

Rapport #22: Beweging als bron van welbevinden

Dankzij het mooie weer tijdens de eerste lockdown gingen heel wat Vlamingen wandelen, joggen, of fietsen. In deze natte wintermaanden is het echter minder vanzelfsprekend om in beweging te blijven. Velen werken ook noodgedwongen van thuis uit en hoeven zich niet per fiets of te voet naar het werk te verplaatsen. Ons geliefkoosd fitnesscentrum of sportclub blijft dicht, waardoor de gebruikelijke bewegingsroutine vervalt. Het verwondert dan ook niet dat een grotere groep mensen minder actief is dan ze gewoon waren voor de coronamaatregelen. Maar omdat ons welbevinden in deze coronacrisis nog nooit zo onder druk stond en andere vrijetijdsactiviteiten (bijv. cultuur, familiebezoek) on hold staan, is het meer dan ooit belangrijk om in beweging te blijven. In dit rapport gaan we dieper in op de evolutie van ons activiteitsniveau sinds de zomer en de beschermende rol ervan voor ons welbevinden. We analyseren hiertoe de resultaten uit de motivatiebarometer vanaf juli 2020 (totaal aantal deelnemers = 86 296, gemiddeld 49.35 jaar, 18 – 100 jaar, 68.1% vrouwen¹) en sluiten af met een reeks aanbevelingen hoe we in beweging kunnen blijven in deze moeilijke omstandigheden.

Take home message

- Een grote groep personen (39%) geeft aan minder te bewegen dan gewoonlijk, voor de corona maatregelen. Deze groep is sinds de zomer gegroeid en betreft in de tweede helft van de maand januari reeds 48% van de bevolking.
- Het grootste deel van de groep jongvolwassenen (18-35 jarigen; 47%) geeft aan minder fysiek actief te zijn, terwijl de meeste mensen op middelbare (36-55 jaar) of oudere leeftijd (55+) aangeven ongeveer evenveel fysiek actief te zijn dan voor de coronacrisis.
- Personen die hun activiteitsniveau behouden of meer actief zijn dan gewoonlijk rapporteren meer vitaliteit, levenstevredenheid en een betere slaapkwaliteit, terwijl ze minder depressieve en angstklachten ervaren.
- Deze effecten zijn robuust en houden zelfs stand na controle voor andere cruciale psychologische voorspellers van ons welbevinden.
- Fysieke activiteit zorgt voor een sterkere welzijnsboost bij personen die weinig gemotiveerd zijn om de maatregelen te volgen.
- We formuleren concrete aanbevelingen om in beweging te blijven.

Vraag 1: Hoe fysiek actief zijn we en hoe is onze activiteit geëvolueerd?

Sinds de zomer van 2020 wordt aan deelnemers in de motivatiebarometer de volgende vraag voorgelegd:

“Hoe fysiek actief was u gedurende de afgelopen week in vergelijking met een doorsnee week (voor er maatregelen genomen werden in het kader van het coronavirus)? Fysieke activiteit, of ook wel bewegen, is meer dan alleen sport. Het omvat naast sport ook actief transport (bv. wandelen of fietsen naar de bakker), actief zijn in het huishouden (bv. dweilen, stofzuigen, ...), actief zijn in de vrije tijd (bv. met de hond wandelen) en dergelijke meer.”

De deelnemers kunnen één van vijf antwoordcategorieën aanvinken, waarbij hun fysieke activiteit veel lager (score 1), lager (score 2), gelijk (score 3), hoger (score 4) of veel hoger (score 5) kan liggen dan gewoonlijk. De deelnemers werden op basis van hun antwoord in drie groepen verdeeld:

- ‘minder actief’ (score 1 of 2)
- ‘even actief’ (score 3)
- ‘meer actief’ (score 4 of 5)

¹ De resultaten werden gewogen voor de onevenwichtige sampling van verschillende doelgroepen (leeftijd, geslacht, en opleidingsniveau).

