

Het aantal deelnemers aan fitness is in de afgelopen jaren sterk gegroeid. Wie doen er eigenlijk aan fitness en wat zijn hun motieven? In dit artikel worden de feiten op een rijtje gezet.

Fitnessbeoefenaars onder de loep

Tinus Jongert, Wil Ooijendijk, Jasper Stege en Ariette van Hesperen

In Nederland zijn er slechts enkele systematische onderzoeken naar de mate van lichamelijke activiteit, sportdeelname en sportletsels. In opdracht van het ministerie van VWS vindt jaarlijks een onderzoek plaats naar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking en naar het optreden van sportblessures. Dit onderzoek heet Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) en het wordt (telefonisch en via internet) jaarlijks onder 8.000-10.000 mensen uitgevoerd door bureau Interview / NSS. TNO Kwaliteit van Leven verzorgt hierbij jaarlijks de rapportage van de cijfers over bewegen en gezondheid (zie o.a. Hildebrandt et al, 2007). De in dit artikel aangehaalde getallen komen grotendeels uit het OBiN onderzoek. Dit is echter het eerste artikel waarin specifiek aandacht wordt besteed aan de cijfers over fitness.

Links: *Figuur 1. Ontwikkeling van het aantal deelnemers (x miljoen) aan fitness in de periode 2000-2005 (bron: OBiN).*

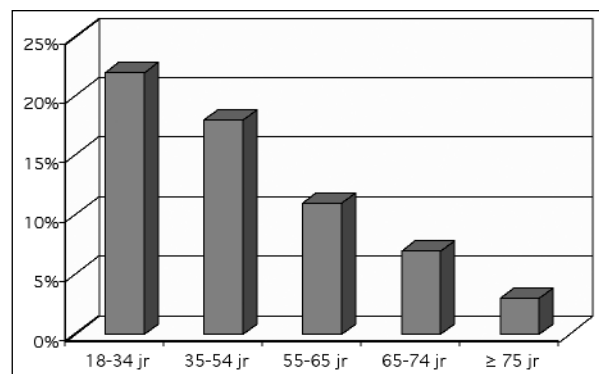
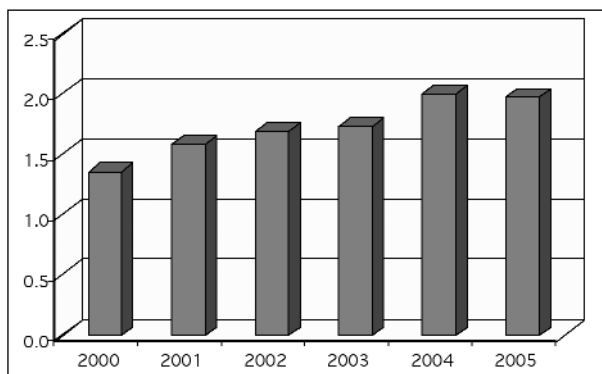
Rechts: *Figuur 2. Percentage deelnemers fitness in het jaar 2005 naar leeftijd (bron: OBiN).*

Circa 2 miljoen beoefenaars
De deelname aan fitness is in de afgelopen jaren zeer sterk toegenomen (zie

figuur 1). Het exacte aantal deelnemers is lastig vast te stellen, maar op basis van OBiN werd het aantal Nederlanders dat aan fitness doet in het jaar 2000 geschat op 1,4 miljoen mensen. In 5 jaar tijd is dat aantal gegroeid tot ca. 2 miljoen in de jaren 2004 en 2005. Dat wil zeggen dat inmiddels 15%-16% van de mensen van 18 jaar en ouder aan fitness doet. Fitness is daarmee de 'sport' die het meest wordt beoefend in Nederland.

Een 'sport' voor vrouwen en jong volwassenen

Op basis van OBiN data is ook bekeken of mannen en vrouwen in gelijke mate aan fitness doen en wat de leeftijdsverdeling van de beoefenaars is. Fitness blijkt onder vrouwen populairder te zijn dan onder mannen. Van de totale groep van 2 miljoen fitnessers is 63% vrouw en 37% man. Als we naar de verdeling over de verschillende leeftijdscategorieën kijken (zie figuur 2), dan valt op dat het percentage mensen



Defenities

Inactief — Geen enkele dag in zomer en winter tenminste 30 minuten matig intensief lichamenlijk actief

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voor volwassenen (18-55 jaar) — Dagelijks minstens een half uur matig intensieve lichamenlijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal 5 dagen per week. Matig lichamenlijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

De fitnorm — Ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit.

