

## **Notulen debat Fitness & Obesitas.**

**22 mei 2008**

Danielle Valle Ortega, hoofdredactrice van STAFF magazine opent het debat en dankt iedereen voor diens aanwezigheid. Het debat is georganiseerd omdat het nodig lijkt om met verschillende partijen te praten over alle ontwikkelingen op het gebied van overgewicht en obesitas. Er wordt veel over gesproken en er worden tal van initiatieven ontplooid, maar nog niet eerder werd de doelgroep zelf betrokken bij dit alles. Sonja en Corinne van der Nat van Big Fun vertegenwoordigen deze groep.

De dagvoorzitter Dick Weisz van NMFH stelt zichzelf voor en legt de spelregels van het debat uit. Alvorens wordt ingegaan op de stellingen wordt een korte introductieronde gehouden.

Eric Wakker is van Power Plate Nederland. Hij zegt dat er in Nederland een bepaald 'Connie-imago' kleeft aan Power Plate. Onterecht, want deze acceleratietraining is perfect geschikt in de strijd tegen overgewicht en obesitas.

Sonja van Dijk zet zich samen met zakelijk partner Corinne van der Nat in om een lifestyle centrum te starten in Den Haag (en later wellicht in meerdere steden) waar mensen met overgewicht kunnen trainen. Dikke mensen durven niet naar een 'gewone' sportclub en daarom is dit initiatief van start gegaan.

Rene Sielhorst legt uit dat Intenz een fitness, leefstijl en gezondheidsportal voor de zakelijke markt en clubs is.

Hans van Daalen is van Boddieplan. Het bedrijf heeft voedings- en begeleidingscentra én een aantal studio's voor mensen die niet naar een reguliere sportschool gaan.

Sander de Bruin is van Club Wellness; een fitness- en wellnessketen die als doel heeft om de niet bewegende consument in beweging te krijgen.

Chi L. Chiu is directeur van Fysio Physics. De organisatie levert paramedische zorg middels fitnessformules, opleidingen, congressen en het nieuwe programma Big Fit.

Marie-Anne van der Laak van firma Delcom legt uit dat het bedrijf automatiseringsprogramma's ontwikkeld. Ze denkt dat dit soort programma's aan de basis kunnen staan van de obesitas problematiek. Meten is weten.

Henk Dijkstra van Mobilé is fysiotherapeut en houdt zich in die hoedanigheid bezig met mensen die te zwaar zijn.

Heske Korst is van Diëtheek; dat is een landelijke organisatie van diëtisten die ook vanuit tal van healthcentra opereren.

Jan Willem Monhemius is van Club Fysio. Zij brengen fysiotherapeuten in de fitnesscentra en leveren daarnaast preventieve programma's aan deze centra.

Susanne Kruizinga is als projectleider betrokken bij de Nederlandse Obesitas Vereniging.

Hans van Trijp is hoogleraar Marketing en Consumer Behaviour aan de universiteit van Wageningen. Hij is voornamelijk geïnteresseerd in hoe marketing in te zetten is om 'gezonde gedachten' te stimuleren.

Corine van der Nat is samen met Sonja van Dijk bezig met het opzetten van Big Fun. Ze ziet talloze initiatieven omtrent mensen met obesitas, maar de doelgroep zelf wordt daarbij nooit betrokken.

Herman Rutgers is van EFHA; de overkoepelende organisatie voor Europese fitness organisaties. Eigenlijk de UEFA van de Europese fitness organisaties.

Erwin Duursma is marketing manager bij Menzis zorg en inkomen. Menzis heeft 2 miljoen leden en onderkent het probleem van overgewicht en obesitas. Ze is onder andere hoofdsponsor van NISB en de 30 minuten bewegen campagne.

Slide 1.