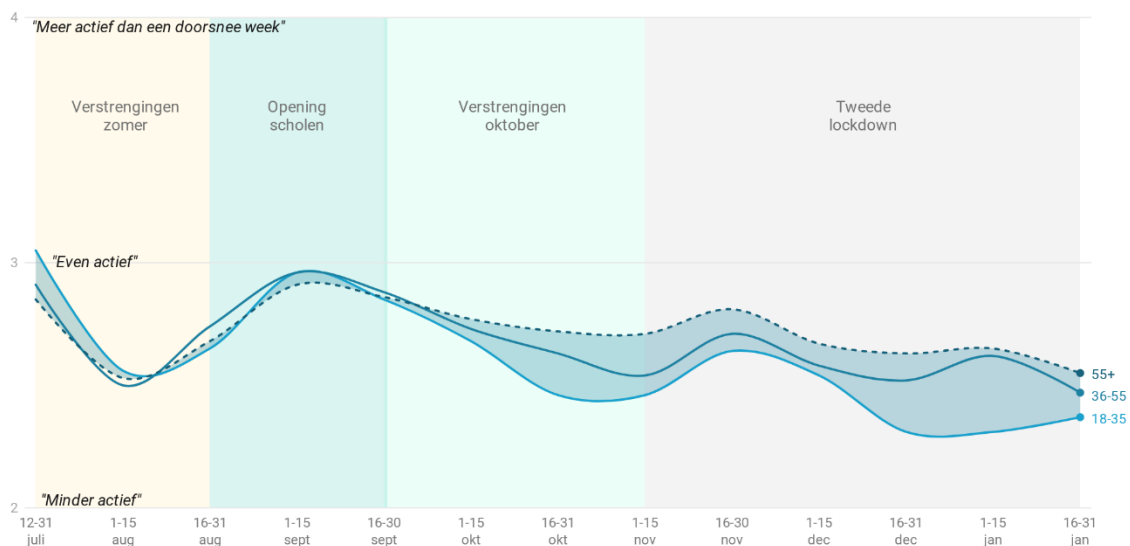
Uit figuren 1 en 2 blijkt dat ons activiteitsniveau in de afgelopen maanden is gedaald. We zien dat de groep personen die zegt minder actief te zijn dan gebruikelijk gestaag groeit: van 27% in juli naar 38% in de tweede helft van oktober tot 48% in de tweede helft van januari. Figuur 1 geeft aan dat deze daling in fysieke activiteit niet even uitgesproken is voor alle leeftijdsgroepen. Zo blijken vanaf midden september vooral de jongvolwassenen minder fysiek actief te zijn dan gewoonlijk en daalt hun mate van fysieke activiteit ook sneller doorheen de maanden. Wat betreft opleidingsniveau en geslacht werden kleinere effecten vastgesteld, met een iets minder gunstig patroon voor lager opgeleiden en vrouwen.

Verskillende verklaringen kunnen gegeven worden voor deze verminderde activiteit. Ten eerste speelt een seizoen- en weereffect hier een rol². In wintermaanden en bij regenweer zijn we minder fysiek actief dan in de lente of zomer als het mooier weer is. Ten tweede is er de impact van de lockdown. We werken van thuis uit, sportclubs en fitnesscentra zijn gesloten. We winnen verplaatsingstijd maar het is niet evident om deze vrijgekomen tijd fysiek actief in te vullen. Ten derde dreigt een negatieve spiraal. Omdat ons welbevinden in toenemende mate onder druk staat (zie rapport #21), hebben we minder energie om in beweging te blijven. Tegelijkertijd is onze fysieke activiteit behouden cruciaal om veerkrachtig met de moeilijke omstandigheden te kunnen omgaan.

Figuur 1. Evolutie in fysieke activiteit tijdens de COVID-19 crisis in België over leeftijdsgroepen

Evolutie in fysieke activiteit tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



