

OP DE PRAATSTOEL

Professor Jan Borms (VUB) over ouderen en beweging :

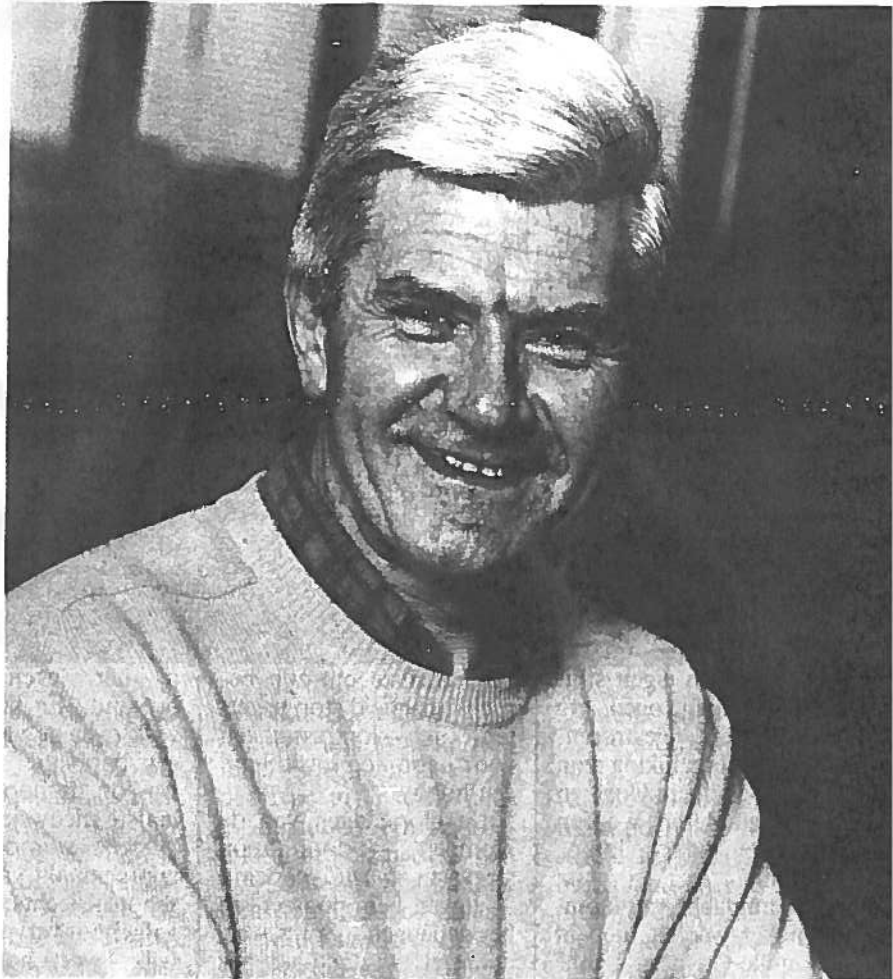
# LICHAAMSBEWEGING ? LEVENSNOC

„Lichaamsbeweging moet een wezenlijk onderdeel zijn in het levensscenario van jong en oud“, vindt Jan Borms, professor aan de VUB (HILOK). Maar of we al zo ver zijn ?

Sinds de verschijning in september '91 van het *Witboek over de fysieke konditie van de Belgische jongeren* is de belabberde konditie van onze jeugd meermaals op de korrel genomen. Daarbij wordt ook vaak gewezen op het feit dat „de jongeren van nu de oudjes van morgen zijn“ : als nu niet snel werk wordt gemaakt van de „fysieke opvoeding“ van de jeugd, zitten we weldra met een generatie zwaarlijvige en hulpbehoevende senioren die door allerlei kwaaltjes wordt geplaagd, zo luidt het.

*Een terechte noodkreet, maar hoe is het intussen gesteld met de konditie van de huidige senioren ? Is daarvoor al enig onderzoek verricht ? Of is voor hen alles al beslist en elke actie dus bij voorbaat verloren moeite ?*

Jan Borms : „Het antwoord is twee keer : neen. Er is bij mijn weten nog geen systematisch en wetenschappelijk onderzoek verricht naar de fysieke konditie van de 50-plussers. En waarom niet ? Om dezelfde reden waarom men 20 jaar heeft moeten wachten op een nieuw onderzoek naar de konditie van de jeugd : geldgebrek. Aan de universiteiten bestaat de belangstelling voor een dergelijke studie al langer, maar de nodige steun vanuit de beleidshoek bleef uit. Hoewel er nu toch een andere wind lijkt te waaien, want minister Dewael heeft onlangs een niet onaardig bedrag uitgekeerd voor interuniversitaire onderzoeks-



E. VANDENDREBEK

**Jan Borms : Senioren kunnen en moeten voor sportbeoefening gemotiveerd worden.**

projecten.

