

BEWEGEN

Jong geleerd, is ook hier weer oud gedaan

Op 23 september 1995 organiseren de Vlaamse Neutrale Ziekenfondsen een grootse manifestatie rond het thema 'Bewegen' in het Boudewijnpark te Brugge. Naar aanleiding van dit gebeuren had onze redactie een gesprek met Professor Jan Borms. Prof. Borms is als sportwetenschapper verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en gespecialiseerd in de menselijke biometrie en de gezondheidspromotie. Hij voert reeds jaren onderzoek uit naar de gezondheid en de lichamelijke fitheid van de bevolking.

Prof. Borms stelt meteen duidelijk dat we dringend werk moeten maken van het promoten van meer beweging. We bewegen niet alleen te weinig, maar er is dringend nood aan een grondige mentaliteitsverandering.

- Volgens recente onderzoeken blijft de fysieke conditie van de Vlaamse jeugd allesbehalve denderend te zijn.

Het is bovendien bekend dat het percentage jongeren dat minder dan één uur per week aan beweging doet, de laatste jaren toeneemt. En dat is een nefast gegeven. We kunnen bovendien ook stellen dat wanneer er iets schort met de fysieke conditie, er ook iets schort met onze kinderen.

Als oorzaken van de veralgemeende bewegingsarmoede wijst hij op de veranderde levensgewoonten door de geautomatiseerde maatschappij : we rijden steeds vaker met de wagen, nemen gemakkelijker de lift of roltrap, zitten of liggen uren voor de televisie,...

Sterker nog : bewegen op straat is zelfs gevaarlijk geworden. Kortom we leven te sedentair (zittend). Nochtans is onomstotelijk komen vast te staan dat een overwegend zittend leven een belangrijke risicofactor vormt voor allerhande kwalen en chronische aandoeningen (net zoals dit het geval is bij een hoge bloeddruk of een te hoge vetconsumptie).

De professor wijst erop dat de levensverwachting in de westerse landen nu groter is dan vroeger. Dit ondanks het feit dat de mensen nu te weinig bewegen. Vroeger waren de mensen actiever maar stierven jonger. We blijven langer leven maar de kwaliteit van dat langere leven is vaak bedroevend. Om het met een boutade te stellen : bewegen laat ons toe om zo laat mogelijk jong te sterven.

Een flinke brok beweging staat nog steeds niet bovenaan de lijst van prioriteiten voor de meeste mensen. Ze vinden andere waarden in hun leven meer doorslaggevend ondanks het feit dat bewegen een onontbeerlijke factor uitmaakt in het bestendigen en bevorderen van het persoonlijk welzijn.

VOLWASSENEN EN SPORT

Prof. Borms stelt dat vele volwassenen maar weinig belang hechten aan sport. België is niet echt een land met een bewegingscultuur zoals de Verenigde Staten. Volwassenen associëren bewegen met sport en dat woord roept dan bij velen negatieve connotaties op : doping, geweld, commercialisering,.... Daarom spreekt de professor ook liever van 'fysieke activiteit' dan van sport.

Echt met sport bezig zijn is voor vele volwassenen om meerdere redenen niet haalbaar. Deze redenen zijn vaak terecht te noemen.

Prof. Borms somt er enkele op : Hoe paradoxaal ook, de gezondheid vormt voor veel volwassenen een reden om niet te sporten. Een zelfstandige vrees zich te zullen blesseren, een chirurg kan z'n hand bezeren bij het squashen. Noem maar op.

Volwassenen beangstigt ook vaak de reactie van de omgeving. Ze zijn benauwd om het mikpunt te worden van spot.

Bovendien wordt het eenmaal boven de 40 jaar moeilijk om nog een nieuwe fysieke activiteit aan te leren. Volleybal spelen bv. is geen makkie op oudere leeftijd.



- Volwassenen beginnen vaak maar aan bewegen te denken wanneer er iets schort met hun gezondheid (overgewicht bv.) of bij het vroegtijdig verlies van een leeftijdsgenoot.

De jeugd en de kinderen zijn volgens Prof. Borms diegenen waaraan de meeste aandacht moet gaan. Om kinderen te stimuleren om nadrukkelijk aan fysieke activiteiten te gaan doen, zijn er twee zeer belangrijke componenten : de school en de ouders.

