



Onderlegger Gezond en Actief Leven Akkoord

Aanpak overgewicht en obesitas

Relatie met gezondheid

- Ongezond gedrag (in een ongezonde leefomgeving) is verantwoordelijk voor bijna 20% van de ziektelast. Daarom is het van belang om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren vanuit een integrale aanpak.
- Een ongezonde leefstijl speelt vaak een rol bij het ontstaan van overgewicht, maar er zijn meerdere factoren die afvallen kunnen tegenwerken en het overgewicht daarmee in stand houden. Het kan hierbij gaan om factoren op het (maatschappelijk) sociale vlak, zoals stress en financiële schulden, maar ook medische of biologische factoren.
- Van de Nederlanders van 18 jaar en ouder heeft 50% overgewicht (BMI>25) en 14% obesitas (BMI>30).
- In 2021 had 15,5% van de 4- tot 12-jarigen en 15,9% van de 12- tot 16-jarigen overgewicht. Het percentage ernstig overgewicht onder 4- tot 12-jarigen was 3,6% en onder 12- tot 16-jarigen 2,9%.

Bron: [Cijfers over overgewicht | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#) en [BMI berekenen | Voedingscentrum](#)

Toekomstverwachting

Naar verwachting zijn er in de toekomst meer mensen met overgewicht. Dit geldt zowel voor jongvolwassenen, volwassenen als ouderen [[RIVM-overgewicht](#)].

Aandachtspunten voor integraal beleid

Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak. De sleutel naar het positief beïnvloeden van gezondheid ligt ten dele in het volksgezondheidsdomein en grotendeels in andere beleidsdomeinen:

- Cultuur, sport en recreatie
- Onderwijs
- Zorg, welzijn en volksgezondheid
- Jeugd
- Economische zaken
- Werk en inkomen
- Ruimtelijke ordening

Onder 'Inspiratie voor (regionale) interventies/(proces) aanpak worden voorbeelden van een domein overstijgende aanpak uitgelicht.

Op welke manier bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsverschillen



- Overgewicht en obesitas komen vaker voor bij mensen met een lagere opleiding en bij bepaalde migrantengroepen. Naast overgewicht spelen vaak andere problemen zoals armoede, stress, eenzaamheid, werkloosheid, schulden en relatie- en/of opvoedproblemen.
- De meeste gezondheidswinst is te behalen door interventies te kiezen die specifiek gericht zijn op deze kwetsbare groepen. Het is daarbij belangrijk dat de interventies aansluiten bij de belevingswereld van (lage SES) doelgroepen en dat er ook aandacht is voor de andere problemen die bij hen spelen.

Bron: [Kennisdossier Overgewicht - Gezondin](#)

Inspiratie voor (regionale) interventies / (proces) aanpak

Zorg, welzijn en volksgezondheid:

- Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht ([KnGG](#)) in Helmond
- De [Gecombineerde Leefstijlinterventie](#) (GLI) wordt onder voorwaarden vergoed vanuit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Met deze leefstijlinterventie die twee jaar duurt werken volwassenen met overgewicht aan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering. Het daadwerkelijke bewegen realiseert de deelnemer in de eigen woon-/leefomgeving en maakt geen onderdeel uit van de interventie. Op dit moment worden in Nederland 7 erkende gecombineerde leefstijlinterventies vergoed vanuit de basisverzekering: Samen Sportief in Beweging, de BeweegKuur, SLIMMER, Cool, X-Fitt GLI, Keer Diabetes2 Om, Keer Diabetes2 Om-GLI-Online. In de [overzichtskaart](#) is per gemeente te zien wie de vergoede GLI aanbiedt.

Ruimtelijk ordening:

- [JOGG](#)-aanpak in o.a. gemeente Eindhoven, Geldrop-Mierlo, Helmond, Veldhoven, Valkenswaard, Waalre. Met de JOGG-aanpak wordt gewerkt aan een gezondere leefomgeving voor kinderen en jongeren. Bijvoorbeeld door buitenspeelplekken beweegvriendelijker te maken en een gezonder aanbod in kantines te bewerkstelligen.
- Is er een lokaal buitenspeelplan? Bekijk hoe het stimuleren van een gezonde leefstijl hierin kan worden meegenomen.

Onderwijs:

- De [Gezonde School](#)-aanpak is een effectieve manier voor scholen om aan gezondheid te werken. De aanpak bestaat uit verschillende thema's waaronder Voeding en Bewegen & Sport.

