

Bewegingsonderzoek in een sociaalhistorisch vacuüm?

V.H. Hildebrandt¹, R. Gelinck²

In TSG 2011/7 staat een lezenswaardig artikel van Ruud Stokvis 'Bewegingsonderzoek in een sociaalhistorisch vacuüm'. In het kort komt zijn betoog erop neer dat bewegingsonderzoekers momenteel tegen de sociaal-culturele stroom (die vooral op comfort gericht is) proberen in te roeien en de auteur vraagt zich af of dit wel verstandig en effectief is. Stokvis vindt dat bewegingsonderzoekers dat (te)veel doen en spreekt daarbij zelfs van een 'dwaalweg' en een 'conservatieve' benaderingswijze. Wij willen daar graag op reageren.

De vraag die Stokvis opwerpt is relevant en verdient reflectie, want wie wil er nu tegen de stroom oproeien als dat niet nodig is? De verwachting is dan ook hoog gespannen als Stokvis toekomt aan wat zijns inziens de oplossing is: welke list gaat hij verzinnen om mee te drijven op de huidige stroom zonder de realisatie van de doelen in gevaar te brengen? De teleurstelling kan niet groter zijn: Stokvis komt met een oude remedie die in de vorige eeuw reeds decennia lang is ingezet en nooit voldoende effectief is gebleken - het stimuleren van sport en fitness. Daarmee miskent hij de ernst en complexiteit van de problematiek en geeft hij de sport en fitness sector een target dat deze sector nooit waar kan maken.

Het is goed eerst duidelijk te hebben wat de doelen anno 2012 zijn van bewegestimulering: het terugdringen van onnodige en ernstige gezondheidsrisico's die samenhangen met onvoldoende bewegen, het verhogen van de vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van de bevolking en in het verlengde daarvan het terugdringen van kosten van onnodige zorg en productiviteitsverlies. Een eerste *milestone* die dan bereikt moet

worden is dat nog ongeveer een derde van de Nederlandse bevolking dagelijks meer moeten gaan bewegen of sporten.¹ Gegeven het feit dat sporten slechts een marginale bijdrage levert aan de dagelijkse hoeveelheid beweging van de gemiddelde Nederlander [noot a], zal alleen het stimuleren van sporten en fitness [noot b] deze doelstelling geen stap dichterbij brengen. Daarbij lijkt Stokvis niet op de hoogte van het feit dat de laatste jaren steeds meer aandacht komt voor het probleem van sedentair gedrag (een rechtstreeks gevolg van de zucht naar comfort zoals door Stokvis beschreven): we zitten te veel en te lang achtereen en het blijkt dat de daarmee samenhangende gezondheidsrisico's niet zijn te voorkomen met enkel sporten of fitness, zelfs al zou iedereen dagelijks uren sporten of fitnessen.² De oplossing daarvan is gelegen in het verminderen van het zitten in de tijd dat er niet wordt gesport en in het regelmatig onderbreken van het zitten.

Daarmee komen we tot de kern van de zaak: de huidige sociaal-culturele stroom waar Stokvis het over heeft, is nu juist één van de *oorzaken* van de problematiek: de zucht naar comfort is de afgelopen decennia dermate doorgeschoten dat deze contraproductief geworden is. Comfort is te zeer vervlochten geraakt met bewegingsarmoede en is daarmee een determinant geworden van ongezondheid. Stokvis heeft dan ook gelijk als hij stelt dat bewegingsonderzoekers tegen de stroom in proberen te roeien: dit is noodzakelijk om het tij te keren. Want met de remedie van Stokvis gaan we onze doelen niet halen, sterker nog, geraken we op achterstand. Beter kunnen we inhaken op het huidige overheidsbeleid: maak de gezonde keuze de makkelijke keuze. Dan re-kanaliseren we de stroom in de gewenste richting en kunnen we echt meters maken. Mede getriggerd door de problematiek van overgewicht is het verheugend te zien dat deze re-kanalisatie ook al begonnen

Forum biedt
onder meer plaats
aan ingezonden
commentaren
en reacties,
korte praktijkbijdragen,
congresverslagen
en boekbesprekingen.
Aanwijzingen inzake
lengte, opmaak
en wijze van inzending
(per e-mail)
zijn verkrijgbaar
bij het redactiesecretariaat.
De redactie behoudt
zich het recht voor
om te redigeren
en/of te bekorten.

Forum

is: vrijwel de gehele bevolking is door-drongen van het belang van voldoende bewegen en de 'sense of urgency' dit proces drastisch te versnellen begint ook bij beleidsmakers door te dringen. Er is dan ook geen sprake van een sociaalhistorisch vacuüm, maar van een steeds bredere maatschappelijke erkenning dat bewegingsarmoede een ernstige gezondheidsbedreiging is die om een krachtadig en innovatief beleid vraagt dat bewust tegen de stroom in roeit. Sport en fitness kunnen daarin een bijdrage leveren, zeker, maar er is meer nodig, veel meer!

