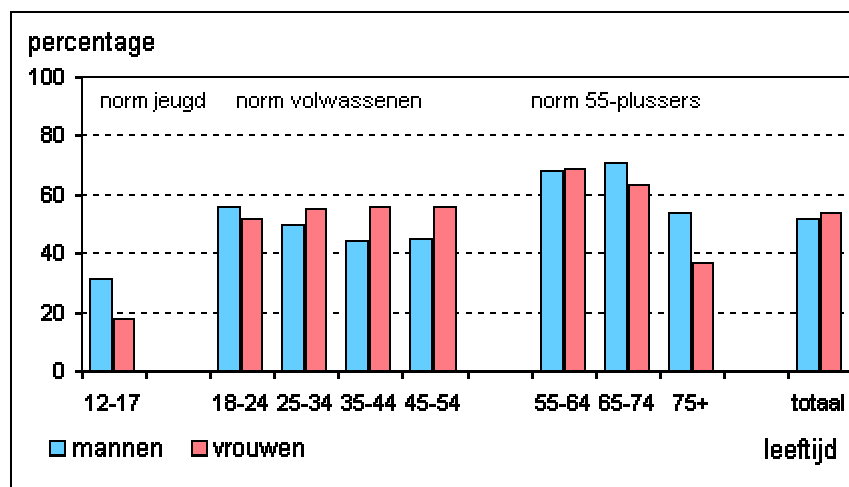
ACTIVITEIT	MET-waarde
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken)	1.0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2.0
Wandelen 4 km/uur	3.0
Wandelen 5 km/uur	4.0
Fietsen 10-12 km/uur	5.0
Fietsen 16 km/uur	6.5
Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5.0
Zwemmen (crawl) 3 km/uur	20.0
Rennen/joggen	8.0

Matig intensief bewegen varieert dus met de leeftijd. Ook is het van belang om zoveel mogelijk spieren daarbij te gebruiken. Vanuit gezondheidsoogpunt is zodoende de meeste winst te behalen.

Volgens het CBS voldeed in 2004 slechts 25% van de 12- tot 18-jarigen aan de [beweegnorm voor jongeren](#), 31% van de jongens en 18% van de meisjes (zie figuur ..) (CBS StatLine, 2005). Volgens het tijdsbestedingsonderzoek van het SCP in 2000 voldoet 51% van de jongeren in de leeftijdscategorie van 12 tot 18 jaar aan deze jeugdnorm, jongens vaker (58%) dan meisjes (43%). Echter uit een recent onderzoek van TNO onder jeugdigen in prioriteitswijken blijkt dat het aantal normactieve jongeren slechts 3% is (De Vries et al., 2005). Het percentage inactieven was het hoogst bij kinderen met overgewicht en allochtone afkomst. Hoewel jongeren in 2004 minder vaak dan volwassenen voldoen aan de voor hun

leeftijd geldende [beweegnorm](#), zijn ze wel actiever dan volwassenen. Dit is vooral te danken aan het feit dat jongeren zich vaker dan volwassenen en ouderen per fiets of te voet verplaatsen. Daarnaast zijn jongeren vaker betrokken bij sport en bij (buiten)spel en recreatie. Uit het tijdsbestedingsonderzoek van sociaal en cultureel planbureau blijkt dat jongeren van 12-19 jaar gemiddeld 2,6 uur aan sport besteden, terwijl de 20-34 jarigen hier maar 1,3 uur per week aan besteden. Na het twintigste levensjaar neemt de lichamelijke activiteit duidelijk af ([Breedveld, 2002](#)). Vanaf het 18e levensjaar gaan jongeren hun belangstelling voor sport deels verliezen en gaan meer tijd besteden aan uitgaan en sociale contacten ([De Haan & Breedveld, 2000](#)).

Figuur 1: Percentage mensen dat in 2004 voldoet aan de, voor hun leeftijd geldende, Nederlandse Norm Gezond Bewegen, voor afzonderlijke leeftijdsgroepen ([CBS StatLine, 2005](#)).



Naast de NNGB norm, die de gewenste hoeveelheid lichaamsbeweging normeert vanuit een gezondheidskundig oogpunt, is er ook de Fitnorm. De Fitnorm normeert de gewenste hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor een goede conditie van het hartvaatstelsel. Personen voldoen aan de combinorm indien zij minimaal één van de genoemde normen halen. Om te voldoen aan de fitnorm moet men drie maal per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging uitoefenen (door bijvoorbeeld te sporten). Onderscheid wordt gemaakt tussen **niet-fit** (niet of enkele keren per jaar zwaar inspannend actief), **semi-fit** (wel regelmatig zwaar inspannend actief, maar minder dan drie maal per week) en **normfit** (3 of meer keren per week tenminste 20 minuten intensieve lichamelijke activiteiten).

Bron: <http://www.bewegingsvraagstukken.nl/themas/NBN.html>

De norm is vooral gericht op fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen) en het onderhouden van gezondheid. Voorbeelden van meetinstrumenten waarmee mensen zelf kunnen bepalen of ze voldoen aan de NNGB zijn twee beweegtest-websites: www.beweegtest.nl (gericht op volwassenen en chronisch zieken) en www.dubbel30.nl (gericht op vmbo-jongeren)

Bron: http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o2978n19090.html