



BEWEGEN IM

Dat voldoende bewegen behalve gezond ook noodzakelijk is, is bekend. Toch lijden steeds meer Nederlanders aan overgewicht omdat ze te weinig bewegen. Daarom pleit deskundige Geert-Jan van der Sangen van Stichting Pur Sang voor beweging als integraal onderdeel van onze lifestyle.



Geert-Jan van der Sangen

voorzitter van Stichting Pur Sang
en bedenker van de Nationale
Gezondheidstest

Geert-Jan van der Sangen heeft een duidelijke visie op gezondheid. 'Om mensen goed te laten functioneren, zowel in het werk als in het dagelijkse leven, is een goede gezondheid gebaseerd op een evenwicht van fysieke, mentale, sociale en spirituele aspecten, onontbeerlijk. Gezondheid is in dit kader niet de afwezigheid van ziekte, zoals de Dikke van Dale beschrijft, maar kwaliteit van leven, werkplezier, een gezond gevoel en een actieve leefstijl. Continu bewegen is daarbij een voorwaarde.'

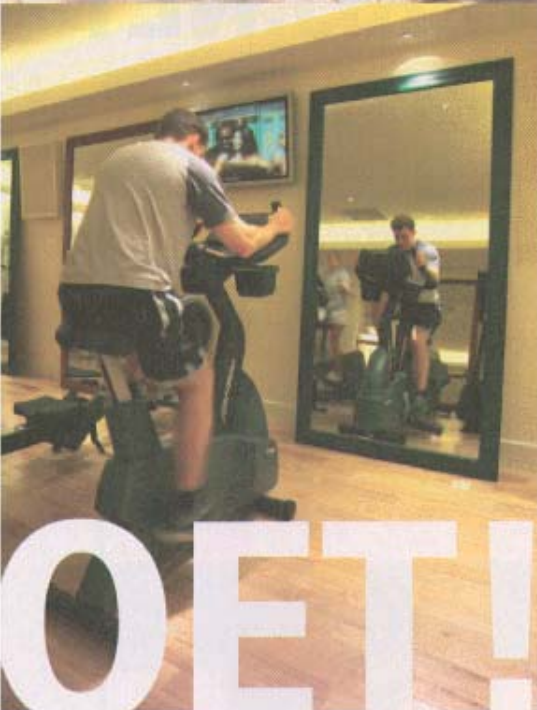
Beweeg-redenen

Geert-Jan is voorzitter van de Stichting Pur Sang, die zich richt op één van de grootste maatschappelijke problemen: het gebrek aan beweging. 'Meer dan de helft van de Nederlanders beweegt te weinig. We pakken vaak de auto, hebben zittend werk en zitten voor de tv. Hierdoor hebben steeds meer mensen last van overgewicht.' Om mensen aan het bewegen te krijgen, heeft Van der Sangen diverse projecten ontwikkeld, zoals de Nationale Gezondheidstest, samen met TNO. 'Wij hebben de Gezondheidstest zeven jaar geleden bedacht. Er was nog maar weinig onderzoek gedaan naar de redenen voor de inactiviteit van veel Nederlanders. Het is haast dramatisch. Vroeger deden mensen vaak lichamelijk werk en waren daardoor lichamelijk actief. Door de automatisering en mechanisering dreigt niet-bewegen een groot

gezondheidsprobleem te worden; het staat al in de top tien van doodsoorzaken. Vanuit dat oogpunt vonden wij dat er een groot wetenschappelijk onderzoek gestart moest worden naar de oorzaken en de bestrijding van de toenemende inactiviteit. We moeten achterhalen waarom mensen Goede Tijden, Slechte Tijden belangrijker vinden dan een lekkere wandeling in de buitenlucht. En die bezwaren overwinnen.'

Bewegen op de agenda

In de loop der jaren is de test steeds groter geworden en is de Nederlandse Hartstichting als belangrijke partner de afzender geworden. Het is nu een jaarlijks terugkerend evenement met elk jaar een andere onderzoeksdoelstelling. 'Dit jaar is het thema "Wat is jouw excuus?"; we vragen waarom men niet beweegt. We willen met de test Nederlanders meer laten bewegen en meer inzicht krijgen in de mate van lichamelijke activiteit, fitheid, gewicht en leefstijl van de Nederlandse bevolking.' Eigenlijk heeft de test drie doelstellingen. 'De eerste is het creëren van bewustzijn, zodat bewegen op de agenda komt. De



mee niet die grote bevolkingsgroep bereikt waar het om gaat. In totaal wil 77% van de bevolking wel bewegen; men weet alleen niet hoe. Deze groep heeft voor zichzelf besloten dat ze geen competitie willen, dus geen prestatie willen leveren, en niet naar een fitnesscentrum willen. Die mensen hopen we toch aan het bewegen te krijgen via de Nationale Gezondheidstest. Tegelijkertijd start de overheid de FLASH-campagne, die wil laten zien op welke manier je in het dagelijkse leven kunt bewegen en ervoor kan zorgen dat men zich fitter en gezonder voelt. Die activiteiten zijn Fietsen, Lopen, Actiemomenten, Sporten en Huishoudelijke klussen.'

