

# BEWEGING

## Volwassenen en ouderen

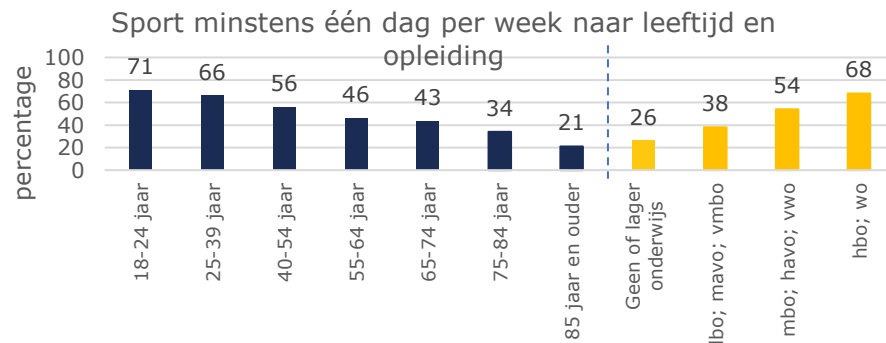


Voldoende beweging is belangrijk voor een goede gezondheid. Onvoldoende beweging kan bijvoorbeeld leiden tot overgewicht. Uit de resultaten van de gezondheidsmonitor blijkt dat meer dan de helft van de bewoners van de provincie Brabant overgewicht heeft. Risicogroepen zijn de ouderen en laag opgeleiden. Dezelfde groepen behoren tot de mensen die het minst bewegen: zij voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijn (zie: [Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad](#)) en sporten minder vaak minstens één dag per week. Daarnaast bewegen mensen die erg eenzaam zijn of psychische problemen hebben minder vaak. De grootste problemen wat betreft beweging en overgewicht zijn in de Noordwestelijke gemeenten van Brabant. Van west naar oost neemt in Brabant het percentage mensen dat aan de beweegnorm voldoet toe en het percentage met overgewicht af. Mensen met obesitas scoren ongunstiger op alle dimensies van positieve gezondheid.

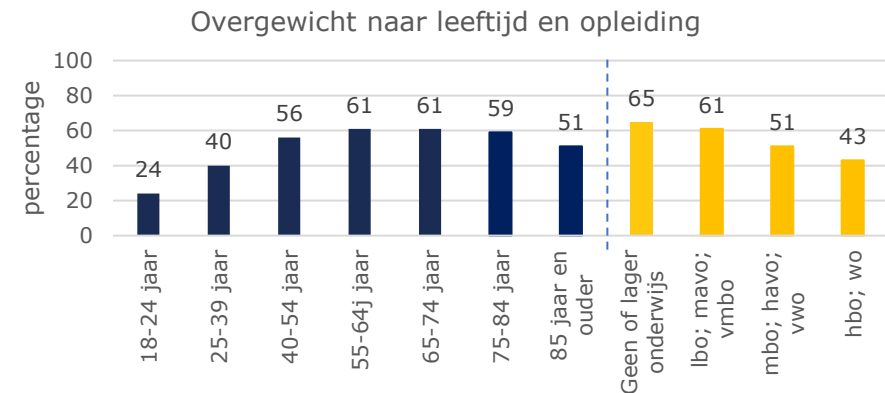


### Bijna de helft van de Brabantse bevolking beweegt voldoende

In totaal voldoet 49% van de inwoners van Brabant aan de beweegrichtlijn en 54% sport minstens één dag per week. Als het om bewegen gaat zijn de risicogroepen Brabanders met een hogere leeftijd en een lagere opleiding. Daarnaast is migratieachtergrond gerelateerd aan bewegen. Van de inwoners zonder migratieachtergrond sport 55% minstens 1 dag per week, voor inwoners met een westerse migratieachtergrond is dit 50% en voor inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond 45%. Tot slot bewegen Brabanders met een laag inkomen minder vaak. Zo sport 42% van hen minstens 1 dag per week tegenover 55% van de mensen met een hoger inkomen. Vergelijken met voorgaande jaren is het percentage dat aan de beweegrichtlijn voldoet en minstens één dag per week sport gelijk gebleven.