NOTEN

- Bij kinderen levert sport nog een aanzienlijke bijdrage (21%) aan de totale hoeveelheid dagelijkse lichaamsbeweging, maar bij volwassenen is de bijdrage van sport marginaal (6%).²
- Stokvis schrijft dat in 2005 ongeveer 2 miljoen Nederlanders een fitnesscentrum bezochten maar gaat voorbij aan het feit dat de deelname frequentie bedroevend laag is en fitness daarmee op zich geen substantiële bijdrage levert aan het halen van de beweegnormen.³

¹ TNO Expertisegroep Life Style, Leiden & Onderzoekscentrum Bewegen, Arbeid en Gezondheid Body@work, Amsterdam

² Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

LITERATUUR

1. Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2009-2010. Leiden: TNO, 2010.
2. Hendriksen IJM, Bernaards CM, Hildebrandt VH. Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking. In: Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2009-2010. Leiden: TNO, 2010.
3. Bernaards CM, Engbers LH, Hildebrandt VH. Participatie bedrijfsbewegingspro-

gramma's: wie doet er mee, hoe frequent en hoe lang? Leiden: TNO, 2008.

CORRESPONDENTIEADRES
Dr. V.H. Hildebrandt, TNO
Expertisegroep Life Style, Leiden ,
tel. 088-8666224, e-mail:
vincent.hildebrandt@tno.nl.

SYMPOSIUMVERSLAG

Preventie werkt! Werkt u mee?

Yvonne Alofs¹, Cil Klaasen², Jolanda Mathijssen¹

Op 13 oktober jongstleden bezochten bijna 100 gemeentebestuurders, ambtenaren en beleidsmakers uit zorginstellingen en organisaties in Noord-Brabant het symposium 'Preventie werkt! werkt u mee?', georganiseerd door de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Brabant. De huidige bezuinigingen dwingen gemeenten en organisaties tot het maken van keuzes in het lokaal gezondheidsbeleid. Dat is niet eenvoudig, want wat leveren preventieve maatregelen op en kan dat ook met minder middelen? Vanuit verschillende invalshoeken zijn tijdens het symposium de opbrengsten en mogelijkheden van preventie belicht.

NIET GOEDKOOP, WEL GOEDE KOOP

Johan Polder, gezondheidseconoom en bijzonder hoogleraar 'Economische aspecten van gezondheid en zorg' bij Tranzo, verdedigde de stelling dat preventie niet goedkoop is, maar wel een goede koop. Preventie werkt; dat hebben voorbeelden in het verleden aangetoond. Zoals de drastische daling van sterfte bij jongens door het verplicht dragen van een bromfietshelm vanaf 1975. Maar preventie maakt de zorg niet goedkoper. Iedereen komt aan het einde van zijn/haar leven in de fase van ongezonde le-

vensjaren. Voor de kosten maakt het geen verschil of dat al op iemands 50-ste gebeurt of pas veel later. Toch loont preventie, want mensen die langer in goede gezondheid leven, produceren meer in maatschappelijk en economisch opzicht. Hier plukken ook gemeenten de vruchten van. Voor de toekomst is het volgens Polder niet zo zeer belangrijk om nog meer jaren aan het leven toe te voegen, maar juist om leven aan de jaren te geven.

WAT BEPAALT SUCCES?

Hoe zorgen we voor effectieve en efficiënte preventie? Deze vraag stond centraal in het vervolg van het symposium. Gemeenten werken vanuit hun regiefunctie binnen de publieke gezondheidszorg samen met andere organisaties. Organisatieadviseur Pieterjan van Delden stelde dat lef en pionierschap nodig zijn om te komen tot een succesvolle samenwerking. De veilige grenzen van de eigen organisatie moeten worden overschreden. Mensen moeten het leuk vinden om 'samen de wereld te verbeteren' (Intentionaliteit). Daarna moeten mensen de ruimte krijgen om zelf aan de slag te gaan (Activisme). Vanuit de lokale overheid moet niet te veel gestuurd worden. Uiteindelijk gaan organisaties elkaar dan zien als natuurlijke partners (Verbinding).

Voor drie actuele preventiethema's is

vervolgens dieper ingegaan op het hoe en wat van preventie.

ALCOHOLGEBRUIK EN JONGEREN

Jongeren in Nederland drinken vaak en grote hoeveelheden per keer. Op basis van analyses van gegevens uit de Brabantse Jeugdmonitor liet Marie-Jose Theunissen (science practitioner bij de AW) zien dat binge drinken (5 of meer glazen per gelegenheid) vooral in de groep jonger dan 16 jaar samengaat met een slechte psychische gezondheid. Joost Mulder van STAP (het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid) schetste de pijlers van het lokale alcoholbeleid: educatie en bewustwording, regelgeving en handhaving. Vooral de twee laatste pijlers zijn effectief bij het terugdringen van alcoholgebruik. Maar educatie blijft belangrijk. Dat sociale marketing hierin een rol kan spelen bleek uit de duopresentatie van Meriam Janssen en Sandra Kuiper (science practitioners bij de AWPG). Doelgroepsegmentatie speelt hier een cruciale rol. Niet iedere jongere denkt en gedraagt zich hetzelfde, daarom is het afstemmen van interventies op specifieke doelgroepen effectiever dan het 'uitstrooien' van dezelfde boodschap over iedereen.

¹ TRANZO, Universiteit van Tilburg

² GGD Brabant-Zuidoost