

# HET VITALITEITSMANIFEST

*'Vitaliteit is zin hebben in het leven en er uitdagingen in zien. Je lichamelijke en mentale fitheid zijn in balans, bij datgene waar jij voor leeft.'*

## Wij staan voor Vitaliteit!

De 22.000 fitnessprofessionals van sportscholen en beweegstudio's door heel Nederland weten als geen ander wat vitaliteit inhoudt. Mensen in beweging brengen, werken aan een vitaal lijf, gezonde mindset, gezellig samen actief zijn en zo het risico beperken om ziek te worden. Zij zetten zich met passie in als vitaliteitsmotor van de wijk, het dorp, de stad en het land. Het wordt vaak onderschat, maar met 3.2 miljoen fitnessbeoefenaars spelen de sportscholen in Nederland een grote rol in het gezonder en fitter maken van onze samenleving. Nergens ter wereld is het netwerk van professionele sport- en bewegingscentra zo groot als hier.

- ✓ **Britse onderzoekers: "wie weinig beweegt, loopt hoger risico op dood door corona"**
- ✓ **Bijna vier miljoen Nederlanders boven de 25 jaar bewegen minder in coronatijd.**
- ✓ **Lichamelijke inactiviteit wordt in verband gebracht met een hoger risico op ernstige COVID-19-uitkomsten: een studie bij 48.440 volwassen patiënten**
- ✓ **Onderzoek (Dr Robert Sallis et al. (07/04/21)) toont aan dat fysieke inactiviteit de grootste risicofactor is voor ernstige complicaties bij COVID-19**
- ✓ **"Werken aan conditie en het verbeteren van leefstijl is effectiever én goedkoper dan het slikken van medicijnen": dr. Stefan van Rooijen, initiatiefnemer van het Fit4Surgery en Fit4Life programma.**

## COVID-19 versterkt de gezondheidscrisis

De World Health Organisation(WHO) waarschuwt al vele jaren voor een gezondheidspandemie ten gevolge van inactiviteit, overgewicht, obesitas en diabetes. In 2020 had 50% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht, waar dit begin jaren 80 nog bij 33% het geval was. Het ministerie van VWS heeft niet voor niets in haar Preventieakkoord opgenomen dat vóór 2040 overgewicht moet zijn teruggedrongen van 50% van de bevolking boven de 18 jaar naar 38%.

De corona crisis heeft ons qua gezondheid geen goed gedaan. Gemiddeld genomen zijn de Nederlanders maar liefst 5,6 kilo aangekomen in 2020. In 2021 zet deze trend zich helaas voort. Halverwege 2020 zagen we na de eerste lockdown reeds schrikbarende cijfers van onderzoeksbureau Ipsos in samenwerking met de Volkskrant, waarin tot uiting kwam dat maar liefst 38% van de ondervraagden aangaven minder te bewegen en 35% aangaf meer stress te ervaren. Na de tweede golf werd er zelfs door 44% minder gesport. Deze cijfers zouden voldoende alarmerend moeten zijn, om te bewerkstelligen dat mensen weer onder deskundige begeleiding in beweging kunnen komen.

Fitnessondernemers zien de mentale en fysieke gesteldheid van hun clubleden afnemen. Dit zijn dan nog de mensen die bewust de keuze hebben gemaakt om regelmatig te sporten. De wekelijkse uurtjes in de sportschool zijn omgezet naar inactiviteit, waardoor de gezondheid te lijden heeft. De corona maatregelen duwen veel mensen in de richting van snacks, Netflix en een grote alcoholconsumptie. De nadelige gevolgen van de coronacrisis op de volksgezondheid kunnen nog wel eens een vervelend staartje gaan krijgen.

In het British Journaal of Sports Medicine verscheen onlangs een onderzoek waarin haarfijn beschreven werd hoe fysieke inactiviteit onweerlegbaar een duidelijke link heeft met zware gevolgen na een Corona besmetting. (Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients).



De roep voor meer aandacht voor leefstijl en preventie komt van verschillende kanten. Een groep ziekenhuisbestuurders, zorgverzekeraars en artsen die onlangs een oproep deden aan het kabinet om te stoppen met investeringen in de testmaatschappij. Ze pleiten voor een samenleving die investeert in gezondheid en inzet op preventie.

