

Hoe fit is de Vlaming?

Sport, fysieke fitheid en gezondheid zijn ontegensprekelijk hot items in de media. Nooit tevoren werden we meer met onze eigen body mass index geconfronteerd of op het belang van sporten en bewegen gewezen tot onze dagelijkse portie omega3-vetzuren toe. Vraag is alleen of deze toegenomen aandacht voor de relatie sport, bewegen en gezondheid ook resulteert in een toename aan sportbeoefening. Is de Vlaming onder al deze bewustwording-campagnes ook sportiever of fysiek fitter geworden? Zijn we gezonder? De alarmerende berichten in de pers over toegenomen overgewicht, het duizelingwekkend aantal antidepressiva-gebruikers en andere gezondheidsindicatoren laten het tegendeel vermoeden.

Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid

In maart 2002 ging het Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid van start met als opdracht beleidsrelevant onderzoek te verrichten voor de Vlaamse Regering. Zowel qua middelen als qua bundeling van knowhow was dit een unicum in Vlaanderen omdat voor het eerst de drie Vlaamse sportuniversiteiten zich in een consortium verenigden en zich voor een periode van 5 jaar engageerden om door middel van wetenschappelijk onderzoek beter inzicht te verwerven in de relatie tussen fysieke activiteit en sportparticipatie enerzijds en fysieke fitheid en gezondheid anderzijds. Met gelden van de Vlaamse Gemeenschap werd en wordt in de periode 2002 – 2006 onderzoek gedaan naar:

- het huidig kwantitatief en kwalitatief patroon van de fysieke activiteit, de sportparticipatie, de fysieke fitheid en algemene gezondheid van de Vlaamse bevolking;
- de relatie op langere termijn tussen fysieke activiteit, sportparticipatie en fysieke fitheid enerzijds en gezondheid anderzijds;
- het gezondheidsbevorderend effect van sport en/of fysieke activiteit;
- de prevalentie van letsels en gezondheidsschade ten gevolge van fysieke activiteit en sportparticipatie.

Vlaamse survey 2002-2004

Fitobiel

Eén van de vier basisopdrachten van het Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid is dus het in kaart brengen van de sportparticipatie, fysieke fitheid en gezondheid van de volwassen Vlaamse bevolking. Op basis van een toevallige steekproef van de Vlaamse bevolking, getrokken door de Administratie Planning en Statistiek, trok een 'fitobiel' in de periode van oktober 2002 tot februari 2004 door Vlaanderen. Deze fitobiel streek in 46 gemeenten en steden gedurende 53 weken neer. Er werden gecomputeriseerde vragenlijsten afgenomen m.b.t. sportparticipatie, dagelijkse fysieke activiteit en gezondheid, de eurofit-testbatterij werd afgenomen, een uitgebreide set van lichaamsmetingen, bloeddruk en spirometrie.

Uiteindelijk werd in deze periode volledige gegevens verzameld van 5.170 volwassen Vlamingen tussen 18 en 75 jaar. Op basis van de getrokken steekproef betekende dit een respons van 28% wat gezien het engagement van de proefpersonen (verplaatsen naar de gemeentelijke sporthal en anderhalf uur vrijmaken voor de tests) een mooi resultaat was.

Representativiteit

Om op basis van deze resultaten ook uitspraken te doen over de gemiddelde Vlaming werden 2.140 vragenlijsten opgestuurd naar de non-responsgroep met vragen over gewicht, leeftijd, opleiding, sportparticipatie en dagelijkse fysieke activiteit. Hiervan kwamen 1.299 vragenlijsten ingevuld terug wat een respons betekende van 61%.

Bij vergelijking van de responsgroep (de gemeten proefpersonen) met de non-responsgroep (de bevroegde proefpersonen) bleek dat zowel bij mannen als vrouwen het percentage personen uit de jongere en oudere leeftijdsgroepen, lager opgeleiden en arbeiders lager is in de non-responsgroep. Daarentegen is het percentage personen van middelbare leeftijd, hoger opgeleiden, bedienden en onderwijzend personeel groter in de responsgroep.

Belangrijk evenwel is dat er voor mannen en vrouwen over de verschillende leeftijdsgroepen heen gemiddeld gezien geen significant verschil werd opgemerkt in body mass index, gewicht en sedentariteit tussen de respons- en non-responsgroep. De responsgroep scoorde wel significant hoger dan de non-responsgroep voor sportbeoefening (aantal uren).

Om correcte uitspraken te doen werden vervolgens de resultaten van de variabelen die zowel bij de respons als de non-responsgroep bevroegd werden (sportparticipatie, kijkindex, ...) gewogen met een coëfficiënt .28 en .72 (dit is het respectievelijk gewicht van de respons en non-responsgroep). Om de scheeftekening tussen de hoger en lager opgeleiden weg te werken werden ook deze cijfers gewogen. Dankzij deze weging kunnen de resultaten als referentiewaarden voor de totale Vlaamse bevolking voorgesteld worden. De resultaten die nu volgen worden steeds afzonderlijk voor mannen en vrouwen voorgesteld en gekoppeld aan leeftijdsgroepen.

