

LICHAAMSBEWEGING

Gezondheidsenquête 2023-2024

—

SABINE DRIESKENS • MANON JANSSENS • JOHAN VAN DER HEYDEN

WIE WE ZIJN

Sciensano, dat zijn meer dan 950 medewerkers die zich elke dag opnieuw inzetten voor de gezondheid.

Zoals uit onze naam blijkt, vormen wetenschap en gezondheid de kern van ons bestaan. De kracht van Sciensano ligt in de holistische en multidisciplinaire benadering van gezondheid. Onze aandacht gaat daarbij uit naar het nauwe en onlosmakelijke verband tussen de gezondheid van mensen en die van dieren, en hun omgeving (het “One health” concept). Daarom combineren we meerdere invalshoeken in ons onderzoek om op een unieke manier bij te dragen aan ieders gezondheid.

Sciensano kan hiervoor verder bouwen op de meer dan 100 jaar wetenschappelijke expertise.

Sciensano

Epidemiologie en volksgezondheid - Gezondheidsinformatie
Gezondheidsenquêtes

Juli 2025 • Brussel • België

LICHAAMSBEWEGING

GEZONDHEIDSENQUÊTE 2023 - 2024

Sabine Drieskens

•

Manon Janssens

•

Johan Van der Heyden

Contactpersoon: Sabine Drieskens • T+32 2 642 50 25 • sabine.drieskens@sciensano.be

Gelieve te citeren als:

S. Drieskens, M. Janssens, J. Van der Heyden. Gezondheidsenquête 2023-2024: Lichaamsbeweging. Brussel, België: Sciensano; 2025. Rapportnummer: D/2025.14.440/62. Beschikbaar op: www.gezondheidsenquête.be

DANKWOORD

We willen graag bedanken:

- Statbel medewerkers voor het organiseren van het veldwerk.
- Alle interviewers van Statbel voor het leggen van contacten en het verzamelen van gegevens.
- Ledia Jani en Laïla Boulbayem voor hun logistieke en administratieve ondersteuning.
- De mensen die vrijwillig hun tijd hebben vrijgemaakt om deel te nemen aan de enquête.

OPDRACHTGEVERS



IN SAMENWERKING MET:



INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	1
AFKORTINGEN	4
INLEIDING	5
METHODEN	7
RESULTATEN	8
1. Werkgerelateerde lichaamsbeweging	8
1.1. Prevalentie voor België	9
1.2. Evolutie	10
1.3. Demografische verschillen.....	10
1.4. Socio-economische verschillen.....	11
2. Wandelen om zich te verplaatsen	12
2.1. Prevalentie voor België	13
2.2. Evolutie	13
2.3. Demografische verschillen.....	13
2.4. Socio-economische verschillen.....	14
3. Fietsen om zich te verplaatsen	15
3.1. Prevalentie voor België	15
3.2. Evolutie	16
3.3. Demografische verschillen.....	16
3.4. Socio-economische verschillen.....	17
4. Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) volgens de aanbevelingen van de WGO	18
4.1. Prevalentie voor België	19
4.2. Evolutie	19
4.3. Demografische verschillen.....	21
4.4. Socio-economische verschillen.....	23
5. Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging volgens de aanbevelingen van de WGO	24
5.1. Prevalentie voor België	25
5.2. Evolutie	25
5.3. Demografische verschillen.....	25
5.4. Socio-economische verschillen.....	27
6. Sedentair gedrag	27
6.1. Gemiddelde tijd en prevalentie voor België.....	28
6.2. Evolutie	28
6.3. Demografische verschillen.....	29
6.4. Socio-economische verschillen.....	31
7. Gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	33
7.1. Prevalentie voor België	33
7.2. Evolutie	33
7.3. Demografische verschillen.....	34
7.4. Socio-economische verschillen.....	36
BESPREKING EN CONCLUSIE	37
OVERZICHTSTABELLEN	40
REFERENTIES	44
BIJLAGE	46

SAMENVATTING

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) definieert lichaamsbeweging als elke beweging die het gevolg is van een activering van de skeletspieren waarbij energie wordt verbruikt. Dit kunnen activiteiten zijn zoals wandelen, fietsen, sporten, werkgerelateerde beweging en huishoudelijke taken. **Wanneer lichaamsbeweging regelmatig, voldoende lang en met voldoende intensiteit wordt uitgevoerd, kan het aanzienlijke gezondheidsvoordelen opleveren.**

De WGO raadt volwassenen aan om minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging te besteden en de spieren te versterken. Daarnaast moet de zittijd worden beperkt.

Dit zijn de belangrijkste resultaten van de Gezondheidsenquête 2023-2024:

WERKGERELATEERDE LICHAAMSBEWEGING (werkende bevolking van 15-64 jaar):

- **58,7% van de werkende bevolking van 15-64 jaar zit of staat meestal tijdens het werk**, 29,1% wandelt of doet meestal taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning en 12,2% doet meestal zware arbeid of fysiek eisend werk.
- Het percentage van de werkende bevolking dat meestal zit of staat, is sinds 2018 (56,3%) **constant** gebleven, behalve in het Waals Gewest waar dit percentage gestegen is van 53,8% in 2018 tot 60,6% in 2023-2024.
- Bevolkingsgroepen die vaker zitten of staan tijdens het werk: inwoners van het **Brussels Gewest** (73,1% tegenover 55,4% van de inwoners in het Vlaams en 60,6% van de inwoners in het Waals Gewest), **vrouwen** (62,6% tegenover 55,1% van de mannen) en **mensen met een diploma hoger onderwijs** (70,3% tegenover 38,2% à 39,1% van de mensen met een lager opleidingsniveau).

ZICH VERPLAATSEN (bevolking van 15 jaar en ouder):

- **Minstens een dag per week WANDELEN om zich te verplaatsen:**
 - **77,5% van de bevolking van 15 jaar en ouder** wandelt minstens een dag per week om zich te verplaatsen.
 - Dit percentage is sinds 2018 (76,7%) **constant** gebleven.
 - Bevolkingsgroepen die vaker wandelen om zich te verplaatsen: inwoners van het **Brussels Gewest** (94,0% tegenover 79,7% van de inwoners in het Waals en 73,3% van de inwoners in het Vlaams Gewest), **jongeren van 15-24 jaar** (87,2%, dit percentage daalt tot 64,0% bij de 75-plussers) en **mensen met een diploma hoger onderwijs** (81,2% tegenover 70,5% tot 75,2% van de mensen met een lager opleidingsniveau).
- **Minstens een dag per week FIETSEN om zich te verplaatsen:**
 - **Eén op de drie (33,6%) mensen van 15 jaar en ouder** fietst minstens een dag per week om zich te verplaatsen.
 - Dit percentage is sinds 2018 (29,3%) **gestegen**. Een stijging is ook vastgesteld in de drie gewesten.
 - Bevolkingsgroepen die vaker fietsen om zich te verplaatsen: inwoners van het **Vlaams Gewest** (45,2%, gevolgd door het Brussels (24,8% van de inwoners) en het Waals Gewest (14,6% van de inwoners)), **mannen** (37,9% tegenover 29,5% van de vrouwen), **jongeren van 15-24 jaar** (38,6% tegenover 20,6% van de 75-plussers) en **mensen met een diploma hoger onderwijs** (40,5%, gevolgd door mensen met een diploma secundair onderwijs (28,5%) en mensen die geen diploma secundair hebben (22,1%)).

GEZONDHEIDSBEVORDERENDE LICHAAMSBEWEGING VOLGENS DE WGO

(volwassenen van 18 jaar en ouder):

- **Minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteden:**
 - **Meer dan één op de drie (34,9%) volwassenen** besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd).
 - Dit percentage is sinds 2018 (30,1%) **gestegen**.
 - Bevolkingsgroepen die vaker deze aanbeveling halen: inwoners van het **Vlaams Gewest** (40,1%, gevolgd door het Brussels (33,6% van de inwoners) en het Waals Gewest (25,5% van de inwoners)), **mannen** (41,4% tegenover 28,7% van de vrouwen), **jongvolwassenen van 18-24 jaar** (51,4%, dit percentage daalt geleidelijk tot 16,8% bij de 75-plussers) en **mensen met een diploma hoger onderwijs** (42,5%, gevolgd door mensen met een diploma secundair onderwijs (30,7%) en mensen die geen diploma secundair hebben (19,8%)).
- **Minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging EN minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteden:**
 - **Eén op de tien (10,8%) volwassenen** besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten.
 - Dit percentage is sinds 2018 (6,7%) **gestegen**.
 - Bevolkingsgroepen die vaker deze aanbeveling halen: inwoners van het **Vlaams en het Brussels Gewest** (respectievelijk 11,4% en 12,3% tegenover 9,0% van de inwoners van het Waals Gewest, het verschil tussen het Vlaams en het Waals Gewest is significant), **mannen** (12,9% tegenover 8,8% van de vrouwen), **jongvolwassenen van 18-24 jaar** (24,1%, dit percentage daalt geleidelijk tot 3,0% bij de 75-plussers) en **mensen met een diploma hoger onderwijs** (13,3%, gevolgd door mensen met een diploma secundair onderwijs (10,2%) en mensen die geen diploma secundair hebben (4,3%)).
- **Minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteden EN/OF minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doen:**
 - **57,3% van de volwassenen** besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of doet minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk.
 - Dit percentage is sinds 2018 (55,8%) **constant** gebleven. Een constante tijdstrend wordt ook vastgesteld in het Vlaams en het Waals Gewest, maar in het Brussels Gewest is dit percentage gestegen van 41,6% tot 50,8%.
 - Bevolkingsgroepen die vaker deze aanbeveling halen: inwoners van het **Vlaams Gewest** (64,2% tegenover 50,8% van de inwoners van het Brussels en 46,2% van de inwoners van het Waals Gewest), **mannen** (62,6% tegenover 52,1% van de vrouwen), **jongvolwassenen van 18-24 jaar** (68,2%, dit percentage daalt geleidelijk tot 36,1% bij de 75-plussers) en **mensen met een diploma secundair onderwijs** (61,7%, gevolgd door mensen met een diploma hoger onderwijs (58,6%) en mensen die geen diploma secundair hebben (44,8%)).

SEDENTAIR GEDRAG (bevolking van 15 jaar en ouder):

- **Gemiddelde zittijd per dag:**

- **De bevolking van 15 jaar en ouder zit of rust gemiddeld 5 uur en 56 minuten per dag.**
- De gemiddelde zittijd is sinds 2018 (5 uur 50 minuten) **constant** gebleven. Ook in het Vlaams en het Waals Gewest is de tijdstrend niet significant veranderd, maar in het Brussels Gewest is de gemiddelde zittijd gedaald van 7 uur en 1 minuut tot 5 uur en 21 minuten.
- Bevolkingsgroepen met een hogere gemiddelde zittijd: inwoners van het **Vlaams Gewest** (6 uur en 9 minuten tegenover 5 uur en 21 minuten bij de inwoners in het Brussels en 5 uur en 44 minuten bij de inwoners in het Waals Gewest), **75-plussers** (7 uur en 9 minuten), **maar ook jongeren van 15-24 jaar** (6 uur en 23 minuten, tegenover 5 uur en 33 minuten tot 5 uur en 47 minuten in de leeftijdsgroep 25-74 jaar) en **mensen die geen diploma secundair hebben en mensen met een diploma hoger onderwijs** (6 uur en 9 minuten tot 6 uur en 13 minuten tegenover 5 uur en 22 minuten bij mensen met een diploma secundair).

- **Langdurig zitten:**

- **Eén op de vier (24,7%) mensen van 15 jaar en ouder zit of rust meer dan 8 uur per dag.**
- Dit percentage is sinds 2018 (24,2%) **constant** gebleven. Een constante tijdstrend wordt ook vastgesteld in het Waals Gewest, maar in het Vlaams Gewest is dit percentage gestegen (van 23,4% tot 27,3%). In het Brussels Gewest daarentegen, is dit percentage gedaald (van 35,0% tot 20,9%).
- Bevolkingsgroepen die vaker langdurig zitten: inwoners van het **Vlaams Gewest** (27,3% tegenover het Brussels (20,9% van de inwoners) en het Waals Gewest (21,0% van de inwoners)), **75-plussers** (32,3% tegenover 16,0% à 26,4% van de 25-74-jarigen), **maar ook jongeren van 15-24 jaar** (30,9%) en **mensen met een diploma hoger onderwijs** (29,3%, gevolgd door mensen die geen diploma secundair onderwijs hebben (23,7%) en mensen met diploma secundair (17,6%)).

GEZONDHEIDSRISICO DOOR GEBREK AAN LICHAAMSBEWEGING IN DE VRIJE TIJD (bevolking van 15 jaar en ouder):

- **Meer dan een kwart (26,2%) van de bevolking van 15 jaar en ouder loopt een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd.**
- Dit percentage is **lager dan in de voorgaande gezondheidsenquêtes** (2001 (35,4%), 2004 (27,1%), 2013 (27,6%) en 2018 (28,8%) – behalve in vergelijking met 2008).
- Bevolkingsgroepen die vaker een risico lopen: inwoners van het **Brussels en het Waals Gewest** (30,1% à 32,6% tegenover 22,7% van de inwoners in het Vlaams Gewest), **vrouwen** (29,8% tegenover 22,4% van de mannen), **75-plussers** (48,7%, tegenover 20,2% à 25,9% in de jongere leeftijdsgroepen) en **mensen die geen diploma secundair hebben** (44,2% gevolgd door 27,1% van de mensen met een diploma secundair en 20,9% van de mensen met een diploma hoger onderwijs).

Wat gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging betreft, scoren de inwoners van het Vlaams Gewest, mannen, jongvolwassenen (18-24 jaar) en hoogopgeleiden (minstens een diploma secundair) het best. Sinds 2018 zien we bovendien een toename in niet-werkgerelateerde gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging bij volwassenen – inmiddels doet meer dan een derde hieraan mee. Ook het fietsen om zich te verplaatsen is in opmars, vooral in het Vlaams en het Brussels Gewest.

Tegelijkertijd blijkt dat een kwart van de bevolking van 15 jaar en ouder langdurig zit of rust, wat negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid. Opvallend is dat net de inwoners van het Vlaams Gewest, de jongste (en de oudste) leeftijdsgroepen en hoogopgeleiden, hierin het slechtst scoren.

Een actieve levensstijl is goed voor alle leeftijden. Het is vooral belangrijk voor de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren en draagt bij aan het welzijn van ouderen. Daarnaast halen vrouwen meer gezondheidsvoordeel uit recreatieve lichaamsbeweging dan mannen. Deze inzichten kunnen helpen om vrouwen te motiveren om meer te bewegen.

AFKORTINGEN

HIS	Gezondheidsenquête
WGO	Wereldgezondheidsorganisatie
EHIS	Europese gezondheidsenquête
EHIS-PAQ	Instrument voor het meten van de fysieke activiteit
CAPI	Computer Assisted Personal Interview
EU	Europese Unie
MET	Metabolic Equivalent of a Task (Metabool equivalent)
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
VCP	Nationale Voedselconsumptiepeiling

INLEIDING

Lichaamsbeweging omvat alle activiteiten die men onderneemt in de vrije tijd, tijdens het verplaatsen of op het werk, zoals fysieke arbeid en huishoudelijke taken. Regelmatig bewegen heeft talloze voordelen voor zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid. Zo verlaagt het de kans op chronische ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Daarnaast draagt lichaamsbeweging bij aan het voorkomen van angst, depressie en dementie. Vooral bij kinderen en jongeren bevordert lichaamsbeweging het zelfvertrouwen en helpt het risicogedrag, zoals het gebruik van tabak en alcohol, te verminderen. Ook speelt bewegen een belangrijke rol bij het behoud van een gezond gewicht. Zo draagt lichaamsbeweging sterk bij aan een hogere levenskwaliteit en beter algemeen welzijn. Populaire vormen van lichaamsbeweging zijn wandelen, fietsen, sport, spel en actieve recreatie (1–6).

Sedentair gedrag omvat elke activiteit met weinig energieverbruik ($\leq 1,5$ METs¹) die wordt uitgevoerd terwijl men wakker is, zoals zitten of rusten. Door technologische vooruitgang is de hoeveelheid tijd die mensen zittend doorbrengen de afgelopen decennia sterk toegenomen. Gemotoriseerd vervoer en het gebruik van beeldschermen (smartphone, computer en televisie) op het werk, op school en tijdens de vrije tijd zijn belangrijke factoren die onze zittijd beïnvloeden. Hoewel sedentair gedrag vaak wordt geassocieerd met een gebrek aan lichamelijke activiteit, sluiten de twee elkaar niet uit. Zo kunnen mensen die fysiek actief zijn, toch een groot deel van hun dag zittend doorbrengen. Langdurig zitten verhoogt echter het risico op diverse chronische ziekten en zo de kans op vroegtijdige sterfte (1–3,5).

Aanbevelingen van de WGO met betrekking tot lichaamsbeweging (1,7)

De aanbevelingen beschrijven de hoeveelheid lichaamsbeweging (frequentie, intensiteit en duur) die nodig is om gezondheidsvoordelen te bieden en gezondheidsrisico's te verminderen. Elke hoeveelheid beweging is beter dan geen beweging. Alle vormen van lichaamsbeweging tellen mee, zittijd moet worden beperkt, en iedereen heeft baat bij spierversterking.

- Kinderen en adolescenten (5-17 jaar):
 - moeten minstens 60 minuten per dag matige tot intensieve aerobe² lichaamsbeweging doen;
 - moeten minsten 3 dagen per week krachtige aerobe activiteiten uitvoeren, gecombineerd met oefeningen die spieren en botten versterken,.
- Volwassenen (18+ jaar):
 - moeten per week 150-300 minuten matige aerobe lichaamsbeweging doen; of 75-150 minuten intensieve aerobe lichaamsbeweging, of een combinatie hiervan;
 - moeten minimaal 2 dagen per week spierversterkende activiteiten uitvoeren, met matige of hoge intensiteit, waarbij alle grote spiergroepen worden gebruikt, voor extra gezondheidsvoordelen.

In 2022 voldeed wereldwijd naar schatting 31% van de volwassenen en 81% van de adolescenten (11-17 jaar) niet aan deze aanbevolen richtlijnen. In economisch meer ontwikkelde landen kan dit percentage voor volwassenen oplopen tot 70%, mede door veranderingen in transport, werk en recreatie door technologiegebruik (1,8). Dergelijke hoge cijfers werden in 2019 waargenomen in de Europese Unie (EU): twee derde van de volwassenen voldeed niet aan de aanbevelingen (4). Om deze trend te keren, is een relatieve verlaging met 10% in 2025 en 15% in 2030 ten opzichte van 2010 vooropgesteld (1).

