Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Kennisnotitie

Het beoefenen van balansactiviteiten door ouderen

De huidige balansindicator uitgelicht

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

T 088 689 89 89

Auteurs:
M. Heuwekemeijer,
T.M. Schurink-van 't Klooster
Centrum:
Preventie, Leefstijl en Gezondheid (PLG)
Contact:
tessa.schurink@rivm.nl
Kenmerk:
KN-2024-0045
DOI:
10.21945/RIVM-KN-2024-0045
Datum:
30-09-2024

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

De afgelopen jaren is er een groeiende erkenning van het belang van balansoefeningen in de Nederlandse gezondheidsrichtlijnen. In 2017 publiceerde de Gezondheidsraad de Beweegrichtlijnen waarin specifieke aandacht werd besteed aan het belang van balansoefeningen voor ouderen (Figuur 1). In de richtlijnen wordt aanbevolen dat ouderen minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen moeten doen, gecombineerd met balansoefeningen.[1] Evenzo benadrukken de richtlijnen van de World Health Organization (WHO) het belang van diverse lichamelijke activiteiten voor mensen van 65 jaar en ouder, waaronder zowel balans- als krachttraining op verschillende intensiteitsniveaus gedurende drie of meer dagen per week. Onderzoek toont aan dat regelmatige lichaamsbeweging het risico op fracturen bij ouderen vermindert, waarbij zowel cohortonderzoeken als randomized controlled trials (RCT's) aantonen dat een combinatie van duur-, kracht-, en balanstraining het risico op fracturen verlaagt.[1]

Figuur 1.1 Beweegrichtlijnen 2017

Het doel van dergelijke activiteiten, opgenomen in richtlijnen, is om valincidenten te voorkomen en de functionele capaciteit te vergroten.[2] In recente Nederlandse initiatieven is daarom valpreventie opgenomen. Zo is in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) de Ketenaanpak Valpreventie vastgelegd.[3, 4]

Het identificeren en kwantificeren van balansactiviteiten is van cruciaal belang om accuraat inzicht te krijgen in de mate waarin ouderen de balansactiviteiten beoefenen. Onder balansoefeningen verstaan we zowel statische als dynamische activiteiten gericht op het verbeteren van de balans, tijdens zowel stilstaan als bewegen.[1] Bij het kwantificeren van de Beweegrichtlijnen heeft een expertgroep het onderdeel 'balans' gedefinieerd, waarbij iemand voldoet aan de indicator wanneer hij/zij tenminste één keer per week een sport uitoefent waarbij balans wordt getraind.[5]

Dit rapport heeft tot doel inzicht te geven in de cijfers behorende bij deze huidige definitie en te bepalen of deze bruikbaar is om inzicht te geven in het trainen van balans door Nederlandse ouderen.

1.2 Onderzoeksvragen

Onderzoeksvraag 1
Hoe vaak worden balansactiviteiten, gemeten met deze indicator, beoefend onder verschillende groepen in de Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder?

Onderzoeksvraag 2
Wat zijn de meest populaire balansactiviteiten voor ouderen van 65 jaar en ouder in 2022?

Onderzoeksvraag 3
Is er een verandering te zien in het beoefenen van balansactiviteiten over de jaren tussen verschillende groepen ouderen van 65 jaar en ouder?

2. Methoden

2.1 Databron

Voor dit onderzoek werden gegevens gebruikt uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, verzameld door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)[6], over de periode van 2016 tot en met 2022.

De Gezondheidsenquête maakt jaarlijks gebruikt van een willekeurige steekproef van personen van 0 jaar en ouder, woonachtig in particuliere huishoudens, geselecteerd uit de Basisregistratie Personen (BRP).[6] Personen woonachtig in verzorgingshuizen en instellingen worden niet meegenomen in dit onderzoek. In eerste instantie worden de geselecteerde personen uitgenodigd om deel te nemen via internet. Voor degenen die niet reageren, volgt een benadering voor een huisbezoek waarbij een persoonlijk interview wordt afgenomen. Vanaf 2018 wordt een doelgroepenstrategie toegepast, geoptimaliseerd in 2021, waarbij huisbezoeken selectief worden ingezet in groepen met een lagere internetrespons. De doelgroepen worden bepaald op basis van verschillende achtergrondkenmerken die beschikbaar zijn bij de steekproeftrekking, zoals leeftijd, inkomen en migratieachtergrond. Dit resulteert in een representatievere groep respondenten voor de gehele bevolking. Daarnaast wordt, om eventuele verschillen tussen de samenstelling van de respondenten en de totale Nederlandse bevolking te corrigeren, een weegfactor toegepast. Deze is samengesteld op basis van diverse achtergrondkenmerken, namelijk geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, burgerlijke staat, stedelijkheid, provincie, huishoudgrootte, inkomen, vermogen, enquêteseizoen en doelgroep.[7]

Het is belangrijk op te merken dat de metingen van 2020 en een deel van 2021 mogelijk verstoord zijn door de coronacrisis. In deze periode konden persoonlijke interviews via

huisbezoeken niet of veel minder plaatsvinden. Ondanks pogingen tot correctie kunnen deze verstoringen invloed hebben gehad op de resultaten.

2.2 Vragenlijst sport- en beweeggedrag
Het sport- en beweeggedrag wordt onderzocht aan de hand van een aangepaste versie van de SQUASH (Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity). Deze vragenlijst omvat verschillende activiteiten verdeeld over diverse domeinen van lichamelijke activiteit, te weten woon-werk/schoolverkeer, activiteiten op school of werk, huishoudelijke taken en vrijetijdsbesteding. De deelnemers kunnen in de vragenlijst maximaal vier sporten rapporteren. Voor elke activiteit wordt gevraagd hoeveel tijd per week hieraan wordt besteed. De navraagperiode beslaat een normale week in de afgelopen maanden.

2.3Balansindicator
Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden, wordt gebruik gemaakt van de indicator 'balans'.[5] Deze indicator is opgenomen in de databestanden van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Onder balansoefeningen wordt verstaan: "statische en dynamische oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van de balans terwijl iemand staat of beweegt". Een expertgroep heeft vastgesteld welke activiteiten bijdragen aan het trainen van balans, weergegeven in Tabel 2.1. Het is hierbij belangrijk om te benoemen dat het gaat om activiteiten waarbij de balans wordt getraind, en niet om activiteiten waarbij balans nodig is voor de uitvoering. Iemand voldoet aan de balansindicator als hij/zij minimaal één keer per week één van deze sporten beoefent.