### Meer dan de helft van de Brabanders heeft overgewicht

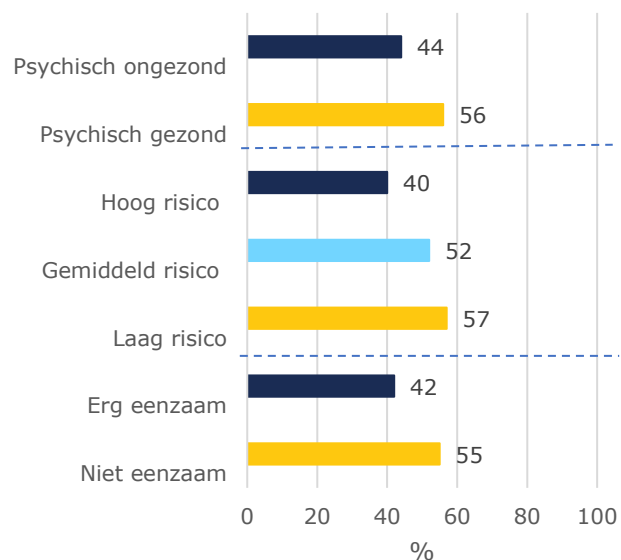


Meer dan de helft van de Brabanders (51%) heeft overgewicht en 15% heeft zelfs obesitas. Overgewicht komt vaker voor bij mannen (54%) dan vrouwen (48%), maar meer vrouwen (17%) dan mannen (13%) hebben obesitas. Het aantal mensen met overgewicht neemt toe tot circa 55 jaar en is weer lager bij 85-plussers. Voor obesitas is vrijwel hetzelfde patroon te zien wat betreft leeftijd, alleen is er geen daling bij de oudste groep. Naast geslacht en leeftijd is opleiding een voorspeller voor overgewicht en obesitas. Overgewicht en obesitas komen het vaakst voor bij mensen die laag opgeleid zijn en het minst vaak bij hoog opgeleiden. Sinds 2009 is het percentage Brabanders met overgewicht nauwelijks veranderd; het percentage met obesitas is (wel) licht toegenomen: in 2009 was dat nog 12%.

## Mentaal welbevinden en bewegen

Bewegen en sporten in Brabant hangt ook samen met de mentale gezondheid van de bevolking. Wanneer Brabanders zich psychisch niet gezond voelen, sporten zij minder vaak ten minste één dag per week; ook voldoen zij minder vaak aan de beweegrichtlijn. Hetzelfde geldt voor mensen met een hoog risico op het ontwikkelen van een angststoornis of depressie en voor erg eenzame Brabanders.

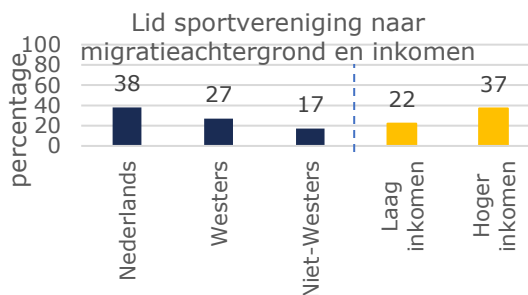
Mentaal welbevinden naar sport minstens één dag per week



De mentale gezondheid van Brabanders en overgewicht lijken niet samen te hangen, maar mentale gezondheid en obesitas wel. Zo heeft van de inwoners die zich psychisch ongezond voelen 20% obesitas tegenover 14% van de inwoners die zich psychisch gezond voelen. Daarnaast hebben inwoners met een hoog risico op een angststoornis of depressie vaker obesitas dan inwoners met een matig en laag risico (respectievelijk 23%, 17%, 13%). Tot slot hebben (zeer) ernstig eenzame Brabanders vaker obesitas (21% versus 16%).