Economische zaken / Werk en inkomen:

- Samenwerking met Stichting Leergeld om gezinnen met financiële problemen te helpen met activiteiten op het gebied van sport, zoals een fiets, zwemles of toeleiding tot een sportvereniging.



Partners

- Eerste lijn: huisartsen, diëtisten, fysiotherapeuten
- Jeugdgezondheidszorg
- Leefstijlcoaches
- (Sport)verenigingen
- Schuldhulpverlening
- Onderwijs
- Welzijnsorganisatie
- GGD
- Supermarkten
- Ziekenhuis (kinderarts, obesitaskliniek)
- Zorgverzekeraar
- Opvoedondersteuning

Beoogd resultaat (lokaal)

Te bepalen binnen gemeente specifiek.

Beoogd resultaat (regionaal)

Beoogd resultaat (GALA document januari 2023)

- Voor kinderen en volwassenen met overgewicht of obesitas is passende ondersteuning, begeleiding en zorg toegankelijk.
- In 2025 hebben alle gemeenten een netwerkaanpak voor kinderen met obesitas.
- Er zijn samenwerkingsafspraken tussen gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders gemaakt.



Onderlegger Gezond en Actief Leven Akkoord Sportakkoord II -> Leefstijlakkoord Gezond

Relatie met gezondheid

De positieve effecten van bewegen zijn onmiskenbaar aangetoond. Bewegen draagt bij aan een langer en gezonder leven, onder meer door verminderde kansen op obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Naast deze fysieke effecten hebben sport en bewegen ook mentale effecten. Zo zitten mensen vaak lekkerder in hun vel en is er meer geloof in eigen kunnen na het bewegen. Er is veel wetenschappelijk bewijs dat sport en bewegen goed zijn voor onze gezondheid. De nadruk ligt hierbij meestal op de fysieke uitkomsten. Ondanks dat het bewijs naar mentale effecten nog niet zo goed is ingebed als fysieke effecten, is er veel bewijs dat sport en bewegen samenhangen met verschillende aspecten van mentaal welbevinden.

Bewegen en mentale gezondheid



Figuur: versterken van sport en bewegen en zelfvertrouwen

Bron: Biddle, S.J.H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. New York: Routledge.

Bronnen:

- <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/effecten-van-sporten-en-bewegen-in-het-human-capital-model/?q=%22De+fysieke%2C+emotionele+en+mentale+waarde+van+bewegen%22>
- <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003127420/psychology-physical-activity-nanette-mutrie-stuart-biddle-trish-gorely-guy-faulkner>
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



Toekomstverwachting

Er zijn een aantal maatschappelijke factoren die het zitgedrag in de toekomst doen stijgen: mensen blijven langer (zittend) werken door de verhoogde pensioenleeftijd, mensen werken meer thuis en er is een toename in beeldschermgebruik. Er is echter ook meer bewustwording voor het belang van bewegen, ondersteund door zelfmonitoring in de vorm van bijvoorbeeld fitbits [[RIVM-zitgedrag](#)]. Zorgwekkend is dat sinds de coronaperiode de sportdeelname van met name jongeren is afgenomen [[NOCNSF](#)].

Aandachtspunten voor integraal beleid

Door in te zetten op Sport en Bewegen draagt de gemeente bij aan de volgende zes kernwaarden:

- Fysieke waarde; sport en bewegen vermindert het risico op hart- en vaatziekten, diabetes beroerte, depressies, borst- en darmkanker, obesitas en valrisico ouderen.
- Emotionele waarde; lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op emotioneel welzijn (zoals zelfvertrouwen, gevoel van eigenwaarde en plezier). Vooral bij kinderen en jongeren.
- Sociale waarde; sporten en bewegen heeft ene positieve invloed op het ontwikkelen van sociale vaardigheden en uitbreiden van het sociale netwerk.
- Persoonlijke waarde; Sport en bewegen heeft positieve invloed op persoonlijke waarden zoals assertiviteit, zelfbeheersing, enthousiasme en motivatie.
- Intellectuele waarde; Voor zowel jongeren als volwassenen is er een positieve relatie tussen bewegen, hersenstructuur en executieve functies.
- Financiële waarde; de schatting is dat de maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen in Nederland 2,7x zo hoog zijn als de kosten.