Tabel 2.1 Activiteiten die bijdragen aan het trainen van balans

Sportgroep	**Sportactiviteit**
Aerobics	Aerobics
	Step aerobics
	Zumba
Atletiek	Springonderdelen
	Werponderdelen
Ballet/dansen	Ballet
	Dansen
	Ballroom dansen
	Hip hop/ streetdance
	Tapdansen
	Volksdansen
	Baton twirlen
Bowlen	Bowlen
Fitness/conditietraining	Boks/Kick workout
Schaatsen/skaten	Skateboarden
Skiën/snowboarden	Skiën
	Snowboarden
Surfen/kiten	Windsurfen
	Golfsurfen
Turnen/gymnastiek	Turnen
	Gymnastiek
	Aangepast turnen/gymnastiek
	Fysio gym

Sportgroep	Sportactiviteit
Vecht/verdedigingssporten	Vecht/verdedigingssporten
	Judo/Jiu Jitsu
	Karate
	Kickboksen
	Boksen
	Capoeira
Watersporten, overig	Waterskiën
Yoga	Yoga
	Power yoga
	Pilates
	Tai Chi
Zwemmen	Schoonspringen

2.4 Statistische analyses
De uitkomstmaten zijn geanalyseerd met behulp van IBM SPSS Statistics (versie 29.0). Analyses zijn gedaan voor zowel de totale bevolking van 65 jaar en ouder, als groepen uitgesplitst op basis van achtergrondkenmerken:

- Geslacht
- Leeftijdsgroep
- Hoogst voltooide opleiding
- Ervaren gezondheid
- Langdurige aandoening / lichamelijke beperking
- Migratieachtergrond
- Gewicht
- Voldoen aan Beweegrichtlijnen
- Wekelijks wandelen
- Wekelijks fietsen

Voor 2022 zijn de percentages voldoen aan de balansindicator met 95% betrouwbaarheidsintervallen weergegeven. Waarden zijn statistisch significant verschillend wanneer deze betrouwbaarheidsintervallen niet overlappen. Groepen met minder dan 50 personen worden niet weergegeven in de resultaten.

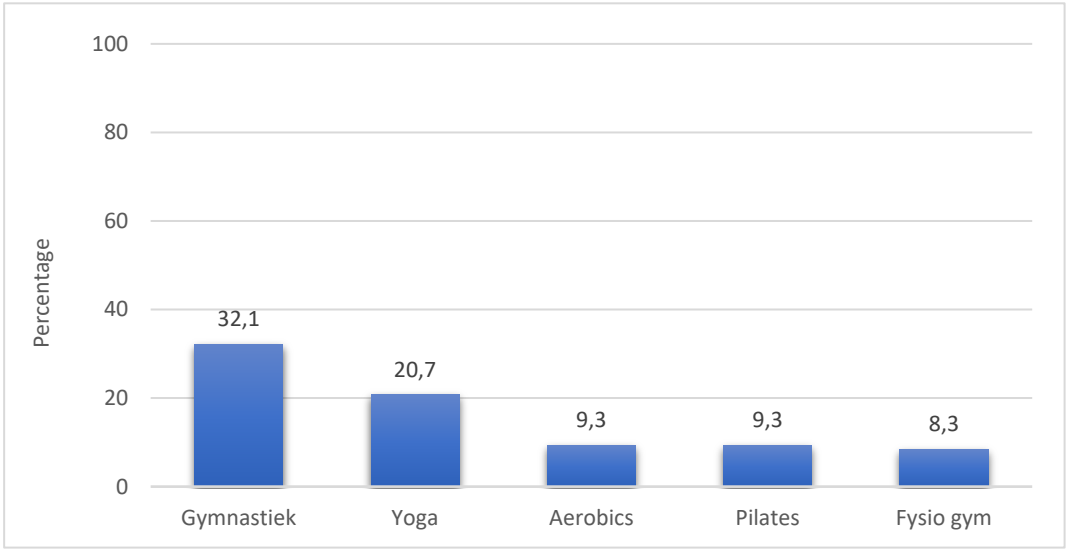
Om de trend over de jaren te analyseren, is er allereerst een univariate lineaire regressie analyse uitgevoerd. Hiermee is geanalyseerd of er tussen 2016 en 2022 een trend is in het beoefenen van minimaal één keer per week balansactiviteiten voor de Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder. Ook voor verschillende groepen in de bevolking is geanalyseerd of er een trend is (geslacht, leeftijdsgroep, opleidingsniveau, voldoen aan Beweegrichtlijnen). Vervolgens is een multivariabele lineaire regressieanalyse uitgevoerd om te onderzoeken of de trend in het uitvoeren van balansactiviteiten tussen 2016 en 2022 verschilt tussen verschillende groepen ouderen. Er is sprake van een trend wanneer de regressiecoëfficiënt (B) statistisch significant is ($p<0.05$). Is de B groter dan 0, dan is er sprake van een stijgende trend. Is de B kleiner dan 0, dan is er sprake van een dalende trend.

3. Beoefenen van balansactiviteiten door ouderen van 65 jaar en ouder

Slechts 7% (95% BI 5,9-8,2%) van de Nederlandse ouderen van 65 jaar en ouder beoefende in 2022 minimaal één keer per week balansactiviteiten.

