

6.3.1. Inleiding

Recente onderzoeken hebben toegelaten aan te tonen dat lichamelijke activiteiten een wezenlijke impact hebben op de gezondheidstoestand en dat ze van groot belang zijn op het vlak van volksgezondheid (1-3).

De algemene aanbeveling is dat ieder individu minstens een half uur lichamelijke activiteit per dag zou verrichten. Talrijke auteurs menen overigens dat de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit belangrijker is dan haar specifieke karakteristieken (intensiteit, duur, ...).

Er bestaan meerdere methodes om het niveau van de lichamelijke activiteit in het kader van enquêtes te evalueren, maar welke de gebruikte methode ook is, ze laat over het algemeen slechts toe personen in vrij grote categorieën te klasseren: weinig/geen activiteit, gematigde activiteit, belangrijke activiteit.

In de gezondheidsenquête werden de vragen (in de schriftelijke vragenlijst) enkel gesteld aan personen van 15 jaar en meer; de schoolgaande bevolking wordt immers bereikt via andere specifieke enquêtes. Wij zullen ons in de loop van de huidige analyse beperken tot twee indicatoren:

1. De proportie van de bevolking die voldoende lichamelijke activiteiten beoefent om hiervan de voordelen op het vlak van gezondheid te ondervinden of omgekeerd, de proportie van de bevolking die risico loopt omwille van een gebrek aan lichamelijke activiteit (vraag AP01: 6 categorieën van voorgestelde lichamelijke activiteiten om het best de lichamelijke activiteiten in de loop van het afgelopen jaar te karakteriseren). De antwoorden zijn gehercodeerd tijdens de analyse in drie (AP01_3) en in twee categorieën (AP01_2) om de interpretatie te vergemakkelijken.

2. De wekelijkse frequentie van intense lichamelijke activiteiten (die transpiratie veroorzaken): vraag AP02, aantal dagen per week waarop de persoon een lichamelijke activiteit verricht, die voldoende is om te transpireren.

Wat de professionele lichamelijke activiteiten betreft, lijkt het dat enkel de grote inspanningen voordeel opleveren; deze zijn trouwens zeldzaam en daarom is het niet nodig hiermee op een algemene manier rekening te houden.

6.3.2. België

6.3.2.1. Niveau van lichamelijke activiteit (AP01_3 en AP01_2)

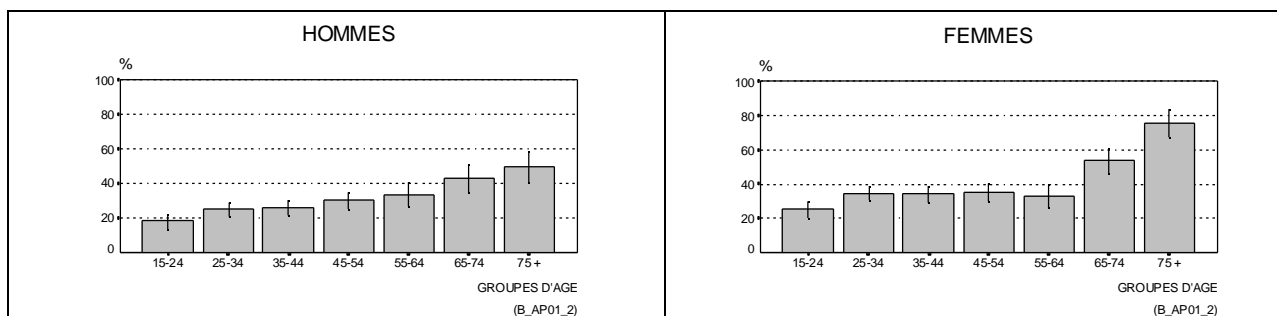
In België heeft 18% van de bevolking van 15 jaar en ouder in de loop van het afgelopen jaar minstens 4 uur per week een lichamelijke (sportieve) activiteit beoefend, 49% beoefende minder dan 4 uur per week een lichamelijke activiteit en 33% van de bevroegde personen loopt risico door een gebrek aan lichamelijke activiteit (sedentarisme).

Vrouwen doen minder aan intensieve sport (9%) dan mannen (28%); ze lopen ook vaker meer risico door gebrek aan lichamelijke activiteit (37%) dan mannen (28%). Dit verschil (AP01_2) is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht (Tabel 6.3.1).

Het percentage personen dat een intensieve lichamelijke activiteit beoefent (AP01_3) vermindert met de leeftijd: van 33% vóór de leeftijd van 25 jaar tot 5% bij personen van 65 jaar en ouder.