Zie voor toelichting op deze kernwaarden: [Beleidsfocus en doelen sport en bewegen | Loketgezondleven.nl](#)

Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak: sport en bewegen als doel én sport en bewegen als middel. Op deze manier kan sport en bewegen een bijdrage leveren aan het oplossen van sociaalmaatschappelijke uitdagingen op diverse andere beleidsterreinen zoals bijvoorbeeld omgevingsvisie, gezondheidsbeleid, jeugdbeleid, jongerenbeleid, ouderenbeleid, onderwijs, veiligheid. Zie: [Maatschappelijke waarde van sport](#).

Op welke manier bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsverschillen

Voor kinderen en jongeren die opgroeien in gezinnen met een laag inkomen is sport en bewegen niet altijd vanzelfsprekend. Het kenniscentrum sport en bewegen ontwikkelde een [checklist met succesfactoren](#), ofwel 'werkzame elementen', van erkende sport- en beweeginterventies die zich richten op kinderen en jongeren in gezinnen met een laag inkomen. Door deze werkzame elementen in te zetten vergroot je de kans op succes van je aanpak om kinderen en jongeren te betrekken en te behouden bij je sport- en beweegaanbod.



Sport en bewegen:

- Is laagdrempelig: iedereen kan meedoen naar eigen vermogen.
- Zorgt: voor vrijheid, contacten, (zelf)waardering, geloof in eigen kunnen, buitengewoon bewegen, zelfbeheersing, discipline en prestatie(drang).
- Ontzorgt: maakt je hoofd leeg, relativeert, trakteert.
- Verzorgt je lijf, geest, welbevinden. Sport is ontspanning door inspanning.
- Bezorgt kippenvel, emotie, zweet, uitputting, rust, spierpijn, respect, tranen, dromen en endorfine.
- Verbreedert en verbindt.
- Is universeel; die taal wordt overal ter wereld verstaan.

Het is van belang dat alle inwoners, ook de groep mensen met een lagere sociaal economische status (waarvoor gezondheidsvaardigheden niet vanzelfsprekend zijn) mee kunnen doen met sport en bewegen. En dus ook de positieve effecten van sport en bewegen ervaren. Het is echter een grote uitdaging om deze inactieve inwoners in beweging te krijgen. Welzijn, of bewegen, op recept is de sleutel. Al dan niet in combinatie met het inzetten van buddy's. Binding en duidelijke werkafspraken tussen zorgprofessionals, zoals een huisarts, fysiotherapeut of praktijkondersteuner, zijn cruciaal.

Zie ook:

<https://www.sportenstrategie.nl/sportonderzoek/bewegen-op-recept-werkt-het/>
<https://www.movisie.nl/interventie/welzijn-recept>

Inspiratie voor (regionale) interventies / (proces) aanpak

Sociaal veilige Sport:

Een groot aantal gemeenten in de Metropool Regio Eindhoven werkt samen aan een plan van aanpak om sociale veiligheid en integriteit bij lokale sportaanbieders in deze regio te ondersteunen (niet vrijwillig). Met onze aanpak:

- Creëren we een veilige basis, zodat iedereen veilig en met plezier kan sporten. Verenigingen moeten voldoen aan de basiseisen sociale veilige sport (niet vrijblijvend). Er is een uitgebreide [handreiking ketenaanpak valpreventie](#) voor (lokale) implementatie beschikbaar;
- Zetten we in op meer aandacht voor en het bespreekbaar maken van veilige sport, uitgaande van bepaalde normen en waarden;
- Versterken we de keten voor sociale veiligheid, denk aan bijvoorbeeld signalering;
- Versterken we de infrastructuur rondom sociale veiligheid.

Partners

- Sport- en beweegaanbieders
- Zorgaanbieders
- Welzijnsorganisaties
- Onderwijs



- Kinderopvang
- Overig maatschappelijk middenveld (seniorenorganisaties bijvoorbeeld)
- Ondernemers
- Inwoners
- Verschillende afdelingen binnen de gemeente

Beoogd resultaat (lokaal)

Het doel van dit Leefstijlakkoord is het welzijn van onze inwoners verbeteren en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Separate akkoorden zoals het Sportakkoord en Preventieakkoord dragen hieraan bij. Door integraal aan de slag te gaan met het bevorderen van een gezonde leefstijl, kunnen we de SPUK-gelden (Specifieke Uitkering) efficiënter inzetten en duidelijkheid creëren naar onze inwoners, sportverenigingen en andere partners. Want zij zien door de bomen het bos niet meer.

