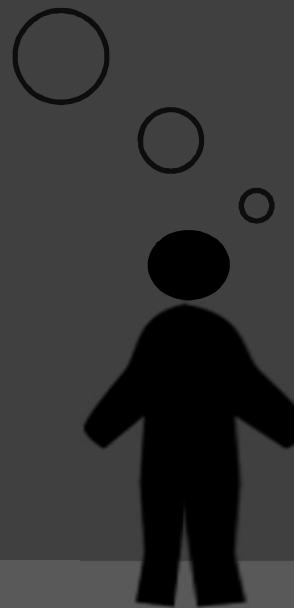


OBESITAS EN PESTEN



Gill ten Hoor
Gill.tenhor@maastrichtuniversity.nl

IS PESTEN BIJ OBESITAS ECHT EEN PROBLEEM?

Are overweight
peers? ¹
Weight discrimination and bullying

Rebecca M. Puhl, PhD, Director of Research, Senior
Research Scientist^{*}, Kelly M. King, MPH, Research Associate
Rudd Center for Food Policy and Obesity, Yale University, 309 Edwards Street, New Haven, CT 06511, USA
and J Tanilon²

Youths more often bullied by their
on the relation between weight status

Weight-Based Victimization: Bullying Experiences of Weight Loss Treatment-Seeking
Youth

Rebecca M. Puhl, Jamie Lee Peterson, Joerg Luedicke

Obesity and bullying:
girls

L J Griffiths, D Wolke, A S Page, J P Horwood, the ALSPAC Study Team

What Makes Them More Vulnerable Than
Others? Obesity, Negative Emotions, and
Peer Bullying Victimization

Seokjin Jeong¹

THEORIE EN PRAKTIJK

**REKENING HOUDEN MET PESTEN
BIJ DE AANPAK VAN OBESITAS**

PESTEN — OBESITAS — GEDRAG











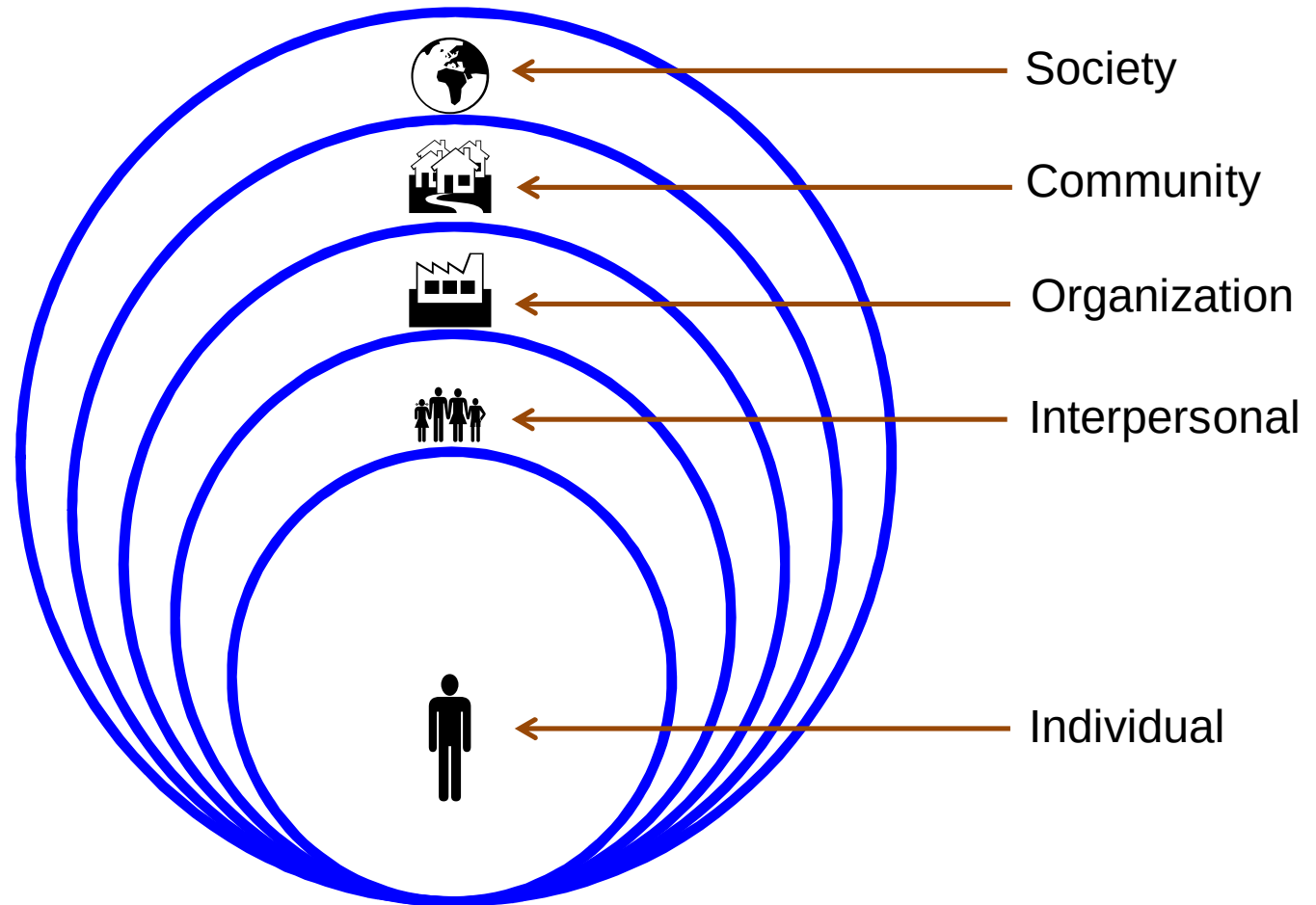
	Double Quarter Pounder		
	Avg Qty /Serve	%DI*	Avg Qty /100g
Energy (kJ)	3570	41%	1170
Energy (Cal ¹)	853	41%	279
Protein (g)	57.5	115%	18.8
Fat, total (g)	53.4	78%	17.5
Saturated Fat (g)	27.9	116%	9.1
Carbohydrate (g)	33.9	11%	11.1
Sugars (g)	6.7	7%	2.2
Sodium (mg)	1690	74%	552



