

TNO/LS/2012/003
Tabellenboek Monitor Gezond Gewicht

Wassenaarseweg 56
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 88 866 90 00
F +31 88 866 06 10
infodesk@tno.nl

Datum	Januari 2012
Auteur(s)	M. van der Klauw N.M.C. van Kesteren M. W. Verheijden
Aantal pagina's	36
Opdrachtgever	Het Voedingscentrum
Projectnaam	Monitor Gezond Gewicht
Projectnummer	031.12154

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced and/or published by print, photoprint, microfilm or any other means without the previous written consent of TNO.

In case this report was drafted on instructions, the rights and obligations of contracting parties are subject to either the General Terms and Conditions for commissions to TNO, or the relevant agreement concluded between the contracting parties. Submitting the report for inspection to parties who have a direct interest is permitted.

© 2012 TNO

Tabellen:

Tabel 1	Deelnemersoverzicht van de 8 cross-sectionele metingen, afzonderlijk voor deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, deelnemers in de leeftijd van 65-75 jaar en lage SES mannen.	4
Tabel 2:	Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij achttien tot vijfenvijftig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	5
Tabel 3:	Bekendheid met televisiespots / internetspot; algemeen en specifiek. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.	6
Tabel 4:	Oordeel over de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.	7
Tabel 5:	Boodschap van de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.	8
Tabel 6	Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij achttien tot vijfenvijftig jarigen. Getallen zijn percentages.	9
Tabel 7:	Fungeren als rolmodel voor achttien tot vijfenvijftig jarigen met thuiswonende kinderen van de cross-sectionele onderzoeken. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).	10
Tabel 8:	Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	11
Tabel 9:	Bekendheid met televisiespots / internetspot; algemeen en specifiek. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.	12
Tabel 10:	Oordeel over de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.	13
Tabel 11:	Boodschap van de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.	14
Tabel 12:	Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages.	15
Tabel 13:	Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen. Getallen zijn percentages.	16
Tabel 14:	Bekendheid met televisiespots / internetspot; algemeen en specifiek. Cross-sectionele onderzoeken, Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.	17
Tabel 15:	Oordeel over de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.	18

Tabel 16:	Boodschap van de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.	19
Tabel 17:	Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen. Getallen zijn percentages.	20
Tabel 18:	Fungeren als rolmodel voor lage SES mannen met thuiswonende kinderen van de cross-sectionele onderzoeken. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).	21
Tabel 19:	Achtergrondkenmerken bij het cohort. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	22
Tabel 20:	Bekendheid met televisiespots / internetspot bij het cohort; algemeen en specifiek. Getallen zijn percentages.	23
Tabel 21:	Oordeel over de televisiespot / internetspot bij het cohort. Getallen zijn percentages.	24
Tabel 22:	Boodschap van de televisiespot / internetspot bij het cohort. Getallen zijn percentages.	25
Tabel 23:	Gedrag bij het cohort: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel u eet, letten op hoeveel u beweegt en een Balansdag houden. Getallen zijn percentages.	26
Tabel 24:	Gedrag bij het cohort: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel u eet, letten op hoeveel u beweegt en een balansdag houden. Getallen zijn percentages en afzonderlijk voor deelnemers die de campagnes voorafgaand aan de tweede, derde, vijfde en zevende meting WEL of NIET gezien hebben.	27
Tabel 25::	Fungeren als rolmodel voor het cohort, deelnemers met thuiswonende kinderen. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).	28
Tabel 26:	Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij achttien tot vijfenvijftig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	29
Tabel 27:	Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	31
Tabel 28:	Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	33
Tabel 29..	Determinanten van gedrag in het cohort. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).	35

Tabel 1 Deelnemersoverzicht van de 8 cross-sectionele metingen, afzonderlijk voor deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, deelnemers in de leeftijd van 65-75 jaar en lage SES mannen.

	Meting 1			Meting 2			Meting 3			Meting 4			Meting 5			Meting 6			Meting 7			Meting 8		
	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)
18-55 jarigen	615	504	82	704	507	72	715	501	70	675	503	75	675	502	74	675	502	74	675	527	78	725	513	71
56-75 jarigen	365	303	83	370	318	86	380	308	81	380	316	83	380	309	81	380	303	80	380	307	81	380	310	82
Lage SES mannen	268	201	75	289	202	70	315	202	64	325	213	66	325	202	62	325	202	62	325	201	62	325	202	62

Tabel 2 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij achttien tot vijfenvijftig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
	N=504	N=507	N=501	N=503	N=502	N=502	N=527	N=513
man	51	51	47	50	50	51	50	50
leeftijd (SD)	37,8 (10,4)	38,2 (10,2)	38,1 (10,8)	38,0 (10,7)	37,6 (11,0)	38,7 (10,6)	38,1 (10,9)	37,2 (10,8)
allochtoon	21	16	19	20	20	20	22	22
Gewicht								
Normaal gewicht *	49	52	48	53	50	46	49	50
Overgewicht	34	34	33	30	34	34	35	30
Obesitas	17	14	19	17	16	20	16	20
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitbalanceerde voeding eet	7	7	7	6	10	6	7	5
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	75	76	77	77	69	77	68	71
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	1	0	1	1	0	1	1
Je een gezond gewicht hebt	5	4	4	5	5	4	5	5
Er een balans is tussen werk en ontspanning	6	8	8	6	7	6	9	10
Weet ik niet	6	4	4	5	8	7	10	8

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep

Tabel 3 Bekendheid met televisiespots / internetspot; algemeen en specifiek. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=507	Battle de Buik Meting 3 N=501	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=502	Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N=527
Algemeen				
spot gezien	31	11	21	11
Specifiek				
herinnering spot *				
Ja, ook spontaan bekend	3	4	3	1
Ja, zeker	5	17	31	20
Ja, misschien	15	10	13	10
Nee	77	69	53	69
frequentie spot gezien**				
1-2 keer	62	42	34	62
3-4 keer	16	36	26	15
5-6 keer	15	12	21	15
7-8 keer	3	6	6	4
9-10 keer	2	0	5	1
Meer dan 10 keer	3	4	8	2

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Tabel 4 Oordeel over de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=116	Battle de Buik Meting 3 N=155	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=236	Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N=163
Goed/slecht				
(heel) goed	40	37	52	50
neutraal	51	50	34	38
Leuk/stom				
(heel) leuk	22	20	39	42
neutraal	62	51	42	41
Opvallend/onopvallend				
(heel) opvallend	28	47	52	54
neutraal	49	46	37	34
Nuttig/niet nuttig				
(heel) nuttig	53	39	57	57
neutraal	35	48	34	34
Irritant/niet irritant				
(helemaal) niet irritant	31	35	39	39
neutraal	47	33	25	38
Duidelijk/niet duidelijk				
(heel) duidelijk	48	65	58	65
neutraal	44	27	32	26

