

VU Research Portal

Gezondheidswinst of gezondheidsverlies: sportbeoefening en lichamelijke gezondheid

Bouter, L.M.

published in

Dienblad

1986

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Bouter, L. M. (1986). Gezondheidswinst of gezondheidsverlies: sportbeoefening en lichamelijke gezondheid. *Dienblad*, 3, 454-455.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Gezondheidswinst of gezondheidsverlies

Sportbeoefening en lichamelijke gezondheid

In een tijd van bezuinigingen en beperkte middelen zijn effectiviteit en efficiëntie argumenten van doorslaggevende aard. Ook gezondheidsvoorlichting en -opvoeding (gvo) wordt in toenemende mate gewogen in termen van „gezondheidswinst” en „ziekteverlies”. Een dergelijk oordeel moet worden gebaseerd op een systematische analyse.

In een systematische analyse dienen met betrekking tot de relatie tussen sportbeoefening en lichamelijke gezondheid achtereenvolgens de volgende zaken aan de orde te komen:

- In hoeverre vormt sportbeoefening een bevordering, dan wel een bedreiging van de lichamelijke gezondheid?
- Welke factoren maximaliseren de gezondheidsbevorderende en minimaliseren de gezondheidsbedreigende werking van het sporten?
- Welke van deze factoren zijn gelegen in het gedrag van het individu, en in hoeverre is dit gedrag vatbaar voor ombuiging door gvo in een gezonder richting?
- Hoe effectief is een dergelijke interventie in termen van „gezondheidswinst” en „ziekteverlies”?

Pas wanneer er een duidelijk antwoord bestaat op bovenstaande vragen, is een rationale planning van gvo met betrekking tot sport en gezondheid mogelijk.

Complexe samenhang

De samenhang tussen sport en gezondheid is complex van aard. Aan de ene kant zijn er de claims dat sporten het leven verlengt, het vóórkomen van belangrijke aandoeningen vermindert, de conditie verbetert en de

Lex Bouter

pressiviteit onderdrukken kan. Anderzijds is er het gevaar van een plotse (hart)dood bij sportbeoefening, chronische klachten van het bewegingsapparaat en frequente blessures. Om verschillende redenen valt uit het bestaande wetenschappelijke onderzoek hierover vaak geen eenduidige conclusie te trekken.

In de eerste plaats is het bijzonder moeilijk om sportbeoefening goed te registreren en adequaat te kwantificeren. Ook het vastleggen van de relevante gezondheidsproblemen is bijzonder lastig. Daarnaast maakt het ontbreken van een goede controlegroep de interpretatie van de onderzoeksresultaten vaak erg moeilijk. Hieronder zal deze stelling voor wat betreft sterfte, ziekte en het optreden van blessures worden toegelicht.

Sterfte en ziekte

In maart 1986 werden in *The New England Journal of Medicine* de resultaten gepresenteerd van een grootschalig (N = 17.000) onderzoek met een langdurige follow-up. De auteurs komen tot de conclusie dat een adequaat niveau van lichamelijke inspanning (2000 kcal/week) vergeleken met een zittend bestaan, de levensverwachting van tachtigjarigen met één à twee jaar doet toenemen. Afgezien van de vraag of een dergelijke verlenging van de levensduur de moeite van levenslange lichamelijke inspanning waard is, kan men zich afvragen of hier van selectie sprake is. Het is immers denkbaar dat men kiest voor sporten op grond van een reeds bestaande goede lichamelijke gezondheid en dat sporters om die reden langer leven.

Hetzelfde probleem bestaat ten aanzien van de bevinding dat coronaire hartziekten (hartziekten die betrekking hebben op de kransslagader) onder personen die lichame-

lijk inactief zijn ongeveer twee maal zo vaak voorkomen, dan bij hen die zich wel intensief inspannen. Er zijn echter aanwijzingen dat ten tijde van intensieve lichamelijke inspanning de kans op acute hartdood aanzienlijk is verhoogd. Daarbij is het echter niet waarschijnlijk dat dit door sporten wordt veroorzaakt. Veel waarschijnlijker is het dat een bestaande hartaandoening zich bij hoge belasting fataal manifesteert. Onderzoek wijst er verder op dat ondanks het verhoogde risico tijdens inspanning, bij sporters gemiddeld wat minder fatale hartaanvallen voorkomen.

Andere belangrijke gezondheidsproblemen waarvoor enige aanwijzingen bestaan dat sporten een preventieve werking heeft, zijn hypertensie (verhoogde bloeddruk), diabetes mellitus (suikerziekte), en osteoporose (een botziekte). Ook voor deze aandoeningen geldt dat de bewijsvoering nog niet overtuigend is en dat nader onderzoek is geboden. Ook betrouwbare informatie betreffende de relatie tussen lichamelijke activiteiten en andere risicofactoren en beschermende factoren ontbreekt nog grotendeels. Daardoor is het moeilijk om groepen te onderscheiden waarvoor sporten bijzonder zinvol, respectievelijk gevaarlijk is. Ook naar de intensiviteit en de duur van de lichamelijke activiteit in relatie tot het effect op de lichamelijke gezondheid is nog onvoldoende gekeken.

Blessures

Een schaduwzijde van sportparticipatie is het optreden van blessures. Dat het daarbij in ons land gaat om omvangrijke aantallen, wordt duidelijk uit het beschrijvend epidemiologisch onderzoek van de afgelopen jaren. In de Nederlandse ziekenhuizen en poliklinieken werden in 1985 naar schatting ruim tweehonderdduizend sportblessures behandeld. In de periode 1979-1983 werden per jaar ongeveer een kwart miljoen bij sportbeoefening geblesseerde personen

L. Bouter is wetenschappelijk medewerker van de Vakgroep Epidemiologie/Gezondheidszorgonderzoek, Rijksuniversiteit Limburg.