Environment creates
environments



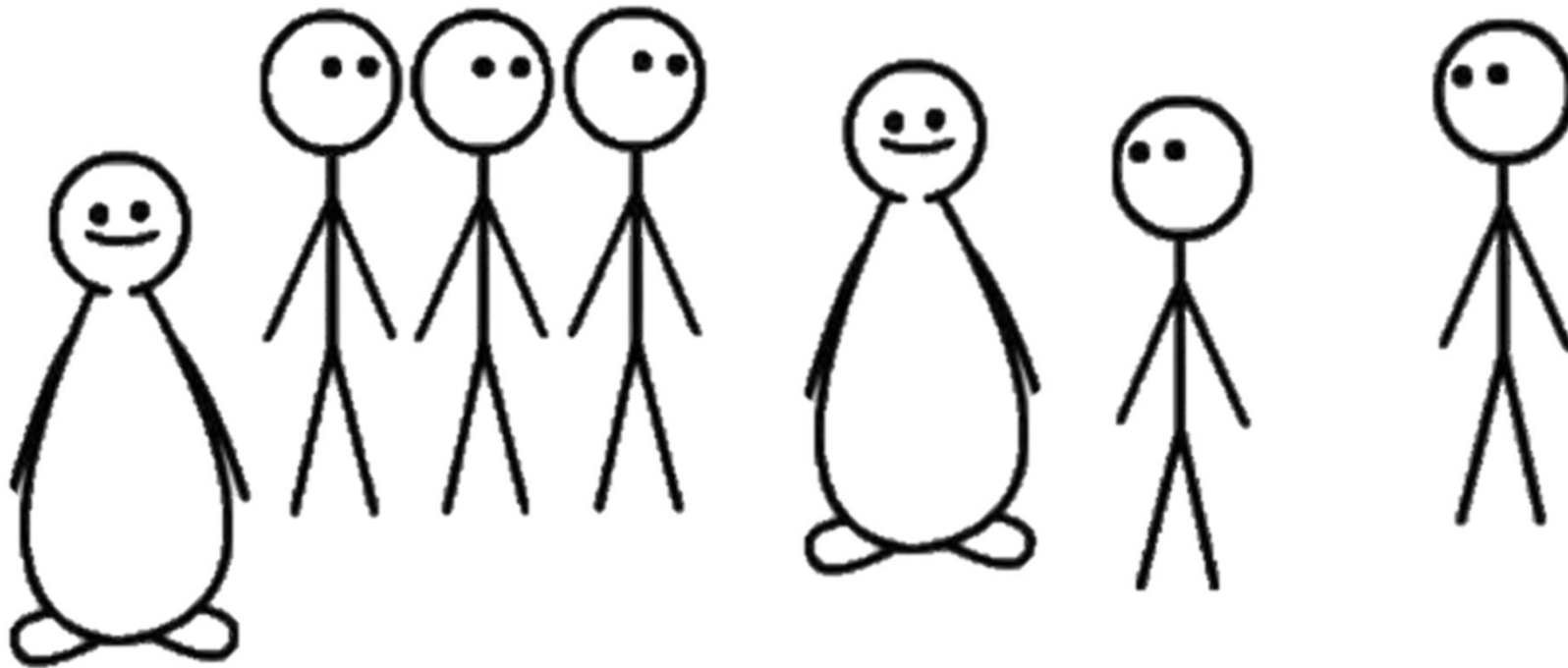
Omgevingsfactoren



How to stop bullying

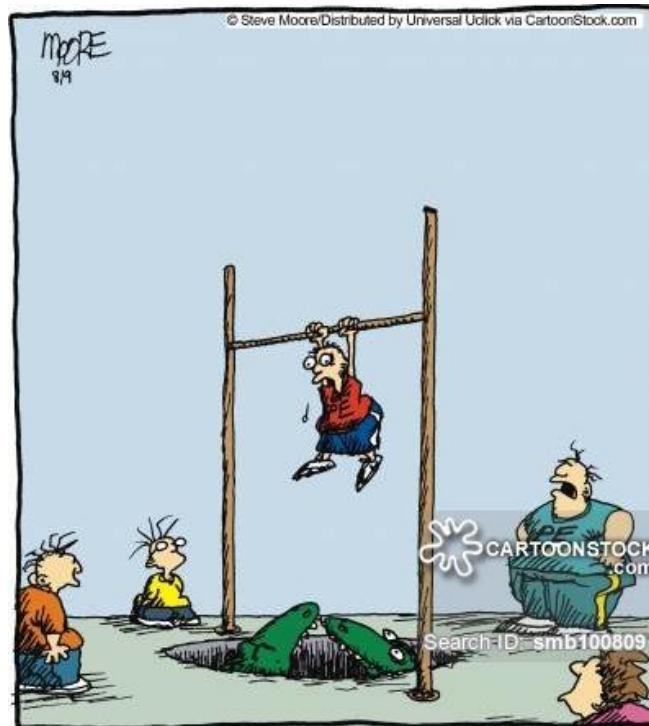
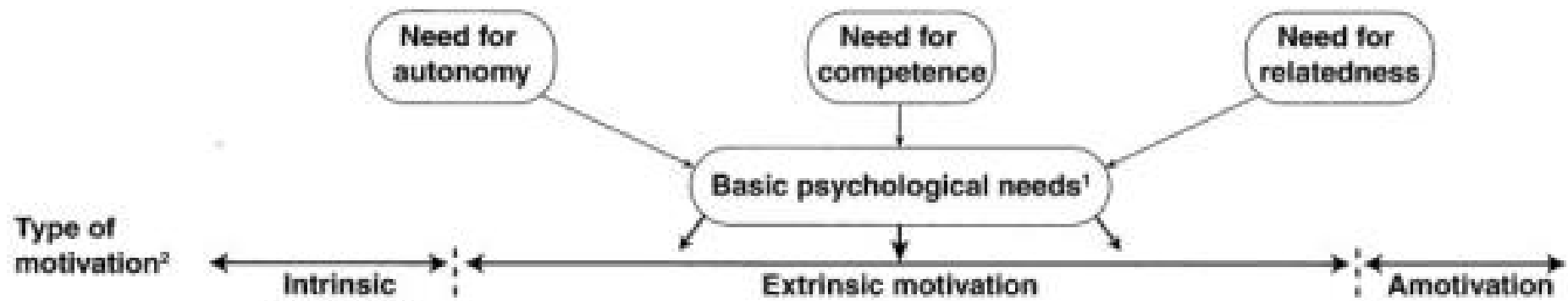


Een stukje theorie: Sociale vergelijkingstheorie

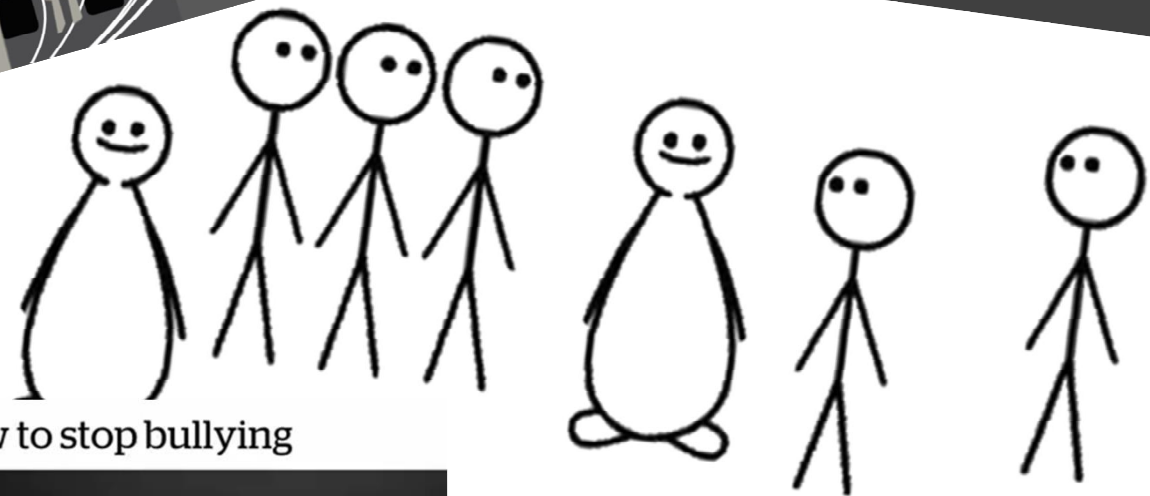


Knippenberg et al., 1981

Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2002)