Tabel 5 Boodschap van de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=116	Battle de Buik Meting 3 N= 155	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=238	Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N= 163
Inhoud boodschap				
Vorkomen dat je zwaarder wordt	24	34	12	12
Gezond en niet te veel eten	58	28	15	16
Voldoende bewegen	55	*	*	
Balansdag houden	41	35	4	4
Uitgebalanceerde voeding eten	36	*	*	*
Meer bewegen op het werk	10	*	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	83	84
Voldoende bewegen en gezond eten	*	34	21	25
Buikvet gevaarlijk	*	67	*	*
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	20	*	*
Weet ik niet	6	6	8	6
Relevantie boodschap				
Persoonlijke relevantie				
(heel) belangrijk	38	35	38 (45**)	42
neutraal	39	34	35 (37**)	36
Relevantie voor omgeving				
(heel) belangrijk	47	39	50 (49**)	51
Neutraal	37	43	38 (41**)	38

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle antwoordmogelijkheden over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

** Het betreft hier de gegevens van de deelnemers van 18-55 jaar met thuiswonende kinderen.

Tabel 6 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij achttien tot vijfenvijftig jarigen.
Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6 N=502	Meting 7 N=527	Meting 8 N=513
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Nooit	53	54	52	56	53	52	53	50
1-4 dagen per week	15	17* [†]	19* [†]	18* [†]	16	17* [†]	17* [†]	19* [†]
5-7 dagen per week	32	30	29	26** [↓]	31	31	30	31
Letten op wat en hoeveel je eet								
Nooit	23	24	25	27* [†]	25	25	26* [†]	26* [†]
1-4 dagen per week	22	22	19* [↓]	24	24	19* [↓]	20	20
5-7 dagen per week	55	54	56	49* [↓]	51	56	54	55
Voldoende bewegen								
Voldoet niet aan NNGB [#]	61	61	64	61	64	65	62	62
Voldoet wel aan NNGB	39	39	36	39	36	35* [↓]	38	38
Compenseren met een Balansdag								
Minder dan 2 keer per jaar	70	74	73	74	70	73	70	69
2 keer per jaar of vaker	30	26* [↓]	27* [↓]	26* [↓]	30	27* [↓]	30	31

* Verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

[#] NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

Tabel 7 Fungeren als rolmodel voor achttien tot vijfenvijftig jarigen met thuiswonende kinderen van de cross-sectionele onderzoeken. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).

	Meting 3 41 (N=203)	Meting 4 39 (N=197)	Meting 5 36 (N=182)	Meting 6 42 (N=180)	Meting 7 46 (N=241)	Meting 8 38 (N=195)
Attitude: Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen						
Zeker/waarschijnlijk niet	6	10	10	7	6	10
Misschien niet, misschien wel	24	18	18	17	26	16
Zeker/waarschijnlijk wel	70	72	72	76	74	74
Eigen Effectiviteit: Hoe zeker bent u van het lukken van komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zal zeker/waarschijnlijk niet lukken	n.g.	6	16	11	10	9
Zal misschien niet, misschien wel lukken	n.g.	32	25	21	31	27
Zal zeker/waarschijnlijk wel lukken	n.g.	62	59	68	59	64
Intentie 6 mndn: Komende half jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	n.g.	11	8	8	16	8
Misschien niet, misschien wel	n.g.	20	27	22	21	22
Zeker/waarschijnlijk wel	n.g.	69	65	70	63	69
Intentie 12 mndn: Komend jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	9	10	15	13	13	9
Misschien niet, misschien wel	19	21	25	17	21	26
Zeker/waarschijnlijk wel	72	69	60	70	66	65
Actieplanning: Heb ik het afgelopen half jaar concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	57	44	52	52
Regelmatig	n.g.	n.g.	25	32	29	26
Vaak/Altijd	n.g.	n.g.	18	24	19	22
Actiecontrole: Ben ik het afgelopen half jaar voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	49	42	50	44
Regelmatig	n.g.	n.g.	28	33	30	31
Vaak/altijd	n.g.	n.g.	23	25	20	24

Tabel 8 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=316	Meting 5 N=309	Meting 6 N=303	Meting 7 N=307	Meting 8 N=310
man	48	48	48	49	49	49	49	49
leeftijd (SD)	64,1 (5,5)	63,7 (5,6)	64,1 (5,6)	64,4 (5,7)	64,0 (11,0)	64 (5,7)	63,9 (5,8)	64,1 (5,5)
allochtoon	14	22	14	14	14	14	14	14
Gewicht								
Normaal gewicht *	40	37	37	36	34	30	34	37
Overgewicht	47	43	44	46	44	48	45	43
Obesitas	13	20	19	18	22	22	21	19
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	4	4	8	7	5	6	7	6
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	78	75	73	74	75	78	73	72
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	0	1	1	0	1	1	0
Je een gezond gewicht hebt	6	9	6	8	9	6	9	8
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	5	4	4	3	2	3	3
Weet ik niet	6	7	8	6	8	7	7	9

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

Tabel 9 Bekendheid met televisiespots / internetspot; algemeen en specifiek. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=318	Battle de Buik Meting 3 N=308	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=309	Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N=307
Algemeen				
spot gezien	18	6	14	6
Specifiek				
herinnering spot *				
Ja, ook spontaan bekend	1	2	1	0
Ja, zeker	2	16	22	12
Ja, misschien	14	10	13	8
Nee	83	72	64	80
frequentie spot gezien **				
1-2 keer	76	46	46	54
3-4 keer	21	30	27	28
5-6 keer	4	15	15	13
7-8 keer	-	6	6	5
9-10 keer	-	3	3	-
Meer dan 10 keer	-	-	3	-

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Tabel 10 Oordeel over de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=52	Battle de Buik Meting 3 N=84	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=107	Geef het gezonde voorbeeld N=60
Goed/slecht				
(heel) goed	33	37	59	57
neutraal	58	50	29	34
Leuk/stom				
(heel) leuk	19	21	42	42
neutraal	67	38	41	40
Opvallend/onopvallend				
(heel) opvallend	19	51	44	35
neutraal	60	39	39	53
Nuttig/niet nuttig				
(heel) nuttig	40	29	56	48
neutraal	43	48	27	44
Irritant/niet irritant				
(helemaal) niet irritant	23	25	43	40
neutraal	62	29	29	42
Duidelijk/niet duidelijk				
(heel) duidelijk	32	42	51	66
neutraal	54	41	33	27

