**Het verband tussen sporten in de puberteit en (over)gewicht op latere leeftijd**
Een onderzoek door middel van internet research en een enquête

Isa van der Geest

Marecollege Leiden
klas 12C, C&M

BSM, Albert de Bruïne

December 2016

Inhoud

[Inleiding 3](#_Toc469238384)

[Hoofdstuk 1: Wanneer spreken we van overgewicht? 4](#_Toc469238385)

[§1 Wat is overgewicht? 4](#_Toc469238386)

[§2 Hoe meet je of je overgewicht hebt? 4](#_Toc469238387)

[§3 Wat zijn de gevolgen? 5](#_Toc469238388)

[Hoofdstuk 2: Wat zijn de mogelijke oorzaken van overgewicht? 6](#_Toc469238389)

 §1 Balans……………………………………………………………………………………………6

[§2 Wat zijn nog meer mogelijke oorzaken van overgewicht? 6](#_Toc469238390)

[§3 Andere mogelijke oorzaken 7](#_Toc469238391)

[Hoofdstuk 3: Wat zijn redenen waarom een puber niet zou sporten? 8](#_Toc469238392)

[§1 Smoesjes 8](#_Toc469238393)

[§2 Mogelijke redenen 8](#_Toc469238394)

[§3 Voordelen 9](#_Toc469238395)

[Hoofdstuk 4: Heeft interesse in sport tijdens de puberteit invloed op interesse in sport op latere leeftijd? 10](#_Toc469238396)

[§1 Interesse 10](#_Toc469238397)

[§2 Enquête 10](#_Toc469238398)

[§3 Interesses in verband met leeftijd 12](#_Toc469238399)

[Hoofdstuk 5: Samenvatting 13](#_Toc469238400)

[Hoofdstuk 6: Conclusie 14](#_Toc469238401)

[Bronnenlijst 15](#_Toc469238402)

[Bijlagen 16](#_Toc469238403)

[Logboek 25](#_Toc469238404)

#

# Inleiding

Overgewicht; een probleem wat voor steeds meer mensen geldt. Iedereen weet dat overgewicht hebben ongezond is, maar weinig mensen doen er wat aan: 48,3% van de Nederlanders heeft overgewicht (van 19 jaar of ouder)[[1]](#footnote-1). Dit is ook precies de reden dat ik overgewicht als onderwerp voor mijn onderzoek heb gekozen. Ik ben erg benieuwd wat de oorzaak(en) hiervan is/zijn en zo ben ik ook op mijn onderzoeksvraag gekomen.

Net vertelde ik erover dat iedereen weet dat overgewicht ongezond is, maar waarom is het nou eigenlijk zo ongezond? En wat zijn de gevolgen van overgewicht?

Ik heb vooral door middel van het internet mijn informatie bij elkaar gehaald en antwoorden op mijn vragen gezocht. Verder heb ik een enquête gedeeld via verschillende social-media en via e-mail.
Dit heb ik gebruikt omdat dit de snelste manier is, voor mij maar ook voor de kandidaat zelf, om uit te zoeken uit welke leeftijdscategorie degene komt en wat hij/zij denkt dat de oorzaak is van overgewicht. Ik denk dat dit ook wel een heel betrouwbare methode is, omdat het recent is en door mensen zelf, dat is ook precies wat ik nodig heb.
De vragen en uitslagen van de enquête kan je vinden op pagina 10 (hoofdstuk 4, paragraaf 1).

Mijn onderzoeksvraag, die vanzelfsprekend aansluit op mijn onderwerp overgewicht, luidt: “In hoeverre heb je meer kans op overgewicht op latere leeftijd (35+), als je tijdens de puberteit weinig aan sport hebt gedaan?” Ik heb deze vraag verdeeld in 5 kleinere vragen de zogenoemde deelvragen. Mijn eerste deelvraag is: “Wanneer spreken we van overgewicht?” daarna “Wat zijn de mogelijke oorzaken van overgewicht?”, en “Wat zijn redenen waarom een puber niet zou sporten?”, en tot slot “Heeft interesse in sport tijdens de puberteit invloed op interesse in sport op latere leeftijd?”

Ik verwacht dat in je puberteit sporten wel degelijk invloed heeft op je gewicht op latere leeftijd; ik denk dat als je in je jeugd een sport vindt die je écht leuk vind, dat het jou stimuleert om meer te bewegen. Iets dat je leuk vindt, doe je graag en houd je langer/makkelijker vol. Wanneer je dan ouder wordt en/of minder gezond, of elke andere reden waardoor je die sport niet meer kan beoefenen, zal je in je ritme willen blijven en zal je een andere activiteit zoeken wat wél geschikt is voor je, bijvoorbeeld zwemmen of pilates.
Ik denk niet dat jouw gewicht afhangt van of jij vroeger gesport hebt of niet, maar ik geloof wel dat dit een factor kan zijn. Andere factoren kunnen bijvoorbeeld zijn aanleg of medicatie.