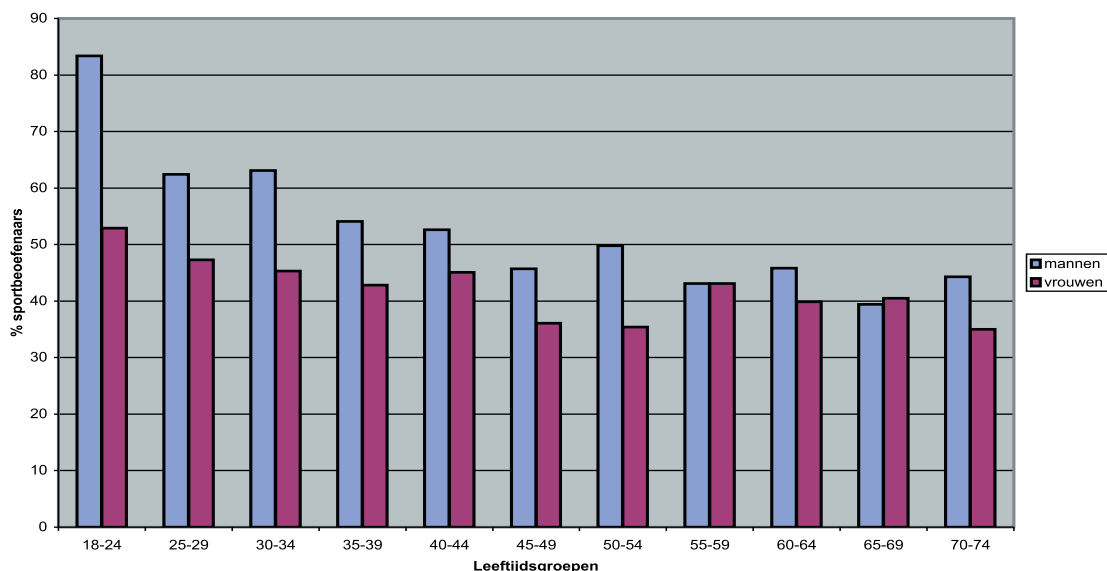
Sportparticipatie

Aantal sportbeoefenaars

Voor het bepalen van het percentage sportbeoefenaars in de Vlaamse volwassen populatie heeft het Steunpunt een zeer brede definitie van sport gehanteerd, nl. alles wat de mensen het afgelopen jaar zelf als sport percipieerden, konden ze aanbrengen en werd ook effectief meegerekend.

In figuur 1 stellen we vast dat er een groot verschil is in de jongste leeftijdscategorie tussen mannen en vrouwen. Vanaf de leeftijdsgroep 18 tot 24 jaar doet nog maar 53% van de vrouwen aan sport tegenover 84% bij de mannen. Verder stellen we vast dat het aantal sportbeoefenaars zowel bij de mannen als vrouwen daalt met de leeftijd tot een dieptepunt in de leeftijdscategorie 45 – 49. Vanaf 50 jaar stijgt het percentage bij de mannen en vrouwen lichtjes om dan stabiel te blijven. Vanaf die leeftijd zijn mannen en vrouwen ongeveer even sportactief. Hun cijfer schommelt rond de 40%.

Figuur 1: Percentage sportbeoefenaars in de volwassen Vlaamse bevolking



Aantal uren sport

In tabellen 1 en 2 bekijken we het aantal uren sportbeoefening per week en hierbij maakten we een onderscheid tussen het aantal uren zelfgepercipieerde en gezondheidsgelateerde sportbeoefening. Zelfgepercipieerde sportbeoefening is wat de mensen zelf aangaven als wat zij onder sport verstonden. Voor de gezondheidsgelateerde sportbeoefening hanteerden we het criterium van intensiteit in combinatie met leeftijd. Voor volwassenen tot 35 jaar moest de sportbeoefening een intensiteitswaarde van 4,5 MET hebben, waarbij 1 MET staat voor de waarde van het rustmetabolisme (1 MET= 1 kcal/kg/u). Op basis van dit criterium vielen activiteiten als vissen, biljarten en wandelen uit de boot. Voor de groep 35- tot 50-jarigen namen we een MET-waarde van 4 en voor diegene ouder dan 50 jaar een MET-waarde 3,5 wat maakt dat wandelen en fietsen voor deze leeftijdsgroep wel binnen de gezondheidsgelateerde sportbeoefening viel.

Het aantal uur gezondheidsgelateerde sportbeoefening ligt iets lager dan het aantal uur zelfgepercipieerde sportbeoefening maar het verloop van de referentiecurven is dan weer gelijkaardig. Voor P10 en P25 is het aantal uur zelfgepercipieerde en gezondheidsgelateerde sportbeoefening 0 u/week voor alle leeftijdsgroepen bij mannen. Bij vrouwen is het aantal uur zelfgepercipieerde en gezondheidsgelateerde sportbeoefening 0 u/week voor P10, P25 en zelfs P50 voor alle leeftijdsgroepen. Dit wil zeggen dat meer dan 25% van de mannen en meer dan 50% van de vrouwen in alle leeftijdsgroepen geen enkel uur sport per week beoefent. De algemene trend zowel bij de mannen als bij de vrouwen is een sterke daling in de leeftijdsfase van 18 tot 30 jaar en een herneming vanaf de leeftijd van 45 jaar.

Tabel 1: Percentielwaarden van de zelfgepercipieerde sportbeoefening (in u/week) van de volwassen Vlaamse bevolking.

Vrouwen

LF/PERC	P10	P25	P50	P75	P90
18-24 jaar	0	0	1.0	3.0	7.0
25-29 jaar	0	0	0	2.0	5.0
30-34 jaar	0	0	0	2.0	4.0
35-39 jaar	0	0	0	2.0	4.0
40-44 jaar	0	0	0	2.5	5.0
45-49 jaar	0	0	0	2.0	3.8
50-54 jaar	0	0	0	2.0	5.0
55-59 jaar	0	0	0	3.0	7.0
60-64 jaar	0	0	0	3.0	8.0
65-69 jaar	0	0	0	3.0	6.0
70-74 jaar	0	0	0	2.0	5.0

Mannen

LF/PERC	P10	P25	P50	P75	P90
18-24 jaar	0	1.5	4.7	8.0	12.9
25-29 jaar	0	0	2.0	5.0	10.0
30-34 jaar	0	0	1.2	4.2	8.0
35-39 jaar	0	0	1.0	4.0	8.0
40-44 jaar	0	0	0.9	3.1	7.0
45-49 jaar	0	0	0	3.0	8.0
50-54 jaar	0	0	0	5.0	7.0
55-59 jaar	0	0	0	4.0	7.4
60-64 jaar	0	0	0	4.0	10.0
65-69 jaar	0	0	0	6.0	12.0
70-74 jaar	0	0	0	3.1	8.0

Tabel 2 : Percentielwaarden van de gezondheidsgerelateerde sportbeoefening (in u/week) in de volwassen Vlaamse bevolking