Tabel 11 Boodschap van de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=53	Battle de Buik Meting 3 N= 87	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=110	Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N=61
Inhoud boodschap				
Vorkomen dat je zwaarder wordt	21	37	15	21
Gezond en niet te veel eten	47	32	26	26
Voldoende bewegen	51	*	*	
Balansdag houden	23	16	4	5
Uitgebalanceerde voeding eten	26	*	*	*
Meer bewegen op het werk	2	*	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	81	82
Voldoende bewegen en gezond eten	*	40	22	29
Buikvet gevaarlijk	*	61	*	*
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	14	*	*
Weet ik niet	11	13	6	5
Relevantie boodschap				
Persoonlijke relevantie				
(heel) belangrijk	30	22	25	33
neutraal	47	24	45	45
Relevantie voor omgeving				
(heel) belangrijk	47	36	39	41
neutraal	45	35	43	44

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle onderwerpen over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

Tabel 12 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen.
Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=316	Meting 5 N=309	Meting 6 N=303	Meting 7 N=306	Meting 8 N=310
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Nooit	39	42	39	38	38	39	46* [†]	45* [†]
1-4 dagen per week	16	17	19* [†]	20* [†]	17	20* [†]	16	16
5-7 dagen per week	45	41	42	42	45	41	37* [↓]	39* [↓]
Letten op wat en hoeveel je eet								
Nooit	15	13* [↓]	16	12* [↓]	17* [†]	15	16	18* [†]
1-4 dagen per week	12	16* [†]	18* [†]	16* [†]	12	17* [†]	19* [†]	17* [†]
5-7 dagen per week	73	70	66	72	71	68	64* [↓]	66* [↓]
Voldoende bewegen								
Voldoet niet aan NNGB [#]	55	57	55	60	59	62* [†]	59	59
Voldoet wel aan NNGB	45	43	45	40* [↓]	41	38* [↓]	41	41
Compenseren met een Balansdag								
Minder dan 2 keer per jaar	77	73	79	77	76	77	73	78
2 keer per jaar of vaker	23	27* [†]	21	23	24	23	27* [†]	22

* verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

[#] NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

Tabel 13: Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
	N=201	N=202	N=202	N=213	N=202	N=202	N=201	N=202
man	100	100	100	100	100	100	100	100
leeftijd (SD)	38,2 (10,3)	38,4 (10,1)	38,4 (10,8)	39,1 (9,9)	37,6 (11,0)	38,0 (11,4)	37,7 (11,6)	37,4 (11,5)
allochtoon	19	19	14	19	19	19	22	22
Gewicht								
Normaal gewicht *	43	43	46	48	51	44	50	39
Overgewicht	43	47	39	39	37	38	35	44
Obesitas	14	10	16	13	12	18	14	18
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	8	8	9	11	11	9	9	10
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	77	72	72	68	63	74	65	65
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	2	1	1	1	4	1	2	3
Je een gezond gewicht hebt	4	5	8	4	7	4	7	7
Er een balans is tussen werk en ontspanning	4	5	5	6	6	5	7	6
Weet ik niet	5	9	5	10	9	7	10	9

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

Tabel 14 Bekendheid met televisiespots / internetspot; algemeen en specifiek. Cross-sectionele onderzoeken, Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=202	Battle de Buik Meting 3 N=202	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=202	Geef het gezonde voorbeeld N=201
Algemeen				
spot gezien	18	8	18	7
Specifiek				
herinnering spot *				
Ja, ook spontaan bekend	2	3	1	1
Ja, zeker	5	17	20	20
Ja, misschien	12	13	12	12
Nee	81	67	67	67
frequentie spot gezien**				
1-2 keer	65	41	50	50
3-4 keer	14	40	21	21
5-6 keer	11	13	14	14
7-8 keer	5	2	9	9
9-10 keer	3	2	1	1
Meer dan 10 keer	3	2	5	5

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Tabel 15 Oordeel over de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, Lage SES mannen.
Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=37	Battle de Buik Meting 3 N=67	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=80	Geef het goede voorbeeld Meting 7 N=67
Goed/slecht				
(heel) goed	24	34	51	49
neutraal	57	45	31	34
Leuk/stom				
(heel) leuk	19	15	35	34
neutraal	59	48	38	39
Opvallend/onopvallend				
(heel) opvallend	14	48	48	50
neutraal	62	36	36	37
Nuttig/niet nuttig				
(heel) nuttig	35	37	47	51
neutraal	41	45	37	35
Irritant/niet irritant				
(helemaal) niet irritant	30	24	40	34
neutraal	43	39	30	36
Duidelijk/niet duidelijk				
(heel) duidelijk	30	60	64	61
neutraal	49	24	26	25

Tabel 16 Boodschap van de televisiespot / internetspot. Cross-sectionele onderzoeken, Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=37	Battle de Buik Meting 3 N=67	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=80	Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N=67
Inhoud boodschap				
Vorkomen dat je zwaarder wordt	11	33	13	19
Gezond en niet te veel eten	53	27	14	29
Voldoende bewegen	42	*	*	*
Balansdag houden	42	22	3	8
Uitgebalanceerde voeding eten	29	*	*	*
Meer bewegen op het werk	11	*	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	75	75
Voldoende bewegen en gezond eten	*	42	18	28
Buikvet gevaarlijk	*	55	*	*
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	16	*	*
Weet ik niet	13	6	10	5
Relevantie boodschap				
Persoonlijke relevantie				
(heel) belangrijk	24	27	22 (31**)	37 (22**)
neutraal	37	39	43 (45**)	36 (49**)
Relevantie voor omgeving				
(heel) belangrijk	32	37	37 (39**)	44 (33**)
neutraal	49	43	43 (39**)	38 (50**)

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle onderwerpen over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

** Het betreft hier de gegevens van de lage SES mannen met thuiswonende kinderen.

Tabel 17 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen.
Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=202	Meting 3 N=202	Meting 4 N=213	Meting 5 N=202	Meting 6 N=202	Meting 7 N=201	Meting 8 N=202
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Nooit	56	59	62	59	63*↑	65*↑	61	59
1-4 dagen per week	16	19*↑	13*↓	15	15	11*↓	15	16
5-7 dagen per week	28	22*↓	25*↓	26	22*↓	24*↓	23*↓	25*↓
Letten op wat en hoeveel je eet								
Nooit	32	33	35	38*↑	39*↑	32	42*↑	42*↑
1-4 dagen per week	21	26*↑	24*↑	22	20	29*↑	24*↑	18*↓
5-7 dagen per week	47	41*↓	41*↓	40*↓	41*↓	39*↓	34*↓	40*↓
Voldoende bewegen								
Voldoet niet aan NNGB [#]	65	62	59	62	60	65	65	64
Voldoet wel aan NNGB	35	38	41*↑	38	40*↑	35	35	36
Compenseren met een Balansdag								
Minder dan 2 keer per jaar	77	80	80	77	74	81	73	77
2 keer per jaar of vaker	23	20*↓	20*↓	23	26*↑	19	27*↑	23

* Verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

[#] NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

Tabel 18 Fungeren als rolmodel voor lage SES mannen met thuiswonende kinderen van de cross-sectionele onderzoeken. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).

