



Schoemakerstraat 97
Postbus 6050
2600 JA Delft

www.tno.nl

T 015 269 49 75
F 015 262 73 35
pressinfo@tno.nl

Resultaten Nationale Gezondheidstest 2005

Nederlander minder fit dan hij denkt

Met name Nederlanders met een slechte conditie denken dat ze fitter zijn dan ze in werkelijkheid zijn. TNO onderzocht bij deelnemers aan de Nationale Gezondheidstest hoe zij hun eigen conditie inschatten en vergeleek die met de resultaten van een uitgebreide conditietest. De conditie is een belangrijke aanwijzing voor het risico op het krijgen van allerlei aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Een juiste inschatting van de eigen conditie kan mensen motiveren hun leefstijl aan te passen als dat nodig is.

Datum
29 juni 2006

Onze referentie
2006-21

Contactpersoon
Maarten Lörtzer
June Vasconcellos

Alleen echte conditietest kan fitheid bepalen

Het afnemen van een conditietest is tijdrovend en kost geld. TNO onderzocht bij de deelnemers van deze editie van de Nationale Gezondheidstest (NGT) drie mogelijke simpelere methoden om vast te stellen of iemand voldoende fit is. Deze drie methoden blijken geen goede vervanger te zijn voor een echte conditietest.

- Zelf de eigen fitheid inschatten was onbetrouwbaar. Twee op de drie deelnemers met een slechte conditie denken dat ze fitter zijn dan werkelijk het geval is.
- Het vragen of iemand aan de fitheidsnorm voldoet (drie maal per week twintig minuten intensief bewegen) leidt juist tot een onderschatting van de conditie. Tweederde van de deelnemers die niet aan de fitheidsnorm voldoen, zijn wel voldoende fit.
- De Body Mass Index (BMI), een maat voor overgewicht, bleek ook onvoldoende te zeggen over conditie. Meer dan de helft van de deelnemers die te zwaar zijn, had toch een goede conditie.

TNO is een leidend, onafhankelijk kennisbedrijf dat vanuit haar expertise en onderzoek een belangrijke bijdrage levert aan de concurrentiekracht van bedrijven en organisaties, aan de economie en aan de kwaliteit van de samenleving als geheel. Door haar veelzijdigheid en capaciteit tot integratie van deze kennis neemt TNO een unieke positie in. Bij TNO werken ruim 4700 professionals.

TNO werkt vanuit 5 kerngebieden:

- TNO Kwaliteit van Leven
- TNO Defensie en Veiligheid
- TNO Industrie en Techniek
- TNO Bouw en Ondergrond
- TNO Informatie- en Communicatietechnologie

Een betrouwbare en valide conditietest blijft dus nodig om de conditie te meten en daarmee het risico op gezondheidsklachten juist in te schatten.

De Nationale Gezondheidstest

Bij de jaarlijks terugkerende NGT worden lengte, gewicht, buikomvang, conditie, buikspierkracht en leefstijl gemeten. Deelnemers krijgen direct na afloop een persoonlijk advies over bewegen, conditie, voeding, roken, alcohol en gewicht. De test wordt mogelijk gemaakt door Nederlandse Hartstichting. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ondersteunt de NGT in het kader van de nota Tijd voor Sport, waarin het kabinet de doelen bepaald heeft voor een sportieve samenleving.

Vervolg →

Datum

29 juni 2006

Onze referentie

2006-21

Blad

2/2



De NGT die een actieve leefstijl stimuleert, wordt georganiseerd door TNO en Stichting Pur Sang. In 2005 bestond het merendeel van de deelnemers uit verzekerden bij CZ Actief in Gezondheid. Deze zorgverzekeraar heeft de test gratis aangeboden aan 5.000 verzekerden. CZ houdt zich actief bezig met het bevorderen van een gezonde levensstijl en biedt al veel services en diensten op het gebied van beweging, voeding en gezondheid. Met de Nationale Gezondheidstest heeft CZ de deelnemers een extra 'duwtje in de rug' gegeven om de stap naar een gezonder leven te zetten.

Komend najaar zullen wederom Nationale Gezondheidstesten worden afgenomen. Dit jaar onder andere in een campagne DE FITSTE BUURT van Nederland. Hierin nemen buurten het tegen elkaar op om na 6 maanden beweging als DE FITSTE BUURT van Nederland uit de strijd te komen.

Lees [het rapport](#)

(http://www.tno.nl/tno/actueel/tno_persberichten/2006/nederlander_minder_fit_da/2006_052_conditietest_ngt_%202005_versie_4_def.pdf) met de resultaten van de Nationale Gezondheidstest 2005.

Noot voor de redactie

- Voor vragen over de wetenschappelijke resultaten van de Nationale Gezondheidstest 2005 kunt u contact opnemen met Yvonne Janssen, TNO Kwaliteit van Leven, telefoon 071 518 1694; yvonne.janssen@tno.nl.
- Voor vragen over de campagne van Nationale Gezondheidstest 2006: Inge van de Weem, Stichting Pur Sang, telefoon 06-24587990, inge@nationalegezondheidstest.nl
- Voor vragen aan de Nederlandse Hartstichting: Afdeling Communicatie, telefoon 070 315 55 20.
- Voor vragen aan CZ Actief in Gezondheid: Marie-José van Gardingen, persvoorlichter, tel. 013-5949419

Meer informatie over de campagne najaar 2006: www.nationalegezondheidstest.nl of www.fitstebuurt.nl

Dit is een gezamenlijk persbericht van TNO, Stichting Pur Sang, de Nederlandse Hartstichting en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.