

1.1 Inleiding

Zijn naam is Peter, hij is 42 jaar oud, 1.80 meter lang en weegt 125 kilogram. Dit zijn al een aantal jaar zijn afmetingen en hij is op zoek naar hulp. Hij heeft zijn eerste afspraak met personal trainer Tim. Tim: “Waarom ben je hier, Peter? Hoe kan ik je helpen?” Peter: “Mijn vrouw zegt dat ik moet gaan trainen. Ik ben de laatste jaren aangekomen, maar dat komt omdat ik geen tijd heb om te trainen. Ik werk 60 uur per week en in het weekend wil ik tijd doorbrengen met mijn familie.”

Tim: “Ok, ik begrijp wat je zegt. Heb je een idee waarom je bent aangekomen?” Peter: “Nee, niet echt. Het is niet dat ik veel eet. Soms sla ik mijn ontbijt over en is de lunch mijn eerste maaltijd. Maar natuurlijk houd ik van een glas rode wijn en een sigaar als ik thuis kom. Vaak zelfs meer dan een. Vanwege mijn baan als accountmanager zit ik de hele dag in mijn auto en kom ik laat thuis en eet ik nog later op de avond.” Tim blijft vragen stellen over onderwerpen zoals voeding, training, leefstijl en meer.

Iets later in het gesprek vraagt Tim: “Wat is jouw doel Peter? En hoe wil je dat ik jou ga helpen?” Peter: “Ik weet het niet exact. Ik denk dat ik te zwaar ben en ik denk dat het goed voor me is om fitter te worden. Ik heb vaak geprobeerd om tijd te maken om te veranderen maar het is niet makkelijk.” Tim: Wat vind je het leukste aan trainen? En wanneer train je het liefst?” Tim blijft vragen naar meer details.

Als fitness-, gezondheid- of sportprofessional kun je iedere dag allerlei soorten mensen tegenkomen die

verschillende verhalen en achtergronden hebben.

Tegenwoordig is er een toenemend aantal mensen met overgewicht of zelfs met obesitas. Deze mensen kunnen diverse motieven hebben om te starten met trainen, zoals in het voorbeeld met Peter (“mijn vrouw zegt dat ik moet gaan trainen”). Vaak zijn ze zich bewust van sommige ongezonde gewoontes, maar ze hebben over het algemeen een gebrek aan een helder idee van hetgeen ze moeten verbeteren.

In het geval van Peter is het eerste idee dat hij moet afvallen. Zijn vrouw vertelde hem dat trainen gaat werken. Maar er kan veel meer veranderen om zijn gezondheid te verbeteren. Bijvoorbeeld zijn zitgedrag (hele dag zitten in de auto), eetgedrag (laat eten), enzovoorts. Veel mensen kunnen andere problemen toevoegen zoals roken, slecht slapen of gebukt gaan onder stress.

Als het gaat om een reeks van gezondheidsgedragingen, dan speelt gedragscoaching een voorname rol. Vooral om ervoor te zorgen dat het gezonde gedrag langdurig standhoudt. In dit boek krijg je hiervoor een raamwerk aangereikt waarmee je jouw klanten kunt begeleiden.

1.2 Trainen als preventief gezondheidsgedrag

Het deelnemen aan een trainingsprogramma staat niet gelijk aan het poetsen van je tanden, maar beiden zijn voorbeelden van gedrag; preventief gezondheidsgedrag om het nader te duiden. Het poetsen van je tanden houdt de tanden gezond en training (fitness) houdt jouw vitale organen gezond. Het is een interessante vraag: waarom zijn de meeste mensen relatief consequent met het poetsen van hun tanden en vaak inconsequent wanneer het op training aankomt of het deelnemen aan fitnessprogramma's?

Er is de laatste decennia een grote hoeveelheid onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat training (exercise) een positief effect heeft op legio gezondheidsfactoren.

Bij preventief gezondheidsgedrag gaat om gedrag dat "nu" wordt vertoond omwille van de voordelen voor de gezondheid op lange termijn. Deze categorie omvat een reeks van gedragingen zoals het volgen van een gezond voedingsprogramma, condoomgebruik onder jongeren en het stoppen met roken.

Er is de laatste decennia een grote hoeveelheid onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat training (exercise) een positief effect heeft op legio gezondheidsfactoren. Er wordt geconcludeerd dat exercise is medicine oftewel training is een medicijn voor de gezondheid. De belangrijke rol die verschillende factoren, zoals fitheid, 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 trainen en daardoor een lage fitheid hebben, dan mensen die roken.

Factoren	Sterfte door hart- en vaatziekten		Algehele sterfte	
Voorspellers van sterfte	Sterfte per 10,000 MY	Relatieve risico	Sterfte per 10,000 MY	Relatieve risico
Lage fitheid	20.0	2.89	45.5	2.03
Roken	16.6	2.01	42.7	1.89
Bloeddruk>140	19.5	2.07	43.6	1.67
Cholesterol>240	16.5	1.86	37.0	1.46
BMI>27	14.9	1.70	34.3	1.33

Tabel 1.1: relatief risico voor vijf hoofdfactoren bij sterfte door hart- en vaatziekten en bij sterfte door alle oorzaken.

In literatuur en ook in dit boek wordt training breed gedefinieerd als geplande en gestructureerde lichamelijke oefeningen met de intentie tot het verbeteren of onderhouden van de fitheid en gezondheid. Dit verschilt van sport; sport is kort door de bocht een fysiek en competitief vaardigheidsspel. Training onderscheidt zich door het geplande karakter ook van bewegen in het algemeen (in het Engels physical activity). Simpel gedefinieerd is bewegen alles wat resulteert in energieverbruik met behulp van skeletspieren. Trainen is daar een subgroep van.

Simpel gedefinieerd is
bewegen alles wat resulteert
in energieverbruik met
behulp van skeletspieren.

1.3 Factoren bij trainingsgedrag

Op basis van een groot aantal studies in de afgelopen tientallen jaren, wordt een lijst van factoren samengevat die invloed hebben op beweeggedrag, trainingsgedrag of het volhouden van gezondheidsgedrag in het algemeen. In tabel 1.2 vind je in totaal 66 verbanden, bij zowel programma's met begeleiding als algehele lichamelijke activiteit. De factoren worden verdeeld over de volgende groepen: demografisch en biologisch; psychologisch; gedrag en vaardigheden; sociaal en cultureel; omgeving; activiteiten. De verbanden worden uitgedrukt in de volgende waarden: