Belemmeringen bij lichaamsbeweging bij niet Westerse allochtone. Hoe zit dat in een multiculturele huisartsenpraktijk in Antwerpen?

Haio: DAHI Narmina , U.A.
Promotor: REMMEN Roy , U.A.
Praktijkopleider: FLORQUIN Elsie , LEENDERS Tim , VAN CLEEMPUT Marc , VAN MELKEBEEK Jan , VAN REUSEL Elly

Context: Allochtone vrouwen lijken problemen te hebben met voldoende lichaamsbeweging, waarbij cultuur een belangrijke rol lijkt te spelen. In onze studie hebben we zowel de werkende als de niet werkende Afghaanse, Marokkaanse, Indiase en Turkse vrouwen onderzocht.

Onderzoeksvraag: De hoofdvraag is: Wat zijn de belemmeringen die volwassen vrouwen van Afghaanse, Indiaas, Turkse of Marokkaanse afkomst ervaren om meer actief te bewegen? We zijn in het bijzonder benieuwd naar wat cultuur voor impact heeft op lichaamsbeweging. De eerste deelvraag is: Wat is de kennis over gezond bewegen en de effecten van lichaamsbeweging op de gezondheid? Wij zijn ook benieuwd naar de kennis over Bewegen op Verwijzing. De tweede deelvraag is: Hoe kunnen we als arts deze doelgroep het best stimuleren tot meer te gaan bewegen?

Methode: Deze studie bestond uit de afname van semigestructureerde diepte-interviews van de deelnemers in een multiculturele huisartsenpraktijk in Antwerpen. We oogden op een 8-tal interviews af te nemen, uit elk subgroep een werkende en een niet werkende vrouw. De interviews werden gehouden in de volgende talen: Nederlands, Engels, Turks of Dari. Er werd een vragenlijst gebruikt met zes domeinen van vragen. 1. Enkele algemene vragen over de deelnemer, 2. De attitude t.o.v. fysieke activiteit, 3. Redenen voor lichaamsbeweging, 4. De belemmeringen om meer te bewegen, 5. De kennis over gezond bewegen en de effecten op de gezondheid en 6. Beweging op Verwijzing.

Resultaten: We hebben 12 vrouwen geïnterviewd: een Turkse niet werkende vrouw, drie Turkse werkende vrouwen, twee Afghaanse, drie Marokkaanse en twee Indiase niet werkende en een Indiase werkende vrouw. De vrouwen wilden graag meer lichaamsbeweging in hun leven. Er waren verschillende redenen hiervoor: behoud van een goede fysieke- en mentale gezondheid, een hobby, gewichtsverlies, doktersadvies, fitte en gezonde mama zijn. De belemmeringen die de vrouwen uit alle vier groepen ervaarden waren: tijdsgebrek door de verplichtingen van de vrouw, vermoeidheid, geen energie, slecht weer, beperkte kennis en ervaring van sporten en onzekerheid over het uiterlijk. De gesluierde moslima's waren belemmerd om te sporten in aanwezigheid van mannen. Taal zou voor buiten te sporten geen probleem zijn, enkel bij inschrijvingen en sporten waarbij communicatie van belang was. Kledingdracht, schoonheidsideaal, steun van de omgeving, geldgebrek en gezondheidsproblemen vormden geen belemmerende factoren in onze studie. De kennis over de aanbevolen hoeveelheid aan lichaamsbeweging werd betreft de matige intensiteit goed ingeschat. Lichaamsbeweging zou zowel goed zijn voor de fysieke als de mentale gezondheid. Beweging op Verwijzing kenden de meeste vrouwen niet.

Conclusie: Ondanks de positieve kijk op lichaamsbeweging, de degelijke kennis over de aanbevolen hoeveelheid aan lichaamsbeweging en de gezondheidsvoordelen, werd er te weinig gesport door al deze vier groepen vrouwen. Er waren verschillende belemmeringen opgenoemd, waarbij cultuur degelijk een rol lijkt te spelen. Meer women-only sport gelegenheden zou meer vrouwen kunnen motiveren tot meer te gaan sporten. Wij als huisartsen zouden meer actief moeten

bezig zijn om deze groepen vrouwen te stimuleren tot meer lichaamsbeweging. Dit kan bijvoorbeeld door middel van Bewegen op Verwijzing.