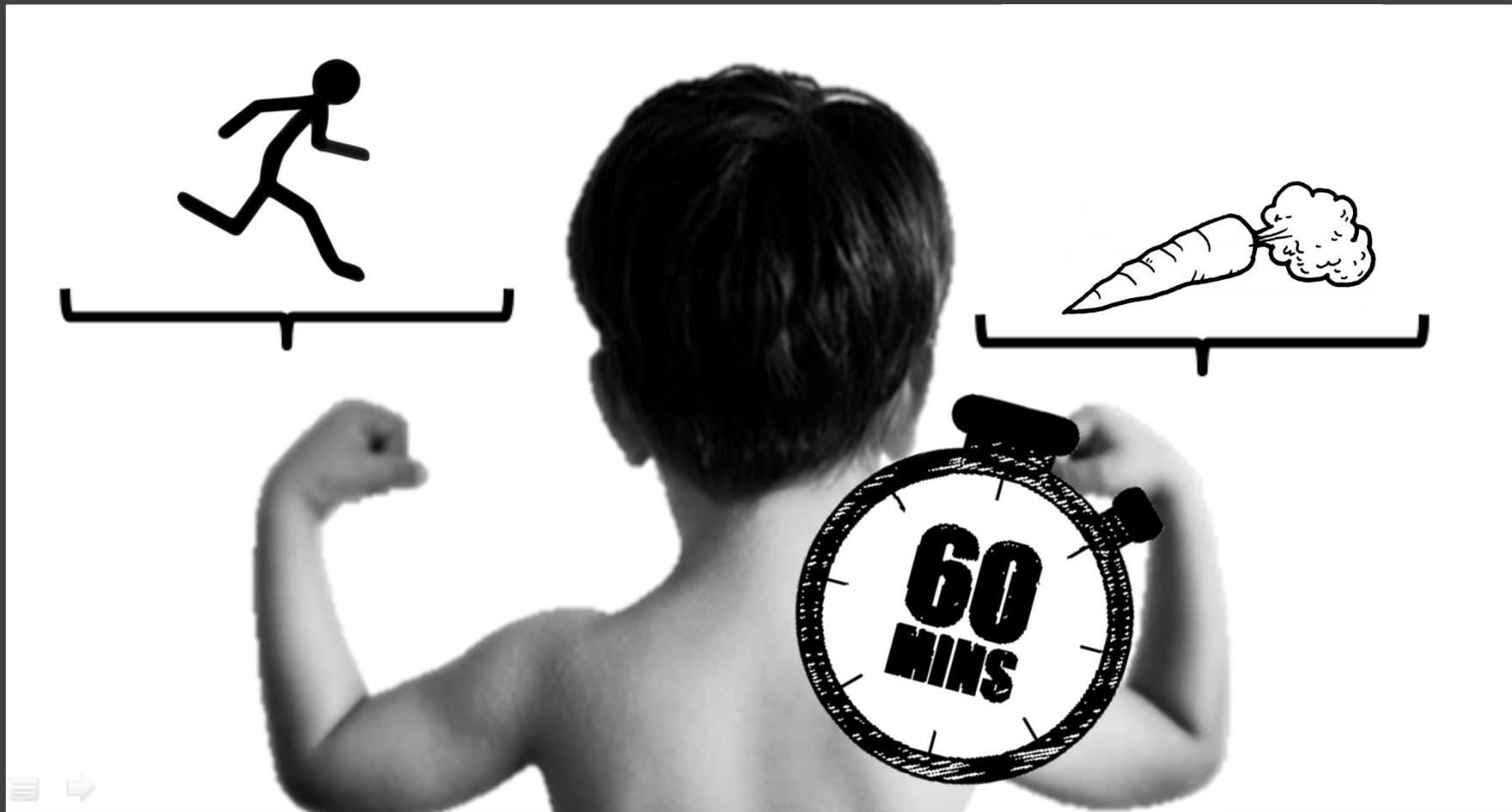
Samenvattend...
Om pesten bij overgewicht
aan te pakken moet je
rekening houden met...



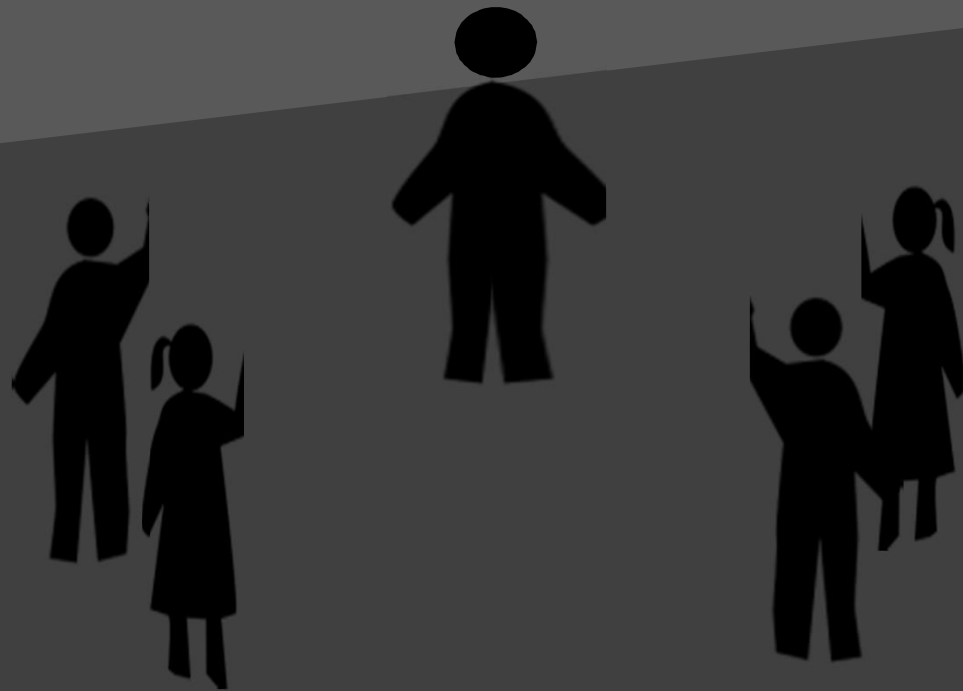
How to stop bullying



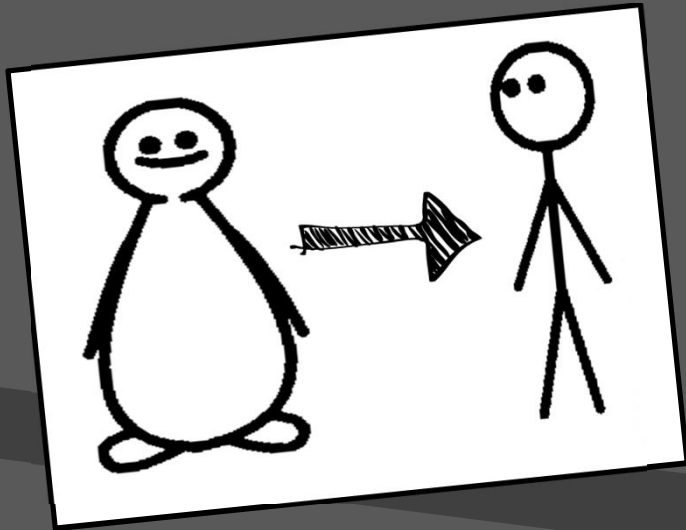
Wat nu dan?



...Stigmatiserend, niet..?