# Hoofdstuk 1: Wanneer spreken we van overgewicht?

§1 Wat is overgewicht?
Om eerst het begrip ‘overgewicht’ duidelijk te maken: overgewicht en obesitas (zwaar overgewicht) zijn ophopingen van vet in het lichaam die de gezondheid kan beïnvloeden.[[2]](#footnote-2)
“Ruim 2 miljard mensen hebben overgewicht, dit is ruim twee maal zoveel als het aantal mensen met honger. In Nederland groeide het aantal kinderen en jongeren met overgewicht tussen 1980 en 2013 met 47%, en het aantal volwassenen met overgewicht nam in dezelfde periode met 27% toe”[[3]](#footnote-3)
“Om overbodige kilo’s te verliezen, moet je anders gaan leven. Dat kost moeite, maar je krijgt er veel voor terug. Met een goed gewicht zit je lekkerder in je vel. Je voelt je fitter. Je kunt gemakkelijker bewegen, raakt minder snel buiten adem en je hebt minder kans om ziek te worden. **Met een gezond gewicht heb je minder kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten. Bovendien verklein je de kans op bepaalde vormen van kanker. Het is daarom verstandig om af te vallen bij overgewicht.”**[[4]](#footnote-4)

§2 Hoe meet je of je overgewicht hebt?
Wil jij weten of je een gezond gewicht hebt? Dit kun je doen door middel van het berekenen van je BMI (dit staat voor Body Mass Index), je kan het via internet doen op vele sites, even googelen en je hebt er een maar je kan het zelf ook berekenen. Dit doe je zo: Gewicht in kilogram / (lengte in meter \* lengte in meter).
Zit jij onder de 18, heb je ondergewicht. Tussen de 18 en 25 heb je een gezond gewicht, boven de 25 duidt op overgewicht, wanneer jij een BMI van boven de 30 hebt is er sprake van obesitas. Voor mijn eigen onderzoek hanteer ik een iets andere verdeling, namelijk overgewicht vanaf een BMI van 30 of hoger. Dit doe ik omdat een BMI tussen de 25 en 30 hele lichte overgewicht is, en ik persoonlijk vind dat je het nauwelijks overgewicht kan noemen. Let op! Het is een indicatie, maar je kan zeker niet je gezondheid hierop baseren. Als je namelijk dun bent, maar niet gezond leeft (bijvoorbeeld veel roken en veel suikers of zouten eten) heb je een lage BMI maar dan ben je niet gezond bezig. De BMI is ook minder betrouwbaar omdat de BMI spiermassa als vetmassa rekent, en spiermassa is zwaarder dan vet, en gezonder natuurlijk. Ook kan het zijn dat een vrouw zwanger is en hier houdt de BMI ook geen rekening mee, dus gebruik de BMI alleen als richtlijn.
Naast je BMI is je buikomtrek een belangrijk deel om te meten of jij een gezond gewicht hebt
of niet.
Het lichaam slaat vet op verschillende plekken in het lichaam. Dan denk je aan de buik, maar het is veel gevaarlijker als vet rond de organen wordt opgeslagen. Dit komt vaker bij mannen dan bij vrouwen voor, en vaak bij mensen met suikerziekte.

Een gezonde buikomtrek is bij vrouwen tussen de 68 en 80 cm. Bij een buikomtrek tussen de 80 en 88 cm loop je verhoogd risico op gezondheidsproblemen en bij een buikomtrek van 88 cm of groter loop je een verhoogd risico.
Een gezonde buikomtrek voor mannen is gezond tussen de 79 en de 94 cm. Bij een buikomtrek tussen de 94 en 102 is er een risico op gezondheidsproblemen en bij 102 of meer een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

Let op: Het is belangrijk dat je rechtop staat, het midden tussen je onderste rip en heup zoekt en vanaf daar meet. Vergeet niet om eerst uit te ademen en het meetlint horizontaal aan te brengen. Je buikomtrek meet je op het smalste gedeelte van je middel.

Als je je vetpercentage wil laten meten kan je dat het best in de sportschool laten doen door een specialist. Die kan jou daarna ook advies geven wat jij het beste kan gaan trainen. Een gezond vetpercentage voor vrouwen is tussen de 21% en 33% en voor de mannen tussen de 8% en 19%. Wanneer je 40 jaar of ouder bent verandert dit, namelijk bij vrouwen tussen de 23% en 35% en bij mannen tussen de 11% en 22%.

Beide methodes gelden niet voor zwangere vrouwen, deze methoden houden hier geen rekening mee.

Een gezond gewicht hangt dus van meerdere factoren af (lengte, eventuele zwangerschap, en dergelijke). De meeste methoden om dit te meten zijn slechts richtlijnen, om écht te weten of jij een gezond gewicht hebt, kan je het best de hulp van een diëtist(e) inschakelen.