Vrouwen

LF/PERC	P10	P25	P50	P75	P90
18-24 jaar	0	0	0	2	5
25-29 jaar	0	0	0	1	3
30-34 jaar	0	0	0	1	2.5
35-39 jaar	0	0	0	1.5	3
40-44 jaar	0	0	0	2	4
45-49 jaar	0	0	0	1	3
50-54 jaar	0	0	0	2	5
55-59 jaar	0	0	0	3	6
60-64 jaar	0	0	0	3	7
65-69 jaar	0	0	0	2	5
70-74 jaar	0	0	0	2	5

Mannen

LF/PERC	P10	P25	P50	P75	P90
18-24 jaar	0	0	2.0	7.0	11.0
25-29 jaar	0	0	1.0	4.0	9.0
30-34 jaar	0	0	0	2.0	5.0
35-39 jaar	0	0	1.0	4.0	7.0
40-44 jaar	0	0	0.1	3.0	7.0
45-49 jaar	0	0	0	3.0	6.0
50-54 jaar	0	0	0	4.0	7.0
55-59 jaar	0	0	0	3.0	7.0
60-64 jaar	0	0	0	4.0	9.0
65-69 jaar	0	0	0	6.0	11.0
70-74 jaar	0	0	0	3.0	7.0

Sporten in clubverband

Wat sporten in clubverband betreft, komen we op basis van voorlopige percentages van de Steunpuntdata, aangevuld met de IOS-data 2001 waarbij 6.992 jongeren tussen 10 en 18 jaar gemeten werden, tot de volgende resultaten:

- 27% van de Vlaamse bevolking tussen 10 en 75 jaar is aangesloten bij een sportfederatie;
- 1.312.402 Vlamingen zijn aangesloten bij een sportfederatie.

Populaire sporten

Eveneens gebaseerd op voorlopige percentages van de Steunpuntdata aangevuld met de IOS-data 2001 komen we tot de volgende top vijf van populaire sporttakken.

Tabel 3: Top 5 van de populaire sporten bij jongens van 10 tot 18 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Voetbal (40,8)	Voetbal (28,2)	Fietssport (18,2)
Fietssport (20,2)	Vechtsport (8)	Voetbal (12,6)
Basketbal (13,3)	Tennis (7)	Rolschaatsen (9,3)
Zwemsport (10,5)	Basketbal (4,6)	Basketbal (8,7)
Tennis (10,2)	Atletiek (2,5)	Zwemsport (8,1)

Tabel 4: Top 5 van de populaire sporten bij mannen van 19 tot 40 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fietssport (33,2)	Voetbal (18,5)	Fietssport (29,6)
Voetbal (22,9)	Tennis (6,6)	Atletiek (17)
Atletiek (18,6)	Fitness (6,3)	Zwemsport (10,8)
Zwemsport (11,3)	Fietssporten (3,6)	Wandelen (9,2)
Wandelen (10,1)	Volleybal (2,9)	Squash (4,7)

Tabel 5: Top 5 van de populaire sporten bij mannen van 41 tot 60 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fietssport (42,3)	Tennis (5,6)	Fietssport (36,8)
Wandelen (25,9)	Fietssporten (5,5)	Wandelen (23,7)
Zwemsport (9,2)	Voetbal (5,5)	Zwemsport (8,7)
Joggen (9,2)	Fitness (3,3)	Joggen (7,7)
Atletiek (8,4)	Vollebal (3)	Atletiek (6,9)

Tabel 6: Top 5 van de populaire sporten bij mannen ouder dan 60 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fietssport (46,4)	Fietssport (6,4)	Fietssport (40)
Wandelen (39,8)	Wandelen (5,6)	Wandelen (34,2)
Zwemsport (9)	Volkssporten (3,8)	Zwemsport (8,4)
Volkssporten (5,4)	Tennis (2,6)	Tennis (1,6)
Tennis (4,2)	Turnen (2,2)	Volkssporten (1,6)

Tabel 7: Top 5 van de populaire sporten bij meisjes van 10 tot 18 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Dansen (26,4)	Dansen (16,4)	Zwemsport (14,3)
Zwemsport (18,3)	Fitness (7,4)	Fietssport (14,1)
Fitness (15,1)	Tennis (7,4)	Dansen (10)
Fietssport (14,6)	Paardensport (6,4)	Fitness (7,7)
Tennis (10,7)	Turnen (5)	Atletiek (6,8)

Tabel 8: Top 5 van de populaire sporten bij vrouwen van 19 tot 40 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fitness (24,2)	Fitness (18,3)	Fietssport (21,1)
Fietssport (21,8)	Dansen (6,8)	Zwemsport (16)
Zwemsport (16,5)	Tennis (6,1)	Wandelen (12,7)
Wandelen (13,4)	Turnen (2,9)	Atletiek (8,1)
Atletiek (9,6)	Volleybal (2,5)	Joggen (8)

Tabel 9: Top 5 van de populaire sporten bij vrouwen van 41 tot 60 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fietssport (33,5)	Fitness (12,6)	Fietssport (31,7)
Wandelen (30,7)	Turnen (4,7)	Wandelen (26,6)
Fitness (16,2)	Tennis (4,2)	Zwemsport (12,4)
Zwemsport (13,4)	Wandelen (4,1)	Skiën (4,1)
Turnen (6,2)	Dansen (4)	Fitness (3,6)

Tabel 10: Top 5 van de populaire sporten bij vrouwen ouder dan 60 jaar (%)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fietssport (37,8)	Fietssport (7,3)	Wandelen (31,8)
Wandelen (37,5)	Turnen (6,4)	Fietssport (30,5)
Zwemsport (10,9)	Fitness (5,8)	Zwemsport (9,4)
Fitness (8,5)	Wandelen (5,7)	Fitness (2,7)
Turnen (8,2)	Dansen (4,8)	Dansen (1,8)

Tabel 11: Top 5 van de populaire sporten van de Vlaamse bevolking (10-75 jaar)

Algemeen	Georganiseerd	Niet-georganiseerd
Fietssporten (32,2)	Fitness (8,2)	Fietssporten (28,9)
Wandelen (20,6)	Voetbal (6,2)	Wandelen (18,5)
Zwemsport (12,4)	Tennis (5,3)	Zwemsport (11,3)
Fitness (11,9)	Dansen (3,4)	Atletiek (7,3)
Atletiek (8,6)	Fietssport (3,3)	Joggen (3,9)

Motivatie

Wat de motivatie betreft om aan sport te doen waren beide geslachten het roerend eens met elkaar wat de drie meest belangrijke redenen betrof:

- plezier beleven;
- gezondheid en conditie;
- samen met vrienden.