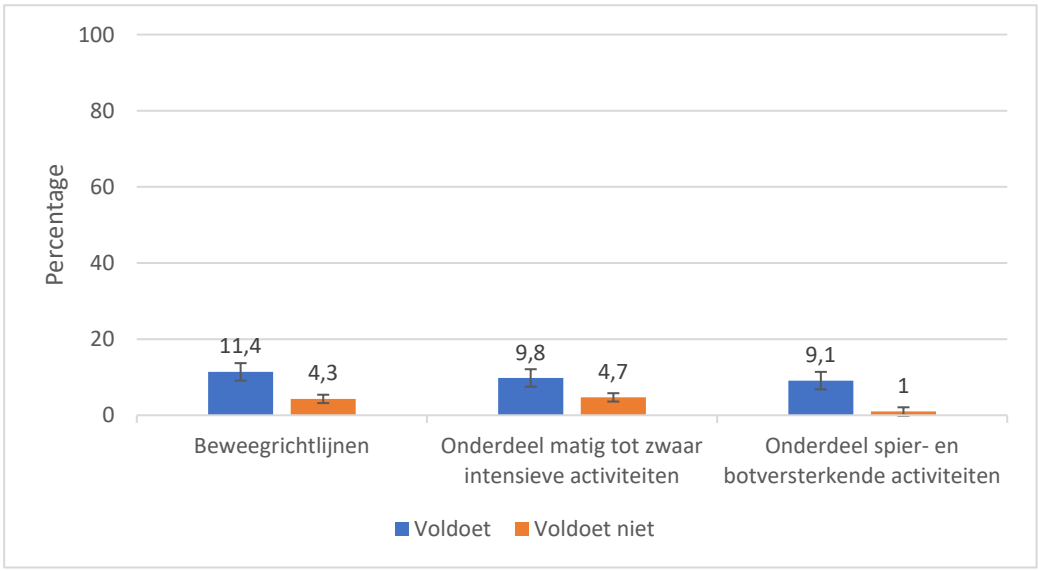
De percentages voldoen aan de balansindicator staan voor alle groepen, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, weergegeven in Bijlage Tabel B1. Voor ouderen die wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen of andere beweegactiviteiten doen en voor de achtergrondkenmerken geslacht, migratieachtergrond, ervaren gezondheid en gewicht werd een verschil gezien. Deze worden in onderstaande paragrafen beschreven.

3.1 Meest populaire balansactiviteiten onder ouderen van 65 jaar en ouder
Figuur 3.1 geeft de top 5 van meest populaire balansactiviteiten voor ouderen van 65 jaar en ouder weer. Onder de ouderen die minimaal één keer per week balansactiviteiten beoefenden, was gymnastiek de meest beoefende sport (32,1%), gevolgd door yoga (20,7%), aerobics (9,3%), pilates (9,3%) en fysio gym (8,3%).



Figuur 3.1 Top 5 meest beoefende balansactiviteiten.

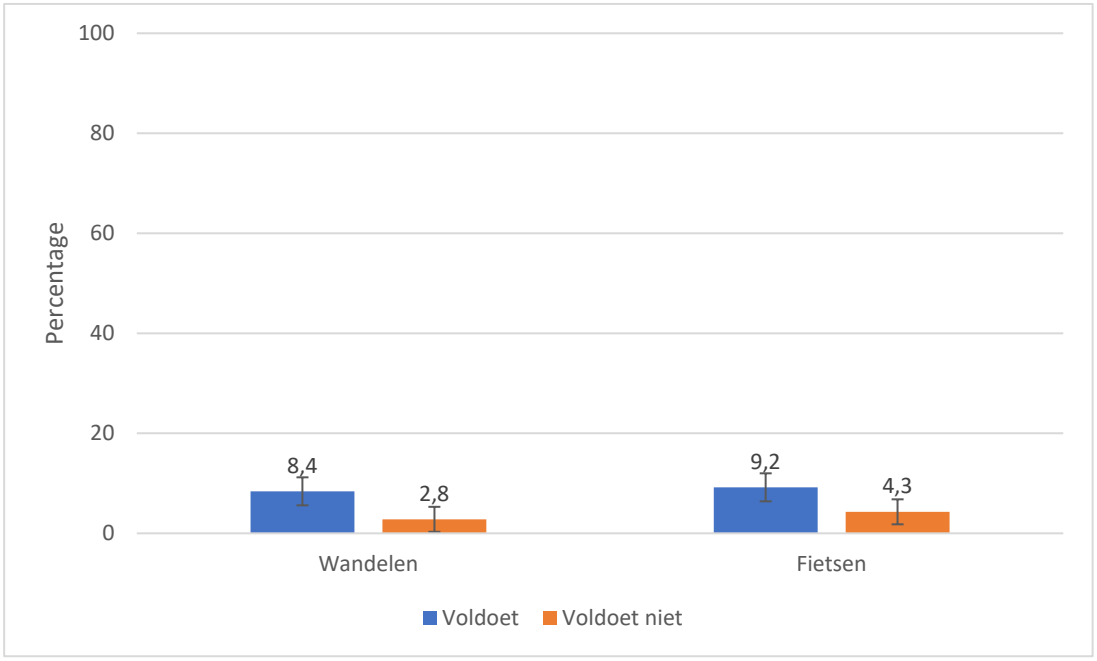
3.2 Beweegrichtlijnen
Figuur 3.2 geeft het percentage ouderen (65 jaar en ouder) weer dat in 2022 minimaal één keer per week aan balansactiviteiten deed, uitgesplitst naar het wel of niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen en beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen. De twee onderdelen van de Beweegrichtlijnen zijn 1) 150 minuten per week matig intensieve inspanning en 2) minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Ouderen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen voldeden vaker aan de balansindicator dan ouderen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (11,4% (9,1-13,7%) versus 4,3% (3,2-5,5%)). Dit wordt met name veroorzaakt door bot- en spierversterkende activiteiten: ouderen die voldeden aan dit onderdeel voldeden vaker aan de balansindicator dan ouderen die hier niet aan voldeden (9,1% (7,6-10,6%) versus 1,0% (0,1-1,9%)).



Figuur 3.2 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de ouderen (65 jaar en ouder) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), uitgesplitst naar voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

