

BEWEGING(SPROGRAMMA) BIJ KINDEREN MET OVERGEWICHT



Achtergrondinformatie overgewicht

Definitie

- » percentielen van de Vlaamse groeicurves:
 - › **overgewicht:** (vanaf) curve die uitmondt op BMI 25 op 18-jarige leeftijd
 - › **obesitas:** (vanaf) curve die uitmondt op BMI 30 op 18-jarige leeftijd

Prevalentie

- » ongeveer 1/5 van onze Vlaamse kinderen weegt te veel

Risicofactoren

- » biologische, genetische, omgevings- en psychosociale factoren
- » sedentaire levensstijl en gebrek aan fysieke activiteit spelen een rol

Beweging bij kinderen met overgewicht

- » minder fysiek actief dan kinderen met een normaal gewicht
- » minder uithoudingsvermogen, minder snelheid, en meer fysieke kracht
- » vaak minder motorisch vaardig, in grove en fijne motoriek

Behandeling

- » multidisciplinair
- » gericht op gezonde leefstijl
- » fysieke activiteit helpt om verlies aan spiermassa tegen te gaan en het metabolisme op peil te houden

Gewichtsspecifieke screening

Leefstijl

- » bewegingsgewoonten
- » motivatie om te sporten

Orthopedische screening

- » meer dan de helft heeft orthopedische complicaties
- » de ernst neemt toe met de graad van obesitas

Fysieke fitheid en motorische vaardigheden

- » fitheidstesten aan het begin van een behandeling kunnen demotiverend zijn
- » bij de start van de behandeling screenen op motorische beperkingen of achterstand

Bewegingsprogramma

Visie

- » plezier beleven in sport en bewegen
- » opbouwen van een actieve levensstijl
- » succeservaringen in bewegen opdoen
- » energieverbruik verhogen

Bewegingsactiviteiten

- » nadruk op hoeveelheid fysieke activiteit (duur en frequentie) en niet op de intensiteit
- » aërobe activiteiten in combinatie met krachttraining
- » wateractiviteiten hebben fysiologische en motivationele voordelen
- » krachttraining zorgt voor gunstige veranderingen in lichaamssamenstelling, motorische en fysieke fitheid en gezondheidsparameters

Bewegingseducatie

- » hoe in het dagelijks leven actiever zijn
- » hoeveel dagelijks bewegen
- » hoe op een veilige manier bewegen
- » probleemoplossend denken en gedragsveranderingstechnieken aanleren
- » huiswerkopdrachten

Motiveren als werkstijl

Autonome motivatie

- » autonome motivatie is kwaliteitsvolle motivatie, en zinvoller dan werken onder druk (gecontroleerde motivatie)
- » autonome motivatie verhogen door versterken van basisbehoeften: autonomie, verbondenheid & competentie

Autonomie

- » vermijd controlerende taal (zoals 'moeten')
- » bied keuzes
- » geef informatie over de voordelen van fysieke activiteit

Verbondenheid

- » toon interesse in het welzijn en de problemen van het kind
- » bied teamspelen aan
- » werk aan aansluiting bij een sportclub
- » betrek de gezinsleden als steunfiguren

Competentie

- » voorzie activiteiten aangepast aan de capaciteiten van het kind
- » voorzie nieuwe activiteiten, waar het kind nog geen (negatieve) ervaring mee heeft
- » stel doelen op korte termijn
- » geef positieve feedback

Richtlijnen voor bewegingsactiviteiten

- » focus op plezierige activiteiten en spel
- » voorzie activiteiten aangepast aan de mogelijkheden van de kinderen
- » zorg voor variatie in de activiteiten
- » focus op aërobe activiteiten waarbij grote spiergroepen gebruikt worden
- » zorg ervoor dat de kinderen zoveel mogelijk in beweging zijn
- » vermijd in het begin gewichtsdragende activiteiten
- » besteed aandacht aan kracht oefeningen
- » werk op de ontwikkeling van basis bewegingsvaardigheden
- » integreer evenwichts-, lenigheids- en coördinatie-oefeningen
- » let op correcte ademhaling, houding en rughygiëne
- » verhoog de intensiteit en de duur van de activiteiten geleidelijk
- » verhoog eerst de duur, later de intensiteit van de activiteiten
- » besteed aandacht aan voldoende water drinken
- » werk binnen een aantrekkelijk thema
- » gebruik muziek
- » organiseer aparte bewegingssessies voor kinderen met overgewicht of obesitas

Richtlijnen voor bewegingseducatie

- » licht het doel toe: niet alleen activiteiten DOEN, maar ook LEREN actief zijn buiten de sessies
- » kleeft de bewegingseducatie leuk in
- » geef niet te veel informatie in 1 sessie en herhaal regelmatig
- » laat de antwoorden tijdens de bewegingseducatie vanuit de kinderen zelf komen
- » laat de kinderen zelf hun doelen bepalen en keuzes maken
- » moedig de kinderen aan om dagelijks 1 à 2u matig intense activiteiten te doen
- » promoot vooral aërobe activiteiten waarbij grote spiergroepen gebruikt worden, zoals zwemmen, fietsen, wandelen, rolschaatsen, dansen...
- » benadruk in het begin de duur van de activiteiten eerder dan de intensiteit
- » bespreek bij het begin van elke sessie de huiswerkopdrachten en de dagboekjes

Tips voor de leerkracht L.O./trainer/monitor

- » zie richtlijnen bewegingsactiviteiten
- » laat het kind actief meesporten
- » bekrachtig regelmatig
- » zorg voor gedifferentieerde oefeningen/opdrachten
- » beloon inzet en vooruitgang in plaats van objectieve prestatie

Tips voor zorgfiguren

- » moedig aan om buiten te spelen, deel te nemen aan buitenschoolse bewegingsactiviteiten, te wandelen of fietsen als vorm van transport, de trap te nemen in plaats van de lift...
- » moedig aan om in te schrijven in een sportclub, bewegingsinitiatief of jeugdbeweging
- » zorg voor veilig transport naar spel- en sportgelegenheden
- » organiseer minstens 1 maal per week een actieve uitstap met heel het gezin
- » stimuleer betrokkenheid bij huishoudelijke activiteiten
- » wees een goed voorbeeld door zelf actief te zijn en schermtijd te beperken
- » beperk schermtijd in totaal tot minder dan 2 uur per dag, maak hierover afspraken
- » laat TV, computer, of tablet pas toe na voldoende fysieke activiteit (minimum 1 uur, liefst 2 uur/dag)
- » pas deze tips toe op alle kinderen in het gezin en niet enkel op het kind met gewichtsproblemen