Half België beweegt te weinig

Bijna één op twee volwassen Belgen neemt nauwelijks of niet deel aan fysieke activiteiten. De organisatoren van 'Belgium on the move' hebben daarom een consensustekst opgesteld (zie kaderstuk) om het belang van de lichaamsbeweging voor de gezondheid als item op de politieke agenda te krijgen.

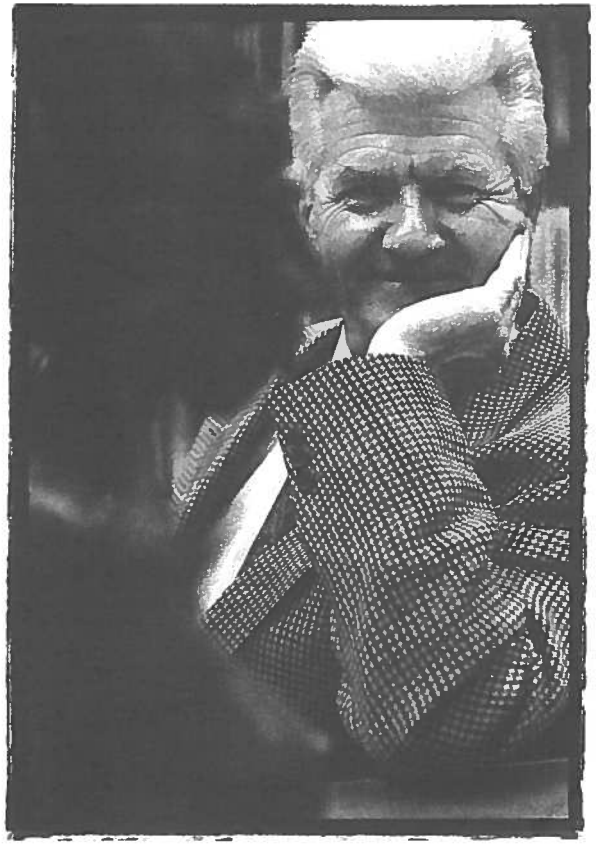
Professor Dr. Jan Borms, hoogleraar aan de faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie van de VUB, is een van de stuwende krachten achter 'Belgium on the move'. Hij wil met zijn collega's, met mensen van Bloso, de Belgische Federatie tegen Kanker, de Belgische Cardiologische Liga, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en de Vlaamse Diabetesvereniging, de Belgen aan het bewegen krijgen. Een eerste aanzet daartoe was het symposium dat gisteren in de Passage 44 in Brussel plaats had.

HEPA

Het Finse voorbeeld via het HEPA (Health Enhancing Physical Activity), de gezondheidsgerelateerde fysieke activiteiten, werkte aanstekelijk. "Tot voor enkele jaren zagen wij de fysieke fitheid vooral prestatiegerelateerd," zegt professor Borms, die vandaag de Amerikaanse trend om meer nadruk te leggen op die fysieke activiteiten die gezondheidsbevorderend zijn. De Amerikanen Paffenbarger (Harvard en Stanford) en Steven Blair van het Cooperinstituut in Dallas/Texas (die trouwens Dr Honoris Causa van de VUB is) zijn de grote voorbeelden van Jan Borms. Zij waren bij de eersten om aan te tonen dat een fysiek actieve levensstijl bijdraagt tot een langer leven en ook tot de kwaliteit van het leven. Onder hun impuls kwam een heuse wereldbeweging op gang. Zij stelden dat indien je volgens bepaalde richtlijnen fysieke activiteiten uitoefent, je een minimum aan fysieke fitheid verwerft. Als je meer doet dan minimaal voorgeschreven, word je nog fitter.

Actief maar niet fit

"Het kan best zijn," zegt professor Jan Borms nog, "dat iemand fysiek actief is, maar eigenlijk toch niet helemaal fit is. De zogezegde sedentairen - die we vandaag liever de laagactieven noemen - vormen de grootste risicogroep. Het is voor hen dat we iets moeten doen. En dat betekent helemaal niet dat ze uitzonderlijke fysieke activiteiten moeten doen. Het vertaalt zich in nauwelijks 20 minuten wandelen per dag. Meer hoeft dat niet te zijn".



© Saskia Vanderstichele

"In het verleden is al teveel de nadruk gelegd op de hoog intensieve activiteiten. Dat viel immers samen met ons bewegingsidee. Vroeger gold het adagio 'no pain, no gain'. Nu huldigen we eerder het adagio van 'train but don't strain' (oefen maar forceer je niet). Men kan immers met oefeningen van zeer matige intensiteit zeer goede resultaten op de gezondheid boeken."

Sport is niet evident

"Ik ben de eerste om te zeggen dat sport de voor de hand liggende activiteit is voor wie het graag doet. Het is ook de grootste vrijwillige energie-uitgave, die bovendien nog plezierig is. Maar er zijn ook een heleboel mensen voor wie het woord sport alleen al niet in de mond te nemen is. Zij linken het aan zweet, hartkloppingen, enz. Dingen die inderdaad als onaangenaam ervaren worden. Er zijn dus ook mensen die geen sport doen omdat ze denken dat het niet goed is voor hun gezondheid. Ze hebben zo al een jachtig leven en willen daar geen extra competitieve sportdruk bij. Commercialisering en doping dragen overigens niet bij tot het imago van de sport".

"Het is dus een kwestie van mentaliteit. Wij willen ons in de eerste plaats tot de 'nieuw beginners' richten, zij die nog niets gedaan hebben. Die willen we in beweging zetten, maar je krijgt ze niet over het ijs via een sportclub. Er is daar overigens ook weinig plaats voor hen."

Alain Vanbuyten