

# Krachtinspanningen bij jongeren: de oplossing voor obesitas?

**Overgewicht en obesitas bij jongeren is een groot probleem. Uit een recente studie van het Maastricht UMC blijkt dat ongeveer één op de drie VMBO-brugklassers te zwaar is.**

**Onderzoekers van het Maastricht UMC onderzoeken nu of krachtinspanningen kunnen bijdragen aan de gezondheid en beweegmotivatie van jongeren.**

Overall om je heen hoor je het: jongeren bewegen te weinig en zitten te veel achter de computer of tv. Dit verhoogt het risico op chronische ziekten en draagt bij aan een verminderd psychologisch welzijn. Hoewel het probleem eenvoudig op te lossen lijkt (jongeren moeten meer gaan bewegen en gezonder eten), is het in de praktijk helaas niet zo simpel. Veel huidige beweegprogramma's voor jongeren richten zich op

uithoudingsvermogen en dat is lang niet voor iedereen even leuk. Door negatieve ervaringen neemt het plezier in bewegen af.

## EEN NIEUWE AANPAK

In tegenstelling tot gangbare beweegprogramma's richt deze aanpak zich niet op gewicht verliezen, maar op het verhogen van de gezondheid van alle jongeren. Dit wordt gedaan door middel van extra krachtinspanningen tijdens de gymlessen. Krachtinspanningen zijn goed voor alle jongeren en, wanneer in de juiste vorm gegoten, ook heel leuk.

Uit een onderzoek onder ruim 300 ouders van 12-15-jarigen

blijkt dat ongeveer één op de drie ouders een negatief en verkeerd beeld heeft over krachtinspanningen. Ouders vinden krachtinspanningen bij hun kind onnodig; het zou slecht zijn voor de groei en negatieve gevolgen hebben voor het uiterlijk. Het is echter een misverstand dat krachtinspanningen schadelijk zijn voor jongeren in de groei. Integendeel, krachtinspanningen zijn vanuit zowel biologisch als psychologisch perspectief geschikt om jongeren gezonder en fitter te maken.

## BIOLOGIE EN PSYCHOLOGIE

Vanuit de biologie is bekend dat jongeren die iets zwaarder zijn niet alleen meer vetmassa hebben maar ook meer spiermassa. Hoe zwaarder iemand is, hoe sterker deze persoon zal zijn, én hoe beter in krachtinspanningen. Daarnaast zullen krachtinspanningen een gunstig effect hebben op de toename van de

spiermassa (en daarmee op de verhouding tussen vet- en spiermassa), en dat heeft positieve langetermijneffecten op het energiegebruik. Verder betekent een verhoogde spiermassa bij een gelijkblijvend gewicht dat er een afname is van vetmassa. Dit is wenselijk, omdat het percentage vetmassa een belangrijke voorspeller is van chronische ziekten zoals diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten. Vanuit de psychologie hebben krachtinspanningen eveneens voordelen. Gedrag (in dit geval fysieke activiteit) wordt vaker uitgevoerd wanneer het intrinsiek belonend ('leuk') is. Dit geldt voor alle jongeren, maar in dit geval vooral ook voor jongeren die wat zwaarder zijn. Zij kunnen vaak de competitie niet aangaan met hun leeftijdsgenoten bij inspanningen waarbij het gaat om uithoudingsvermogen. Krachtinspanningen kunnen hier uitkomst bieden.

## REFERENTIES

Ten Hoor, G.A., Plasqui, G., Schols, A. M., & Kok, G. (2014). Combating adolescent obesity: an integrated physiological and psychological perspective. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*, 17(6), 521.

Ten Hoor, G. A., Plasqui, G., Rutter, R. A., Kremers, S. P., Rutten, G. M., Schols, A. M., & Kok, G. (2015). A new direction in Psychology and Health: Resistance exercise training for obese children and adolescents. *Psychology & health*, 1-8.

Ten Hoor, G. A., Sleddens, E. F., Kremers, S. P., Schols, A. M., Kok, G., & Plasqui, G. (2015). Aerobic and strength exercises for youngsters aged 12 to 15: what do parents think?. *BMC public health*, 15(1), 994.

