



Factsheet

Beweegmonitor 2021

Haaglanden en Twente



Inhoud

- 1** Inleiding en methode
- 2** Achtergrondkenmerken
- 3** Beweeggedrag – aantal stappen
- 4** Zitgedrag
- 5** Gebruik app of *activity tracker*
- 6** Conclusies
- 7** Opzet en procedure



Deze factsheet beschrijft:

1. het beweeggedrag
2. het zitgedrag
3. het gebruik van *activity trackers*



van deelnemers aan de Beweegmonitor 2021.

GGD Haaglanden en GGD Twente hebben in het voorjaar van 2021 de Beweegmonitor uitgevoerd met als doel om de relatie tussen ervaren gezondheid en lichamelijke (in)activiteit en zitgedrag in kaart te brengen. Een tweede doel was om na te gaan in welke mate subjectief zitgedrag overeenkomt met het daadwerkelijke, objectief gemeten, zitgedrag.

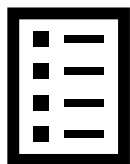
Resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd in het [Epidemiologisch Bulletin](#), 1^e nummer, maart 2023.

In [sectie 7](#) staan de opzet en procedure van de Beweegmonitor 2021 uitgebreid beschreven.

Meer informatie over de opzet en procedure is te vinden op [pag. 11](#)



Potentiële deelnemers benaderd via
Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen
2020 (Haaglanden) en GGD Panel (Twente)

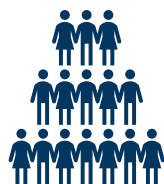


Screeningsvragenlijst ingevuld over:

- Gezondheid en welzijn
- Beweeg- en zitgedrag
- Gebruik *activity tracker*
- 'Wilt u een week lang een bewegmeter dragen?'



- Deelnemers geselecteerd voor dragen
bewegmeter (ActivPAL™)
- 7 dagen bewegmeter gedragen



- 295 deelnemers zijn meegenomen in de analyses
- 105 deelnemers vielen af (≤ 4 dagen bewegmeter gedragen; niet goed functionerende bewegmeter)

Haaglanden	n = 6.859
Twente	n = 5.514
<i>Totaal</i>	<i>n = 12.373</i>



Haaglanden	n = 2.091
Twente	n = 1.879
<i>Totaal</i>	<i>n = 3.970</i>



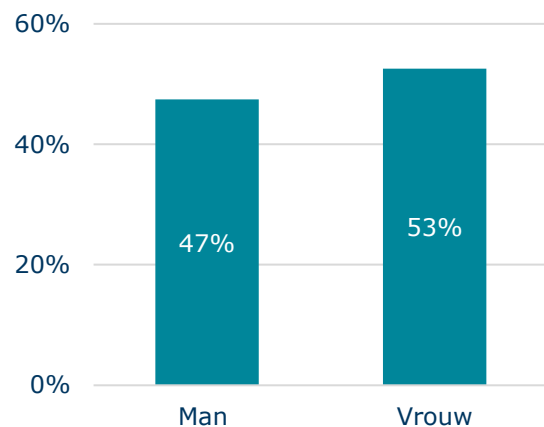
Haaglanden	n = 200
Twente	n = 202
<i>Totaal</i>	<i>n = 402</i>



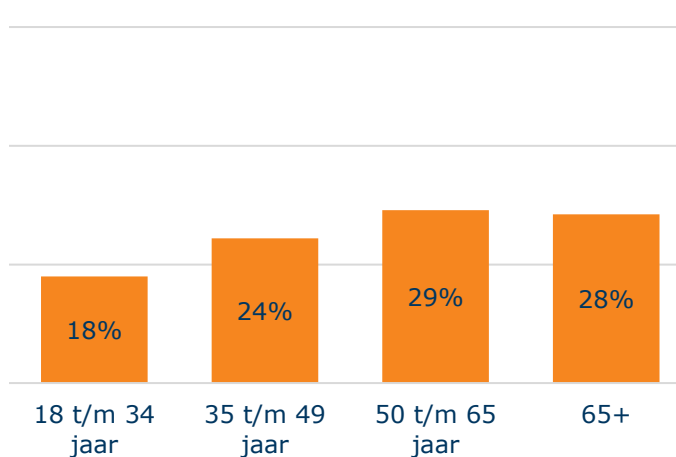
Haaglanden	n = 139
Twente	n = 156
<i>Totaal</i>	<i>n = 295</i>