Omgekeerd verhoogt het percentage risicopersonen met een toename van de leeftijd, in het bijzonder vanaf 64 jaar (Figuur 6.3.1).

Figuur 6.3.1 Percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit (AP01_2), per leeftijd en per geslacht, Gezondheidsenquête, België, 1997.



Verschillen in functie van individuele karakteristieken (Tabel 6.3.1)

Er is een directe samenhang tussen het onderwijsniveau en het gebrek aan lichamelijke vrijetijdsactiviteiten: tussen 40 en 60% van personen zonder diploma en met een diploma lager of lager secundair onderwijs, is sedentair. Deze proportie daalt tot 32% voor diegenen die het niveau hoger secundair hebben bereikt en tot 23% voor diegenen die hogere studies hebben gevolgd. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Dezelfde tendens wordt waargenomen wanneer men de relatie tussen het equivalent inkomen van het huishouden (zie definitie) en het gebrek aan lichamelijke vrijetijdsactiviteiten bestudeert. Ongeveer 40% van mensen met een laag inkomen is sedentair, tegen slechts 30% voor diegenen die tussen 40 en 60.000 BF verdienen en 23% voor diegenen die meer dan 60.000 BF verdienen. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

De personen die een slechte gezondheidsbeleving aangeven, hebben vaker gebrek aan lichamelijke activiteit.

De matige rokers (33%) en vooral de zware rokers (47%) hebben ook vaker gebrek aan lichamelijke activiteit dan niet-rokers, en cumuleren zo meerdere risicofactoren. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Tabel 6.3.1 Percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit (AP01_2), gestandaardiseerd voor leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 1997.

| | | PROPORTIE (%) | I.C. 95% |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| GESLACHT | Man | 30,0 | (27,9-32,2) |
| | Vrouw | 38,6 | (36,4-40,7) |
| ONDERWIJSNIVEAU | Geen diploma | 53,8 | (45,6-62,1) |
| | Lager onderwijs | 45,0 | (39,9-50,1) |
| | Lager secundair | 42,0 | (38,3-45,7) |
| | Hoger secundair | 32,6 | (29,8-35,5) |
| | Hoger | 25,9 | (23,2-28,7) |
| EQUIVALENT INKOMEN (BF) | < 20.000 | 40,8 | (35,2-46,3) |
| | 20.000-30.000 | 37,9 | (34,4-41,3) |
| | 30.000-40.000 | 37,3 | (34,3-40,3) |
| | 40.000-60.000 | 33,1 | (30,3-35,8) |
| | >60.000 | 25,5 | (21,3-29,7) |
| GEZONDHEIDSBELEVING | Goed tot zeer goed | 27,6 | (25,8-29,4) |
| | Zeer slecht tot middelmatig | 51,5 | (47,7-55,3) |
| ROOKGEWOONTEN | Nooit gerookt | 29,6 | (27,3-31,9) |
| | Vroeger gerookt | 32,3 | (28,8-35,7) |
| | Matige roker (<20) | 37,6 | (34,2-41,0) |
| | Zware roker | 53,8 | (48,6-59,0) |
| VERBLIJFPLAATS | Vlaams Gewest | 30,2 | (28,1-32,3) |
| | Brussels Gewest | 41,5 | (38,7-44,3) |
| | Waals Gewest | 39,5 | (37,0-41,9) |

Het percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit varieert van het ene gewest tot het andere: 29% van de inwoners van het Vlaams Gewest zijn sedentair tegenover 41% in het Brussels Gewest en 38% in het Waals Gewest.

Deze verschillen tussen het Vlaams Gewest enerzijds, en het Brussels en Waals Gewest anderzijds, blijven bestaan na standaardisatie voor leeftijd en geslacht (Tabel 6.3.1), maar ook wanneer men daarenboven andere parameters zoals het onderwijsniveau, het equivalent inkomen van het huishouden en rookgedrag controleert door middel van een logistische regressie.

Binnen de gewesten zelf, bemerkt men (Tabel 6.3.2) belangrijke verschillen; deze blijven bestaan na controle voor leeftijd, geslacht en de andere reeds hoger vermelde variabelen. In het Vlaams Gewest varieert zo het percentage personen met gebrek aan lichamelijke activiteit van 23% in de provincie Antwerpen tot 40% in Limburg. In het Waals Gewest zijn de contrasten nog scherper omlijnd, daar men slechts 13% van de sedentairen in Waals-Brabant terugvindt tegenover meer dan 45% in Henegouwen!

