

Samenvatting

Rosenkranz RR, Duncan MJ, Rosenkranz SK, Kolt GS (2013). Active lifestyles related to excellent self-rated health and quality of life: cross sectional findings from 194,545 participants in The 45 and Up Study. BMC Public Health 13:1071 (<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/1071>).

Dit artikel beschrijft het verband tussen de mate van actieve leefstijl en de beleving die mensen hebben van hun gezondheid en hun kwaliteit van leven. De onderzoekers bepaalden de mate van actieve leefstijl door de deelnemers te vragen naar uren zittijd per dag en de tijd besteed aan lopen, matig intensieve en intensieve lichamelijke activiteit. Ze vinden een positief verband tussen de hoeveelheid lichamelijke activiteit en zelf-gerapporteerde gezondheid en zelf-gerapporteerde kwaliteit van leven, en een negatief verband tussen uren zittijd en die beide parameters. De auteurs concluderen dat het stimuleren van meer bewegen en minder zitten kan bijdragen aan een betere volksgezondheid en aan gezonder ouder worden.

De opzet van de studie was als volgt. In een Australisch onderzoek vulden de bijna 195.000 deelnemers (48% man, gemiddelde leeftijd 61.6 jaar) vragenlijsten in over:

- de totale duur en het aantal keer dat ze lichamelijk actief waren in de categorie: 1) lopen gedurende tenminste 10 minuten, 2) matig intensieve fysieke activiteit (bv. rustig zwemmen, tuinieren, recreatief tennissen) en 3) intensieve fysieke activiteit (bv. joggen, wielrennen, competitief tennissen, maar geen huishouden of tuinieren).;
- het aantal uren zitten per dag;
- de beleving van de eigen gezondheid;
- de beleving van de kwaliteit van leven.

Van de deelnemers gaf 16.5% aan een uitstekende gezondheid te hebben en 25.7% een uitstekende kwaliteit van leven. De groep fysiek meest actieve deelnemers (>9u/week) had een 2.22 (ofwel 22%), resp. 2.30 (30%) maal grotere kans om een uitstekende gezondheid, resp. uitstekende kwaliteit van leven te rapporteren dan de groep fysiek minst actieve deelnemers (0 u/week). En de groep met de laagste zittijd (<4u/dag) had een 1.13 (13%), resp. 1.13 (13%) maal grotere kans om een uitstekende gezondheid, resp. uitstekende kwaliteit van leven te rapporteren dan de groep met de hoogste zittijd (>8u/dag).

Aan dit artikel kan beperkte waarde gehecht worden, omdat de resultaten beperkt van toepassing zijn op de Nederlandse beroepsbevolking. De groep deelnemers was van middelbare en oudere leeftijd en daarmee niet representatief voor de gemiddelde werkende mens. En de gegevens over lichamelijke activiteit en zittijd gelden voor de gehele dag en niet specifiek voor werktijd.

