

# Minder bewegen en meer gewicht tijdens en na coronapandemie

In gesprek met Anita Vreugdenhil

**Uit onderzoek van Maastricht UMC+ naar de leefstijl van kinderen blijkt dat kinderen en jongeren in de leeftijd van 4-18 jaar tijdens de coronapandemie langdurig minder zijn gaan bewegen. Bovendien gaven de kinderen aan meer tijd achter een scherm door te brengen zowel in verband met schoolactiviteiten als buiten school. Anita Vreugdenhil, hoogleraar van Maastricht UMC+, maakt zich zorgen over een half miljoen kinderen met overgewicht, van wie het toekomstperspectief verbleekt omdat het hen niet lukt gezond te leven. Dit artikel is een weergave van het gesprek met haar en de resultaten van de COLC-studie (Ter Velde et al., 2021). Is er een rol weggelegd voor scholen en de docent LO? | Tekst Ger van Mossel**



Anita Vreugdenhil

**D**e coronamaatregelen hebben een negatieve invloed gehad op de leefstijl van kinderen. Dat blijkt uit de COLC-studie (COVID-19, Obesity and Lifestyle in Children) van kinderartsen aan het Maastricht UMC+, in samenwerking met andere Nederlandse ziekenhuizen. Een deel van de kinderen die door de maatregelen en het sluiten van scholen en sportclubs veelal thuis moesten blijven, is aangekomen, meer ongezonde tussendoortjes gaan eten en minder gaan bewegen. Anita Vreugdenhil, kinderarts en hoogleraar van het Maastricht UMC+, onderstreept het belang van de onderzoeksresultaten voor de toekomstige besluitvorming bij een eventuele volgende pandemie en de rol die ouders en scholen kunnen vervullen in het verbeteren van de leefstijl.

## Beweegtijd en schermtijd

Anita Vreugdenhil vertelt over de belangrijkste resultaten uit de COLC-studie meting 1, medio 2021, ruim één jaar na het uitbreken van corona in maart 2020 (zie ook figuur 1).

“Kinderen zijn langdurig minder gaan bewegen tijdens de coronapandemie. Er was een significante afname in beweeggedrag op school, in de sport en in vrije tijd. Twee derde (71%) van de kinderen gaf één jaar na de start van de crisis aan (nog steeds) minder te bewegen in vergelijking met voor de coronapandemie. In de eerste fase van de crisis toonden objectieve metingen van beweging aan (ActiGraph-beweegmeter) dat kinderen een uur minder bewogen. Nog maar een klein percentage, één op de vijf kinderen, voldeed aan de beweegrichtlijnen. Op basis van een vragenlijstonderzoek gaven de kinderen aan meer tijd achter een scherm door te brengen, zowel in verband met schoolactiviteiten als buiten school, en meer te snacken.”

## Gewicht

“Een op de vier kinderen gaf één jaar na de start van de crisis aan dat zij zwaarder zijn geworden tijdens de coronapandemie. In de groep kinderen met overgewicht en obesitas is het percentage dat aangeeft te zijn aangekomen drie keer zo hoog als in

de groep kinderen met een normaal gewicht. Ook één op de vijf ouders geeft aan dat zij zijn aangekomen in gewicht tijdens de pandemie.”

“Bij kinderen met overgewicht en obesitas die onder begeleiding waren in het ziekenhuis, kwam twee derde van de kinderen aan in gewicht. Gemiddeld namen zij 4,5 kg toe in gewicht tijdens de coronapandemie. Ook kinderen met overgewicht en obesitas die behandeld werden met de Leefstijl-interventie COACH kwamen aan in gewicht tijdens het eerste jaar van de coronapandemie. Normaal gesproken vallen kinderen juist af tijdens de begeleiding in een leefstijl-interventie. Er zijn significant slechtere resultaten van een leefstijl-interventie tijdens de crisis in vergelijking met resultaten van voor de crisis. Met name kinderen die een moeder hebben die ook obesitas heeft, hebben een hoger risico op gewichtstoename. Wel werd vastgesteld dat kinderen die voorafgaande aan de crisis al een jaar leefstijl-interventie hadden ondergaan, beschermd zijn tegen gewichtstoename tijdens de pandemie.”