	Meting 3 (N=71)	Meting 4 (N=69)	Meting 5 (N=67)	Meting 6 (N=90)	Meting 7 N=84	Meting 8 N = 67
Attitude: Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen						
Zeker/waarschijnlijk niet	18	19	11	17	15	11
Misschien niet, misschien wel	19	23	24	20	19	17
Zeker/waarschijnlijk wel	63	58	65	63	66	71
Eigen Effectiviteit: Hoe zeker bent u van het lukken van komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zal zeker/waarschijnlijk niet lukken	n.g.	9	17	17	11	9
Zal misschien niet, misschien wel lukken	n.g.	27	36	28	29	28
Zal zeker/waarschijnlijk wel lukken	n.g.	64	47	54	60	63
Intentie 6 mndn: Komende <i>half</i> jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	n.g.	12	11	14	20	11
Misschien niet, misschien wel	n.g.	25	27	29	23	26
Zeker/waarschijnlijk wel	n.g.	63	62	57	58	63
Intentie 12 mndn: Komend <i>jaar</i> het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	15	15	15	18	19	6
Misschien niet, misschien wel	21	27	35	25	22	33
Zeker/waarschijnlijk wel	64	58	50	57	59	61
Actieplanning: Heb ik het afgelopen half jaar concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	62	55	54	59
Regelmatig	n.g.	n.g.	24	33	33	22
Vaak/Altijd	n.g.	n.g.	14	12	13	20
Actiecontrole: Ben ik het afgelopen half jaar voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	60	52	60	47
Regelmatig	n.g.	n.g.	24	36	25	22
Vaak/altijd	n.g.	n.g.	16	12	15	31

Tabel 19 Achtergrondkenmerken bij het cohort.
Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6 N=730	Meting 7 N = 678	Meting 8 N = 647
man	51	52	52	52	53	51	52	52
leeftijd (SD)	44,8 (14,9)	45,7 (14,8)	47,3 (14,7)	47,9 (14,7)	49,6 (14,4)	50,0 (14,4)	51,0 (14,4)	51,6 (14,5)
allochtoon	20	19	18	18	17	18	17	17
BMI (SD)	25,9 (4,6)	26,1 (5,0)	26,1 (4,5)	26,3 (4,6)	26,4 (4,6)	26,4 (4,7)	26,4 (4,5)	26,6 (4,5)
Gewicht								
Normaal gewicht *	47	45	45	43	43	42	41	40
Overgewicht	38	40	40	40	39	40	41	41
Obesitas	15	15	15	17	17	18	18	19
Opleiding:								
Laag	32,5	32,1	32,5	32,2	38,6	35,1	33,9	34,8
Midden	42,2	41,5	42,3	42,3	39,8	43,2	43,4	42,7
Hoog	25,3	26,4	25,2	25,5	21,6	21,8	22,7	22,6
Regio:								
3 grote steden	15,7	15,8	14,7	14,7	14,6	14,4	14,0	13,6
West (m.u.v. 3 grote steden)	28,9	27,8	28,1	27,3	26,5	27,9	28,9	28,0
Noord	10,7	11,0	10,9	11,0	10,9	11,1	10,5	11,0
Oost	20,0	20,3	20,6	21,4	20,9	20,3	20,5	21,5
Zuid	24,7	25,1	25,7	25,6	27,1	26,3	26,1	26,0
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	6	7	7	6	5	5	5	5
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	76	82	81	82	84	85	85	84
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	0	1	1	1	1	1	1
Je een gezond gewicht hebt	5	5	4	4	4	3	3	3
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	3	3	2	1	2	1	3
Weet ik niet	7	3	4	5	5	4	5	5

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

Tabel 20 Bekendheid met televisiespots / internetspot bij het cohort; algemeen en specifiek.
Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=935	Battle de Buik Meting 3 N=843	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=718	Internet: Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N = 678
Algemeen				
spot gezien	23	8	13	7
Specifiek				
herinnering spot *				
Ja, ook spontaan bekend	3	1	1	0
Ja, zeker	16	24	3	15
Ja, misschien	10	12	15	11
Nee	71	63	81	74
frequentie spot gezien**				
1-2 keer	45	42	70	62
3-4 keer	32	28	18	23
5-6 keer	13	16	9	9
7-8 keer	2	4	2	1
9-10 keer	3	1	-	2
Meer dan 10 keer	5	9	1	4

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Tabel 21 Oordeel over de televisiespot / internetspot bij het cohort.
 Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=180	Battle de Buik Meting 3 N= 241	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=269	Internet: Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N = 678
Goed/slecht				
(heel) goed	36	30	52	65
neutraal	50	50	37	36
Leuk/stom				
(heel) leuk	25	17	44	47
neutraal	59	50	36	34
Opvallend/onopvallend				
(heel) opvallend	23	48	54	57
neutraal	60	40	36	31
Nuttig/niet nuttig				
(heel) nuttig	41	38	57	61
neutraal	44	41	34	31
Irritant/niet irritant				
(helemaal) niet irritant	33	33	44	42
neutraal	49	34	32	35
Duidelijk/niet duidelijk				
(heel) duidelijk	44	52	63	69
neutraal	44	34	28	24

Tabel 22: Boodschap van de televisiespot / internetspot bij het cohort.
Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=180	Battle de Buik Meting 3 N=241	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=269	Internet: Geef het gezonde voorbeeld Meting 7 N = 173
Inhoud boodschap				
Vorkomen dat je zwaarder wordt	27	37	15	12
Gezond en niet te veel eten	48	31	24	17
Voldoende bewegen	51	*	*	*
Balansdag houden	39	2	5	3
Uitgebalanceerde voeding eten	36	*	*	*
Meer bewegen op het werk	13	*	*	*
Buikvet gevaarlijk	*	69	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	86	82
Voldoende bewegen en gezond eten	*	34	27	26
Mannen 'nee' zeggen tegen verleidingen	*	24	*	*
Weet ik niet	9		5	5
Relevantie boodschap				
Persoonlijke relevantie				
(heel) belangrijk	28	31 (34**)	35	39 (43**)
neutraal	39	42 (48**)	40	38 (41**)
Relevantie voor omgeving				
(heel) belangrijk	38	38 (34**)	43	49 (45**)
neutraal	44	49 (53**)	43	40 (55**)

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle onderwerpen over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

** Het betreft hier de gegevens van de deelnemers met thuiswonende kinderen.

Tabel 23 Gedrag bij het cohort: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel u eet, letten op hoeveel u beweegt en een Balansdag houden.

Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6 N=730	Meting 7 N = 678	Meting 8 N = 647
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Nooit	47	46	48	50	50	51	52* [†]	54* [†]
1-4 dagen per week	16	17	17	17	17	16	15	14* [↓]
5-7 dagen per week	37	37	35	33* [↓]	33* [↓]	33* [↓]	33* [↓]	32* [↓]
Letten op wat en hoeveel je eet								
Nooit	21	22	23	25* [†]	24* [†]	25* [†]	23	24* [†]
1-4 dagen per week	19	19	16* [↓]	16* [↓]	18	16	15* [↓]	16* [↓]
5-7 dagen per week	60	59	62	59	58	59	62	60
Voldoende bewegen								
Voldoet niet aan NNGB [#]	61	61	61	63	61	64	62	65
Voldoet wel aan NNGB	39	39	39	37	39	36	38	35* [↓]
Compenseren met een Balansdag								
1 keer per jaar of minder	71	71	73	72	71	70	71	72
2 keer per jaar of vaker	29	29	27	28	29	30	29	28

* Verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (†) is.

[#] NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

Tabel 24 Gedrag bij het cohort: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel u eet, letten op hoeveel u beweegt en een balansdag houden.

Getallen zijn percentages en afzonderlijk voor deelnemers die de campagnes voorafgaand aan de tweede, derde, vijfde en zevende meting WEL of NIET gezien hebben.

	Meting 2			Meting 3			Meting 5			Meting 7		
	WEL N=180	NIET N=755	p	WEL N=241	NIET N=602	p	WEL N=269	NIET N=449	p	WEL N=173	NIET N=605	p
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>			0,07			0,81			0,8			0,59
Nooit	39	48		48	48		52	49		49	52	
1-4 dagen per week	21	15		16	18		16	18		17	16	
5-7 dagen per week	39	37		36	34		32	33		34	33	
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>			0,02			0,88			0,13			0,69
Nooit	16	23		23	22		22	25		22	23	
1-4 dagen per week	25	17		15	16		22	16		14	16	
5-7 dagen per week	59	60		62	62		56	59		64	61	
<i>Voldoende bewegen</i>			0,31			0,06			0,16			0,31
Voldoet niet aan NNGB	65	61		57	63		64	59		58	63	
Voldoet wel aan NNGB	35	39		43	37		36	41		42	37	
<i>Compenseren met een Balansdag</i>			0,04			0,02			0,59			0,59
Minder dan 2 keer per jaar	64	73		67	75		70	72		68	71	
2 keer per jaar of vaker	36	27		33	25		30	28		32	29	

Tabel 25 Fungeren als rolmodel voor het cohort, deelnemers met thuiswonende kinderen.
 Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).

	Meting 3 29 (N=246)	Meting 4 30 (N=242)	Meting 5 27 (N=193)	Meting 6 27 (N=199)	Meting 7 26 (N = 173)	Meting 8 26 (N=168)
Attitude: Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen						
Zeker/waarschijnlijk niet	11	11	12	12	11	13
Misschien niet, misschien wel	16	20	19	18	23	21
Zeker/waarschijnlijk wel	73	69	69	70	66	66
Eigen Effectiviteit: Hoe zeker bent u van het lukken van komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zal zeker/waarschijnlijk niet lukken	n.g.	11	21	19	16	25
Zal misschien niet, misschien wel lukken	n.g.	24	27	28	31	29
Zal zeker/waarschijnlijk wel lukken	n.g.	65	52	53	53	46
Intentie 6 mndn: Komende half jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	n.g.	19	11	13	12	13
Misschien niet, misschien wel	n.g.	27	25	26	28	24
Zeker/waarschijnlijk wel	n.g.	64	64	61	60	63
Intentie 12 mndn: Komend jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	13	20	19	18	16	23
Misschien niet, misschien wel	21	23	28	26	31	32
Zeker/waarschijnlijk wel	66	57	53	56	53	46
Actieplanning: Heb ik het afgelopen half jaar concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	62	67	66	65
Regelmatig	n.g.	n.g.	24	20	21	21
Vaak/Altijd	n.g.	n.g.	14	13	13	13
Actiecontrole: Ben ik het afgelopen half jaar voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	56	61	61	70
Regelmatig	n.g.	n.g.	28	24	23	21
Vaak/altijd	n.g.	n.g.	16	15	16	9

Tabel 26 Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij achttien tot vijfenvijftig jarigen.
Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6 N=502	Meting 7 N=527	Meting 8 N=513
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Persoonlijke relevantie (%)								
Niet relevant	9	16	12	14	10	10	11	12
Weet niet	18	16	19	20	19	17	21	19
Wel relevant	73	68	69	66	71	73	68	69
Attitude (range 1-7)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,0 (1,2)	5,0 (1,2)	4,9 (1,3)	5,0 (1,2)	5,0 (1,3)
Attitude (range 1-5)	3,7 (0,9)	3,5 (1,0)	3,7 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)	3,7 (0,9)	3,7 (0,9)
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,3 (1,1)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,0)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)
Steun van omgeving	3,3 (0,9)	3,1 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,8)	3,2 (0,9)	3,2 (0,9)
Gedrag van omgeving	2,8 (1,0)	2,7 (0,9)	2,7 (1,0)	2,7 (1,0)	2,7 (0,9)	2,8 (0,9)	2,7 (0,9)	2,7 (0,9)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,6 (0,9)	3,7 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)	3,5 (1,0)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)
Letten op wat en hoeveel je eet								
Attitude (range 1-5)	3,8 (0,8)	3,7 (0,9)	3,8 (0,8)	3,7 (0,7)	3,7 (0,8)	3,8 (0,8)	3,8 (0,8)	3,7 (0,8)
Sociale invloed (range 1-5)	3,1 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,8 (0,8)	3,8 (0,9)	3,9 (0,8)	3,8 (0,8)	3,8 (0,8)
Intentie (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,7 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,2)	3,7 (1,2)	3,6 (1,1)	3,7 (1,1)
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,7 (1,3)	2,6 (1,3)	2,7 (1,3)	2,6 (1,2)	2,6 (1,3)	2,8 (1,3)	2,7 (1,3)	2,7 (1,3)
Actiecontrole (range 1-5)	2,8 (1,2)	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,6 (1,1)	2,7 (1,1)	2,8 (1,1)	2,7 (1,1)	2,7 (1,2)
Actiebehoud (range 1-5)	3,6 (1,2)	3,7 (1,1)	3,7 (1,1)	3,6 (1,2)	3,6 (1,2)	3,6 (1,2)	3,6 (1,1)	3,7 (1,2)
Regelmatig bewegen								
Attitude (range 1-5)	4,0 (0,9)	3,9 (0,9)	4,0 (0,8)	4,0 (0,7)	4,0 (0,8)	3,9 (0,8)	4,1 (0,8)	3,9 (0,8)
Sociale invloed (range 1-5)	3,3 (1,2)	3,2 (1,1)	3,1 (1,0)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,9 (0,9)	3,8 (0,9)	3,9 (0,9)	3,7 (1,0)	3,8 (0,9)	3,8 (1,0)	3,8 (0,9)
Intentie (range 1-5)	3,8 (1,1)	3,9 (1,1)	3,9 (1,1)	3,9 (1,1)	3,7 (1,1)	3,8 (1,0)	3,7 (1,1)	3,8 (1,1)
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,9 (1,4)	2,8 (1,3)	2,9 (1,4)	2,9 (1,4)	2,7 (1,4)	3,0 (1,3)	2,9 (1,4)	2,9 (1,4)
Actiecontrole (range 1-5)	2,8 (1,4)	2,8 (1,3)	2,8 (1,3)	2,8 (1,4)	2,8 (1,3)	2,8 (1,3)	2,7 (1,3)	2,8 (1,3)
Actiebehoud (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,8 (1,1)	3,7 (1,2)	3,7 (1,2)	3,6 (1,2)	3,7 (1,2)	3,6 (1,2)	3,7 (1,2)

Een Balansdag houden								
Attitude (range 1-5)	2,9 (1,0)	2,7 (1,0)	2,8 (1,0)	2,7 (1,0)	2,8 (1,0)	2,8 (1,0)	2,8 (1,0)	2,7 (1,0)
Sociale invloed (range 1-5)	2,6 (1,1)	2,5 (1,0)	2,6 (1,1)	2,5 (1,1)	2,5 (1,1)	2,5 (1,0)	2,5 (1,0)	2,6 (1,0)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,3 (1,1)	3,3 (1,1)	3,4 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,0)
Intentie (range 1-5)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,3)	2,6 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)
Actie								
Actieplanning (% ooit)	37	36	38	33	39	38	38	34
Actiecontrole (% ooit)	57	53	60	56	58	60	55	59
Actiebehoud (% ooit)	66	65	64	64	66	62	66	68

Tabel 27 Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=312	Meting 5 N=309	Meting 6 N=303	Meting 7 N=307	Meting 8 N=310
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Persoonlijke relevantie (%)								
Niet relevant	12	11	10	9	10	9	8	11
Weet niet	17	18	18	14	15	19	20	18
Wel relevant	71	71	72	77	75	72	71	70
Attitude (range 1-7)	5,4 (1,3)	5,3 (1,2)	5,2 (1,3)	5,3 (1,2)	5,2 (1,2)	5,4 (1,3)	5,2 (1,2)	5,4 (1,4)
Attitude (range 1-5)	3,7 (1,0)	3,5 (1,1)	3,7 (1,0)	3,7 (0,9)	3,7 (1,0)	3,7 (1,0)	3,7 (1,0)	3,6 (1,1)
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,2 (1,3)	3,2 (1,2)	3,1 (1,2)	3,2 (1,2)	3,3 (1,2)	3,2 (1,2)	3,1 (1,1)	3,1 (1,2)
Steun van omgeving	3,2 (1,0)	3,2 (1,0)	3,1 (1,0)	3,1 (1,0)	3,2 (1,0)	3,2 (1,0)	3,1 (0,9)	3,1 (0,9)
Gedrag van omgeving	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,9 (1,1)	2,9 (1,1)	2,8 (1,0)	2,8 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (0,8)	3,8 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (1,0)
Letten op wat en hoeveel je eet								
Attitude (range 1-5)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	4,0 (0,7)	3,9 (0,7)	4,0 (0,7)	3,9 (0,7)	4,0 (0,8)
Sociale invloed (range 1-5)	2,9 (1,3)	2,9 (1,3)	2,8 (1,2)	2,9 (1,2)	3,0 (1,2)	2,9 (1,4)	2,8 (1,2)	2,8 (1,2)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,0 (0,8)	4,0 (0,8)	4,0 (0,8)	4,0 (0,7)	4,0 (0,8)	4,0 (0,8)
Intentie	4,0 (1,1)	4,1 (1,0)	3,8 (1,2)	4,0 (1,0)	3,9 (1,1)	4,1 (1,1)	3,8 (1,1)	3,9 (1,1)
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,9 (1,4)	3,0 (1,4)	2,9 (1,4)	2,8 (1,3)	2,9 (1,4)	2,8 (1,3)	2,8 (1,4)	2,9 (1,4)
Actiecontrole (range 1-5)	3,3 (1,1)	3,3 (1,2)	3,2 (1,1)	3,2 (1,2)	3,2 (1,3)	3,2 (1,3)	3,1 (1,2)	3,2 (1,2)
Actiebehoud (range 1-5)	4,1 (1,0)	4,1 (1,0)	3,9 (1,1)	3,9 (1,2)	3,9 (1,1)	4,0 (1,2)	3,9 (1,1)	3,9 (1,2)
Regelmatig bewegen								
Attitude (range 1-5)	4,1 (0,9)	4,0 (0,9)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,2 (0,7)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)
Sociale invloed (range 1-5)	3,2 (1,3)	3,1 (1,3)	3,1 (1,3)	3,1 (1,3)	3,3 (1,3)	3,1 (1,3)	3,0 (1,2)	3,1 (1,3)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	3,9 (1,0)	4,0 (1,0)
Intentie (range 1-5)	4,1 (1,0)	4,2 (1,0)	4,1 (1,0)	4,1 (0,9)	4,0 (1,0)	4,2 (1,0)	3,9 (1,1)	4,2 (1,1)
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,8 (1,5)	2,8 (1,4)	2,8 (1,4)	3,0 (1,5)	2,9 (1,4)	2,9 (1,5)	2,7 (1,4)	2,9 (1,5)
Actiecontrole (range 1-5)	3,3 (1,4)	3,2 (1,4)	3,3 (1,3)	3,3 (1,4)	3,2 (1,5)	3,2 (1,5)	3,0 (1,4)	3,3 (1,5)
Actiebehoud (range 1-5)	4,0 (1,1)	4,0 (1,1)	4,0 (1,2)	3,9 (1,2)	3,9 (1,2)	4,0 (1,2)	3,9 (1,2)	4,0 (1,2)