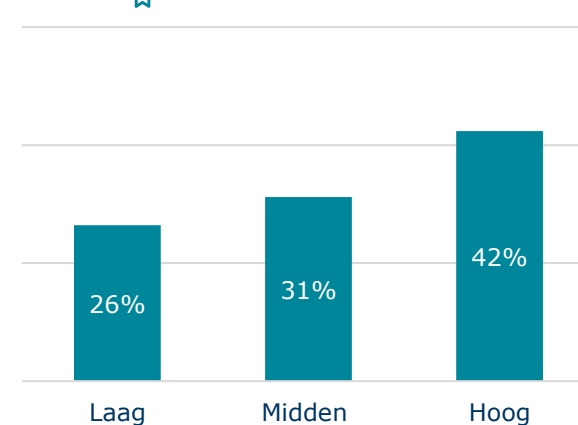
Geslacht



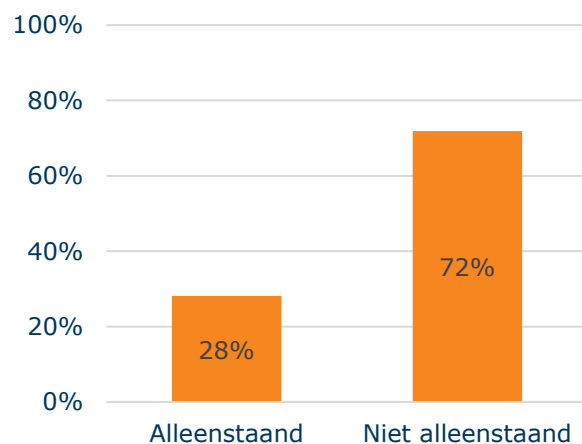
Leeftijd



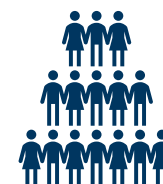
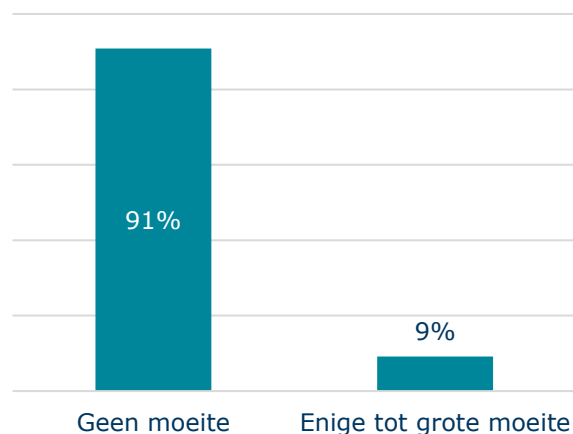
Opleidingsniveau



Burgerlijke staat



Moeite met rondkomen



Dit zijn de achtergrondkenmerken van de 295 deelnemers die meegenomen zijn in de analyses

≥ 10.000 stappen per dag



De helft van de deelnemers (51%) zet per dag 10.000 stappen of meer.

Percentage dat ≥ 10.000 stappen zet per dag (N = 295)

Het gemiddelde aantal stappen per dag is gemeten met de ActivPAL™

Aantal stappen naar geslacht

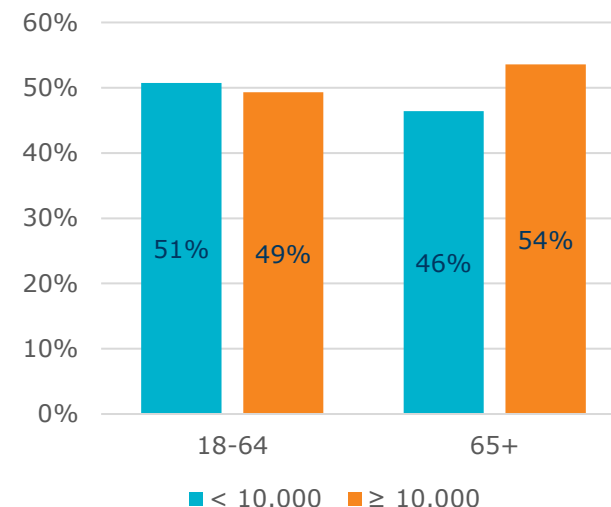


■ < 10.000 stappen per dag

■ ≥ 10.000 stappen per dag

Er is **geen verschil** in geslacht: mannen en vrouwen zetten ongeveer even vaak 10.000 of meer stappen per dag