¹ De energie-uitgave in rust komt overeen met een energieverbruik van één metabool equivalent (MET).

² Aerobe lichaamsbeweging, ook wel cardiotraining genoemd, is een vorm van bewegen waarbij je lichaam zuurstof gebruikt om energie te produceren tijdens langdurige, matige inspanning. Dit type training verbetert het uithoudingsvermogen en de gezondheid van je hart en longen.

Het is essentieel om de lichaamsbeweging op bevolkingsniveau op te volgen voor het ontwikkelen van gerichte beleidsplannen die mensen motiveren meer te bewegen (3,9). In de Belgische gezondheidsenquête worden gegevens over lichaamsbeweging verzameld via een vragenlijst. Dit is een goedkopere methode dan het gebruik van objectieve meetinstrumenten zoals accelerometers of stappentellers (10).

METHODEN

De volledige methodologie van de Gezondheidsenquête 2023-2024 is beschikbaar op www.gezondheidsenquête.be.

De Gezondheidsenquête 2023-2024, de zevende in de reeks, werd in opdracht van de “Interministeriële Conferentie Volksgezondheid” uitgevoerd door Sciensano, in samenwerking met Statbel voor de gegevensverzameling. Zij wordt gekenmerkt door haar horizontale aanpak, waarbij gelijktijdig gegevens worden verzameld over gezondheid, levensstijl, gezondheidszorg en sociaal-economische en omgevingskenmerken. Deze aanpak biedt een globaal beeld van de gezondheidstoestand van de bevolking en haar behoeften. De regelmatige herhaling van de enquête maakt het mogelijk om de evolutie in de tijd te volgen.

De enquête richt zich tot alle personen die in België wonen, ongeacht hun nationaliteit, leeftijd of juridische status. Het Rijksregister, de meest volledige steekproefbasis van het land, werd gebruikt voor de selectie van deelnemers. Personen die niet in het register zijn opgenomen – zoals daklozen of mensen zonder wettig verblijf – kunnen dus niet worden opgenomen.

De enquête werd uitgevoerd in een selectie van gemeenten en steden. In elke gemeente werden huishoudens uitgenodigd om deel te nemen. Als het huishouden uit vier personen of minder bestond, werden alle leden opgenomen; bij grotere huishoudens werden tot vier personen geselecteerd, waaronder de referentiepersoon en diens partner. Huishoudens die weigerden deel te nemen, werden vervangen door gelijkaardige huishoudens.

Elke deelnemer gaf schriftelijk geïnformeerde toestemming, in overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG).

Structuur van de enquête

De vragenlijst bestaat uit drie delen:

1. Huishoudvragenlijst: mondeling interview over de samenstelling van het huishouden, inkomsten, gezondheidsuitgaven, kenmerken van de woning, enz.
2. Individuele vragenlijst: mondeling interview over chronische aandoeningen, beperkingen, zorggebruik, enz.
3. Schriftelijke vragenlijst (≥ 15 jaar): vertrouwelijke onderwerpen zoals geestelijke gezondheid, alcoholgebruik en gokverslaving.

Gegevensverzameling

Vanwege uitzonderlijke omstandigheden, met name een ernstig tekort aan enquêteurs werd de gegevensverzameling die gepland was voor het hele jaar 2023 verlengd tot 31 december 2024. In totaal werden 15.951 huishoudens uitgenodigd waarvan 3.709 effectief deelnamen. Dit resulteerde in totaal in 7.001 individuele deelnemers aan de enquête.

Weging en representativiteit

De resultaten werden gewogen om een getrouw beeld van de Belgische bevolking te geven, rekening houdend met parameters zoals de selectiekans binnen het huishouden en de verdeling van de steekproef volgens geslacht, leeftijd, huishoudgrootte, provincie en opleidingsniveau. Dit maakt het mogelijk om de steekproef van de deelnemers zo nauwkeurig mogelijk af te stemmen op de werkelijke bevolking, met als referentie de bevolkingsgegevens van 1 januari 2024.

RESULTATEN

De EHIS-PAQ: een instrument voor het meten van lichaamsbeweging

De EHIS-PAQ (11) is een domeinspecifieke vragenlijst ontwikkeld in het kader van de Europese Gezondheidsenquête (EHIS). Dit korte en eenvoudige instrument evalueert hoe actief de bevolking is in verschillende domeinen:

- werk-gerelateerde lichaamsbeweging,
- verplaatsing, en
- lichaamsbeweging tijdens de vrije tijd.

De uitkomsten zijn gemakkelijk te begrijpen en relevant voor de volksgezondheid. Ze bieden een inschatting van hoe goed de bevolking de aanbeveling voor gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging naleeft. Daarnaast bevat dit instrument een vraag over sedentair gedrag op een typische dag.

Sinds 2018 maakt de EHIS-PAQ deel uit van de Belgische gezondheidsenquête. Om trends over een langere periode (vanaf 1997) te kunnen volgen, is de WGO-vraag naar 'lichaamsbeweging tijdens de vrije tijd' behouden.

EHIS-PAQ is onderdeel van de mondelinge vragenlijst. De vragen worden enkel gesteld aan personen van 15 jaar en ouder door een interviewer met behulp van een computer (CAPI, computer assisted personal interview). Proxies (personen die in plaats van deelnemers antwoorden) mogen deze vragen niet beantwoorden. Om consistentie in de manier van bevraging te behouden, is de WGO-vraag opgenomen in de schriftelijke vragenlijst (behalve in 2001).

De resultatentabellen (bruto en gestandaardiseerde cijfers) voor de indicatoren met betrekking tot lichaamsbeweging in België en de gewesten zijn beschikbaar op onze website via de link: www.gezondheidsenquête.be. Het is ook mogelijk om zelf gepersonaliseerde resultatentabellen aan te maken met behulp van de online tool « HISIA » via het onderdeel « Lifestyle / Physical activity » : [HISIA | sciensano.be](http://sciensano.be).

Wanneer in de tekst wordt gesproken over 'significant verschillend', betekent dit dat het om een significant verschil gaat na correctie voor leeftijd en/of geslacht.

1. Werkgerelateerde lichaamsbeweging

De EHIS-PAQ begint met een algemene inleiding:

"We gaan nu nagaan hoe lichamelijk actief u bent. We kijken eerst hoe actief u op het werk bent (inclusief huishoudelijk werk), daarna kijken we hoe actief u bent wanneer u zich verplaatst, en ten slotte hoe actief u bent tijdens uw vrije tijd, inclusief sport en training."

Dit wordt gevolgd door een inleiding met betrekking tot werk:

"De volgende vragen gaan over de tijd die u spendeert aan verschillende soorten lichaamsbeweging in een typische week. Probeer op deze vragen te antwoorden, zelfs als u vindt dat u niet erg fysiek actief bent. Denk eerst aan de tijd die u aan uw werk spendeert. Denk aan werk als de dingen die u heeft te doen zoals betaald en onbetaald werk, huishoudelijk werk, zorgen voor familie, studeren of trainen."

De desbetreffende vraag (PA01) luidt: "Wanneer u aan het WERKEN bent, welk van het volgende omschrijft het BEST wat u doet? (Meestal zitten of staan / Meestal wandelen of taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning / Meestal zware arbeid of fysiek eisend werk / Ik voer geen werktaken uit (deze categorie wordt niet voorgelezen door de interviewer))". Hierbij krijgen de respondenten een kaart met voorbeelden per antwoordcategorie (Kaart N° 27 in bijlage) te zien.

Deze vraag leidt tot twee indicatoren waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen de bevolking van 15 jaar en ouder enerzijds en de werkende bevolking van 15-64 jaar anderzijds:

PA01_1 “Verdeling (%) van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens de intensiteit van werkgerelateerde lichaamsbeweging”, met als categorieën: meestal zitten of staan, meestal wandelen of taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning, meestal zware arbeid of fysiek eisend werk en ik voer geen werktaken uit. Deze indicator wordt alleen in de tabellen weergegeven.

PA01_2 “Verdeling (%) van de werkende bevolking van 15-64 jaar volgens de intensiteit van werkgerelateerde lichaamsbeweging”, met als categorieën: meestal zitten of staan, meestal wandelen of taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning en meestal zware arbeid of fysiek eisend werk.

Daarnaast wordt indicator PA01_2 nog gedichotomiseerd. Met deze derde indicator ligt de focus op zij die het minst actief zijn tijdens het werk:

PA01_3 “Percentage (%) van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk”. Deze indicator zal in detail besproken worden.

1.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

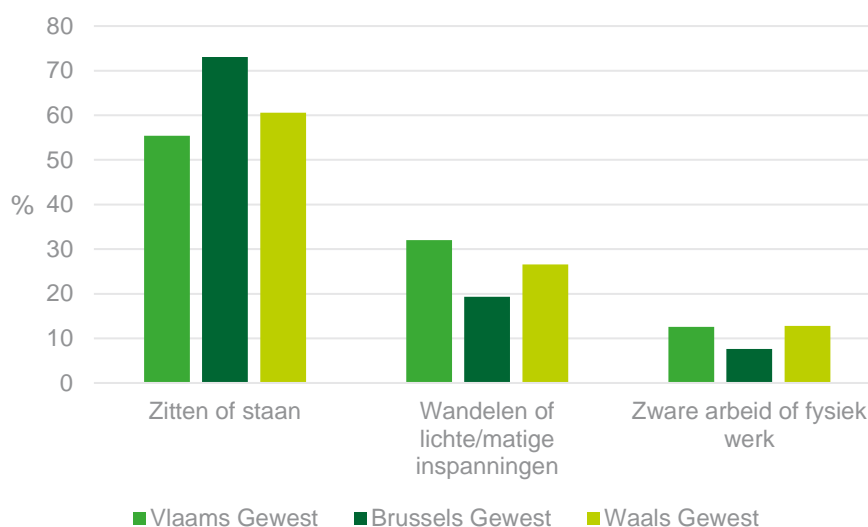
Van de werkende bevolking van 15-64 jaar omschrijft 58,7% hun werkgerelateerde lichaamsbeweging als meestal zitten of staan, 29,1% als meestal wandelen of taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning en 12,2% geeft aan meestal fysieke arbeid of fysiek eisend werk te doen.

Regionale verschillen

De verdeling van de werkende bevolking van 15-64 jaar volgens de intensiteit van werkgerelateerde lichaamsbeweging is in de drie gewesten als volgt (Figuur 1):

- In het Vlaams Gewest: 55,4% zit of staat meestal, 32,0% wandelt of doet taken van lichte tot matige lichamelijke inspanningen en 12,6% doet fysieke arbeid of fysiek eisend werk.
- In het Brussels Gewest: 73,1% zit of staat meestal, 19,3% wandelt of doet taken van lichte tot matige lichamelijke inspanningen en 7,6% doet fysieke arbeid of fysiek eisend werk.
- In het Waals Gewest: 60,6% zit of staat meestal, 26,6% wandelt of doet taken van lichte tot matige lichamelijke inspanningen en 12,8% doet fysieke arbeid of fysiek eisend werk.

Figuur 1 • Verdeling (%) van de werkende bevolking van 15-64 jaar volgens de intensiteit van werkgerelateerde lichaamsbeweging, België en de drie gewesten, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Het percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk is significant hoger in het Brussels Gewest (73,1%) dan in het Vlaams (55,4%) en het Waals Gewest (60,6%).

1.2. EVOLUTIE

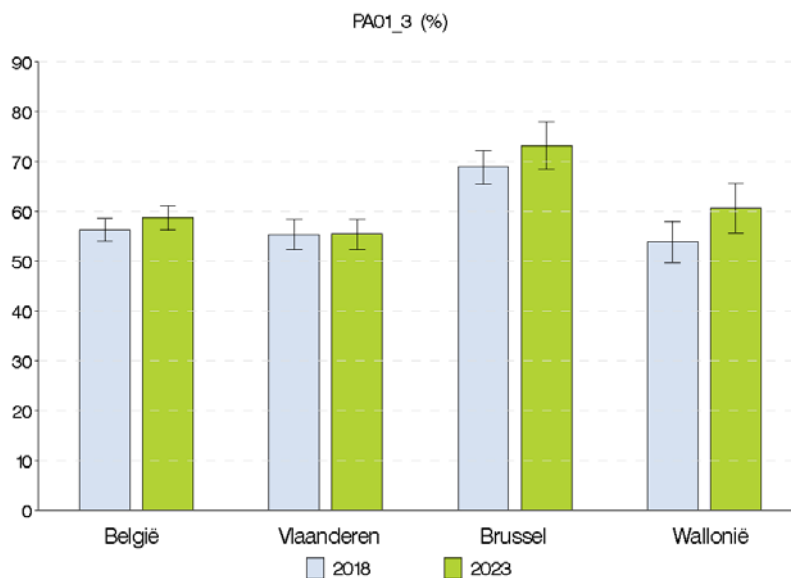
Het percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk is sinds 2018 (56,3% tegenover 58,7% in 2023-2024) niet significant gestegen (Figuur 2).

Regionale verschillen

De evolutie van het percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk is in het Vlaams en het Brussels Gewest constant gebleven, maar dit is niet zo in het Waals Gewest (Figuur 2):

- In het Vlaams Gewest is het percentage constant gebleven sinds 2018 (55,4%, ook in 2023-2024).
- Ook in het Brussels Gewest is dit percentage niet significant gestegen sinds 2018 (68,9% tegenover 73,1% in 2023-2024).
- In het Waals Gewest is dit percentage wel significant gestegen van 53,8% in 2018 tot 60,6% in 2023-2024.

Figuur 2 • Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



1.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Het percentage werkende vrouwen van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk (62,6%) is significant hoger dan het percentage mannen (55,1%).

Het percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk is het hoogst in de leeftijdsgroep 35-44 jaar (61,9%). Dit percentage verschilt alleen met dat van de jongste leeftijdsgroep (28,8% van de 15-24-jarigen). Enige voorzichtigheid bij de interpretatie is hier wel geboden aangezien het aantal respondenten dat werkt in deze leeftijdsgroep laag is (Figuur 3).

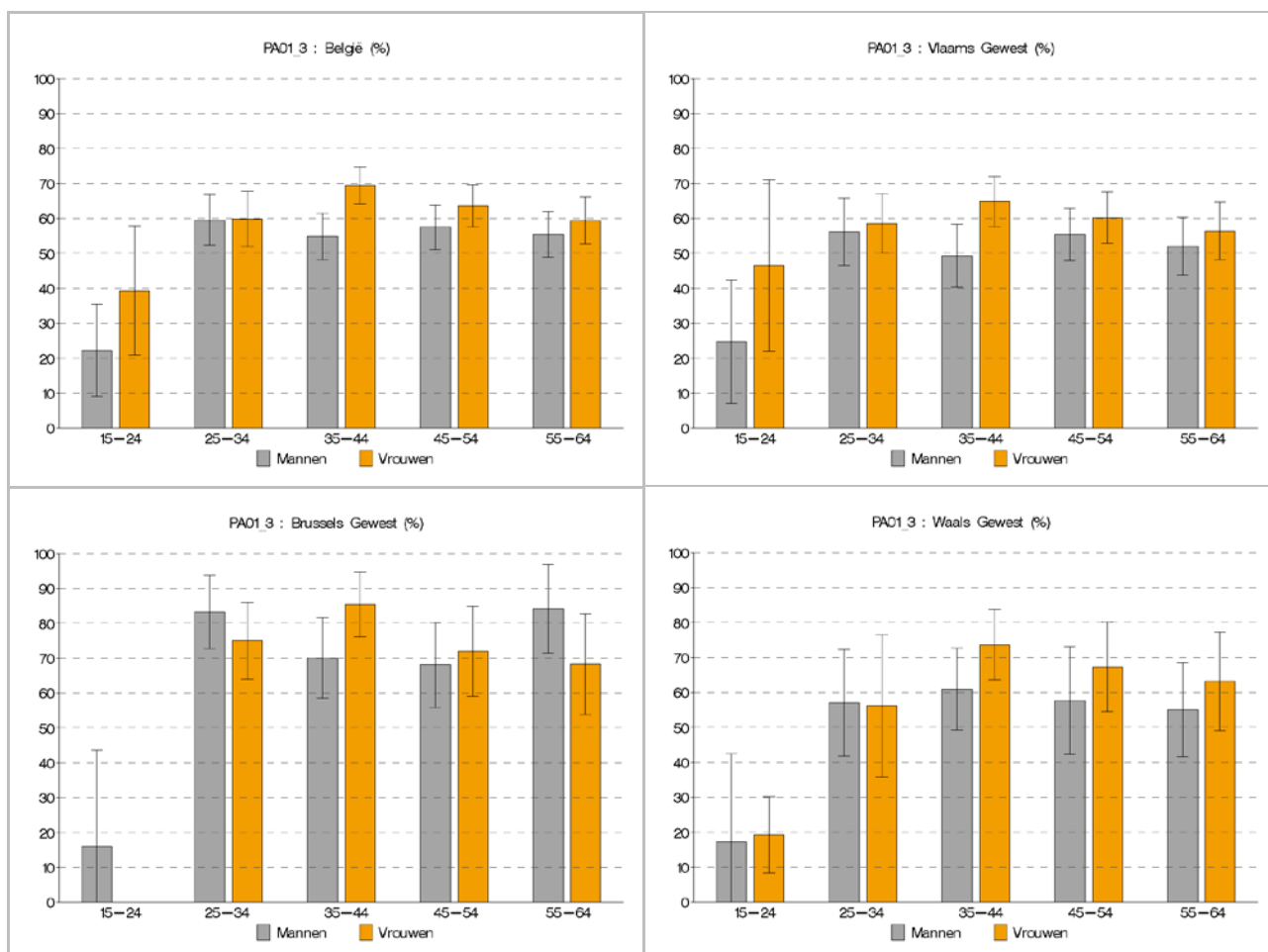
In de leeftijdsgroep 35-44 jaar is het percentage vrouwen dat meestal zit of staat tijdens het werk significant hoger dan het percentage mannen.