**STAFF**  
HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## GEVOLGEN OVERGEWICHT

- Trend: in 2015 zijn 15 tot 20% van de volwassenen obees
- Jaarlijks 40.000 nieuwe gevallen van diabetes, kanker, hart- en vaatziekten hebben overgewicht als oorzaak
- 5% vd totale sterfte heeft overgewicht als oorzaak
- Steeds meer kinderen hebben overgewicht (1 op de 9)
- Overgewicht veroorzaakt lagere levenskwaliteit, meer ziektedagen, kortere levensverwachting
- Kosten per jaar: 1) Directe kosten 1 mld euro (aan gezondheidszorg, ed)  
2) Indirecte kosten 2,5 mld euro (aan productieverlies, uitkeringslasten, ed)

Slide 2.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## OVERGEWICHT IN NL (20 jaar en ouder)

verhouding tussen lengte en massa:

BMI > 25  
**OVERGEWICHT**

BMI > 30  
**OBESITAS**

<b>2003</b>	46.1	10.7
<b>2004</b>	46.5	10.9
<b>2005</b>	44.9	10.7
<b>2006</b>	46.5	11.3
<b>2007</b>	45.5	11.2

45,5 % overgewicht

11,2 % ernstig overgewicht (obesitas)

Bron: CBS

Stelling 1.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## VERANTWOORDELIJKHEID

- Ziekteverzuim door te zware werknemers kost jaarlijks ruim 600 miljoen euro.
- Te zware mensen zijn vaker ziek en kosten hun werkgever meer aan verzuimde uren dan collega's met een normaal gewicht.
- Wie is er verantwoordelijk voor dit probleem?
  - de overheid
  - het bedrijfsleven
  - de werknemers
  - de voedingsindustrie

Middels een rondvraag kan iedere aanwezige reageren op deze stelling door een van de genoemde verantwoordelijken te noemen.

Erwin Duursma: In eerste instantie is de werknemer zelf verantwoordelijk. Natuurlijk is het goed om mensen van alle kanten hulp te bieden, maar je hebt uiteindelijk jezelf nodig om ook iets te kunnen veranderen.

Herman Rutgers: Iedereen heeft schuld in deze. Het is een collectieve verantwoordelijkheid, waarbij het individu ook verantwoordelijkheid moet nemen. Ik vraag me af waarom de overheid niet vertegenwoordigd is in dit panel. Er heerst namelijk een dubbele moraal. Sporten wordt als belangrijk gezien, maar in veel Europese landen is de BTW op sport maar liefst 25 %. De overheid heeft de middelen om mensen aan te sporen tot sport middels financiële prikkels. Mensen met overgewicht kun je bv meer voor hun ziektekostenverzekering laten betalen of goed gedrag kan worden beloond middels een bonus.

Corinne van der Nat: Het is niet zo dat een van de genoemde groepen alleen verantwoordelijk is. Het ziekteverzuim binnen deze groep heeft overigens ook te maken met de manier waarop dikke mensen vaak worden behandeld op het werk.

Hans van Trijp: De werknemer is verantwoordelijk, maar de andere partijen hebben een belangrijke faciliterende rol. De werkgever is in dit verband ook een belangrijke partij omdat deze kan helpen in het zoeken van oplossingen, wat toch de bedoeling is. Van de overheid hoef je niet veel te verwachten.

Susanne Kruizinga: Het is lastig een partij aan te wijzen. Iedereen heeft 'schuld', maar wie neemt de regie. Financiële belangen die de partijen hebben komen de consument niet ten goede. De overheid zou moeten sturen. De premies kunnen wel omhoog gaan, maar dan zal er eerst een goede behandeling moeten komen voor de doelgroep.

Jan Willem Monhemius: De werknemer is verantwoordelijk en de overheid moet de regie nemen. Deze moet snel actie nemen en zorgen dat ze de regie goed uitvoeren.

Heske Korst: De werknemer is verantwoordelijk, maar de werkgever moet hulp bieden.

Henk Dijkstra: Het gaat niet om verantwoordelijkheid, wie er fout zit. Het gaat om een gedragsverandering in de maatschappij. Ik denk dat een bonussysteem een goed idee is.

Marie-Anne van der Laak: Het betreft een moraliteitsprobleem. Mensen moeten meer op hun eigen verantwoordelijkheden worden aangesproken. Een softe benadering werkt niet. De werkgever is ook van essentieel belang, maar aan de basis staat de overheid om het moraliteitsprobleem aan te pakken.