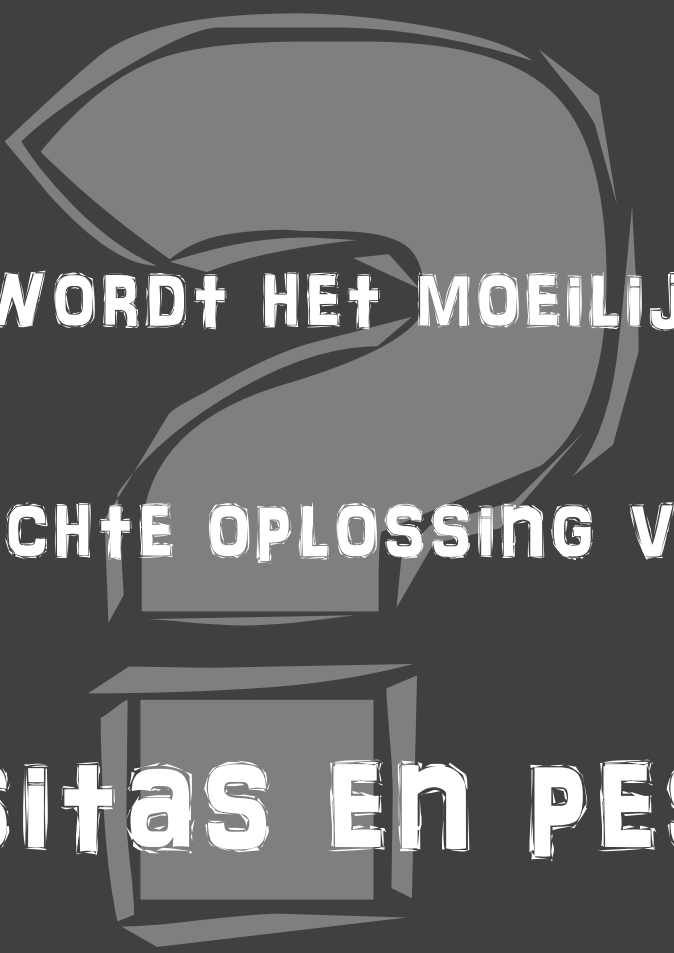


...En ook niet de juiste aanpak...



JONGEREN MET OVERGEWICHT PRESTEREN MINDER
OP VEEL SPORTEN!

- JE LICHAAM REAGEERT OP GEWICHTSVERLIES MET:
- MEER HONGER GEVOELENS
(MOEILIK VERHAAL OVER SCHREEUWENDE VETCELLEN EN HORMONEN...)
 - VERLAAGD ENERGIEVERBRUIK (DUS JE MOET BLIJVEN DIËTEN OM NIET ALSNOG
aan te komen)



NU WORDT HET MOEILIJK...

DE ECHTE OPLOSSING VOOR

“OBESITAS EN PESTEN”

Niet DUNNER
Maar GEZONDER EN FITTER

MOETEN VS. WILLEN

OVERGEWICHT

MEER VETMASSA

MEER SPIERMASSA

STERKER

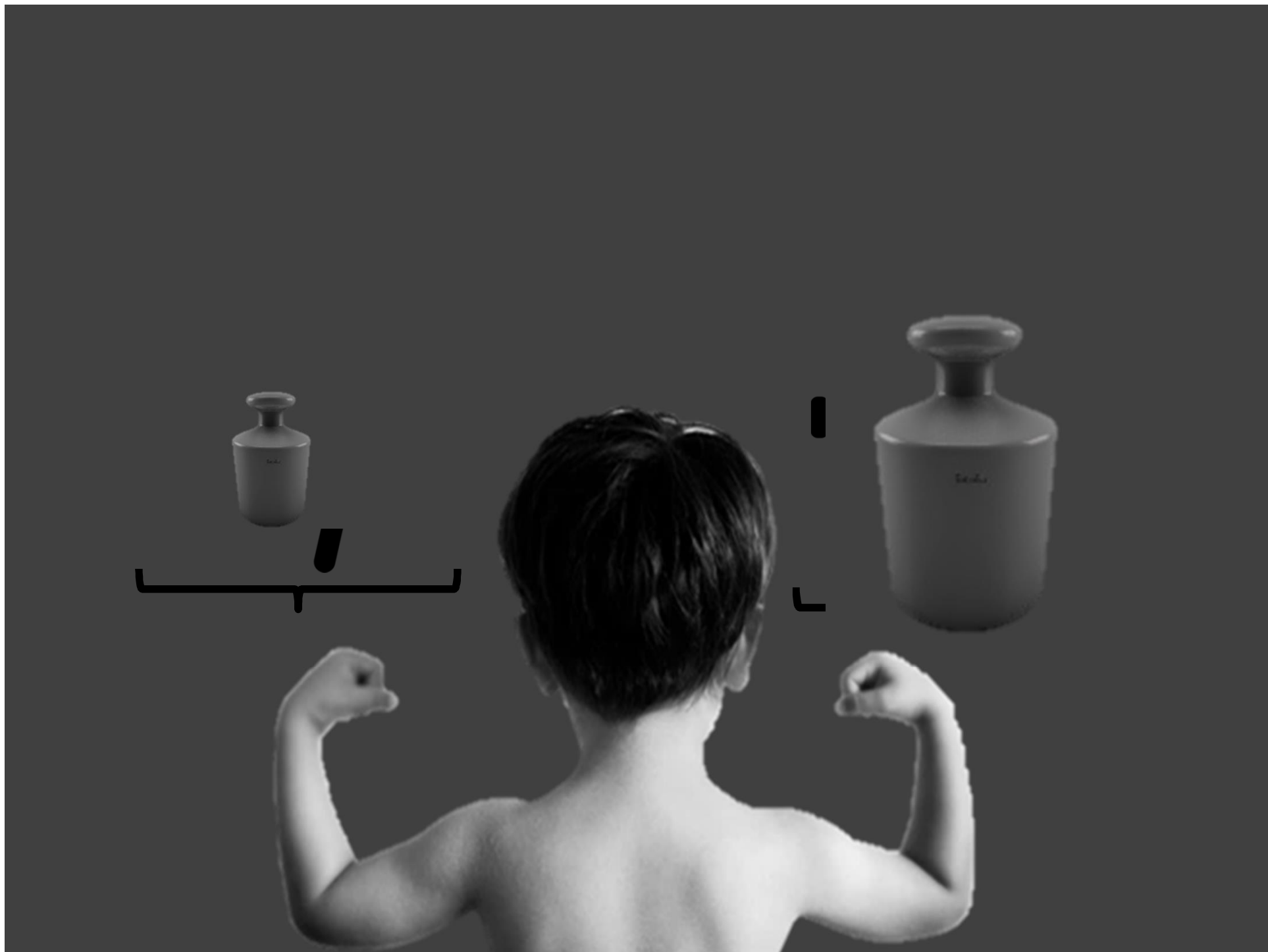
LEUKER!