Regionale verschillen

Wat betreft het percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk komen de leeftijdsverschillen in de drie gewesten overeen met die in België, maar dit geldt niet voor de geslachtsverschillen (Figuur 3):

- Ook in het Vlaams Gewest is het verschil tussen vrouwen (59,7%) en mannen (51,6%) significant. Daarnaast wordt het hoogste percentage vastgesteld in de leeftijdsgroep 45-54 jaar (57,7%), maar dit percentage is alleen significant hoger dan in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (33,4%). Door het lage aantal respondenten in de jongste leeftijdsgroep is ook hier enige voorzichtigheid geboden.
- In het Brussels Gewest daarentegen is het verschil tussen vrouwen (75,2%) en mannen (71,4%) niet significant. Voor wat de leeftijdsverschillen betreft, wordt het hoogste percentage vastgesteld in de leeftijdsgroep 25-34 jaar (79,0%), maar dit percentage is ook alleen maar significant hoger dan in de jongste leeftijdsgroep (14,2% van de 15-24-jarigen). Om dezelfde reden is ook hier enige voorzichtigheid geboden.
- Ook in het Waals Gewest is het verschil tussen vrouwen (64,3%) en mannen (56,7%) niet significant. Voor wat de leeftijdsverschillen betreft, wordt het hoogste percentage vastgesteld in de leeftijdsgroep 35-44 jaar (67,1%), maar dit percentage is alleen significant verschillend van dat in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (18,2%). Ook hier geldt dezelfde opmerking.

Figuur 3 • Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



1.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

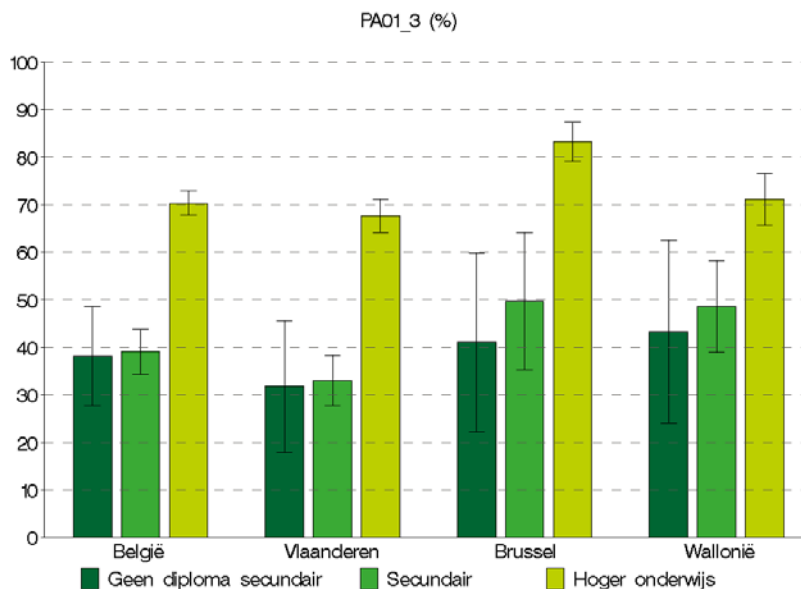
Er is een duidelijk verband tussen het opleidingsniveau en de werkende bevolking van 15-64 jaar die meestal zit of staat tijdens het werk. Van de mensen met een diploma hoger onderwijs geeft 70,3% aan meestal te zitten of te staan tijdens het werk. Dit percentage is significant hoger dan bij mensen met een lager opleidingsniveau (38,2% van de mensen die geen diploma secundair hebben en 39,1% van de mensen met een diploma secundair) (Figuur 4).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten worden dezelfde socio-economische verschillen vastgesteld (Figuur 4):

- In het Vlaams Gewest geeft 67,7% van de mensen met een diploma hoger onderwijs aan meestal te zitten of te staan tijdens het werk. Dit percentage is significant hoger dan bij mensen met een lager opleidingsniveau (31,8% van de mensen die geen diploma secundair hebben en 33,0% van de mensen met een diploma secundair).
- In het Brussels Gewest geeft 83,2% van de mensen met een diploma hoger onderwijs aan meestal te zitten of te staan tijdens het werk. Dit percentage is significant hoger dan bij mensen met een lager opleidingsniveau (41,1% van de mensen die geen diploma secundair hebben en 49,8% van de mensen met een diploma secundair).
- In het Waals Gewest geeft 71,0% van de mensen met een diploma hoger onderwijs aan meestal te zitten of te staan tijdens het werk. Dit percentage is significant hoger dan bij mensen met een lager opleidingsniveau (43,3% van de mensen die geen diploma secundair hebben en 48,6% van de mensen met een diploma secundair).

Figuur 4 • Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat meestal zit of staat tijdens het werk, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



2. Wandelen om zich te verplaatsen

De inleiding met betrekking tot de desbetreffende vragen is als volgt:

“De volgende vragen SLUITEN LICHAMELIJKE ACTIVITEITEN OP HET WERK die u al hebt vermeld UIT. Deze vragen gaan over de manier waarop u meestal GAAT NAAR EN KOMT VAN PLAATSEN. Bijvoorbeeld naar het werk, naar school, om te winkelen, of naar de markt te gaan.”

Vraag PA02 luidt: “In een typische week, hoeveel dagen WANDELT u voor minstens 10 minuten aan één stuk om u te verplaatsen? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)”.

Wanneer minstens één dag wordt aangegeven op vraag PA02 wordt een aanvullende vraag PA03 gesteld: “Op een typische dag, hoeveel tijd spendeert u al wandelend om u te verplaatsen? (10-29 minuten per dag / 30-59 minuten per dag / 1 uur tot minder dan 2 uur per dag / 2 uur tot minder dan 3 uur per dag / 3 uur of meer per dag)”.

Op basis van vraag PA02 worden twee indicatoren aangemaakt:

PA02_1 “Verdeling (%) van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens het aantal dagen per week dat men wandelt om zich te verplaatsen”. Deze indicator wordt alleen in de tabellen weergegeven.

PA02_2 “Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen”.

2.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

77,5% van de bevolking van 15 jaar en ouder wandelt minstens een dag per week om zich te verplaatsen.

Regionale verschillen

Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen, is het hoogst in het Brussels Gewest (94,0%). Dit percentage is significant hoger dan in het Waals Gewest (79,7%), dat op zijn beurt weer significant hoger is dan in het Vlaams Gewest (73,3%).

2.2. EVOLUTIE

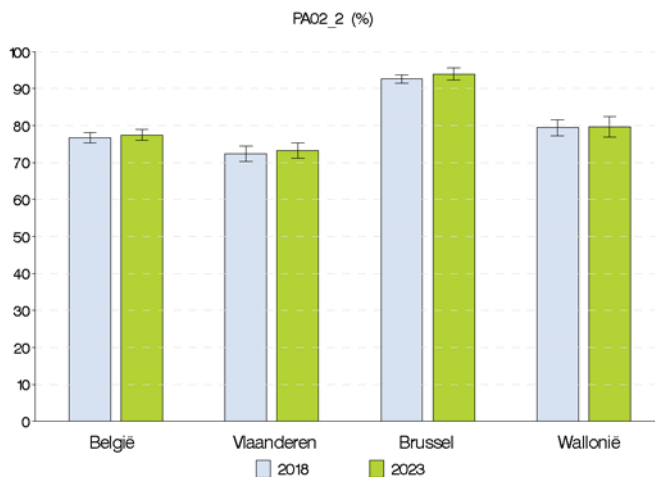
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen is constant gebleven sinds 2018 (76,7%) (Figuur 5).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen niet significant veranderd sinds 2018 (Figuur 5):

- In het Vlaams Gewest: 72,3% in 2018 versus 73,3% in 2023-2024.
- In het Brussels Gewest: 92,6% in 2018 versus 94,0% in 2023-2024.
- In het Waals Gewest: 79,4% in 2018 versus 79,7% in 2023-2024.

Figuur 5 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



2.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Er is geen significant verschil tussen het percentage mannen van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen (77,2%) en dat van vrouwen (77,8%).

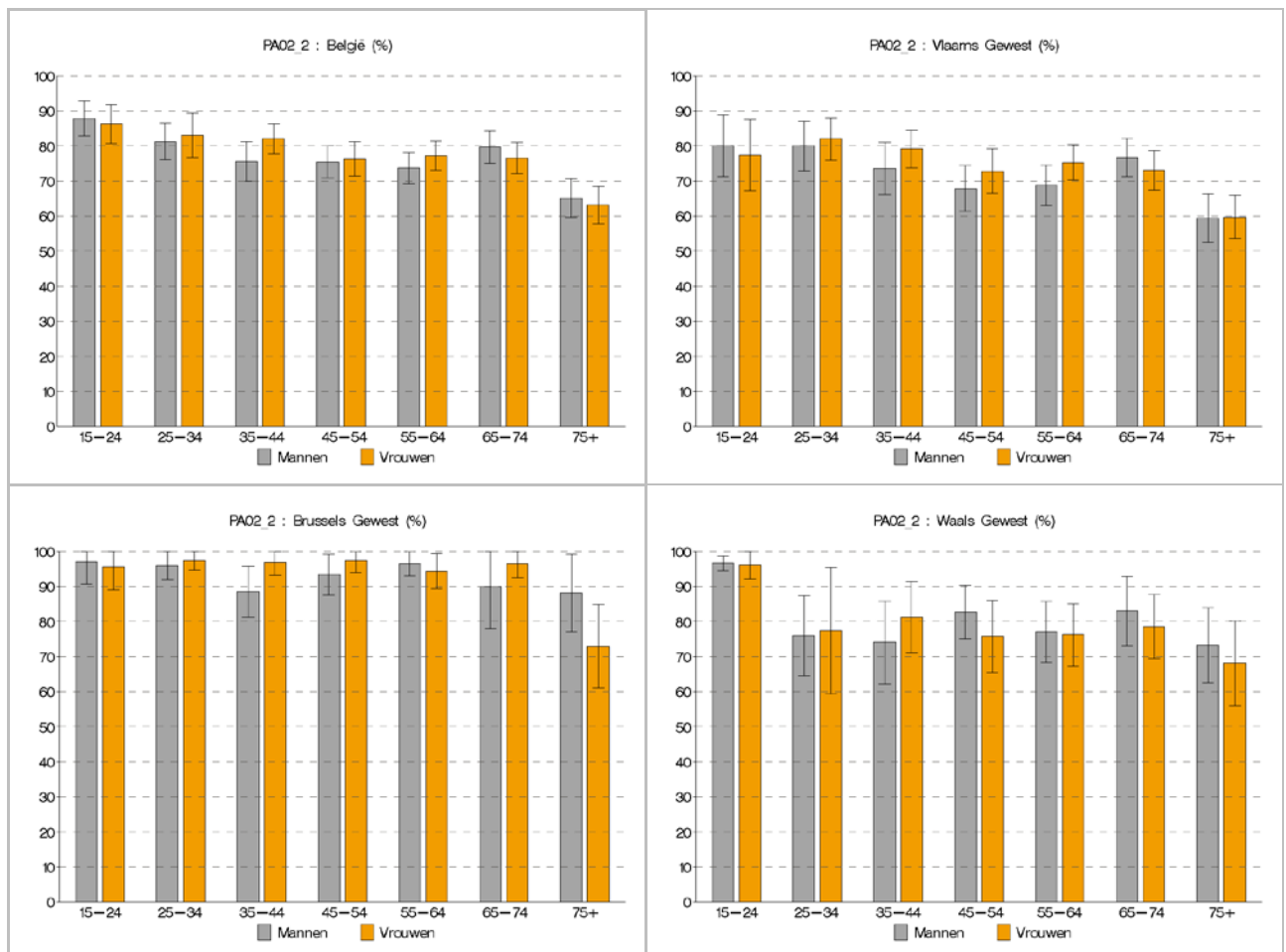
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen, daalt met de leeftijd: van 87,2% bij de 15-24-jarigen tot 64,0% bij de 75-plussers. Vanaf 35 jaar is dit percentage significant lager dan in de jongste leeftijdsgroep (Figuur 6).

Regionale verschillen

Zoals voor België zijn er in de drie gewesten geen significante geslachtsverschillen, maar wel leeftijdsverschillen:

- In het Vlaams Gewest is het percentage van de bevolking dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen het hoogst in de leeftijdsgroep 25-34 jaar (81,0%). Vanaf 45 jaar is dit percentage significant lager (variërend tussen 59,6% en 74,9%).
- In het Brussels Gewest is het percentage van de bevolking dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen ook het hoogst in de leeftijdsgroep 25-34 jaar (96,8%). Alleen in de leeftijdsgroep 75 jaar en ouder (78,7%) is dit percentage significant lager.
- In het Waals Gewest is het percentage van de bevolking dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen het hoogst in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (96,4%). Dit percentage is significant hoger dan in al de oudere leeftijdsgroepen (variërend tussen 70,3% en 80,7%).

Figuur 6 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



2.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

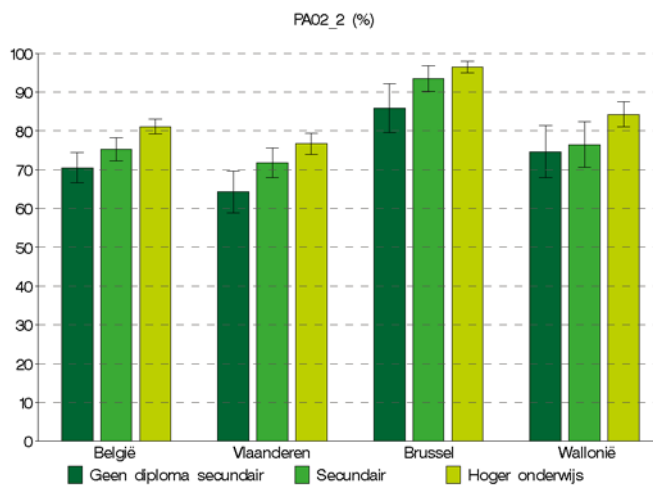
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen, is significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (81,2%) dan bij diegenen met een lager opleidingsniveau (70,5% bij diegenen met geen secundair diploma en 75,2% bij diegenen met een diploma secundair) (Figuur 7).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten zijn er significante verschillen volgens opleidingsniveau voor wat betreft minstens een dag per week wandelen om zich te verplaatsen (Figuur 7):

- In het Vlaams Gewest: het percentage is hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (76,7%) dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (64,3%).
- In het Brussels Gewest: zoals voor België is dit percentage hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (96,5%) dan bij diegenen met een lager opleidingsniveau (85,8% bij diegenen met geen secundair diploma en 93,6% bij diegenen met een diploma secundair).
- In het Waals Gewest: zoals voor België is dit percentage hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (84,3%) dan bij diegenen met een lager opleidingsniveau (74,7% bij diegenen met geen secundair diploma en 76,4% bij diegenen met een diploma secundair).

Figuur 7 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



3. Fietsen om zich te verplaatsen

Vraag PA04 luidt: “In een typische week, hoeveel dagen FIETST u voor minstens 10 minuten aan één stuk om u te verplaatsen? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)”.

Wanneer minstens één dag wordt aangegeven op vraag PA04 wordt een aanvullende vraag PA05 gesteld: “Op een typische dag, hoeveel tijd spendeert u al fietsend om u te verplaatsen? (10-29 minuten per dag / 30-59 minuten per dag / 1 uur tot minder dan 2 uur per dag / 2 uur tot minder dan 3 uur per dag / 3 uur of meer per dag)”.

Op basis van vraag PA04 worden twee indicatoren aangemaakt:

PA04_1 “Verdeling (%) van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens het aantal dagen per week dat men fietst om zich te verplaatsen”. Deze indicator wordt alleen in de tabellen weergegeven.

PA04_2 “Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen”.

3.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

Een derde (33,6%) van de bevolking van 15 jaar en ouder fietst minstens een dag per week om zich te verplaatsen.

Regionale verschillen

Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen, is het hoogst in het Vlaams Gewest (45,2%). Dit percentage is significant hoger dan in het Brussels Gewest (24,8%), dat op zijn beurt weer significant hoger is dan in het Waals Gewest (14,6%).

3.2. EVOLUTIE

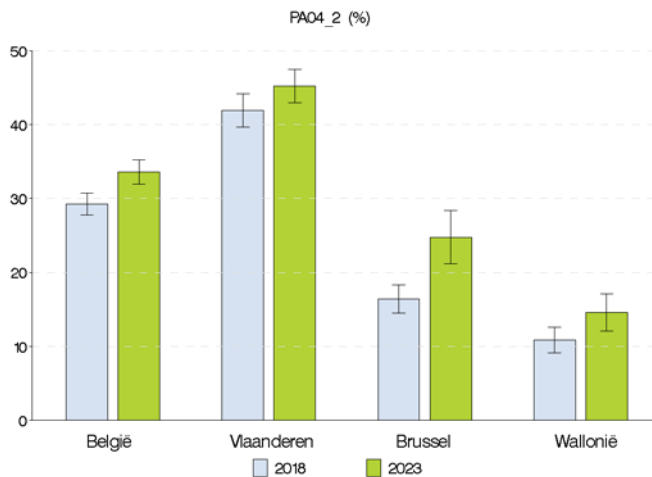
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen is significant gestegen van 29,3% in 2018 tot 33,6% in 2023-2024 (Figuur 8).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen significant gestegen (Figuur 8):

- In het Vlaams Gewest van 42,0% in 2018 tot 45,2% in 2023-2024.
- In het Brussels Gewest van 16,4% in 2018 tot 24,8% in 2023-2024.
- In het Waals Gewest van 10,9% in 2018 tot 14,6% in 2023-2024.

Figuur 8 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



3.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Het percentage mannen van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen (37,9%) is significant hoger dan het percentage vrouwen (29,5%).

Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen is het hoogst in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (38,6%). Dit percentage is significant hoger dan in de leeftijdsgroep 45-54 jaar (31,7%) en bij de 75-plussers (20,6%).

In de leeftijdsgroepen 25-34 jaar en 75 jaar en ouder is het percentage mannen van 15 jaar en ouder dat een dag per week fietst om zich te verplaatsen significant hoger dan het percentage vrouwen (Figuur 9).