We beschikken wél over gegevens i.v.m. ouderen en sport, maar daarbij gaat het steeds om resultaten van losse studies over één specifieke groep : de masters-atleten die de 50 voorbij zijn. Ik pleit voor een permanente evaluatie van alle lagen van de bevolking, aangevuld met een follow-up van speciale doelgroepen, zoals de senioren. Privé-ondernemingen hebben zich trouwens al bereid getoond om die follow-up te steunen.

Onze sportwetenschappers hebben óók al stappen in de richting gezet. Zo zal men alle mensen die ooit bij een sportmedisch onderzoek be-

trokken worden, nu ook blijven volgen en de evolutie over 5, 10, ja zelfs 20 jaar bestuderen. Dit soort onderzoek kadert in de zogenaamde „tracking“ : het opsporen van bepaalde eigenschappen op jonge leeftijd om te zien óf en hóe die in de loop der jaren bewaard blijven.

Die groeiende interesse voor het thema „sport en veroudering“ heeft volgens mij niet alleen te maken met het stijgende aantal plussers in onze maatschappij, maar ook met de onderzoekers zélf. Al wie opgroeide in het domein van de sportwetenschappen is intussen zelf een dagje ouder geworden. En zoals wel vaker gebeurt, verschuift het onderzoeksdo-

# DZAKELIJK !

mein soms mee met de onderzoeker : 'kinderen en sport' wordt 'ouderen en beweging'."

**Kunnen we, ondanks het ontbreken van wetenschappelijke gegevens, ons toch een idee vormen van de konditie van de huidige generatie senioren, en hoe die evolueert? Gaat met de stijgende levensverwachting ook onze konditie erop vooruit?**

**Borms :** „De hogere levensverwachting is grotendeels te danken aan de verbeterde levensomstandigheden : de beheersing van ondervoeding en van epidemiologische ziektes. Anderzijds ervaren we steeds duidelijker de nefaste effecten van de zogenaamde beschavingsziekten die vooral te wijten zijn aan stress, een te geraffineerde en te rijke voeding en vooral : het gebrek aan beweging. En deze 3 negatieve factoren samen zouden weleens kunnen maken dat de senioren er — wat hun konditie betreft — slechter aan toe zijn dan pakweg 50 jaar geleden.”

**Helpt lichaamsbeweging ons dan écht langer leven, en beter?**

**Borms :** Paffenbarger heeft als eerste wetenschappelijk aangetoond dat mensen effectief 1 tot 2 jaar langer leven omdat zij altijd fysiek actief zijn geweest. Konkreet betekent dit dat bij een gelijke aanwezigheid van risicofactoren — roken, alcoholgebruik, hoge bloeddruk, overgewicht — de sterftkans lager ligt bij de groep 'aktieven'. Toch wil ik, om het belang van lichaamsbeweging aan te tonen, vooral verwijzen naar de kwaliteit van het leven. Er zijn de onmiddellijke resultaten : een fysieke inspanning — en dat kan gaan van zich eens goed rekken tot een marathon lopen — 'doet deugt', ontspant. En er zijn de effecten op langere termijn, met vóór alles het behoud van onze bewegingsvrijheid — en dus van onze zelfstandigheid.”

**Toch probeert men vooral de jongeren warm te maken voor sport...**

**Borms :** „De reden waarom men zich vooral tot de jongeren richt, is tweërlei : je werkt aan een basis voor de toekomst, en de gedragsvor-

ming is makkelijker te beïnvloeden op jongere leeftijd. Maar persoonlijk ben ik er vast van overtuigd dat je ook ouderen nog kan motiveren om lichaamsbeweging in hun leven in te passen. Neem nu de man of vrouw die met pensioen gaat of alleen komt te staan. Die moet ook zijn of haar leef- en eetgewoontes aanpassen, nieuwe bezigheden zoeken enz. Dát lijkt me een heel geschikt moment om de aandacht voor de konditie in het veranderende levenspatroon op te nemen.