## Een derde in Brabant is lid van een sportvereniging

In totaal is een derde van de Brabanders lid van een sportvereniging. Het aantal mensen dat lid is van een sportvereniging neemt af met de leeftijd. Zo is 45% van de 18- tot 24-jarigen lid van een sportvereniging, tegenover 14% van de 85-plussers. Inwoners zonder migratieachtergrond zijn vaker lid van een sportvereniging dan inwoners met een westerse migratieachtergrond, of niet-westerse migratieachtergrond. Verder zijn de Brabanders met een laag inkomen minder vaak lid van een sportvereniging in vergelijking tot degenen met een hoger inkomen.

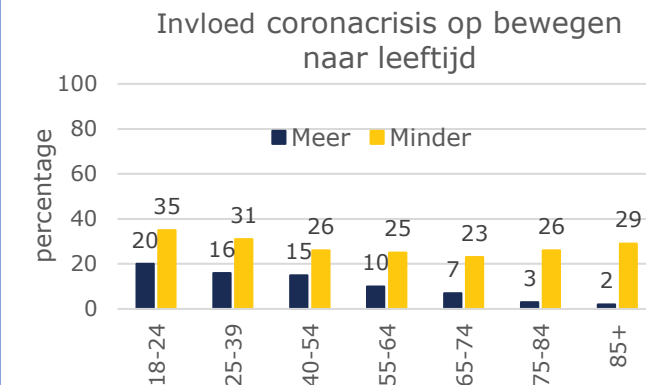


## Buurt aantrekkelijk om te bewegen

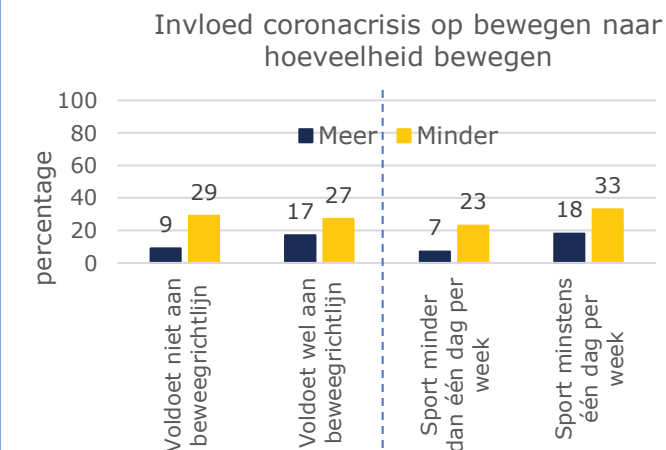
Het grootste deel van de inwoners van Brabant vindt zijn buurt aantrekkelijk om te bewegen (81%). Jongeren vinden hun buurt minder aantrekkelijk om te bewegen. Zo vindt 69% van de 18-24-jarigen de buurt aantrekkelijk om te bewegen en 76% van de 25-39-jarigen, tegenover 85% van de 75-84-jarigen. Naast jongeren vinden Brabanders met een laag inkomen hun buurt minder vaak aantrekkelijk om te bewegen (73% versus 82%).

## Coronacrisis

Door de coronacrisis is een tiende van de Brabanders naar eigen zeggen meer gaan bewegen en een kwart juist minder. Opvallend is dat jongeren (zie figuur) en hoog opgeleiden zowel het vaakst meer als minder zijn gaan bewegen door de coronacrisis.

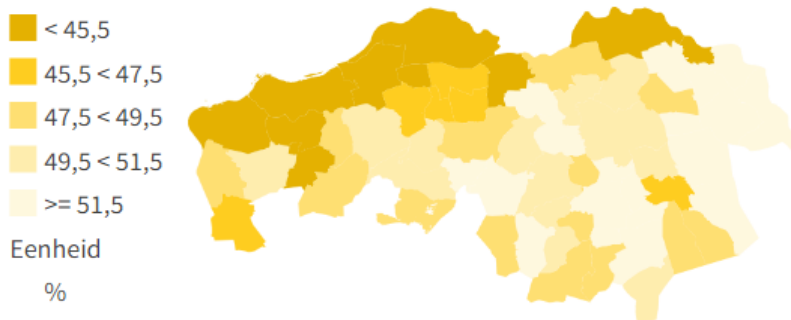


De Brabantse bevolking die aan de beweegrichtlijn voldoet, is vaker meer gaan bewegen door corona, vergeleken met degenen die niet aan de beweegrichtlijn voldoen (zie figuur hieronder). De inwoners die minstens één dag per week sporten zijn zowel vaker minder als meer gaan bewegen door corona dan inwoners die minder dan één dag per week sporten.



