

Lichaamsbeweging



Omschrijving van de groep lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is naast een goede voeding erg belangrijk voor een goede gezondheid en om je energiebalans in evenwicht te houden. Je energie-inname moet immers afgestemd zijn op je energieverbruik.

Het streefdoel voor wie gezonde voeding en lichaamsbeweging wil combineren is de energie-inname via voeding gelijk te stellen met het energieverbruik door te bewegen (naast de gewone lichaamsfuncties).

Regelmatig bewegen in combinatie met een evenwichtige voeding draagt bij tot het behoud van gezondheid en een goede fitheid.

Energie-inname = Energieverbruik

Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met minstens een *matige intensiteit* of inspanningen waarbij je hart minstens iets sneller gaat slaan, je ademhaling iets sneller gaat dan normaal en waarbij je licht zweet.

Hoeveel moet je per dag bewegen?

Voor een goede gezondheid moeten *volwassenen minstens 30 minuten per dag* lichaamsbeweging nemen. Dit mag gespreid worden over de dag, met minimaal 10 minuten bewegen na elkaar.

Voor kinderen en jongeren luidt de aanbeveling om *minstens 60 minuten of dus één uur per dag* te bewegen.

De duur en de intensiteit van lichamelijke activiteit zijn inwisselbaar: bv. 30 minuten wandelen of fietsen kan worden vervangen door 15 minuten hardlopen. In plaats van één keer per dag een half uur te fietsen kan men ook 2 maal 15 minuten fietsen (naar het werk bijvoorbeeld).

Energieverbruik tijdens het bewegen of sporten

Tabel: Energieverbruik voor diverse vormen van lichaamsbeweging of sporten in kJ (kcal) per kg lichaamsgewicht per uur.

Activiteit	kJ	kcal
Badminton	24.4	5.8
Basketbal	34.8	8.3
Biljart	10.6	2.5
Boksen		
- in de ring	115.9	13.3
- sparring	34.8	8.3
Dansen		
- aerobic	26	6.2
- aerobic intens	34	8.1
- salondans	12.8	3.1
- twist	42.4	10.1
Diepzeeduiken (gemiddeld)	51.9	12.4

Fietsen		
- 9 km/uur	16.1	3.8
- 15 km/uur	25.2	6
- wedstrijd	42.6	10.1
Golf	21.4	5.1
Judo	49.1	11.7
Kano		
- vrije tijd	11.1	2.6
- racen	26	6.2
Klimmen		
- zonder gewicht	30.5	7.3
- met 5 kg	32.5	7.7
- met 10 kg	35.3	8.4
- met 20 kg	37	8.8
Touwspringen		
- 70/min	40.8	9.7
- 80/min	41.3	9.8
- 125/min	44.6	10.6
Lopen		
- 7'30" per km	34	8.1
- 6' per km	48.7	11.6
- 5'30" per km	52.4	12.5
- 4'30" per km	57.5	13.7
- 4' per km	63.5	15.1
- 3'30" per km	72.8	17.3
Langlaufen		
- glijden	30	7.1
- wandelen	36.1	8.6
- op helling	69.1	16.4
Paardrijden		
- stap	10.3	2.5
- draf	27.7	6.6
- galop	34.5	8.2
Skiën		
- vrouwen	28	6.7
- mannen	24.7	5.9
Squash	53.4	12.7
Tafeltennis	17.2	4.1
Tennis	27.5	6.5
Turnen	16.6	4
Veldhockey	33.8	8
Veldlopen	41.1	9.8
Voetbal	33.2	7.9
Volleybal	12.6	3
Wandelen (gem. snelheid)	20.2	4.8
Zwemmen		
- rugslag	42.6	10.1
- schoolslag	40.8	9.7
- crawl, snel	39.3	9.4
- crawl, traag	32.3	7.7

Bron: Vaes, I. (1991) 120 vragen over sportvoeding. Bodytalk, p. 84-85.

Bij het promoten of het aanmoedigen van mensen om actiever te worden is het meestal niet nodig om hun energieverbruik te berekenen of te vermelden.

Het volstaat om te vermelden hoeveel activiteit (uitgedrukt in minuten) gewenst is en dat activiteiten aan een middelmatige intensiteit al voldoende zijn. Onder matig fysieke inspanningen verstaan we inspanningen waarbij je iets dieper en sneller ademt dan normaal.

Of een activiteit voor een bepaalde persoon een matige fysieke activiteit is kan als volgt berekend worden. Bereken eerst de *maximale polsslag of hartfrequentie* door van 220 de leeftijd af te trekken: '220 – leeftijd = maximale hartfrequentie'.

Meet dan tijdens een activiteit de polsslag. Bij het uitvoeren van een matige fysieke activiteit moet de polsslag tussen 55% en 69% van de maximale hartfrequentie liggen.

