

Pubquiz

Beweging



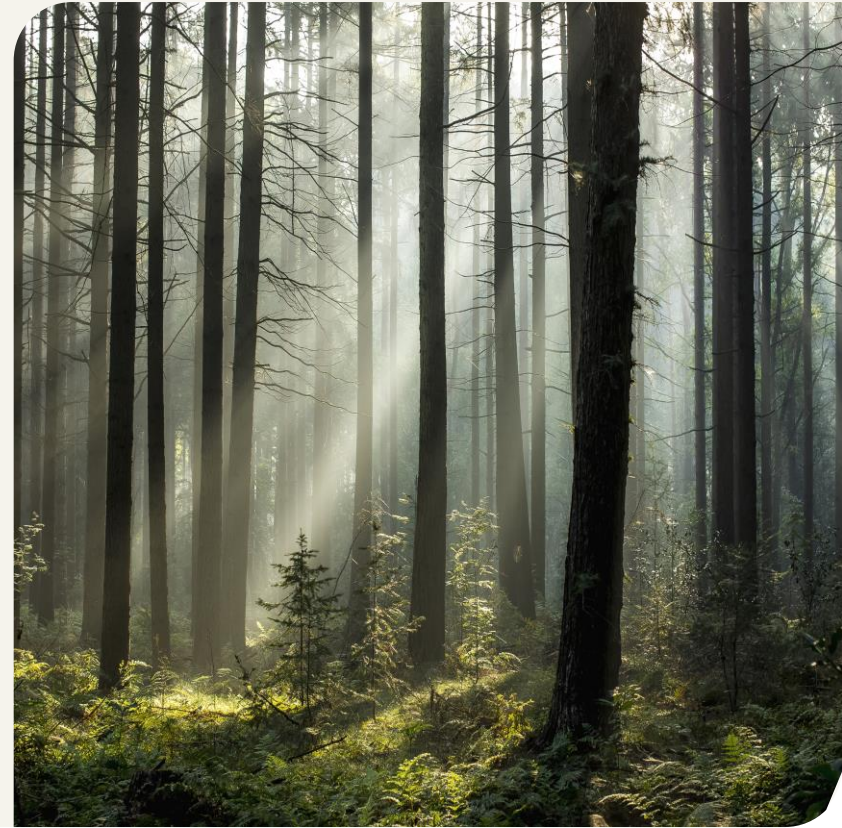
- Je krijgt twee keer vijf vragen te zien
- Korte pauze
- Iedereen houdt zijn eigen score bij
- De leidinggevende is de quizmaster

Uitleg



Vraag 1

Hoeveel tijd kun je wekelijks in de natuur doorbrengen om er vervolgens een positief resultaat van te merken?



Vraag 1

A 2 uur per week

B 4 uur per week

C 6 uur per week

Vraag 1



2 uur per week

B

4 uur per week

C

6 uur per week

Uit onderzoek van de universiteit van Exeter en gepubliceerd in Scientific Reports blijkt dat **minimaal twee uur per week** doorbrengen in de natuur goed is voor zowel je mentale als fysieke gezondheid.

Het maakt niet uit of dat twee uur achter elkaar is of verspreid in bijvoorbeeld vier keer per week een halfuur.

De resultaten zijn duidelijk: mensen die minstens 120 minuten per week in de natuur doorbrengen, rapporteren significant vaker een goede gezondheid en hoger psychologisch welzijn dan mensen die zelden een bos of park intrekken.

Vraag 2

Hoeveel procent van de Nederlanders doet tenminste een keer per week aan sport?



Vraag 2

A 44%

B 53%

C 67%

Vraag 2

A 44%

 53%

C 67%

Ruim de helft van de Nederlanders sport wekelijks. **In 2022 deed 53%** van de Nederlanders van 4 jaar en ouder één keer per week of vaker aan sport.

In de Sport Toekomstverkenning werd geconcludeerd dat de sportdeelname door Nederlanders tot 2030 ongeveer gelijk zal blijven. Wel zal er een verschuiving plaatsvinden van team- naar meer individuele sporten.

Vraag 3

Wat is de meest beoefende sport in Nederland?



Vraag 3

A Voetbal

B Hardlopen

C Fitness

Vraag 3

A Voetbal

B Hardlopen



Fitness

Individuele sporten zijn het meest populair: **in 2022 was fitness/conditietraining de meest beoefende sport door Nederlanders van 4 jaar en ouder.** Ongeveer één vijfde van de beoefende sporten door wekelijkse sporters was fitness/conditietraining.

