

1.2 LEEFSTIJL EN GEZONDHEID

Voor jou als professional lijkt het zo vanzelfsprekend dat je beter niet rookt, niet te veel alcohol drinkt, gezond eet en regelmatig beweegt. Voor veel mensen is het voorgaande een stuk minder vanzelfsprekend. Wetenschappelijk gezien is het voor wat betreft bewegen en trainen nog niet zo lang vanzelfsprekend. Krap honderd jaar geleden dachten wetenschappers bijvoorbeeld juist dat veel bewegen leidde tot vroegtijdig sterven. Zij propageerden de zogenoemde Rate-of-Living-theorie.

Deze theorie hield in dat de levensduur van een organisme afhangt van de hoeveelheid energie die tijdens het leven wordt gebruikt. Een organisme wordt geboren met een bepaalde hoeveelheid energie en als deze hoeveelheid energie is verbruikt, dan sterft het organisme. Althans, zo luidde de theorie kort samengevat. Omdat bewegen nu eenmaal veel energie kost, zou een organisme dat veel beweegt uiteindelijk eerder overlijden. De slotsom luidde derhalve: beweeg minder en leef langer.

Uiteraard werd deze theorie getoetst en wel bij verschillende diersoorten. En wat bleek? De dieren die meer bewogen, leefden minder lang. Zelfs bij mensen doet zich hetzelfde verschijnsel voor. Vrouwen bewegen hun hele leven minder en minder intensief dan mannen en toch leven vrouwen tegenwoordig gemiddeld zo'n zes jaar langer. Het is nu al decennia bekend dat regelmatig bewegen juist de levensduur verlengt. Dat vrouwen langer leven heeft niet zozeer met de beperkte hoeveelheid lichaamsbeweging te maken, maar meer met andere factoren.

1.3 BRAVOZ

Als het gaat om mensen in het algemeen, dan wil veruit de meerderheid een langdurig en gezond leven, vol vitaliteit met zo weinig mogelijk ziekte. Vanuit dit perspectief is het voor professionele coaches van belang om te focussen op alle relevante factoren die daaraan bijdragen en die redelijkerwijs bij jouw competenties passen of kunnen gaan passen. Om de gezondheid van een klant te verbeteren kun je je niet veroorloven om de focus uitsluitend op bijvoorbeeld bewegen te richten. Je dient aan de slag te gaan met een reeks van factoren, kort samengevat als BRAVOZ. Oorspronkelijk ging het om BRAVO maar vanwege het belang van zitgedrag is dit als aparte factor toegevoegd.

B = bewegen (inclusief trainen)

R = roken

A = alcohol

V = voeding

O = ontspanning (inclusief slapen)

Z = zitten

Het is opvallend dat in de oorspronkelijke BRAVO, trainen of training niet apart en expliciet wordt genoemd, terwijl sport, health en fitness professionals vooral klanten trainen. Trainen is een zeer effectief medicijn met een reeks aan wetenschappelijk bewezen gezondheidseffecten (ACSM, 2014).



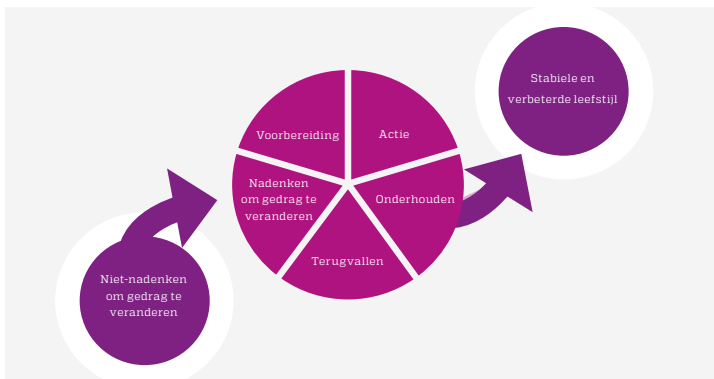
Figuur 1.1: BRAVO

De belangrijke rol die leefstijlfactoren, zoals gezond eten en bewegen, spelen ten aanzien van gezondheid, kun je aflezen uit de tabel 1.1. In de linker kolom zie je de vijf belangrijkste voorspellers van het overlijden door hart- en vaatziekten. Wanneer je kijkt naar het relatieve risico (derde kolom), valt op dat een lage fitheid het hoogste scoort. Twee factoren bepalen deze score; de ernst van de kwaal en de mate waarin het voor komt. Vooral het laatste punt speelt een grote rol. Zo zijn er veel meer mensen die niet of te weinig bewegen, en daardoor een lage fitheid hebben, dan mensen die roken. Op zich schaadt roken de gezondheid meer, maar omdat het aantal niet-bewegers veel groter is, is het relatieve risico van lage fitheid toch hoger dan dat van roken.

4. *Action (A)* (“actie, ik ben gestart met...”): is de fase waarin mensen specifieke wijzigingen in hun gedrag hebben gemaakt in de afgelopen zes maanden. Ze zijn dus actief en daadwerkelijk begonnen met hun nieuwe gedrag (bv trainen) of gestopt met hun oude/ongezonde gedrag (bv ongezond eten).

5. *Maintenance (M)* (onderhouden: “Ik blijf dit doen!”): dit is de fase waarin mensen het gedrag reeds langdurig volhouden (langer dan zes maanden) en blijven werken om terugval te voorkomen. Ze zijn minder geneigd tot recidief gedrag en hebben steeds meer vertrouwen dat ze hun verandering kunnen blijven volhouden.

6. *Relapse (R)* (regressie of terugval: “Oeps...”): ontstaat wanneer individuen terugkeren naar een eerdere fase van verandering. Er wordt ook weleens gesproken over het verschil tussen relapse (terugvallen naar een vorige fase) of collapse (het volledig stoppen en er niet meer over nadenken; terug naar de eerste fase).



Figuur 2.1: Schematisch overzicht van de fases van verandering.

WERKBLAD 1

Vraag jouw klanten om de onderstaande zelfmotivatie vragenlijst in te vullen. Doe dit met enige regelmaat en vergelijk de verschillen. Vraag bijvoorbeeld ook om de partner het te laten invullen en vergelijk opnieuw. Het gaat om een globale inschatting of jouw klant hoog zit (40 punten of meer), zeer laag (20 punten of minder) of ergens in het midden. Klanten met een lage zelfmotivatie hebben doorgaans meer support nodig.

ZELF-MOTIVATIE LIJST

Naam: _____

Datum: _____

Introductie

Lees de tien stellingen die hieronder volgen en omcirkel het cijfer rechts van de stelling die het beste bij u past en u het beste beschrijft. Zorg er svp voor dat u ieder item beantwoordt en probeer zo eerlijk mogelijk te zijn in uw antwoorden. De antwoorden kunnen nooit goed of fout zijn. Uw antwoorden worden vertrouwelijk behandeld. De cijfers hebben de volgende betekenis:

1. *Zeer zoals ik niet ben*
2. *Enigszins zoals ik niet ben*
3. *Noch zoals ik ben noch zoals ik niet ben*
4. *Enigszins zoals ik wel ben*
5. *Zeer zoals ik wel ben*