

Nieuwsbrief 2 – De *Walking Golden Oldies* van de Vierdaagse

Bijna 7600 wandelaars hebben in de afgelopen twee jaar de online vragenlijst van het Nijmeegse Vierdaagse Onderzoek ingevuld; een geweldig resultaat! In deze nieuwsbrief zullen wij aan de hand van de onderzoeksresultaten de *Walking Golden Oldies* (70+) beschrijven.

Golden Oldies

In totaal hebben 444 wandelaars boven de 70 jaar de online vragenlijst ingevuld. Opvallend feit is dat beduidend meer mannen (82%) dan vrouwen (18%) hebben deelgenomen aan de enquête. Het merendeel van deze groep wandelaars heeft de 30 km gelopen (79%), en een enkeling heeft zich aan de 40 km (19%) of 50km (2%) gewaagd. Slechts 3% van 70+ wandelaars heeft de vierdaagse niet uitgelopen. Ter vergelijking, bij de wandelaars onder de 70 jaar is 5% uitgevallen. Een gedegen voorbereiding kan mogelijk het geheim zijn. Gemiddeld genomen heeft deze groep bijna 600 trainingskilometers in de benen gedurende 20 weken: dit komt overeen met 30 km per week! Als belangrijkste reden voor deelname aan de Vierdaagse wordt *plezier* in combinatie met *goed voor de gezondheid* het vaakst genoemd. Deze twee worden al snel gevolgd door *(sport)prestatie* en *training*. *Sociale druk* is geen reden voor deelname onder deze groep wandelaars.

Gezondheid

Aan alle oudere wandelaars is gevraagd hun kwaliteit van leven en gezondheid te beoordelen met een rapportcijfer. De overgrote meerderheid van de ouderen geeft de kwaliteit van leven een 8.3 en gezondheid een 8.1. Slechts 6% geeft aan momenteel te roken, 60% heeft ooit gerookt en 34% heeft nog nooit gerookt. Om de algemene gezondheid objectief te bepalen wordt vaak de buikomvang en Body Mass Index (BMI) bepaald. Uit onze resultaten blijkt dat de buikomvang bij vrouwen vaker boven de norm ligt (39%) dan bij mannen (19%). Daarentegen rapporteren mannen vaker overgewicht (47%) dan vrouwen (26%). Een te grote buikomvang of te hoog BMI geeft onder andere een verhoogd risico op suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat 8,3% van de oudere wandelaars momenteel suikerziekte heeft, 34% een verhoogde bloeddruk en 25% verhoogd cholesterol.

Lichamelijke inspanning

Voldoende lichamelijke inspanning is een van de manieren om een gezonde leefstijl te onderhouden. Vrijwel iedere 70+ wandelaar neemt deze aanbeveling ter harte. In totaal geeft 98.9% aan te sporten. Naast wandelen wordt er ook vaak fitness/gym, hardlopen en een potje tennis vermeld. Gemiddeld genomen zijn de meeste 70+ wandelaars 2 á 3 dagen per week bezig met lichamelijke activiteit. Bij 11% van deze groep heeft dat geresulteerd in een (tijdelijke) blessure. Knie en enkel problematiek worden het vaakste gerapporteerd, en meestal blijken de klachten van tijdelijke aard. Na ongeveer 4 weken kon bijna iedereen weer op het oude niveau sporten.

Onderzoek

Wilt u op de hoogte blijven van het Vierdaagse Onderzoek, of deelnemen aan het online vragenlijstonderzoek voorafgaand aan de Vierdaagse van 2013? Stuur dan nu uw contactgegevens naar vierdaagseonderzoek@fysiol.umcn.nl.