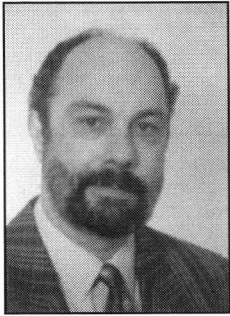


Nederlanders in beweging: feit of fictie?

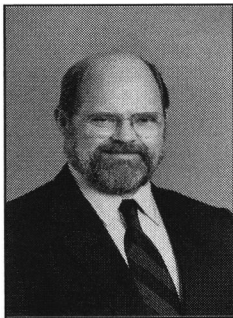


Prof. dr. F.D. Pot, algemeen directeur NIA'TNO

Om bewegingsstimulering op de juiste doelgroepen te kunnen richten en ook de juiste doelen te kunnen stellen, is het belangrijk te weten hoe (in)actief de Nederlander nu eigenlijk is en welke trends te signaleren zijn. Het Ministerie van VWS heeft TNO daarom opdracht gegeven een 'Monitor Bewegen en Gezondheid' te ontwikkelen om een trendmatig beeld te verkrijgen van de mate van lichamelijke activiteit in Nederland. Het is de bedoeling in 1999 met de dataverzameling te starten.

Er zijn momenteel twee bronnen beschikbaar met gegevens over lichamelijke activiteit van de Nederlandse bevolking. De eerste gegevensbron betreft de Gezondheidsenquête van het CBS, waaruit blijkt dat ongeveer een derde van de Nederlandse bevolking geen sport of andere inspannende lichaamsbeweging beoefent. De tweede gegevensbron betreft een deze zomer gehouden onderzoek van TNO naar de vraag in hoeverre de Nederlandse bevolking thans voldoet aan de meest recente gezondheidkundige normen aanzien van bewegen. Volgens deze norm moet iedere Nederlander dagelijks bij elkaar opgeteld tenminste 30 minuten 'matig-intensief' bewegen. Uit het TNO-onderzoek blijkt dat slechts een kwart van de Nederlanders (volgens eigen opgave) aan deze norm voldoet. Ruim 10% zegt zelfs geen enkele dag een half uurtje lichaamsbeweging te halen. De campagne *Nederland in Beweging!* die vanaf volgend jaar mede op volwassenen/werknemers wordt gericht kent dus een grote doelgroep.

New developments in promoting lifestyle physical activity for sedentary individuals



Prof. dr. S.N. Blair, Director of Research, Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas, USA

Objectives

To describe the difference between structured and lifestyle approaches to physical activity interventions

To discuss the application of the Stages of Motivational Readiness model and behavioral techniques in physical activity interventions

To develop lifestyle physical activity interventions

The traditional approach to exercise prescription is a useful technique, but it falls short of meeting the needs of many individuals. Many people dislike vigorous exercise. Others are confused by the somewhat complicated instructions usually given as an exercise prescription. It is important that exercise scientists and sports medicine clinicians develop new ways to encourage physical activity in the most sedentary and unfit members of society. Some patients with chronic disease require a medically supervised exercise regimen and some healthy persons may prefer the traditional exercise prescription method. For others, a different approach, termed **Lifestyle Exercise**, is proposed. A key feature of the lifestyle method is to help individuals become their own exercise counselor, and encourage them to follow problem-solving techniques to learn how to integrate more physical activity into their lives. In this approach the individual looks for opportunities to expend energy, even in short bouts of activity. We have not made full use of the behavioral medicine technology developed over the past 20 or 30 years. These methods should be applied to the problem of sedentary living. Behavioral principles and methods such as self-monitoring of activity, creating social support, making small incremental changes in behavior, and finding appropriate reinforcers should be adapted to physical activity