Tabel 6.3.2 *Distributie per categorie, van lichamelijke activiteit (AP01_2), per provincie van verblijf, Gezondheidsenquête, België, 1997.*

| | Intensieve training/ sport 4 uur per week | Sport < 4 uur /lichte activiteiten | Sedentaire activiteiten | N |
|-------------------------------|---|---|----------------------------|------|
| | % | % | % | |
| ----- | | | | |
| PROVINCIE VAN VERBLIJF | | | | |
| Antwerpen | 19,1 | 57,6 | 23,2 | 754 |
| Vlaams-Brabant | 19,6 | 55,1 | 25,3 | 462 |
| West-Vlaanderen | 17,9 | 54,6 | 27,5 | 575 |
| Oost-Vlaanderen | 17,0 | 50,2 | 32,8 | 615 |
| Limburg | 18,6 | 41,5 | 39,9 | 365 |
| Brussel | 13,1 | 45,6 | 41,2 | 2241 |
| Waals-Brabant | 25,1 | 61,1 | 13,7 | 263 |
| Henegouwen | 14,3 | 40,2 | 45,5 | 1007 |
| Luik | 19,0 | 43,5 | 37,5 | 943 |
| Luxemburg | 28,7 | 45,7 | 25,7 | 218 |
| Namen | 24,4 | 43,5 | 32,1 | 357 |
| België | 17,9 | 49,2 | 32,9 | 7800 |
| ----- | | | | |
| Personen van 15 jaar of ouder | | | | |

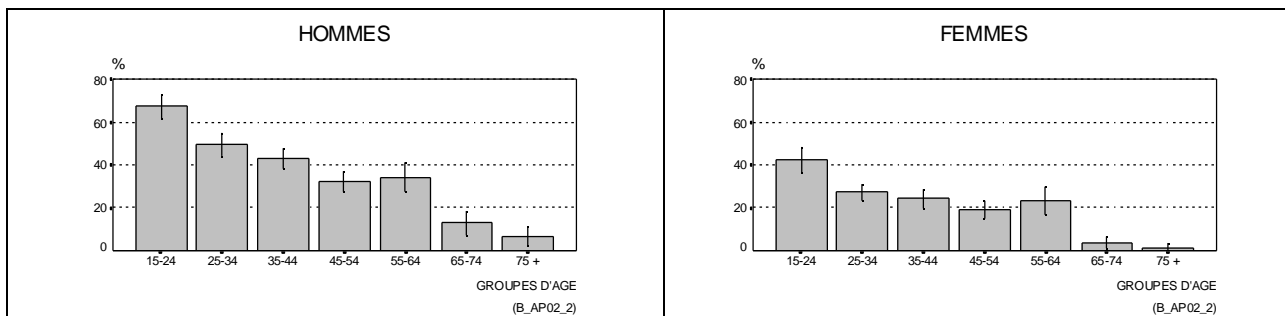
6.3.2.2. Lichamelijke activiteit minstens 1 maal per week (AP02_2)

In België beoefent 32% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om ervan te transpireren.

Vrouwen oefenen minder vaak lichamelijke activiteit uit dan mannen: slechts 23% van hen beoefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren, tegenover 41% van de mannen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd (Tabel 6.3.3).

Het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren vermindert met de leeftijd: 55% voor 25 jaar, 30 à 40% tussen 25 en 64 jaar, om vervolgens onder de 10% te zakken bij personen van 65 jaar en ouder (Figuur 6.3.2). Dit percentage ligt hoger bij de mannen in verhouding tot de vrouwen voor alle leeftijdsgroepen tot 54 jaar.

Figuur 6.3.2 Percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren)(AP02_2), per leeftijd en per geslacht, Gezondheidsenquête, België, 1997.



Verschillen in functie van individuele activiteiten (Tabel 6.3.3)

Er is een belangrijke samenhang tussen het onderwijsniveau en het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren: dit percentage bedraagt ongeveer 20% bij personen zonder diploma, met een diploma lager onderwijs of lager secundair, 33% bij diegenen die het niveau hoger secundair hebben bereikt en 41% bij hen die hogere studies hebben gevolgd. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Zo beoefent ook 20 tot 25% van de personen met een equivalent inkomen van het huishouden van minder dan 30.000 BF minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren. Dit percentage loopt op tot 35% voor diegenen die 40.000 BF of meer verdienen. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Slechts 20% van de zware rokers beoefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren, tegenover meer dan 30% bij de andere personen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Tabel 6.3.3 Percentage personen d at minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren(AP02_2), gestandaardiseerd voor leeftijd en geslacht, Gezondheidsenquête, België, 1997.