Fitness is de meest populaire sport sinds 2001. Tennis is de hardste daler: In de periode 2001 tot 2022 is het aantal Nederlanders van 12 jaar en ouder dat tennist gehalveerd.

Vraag 4

In welk jaar zullen de vrouwen de mannen op de 100 meter sprint voorbij rennen?



Vraag 4

A Dat kan niet

B 2112

C 2156

Vraag 4

A Dat kan niet

B 2112



2156

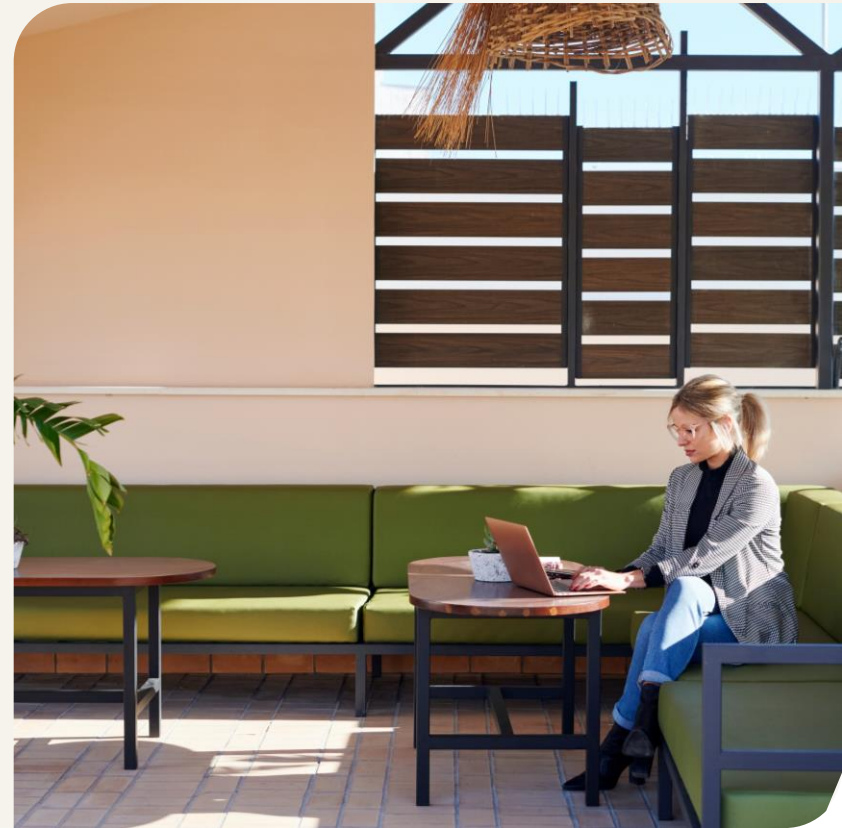
De snelheid waarmee atleten de honderd meter lopen, neemt namelijk al sinds 1900 toe. Zowel voor mannen als voor vrouwen. Maar waar de heren langzaam verbeteren, doen de dames dat heel rap. Daardoor komen de rondetijden steeds dichter bij elkaar te liggen.

Uit Amerikaans onderzoek (Southern Methodist University, 2022) blijkt dat op de kortere afstanden vrouwen in potentie bijna niet onder doen voor mannen. Omdat ze kleiner en lichter zijn, hebben ze een gunstigere verhouding tussen spierkracht en lichaamsmassa.

Als die versnelling in dit tempo doorgaat, berekenden onderzoekers van de University of Oxford in 2004, wijzen we **in 2156 een vrouwelijke winnaar van de all gender honderd meter sprint aan.**

Vraag 5

Welk Europees land brengt de meeste tijd zittend door op een normale dag?



Vraag 5

A Italië

B Nederland

C Griekenland

Vraag 5

A Italië



Nederland

C Griekenland

Nederlanders zitten het meest in Europa. In dit onderzoek (2022) gaf **26% van de Nederlanders aan meer dan 8,5 uur te zitten op een gemiddelde dag.**

Gemiddeld in de Europese unie-landen is dit 11%

Als je je beenspieren niet gebruikt, wordt het suiker en vet in je bloed minder goed opgenomen in je cellen. En dat is niet goed voor je stofwisseling en je gezondheid. Het is verstandig om zitten, staan en bewegen door de dag heen af te wisselen.

Break!

Even zwaaien met de armen.

