

Bewegen Op Voorschrift in een stedelijk sportbeleid



**KIEZEN VOOR
SPORT**

INVESTEER IN RUIMTE VOOR SPORT

ISB-CONGRES 2014
WOE 19 & DO 20 MAART - VRIJETIJDSCENTRUM JABBEKE



'Lifestyle Physical Activity'

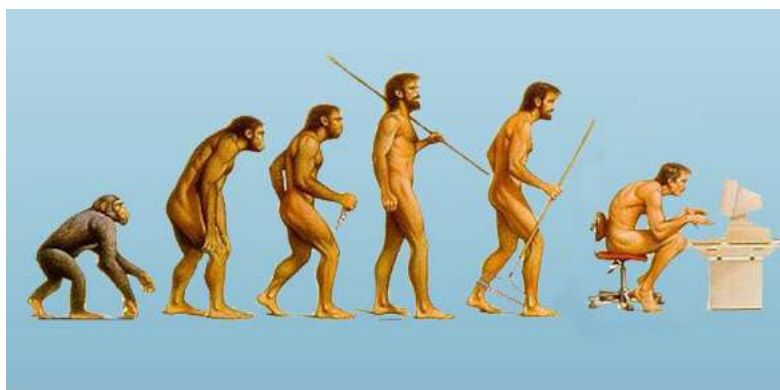
Dr. Lic. An Bogaerts

Poort naar een Actieve Levensstijl (PortaAL)

Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen

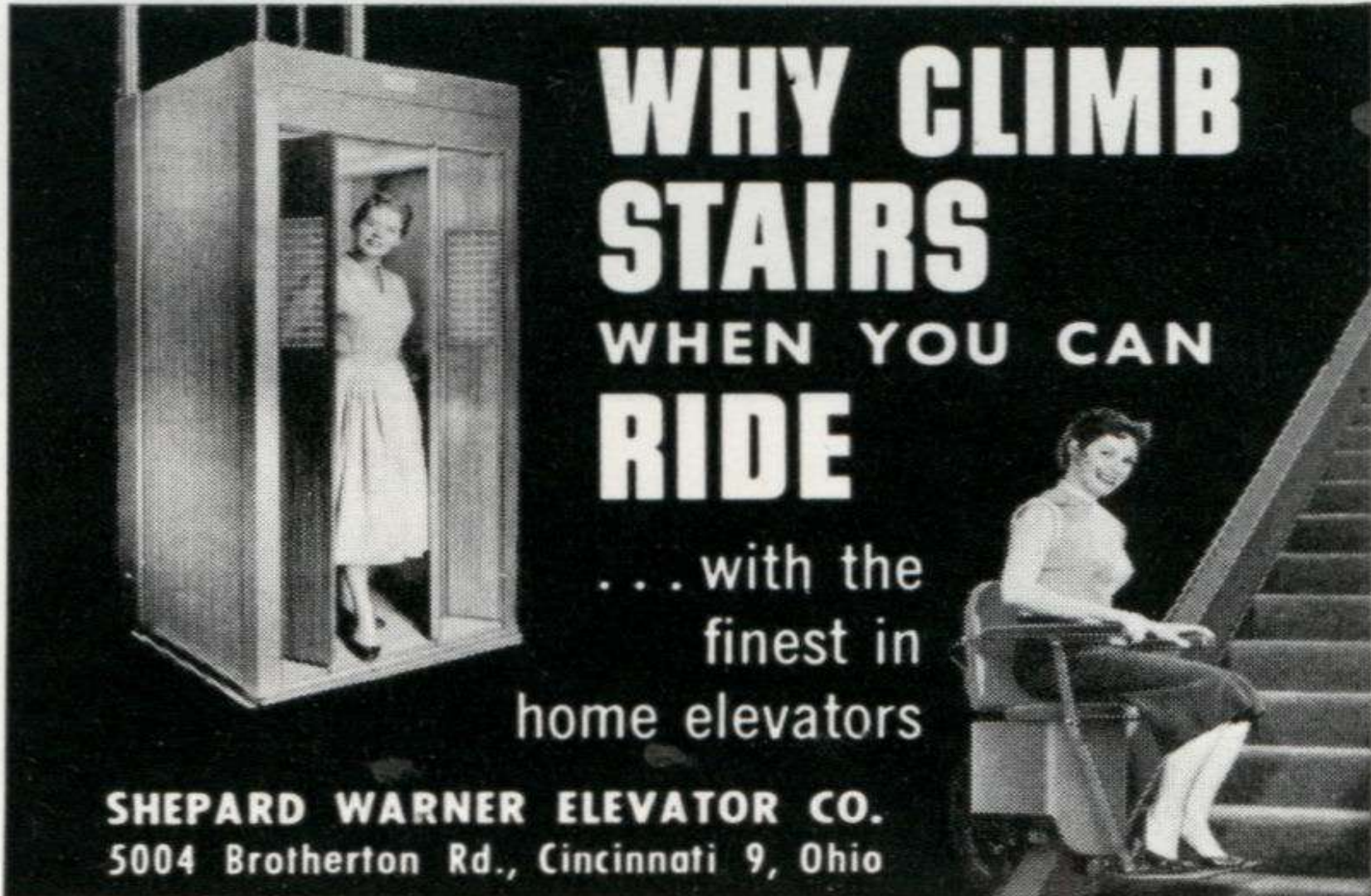
KU Leuven





- **Pre-agriculturele periode** (4.000.000 v.C. – 8000 v.C.): jagen en verzamelen -> heel veel fysieke activiteit
- **Agriculturele periode** (8000 v.C – 1800 n.C.): landbouw -> veel fysieke activiteit, meer kracht
- **Industriële periode** (1800-1945): fabriekswerk -> redelijk veel fysieke activiteit
- **Nucleaire periode** (1945-nu): technologische vooruitgang -> **hypokinesie** (bewegingsarmoede)

Reclame uit de jaren '60



**WHY CLIMB
STAIRS
WHEN YOU CAN
RIDE**

... with the
finest in
home elevators

SHEPARD WARNER ELEVATOR CO.
5004 Brotherton Rd., Cincinnati 9, Ohio

Ruimtelijke omgeving jaren 2000



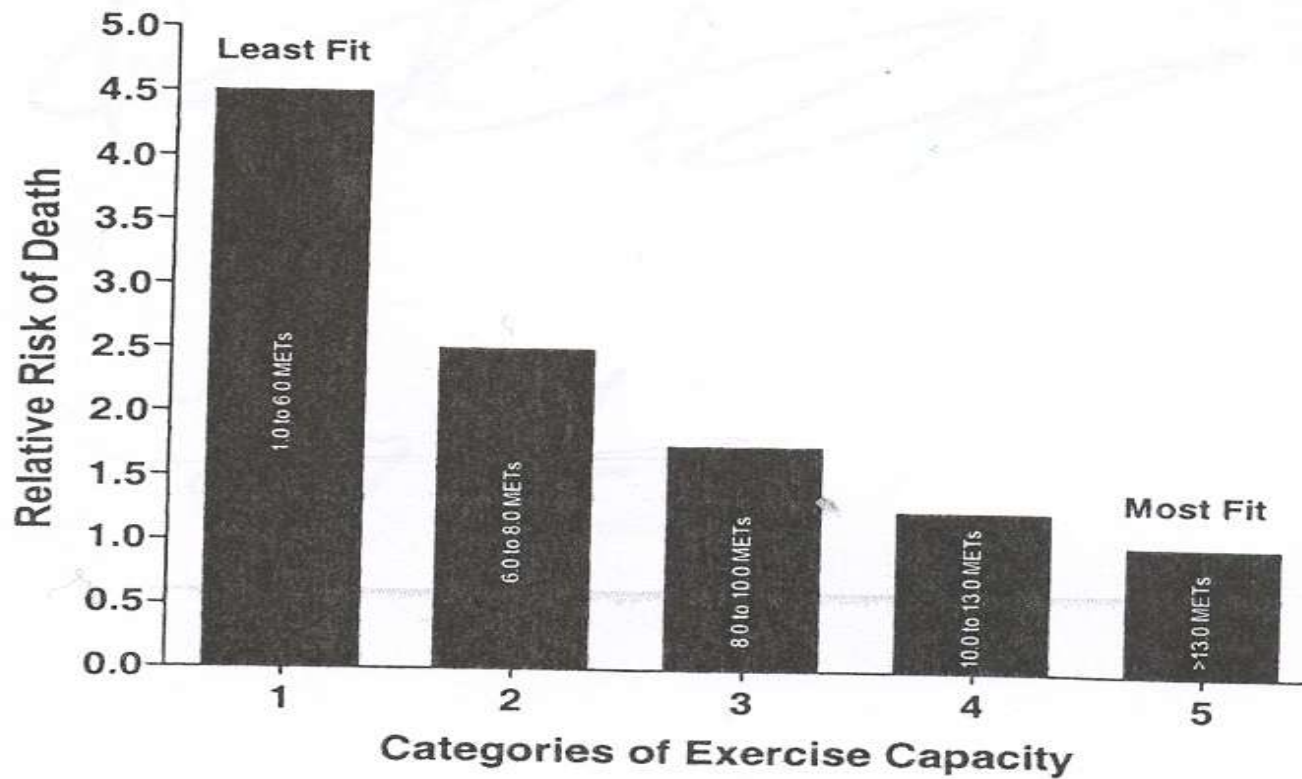
De verre toekomst?