Hetzelfde geldt voor de obstakels die het sporten in de weg staan. Zowel mannen en vrouwen zetten gebrek aan tijd en gebrek aan doorzetting op de eerste twee en belangrijkste plaatsen

Fysieke fitheid

Morfologische fitheid

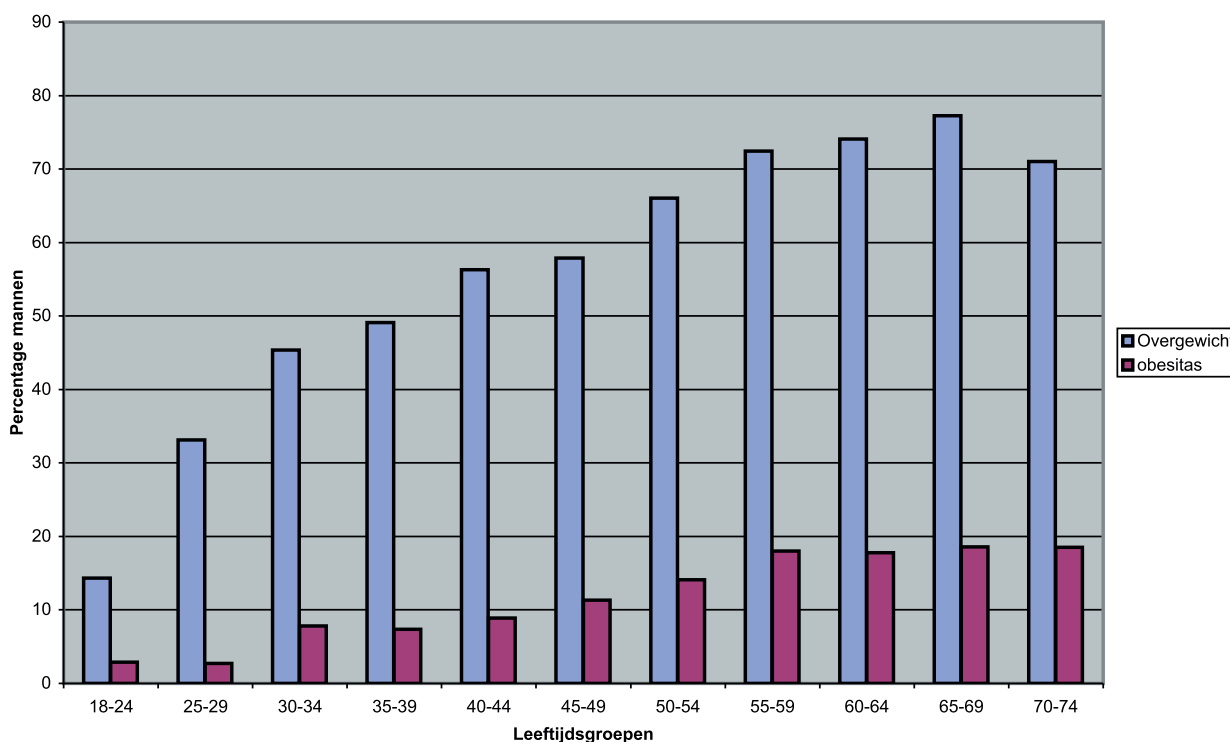
Onder morfologische fitheid verstaan we de verschillende lichaamsmetingen zoals lichaamslengte, gewicht, omtrek- en huidplooiemetingen. Bij de gemiddelde waarden van de lichaamslengte krijgen we een bevestiging van de seculaire trend, m.a.w. de mensen werden alsmear groter de afgelopen 30 jaar. De jongste leeftijdsgroep is gemiddeld 180 cm groot bij de mannen en 168 cm bij de vrouwen. Dit gemiddelde daalt in functie van de leeftijd continu tot respectievelijk 173 en 161 cm.

In figuren 2 en 3 nemen we de Body Mass Index ($BMI = \text{Gewicht (kg)} / \text{Lengte (m)}^2$) onder de loep. De BMI is maatstaf voor een ideaal gewicht m.b.t. een bepaalde lengte en varieert tussen 18,5 en 15 voor een normale populatie. Vanaf een BMI van meer dan 25 spreekt men van overgewicht en vanaf een BMI van 30 van obesitas. De laatste maanden zijn er herhaaldelijk cijfers in de pers geciteerd. Zo kwam de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) naar buiten met de cijfers dat wereldwijd 1 miljard mensen met overgewicht te kampen hebben en 300 miljoen mensen met obesitas.

