

Belg loopt gemiddeld 31 kilometer per maand

65-plussers lopen meer dan twintigers, maar bereiden zich minder goed voor

Persdossier Resultaten onderzoek: lopen in België

Over het onderzoek

Levensverzekeraar NN voerde samen met marktonderzoeksinstituut GFK een internationaal onderzoek uit om het loopgedrag van hardlopers onder de loep te nemen. Het onderzoek vond plaats in België en vier andere landen, van 18 december 2018 tot 7 januari 2019. In totaal namen er 427 Belgen deel aan het onderzoek, 433 Grieken, 418 Japanners, 428 Nederlanders en 422 Spanjaarden.

Het onderzoek bestond uit een online bevraging waarin de deelnemers informatie gaven over hun loopgedrag. Er werd onder andere gevraagd naar de frequentie, loopafstanden, deelname aan events, blessures en het gebruik van accessoires.



Belg loopt gemiddeld 31 kilometer per maand

65-plussers lopen meer dan twintigers, maar bereiden zich minder goed voor

Brussel, 29 januari 2019 - Belgen lopen gemiddeld 31 kilometer per maand. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek van levensverzekeraar NN bij Belgen die minstens één keer per maand gaan lopen. Volgens het onderzoek kiest de Belg het vaakst voor een loopafstand van 5 kilometer. Opvallend: vooral 65-plussers trekken vaak voor langere afstanden de loopschoenen aan. Maar liefst 23% van de 65-plussers loopt meer dan 50 kilometer per maand. Zij lopen daarmee dan ook een pak meer dan twintigers en dertigers. De oudere generatie maakt ook eerder deel uit van een loopclub en loopt ook vaker puur voor het plezier. Nochtans doet maar liefst één op vier senioren niet aan blessurepreventie, terwijl lopers van andere leeftijden daar wel bewust mee bezig zijn.

Levensverzekeraar NN liet rond de jaarwisseling een onderzoek uitvoeren naar het loopgedrag van mensen. In vijf verschillende landen werden sportievelingen die minstens één keer per maand hardlopen, bevraagd over hun loopgedrag. Er werd onder andere gevraagd naar de frequentie, loopafstanden, deelname aan events, blessures en het gebruik van accessoires. Uit de Belgische resultaten blijkt dat we gemiddeld 31 km per maand lopen en dat het vooral senioren zijn die regelmatig gaan lopen voor het plezier.

Uit het Nationaal Gezonderzoek van NN bleek eerder al dat we lichamelijk gemiddeld 6.1 jaar ouder zijn dan onze werkelijke leeftijd. Het gevolg van een ongezonde levensstijl waar een gebrek aan lichaamsbeweging, slaapttekort en een teveel aan stress een grote rol in spelen. Meer bewegen en gezonder leven is daarom geen overbodige luxe voor veel Belgen en hebben een belangrijke invloed op onze gezondheid en ons nationaal geluk.

Omdat levensverzekeraar NN zoveel mogelijk mensen aan een gezond en gelukkig leven wil helpen, riep NN ook de NN Running Club in het leven, de allereerste publieke sport- en gezondheidsclub in België die ons massaal in beweging wil brengen.

5 kilometer is onze favoriete afstand

De favoriete afstand voor een loopsessie bedraagt 5 kilometer. Maar liefst 41% van de Belgen vindt die afstand het meest comfortabel en aangenaam. De kaap van 10 kilometer is vooral populair bij jongeren (21%), dertigers en veertigers (31,6%). Langere afstanden zoals 16 kilometer, een halve marathon of een marathon zijn voor slechts 4% van de ondervraagden weggelegd.

- 5 km:** de favoriete loopafstand van de Belg
- 10 km:** vooral jongeren, dertigers en veertigers
- 16 km:** of meer, voor kleine groep weggelegd

65-plussers trekken het vaakst de loopschoenen aan

Voorals Belgische senioren trekken graag de loopschoenen aan. Zij lopen opvallend meer dan twintigers en dertigers. Maar liefst 23% van de 65-plussers loopt meer dan 50 kilometer per maand. Joggen is duidelijk een sport die toegankelijk is voor een ouder publiek. De jongere generaties voelen zich eerder aangetrokken tot explosieve sporten of teamsporten, zoals voetbal of basketbal.