Kinderen waarderen sporten meer dan de ouderen. Iemand die snel kan lopen of goed kan voetballen dwingt daarmee respect af bij z'n leeftijdsgenootjes. Voor de jeugd is sport over 't algemeen een belangrijk gegeven. Het is de grootste, vrijwillige component van energieverbruik, van plezier, van frustratie ook. Sport reflecteert voor een stuk het echte leven.

ROL VAN DE SCHOOL

Op school werd het aantal uren lichamelijke opvoeding teruggeschroefd. Deze tendens heeft ertoe bijgedragen dat de status en de motivatie van de leerkrachten lichamelijke opvoeding stelselmatig verminderde. Met de onvermijdelijke gevolgen ervan op de leerlingen. Bepaald verontrustend is het

BEWEGEN

feit dat 14 tot 15-jarigen verminderd participeren aan de les lichamelijke opvoeding. Veel kinderen vinden bv. een toets wiskunde belangrijker dan het uurtje bewegingsopvoeding en vragen een doktersbriefje. Prof. Borms wijst op de verantwoordelijkheid van de dokters, ouders en scholen hierin. De geschetste situatie is gelukkig recent verbeterd. Door de hervorming van het secundair onderwijs zijn er nu terug 2 à 3 uur lichamelijke opvoeding per week. Prof. Borms verheugt zich hierover want de school is volgens hem de meest democratische plaats om op een gezonde manier te leren omgaan met het eigen lichaam.

ROL VAN DE OUDERS

Naast de school hebben de ouders een belangrijke opdracht in de bewegingsopvoeding van hun kinderen. Ouders moeten er zich goed van bewust zijn dat fysieke activiteiten van zeer groot belang zijn in de opvoeding van een kind, zowel in fysiek, psychisch als sociaal opzicht. Bewegen is nodig voor de gezondheid, voor het leren coördineren, het behouden van de fysieke conditie, het leren beheersen van het lichaam,...

- Ouders kunnen het goede voorbeeld geven aan hun kinderen door zelf actief te zijn en door aan hun kinderen te tonen welk plezier ze er aan beleven.

Ouders moeten ervoor zorgen dat hun kinderen voldoende gelegenheden krijgen om aan sport te doen. Ze kunnen de sportinteresse van het kind gaan aanmoedigen. Ze kunnen het kind stimuleren om verschillende disciplines uit te proberen, zonder daarom te specialiseren.

Van belang is dat het kind die vorm van bewegen kan uitoefenen die hem of haar het meest plezier verschaft. Door het tonen van een

gezonde interesse in de activiteiten van het kind (zonder competitiedrang) versterken de ouders het genoegen in de sportbeleving.

Een gezonde levensstijl wordt al zeer vroeg beïnvloed. Kinderen die van jongsafaan vertrouwd zijn met bewegen zullen dit ook in hun latere leven blijven waarderen. Met alle positieve gevolgen vandien.

OBESE KINDEREN

Een moeilijke groep vormen de obese kinderen. Een hoog vetgehalte heeft een neerwaartse invloed op het prestatievermogen. Vaak is sporten voor hen in clubverband niet weggelegd.

Hun ervaringen met bewegingsactiviteiten zijn vaak negatief gekleurd : ze werden uitgelachen of genegeerd. In ons land zijn er volgens Prof. Borms maar weinig georganiseerde bewegingsactiviteiten die hiermee rekening houden. Aan de Gentse Universiteit worden kampen georganiseerd voor obese kinderen waar o.a. bewegen op het programma staat. Ook aan de VUB wordt binnenkort met een dergelijk programma gestart.

Prof. Borms vraagt zich af of het wel nodig is dat er voor dikkere kinderen speciale sportvoorzieningen worden getroffen. Voor sommige activiteiten (krachtinspanningen) kunnen ze beslist hun mannetje staan. Dikkere kinderen zouden evengoed moeten kunnen meedoen als de anderen.

Ouders moeten blijvend gesensibiliseerd worden dat zij, naast de school, ook hun aandeel hebben in de bewegingsopvoeding van hun kind. Bewegen - en dat stelt niemand in vraag - heeft een zeer positief effect op gezondheid. De link tussen fitheid en gezondheid is een realistische.

Jong geleerd, is inderdaad oud gedaan !