

Persbericht

Goede voornemens 2019: Sport Vlaanderen streeft naar hoger percentage volhouders

2 januari 2019

Meer bewegen staat jaarlijks steevast in de top 3 van goede voornemens. Voor 2019 is dat niet anders. Maar wat ook vaststaat is dat slechts 12% die goede voornemens volhoudt. Daarom engageert Sport Vlaanderen zich om mensen te helpen hun sportieve voornemens vol te houden met een team van experts. Geen campagne, maar een duurzaam project om mensen definitief aan het sporten te houden. De ambitie: die 12% serieus de hoogte in sturen.

Team van experts met helpdesk

Twee op de drie Vlamingen beginnen met het voornemen om dit jaar gezonder te gaan leven. Slechts 12% van de goede voornemens worden echter ingelost. *"Het is vooral door een gebrek aan tijd en motivatie dat mensen afhaken"*, aldus Philippe Paquay, administrateur-generaal Sport Vlaanderen. *"Vaak door minder realistische doelstellingen, de keuze voor een sport die hen minder ligt of een gebrek aan ondersteuning. Sport Vlaanderen wil deze mensen ondersteunen met een team van experts die op het juiste moment de juiste adviezen kunnen geven én een sportieve helpdesk op een centraal platform."*

Volhouden heeft immers niet zozeer te maken met de wil om eraan te beginnen, maar met de verandering die het vraagt om de omstandigheden in je leven daarop af te stemmen. Wie elke week 3 keer naar de fitness wil, maar ook twee kleine kinderen heeft, wordt al snel geconfronteerd met zijn grenzen. Dat leidt op zijn beurt tot teleurstelling en demotivatie om nog voort te doen. *"Goed beseffen hoe je leven in elkaar zit en wat er mogelijk is in dat leven is essentieel. Het is niet erg om niet meteen elke dag 5 km te lopen. Een routine is belangrijker dan de intensiteit van die routine"*, aldus Paquay.

Vlaams minister van Sport Philippe Muyters: *"Meer sporten of bewegen is allicht het populairste goede voornemen, maar ook eentje dat te gemakkelijk naar de achtergrond verschuift als het jaar vordert. Terwijl het soms ook gewoon een kwestie is van het juiste moment te vinden in je eigen dagritme. Ik heb bijvoorbeeld geen tijd om 's avonds te sporten, dus doe ik dat 's ochtends nog voor ik naar Brussel vertrek. Toegegeven, dat is niet altijd even gemakkelijk, maar het geeft me wel energie voor ene hele dag. Als je het echt wil, kan iedereen dat geschikte plekje in zijn eigen agenda vinden!"*

Vijf volhouders

Om mensen een hart onder de riem te steken en te laten weten dat ze er niet alleen voor staan, selecteerde Sport Vlaanderen 5 Vlamingen die ook hun sportieve voornemens willen volhouden. Allemaal met andere motivaties en andere redenen om het niet vol te houden. Ze zijn de komende 9 weken via sociale media te volgen. Met hun ups en hun downs. De vijf volhouders zijn:

- Francesca: wil minder in de zetel en meer energie.
- Nathalie: wil graag 2 keer in de week sporten ondanks een druk leven met 2 kindjes.
- Bert: wil na een knieblesure terug op hetzelfde sportniveau raken.
- Bernard: wil graag de dodentocht wandelen.
- Floor: wil een leuke en betaalbare sport die ze als student kan volhouden op haar kot.

Ondersteuning van experts

Voor dit project kan het team van Sport Vlaanderen gebruikmaken van heel wat expertise om mensen met goede voornemens en de vijf “volhouders” goed te begeleiden.

Sport Vlaanderen werkt daarvoor samen met Gezond Sporten Vlaanderen vzw, en met volgende experts:

- Prof. Jeroen Meganck (*Sportpsycholoog, KU Leuven*)
- Dr. Bruno Vanhecke (*Fysische geneeskunde en revalidatie*)
- Dr. Thomas Luyckx (*Kniechirurg*)
- Prof. Olivier Verborgt (*Schouderchirurg*)
- Mevr. Ria Vanderstraeten (*Sportvoedingsdeskundige*)
- Prof. Erik Witvrouw (*Sportkinesitherapie, UGent*)
- Prof. Frederik Deconinck (*Trainingsleer, UGent*)
- Dr. Stijn Bogaerts (*Fysische geneeskunde, UZ Leuven*)
- Dr. Tom Teulinkx (*Sportgeneeskunde, voorzitter SKA*)
- Dr. Luk Buyse (*Sportgeneeskunde, VUB, voorzitter Diabetes Liga*)
- Mr. Marc Geenen (*Gezond Sporten Vlaanderen, SKA, domus medica*)
- Dr. Frank Pauwels (*Sportgeneeskunde, UZ Brussel, Gezond Sporten Vlaanderen*)

Volhouders kunnen zich nu al registeren via sport.vlaanderen/goedevornemens en vanaf 7/1 terecht bij de gratis helpdesk voor al hun vragen.