

Bewegen met overgewicht en obesitas

s-sport.be

S-SPORT

Hoe ondersteun je sporters met overgewicht of obesitas als sportclub en sportbegeleider? Hoe kan je gaan voor meer inclusiviteit in je aanbod? Ontdek het in deze infografiek!

Wist je dat...

...overgewicht een **belangrijke voorspeller** is van de ontwikkeling van allerlei **chronische aandoeningen** zoals diabetes type 2, obesitas, hart- en vaatziekten en verschillende kankers? In 2022 had bijna de helft (49%) van de Belgische bevolking overgewicht (inclusief obesitas). Het wordt bijgevolg steeds belangrijker om in te zetten op **preventie**.

1 Beweegerichtlijnen: zitten, staan en bewegen afwisselen

In een **gezonde bewegingsmix** worden zitten, staan en bewegen afgewisseld. De

Bewegingsdriehoek van Gezond Leven geeft aan hoe dit het best wordt aanpakt. Er bestaan **verschillende soorten** beweging:

- Niet-intensief (zitten)
- Licht intensief (rechtstaan, yoga, afwassen...)
- Matig intensief (tuinieren, stevig doorstappen, fietsen, trap nemen...)
- Hoog intensief (joggen, stevig doorfietsen, zwemmen, sporten...)

Effect van bewegen bij obesitas

- Verbetert **sociale verbondenheid en contacten** bij beweging en sport
- Verbetert **lichaamstevredenheid**
- **Vermindert stress**, gevoelens van **angst** en **depressie**
- Verbetert **slaapkwaliteit**
- Verhoogt **insulinegevoeligheid** (stabielere bloedsuikerspiegel)
- Verlaagt **bloeddruk**
- Verhoogt **fitheid**
- Minder **risico** voor hart- en vaatziekten
- Verhoogt **energieverbruik**
- ...

Er is niet één **aanbeveling** voor mensen met overgewicht en obesitas. Het is belangrijk om rekening houdend met de **klachten, noden en grenzen** van de sporter **geleidelijk op te bouwen** naar volgende aanbeveling:



Aeroob bewegen

Matige intensiteit - min. 150' /week

OF

Hoge intensiteit - min. 75' /week

OF

Matige en hoge intensiteit **combineren**
(2' matige intensiteit = 1' hoge intensiteit)



Spierversterkende oefeningen

1. Kies **8-10 oefeningen** + voer elke oefening **8-12 keer** uit
2. Doe **1-3 rondes**
3. Doe dit **2-3 keer per week**

Het is niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer wordt nagestreefd. Elke vooruitgang telt. **Klein beginnen geeft de sporter meer kans op succes.** Nadien kan er verder opgebouwd worden. Bovenal moet de bewegingsvorm **leuk** zijn en bij de sporter **passen**.

Reflectievraag: Welke soort(en) beweging biedt jouw sportclub of jij als begeleider aan?

2 Vermijd stigmatiserende communicatie

Uit onderzoek blijkt dat heel wat van de aannames over overgewicht niet kloppen: een gezonde leefstijl met bijhorende **gezondheidswinst kan op elk gewicht bereikt worden**. Het is belangrijk om als sportbegeleider mogelijke **vooroordelen los te laten en bewust te communiceren**, want stigmatisering kan leiden tot onder andere eetproblemen, sociale isolatie en een negatief zelfbeeld. Je wil immers als sportbegeleider dat iedereen zich goed voelt in de groep.

Tips:

1. Gebruik **people-first taal**: een 'persoon met' obesitas (i.p.v. obees).
2. Gebruik principes van **motiverende gespreksvoering**.
3. Geef **complimenten** op basis van **inzet en progressie op vlak van kracht en fitheid** en niet over gewichtsverlies. Dit verhoogt het risico op het ontwikkelen van een eetstoornis.
4. **Focus op gedrag en leefstijl** in plaats van gewicht.
5. Geef **nooit kritische opmerkingen** over iemands gewicht of uiterlijk.
6. **Vermijd beladen termen** zoals 'dik' en 'dun' of bevraag bij de sporters welke voorkeur zij hebben om over hun chronische aandoening te praten.