3.3 Beweegactiviteiten

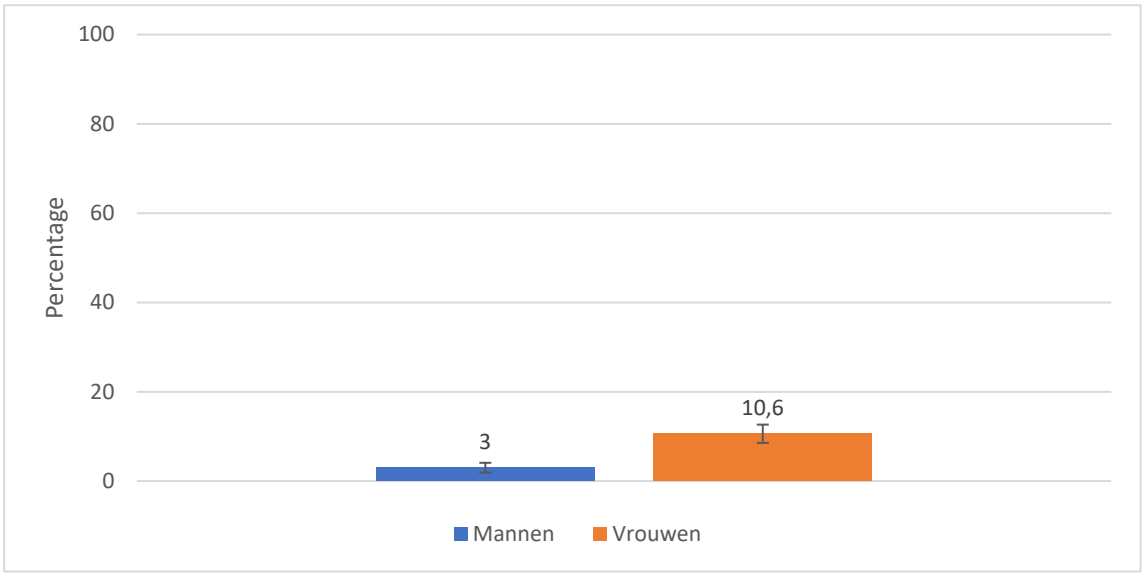
Figuur 3.3 geeft het percentage weer van de ouderen (65 jaar en ouder) dat minimaal één keer per week balansactiviteiten beoefent, uitgesplitst naar wekelijks wandelen en wekelijks fietsen. Ouderen die minimaal één keer per week wandelden of fietsten voldeden vaker aan de balansindicator dan ouderen die dit niet deden (8,4% (7,0-9,8%) en 9,2% (7,4-10,9%) versus 2,8% (1,3-4,3%) en 4,3% (3,0-5,7%)).



Figuur 3.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de ouderen (65 jaar en ouder) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), uitgesplitst naar minimaal één keer per week wandelen en fietsen.

3.4 Geslacht

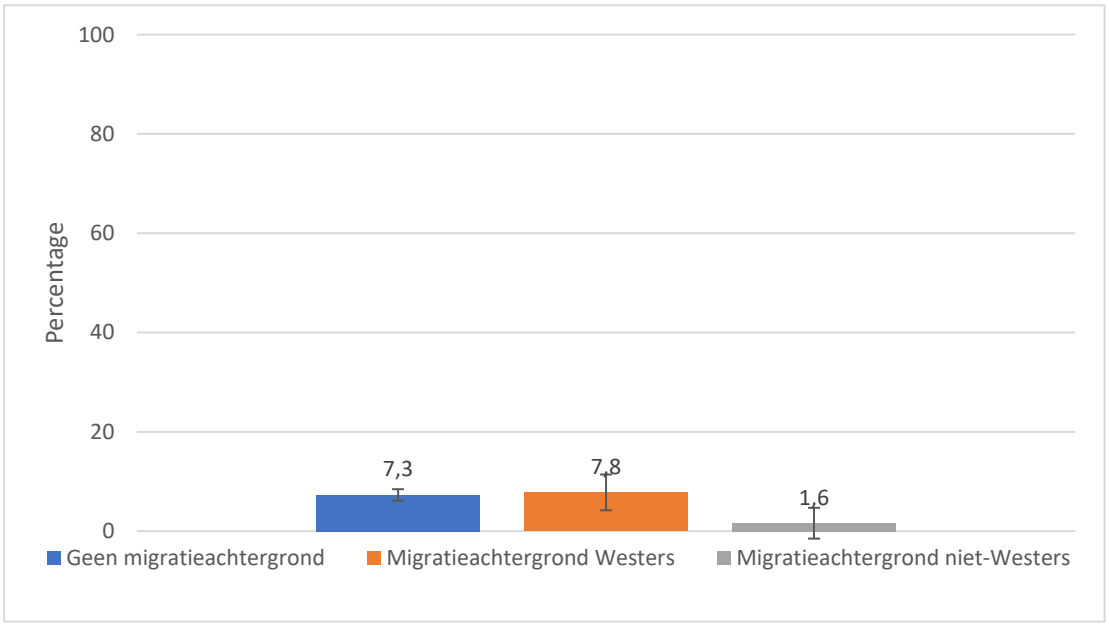
Figuur 3.4 geeft het percentage ouderen (65 jaar en ouder) weer dat minimaal één keer per week aan balansactiviteiten deed, verdeeld naar geslacht. Tussen mannen en vrouwen van 65 jaar en ouder is een groot verschil te zien in de mate waarin ze voldeden aan de balansindicator. In 2022 beoefende slechts 3,0% (1,9-4,1%) van de mannen wekelijks balansactiviteiten. Van de vrouwen was dit 10,6% (8,7-12,6%).



Figuur 3.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de ouderen (65 jaar en ouder) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal één keer per week balans-activiteiten beoefenen), uitgesplitst naar geslacht.

3.5 Migratieachtergrond

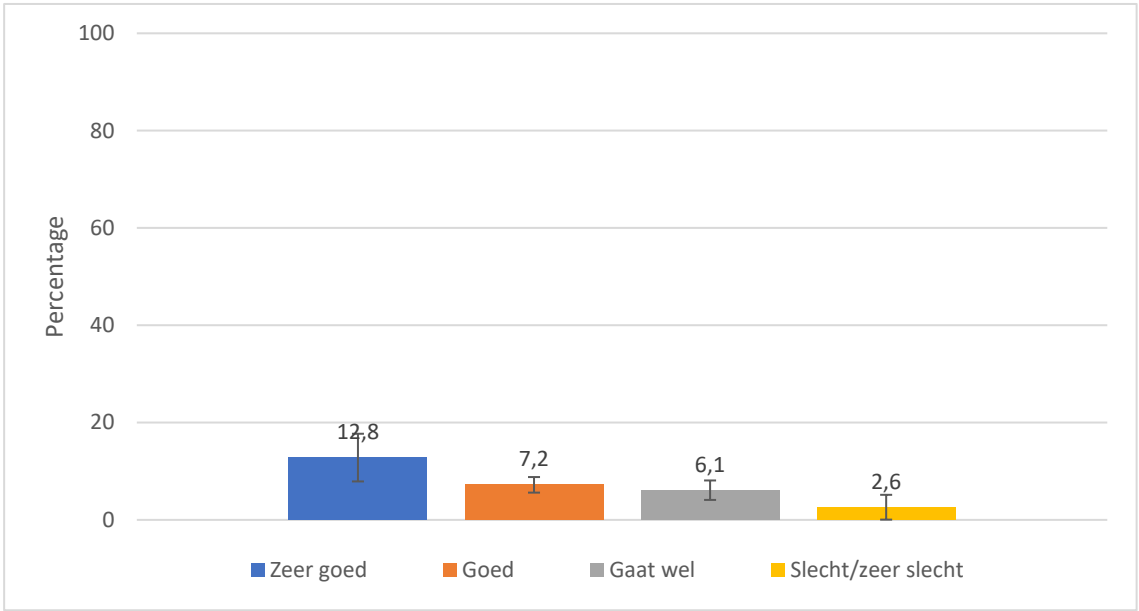
Figuur 3.5 geeft het percentage ouderen (65 jaar en ouder) weer dat minimaal één keer per week aan balansactiviteiten deed, uitgesplitst naar migratieachtergrond. Ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond voldeden minder vaak aan de balansindicator dan ouderen zonder een migratieachtergrond (1,6 0,0-4,7%) versus 7,3% (6,1-8,4%).