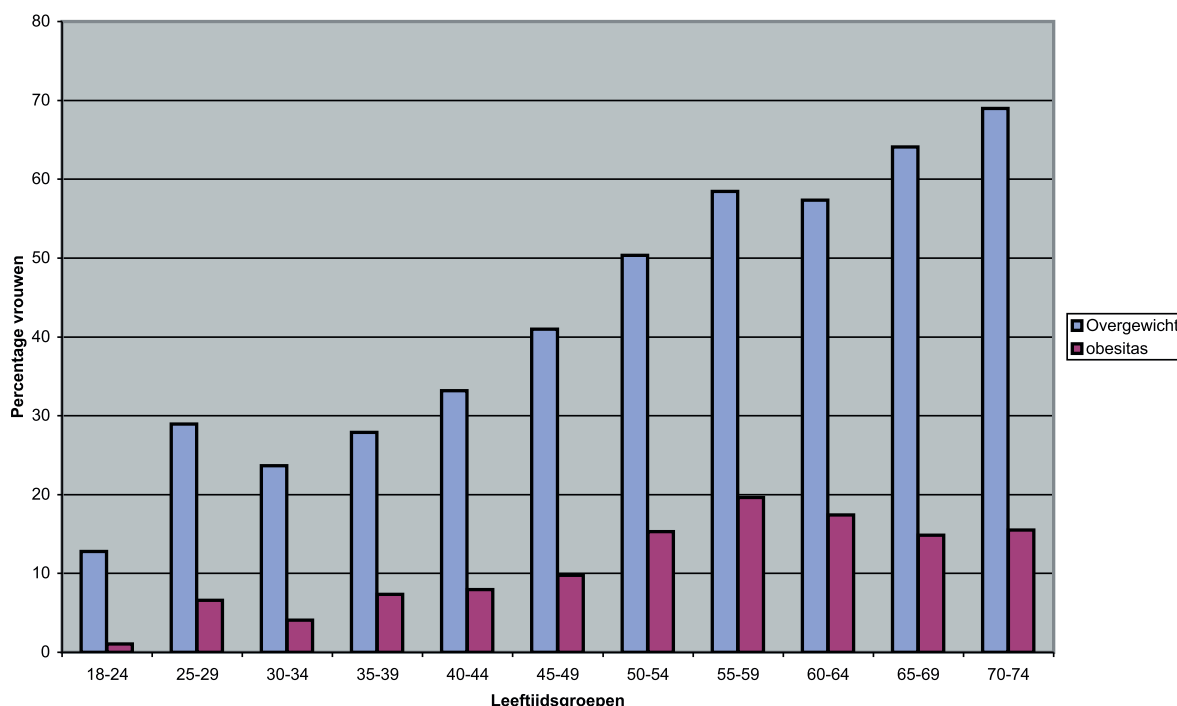
Obesitas en in zekere mate ook overgewicht worden frequent als risicofactoren voor een hele reeks ziekten en aandoeningen (hart- en vaatziekten, diabetes, bepaalde vormen van kanker, psychologische problemen, gewrichtsklachten,...) aangehaald. Op maatschappelijk vlak vertalen deze problemen zich in een zware financiële kost. De gegevens van dit onderzoek laten ons toe de prevalentie van overgewicht en obesitas na te gaan bij de volwassen Vlaamse bevolking.

Uit de Steunpuntcijfers blijkt dat overgewicht zowel bij mannen als vrouwen nagenoeg continu stijgt met de leeftijd. Vanaf 40 jaar bij de mannen en 50 jaar bij de vrouwen heeft meer dan 50% te kampen met overgewicht. Vanaf de leeftijd van 45 stijgt zowel bij mannen als bij vrouwen het percentage obesen boven de 10% uit. Samenvattend kan dus gesteld worden dat ook de volwassen Vlaamse bevolking, en meer specifiek de oudere bevolkingslagen hoge prevalentiecijfers vertonen met betrekking tot overgewicht en obesitas.

Figuur 2: Overgewicht en obesitas bij volwassen Vlaamse mannen



Figuur 3: Overgewicht en obesitas bij volwassen Vlaamse vrouwen



De vetpercentages, berekend op basis van huidplooiemetingen, gaan voor de mannen in stijgende lijn met de toename van de leeftijd van gemiddeld 17,1 naar 24% en bij de vrouwen van 29 naar 36%.

Motorische fitheid

Voor het meten van motorische fitheid ((kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie) werd gebruik gemaakt van de testbatterij Eurofit for Adults. Deze resultaten zijn een echte nulmeting in die zin dat de fitheid van de volwassen Vlaming nu voor het eerst op deze schaal en op deze wijze werden getest. Trends kunnen derhalve dan ook niet vastgesteld worden vermits er geen vergelijkbare resultaten beschikbaar zijn.

In tabellen 12 en 13 kunnen we toch vaststellen dat zowat alle motorisch parameters vanaf 18 jaar achteruitgaan, behalve de handknijpkracht.

Tabel 12: Gemiddelden (\pm SD = standaarddeviatie) van de Eurofit-tests bij volwassen Vlaamse mannen (SAR = sit and reach, HGR = Handgrip, PLT = plate tapping, SBJ = standing broad jump, SUP = sit-ups, SHR= shuttle run)

	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
SAR (cm)	21,4 (\pm 9,1)	22,4 (\pm 9,3)	22,5 (\pm 9,1)	21,6 (\pm 8,5)	20,6 (\pm 8,8)	20,4 (\pm 9,2)	20,0 (\pm 8,8)	17,8 (\pm 7,9)	16,8 (\pm 8,2)	14,0 (\pm 8,4)	14,4 (\pm 8,0)
HGR (kg)	47,4 (\pm 9,6)	49,2 (\pm 10,5)	52,7 (\pm 11,0)	50,9 (\pm 10,5)	51,2 (\pm 10,1)	48,8 (\pm 10,0)	48,8 (\pm 9,2)	46,6 (\pm 9,4)	43,3 (\pm 8,5)	41,0 (\pm 8,5)	39,4 (\pm 8,6)
PLT (sec)	11,5 (\pm 2,9)	10,5 (\pm 2,0)	10,8 (\pm 2,6)	11,0 (\pm 2,7)							
SBJ (cm)	202,5 (\pm 25,4)	195,8 (\pm 23,4)	191,3 (\pm 26,5)	187,1 (\pm 25,0)							
SUP (N)	24,9 (\pm 4,8)	24,5 (\pm 4,2)	22,5 (\pm 4,0)	20,7 (\pm 5,0)							
SHR (sec)	20,5 (\pm 1,5)	20,5 (\pm 1,6)	20,9 (\pm 1,6)	21,6 (\pm 2,3)							

Tabel 13: Gemiddelden (\pm SD = standaarddeviatie) van de Eurofit-tests bij volwassen Vlaamse vrouwen (SAR = sit and reach, HGR = Handgrip, PLT = plate tapping, SBJ = standing broad jump, SUP = sit-ups, SHR= shuttle run)

