



Jongeren in beweging: drijfveren en belemmeringen

week
van de **motoriek**

De beweegrichtlijnen



Voorkom veel stilzitten

*Jeugd
4 tot 18 jaar*

**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

*Volwassenen
en ouderen*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

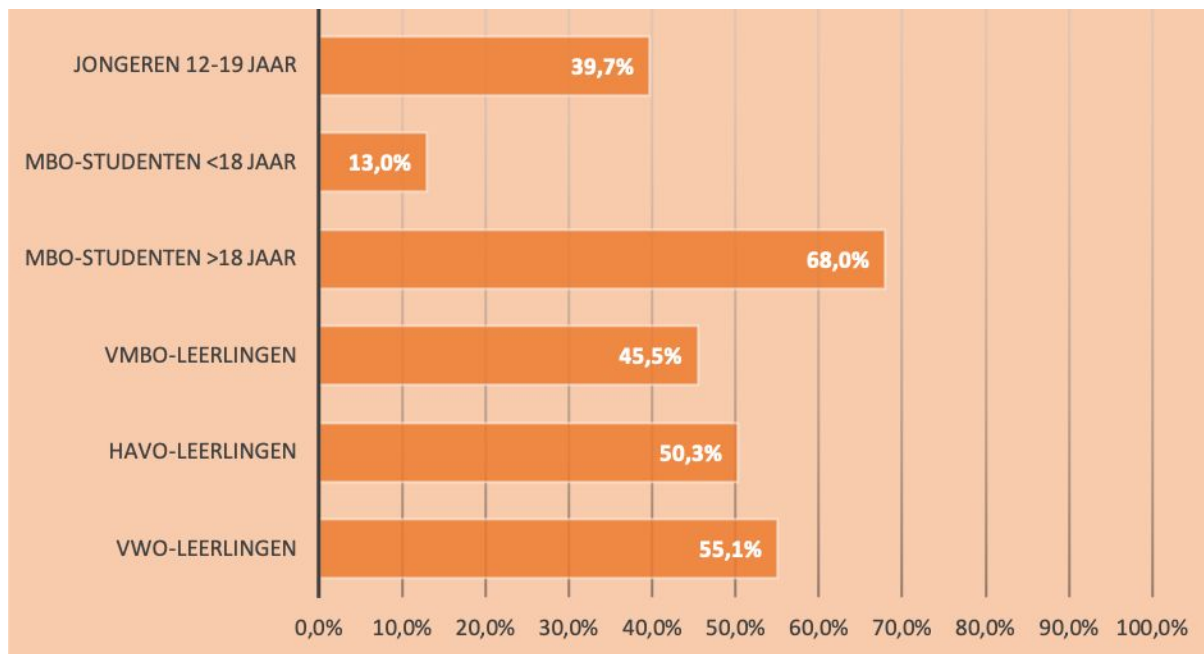
Verspreid het bewegen
over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Hoeveel voldoen jongeren aan de beweegrichtlijnen?



12-17 jarigen
zitten 9,7 uur
per dag

1. Sport en bewegen in cijfers, RIVM 2022.
<https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>
2. Slot-Heijs J, Vrieswijk S, Lucassen J. Bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs. 2021;40.
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10265&m=1613121718&action=file.download>
3. Van Campen D, Mombarg R. Naar meer sportparticipatie van jongeren in het vmbo, 2022.

Mentale gezondheid

Tenminste 50% van de jongeren tussen de 16 en 25 jaar
ervaart licht psychische klachten⁴

Gezondheidseffecten van bewegen op de mentale gezondheid

- Stressmanagement: stresshormoon ↓
- Emotieregulatie ↑
- Zelfvertrouwen: eigenwaarde ↑
- Sociale vaardigheden ↑
- Cognitief functioneren ↑

Met kennis
haal je meer
uit sport
en bewegen