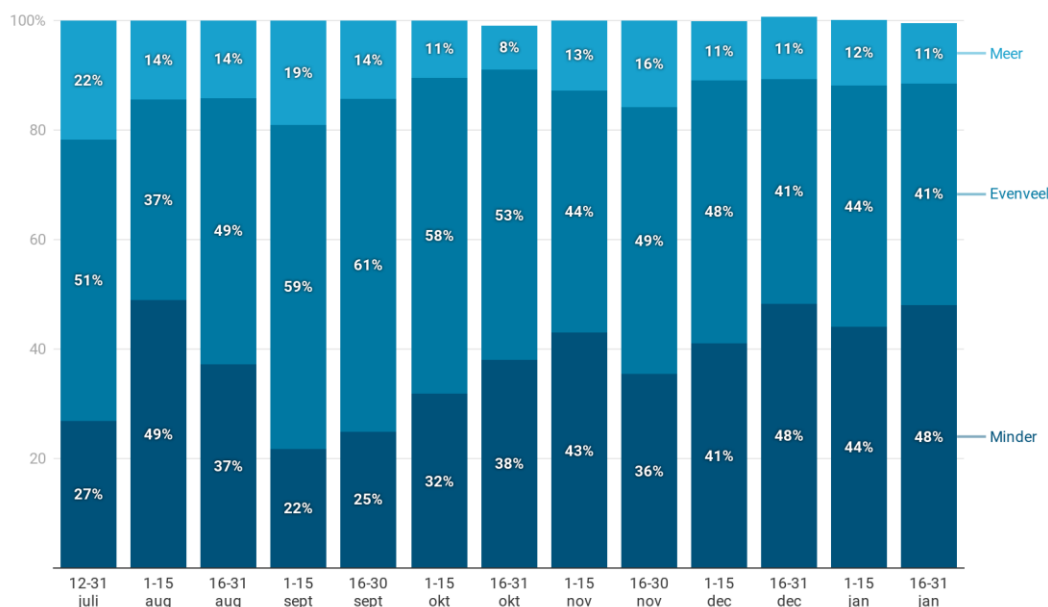
Source: Motivatiebarometer • Created with Datawrapper

² <https://www.meteobelgie.be/klimatologie/waarnemingen-en-analyses/jaar-2020/2267-waarnemingen-januari-2020>

Figuur 2. Procentuele verdeling van verschillende bewegingsgroepen tijdens de COVID-19 crisis in België

Evolutie in fysieke activiteit tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



Source: Motivationbarometer • Created with Datawrapper

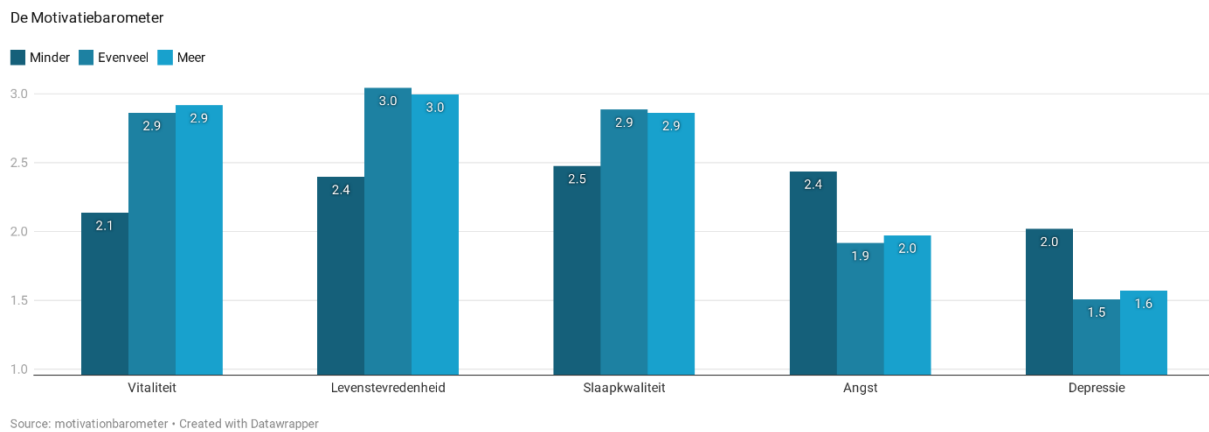
Vraag 2: Voelen actieve personen zich beter in hun vel?

Om deze vraag te beantwoorden, gingen we na of personen die meer, even of minder actief zijn dan gebruikelijk een verschillende mate van welbevinden rapporteren. Dit blijkt het geval. Uit figuur 3 blijkt dat personen die minder actief zijn minder vitaliteit, levenstevredenheid en slaapkwaliteit rapporteren, terwijl ze aangeven zich angstiger en somberder te voelen. Wat vooral in het oog springt, is dat minder actief zijn gepaard gaat met minder welbevinden op alle vlakken ten opzichte van het behoud of het verhogen van de fysieke activiteit. Personen die evenveel bewegen als voor de coronamatregelen voelen zich minstens even goed in hun vel als zij die actiever zijn.

