



# Lichaamsbeweging

Jean Tafforeau

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid  
Operationele Directie Volksgezondheid en surveillance  
J. Wytsmanstraat, 14  
B - 1050 Brussel  
02 / 642 57 71  
E-mail : [jean.tafforeau@iph.fgov.be](mailto:jean.tafforeau@iph.fgov.be)





## Inhoudstafel

---

<b>Inhoudstafel</b> .....	<b>59</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>61</b>
<b>1. Inleiding</b> .....	<b>62</b>
<b>2. Vragen</b> .....	<b>64</b>
<b>3. Indicatoren</b> .....	<b>65</b>
<b>4. Resultaten</b> .....	<b>68</b>
4.1. <i>PA01_2: Percentage van de bevolking dat tijdens de vrije tijd aan lichaamsbeweging doet</i> .....	68
<i>PA01_3: Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt omwille van een gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd</i> .....	68
4.2. <i>PA02_2 : Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet</i> .....	75
4.3. <i>PA_03: Tijd (minuten) besteed aan lichaamsbeweging (matig of intensief) per dag</i> .....	81
<i>PA_03T: Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt</i> .....	81
<b>5. Bepreking</b> .....	<b>87</b>
<b>6. Bibliografie</b> .....	<b>88</b>
<b>Tabellen</b> .....	<b>89</b>





## Samenvatting

---

Het concept “gezondheidsgerelateerde lichaamsbeweging” werd in 1992 ingevoerd. Dit concept verwijst naar alle bewegingen van het lichaam geproduceerd door dwarsgestreepte spieren die een significante verhoging van het energieverbruik met zich meebrengen. Het is van toepassing op alle vormen van lichaamsbeweging, zowel uitgevoerd in de vrije tijd, thuis voor huishoudelijke activiteiten, op de weg en op de werkplaats.

Vele onderzoeken hebben de gunstige effecten van regelmatige lichaamsbeweging op de gezondheid aangetoond. De belangrijkste boodschap is de volgende: ieder individu zou bijna elke dag van de week minstens 30 minuten aan (matige) lichaamsbeweging moeten doen.

Er werd in de gezondheidsenquête ervoor geopteerd rechtstreeks aan de respondent te vragen of deze aan lichaamsbeweging doet. De in deze context gebruikte vragen hebben betrekking op de intensiteit en de frequentie ervan.

Wanneer lichaamsbeweging in zijn totaliteit wordt beschouwd, dan doet 38% van de bevolking minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging. Wat betreft lichaamsbeweging in de vrije tijd:

- beoefent 16% minstens 4 uur per week een sportieve activiteit
- doet 58% hetzij minder dan 4 uur per week aan sport hetzij een lichte fysieke activiteit
- houdt 26% er slechts sedentaire activiteiten op na.

Slechts 29% van de vrouwen doet minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging, tegen 49% van de mannen! Dit verschil is minder uitgesproken voor lichaamsbeweging in de vrije tijd (70% van de vrouwen doet

minstens een lichte activiteit tegen 78% van de mannen).

We observeren opmerkelijke verschillen in functie van het opleidingsniveau:

- 17% van de personen met een opleiding lager onderwijs doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging in de vrije tijd (tegen 46% van de personen met een diploma hoger onderwijs)
- 25% van de personen met een opleiding lager onderwijs doet minstens 30 minuten per dan aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) (tegen 43% van de personen met een diploma hoger onderwijs)

Het percentage van de bevolking dat gezondheidsrisico's loopt door een gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd is van 1997 tot 2001 en van 2004 to 2008 niet gedaald. Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) doet, is ook niet verhoogd tussen 2004 en 2008.

In Vlaanderen doet 46% van de bevolking minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging ... in Wallonië gaat het slechts om 29% en in Brussel om 25% ! Op dezelfde wijze varieert het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door een gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd) in functie van het gewest waar men woont:

- dit percentage is hoger in Wallonië (34%) en Brussel (31%)
- en lager in Vlaanderen (22%).



# 1. Inleiding

---

Het concept « gezondheidsgelateerde lichaamsbeweging » werd in 1992 ingevoerd (1). Dit concept verwijst naar alle bewegingen van het lichaam geproduceerd door dwarsgestreepte spieren die een significante verhoging van het energieverbruik met zich meebrengen (2). Het is van toepassing voor alle vormen van lichaamsbeweging, zowel uitgevoerd in de vrije tijd, thuis voor huishoudelijke activiteiten, op de weg en op de werkplaats.

Verschillende metingen zijn denkbaar binnen dit domein. Zo kan bijvoorbeeld de schatting van het niveau van « physical fitness » (3;4) worden aangehaald. Deze indicator is onder andere gebaseerd op het meten van de maximale zuurstofinname door de longen. Een andere indicator in deze context is de inspanning die een individu moet doen om tot een hartslagfrequentie van 150/minuut te komen (5). Het niveau van lichaamsbeweging kan aan de hand van apparaten zoals pedometers en versnellingsmeters bepaald worden.

Dit soort informatie kan niet in het kader van een gezondheidsenquête verzameld worden; in het kader ervan zijn immers geen paraklinische testen voorzien.

De optie die in de gezondheidsenquête werd gekozen bestaat er eenvoudigweg in om rechtstreeks aan de respondent te vragen of deze aan lichaamsbeweging doet. De in deze context gebruikte vragen hebben betrekking op de intensiteit en de frequentie van deze inspanningen. Lichaamsbeweging wordt dus niet gemeten op basis van directe metingen, maar wel op basis van verklaringen van de bevroegde personen, met alle mogelijke subjectiviteit die dit met zich meebrengt.

De « physical fitness » en de lichaamsbeweging zijn twee determinanten van gezondheid die los van elkaar moeten worden gezien. Voor sommigen is de « physical fitness » een goede voorspeller van het cardiovasculair risico bij inactieve personen (6) en voor anderen is het enkel een goede voorspeller bij actieve personen (7).

Een ander concept dat ook soms wordt gebruikt is dit van het sedentarisme: inactieve personen die minder dan 10% van het dagelijks energiegebruik aan lichaamsbeweging besteden (8). Sedentarisme verhoogt het risico op cardiovasculaire aandoeningen, osteoporose en kanker. In het kader van de gezondheidsenquête is het echter niet mogelijk om het dagelijks energieverbruik van personen te meten. Men moet zich dus baseren op vragen die sedentaire personen identificeren.

Vele onderzoeken hebben de gunstige effecten op de gezondheid van regelmatige lichaamsbeweging aangetoond: het voorkomt cardiovasculaire aandoeningen, colorectale kanker, diabetes en depressie (9). Het promoten van lichaamsbeweging maakt ook deel uit van gezondheidspromotiecampagnes (10;11).

Er bestaan vele aanbevelingen over het hebben van voldoende lichaamsbeweging. Deze worden regelmatig geactualiseerd, met name in de VSA (12). De belangrijkste boodschap is de volgende: ieder individu zou bijna elke dag van de week minstens 30 minuten aan (matige) lichaamsbeweging moeten doen. Bovendien is de totale hoeveelheid lichaamsbeweging hierbij belangrijker dan de modaliteiten van lichaamsbeweging (intensiteit, duur, enz...).



Een consensus hierover werd in België verrat in de volgende doelstellingen (Symposium Belgium on the Move, November 2000):

- voor jongeren van 6 tot 20 jaar: minimum 60 minuten matige lichaamsbeweging per dag
- voor personen tussen 20 en 64 jaar: minstens 30 minuten matige lichaamsbeweging per dag, bijna elke dag van de week
- voor personen van 65 jaar en ouder: lichte tot matige lichaamsbeweging.

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGEZ) van de Vlaamse Gemeenschap heeft deze aanbevelingen in 2004 overgenomen. De promotie van lichaamsbeweging is één van de tien prioriteiten van het vijfjaarlijks programma van de Franse Gemeenschap en wordt expliciet vermeld in het gemeenschappelijk operationeel plan in het hoofdstuk over de preventie van cardiovasculaire aandoeningen.

Een periodieke evaluatie van het niveau van lichaamsbeweging bij de bevolking is dan ook noodzakelijk, niet alleen vanuit een strikt wetenschappelijk standpunt, maar tevens in het kader van de ontwikkeling van een globaal gezondheidsbeleid.



## 2. Vragen

---

Het doel is het meten van de mate waarin de bevolking aan lichaamsbeweging doet. De gebruikte instrumenten zijn de volgende: de IPAQ-module (International Physical Activity Questionnaire) en twee WGO-vragen (13).

### IPAQ

- PA01 : Op hoeveel dagen deed u tijdens de afgelopen 7 dagen activiteiten die een zware lichamelijke inspanning vereisen zoals zwaar tilwerk, spitten, aerobics, joggen, voetbal,...?
- PA02 : Hoeveel tijd besteedt u op zo een dag gewoonlijk aan zware lichamelijke activiteiten?
- PA03 : Op hoeveel dagen deed u tijdens de afgelopen 7 dagen activiteiten die een matige lichamelijke inspanning vereisen zoals het dragen van lichte lasten, het fietsen op een normaal tempo, lichte sporten zoals dubbelspel bij tennis, zwemmen,...?
- PA04 : Hoeveel tijd besteedt u op zo een dag gewoonlijk aan matige lichamelijke activiteiten?
- PA05 : Op hoeveel dagen hebt u tijdens de afgelopen 7 dagen gedurende minstens 10 minuten aan één stuk gewandeld of gestapt?
- PA06 : Hoeveel tijd besteedt u op zo een dag gewoonlijk aan wandelen of stappen?
- PA07 : Op welk tempo wandelt of stapt u dan meestal?

### WGO

- PA08 : Hoe kan u best uw vrijetijdsbesteding in het afgelopen jaar omschrijven?
  - Harde training en competitiesport meer dan 1 keer per week
  - Joggen en andere recreatiesporten of tuinieren, ten minste 4 uur per week
  - Joggen en andere recreatiesporten of tuinieren, minder dan 4 uur per week
  - Wandelen, fietsen of andere niet-inspannende activiteiten, ten minste 4 uur per week
  - Wandelen, fietsen of andere niet-inspannende activiteiten, minder dan 4 uur per week
  - Lezen, TV-kijken of andere zittende activiteiten
- PA09 : Bent u gedurende uw vrije tijd tenminste 1 keer per week lang genoeg met een lichaamsbeweging bezig (zoals joggen, fietsen, enz...) zodat u ervan zweet? Indien ja, ... aantal dagen/week.

De WGO-vragen stonden vroeger vóór de IPAQ vragen. In 2008 werden ze erna geplaatst omdat het logischer is om eerst vragen te stellen die gaan over het geheel van activiteiten ongeacht de context (IPAQ) en vervolgens de vragen die alleen gaan over de activiteiten in de vrije tijd (WGO).





### 3. Indicatoren

---

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) heeft lichaamsbeweging opgenomen in haar gezondheidsdoelstellingen (doelstelling N°16). Het is dus aanbevolen om op regelmatige basis het niveau van lichaamsbeweging te meten. De voorgestelde indicator heeft betrekking op de hoeveelheid energie die dagelijks aan lichaamsbeweging besteed wordt, maar dit laatste is zeer moeilijk te meten. Tot op heden kan geen indicator hierover teruggevonden worden in het gegevensbestand HFA (Health for all) van de WGO.

In het kader van de gezondheidsindicatoren voor de Europese Gemeenschap (European Community Health Indicators) is het voorzien om het niveau van lichaamsbeweging bij de bevolking te meten. Als meetinstrument werd IPAQ voorgesteld, maar de te meten indicatoren zijn nog niet klaar.

#### WGO

Op basis van de WGO-vragen werden drie indicatoren aangemaakt.

##### PA01\_2 : Percentage van de bevolking dat in de vrije tijd aan lichaamsbeweging doet

1 = antwoord 1 of 2 op vraag PA01 (sport  $\geq$  4 uur per week of intensieve training)

2 = antwoord 3 tot 5 op vraag PA01 (sport of matige activiteit < 4 uur per week)

3 = antwoord 6 op vraag PA01 (sedentair leven)

##### PA01\_3 : Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt omwille van een gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd

1 (doet elke week aan lichaamsbeweging)

2 (sedentarisme = gezondheidsrisico)

##### PA02\_2 : Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet

1 (ja)

2 (neen)

#### IPAQ

##### PA\_03 – Tijd (minuten) besteed aan lichaamsbeweging

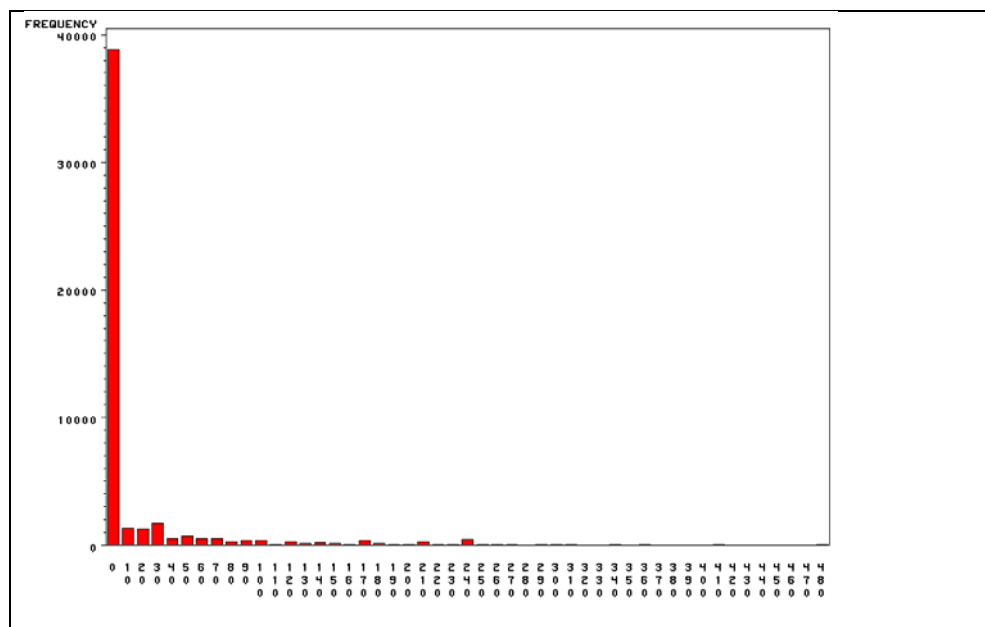
De resultaten kunnen als continue variabele worden voorgesteld, maar hier luidt de aanbeveling om de resultaten voor te stellen als METS \* minuten. Op deze manier is deze indicator relatief abstract en Mevr. De Bourdeaudhuij (UG) heeft aangeraden eerder het aantal minuten intensieve lichaamsbeweging en aantal minuten matige lichaamsbeweging voor te stellen. Dit heeft het voordeel beter te passen in het programma van volksgezondheid betreffende de algemene aanbeveling (30 minuten per dag).