	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
SAR (cm)	24,2 (\pm 8,0)	26,0 (\pm 7,1)	26,1 (\pm 7,6)	25,0 (\pm 7,9)	23,9 (\pm 8,1)	24,1 (\pm 8,0)	23,3 (\pm 7,8)	22,6 (\pm 7,8)	22,1 (\pm 7,5)	21,9 (\pm 7,9)	19,1 (\pm 8,2)
HGR (kg)	28,2 (\pm 8,3)	30,3 (\pm 7,8)	31,2 (\pm 7,5)	32,4 (\pm 7,4)	32,7 (\pm 8,2)	30,2 (\pm 7,8)	30,3 (\pm 7,7)	27,3 (\pm 7,2)	26,2 (\pm 6,3)	25,7 (\pm 5,9)	24,1 (\pm 6,1)
PLT (sec)	12,5 (\pm 3,3)	11,7 (\pm 2,7)	11,41 (\pm 2,4)	11,8 (\pm 2,5)							
SBJ (cm)	151,0 (\pm 20,8)	146,8 (\pm 20,0)	143,0 (\pm 19,1)	140,0 (\pm 23,6)							
SUP (N)	19,3 (\pm 4,7)	18,5 (\pm 3,6)	17,3 (\pm 4,8)	15,2 (\pm 4,9)							
SHR (sec)	22,5 (\pm 1,9)	22,8 (\pm 1,7)	23,2 (\pm 2,2)	23,8 (\pm 2,1)							

Cardiorespiratorische fitheid

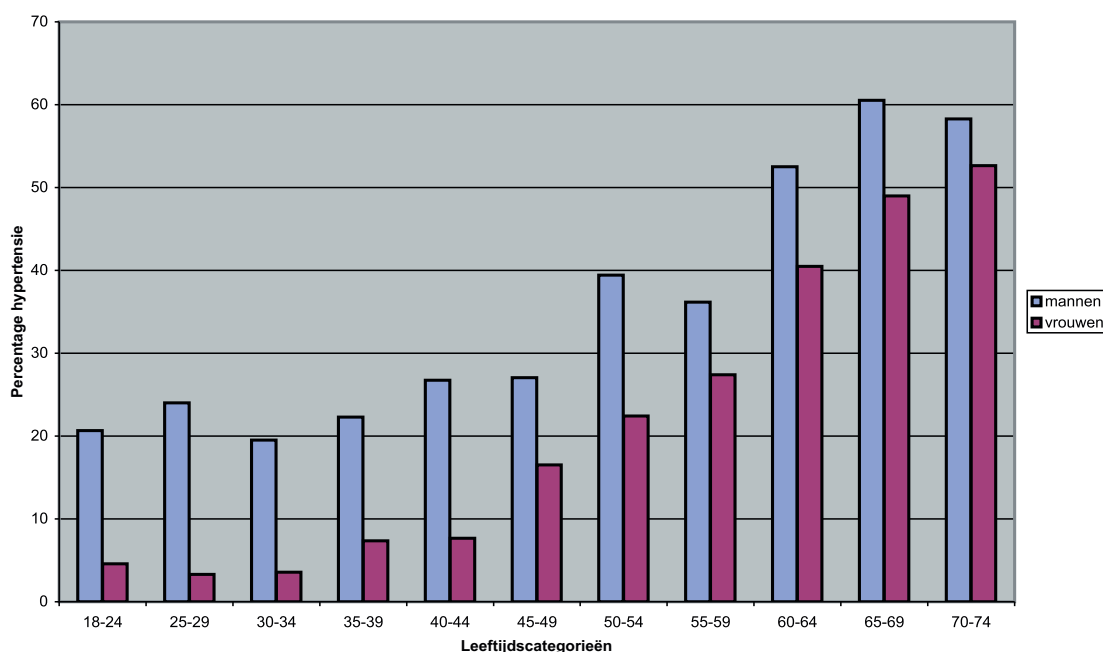
Voor het meten van de uithouding werd afhankelijk van de leeftijd en het risicoprofiel van de proefpersoon de aangepaste uithoudings-shuttle run (= bieptest met een aanvangssnelheid van 4 km/u ipv 8 km/u) of de 6 minuten wandeltest afgelegd. Het gemiddeld aantal gelopen minuten van de endurance shuttle run gaat in dalende lijn van jong naar oud van 15 tot 13,3 minuten bij de mannen en van 10,1 tot 9,6 minuten bij de vrouwen.

De gemiddelde wandelafstand ging eveneens in dalende lijn van jong naar oud van 612 tot 557 m bij de mannen en van 566 tot 502 m bij de vrouwen. Ook hier is geen trend vast te stellen omdat dit de eerste maal gemeten werd.

De bloeddrukwaarden werden eveneens gemeten en de percentages van de bevolking die aan hypertensie lijdt, worden weergegeven in figuur 4. Hypertensie wordt gedefinieerd als een diastolische bloeddruk van 90 mm Hg of meer of een systolische bloeddruk van 140 mm Hg of meer. Opvallend hierbij twee vaststellingen:

- de mannen hebben in alle leeftijdsgroepen een stuk meer te kampen met hypertensie dan vrouwen
- de hoge percentages in de groep van de 50-plussers niettegenstaande er in deze groep nog een onderschatting gebeurt omdat een aantal onder hen dank zij medicatie de bloeddruk binnen de normen houdt

Figuur 4: Percentages van de volwassen Vlaamse bevolking met hypertensie

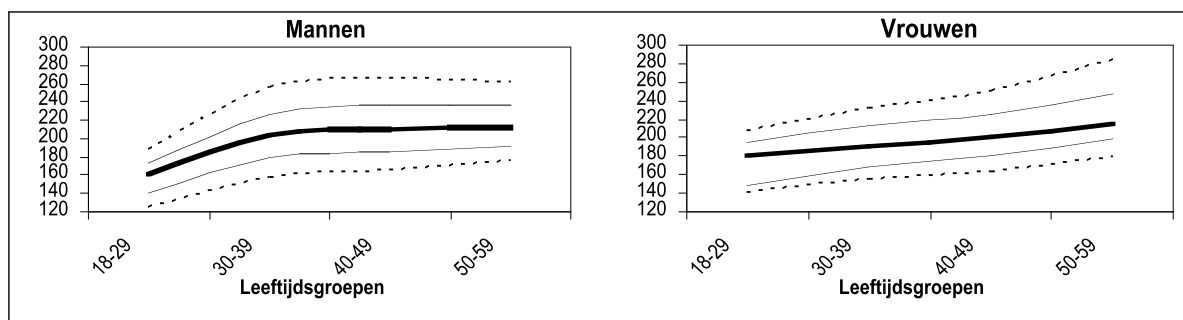


Ten slotte werd ook met een spirometrietoestel de vitale longcapaciteit gemeten. De vitale capaciteit van de longen of het longvolume is de maximale hoeveelheid lucht die men kan in- en uitademen. Het longvolume varieert volgens leeftijd, geslacht en gestalte. Deze waarden gaan gemiddeld in dalende lijn van jong naar oud van 5,2 naar 3,9 liter bij de mannen en van 3,8 naar 2,6 liter bij de vrouwen.

