

Bewegen de inwoners van de gemeente

Begeleider: Mitchel van Eeden
Opdrachtgever: Projectgroep Fit Veldhoven
Opleiding: Fysiotherapie
Studentnummer: 2961679
Email adres: s.kuening@fontys.nl

Veldhoven wel genoeg?

Auteur: Stijn Kuening

Inleiding

- **Welvaartsziekten:** chronische ziekten, 41 miljoen sterfgevallen per jaar, staat gelijk aan 71% van de sterfgevallen wereldwijd. Loopt naar verwachting op tot 52 miljoen in 2030 ⁽¹⁾
- **Risicofactoren:** in Nederland: overgewicht (50%), obesitas (15%) & sedentair gedrag (gemiddeld 8,7 uur per dag)
- **Maatschappelijke relevantie:** 80% overlijdt vroegtijdig, stijging ziekteverzuim en zorgkosten
- **Aanpassing NNGB naar Beweegrichtlijnen 2017:** Nederland moet meer bewegen (bijna 50% voldoet aan Beweegrichtlijnen 2017), balansoefeningen voor ouderen en zitgedrag zijn toegevoegd.
- **Initiatieven:** GezondDorp in Leende gericht op voeding.
- **Fit Veldhoven:** Meer Veldhovenaren vaker laten bewegen
- **Ambitie Fit Veldhoven:** in 2025 de gezondste gemeente in de Brainportregio zijn. 65% van de volwassenen moet voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017.

Doel van de studie

- Achterhalen in hoeverre de inwoners van Veldhoven wel/niet aan de Beweegrichtlijnen 2017 voldoen
- Achterhalen in hoeverre de achtergrondkenmerken van de inwoners van Veldhoven geassocieerd zijn met het wel/niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017

Methode

Onderzoeksdesign: Cross-sectioneel beschrijvend onderzoek naar beweeggedrag gemeten door vragenlijst Short Questionnaire to Assess Health-enhancing physical activity (SQUASH)

Setting: Deelnemers zijn geworven en geselecteerd door de GGD middels een aselecte steekproef. Er is gebruik gemaakt van een externe database.

Deelnemers: 841 respondenten woonachtig in de gemeente Veldhoven op normale huisadressen en 19 jaar of ouder zijn geïnccludeerd in dit onderzoek.

De inwoners van de gemeente Veldhoven voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 indien onderdeel 1 en 2 behaald worden:

Onderdeel 1: minimaal 150 minuten matig intensief (>=3 MET) verspreid over alle 7 dagen per week.

Onderdeel 2: tenminste 2 dagen per week bot- en spierversterkende activiteiten doen (óf 1 dag bot- en spierversterkend en 1 dag spierversterkend). Bepaald is wanneer een activiteit of sport bot- en/of spierversterkend is. Alle botversterkende activiteiten zijn ook spierversterkend, andersom geldt dat niet.

Resultaten

Meer dan de helft (51,1%) van de inwoners uit de gemeente Veldhoven voldoet niet aan de Beweegrichtlijnen 2017.

Achtergrondkenmerk	Respondenten	% voldoen niet aan Beweegrichtlijnen 2017
Geslacht	(N=841)	
Man	424	45,9
Vrouw	417	57,7
Leeftijd	(N=841)	
19-24	20	26,3
25-39	77	54,9
40-54	132	48,8
55-64	121	51,9
65-74	304	49,9
75-84	153	64,7
85+	34	82,6
Arbeidssituatie uren betaald werken per week	(N=287)	
1-12 uur per week	23	44,2
12-20 uur per week	16	40,4
20-32 uur per week	55	34,0
32 uur of meer per week	193	48,1
Opleidingsniveau	(N=765)	
Laag (geen opleiding/lager onderwijs)	45	74,3
Midden 1 (LBO/MAVO)	246	55,1
Midden 2 (HAVO/VWO/MBO)	208	41,1
Hoog (HBO/WO)	266	48,5
Ervaren eigen gezondheid	(N=805)	
Gezond	575	44,3
Ongezond	230	64,6
Ervaren psychische gezondheid	(N=786)	
Gezond	676	47,7
Ongezond	110	54,7
Gewicht	(N=823)	
Geen overgewicht	372	48,2
Overgewicht	451	55,4
Geen obesitas	709	49,6
Obesitas	114	69,3

Tabel 1: aantal respondenten per achtergrondkenmerk weergegeven met het aantal percentage voldoen niet aan Beweegrichtlijnen 2017.

Discussie

Meer dan de helft (51,1%) van de inwoners van Veldhoven voldoet niet aan de Beweegrichtlijnen 2017. Dit percentage komt niet exact overeen met het niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 omdat balansoefeningen voor ouderen en zitgedrag niet zijn geïnccludeerd.