Chi L. Chiu: Ik mis de bewegingsindustrie in dit rijtje. De werknemer is zelf verantwoordelijk, maar samen met de markt. Het bedrijfsleven heeft het probleem gecreëerd. Overheidsinitiatieven mislukken, maar de markt kan dit wel oplossen als ze gestimuleerd wordt.

Sander de Bruin: De consument is zelf verantwoordelijk, maar een positieve beloningssfeer zorgt voor een gedragsverandering.

Hans van Daalen: Ieder mens is een product van de samenleving. En er is binnen deze samenleving een overdaad aan voeding. Mensen moeten goed voorgelicht worden, dan kunnen ze beter kiezen. Je moet mensen uitleggen waarom ze iets moeten doen, anders kiezen ze alsnog verkeerd.

Rene Stielhorst: De werknemer is zelf verantwoordelijk. Andere partijen bieden een ondersteunende rol. Er is sprake van discrepantie; de overheid biedt bepaalde (sport)programma's goedkoop aan, maar wanneer daar veel mensen op afkomen dan schrikken ze! De overheid zou een stimulerende rol moeten hebben. Bij bijvoorbeeld de CO2 problematiek heeft dat ook gewerkt. Op het gebied van voeding zou dat ook moeten kunnen.

Sonja van Dijk: De werknemer is zelf verantwoordelijk. Zelf ben ik al mijn hele leven dik en omdat ik mijn dochter dat wilde besparen heb ik haar van jongs af aan gestimuleerd om te bewegen! De overheid neemt dikke mensen niet serieus, dat is een groot probleem.

Eric Wakker: De werknemer is verantwoordelijk. De taak van de overheid ligt in het onderwijs. Als mensen van jongs af aan leren wat goed en slecht is op het gebied van voeding, is dat een enorme vooruitgang. Nu moeten obese mensen gefaciliteerd worden, onder andere vanuit het bedrijfsleven. De fitnesscentra zijn de aangewezen clubs om iets te doen, maar ik zie dat steeds meer clubs steeds minder begeleiding bieden. Geen goede ontwikkeling. Obese mensen voelen zich niet begrepen en komen niet naar de fitnessclub. We moeten ons afvragen hoe we deze doelgroep beter kunnen gaan begrijpen.

Susanne Kruizinga: Als ik de geluiden aan deze tafel hoor, lijkt het erop alsof voorlichting alleen voldoende is. Maar obesitas moet daarnaast ook gezien worden als een ziekte en de behandeling moet worden opgenomen in de basisverzekering.

Herman Rutgers: De fitnessindustrie heeft geen oplossing en moet erg oppassen met het roepen dat ze dat wel heeft. Er is namelijk geen trainer die precies weet hoe obese mensen goed te begeleiden. Er valt daarom te pleiten voor een openbaar register waar instructeurs en hun oplossingen te vinden zijn. Registratie betekent een stap in de richting van het volwassen worden van de fitnessindustrie.

Henk Dijkstra: Ik denk dat het zelfs nog dieper gaat. Iemand die mensen met obesitas wil begeleiden zal een mens mens moeten zijn. Je moet geïnteresseerd en geëngageerd zijn. Er is een uitgebreide opleiding voor nodig, die echt de diepte in gaat.

Marie-Anne van der Laak: Dat is 100 % waar, maar essentieel is om de doelgroep in de fitnesscentra te krijgen. Het kostenaspect is een dilemma voor de doelgroep. Sporten wordt niet vergoed, maar sport zou als medicijn gezien moeten gaan worden.

Hans van Trijp: Er is een heel grote groep mensen met een BMI van 26 en dat betekent dat je doelgroepen moet gaan onderscheiden en differentiatie in het aanbod brengen. Sportscholen richten zich nu voornamelijk op spierversterking en conditie.