Een Balansdag houden								
Attitude (range 1-5)	3,0 (0,9)	3,0 (1,0)	2,9 (0,9)	2,9 (0,9)	3,0 (1,0)	3,0 (1,0)	2,8 (0,9)	2,8 (1,1)
Sociale invloed (range 1-5)	2,4 (1,1)	2,4 (1,1)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)	2,5 (1,1)	2,4 (1,1)	2,4 (1,0)	2,3 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,2 (1,1)	3,4 (1,1)	3,3 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,0)	3,3 (1,1)	3,2 (1,0)	3,1 (1,3)
Intentie (range 1-5)	2,9 (1,3)	3,0 (1,3)	2,7 (1,2)	2,8 (1,1)	2,8 (1,1)	2,9 (1,3)	2,8 (1,1)	2,7 (1,3)
Actie								
Actieplanning (% ooit)	32	39	31	39	33	32	34	28
Actiecontrole (% ooit)	54	61	58	61	61	59	59	57
Actiebehoud (% ooit)	60	68	56	61	63	60	64	55

Tabel 28 Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen.
Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=201	Meting 3 N=202	Meting 4 N=213	Meting 5 N=202	Meting 6 N=202	Meting 7 N=201	Meting 8 N=202
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Persoonlijke relevantie (%)								
Niet relevant	15	14	21	19	23	17	19	16
Weet niet	15	22	17	22	20	22	26	26
Wel relevant	70	64	62	59	57	62	59	58
Attitude (range 1-7)	5,0 (1,2)	4,9 (1,2)	4,9 (1,1)	4,9 (1,1)	4,8 (1,2)	4,7 (1,3)	4,8 (1,1)	4,8 (1,3)
Attitude (range 1-5)	3,5 (0,9)	3,4 (0,9)	3,5 (0,9)	3,5 (0,9)	3,4 (1,0)	3,4 (1,0)	3,3 (1,0)	3,4 (0,9)
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,3 (1,2)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,0 (1,2)	3,3 (1,2)	3,1 (1,1)	3,1 (1,1)
Steun van omgeving	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)	3,2 (0,8)	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)
Gedrag van omgeving	2,7 (1,0)	2,8 (0,9)	2,7 (1,0)	2,6 (1,0)	2,6 (1,0)	2,6 (0,9)	2,7 (0,9)	2,7 (1,0)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,6 (1,0)	3,5 (1,0)	3,6 (1,0)	3,4 (1,0)	3,5 (1,0)	3,6 (1,0)	3,4 (1,0)	3,4 (1,0)
Letten op wat en hoeveel je eet								
Attitude (range 1-5)	3,5 (0,9)	3,5 (0,8)	3,6 (0,9)	3,4 (0,8)	3,3 (1,0)	3,5 (0,9)	3,3 (0,9)	3,4 (0,9)
Sociale invloed (range 1-5)	3,0 (1,2)	2,9 (1,1)	2,9 (1,2)	2,9 (1,1)	2,9 (1,2)	3,1 (1,1)	3,0 (1,1)	3,1 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,7 (0,9)	3,8 (0,8)	3,6 (0,9)	3,7 (0,9)	3,6 (0,9)	3,5 (1,0)	3,5 (0,9)
Intentie:	3,4 (1,3)	3,2 (1,2)	3,2 (1,2)	3,2 (1,2)	3,2 (1,3)	3,4 (1,2)	3,2 (1,1)	3,1 (1,2)
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,5 (1,3)	2,2 (1,1)	2,4 (1,3)	2,2 (1,2)	2,3 (1,2)	2,4 (1,1)	2,4 (1,3)	2,3 (1,2)
Actiecontrole (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)	2,4 (1,1)	2,2 (1,1)	2,3 (1,1)
Actiebehoud (range 1-5)	3,3 (1,3)	3,4 (1,2)	3,4 (1,4)	3,2 (1,4)	3,3 (1,3)	3,3 (1,2)	3,3 (1,2)	3,2 (1,3)
Regelmatig bewegen								
Attitude (range 1-5)	3,8 (0,9)	3,8 (0,8)	3,9 (0,8)	3,7 (0,8)	3,7 (1,0)	3,9 (1,0)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)
Sociale invloed (range 1-5)	3,0 (1,2)	3,1 (1,1)	3,1 (1,0)	3,1 (1,1)	3,0 (1,2)	3,3 (1,1)	3,2 (1,0)	3,2 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,8 (0,9)	3,9 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (0,9)	3,8 (1,0)	3,5 (1,1)	3,6 (1,0)
Intentie (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,7 (1,1)	3,7 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,2)	3,7 (1,1)	3,4 (1,2)	3,4 (1,2)
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,8 (1,4)	2,5 (1,3)	2,7 (1,4)	2,6 (1,4)	2,7 (1,3)	2,7 (1,3)	2,6 (1,4)	2,5 (1,3)
Actiecontrole (range 1-5)	2,7 (1,4)	2,5 (1,3)	2,7 (1,4)	2,6 (1,4)	2,7 (1,3)	2,6 (1,3)	2,5 (1,8)	2,4 (1,3)
Actiebehoud (range 1-5)	3,6 (1,3)	3,6 (1,2)	3,7 (1,3)	3,5 (1,4)	3,5 (1,3)	3,5 (1,3)	3,5 (1,3)	3,3 (1,3)

Een Balansdag houden								
Attitude (range 1-5)	2,6 (1,0)	2,5 (1,0)	2,6 (1,0)	2,5 (1,0)	2,5 (1,0)	2,7 (1,1)	2,6 (1,0)	2,6 (1,0)
Sociale invloed (range 1-5)	2,5 (1,1)	2,5 (1,0)	2,5 (1,1)	2,6 (1,1)	2,4 (1,1)	2,6 (1,1)	2,6 (1,1)	2,7 (1,1)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,2 (1,2)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,1 (1,2)	3,2 (1,1)	2,9 (1,1)	3,1 (1,1)
Intentie (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,4 (1,2)	2,5 (1,2)	2,6 (1,2)	2,4 (1,3)	2,5 (1,2)	2,4 (1,1)	2,5 (1,2)
Actie								
Actieplanning (% ooit)	33	29	33	32	34	36	33	35
Actiecontrole (% ooit)	49	46	50	47	50	49	48	47
Actiebehoud (% ooit)	61	61	56	63	63	64	64	64

