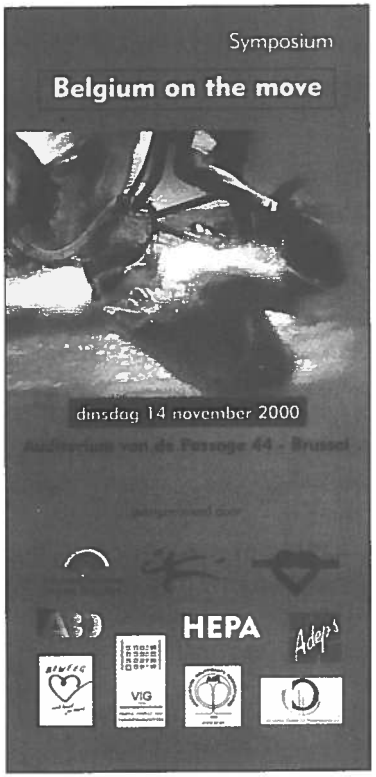
Belgium on the move : consensusverklaring

Wetenschappelijk onderzoek heeft duidelijk aangetoond dat gebrek aan fysieke activiteit een risicofactor is voor cardiovasculaire aandoeningen, hypertensie, hyperlipidemie, suikerziekte (type 2), obesitas, colon kanker (mogelijk ook borst- en prostaatkanker), botontkalking en musculoskeletale en psychosociale aandoeningen (depressie, stress en angst, negatief zelfbeeld). Daarenboven heeft fysieke activiteit een gunstig curatief effect in de behandeling van tal van de voorgenoemde ziektebeelden en aandoeningen.

Bijna één op twee van de volwassen Belgen rapporteert weinig of geen deelname aan fysieke activiteiten tijdens de vrije tijd, en slechts één op drie verricht éénmaal per week inspannende fysieke activiteit. Het gebrek aan fysieke activiteit in België is dus een ernstig probleem voor de volksgezondheid.
Uitgaande van de huidige kennis over de effecten van fysieke activiteit op de gezondheid wordt het volgende aanbevolen voor iedereen die een goede gezondheid heeft[1].
Alle jongeren tussen 6 en 20 jaar dienen alle dagen van de week gedurende 60 minuten matig fysiek actief[2] te zijn. Voor wie inactief is, wordt aanbevolen te beginnen met 30 minuten per dag. Tevens dienen, tweemaal per week, meer intense oefeningen te worden uitgevoerd gericht op het behoud of verbeteren van de fysieke fitheid.



Alle volwassenen tussen 20 en 64 jaar dienen drie- tot vijfmaal per week gedurende 30 minuten per dag matig fysiek actief te zijn. De totale actieve tijd kan bekomen worden door oefenperiodes van 10 minuten te accumuleren. Tevens dienen volwassenen twee- tot driemaal per week oefeningen uit te voeren voor het verbeteren of behoud van kracht, lenigheid en botstatus.
Alle senioren vanaf 65 jaar dienen een lichte tot matige fysieke activiteit in te passen in het dagelijks levenspatroon. Ze dienen tevens oefeningen uit te voeren voor het behoud of verbeteren van spierkracht, lenigheid, evenwicht en oog-hand-coördinatie.

(1) Mensen die een gezondheidsprobleem hebben en niet-fysiek actieven die ouder zijn dan 40 jaar raadplegen bij voorkeur eerst hun huisarts.
(2) Volgende fysieke activiteiten worden als matige activiteit beschouwd en kunnen als leidraad dienen: 3 km wandelen in 30 minuten, 8 km fietsen in 30 minuten, 30-45 minuten tuinieren, baantjes zwemmen gedurende 20 minuten of meer intens maar van kortere duur: 2,5 km joggen in 15-16 minuten. Naargelang de fysieke conditie kan de intensiteit van de inspanning variëren en daarom is het gebruikelijk om het effect van de inspanning op het organisme te controleren. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van de volgende richtlijnen. Matige fysieke activiteit is een activiteit waarbij de hartfrequentie gelegen is tussen 55% en 69% van de maximale hartfrequentie (maximale hartfrequentie = 200 - leeftijd). Bij lichte fysieke activiteit varieert de hartfrequentie tussen 35% en 54% van de maximale hartfrequentie en bij intense fysieke activiteit varieert de hartfrequentie tussen 70% en 89% van de maximale hartfrequentie.

de Huisarts
nr 530 15/11/2000 p 6