Jan Willem Monhemius: Je moet mensen met overgewicht niet beloven dat ze binnen 13 weken substantieel afvallen. Je moet de perceptie omzetten, zorgen dat ze lekker in hun vel gaan zitten. Dan komt bewegen vanzelf.

Hans van Daalen: Mijn ervaring is dat mensen met meer dan 15 kilo overgewicht gewoon niet naar de sportschool komen! Je moet dus twee groepen creëren en die apart van elkaar 'behandelen'.

Chi L. Chiu: Ons fitnesscentrum zit wel vol met obese mensen. De cultuur binnen een centrum moet worden aangepast, dan hebben ook obese mensen een plek in het centrum.

Sonja van Dijk gelooft daar niet in. Alleen al in Den Haag zijn er 1500 mensen die echt nooit naar een regulier centrum zullen gaan.

Stelling 2.



## VOEDING

- Voeding is een belangrijke factor voor overgewicht en obesitas.
- De informatie op voedingsproducten kan altijd worden verbeterd, maar wanneer de burger niet bewust is van gezonde eetgewoonten (minder EN anders) zijn inspanningen tevergeefs.
  - Wat moet er gebeuren om dit probleem concreet aan te pakken?
- Wie krijgt welke rol?
- Moeten stakeholders (overheid, onderwijs, bedrijfsleven, etc.) intensiever samenwerken?
- Moeten fitnesscentra bijv. voedingsconsulenten in dienst nemen?

Corinne van der Nat: Je moet beginnen op school. Je hoeft kinderen niet te vertellen dat je 3 kwartier moet fietsen voordat je er een mars af hebt gefietst. Laat kinderen eens mayonaise maken, dan zien ze met eigen ogen welke vette ingrediënten erin gaan.

Heske Korst: Je moet inderdaad beginnen met voorlichting op de basisscholen, maar er zijn voldoende mensen die al 30 jaar aan het lijnen zijn en die hebben echt niet zo veel informatie meer nodig. Die weten echt alles. Het probleem is dat je het allemaal wel kunt weten, maar doen is een tweede. Het ligt dus veel complexer dan alleen voorlichting geven. Er moet psychische begeleiding zijn.

Erwin Duursma: Wij bieden hulpdiëtisten voor onze leden. Maar als de fitnesscentra goed op het probleem in willen springen, moeten ze wel kennis hebben van voeding en energie inname.

Chi L. Chiu: Dankzij onze cursisten zie ik dat we ons niet moeten verschuilen achter de techniek. Voorlichting helpt niet. Mensen weten wel wat ze moeten doen, maar ze doen het niet. En als ze al starten, houden ze het niet vol. Hoe gaan we die link verzorgen? De mental coaching skills van begeleiders moeten daarvoor in orde zijn.

Eric Wakker: Er zijn veel particuliere initiatieven, maar die moeten geld opleveren. Obese mensen kunnen nergens terecht. Landelijk gezien is er nog niets. Er moet met name in de fitness gestreefd worden naar kleinschalige trainingen, incl. begeleiding, van 4 a 5 mensen. In company of in centra. Op die manier is het nog betaalbaar.

Herman Rutgers: Ik wijs jullie graag op de nieuwste editie van het tijdschrift Quest. Dat gaat over dik zijn. Er staan een aantal onderzoeken in en het is erg leesbaar en interessant. Om menselijk gedrag te kunnen veranderen is motivatie van de persoon zelf nodig. Als je niet echt wil, lukt het ook niet. Een trainer moet weten hoe hij die motivatie naar boven kan halen.

Hans van Trijp: Er is niet zo zeer een voedingsconsulent nodig; de samenhang tussen voeding en bewegen moet sterker worden. Dat is een lastige boodschap. De rol van fitnesscentra in de strijd tegen overgewicht moet zijn om mensen te motiveren meer onbedoeld te bewegen als onderdeel van een levensstijl.