De tijd besteed aan wandelen wordt niet in de analyse meegenomen. Immers, enkel het wandelen aan een vlog tempo kan beschouwd worden als een matige lichaamsbeweging.

De gemiddelde waarde van PA\_03 moet met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden want, zoals de grafiek hier beneden aantoont, de distributie is compleet asymmetrisch met meer dan 50% van de personen die hebben geantwoord dat zij zelfs geen minuut per dag aan lichaamsbeweging besteden.

Figuur 1 Tijd (in minuten) die besteed wordt aan lichaamsbeweging (matig of intensief) per dag, distributie van het aantal gevallen, Gezondheidsenquête, België, 2008



**PA\_03T – percentage van de bevolking te berekenen dat minstens 30 minuten per dag of minstens 60 minuten per dag aan lichaamsbeweging besteed**

Het is duidelijker dat de distributie van PA\_03 is compleet asymmetrisch wanneer men het gemiddelde en de mediaan (waarde van de indicator die de bevolking in twee gelijke groepen deelt, 50% beneden deze waarde en 50% er boven) vergelijkt: het gemiddelde is hier 43 minuten en de mediaan slechts 9 minuten. Hier is het dus beter om het percentage van de bevolking te berekenen dat minstens 30 minuten per dag (hier 34%) of minstens 60 minuten per dag (hier 22%) aan lichaamsbeweging besteed!

Een 2<sup>de</sup> continue indicator (PA\_04: gemiddeld aantal METs-minuten lichaamsbeweging per week) is ook aangemaakt, maar zal niet in detail besproken worden omdat het concept moeilijk te interpreteren is.



#### PA\_05 - Percentage van de bevolking dat in voldoende mate aan lichaamsbeweging doet om er een gunstig effect van te hebben op de gezondheid

Deze indicator is aangemaakt op basis van de nieuwe aanbevelingen IPAQ 2004 waarin de constructie van een score wordt bepleit. Deze laatste volgt nieuwe grenswaarden die beter passen binnen het concept van « health-enhancing physical activity » en laat de opsplitsing van de bevolking in drie groepen toe:

- [i]** inactieven
  - alle personen die niet de karakteristieken aangeven beschreven in (ii) en (iii)
  
- [ii]** minimale activiteit
  - 3 dagen of meer van intensieve activiteiten en dit minstens 20 minuten per dag
  - 5 dagen of meer van matige activiteiten of stappen en dit minstens 30 minuten per dag
  - 5 dagen of meer van activiteiten op een niveau met minimum een totaal van 600 MET-min per week
  
- [iii]** voldoende activiteit om een positieve impact te hebben op de gezondheid
  - personen die de minimum grenswaarde, beschreven op niveau ii, overschrijden.

Deze indicator werd ook berekend voor 2001 en 2004. De resultaten voor 2004 weken met meer dan 10% af van de resultaten van 2001. Dit verschil werd als een artefact beschouwd, te wijten aan het feit dat de module over lichaamsbeweging verplaatst is geweest van de mondelinge vragenlijst naar de schriftelijke vragenlijst. Dit zou de manier van antwoorden op de vragen hebben veranderd met een vermindering van de duur van lichaamsbeweging: de druk van het « sociaal wenselijke » is minder groot bij een schriftelijke vragenlijst. Er werd dus in der tijd beslist om de resultaten niet voor te stellen.

Dezelfde indicator werd opnieuw berekend in 2008, maar nu met een instabiliteit van schattingswaarden die moeilijk te interpreteren zijn. Wij hebben dus voor een keer nog eens beslist om de resultaten niet voor te stellen ... het is zonder twijfel tijd om een ander instrument te vinden dat eenvoudiger en krachtiger is om lichaamsbeweging (buiten de vrije tijd) te meten.



## 4. Resultaten

---

### 4.1. PA01\_2: Percentage van de bevolking dat tijdens de vrije tijd aan lichaamsbeweging doet

### PA01\_3: Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt omwille van een gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd

#### 4.1.1. België

In België geeft 16% van de bevolking aan minstens 4 uur per week een sportactiviteit uit te oefenen, 58% doet hetzij minder dan 4 uur aan sport hetzij een lichte fysieke activiteit, en 26% doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd).

#### *Analyse volgens geslacht en leeftijd*

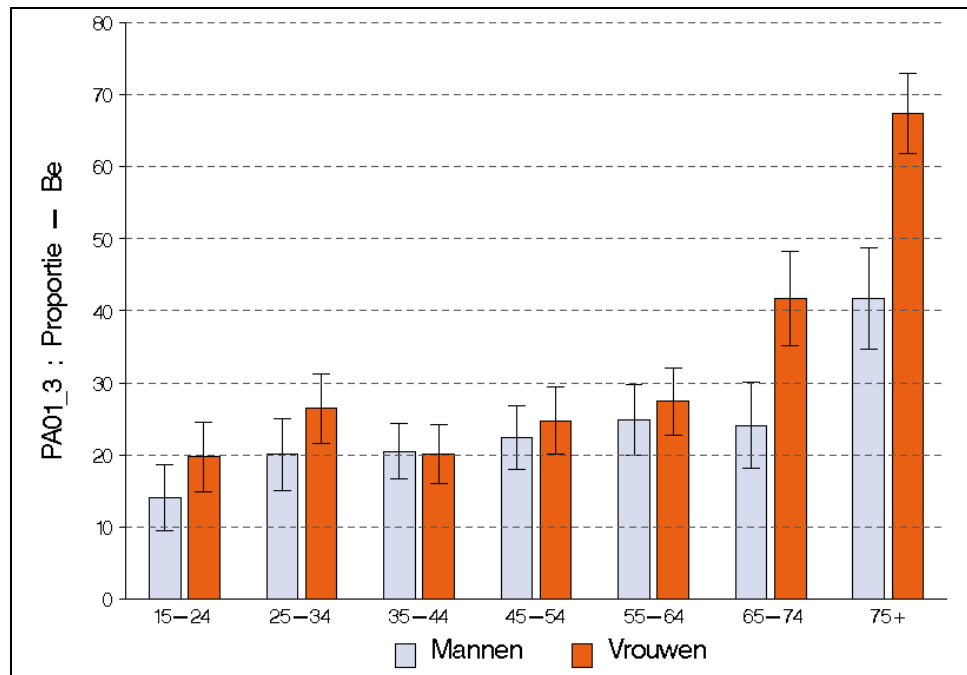
10% van de vrouwen oefent minstens 4 uur per week een sportactiviteit uit tegen 23% van de mannen. 61% van de vrouwen doet hetzij minder dan 4 uur per week aan sport hetzij een lichte fysieke activiteit tegen 54% van de mannen. 30% van de vrouwen doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door een gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) tegen slechts 22% van de mannen. Het verschil tussen mannen en vrouwen aangaande sedentaire activiteiten is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat alleen sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert met de leeftijdfase:

- minder dan 20% bij de 15-24 jarigen
- tussen 20 en 30% bij de 25-64 jarigen
- een gevoelige stijging bij de vrouwen van 65-74 jaar (42%)
- om 57% te bereiken bij de personen van 75 jaar en ouder.



Figuur 2 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd), volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008



### Analyse volgens socio-economische achtergrondkenmerken

Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert in functie van het opleidingsniveau: hoe lager het opleidingsniveau hoe hoger het sedentarisme. Dit gaat aldus van 48% naar 17% naargelang de individuen een opleiding basisonderwijs of een opleiding hoger onderwijs hebben gevolgd. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert in functie van de urbanisatiegraad: 30% in stedelijke gebieden tegen respectievelijk 22 en 23% in halfstedelijke en landelijke gebieden. Het verschil tussen de stedelijke gebieden en de twee andere gebieden is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

### Evolutie over de tijd

We observeren geen verandering in de loop van de tijd wat betreft het uitoefenen van intensieve lichaamsbeweging in de vrije tijd.

We observeren echter een vrij duidelijke verandering van het percentage van de bevolking dat slechts lichte activiteiten of sedentaire activiteiten doet. Zo verandert bijvoorbeeld het percentage sedentaire activiteiten in de loop van de tijd:

- 33% in 1997,
- 34% in 2001,
- 25% in 2004,
- 26% in 2008.

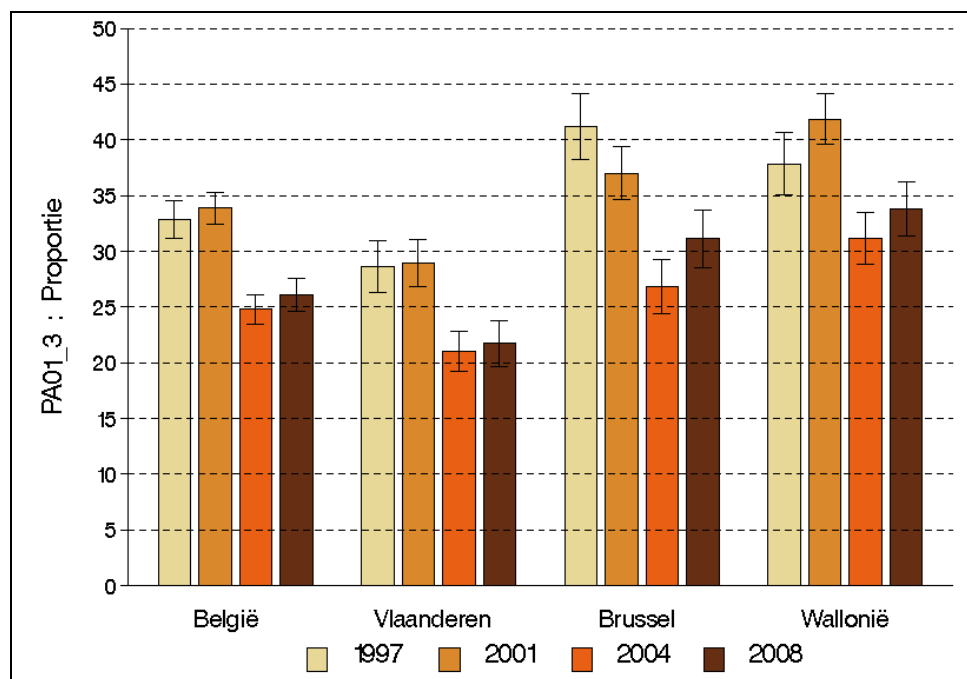


Het verschil tussen 2001 en 2004 is waarschijnlijk een artefact (al opgemerkt in 2004). Men moet weten dat de module over lichaamsbeweging in de HIS 2004 werd verplaatst van de schriftelijke vragenlijst (vragen gesteld door de enquêteur) naar de mondelinge vragenlijst (vragen ingevuld door de respondent zelf). Het doel ervan was de werklast van de enquêteurs te verlichten (in 2001 waren er heel wat klachten over de zwaarte van deze module).

De wijze waarop de vragen beantwoord werden, is zonder twijfel voldoende consistent voor wat de intensieve lichaamsbeweging betreft, maar heeft in hoge mate de resultaten voor de andere activiteiten gewijzigd: een verhoging (overschatting in vergelijking met 1997 en 2001) van de lichte activiteiten en een vermindering (onderschatting in vergelijking met 1997 en 2001) van de sedentaire activiteiten.

Hierdoor werd er besloten om geen statistische test uit te voeren op de evolutie van deze indicator over de hele periode. We moeten echter constateren dat het percentage sedentaire mensen niet op een significante manier is veranderd tussen 1997 en 2001, noch tussen 2004 en 2008. We zouden dus kunnen twijfelen aan de vaststelling dat, behalve het artefact eerder vermeld, het percentage van de bevolking dat alleen sedentair is (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd) stabiel is gebleven tussen 1997 en 2008.

Figuur 3 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd), volgens gewest en jaar, Gezondheidsenquête, België, 2008.



#### 4.1.2. Regio's

Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert volgens het gewest waar men woont:

- het is hoger in Wallonië (34%) en in Brussel (31%)
- en lager in Vlaanderen (22%).



Het verschil tussen Vlaanderen en de twee andere gewesten is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De evolutie in de loop van de tijd waargenomen op niveau van de gewesten is gelijkaardig aan die beschreven voor heel België, met een belangrijke verandering tussen 2001 en 2004 (gerelateerd aan methodologische verschillen). Er zijn bovendien geen verschillen tussen 1997 en 2001 enerzijds, en 2004 en 2008 anderzijds, behalve in Brussel waar het sedentair niveau op een significante manier verandert tussen 1997 (41%) en 2001 (37%), maar ook tussen 2004 (27%) en 2008 (31%).

### Vlaams Gewest

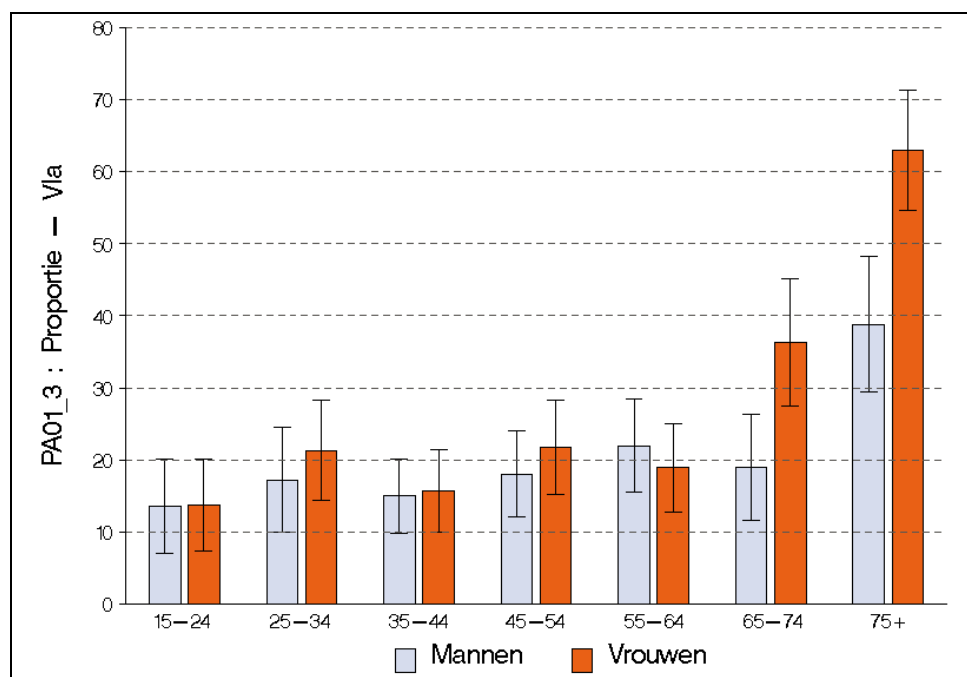
16,7% van de bevolking oefent minstens 4 uur per week een sportieve activiteit uit, 61,6% doet herzij minder dan 4 uur per week aan sport hetzij een lichte fysieke activiteit, en 21,7% doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd).

24% van de vrouwen doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) tegen slechts 19% van de mannen. Het verschil tussen mannen en vrouwen aangaande sedentaire activiteiten is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert met de leeftijd:

- Minder dan 15% bij de 15-24 jarigen,
- ongeveer 20% tussen 25 en 64 jaar,
- een gevoelige toename bij de vrouwen van 65-74 jaar (37%),
- om 53% te bereiken bij de personen van 75 jaar en ouder.

Figuur 4 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd), volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Vlaams Gewest





Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert in functie van het opleidingsniveau zoals hoger beschreven voor heel België: hoe lager het opleidingsniveau, hoe hoger het percentage sedentarisme. We nemen daarentegen geen significante veranderingen waar in functie van de urbanisatiegraad.

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig aan die beschreven voor heel België:

- 30% in 1997,
- 28% in 2001,
- 20% in 2004,
- 21% in 2008.

### **Brussels Gewest**

13% van de bevolking oefent minstens 4 uur per week een sportieve activiteit uit, 56% doet hetzij minder dan 4 uur per week aan sport hetzij een lichte fysieke activiteit, en 31% doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd).

36% van de vrouwen doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) tegen slechts 26% van de mannen. Het verschil tussen mannen en vrouwen aangaande sedentaire activiteiten is significant na correctie voor leeftijd. Dit verschil is vooral uitgesproken (en ook statistisch significant) bij de 15-24 jarigen!

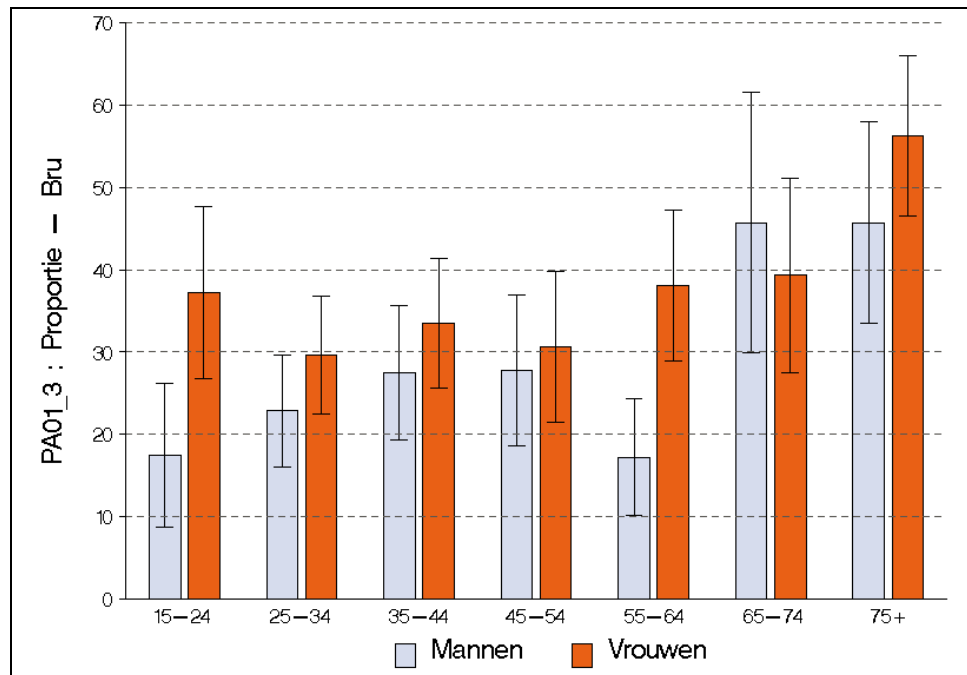
Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert met de leeftijd:

- bij de mannen: een progressieve stijging met de leeftijd om 46% te bereiken bij diegenen van 75 jaar en ouder (met een aanzienlijk lager niveau bij de 55-64 jarigen);
- bij de vrouwen: een vrij hoog, maar stabiel cijfer van 15 tot 54 jaar en vervolgens een toename om 57% te bereiken bij diegenen van 75 jaar en ouder.





Figuur 5 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd), volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Brussels Gewest



Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert in functie van het opleidingsniveau zoals hoger beschreven voor heel België: hoe lager het opleidingsniveau, hoe hoger het percentage sedentaire personen.

We observeren een groot verschil (en statistisch significant) tussen Brussel en de Waalse grote steden:

- 31% sedentarisme in Brussel
- 57% in de grote steden Charleroi en Luik.

Er is daarentegen geen significant verschil tussen Brussel en de Vlaamse grote steden (27%).

De evolutie in de loop van de tijd is de volgende:

- 41% in 1997
- 37% in 2001,
- 27% in 2004,
- 31% in 2008.

We nemen een groot verschil waar tussen 2001 en 2004 (gerelateerd aan methodologische verschillen), maar er zijn ook verschillen tussen 1997 en 2001 enerzijds, en 2004 en 2008 anderzijds: het sedentair niveau verandert op een significante manier tussen 1997 (42%) en 2001 (36%), maar ook tussen 2004 (27%) en 2008 (31%).



## Waals Gewest

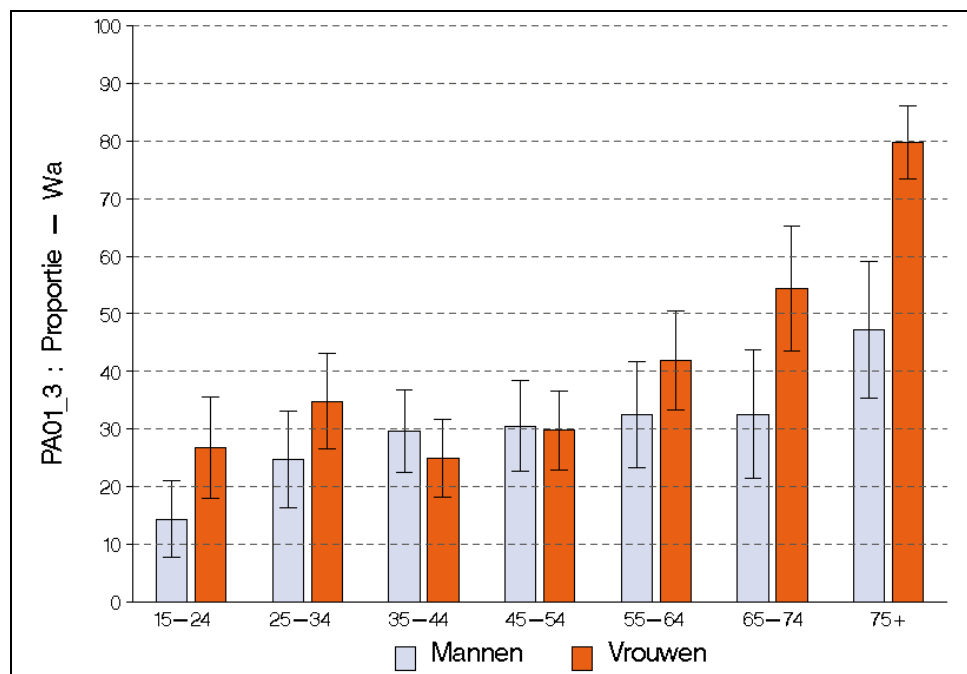
17% van de bevolking oefent minstens 4 uur per week een sportieve activiteit uit, 49% doet hetzij minder dan 4 uur per week aan sport hetzij een lichte fysieke activiteit, en 34% doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd).

38% van de vrouwen doet alleen maar sedentaire activiteiten (en loopt dus een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) tegen slechts 29% van de mannen. Het verschil tussen mannen en vrouwen aangaande sedentaire activiteiten is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert met de leeftijd:

- 20% bij de 15-24 jarigen,
- ongeveer 25% tussen 25 en 54 jaar,
- 37% bij de 55-64 jarigen,
- een gevoelige toename bij de vrouwen vanaf de leeftijdsgroep 55-64 jaar (42%),
- om 67% te bereiken bij de personen van 75 jaar en ouder.

Figuur 6 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd), volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Waals Gewest



Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert in functie van het opleidingsniveau zoals hoger beschreven voor heel België: hoe lager het opleidingsniveau, hoe hoger het percentage sedentarisme.



Het percentage van de bevolking dat alleen maar sedentaire activiteiten doet (en dus een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd) varieert in functie van de urbanisatiegraad: 41% in stedelijke gebieden tegen respectievelijk 30% en 27% in halfstedelijke en landelijke gebieden. Het verschil tussen de stedelijke gebieden en de twee andere gebieden is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig aan die beschreven voor heel België:

- 38% in 1997,
- 42% in 2001,
- 31% in 2004,
- 34% in 2008.

## 4.2. PA02\_2 : Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging<sup>1</sup> doet

### 4.2.1. België

In België geeft 36% van de bevolking aan minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) te doen.

#### *Analyse volgens geslacht en leeftijd*

29% van de vrouwen doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging, tegen 43% van de mannen. Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd neemt gestaag af met de leeftijd:

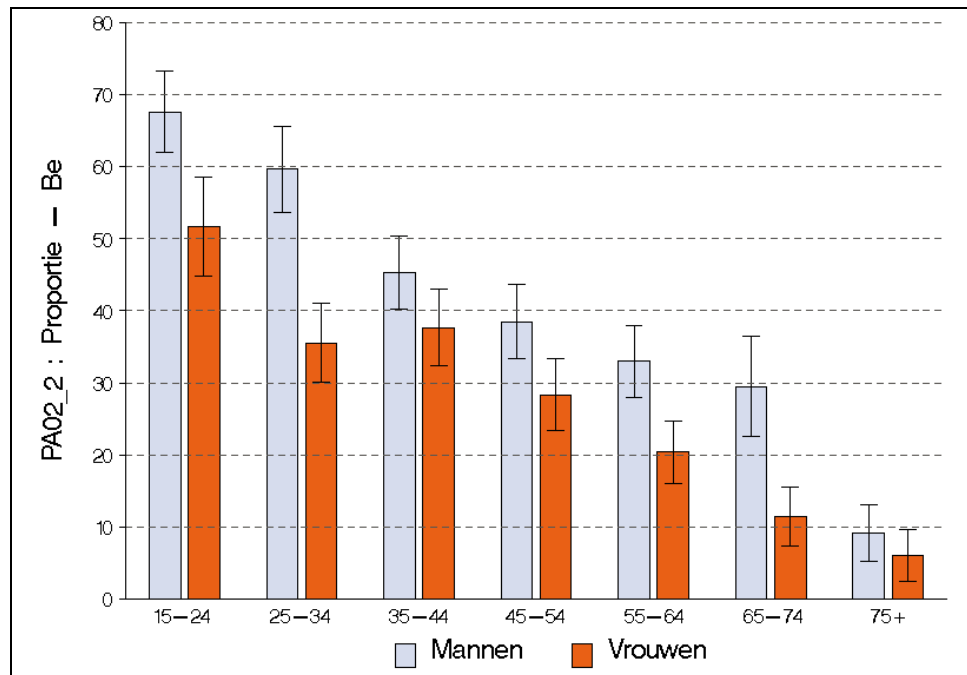
- 60% bij de 15-24 jarigen,
- om 7% te bereiken bij de personen van 75 jaar en ouder.

---

<sup>1</sup> Voldoende om ervan te transpireren



Figuur 7 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008



#### Analyse volgens socio-economische achtergrondkenmerken

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert in functie van het opleidingsniveau: hoe lager opgeleid, hoe lager deze indicator. Dit gaat aldus van 17% naar 46% naargelang de individuen een opleiding basisonderwijs of een opleiding hoger onderwijs hebben gevolgd. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert in functie van de urbanisatiegraad: 33% in stedelijke gebieden tegen respectievelijk 39% en 38% in halfstedelijke en landelijke gebieden. Het verschil tussen de stedelijke gebieden en de twee andere gebieden is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

#### Evolutie over de tijd

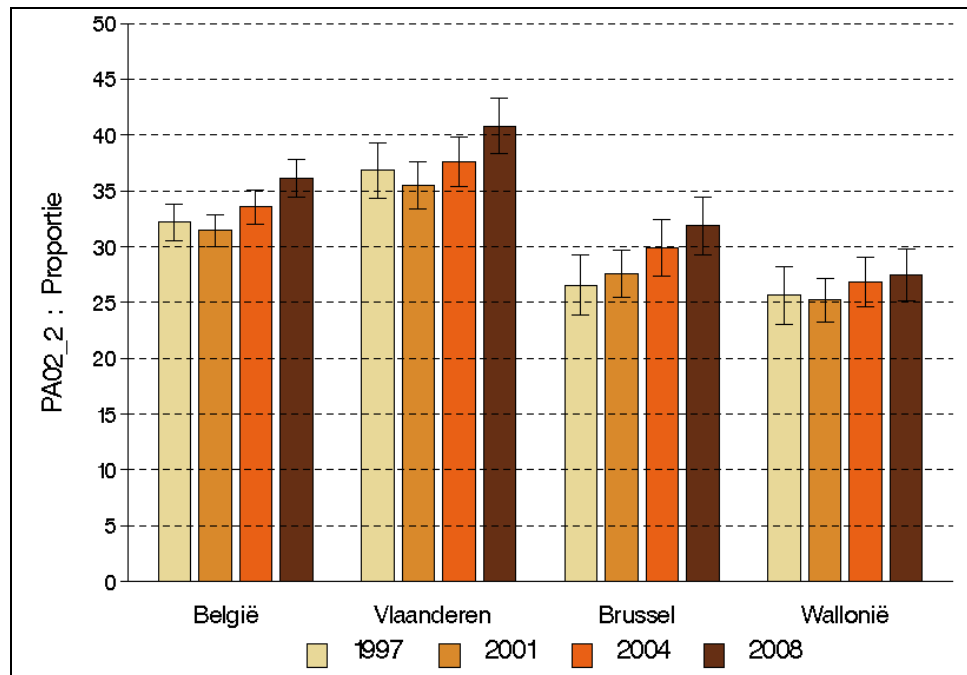
Er is een verandering van het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd:

- 32% in 1997,
- 31% in 2001,
- 34% in 2004,
- 36% in 2008.

Hier nemen we geen verschil waar tussen 2001 en 2004 zoals het geval was voor de vorige indicatoren (PA01\_2 en PA01\_3). We kunnen hier dus een statistische test uitvoeren op de evolutie voor de hele periode. Deze evolutie is lineair en statistisch significant ( $p < 0,001$ ).



Figuur 8 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, volgens gewest en jaar, Gezondheidsenquête, België, 2008



#### 4.2.2. Regio's

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert volgens het gewest waar men woont:

- Het is lager in Wallonië (28%) en in Brussel (32%),
- en hoger in Vlaanderen (41%).

Het verschil tussen Vlaanderen en de twee andere gewesten is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De evolutie in de loop van de tijd waargenomen op niveau van de gewesten is gelijkaardig aan die beschreven voor heel België.

#### Vlaams Gewest

41% van de bevolking doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren).

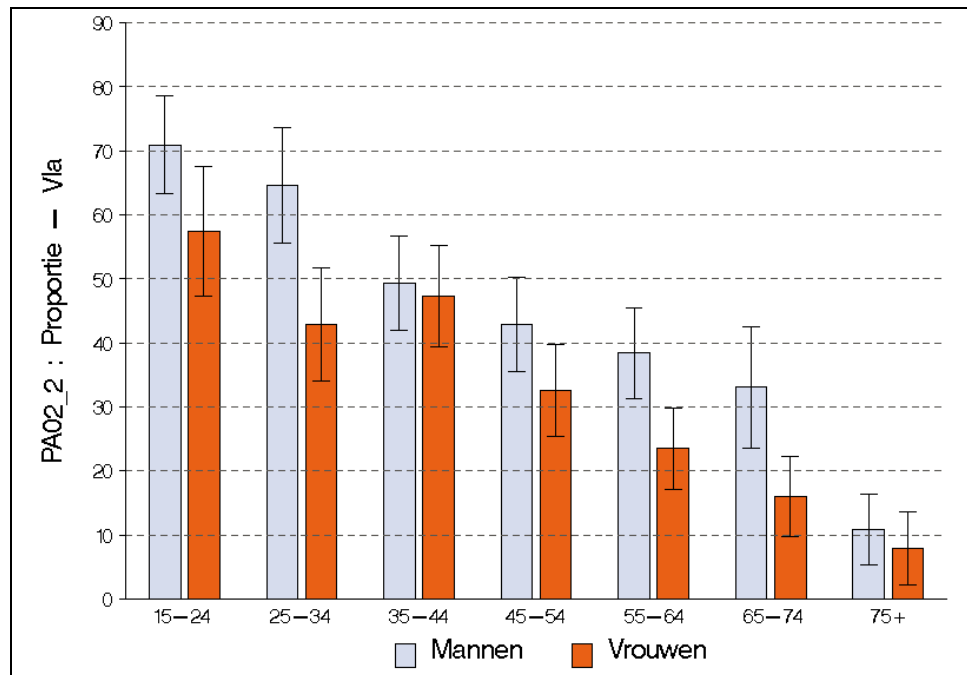
35% van de vrouwen doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd, tegen 47% van de mannen. Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd neemt gestaag af met de leeftijd:

- 64% bij de 15-24 jarigen,
- om 9% te bereiken bij de personen van 75 jaar en ouder.



Figuur 9 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Vlaams Gewest



Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert in functie van het opleidingsniveau op dezelfde manier als voor heel België: hoe lager opgeleid, hoe lager deze indicator. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert daarentegen niet op een significante manier voor wat de urbanisatiegraad betreft.

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig als die beschreven voor heel België:

- 37% in 1997,
- 36% in 2001,
- 38% in 2004,
- 41% in 2008.

### Brussels Gewest

32% van de bevolking doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren).

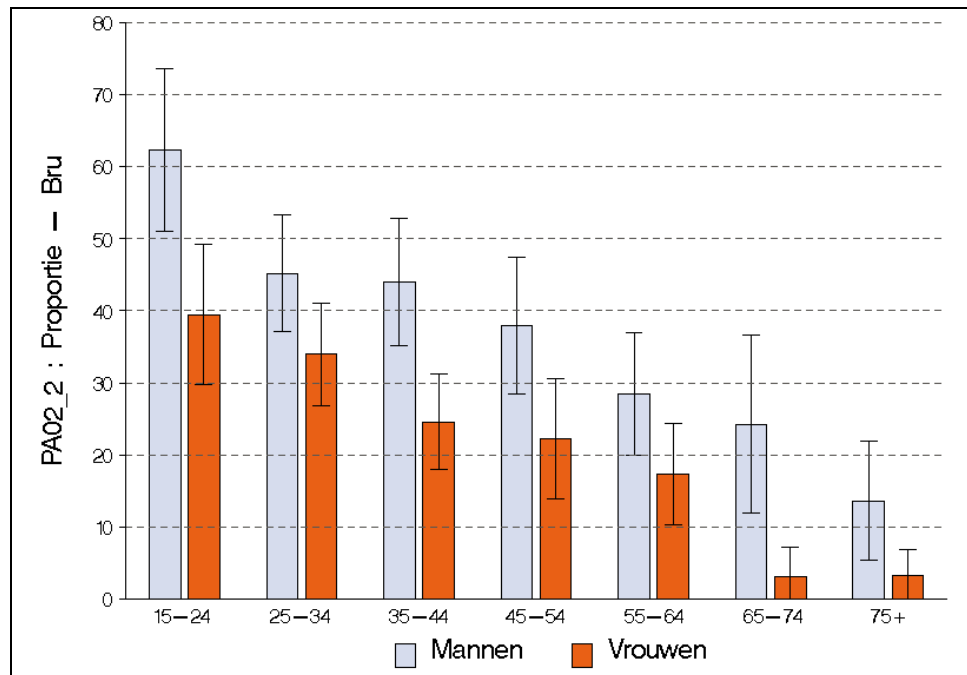
24% van de vrouwen doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd, tegen 41% van de mannen. Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd neemt gestaag af met de leeftijd:

- 50% bij de 15-24 jarigen,
- om 7% te bereiken bij de personen van 75 jaar en ouder.



Figuur 10 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Brussels Gewest



Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert in functie van het opleidingsniveau op dezelfde manier als voor heel België: hoe lager het opleidingsniveau, hoe lager de indicator. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

We observeren een groot verschil (en statistisch significant) tussen Brussel en de grote Waalse steden:

- 32% van de bevolking doet aan lichaamsbeweging in Brussel
- Slechts 14% in de grote steden Luik en Charleroi.

Er zijn daarentegen geen significante verschillen tussen Brussel en de grote Vlaamse steden (32%).

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig aan die voor heel België:

- 27% in 1997,
- 28% in 2001,
- 30% in 2004,
- 32% in 2008.

### Waals Gewest

28% van de bevolking doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren).

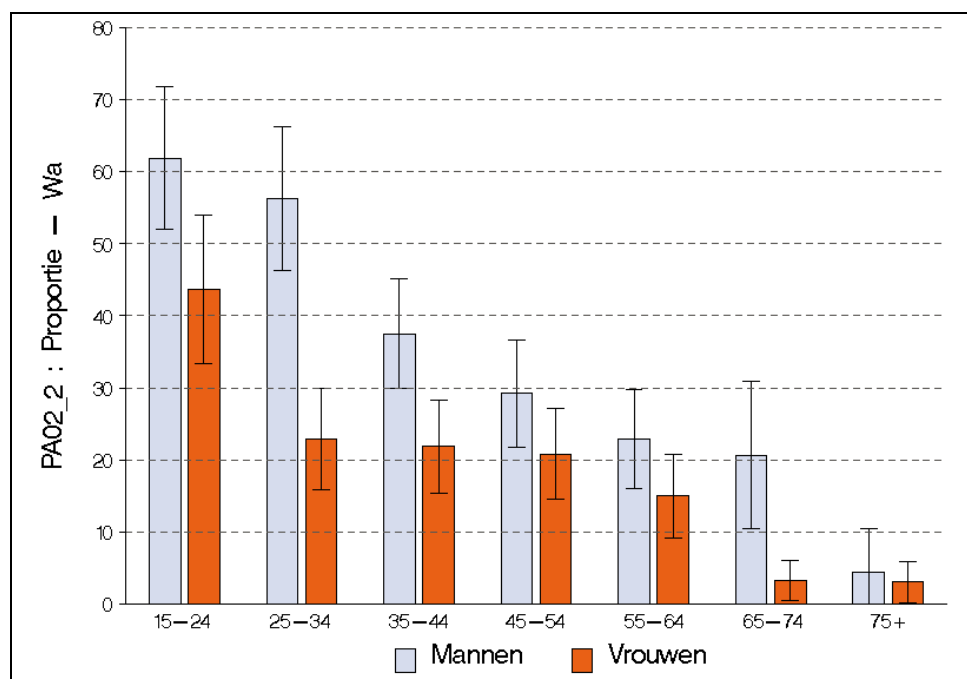
20% van de vrouwen doet minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd, tegen 36% van de mannen. Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.



Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd neemt bij de mannen gestaag af met de leeftijd, terwijl we bij de vrouwen eerder tussenfases waarnemen:

- 50% in de leeftijdsgroep 15-24 jaar,
- 30% tussen 25 en 54 jaar,
- 15% tussen 55 en 64 jaar,
- om 3% te bereiken bij de vrouwen van 65 jaar en ouder.

Figuur 11 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Waals Gewest



Het percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging doet in hun vrije tijd varieert in functie van het opleidingsniveau op dezelfde manier als voor heel België: hoe lager het opleidingsniveau, hoe lager deze indicator is. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

In tegenstelling met wat men ziet in Vlaanderen het percentage van de bevolking dat voldoende lichaamsbeweging doet om ervan te transpireren varieert hier in functie van de urbanisatiegraad: 24% in stedelijke gebieden tegen respectievelijk 28% en 31% in halfstedelijke en landelijke gebieden. Het verschil tussen de stedelijke gebieden en de landelijke gebieden is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig aan die beschreven voor heel België:

- 26% in 1997,
- 25% in 2001,
- 27% in 2004,
- 28% in 2008.





### 4.3. PA\_03 Tijd (minuten) besteed aan lichaamsbeweging (matig of intensief) per dag

#### PA\_03T Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt

##### 4.3.1. België

We hebben al gezien dat men de gemiddelde waarde van PA\_03 met voorzichtigheid moet interpreteren daar de distributie volledig asymmetrisch is met meer dan 50% van de personen die hebben geantwoord dat zij zelfs geen minuut per dag aan lichaamsbeweging besteden.

Dit wordt duidelijk als men het gemiddelde en de mediaan vergelijkt (waarde van de indicator die de bevolking in twee gelijke groepen scheidt, 50% beneden deze waarde, 50% erboven): het gemiddelde is hier 48 minuten en de mediaan slechts 9 minuten. Het is hier dus van belang om het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag of minstens 60 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt te analyseren!

In België besteedt 38% van de bevolking minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief); 26% minstens 60 minuten per dag.

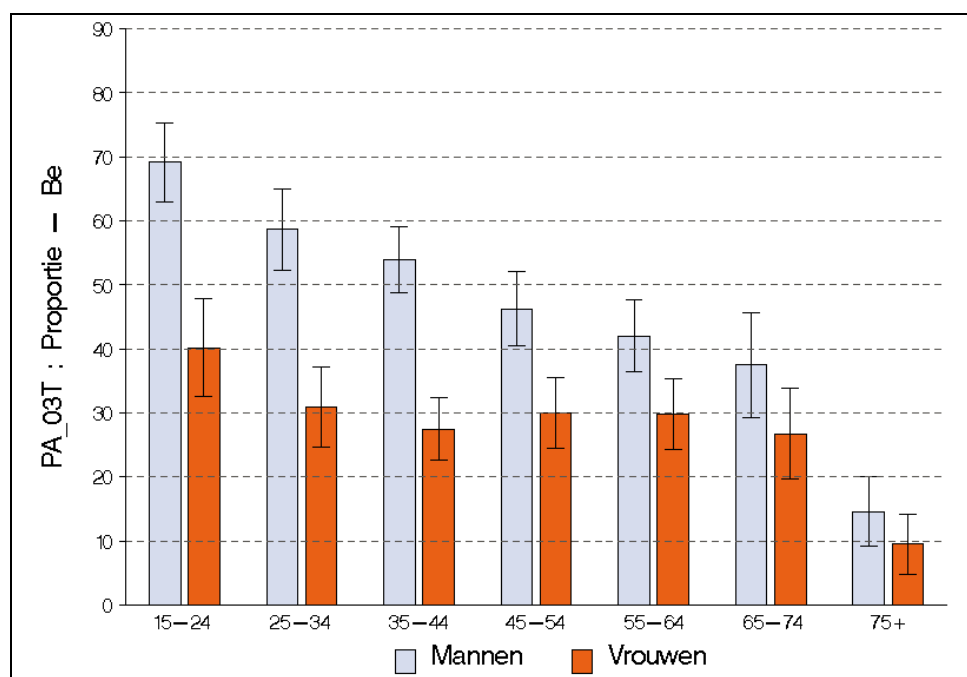
##### Analyse volgens geslacht en leeftijd

29% van de vrouwen besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief), tegen 49% van de mannen. Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt neemt bij de mannen gestaag af met de leeftijd, terwijl bij de vrouwen:

- dit vanaf het begin al tamelijk laag is (40% bij de 15-24 jarigen),
- dan stabiel blijft: 30% van 25 tot 74 jaar,
- om vervolgens te dalen bij de vrouwen van 75 jaar en ouder (10%).

Figuur 12 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008





### Analyse volgens socio-economische achtergrondkenmerken

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, varieert in functie van het opleidingsniveau. Dit gaat van 25% tot 43% naargelang de individuen een opleiding basisonderwijs of een opleiding hoger onderwijs hebben gevolgd. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt varieert in functie van de urbanisatiegraad: 35% in stedelijke gebieden tegen 41% in halfstedelijke en landelijke gebieden. Het verschil tussen stedelijke gebieden en de twee andere gebieden is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

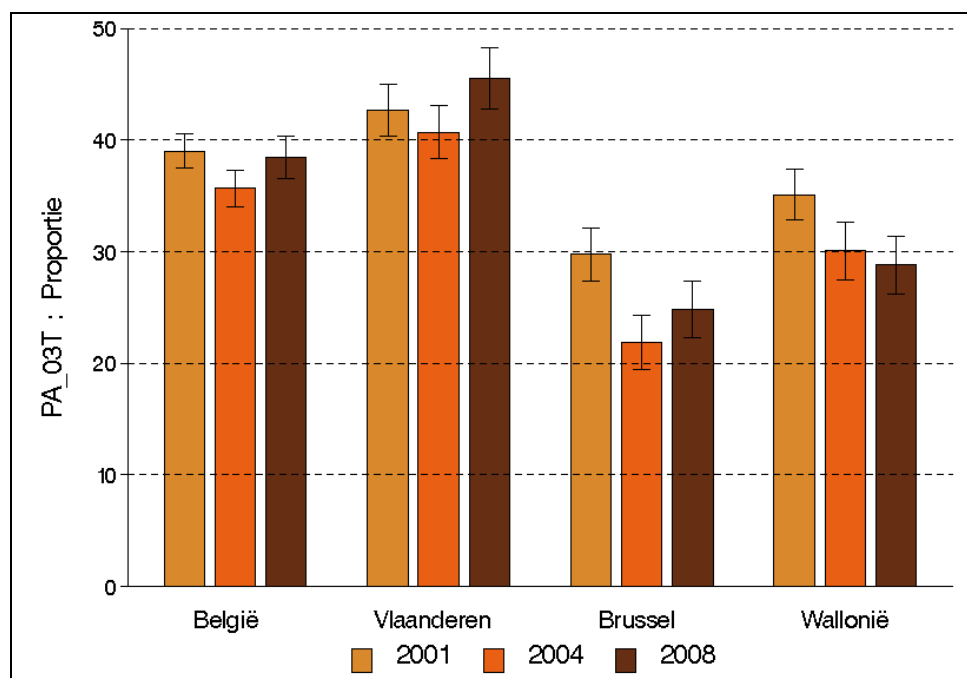
### Evolutie over de tijd

De evolutie van het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, is in de loop van de tijd de volgende:

- 39% in 2001,
- 36% in 2004,
- 38% in 2008.

We observeren hier geen verschil tussen 2001 en 2004 zoals dat het geval was voor de indicatoren (PA01\_2 en PA01\_3). We kunnen dus een statistische test op de evolutie over de hele periode uitvoeren. Deze evolutie is van het kwadratisch type (laag in 2004 gevolgd door een stijging in 2008). Hoewel statistisch significant ( $p < 0,001$ ), kunnen we niet zeggen dat deze variatie toelaat interessante conclusies te trekken.

Figuur 13 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, volgens gewest en jaar, Gezondheidsenquête, België, 2008





### 4.3.2. Regio's

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, varieert volgens het gewest waar men woont:

- het is lager in Brussel (25%),
- het is relatief laag in Wallonië (29%),
- en hoger in Vlaanderen (46%).

Het verschil tussen Vlaanderen en de twee andere gewesten, alsook het verschil tussen Wallonië en Brussels, zijn beiden significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De evolutie in de loop van de tijd waargenomen in Vlaanderen en Wallonië is dezelfde als die beschreven voor heel België (kwadratisch met een daling in 2004). In Wallonië daarentegen, is de trend van het lineaire type ( $p < 0,001$ ) met een afname over heel de periode:

- 35% in 2001,
- 30% in 2004,
- 29% in 2008.

#### *Vlaams Gewest*

De gemiddelde tijd die dagelijks besteed wordt aan lichaamsbeweging is 59 minuten en de mediaan is 20 minuten. 46% van de bevolking besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief); 31% minstens 60 minuten per dag).

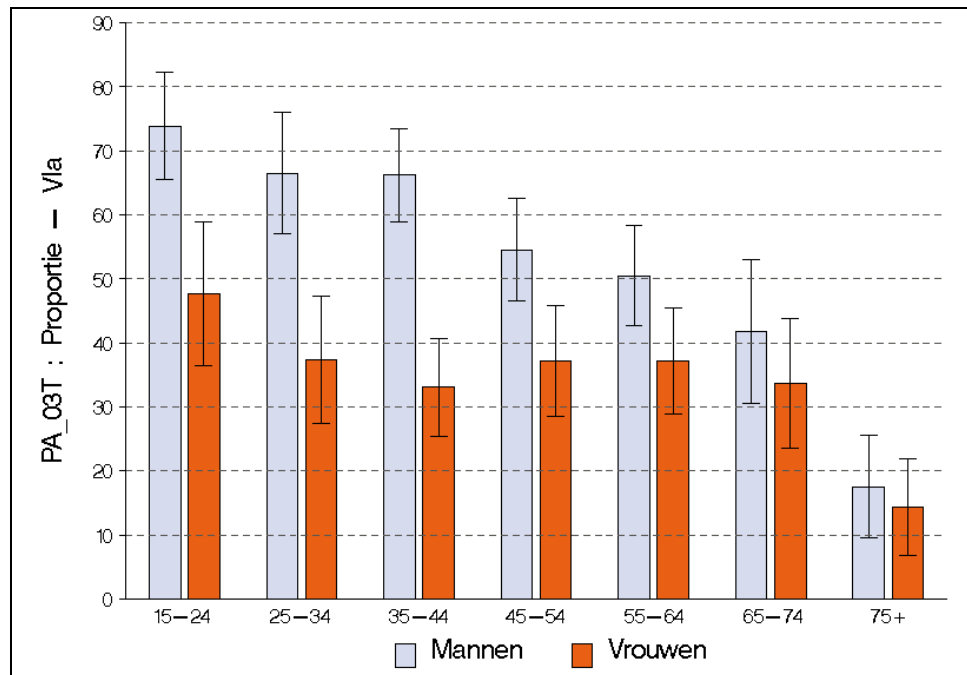
35% van de vrouwen besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief), tegen 56% van de mannen. Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, neemt bij de mannen gestaag af met de leeftijd, terwijl bij de vrouwen:

- het van in het begin al tamelijk laag is (47% in de leeftijdsgroep 15-24 jaar),
- dan van 25 tot 74 jaar stabiel blijft (rond de 35%),
- om vervolgens af te nemen bij de vrouwen van 75 jaar en ouder (15%).



Figuur 14 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Vlaams Gewest



Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, varieert in functie van het opleidingsniveau: hoe lager het opleidingsniveau, hoe lager de indicator. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag een lichaamsbeweging besteedt, varieert daarentegen niet op een significante manier in functie van de urbanisatiegraad.

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig aan die beschreven voor heel België:

- 43% in 2001,
- 41% in 2004,
- 46% in 2008.

### Brussels Gewest

De gemiddelde tijd die dagelijks besteed wordt aan lichaamsbeweging is 28 minuten en de mediaan is 0 minuten. Slechts 25% van de bevolking besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief); 14% minstens 60 minuten per dag).

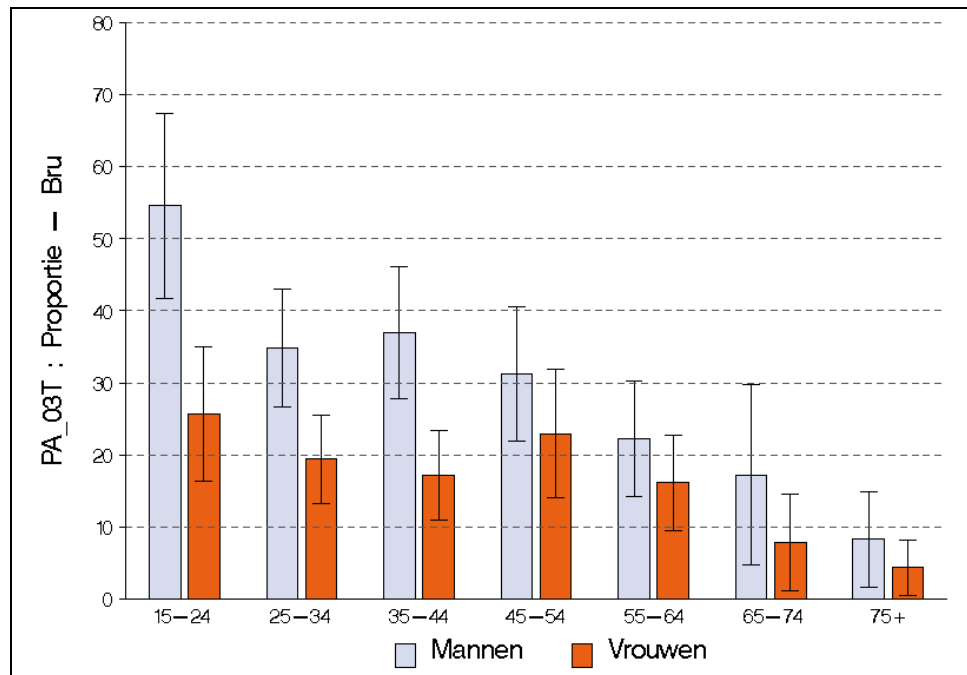
18% van de vrouwen besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief), tegen 33% van de mannen (dat is bijna twee keer zoveel!). Het verschil is significant na correctie voor leeftijd.

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging besteedt, neemt bij de mannen gestaag af met de leeftijd, terwijl bij de vrouwen:

- het van in het begin al tamelijk laag is (26% in de leeftijdsgroep 15-24 jaar),
- dan stabiel blijft rond de 20% van 25 tot 64 jaar,
- om vervolgens af te nemen en 5% te bereiken bij de vrouwen van 75 jaar en ouder.



Figuur 15 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Brussels Gewest



Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, varieert in functie van het opleidingsniveau op dezelfde manier als voor heel België: hoe lager het opleidingsniveau, hoe lager deze indicator. Het verschil tussen het laagste opleidingsniveau (13%) en het hoogste opleidingsniveau (28%) is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

We observeren een groot verschil (en statistisch significant) tussen Brussel (25%) en de Waalse grote steden (15%), maar ook tussen Brussel en de Vlaamse grote steden (44%).

De evolutie in de loop van de tijd is gelijkaardig met die beschreven voor heel België:

- 30% in 2001,
- 22% in 2004,
- 25% in 2008.

### Waals Gewest

De middelde tijd die dagelijks besteed wordt aan lichaamsbeweging is 35 minuten en de mediaan is 0 minuten. 29% van de bevolking besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief); 18% minstens 60 minuten per dag).

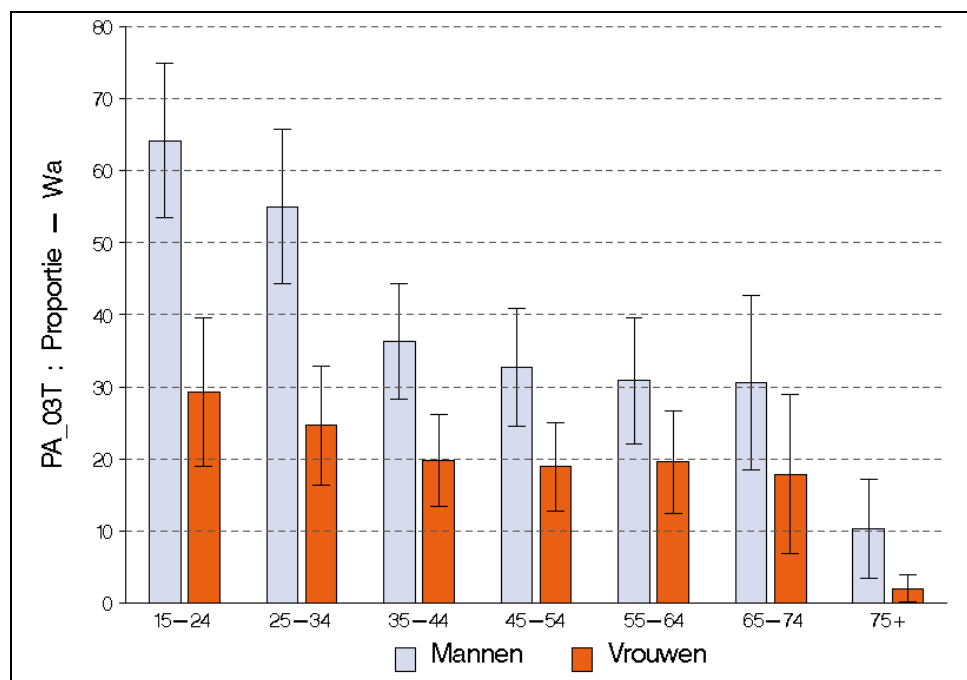
20% van de vrouwen besteedt minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief), tegen 39% van de mannen (dit is bijna twee keer zoveel!). Het verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.



Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, neemt af in drie opeenvolgende fasen:

- relatief hoog bij de 15-34 jarigen (60% van de mannen en 25% van de vrouwen),
- dan matig van 25 tot 74 jaar (30% van de mannen en 20% van de vrouwen),
- om vervolgens af te nemen bij de personen van 75 jaar en ouder.

Figuur 16 Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, volgens leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 2008 – Waals Gewest



Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, varieert in functie van het opleidingsniveau: hoe lager het opleidingsniveau, hoe lager deze indicator is. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, varieert in functie van de urbanisatiegraad zoals voor heel België: 24% in stedelijke gebieden tegen 28% in halfstedelijke gebieden en 34% in landelijke gebieden. Het verschil tussen de stedelijke gebieden en landelijke gebieden is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De evolutie in de loop van de tijd is een beetje anders dan die beschreven voor heel België en voor de twee andere gewesten:

- 35% in 2001,
- 30% in 2004,
- 29% in 2008.