## §3 Wat zijn de gevolgen?

Maar waar zorgt overgewicht nou eigenlijk voor? Overgewicht kan zorgen voor diabetes, en diabetes kan weer tot oog-, niet, zenuw-, vaat-, en leveraandoeningen leiden. Ook zorgt overgewicht tot een verhoogde cholesterol-en bloeddruk, heb je meer kans op hart-en vaatziekten, gewrichtspijn en het kan tot verschillende soorten kanker leiden. En hier stopt het niet bij, overgewicht kan ook nog eens tot astma, kortademigheid en huidproblemen zoals striae en slechte wondheling. Bij vrouwen kan overgewicht ook leiden tot problemen met het menstrueren en zelfs tot onvruchtbaarheid.[[5]](#footnote-5)

Hoofdstuk 2: Wat zijn de mogelijke oorzaken van overgewicht?
§1 Balans
Overgewicht wordt in principe veroorzaakt door een verstoorde energiebalans. Je energiebalans is in evenwicht als er als het energiegebruik (door [lichamelijke activiteit](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/), dit wil zeggen lichaamsbeweging en dus ook sport) gelijk is aan de totale energie-inname (via de [voeding](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/voeding/)). Oftewel: Via je voeding krijg je energie binnen, en deze energie raak je kwijt door te bewegen. Wanneer jij niet beweegt maar deze energie wél binnenkrijgt, is de balans niet gelijk en kom je aan.



Waar komt de term overgewicht en obesitas vandaan? Het zal je waarschijnlijk niet verbazen, maar deze termen waren het eerst in Amerika gesignaleerd, net als het begrip Fast food. Fast food viel goed in de smaak hier en hierdoor kregen we te maken met de gezondheidsgevolgen hiervan en een gevolg is overgewicht en obesitas. Dat je alles wat je maar wil eten ook werkelijk kán eten, en waarschijnlijk nog in de buurt ook, speelt ook mee, hierdoor gaan mensen meer eten.[[6]](#footnote-6)

## §2 Wat zijn nog meer mogelijke oorzaken van overgewicht?

Er zijn natuurlijk meer oorzaken dan mijn genoemde mogelijke oorzaken in de enquête (te zien onder het kopje: statistische onderzoeksresultaten), vaak is er niet één oorzaak, zoals veel mensen zeiden bij mijn enquête.
Een aantal belangrijke oorzaken staan hieronder in een rijtje.

1. **Voeding**

Op deze bladzijde (bovenaan) leg ik uit dat de energie inname in balans moet staan met je beweging (energie uitgave). Daarnaast gaat te veel eten vaak samen met ongezond eten. Daarom is te veel voedsel binnenkrijgen niet alleen slecht omdat je een energieoverschot krijgt, maar ook omdat er sneller een vitaminetekort of slechte stoelgang (weinig vezels) kan worden ontwikkeld. Er kan ook sprake zijn van een verminderd verzadigingsgevoel.

1. **Beweging**

Wanneer je een kantoorbaan hebt, en hier met de auto naartoe gaat, verbruik je veel minder energie dan iemand die naar zijn werk fietst en ook tijdens het werk beweegt. Vaak passen mensen hun eetgewoonten hier niet op aan, waardoor de balans van de energie inname en uitgave wordt verstoord.
Veel lichaamsbeweging is goed, omdat je lichaam dan veel energie nodig heeft en dan je stofwisseling omhoog gaat. Het verschil tussen sport en beweging: bij beweging bedoel ik het bewegen tijdens de normale dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld de beweging bij het doen van het huishouden.

1. **Sport**
Veel mensen met overgewicht gewicht willen als een gek gaan afvallen, wat erg goed klinkt, maar ze vallen af op een niet-verantwoorde manier waardoor er weer andere problemen ontstaan. Denk hierbij aan dat mensen met overgewicht veel cardiotraining doen, en geen krachttraining, waardoor hun spiermassa afbreekt. Daarnaast trainen ze ook nog veel te intensief waardoor hun hormonen uit balans raken. Of ze trainen te veel, waardoor ze weer een te laag vetpercentage krijgen, waardoor er weer andere problemen ontstaan.
2. **Voedingsstoffentekort**

De hoeveelheden vitaminen en mineralen in groente en fruit zijn door de industrialisering en de intensieve landbouw in de afgelopen 20 jaar met soms wel 50% achteruit gegaan. Niet alleen in de groente en fruit, maar in bijna alle andere voedingsproducten is de kwaliteit slecht, dit vooral door de toegevoegde suikers en E-nummers. Hierdoor krijg je dus een tekort aan voedingsstoffen en vitamines.

1. **Medicijngebruik**

Sommige medicijnen zorgen voor een toenemend lichaamsgewicht.

1. **Schildklierproblemen**

Het kan zijn dat je sneller aankomt doordat je hypothyreoïdie hebt. Dit houdt in dat je schildklier vertraagd is, waardoor ook de stofwisseling traag is. Dit is de reden dat je aankomt.

