

DE FITNESSBRANCHE IN DE STRIJD TEGEN **OVERGEWICHT EN OBESITAS!**

Wat kan de Fitnessbranche bijdragen aan een trendbreuk in de toename van overgewicht, obesitas en diabetes bij de huidige jongere (Alpha) generatie (geboren tussen 2016-2030)?

De afgelopen vijf generaties (babyboomers (1951-1955), generatie X (1956-1970), pragmatische generatie (1971-1985), (digitale) generatie Y (1986-2000) en generatie Z (2001-2015), hebben het niet voor elkaar gekregen het tij te keren. Sterker nog, overgewicht, obesitas en diabetes is exponentieel gestegen en blijven nog steeds toenemen, ook onder de jeugd. Voorspellingen zijn dat in 2060 tussen de 80 en 90% van de Nederlanders overgewicht heeft. Dit is geen goed toekomstperspectief voor de opgroeiende jeugd en het is toch aan ons volwassenen om ervoor te zorgen dat dit niet gebeurt.

Landelijk, NL Actief

De overheid neemt al initiatief in de vorm van de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie), het Nationaal Preventieakkoord van VWS en de Positieve Gezondheid beweging. In het Preventieakkoord is overgewicht afname één van de drie speerpunten. Ook NL Actief is een van de ondertekenaars van het Preventieakkoord, namens de Fitnessbranche. De Fitnessbranche speelt, volgens de Europese commissie, EuropeActive en ook NL Actief, een belangrijke rol in deze kanteling. Nu zijn wij als sector dus aan zet om er echt werk van te maken.

De brancheorganisatie pakt de handschoen op, op verschillende vlakken. Allereerst door het handboek Beweegdeskundige Overgewicht en Obesitas. Deze 4+-certificering zorgt ervoor dat overgewicht- en obesitasbegeleiders ook adequate expertise bezitten. Parallel

hieraan biedt NL Actief de sportcentra de mogelijkheid om een preventiecentrumcertificering te behalen. Het meest recente initiatief vanuit NL Actief is dat de ontwikkeling van een Fitness GLI protocol gestart is. Dit moet een protocol en keurmerk worden waarmee sportcentra hun afslankprogramma kunnen laten keuren en trainers zich kunnen doorontwikkelen tot erkend MBO leefstijlcoach van mensen met overgewicht en obesitas.

Sportcentra!
Wat kan je als sportcentrum doen en bijdragen aan deze kanteling? Een belangrijke stap is in je beleid opnemen dat je leden wil begeleiden naar duurzaam resultaat. Want daar is het in deze beweging allemaal om te doen. Weg van de quick-fix, maar mensen echt eerlijk helpen naar een gezondere leefstijl en een gezonder gewicht. Ook is het goed, mits je dat nog niet gedaan hebt, om NL Actief preventiecentrum te worden. Om je zo ook als leefstijl- en preventiecentrum van de regio te positioneren.

Verder zijn er vier aandachtsgebieden waar je als club een rol in kan spelen:

• Macro – in de regio
Ook de lokale overheid kampt met het probleem obesitas, overgewicht en diabetes. De meeste gemeenten hebben al gekozen voor een J.O.G.G. regisseur (Jongeren op Gezond Gewicht), voor Gezonde scholen, gezonde kantines en ondersteuning op gebied van sport en bewegen met sportimpuls initiatieven. Veel gemeenten implementeren momenteel de Positieve Gezondheid visie in hun gezondheidsbeleid, voldoende kansen om op in te haken. Wordt er al een GLI aangeboden in de regio en hoe kan je daarop inhaken? Wordt die nog niet aangeboden, wat zijn dan de mogelijkheden om daar initiatief in te nemen? Welke initiatieven op gebied van gezondheidsbevordering of overgewicht preventie zijn er nog meer in ontwikkeling of opgezet in het dorp, de stad of de provincie, waar je op in kan spelen?

• Meso – in de club
Je leden zijn je eerste doelgroep om positief te stimuleren naar een gezondere leefstijl en een gezonder gewicht. Dat kan je o.a. met bewustwordings- en themacampagnes. Ook is het goed om je eigen afslankprogramma eens tegen het licht te houden. Bevat het de drie pijlers waaruit nu is gebleken dat ze een cruciaal onderdeel vormen van een effectief afslankprogramma:
- Beweging
- Voeding
- Mentale fitheid ofwel begeleiding in gedragsverandering

Wordt het programma aangeboden in verschillende formats, dus een-op-een en in groep, zodat mensen een keuze hebben? Bewustwording is stap 1, maar als men dan van bewust naar zelfbewust wil, dus initiatief wil nemen, dan hebben de meeste mensen ondersteuning nodig. Die ondersteuning kan geboden worden in beweeg- en voedingsconsults, maar ook in de vorm van leefstijlcoaching.

• Micro – in begeleiding
Zijn trainers en personal trainers op de hoogte van de nieuwe 'bewegen om af te vallen' richtlijn? Hebben ze kennis van het beweegdeskundige overgewicht en obesitas dossier en handboek? Zitten trainers op een lijn, wat betreft beweeg- en voedingsadvies om duurzaam af te vallen? Is er een clubprotocol voor de trainers waaraan ze zich moeten houden? Hebben de trainers bewustwordingsmaterialen ter beschikking om leden adequaat te voorzien van goede informatie?

Voor trainers, personal trainers en instructeurs!
Ben je trainer, instructeur of personal trainer, dan kan je natuurlijk wachten op het initiatief van de club op dit vlak. Maar je kan echter zelf ook het heft in handen nemen en expertise opdoen op het vlak van overgewicht en obesitas preventie. Een belangrijke eerste stap is je kennis updaten. Wat is de internationale en wetenschappelijk gevalideerde standaard voor het begeleiden van mensen met overgewicht en obesitas. Het handboek Beweegdeskundige overgewicht en obesitas is eigenlijk basismateriaal voor elke fitnesstrainer. Verder is het wellicht nuttig om zelf een dossier aan te leggen, wat leden moeten weten om gezond en duurzaam af te vallen en op gewicht te blijven.

We weten inmiddels dat voedingsbegeleiding en mentaal coaching/begeleiding van gedragsverandering noodzakelijk is in een goed afslankprogramma. Ook motivational interviewing wordt als belangrijke kennis gezien voor de overgewicht preventie begeleider. Update dus je kennis op deze vlakken en wordt de overgewicht preventiespecialist, want meer dan 50% van je klanten hebben je op dit vlak nodig.

Wil je meer informatie over wat EFAA kan bijdragen aan het versterken van je expertise als club en team, vraag het document 'EFAA ondersteunt in de strijd tegen overgewicht' aan via info@efaa.nl





JOHN VAN HEEL
EFAA, j.vanheel@efaa.nl
06-53623485