Slide3.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## BEWEGEN

Vrije tijdsbesteding	1975	1980	1985	1990	1995	2000	%
gedrukte media	6.1	5.7	5.3	5.1	4.6	3.9	8.7
electronische media	12.4	12.1	13.6	13.7	14.2	14.8	33.1
sociale contacten	12.7	12.5	11.5	11.4	10.9	10.1	22.6
maatschappelijke participatie	2.0	2.0	2.2	2.1	2.2	1.8	4.0
uitgaan	2.4	2.2	2.4	2.6	2.6	2.5	5.6
sport en bewegen	1.5	1.6	2.1	1.8	2.1	1.8	4.0
overige liefhebberijen	8.2	8.7	9.0	7.7	7.5	6.8	15.2
vrijetijds mobiliteit	2.6	2.3	2.9	2.9	3.2	3.0	6.7
Totaal	47.9	47.1	49.0	47.3	47.3	44.7	100.0

Bron: SCP/TBO

Sport en bewegen betreft 4% van de vrije tijd;  
Mediagebruik betreft 42% (= inactief)

Bron: GfK

Slide

4.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## BEWEGEN (belang van sporten)

- **Eén derde van de Nederlanders sport NIET**  
(RSO definitie Richtlijn Sportdeelname-Onderzoek )
- Beoefening van tenminste 1 sport: 73%
- **Sportparticipatie (regelmatige sportbeoefening: 12x of meer):**
  - Onregelmatig: 40%
  - Regelmatig: 33%
  - Intensief: 27%

Slide 5.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## BEWEGEN (belang van sporten)

- **Populariteitsrangorde:**
  - Fitness cardio / kracht (incl. aerobics / steps / spinning)
  - Zwemsport (excl. waterpolo)
  - Wandelsport
  - Wielrennen / mountainbiken / toerfietsen

Stelling 3.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## BEWEGEN

Volgens TNO komt slechts **7%** van de lichamelijke activiteit voort uit sport. De rest komt voort uit lopen, fietsen, tuinieren, werk, school, huishoudelijke klussen, etc.

- Wat kunnen fitness- en healthspecialisten concreet doen om dit percentage omhoog te krijgen?

Rene Sielhorst: Dit is een goed onderwerp. Meer bewegen moet een maatschappelijke verantwoordelijkheid zijn. In de clubs maar ook daarbuiten. In Amerika zie je bijvoorbeeld dat je voor 10 dollar een lidmaatschap bij een club krijgt. Voor dat geld krijg je dan informatie over wat je buiten de club om allemaal kunt doen. Op die manier krijgen de fitnesscentra een veel grotere rol.

Sonja van Dijk: Wij hebben veel onderzoek gedaan en daaruit blijkt dat veel mensen de huiselijke sfeer missen in een club. Het volhouden heeft ook met die sfeer te maken.

Chi L. Chiu: Er is een keten die deze sfeer benaderd, maar daar komen echt geen obese mensen. Ik weet dan ook niet of die sfeer nu een factor is of dat mensen dat zomaar zeggen. Het primaire doel van bewegen en sporten moet niet het afvallen zelf zijn, maar het opbouwen van een betere conditie. Dat levert minder sterfte op. Fitness kan dus wel een grote rol spelen, want de conditie wordt daardoor verbeterd.

Jan Willem Monhemius: Het heeft ook alles met marketing te maken. 50 % Van de mensen die niet beweegt, denkt er namelijk wel over na. Marketing kan daarbij dus helpen. Wanneer je sport aanbiedt, blijven de mensen meestal wel komen. Marketing moet op de juiste doelgroepen zijn afgesteld.

Stelling 4.

# STAFF

HET NATIONALE MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS IN DE FITNESS- EN HEALTHINDUSTRIE

## DOELGROEP BENADERING

Overgewicht en obesitas staan eindelijk op de politieke agenda.  
De doelgroep wordt op veel manieren en door veel partijen benaderd.

- Maar hoe effectief is deze benadering nu eigenlijk?
- Hoe krijg je de doelgroepen (waaronder senioren, allochtonen, etc.) nu daadwerkelijk aan het bewegen?

Herman Rutgers: Marketing is alleen maar gericht op prijs en verder dan dat kijken we niet. Het is alleen maar sales-gericht. Het personeel moet de doelgroepen natuurlijk wel kunnen benaderen. Het kan allemaal wel maar dan moeten we het heel anders gaan doen.