1. **Leeftijd/ouder worden**
Het lichaam bestaat uit vetmassa en vetvrije massa, dit laatste wordt ook wel de actieve celmassa genoemd. In de actieve celmassa vindt de stofwisseling plaats, maar na (ongeveer) het 35e levensjaar neemt de actieve celmassa af, dus neemt in verhouding de vetmassa toe. Er vindt nog nauwelijks verbranding plaats en dus wordt de stofwisseling trager. Als je je eetgewoontes hier niet op aanpast zal je aankomen.[[7]](#footnote-7)

## §3 Andere mogelijke oorzaken

Verder zijn er nog veel meer mogelijke oorzaken, hier een aantal:
Erfelijke aanleg, overgewicht na zwangerschap, eetstoornissen, slaaptekort en/of een te streng dieet (lichaam slaat energie op).

Het komt nauwelijks voor dat overgewicht wordt veroorzaakt door één van het bovenstaande, het is bijna altijd een combinatie van meerdere oorzaken.

# Hoofdstuk 3: Wat zijn redenen waarom een puber niet zou sporten?

## §1 Smoesjes

Voor een puber is een goede reden al snel gevonden, bijvoorbeeld: “Ik heb geen leuke sportkleding”, of “Ik houd gewoon niet van sport”, maar dit is natuurlijk onzin. Een leuk sportshirt is snel gekocht (als je dat echt belangrijk vindt) en ‘sport’ is een erg groot begrip om niet leuk te vinden. Als je niet van één sport houdt kan je dat niet meteen zeggen. Zo zeg je ook niet “Ik hou niet van groenten” als je alleen de worteltjes niet lust.

Persoonlijk ben ik ook geen fan van bepaalde sporten, hardlopen is bijvoorbeeld echt niets voor mij, maar heb ik ook een sport gevonden wat ik met veel plezier doe: hockey. Dit komt denk ik vooral doordat ik een teamsport leuker vindt dan een individuele sport.
Ik denk dat iedereen wel een sport kan vinden die hij/zij leuk vindt.

## §2 Mogelijke redenen

Een aantal mogelijke redenen om niet te sporten voor een puber zijn:
*Lichamelijke redenen*

1. **Blessure**

Een goede reden om niet te sporten is bijvoorbeeld een (langdurige) blessure. Mensen met een blessure kunnen altijd nog oefeningen doen (in overleg met je fysiotherapeut/dokter/etc.)

1. **Handicap**

Een andere reden om niet te sporten is bijvoorbeeld een handicap, maar zelfs voor bepaalde handicaps heb je sporten (denk aan de G-teams bij voetbal).

*Andere redenen*

1. **Te duur**

Sommige sporten zijn best duur. Dit zou een mogelijke reden kunnen zijn om niet te sporten. Maar voor alles is een oplossing; in plaats van op de loopband hardlopen in de sportschool kan je ook buiten een rondje gaan rennen.

1. **Te weinig tijd**
Je hebt te weinig tijd om te sporten. Dit kan een andere reden zijn om niet te sporten in je puberteit. Je hebt veel aan je hoofd; school, bijbaantje, etc… Maar je kan bijvoorbeeld in plaats van de lift de trap nemen als je op school bent, ’s ochtend een kwartier eerder opstaan om een wandeling te maken of wat vaker met de hond lopen.
2. **Sporten doet pijn**
Als sporten pijn doet, doe je iets verkeerd. Als je als voorbeeld na je cardiotraining niet in staat bent om rechtop te staan en/of te praten, heb je teveel van jezelf gevraagd. Een andere reden om niet te sporten in de puberteit kan zijn;
3. **Te weinig energie**

Vergeet niet dat sporten juist voor meer energie zorgt. Dit merk je natuurlijk niet na één week, omdat je lichaam nog niet gewend is aan de extra beweging.

1. **Mijn vrienden doen niet aan sport**Het is begrijpelijk dat je niet in je eentje tussen vreemde mensen wil sporten, maar je kan het ook van de andere kant bekijken: door samen te sporten kan er ook een vriendschap ontstaan, en dat kan ik bevestigen, veel van mijn vriendinnen heb ik via de hockey leren kennen!
2. **Ik ben niet goed in sporten**

Ik kan heel goed begrijpen dat dit je afremt om te sporten. Zo zou ík nooit op turnen gaan, omdat ik (bijna) alle onderdelen van deze sport (bijvoorbeeld oefeningen op de tumbling baan, in de ringen of bokspringen) niet of niet goed kan uitvoeren. Niemand is goed in letterlijk alle sporten, maar oefening baart kunst. Niemand kan in 2 weken op goed niveau een sport beoefenen, het is een kwestie van geduld en oefening! Dit is mijn 11e jaar dat ik op de hockey zit en nog steeds heb ik aandachtspunten waar ik heel graag beter in wil worden.

Natuurlijk zijn er nog veel meer redenen om niet te sporten. Zo heeft Andra Laarhuis er zelfs een boek over geschreven: “101 redenen om niet te sporten”.