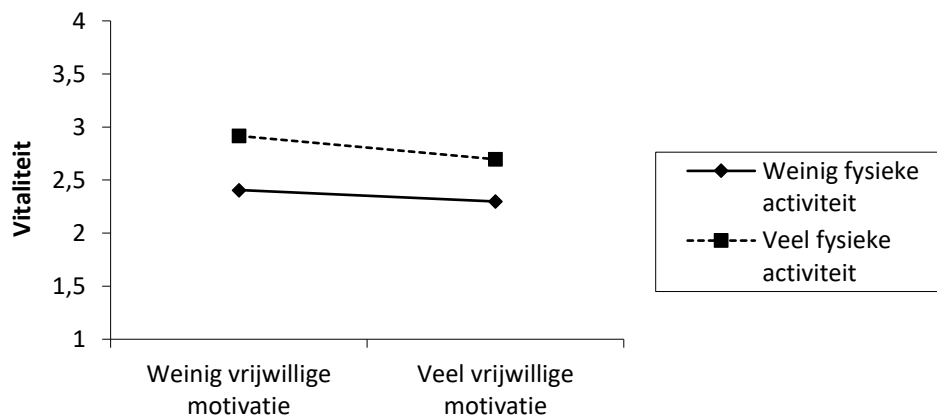
Deze voordelen van fysieke activiteit zijn erg robuust. Ze blijken voor verschillende uitkomsten én ze houden stand nadat andere belangrijke psychologische voorspellers van mentale gezondheid werden ingevoerd. Fysieke activiteit had een unieke positieve rol in het voorspellen van de mentale gezondheid bovenop de mate waarin deelnemers zich zorgen maakten, en zich autonoom, competent en verbonden voelden. Dit zijn allen cruciale psychologische behoeftes, waarvan de bevrediging essentieel is voor ons welbevinden.

In een laatste stap gingen we na of fysieke activiteit een extra beschermende rol kan uitoefenen voor personen die weinig gemotiveerd zijn. Dit blijkt het geval. Personen die minder gemotiveerd zijn om de maatregelen te volgen, profiteren meer van fysieke activiteit in termen van welbevinden. Fysieke activiteit heeft voor hen dus een meer beschermende rol tegen de nadelen van hun gebrekkige motivatie (zie figuur 4).

Figuur 3. Welzijnsverschillen in functie van de mate van beweging



Figuur 4. Samenhang tussen motivatie en welbevinden in functie van de mate van beweging



Aanbevelingen

Uit de resultaten van de Motivatiebarometer komt het belang van in beweging te blijven, ondanks de coronamaatregelen, dus heel sterk naar voor. Wie in beweging blijft of meer beweegt, rapporteert meer vitaliteit, levenstevredenheid en een betere slaapkwaliteit, en ervaart minder depressieve en angstklachten. Het is dan ook belangrijk om te kijken hoe we, ondanks de maatregelen, in beweging kunnen blijven. Onze geliefkoosde ploegsport beoefenen kan nog even niet en de routine om dagelijks naar het werk, school of station te fietsen is misschien weggevallen, maar **dagelijks bewegen** is nog perfect mogelijk.

- Hierbij is het aangeraden om een **plan** te maken voor jezelf. Door te plannen en af te spreken dat je bijvoorbeeld met je buur, een vriend of je partner 3 keer per week een lunch- of avondwandeling doet én ook af te spreken dat je dit vervangt door bijvoorbeeld een online workout bij regen, is de kans veel groter dat je in beweging blijft. Routine inbouwen en met anderen afspreken om live of online samen te bewegen, helpt. Het is veel gemakkelijker om vol te houden als je met **een buur, vriend, of partner** samen kan bewegen.
- Buiten bewegen (bvb. fietstochtje, te voet naar de bakker, fitometer in het park, workout op je balkon) is het meest aan te raden, maar **in huis sporten** is nog altijd veel beter dan inactief zijn. Je hebt hiervoor geen fitnessstoestellen nodig: flesjes water werken perfect als halters, je kan push-ups doen, dansen of touwtje springen. Online vind je trouwens heel veel leuke workouts op maat van verschillende leeftijden.

- Misschien is de lockdown ook wel een aanleiding om iets **nieuws te proberen** zoals Yoga of nog eens samen met je kinderen in de tuin of het park te spelen. Probeer vooral iets te vinden dat je zelf leuk vindt.