Annelore Van Herreweghe, woordvoerder NN, verklaart: “We zijn vandaag met z’n allen steeds meer bezig met gezonder leven. Zeker 60- en 70-plussers zijn vaak heel bewust bezig met hun gezondheid en bovendien ook gemiddeld de gelukkigste generatie van ons land. Uit het Nationaal Geluksonderzoek is gebleken dat samen bewegen in de natuur onze kans op geluk verhoogt met zo’n 39%. Heel veel oudere mensen beginnen dan ook met wandelen. En van daaruit is de stap naar een Start to Run-programma snel gemaakt.”

Senioren lopen vaker voor het plezier

We hebben allemaal een andere reden om te lopen. Het grootste deel, 29% van de ondervraagden, geeft aan te lopen om de conditie te onderhouden. Verder hopen lopers gezond te blijven, gewicht te verliezen, stress te beperken of gewoon plezier te beleven. Opvallend is dat mannen hun conditie belangrijker vinden dan vrouwen (33% tegenover 22,5%). Bij de vrouwen loopt 22% dan weer om gewicht te verliezen, terwijl dat percentage bij de mannen slechts op 9% ligt.

Top 3 redenen om te lopen bij mannen en vrouwen:



Mannen :

- Conditie onderhouden/verbeteren 33%
- Gezond blijven of worden 27%
- Gewicht verliezen 9%



Vrouwen :

- Gezond blijven of worden 27%
- Conditie onderhouden/verbeteren 22,5%
- Gewicht verliezen 22%

Vijftigers en zestigers lopen vooral om zich fit en gezond te voelen. Maar bij 8% van de 65-plussers gaat het ook puur over het plezier, terwijl dat percentage bij de andere leeftijdscategorieën een pak lager ligt. 8% van de ouderen loopt ook omwille van de sociale interactie, terwijl bij twintigers vooral het verbeteren en onderhouden van de conditie primeert (29%).

Onze grootste loopangst: blessures

De grootste loopangst van de Belg gaat over het krijgen van blessures. 37% van de lopers is bang voor blessures.

Bij mannen ligt dat cijfer met 41% opmerkelijk hoger dan bij vrouwen (30%). Vrouwen hebben dan weer meer angst om tijdens een loopevenement de finish niet te halen. 11,5% van de vrouwen vreest hiervoor, bij mannen is dit slechts 5,5%

Ook binnen de oudere leeftijdscategorie is de grootste angst om blessures op te lopen. 38% van de 65-plussers vreest om blessures te krijgen en toch doet maar liefst 25% van hen niet aan blessurepreventie, terwijl lopers van andere leeftijden daar wel bewuster mee bezig zijn.

Topsportcoach Paul Van Den Bosch verklaart: “Oudere lopers denken minder aan hun imago en vrezen vooral blessures. Dat komt omdat oudere lopers eerder voor het plezier en hun gezondheid lopen. Zij hebben minder ambitie dan de twintiger of dertiger die zich voorbereidt op de 20 km door Brussel of een marathon. Nochtans zijn zij wel gevoeliger voor letsels. Een goeie opwarming kan in dat geval zeker helpen. Vooral wie een zware inspanning wil leveren, kan best eerst zo’n 10 minuten degelijk opwarmen door zachtjes te lopen en stilletjes te versnellen. Het belangrijkste is dat we blessurevrij kunnen genieten van het lopen.”



Vooral mannen gebruiken loopgadgets

De helft van de deelnemers (51%) loopt het liefst alleen. 34% loopt met vrienden en 8% kiest voor een loopsessie met collega's. Van de 65-plussers maakt 8% deel uit van een looporganisatie of atletiekclub. Dat is meer dan in de andere leeftijdscategorieën. Jongeren kiezen dan weer vaker voor een virtuele running coach (19%). Bijna 40% van de ondervraagde hardlopers volgt een online loopschema. Mannen zijn duidelijk nog meer bezig met het meten van de looptrainingen. Maar liefst 41% van de mannen heeft een smart watch of een running watch, bij vrouwen is dit 22%.