COACH (Centre for Overweight Adolescent and Children's Healthcare)



www.coachmaastricht.com

**Zorgwekkend**

Kopzorgen van Anita: "Nederland telt zo'n 3,5 miljoen kinderen die hard op weg zijn om de motor te worden van onze toekomstige maatschappij. Waar ik wakker van lig, zijn de half miljoen kinderen met overgewicht, van wie het toekomstperspectief verbleekt omdat het hen niet lukt gezond te leven. Zij dreigen chronische ziekten te ontwikkelen zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Maar dat is niet het enige wat me zorgen baart als ik kijk naar deze kinderen. De impact van overgewicht op hun zelfbeeld, psyche, leerprestaties en later bij het vinden van een partner, het in vervulling gaan van een kinderwens en het vinden van een baan is enorm. En uit ons onderzoek in het Maastricht UMC+ naar de effecten van corona op de leefstijl van kinderen, blijkt dat juist deze groep met overgewicht het hardst getroffen wordt."

**Bewustwording**

"Gelukkig is er een groeiend besef dat we onze kinderen niet langer moeten blootstellen aan zoethoudertjes zoals producten vol suiker, junkfood, tablets, gaming en andere beweegrestricties. De ontwikkeling van gezonde voedingsproducten afgestemd op kinderen is een stap in de goede richting. Ook een ander beweegaanbod dat aansluit op de belevingswereld van kinderen, lossen een stukje van de puzzel op. Evenals de toenemende aandacht voor het verminderen van armoede, kennisachterstanden, gebrek aan gezondheidsvaardigheden en psychosociale problematiek. Maar hoe breng je dit alles in de praktijk?"

**Programma COACH**

"In het Maastricht UMC+ hebben we hiervoor een programma ontwikkeld: COACH. De effectiviteit ervan is

Figuur 1 Infographic COLC-studie, 1-meting medio 2021



wetenschappelijk aangetoond: kinderen die het traject doorlopen, leven gezonder en zijn gelukkiger. Inmiddels is het programma ook succesvol geïmplementeerd in de wijk, onder de naam Your Coach Next Door. Kind en gezin worden in contact gebracht met een coach dichtbij huis. Een coach die belemmerende en bevorderende factoren voor een gezonde leefstijl herkent, gezinnen motiveert om kleine stappen te maken om gezonder te leven en zo nodig effectief helpt naar een passend aanbod vanuit een lokaal netwerk. De eerste pilot in Maastricht toont enthousiasme bij kinderen, ouders, professionals en vooral keiharde cijfers die laten zien dat het kinderen lukt een gezonder gewicht te bereiken."

Your Coach Next Door



www.ycnd.nl

**Lange termijn invloed van COVID-19**

Eind 2021, anderhalf jaar na het uitbreken van corona, is er een tweede meting gedaan. Zie in figuur 2 de vergelijking van resultaten tussen voor corona en meting 1 en 2.

Anita Vreugdenhil licht toe: "Ruim anderhalf jaar na het uitbreken van corona zijn de resultaten nog steeds zorgwekkend. Een groot deel van de kinderen is minder gezond gaan leven tijdens de coronapandemie; minder beweging, ongezondere voeding en een veranderd dagritme. Veel kinderen zijn aangekomen in gewicht, meer dan wenselijk is bij hun lengtegroei. Vooral kinderen met overgewicht en obesitas zijn veel aangekomen in gewicht tijdens de pandemie. Het heropenen van de scholen en deels heropenen van het sportaanbod heeft niet geresulteerd in spontaan herstel van leefstijl zoals deze vóór de pandemie was."

"Een kleinere groep kinderen is ook gezonder gaan leven tijdens de pandemie. Er lijkt een tweedeling te ontstaan tussen kinderen die gezonder en juist

ongezonder zijn gaan leven. Ik houd m'n hart vast dat door een mogelijke economische crisis door de oorlog in Oekraïne die verschillen alleen maar groter worden. Veel kinderen van meer praktisch opgeleide ouders, worden het hardst getroffen, dat versterkt de tweedeling. In april 2022 wordt twee jaar na de start van de pandemie een nieuwe meting (meting-3) uitgevoerd. De resultaten hiervan worden mei/juni 2022 verwacht."