Uit de enquête die ik heb gehouden blijkt dat geld geen probleem was/is. Ook energie is niet de oorzaak dat zij niet hebben gesport vroeger. De oorzaken die door de deelnemers genoemd werden waren vooral geen interesse in sport(en) en door hun zelf genoemde oorzaken. Twee voorbeelden hiervan zijn:
-Het werd niet gestimuleerd door mijn ouders
-Nooit op het idee gekomen om te gaan sporten

## §3 Voordelen

Eer voordeel van sporten is onder andere (volgens mij heel handig voor pubers die op school zitten) dat sport een wondermiddel is tegen stress. Want ja, wie krijgt nou geen stress van die ene vervelende leraar die altijd te veel huiswerk opgeeft…
Naast het bestrijden van stress geeft het je ook nog een blij gevoel en het verbetert je zelfvertrouwen.
Hiernaast helpt sporten je om fit te worden en/of blijven, en je kan op je club/vereniging of in je sportschool nieuwe mensen ontmoeten. Sporten helpt ook tegen het brozer worden van botten (dit is wanneer de dichtheid van je botten afneemt), het is goed voor je hersenen en geheugen doordat sporten je bloedsomloop bevordert[[8]](#footnote-8) en dat zorgt ook weer voor een gezond hart.

Hoofdstuk 4: Heeft interesse in sport tijdens de puberteit invloed op interesse in sport op latere leeftijd?
*Met andere woorden: Stel, je zit in de puberteit en je houdt niet van sport, is de kans dan groter dat je op latere leeftijd ook geen interesse hebt in sport(en) en daarom niet sport en dus je lichaamsgewicht toe neemt?*

## §1 Interesse

Het kan zo zijn dat jouw interesse in sport niet zo groot is als die van iemand anders. Ik denk dat dit door een aantal factoren kan komen. Bijvoorbeeld geloof ik dat als jouw interesses bij teamsporten liggen, en jij pas laat begint met die sport, jouw leeftijdsgenoten al snel veel beter zijn dan jij, omdat zij hoogst waarschijnlijk wel op jonge leeftijd zijn begonnen. Dit kan een hele afknapper zijn voor de sport.
Het volgende wat jouw interesse in een bepaalde sport kan beïnvloeden heeft te maken met wat ‘hip’ is in de tijd dat jij een sport zoekt. Dit noem je een hype; iets dat voor een korte tijd heel erg hip is. Zo kan ik me op dit moment niet voorstellen dat kogelstoten, twirling of badminton ook ooit door veel mensen werd gedaan. Tegenwoordig is bijvoorbeeld ‘bootcampen’ heel erg hip. Bootcamp houdt in dat je buiten in een groep (onder begeleiding van een trainer) gaat sporten. Je doet dan bijvoorbeeld aan hardlopen, fitnessoefeningen en intervaltrainingen.[[9]](#footnote-9) Veel mensen kijken om zich heen wat anderen doen en leuk vinden (en dus van die tijd is) en dit beïnvloed zeker je interesse in een bepaalde sport.
Verder zijn er nog heel veel kleine dingen die jouw keuze qua sport beïnvloeden. Bijvoorbeeld: als jij met gym op de basisschool veel tijd aan voetbal besteed, zullen jij een je klasgenoten hier samen meer interesse in hebben.

## §2 Enquête

Deze (hoofd)vraag (of interesse in sport in de puberteit invloed heeft op interesse in sport op latere leeftijd) heb ik proberen te beantwoorden door middel van een enquête.
In totaal hebben 92 mensen gereageerd op mijn enquête.
Let voornamelijk op vraag 2, 4 en 5, hier probeer ik antwoord te krijgen op de vraag of de proefpersoon sportte in zijn/haar puberteit en wat de reden was dat hij/zij dat wel of niet deed. Daarna heb ik bij vraag 9, 11 en 12 de vragen zó gesteld dat als ik de antwoorden van één proefpersoon naast elkaar zou leggen, ik kan zien of diegene vroeger had gesport en wat de reden daar voor was en of degene nu sport en wat de reden daarvoor is.
De vragen uit mijn enquête waren:

1. *Wat is uw leeftijd?*
2. *Hebt u vroeger in uw puberteit gesport?*
•Ja (ga door naar vraag 3 4n 4, sla vraag 5 over)
•Nee (ga door naar vraag 5, sla vraag 3 en 4 over)
3. *Wat voor sport heeft u gedaan?*
4. *Wat was uw reden om te sporten?*
•Ik wilde fit blijven en er goed uit zien
•Mijn vrienden deden aan sport
•Ik had een sport gevonden waar ik goed in was
•Om mijn sociaal netwerk uit te breiden
•Overig
5. *Wat was de reden dat u niet aan sport deed?*
•Geen tijd
•Kost te veel geld
•Geen interesse in sport(en)
•Mijn vrienden deden niet aan sport
•Te weinig energie
•Sporten deed pijn
•Overig
6. *Bereken uw BMI: gewicht in kilogram ÷ (lengte in meter × lengte in meter)*
7. *Onder welk kopje valt uw BMI?*
•<20 ondergewicht
•20-30 gezond gewicht
•30-35 overgewicht
•35-40 zwaarlijvig, licht obees, klasse 1
•40-50 ernstig zwaarlijvig, obees, klasse 2
•>50 morbide/super obees
8. *Hebt u vroeger last gehad van uw gewicht?*
•Ja, ondergewicht
•Ja, overgewicht
•Nee
•Weet ik niet meer
9. *Sport u nu?*
•Ja (ga door naar vraag 10 en 11, sla vraag 12 over)
•Nee (ga door naar vraag 12, sla vraag 10 en 11 over)
10. *Welke sport doet u?*
11. *Wat is de reden dat u nu sport?*
•Mijn vrienden sporten
•Omdat ik het vroeger ook deed
•Ik wil graag fit worden/blijven en er goed uit zien
•Om mijn sociaal netwerk uit te breiden
•Ik heb een sport gevonden waar ik goed in ben
•Overig
12. *Waarom niet?*•Omdat ik vroeger ook niet aan sport deed
•Geen interesse in sport(en)
•Kost te veel geld
•Te weinig energie
•Mijn vrienden doen niet aan sport
•Sporten doet pijn
•Ik vind mezelf te oud voor sport(en)