Aantal stappen naar leeftijd



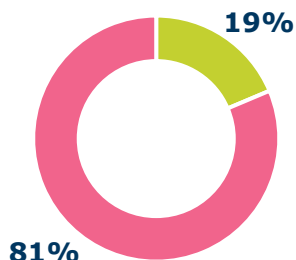
Percentage dat ≥ 10.000 stappen zet per dag naar leeftijd (N = 295)

Er is **geen verschil** in leeftijd: volwassenen (18-64 jaar) zetten ongeveer even vaak 10.000 stappen of meer per dag als ouderen (65+)

Gemiddelde zittijd per dag



9,9 uur



■ zit < 8 uur per dag

■ zit ≥ 8 uur per dag

Deelnemers zitten gemiddeld bijna 10 uur op een dag (gemeten met de ActivPAL™)

81% van de deelnemers zit gemiddeld meer dan 8 uur per dag.
Niemand zat minder dan 4 uur op een dag

Objectief vs. subjectief gemeten zitgedrag

- Objectief gemeten zitten deelnemers bijna **10 uur** per dag. In de screeningsvragenlijst schatten zij dit zelf in op **9 uur** per dag.
- Op basis van de ActivPAL™ zit **81%** van de deelnemers gemiddeld meer dan 8 uur per dag. In de vragenlijst heeft **61%** van de deelnemers ingevuld dat ze per dag 8 uur of langer zitten.
- *Dit laat zien dat deelnemers hun eigen zitgedrag **onderschatten**: De objectieve gegevens laten zien dat deelnemers meer zitten dan ze zelf denken.*

Zit 8 uur of langer per dag

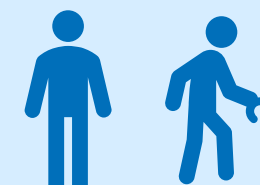
88%



76%

Mannen zitten significant **vaker** 8 uur of langer per dag dan vrouwen

78%



89%

Ouderen (65+) zitten significant **vaker** 8 uur of langer per dag dan volwassenen (18-64 jaar)

Aantal uren/dag zitten per activiteit

Doordeweekse dag

Weekenddag



Het aantal uren zitten per activiteit is gebaseerd op zelf-gerapporteerd zitgedrag uit de screeningsvragenlijst



55% van de deelnemers gebruikt een app of *activity tracker** om activiteiten te meten



53%



48%

Mannen en vrouwen gebruiken ongeveer even vaak een app of *activity tracker*

76%



24%

Volwassenen (18-64 jr) gebruiken significant **vaker** een app of *activity tracker* dan ouderen (65+)



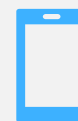
Van de deelnemers die hun activiteiten meten, zet **60%** per dag 10.000 stappen of meer. Van de deelnemers die hun activiteiten niet meten, zet **40%** per dag tenminste 10.000 stappen (gemeten met de ActivPAL™).



Van de deelnemers die hun activiteiten meten, zit **85%** meer dan 8 uur per dag. Van de deelnemers die hun activiteiten niet meten, zit **77%** meer dan 8 uur per dag (gemeten met de ActivPAL™).



De meest gebruikte *activity trackers* zijn **Garmin** en **Fitbit**. **90% van de deelnemers** gebruikt deze wekelijks



De meest gebruikte apps zijn **Strava** en **Apple Health**. **88% van de deelnemers** gebruikt hun app wekelijks

* Een app of horloge die stappen telt (bijvoorbeeld stappenteller of pedometer) of bewegingen registreert (bijvoorbeeld Fitbit, Garmin, Strava, Runkeeper)

Beweeggedrag



- De helft van de deelnemers zet per dag 10.000 stappen of meer.
- Mannen en vrouwen zetten per dag ongeveer even vaak 10.000 stappen of meer.
- Ook volwassenen en ouderen zetten per dag ongeveer even vaak 10.000 stappen of meer.