HOGERE DEELNAME

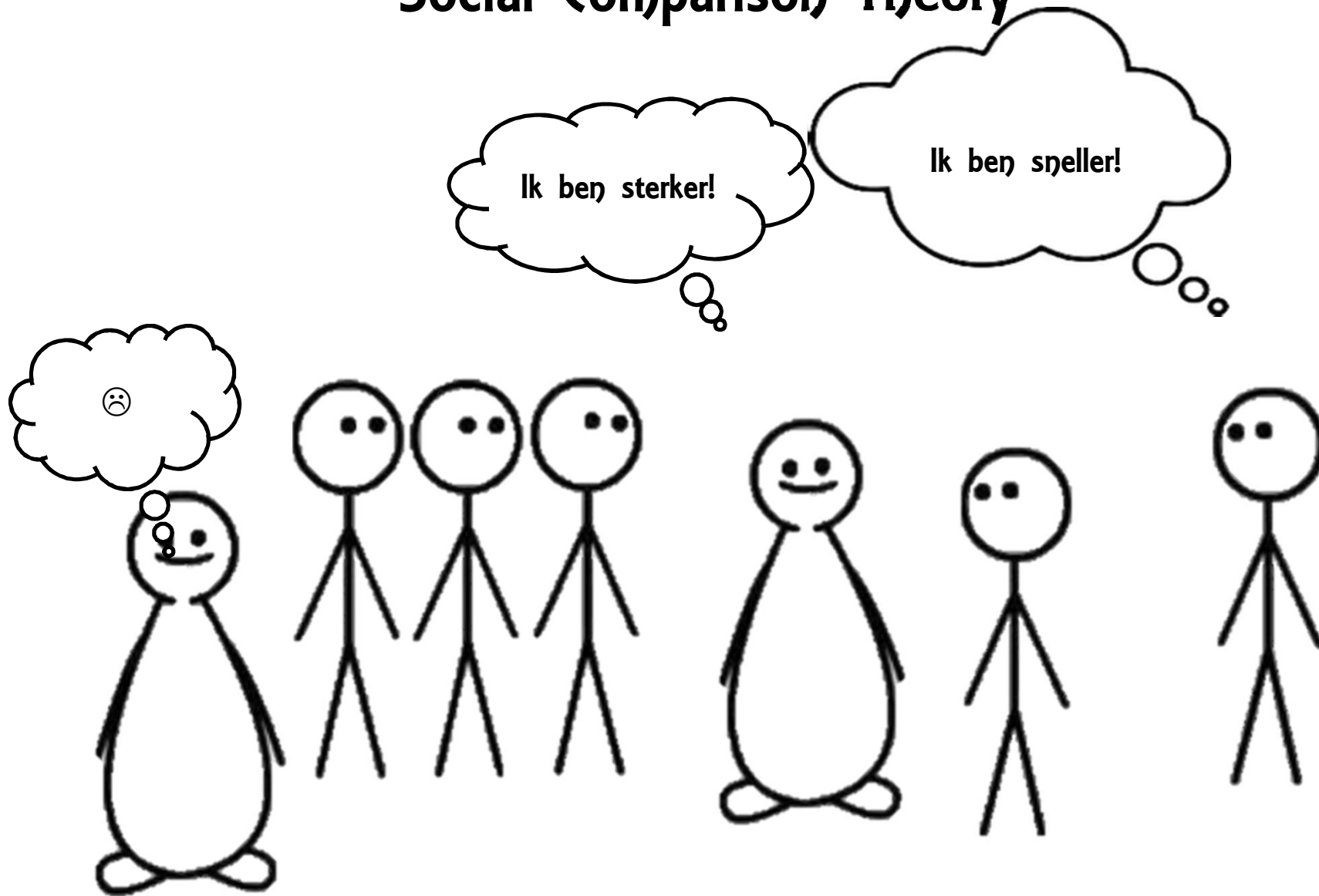
BETERE LICHAAMSSAMENSTELLING

GEZONDER





Nog een keer: Social Comparison Theory

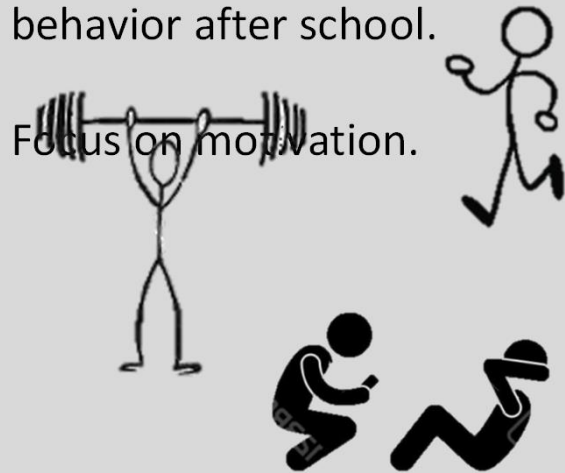




Krachtprogramma

Goals:

Increase youngsters physical activity behavior after school.



Focus on motivation.

Motivatieprogramma

Goals:

Increase of 30% strength exercises in PE class (at least 15min/person)

Focus on Absolute strength.

Social Comparison



Medicine ball up



Procedure

- a in tweetallen met de rug naar elkaar toe (ongeveer 20-40cm tussenruimte).
- en medicinebal door aan elkaar (a) over je hoofd heen, en (b) door de benen



- teinden van de band vast met beide handen. Je staat boven op het midden.
- nd. Je armen hangen recht naar beneden en je houdt de band goed vast.
- men wijzen naar voren.
- inden van de band omhoog door je ellebogen te buigen. Je ellebogen
- te vloer.
- naar de startpositie en herhaal de oefening.

Russian Twist



Procedure

- houd de bal met gestrekte armen vast. Houd de bal voor je lichaam. Je
- breedte van je schouders.
- links door met je hele bovenlichaam te draaien. Je or
- draaien mee. Je voeten kunnen een klein beetje
- kunt draaien. Doe hierna hetzelfde naar

Dumbbell Lateral Raise



- vdpalmen naar het lichaam gericht.
- even breed als de schouders.
- men gestrekt (de ellebogen zijn
- halteres weer langzaam zakken.

- ven aan te spannen.

Seated Medicine Ball Toss

Procedure

- Zit op de vloer en hou de medicine bal vast (voor tieners maximaal een bal van 3kg).
- Hou de medicine bal met beide handen tegen de borst.
- Gooi de bal zo ver mogelijk.



Dumbbell Upright Row



Procedure

- Houd in iedere hand een halter en sta rechtop met de voeten ter hoogte van de heupen.
- De halteres hangen voor je lichaam en je handpalmen zijn naar voren gericht.
- Til de halteres langzaam omhoog ter hoogte van je borst.
- Laat de halteres zakken. Herhaal deze beweging.
- en houd de halteres dicht bij je lichaam.
- eging moeten de ellebogen hoger zijn dan de schouders.