| | | PROPORTIE (%) | I.C. 95% |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| GESLACHT | Man | 38,8 | (36,7-40,9) |
| | Vrouw | 22,4 | (20,6-24,2) |
| ONDERWIJSNIVEAU | Geen diploma | 20,7 | (13,8-27,6) |
| | Lager onderwijs | 23,1 | (18,8-27,4) |
| | Lager secundair | 23,2 | (20,1-26,2) |
| | Hoger secundair | 30,3 | (27,8-32,8) |
| | Hoger | 37,3 | (34,7-39,9) |
| EQUIVALENT INKOMEN (BF) | < 20.000 | 19,2 | (15,1-23,3) |
| | 20.000-30.000 | 24,8 | (21,8-27,8) |
| | 30.000-40.000 | 29,5 | (26,7-32,3) |
| | 40.000-60.000 | 32,9 | (30,5-35,3) |
| | >60.000 | 37,8 | (33,6-41,9) |
| GEZONDHEIDSBELEVING | Goed tot zeer goed | 34,3 | (32,6-36,0) |
| | Zeer slecht tot middelmatig | 17,2 | (14,0-20,4) |
| ROOKGEWOONTEN | Nooit gerookt | 34,7 | (32,4-37,0) |
| | Vroeger gerookt | 32,4 | (29,2-35,7) |
| | Matige roker (<20) | 27,8 | (24,9-30,6) |
| | Zware roker | 16,5 | (12,9-20,1) |
| VERBLIJFPLAATS | Vlaams Gewest | 34,6 | (32,5-36,6) |
| | Brussels Gewest | 26,4 | (24,0-28,7) |
| | Waals Gewest | 24,5 | (22,5-26,5) |

Het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren varieert in functie van de verblijfplaats: 37% in het Vlaams Gewest en slechts 27% in het Brussels Gewest en 26% in het Waals Gewest.

Het verschil tussen het Vlaams Gewest enerzijds, en het Brussels Gewest en het Waals Gewest anderzijds, blijft bestaan na standaardisatie voor leeftijd en geslacht (Tabel 6.3.3), maar ook wanneer men daarenboven andere parameters zoals het onderwijsniveau, het equivalent inkomen van het huishouden, de gezondheidsbeleving en het rookgedrag controleert met een logistische regressie-analyse.

Binnen de gewesten zelf, bemerkt men (Tabel 6.3.4) belangrijke verschillen tussen de provincies; deze blijven bestaan na standaardisatie voor de leeftijd, het geslacht en de andere hoger vermelde variabelen te hebben. In het Vlaams Gewest bijvoorbeeld ligt het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren bijzonder hoog in Vlaams-Brabant (39%), terwijl in het Waals Gewest dit percentage slechts 19% is in Henegouwen.

Tabel 6.3.4 *Percentage personen dit minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren (AP02_2), per provincie van verblijf, Gezondheidsenquête, België, 1997.*

| | LICHAMELIJKE ACTIVITEIT MINSTENS 1 DAG/WEEK | | Totaal |
|------------------------|--|------|--------|
| | Ja | Neen | N |
| | % | % | |
| ----- | | | |
| PROVINCIE VAN VERBLIJF | | | |
| Antwerpen | 37,7 | 62,3 | 739 |
| Vlaams-Brabant | 39,1 | 60,9 | 460 |
| West-Vlaanderen | 38,4 | 61,6 | 553 |
| Oost-Vlaanderen | 33,9 | 66,1 | 603 |
| Limburg | 33,2 | 66,8 | 353 |
| Brussel | 26,6 | 73,4 | 2184 |
| Waals-Brabant | 35,1 | 64,9 | 261 |
| Henegouwen | 19,5 | 80,5 | 981 |
| Luik | 29,6 | 70,4 | 919 |
| Luxemburg | 37,3 | 62,7 | 214 |
| Namen | 25,9 | 74,1 | 356 |
| België | 32,1 | 67,9 | 7623 |
| ----- | | | |