Tabel 29 Determinanten van gedrag in het cohort.
 Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6 N=730	Meting 7 N=678	Meting 8 N=647
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Persoonlijke relevantie (%)								
Niet relevant	10	14	14	17	16	19	20	23
Weet niet	16	13	11	13	12	13	12	12
Wel relevant	74	74	75	70	72	68	68	65
Attitude (range 1-7)	5,19 (1,22)	5,14 (1,22)	5,16 (1,16)	5,12 (1,20)	5,11 (1,17)	5,11 (1,26)	5,03 (1,20)	5,07 (1,17)
Attitude (range 1-5)	3,70 (0,92)	3,61 (0,98)	3,67 (0,90)	3,62 (0,94)	3,57 (0,94)	3,61 (0,94)	3,63 (0,90)	3,56 (0,97)
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,22 (1,18)	3,17 (1,17)	3,10 (1,14)	3,10 (1,17)	3,06 (1,14)	3,08 (1,14)	3,02 (1,15)	3,02 (1,18)
Steun van omgeving	3,25 (0,92)	3,18 (0,92)	3,15 (0,89)	3,13 (0,85)	3,09 (0,86)	3,55 (1,30)	3,13 (0,82)	3,07 (0,85)
Gedrag van omgeving	2,81 (1,02)	2,77 (1,00)	2,75 (0,98)	2,67 (0,98)	2,63 (1,04)	2,62 (1,03)	2,64 (0,98)	2,59 (1,05)
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,69 (0,88)	3,69 (0,89)	3,68 (0,92)	3,69 (0,89)	3,64 (0,95)	3,65 (0,93)	3,64 (0,93)	3,65 (0,96)
Letten op wat en hoeveel je eet (range 1-5)								
Attitude	3,86 (0,78)	3,83 (0,79)	3,85 (0,77)	3,80 (0,78)	3,82 (0,78)	3,80 (0,80)	3,86 (0,77)	3,86 (0,80)
Sociale invloed, mening van omgeving	3,07 (1,17)	3,02 (1,64)	2,98 (1,18)	2,98 (1,14)	2,91 (1,14)	2,94 (1,15)	2,96 (1,14)	2,95 (1,18)
Eigen effectiviteit	3,99 (0,73)	3,99 (0,76)	3,98 (0,78)	3,94 (0,80)	3,92 (0,82)	3,91 (0,82)	3,93 (0,80)	3,91 (0,84)
Intentie	3,97 (1,06)	4,00 (1,08)	3,68 (1,17)	3,72 (1,16)	3,67 (1,14)	3,71 (1,14)	3,72 (1,15)	3,73 (1,16)
Actie								
Actieplanning	2,79 (1,34)	2,73 (1,36)	2,78 (1,33)	2,74 (1,36)	2,69 (1,36)	2,66 (1,36)	2,72 (1,36)	2,69 (1,42)
Actiecontrole	2,96 (1,17)	2,96 (1,21)	2,96 (1,19)	2,92 (1,21)	2,89 (1,19)	2,90 (1,24)	2,93 (1,20)	2,87 (1,22)
Actiebehoud	3,83 (1,09)	4,16 (1,00)	3,80 (1,18)	3,73 (1,22)	3,75 (1,22)	3,76 (1,18)	3,80 (1,20)	3,73 (1,27)
Regelmatig bewegen (range 1-5)								
Attitude	4,05 (0,83)	4,03 (0,83)	4,06 (0,77)	4,01 (0,80)	4,02 (0,75)	4,00 (0,79)	4,03 (0,79)	3,99 (0,83)
Sociale invloed, mening van omgeving	3,24 (1,20)	3,24 (1,18)	3,17 (1,19)	3,17 (1,15)	3,06 (1,18)	3,13 (1,16)	3,13 (1,16)	3,06 (1,19)
Eigen effectiviteit	3,89 (0,93)	3,93 (0,93)	3,88 (0,98)	3,84 (1,01)	3,86 (0,97)	3,83 (1,01)	3,84 (0,98)	3,82 (1,02)
Intentie	3,82 (1,11)	3,80 (1,12)	3,85 (1,14)	3,84 (1,18)	3,84 (1,13)	3,84 (1,15)	3,82 (1,14)	3,79 (1,22)
Actie								

Actieplanning	2,98 (1,43)	2,94 (1,42)	2,92 (1,40)	2,90 (1,47)	2,85 (1,43)	2,86 (1,42)	2,86 (1,46)	2,86 (1,45)
Actiecontrole	2,96 (1,37)	2,96 (1,39)	2,91 (1,38)	2,92 (1,40)	2,91 (1,37)	2,91 (1,43)	2,92 (1,41)	2,90 (1,42)
Actiebehoud	3,84 (1,18)	3,85 (1,18)	3,80 (1,25)	3,73 (1,28)	3,72 (1,30)	3,73 (1,27)	3,74 (1,29)	3,69 (1,35)
Een Balansdag houden (range 1-5)*								
Attitude	2,89 (1,04)	2,85 (1,04)	2,87 (1,01)	2,78 (1,04)	2,80 (1,03)	2,81 (1,03)	2,82 (1,05)	2,77 (1,08)
Sociale invloed, mening van omgeving	2,54 (1,07)	2,51 (1,11)	2,49 (1,07)	2,48 (1,04)	2,46 (1,06)	2,49 (1,06)	2,49 (1,06)	2,45 (1,07)
Eigen effectiviteit	3,33 (1,06)	3,29 (1,11)	3,26 (1,12)	3,20 (1,15)	3,20 (1,18)	3,14 (1,15)	3,22 (1,13)	3,16 (1,17)
Intentie	2,80 (1,25)	2,74 (1,27)	2,68 (1,21)	2,63 (1,27)	2,64 (1,28)	2,63 (1,25)	2,61 (1,25)	2,61 (1,27)
Actie								
Actieplanning (%)								
Nooit geplande actie	64	65	63	62	66	65	63	66
Ooit geplande actie	36	35	37	38	34	35	37	34
Actiecontrole (%)								
Nooit geplande actie	42	43	44	44	46	44	46	46
Ooit geplande actie	58	57	56	56	54	56	54	54
Actiebehoud (%)								
Nooit geplande actie	33	36	36	38	39	39	39	40
Ooit geplande actie	67	64	64	62	61	61	61	60

* Met uitzondering van actieplanning, actiecontrole, actiebehoud voor het houden van een Balansdag. Hier zijn de antwoorden (range 1 – 5) omgecodeerd tot "nooit" en "ooit".