Zitgedrag



- Deelnemers zitten gemiddeld 10 uur per dag.
- Mannen zitten significant vaker 8 uur of langer op een dag dan vrouwen.
- Ouderen (65+) zitten significant vaker 8 uur of langer op een dag dan volwassenen (18-64 jaar).
- Deelnemers onderschatten hun zitgedrag. Ze zitten per dag meer (9,9 uur) dan ze zelf denken (9,0 uur).
- De 3 activiteiten waarbij deelnemers het meeste zitten: werk, TV kijken en computeren (niet voor werk). Dit geldt zowel voor doordeweekse als weekenddagen.

Gebruik *activity tracker*



- 55% van de deelnemers maakt gebruik van een app of *activity tracker* om activiteiten te meten.
- Mannen en vrouwen maken even vaak gebruik van een app of *activity tracker*. Volwassenen (18-64) gebruiken deze significant vaker dan ouderen (65+).
- Het beweeg- en zitgedrag verschilt niet tussen deelnemers die wel en niet gebruik maken van een app of *activity tracker*.

GGD Haaglanden en GGD Twente voerden in het voorjaar van 2021 de Beweegmonitor uit. Een belangrijk kenmerk van dit onderzoek is dat het beweeg- en zitgedrag niet alleen subjectief is vastgesteld door middel van vragenlijstonderzoek, maar ook objectief is gemeten met beweegmeters.

Deelname aan de Beweegmonitor bestond uit:

- 1) het invullen van een screeningsvragenlijst over beweeg- en zitgedrag, gezondheid, en gebruik van een *activity tracker*;
- 2) het dragen van een beweegmeter gedurende een week.

Werving deelnemers

Werving vond plaats in twee regio's:

- In regio Haaglanden werden inwoners aangeschreven die aan het einde van de Gezondheidsmonitor Volwassenen & Ouderen 2020 hadden aangegeven benaderd te mogen worden voor een vervolgonderzoek naar lichamelijke activiteit met beweegmeters.
- In regio Twente werden alle leden van het Twentse GGD panel aangeschreven om deel te nemen aan de Beweegmonitor. Sinds 2016 vindt de werving van panelleden plaats via de Gezondheidsmonitor Volwassenen & Ouderen.



Uitnodiging deelnemers

Alle potentiële deelnemers ontvingen een uitnodigingsmail voor deelname aan de Beweegmonitor, met daarin het verzoek een online screeningsvragenlijst in te vullen. Hierin stonden vragen over achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, burgerlijke staat, moeite met rondkomen), gezondheid en welzijn (o.a. subjectief beweeg- en zitgedrag, ervaren gezondheid en stress), het gebruik van een *activity tracker* (app of digitaal hulpmiddel om activiteiten te meten) en de bereidheid om een week lang een beweegmeter te dragen. Het invullen duurde ongeveer 10 minuten.

Selectie deelnemers voor dragen beweegmeter

Uit alle respondenten die mee wilden doen aan het vervolg van de Beweegmonitor, werden er ruim 400 geselecteerd voor het dragen van de beweegmeter. Selectie vond in beide regio's plaats op basis van geslacht (man/vrouw), leeftijd (19-34jr, 35-49jr, 50-64jr, 65+) en beweegfrequentie (veel of weinig*). Dit om de beweegmeter door een zo divers mogelijke groep inwoners te laten dragen.

*Weinig bewegen: ≤ 2 dagen/week een half uur of langer bewegen én ≤ 2 uur/week sporten.

Dragen van beweegmeter

Geselecteerde deelnemers kregen de beweegmeter met handleiding een aantal dagen voor de start van de meetweek per post thuis gestuurd. Zij konden de beweegmeter zelf met een speciale pleister op het bovenbeen plakken. Deze kon de hele week blijven zitten, ongeacht de activiteit.