6.3.3. Het Vlaams Gewest

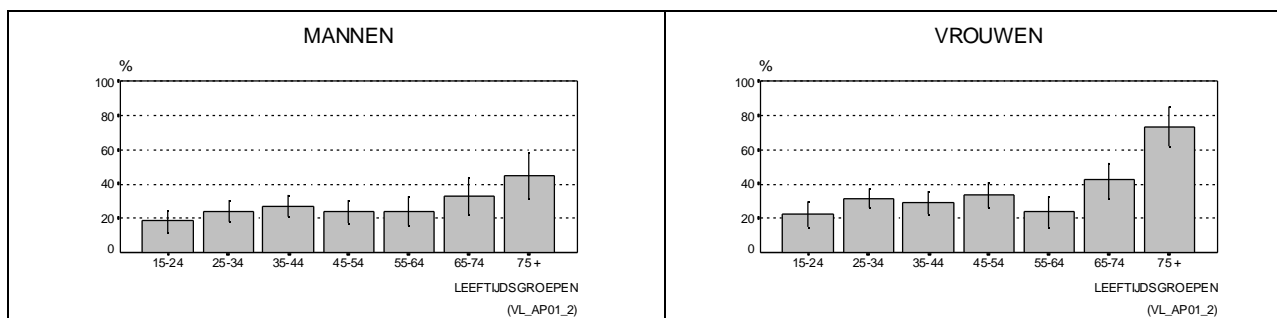
6.3.3.1. Niveau van lichamelijke activiteit (AP01_3 en AP01_2)

In het Vlaams Gewest heeft, in de loop van het afgelopen jaar, 18% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens 4 uur per week een lichamelijke (sportieve) activiteit beoefend, 53% beoefent minder dan 4 uur per week een lichamelijke activiteit en 29% van de bevroegde personen loopt risico door gebrek aan lichamelijke activiteit (sedentarisme).

Vrouwen doen minder aan intensieve sport (8%) dan mannen (28%); zij lopen ook vaak meer risico door gebrek aan lichamelijke activiteit (32%) dan mannen (25%) (Figuur 6.3.3). Dit verschil (AP01_2) is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht (Tabel 6.3.5).

Het percentage personen dat een intensieve lichamelijke activiteit beoefent (AP01_3) vermindert met de leeftijd: van 33% in de jongste leeftijdsgroep (15- 25 jaar) tot 6% bij personen van 65 jaar en ouder.

Figuur 6.3.3 Percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit (AP01_2), per leeftijd en per geslacht, het Vlaams Gewest, Gezondheidsenquête, België, 1997.



Omgekeerd neemt het percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit toe naarmate de leeftijd toeneemt, en dit in het bijzonder vanaf 64 jaar.

Verschillen in functie van individuele karakteristieken (Tabel 6.3.5)

Er is een belangrijke samenhang tussen het onderwijsniveau en het gebrek aan lichamelijke vrijetijdsactiviteiten: tussen 35 en 50% van de personen zonder diploma, met een diploma lager onderwijs of lager secundair is sedentair. Deze proportie daalt tot 29% voor diegenen die hogere studies hebben gevolgd. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Daarentegen zijn de waargenomen variaties in functie van het equivalent inkomen van het huishouden na standaardisatie voor het geslacht en de leeftijd niet significant.

De personen die een slechte gezondheidsbeleving aangeven, hebben vaker gebrek aan lichamelijke activiteit.

De zware rokers (48%) hebben vaker gebrek aan lichamelijke activiteit dan de niet-rokers, en cumuleren zo meerdere risicofactoren. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Tabel 6.3.5 Percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit (AP01_2), gestandaardiseerd voor leeftijd en geslacht, het Vlaams Gewest, Gezondheidsenquête, België, 1997.

| | | PROPORTIE (%) | I.C. 95% |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| GESLACHT | Man | 26,5 | (23,6-29,5) |
| | Vrouw | 33,8 | (30,8-36,8) |
| ONDERWIJSNIVEAU | Geen diploma | 55,7 | (43,1-68,3) |
| | Lager onderwijs | 39,2 | (31,5-46,9) |
| | Lager secundair | 37,7 | (32,4-43,0) |
| | Hoger secundair | 30,3 | (26,5-34,2) |
| | Hoger | 21,3 | (16,7-25,8) |
| EQUIVALENT INKOMEN (BF) | < 20.000 | 35,3 | (25,0-45,7) |
| | 20.000-30.000 | 34,3 | (29,1-39,4) |
| | 30.000-40.000 | 32,4 | (28,3-36,5) |
| | 40.000-60.000 | 29,3 | (25,5-33,1) |
| | >60.000 | 25,9 | (20,1-31,6) |
| GEZONDHEIDSBELEVING | Goed tot zeer goed | 24,8 | (22,4-27,2) |
| | Zeer slecht tot middelmatig | 45,5 | (39,5-51,6) |
| ROOKGEWOONTEN | Nooit gerookt | 25,4 | (22,2-28,6) |
| | Vroeger gerookt | 29,8 | (24,8-34,7) |
| | Matige roker (<20) | 33,5 | (28,7-38,3) |
| | Zware roker | 50,5 | (42,3-58,6) |

Binnen de gewesten zelf, bemerkt men (Tabel 6.3.2) belangrijke verschillen tussen de provincies; deze blijven bestaan na controle voor leeftijd, geslacht en andere basisvariabelen. Meer bepaald in het Vlaams Gewest varieert het percentage personen met een gebrek aan lichamelijke activiteit van 23% in de provincie Antwerpen tot 40% in Limburg.

