

Nederlander steeds vaker in beweging

27-04-2007 00:00

Nederlanders zijn in de afgelopen vijf jaar meer gaan bewegen. In 2000 bewoog ruim de helft van de Nederlanders (52 procent) voldoende, dit percentage ligt nu op 63 procent. Ook het aantal mensen dat helemaal niet beweegt, is gedaald van negen naar zes procent. Dit blijkt uit de monitor van onderzoeksbureau TNO Bewegen en Gezondheid.

Nederlanders zijn vooral actiever geworden in hun vrije tijd. Bewegen doen ze dan door te tuinieren, klussen, sporten, wandelen en fietsen. Het aantal uur dat zittend of liggend wordt doorgebracht is echter niet afgenomen: gemiddeld 6,5 uur per dag los van slapen.

Voor een goede gezondheid zou iemand dertig minuten vijf dagen in de week intensief moeten bewegen. Met name kantoorwerkers en leerlingen die veel uur zittend doorbrengen moeten gestimuleerd worden meer te bewegen, meent oud-staatssecretaris Clémence Ross, nu voorzitter van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).