Regionale verschillen

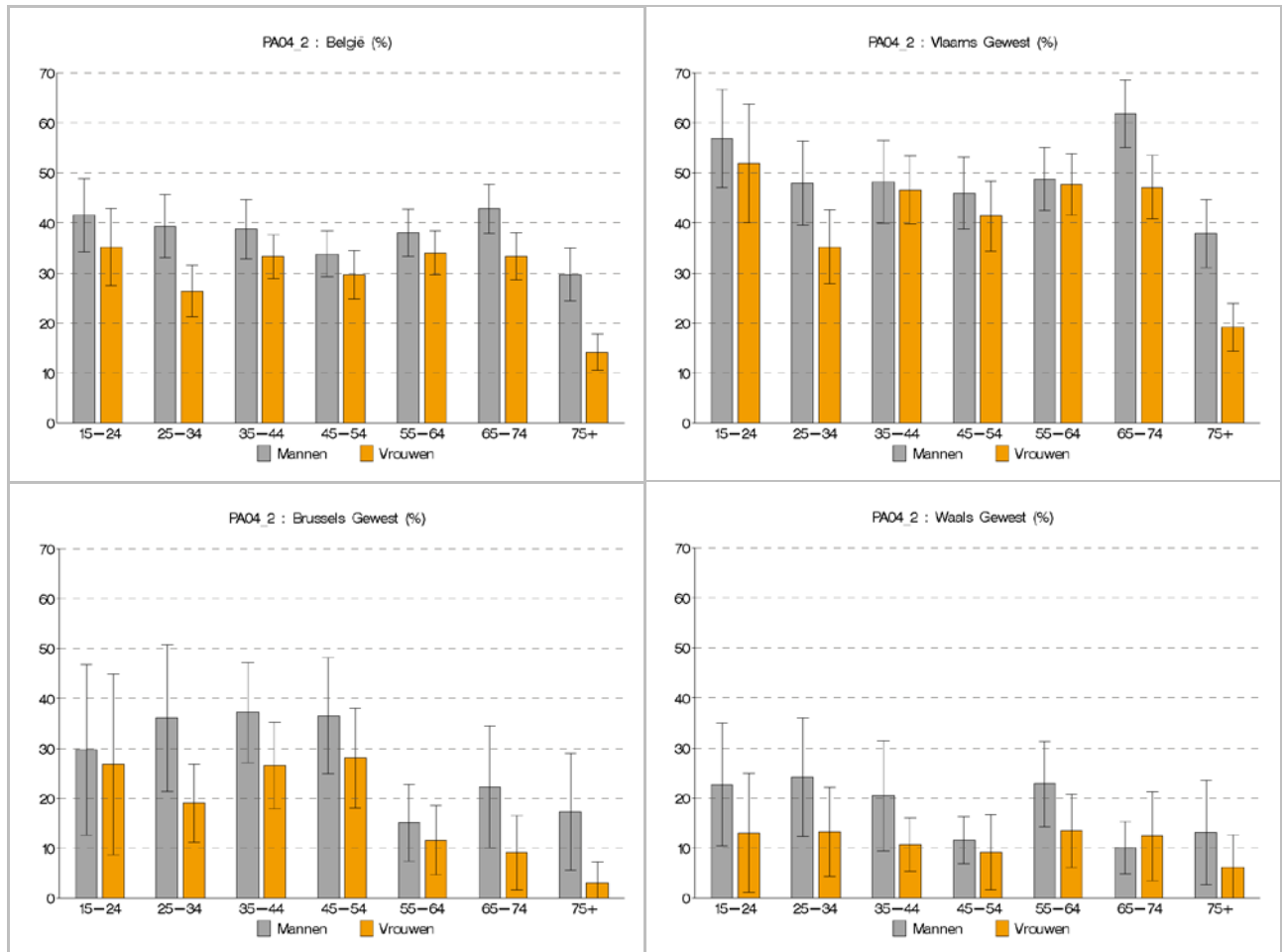
Ook in de drie gewesten is het percentage mannen van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen significant hoger dan het percentage vrouwen. Alleen in het Vlaams en het Brussels Gewest zijn er significante leeftijdsverschillen (Figuur 9):

- In het Vlaams Gewest: 49,5% van de mannen versus 41,0% van de vrouwen; hoogste percentage in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (54,6%), een percentage dat significant hoger is dan in de

leeftijdsgroepen 25-34 jaar (41,6%), 45-54 jaar (43,7%) en bij de 75-plussers (27,1%); vanaf 65 jaar is het percentage mannen significant hoger dan het percentage vrouwen (65-74 jaar: 61,8% vs. 47,2%; 75-plussers: 37,9% vs. 19,1%).

- In het Brussels Gewest: 30,3% van de mannen versus 19,7% van de vrouwen; hoogste percentage in de leeftijdsgroep 45-54 jaar (32,5%), een percentage dat significant hoger is dan in al de oudere leeftijdsgroepen (8,5% à 15,2%).
- In het Waals Gewest: 18,2% van de mannen versus 11,2% van de vrouwen.

Figuur 9 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



3.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

Ook is er een duidelijk verband tussen minstens een dag per week fietsen om zich te verplaatsen en het opleidingsniveau. Mensen met een diploma hoger onderwijs (40,5%) verplaatsen zich het vaakst met de fiets. Dit percentage is significant hoger dan bij mensen met een diploma secundair (28,5%), een percentage dat op zijn beurt significant hoger is dan dat van mensen die geen diploma secundair hebben (22,1%) (Figuur 10).

Regionale verschillen

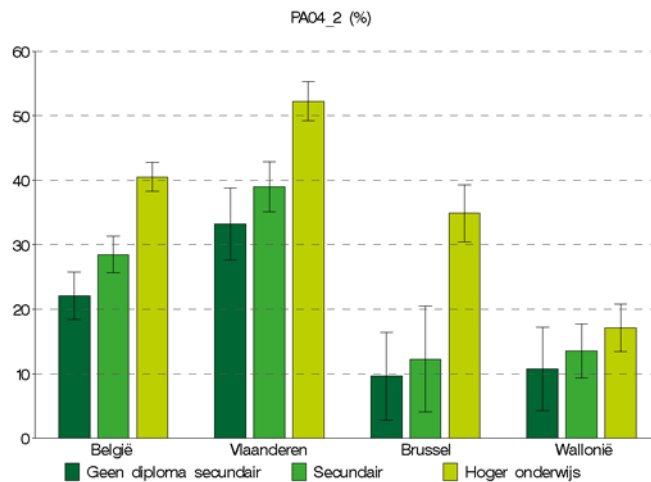
Ook in het Vlaams en het Brussels Gewest zijn er significante socio-economische verschillen voor wat betreft minstens een dag per week fietsen om zich te verplaatsen, maar niet in het Waals Gewest (Figuur 10):

- In het Vlaams Gewest: mensen met een diploma hoger onderwijs (52,3%) verplaatsen zich het vaakst met de fiets, een percentage dat significant hoger is dan bij mensen met een lager

opleidingsniveau (33,2% van de mensen zonder diploma secundair en 39,0% van de mensen met een diploma secundair).

- In het Brussels Gewest: mensen met een diploma hoger onderwijs (34,9%) verplaatsen zich het vaakst met de fiets, een percentage dat significant hoger is dan bij mensen met een lager opleidingsniveau (9,6% van de mensen zonder diploma secundair en à 12,3% van de mensen met een diploma secundair).
- In het Waals Gewest: er zijn geen verschillen volgens het opleidingsniveau.

Figuur 10 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



4. Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) volgens de aanbevelingen van de WGO

In dit hoofdstuk ligt de focus op fietsen om zich te verplaatsen (vragen zie hoofdstuk 2) en/of activiteiten tijdens de vrije tijd. Werkgerelateerde activiteiten zijn hier uitgesloten (12).

Inleiding met betrekking tot activiteiten tijdens de vrije tijd:

“De volgende vragen SLUITEN de WERK- en VERPLAATSINGSACTIVITEITEN die u al vermeld hebt UIT. Deze vragen gaan over SPORT, FITNESS en RECREATIEVE (VRIJE TIJDS) ACTIVITEITEN waardoor u iets sneller gaat ademen of uw hartritme iets verhoogt. Bijvoorbeeld snelwandelen, balspelen, joggen, fietsen of zwemmen.”

Vraag PA06 luidt: “In een typische week, hoeveel dagen doet u sport, fitness of recreatieve (vrije tijds) activiteiten voor minstens 10 minuten aan één stuk? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)”. Hierbij krijgen de respondenten een kaart met voorbeelden (Kaart N° 29 in bijlage) te zien.

Wanneer minstens 1 dag wordt aangegeven op vraag PA06 wordt een aanvullende vraag PA07 gesteld: “In een typische week, hoeveel tijd spendeert u in totaal aan sporten, fitnessen of recreatieve (vrije tijds) activiteiten? (.. uren - .. minuten)”.

Vraag 8 luidt: “In een typische week, hoeveel dagen doet u aan lichaamsbeweging specifiek om uw spieren te VERSTEVIGEN zoals krachttraining of verstevigingsoefeningen? (tel alle dergelijke activiteiten mee, zelfs als u ze al eerder hebt vermeld). (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)”. Hierbij krijgen de respondenten een kaart met voorbeelden (Kaart N° 30 in bijlage) te zien.

Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) volgens de aanbevelingen van de WGO

Het betreft hier fietsen om zich te verplaatsen (gebaseerd op de vragen PA04 en PA05) en/of activiteiten tijdens de vrije tijd (gebaseerd op de vragen PA06 en PA07) en dit minstens 150 minuten per week. De indicator die hieruit voortkomt is:

PA_1 "Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt".

De indicator m.b.t. spierversterkende activiteiten komt voort uit vraag 8:

PA_2 "Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt". Deze indicator wordt alleen in de tabellen weergegeven.

De combinatie van PA_1 en PA_2 geeft de volgende indicator:

PA_3 "Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt".

4.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

34,9% van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging. Wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen, dan daalt dit percentage tot 10,8%.

Regionale verschillen

Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, is het hoogst in het Vlaams Gewest (40,1%). Dit percentage is significant hoger dan in het Brussels Gewest (33,6%), wat op zijn beurt significant hoger is dan het percentage in het Waals Gewest (25,5%) (Figuur 11).

Wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen, dan zijn de verschillen tussen de gewesten minder uitgesproken: 11,4% in het Vlaams Gewest, 12,3% in het Brussels Gewest en 9,0% in het Waals Gewest. De verschillen tussen het Vlaams en het Waals Gewest is significant (Figuur 12).

4.2. EVOLUTIE

Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, is significant gestegen van 30,1% in 2018 tot 34,9% in 2023-2024 (Figuur 11).

Ook het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt, is significant gestegen van 6,7% in 2018 tot 10,8% in 2023-2024 (Figuur 12).

Regionale verschillen

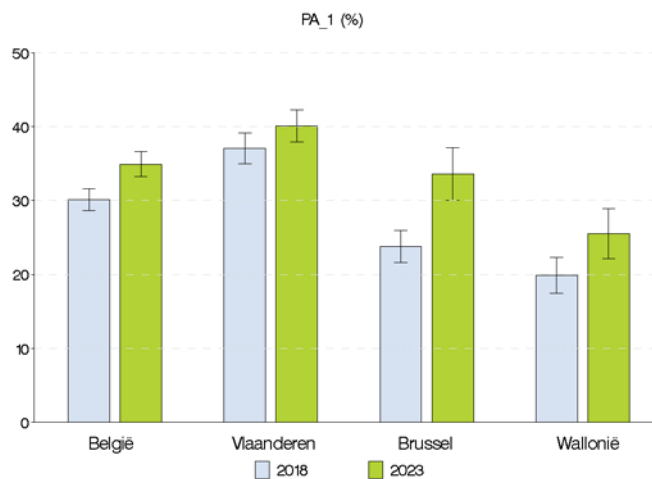
Voor beide indicatoren wordt dezelfde trend waargenomen in de drie gewesten (Figuur 11 en 12):

- In het Vlaams Gewest is het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt significant gestegen van 37,1% in 2018 tot 40,1% in 2023-2024. Wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen, dan is het percentage significant gestegen van 7,6% in 2018 tot 11,4% in 2023-2024.
- In het Brussels Gewest is het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt

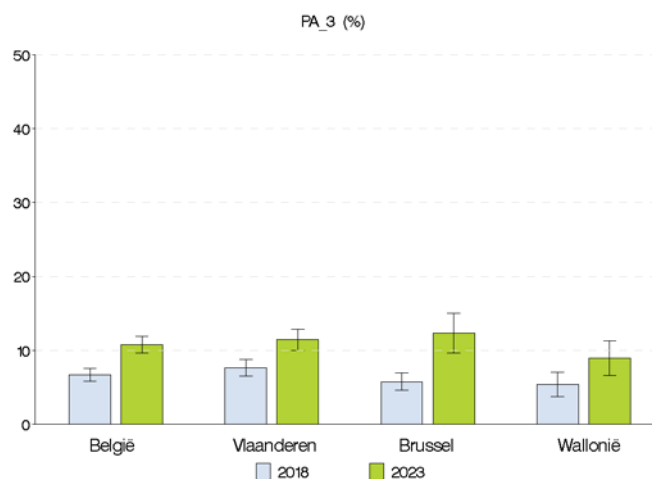
significant gestegen van 23,8% in 2018 tot 33,6% in 2023-2024. Wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen, dan is het percentage significant gestegen van 5,8% in 2018 tot 12,3% in 2023-2024.

- In het Waals Gewest is het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt significant gestegen van 19,9% in 2018 tot 25,5% in 2023-2024. Wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen, dan is het percentage significant gestegen van 5,4% in 2018 tot 9,0% in 2023-2024.

Figuur 11 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Figuur 12 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



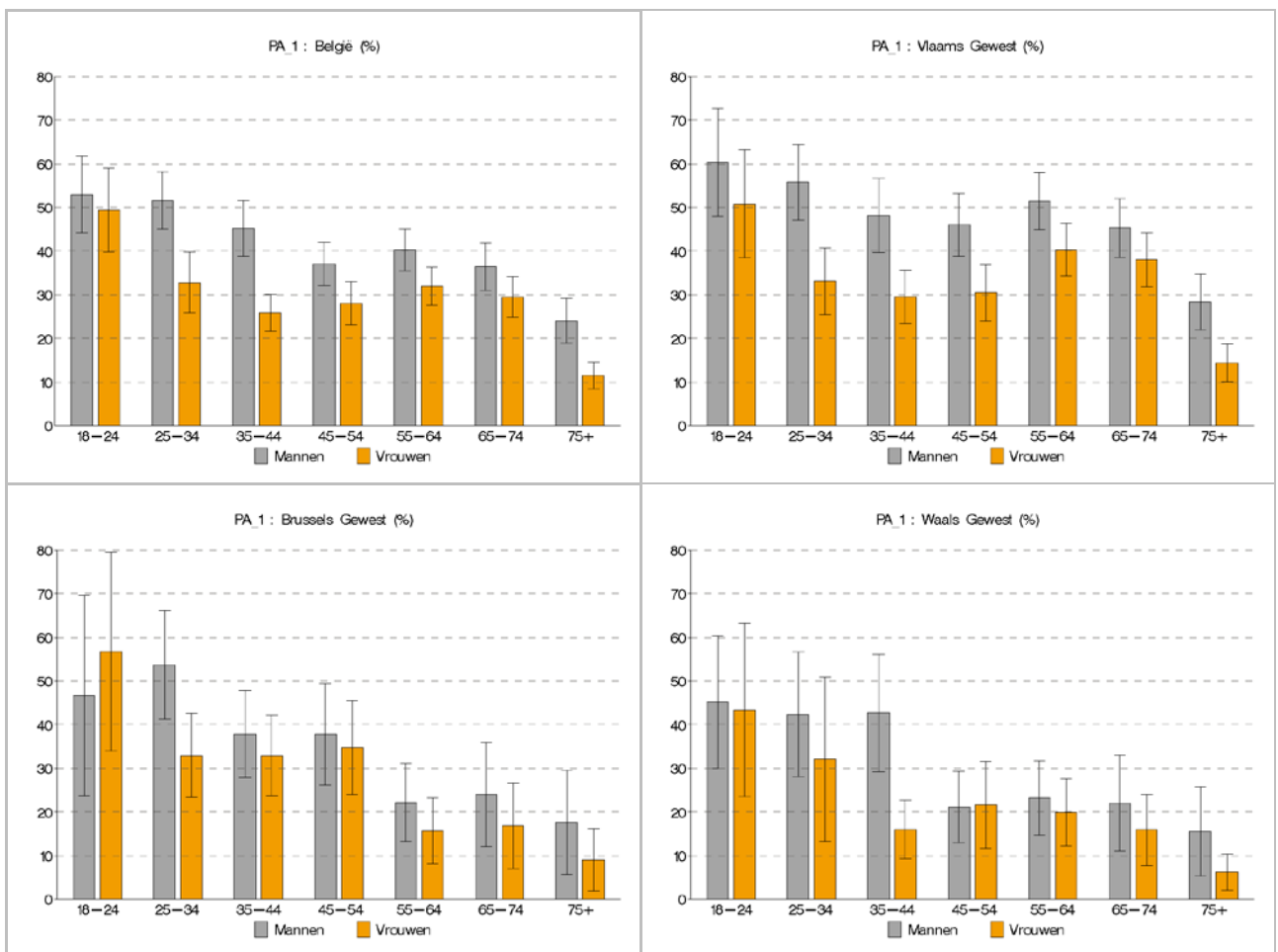
4.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Het percentage mannen van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt (41,4%), is significant hoger dan het percentage vrouwen (28,7%). Dit is ook zo wanneer minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen: 12,9% van de mannen tegenover 8,8% van de vrouwen.

Jongvolwassenen van 18-24 jaar (51,4%) besteden het vaakst minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging. Daarna neemt dit percentage geleidelijk aan af tot 16,8% bij de 75-plussers. Het percentage in de jongste leeftijdsgroep is significant hoger dan in al de oudere leeftijdsgroepen. In elke leeftijdsgroep is het percentage mannen hoger dan het percentage vrouwen, maar het verschil is alleen significant in de leeftijdsgroepen 25-34 jaar, 35-44 jaar en 75 jaar en ouder (Figuur 13).

Wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen, zijn het ook de 18-24-jarigen (24,1%) die deze lichaamsbeweging en activiteiten het vaakst doen. Dit percentage is significant hoger dan de leeftijdsgroepen vanaf 35 jaar en daalt van 10,6% bij de 35-44-jarigen tot 3,0% bij de 75-plussers. Een significant geslachtsverschil wordt alleen waargenomen in de leeftijdsgroep 35-44 jaar (Figuur 14).