6.3.3.2. Lichamelijke activiteit minstens 1 maal per week (AP02_2)

In het Vlaams Gewest beoefent 37% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren.

Vrouwen hebben minder sportieve activiteiten: slechts 27% van hen beoefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren, tegenover 46% van de mannen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren vermindert met de leeftijd: 60% vóór 25 jaar, 35 à 40% tussen 25 en 64 jaar, om vervolgens te dalen tot 10% of minder bij personen van 65 jaar en meer. Dit percentage ligt hoger bij vrouwen dan mannen voor alle leeftijdsgroepen tot 54 jaar.

Verschillen in functie van individuele karakteristieken (Tabel 6.3.6)

Het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren verhoogt met het onderwijsniveau; deze relatie is na standaardisatie voor leeftijd en geslacht evenwel niet significant. Er wordt daarentegen wel een tendens in functie van het equivalent inkomen van het huishouden opgemerkt.

Slechts 24% van de zware rokers oefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uit voldoende lang om er van te transpireren, tegenover meer dan 35% bij de andere personen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Tabel 6.3.6 Percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren (AP02_2), gestandaardiseerd voor leeftijd en geslacht, het Vlaams Gewest, Gezondheidsenquête, België, 1997.

| | | PROPORTIE (%) | I.C. 95% |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| GESLACHT | Man | 43,4 | (40,3-46,5) |
| | Vrouw | 25,8 | (23,0-28,5) |
| ONDEWIJSNIVEAU | Geen diploma | 33,2 | (21,0-45,4) |
| | Lagere school | 29,5 | (22,4-36,6) |
| | Lager secundair | 27,0 | (22,3-31,8) |
| | Hoger secundair | 33,9 | (30,3-37,4) |
| | Hoger | 41,7 | (37,7-45,7) |
| EQUIVALENT INKOMEN (BF) | < 20.000 | 14,8 | (6,3-23,4) |
| | 20.000-30.000 | 30,1 | (25,2-35,1) |
| | 30.000-40.000 | 35,3 | (31,2-39,5) |
| | 40.000-60.000 | 35,6 | (32,2-39,0) |
| | >60.000 | 39,4 | (33,5-45,2) |
| GEZONDHEIDSBELEVING | Goed tot zeer goed | 37,5 | (35,2-39,9) |
| | Zeer slecht tot middelmatig | 21,9 | (16,3-27,6) |
| ROOKGEWOONTEN | Nooit gerookt | 39,6 | (36,3-42,9) |
| | Vroeger gerookt | 34,0 | (29,2-38,8) |
| | Matige roker (<20) | 31,0 | (26,7-35,3) |
| | Zware roker | 21,2 | (14,7-27,8) |

In het Vlaams Gewest ligt het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren bijzonder hoog in Vlaams-Brabant (39%); dit verschil blijft na controle voor leeftijd, geslacht en de andere variabelen zoals het onderwijsniveau, het equivalent inkomen van het huishouden, de gezondheidsbeleving en het rookgedrag.

6.3.4. Het Brussels Gewest

6.3.4.1. Niveau van lichamelijke activiteit (AP01_3 en AP01_2)

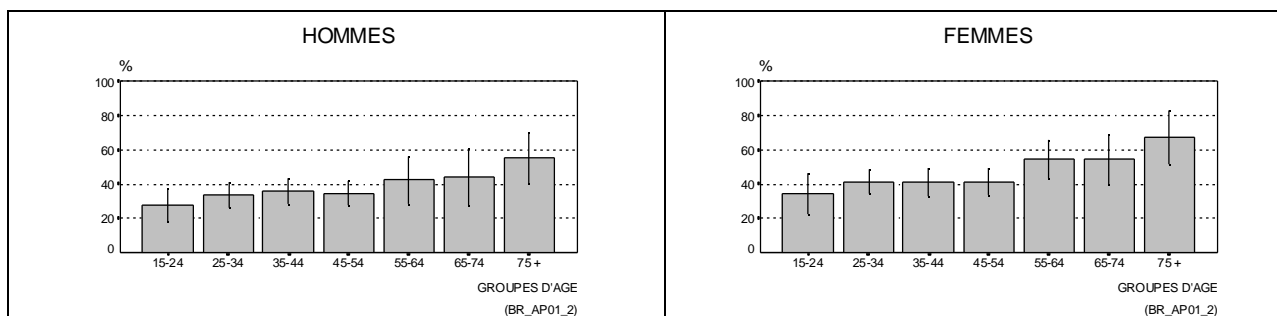
In het Brussels Gewest heeft, in de loop van het afgelopen jaar, 13% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens 4 uur per week een lichamelijke (sportieve) activiteit beoefend, 46% beoefent minder dan 4 uur per week een lichamelijke activiteit en 41% van de bevroegde personen loopt risico door gebrek aan lichamelijke activiteit (sedentarisme).