### **Pak de gezondheidscrisis aan!**

Slechts vijf leefgewoonten kunnen er, volgens onderzoekers van Harvard, voor zorgen dat we maar liefst 10 jaar langer leven. Dagelijks bewegen is er één van! De WHO stelt in haar beweegrichtlijn 2020 dat mensen per week 150 minuten moeten bewegen waarvan een paar keer per week matig intensieve cardiotraining en twee keer per week krachttraining voor alle grote spiergroepen. Deze beweegnorm is minimaal noodzakelijk om gezond te blijven.

De preventieve kracht van toepassing van deze beweegrichtlijn is enorm en al in duizenden onderzoeken aangetoond. Het betekent risicoverlaging voor meer dan 25 chronische aandoeningen. Door regelmatig bewegen wordt sarcopenie afgeremd. Dit is het spierverval dat ieder mens ondergaat vanaf zijn dertigste levensjaar. We verliezen maar liefst 1% spiermassa per jaar; dus 50% tussen de 30 en 80 jaar, mits we wekelijks niet aan spiertraining doen.

Door nu aan vitaliteit te gaan werken, verhogen we niet alleen onze weerstand om minder last te krijgen van COVID-19, maar bevechten we tevens de gezondheidspandemie ten gevolge van obesitas, diabetes en inactiviteit én de eerder benoemde sarcopenie. Extreem spierverval zal de komende decennia de maatschappij voor een groot gezondheidsprobleem plaatsen omdat we steeds ouder worden.

### **Wat is onze stip op de horizon!?**

De fitnessbranche is er klaar voor om na de corona crisis de vitaliteit van burgers een impuls te geven. Zij wil samen met het Ministerie van VWS uitvoer geven aan de doelstelling om de landelijke deelname van 49% aan de beweegrichtlijn te verhogen naar 75%. Hiervoor is het volgende nodig:

- Sport, bewegen en spiertraining toegankelijker maken voor met name personen met een zittend beroep en mensen met een lage economische status.
- Gezond gedrag belonen om de deelname drempel zo laag mogelijk te maken.
- Alle beweegvormen die benoemd zijn in de beweegrichtlijn bekend maken bij het grote publiek door middel van multimedia campagnes.
- De bewustwording inzake de noodzaak van gezond bewegen en spiertraining bij ouders en kinderen vergroten. Sport structureel verankeren in het onderwijs en gezonde leefstijl als eindexamenvak invoeren.
- Intensieve samenwerking tot stand brengen tussen organisaties zoals Kenniscentrum sport en bewegen en Voedingscentrum met professionals in de zorg, onderwijs en sport.

### **Omslag van ziektezorg naar gezondheidsbevordering!**

De zorgkosten bedragen 100 miljard euro per jaar. Dit bedrag neemt elkaar jaar substantieel toe. Vrijwel het gehele bedrag wordt besteed aan curatieve gezondheidszorg. Preventie speelt op dit moment nog geen enkele rol van betekenis in het zorgbeleid. Om de gezondheidszorg betaalbaar te houden en om mensen fit, vitaal en weerbaar te maken is een op gezondheid en leefstijl gebaseerd beleid cruciaal nu en in de toekomst.

De omslag van ziektezorg naar gezondheidsbevordering is niet makkelijk, maar begint bij het scheppen van voorwaarden voor een gezondheidsbeleid dat door alle partijen gedragen wordt.



Natuurlijk moet ieder individu het zelf doen, echter als de drempel verlaagd wordt, gezond gedrag beloond wordt, er landelijk gestimuleerd wordt en vanuit de wijk de advisering en begeleiding komt, dan zetten we Nederland verder in beweging. We moeten de sport en beweegsector gaan zien als de preventieve gezondheidssector van de toekomst. De preventieve en curatieve zorg dienen als een twee-eenheid samen op te trekken en vullen elkaar aan waar nodig, waardoor zorgkosten verantwoord dalen.