Beoogd resultaat (regionaal)

Om te komen tot een gezamenlijke ambitie, moet het gesprek op regionaal niveau nog gevoerd worden.

Beoogd resultaat (GALA document januari 2023)

Elke gemeente heeft een Herijkt Sportakkoord en zet in op meerdere thema's uit het Nationaal Sportakkoord (Hoofdlijnen Sportakkoord II). Met 'Sport versterkt' wordt gewerkt aan een stevigere positie van de sport in het landelijke, regionale en lokale beleid. Lokale verbinders, verenigingsondersteuners, buurtsportcoaches en ondernemers in de sport en de sportclubs delen hun maatschappelijke betrokkenheid graag met anderen.

In het Hoofdlijnen Sportakkoord II ligt de nadruk op drie ambities, die weergeven wat de partners samen willen bereiken om de sport in Nederland te versterken. Die ambities zijn leidend in dit Sportakkoord en geven een kader mee voor de lokale Sportakkoorden en de nadere uitwerking met de sportsector. Het gaat om de volgende ambities:

1. Het fundament op orde
2. Een groter bereik
3. Meer (zichtbare) betekenis

Zie ook: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/12/14/hoofdlijnen-sportakkoord-ii>



Waalre – Cijfers GALA-thema 'Gezonde leefstijl'

> Overgewicht, Sport en Bewegen

Toelichting

Ongezond gedrag is verantwoordelijk voor een aanzienlijk deel van de ziektelast in Nederland. Aan (ernstig) overgewicht is bijna 4% van de totale ziektelast toe te schrijven [[VZinfo](#)]. Overgewicht verhoogt onder meer de risico's op diabetes, coronaire hartziekten en artrose.

Meer dan de helft van de Nederlander beweegt te weinig. Gezondheidswinst valt niet alleen te behalen als inwoners meer gaan sporten maar juist ook wanneer zij starten met bewegen [[KCSB-a](#)]. Sport en bewegen kan een bijdrage leveren aan andere GALA-doelen zoals valpreventie, verminderen van eenzaamheid, verminderen van overgewicht en verbeteren van mentale gezondheid. Ook kan het, net als culturele activiteiten, mensen met elkaar verbinden [[GALA](#)].

Indicator	Populatie	Bron*	Jaar	Nederland	Zuidoost-Brabant	Waalre
Heeft overgewicht (incl. obesitas) (%)	groep 2 BO	JGZ	2021-2022	-	6	5
	groep 7 VO	JGZ	2021-2022	-	15	15
	klas 1 VO	JGZ	2021-2022	-	12	8
	18-64 jr	VM	2020	47	46	46
	65+	OM	2020	59	58	54
	18+	GM	2020	49	49	48
Heeft obesitas (%)	groep 2 BO	JGZ	2021-2022	-	2	1
	groep 7 VO	JGZ	2021-2022	-	3	2
	klas 1 VO	JGZ	2021-2022	-	2	1
Heeft obesitas (%)	18-64 jr	VM	2020	14	14	13
	65+	OM	2020	17	16	14
Social Return On Investment Sport en Bewegen (score)	Alle inwoners	KCSB	2022	2,7	-	2,9
Voldoet niet aan beweegrichtlijn (%)	4-11 jr	KM	2021	-	57	53
	VO klas 2, 4	CGMJ	2021	84	83	79*
	18-64 jr	VM	2020	46	45	38
	65+	OM	2020	62	60	53
	18+	GM	2020	50	49	43
Speelt niet of weinig buiten (%)	1-11 jr	KM	2021	-	12	10
Sport niet wekelijks (%)	18-64 jr	VM	2020	44	41	35
	65+	OM	2020	66	61	59
Is lid van sportclub/-vereniging (%)	4-11 jr	KM	2021	-	68	76
	12-18 jr	JM	2019	-	67	78
	18-64 jr	VM	2020	-	37	41
	65+	OM	2020	-	28	34

* Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (VM en OM); Corona Gezondheidsmonitor Jeugd (CGMJ); Jeugdmonitor 12-18 jaar (JM); Kindmonitor 0-11 jaar (KM); Jeugdgezondheidszorg (JGZ)

* Subregio Dommelvallei plus (Waalre, Nuenen, Son en Breugel, Geldrop-Mierlo)



Jeugd:

Op basis van de weeg- en meetresultaten tijdens de consulten van Jeugdgezondheidszorg in schooljaar 2021-2022 heeft in Waalre 5% van de leerlingen in groep 2 van het basisonderwijs overgewicht. In groep 7 is dit met 15% aanzienlijk hoger. In beide leeftijdsgroepen is bij 1% tot 2% van de kinderen sprake van obesitas. In klas 1 van het voortgezet onderwijs heeft 8% van de jongeren overgewicht, waarvan bij 1% sprake is van obesitas. Dit is in lijn met de regionale gemiddelden.