## Geografische verschillen

Op onderstaande kaartjes is te zien dat de grootste problemen wat betreft bewegen in het Noordwesten van Brabant zijn. Op het eerste kaartje is per gemeente te zien hoeveel mensen aan de beweegrichtlijn voldoen: hoe donkerder, hoe minder mensen aan de beweegrichtlijn voldoen. Deze regionale verschillen blijven bestaan wanneer wordt gecorrigeerd voor verschillen in geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, opleiding, inkomen en stedelijkheid.



### Gemeenten waar het meest aan de richtlijn wordt voldaan:

1. Waalre (57%)
2. Landerd (56%)
3. Boxtel, Vught (55%)

### Gemeenten waar het minst aan de richtlijn wordt voldaan:

1. Steenbergen, Rucphen (42%)
2. Moerdijk, Heusden, Geertruidenberg (44%)

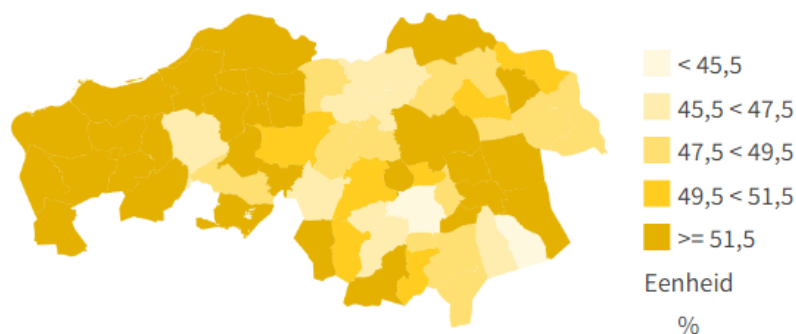
Op het volgende kaartje is het aantal mensen dat overgewicht heeft per gemeente te zien: hoe donkerder, hoe meer mensen overgewicht hebben. Wanneer wordt gecorrigeerd voor verschillen in geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, opleiding, inkomen en stedelijkheid blijkt dat de noordwestelijke regio's nog steeds hoog scoren. De hoog scorende gebieden aan de Belgische grens scoren na correctie niet meer hoog (zoals regio Peelland).

### Gemeenten met het minste overgewicht:

1. Asten (43%)
2. Eindhoven (44%)
3. Veldhoven (46%)

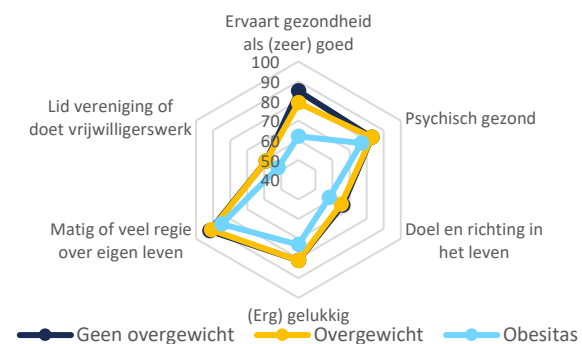
### Gemeenten met het meeste overgewicht:

1. Steenbergen, Geertruidenberg (59%)
2. Woensdrecht (58%)



## Positieve gezondheid

In onderstaande figuur is voor mensen zonder en met overgewicht en obesitas uitgezet hoe zij scoren op variabelen van de zes dimensies van [positieve gezondheid](#). Te zien is dat mensen met obesitas aanzienlijk ongunstiger scoren op alle dimensies dan mensen met en zonder overgewicht.



In de volgende figuur is te zien dat mensen die aan de beweegrichtlijn voldoen hoger scoren op de zes dimensies van positieve gezondheid.