Figuur 13 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België

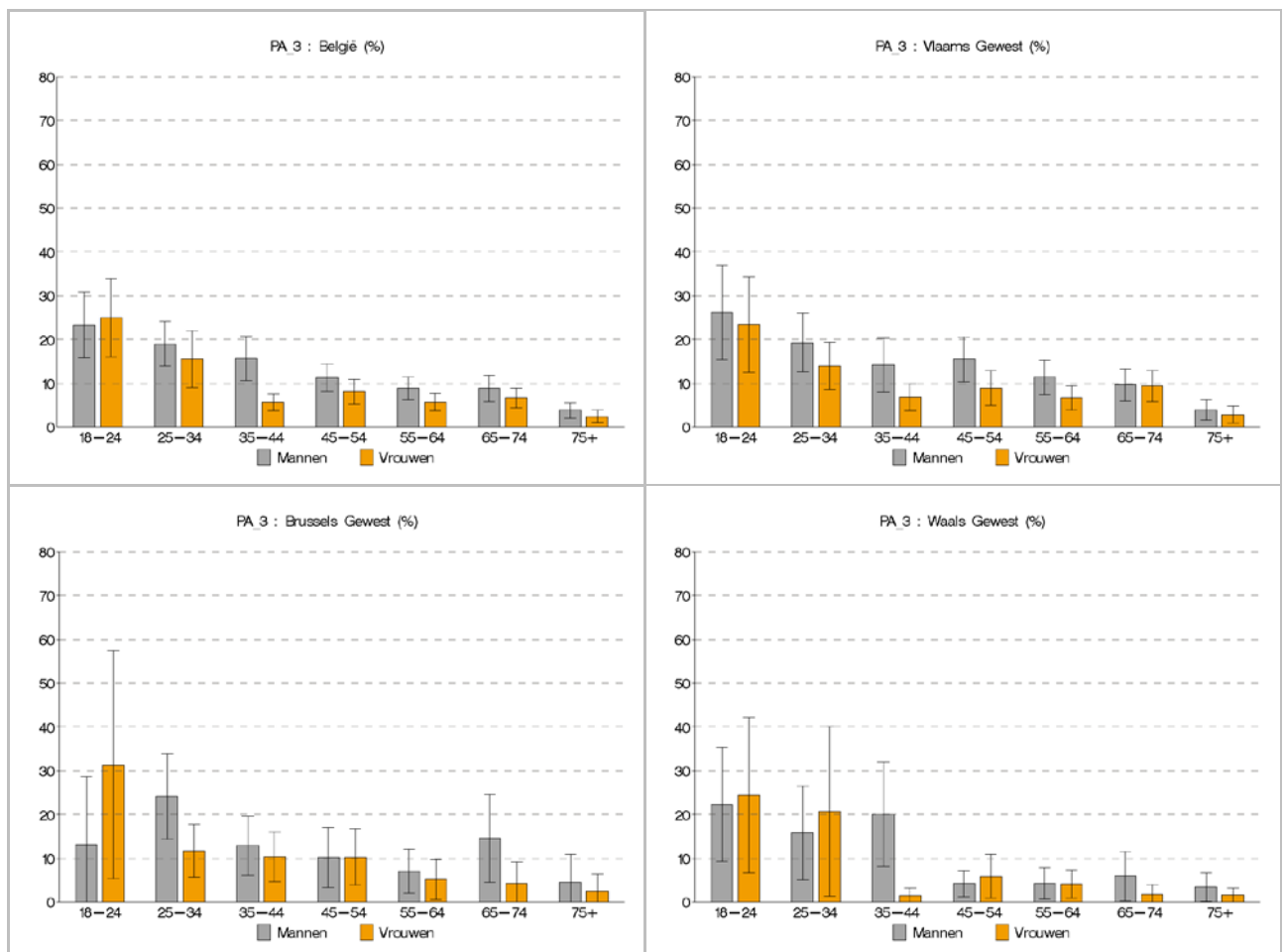


Regionale verschillen

Voor wat betreft het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, zijn er ook significante geslachts- en leeftijdsverschillen:

- In het Vlaams Gewest: significant hoger percentage mannen (47,9%) dan vrouwen (32,6%); daarnaast is dit percentage het hoogst in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (55,8%), een percentage dat significant hoger is dan in alle oudere leeftijdsgroepen, behalve in de leeftijdsgroep 55-64 jaar (45,9%), en het laagst bij de 75-plussers (20,4%). In elke leeftijdsgroep is het percentage mannen hoger dan het percentage vrouwen, maar het verschil is alleen significant in de leeftijdsgroepen 25-34 jaar, 35-44 jaar, 45-54 jaar en 75 jaar en ouder.
- In het Brussels Gewest: significant hoger percentage mannen (37,6%) dan vrouwen (29,9%); ook dit percentage is het hoogst in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (52,3%), maar is alleen significant hoger ten opzichte van de 55-plussers, en het laagst bij de 75-plussers (12,3%).
- In het Waals Gewest: significant hoger percentage mannen (30,4%) dan vrouwen (20,8%); ook dit percentage is het hoogst in de jongste leeftijdsgroep (44,5% van de 18-24-jarigen), een percentage dat significant hoger is dan in de leeftijdsgroepen van 35 jaar en ouder, en het laagst bij de 75-plussers (10,1%). In de leeftijdsgroep 35-44 jaar is het percentage mannen significant hoger dan het percentage vrouwen.

Figuur 14 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Voor wat betreft het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt, zijn er alleen in het Vlaams Gewest significante geslachtsverschillen, maar in de drie gewesten zijn er wel significante leeftijdsverschillen:

- In het Vlaams Gewest: hoger percentage mannen (13,9%) dan vrouwen (9,1%); daarnaast is dit percentage het hoogst in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (24,9%), een percentage dat significant hoger is dan in de leeftijdsgroepen van 35 jaar en ouder en daalt tot 3,3% bij de 75-plussers.
- In het Brussels Gewest: hoogste percentage in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (23,3%), een percentage dat significant hoger is dan in alle oudere leeftijdsgroepen, behalve in de leeftijdsgroepen 35-44 jaar (11,6%) en 55-64 jaar (6,1%), en het laagst bij de 75-plussers (3,3%).
- In het Waals Gewest: ook dit percentage is het hoogst in de jongste leeftijdsgroep (23,2% van de 18-24-jarigen), een percentage dat significant hoger is dan in de leeftijdsgroepen van 35 jaar en ouder, en daalt tot 2,3% bij de 75-plussers.

4.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, is het hoogst bij diegenen met een opleiding hoger onderwijs (42,5%). Dit percentage is significant hoger dan bij diegenen met een diploma secundair (30,7%), wat op zijn beurt weer significant hoger is dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (19,8%) (Figuur 15).

Dezelfde significante verschillen volgens opleidingsniveau worden waargenomen wanneer ook minstens 2 dagen per week spierversterkende activiteiten in rekening wordt genomen: met percentages van respectievelijk 13,3%, 10,2% en 4,3% (Figuur 16).

Regionale verschillen

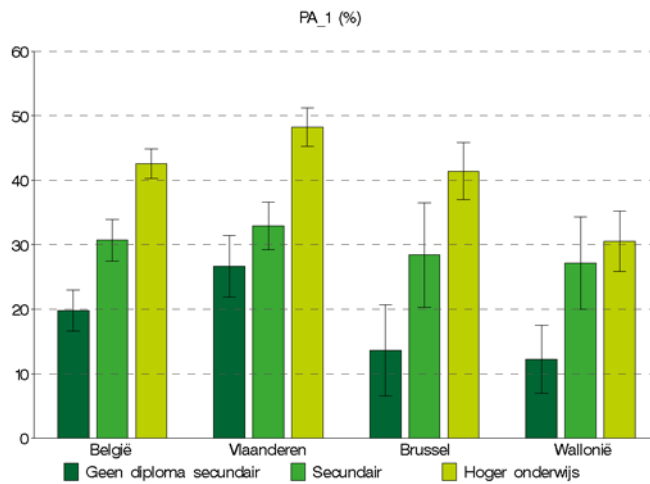
Voor wat betreft het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, zijn er significante verschillen volgens opleidingsniveau in de drie gewesten (Figuur 15):

- In het Vlaams Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (48,2%) dan bij diegenen met een lager opleidingsniveau (26,7% van diegenen zonder diploma secundair en 32,9% van diegenen met een diploma secundair).
- In het Brussels Gewest is dit percentage ook significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (41,4%) dan bij diegenen met een lager opleidingsniveau (13,6% van diegenen zonder diploma secundair en 28,4%).
- In het Waals Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (30,5%) of secundair (27,2%) dan bij diegenen die geen secundair diploma hebben (12,2%).

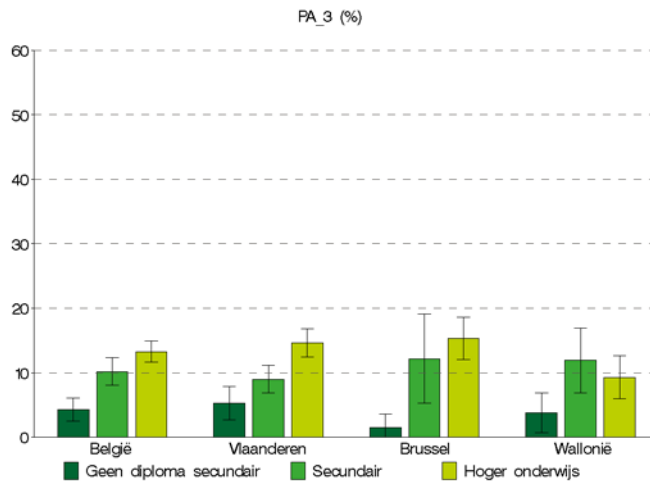
Voor wat betreft het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt, zijn er, in tegenstelling tot België en de twee andere gewesten, geen significante socio-economische verschillen in het Waals Gewest (Figuur 16):

- In het Vlaams Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (14,7%) dan bij diegenen met een lager opleidingsniveau (5,3% van diegenen zonder diploma secundair en 9,0% van diegenen met een diploma secundair).
- In het Brussels Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (15,3%) of secundair (12,2%) dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (1,5%).

Figuur 15 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Figuur 16 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



5. Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging volgens de aanbevelingen van de WGO

Hier wordt naast de indicator ‘minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging’ (PA_1 in Hoofdstuk 4, dewelke betrekking heeft op activiteiten in de vrije tijd en fietsen om zich te verplaatsen), ook nog de werkgerelateerde activiteiten (vraag PA01 in Hoofdstuk 1), nl. op het werk minstens matige lichamelijke inspanningen doen, in rekening genomen (12). De indicator die hieruit voortkomt is:

PA_4 “Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet”.

5.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

57,3% van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of doet op het werk minstens matige lichamelijke inspanningen.

Regionale verschillen

Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet, is significant hoger in het Vlaams Gewest (64,2%) dan in het Brussels (50,8%) en het Waals Gewest (46,2%).

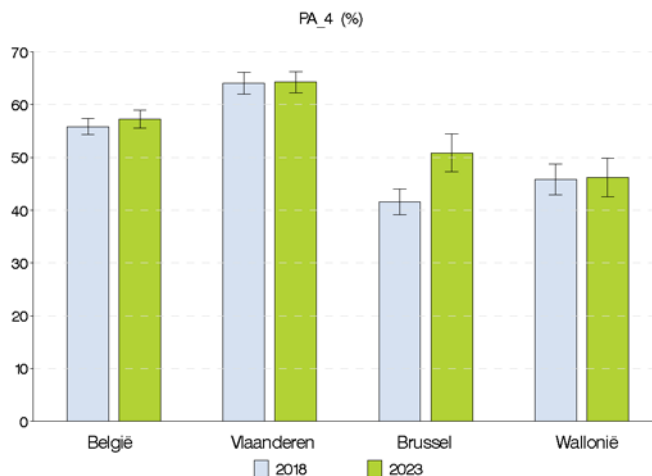
5.2. EVOLUTIE

Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet, is sinds 2018 (55,8%) niet significant veranderd (Figuur 17).

Regionale verschillen

Ook in het Vlaams en het Waals Gewest is het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet sinds 2018 constant gebleven, maar in het Brussels Gewest is dit percentage significant gestegen van 41,6% in 2018 tot 50,8% in 2023-2024 (Figuur 17).

Figuur 17 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of minstens matig lichamelijke inspanningen op het werk doet, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



5.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Het percentage mannen van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet (62,6%), is significant hoger dan het percentage vrouwen (52,1%).

Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet, is het hoogst in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (68,2%). Dit percentage is significant hoger dan in al de leeftijdsgroepen vanaf 45 jaar en daalt tot 36,1% bij de 75-

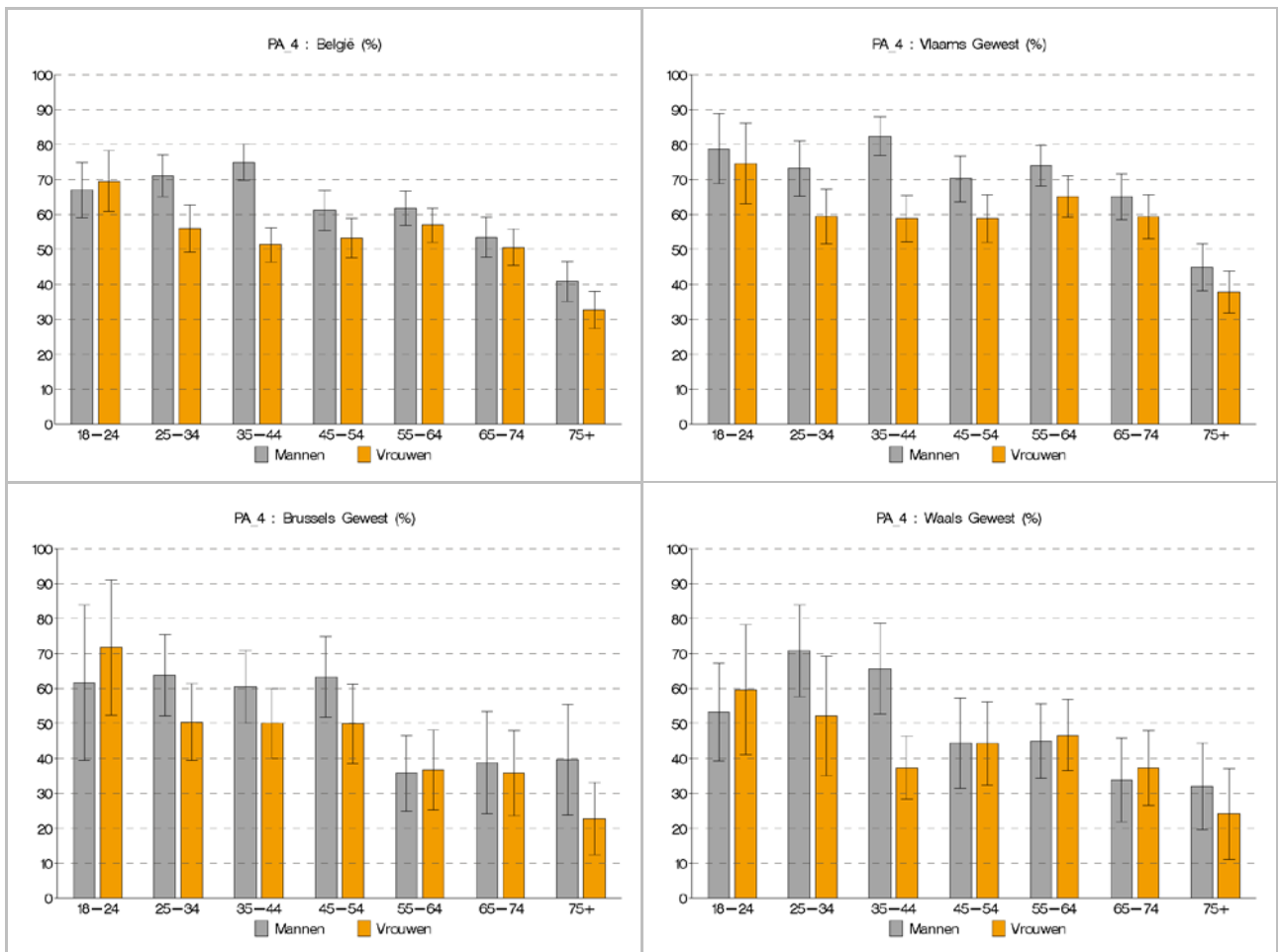
plussers. In de leeftijdsgroepen 25-34 jaar en 35-44 jaar is het percentage mannen significant hoger dan het percentage vrouwen (Figuur 18).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten zijn er significante geslachts- en leeftijdsverschillen voor wat betreft het besteden van minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of het doen van minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk:

- In het Vlaams Gewest: significant hoger percentage bij mannen (70,5%) dan bij vrouwen (58,2%); daarnaast is dit percentage het hoogst in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (76,8%), een percentage dat significant hoger is dan in al de oudere leeftijdsgroepen, behalve in de leeftijdsgroepen 35-44 jaar (70,7%) en 55-64 jaar (69,6%), en daalt tot 40,8% bij de 75-plussers. In de leeftijdsgroep 35-44 jaar is het percentage mannen significant hoger dan het percentage vrouwen.
- In het Brussels Gewest: significant hoger percentage bij mannen (55,1%) dan bij vrouwen (46,9%); ook is dit percentage het hoogst in de leeftijdsgroep 18-24 jaar (67,3%) wat significant hoger is dan in de leeftijdsgroepen vanaf 55 jaar, met het laagste percentage bij de 75-plussers (29,2%).
- In het Waals Gewest: significant hoger percentage bij mannen (50,2%) dan bij vrouwen (42,3%); het hoogste percentage is hier in de leeftijdsgroep 25-34 jaar (61,4%), een percentage dat significant hoger is dan in al de leeftijdsgroepen vanaf 45 jaar, en daalt tot 27,4% bij de 75-plussers.

Figuur 18 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of minstens matig lichamelijke inspanningen op het werk doet, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



5.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

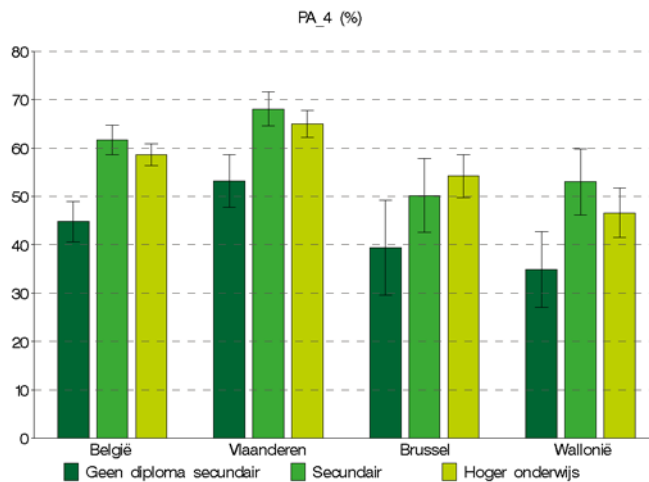
Het percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of minstens matig lichamelijke inspanningen op het werk doet, is het hoogst bij diegenen met een diploma secundair (61,7%). Dit percentage is significant hoger dan bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (58,6%), wat op zijn beurt weer significant hoger is dan bij diegenen die geen secundair diploma hebben (44,8%) (Figuur 19).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten zijn er significante socio-economische verschillen voor wat betreft het besteden van minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of het doen van minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk:

- In het Vlaams Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma secundair (68,1%) dan bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (65,0%) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (53,2%).
- In het Brussels Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (54,2%) dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (39,4%).
- In het Waals Gewest is dit percentage significant hoger bij diegenen met een diploma secundair (53,0%) dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (34,9%).