Sander de Bruin: Daar ben ik het mee eens. 80 % Van de niet sporters komen als ze een beloning krijgen. Door samen te werken kan de massa worden aangesproken.

Danielle Valle Ortega vraagt Corinne van der Nat wat er volgens haar zou moeten gebeuren om obese mensen de sportscentra in te krijgen.

Corinne van der Nat: Personeel, maar ook bezoekers moeten meer feeling krijgen met te dikke mensen.

Sonja van Dijk: Het zal ook tijd worden dat de politiek dikke mensen serieus gaat nemen.

Danielle Valle Ortega: En de campagnes die er nu zijn, zijn die goed genoeg?

Sonja van Dijk: Nu is er veel media aandacht, maar bijvoorbeeld Paul Rosenmoller rent hard weg als hij ons ziet.

Corrine van der Nat: Alles wat Paul Rosenmüller doet is toegespitst op preventie. Dat is natuurlijk belangrijk, maar niet voldoende.

Danielle Valle Ortega: Wat zou jullie advies zijn?

Sonja van Dijk: Luister naar te dikke mensen. Ze worden zelden uitgenodigd en er wordt niet naar ze geluisterd.

Corrine van der Nat: We zijn wel gemotiveerd, maar we moeten wel op een veilige en goede manier kunnen trainen.

Hans van Daalen: Overgewicht wordt een steeds groter probleem. Al 10 jaar lang roept iedereen van alles, maar zonder de ervaringsdeskundigen iets te vragen. De markt gaat linksaf, maar beleidsbepalers gaan rechtsaf.

Chi L. Chiu: Ik hoor verschillende claims. Obesen komen niet in centra, er moet in kleine groepen getraind worden en ze moeten speciale zorg krijgen. Na 4 jaar ervaring kan ik deze claims weerspreken aan de hand van cijfers. Die cijfers moeten goed bekeken worden. De claims die hier neergelegd worden zijn tegenstrijdig; we moeten dus meer met elkaar gaan praten!

Eric Wakker: Acceleratietraining is onderbelicht. Dat heeft met het imago te maken, maar onderzoeken laten zien dat in company-projecten, waar ook begeleiding een onderdeel van is, met Power Plate wel degelijk werken.

Marie-Anne van der Laak: Ik bespeur een ondertoon die verraadt dat er gedacht wordt dat het probleem toch niet op te lossen is. Ik denk dat dat niet waar is. Als je naar roken kijkt, zie je dat er veel kan gebeuren. Vroeger had het hier waarschijnlijk helemaal blauw gestaan. Dankzij algemene maatregelen van de overheid en anderen is dat nu niet meer normaal. Als alle partijen de koppen bij elkaar steken, is er veel mogelijk. De algemene norm moet gezond leven worden. Met roken duurde dat lang, maar er is toch veel veranderd. Daar kunnen we lering uit trekken. Verzekeraars spelen in dat kader ook een cruciale rol.

Rene Sielhorst: Zoek de oplossing in jezelf. 45 % heeft te maken met overgewicht. Waarom moeten we de helft van de bevolking afzonderen in aparte ruimten. Misschien wordt er in sportscholen eerst lacherig over gedaan, maar als er meer obese mensen komen, wordt het vanzelf normaal. Big Fun kan daarin een rol spelen. Ik geloof niet in afzonderen.

Jan Willem Monhemius: Ik sluit me aan bij hetgeen Marie-Anne zegt over roken. Vroeger zag je bijvoorbeeld ook alleen jonge mensen in de sportscholen. Ouderen waren er niet te vinden. Die sportte liever via bv de fysiotherapeut. Daarin hebben we ook een verschuiving gezien. Niet alle centra zijn geschikt voor obese mensen, maar de club is wel groeiende. Het wordt dus steeds gewoner om dikke mensen te zien in de sportscholen.

Dick Weisz sluit het debat af en dankt alle aanwezigen voor hun deelname.