Vrouwen doen minder aan intensieve sport (8%) dan mannen (19%); ze lopen ook vaker risico door gebrek aan lichamelijke activiteit (46%) dan de mannen (36%). Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht (Tabel 6.3.7).

Het percentage personen dat een intensieve lichamelijke activiteit beoefent (AP01_3) vermindert met de leeftijd: van 27% in de leeftijdsklasse 15-25 jaar tot ongeveer 5% bij personen van 65 jaar en ouder.

Omgekeerd stijgt het percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit naarmate de leeftijd toeneemt, in het bijzonder vanaf 54 jaar (Figuur 6.3.4).

Figuur 6.3.4 Percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit (AP01_2), per leeftijd en per geslacht, het Brussels Gewest, Gezondheidsenquête, 1997.



Verschillen in functie van individuele karakteristieken (Tabel 6.3.7)

Slechts 32% van de alleenstaanden is sedentair tegenover 45% van de getrouwde, samenwonende of gescheiden personen en 61% van de weduwnaars/weduwens. Deze relatie is evenwel niet van betekenis na aanpassing (logistische regressie) voor leeftijd en geslacht. De niet-Belgen of diegenen die een ander land van oorsprong hebben dan België lopen daarentegen vaker risico (50% van de sedentairen) dan de Belgen (40%) door gebrek aan lichamelijke activiteit (logistische regressie, Odds ratio van 1,9).

Er is een samenhang tussen het onderwijsniveau en het gebrek aan lichamelijke vrijetijdsactiviteiten: tussen 50 en 60% van de personen zonder diploma, met een diploma lager onderwijs of lager secundair is sedentair. Deze verhouding daalt tot 42% bij diegenen die het niveau hoger secundair hebben bereikt en tot 29% voor hen die hogere studies hebben gevolgd. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Dezelfde tendens wordt waargenomen wanneer men de relatie tussen het equivalent inkomen van het huishouden en het gebrek aan lichamelijke vrijetijdsactiviteiten onderzoekt. Ongeveer 45 à 55% van de personen met een laag inkomen is sedentair, tegenover 36% voor hen die tussen 40 en 60.000 BF verdienen en slechts 28% voor diegenen die meer dan 60.000 BF verdienen. Deze verschillen zijn significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

De personen die een slechte gezondheidsbeleving aangeven, hebben vaker gebrek aan lichamelijke activiteit.

De zware rokers hebben vaker gebrek aan lichamelijke activiteit (46%) dan niet-rokers (39%), en cumuleren zo meerdere risicofactoren. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Tabel 6.3.7 Percentage risicopersonen door gebrek aan lichamelijke activiteit (AP01_2), gestandaardiseerd voor leeftijd en geslacht, het Brussels Gewest, Gezondheidsenquête, België, 1997.

| | | PROPORTIE (%) | I.C. 95% |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| GESLACHT | Man | 33,4 | (29,8-37,1) |
| | Vrouw | 19,3 | (16,3-22,3) |
| ONDERWIJSNIVEAU | Geen diploma | 17,0 | (9,4-24,5) |
| | Lager onderwijs | 16,2 | (10,6-21,8) |
| | Lager secundair | 19,0 | (13,8-24,2) |
| | Hoger secundair | 24,1 | (19,9-28,4) |
| | Hoger | 34,4 | (30,5-38,3) |
| EQUIVALENT INKOMEN (BF) | < 20.000 | 19,8 | (14,3-25,2) |
| | 20.000-30.000 | 18,9 | (14,1-23,7) |
| | 30.000-40.000 | 21,9 | (17,2-26,6) |
| | 40.000-60.000 | 28,4 | (24,3-32,6) |
| | >60.000 | 40,5 | (35,0-46,0) |
| GEZONDHEIDBELEVING | Goed tot zeer goed | 31,9 | (28,9-34,9) |
| | Zeer slecht tot middelmatig | 11,1 | (6,8-15,4) |
| ROOKGEWOONTEN | Nooit gerookt | 28,8 | (24,6-33,0) |
| | Vroeger gerookt | 28,9 | (23,7-34,1) |
| | Matige roker(<20) | 25,4 | (20,6-30,3) |
| | Zware roker | 13,8 | (9,0-18,6) |

6.3.4.2. Lichamelijke activiteit minstens 1 maal per week (AP02_2)

In het Brussels Gewest oefent 27% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uit voldoende lang om er van te transpireren.