### Cultuuromslag

"De cultuuromslag richting een gezonde leefstijl en gezond gewicht vraagt tijd. Onze voornaamste uitdaging is hoe we de kinderen bereiken. Hulp blijft nodig zolang verleidingen groot zijn en gewerkt wordt aan een maatschappij waarin gezonde keuzes de makkelijkste zijn. Daarom pleit ik voor het vormen van communities waarin private partijen, sociaal domein, zorg domein, welzijnswerk, financiers en overheden met elkaar én de gezinnen die het betreft samenwerken. De

noodzaak om te versnellen en op te schalen met de uitrol van succesvolle interventies die de leefstijl van jongeren verbeteren is groter dan ooit. Ik ben er zeker van dat we - met het door COVID-19 versterkte gevoel van urgentie - juist nú die slag kunnen maken."

### Rol voor scholen en docenten LO?

Anita Vreugdenhil ziet een rol weggelegd voor scholen en docenten.

"Wij hebben in het COACH-programma aan de kinderen gevraagd wat hen heeft geholpen bij de online lessen toen alles op slot zat. Kinderen geven aan dat het fijn is als zij online al iemand kennen, bijvoorbeeld de eigen leerkracht, gymleraar, sporttrainer of -coach, dat helpt enorm. Het moet persoonlijk zijn, dat is beter dan dat de overheid iets landelijk aanbiedt wat voor alle leerlingen toegankelijk is."

"Uit de Landelijke Sportdeelname Index (NOC\*NSF, 2022) blijkt dat de sportdeelname en sportfrequentie

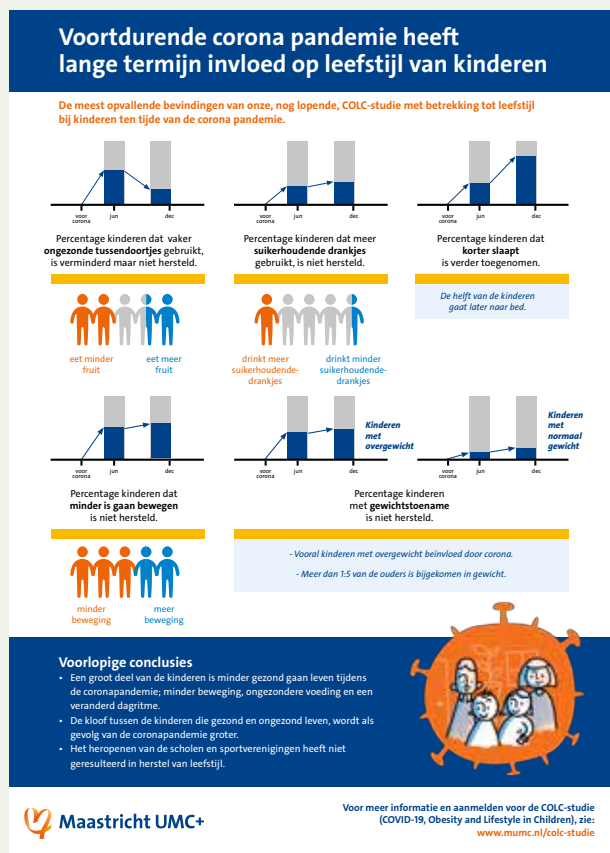
van jeugd (5-18 jaar) tijdens corona is afgenomen. Juist de docent LO kan bij zijn of haar leerlingen aangeven dat corona een belangrijke oorzaak is en dat kinderen daarin niet alleen staan. Het gaat erom dat de docent het gesprek op een goede manier aangaat. Wij gebruiken daar allerlei gesprekstechnieken voor als motiverende gesprekstechnieken. Ook docenten kunnen daar gebruik van maken om kinderen te stimuleren om weer te gaan bewegen en sporten, om weer te fietsen naar school of om in hun vrije tijd naar buiten te gaan en niet achter dat scherm te hangen. Mijn oproep is dat gymleraren zich zouden moeten verdiepen in hoe zij het gesprek aangaan met leerlingen die overgewicht en obesitas hebben, die op sportief vlak al onzeker zijn. Wij hebben het nooit over gewicht. Het heeft geen zin te roepen "Jij bent zwaar en moet..." of "Ga 'ns een tandje harder!".