Deze trend is lineair ( $p < 0,001$ ) met een daling over heel de periode.



## 5. Bespreking

---

Eerst en vooral dient opgemerkt te worden dat deze module onderworpen is geweest aan methodologische moeilijkheden. Het is inderdaad moeilijk om een meetinstrument te vinden dat toelaat op een toereikende manier het niveau van lichaamsbeweging te meten bij een aanzienlijke steekproef van de bevolking (en in het kader van een vragenlijst die ook een groot aantal andere thema's omvat). Het eerste gebruikte instrument is de vragenlijst van de WGO, die vrij krachtig lijkt, maar die volgens advies van experts te globaal is om toe te laten het niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd met precisie te schatten.

Het tweede instrument is de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), die sinds 2001 is opgenomen in de Belgische gezondheidsenquête. We zijn snel tot de ontdekking gekomen dat het gebruik van dit instrument tot veel problemen leidt, maar het werd toch behouden door gebrek aan aanvaardbare alternatieven. De problemen doen zich in feite al voor bij de verzameling van de gegevens: moeilijkheden bij het invullen van de vragenlijst (dan hebben de enquêteurs ons gevraagd om de IPAQ vragen te verplaatsen van de mondelinge vragenlijst naar de schriftelijke vragenlijst). Vervolgens is het de validatie van de gegevens die veel problemen stelt: veel incoherenties in de antwoorden met correctieprocedures als gevolg. Tot slot is de aanmaak van de indicatoren complex en moet het uitgevoerd worden via gesofisticeerde algoritmes.

We hebben gezien dat het overbrengen van de vragen van de mondelinge naar de schriftelijke vragenlijst tussen 2001 en 2004 redelijk wat problemen met zich mee heeft gebracht omdat de wijze van antwoorden anders was met soms belangrijke veranderingen in de grootorde van de schatting tot gevolg. We hebben geprobeerd een maximum aan informatie uit de geregistreerde vragenlijst te halen, maar we hebben geen indicatoren geanalyseerd waarvan de resultaten ons twijfelachtig leken.

Wat de resultaten betreft, is de conclusie vrij pessimistisch: amper 38% van de bevolking doet minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging en 26% loopt een gezondheidsrisico door een gebrek aan lichaamsbeweging in hun vrije tijd.

Het feit dat de situatie niet verbeterd is in de tijd, toont duidelijk aan dat het aangewezen is om promotieacties binnen dit domein op te zetten, en meer specifiek in Wallonië en Brussel waar de situatie minder gunstig is dan in Vlaanderen.

Deze acties zullen zich moeten richten op specifieke doelgroepen zoals vrouwen, mensen van 65 jaar en ouder, maar ook achtergestelde sociale klassen en mensen die in stedelijke gebieden wonen. De toegang tot de sportinfrastructuur bijvoorbeeld lijkt minder duur in Vlaanderen dan in Wallonië en in Brussel, hetgeen misschien het mogelijk maakt om de sociale ongelijkheden gedeeltelijk uit te leggen en een mogelijkheid zou zijn om de situatie te verbeteren.



## 6. Bibliografie

---

- (1) Bouchard C, Shephard RJ. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity, fitness and health: a consensus of current knowledge. Champaign: Human Kinetics, 1994: 77-88.
- (2) Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD. Exercise, Fitness, and Health. A Consensus of Current Knowledge. In: Champaign IL, editor. Human Kinetics Books. 1990: 3-28.
- (3) Beunen G. Fysieke activiteit, fitheid en gezondheid. Begrippen en standpunten. Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen 2001; Suppl:11-16.
- (4) Goethals M. Belang van fysieke activiteit in de preventie en behandeling van chronische aandoeningen. Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen 2001; Suppl:41.
- (5) Lamb KL, Brodie DA. Leisure-time physical activity as an estimate of physical fitness : a validation study. J Clin Epidemiol 1991; 44:41-52.
- (6) Sobolski J, Kornitzer M, De Backer G, Dramaix M, Abramowicz M, Degre S et al. Protection against ischemic heart disease in the Belgian Physical Fitness Study: physical fitness rather than physical activity? Am J Epidemiol 1987; 125(4):601-610.
- (7) Hein HO, Suadicani P, Gyntelberg F. Physical Fitness or Physical Activity as a Predictor of Ischaemic Heart Disease? - A 17-Year Follow-Up in the Copenhagen Male Study. Journal of Internal Medicine 1992; 232:471-479.
- (8) Bernstein MS, Morabia A, Sloutskis D. Definition and prevalence of sedentarism in an urban population. Am J Public Health 1999; 89:862-867.
- (9) Aquatias S, Arnal JF, Bilard J, Callède JP, Casillas JM, Choquet M et al. Activité physique, contexte et effet sur la santé. Paris: Inserm, 2008.
- (10) Blair SN, Lamonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr 2004; 79(5):913S-920S.
- (11) Saris WH, Blair SN, van Baak MA, Eaton SB, Davies PS, Di Pietro L et al. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. Obes Rev 2003; 4(2):101-114.
- (12) Prevalence of self-reported physically active adults--United States, 2007. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2008; 57(48):1297-1300.
- (13) de Bruin A, Picavet HS, Nosikov A. Health Interview Surveys: towards international harmonization of methods and instruments. Copenhagen: World Health Organisation, 1996.





## Tabellen

---

### *België*

Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd, België .....	91
Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, België .....	92
Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, België .....	93
Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, België ...	94
Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, België .....	95

### *Vlaams Gewest*

Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd, Vlaams Gewest.....	96
Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, Vlaams Gewest.....	97
Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, Vlaams Gewest .....	98
Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, Vlaams Gewest.....	99
Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, Vlaams Gewest .....	100



### **Brussels Gewest**

Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd, Brussels Gewest.....	101
Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, Brussels Gewest.....	102
Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, Brussels Gewest .....	103
Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, Brussels Gewest.....	104
Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, Brussels Gewest .....	105

### **Waals Gewest**

Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd, Waals Gewest.....	106
Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, Waals Gewest.....	107
Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, Waals Gewest .....	108
Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, Waals Gewest.....	109
Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, Waals Gewest .....	110



## Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd, België

PA01_2		Hard training / sport 4 uur of meer per week	Sport < 4 uur / lichte activiteiten	Zittende activiteiten	N
GESLACHT	Mannen	23,4	54,3	22,4	3240
	Vrouwen	9,9	60,6	29,5	3762
LEEFTIJD- GROEP	15 - 24	32,6	50,4	16,9	852
	25 - 34	20,8	55,8	23,4	1034
	35 - 44	17,0	62,7	20,3	1160
	45 - 54	13,8	62,6	23,6	1097
	55 - 64	12,1	61,8	26,1	1066
	65 - 74	8,5	57,9	33,5	654
	75 +	2,6	40,7	56,7	1139
	OPLEIDINGS- NIVEAU	Lager/geen diploma	8,4	43,2	48,3
Lager secundair		12,0	54,1	33,9	1082
Hoger secundair		14,8	57,5	27,7	2166
Hoger onderwijs		21,1	61,9	17,1	2762
URBANISATIE- GRAAD	Stedelijk gebied	14,2	55,6	30,2	3858
	Halfstedelijk gebied	19,2	59,1	21,7	1248
	Landelijk gebied	17,5	59,2	23,3	1896
VERBLIJF- PLAATS	Vlaams Gewest	16,7	61,6	21,7	2788
	Brussels Gewest	12,6	56,3	31,1	1798
	Waals Gewest	17,0	49,2	33,8	2416
JAAR	1997	17,9	49,2	32,9	7809
	2001	16,5	49,6	33,9	9455
	2004	18,1	57,1	24,8	8434
	2008	16,4	57,5	26,1	7002

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008



Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, België

PA01_3		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	22,4	(20,5-24,3)	22,0	(20,1-24,1)	3240
	Vrouwen	29,5	(27,5-31,5)	28,6	(26,6-30,7)	3762
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	16,9	(13,5-20,4)	16,8	(13,7-20,6)	852
	25 - 34	23,4	(19,8-27,0)	23,1	(19,7-27,0)	1034
	35 - 44	20,3	(17,3-23,2)	20,1	(17,3-23,3)	1160
	45 - 54	23,6	(20,3-26,8)	23,5	(20,4-26,9)	1097
	55 - 64	26,1	(22,7-29,6)	26,0	(22,7-29,7)	1066
	65 - 74	33,5	(28,8-38,2)	33,2	(28,7-38,1)	654
	75 +	56,7	(51,9-61,5)	56,1	(51,3-60,8)	1139
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	48,3	(43,4-53,3)	41,3	(36,0-46,7)	829
	Lager secundair	33,9	(30,0-37,8)	31,0	(27,3-35,0)	1082
	Hoger secundair	27,7	(25,0-30,4)	27,9	(25,1-30,7)	2166
	Hoger onderwijs	17,1	(15,0-19,1)	17,7	(15,7-20,0)	2762
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	30,2	(28,0-32,4)	29,2	(27,0-31,6)	3858
	Halfstedelijk gebied	21,7	(18,7-24,6)	20,8	(18,0-23,9)	1248
	Landelijk gebied	23,3	(20,7-25,9)	22,7	(20,2-25,5)	1896
VERBLIJFPLAATS	Vlaams Gewest	21,7	(19,7-23,7)	20,7	(18,6-22,8)	2788
	Brussels Gewest	31,1	(28,6-33,7)	31,3	(28,6-34,1)	1798
	Waals Gewest	33,8	(31,4-36,3)	33,3	(30,9-35,9)	2416
JAAR	1997	32,9	(31,2-34,5)	34,1	(32,4-35,9)	7809
	2001	33,9	(32,4-35,3)	33,0	(31,5-34,4)	9455
	2004	24,8	(23,4-26,1)	24,2	(22,9-25,6)	8434
	2008	26,1	(24,6-27,5)	25,2	(23,7-26,7)	7002

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, België

PA02_2		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	43,4	(41,1-45,7)	41,5	(39,1-44,0)	3269
	Vrouwen	29,4	(27,2-31,6)	27,3	(25,1-29,6)	3828
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	59,6	(55,1-64,2)	59,7	(55,1-64,2)	846
	25 - 34	46,9	(42,7-51,1)	47,1	(42,8-51,6)	1043
	35 - 44	41,3	(37,5-45,1)	41,3	(37,4-45,2)	1195
	45 - 54	33,3	(29,8-36,9)	32,9	(29,4-36,7)	1119
	55 - 64	26,6	(23,2-30,0)	26,1	(22,8-29,7)	1078
	65 - 74	19,7	(15,6-23,8)	19,5	(15,7-24,0)	661
	75 +	7,4	(4,5-10,3)	7,4	(4,9-10,9)	1155
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	17,1	(13,5-20,7)	21,2	(16,9-26,2)	859
	Lager secundair	25,4	(21,7-29,1)	27,7	(23,9-31,8)	1104
	Hoger secundair	33,7	(30,7-36,7)	30,7	(27,6-33,8)	2192
	Hoger onderwijs	46,3	(43,7-48,9)	42,2	(39,3-45,1)	2778
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	33,5	(31,1-35,8)	31,5	(29,0-34,1)	3925
	Halfstedelijk gebied	39,2	(35,4-42,9)	37,1	(33,3-41,1)	1248
	Landelijk gebied	37,7	(34,7-40,7)	35,2	(32,2-38,4)	1924
VERBLIJFPLAATS	Vlaams Gewest	40,8	(38,4-43,2)	39,3	(36,7-42,0)	2795
	Brussels Gewest	31,9	(29,3-34,4)	27,4	(24,9-30,2)	1829
	Waals Gewest	27,5	(25,2-29,8)	24,8	(22,6-27,1)	2473
JAAR	1997	32,2	(30,5-33,8)	27,1	(25,5-28,8)	7662
	2001	31,4	(30,0-32,8)	28,6	(27,2-30,1)	9520
	2004	33,6	(32,1-35,1)	30,6	(29,0-32,2)	8905
	2008	36,1	(34,4-37,8)	33,7	(32,0-35,5)	7097

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)

**Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, België**

PA_03		Gemiddelde (Ruw)	+ 95% BI	Gemiddelde (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	66,4	(61,7-71,2)	66,0	(61,3-70,6)	2810
	Vrouwen	31,1	(27,9-34,2)	31,3	(28,2-34,4)	3316
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	62,3	(53,9-70,7)	62,3	(54,3-70,4)	715
	25 - 34	57,3	(49,0-65,6)	58,1	(49,8-66,3)	912
	35 - 44	53,5	(46,3-60,8)	54,4	(47,3-61,4)	1059
	45 - 54	49,7	(43,0-56,4)	49,1	(42,3-55,9)	935
	55 - 64	43,3	(36,8-49,7)	42,7	(36,2-49,1)	911
	65 - 74	37,7	(29,8-45,7)	37,8	(29,8-45,8)	558
	75 +	11,2	(7,4-15,1)	14,3	(10,1-18,4)	1036
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	32,3	(24,8-39,8)	44,3	(36,4-52,2)	755
	Lager secundair	43,4	(35,8-51,0)	48,4	(40,9-55,9)	918
	Hoger secundair	53,7	(48,3-59,2)	52,6	(47,4-57,8)	1852
	Hoger onderwijs	49,0	(44,3-53,8)	46,1	(41,4-50,8)	2454
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	43,2	(39,1-47,4)	44,0	(39,9-48,1)	3541
	Halfstedelijk gebied	51,1	(44,9-57,4)	50,9	(45,0-56,8)	1003
	Landelijk gebied	53,5	(47,6-59,3)	53,2	(47,4-59,0)	1582
VERBLIJFPLAATS	Vlaams Gewest	57,8	(53,3-62,3)	58,0	(53,6-62,4)	2297
	Brussels Gewest	28,0	(24,5-31,5)	27,1	(23,6-30,6)	1694
	Waals Gewest	35,3	(31,3-39,3)	35,9	(32,0-39,9)	2135
JAAR	2001	53,1	(50,4-55,8)	53,6	(50,9-56,3)	8765
	2004	44,8	(42,1-47,5)	44,7	(42,0-47,4)	7116
	2008	48,1	(45,1-51,0)	48,1	(45,2-51,1)	6126