Integratie van beweging

Dankzij alle beweegtips zou je goed in beweging moeten kunnen blijven. Dat is belangrijk, want voor onze gezondheid moeten we volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) elke dag dertig minuten matig actief bewegen. 'Daarom adviseren wij bijvoorbeeld aan bedrijven om de printers aan het einde van de gang te plaatsen, zodat mensen in beweging komen. Op die manier integreer je het bewegen goed in het dagelijks leven.' Veel mensen vragen zich af hoe zij voldoende beweging krijgen. Ze hebben een 40-urige werkweek en geen zin om daarbuiten veel op pad te zijn. 'Wij leren mensen om dan bijvoorbeeld tijdens de lunch te wandelen. Een sporter hoeft je de prettige effecten van beweging niet uit te leggen. Het gaat juist

tweede is mensen helpen bij het overwinnen van hun bezwaren; want ze zijn te druk, hebben lichamelijke beperkingen, noem maar op. En de derde is daadwerkelijk nieuwe informatie verzamelen om mensen goede leefstijl- en beweegadviezen te kunnen geven.'

*De Nederlandse Norm Gezond Bewegen:
Elke dag 30 minuten matig actief bewegen!*

Sportschooltrends

'In Nederland gebruiken wij sporten en bewegen als synoniem. Dat is onzin. Bewegen is gewoon lichamelijk actief zijn en sporten heeft vaak met spel, competitie en prestatie te maken. Dat laatste is de reden dat je in fitnessland zo veel trends ziet. Er zit geen spelelement of competitie in fitness. Dus wordt het snel saai en is het verloop groot. Daarom ontstaan vernieuwende lesvormen als poweryoga, tae bo en spinning. Dat is een goede ontwikkeling. Het is alleen jammer dat je hier-

om de mensen die niet bewegen. Dat betekent ook dat je ze duidelijk moet maken dat ze niet de lift maar de trap moeten nemen. Of fietsen naar hun werk. Dat vereist een gedragsverandering. En mensen moeten zich veel meer bewust worden van het feit dat gezondheidsrisico's beperkt kunnen worden door beïnvloeding en verandering van aspecten verbonden met leefstijl, gezondheid en welzijn. Zo kan een bijdrage worden geleverd aan de oplossing van vele aandoeningen en ziektes.'

Kwaliteit van leven

Over bewegen heeft Geert-Jan een boek geschreven, 'Wat beweegt mensen? De volgende stap naar een inspirerende organisatie'. Daarnaast heeft hij diverse bedrijven opgezet. 'Vanuit Stichting Pur Sang worden onze sociaal-maatschappelijk ambities verwezenlijkt en initiëren we wetenschappelijk onderzoek en ondersteunen projecten die in de lijn liggen van onze visie. Met Pur Sang en Partners richten we ons vooral op de zakelijke markt. Daarbinnen ben je veel meer bezig om vanuit een beleid binnen een bedrijf allerlei diensten te definiëren. Bij particulieren gaat het meer om de kwaliteit van leven. Het gaat om hoe je je erbij voelt. Het is een andere markt, maar de effecten zijn hetzelfde.'

Meer weten?

Surf dan naar

www.nationalegezondheidstest.nl

Of lees meer beweegtips op www.flash123.nl

Tekst: Mariëlle Borgart

Foto's: De Nederlandse Hartstichting, Marije Smit

Bewegingstips

Wilt u weten of u voldoende beweegt en of u gezond genoeg leeft, doe dan mee aan de Nationale Gezondheidstest in de week van 13 tot 19 september. Met deze test krijgt u een beeld van uw fitheid, gezondheid en leefstijl. Daarnaast ontvangt u een persoonlijk gezondheidsprofiel met een beweegadvies. Meld u aan via www.nationalegezondheidstest.nl of tel. 0900 - 522 88 83.



**Nationale
Gezondheidstest**

In het weekend van 25 en 26 september kan iedereen in heel Nederland voor de vijfde keer deelnemen aan Hartstocht, hét wandel-evenement van de Hartstichting. Door het hele land worden diverse wandelactiviteiten georganiseerd, van recreatief tot supersportief. Doe bijvoorbeeld mee aan een training sportief wandelen, een stads- of natuurwandeling of maak kennis met de plaatselijke wandelvereniging. Want wandelen is leuk, gezellig en bovenal gezond voor je hart!