	Activiteiten met een lichte intensiteit	Activiteiten met een matige intensiteit	Activiteiten met een hoge intensiteit
Beroepen	Bureelbediende, vrije beroepen, zittend werk, licht huishoudelijk werk	Lichte industrie, transport	Landbouw, zware industrie, houthakkers, smeden, competitiesport
Dagelijkse bezigheden en sporten	De meeste huishoudelijke taken: koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen, tafel zetten, bed opmaken, opruimen. Traag wandelen (aan 4 à 5 km/uur) Een muziekinstrument bespelen, darts, bowling, frisbee, golf, trampoline	Fietsen aan 10 km/uur gymnastiek, kanoën, kajak, schilderen, snorkelen, tafeltennis, tai chi, in de tuin werken, trap aflopen, volleybal (competitie), waterskiën, wandelen aan 5 à 6 km/uur (flink doorstappen), worstelen, zwemmen	Basketbal, boxen, fietsen vanaf 15 km/uur, gevechtsporten, handbal, hockey, klimmen, lopen vanaf 9 km/uur, schaatsen, skaten, skiën, snelwandelen, squash, tennis, trap oplopen (80 treden per minuut), voetbal, wielrennen, zwemmen (competitie)

Er zijn twee manieren om aan de norm voor gezond bewegen te voldoen. Sommige mensen doen graag aan sport. Indien je minstens 3x per week een half uur aan sport doet met een hoge intensiteit dan ben je voldoende actief. Een tweede mogelijkheid is de lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijks leven (met de fiets naar school of werk, te voet boodschappen doen, de trap nemen in plaats van de lift of de roltrap). Om voldoende aan beweging te doen, moet men dus 30 minuten per dag bewegen aan minstens matige intensiteit.

Specifieke beweeginformatie

Ben je *ouder dan 35 jaar*, sinds lange tijd inactief, of heb je gezondheidsproblemen, raadpleeg dan je huisarts voor je intensief begint te sporten.

Voordelen lichaamsbeweging:

- lichaamsbeweging vermindert je kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, dikke darmkanker en diabetes type 2,
- sport en lichaamsbeweging verbeteren je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet, meer spiermassa en stevigere botten,
- lichaamsbeweging werkt positief bij stress en werkt ontspannend,
- lichaamsbeweging vermindert de kans op depressie,
- lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je beter slaapt,
- regelmatig bewegen gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt er voor dat je gezond en fit blijft,
- om deze voordelen te bekomen is een activiteit met een matige fysieke inspanning voldoende: bijvoorbeeld fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, trappen lopen.

Beweegtips

- Kies voor activiteiten die passen in je *dagelijkse bezigheden* zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, met de bal spelen, de trap nemen in plaats van de lift, touwtje springen of doe bijvoorbeeld drie maal per week een half uur een sport die je graag doet,
- Beperk lange periodes van inactiviteit zoals TV kijken,
- *Kies bij korte afstanden* de fiets of ga te voet,
- Zoek iemand die *samen met jou gaat sporten*, fietsen, wandelen, enz.,
- Ga in het sportcentrum eerst naar een sportles kijken of volg een initiatieles om te weten of die sport je al dan niet bevalt,
- *Maak afspraken* met jezelf in verband met bewegen, bv. een vaste avond in de week en noteer deze in je agenda,
- Probeer 'verloren' tijd in te vullen door te bewegen (middagpauze, wachten op kinderen die sporten, enz.),
- Denk niet 'ik ben niet van het sportieve type', want om te bewegen moet je niet sportief zijn,
- Kies een activiteit die je graag doet,
- Probeer samen met het gezin of je partner regelmatig bewegingsmomenten in te lassen.

Samenvatting:

- Matig fysieke activiteiten zijn activiteiten die een matig lichamelijke inspanning vereisen en waarbij je iets dieper en sneller ademt dan normaal.
- Volwassenen bekomen gezondheidsvoordelen vanaf het moment dat men dagelijks 30 minuten fysieke activiteiten doet aan een matige intensiteit. Dit mag gespreid worden over een hele dag.

Meer lezen over lichaamsbeweging?

- Borms, J. (2000) *Belgium on the move: consensusverklaring*. Bodytalk, 215, 7-8.
- Borms, J. e.a. (1999) *Fysieke activiteit en voeding: meting en gedragsverandering*. Bloso. Handboek, www.bloso.be
- *Dagelijks een half uur bewegen*. (2000) Voeding NU, 6, p.8
- *Fitte School* (SVS, VIG en NICE), voedings- en beweegbeleid in de school + praktische informatie en tips, www.fitteschool.be
- Hoge Gezondheidsraad (2003) *Voedingsaanbevelingen voor België*. FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Brussel, 84 p. Te raadplegen op www.health.fgov.be
- Universiteit Gent, *tailoring beweegtest*. Voor volwassenen te raadplegen op www.gezondheidstest.be; voor jongeren vanaf 12 jaar te raadplegen op www.fitteschool.be. Te raadplegen op www.bewegingsadviesonline.be
- www.10000stappen.be
- www.cm-fit.be
- www.schoolsport.be



Laat je auto staan en neem de fiets!



Wandel dagelijks 30 minuten!



Weg met de lift, wij nemen de trap!



Zwemmer Zwem!