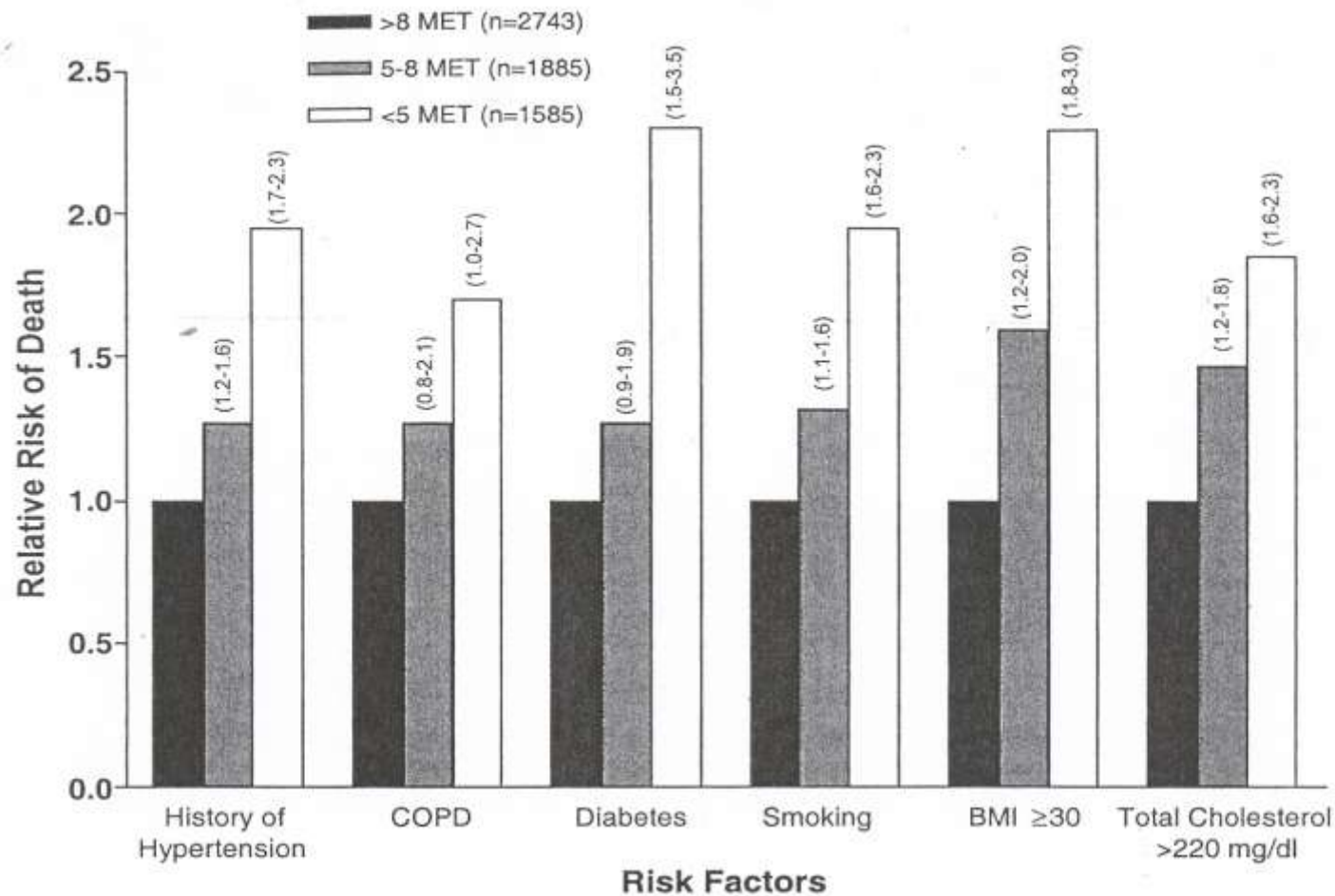
Fysieke activiteit verlaagt het risico op

- Hart- en vaatziekten
 - Hoge bloeddruk
 - Hoge cholesterolwaarden
 - ...
- Zwaarlijvigheid - obesitas
- Suikerziekte -diabetes
- Vallen + breuken
- Verlies aan spierkracht – stijgende afhankelijkheid
- Depressie