Figuur 19 • Percentage van de volwassen bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) en/of minstens matig lichamelijke inspanningen op het werk doet, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



6. Sedentair gedrag

De inleiding met betrekking tot sedentaire activiteiten is als volgt:

“De volgende vraag in deze module gaat over zitten of rusten op het werk, thuis, tijdens het gaan naar en komen van plaatsen of bij vrienden. Hierbij hoort de tijd gependend aan het zitten aan een bureau, zitten bij vrienden, reizen in de auto, bus, trein, lezen, kaarten, tv kijken of ander schermtijd zoals pc of smartphone, ... maar niet de tijd die gependend werd aan slapen.”

Vraag PA09 luidt: “Op een typische dag, hoeveel tijd spendeert u aan zitten of rusten, exclusief slapen? (.. uren - .. minuten)”

De indicator die hieruit voortkomt is:

PA09_1 “Gemiddelde tijd (in minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten”.

Langdurig zitten is ongezond en wordt gedefinieerd als meer dan 8 per dag zitten (13). Uit de indicator ‘gemiddelde zittijd’ wordt de volgende indicator afgeleid:

PA09_2 “Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust”.

6.1. GEMIDDELDE TIJD EN PREVALENTIE VOOR BELGIË

De gemiddelde tijd dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten, is 356 minuten, oftewel 5 uur en 56 minuten.

Een kwart (24,7%) van de bevolking van 15 jaar en ouder zit of rust meer dan 8 uur per dag.

Regionale verschillen

De gemiddelde tijd dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten, is significant hoger in het Vlaams Gewest (369 minuten, oftewel 6 uur en 9 minuten) dan in het Brussels (321 minuten, oftewel 5 uur en 21 minuten) en het Waals Gewest (344 minuten, oftewel 5 uur en 44 minuten) (Figuur 20).

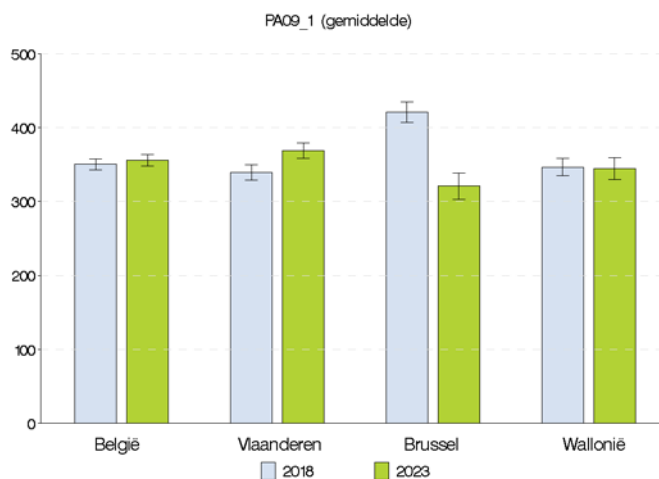
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust, is significant hoger in het Vlaams Gewest (27,3%) dan in het Brussels (20,9%) en het Waals Gewest (21,0%) (Figuur 21).

6.2. EVOLUTIE

Gemiddelde zittijd

De gemiddelde tijd dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten, is ten opzichte van 2018 constant gebleven (Figuur 20).

Figuur 20 • Gemiddelde tijd (in minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Regionale verschillen

Ook in het Vlaams en het Waals Gewest is de gemiddelde tijd dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten niet significant veranderd ten opzichte van 2018, maar in het Brussels Gewest is deze tijd significant gedaald van 421 minuten (7 uur en 1 minuut) in 2018 tot 321 minuten (5 uur en 21 minuten) in 2023-2024 (Figuur 20).

Langdurig zitten

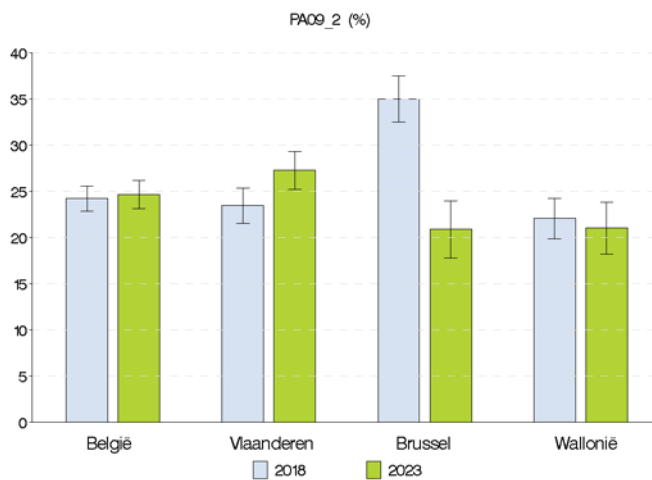
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust is ten opzichte van 2018 constant gebleven (Figuur 21).

Regionale verschillen

Ook in het Waals Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust constant gebleven ten opzichte van 2018, maar dat is niet het geval in het Vlaams en het Brussels Gewest (Figuur 21).

- In het Vlaams Gewest is dit percentage significant gestegen van 23,4% in 2018 tot 27,3% in 2023-2024.
- In het Brussels Gewest is dit percentage dan weer significant gedaald van 35,0% in 2018 tot 20,9% in 2023-2024.

Figuur 21 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



6.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Gemiddelde zittijd

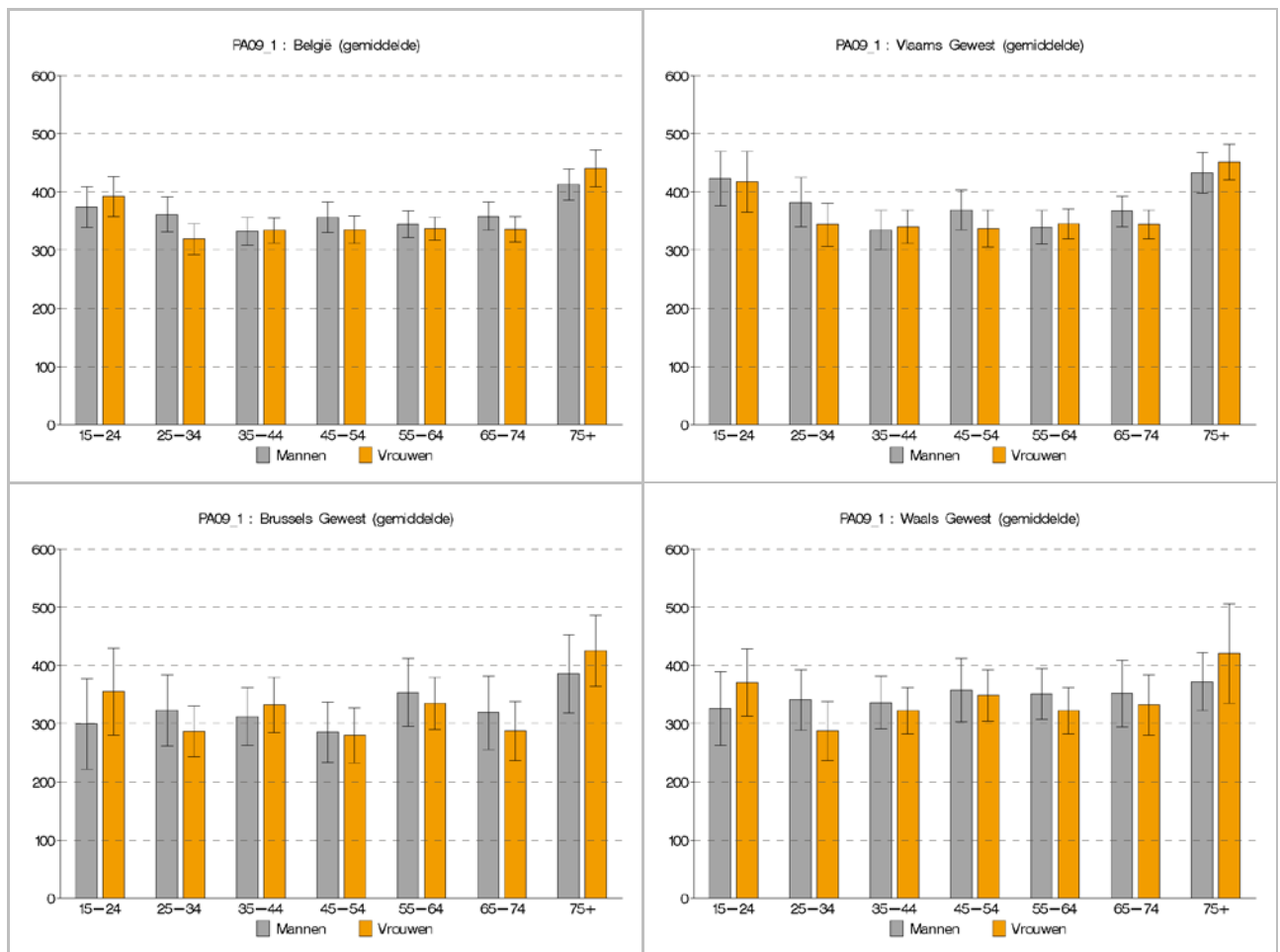
Er is geen significant geslachtsverschil wat betreft de gemiddelde zittijd op een dag. 15-24-jarigen spenderen gemiddeld 383 minuten, oftewel 6 uur en 23 minuten, aan zitten of rusten op een dag. Dit gemiddelde is significant hoger dan in de leeftijdsgroepen tussen 25 en 74 jaar (variërend tussen 333 en 347 minuten). Alleen bij 75-jarigen (429 minuten, oftewel 7 uur en 9 minuten) is de gemiddelde zittijd op een dag significant hoger dan in de jongste leeftijdsgroep (Figuur 22).

Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten zijn er geen significante geslachtsverschillen wat betreft de gemiddelde zittijd per dag. In het Vlaams en het Brussels Gewest zijn er wel significante leeftijdsverschillen, maar niet in het Waals Gewest:

- In het Vlaams Gewest: 15-24-jarigen spenderen gemiddeld 420 minuten, oftewel 7 uur, op een dag aan zitten of rusten. Dit is significant hoger dan in de leeftijdsgroepen tussen 25 en 74 jaar (variërend tussen 338 en 363 minuten). De gemiddelde zittijd bij de 75-plussers (444 minuten, oftewel 7 uur en 24 minuten) is dan weer significant hoger dan in deze jongere leeftijdsgroepen.
- In het Brussels Gewest: de gemiddelde tijd dat 75-plussers zitten of rusten op een dag (410 minuten, oftewel 6 uur en 50 minuten) is significant hoger dan de gemiddelde zittijd in al de jongere leeftijdsgroepen.

Figuur 22 • Gemiddelde tijd (in minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Langdurig zitten

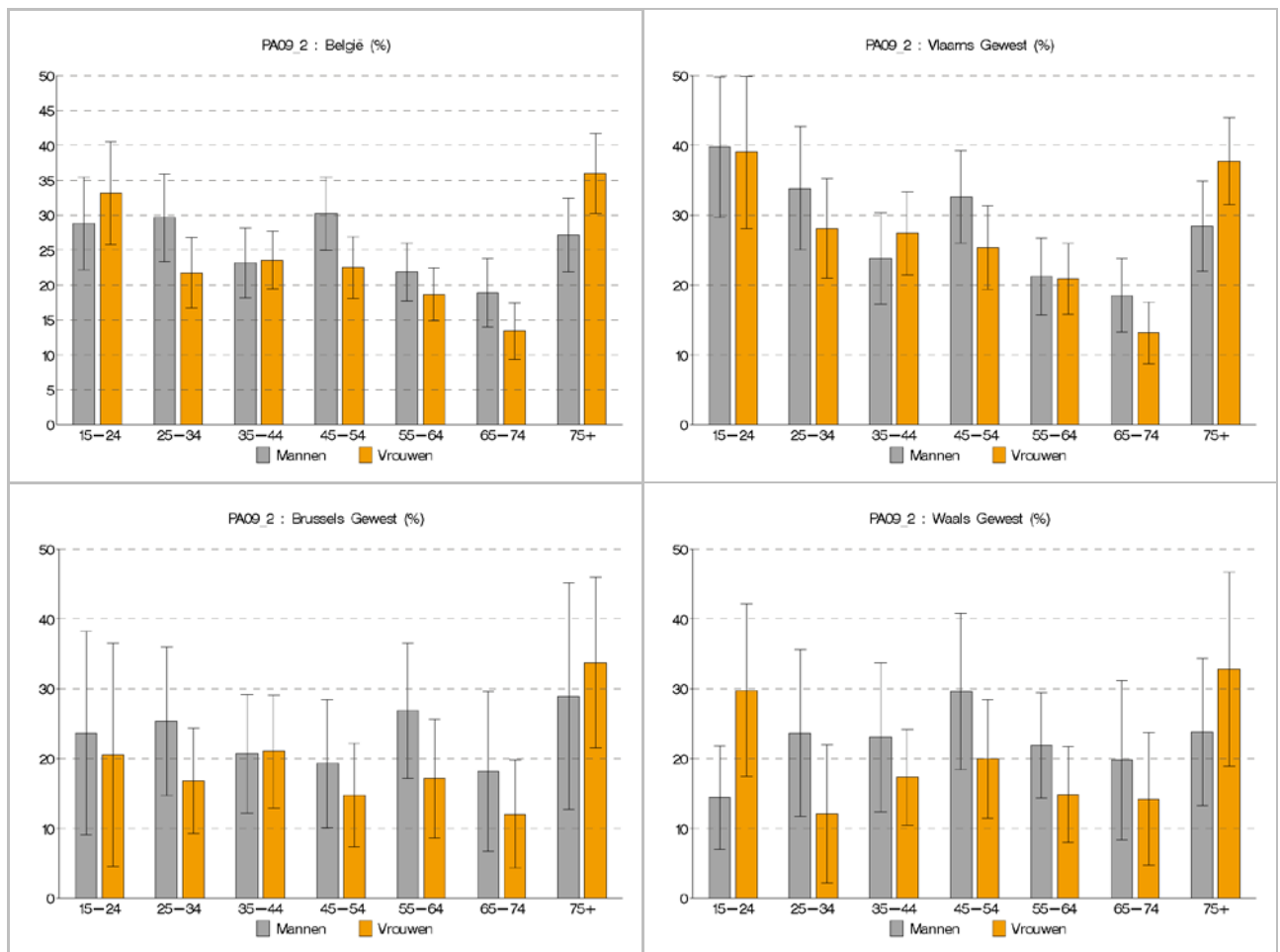
Er is geen significant geslachtsverschil, maar er zijn wel significante leeftijdsverschillen voor wat langdurig zitten betreft. Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust, is het hoogst bij de 75-plussers (32,3%). Dit percentage is significant hoger dan in alle leeftijdsgroepen (16,0% à 26,4%), behalve de jongste leeftijdsgroep (30,9% van de 15-24-jarigen) (Figuur 23).

Regionale verschillen

Zoals voor België, zijn er in de drie gewesten geen verschillen volgens geslacht, maar wel volgens leeftijd voor wat langdurig zitten betreft:

- In het Vlaams Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust het hoogst in de jongste leeftijdsgroep (39,4% van de 15-24-jarigen). Dit percentage is significant hoger dan in al de leeftijdsgroepen tussen 35 en 74 jaar (variërend tussen 15,7% en 29,0%).
- In het Brussels Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust het hoogst in de oudste leeftijdsgroep (31,9% van de 75-plussers). Dit percentage is significant hoger dan in de leeftijdsgroepen tussen 25 en 54 jaar (17,1% tot 21,1%) en de leeftijdsgroep 65-74 jaar (14,9%).
- In het Waals Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust het hoogst in de oudste leeftijdsgroep (29,1% van de 75-plussers). Dit percentage is alleen significant hoger dan in de leeftijdsgroep 55-64 jaar (18,3%) en 65-74 jaar (16,9%).

Figuur 23 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



6.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

Gemiddelde zittijd

De gemiddelde tijd dat de bevolking van 15 jaar en ouder spendeert op een dag aan zitten of rusten, is significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (373 minuten, oftewel 6 uur en 13 minuten) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (369 minuten, oftewel 6 uur en 9 minuten) dan bij diegenen met een diploma secundair (322 minuten, oftewel 5 uur en 22 minuten) (Figuur 24).

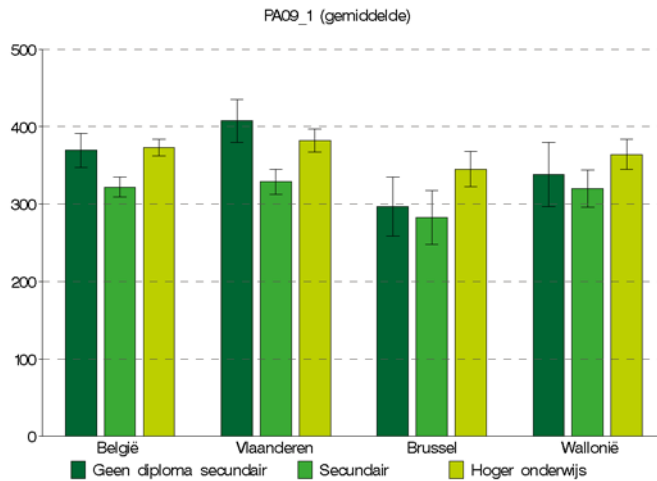
Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten is er een verband tussen de gemiddelde zittijd per dag en het opleidingsniveau:

- In het Vlaams Gewest is, zoals in België, de gemiddelde zittijd significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (382 minuten, oftewel 6 uur en 22 minuten) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (407 minuten, oftewel 6 uur en 47 minuten) dan bij diegenen met een diploma secundair (329 minuten, oftewel 5 uur en 29 minuten).
- In het Brussels Gewest is de gemiddelde zittijd significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (345 minuten, oftewel 5 uur 45 minuten) dan bij diegenen met een diploma secundair (282 minuten, oftewel 4 uur 42 minuten) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (297 minuten, oftewel 5 uur en 57 minuten).

- In het Waals Gewest is de gemiddelde zittijd significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (364 minuten, oftewel 6 uur en 4 minuten) dan bij diegenen met een diploma secundair (320 minuten, oftewel 5 uur en 20 minuten).

