

Velen van u hebben de afgelopen jaren vragenlijsten ingevuld over uw lichamelijke activiteit. Dit heeft unieke inzichten opgeleverd over hoe actief Vierdaagse wandelaars zijn en wat voor activiteiten ze ondernemen om voldoende te bewegen. In deze nieuwsbrief leest u in een vogelvlucht welke inzichten uit deze cijfers zijn voortgekomen.

Norm gezond bewegen

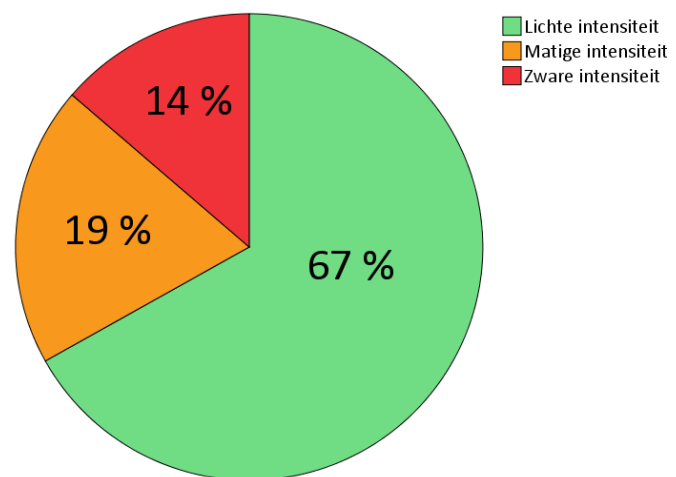
De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) stelt dat volwassenen op ten minste 5 dagen per week een half uur matig intensief moeten inspannen. Dit zorgt ervoor dat u op korte en lange termijn gezond blijft. Echter, in Nederland voldoet maar 58% van de Nederlanders aan deze norm. Hoe zit dat eigenlijk bij de wandelaars van de Nijmeegse Vierdaagse vroeg het onderzoeksteam zich af?

Vier procent van de wandelaars zegt 0 dagen per week actief te zijn, 50% geeft aan 3 dagen per week actief te zijn, en 9% en 37% van de wandelaars zegt dat ze respectievelijk 4 en 5 dagen of meer actief zijn. Dit is lager dan het landelijke gemiddelde, en zeer verrassend als we bedenken dat de wandelaars gemiddeld 400 km hebben gelopen ter voorbereiding op de Vierdaagse.

Nemen we echter naast de sportactiviteiten ook alle andere lichamelijke activiteiten gedurende het dagelijks leven mee, dan blijkt dat Vierdaagse wandelaars veel meer bewegen. Gemiddeld beweegt een Vierdaagse loper 635 minuten per week op een matige of zware intensiteit. Dit komt neer op maar liefst 1,5 uur per dag en is dus ruim boven de Nederlandse norm.

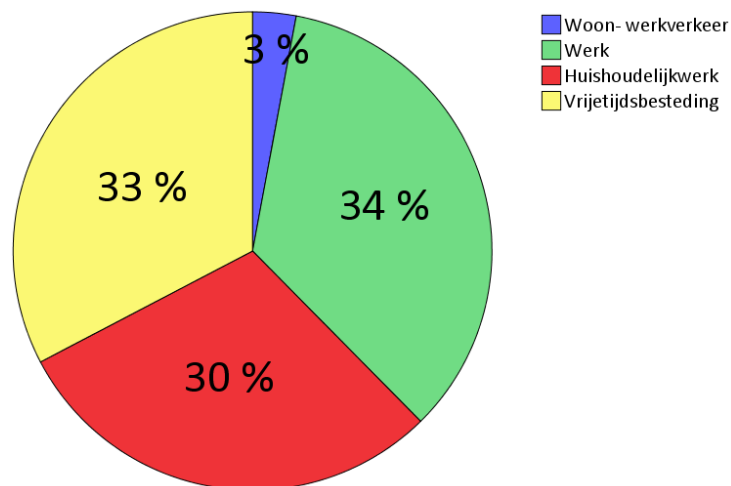
Intensief genoeg?