Wij, de fitnessbranche, bieden de zorg de helpende hand. Zodra onze bedrijven open gaan, staan wij klaar om mensen te begeleiden naar een actieve levensstijl en zetten wij ons in om iedereen – jong en oud – fysiek en mentaal sterker en weerbaarder te maken. Dat is waar wij goed in zijn. Dat is onze passie. Alle fitnessprofessionals van sportscholen en beweegstudio's in Nederland en België stáán voor vitaliteit en stimuleren iedereen om te gáán voor vitaliteit. De preventieve- en curatieve zorg kan de handen nog meer in elkaar slaan, samenwerking is onontbeerlijk. Zo ontlasten wij de zorg en geven zorgprofessionals de ruimte en lucht om te kunnen doen waar zij goed in zijn. Het leveren van zorg aan iedereen die dat nodig heeft!

## **Tenslotte**

Willen we dus echt dat we nooit meer een herhaling krijgen van afgelopen jaar?

Willen we ons terdege voorbereiden op een vierde, vijfde, ... golf?

Willen we klaar staan voor de Indiase, Braziliaanse of Jamaicaanse variant?

Dan dienen we snel, naast vaccineren en het handhaven van hygiënische maatregelen, werk te maken met het verbeteren van de levensstijl van onze bevolking. Dit zal een absolute meerwaarde betekenen in de strijd tegen het virus, in het streven naar een gezondere samenleving!

De fitnesssector in België en Nederland staat klaar om haar verantwoordelijkheid in deze op zich te nemen. De afgelopen 30 jaren is onze prachtige branche langzaam maar zeker volledig ontwikkeld tot een (preventieve) gezondheidsbranche.

Duizenden fitnessprofessionals (coaches, personal trainers, groepslesinstructeurs, life style coaches) hebben de afgelopen jaren meer dan vijf miljoen Belgen en Nederlanders geholpen in hun streven naar een gezondere levensstijl.

Afgelopen zomer hebben we gedurende enkele maanden kunnen aantonen dat dit ook veilig kan. Meerdere studies hebben aangetoond dat fitnesscentra geen besmettingshaarden waren.

Redenen: fitness gebeurt contactloos, volgens het strenge protocol op afspraak waardoor een continue spreiding kan gegarandeerd worden en in grote, goed geventileerde ruimtes.

Het is dan ook duidelijk dat de voordelen van fitness beduidend groter zijn dan eventuele enkele mogelijke besmettingen. Met een gezondere bevolking zal zeker het aantal corona patiënten dat in de ziekenhuizen en meer bepaald op ic's terecht komen, significant dalen.

Het afgelopen jaar hebben wij met ons allen werkloos en machteloos moeten toekijken hoe deze gezondheids crisis toesloeg.

Tijd om een tandje bij te zetten en de fitnessprofessionals ten volle in te schakelen in de strijd tegen deze pandemie en de al lang lopende pandemieën overgewicht, obesitas en diabetes.

Het is NU de tijd om een gezond fundament te bouwen voor de toekomst, voor de opgroeiende generaties.

Wij zijn er klaar voor!



## Bronnen:

- <https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080>
- <https://www.ad.nl/gezond/britse-onderzoekers-wie-weinig-beweegt-loopt-hoger-risico-op-dood-door-corona~ac8bface/>
- <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/wat-adviseert-de-who-in-de-internationale-beweegrichtlijnen/>
- <https://www.sciensano.be/nl/gezondheidsonderwerpen/obesitas/rol#:~:text=Er%20bestaat%20een%20verband%20tussen,complicaties%20die%20daarmee%20gepaard%20gaan.>
- <https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080?fbclid=IwAR0emSgbHWUMF9XBBPOExWF0aIRMukRB0yJJwkH7JkcCFn45cirZmPIYdXw>
- <https://www.telegraaf.nl/nieuws/457541601/zorgbestuurders-doen-dringende-oproep-aan-kabinet-stop-met-testmaatschappij>
- <https://nos.nl/collectie/13839/artikel/2332197-fysiek-en-mentaal-fit-blijven-in-coronatijd-ga-weg-van-die-bank>
- <https://nocnsf.nl/nieuws/2021/01/bijna-helft-nederlanders-is-minder-gaan-sporten-door-tweede-lockdown>