•Geen tijd

(De uitkomsten van de enquête zijn te vinden als bijlagen.)

Het viel me op dat veel mensen als reden hun ouders gaven dat ze in de puberteit niet gesport hadden; zij stimuleerde het niet. Van de mensen die aan hebben gegeven niet te hebben gesport in de puberteit, dit zijn in totaal 14 mensen, 15,4% van de deelnemers, (door welke reden dan ook) sporten er 12 wel, en 2 nu ook niet.

Van de twee deelnemers die in de puberteit niet hebben gesport en nu ook niet sporten, geeft de een als reden vroeger geen interesse in sport te hebben gehad en nu er geen tijd voor te hebben, en geeft de ander als reden dat sporten al zijn/haar hele leven pijn doet.

Beide vallen qua BMI onder het kopje “gezond gewicht”. Dit kan dus betekenen dat ze bijvoorbeeld een snelle stofwisseling hebben.

## §3 Interesses in verband met leeftijd

Naarmate je ouder wordt, veranderen je interesses. Zo ben je als kind nog geïnteresseerd in speelgoed, terwijl je in de puberteit weer heel erg geïnteresseerd bent in mode of bijvoorbeeld sport. Dit heeft te maken met heel veel factoren. Zo beïnvloeden je vrienden, familie en/of collega’s je interesses, nieuwe uitvindingen en bijvoorbeeld omgeving je interesses, want bijna al deze dingen veranderen naarmate je ouder wordt.

# Hoofdstuk 5: Samenvatting

48,3% van de Nederlanders heeft overgewicht (van 19 jaar of ouder)[[10]](#footnote-10). Dit is ook precies de reden dat ik overgewicht als onderwerp voor mijn onderzoek heb gekozen. Ik ben erg benieuwd wat de oorzaak(en) hiervan is/zijn en zo ben ik ook op mijn onderzoeksvraag gekomen. Mijn onderzoeksvraag luidt: “In hoeverre heb je meer kans op overgewicht op latere leeftijd (35+), als je tijdens de puberteit weinig aan sport hebt gedaan?” Ik heb deze vraag verdeeld in 5 kleinere vragen de zogenoemde deelvragen.
Mijn eerste deelvraag is: “Wanneer spreken we van overgewicht?” daarna “Wat zijn de mogelijke oorzaken van overgewicht?”, en “Wat zijn redenen waarom een puber niet zou sporten?”, en tot slot “Heeft interesse in sport tijdens de puberteit invloed op interesse in sport op latere leeftijd?”.
 Overgewicht en obesitas (zwaar overgewicht) zijn ophopingen van vet in het lichaam die de gezondheid kan beïnvloeden. Wil jij weten of je een gezond gewicht hebt? Dit kun je doen door middel van het berekenen van je BMI (dit staat voor Body Mass Index). Tussen de 18 en 25 heb je een gezond gewicht, boven de 25 duidt op overgewicht. Voor mijn eigen onderzoek hanteer ik een iets andere verdeling, namelijk overgewicht vanaf een BMI van 30 of hoger. Dit doe ik omdat een BMI tussen de 25 en 30 hele lichte overgewicht is, en ik persoonlijk vind dat je het nauwelijks overgewicht kan noemen. Let op! De BMI is een indicatie, maar je kan zeker niet je gezondheid hierop baseren.
 Naast je BMI is je buikomtrek een belangrijk deel om te meten of jij een gezond gewicht hebt of niet. Een gezonde buikomtrek is bij vrouwen tussen de 68 en 80 cm. Een gezonde buikomtrek voor mannen is gezond tussen de 79 en de 94 cm.