De combinorm — Is een combinatie van beide bovenstaande normen. Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zij aan ten minste aan één van de beide normen voldoet.

dat aan fitness doet sterk verschilt tussen verschillende leeftijdscategorieën. Het is het hoogste onder 18-34 jarigen en neemt met het ouder worden sterk af. In de hoogste leeftijdscategorieën (65-74 jaar en 75+) is het percentage mensen dat aan fitness doet een factor 2-3 lager dan in de bevolking als geheel. De laatste jaren wordt er vanuit

Fitness wordt voornamelijk beoefend door werkende mensen. 1,5 miljoen van de fitnessers heeft een betaalde baan. Daarnaast doen nog ca 100.000 studenten en 200.000 huisvrouwen aan fitness.

Mensen met een middelbare en hogere opleiding zijn sterk vertegenwoordigd. Slechts 400.000 mensen die aan fitness

lichaamsbeweging de kans verlagen op hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes mellitus type 2, colonkanker, angst en depressie (Pate, 1995; VWS, 2001; Bouchard et al, 2006). Ook heeft lichamenlijke activiteit zowel een directe (Bijnen, 1994) als een indirecte invloed op het risico op hart- en vaatziekten, en kan het een gunstig effect

Tabel 1. Mate van voldoen (in %) aan de criteria voor inactiviteit en aan de beweegnormen, onderverdeeld naar organisatie van de sportbeoefening (bron: OBiN 2004 en 2005).

_ Organisatie Sportbeoefening	Inactief		NNGB		Fitnorm		Combinorm	
	2004	2005	2004	2005	2004	2005	2004	2005
Lid sportvereniging*	4,7	2,3	51,9	59,3	36,2	34,6	66,1	69,7
Lid sportschool/ fitness*	4,7	2,4	49,2	58,3	39,4	40,6	66,3	72,0
Ongeorganiseerd / Anders*	4,1	3,3	56,6	59,9	32,1	28,9	67,9	68,2
Sporter	4,3	2,6	52,7	58,9	34,8	33,6	66,3	69,4
Niet sporter	12,0	9,0	48,5	53,4	12,7	11,4	52,8	56,8
Totaal	8,2	5,8	50,7	56,1	23,9	22,4	59,6	63,1

* Een sporter is toegeedeeld aan de categorie lid sportvereniging indien hij/zij voor een van de beoefende sporten lid is van een sportvereniging, de betreffende persoon is in die situatie niet toegeedeeld aan de categorie ongeorganiseerd. Een persoon die via een sportschool/fitness centrum aan sport doet is wel in alle gevallen ook aan de categorie sportschool/fitness toegeedeeld.

fitnesscentra veel gedaan om het aantal oudere cliënten te laten toenemen. Gezien de lage deelname aan fitness onder ouderen en de toenemende vergrijzing onder de bevolking is dat toe te juichen.

Een sport voor hoger opgeleide werkende mensen

Vanuit verschillende onderzoeken is bekend dat de sportdeelname onder mensen met een relatief lage sociaal-economische status lager is dan onder mensen met een hoge sociaal-economische status. Daarom is ook specifiek gekeken naar opleiding en werk van de fitnessbeoefenaars.

doen zijn lager opgeleid (t/m VMBO). Tot nu toe hebben we nog geen onderzoek gedaan naar de oorzaken van de relatieve lage vertegenwoordiging van mensen zonder werk en mensen met een relatief lage opleiding. Het is echter voorstelbaar dat de kosten van fitness hierbij een rol spelen.

Fitnessers voldoen vaak aan de beweegnormen

Regelmatig bewegen heeft een gunstig effect op de algemene gezondheidstoestand. Het kan de kans op zowel het ontstaan als het beloop van diverse chronische aandoeningen positief beïnvloeden. Zo kan verantwoorde

hebben op bloeddruk, lichaamsgewicht, het bloedlipidenspectrum en rookgedrag (Bouchard et al, 2006). De minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die vereist is om de gezondheid positief te beïnvloeden is in Nederland beschreven met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB; zie kader). Naast de NNGB onderscheiden we nog de Fitnorm, de minimale hoeveelheid lichamenlijke activiteit om de fysieke *fitheid* te verbeteren ofwel in stand te houden. Door het ministerie van VWS wordt tegenwoordig bij de beoordeling van de mate van lichamenlijke activiteit van de Nederlandse bevolking met name gekeken naar de

Motief	Gebruikers fitnesscentra	Leden sportverenigingen
Gezondheid, fitheid, lichaamsbeweging	88	64
Strak of slank lichaam	34	5
Plezierbeleving	27	57
Sociale contacten	25	53
Spieropbouw, kracht	24	5
Uitlaatklep, compensatie dagelijks leven	23	16
Afvallen	11	4
Boeiende activiteit, leren van vaardigheden	2	23
Presteren, competitie, winnen	1	27

Tabel 2. Motieven (in %) voor gebruik fitnesscentra en sportverenigingen (Bron: SCP/MI: NSO 2005)

combinorm, dat wil zeggen naar het aantal mensen dat of aan de NNGB, of aan de fitnorm voldoet (of aan beide).