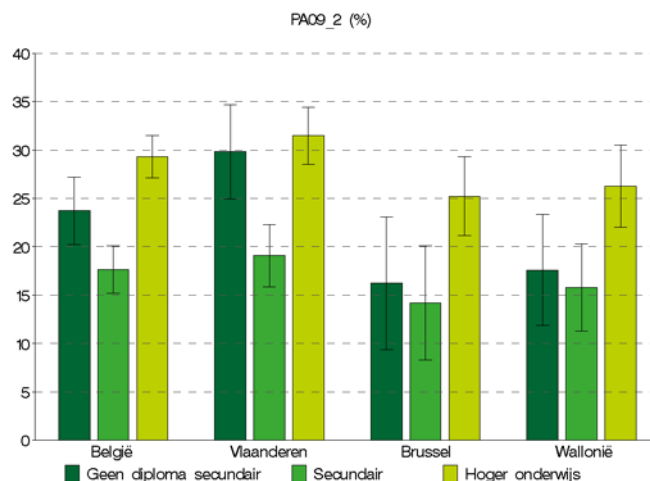
Figuur 24 • Gemiddelde tijd (in minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder op een dag spendeert aan zitten of rusten, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Langdurig zitten

Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust is het hoogst bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (29,3%). Dit percentage is significant hoger dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (23,7%), wat op zijn beurt weer significant hoger is dan bij diegenen met een diploma secundair (17,6%) (Figuur 25).

Figuur 25 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Regionale verschillen

Ook in de drie gewesten is er een verband tussen langdurig zitten en het opleidingsniveau:

- In het Vlaams Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (31,5%) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (29,8%) dan bij diegenen met een diploma secundair (19,1%).
- In het Brussels Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (25,2%) dan

bij diegenen met een diploma secundair (14,2%) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (16,2%).

- In het Waals Gewest is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat meer dan 8 uur per dag zit of rust significant hoger bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (26,2%) dan bij diegenen met een diploma secundair (15,8%) en bij diegenen die geen diploma secundair hebben (17,6%).

7. Gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd

De volgende WGO-vraag (PA11 – categorieën 3 en 5 zijn toegevoegd) werd aan de respondenten gesteld:

“Hoe kan u het best uw vrijetijdsbesteding in het afgelopen jaar omschrijven?
(slechts één antwoord mogelijk!)”

1. Harde training en competitiesport meer dan één keer per week
2. Joggen en andere recreatiesporten of tuinieren, 4 uur of meer per week
3. Joggen en andere recreatiesporten of tuinieren, minder dan 4 uur per week
4. Wandelen, fietsen of andere niet-inspannende activiteiten 4 uur of meer per week
5. Wandelen, fietsen of andere niet-inspannende activiteiten, minder dan 4 uur per week
6. Lezen, TV-kijken of andere zittende activiteiten

Uit deze vraag komen twee indicatoren voort:

PA11_1 “Verdeling (%) van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd” met de volgende categorieën:

1. Harde training of minstens 4 uur sport per week
2. Minder dan 4 uur sport per week of lichte activiteiten
3. Zittende activiteiten

PA11_2 “Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd”

Indicator PA11_2 is de gedichotomiseerde versie van PA11_1, waarbij sedentaire (zittende) activiteiten als gezondheidsrisico worden beschouwd. Enkel PA11_2 wordt in de tekst besproken, PA11_1 wordt alleen in de tabellen weergegeven.

7.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

26,2% van de bevolking van 15 jaar en ouder loopt een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd.

Regionale verschillen

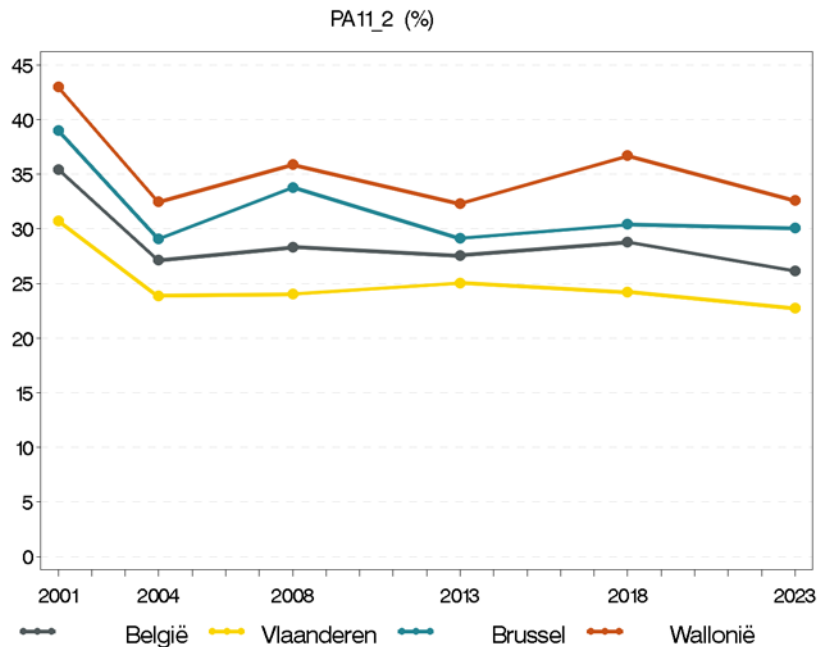
Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd is significant lager in het Vlaams Gewest (22,7%) dan in het Brussels (30,1%) en het Waals Gewest (32,6%).

7.2. EVOLUTIE

Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd heeft tussen 2001 en 2023-2024 een hobbelig parcours afgelegd. Dit percentage was het hoogst in 2001 (35,4%). De sterkste significante daling was tussen 2001 en 2004 (27,1%). Hierbij is het belangrijk op te merken dat in 2001 de desbetreffende vraag was opgenomen in de mondelinge vragenlijst, maar in de daaropvolgende jaren in de schriftelijke vragenlijst. Dus enige voorzichtigheid bij de interpretatie is hierbij geboden. Tussen 2004 en 2008 (28,3%) is dit percentage opnieuw significant gestegen, om daarna tot 2018 (28,8%) constant te blijven. Tussen 2018 en 2023-

2024 (26,2%) is dit percentage terug significant gedaald. Belangrijke opmerking hierbij is dat het percentage van 2023-2024 significant lager is in vergelijking met dat van de voorgaande jaren, behalve dat van 2008 (Figuur 26).

Figuur 26 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Regionale verschillen

- In het Vlaams Gewest verloopt de tijdstrend van het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd zoals de tijdstrend in België: sterkste significante daling van het percentage tussen 2001 (30,8%) en 2004 (23,9%), gevolgd door een significante stijging in 2008 (24,0%). Tot 2018 (24,2%) is dit percentage constant gebleven, om in 2023-2024 terug significant te dalen tot 22,7%. Het percentage van 2023-2024 is significant lager dan in 2001, 2004 en 2018.
- In het Brussels Gewest verloopt de tijdstrend van het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd als volgt: ook de sterkste significante daling van het percentage tussen 2001 (39,0%) en 2004 (29,1%), gevolgd door een significante stijging in 2008 (33,8%) en terug een significante daling in 2013 (29,1%). Daarna is dit percentage constant gebleven. Het percentage van 2023-2024 (30,1%) is alleen significant lager dan dat van 2001.
- In het Waals Gewest verloopt de tijdstrend van het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd nog anders: ook de sterkste significante daling van het percentage tussen 2001 (43,0%) en 2004 (32,5%), gevolgd door een significante stijging in 2008 (35,9%). Tot 2013 (32,3%) is het percentage constant gebleven, maar in 2018 (36,7%) is het terug gestegen en constant gebleven tot 2023-2024 (32,6%). Het percentage van 2023-2024 is alleen significant lager dan dat van 2001.

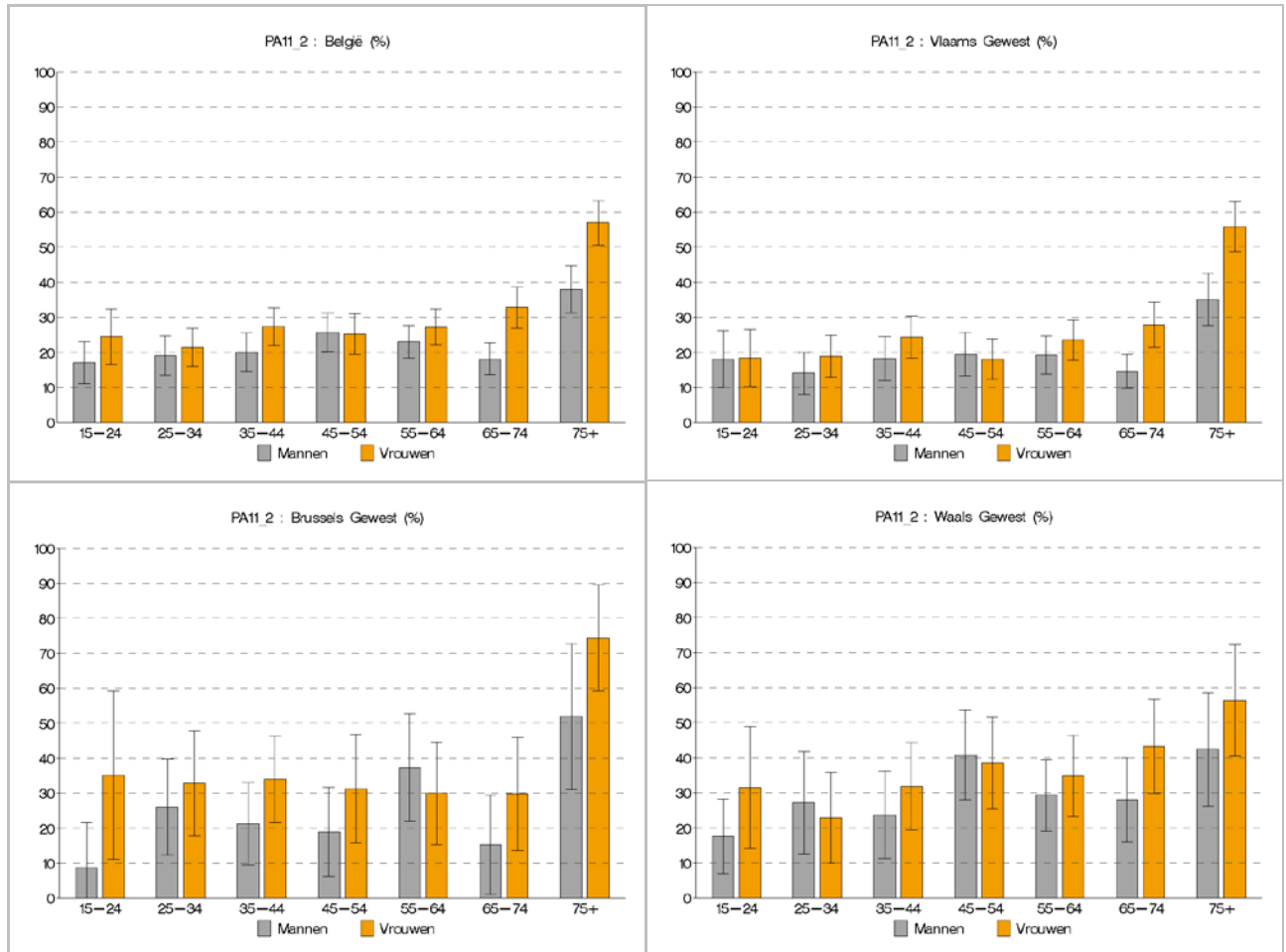
7.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

Het percentage mannen van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd (22,4%) is significant lager dan het percentage vrouwen (29,8%).

Het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd is het laagst in de leeftijdsgroep van 25-34 jaar (20,2%). Dit percentage

is alleen significant hoger bij de 75-plussers (48,7%). Alleen vanaf 65 jaar is het verschil tussen mannen en vrouwen significant (Figuur 27).

Figuur 27 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Regionale verschillen

Voor wat betreft het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd zijn er alleen significante geslachtsverschillen in het Vlaams en het Brussels Gewest. In de drie gewesten zijn er wel significante leeftijdsverschillen:

- In het Vlaams Gewest is het percentage bij mannen (19,1%) significant lager dan bij vrouwen (26,2%). Zoals voor België, is dit percentage ook het laagst in de leeftijdsgroep 25-34 jaar (16,5%) en is het alleen significant lager dan bij de 75-plussers (47,1%).
- In het Brussels Gewest is het percentage bij mannen (24,1%) significant lager dan bij vrouwen (35,9%). Daarnaast is het percentage het laagst in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (22,8%) en is ook alleen significant lager dan bij de 75-plussers (64,5%).
- In het Waals Gewest is het percentage het laagst in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (24,3%). Dit percentage is significant lager dan in de leeftijdsgroep 45-54 jaar (39,6%) en bij de 75-plussers (50,0%).

7.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

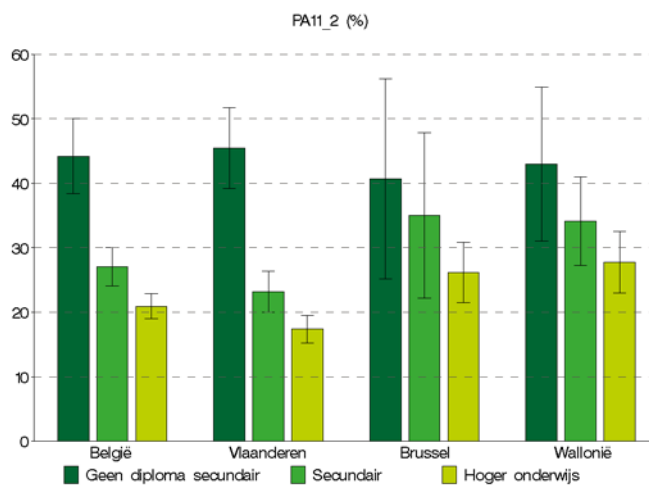
Er is een duidelijk verband tussen het opleidingsniveau en het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd. Dit percentage is het laagst bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (20,9%) en is significant lager dan bij diegenen met een diploma secundair (27,1%), wat op zijn beurt dan weer significant lager is dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (44,2%).

Regionale verschillen,

Ook in het Vlaams en het Waals Gewest zijn er significante verschillen volgens opleidingsniveau voor wat betreft het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, maar dit is niet het geval in het Brussels Gewest (Figuur 28):

- In het Vlaams Gewest is dit percentage, zoals voor België, het laagst bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (17,4%) en is significant lager dan bij diegenen met een diploma secundair (23,1%), wat op zijn beurt weer significant lager is dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (45,5%).
- In het Waals Gewest is dit percentage ook het laagst bij diegenen met een diploma hoger onderwijs (27,8%), maar is alleen significant lager dan bij diegenen die geen diploma secundair hebben (43,0%).

Figuur 28 • Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



BESPREKING EN CONCLUSIE

Sinds 2018 is de EHIS-PAQ opgenomen in de Gezondheidsenquête. Dit instrument peilt naar de mate waarin de bevolking fysiek actief is binnen specifieke domeinen die relevant zijn voor de volksgezondheid: werkgerelateerde lichaamsbeweging, lichaamsbeweging om zich te verplaatsen, lichaamsbeweging in de vrije tijd en sedentair gedrag. Deze vragen worden mondeling afgenomen via CAPI. Om de continuïteit met eerdere edities te behouden, is daarnaast ook de WGO-vraag over lichaamsbeweging in de vrije tijd behouden. Deze vraag maakt deel uit van de schriftelijke vragenlijst.

Zelfgerapporteerde gedragsvragen, zoals die over lichaamsbeweging, worden beïnvloed door sociale wenselijkheid. Deze invloed is doorgaans kleiner wanneer gebruik wordt gemaakt van een schriftelijke of online vragenlijst die door de respondent zelf wordt ingevuld, dan bij een mondelinge bevraging. Daarnaast is het meten van lichaamsbeweging via zelfrapportage een subjectieve methode. De resultaten zijn immers afhankelijk van het vermogen van de respondent om zich het niveau en de duur van de eigen lichaamsbeweging correct te kunnen herinneren, wat vaak gebaseerd is op persoonlijke perceptie. Een objectievere methode om lichaamsbeweging te meten, is het gebruik van een accelerometer. Deze techniek is echter duur en moeilijk toepasbaar in grootschalige bevolkingsonderzoeken (14,15).

Omschrijving van de situatie in België volgens de resultaten van de gezondheidsenquête 2023

Werkgerelateerde activiteiten worden het vaakst omschreven als zittend of staand: 58,7% van de werkende bevolking van 15-64 jaar geeft aan meestal zittend of staand werk te verrichten. Dit percentage is onveranderd gebleven ten opzichte van 2018. Inwoners van het Brussels Gewest (73,1%) geven dit het vaakst aan. Dit sluit aan bij het feit dat de arbeidsmarkt in het Brussels Gewest voor 93% wordt gedomineerd door de tertiaire sector (d.w.z. de dienstensector) (16). Daarnaast blijken vrouwen en hoogopgeleiden vaker zittend of staand werk te verrichten, wat te verklaren is doordat zij ook vaker werkzaam zijn in deze sector (17).

De prevalentie van gezondheidsbevorderde lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) bij volwassenen volgens de aanbevelingen van de WGO - gedefinieerd als minstens 150 minuten per week aan matige tot intensieve aerobe lichaamsbeweging besteden - is toegenomen van 30,1% in 2018 tot 34,9% in 2023-2024. Wanneer daarnaast ook wordt gekeken naar de aanbeveling om minstens twee dagen per week spierversterkende activiteiten te doen, daalt de prevalentie aanzienlijk. Toch zien we ook daar een stijging: van 6,7% in 2018 tot 10,8% in 2023-2024. Een verklaring kan zijn dat de fitnesscentra steeds populairder worden, wat te danken is aan verschillende factoren zoals een groeiend bewustzijn van een gezonde levensstijl, de opkomst van betaalbare fitnessketens en de invloed op sociale media (18,19).

Bovendien is het percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat zich met de fiets verplaatst gestegen van 29,3% in 2018 tot 33,6% in 2023-2024. Deze stijging is zowel significant in het Vlaams (van 42,0% tot 45,2%), het Brussels (van 16,4% tot 24,8%) als het Waals Gewest (van 10,9% naar 14,6%). Het Onderzoek Verplaatsingsgedrag 2021-2022 toonde aan dat het fietsgebruik in Vlaanderen is toegenomen en dat de elektrische fiets steeds populairder wordt (20). Ook uit de Nationale Verkeersonveiligheidsenquête 2021 van VIAS institute blijkt een groei in het fietsgebruik en een stijgende populariteit van de elektrische fiets. Naast de toename van actieve vervoerswijzen zoals de (elektrische) fiets, dragen meer leefbare steden met minder autoverkeer eveneens bij aan actief verplaatsingsgedrag (21).

De gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging, die ook werk in rekening neemt (minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk), is constant gebleven (57,3% in 2023-2024). Algemeen gezien scoren de inwoners van het Vlaams Gewest, mannen, jongvolwassenen (18-24 jaar) en hoogopgeleiden (minstens een diploma secundair) het best wat gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging betreft.