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, België

PA_03T		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	49,0	(46,5-51,5)	48,1	(45,6-50,7)	2810
	Vrouwen	28,7	(26,2-31,1)	27,7	(25,2-30,2)	3316
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	54,3	(49,2-59,5)	54,6	(49,2-59,9)	715
	25 - 34	43,9	(39,3-48,5)	44,1	(39,4-48,9)	912
	35 - 44	39,8	(36,1-43,6)	39,9	(36,1-43,8)	1059
	45 - 54	38,2	(33,9-42,5)	37,3	(32,9-41,9)	935
	55 - 64	36,0	(31,7-40,3)	35,0	(30,6-39,6)	911
	65 - 74	32,0	(26,3-37,7)	31,3	(25,6-37,5)	558
	75 +	11,5	(7,7-15,3)	11,6	(8,2-16,1)	1036
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	24,7	(19,3-30,1)	29,0	(22,9-36,0)	755
	Lager secundair	32,9	(27,8-38,0)	34,4	(29,2-40,1)	918
	Hoger secundair	39,3	(36,1-42,4)	37,2	(33,9-40,5)	1852
	Hoger onderwijs	42,9	(40,0-45,9)	40,1	(36,9-43,4)	2454
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	35,3	(32,7-38,0)	34,3	(31,5-37,2)	3541
	Halfstedelijk gebied	41,1	(36,8-45,3)	39,6	(35,4-44,0)	1003
	Landelijk gebied	41,4	(37,9-44,9)	39,8	(36,2-43,5)	1582
VERBLIJFPLAATS	Vlaams Gewest	45,5	(42,8-48,3)	44,8	(41,8-47,8)	2297
	Brussels Gewest	24,8	(22,2-27,3)	22,1	(19,7-24,7)	1694
	Waals Gewest	28,8	(26,2-31,4)	27,0	(24,5-29,7)	2135
JAAR	2001	39,0	(37,5-40,6)	38,4	(36,8-40,1)	8765
	2004	35,7	(34,0-37,3)	34,5	(32,8-36,2)	7116
	2008	38,4	(36,6-40,3)	37,6	(35,7-39,5)	6126

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



## Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd, Vlaams Gewest

PA01_2		Hard training / sport 4 uur of meer per week	Sport < 4 uur / lichte activiteiten	Zittende activiteiten	N
GESLACHT	Mannen	23,4	57,8	18,9	1345
	Vrouwen	10,3	65,3	24,4	1443
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	33,8	52,6	13,6	334
	25 - 34	20,8	59,9	19,3	354
	35 - 44	18,1	66,6	15,3	433
	45 - 54	12,6	67,5	19,9	454
	55 - 64	14,0	65,5	20,4	443
	65 - 74	8,2	63,8	27,9	292
	75 +	2,5	44,8	52,7	478
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	8,8	48,2	43,0	363
	Lager secundair	10,7	61,2	28,1	426
	Hoger secundair	14,7	61,9	23,4	898
	Hoger onderwijs	22,1	64,3	13,6	1059
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	14,8	61,3	23,9	1080
	Halfstedelijk gebied	19,4	60,6	20,0	869
	Landelijk gebied	16,2	63,1	20,7	839
JAAR	1997	18,4	52,9	28,7	2774
	2001	17,1	54,0	29,0	3284
	2004	18,8	60,1	21,1	3223
	2008	16,7	61,6	21,7	2788

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008





Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, Vlaams Gewest

PA01_3		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	18,9	(16,3-21,4)	18,3	(15,7-21,1)	1345
	Vrouwen	24,4	(21,7-27,2)	23,2	(20,5-26,2)	1443
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	13,6	(8,9-18,4)	13,6	(9,6-19,1)	334
	25 - 34	19,3	(14,0-24,7)	19,2	(14,4-25,1)	354
	35 - 44	15,3	(11,3-19,3)	15,2	(11,6-19,6)	433
	45 - 54	19,9	(15,5-24,3)	19,8	(15,8-24,6)	454
	55 - 64	20,4	(15,9-25,0)	20,4	(16,2-25,3)	443
	65 - 74	27,9	(21,9-34,0)	27,8	(22,2-34,2)	292
	75 +	52,7	(45,8-59,6)	52,2	(45,5-58,9)	478
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	43,0	(36,2-49,9)	34,8	(27,8-42,6)	363
	Lager secundair	28,1	(22,8-33,3)	24,6	(19,9-30,0)	426
	Hoger secundair	23,4	(19,7-27,2)	23,6	(19,9-27,7)	898
	Hoger onderwijs	13,6	(10,8-16,4)	14,3	(11,5-17,5)	1059
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	23,9	(20,5-27,3)	22,3	(19,0-26,1)	1080
	Halfstedelijk gebied	20,0	(16,6-23,4)	19,2	(16,0-22,9)	869
	Landelijk gebied	20,7	(17,0-24,4)	20,1	(16,6-24,1)	839
JAAR	1997	28,7	(26,3-31,0)	30,1	(27,7-32,7)	2774
	2001	29,0	(26,9-31,1)	28,1	(26,1-30,2)	3284
	2004	21,1	(19,2-22,9)	20,4	(18,7-22,3)	3223
	2008	21,7	(19,7-23,7)	20,8	(18,8-22,9)	2788

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



**Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging (voldoende om ervan te transpireren) doet, Vlaams Gewest**

PA02_2		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	47,2	(44,0-50,4)	46,2	(42,7-49,7)	1332
	Vrouwen	34,8	(31,6-38,1)	33,3	(30,0-36,8)	1463
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	64,3	(57,9-70,6)	64,3	(57,7-70,4)	329
	25 - 34	53,3	(46,7-59,9)	53,5	(46,7-60,2)	349
	35 - 44	48,3	(42,7-53,9)	48,4	(42,7-54,1)	435
	45 - 54	37,6	(32,5-42,8)	37,4	(32,4-42,8)	458
	55 - 64	30,9	(25,9-35,9)	30,5	(25,7-35,7)	441
	65 - 74	24,2	(18,3-30,2)	24,0	(18,5-30,4)	300
	75 +	9,2	(4,8-13,6)	9,2	(5,6-14,8)	483
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	19,3	(14,1-24,4)	24,3	(18,2-31,7)	378
	Lager secundair	29,2	(23,7-34,7)	34,0	(28,2-40,2)	424
	Hoger secundair	39,7	(35,2-44,1)	37,5	(33,0-42,2)	891
	Hoger onderwijs	51,0	(47,2-54,8)	46,8	(42,7-51,1)	1060
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	39,1	(35,2-43,1)	38,6	(34,4-42,9)	1098
	Halfstedelijk gebied	41,6	(37,2-46,0)	39,9	(35,3-44,6)	856
	Landelijk gebied	42,2	(37,8-46,6)	40,1	(35,6-44,8)	841
JAAR	1997	36,8	(34,4-39,3)	31,9	(29,5-34,4)	2713
	2001	35,5	(33,4-37,6)	33,1	(31,0-35,3)	3307
	2004	37,6	(35,4-39,8)	35,2	(33,0-37,6)	3428
	2008	40,8	(38,4-43,2)	39,3	(36,7-41,9)	2795

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



**Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, Vlaams Gewest**

PA_03		Gemiddelde (Ruw)	+ 95% BI	Gemiddelde (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	78,4	(71,4-85,3)	78,1	(71,3-84,9)	1102
	Vrouwen	38,3	(33,4-43,2)	38,5	(33,6-43,4)	1195
LEEFTIJDSGROEP	15 - 24	71,9	(59,5-84,3)	72,2	(60,5-83,8)	267
	25 - 34	69,6	(56,4-82,8)	70,2	(57,2-83,2)	288
	35 - 44	64,3	(53,1-75,4)	65,3	(54,7-75,9)	370
	45 - 54	61,1	(51,1-71,1)	59,7	(49,6-69,8)	357
	55 - 64	54,7	(44,8-64,7)	54,0	(44,2-63,7)	354
	65 - 74	43,8	(32,7-54,9)	42,8	(31,5-54,0)	248
	75 +	14,8	(8,7-20,8)	17,7	(11,2-24,3)	413
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	38,4	(27,7-49,1)	54,1	(42,6-65,6)	316
	Lager secundair	56,0	(44,1-68,0)	62,5	(51,0-74,0)	334
	Hoger secundair	64,6	(56,6-72,6)	63,3	(55,7-70,8)	719
	Hoger onderwijs	57,9	(50,7-65,1)	53,6	(46,5-60,8)	894
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	57,5	(50,2-64,8)	59,0	(51,8-66,1)	934
	Halfstedelijk gebied	54,7	(47,2-62,1)	53,9	(47,0-60,8)	674
	Landelijk gebied	61,5	(52,8-70,3)	60,7	(52,1-69,3)	689
JAAR	2001	58,9	(54,8-62,9)	59,0	(54,9-63,0)	3057
	2004	51,0	(47,1-54,8)	50,9	(47,0-54,7)	2702
	2008	57,8	(53,3-62,3)	57,8	(53,4-62,2)	2297

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, Vlaams Gewest

PA_03T		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	56,4	(52,8-59,9)	56,1	(52,5-59,6)	1102
	Vrouwen	35,3	(31,6-38,9)	34,4	(30,7-38,3)	1195
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	60,3	(53,0-67,7)	61,0	(53,3-68,2)	267
	25 - 34	51,2	(44,1-58,3)	51,6	(44,3-58,8)	288
	35 - 44	48,4	(42,8-54,0)	49,0	(43,4-54,5)	370
	45 - 54	46,3	(39,9-52,7)	45,3	(38,7-52,1)	357
	55 - 64	44,0	(37,6-50,4)	43,3	(36,8-50,0)	354
	65 - 74	37,8	(29,9-45,8)	36,7	(28,7-45,5)	248
	75 +	15,7	(9,6-21,7)	15,7	(10,4-23,1)	413
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	30,9	(22,9-38,9)	37,6	(28,3-47,9)	316
	Lager secundair	41,2	(33,1-49,2)	44,4	(36,0-53,1)	334
	Hoger secundair	47,6	(43,0-52,2)	46,1	(41,3-50,9)	719
	Hoger onderwijs	48,9	(44,7-53,2)	45,9	(41,2-50,6)	894
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	46,2	(41,8-50,6)	46,5	(41,8-51,4)	934
	Halfstedelijk gebied	44,1	(39,1-49,0)	42,6	(37,6-47,7)	674
	Landelijk gebied	46,2	(41,2-51,3)	44,7	(39,5-50,1)	689
JAAR	2001	42,7	(40,4-44,9)	42,1	(39,7-44,6)	3057
	2004	40,7	(38,3-43,0)	39,9	(37,4-42,4)	2702
	2008	45,5	(42,8-48,3)	45,1	(42,3-47,9)	2297

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)

Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd,  
Brussels Gewest

PA01_2		Hard training / sport 4 uur of meer per week	Sport < 4 uur / lichte activiteiten	Zittende activiteiten	N
GESLACHT	Mannen	17,1	56,7	26,1	813
	Vrouwen	8,4	55,8	35,7	985
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	28,2	44,1	27,7	223
	25 - 34	17,9	55,9	26,2	370
	35 - 44	9,7	59,7	30,5	314
	45 - 54	9,5	61,3	29,2	250
	55 - 64	6,7	64,7	28,6	241
	65 - 74	3,2	54,8	42,0	126
	75 +	1,5	46,3	52,2	274
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	7,1	36,2	56,7	160
	Lager secundair	11,8	46,0	42,2	227
	Hoger secundair	13,5	54,1	32,4	480
	Hoger onderwijs	13,1	63,0	24,0	873
GROTE STEDEN	Brussel	12,6	56,3	31,1	1798
	Gent en Antwerpen	12,6	60,8	26,6	355
	Luik en Charleroi	8,3	34,9	56,7	231
JAAR	1997	13,1	45,6	41,2	2242
	2001	13,5	49,5	37,0	2301
	2004	13,3	59,9	26,8	1904
	2008	12,6	56,3	31,1	1798

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008



## Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, Brussels Gewest

PA01_3		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	26,1	(22,6-29,7)	27,0	(23,6-30,8)	813
	Vrouwen	35,7	(32,3-39,2)	36,1	(32,6-39,7)	985
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	27,7	(20,0-35,4)	27,4	(20,6-35,5)	223
	25 - 34	26,2	(21,2-31,2)	26,1	(21,4-31,4)	370
	35 - 44	30,5	(24,7-36,3)	30,4	(24,9-36,5)	314
	45 - 54	29,2	(22,9-35,4)	29,2	(23,2-36,0)	250
	55 - 64	28,6	(22,3-34,9)	28,1	(22,4-34,6)	241
	65 - 74	42,0	(31,7-52,3)	41,3	(31,4-51,9)	126
	75 +	52,2	(44,1-60,3)	51,1	(43,0-59,2)	274
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	56,7	(47,1-66,3)	54,3	(44,0-64,2)	160
	Lager secundair	42,2	(34,4-50,1)	41,6	(34,0-49,7)	227
	Hoger secundair	32,4	(27,5-37,3)	32,6	(27,8-37,7)	480
	Hoger onderwijs	24,0	(20,6-27,3)	24,3	(20,8-28,2)	873
GROTE STEDEN	Brussel	31,1	(28,6-33,7)	31,5	(28,8-34,3)	1798
	Gent en Antwerpen	26,6	(20,9-32,4)	25,3	(19,9-31,4)	355
	Luik en Charleroi	56,7	(48,8-64,7)	57,2	(49,1-64,9)	231
JAAR	1997	41,2	(38,3-44,2)	41,7	(38,6-44,9)	2242
	2001	37,0	(34,6-39,4)	36,4	(34,0-38,8)	2301
	2004	26,8	(24,4-29,2)	26,9	(24,6-29,5)	1904
	2008	31,1	(28,6-33,7)	31,4	(28,8-34,1)	1798

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging  
(voldoende om ervan te transpireren) doet, Brussels Gewest