In tabel 1 wordt het percentage mensen dat inactief is resp. aan de beweegnormen voldoet bij fitnessers vergeleken met leden van sportverenigingen, ongeorganiseerde sporters en met mensen die niet aan sport doen.

Enkele bevindingen:

- van de mensen die lid zijn van een sportschool / fitnesscentrum is een lager percentage inactief (2%) dan van mensen niet aan sport doen (12%);
- mensen die lid zijn van een sportschool / fitnesscentrum voldoen ongeveer in dezelfde mate aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (58%) als mensen die lid zijn van een sportvereniging (59 %) of die ongeorganiseerd aan sport doen (60%). Maar ze voldoen in sterkere mate aan de NNGB dan mensen die niet aan sport doen (53%);
- een groter deel fitnessers voldoet aan de fitnorm (41%) dan mensen die lid zijn van een sportvereniging (35%) en dan de ongeorganiseerde sporters (29%). Van de niet sporters voldoet slechts 11% aan de fitnorm;
- sporters voldoen in sterkere mate aan de combinorm dan mensen die niet aan sport doen (69% versus 57%). Fitnessers (72 %) voldoen vaker aan de combinorm dan mensen die lid

zijn van een sportvereniging (69%) en mensen die ongeorganiseerd sporten (68%).

Gezondheid belangrijk motief

Mensen hebben veel verschillende motieven om aan sport te doen. In dit artikel zullen we de achtergrond hiervan niet nader toelichten. Wel kijken we op basis van de OBiN gegevens naar de motieven die mensen hebben om aan fitness te doen en vergelijken we deze met de motieven van leden van sportverenigingen (zie tabel 2). Bij deze laatste categorie is geen onderscheid gemaakt naar het soort sport (vereniging), de tak van sport of naar individuele sporters versus teamsporters.

Het meest genoemde motief om te sporten is, zowel voor de gebruikers van fitnesscentra als voor de leden van de sportverenigingen, gezondheid en fitheid. Bij de fitness worden daarnaast ook sterk gezondheidsgerelateerde onderwerpen genoemd zoals een strak of slank lichaam willen hebben en willen afvallen. Ook lichaamsbeweging als uitlaatklep komt sterk naar voren. Plezier en sociale contacten komen bij fitness minder sterk naar voren dan in de sport.

Een frequent gehanteerde indeling voor motieven om aan sport te doen maakt onderscheid in de volgende categorieën:

1. nastreven van plezier;
2. nastreven van vaardigheden;
3. nastreven van uitmunten;
4. nastreven van gezondheid;
5. nastreven van sociale contacten.

In de literatuur wordt daarnaast vaak een onderscheid gemaakt tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie. De bovengenoemde motieven zijn te herleiden tot deze dimensies. Verder wordt in de sportpsychologie vaak gewerkt met het onderscheid tussen ego-georiënteerd en taak-georiënteerd. Een ego-georiënteerde sporter wil vooral winnen, een taak-georiënteerde sporter wil vooral zichzelf verbeteren. In de praktijk blijkt dat sporters beide oriëntaties hebben, echter de mate waarin verschilt per sporter. Volgens een artikel in het populaire blad *Runner's World* (dec 2005) zouden sprinters bijvoorbeeld overwegend ego-georiënteerd zijn en duursporters overwegend taak-georiënteerd. Opvallend is dat de fitnesser nauwelijks lijkt te passen in deze traditionele benadering. Leren van vaardigheden en presteren worden nauwelijks genoemd als motieven om aan fitness te doen. Ook voor de leden van sportverenigingen vormen deze motieven voor slechts ongeveer een kwart van de sporters een belangrijk motief. Gezondheid en fitheid als motieven om sport en fitness te doen worden in beide groepen het meest frequent genoemd.