Ook de faktor „gezondheid” blijkt ouderen te motiveren, maar dan wel pas op het moment dat die gezondheid hen dermate in de steek laat dat een oefenprogramma een medische noodzaak wordt.”

**Het is dus op iedere leeftijd nog mogelijk om aandacht te kweken voor de konditie. Maar kunnen we ook nog enig merkbaar resultaat boeken?**

**Borms :** „Jazeker ! Algemeen kan men stellen dat bij 50-plussers een prestatieverbetering tot 10 % mogelijk is. Goed „traineerbare” factoren zijn b.v. *kracht* en *lenigheid*. Als wij al sportend de aftakeling van het spier- en botweefsel kunnen tegen gaan, dan hebben we — zonder bodybuilder te worden — een goeie zaak gedaan. Lenigheidsoefeningen zorgen ervoor dat dagdagelijkse bewegingen — de rug krabben, extra diep door de benen buigen — probleemloos uitvoerbaar blijven. Door

## DE SPORTWETENSCHAPPER

Deze maand stapten we naar de Vrije Universiteit van Brussel. Daar ligt het HILOK (Hoger Instituut voor Lichamelijke Opvoeding en Kinesiterapie) met het Laboratorium voor Menselijke Biometrie, waar professor Jan Borms zijn vaste stek heeft. Wij praatte met hem over de senioren, en vooral : over hun konditie. Hoe is het daarmee gesteld? Waarom is en blijft lichaamsbeweging zo belangrijk? En heeft het voor senioren nog zin om met een sportief oefenprogramma te starten? Antwoord en uitleg leest u in dit artikel.

Volgende maand hebben we een gesprek met professor Leirman (KU-Leuven) over vorming voor en met ouderen.

*snellheid, anticipatie- en reflexvermogen* te trainen, behoeden we ons tegen ongevallen, b.v. in het verkeer.”

**Trainen heeft dus zin, maar hoe beginnen we eraan?**

**Borms :** „De algemene doelstelling van een sportief oefenprogramma voor ouderen moet volgens mij zijn : de bewegingsmogelijkheden ten minste behouden en zo mogelijk verruimen. Daarbij gelden, zoals voor elke leeftijdsgroep, een aantal elementaire regels : de voor u meest geschikte sport kiezen ; langzaam beginnen en geleidelijk opbouwen, zonder krachtpatserij of kompetitiedrang ; juist opwarmen, rekken en afkoelen ; goed materiaal gebruiken.

Bij ouderen is de meest populaire sport nog steeds konditieturnen. Een zeer eenvoudige en goedkope manier om fitheid op te bouwen is wandelen. En ook zwemmen is een absolute aanrader. Verder zijn er een reeks activiteiten die op de scheidingslijn liggen tussen spel en sport, zoals bowling. Strikt energetisch haal je er niet zoveel voordeel uit, maar het is een gezond spel en het kan maar aanzetten tot...”

**Sommige ouderen zijn misschien wel gemotiveerd om te bewegen, maar voelen zich niet meteen tot een bepaalde sporttak geroepen...**

**Borms :** „Zij kunnen ook altijd terecht in de fitnesscentrums, die trouwens een goed alternatief bieden voor de klassieke sportbeoefening. Vooral voor wat betreft het onderhouden van de spiertonus, zijn oefeningen aan de toestellen interessant. Bovendien kan je in heel wat fitnessclubs ook aerobics doen : een perfecte bewegingsvorm, op voorwaarde dat het onder deskundige begeleiding gebeurt.”

**Mogelijkheden te over dus, maar waar blijven die sportende senioren?**

**Borms :** „Ik denk dat de mensen nog meer en beter moeten worden geïnformeerd over het belang van sportbeoefening. En er moet zeker gewerkt worden aan een aantrekkelijk, gevarieerd en niet-betuttelend aanbod dat inspeelt op de specifieke behoeften van de oudere sporter.

Of de mensen dan uiteindelijk op onze „uitnodiging” ingaan, blijft hun vrije keuze. We leven tenslotte niet in een staat waar iedereen op hetzelfde ritme beweegt...”

A. T'Seyen