Metabole fitheid

Voor de verschillende cholesterolparameters werden de referentiewaarden voor leeftijdsgroepen per 10 jaar berekend omdat niet van heel de proefgroep bloedstalen werden afgenomen. De jongste leeftijdsgroep is de 18-29 jarige groep en de oudste is de 50-59 jarige groep. In figuur 5 worden de referentiecurven voor het totaal cholesterol weergegeven. Zowel bij mannen als bij vrouwen nemen het totaal cholesterol toe met de leeftijd. Bij mannen is er een sterke stijging te zien tussen de 18-29 en de 30-39 jarige groep. Bij vrouwen is de stijging minder groot. De hoogste waarde voor P50 voor het totaal cholesterol bedraagt 212 bij mannen en 216 bij vrouwen. Behalve voor de jongste leeftijdsgroep hebben meer dan 50% van de mannen een te hoog totaal cholesterol (totaal cholesterol > 190). Bij vrouwen is dit enkel voor de twee oudste leeftijdsgroepen. Ook hier geldt weer dat dit een onderschatting is gezien mag verondersteld worden dat heel wat ouderen medicamenteus hun cholesterol onder controle houden.

Figuur 5: Referentiecurven voor het totaal cholesterol (mg/100ml) per leeftijdsgroep (P10 en P90 , P25 en 75 —, P50 —)



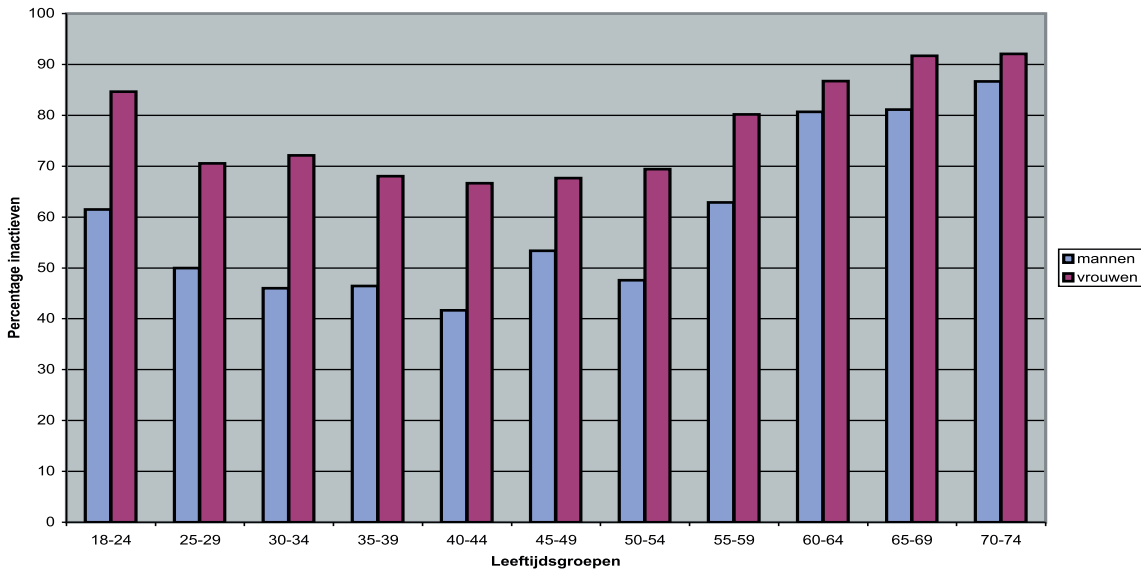
Sedentariteit

Steeds meer onderzoeksgroepen brengen hoge prevalentiecijfers voor sedentariteit aan het licht, zowel op Europees als op wereldniveau. Een voldoende hoeveelheid fysieke activiteit is echter noodzakelijk voor de preventie van gewichtstoename en een hele reeks ziektes en aandoeningen, waaronder hypertensie, hart- en vaatandoeningen, diabetes, sommige kankers, osteoporose,... Internationaal wordt aangenomen dat een dagelijkse hoeveelheid fysieke activiteit noodzakelijk is om preventief op te treden tegen obesitas en diabetes.

De gecomputeriseerde vragenlijst stelde ons eveneens in staat om de dagelijkse fysieke activiteit te berekenen, de zogenaamde PAL-score. Dit is het gemiddeld energieverbruik per week, dat overeenkomt met een bepaald veelvoud van het rustmetabolisme (= 1 MET). De PAL-waarde varieert meestal tussen 1,3 METs en 3,5 METs en de kritische ondergrens wordt internationaal op 1,75 gelegd. Individuen met een gemiddelde PAL-waarde van 1.75 of lager vertonen een ongezonde, sedentaire levensstijl.

Uit de cijfers in figuur 6 blijkt onmiddellijk dat ook in Vlaanderen een hoge graad van sedentariteit kan worden vastgesteld. Concreet zien we dat voor de mannen in elke leeftijdsgroep minstens 40% niet het voorgeschreven activiteitsniveau haalt met uitschieters voor de jongste volwassenen (61%) en de 60-plussers (meer dan 80%). Voor de vrouwen haalt in elke leeftijdscategorie minstens 66% dit niveau niet met uitschieters bij de jongste leeftijdsgroep (84%) en vanaf 55 jaar (meer dan 80%).

