

Beweegrichtlijnen 2017

Vereniging voor Bewegingswetenschappen

28 november 2017



Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad



De Gezondheidsraad



- Onafhankelijk advies over gezondheid aan regering en parlement
- Advies op basis van de stand van wetenschap
- Multidisciplinaire commissies
- Terrein:
 - Gezondheidszorg (-onderzoek)
 - Preventie (vaccinatie, bevolkingsonderzoek)
 - Voeding
 - Milieu
 - Arbeidsomstandigheden

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal **1 uur** per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

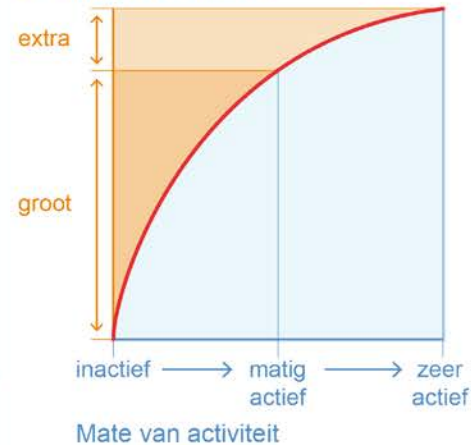


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking

Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Nieuwe beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, 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

Nieuwe beweegrichtlijnen voor kinderen

- 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

Vraag minister (mei 2016)



Update Nederlandse Norm Gezond Bewegen, Fitnorm en Combinorm vanuit gezondheidsperspectief

Bij afleiding betrekken

- nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen
- afkapwaarden voor intensiteit
- optie verschillende aspecten in één norm
- meetbaarheid en implementeerbaarheid



Commissie Beweegrichtlijnen 2017



- Voorzitter Eco de Geus
- 12 commissieleden

Vertegenwoordigers van

- RIVM
- Kenniscentrum Sport
- VWS



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Wetenschappelijke ontwikkelingen



Drie achtergronddocumenten over:

Werkwijze bij evaluatie literatuur

Review van systematische reviews

Bewegen en zitten in relatie tot

- *risico op vroegtijdig overlijden, chronische ziekten en lichamelijke beperkingen*

cohortonderzoeken en RCT's

- *bijbehorende risicofactoren*

RCT's

- *indicatoren van fitheid*

RCT's

Werkwijze bij evaluatie literatuur



Selectie meest complete systematische review(s)

Beoordeling bewijskracht:

- Aantal onderzoeken en cases/deelnemers
- Sterkte verband/effect en betrouwbaarheidsinterval
- Heterogeniteit
- Populatie

Optioneel: andere factoren

Opties voor conclusies over bevindingen in cohortonderzoeken en RCT's



Afzonderlijke conclusies voor cohortonderzoek en RCT's

Sterke bewijskracht

Zwakke bewijskracht

Onwaarschijnlijk

Niet eenduidig

Te weinig onderzoek

Integratie van conclusies uit RCT's en cohortonderzoek



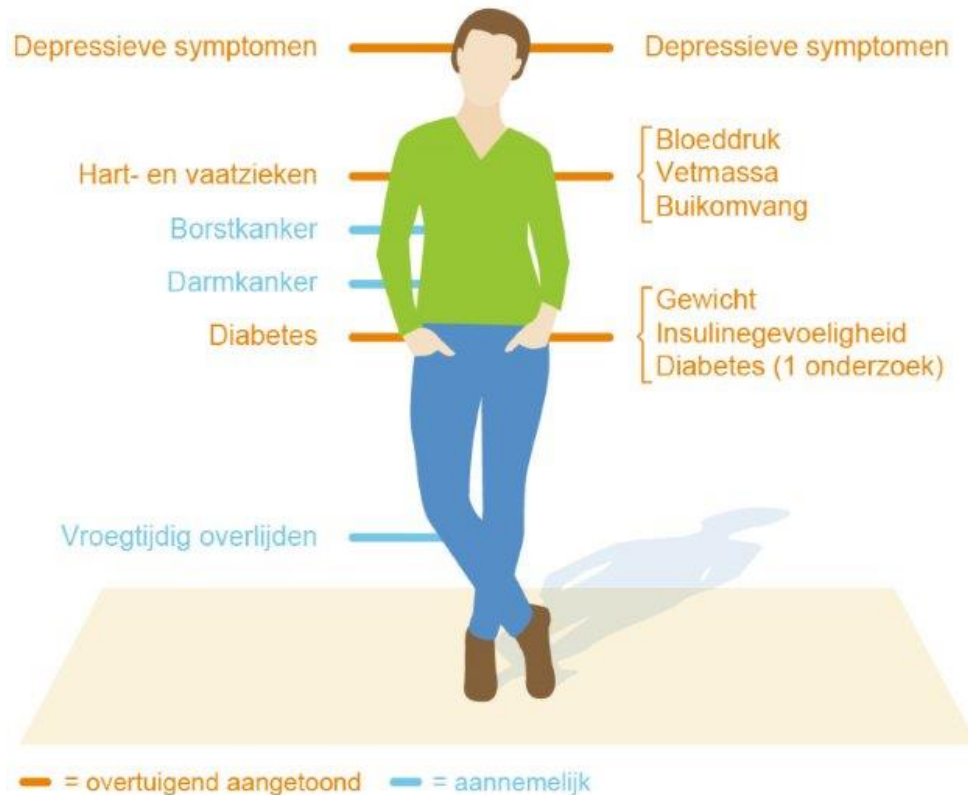
Uitgangspunt:
Conclusies met een *sterke* bewijskracht