Overgewicht wordt in principe veroorzaakt door een verstoorde energiebalans. Je energiebalans is in evenwicht als er als het energiegebruik (door [lichamelijke activiteit](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/), dit wil zeggen lichaamsbeweging en dus ook sport) gelijk is aan de totale energie-inname (via de [voeding](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/voeding/)). De balans is verstoord als de energie inname groter is dan de uitgave (dus als je meer eet dan beweegt).
Een aantal belangrijke (mogelijke) oorzaken zijn: verkeerde voeding, te weinig sport/bewegen, voedingsstoffentekort, medicijngebruik, schildklierproblemen, leeftijd/ouder worden, erfelijke aanleg, overgewicht na zwangerschap, eetstoornissen, slaaptekort en/of een te streng dieet (lichaam slaat energie op).
 Mogelijke redenen voor een puber om niet te sporten zijn bijvoorbeeld een langdurige blessure of handicap, dat het te veel kost, te weinig tijd, dat sporten pijn doet of dat diegene te weinig energie heeft. Andere redenen kunnen zijn dat vrienden van de persoon niet sporten of dat ze er volgens hunzelf niet goed in zijn. Door de deelnemers van de enquête werd als reden nog genoemd dat hun ouders sport niet stimuleerden.
 Naarmate je ouder wordt, veranderen je interesses. Zo beïnvloeden je vrienden, familie en/of collega’s je interesses, ook de interesses op het gebied van sport, of bepaalde sporten.

# Hoofdstuk 6: Conclusie

Mijn hypothese was dat wanneer je niet sport in je puberteit, je automatisch later iets zwaarder weegt dan leeftijdsgenoten die wel gesport hadden in de puberteit. Ik wist wel dat dit natuurlijk niet de enige reden was dat je lichaamsgewicht toe zal nemen, maar dat sporten in de puberteit wel meespeelt is was voor mij zeker.
Mijn hoofdvraag was dan ook: In hoeverre heeft sporten in de puberteit invloed op je gewicht op latere leeftijd?
Mijn hypothese bleek deels niet te kloppen, omdat uit de enquête blijkt dat mensen die in de puberteit niet gesport hebben op latere leeftijd net per sé last krijgen/hebben van overgewicht.

Het komt er op neer dat voor elke persoon met overgewicht een andere oorzaak geldt, en dat er meerdere oorzaken meespelen.
In mijn enquête valt mij op dat veel mensen die in de puberteit gesport hebben, een balsport hadden gekozen, bijvoorbeeld voetbal. Veel deelnemers gaven aan nu een andere sport te doen, bijvoorbeeld golf.
Aan de hand van wat ik aan informatie heb gekregen via internet, maar vooral via mijn enquête, heeft sporten in de puberteit wel invloed op je gewicht, maar betekend het niet direct dat je overgewicht hebt. Genoeg mensen met overgewicht hebben hun hele leven gesport, en genoeg mensen met een gezond gewicht sporten (te) weinig tot niet. Als je overgewicht hebt, kan het natuurlijk wel komen doordat je niet sport. Men beoefent een sport sneller als hij/zij in zijn/haar jeugd al heeft gesport, dit komt doordat je dan al door hebt dat je fitter bent, en dat je vrienden en/of vriendinnen kan maken en dat het echt heel leuk kan zijn. Naarmate iemand ouder wordt kan het zijn dat diegene zichzelf dan te oud voelt voor het beoefenen van de sport die diegene zijn/haar hele jeugd al heeft gedaan, maar omdat je gewend bent om te sporten, en aan dat ritme, zoek je snel een andere sport, die wel geschikt is voor jouw leeftijd. Ik ben bijvoorbeeld gewend om elke dinsdag en donderdag ‘s avonds even anderhalf uur te hockeyen, en op zondag een wedstrijd te spelen van 70 minuten (2x35). Als ik nu met de hockey zou moeten stoppen, door wat voor reden dan ook, zou ik snel een vervangende sport zoeken om toch nog een gezond gewicht te behouden en in mijn ritme te blijven. Iemand anders zou dit minder snel (hoeven) doen, omdat diegene misschien minder snel aankomt dan ik.

Met andere woorden: wanneer jij in je puberteit niet sport, wil dat niet direct zeggen dat jij later overgewicht krijgt. Wel kan niet sporten in de puberteit een indirecte reden zijn dat jij last kan krijgen van overgewicht. Dit heeft te maken met het opbouwen van een ritme en het waarderen van bewegen (en de bijkomende voordelen).

# Bronnenlijst

*Websites*

1. [https://bootcampteam.com/wat-is-bootcamp](file:///C%3A%5CUsers%5Cleerling.LEERLINGEN%5CDownloads%5C%20https%3A%5Cbootcampteam.com%5Cwat-is-bootcamp)
2. <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/>
3. <http://www.nationaalkompas.nl/>
4. <http://www.overgewichtenobesitas.nl/>
5. <http://www.valtaf.nl/article/5658/politiek-en-overgewicht/>
6. <http://www.floraa.nl/de-12-oorzaken-van-overgewicht-jack-van-dijk/>
7. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/>
8. [https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/waarom-dik-zijn](https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/waarom-dik-zijn%0D%20ongezond-is)
[ongezond-is](https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/waarom-dik-zijn%0D%20ongezond-is)
9. <http://fitbeauty.nl/wanneer-heb-ik-overgewicht/>
10. <http://www.centrumvoorobesitasnederland.nl/>
11. <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/dieet/41812-oorzaken-van-overgewicht.html>
12. <https://www.gezondheidsnet.nl/spieren-en-gewrichten/10-verrassende-voordelen-van-sporten>
13. <http://www.rug.nl/society-business/language-centre/academische-communicatievaardigheden/hacv/schriftelijke-vaardigheden/voor-studenten/tekstsoorten-conventies/onderzoek-verslag>

