

Bijlage 5. Bewegingsnormen

Nederlandse Norm Goed Bewegen (NNGB):

- *Volwassenen (19 – 55 jaar):* dagelijks (zomer en winter) minstens een halfuur minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal 5 dagen per week. Matig intensief betekent voor volwassen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km per uur) of fietsen (15 km per uur).
- *Ouderen (55+):* een halfuur matig intensief bewegen op minimaal 5 maar liefst 7 dagen per week. Matig intensief betekent voor ouderen bijvoorbeeld wandelen (3 – 4 km per uur) of fietsen (10 km per uur).

Krachtenorm:

Alleen van toepassing op ouderen (55+): minimaal 2 keer per week krachtoefeningen.

Fitnorm:

Van toepassing op alle leeftijdscategorieën: ten minste 3 keer per week gedurende minimaal 20 minuten intensieve activiteit teneinde de cardiovasculaire conditie op peil te houden.

Combinorm:

Iemand voldoet aan de combinorm als hij ten minste voldoet aan óf de NNGB óf de Fitnorm. Deze combinorm is meestal het uitgangspunt van het beleid.

Inactiviteit:

Van toepassing op volwassenen (18+): niet voldoende actief (minstens 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit) op geen enkele dag per week.

Nederlandse Richtlijn Gezond Bewegen (NRGB)

De NNGB maakt op niet al te lange termijn plaats voor de NRGB, die veel zal lijken op de huidige combinorm. Veranderingen ten opzichte van de huidige NNGB zijn:

- Er komt één norm voor volwassenen inclusief ouderen, plus een aparte norm voor jeugdigen.
- Het accent verschuift naar zwaar intensieve beweging.
- Er komt meer aansluiting bij de internationale normen.
- Een richtlijn wordt toegevoegd over spierversterking gekoppeld aan beweging
- Een richtlijn wordt toegevoegd over het beperken van langdurig zitten en het daartoe inbouwen van korte beweegmomenten.

Meer informatie

Op <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/normen-van-lichamelijke-in-activiteit/> zijn de actuele beweegnormen te vinden.