

Het 24-uur beweegprofiel en de lichaamssamenstelling bij jongvolwassenen

Juni 2025 | Thema: Fysieke activiteit

Auteur: Niobe Janssen



Meer zwaar fysieke activiteit is gerelateerd aan een lager vet%, zowel bij mannen als bij vrouwen.

Conclusie

We vonden geen verband tussen de duur van slaap, zittend gedrag, lichte en middelzware fysieke activiteit en de lichaamssamenstelling.

Achtergrond en Methode

Obesitas is de afgelopen 40 jaar verdriedubbeld in Nederland. In 2023 had **16%** van de volwassenen ernstig overgewicht (1). Overgewicht verhoogt het risico op type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker (2). Een gezond beweegprofiel kan overgewicht en chronische ziektes later in het leven helpen te voorkomen.

Het **24-uur beweegprofiel** bestaat uit slaap, zittend gedrag en fysieke activiteit. Het biedt een geïntegreerde blik op gedrag en gezondheid (3). Een gezond 24-uur beweeg-profiel met voldoende slaap, weinig zitten en veel beweging in deze levensfase is belangrijk voor het volhouden van deze gezonde leefstijl later in het leven (4).

De periode van **jongvolwassenheid** is een belangrijke levensfase waarin leefstijlgewoonten gevormd worden. Er is echter **weinig onderzoek** gedaan naar het 24-uur beweegprofiel bij jongvolwassenen met objectieve metingen. Deze studie onderzoekt daarom hoe de verschillende onderdelen van het 24-uur beweegprofiel samenhangen met lichaamssamenstelling bij jongvolwassenen uit de ABCD-studie. Ook is er gekeken of er verschillen waren tussen mannen en vrouwen. In totaal deden 396 deelnemers mee aan deze studie.

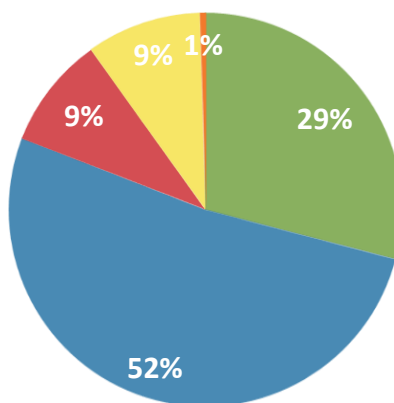
24-uur beweegprofiel is bepaald met een 'geneactive' beweegmeter die 8 dagen lang om de pols gedragen werd. Op die manier konden doordeweekse dagen en weekend dagen in kaart worden gebracht.

De lichaamssamenstelling werd in kaart gebracht met:

- **Body Mass Index (BMI),**
- **vet%, en**
- **taille-heup omtrek verhouding.**



24-UUR PROFIEL



- Slaap
- Sedentaire tijd
- Licht fysieke activiteit
- Middel fysieke activiteit
- Zwaar fysieke activiteit



Amsterdam UMC

Tabel 1: Overzicht van de lichaamssamenstelling voor mannen en vrouwen

	Man (n=146)	Vrouw (n=250)
	M ± SD	M ± SD
BMI (kg/m2)	22.7 ± 3.0	22.5 ± 3.3
Taille-heup omtrek verhouding	0.80 ± 0.05	0.73 ± 0.05
Vet%	18.0 ± 6.0	30.1 ± 4.9

M = gemiddelde, SD = standaarddeviatie, n = aantal deelnemers

Tabel 2: Overzicht van het 24-uur beweegprofiel voor mannen en vrouwen

	Man (n=146)	Vrouw (n=250)
	M ± SD	M ± SD
Slaapduur (uren)	6.2 ± 0.8	6.9 ± 0.7
Zittende tijd (uren)	12.1 ± 1.4	11.6 ± 1.2
Licht fysieke activiteit (uren)	2.1 ± 0.5	2.1 ± 0.5
Middel fysieke activiteit (uren)	2.2 ± 0.7	2.1 ± 0.7
Zwaar fysieke activiteit (uren)	0.1 ± 0.1	0.1 ± 0.1

M = gemiddelde, SD = standaarddeviatie, n = aantal deelnemers



Vervolgstappen

- Dit onderzoek benadrukt het belang van zwaar fysieke activiteit voor een gezonde lichaamssamenstelling bij jongvolwassenen.
- Vervolgstudies zouden zich kunnen richten op het langer volgen van de deelnemers. Daarmee kunnen lange termijn effecten op de gezondheid onderzocht worden.
- Er zijn grotere steekproeven nodig om man-vrouw verschillen betrouwbaar te analyseren.
- Er zijn geen gestandaardiseerde beweegmeter-afkapwaarden om de zwaarte van de activiteiten in te delen. Vervolgstudies zijn belangrijk om dit vast te stellen zodat internationale studies beter vergelijkbaar zijn.

Referenties

1. RIVM. Obesity rate triples over past 40 years. RIVM.nl.
2. Zhou XD, Chen QF, Yang W, Zuluaga M, Targher G, Byrne CD, et al. Burden of disease attributable to high body mass index: an analysis of data from the Global Burden of Disease Study 2021. EClinicalMedicine. 2024;76:102848.
3. Rosenberger ME, Fulton JE, Buman MP, Troiano RP, Grandner MA, Buchner DM, et al. The 24-Hour Activity Cycle: A New Paradigm for Physical Activity. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(3):454-64.
4. Arnett JJ. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. Am Psychol. 2000;55(5):469-80.