Figuur 3.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de ouderen (65 jaar en ouder) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), uitgesplitst naar migratieachtergrond.

3.6 Ervaren gezondheid

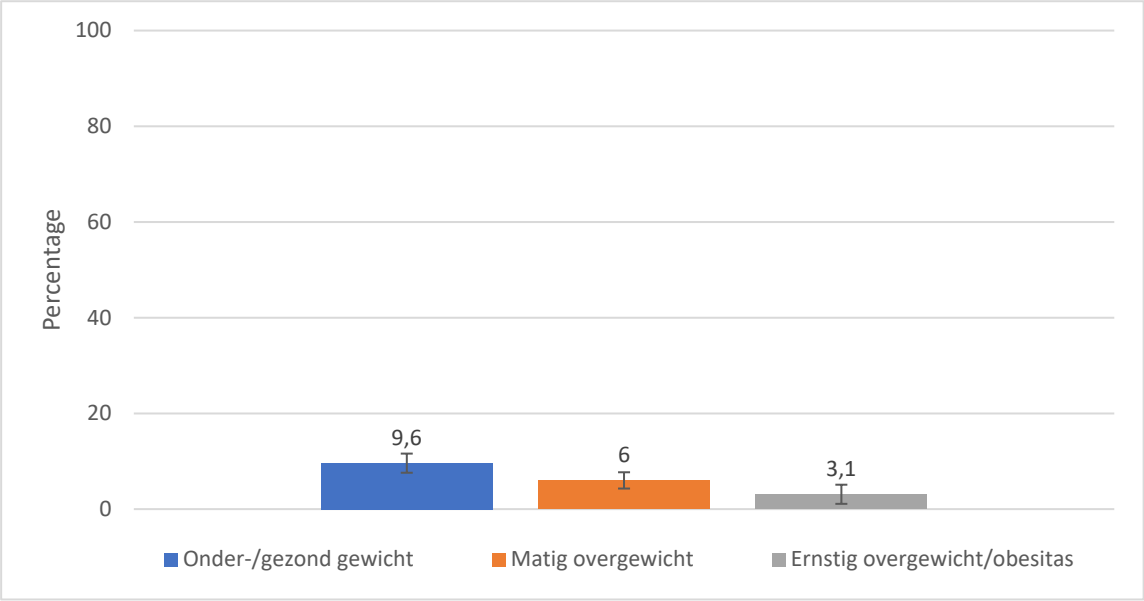
Figuur 3.6 geeft de percentages weer uitgesplitst naar ervaren gezondheidsklasse voor ouderen van 65 jaar en ouder die minimaal één keer per week balansactiviteiten beoefenden in 2022. Ouderen met een slechte/zeer slechte ervaren gezondheid (2,6%; 0,1-5,2%) voldeden minder vaak aan de balansindicator dan ouderen met een zeer goede (12,8%; 7,9-17,8%) en goede ervaren gezondheid (7,2%; 5,6-8,8%).



Figuur 3.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de ouderen (65 jaar en ouder) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), uitgesplitst naar ervaren gezondheid.

3.7 Gewicht

Figuur 3.7 geeft de percentages weer per gewichtsklasse voor ouderen van 65 jaar en ouder die minimaal één keer per week balansactiviteiten beoefenden in 2022. Ouderen met matig en ernstig overgewicht/obesitas voldeden minder vaak aan de balansindicator dan ouderen met onder-/gezond gewicht (respectievelijk 6,0% (4,3-7,7%) en 3,1% (1,1-5,1%) versus 9,6% (7,6-11,6%)).



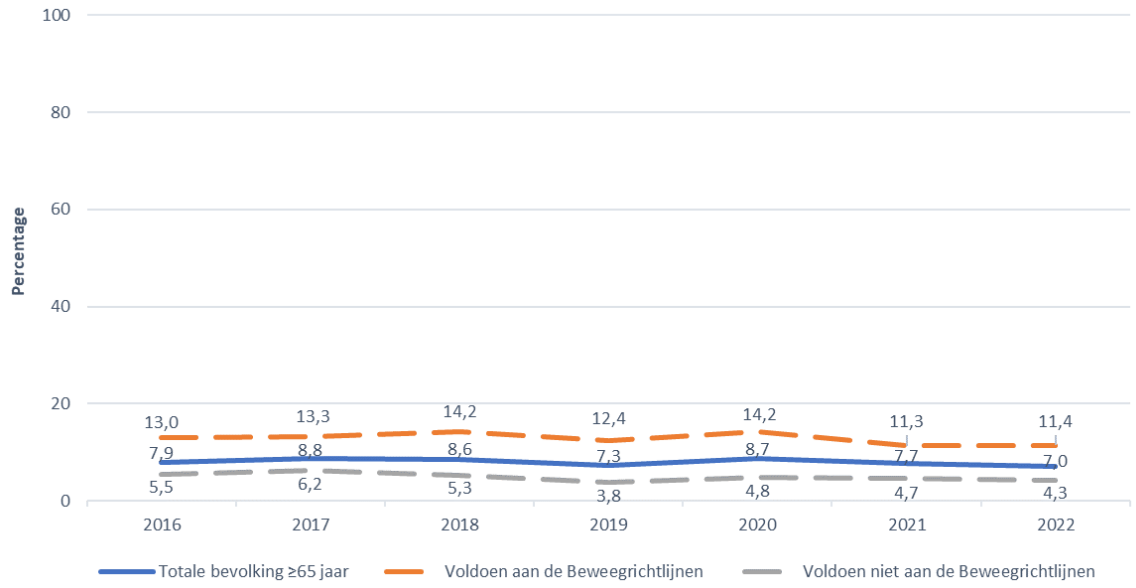
Figuur 3.7 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de ouderen (65 jaar en ouder) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), uitgesplitst naar gewicht.