*Boeken*

1. Donkers, Henk, Leenaers, Hendrik, et al: Bosatlas van het voedsel, 2014

# Bijlagen





# Logboek

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Tijdsduur** | **Plaats** | **Activiteit** | **Opmerking** |
| maatschap-pijleer | Periode onderwijs | School | Werkstuk gemaakt over overgewicht | (dus over hetzelfde onderwerp, hierdoor wist ik ook dat ik mijn hoofdvraag over sport en/of overgewicht wilde laten gaan |
| 25-9 | 3,5 uur | Thuis | Informatie opzoeken over sport  | Om op een onderwerp te komen om te gebruiken om de hoofdvraag te bedenken |
| 26-9 | 1 uur | School  | Nadenken over onderwerp |  |
| 28-9 | 1,5 uur  | Thuis  | Nadenken over onderwerp en hoofdvraag |  |
| 3-10 | 2 uur | Thuis  | Nadenken over hoofd-en deelvragen | Albert gemaild, hoofd-en deelvragen duidelijker maken (bijv. latere leeftijd) |
| 18-10 | 3 uur | Thuis  | Pws site bekeken | Stap 1: de oriënterende fase van pws site ingevuld op Word |
| 8-11 | 0,5 uur | School | Gesprek met Albert | Hoe ver ik was, een plan opgezet om te gaan beginnen |
| 8-11 | 3 uur | Thuis | Begonnen | Logboek ingevuld, eerste informatie opgezocht. |
| 12-11 | 3 uur | Thuis | Inleiding schrijven | Definitieve hoofd-en deelvragen opgeschreven. |
| 15-11 | 0,5 uur | School | Gesprek met Albert | Hoe ver ben ik? |
| 16-11 | 1,5 uur | Thuis | Deelvraag 1 schrijven | Zo ver mogelijk uitgewerkt. |
| 17-11 | 3 uur | Thuis | Deelvraag 1 afmaken en 2 schrijven |  |
| 21-11 | 1,5 uur | Thuis | Enquête maken | Met Albert binnenkort bespreken. |
| 22-11 | 0,5 uur | School  | Gesprek met Albert | Over de stand van zaken. |
| 22-1 | 3 uur | Thuis | Bewerkt wat met Albert besproken |  |
| 23-11 | 0,5 uur | School | Enquête besproken  |  |
| 23-11 | 4,5 uur | Thuis | Enquête uitgewerkt en verder aan deelvraag 3 |  |
| 24-11 | 2 uur | Thuis | Deelvragen verder uitwerken |  |
| 25-11 | 1,5 uur | Thuis | Deelvragen verder uittypen |  |
| 28-11 | 1,5 uur | Thuis  | Bosatlas van het voedsel bekijken voor nuttige info | Geleend die middag bij Mare Riemersma. |
| 30-11 | 4,5 uur | Thuis  | Inhoudsopgave gemaakt en aan deelvraag 4 |  |
| 1-12 | 2,5 uur | Thuis | Zorgen voor een mooie opmaak | inleiding maken en hoofdstukken met paragraven |
| 3-12 | 3 uur | Thuis | Alle paragraven op volgorde gemaakt |  |
| 4-12 | 3,5 uur | Thuis | Verder aan deelvraag 4 |  |
| 5-12 | 3 uur  | Thuis | Alle uitslagen van de enquête uitwerken |  |
| 6-12 | 5 uur | Thuis | Alles aanvullen en checken |  |
| 7-12 | 3,5 uur | Thuis | Enquête vragen toevoegen aan bijlagen en  |  |
| 8-12 | 3 uur | Thuis  | Conclusie geschreven |  |
| 9-12 | 1 uur | School | Samenvatting geschreven |  |
| 11-12 | 4,5 uur | Thuis | Doorgelezen en laatste kleine dingen bijgewerkt zoals spelfouten |  |
| 12-12 | 2 uur | Thuis | Doorgelezen voor interpunctie en spelling |  |

1. De Bosatlas van het voedsel [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/> [↑](#footnote-ref-2)
3. Citaat uit: “De Bosatlas van het voedsel [↑](#footnote-ref-3)
4. Citaat uit: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/overgewicht.aspx> [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/waarom-dik-zijn-ongezond-is> [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.overgewichtenobesitas.nl/> (2016) [↑](#footnote-ref-6)
7. Citaat uit: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/dieet/41812-oorzaken-van-overgewicht.html> 2009 [↑](#footnote-ref-7)
8. <https://www.gezondheidsnet.nl/spieren-en-gewrichten/10-verrassende-voordelen-van-sporten> [↑](#footnote-ref-8)
9. https://bootcampteam.com/wat-is-bootcamp [↑](#footnote-ref-9)
10. De Bosatlas van het voedsel [↑](#footnote-ref-10)