Bron: Jeugdgezondheidszorg

De meerderheid van de kinderen en jongeren in Waalre haalt niet de aanbevolen richtlijn van dagelijks minstens 1 uur bewegen (53% van 4-11 jarigen en 79%* klas 2 en 4 VO). Eén op de 10 kinderen (1-11 jaar) speelt niet of weinig buiten. Ook is bijna een kwart geen lid van een sportvereniging (24% van 4-11 jarigen en 22% van 12-18 jaar). Zowel kinderen als jongeren in Waalre zijn vaker lid van een sportvereniging dan in de regio.

Bronnen: Kindmonitor 0-11 jaar [KM], Jeugdmonitor 12-18 jaar [JM] en Corona Gezondheidsmonitor Jeugd [CGMJ]

Volwassenen en ouderen:

Vanaf 18 jaar neemt overgewicht onder inwoners van Zuidoost-Brabant sterk toe. Dat is ook in Waalre het geval. Op basis van zelfrapportage heeft bijna de helft van de 18-plussers overgewicht. Dit geldt voor 46% van de 18-64 jarigen en 54% van de 65-plussers in Waalre. Bij respectievelijk 13% en 14% is sprake van obesitas. Deze cijfers komen overeen met de regio.

In vergelijking met de regio is het beeld ten aanzien van lichaamsbeweging gunstig in Waalre. Desondanks voldoet 38% van de 18-64 jarigen en 53% van de 65-plussers niet aan de beweegrichtlijn. Circa 35% van de volwassenen en 59% van de ouderen sport niet wekelijks.

Bronnen: Gezondheidsmonitor Volwassenen [VM] en Ouderen [OM]

Social Return On Investment:

Het Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft in 2022 het maatschappelijke rendement van sport en bewegen laten berekenen met een Social Return On Investment (SROI) methode. De SROI drukt de maatschappelijke opbrengst van investeringen in sport en bewegen uit. Een cijfer boven de 1 betekent dat de opbrengsten hoger zijn dan de kosten. Landelijk wordt de SROI voor sport en bewegen geschat op 2,7. In Waalre zijn de maatschappelijke opbrengsten 2,9 keer hoger dan de kosten.

Bron: Kenniscentrum Sport & Bewegen [KCSB]

Risicogroepen

Jeugd:

Overgewicht bij kinderen hangt samen met de sociaaleconomische status van het gezin. Kinderen met lager opgeleide ouders en gezinnen met financiële problemen hebben aanzienlijk vaker (ernstig) overgewicht [KM]. Ook kinderen met een migratieachtergrond vormen een risicogroep. Het percentage overgewicht bij kinderen in éénoudergezinnen is bovendien twee keer hoger dan bij niet-éénoudergezinnen. Uit data van de JGZ blijkt dat de aanwezigheid van een broertje/zusje met overgewicht een belangrijke voorspeller is voor het ontstaan van overgewicht bij andere/jongere kinderen in het gezin.

Ten aanzien van sporten en bewegen zijn de risicogroepen bij de jeugd grotendeels hetzelfde (lage opleiding jongere/ouders, gezin moeite met rondkomen, migratieachtergrond en éénoudergezin).

Met opmerkingen [KE1]: Waarom worden hier geen cijfers rondom lid sportclub genoemd? Deze komen wel aan bod bij de trend.

Met opmerkingen [Mvi2R1]: Goed punt, [Anke van Best](#) wat denk jij?
Mijn idee is dat nu we ook een cijferlijst bewegen hebben we ook kunnen kiezen om in deze cijferlijst overgewicht niet uitgebreid op lid sportclub in te gaan en dit in de cijferlijst bewegen te doen (en dus ook trendcijfers weg te laten) ?

Met opmerkingen [AG3R1]: Laat maar staan zoals het nu staat. Niet erg dat lid sportclub alleen bij trends genoemd wordt.



Daarnaast zien we dat meisjes minder vaak lid zijn van een sportclub dan jongens. Vanaf 16 jaar neemt het lidmaatschap bij een sportclub of -vereniging af.