4. Trend in balansactiviteiten bij ouderen van 65 jaar en ouder

In dit hoofdstuk wordt de trend in het voldoen aan de balansindicator onder ouderen van 65 jaar en ouder over de jaren 2016 tot en met 2022 beschreven. Eerst wordt de totale groep ouderen beschreven en vervolgens worden er uitsplitsingen gemaakt naar achtergrondkenmerken van de bevolking. Binnen elk achtergrondkenmerk wordt beschreven of er sprake is van een trend in het voldoen aan de balansindicator voor de verschillende groepen en of de trend verschilt tussen de groepen. De resultaten voor alle groepen staan weergegeven in Bijlage Tabel B2. Alleen voor de totale bevolking van 65 jaar en ouder en uitgesplitst naar voldoen aan de Beweegrichtlijnen is een trend te zien, deze worden in onderstaande paragrafen beschreven.

4.1 Totale bevolking ouderen van 65 jaar en ouder

Figuur 4.1 laat zien dat er voor de ouderen van 65 jaar en ouder in de loop van de tijd een licht dalende trend te zien is in het voldoen aan de balansindicator ($p<0.001$).



Figuur 4.1 Percentage van de ouderen (65 jaar en ouder) dat voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), over de jaren 2016 tot en met 2022, totaal en uitgesplitst naar het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

4.2 Beweegrichtlijnen

Kijkend naar het percentage ouderen (65 jaar en ouder) dat aan de balansindicator voldeed uitgesplitst naar het voldoen aan de Beweegrichtlijnen (Figuur 4.1), is er voor mensen die voldoen aan de beweegrichtlijnen een dalende trend te zien ($p<.001$).

5. Discussie en conclusie

5.1 Resultaten huidige balansindicator samengevat

In 2022 voldeed slechts 7% van de Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder aan de huidige balansindicator, waarbij minimaal één keer per week activiteiten worden beoefend waarbij balans wordt getraind.

Bij het uitsplitsen van het voldoen aan de balansindicator naar het voldoen aan de Beweegrichtlijnen, wekelijks wandelen en wekelijks fietsen zijn de volgende verschillen gevonden. Ten eerste is te zien dat ouderen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen ook vaker voldeden aan de balansindicator in vergelijking met ouderen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (11,4% versus 4,3%). Ouderen die minimaal één keer per week wandelden of fietsten deden ook vaker één keer per week balansactiviteiten dan ouderen die niet wekelijks wandelden of fietsten (8,4% en 9,2% versus 2,8% en 4,3%).

Bij het uitsplitsen van achtergrondkenmerken is te zien dat vrouwen vaker voldeden aan de balansindicator dan mannen (10,6% versus 3,0%). Ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond voldeden minder vaak dan ouderen zonder migratieachtergrond (1,6% versus 7,3%). Daarnaast deden ouderen met een slechte/zeer slechte ervaren gezondheid minder vaak aan balansactiviteiten (2,6%) dan ouderen met een zeer goede en goede ervaren gezondheid (12,8% en 7,2%). Ook voldeden ouderen met matig en ernstig overgewicht/obesitas minder vaak aan de balansindicator dan ouderen met onder-/gezond gewicht (6,0% en 3,1% versus 9,6%).

Ouderen van 65 jaar en ouder laten in de loop van de tijd (2016 t/m 2022) een licht dalende trend zien in het voldoen aan de balansindicator.

Op www.sportenbewegenincijfers.nl is te zien dat ouderen van 65 jaar en ouder het minst vaak wekelijks sportten ten opzichte van kinderen, jongeren en volwassenen in 2022 (38,5% versus 58,4%, 72,1%, 54,3%). Ouderen laten daarentegen wel een stijgende trend zien in het wekelijks sporten, van 25% in 2001, naar 40% in 2023.[8] Ook is te zien dat in 2022 38,2% van de ouderen voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Er is over de tijd te zien dat ouderen meer zijn gaan bewegen.[9]
Desalniettemin komt deze toename in beweeggedrag en wekelijks sporten niet tot uiting in de huidige bevindingen met betrekking tot het voldoen aan de balansindicator, waar juist een lichte daling te zien is door de jaren heen.

5.2 Vergelijking met andere onderzoeken
Voor zover bekend zijn er twee andere onderzoeken onder de Nederlandse bevolking waarin wordt gekeken naar balansoefeningen. Ten eerste wordt in onderzoek van NOC*NSF aan ouderen tussen de 65 en 80 jaar gevraagd: "Heeft u in de afgelopen maand minimaal 1x per week balansoefeningen gedaan? Dit kunnen losstaande balansoefeningen zijn (bijvoorbeeld op 1 been staan), maar deze oefeningen kunnen ook onderdeel van het sporten zijn, zoals bijvoorbeeld bij (aqua)yoga, fysiogym, aerobics of dansen". Participanten kunnen hierbij antwoorden met: [1] Ja, [2] Nee, [3] Weet niet.[8] Resultaten uit april 2023 laat zien dat 27% van de ouderen tussen de 65 en 80 jaar minstens één keer per week balansoefeningen deed.[9] Van de mannen was dit 20% en van de vrouwen 34%.
Ten tweede is in recent onderzoek van het Mulier Instituut "Valpreventief bewegen bij ouderen" gevraagd: "Doet u wel eens beweegoefeningen?'' Meerdere antwoorden zijn mogelijk: [1] Ja, oefeningen om de spieren sterker te maken, [2] Ja, oefeningen om de spieren te rekken; [3] Ja, oefeningen om het evenwicht te verbeteren; [4] Ja, andere oefeningen; [5] Nee. Resultaten lieten zien dat de helft van de ouderen (53%) in 2023 aan beweegoefeningen heeft gedaan.[10] Eén op de vijf ouderen deed in 2023 oefeningen om het evenwicht te verbeteren (21%).
De gevonden resultaten van zowel het NOC*NSF als van het Mulier Instituut liggen hoger dan het percentage vanuit de huidige balansindicator. Dit wordt waarschijnlijk grotendeels veroorzaakt door verschillen in vraagstelling en wat er wordt verstaan onder balansactiviteiten, waardoor de verschillende onderzoeken lastig met elkaar te vergelijken zijn. Wel tonen zowel het onderzoek van NOC*NSF als huidig onderzoek aan dat vrouwen vaker balansactiviteiten uitvoeren dan mannen.