3 Pas trainingen aan

- **Plezier** beleven staat centraal.
- Focus op **beweegtijd en frequentie**, niet op afstand.
- **Bouw** de intensiteit en beweegtijd **geleidelijk aan op**.
- Benadruk een **correcte lichaamshouding**.
- **Vermijd gewichtsdragende activiteiten** (springen, lopen...) in het begin.
- Moedig aan om ook **spierversterkende oefeningen** te doen als aanvulling op aerobe beweging. Het zorgt voor succeservaring, spieropbouw, het verbetert de vetverbranding en het werkt blessurepreventief.
- Laat **pauze** toe indien nodig en hou je sporter in beweging met stretchoefeningen.
- Vraag om **goede sportschoenen** (stevig, veel steun, geen hoge zool, steunzolen indien nodig) en **loszittende kledij** te dragen.

Reflectievraag: Zijn er mogelijkheden tot aanpassingen van trainingen voor de doelgroep mensen met obesitas?

4 Motiveer en ondersteun: drempels en tips

Drempels

Gezondheids-aandoening, te lastig, vermoeidheid

Onvoldoende sportvaardigheden en schaamte

Weinig zelfdiscipline of motivatie

Hulp nodig om er te geraken

Tips voor sportbegeleiders en sportclubs

1. Bied activiteiten van lichte tot matige intensiteit aan en bouw geleidelijk op.
 2. Begin met activiteiten die minder belastend zijn voor het lichaam (fietsen, zwemmen) als het gewicht de sporter beperkt.
 3. Kleine stapjes: geef tips om beweging in het dagelijks leven in te bouwen.
-
1. Bouw op in kleine stapjes. Geef duidelijke instructies, begeleid de oefeningen en geef feedback bij de eerste uitvoeringen.
 2. Bied een beginnersgroep aan, eventueel exclusief voor sporters met obesitas waarbij sporters zelf de keuze hebben om aan te sluiten, en bouw geleidelijk op zodat ze nadien in een inclusief aanbod kunnen aansluiten.
 3. Voorzie naast een kleedruimte ook individuele kleedhokjes en laat iedereen de keuze.
-
1. Zorg voor een beweegbuddy uit de groep die de sporter kan motiveren.
 2. Maak samen een concreet plan: wat, waar, wanneer, met wie. Bouw routine op. Maak samen coping-plannen door vooraf na te denken over hindernissen en mogelijke oplossingen.
 3. Focus op succeservaringen en zorg voor positieve bekrachtiging om de sporter te motiveren.
-
1. Start een communicatiegroep op waarin je mensen de mogelijkheid geeft om af te spreken om te carpoolen of samen het openbaar vervoer te nemen
 2. 'Koppel' sporters waarvan je weet dat ze in elkaars buurt wonen.
 3. Houd het 'samen uit, samen thuis'-principe hoog in het vaandel in je groep.

5 Verwijs door indien nodig

1. Is er twijfel of **beweging** wel **aan de orde** is voor de sporter? In geval van (risico op) hart- en vaatziekten, een verhoogde bloeddruk/cholesterol of andere chronische ziekten raad je de sporter best aan om eerst bij de **huisarts** langs te gaan. De tool **sportkeuring.be** kan de sporter helpen om meer inzicht in zijn persoonlijke situatie te krijgen.
2. Heeft de sporter nood aan extra ondersteuning? Verwijs door naar een **[Bewegen Op Verwijzing](#)**-coach of een **personal trainer**.
3. Naast beweging zijn voeding, slaap en mentale gezondheid belangrijke leefstijlpijlers voor mensen met overgewicht. Heeft de sporter vragen rond voeding of nood aan psychologische ondersteuning? Verwijs hem door via de **[Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten](#)** en de **[verwijzlijn van Eetexpert](#)**.
4. Biedt je sportclub geen inclusief aanbod aan? Verwijs dan door naar **laagdrempelig aanbod** waar de sporter wel terecht kan. De toeleiding van **[G-Sport Vlaanderen](#)** helpt sporters op weg.
5. Zijn de activiteiten die je aanbiedt niets voor de sporter? Dan kan je doorverwijzen naar de **[Beweegwijzer](#)**, zodat de sporter een bewegingsvorm kan vinden die bij hem past.