

6.5. Leefstijl en Preventie

6.5.3. Lichamelijke activiteit tijdens de vrije tijd

6.5.3.1. Samenvatting

Onderzoek heeft aangetoond dat lichamelijke activiteit tijdens de vrije tijd een positieve invloed heeft op de gezondheid en daardoor belangrijk is voor de volksgezondheid. De totale hoeveelheid lichamelijke activiteit is hierbij belangrijker dan de specifieke karakteristieken ervan.

- In het Vlaams Gewest beoefent 18% van de bevolking van 15 jaar en ouder tijdens hun vrije tijd minstens 4 uur per week een lichamelijke (sportieve) activiteit uit. 37% beoefent minstens eenmaal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om ervan te transpireren. Toch loopt 29% van de bevolking een risico door gebrek aan lichamelijke activiteit (sedentarisme). Deze populatie vindt dat hun vrijetijdsbesteding het best kan omschreven worden als lezen, TV-kijken of andere zittende activiteiten.
- In het Brussels Gewest beoefent 13% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens 4 uur per week een lichamelijke (sportieve) activiteit uit en 27% beoefent minstens eenmaal per week een lichamelijke activiteit voldoende lang om er van te transpireren. 41% is sedentair.
- Vrouwen doen duidelijk minder aan sport dan mannen. Het percentage personen die een lichamelijke activiteit beoefenen neemt ook af met de leeftijd, in het bijzonder vanaf 55 jaar in het Brussels Gewest en vanaf 65 jaar in het Vlaams Gewest.
- De zware rokers hebben vaker gebrek aan lichamelijke activiteit dan de niet-rokers. Ze cumuleren zo meerdere risicofactoren.
- In het Brussels Gewest zijn de niet-Belgen of diegenen met een ander land van oorsprong dan België vaker sedentair dan de Belgen.
- Er is een negatieve samenhang tussen het opleidings- en inkomensniveau en de lichamelijke activiteit in de vrije tijd.
- Het percentage sedentairen is het laagst in het Vlaams Gewest (29%) in vergelijking met het ongeveer 40% in het Brussels en Waals Gewest. Het percentage personen met een gebrek aan lichamelijke activiteit varieert binnen het Vlaams Gewest : van 23% in de provincie Antwerpen tot 40% in Limburg.