Een onderzoek onder ouderen in de Amerikaanse bevolking toonde aan dat in 2019 40,7% minstens één keer per week balansactiviteiten uitvoerde.[11] Dit percentage is aanzienlijk hoger dan de resultaten die in het huidige onderzoek zijn gevonden. Echter worden in het Amerikaanse onderzoek meer specifieke balansoefeningen uitgevraagd dan in Nederlands onderzoek, wat leidt tot een hogere schatting. De frequentie van het beoefenen van balansactiviteiten onder ouderen in de Amerikaanse bevolking werd verkregen vanuit de volgende vraagstelling: "Hoe vaak doet u in een normale week fysieke activiteiten of oefeningen die specifiek zijn ontworpen om uw balans te verbeteren of te behouden, zoals staan op één been?". Antwoordmogelijkheden varieerden van 0 tot 7 dagen per week. Vervolgens werden de soorten balansactiviteiten die werden uitgevoerd in kaart gebracht door de volgende vraagstelling: "Doet u in een normale week één van deze activiteiten?". Respondenten konden de toepasselijke activiteiten selecteren, en de antwoordopties omvatten: [1] achteruit of zijwaarts lopen, [2] staan op één been, [3] gebruik maken van een wiebelplank, [4] dans, [5] yoga- of tai

chi-oefeningen, [6] gestructureerd programma met balansactiviteiten, [7] geen van deze. De resultaten toonden aan dat de meest beoefende balansactiviteit staan op één been was, gevolgd door achterwaarts of zijwaarts lopen, en het volgen van een gestructureerd programma met balansactiviteiten.[11] Bij de resultaten uitgesplitst naar achtergrondkenmerken bleek dat ouderen met een gezond of ondergewicht vaker balansactiviteiten uitvoerden dan ouderen met overgewicht of obesitas. Ook deden ouderen vaker balansactiviteiten wanneer zij voldeden aan de WHO beweegrichtlijnen in vergelijking met degenen die hier niet aan voldeden. Verder werd waargenomen dat vrouwen vaker balansactiviteiten beoefenden dan mannen.[11] Deze verschillen op basis van achtergrondkenmerken waren in lijn met de bevindingen van het huidige onderzoek.

5.3 Beperkingen van de huidige balansindicator

Een beperking van de huidige balansindicator is dat de huidige balansindicator wordt gemeten aan de hand van een aantal sportactiviteiten die mensen invullen. Er is ook voor sporten die niet in de huidige balansindicator worden meegenomen door middel van RCT's wel degelijk aangetoond dat zij invloed hebben op balans. Dit betreft activiteiten waarbij lichaamsgewicht wordt verplaatst, de basis wordt verkleind (klein oppervlak, voeten bij elkaar, op slechts een voet) en waarbij ondersteuning van de armen beperkt is. Voor balsport en racketsport wordt een sterk effect gezien op balansverbetering, voor krachttraining en nordic walking een matig effect en voor hardlopen en fietsen een klein effect.[12, 13] Het uitsluiten van deze en mogelijk andere sporten die invloed hebben op balans kan tot een onderschatting van de huidige balansindicator hebben geleid.

Daarnaast worden activiteiten zoals op één been staan, achterwaarts en zijwaarts lopen en traplopen niet meegenomen in de huidige balansindicator, terwijl deze mogelijk wel een beroep doen op de balans. Onderzoek onder ouderen in de Amerikaanse bevolking toonde ook aan dat de meest beoefende balansactiviteit staan op één been was, gevolgd door achterwaarts of zijwaarts lopen.[11] Dit kan ook verklaren waarom het percentage in het huidige onderzoek aanzienlijk lager ligt dan in het onderzoek bij de Amerikaanse bevolking en andere onderzoeken onder de Nederlandse bevolking.

Ten slotte kan er met de huidige balansindicator niet worden vastgesteld hoeveel procent van de ouderen deelneemt aan valpreventie beweeginterventies. Dit is wel van belang om de doelstelling van het GALA, dat 3% van de thuiswonende ouderen (65+) waarbij een verhoogd valrisico is vastgesteld ook valpreventie beweeginterventies ontvangt per 2023, te monitoren.[4] In het onderzoek onder de Amerikaanse bevolking wordt het volgen van een gestructureerd programma voor balansactiviteiten expliciet uitgevraagd, en resultaten laten zien dat ouderen dit als één van de meest beoefende balansactiviteiten noemen.[11]

5.4 Aanbeveling

De resultaten in dit rapport laten zien dat de huidige balansindicator beperkt is in zowel geïncludeerde sporten die invloed hebben op balans als in activiteiten die een beroep doen op balans. Dit leidt mogelijk tot een onderschatting van het percentage ouderen dat balansactiviteiten beoefent en is daarom niet voldoende bruikbaar. Daarnaast geeft het geen inzicht in het aandeel van de ouderen dat deelneemt aan valpreventie beweeginterventies. Echter is hierover vanaf 2024 een vraag toegevoegd aan de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Ouderen van 65 jaar en ouder wordt gevraagd of ze hebben deelgenomen aan een valpreventieve beweeginterventie en zo ja, aan welke valpreventieve beweeginterventie ze hebben deelgenomen.[14]

Daarnaast is het advies om literatuuronderzoek uit te voeren naar sporten/activiteiten die invloed hebben op balans. De afgelopen jaren is er groeiende erkenning van het belang van balansoefeningen. Mogelijk heeft dit geleid tot meer inzicht in welke activiteiten daaraan bijdragen. Op basis van de resultaten van dit literatuuronderzoek kan de huidige balansindicator worden aangepast.