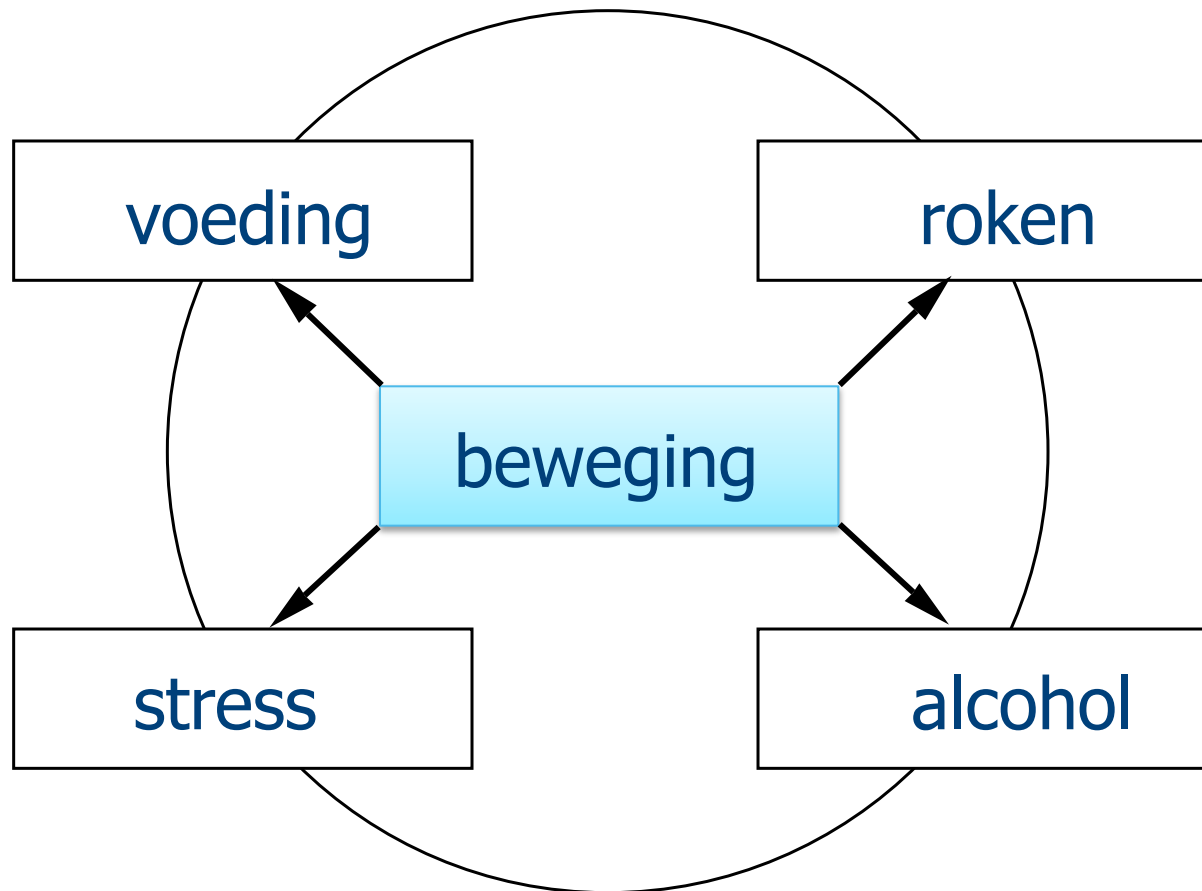


Mortaliteit volgens fitheidsniveau
(Meyers et al., Circulation 2003)



Mortaliteit bij verschillende risicofactoren volgens fitheidsniveau
(Meyers et al., NEJM 2002)

Beweging als vertrekpunt voor een gezonde levensstijl



Wat is fysieke activiteit?



= bewegen of elke activiteit waarbij je arbeid verricht en resulteert in een verhoging van je hartslag

= fietsen, wandelen, dweilen, trap oplopen, tuinieren, ramen lappen, zwemmen ...

Sport

= fysieke activiteit die specifieke vaardigheden vereist, dient om in regels vastgelegde doelen te bereiken en neigt naar competitie tegen andere(n) of zichzelf

= voetbal, basketbal, atletiek



Hoeveel fysieke activiteit is nodig?

GEZONDHEID

- 30 minuten of 3 x 10 minuten / dag vs *10.000 stappen?*
- Verhoogde hartslag

FITHEID

- Min 3x/week voor min 20 minuten
- Hogere intensiteit

Gaat het steeds over fysieke activiteit?