Volwassenen en ouderen:

Overgewicht neemt bij volwassenen toe met het stijgen van de leeftijd tot 75 jaar. Daarna is sprake van een dalende trend. Bij zowel volwassenen als ouderen ligt het percentage overgewicht bij mannen hoger dan bij vrouwen. Obesitas komt juist iets vaker voor bij vrouwen. (Ernstig) overgewicht is vaker zichtbaar bij inwoners met een laag opleidingsniveau, inwoners met financiële problemen en éénoudergezinnen. Specifiek bij ouderen zien we een aanzienlijk hoger percentage obesitas bij inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond [[VM-a](#), [VM-b](#)] [[OM-a](#), [OM-b](#)].

Bij lichaamsbeweging spelen veelal dezelfde risicofactoren een rol (laag opgeleid, moeite met rondkomen, migratieachtergrond, eenoudergezin). Dit geldt bij volwassenen vooral als het gaat om (wekelijks) sporten. Het percentage volwassenen dat aan de beweegrichtlijn voldoet verschild minder tussen de achtergrondkenmerken. Bij 65-plussers neemt het bewegen en sporten sterk af naarmate men ouder wordt [[VM-a](#), [VM-b](#)] [[OM-a](#), [OM-b](#)]. Ook mensen met een chronische ziekte, een lichamelijke of verstandelijke beperking bewegen en sporten naar verhouding minder vaak [[Loket Gezond Leven](#)].

Trends

Jeugd:

Het aandeel 2-11 jarigen en 12-18 jarigen met overgewicht in Waalre is niet toegenomen. Regionaal is er bij de 2-11 jarigen wel een licht stijgende trend waarneembaar (van 9% in 2013 naar 11% in 2021) [[KM](#), [JM](#)].

Sinds 2017 is het percentage 4-11 jarige kinderen in Waalre dat lid is van een sportvereniging licht gedaald van 80% naar 76%. Daarentegen zijn er iets meer kinderen die veel buitenspelen (van 17% naar 20%). Beide trends zijn niet significant. In diezelfde periode is er een aanzienlijke toename van het aandeel kinderen dat 5 dagen per week lopend of zelf fietsend naar school gaat (van 45% naar 62%) [[KM](#)]. Tussen 2011 en 2019 is de groep jongeren in de regio die voldoet aan de beweegnorm afgenomen, evenals de groep die lid is van een sportvereniging. In Waalre is deze dalende trend niet zichtbaar [[JM](#)].

Volwassenen en ouderen:

Bij beide leeftijdsgroepen is er in Waalre tussen 2016 en 2020 een (niet significante) toename van zowel overgewicht als obesitas. Bij volwassenen nam het % overgewicht toe van 38% naar 46%, bij de ouderen van 48% naar 54%. Obesitas nam toe van 8% naar 13% bij volwassenen en van 10% naar 14% bij ouderen [[VM](#)] [[OM](#)].

Het aandeel 18-64 jarigen in Waalre dat voldoet aan de beweegrichtlijn en/of wekelijks sport is tussen 2012 en 2020 gelijk gebleven. Dat is in de regio ook het geval. Qua lidmaatschap van een sportschool of -vereniging lijkt er sprake te zijn van een dalende trend [[VM](#)].

Bij de 65-plusser is het beeld anders: regionaal is er een stijgende trend in sport en bewegen, maar in Waalre is dit minder uitgesproken. Alleen de groep die voldoet aan de beweegrichtlijn lijkt in 2020 groter te zijn dan in 2012 en 2016 (niet significant) [[OM](#)].

Concluderend: Overgewicht vormt een belangrijk gezondheidsrisico. Preventie, o.a. door voldoende beweging, is daarom vanaf jonge leeftijd van belang, zeker binnen gezinnen met een lagere sociaaleconomische status. Ondanks enkele gunstige trends op het gebied van



lichaamsbeweging, lijkt overgewicht en obesitas toe te nemen bij volwassenen en ouderen in Waalre.

Update:

In het najaar van 2022 is de tussentijdse Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (cGM) afgenomen. Ten opzichte van 2020 zien we regionaal dat het aandeel inwoners met overgewicht en/of obesitas niet is gewijzigd. Wel is het aandeel 18-64 jarigen dat voldoet aan de beweegerichtlijn afgenomen.

In Waalre zijn er geen significante veranderingen in overgewicht en bewegen tussen 2020 en 2022 bij de groepen 18-64 jarigen en 65-plussers.