6. Literatuur

1. Kernadvies Beweegrichtlijnen 2017 - Gezondheidsraad. 2017. Available from: https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017
2. Physical activity - World Health Organization. 2022; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.
3. Integraal Zorgakkoord: 'Samen werken aan gezonde zorg' | Rapport | Rijksoverheid.nl
4. GALA - Gezond en Actief Leven Akkoord. 2023. Available from: https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord
5. W. Wendel-Vos. Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter van vragenlijst tot cijfer. RIVM-briefrapport 2019-0237. Available from: https://www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-beweegrichtlijnen-en-sportdeelname-wekelijks-van-vragenlijst-tot-cijfer
6. Gezondheidsenquête vanaf 2014 (cbs.nl). Available from: https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/gezondheidsenquete-vanaf-2014.
7. Weging Gezondheidsenquête 2014 (cbs.nl). Available from: https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2019/18/weging-gezondheidsenquete-2014.
8. https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen.
9. NOC*NSF Sportdeelname Index April 2023.
10. Melman M, Van Gorp, M., & Van Lindert, C. Valpreventief bewegen bij ouderen: een studie naar de relatie tussen vallen en bewegen. 2024;Utrecht: Mulier Instituut.
11. Hyde ET, Omura JD, Chen TJ, Brown DR, Fulton JE, Carlson SA. U.S. Older Adults' Participation in Balance Activities. J Aging Phys Act. 2021;29(6):1003-9.
12. M.Gommers LP. Beweegrichtlijnen voor senioren: sterk blijven op latere leeftijd 2024; Available from: https://www.sportakkoord.nl/artikel/beweegrichtlijnen-voor-senioren-sterk-blijven-op-latere-leeftijd/.
13. Foster C, Armstrong MEG. What types of physical activities are effective in developing muscle and bone strength and balance? J Frailty Sarcopenia Falls. 2018;3(2):58-65.
14. Monitor Valpreventie 2020-2022. Terug- en vooruitblik | RIVM

Bijlage

Tabel B1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder (N=2316) dat in 2022 voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen), uitgesplitst naar achtergrondkenmerken.

Achtergrondkenmerk	% (95%BI)
Ouderen van 65 jaar en ouder	7,0 (5,9-8,2)
Geslacht	
Man	3,0 (1,9-4,1)
Vrouw	10,6 (8,7-12,6)
Leeftijdsgroep	
65 tot 70 jaar	7,5 (5,4-9,7)
70 tot 75 jaar	9,1 (6,6-11,6)

Achtergrondkenmerk	% (95%BI)
75 tot 80 jaar	5,5 (3,3-7,8)
80 tot 85 jaar	4,9 (2,2-7,6)
85 jaar en ouder	5,4 (1,9-8,9)
Voltooid opleidingsniveau	
lo, vmbo, avo onderbouw, mbo 1	6,8 (5,1-8,5)
havo, vwo, mbo 2,3,4	7,2 (5,1-9,3)
hbo, wo	7,7 (5,2-10,3)
Ervaren gezondheid	
Zeer goed	12,8 (7,9-17,8)
Goed	7,2 (5,6-8,8)
Gaat wel	6,1 (4,1-8,0)
Slecht/zeer slecht	2,6 (0,1-5,2)
Langdurige aandoening/ beperking	
Langdurige aandoening en lichamelijke beperking	4,9 (2,7-7,0)
Alleen langdurige aandoening	7,7 (5,5-9,8)
Alleen lichamelijke beperking	3,7 (0,2-7,1)
Geen van beide	7,9 (6,1-9,8)
Migratieachtergrond	
Geen	7,3 (6,1-8,4)
Westers	7,8 (4,2-11,4)
Niet-Westers	1,6 (0,0-4,7)
Gewicht	
Onder-/gezond gewicht	9,6 (7,6-11,6)
Matig overgewicht	6,0 (4,3-7,7)
Ernstig overgewicht/obesitas	3,1 (1,1-5,1)
Beweegrichtlijnen	
Voldoet	11,4 (9,1-13,7)
Voldoet niet	4,3 (3,2-5,5)
Onderdeel minuten per week matig intensieve inspanning	
Voldoet	9,8 (7,8-11,8)
Voldoet niet	4,7 (3,5-6,0)
Onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten	
Voldoet	9,1 (7,6-10,6)
Voldoet niet	1,0 (0,1-1,9)
Deelname aan beweegactiviteiten	
Minimaal één keer per week wandelen	
Ja	8,4 (7,0-9,8)
Nee	2,8 (1,3-4,3)
Minimaal één keer per week fietsen	
Ja	9,2 (7,4-10,9)
Nee	4,3 (3,0-5,7)

Tabel B2 Trend in percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder (N=2316) dat voldeed aan de balansindicator (minimaal aan één keer per week balansactiviteiten beoefenen) over de jaren 2016 tot en met 2022, uitgesplitst naar achtergrondkenmerken.

Achtergrondkenmerk	Trend univariaat		Trend multivariabel	
	B	**p**	**B**	**p**
Ouderen 65 jaar en ouder	0,055	**<.001***		
Geslacht				
man			Ref.	Ref.
vrouw	-.007	.754	.003	.932
Leeftijdsgroep				
65 tot 70 jaar			Ref.	Ref.
70 tot 75 jaar	.008	.746	-.026	.335
75 tot 80 jaar	.014	.562	-.040	.102
80 tot 85 jaar	.011	.623	-.038	.104
85 jaar en ouder	.009	.702	-.038	.095
Hoogst voltooide opleiding				
lo, vmbo, avo onderbouw, mbo 1			Ref.	Ref.
havo, vwo, mbo 2,3,4	.001	.957	.013	.604
hbo, wo	.001	.820	.001	.972
Voldoen aan de Beweegrichtlijnen				
Ja	.139	**<.001***	.003	.901
Nee			Ref.	Ref.
Onderdeel matig intensieve inspanning				
Ja	.098	**<.001***	.018	.438
Nee			Ref.	Ref.
Onderdeel bot- en spierversterkende oefeningen				
Ja	.127	**<.001***	-.003	.904
Nee			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<.05)

Dit document is op 4 augustus 2025 technisch aangepast ter verbetering van de digitale toegankelijkheid.
De inhoud en vormgeving zijn ongewijzigd.