Stel voorafgaand aan de gymles vragen als: "Hoeveel zin heb je in gym?" of na afloop "Wat vond je leuk aan deze gymles?", "Op welke manier kom jij momenteel naar school, op de fiets, te voet, met de auto ...?" of "Wat heeft jouw geholpen weer in beweging te komen na de lockdowns?". Ga tijdens het gesprek niet in op belemmerende factoren maar zoek naar kansen en mogelijkheden: "Hoe gaat het met je en wat wil jij graag?", "Weet je wat bewegen voor je kan betekenen?", "Zou jij meer willen bewegen?", "Wat heb je er al voor gedaan?" en "Hoe kunnen wij, de school, jou daarbij ondersteunen?" of "Wat heb jij nodig?".

### Rol voor scholen en docent LO?

Tot slot, er zijn allerlei gezondheidsprofessionals verbonden aan de school zoals leden in het ZAT-team, GGD en de schoolarts. Anita ziet het als volgt: "In Maastricht is de zorg voor kinderen met overgewicht en obesitas zoveel mogelijk verplaatst van ziekenhuis naar de wijk: 'Your Coach Next Door'. Hierin is de jeugdverpleegkundige de centrale zorgverlener: de 'coach next door'. Hij of zij ziet om de paar jaar alle leerlingen. De verpleegkundige heeft een belangrijke signaleringsfunctie, bijvoorbeeld door te kijken of er sprake is van

Figuur 2 Infographic COLC-studie, meting-2 eind 2021







**WIJ ZIJN T/M  
10 MEI GESLOTEN**  
i.v.m. het coronavirus 🙄

overgewicht of van een ongezonde gezinssituatie. Juist de gymleraar kan de jeugdverpleegkundige helpen bij het signaleren van fysieke problemen of het sociaal-persoonlijk welbevinden van de leerlingen. Gymdocenten kunnen wat ze altijd al zagen, maar lastig vonden iets daarmee te doen, het met de jeugdverpleegkundige bespreekbaar maken.”

“De gymleraar zorgt vanuit zijn professionaliteit voor een ‘warme’ overdracht naar de jeugdverpleegkundige. Van daaruit wordt bekeken wat er nodig is om kinderen te helpen en te motiveren daarin een stap te maken. Dat hoeft de

gymleraar niet allemaal zelf te doen. De centrale zorgverlener kan het kind bijvoorbeeld bij fysieke problemen doorverwijzen naar een fysiotherapeut of specialist of bij geldgebrek zorgen voor een financiële tegemoetkoming. De mensen moeten van elkaar weten vanuit welke rol en welke bijdrage ieder vanuit zijn eigen verantwoordelijkheid kan leveren. Er moeten korte lijntjes komen zodat het netwerk makkelijk met elkaar schakelt. In de paar gemeentes waar we ‘Your Coach Next Door’ nu aan het opzetten zijn, blijkt dat vakdocenten LO heel graag willen aansluiten!” ●



**Bronnen**

Ten Velde, G., Lubrecht, J., Arayess, L., Van Loo, C., Hesselink, M., Reijnders, D., & Vreugdenhil, A. (2021). Physical activity behavior and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: Pre-, during- and postschool closures. *Pediatric Obesity*.  
<http://dx.doi.org/10.1111/ijpo.12779>

NOC\*NSF (2022). Landelijke Sportdeelname Index. Opgehaald van:  
<https://nocnsf.nl/sportdeelnameindex>

**Contact**

[a.vreugdenhil@mumc.nl](mailto:a.vreugdenhil@mumc.nl)

**Anita Vreugdenhil** is Kinderarts maag-, darm- en leverziekten, Hoofd Centre for Overweight Adolescent and Children’s Healthcare COACH en hoogleraar Maastricht UMC+.

**Foto’s**

Anita Riemersma

**Kernwoorden**

beweging, gewicht, corona, jeugdzorgverlener



Eén op de vijf kinderen voldeed aan de beweegrichtlijnen