Toe Raise



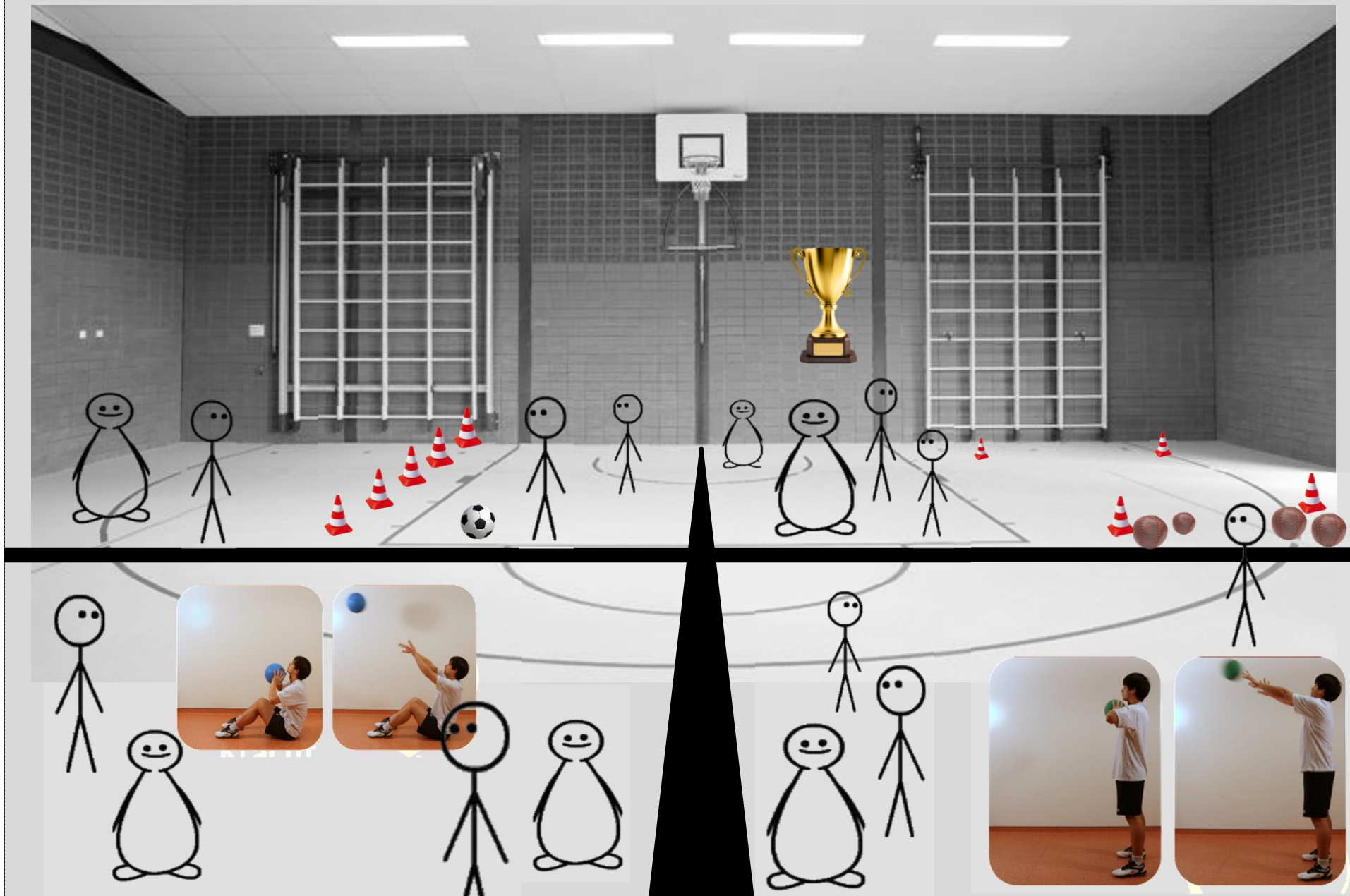
Procedure

- Zit op de rand van een hoge bank en laat je benen hangen. Hang een gewicht aan

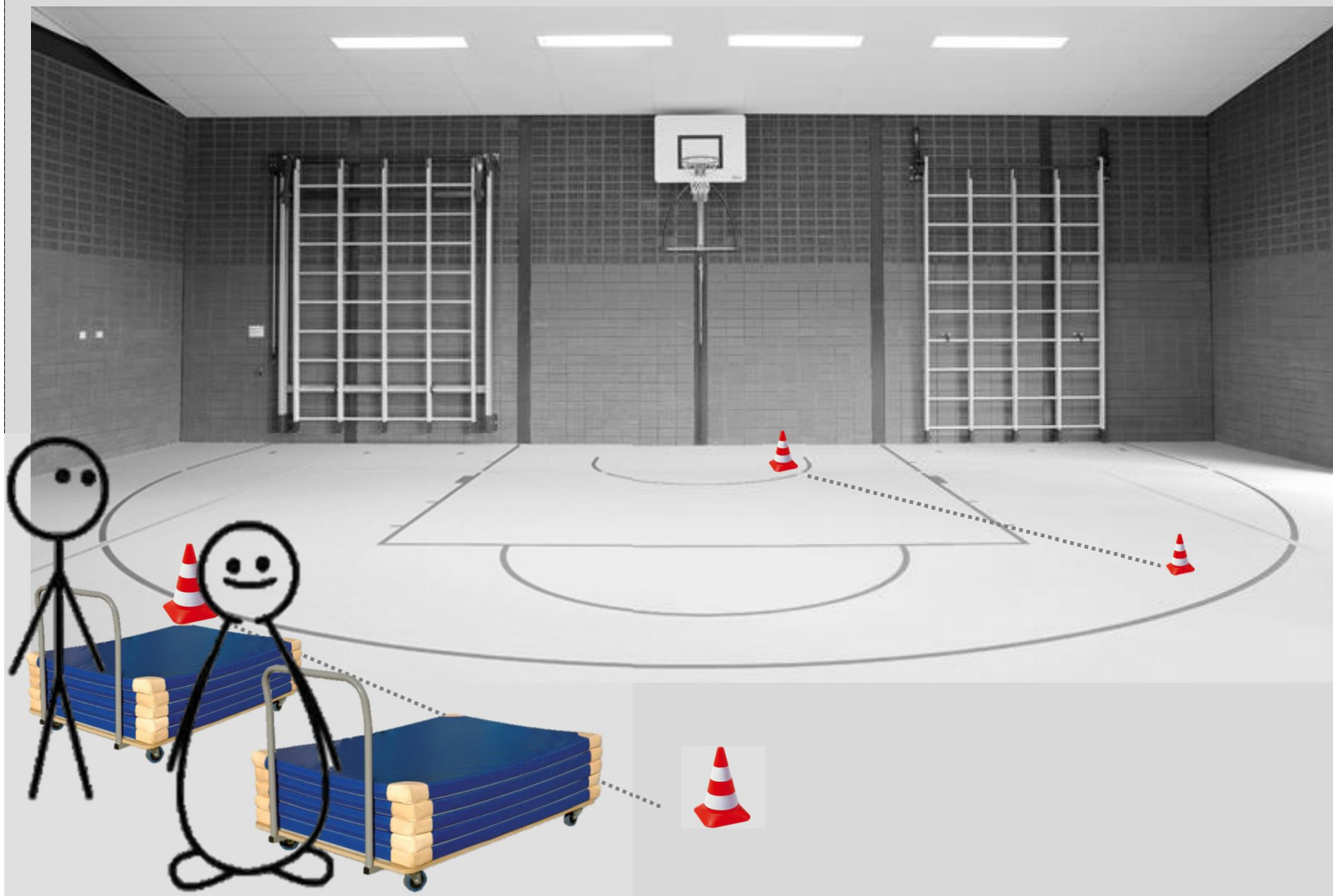
Row



- en tegen de voetsteun. Houd de handvaten vast met
- eging wanneer







Persoonlijke code: _____

OEVEEL SPORT IK? Schrijf hieronder op hoeveel je sport buiten de gymlessen op school. Dit kan bijvoorbeeld een sport zijn bij een in club (bijvoorbeeld voetbal, tennis, broekdance enz.) of op een sportschool.

Welke sport	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Sport 1			
Sport 2			
Sport 3			
Sport 4			
Sport 5			

BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK

HOE ACTIEF BEN IK NAAST HET SPORTEN? Denk hierbij aan beweegactiviteiten die je doet naast het sporten, zoals bijvoorbeeld lopen of fietsen naar school, potje voetbal, rolschaatsen, voor je plezier zwemmen.

Welke activiteit	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Activiteit 1			
Activiteit 2			
Activiteit 3			
Activiteit 4			
Activiteit 5			

Les 2 Bewustwording en ambivalentie (Online).

