



Inactiviteit^a (%) en voldoen aan fitnorm^a (%) naar leeftijd en geslacht

Leeftijd (jaar)	Mannen			Vrouwen		
	N	inactief	fitnorm	N	inactief	fitnorm
30-39	285	6,3	14,4	352	6,0	6,8
40-49	407	6,1	14,5	517	4,8	10,4
50-59	510	4,3	36,9	547	4,2	36,0
60-70	585	3,1	59,3	606	3,3	65,3
30-70 ^b	1787	5,1	29,9	2022	4,6	28,2

^a inactief: op geen enkele dag \geq 30 minuten (matig) intensieve activiteit; fitnorm: op minimaal 3 dagen \geq 20 minuten zwaar intensieve activiteit

^b gestandaardiseerd naar de leeftijdsopbouw van de Nederlandse bevolking in 2010

Gemiddeld aantal uren sport per week naar leeftijd en geslacht

Leeftijd (jaar)	Mannen			Vrouwen		
	N	gem.	sd ^a	N	gem.	sd ^a
30-39	285	2,5	3,9	352	1,9	3,4
40-49	407	2,8	3,9	517	2,1	3,1
50-59	511	2,0	3,0	547	1,7	3,2
60-70	587	2,4	4,4	608	1,8	2,8
30-70 ^b	1790	2,4		2024	1,9	

^a standaarddeviatie

^b gestandaardiseerd naar de leeftijdsopbouw van de Nederlandse bevolking in 2010