Tabel 2: Opmerkelijkste verschillen en verbanden weergegeven met belemmering

Opmerkelijkste verbanden/verschillen	Te wijten aan / belemmering
Verskil tussen vrouwen en mannen	<ul style="list-style-type: none">• Bewegachterstand opgelopen in de kinderjaren.• Onaangenaamheid voelen van inspanning tijdens fysieke activiteit.• Uitvoeren van huishoudelijke taken.
Trend in leeftijd ouder worden	<ul style="list-style-type: none">• Co morbiditeit (chronische ziekten), onveilig voelen en afname toegankelijkheid beweegactiviteiten ⁽²⁾.• Gebrek aan beweegervaring ⁽²⁾.• Mobiliteit en gezondheidsproblemen en angst voor het verergeren of creëren hiervan ⁽²⁾.
Verskil tussen leeftijd 19-24 en 25-39	<ul style="list-style-type: none">• Overgang van studeren naar fulltime werken.• Overgang van thuis wonen naar zelfstandig wonen.• Het krijgen van kinderen.
Verskil 32 uur of meer betaald werken per week met andere groepen uren betaald werken per week*	<ul style="list-style-type: none">• Vermoeid van werk en minder tijd• Barrière om kinderen actief te laten zijn
Verskil tussen werk en sedentair gedrag	<ul style="list-style-type: none">• 1/3 tot 1/2 van het zitten gebeurd op werk. Fulltimers 10,4 uur per dag.• Meer zitten heeft niet per definitie verband met niet aan Beweegrichtlijnen 2017 voldoen ⁽⁴⁾.• Meer zitten betekent groter risico op vroegtijdig overlijden, hart- en vaatziekten en obesitas.
Verskil tussen obesitas en bewegen	<ul style="list-style-type: none">• Voelen van lichamelijke beperking• Minder mate van acceptatie, lage zelfwaardering en psychosociale factoren ⁽³⁾
Verskil tussen werk, psychische gezondheid en algemene gezondheid	<ul style="list-style-type: none">• Hoge werkdruk kan leiden tot stress en burn-out (beroepsziekte 1) ⁽⁵⁾.• Meer en vaker vermoeid waardoor minder energie om te bewegen.• Psychisch niet gezond voelen heeft logischerwijs invloed op algemene gezondheid.
Verskil laag opgeleid ten opzichte van andere opleidingsniveaus **	<ul style="list-style-type: none">• Gebrek aan financiële middelen ⁽²⁾.• Minder kennis over gezondheid gerelateerd gedrag ⁽²⁾.

* Evidentie wijst ook uit dat het werken van lange dagen geen invloed heeft op bewegen

** Evidentie wijst ook uit dat laag opleidingsniveau relatie heeft met lagere mate van inactiviteit

Conclusie

In hoeverre voldoen de inwoners van de gemeente Veldhoven wel/niet aan de Beweegrichtlijnen 2017?

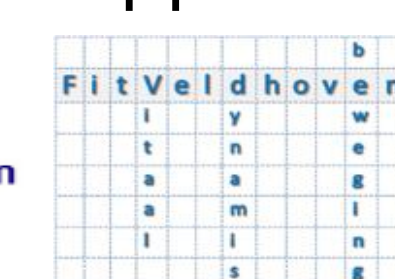
Meer dan de helft (51,1%) van de inwoners uit de gemeente Veldhoven voldoet niet aan de Beweegrichtlijnen 2017.

Door de aanpassing van NNGB naar Beweegrichtlijnen 2017 komt dit percentage niet exact overeen omdat balansoefeningen voor ouderen en zitgedrag niet zijn geïnccludeerd.

Daarnaast werden opmerkelijke verschillen in het niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 gevonden tussen; vrouwen en mannen, leeftijdsgroepen 19-24 en 25-39 en trend ouder worden, betaald uren per week groep 32+ en andere groepen, laag opleidingsniveau en hogere opleidingsniveaus, het als slecht ervaren van algemene en psychische gezondheid en het goed ervaren van algemene en psychische gezondheid. Ten slotte werden er verschillen gevonden tussen de groepen overgewicht en obesitas en de groepen geen overgewicht en geen obesitas.

Aanbevelingen

1. Het aanpassen van de SQUASH door de GGD en samenwerkende instanties zodat de Beweegrichtlijnen 2017 in 2020 specifiek en nauwkeuriger uitgevraagd kunnen worden.
2. Onderzoek doen naar wat mensen die in mindere mate niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 motiveert om wél te bewegen.
3. Modellen van gedragsverandering gebruiken om een beweeginterventie te ontwikkelen en deze in stand houden.
4. Onderzoek van Jessica Wouters koppelen aan het huidige onderzoek.



Referenties

1. World Health Organization. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014* (No. WHO/NMH/NVI/15.1). World Health Organization.
2. <https://www.rivm.nl/publicaties/belemmeringen-en-drijfveren-voor-sport-en-bewegen-bij-ondervertegenwoordigde-groepen-geraadpleegd-op-13-1-2020>.
3. Wouters et al., 2008 Psychische factoren die mensen met overgewicht of obesitas motiveren of belemmeren om met een fysiek trainingsprogramma te beginnen
4. van der Ploeg, H. P., & Hillsdon, M. (2017). Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name?. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 142.
5. https://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SPUB0102/view.php?pub_Id=100351&att_Id=4911 geraadpleegd op 13-1-2020.