



Door:
Eveline Wouters, arts-onderzoeker
Fontys Paramedische Hogeschool
e.wouters@fontys.nl

Enige jaren geleden deden we een oproep
in Infobesitas om mee te doen aan een
onderzoek over bewegen en overgewicht.
Het onderzoek is inmiddels afgerond

en de resultaten zijn gepubliceerd. Het
oorspronkelijke artikel is verschenen in
Obesity Facts (2009), 2, 362-269

BEWEEGREDEKENEN

Aandachtspunt: angst voor letsel

10

Doel van het onderzoek was een idee te krijgen van de factoren die mede bepalend kunnen zijn voor het beweeggedrag van mensen met overgewicht, die verder gezond zijn. Er zijn verschillende redenen die mensen kunnen hebben om te beginnen met sporten of om dat juist niet te doen. Stimulerend kan bijvoorbeeld zijn dat iemand sporten van nature fijn vindt, of omdat iemand sporten belangrijk vindt voor de gezondheid. Er zijn ook factoren die de motivatie juist in de weg staan. Bij overgewicht zou dat bijvoorbeeld schaamte kunnen zijn, of bang zijn om een blessure op te lopen. Het kan ook zijn dat iemand sowieso er weinig heil in ziet iets te doen met het feit dat hij (of zij) overgewicht heeft, omdat hij een pessimistische kijk heeft op de mogelijkheden. Deze en nog diverse andere mogelijke factoren werden meegenomen in het onderzoek.

We vergeleken twee groepen.

Eén groep sportte niet en was ook niet van plan dit op korte termijn te gaan doen. De andere groep had zich ingeschreven voor een beweegprogramma en stond op het punt de eerste training te krijgen. Als eerste belangrijke resultaat viel op dat mensen die de stap namen om te gaan sporten veel vaker vrouwen waren. Blijkbaar zijn vrouwen gemakkelijker te bewegen om in actie

te komen dan mannen. Aangezien overgewicht net zo vaak bij vrouwen als bij mannen voorkomt, roept dit de vraag op wat er nodig is om mannen te motiveren om lichamelijk actief te worden.

Het tweede opvallende resultaat

was dat sporters zich vooral onderscheidden van de niet-sporters door hun pessimistischer kijk op de prognose van hun overgewicht

(ze dachten dat er weinig aan te doen is). Het allergrootste verschil tussen de groepen werd echter bepaald door het feit dat sporters veel meer angst hadden om blessures op te lopen.

Dit laatste roept ook vragen op:

wat maakt dat mensen zo bang zijn voor blessures? En is die angst reëel? Maar ook: wat kan er daadwerkelijk gedaan worden om die angst te verminderen? Verder onderstreept deze bevinding het belang van het beoefenen van een sport met weinig risico's op blessures. Een sport zoals aquajoggen verdient in dit licht meer aandacht dan tot nu toe gegeven.

Het lijkt dus belangrijk om, als mensen met overgewicht gestimuleerd worden meer te gaan sporten, niet alleen naar de lichamelijke, maar ook naar de psychische aspecten te kijken. Vooral de angst voor letsel is iets waar terdege rekening mee moet worden gehouden.