Een breed maatschappelijk verschijnsel

Sport in Nederland

In geen land ter wereld is op basis van het particulier initiatief de sport zo ontwikkeld als in Nederland met ruim 4,3 miljoen sportbeoefenaars, verzameld in 34.819 verenigingen en 94 sportbonden. De sport heeft zich ontwikkeld als een hobby van enkelen tot een belangrijk maatschappelijk verschijnsel. Want naast een toenemend aantal georganiseerde sportbeoefenaars, zijn nog eens ongeveer 2 miljoen mensen ongeorganiseerd iets op sportief gebied gaan doen, bijvoorbeeld in de vorm van trimmen. Dit betekent dat van de ongeveer 14 miljoen Nederlanders er 6 miljoen actief met hun lichaam bezig zijn.

Bijna 35.000 verenigingen van de meest uiteenlopende aard vormen de basis van de Nederlandse sportbeweging. Zij sloten zich aan bij de nationale sportbonden, die op hun beurt weer aangesloten zijn bij de Nederlandse Sport Federatie. Daarnaast zijn er nog de zogenaamde koepelorganisaties; de Nederlandse Katholieke Sportfederatie, de Nederlandse Christelijke Sport Unie, de Nederlandse Culturele Sportbond en het Nederlands Olympisch Comité. Ook de gehandicaptensport heeft een plaats onder de paraplu van de NSF gevonden, zoals de Nederlandse Invaliden Sportbond, de Nederlandse Sportbond voor Geestelijk Gehandicapten en de Koninklij-

H. Belinfante is hoofd Public Relations van de Nederlandse Sport Federatie.

door de huisarts behandeld. Gezien deze cijfers lijkt het relevant te trachten door preventie het sportletsel terug te dringen. Een belangrijk probleem daarbij is, dat een op goed onderzoek gebaseerd inzicht in de werkzame risicofactoren nog grotendeels ontbreekt. De resultaten van registratie van sportongevallen en de bevindingen bij laboratoriumonderzoek zijn hiertoe op zich ontoereikend. Het gaat erom, dat duidelijk wordt welke manipuleerbare factoren een belangrijk effect hebben op het ongevalsrisico. Epidemiologisch onderzoek met een adequate controlegroep van sporters die geen letsel opliepen, is daarbij een eerste vereiste.

Herman Belinfante

ke Nederlandse Doven Sportbond. De politie-, de brandweer-, de studenten-sportorganisaties en allerlei ondersteunende organisaties als de Stichting Spel en Sport, de Vereniging voor Sportgeneeskunde, Federatie van Bureaus voor Medische Sportkeuring, het Nationaal Instituut voor Sportgezondheidszorg, de Federatie van Bevoegde Nederlandse Sportleiders en het Nederlands Genootschap voor sportmassage staan ten dienste van de Nederlandse sportbeoefenaars. Gemiddeld tellen die verenigingen tien à vijftien bestuursleden. Daarnaast zijn er de begeleiders, administrateurs, toto-lotto-acquisiteurs, en leden van tal van commissies,

Conclusie

Uit bovenstaande zal het duidelijk zijn geworden dat het antwoord op de vraag of sport gezondheidswinst of ziekteverlies oplevert nog verre van compleet is. Zowel naar de veronderstelde positieve, als naar de geopperde negatieve gevolgen van sportbeoefening met betrekking tot de lichamelijke gezondheid dient nog veel onderzoek te worden verricht. Pas op grond van dergelijk onderzoek en na een adequate beantwoording van de drie andere in de inleiding geformuleerde vragen, kan tot een systematisch opgezette, dat wil zeggen evalueerbare, gezondheidsvoorlichting en -opvoeding worden overgegaan. Het is daarom

sies, 600.000 in getal, mensen die belangeloos de sport schragen.

Maar er is meer. Sportkleding, materialen, attributen en accommodaties kosten geld en het is logisch dat het bedrijfsleven daarbij aanwezig is. Sport zorgt daarmee ook voor een stuk werkgelegenheid, want er moet worden gebouwd en geproduceerd. Voorzieningen zijn er getroffen voor pers, radio en televisie.

Grote evenementen als de Olympische Spelen, Wereld- en Europese kampioenschappen gaan gepaard met grote investeringen en wanneer men dat overziet is het duidelijk dat de sport alle facetten van het maatschappelijk gebeuren omvat.

Vormen van sport

Er zijn vele mogelijkheden om met sport bezig te zijn: individuele sporten en teamsporten, binnen- en buitensporten, zomer- en wintersporten, gemengde en niet gemengde sporten, denk- en bewegingssporten. Iedere sport wordt op verschillende wijze beoefend. Naast echte wedstrijd-sportbeoefenaren die uit zijn op prestaties, zijn er mensen die een partijtje spelen voor de gezelligheid en daar niet of nauwelijks voor trainen.

begrijpelijk dat gvo met betrekking tot sport in ons land nog weinig is ontwikkeld. We weten er nog te weinig van om grootschalige campagnes op grond van de effecten op de lichamelijke gezondheid te kunnen rechtvaardigen. Hetgeen natuurlijk niet wil zeggen, dat sporten moet worden afgeraden of niet moet worden aanbevolen. Veel mensen beleven erg veel genoegen aan het sporten en er zijn zeker aanwijzingen dat sporten de lichamelijke conditie, het algemeen welbevinden en de geestelijke gezondheid kan bevorderen.