Zitten we er lekker in?

Kunnen we nog door?

Wat is de score tot nu toe?

Iemand al vijf punten?

Wie zijn de runners up?



Vraag 6

Waar komt de norm van dagelijks 10.000 stappen
vandaan?



Vraag 6

- A Een Japanse stappenteller
- B Wetenschappelijk onderzoek
- C Een ludieke challenge uit een voorstad van Boston

Vraag 6



Een Japanse stappenteller

B

Wetenschappelijk onderzoek

C

Een ludieke challenge uit een voorstad van

Het concept om elke dag 10.000 stappen te zetten om gezond te blijven was oorspronkelijk niet gebaseerd op wetenschap, maar op marketing. In de jaren 1960 vond een bedrijf in Japan een vroege stappenteller uit.

Omdat het Japanse teken voor 10.000 lijkt op een persoon die loopt, noemde het bedrijf het apparaatje de 10.000-stappenmeter.

Naderhand is wel bewezen dat dagelijks 10.000 stappen de gezondheid bevordert.

Vraag 7

Wat kun je beter doen om je conditie te verbeteren?
Wandelen of joggen?



Vraag 7

A Wandelen

B Joggen

C Maakt niet uit

Vraag 7

A Wandelen

B Joggen



Maakt niet uit

Onderzoekers aan de University of Calgary (Canada) verdeelden 75 inactieve mannen over drie groepen. Een inactieve groep, een wandelende groep en een joggende groep.

De conditie van de joggers en de wandelaars was ongeveer even hard vooruitgegaan. De onderzoekers hadden na afloop van de studie een lichte voorkeur voor wandelen, omdat dat minder blessures met zich meebrengt dan hardlopen.

Vraag 8

Je spierkracht op peil houden is heel belangrijk.
Vanaf welke leeftijd begint je spierkracht af te nemen?



Vraag 8

A Rond je 30^e levensjaar

B Rond je 35^e levensjaar

C Rond je 40^e levensjaar

Vraag 8



Rond je 30^e levensjaar

B

Rond je 35^e levensjaar

C

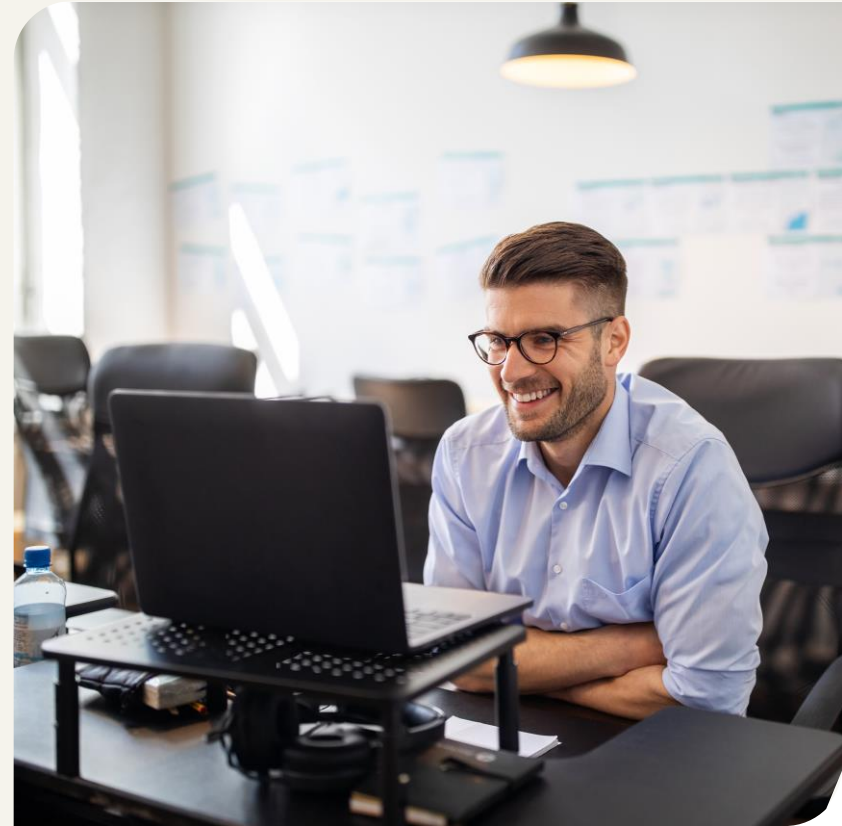
Rond je 40^e levensjaar

Vanaf je dertigste tot zestigste levensjaar neemt de botdichtheid bij zowel mannen als vrouwen af, en **vanaf je dertigste tot je 75ste verdwijnt gemiddeld de helft van je spiermassa**. En let op: de hoeveelheid vet verdubbelt in die tijd juist.