De metingen vonden plaats van eind maart tot half mei 2021. Vanwege de logistiek en het beschikbare aantal beweegmeters (n=127), werden er in totaal 4 meetweken om en om in regio Haaglanden en regio Twente ingepland. In elke meetweek maakten ongeveer 100 deelnemers gebruik van de beweegmeter. Een meetweek begon op zondagavond en eindigde de daaropvolgende zaterdag. Tussen twee meetweken werden de teruggestuurde meters uitgelezen, leeggemaakt, opgeladen, ingepakt en opgestuurd naar volgende deelnemers. Na (terug)ontvangst van de beweegmeter ontvingen zij een cadeaubon en, indien gewenst, een overzicht van het eigen gemeten beweeggedrag.

Beweeg- en zitgedrag (subjectief)

Het *subjectieve beweeggedrag* werd bepaald met de SQUASH, een gevalideerde vragenlijst die de mate van lichamelijke activiteit meet. In deze factsheet wordt hier verder niet over gerapporteerd.

Het *subjectieve zitgedrag* werd bepaald op basis van de aantallen uren en minuten die respondenten aangaven te zitten op een gemiddelde doordeweekse en gemiddelde weekenddag, in de volgende situaties: vervoer, werk, school of studie, televisie kijken, thuis tijdens computer- laptop- of smartphonegebruik, en andere zittende vrijetijdsbestedingen. De gemiddelde totale zittijd per dag is berekend volgens de methode van de Leefstijlmonitor van het RIVM.

Beweeg- en zitgedrag (objectief)

Beweeg- en zitgedrag zijn objectief gemeten met de ActivPAL™ (PAL technologies Glasgow, Scotland), een kleine beweegmeter die eenvoudig op het midden van het bovenbeen bevestigd kan worden.

Bij het *objectieve beweeggedrag* is het zetten van 10.000 stappen/dag als maat genomen voor voldoende beweging, omdat dit de gezondheid fundamenteel verbetert.

Het *objectieve zitgedrag* was een optelsom van het door de beweegmeter geregistreerde aantal zitminuten. Een internationale richtlijn voor zitduur is er nog niet, maar onderzoek heeft uitgewezen dat dagelijks ≥ 8 uur zitten een grotere kans geeft op vroegtijdig overlijden dan < 4 uur/dag zitten. Het objectieve zitgedrag is daarom verdeeld in de categorieën 'veel zitten' (≥ 8 uur /dag) en 'weinig zitten' (< 8 uur /dag).

Gebruik *activity tracker*

Of deelnemers wel of niet gebruik maakten van een *activity tracker* werd bepaald aan de hand van de vragen:

'Gebruikt u een app of digitaal hulpmiddel om uw activiteiten te meten?' (ja/nee). U kunt hierbij denken aan een app of horloge die uw stappen telt (bijv. Stappenteller of Pedometer) of uw bewegingen registreert (bijv. Fitbit, Garmin, Strava of Runkeeper).

'Welke app of welk digitaal hulpmiddel gebruikt u om uw activiteiten te meten?' De antwoordmogelijkheden waren: FitBit, Garmin, Mi Fit, stappenteller van een ander merk, Runkeeper, Runtastic, Strava, Samsung S Health, Apple Health, Google Fit, Anders, nl...

Interpretatie van de resultaten

Alle resultaten zijn getoetst op significantie ($p < 0.05$), oftewel of er sprake is van een daadwerkelijk verschil en geen toeval. Als een resultaat significant is, wordt dat in de tekst benoemd.

Het aantal stappen per dag is berekend door het aantal stappen van de hele week te delen door 7 dagen. In de resultaten betekent ≥ 10.000 stappen per dag dus het *gemiddelde* aantal stappen per dag.

Het aantal uren zitten per dag is berekend door het aantal zituren van de hele week te delen door 7 dagen. In de resultaten gaat het dus om een *gemiddelde* aantal zituren per dag.

Deze factsheet is een uitgave van:

GGD Haaglanden
Afdeling Epidemiologie
Postbus 16130
2500 BC Den Haag
Tel: 088-355 01 00
www.gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van duidelijke bronvermelding.

Mocht u vragen en/of opmerkingen hebben over deze cijfers, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Epidemiologie van GGD Haaglanden via: gezondheidsgids@ggdhaaglanden.nl

Dank aan alle deelnemers voor het invullen van de vragenlijsten en het dragen van de beweegmeter. Deze dataset is verzameld in samenwerking met de Universiteit Utrecht, het CBS en I&O Research.

Gepubliceerd: maart 2023