[ONLINE LESSEN DIE MOETEN VERSCHIJNEN OP PAGINA VAN LEERLING (WANNEER INGELOGD). Elke maand is maar 1 les toegankelijk. De maanderna zijn alle lessen ervoor in te zien, maar niet meer te bewerken. De informatie voor de online lessen is verwerkt in deze klapper, zodat jullie als docent op de hoogte zijn van wat de leerlingen online doen]

Doel: Bewustwording en ambivalentie. Inschatting van het eigen niveau van lichamelijke activiteit en al nadenken over de voor en nadelen van wel of niet actief zijn/sporten.

1) Geef een punt voor hoe lichamen actief (sporten en bewegen) je bont. Een 0 betekent bijvoorbeeld dat je helemaal niet lichamen actief bent (dan zou je dus bijna de hele dag zitten of op de bank liggen), een 10 betekent dat je heel veel en vaak lichamen actief bent en een 5 bijvoorbeeld dat je best wel, maar ook niet heel erg veel lichamen actief bent. Kies (klik op) het cijfer dat het beste bij jou past.

Ik ben (bijna) niet actief

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ik ben heel erg veel actief

2) Kijk eens naar het cijfer dat je hebt gegeven. Bedenk waarom je niet 2 punten minder hebt gegeven en schrijf dat op. Als je meer dan één reden hebt schrijf die dan ook maar allemaal op. (Vannoor de leerling een twee of lager heeft gegeven wordt gevraagd waarom dit cijfer is gegeven)

AMBIVALENTIE MATRIX

Voordelen van niet sporten en bewegen

Nadelen van niet sporten en bewegen

Voordelen van wel sporten en bewegen

Nadelen van wel sporten en bewegen



https://www.youtube.com/watch?v=gqglxh_U



<https://www.youtube.com/watch?v=8dZP8u90k> tot 50 sec



ALS het regent terwijl ik moet gaan sporten, DAN zorg ik ervoor dat ik droge kleren mee neem naar de training.

Maak nu zelf eens voor al jou moeilijke situaties zo'n zin:

ALS.....

DAN.....

Jouw ACTIEPLAN

Stel ik ga.....

je zou willen doen of het doel dat je wil bereiken

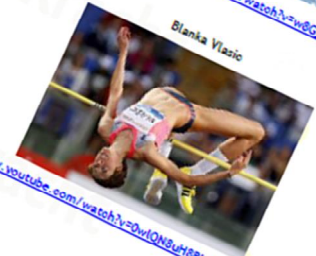
Schrijf hier op wat er eerst moet worden geregeld voordat je kunt beginnen en wanneer doe ik dat

Wat ga ik doen



Vrouwen: Elisa Casanova vs Blanka Vlasic

https://www.youtube.com/watch?v=w6G_e10Ja00



<https://www.youtube.com/watch?v=qv10N8u480k> (tot ongeveer 1.10)

Lesson 1
How physically active am I?

Lesson 3
(dis)advantages of physical (in)activity

Lesson 5
Qualities

Lesson 13- 15
Experiences
Implementation Intentions

- 4) Eventueel kan hierna nog eens d
je dit ziet? Probeer hierbij vera
sporten en bewegen en de nade
nadruk op (bijvoorbeeld blijven
behoudtaal uit), geef aandacht
Wat maakt dan dat je dit een vc

AMBIVALENTIE MATRIX

Voordelen van
niet sporten en bewegen

Vrouwen: Elisa Casanova vs Blar



<https://www.youtube.com/>

Blanka



<https://www.youtube.com/watch?v=OwlQN8uH8Bk> (tot ongeveer 1.10)

Mannen: Dennis vd Geest vs. Churandy Martina

Dennis van der Geest

Jouw ACTIEPLAN

Stel ik ga...

je zou willen doen of het doel dat je wil bereiken

(vul hier de sport of beweegactiviteit uit die

Maak nu een lijst of enkele zinnen waarin de moeilijke situatie en de oplossing aan elkaar
knoopt. Hieronder staat een voorbeeld:
Je bent bijvoorbeeld liever thuis als het regent terwijl je moet gaan sporten, omdat het
anders door en voor nat wordt. De zin zou dan kunnen zijn:

Als het regent terwijl je moet gaan sporten,
Dan zorg ik ervoor dat ik droge kleren mee neem naar de training.

Maak nu zelf eens voor al jou moeilijke situaties zo'n zin:

ALS...

DAN...

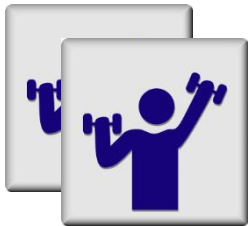
Schrijf hier op of je hulp nodig hebt en van wie dan