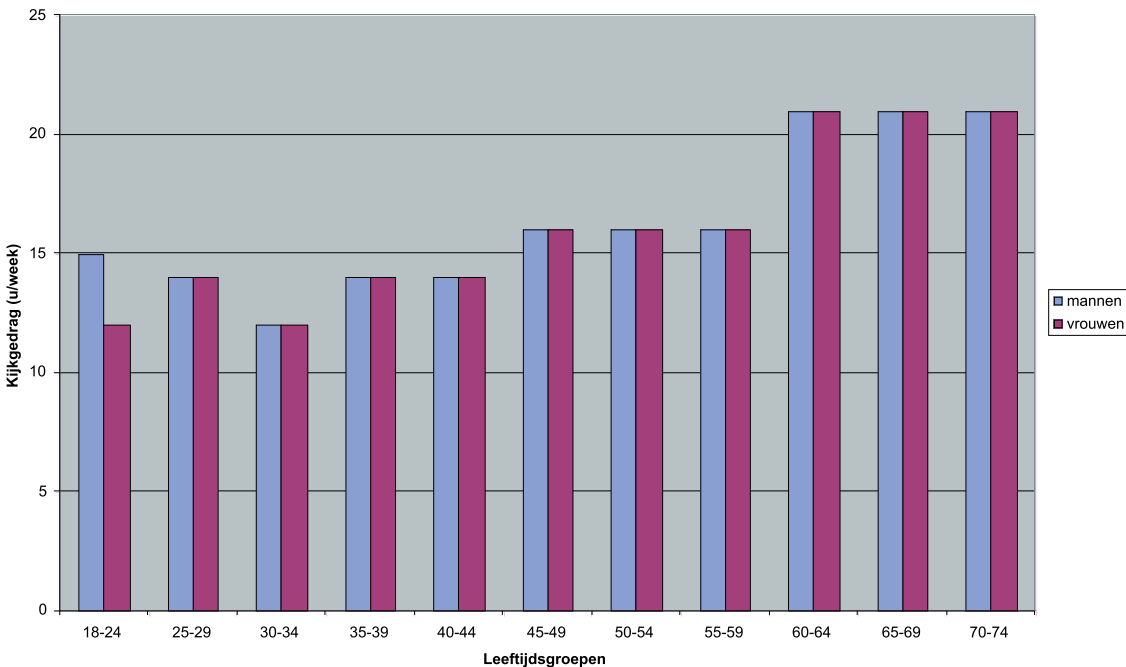
Figuur 6: Percentage inactieven of sedentairen (PAL < 1,75) in de volwassen Vlaamse bevolking



Kijkindex

De gecomputeriseerde vragenlijst inventariseerde eveneens de kijkindex, d.i. het aantal uren dat de mensen gemiddeld per week spendeerden aan TV-kijken, video of computerspelletjes. In figuur 9 stellen we het gemiddeld aantal uur voor per leeftijdsgroep en volgens geslacht. We stellen vast dat er haast geen verschillen zijn in kijkgedrag tussen mannen en vrouwen en dat de kijkindex in het algemeen toeneemt met de leeftijd. De senior kijkt bijna één etmaal per week naar TV!

Figuur 7: Kijkgedrag van de volwassen Vlaamse bevolking



Alarmfase 1?

De eerste beschrijvende statistieken die hier gepresenteerd worden kunnen maar een gedeeltelijk antwoord geven op de vragen die gesteld werden in de inleiding. Gaan we onder druk van de media meer sporten, zijn we fitter, leven we gezonder? Qua sportparticipatiecijfers kunnen we stellen dat deze cijfers in de lijn liggen van de voorgaande VRIND-statistieken. Qua fitheid

werd voor het eerst de nulmeting gerealiseerd onder een volwassen bevolking en dit laat geen uitspraak toe over het feit of we al dan niet fitter zijn. Qua gezondheid kunnen we stellen dat de cijfers ronduit alarmerend zijn. Overgewicht, sedentariteit, hypertensie en hoge cholesterolwaarden zijn massaal aanwezig in de Vlaamse bevolking en deze laatste wijzen er dan weer op dat er misschien toch iets aan de hand is met ons sport- en bewegingspatroon.

Is sport gezond?

De beschrijvende statistiek van onze onderzoeksgroep toont duidelijk aan dat een belangrijk percentage van de Vlaamse bevolking een verhoogd risico heeft voor wetenschappelijk erkende gezondheidsrisico's van de voornaamste beschavingsziekten. Kunnen we nu uit dit onderzoek besluiten dat sporters fitter en gezonder zijn? Meer nog, kunnen we stellen dat sport (met uitzondering van topsport) gezond is zoals momenteel de gangbare opinie is?

Op de eerste vraag kunnen we op basis van ons onderzoek een antwoord geven. Als we bepaalde gezondheidsparemeters vergelijken van de groep die niet aan sport doet met de groep die wekelijks meer dan 3 uur aan gezondheidsgelateerde sport doet, kunnen we daar de volgende hoofdlijnen in terugvinden:

- de gemiddelde BMI verschilt significant in de leeftijdscategorieën van 40 tot 50 en van 50 tot 60 jaar zowel voor vrouwen als voor mannen en van 60 tot 70 jaar voor vrouwen; de groep die niet aan sport doet heeft telkens een hogere BMI;
- dezelfde significante verschillen vinden we terug voor vetpercentage wat uiteraard niet verwonderlijk is; niet-sporters hebben meer vet;
- in bijna alle leeftijdscategorieën – mannen en vrouwen – scoren de sporters beter als we de uithoudingscapaciteit (fiets- en looptest) bekijken;
- De HDL – de goede cholesterol die beïnvloedbaar is door sport - verschilt significant bij de categorieën 40 tot 60 jaar bij mannen en vrouwen (sporters hebben gemiddelde gezien hogere HDL-waarden);
- Voor andere parameters (o.a. bloeddruk) werden op basis van eenvoudige analyses weinig of geen significante resultaten genoteerd. Zeer waarschijnlijk zijn hier andere factoren voor verantwoordelijk (o.a. medicatiegebruik).

Is sport dan wel gezond? Dit is de vraag of er een oorzakelijk verband bestaat tussen sportbeoefening en gezondheid en daarop kan ons onderzoek geen rechtstreeks antwoord geven. Een eenmalige steekproef kan namelijk geen oorzakelijke verbanden aantonen. Daartegenover staat dat internationaal wetenschappelijke literatuur gebaseerd op longitudinaal en experimenteel onderzoek wel degelijk een oorzakelijke relatie tussen gezondheidsgerelateerde sportbeoefening en een risicoprofiel aangeeft. □