PA02_2		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	40,8	(36,9-44,6)	36,4	(32,5-40,6)	824
	Vrouwen	23,8	(20,8-26,8)	20,6	(17,9-23,7)	1005
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	50,3	(42,1-58,5)	50,6	(42,7-58,6)	220
	25 - 34	39,5	(34,0-44,9)	39,1	(33,6-44,9)	377
	35 - 44	34,1	(28,3-39,9)	33,5	(28,0-39,5)	334
	45 - 54	30,3	(23,8-36,7)	29,3	(23,2-36,1)	251
	55 - 64	22,5	(16,8-28,1)	22,1	(17,0-28,2)	248
	65 - 74	11,8	(6,1-17,4)	11,8	(7,2-18,6)	126
	75 +	7,3	(3,5-11,1)	7,4	(4,4-12,4)	273
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	15,4	(9,2-21,5)	15,5	(10,1-23,1)	166
	Lager secundair	19,2	(13,7-24,8)	16,4	(11,7-22,6)	243
	Hoger secundair	26,9	(21,9-31,8)	22,1	(18,2-26,5)	484
	Hoger onderwijs	40,1	(36,2-43,9)	35,9	(31,8-40,2)	878
GROTE STEDEN	Brussel	31,9	(29,3-34,4)	28,2	(25,5-31,2)	1829
	Gent en Antwerpen	32,4	(26,2-38,5)	31,8	(25,7-38,6)	350
	Luik en Charleroi	14,0	(7,7-20,3)	12,2	(7,5-19,1)	231
JAAR	1997	26,6	(23,9-29,2)	22,1	(19,9-24,6)	2193
	2001	27,5	(25,4-29,7)	23,8	(21,7-26,0)	2312
	2004	29,9	(27,4-32,4)	25,3	(23,0-27,9)	2041
	2008	31,9	(29,3-34,4)	27,0	(24,5-29,6)	1829

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)

**Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag,  
Brussels Gewest**

PA_03		Gemid- delde (Ruw)	+ 95% BI	Gemid- delde (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	38,1	(32,4-43,9)	36,6	(31,1-42,0)	753
	Vrouwen	19,0	(15,3-22,8)	18,5	(14,7-22,2)	941
LEEFTIJD- GROEP	15 - 24	38,6	(28,4-48,9)	39,0	(29,0-49,0)	195
	25 - 34	31,5	(23,0-39,9)	31,6	(23,2-39,9)	347
	35 - 44	34,3	(25,6-43,0)	34,5	(26,0-42,9)	307
	45 - 54	30,4	(22,1-38,7)	30,0	(21,8-38,2)	234
	55 - 64	20,8	(13,5-28,0)	21,1	(13,8-28,3)	235
	65 - 74	9,5	(4,8-14,2)	11,1	(6,3-15,9)	116
	75 +	7,2	(1,8-12,7)	9,3	(3,6-14,9)	260
OPLEIDINGS- NIVEAU	Lager/geen diploma	20,7	(9,2-32,1)	25,5	(13,5-37,6)	159
	Lager secundair	33,5	(20,1-46,9)	34,9	(21,9-48,0)	223
	Hoger secundair	24,3	(18,1-30,5)	23,3	(17,4-29,1)	439
	Hoger onderwijs	29,7	(24,9-34,6)	27,8	(22,8-32,8)	817
GROTE STEDEN	Brussel	28,0	(24,5-31,5)	27,2	(23,7-30,8)	1694
	Gent en Antwerpen	54,9	(42,0-67,8)	56,6	(44,0-69,3)	300
	Luik en Charleroi	21,4	(9,1-33,7)	22,1	(10,3-33,8)	226
JAAR	2001	35,8	(32,3-39,3)	36,3	(32,7-39,8)	2135
	2004	24,1	(21,1-27,2)	23,4	(20,4-26,4)	1721
	2008	28,0	(24,5-31,5)	27,3	(23,9-30,7)	1694

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)





Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, Brussels Gewest

PA_03T		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	32,9	(28,9-36,9)	29,9	(26,0-34,0)	753
	Vrouwen	17,6	(14,7-20,4)	15,8	(13,2-18,9)	941
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	39,3	(30,2-48,4)	39,2	(31,0-48,2)	195
	25 - 34	26,9	(21,7-32,1)	26,2	(21,4-31,7)	347
	35 - 44	26,7	(21,2-32,2)	26,1	(21,1-31,8)	307
	45 - 54	27,2	(20,6-33,8)	26,1	(20,0-33,3)	234
	55 - 64	19,0	(13,9-24,1)	18,4	(13,8-24,1)	235
	65 - 74	11,6	(5,1-18,0)	11,7	(6,6-19,8)	116
	75 +	5,8	(2,4-9,3)	6,0	(3,3-10,6)	260
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	12,8	(6,3-19,3)	12,7	(7,2-21,6)	159
	Lager secundair	23,6	(16,5-30,7)	22,5	(16,3-30,2)	223
	Hoger secundair	22,5	(17,3-27,7)	19,3	(15,3-23,9)	439
	Hoger onderwijs	27,7	(24,0-31,3)	24,4	(20,7-28,5)	817
GROTE STEDEN	Brussel	24,8	(22,2-27,3)	22,3	(19,5-25,2)	1694
	Gent en Antwerpen	43,6	(35,9-51,3)	44,1	(36,1-52,4)	300
	Luik en Charleroi	14,8	(8,3-21,3)	13,3	(8,4-20,3)	226
JAAR	2001	29,7	(27,3-32,2)	28,7	(26,2-31,2)	2135
	2004	21,9	(19,4-24,3)	19,8	(17,6-22,3)	1721
	2008	24,8	(22,2-27,3)	22,7	(20,4-25,2)	1694

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)

Verdeling (%) van de bevolking volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd,  
Waals Gewest

PA01_2		Hard training / sport 4 uur of meer per week	Sport < 4 uur / lichte activiteiten	Zittende activiteiten	N
GESLACHT	Mannen	25,3	45,8	29,0	1082
	Vrouwen	9,6	52,2	38,1	1334
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	31,6	47,5	20,9	295
	25 - 34	22,0	47,8	30,3	310
	35 - 44	17,1	55,7	27,2	413
	45 - 54	17,7	52,1	30,2	393
	55 - 64	9,4	53,4	37,3	382
	65 - 74	10,6	44,5	44,9	236
	75 +	3,1	30,3	66,6	387
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	8,0	34,2	57,8	306
	Lager secundair	14,4	42,6	43,0	429
	Hoger secundair	15,3	49,2	35,4	788
	Hoger onderwijs	21,8	55,6	22,6	830
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	14,3	44,4	41,3	980
	Halfstedelijk gebied	18,0	52,1	29,8	379
	Landelijk gebied	19,5	53,4	27,1	1057
JAAR	1997	18,5	43,7	37,8	2793
	2001	16,5	41,6	41,9	3870
	2004	18,0	50,9	31,1	3307
	2008	17,0	49,2	33,8	2416

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008



Percentage van de bevolking dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, Waals Gewest

PA01_3		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	29,0	(25,6-32,3)	28,7	(25,4-32,3)	1082
	Vrouwen	38,1	(34,9-41,4)	37,5	(34,3-40,8)	1334
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	20,9	(15,3-26,6)	20,6	(15,6-26,8)	295
	25 - 34	30,3	(24,3-36,3)	29,7	(24,1-36,1)	310
	35 - 44	27,2	(21,9-32,5)	27,0	(22,0-32,6)	413
	45 - 54	30,2	(24,7-35,6)	30,0	(24,8-35,9)	393
	55 - 64	37,3	(31,2-43,4)	37,2	(31,2-43,6)	382
	65 - 74	44,9	(36,3-53,5)	44,3	(36,1-52,8)	236
	75 +	66,6	(60,1-73,2)	66,0	(59,2-72,2)	387
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	57,8	(50,4-65,2)	50,3	(42,2-58,3)	306
	Lager secundair	43,0	(36,5-49,4)	40,2	(33,7-47,0)	429
	Hoger secundair	35,4	(31,1-39,8)	35,6	(31,3-40,2)	788
	Hoger onderwijs	22,6	(19,1-26,1)	23,3	(19,8-27,2)	830
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	41,3	(37,3-45,3)	40,7	(36,6-44,9)	980
	Halfstedelijk gebied	29,8	(24,5-35,2)	28,5	(23,4-34,2)	379
	Landelijk gebied	27,1	(23,7-30,6)	26,4	(23,1-30,1)	1057
JAAR	1997	37,8	(35,0-40,6)	39,2	(36,4-42,0)	2793
	2001	41,9	(39,6-44,1)	41,0	(38,7-43,3)	3870
	2004	31,1	(28,8-33,4)	30,5	(28,1-33,0)	3307
	2008	33,8	(31,4-36,3)	32,7	(30,3-35,3)	2416

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



Percentage van de bevolking dat minstens eenmaal per week aan lichaamsbeweging  
(voldoende om ervan te transpireren) doet, Waals Gewest

PA02_2		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	35,9	(32,2-39,5)	32,7	(28,9-36,7)	1113
	Vrouwen	20,1	(17,3-22,8)	17,1	(14,6-20,0)	1360
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	52,5	(45,4-59,7)	52,7	(45,4-60,0)	297
	25 - 34	37,7	(31,6-43,8)	38,2	(32,3-44,4)	317
	35 - 44	29,4	(24,0-34,7)	28,7	(23,6-34,5)	426
	45 - 54	24,9	(20,2-29,7)	24,1	(19,6-29,2)	410
	55 - 64	18,9	(14,7-23,2)	18,0	(14,1-22,7)	389
	65 - 74	10,7	(6,0-15,4)	10,5	(6,8-15,9)	235
	75 +	3,6	(0,6-6,6)	3,5	(1,5-8,1)	399
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	12,6	(7,8-17,5)	16,5	(10,8-24,3)	315
	Lager secundair	19,9	(14,7-25,2)	19,5	(14,8-25,1)	437
	Hoger secundair	23,7	(19,8-27,6)	18,4	(15,0-22,3)	817
	Hoger onderwijs	37,7	(33,8-41,5)	32,7	(28,7-36,9)	840
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	24,0	(20,6-27,4)	20,6	(17,3-24,3)	998
	Halfstedelijk gebied	27,9	(22,4-33,4)	23,8	(19,0-29,4)	392
	Landelijk gebied	31,0	(27,3-34,7)	27,4	(23,9-31,3)	1083
JAAR	1997	25,6	(23,1-28,2)	19,6	(17,2-22,1)	2756
	2001	25,2	(23,2-27,2)	21,2	(19,2-23,3)	3901
	2004	26,9	(24,6-29,1)	22,5	(20,4-24,8)	3436
	2008	27,5	(25,2-29,8)	23,8	(21,5-26,2)	2473

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



**Gemiddelde tijd (in minuten) besteed aan lichaamsbeweging (minstens matig) per dag, Waals Gewest**

PA_03		Gemiddelde (Ruw)	+ 95% BI	Gemiddelde (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	51,1	(44,3-58,0)	51,0	(44,3-57,8)	955
	Vrouwen	21,3	(17,6-25,0)	21,8	(18,1-25,5)	1180
LEEFTIJD- GROEP	15 - 24	50,2	(38,1-62,2)	49,7	(38,3-61,2)	253
	25 - 34	46,5	(34,5-58,5)	47,7	(35,9-59,5)	277
	35 - 44	39,2	(29,7-48,7)	39,8	(30,5-49,1)	382
	45 - 54	32,7	(23,7-41,8)	33,3	(24,4-42,2)	344
	55 - 64	27,5	(20,7-34,3)	26,8	(20,0-33,7)	322
	65 - 74	30,8	(18,1-43,6)	32,1	(19,9-44,3)	194
	75 +	5,6	(1,8-9,5)	8,7	(4,5-12,9)	363
OPLEIDINGS- NIVEAU	Lager/geen diploma	22,9	(12,0-33,8)	32,6	(22,1-43,0)	280
	Lager secundair	24,5	(15,7-33,3)	28,6	(19,8-37,4)	361
	Hoger secundair	40,9	(32,9-48,8)	40,2	(32,6-47,8)	694
	Hoger onderwijs	37,5	(31,8-43,2)	36,1	(30,3-41,9)	743
URBANISATIE- GRAAD	Stedelijk gebied	29,6	(23,8-35,4)	30,7	(25,0-36,5)	913
	Halfstedelijk gebied	35,9	(26,5-45,3)	36,6	(27,6-45,7)	329
	Landelijk gebied	41,7	(35,0-48,3)	42,2	(35,6-48,8)	893
JAAR	2001	47,8	(43,9-51,7)	48,7	(44,9-52,5)	3573
	2004	39,1	(34,6-43,6)	39,1	(34,8-43,5)	2693
	2008	35,3	(31,3-39,3)	35,7	(31,8-39,6)	2135

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)



## Percentage van de bevolking dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig of intensief) besteedt, Waals Gewest

PA_03T		% (Ruw)	+ 95% BI	% (Corr*)	+ 95% BI	N
GESLACHT	Mannen	39,2	(35,3-43,1)	37,3	(33,5-41,3)	955
	Vrouwen	19,6	(16,6-22,6)	18,2	(15,4-21,3)	1180
LEEFTIJDGROEP	15 - 24	46,9	(38,6-55,2)	46,4	(38,3-54,6)	253
	25 - 34	38,3	(31,5-45,1)	38,6	(31,8-45,8)	277
	35 - 44	27,5	(22,2-32,9)	26,9	(21,8-32,6)	382
	45 - 54	25,4	(20,1-30,7)	24,7	(19,6-30,5)	344
	55 - 64	25,4	(19,6-31,1)	23,8	(18,5-30,1)	322
	65 - 74	23,5	(14,8-32,3)	23,1	(15,4-33,3)	194
	75 +	5,2	(2,3-8,0)	5,2	(3,0-8,9)	363
OPLEIDINGSNIVEAU	Lager/geen diploma	15,4	(9,5-21,2)	17,8	(12,0-25,7)	280
	Lager secundair	21,1	(15,4-26,9)	20,7	(15,5-27,0)	361
	Hoger secundair	28,0	(23,6-32,4)	24,5	(20,5-29,1)	694
	Hoger onderwijs	36,0	(31,5-40,5)	32,7	(28,1-37,6)	743
URBANISATIEGRAAD	Stedelijk gebied	24,3	(20,6-27,9)	21,9	(18,6-25,6)	913
	Halfstedelijk gebied	28,1	(21,2-34,9)	25,6	(19,4-33,1)	329
	Landelijk gebied	34,3	(30,0-38,6)	32,1	(27,7-36,9)	893
JAAR	2001	35,1	(32,8-37,4)	34,1	(31,7-36,6)	3573
	2004	30,1	(27,5-32,7)	28,2	(25,7-30,8)	2693
	2008	28,8	(26,2-31,4)	27,3	(24,8-29,9)	2135

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2008

\*Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van logistisch regressiemodel (Belgische bevolking van 2001 als referentie)