Ook hebben we bekeken hoe intensief de activiteiten zijn. In **Figuur 1** ziet u hoeveel procent van het totaal aantal minuten men besteed aan activiteiten met een lichte, matige en zware intensiteit. Het blijkt dat twee derde (67%) van de tijd wordt besteed aan activiteiten met een lichte intensiteit. Dit zijn activiteiten zoals wandelen, tuinieren, en yoga. De wandelaars besteden 19% van het totaal aantal minuten aan activiteiten met een matige intensiteit. Activiteiten met een matige intensiteit zijn bijvoorbeeld dansen, badminton en basketbal. De minste tijd wordt besteed aan zware intensiteit activiteiten, zoals fietsen, hardlopen of schaatsen.



Figuur 1. Percentage van het totale aantal minuten voor lichte, matige en zware activiteiten

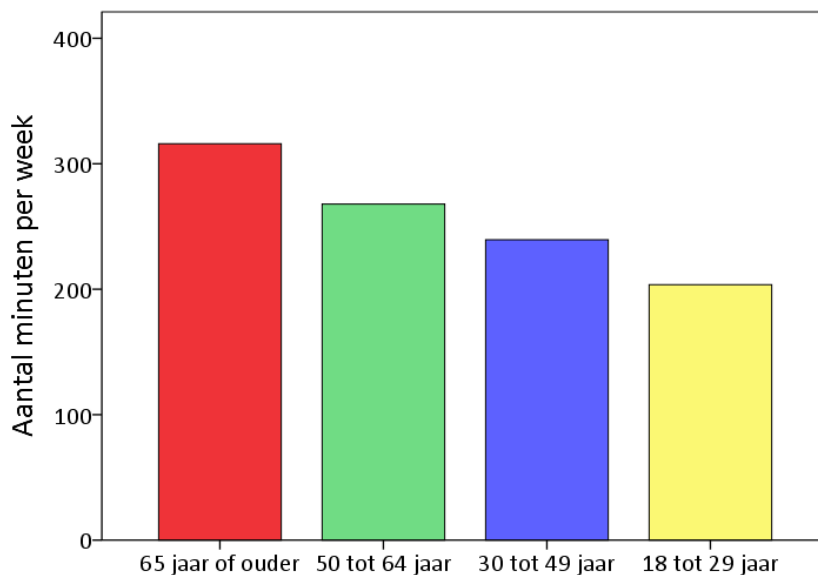
In **Figuur 2** is de zijn de activiteiten opgesplitst in alledaagse bezigheden, zoals werk of vrijetijdsbesteding. Gemiddeld halen de wandelaars de meeste beweging uit hun werk gevolgd door vrijetijdsactiviteiten zoals wandelen, fietsen, tuinieren, klussen en sporten. Huishoudelijk werk is ook een belangrijk onderdeel en maar een heel klein deel van wandelaars haalt zijn of haar beweging uit woon- werkverkeer zoals fietsen of lopen.



Figuur 2. Verdeling van tijd besteed aan verschillende soorten lichamelijke activiteit

Sportactiviteit uit het verleden

Niet alleen het afgelopen jaar, maar ook de jaren daarvoor zijn de wandelaars actief geweest. Dit is te zien aan de sporten die de wandelaars in het verleden hebben gedaan. In **Figuur 3** is het opvallend om te zien dat de 65-plussers de meeste tijd besteden aan sportactiviteiten. Hoe jonger de wandelaars worden, hoe minder ze sporten. De 65+ wandelaars besteden de meeste tijd aan activiteiten met een matige intensiteit. Voor de jongere groepen geldt dat ze de meeste tijd besteden aan activiteiten met een zware intensiteit.



Figuur 3. Aantal minuten besteed aan sportactiviteiten

De conclusie

De wandelaars van de Nijmeegse Vierdaagse zijn actiever dan de gemiddelde Nederlander. De meeste lichamelijke beweging bestaat uit activiteiten met een lichte intensiteit. Naast sportactiviteiten bewegen de wandelaars het meest tijdens hun werk, op de voet gevolgd door huishoudelijk werk en vrijetijdsbesteding. Ook in het verleden zijn de wandelaars bovengemiddeld actief geweest. Ondanks dat de jongere leeftijdscategorieën minder lang sporten, doen ze dat wel op een hogere activiteit.