

BEWEGEN IN CORONATIJD

Resultaten 1^e gezondheidspanel GGD Zuid Limburg

December 2020

Sommige mensen vinden het door corona eng om naar buiten te gaan. Anderen vinden het lastig om op een andere manier te bewegen. Onze beweegroutines vallen weg door het thuiswerken en de sluiting van sportclubs.

Hoe gaan we daar in Zuid-Limburg mee om?



Gezondheidspanel GGD Zuid Limburg

Het gezondheidspanel van de GGD Zuid Limburg bestaat uit inwoners van de 16 gemeenten van de regio Zuid-Limburg. Het gezondheidspanel beantwoordt een paar keer per jaar online een aantal korte vragen. Het invullen van een vragenlijst duurt meestal 5 minuten.

4726 burgers deden mee aan het 1^e gezondheidspanel.





BEWEGEN WE MEER OF MINDER?

| 18-40 jaar | 40-65 jaar | 65 jaar en ouder

Beweegt minder:	35%	26%	23%
Beweegt meer:	25%	26%	20%

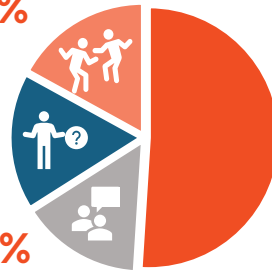


WILLEN WE MEER BEWEGEN?

Wil wel meer bewegen maar wil dat met iemand samen doen **17%**

Wil wel meer bewegen maar weet niet zo goed hoe **15%**

Heeft een ander antwoord gegeven **17%**



WAAROM BEWEGEN WE MINDER?

| 18-40 jaar

| 65 jaar en ouder

Ik ben niet gemotiveerd **35%**

Ik wil geen risico lopen besmet te worden **35%**

Mijn club is dicht / lessen gaan niet door **34%**

Mijn club is dicht / lessen gaan niet door **19%**

Ik ga niet lopend/fietsend naar mijn werk **26%**

Ik ben niet gemotiveerd **18%**



Wat zeggen Zuid-Limburgers?

"Het is snel een gewoonte geworden om zo min mogelijk naar buiten te gaan."

"Ik werk thuis en dat zorgt ervoor dat ik veel meer zit."

"Ik volg beweegprogramma's op tv Bijvoorbeeld: Limburg in beweging of Nederland in beweging"

"Voorheen liep ik veel met mijn kinderen overal naartoe, winkel, bibliotheek, etc, maar door het coronavirus blijf je liever veilig thuis."



WAAROM BEWEGEN WE MEER?

Wandelen, fietsen, hardlopen

| 18-40 jaar | 40-65 jaar | 65 jaar en ouder

68%

79%

82%

Zegt nu meer te bewegen door meer te wandelen, fietsen of hardlopen

Tip!



"Ik gebruik de tijd die ik normaal kwijt ben aan woon-werk verkeer om een extra wandeling te maken"



HULP VAN EEN BEWEEGAPP



1 op de 2 Zuid-Limburgers zegt dat een app misschien of zeker kan helpen om meer te bewegen.

Tip van de GGD:

Kijk eens op www.GGDappstore.nl voor gratis apps die goedgekeurd zijn door de GGD en je ondersteunen om gezond te blijven.



1 op de 3 65-plussers zegt minder te bewegen uit angst voor besmetting

Tip van de GGD:

Als je voldoende afstand houdt, is de kans op besmetting buiten erg klein. De app **Ommetje** stimuleert om dagelijks een wandeling te maken en een wandelcompetitie aan te gaan met familie of vrienden.



1 op de 4 18-40 jarigen wil meer bewegen maar wil dit wel samen met iemand anders doen

Tip van de GGD:

Start een competitie met vrienden via een app. Bekijk eens de app **SEVEN** voor een work-out van 7 minuten waarbij je het kunt opnemen tegen familie of vrienden.



WAAROM BEWEGEN WE MEER?

Werken in/rondom huis

| 18-40 jaar | 40-65 jaar | 65 jaar en ouder

15%

13%

22%

Zegt nu meer te bewegen door meer te doen in en rond het huis

Tip!



"Ik doe vrijwilligerswerk, o.a. ondersteunen bij huishoudelijke klussen en werken in de tuin"