- Sedentair gedrag (zeer laag energieverbruik $< 1,5$ MET) verhoogt het risico op ziekte en sterfte onafhankelijk van de hoeveelheid lichaamsbeweging die iemand heeft.
- Active couch potato !
- WERKSITUATIE!
- Determinanten sedentair gedrag?
 - Uit gewoonte (“*habitual behaviour*”)
 - Omgeving nodigt uit om te “zitten”



Breakfast
15 mins



Work on computer
3.5 hrs



Transport From work
45 mins



Watch TV
4 hrs



Awake
7 am



Transport to work
45 mins



Lunch
30 mins



Work on computer
4 hrs



Evening meal
30 mins



Exercise – 30 min



Sleep
11pm

Sitting Opportunities 15.5 hrs

Redenen om (meer) fysiek actief te worden:

1. Gewichtscontrole !?
2. Cardiovasculaire preventie
3. Stressreductie
4. Zich fitter willen voelen
5. Plezier maken
6. Zelfbeeld verhogen
7. Socializeren

Drempels om niet fysiek actief te worden:

1. Gebrek aan tijd
2. Gebrek aan energie
3. Gebrek aan motivatie
4. Gezondheidsproblemen
5. Structurele problemen (geld, infrastructuur, ...)
6. Gebrek aan sociale steun
7. Gebrek aan vaardigheden

Hoe beginnen we eraan?

Focus = lifestyle physical activity



1. Om en rond ons huis

- Probeer zoveel mogelijk verplaatsingen in te schakelen (afstandsbediening, GSM, trappen)
- Korte wandeling na het eten
- Was je wagen zelf ipv naar de carwash te gaan
- Tuinieren is niet slecht indien je correct hurkt en bukt



2. Winkelen en verplaatsingen



- Kleine afstanden zo veel mogelijk te voet of per fiets
- Parkeer je wagen desnoods iets verderop
- Stap een bushalte vroeger af
- Neem de trap in plaats van de lift



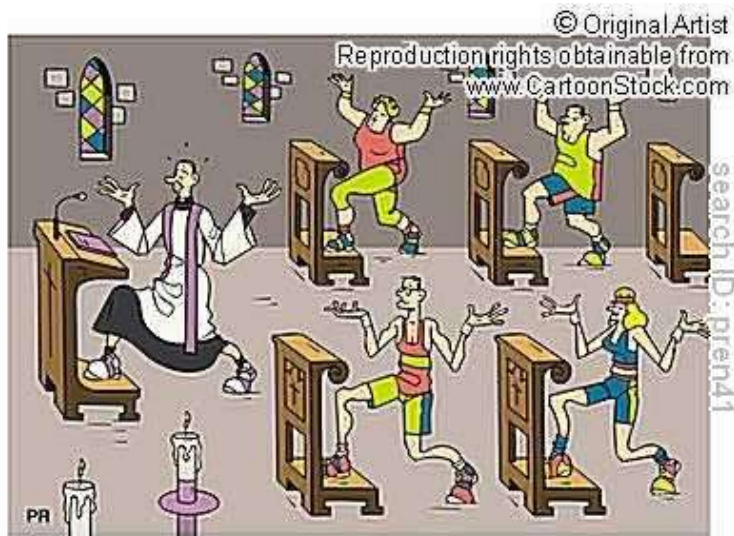
3. Familiale en andere engagements

- Wandelen en spelen met kleinkinderen
- Kleinkinderen te voet gaan ophalen
- Binnen socio-culturele verenigingen kan ook gestreefd worden naar activiteiten waar meer bewogen wordt



4. Binnen onze vrije tijd

- Neem deel aan extra bewegings-activiteiten in de vrije tijd
- Plan dit samen met anderen → combineren!
- Eventueel in georganiseerd verband



Hoe plannen?

- Kies voor positieve doelstellingen
 - Ik ga met de fiets naar de bakker (positief)
 - Ik ga minder TV kijken in de voormiddag (negatief)
- Doelstelling heel concreet formuleren (4 W's)
 - Dagelijks 30 minuten extra activiteit (concreet)
 - Gezonder gaan leven (algemeen)
- Realistische doelstellingen
 - Elke middag na het eten een wandeling (realistisch)
 - Na elke maaltijd gaan joggen (niet realistisch)
- Denk op voorhand na over hindernissen



Doorverwijsmogelijkheden

- Bewegingscoaches/bewegingsdeskundigen
- Kinesisten
- Projecten (stad, overheid, ...)
- Logo (cfr uitleen stappenteller)
- ...



Bedankt!



An.Bogaerts@faber.kuleuven.be

KU LEUVEN