Annelore Van Herreweghe, woordvoerder NN: “Als levensverzekeraar is het onze missie om de gezondheid van alle Belgen te bevorderen. Daarom moedigen we onze medewerkers en de rest van België aan om in beweging te komen, alleen of in groep. Met ons digitaal sportplatform, de NN Running Club, zorgen we voor online advies en kunnen alle Belgen beloond worden voor de sportieve inspanningen die ze ondernemen.”



NN Running Club telt 12.600 leden

Levensverzekeraar NN wil zoveel mogelijk mensen aan een gezond en gelukkig leven helpen. Daarom riep NN in de zomer van 2018 ook de NN Running Club in het leven, de grootste digitale sport-community van het land gratis toegankelijk voor alle Belgen. Na vier maanden telt de NN Running Club al meer dan 12.600 leden. Samen waren die sportievelingen goed voor maar liefst 69.410.722 gelopen kilometers. Ter vergelijking: de NN-runners liepen samen al 1.735 keer rond de aarde.

Leden van de NN Running Club krijgen online advies om te blijven volhouden en kunnen aan de hand van uitdagingen coins verzamelen, die ze kunnen inwisselen voor kortingsbonnen bij sportwinkels en sport-events, zonder enige aankoopverplichting. Q-Music dj Sam De Bruyn geeft als ambassadeur het goede voorbeeld en motiveert iedereen om de loopschoenen aan te trekken.

Sam De Bruyn: “Als geboren tamzak heb ik soms ook gewoon eens geen goesting om te sporten. Bij de NN Running Club word ik uitgedaagd om dan tóch die sportschoenen aan te trekken. We moedigen elkaar allemaal aan en krijgen gratis advies van professionals om ons beter op weg te helpen. Je krijgt het gevoel dat je het niet op je eentje hoeft te doen, dat scheelt. Het euforische gevoel achteraf, wanneer je de luiheid verslagen hebt, werkt enorm verslavend! Al helpen de gemakkelijk bij elkaar te lopen beloningen ook wel.”

Meer informatie over de NN Running Club vind je op www.nnruntimeclub.be



Over NN

Als beschermingsexpert leidt en inspireert NN het debat rond gezondheid en geluk. Iedereen is anders, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil de Belgen op weg helpen naar (meer) geluk.

Haar expertise inzake bescherming & geluk bouwt NN verder uit dankzij wetenschappelijke inzichten en die wil ze ook breed maatschappelijk inzetten met het oog op een gelukkige Belg. Centraal staat vandaag de NN leerstoel met het 'Nationaal Geluksonderzoek' (UGent) dat een antwoord biedt op de vraag: 'Wat maakt Belgen gelukkig?' Omdat geluk een erg persoonlijk gegeven is en ieder zijn geluk gedeeltelijk zelf in eigen handen heeft, reikt NN ook concrete tools aan waarmee de Belg zelf aan de slag kan.

Als levensverzekeraar biedt NN bescherming dankzij innovatieve oplossingen (invaliditeit en overlijden, pensioenopbouw tak 23) en via een sterk netwerk van makelaars en bankpartners. NN telt 1,4 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 18 landen wereldwijd.

Voor meer informatie over het 'Nationaal Geluksonderzoek' en tips voor een gelukkiger leven: www.gelukkigebelgen.be

Voor meer informatie over NN: www.nn.be

Over NN Group

NN Group is een internationale financiële dienstverlener, actief in 18 landen, met een sterke aanwezigheid in een aantal Europese landen en Japan. De groep biedt, met haar medewerkers, producten en diensten aan op het gebied van pensioenen, verzekeringen, vermogensbeheer en bankactiviteiten aan circa 17 miljoen klanten.

De merken van NN Group zijn Nationale-Nederlanden, NN, Delta Lloyd, NN Investment Partners, ABN AMRO Verzekeringen, Movir, AZL, BeFrank en OHRA. NN Group is genoteerd aan Euronext Amsterdam (NN).

Perscontact



Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

 **0494 17 02 00**