Cohortonderzoek	<i>aannemelijk</i> verband
RCT's	<i>overtuigend</i> effect
Cohortonderzoek en RCT's	<i>overtuigend</i> effect

Figuur 2 Gezondheidseffecten van bewegen
Uitkomsten van onderzoek bij volwassenen

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft bewegen een gunstig effect op:

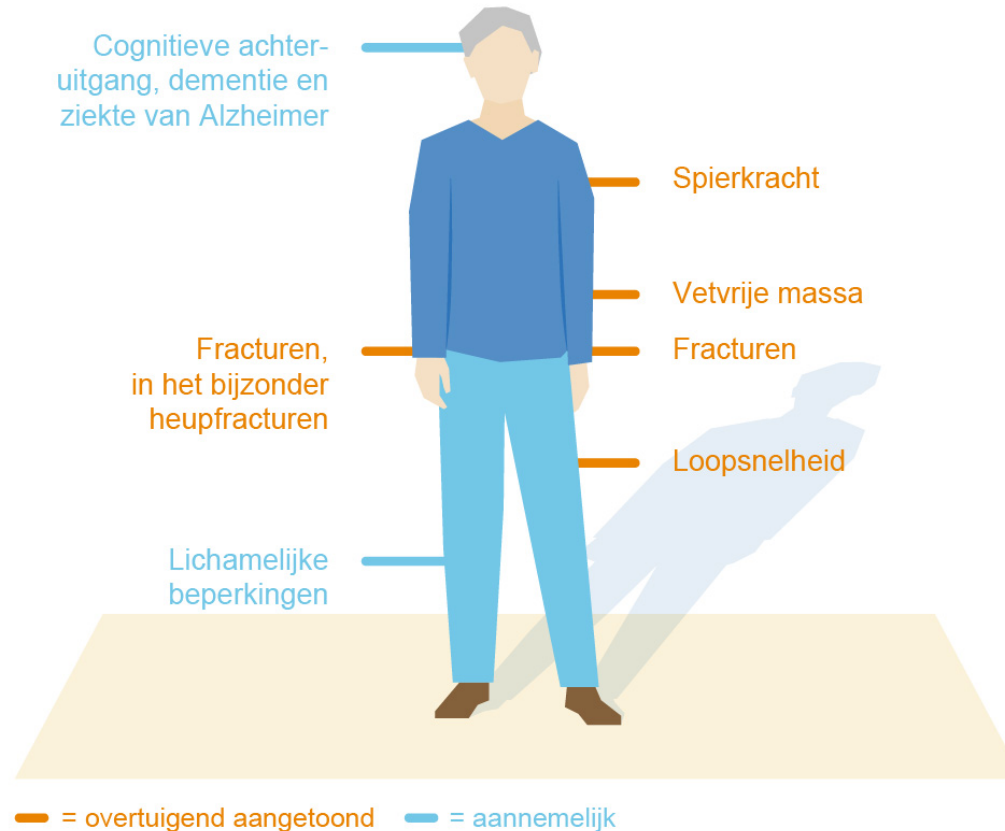


*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Figuur 3 **Gezondheidseffecten van bewegen** Uitkomsten van onderzoek bij ouderen

Volgens cohortonderzoek
hangt bewegen samen met
een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft
bewegen een gunstig
effect op:



*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

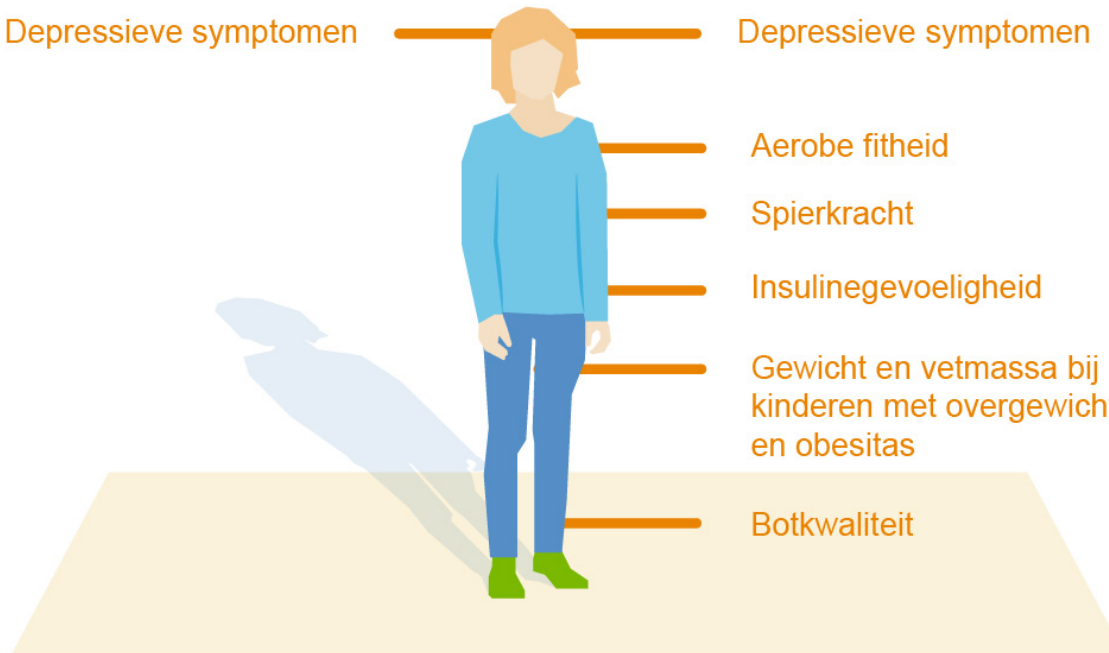
Figuur 4 Gezondheidseffecten van bewegen
Uitkomsten van onderzoek bij kinderen

Volgens cohortonderzoek
 hangt bewegen samen met
 een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft
 bewegen een gunstig
 effect op:

Depressieve symptomen

Depressieve symptomen



— = overtuigend aangetoond — = aannemelijk

*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Figuur 5 Gezondheidseffecten van veel zitten
Uitkomsten van onderzoek bij volwassenen

Volgens cohortonderzoek
hangt veel zitten samen met
een groter risico op:



*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Kwantificering bij afleiding heel beperkt mogelijk

- Vragenlijsten
- Beweegmeters

⇒ *Meer onderzoek met beweegmeters*

Definitie intensiteit van beweging



Indeling intensiteit conform internationale richtlijnen

Zitten	$\leq 1,5$ MET
Lichte intensiteit	1,6 tot 2,9 MET
Matige intensiteit	3,0 tot 5,9 MET
Zware intensiteit	$\geq 6,0$ MET

Vergelijking huidige normen en nieuwe richtlijnen – volwassenen en ouderen



Oorspronkelijke norm

18-55 jaar

- ≥ 5 dagen/week ≥ 30 minuten/dag *matig* intensief of ≥ 3 keer/week ≥ 20 minuten/dag *zwaar* intensief – 10 minuten aaneengesloten

Nieuwe richtlijn

18+

- ≥ 150 minuten/week matig intensief verspreid over enkele dagen - langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- ≥ 2 keer/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen met balansoefeningen
- Voorkom veel stilzitten

Vergelijking huidige norm met nieuwe richtlijnen - kinderen



Oorspronkelijke norm

Onder de 18 jaar

- ≥ 1 uur/dag matig tot zwaar intensief bewegen of ≥ 3 keer/week ≥ 20 minuten zwaar intensief
- Hiervan 2 keer/week activiteiten gericht op kracht, lenigheid, coördinatie en sterkte van de botten

Nieuwe richtlijnen

4-18 jaar

- ≥ 1 uur/dag matig intensief bewegen - langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

Hoe doet Nederland het?



RIVM: circa 45% van de kinderen, volwassenen en ouderen haalt de nieuwe richtlijnen

=> *Monitoring met combinatie vragenlijsten en beweegmeters*

Nog grote gezondheidswinst te boeken

=> *Wat belemmert/stimuleert mensen om te bewegen?*

Aanbevelingen implementatie



Wat kan helpen:

- Integreren in dagelijkse activiteiten
- Preventieprogramma's
- Inrichting fysieke omgeving

=> Overheid samen met andere partijen: bevorder bewegen

Afstemming met RIVM en Kenniscentrum Sport

Berichtgeving:

- Opvallend informerend karakter
- Veel voorbeelden
- Reflectie op oorzaken èn mogelijke oplossingen



Reactie van minister



Beweegrichtlijnen genoemd in recente brief over sportbeleid

RIVM en Kenniscentrum Sport aan zet

Vervolgbeleid

* *Sportakkoord*

* *Preventieakkoord*





Gezondheidsraad