Schrijf hier op waar je die hulp kunt vinden

RCT



March 2015:
Start RCT



Part of PE Classes: focus on strength



1x/month: motivational group session

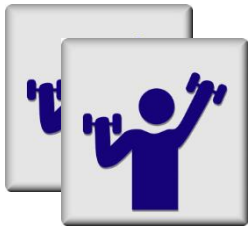


1x/month: individual motivational session online

RCT



March 2015:
Start RCT



Part of PE Classes: focus on strength



1x/month: motivational group session



1x/month: individual motivational session online

RCT

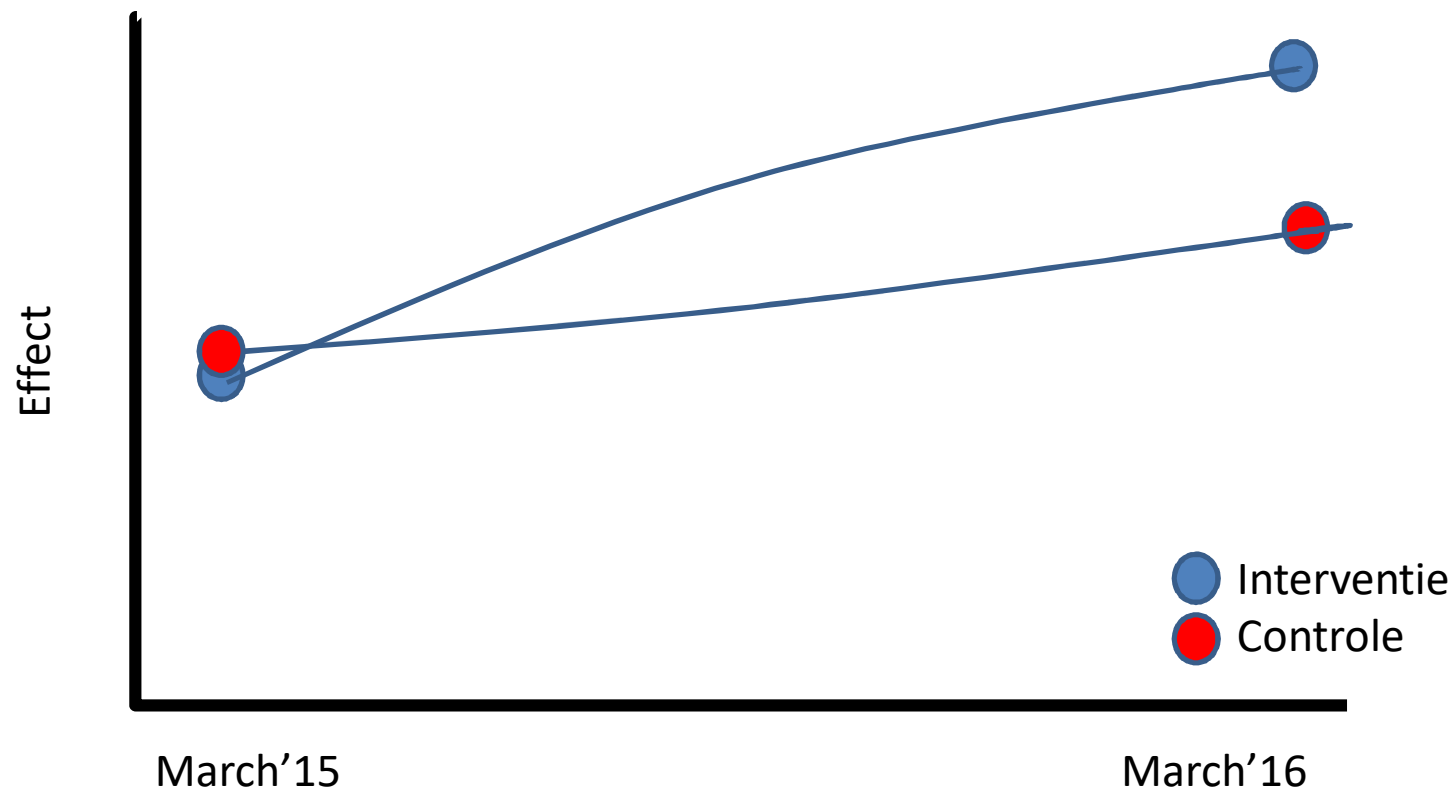


March 2016:
End RCT

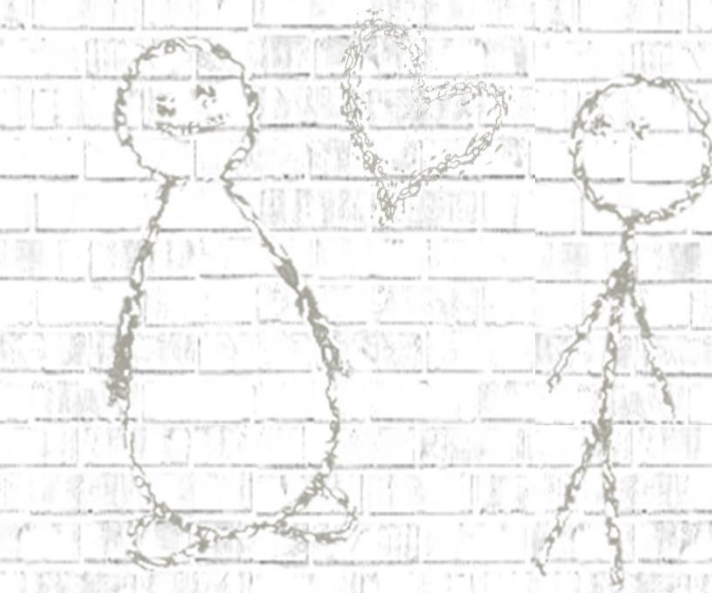


- Å Body Composition
- Å Anthropometrics
- Å Aerobic Capacity
- Å Muscular Strength
- Å Daily Physical Activity
- Å Psychological Determinants

sion online



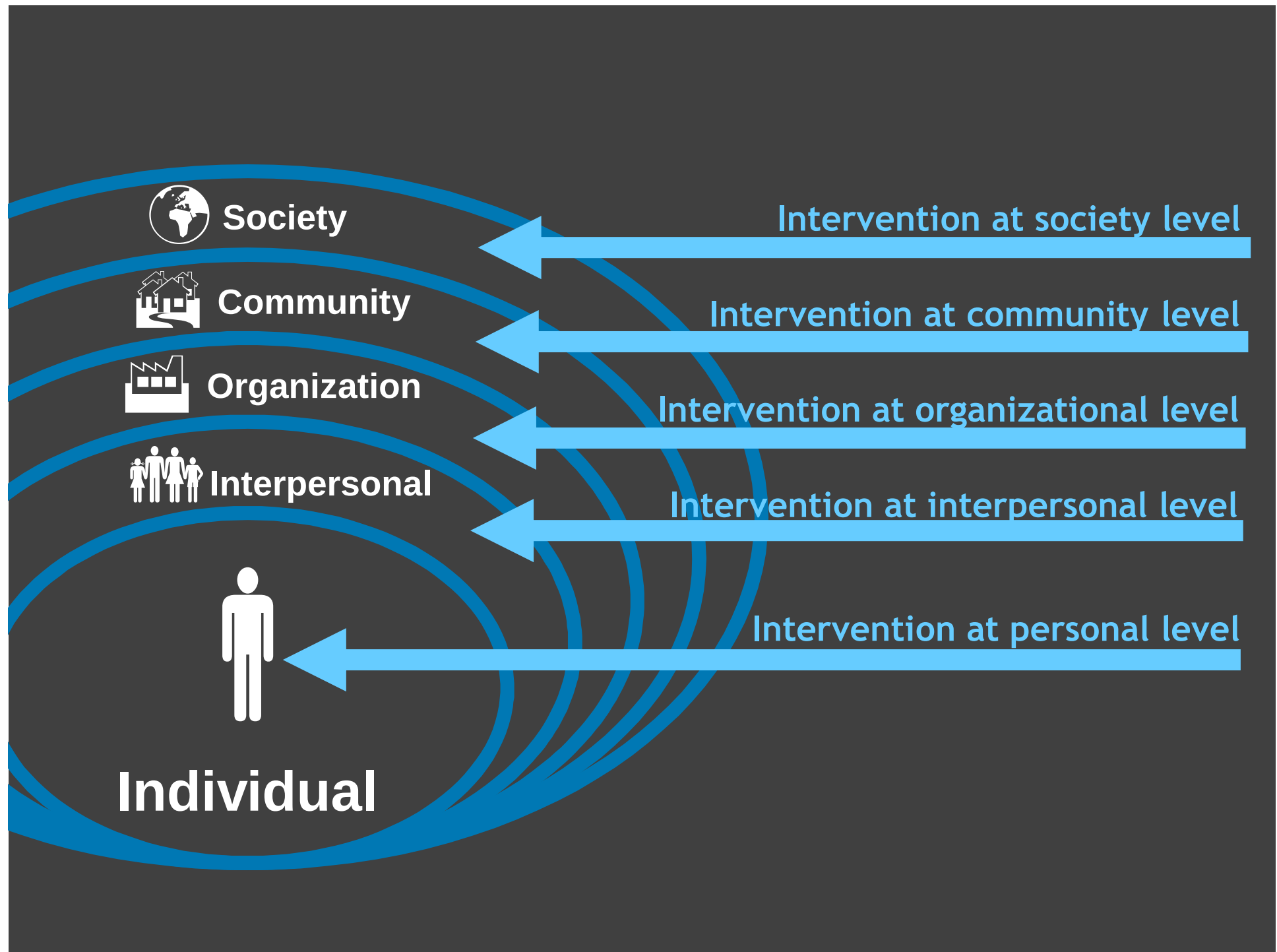
113



A NAME
✓ ET %

Meer
Actief!





Samenvattend

- Jongeren met overgewicht worden vaker gepest.
- Wil je het probleem aanpakken, hou dan op z'n minst rekening met:
 - Alle betrokken partijen
 - Motivatie
 - Sociale vergelijking
- We moeten samen werken aan nieuwe oplossingen!

THANK YOU!