Laag blessure risico

Sportdeelname heeft niet altijd voor iedereen uitsluitend positieve effecten op de gezondheid. Het brengt ook sportblessures met zich mee. In de periode 2000-2005 vonden er jaarlijks gemiddeld 1,5 miljoen (waarvan 1,3 miljoen acute) sportblessures plaats die de samenleving 620 miljoen euro kosten aan gezondheidszorg en arbeidsverzuim. Het doel van de overheid is dat de kans op een sportblessure in 2010 met 10% gedaald is. De overheid stimuleert daarom zo veel mogelijk het verantwoord sporten, waarbij het

	Sport totaal	Conditietraining / fitness	
Aantal letsels	1.500.000	36.000	
Incidentiedichtheid: aantal blessures per 1.000 uur sport	1,0	0,2 (aerobics 0,6)	
Medisch behandelde letsels	780.000	17.000	
Spoed eisende hulp (SEH) behandelingen	160.000	890	
SEH-behandelingen per 1.000 uur sport	10	0,45	
Ziekenhuisopnamen	12.000	30	
Directe medische kosten van een blessure behandeld op SEH of opgenomen in ziekenhuis	930 euro	870 euro	
Geslacht van de geblesseerde sporter behandeld op de SEH	68% man, 32% vrouw	60% man, 40% vrouw	
Leeftijd van de geblesseerde sporter behandeld op de SEH	Ruim de helft 10-30 jaar	Ruim de helft 15-35 jaar (mannen mn 20-24 jaar)	
Soort letsel behandeld op SEH	45% benen 37% armen	40% heup/been/voet 34% schouder/arm/hand	
letselmechanisme blessures behandeld op de SEH		fitness/ conditietraining	aerobics
1. acute fysieke overbelasting	5%	32%	24%
2. zwikken	19%	15%	46%
3. val	36%		11%
4. lichamelijk contact	15%		
5. geraakt door voorwerp		18%	

Tabel 3. Gemiddelde blessuregegevens per jaar voor de periode 2000-2005, vergeleken tussen enerzijds de sport als geheel en anderzijds conditietraining / fitness (exclusief het bewegingsonderwijs)

blessure risico zo laag mogelijk is. In tabel 3 zijn de gegevens uit het OBiN en uit het Letsel informatie-systeem (= de registratie van letsels van mensen die zich melden op de

afdeling spoedeisende hulp (SEH) van ziekenhuizen) gecombineerd. Op basis van deze tabel kunnen we concluderen dat fitness een veilige sport is, waarbij relatief weinig bles-

sures optreden, namelijk 0,2 blessures per 1.000 uur sporten.

Registratie

Vanaf het jaar 2007 zal er voor het eerst (met steun van het ministerie van VWS) een zelfstandige registratie plaatsvinden van sportblessures bij fitness. Dit zal gebeuren met een speciaal hiervoor ontwikkeld Blessure Informatie- en registratie Systeem (BIS). Een dergelijk systeem voor het registreren van sportblessures is reeds actief in diverse andere takken van sport, zoals voetbal (professioneel en amateur), tennis, hockey, korfbal en schaatsen. Het inzetten van het BIS zal er toe leiden dat er een beter inzicht wordt verkregen in de aard en de oorzaken van de blessures die bij fitness optreden. Ook kan dan specifiekere bekeken worden bij welk soort activiteiten de blessures optreden.

Referenties

- Bouchard C, Blair SN & Haskell WL (2006). Physical Activity and Health. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Bijnen, FC, Caspersen CJ & Mosterd WL (1994) Physical activity as a risk factor for coronary heart disease. A WHO and International Society and Federation of Cardiology position statement. Bull World Health Organ, 72, 1, 1-4.
- Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM & Hopman-Rock MH (2007). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005. Leiden: De Brink.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Maccera CA, Bouchard C et al (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Journal of the American Medical Association, 273 (5), 402-407.
- Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Ministerie van (2001). Beleidsnota Sport, Bewegen en Gezondheid. Naar een actief kabinetsbeleid ter vergroting van de gezondheid door en bij sport en beweging. Den Haag: Ministerie van VWS, Directie sport.

Conclusies

- Fitness is voor veel en een groeiend aantal Nederlanders een belangrijke bron van lichaamsbeweging;
- Fitness levert een belangrijke bijdrage aan het voldoen aan de beweegnormen;
- Fitness heeft een relatief laag blessure risico.
- Voor deelnemers aan fitness vormen gezondheid en daaraan gerelateerde onderwerpen belangrijke motieven.
- Kortom: fitness is een 'sport' die uitstekend past binnen het beweegstimuleringsbeleid van het ministerie van VWS, waarbij getracht wordt de sportparticipatie te vergroten en het blessurerisico laag te houden.

Over de auteurs

De auteurs zijn allen werkzaam bij de afdeling Bewegen en Gezondheid van TNO Kwaliteit van Leven in Leiden.