Tegelijkertijd blijkt dat een kwart (24,7%) van de bevolking van 15 jaar en ouder langdurig zit of rust, wat negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid. Opvallend is dat net de inwoners van het Vlaams Gewest, de jongste (en de oudste) leeftijdsgroepen en hoogopgeleiden, hierin het slechts scoren.

Vergelijkbare gegevens

In **2022-2023** werd er in België een **Nationale Voedselconsumptiepeiling** (VCP 2022-2023) georganiseerd, uitgevoerd door Sciensano. Daarbij werd, aan de hand van de lange versie van de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), de hoeveelheid en intensiteit van lichaamsbeweging en het sedentair gedrag bij volwassenen van 18 tot 64 jaar gemeten. Deze meetmethode staat erom bekend de fysieke activiteit te overschatten in vergelijking met de EHIS-PAQ, die werd gebruikt in de Gezondheidsenquête (HIS) 2023-2024.

Volgens de VCP 2022-2023 behaalt 75% van de mannen en 76% van de vrouwen de WGO-aanbeveling voor gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging. Dat ligt aanzienlijk hoger dan in de HIS 2023-2024, waarin 61,6% van de volwassenen van 18-64 jaar aan deze aanbeveling voldoet (67,0% van de mannen en 56,0% van de vrouwen). Opvallend is dat in de VCP geen significante geslachtsverschillen werden vastgesteld, in tegenstelling tot de HIS.

Er zijn nog opmerkelijke verschillen tussen beide studies. In de VCP is het percentage volwassenen dat de aanbevelingen behaalt hoger bij de 40-64-jarigen (79%) dan bij de 18-39 jaar (70%). In de HIS is dit omgekeerd: 65,8% van de 18-39-jarigen versus 58,4% van de 40-64-jarigen. Daarnaast werden in de VCP geen regionale verschillen gevonden, terwijl die in de HIS wel voorkomen. Opleidingsniveau blijkt een onderscheidende factor in de VCP: volwassenen met een middelhoog opleidingsniveau (80%) scoren hoger dan volwassenen met een laag opleidingsniveau (72%). In de HIS werden in de leeftijdsgroep 18-64 jaar geen significante verschillen naar opleidingsniveau vastgesteld.

Tot slot bleef het percentage volwassenen (18-64 jaar) dat de WGO-aanbevelingen behaalt in de VCP stabiel tussen 2014-2015 en 2022-2023. Dit is ook zo in de HIS (22).

Wat betreft de resultaten van de VCP over sedentair gedrag, bedraagt de gemiddelde zittijd bij volwassenen van 18-64 jaar 6 uur en 46 minuten op een weekday en 5 uur en 28 minuten op een weekenddag. In de HIS wordt geen onderscheid gemaakt tussen week- en weekenddagen; daar bedraagt de gemiddelde zittijd 5 uur 41 minuten per dag voor dezelfde leeftijdsgroep.

Volgens de VCP brengen mannen gemiddeld meer tijd zittend door dan vrouwen, terwijl in de HIS geen geslachtsverschillen werden vastgesteld. Maar er zijn ook overeenkomsten tussen beide studies: zo blijkt uit de VCP dat hoger opgeleiden meer sedentair gedrag vertonen, en wordt, net als in de HIS, het hoogste percentage volwassenen dat meer dan 8 uur per dag zittend doorbrengt gevonden in het Vlaams Gewest.

Tot slot zijn zowel de gemiddelde zittijd als het percentage volwassenen dat meer dan 8 uur per dag sedentair gedrag rapporteert in de VCP onveranderd gebleven tussen 2014-2015 en 2022-2023 (23).

Volgens de laatste **Europese gezondheidsenquête (EHIS), uitgevoerd in 2019-2020**, voldeed ongeveer een derde van de volwassenen in de EU aan de aanbeveling voor gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging (niet-werkgerelaterd). De prevalentie varieerde echter sterk tussen de Europese landen. In bijna alle EU-lidstaten lag deze hoger bij mannen dan bij vrouwen (24). Ook volgens de **WGO** zijn mannen actiever dan vrouwen. Daarnaast neemt het niveau van lichamelijke activiteit af na de leeftijd van 60 jaar (1). Volgens een ander rapport van de WGO beweegt bijna de helft (46%) van de Europeanen te weinig of sport nooit en een groot deel van de volwassenen in Europa zit meer dan 5 uur per dag, wat een onafhankelijke risicofactor voor sterfte zou kunnen zijn, ongeacht het niveau van lichaamsbeweging (3). Dit is in lijn met de resultaten van de Belgische Gezondheidsenquête (HIS).

Aanbevelingen

Een actieve levensstijl is goed voor alle leeftijden. Het is vooral belangrijk voor de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren en draagt bij aan het welzijn van ouderen (6). Daarnaast halen vrouwen meer gezondheidsvoordeel uit recreatieve lichaamsbeweging dan mannen, met name voor het verlagen van

de algemene sterfte en sterfte door hart- en vaatziekten. Deze inzichten kunnen helpen om vrouwen – vooral zij die minder actief zijn of weinig tijd hebben – te motiveren om meer te bewegen. Op maat gemaakte trainingsadviezen kunnen daarbij bijdragen aan meer betrokkenheid en helpen de “genderkloof” in lichaamsbeweging te verkleinen (25).

Aanbevelingen voor een overheidsbeleid ter bevordering van een actieve levensstijl (1–3,5):

Een collectieve inspanning op alle niveaus is vereist, waaronder gezondheidszorg, openbaar vervoer, onderwijs, werkgelegenheid, sport en recreatie, en ruimtelijke ordening.

- Promoot de boodschap “meer bewegen en minder zitten” om gezondheidsrisico’s zoals obesitas en chronische ziekten te beperken. Het stimuleren van sport is daarbij een belangrijk onderdeel van gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging.
- Ondersteun “Bewegen op verwijzing” om mensen te helpen hun bewegingsgedrag te verbeteren en stimuleer huisartsen in de eerstelijnszorg om dit vaker voor te schrijven.
- Verbeter de lichamelijke opvoeding op school door minstens 60 minuten beweging per dag voor kinderen en jongeren mogelijk te maken. Onderbreek langere perioden van zitten. Integreer meer sport- en spelmomenten tijdens en buiten schooltijd, vooral in gebieden met beperkte speelruimte of voor wie particuliere opties te duur zijn.
- Veel werkende volwassenen brengen een groot deel van hun tijd zittend door. Bevorder lichaamsbeweging op het werk door sport- of wandelprogramma’s tijdens de lunchpauze aan te bieden en te investeren in geschikte infrastructuur, zoals een fitnessruimte en douches. Stimuleer ook beweging binnen het werkproces, bijvoorbeeld door sta-bureaus en wandelvergaderingen. Zorg ervoor dat initiatieven toegankelijk zijn voor alle werknemers.
- Investeer in de bebouwde omgeving door veilige, toegankelijke en aantrekkelijke parken, speeltuinen, voet- en fietspaden en fitnesscentra te ontwikkelen.
- Investeer in goed openbaar vervoer om actief verplaatsen te ondersteunen.
- Bewegen is belangrijk op elke leeftijd, maar vooral voor ouderen. Het helpt de mentale en fysieke capaciteit, evenals de onafhankelijkheid, te behouden en draagt bij aan het voorkomen van vallen. Investeren in geschikte vrijetijdsinfrastructuur of het organiseren van bewegingsprogramma’s in rust- en verzorgingstehuizen is daarom essentieel.
- Erken de ongelijkheid in toegang tot bewegingsmogelijkheden. In achtergestelde gebieden zijn vaak minder sportterreinen, parken, goed onderhouden voet- en fietspaden beschikbaar. Mensen in een kwetsbare socio-economische positie hebben vaak meer beweging nodig, maar de minste middelen om dit te realiseren. Het beleid moet hierop inspelen om gezondheidsongelijkheid te verkleinen.

Wandelen en fietsen als lichaamsbeweging (2,3,6):

- zijn bijna voor iedereen toegankelijk;
- zijn gemakkelijk in een drukke dag te integreren (bv. woon-werkverkeer, winkelen of sociale activiteiten);
- vereisen een minimale persoonlijke financiële investering;
- dragen bij aan een beter milieu door minder verkeersopstopping, luchtvervuiling en geluidsoverlast omdat je geen gemotoriseerd vervoer gebruikt.

OVERZICHTSTABELLEN

Tabel 1 • Evolutie van lichaamsbeweging in België van 2001 tot 2024, Gezondheidsenquête 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat ...						
• meestal zit of staat tijdens het werk	-	-	-	-	56,3	58,7
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
• minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	76,7	77,5
• minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	29,3	33,6
• meer dan 8 uur per dag zit of rust	-	-	-	-	24,2	24,7
• een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	35,4	27,1	28,3	27,6	28,8	26,2
Gemiddelde tijd (uren/minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
• op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	5u50	5u56
Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat ...						
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	30,1	34,9
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	6,7	10,8
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	55,8	57,3

Tabel 2 • Evolutie van lichaamsbeweging in het Vlaams Gewest van 2001 tot 2024, Gezondheidsenquête 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat ...						
• meestal zit of staat tijdens het werk	-	-	-	-	55,4	55,4
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
• minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	72,3	73,3
• minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	42,0	45,2
• meer dan 8 uur per dag zit of rust	-	-	-	-	23,4	27,3
• een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	30,8	23,9	24,0	25,0	24,2	22,7
Gemiddelde tijd (uren/minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
• op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	5u40	6u09
Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat ...						
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	37,1	40,1
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	7,6	11,4
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	64,1	64,2

Tabel 3 • Evolutie van lichaamsbeweging in het Brussels Gewest van 2001 tot 2024, Gezondheidsenquête 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat ...						
• meestal zit of staat tijdens het werk	-	-	-	-	68,9	73,1
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
• minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	92,6	94,0
• minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	16,4	24,8
• meer dan 8 uur per dag zit of rust	-	-	-	-	35,0	20,9
• een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	39,0	29,1	33,8	29,1	30,4	30,1
Gemiddelde tijd (uren/minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
• op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	7u01	5u21
Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat ...						
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	23,8	33,6
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	5,8	12,3
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	41,6	50,8

Tabel 4 • Evolutie van lichaamsbeweging in het Waals Gewest van 2001 tot 2024, Gezondheidsenquête 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Percentage van de werkende bevolking van 15-64 jaar dat ...						
• meestal zit of staat tijdens het werk	-	-	-	-	53,8	60,6
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
• minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	79,4	79,7
• minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	10,9	14,6
• meer dan 8 uur per dag zit of rust	-	-	-	-	22,1	21,0
• een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	43,0	32,5	35,9	32,3	36,7	32,6
Gemiddelde tijd (uren/minuten) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
• op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	5u47	5u44
Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat ...						
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	19,9	25,5
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	5,4	9,0
• minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) besteedt en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	45,8	46,2

REFERENTIES

1. World Health Organization [Internet]. 2024. Physical activity. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Rock CL, Thomson C, Gansler T, Gapstur SM, McCullough ML, Patel AV, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA A Cancer J Clinicians*. 2020 Jul;70(4):245–71.
3. Physical activity factsheets. For the 28 European Union Member States of the WHO European Region [Internet]. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe; 2018. Available from: https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/physical-activity-factsheet_who-eu-201811_en.pdf
4. Health at a Glance: Europe 2024. State of health in the EU cycle [Internet]. 2024 Nov. Report No.: ISBN 978-92-68-21382-7 (PDF). Available from: https://health.ec.europa.eu/document/download/1e23af78-d146-4c84-be77-690fc6044655_en?filename=2024_healthatglance_rep_en.pdf
5. Thivel D, Tremblay A, Genin PM, Panahi S, Rivière D, Duclos M. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front Public Health*. 2018 Oct 5;6:288.
6. World Health Organization - Europe [Internet]. 2010. A healthy lifestyle - WHO recommendations. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
7. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 1st ed. Geneva: World Health Organization; 2020. 1 p.
8. World Health Organization [Internet]. Physical activity. Available from: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
9. Jørgensen ME, Sørensen MR, Ekholm O, Rasmussen NK. Importance of questionnaire context for a physical activity question. *Scandinavian Med Sci Sports*. 2013 Oct;23(5):651–6.
10. World Health Organization [Internet]. Noncommunicable Disease Surveillance, Monitoring and Reporting. Physical activity surveillance. Available from: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>
11. Finger JD, Tafforeau J, Gisle L, Oja L, Ziese T, Thelen J, et al. Development of the European Health Interview Survey - Physical Activity Questionnaire (EHIS-PAQ) to monitor physical activity in the European Union. *Arch Public Health*. 2015 Dec;73(1):59.
12. European Health Interview Survey Wave 3. Indicators manual. 2019 Jun.
13. Ussery EN, Whitfield GP, Fulton JE, Galuska DA, Matthews CE, Katzmarzyk PT, et al. Trends in Self-Reported Sitting Time by Physical Activity Levels Among US Adults, NHANES 2007/2008–2017/2018. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021 Aug 1;18(S1):S74–83.
14. Luke A, Dugas LR, Durazo-Arvizu RA, Cao G, Cooper RS. Assessing Physical Activity and its Relationship to Cardiovascular Risk Factors: NHANES 2003-2006. *BMC Public Health*. 2011 Dec;11(1):387.
15. Ferrari P, Friedenreich C, Matthews CE. The Role of Measurement Error in Estimating Levels of Physical Activity. *American Journal of Epidemiology*. 2007 Jun 27;166(7):832–40.

16. leefmilieu.brussels [Internet]. 2024. Socio-economische ontwikkeling. Available from: <https://leefmilieu.brussels/burgers/tools-en-data/het-milieu-stand-van-zaken/socio-economische-ontwikkeling>
17. Statistiek Vlaanderen [Internet]. 2024. Tewerkstelling per sector. Available from: <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/arbeid/tewerkstelling-per-sector>
18. The 2024 HFA Global Report [Internet]. Available from: <https://www.healthandfitness.org/publications/the-2024-hfa-global-report/>
19. Nu ook Colruyt zich er nog harder mee moet: de booming business achter de Vlaamse fitnesswereld [Internet]. 2024. Available from: <https://www.hln.be/binnenland/nu-ook-colruyt-zich-er-nog-harder-mee-moeit-de-booming-business-achter-de-vlaamse-fitnesswereld~ad9b5bc8/>
20. Vlaanderen - Departement Mobiliteit en openbare werken [Internet]. Onderzoek Verplaatsingsgedrag Vlaanderen 6 (2021-2022). Available from: <https://www.vlaanderen.be/mobiliteit-en-openbare-werken/onderzoek-verplaatsingsgedrag-vlaanderen-ovg/onderzoek-verplaatsingsgedrag-vlaanderen-6-2021-2022>
21. VIAS institute [Internet]. Nationale verkeersonveiligheidsenquête 2021. Available from: <https://www.enquetevias.be/nl/>
22. Sciensano. Lichaamsbeweging en sedentair gedrag bij volwassenen: Hoeveelheid en intensiteit van lichaamsbeweging, Voedselconsumptiepeiling 2022-2023, december 2024, Brussel, België [Internet]. Available from: <https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-nationale-voedselconsumptiepeiling-2022-2023/lichaamsbeweging-en-sedentair-gedrag-bij-volwassenen-van-18-tot-64-jaar/hoeveelheid-en>
23. Sciensano. Lichaamsbeweging en sedentair gedrag bij volwassenen: Totale sedentair gedrag en richtlijnen. Voedselconsumptiepeiling 2022-2023, december 2024, Brussel, België [Internet]. Available from: <https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-nationale-voedselconsumptiepeiling-2022-2023/lichaamsbeweging-en-sedentair-gedrag-bij-volwassenen-van-18-tot-64-jaar/sedentair-0>
24. OECD, European Commission. Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle [Internet]. OECD; 2024 [cited 2025 May 16]. (Health at a Glance: Europe). Available from: https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-europe-2024_b3704e14-en.html
25. Ji H, Gulati M, Huang TY, Kwan AC, Ouyang D, Ebinger JE, et al. Sex Differences in Association of Physical Activity With All-Cause and Cardiovascular Mortality. *Journal of the American College of Cardiology*. 2024 Feb;83(8):783–93.

BIJLAGE

KAART N° 27

WERKGERELATEERDE LICHAAMSBEWEGING (PA01)

Meestal zitten of staan	Taken van lichte lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none">- Licht kantoorwerk- Lezen- Schrijven- Tekenen- De computer gebruiken- Spreken of spreken over de telefoon- Studeren- Met de auto of vrachtwagen rijden- Lesgeven- Naaien- Bakkerijproducten verkopen- Haarstylen- Het verkeer regelen
Meestal wandelen of taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning	Taken van lichte tot matige lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">- Post leveren- Lichte ladingen dragen- Het gazon of de tuin water geven- Elektriciteitswerken- Loodgieterij- Auto's repareren- Machines repareren- Kloppen- Drillen / boren- Het huis verven- Verplegen- Huishoudelijke take zoals: poetsen, stofzuigen- Winkelen- Met de kinderen spelen
Meestal zware arbeid of fysiek eisend werk	Taken van zware lichamelijke inspanningen, bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none">- Zware gereedschappen gebruiken- Zware bouwwerken- Mijnwerken- Zware lasten dragen- Laden- Hout hakken of stapelen- Grond bewerken- Scheppen of graven- Tuin spitten- Tuin beplanten

KAART N° 29

LICHAAMSBEWEGING

(Vraag PA06)

Sport, fitness en recreatieve vrijetijdsactiviteiten

Vrijetijdsactiviteiten waardoor u iets sneller gaat ademen of uw hartritme iets verhoogt, bijvoorbeeld:

- Nordic walking
- Stevig wandelen
- Balspelen
- Joggen
- Fietsen
- Zwemmen
- Aerobics
- Roeien
- Badminton

KAART N° 30

LICHAAMSBEWEGING

(Vraag PA08)

Spierverstevigende activiteiten

Lichaamsbeweging specifiek om uw spieren te VERSTEVIGEN, bijvoorbeeld:

- Weerstandstraining
- Krachtoefeningen (met behulp van gewichten, elastieken, eigen lichaamsgewicht ...)
- Kniebuigingen (squats)
- Opdrukken (push-ups)
- Sit-ups

CONTACT

Sabine Drieskens • T+32 2 642 50 25 • sabine.drieskens@sciensano.be

MEER INFO

—

Bezoek onze website
www.gezondheidsenquête.be
of contacteer ons op
HIS@sciensano.be

Sciensano • Juliette Wytsmanstraat 14 • Brussel • België • T + 32 2 642 51 11 • T pers + 32 2 642 54 20 •
info@sciensano.be • www.sciensano.be

Verantwoordelijke uitgever: C. Léonard, Algemeen directeur • Juliette Wytsmanstraat 14 • Brussel • België • >D/xxxx/xxxx/xx