Daarom is het doen van spierversterkende oefeningen zo belangrijk.

Vraag 9

Hoe vaak zou je het zitten tijdens de dag moeten onderbreken?



Vraag 9

A iedere 30 minuten

B iedere 60 minuten

C iedere 90 minuten

Vraag 9



Iedere 30 minuten

B

Iedere 60 minuten

C

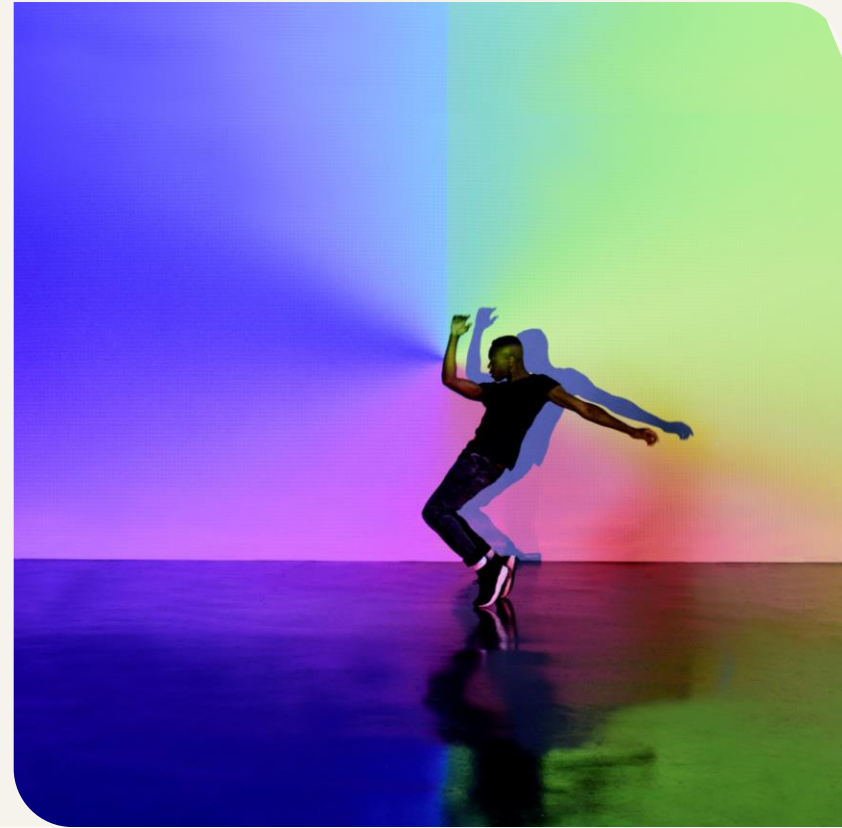
Iedere 90 minuten

Voor mensen met zittende beroepen is het advies daarom om het zitten regelmatig, **bij voorkeur ieder half uur**, kort te onderbreken met staan of lopen. Deze korte onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op cardiovasculaire risicofactoren.

Hoewel de optimale duur en frequentie van deze onderbrekingen niet precies is aan te geven, adviseren experts 'iedere 20-30 min even opstaan of lopen'. Beperk het staan echter tot 1 uur aaneengesloten of 4 uur totaal per dag om klachten door lang staan te voorkomen.

Vraag 10

Welke sport is het gezondst voor je lichaam?



Vraag 10

A Tai Chi

B Zwemmen

C Krachttraining

Vraag 10

A Tai Chi



Zwemmen

C Krachttraining

Professor I-Min Lee, hoogleraar geneeskunde aan de Harvard Medical School, deed onderzoek naar welke bewegingsvormen het best zijn voor vetverbranding, hart en hersenen en spieropbouw, met zo klein mogelijk risico op blessures.

De Harvard artsen zien zwemmen als de ideale work-out! Niet alleen omdat je hierbij bijna elke spier in je lichaam gebruikt zonder je gewrichten te belasten, maar het verhoogt ook je hartslag en beschermt je hersenen tegen ouderdomskwalen. Bovendien zou een half uurtje zwemmen per dag depressieve gevoelens en stress helpen te verminderen.

Leaderbord



Bedankt!