Vrouwen hebben minder sportieve activiteiten dan mannen: slechts 19% van hen oefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uit voldoende lang om er van te transpireren, tegenover 34% van de mannen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor de leeftijd en het geslacht.

Het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren vermindert met de leeftijd: 48% vóór 25 jaar, om vervolgens geleidelijk te verminderen tot 5% bij personen van 75 jaar en ouder.

Verschillen in functie van individuele karakteristieken (Tabel 6.3.8)

35% van de alleenstaanden oefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uit voldoende lang om er van te transpireren tegenover 20 à 25% van de getrouwde, samenwonende of gescheiden personen en slechts 7% van de weduwnaars/weduwens. Na aanpassing (logistische regressie) voor leeftijd en geslacht, verschillen enkel de alleenstaanden op een significante manier van de 3 andere groepen. De niet-Belgen of diegenen die een ander land van oorsprong hebben dan België verschillen op dit vlak niet op een significante manier van de Belgen.

Er wordt in het Brussels Gewest een vrij duidelijke tendens waargenomen in de relatie tussen het onderwijsniveau en het percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit

uitoefent voldoende lang om er van te transpireren: minder dan 20% bij de personen zonder diploma, met een diploma lager onderwijs of lager secundair en 37% bij hen die hogere studies hebben gevolgd (enkel deze laatste groep onderscheidt zich op significante manier van de andere 4 na standaardisatie voor geslacht en leeftijd).

Zo beoefent 19 à 20% van de personen met een equivalent inkomen van minder dan 40.000 BF minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren. Dit percentage loopt op tot 38% voor hen die meer dan 60.000 BF verdienen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Slechts 17% van de zware rokers beoefent minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren tegenover ongeveer 30% bij de andere personen. Dit verschil is significant na standaardisatie voor leeftijd en geslacht.

Tabel 6.3.8 Percentage personen dat minstens 1 maal per week een lichamelijke activiteit uitoefent voldoende lang om er van te transpireren(AP02_2), gestandaardiseerd voor leeftijd en geslacht, het Brussels Gewest, Gezondheidsenquête, België, 1997.

| | | PROPORTIE (%) | I.C. 95% |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| GESLACHT | Man | 33,4 | (29,8-37,1) |
| | Vrouw | 19,3 | (16,3-22,3) |
| ONDERWIJSNIVEAU | Geen diploma | 17,0 | (9,4-24,5) |
| | Lager onderwijs | 16,2 | (10,6-21,8) |
| | Lager secundair | 19,0 | (13,8-24,2) |
| | Hoger secundair | 24,1 | (19,9-28,4) |
| | Hoger | 34,4 | (30,5-38,3) |
| EQUIVALENT INKOMEN (BF) | < 20.000 | 19,8 | (14,3-25,2) |
| | 20.000-30.000 | 18,9 | (14,1-23,7) |
| | 30.000-40.000 | 21,9 | (17,2-26,6) |
| | 40.000-60.000 | 28,4 | (24,3-32,6) |
| | >60.000 | 40,5 | (35,0-46,0) |
| GEZONDHEIDSBELEVING | Goed tot zeer goed | 31,9 | (28,9-34,9) |
| | Zeer slecht tot middelmatig | 11,1 | (6,8-15,4) |
| ROOKGEWOONTEN | Nooit gerookt | 28,8 | (24,6-33,0) |
| | Vroeger gerookt | 28,9 | (23,7-34,1) |
| | Matige roker (<20) | 25,4 | (20,6-30,3) |
| | Zware roker | 13,8 | (9,0-18,6) |

6.3.5. Bibliografie

1. Physical activity and health. Cambridge. Cambridge University Press, 1993.
2. Berlin J.A., Colditz G.A. - A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. Am J Epidemiol 1990; 132: 612-628.
3. Koplan J.P. - Physical activity, physical fitness and health: time to act. JAMA 1989; 262: 2437.