

LICHAMELIJKE opvoeding

MAGAZINE

Extra artikel

Dit artikel hoort bij het topic van LO
Magazine 4, 2020

Het ontwikkelen van een groter, gespierder lichaam Een risicovolle obsessie van jongeren

Het onderhouden van je lichaam is een onderdeel van gezondheid. Dat betekent dat je let op wat je eet, je voldoende beweegt enzovoort. Wat nu als je een obsessie ontwikkelt voor hoe je vindt dat je lichaam eruit moet zien? Dan kan het ook uit de hand lopen. Het doel van dit artikel is om de docent sport- en bewegingsonderwijs (SBO) bewust te maken van deze ontwikkelingen en te verkennen welke maatschappelijke rol het vak SBO hierin heeft. *Tekst Luuk Hilkens e.a.*

Onder mannelijke adolescenten is fitness, na voetbal, de populairste sport. Het meest genoemde doel van fitnessbeoefening bij jonge mannen is het vergroten van de spierkracht en spiermassa. Recent verscheen de NRC-documentaire 'Ziek gespierd', waarin gewaarschuwd werd voor de druk op het uiterlijk en potentiële mentale problemen als gevolg van obsessief bezig zijn met fitness. Social media, waarin onrealistische fitnessmodellen belangrijke rolmodellen zijn, lijken het lichaamsbeeld van mannelijke adolescenten negatief te beïnvloeden, wat vervolgens kan leiden tot fanatiek gebruik van sportsupplementen, en uiteindelijk dopinggebruik

Fitness als sport

In 40 jaar tijd is fitness in Nederland uitgegroeid tot een ware industrie met zo'n 1800 fitnesscentra en 3 miljoen beoefenaars. Daarmee is fitness in Nederland de meest beoefende sportieve activiteit geworden. Hoewel de sector in goede 'shape' verkeert, noteert het Mulier Instituut in het rapport 'Fitnessbranche in Nederland' nog wel enkele aandachtspunten (Hover, 2018).

Zo gaat het vasthouden van gemotiveerd en deskundig personeel en het bieden van voldoende loopbaanperspectief niet elke fitnessaanbieder even

goed af. Daarnaast worstelen aanbieders met een lage retentie, een klassiek probleem in deze sector. Een grote groep fitnessers vindt fitness in de kern een saaie aangelegenheid, meer een verplichting dan een favoriete bezigheid. Het antwoord van de branche op het grote klantenverloop is er tot op heden een geweest van 'verleuking', van een poging om via een voortdurend wisselend aanbod van bewegingsvormen van fitness een *fun activity* te maken. Daarnaast wil de fitnessbranche professionaliseren en een gezonde levensstijl uitdragen, *more people, more active, more*

often is het motto. Een loffelijk streven, maar daar is wel een visie en goed opgeleid personeel voor nodig, en juist daar heeft de fitnessbranche nog een forse slag te maken.

De cosmetische sporter

De meest genoemde motieven van jonge mannen om aan fitness te doen zijn, naast gezondheid, een strakker, groter en/of gespierder lichaam ontwikkelen. Een verlangen dat de afgelopen decennia lijkt te horen bij een verschuiving in waardepatronen van deugdzaamheid en degelijkheid, naar jeugdigheid, expressiviteit en authenticiteit ('jezelf zijn'). De sportfilosoof Ivo van Hilvoorde en sportsocioloog Ruud Stokvis schetsen die ontwikkeling in hun boek 'Fitter, harder en mooier' (Stokvis & Van Hilvoorde, 2008) en noemen 'overgewicht' en 'narcisme' als voornaamste cosmetische redenen om fitness te beoefenen. Dit laatste is nogal sterk gesteld, maar geeft wel aan dat de auteurs het uiterlijk zien als kernmotief van een grote groep fitnessbeoefenaars. Het SCP-rapport 'Verschil in Nederland' beschrijft in het hoofdstuk 'Aantrekkelijk gezond' het toegenomen belang van het uiterlijk in termen van 'fysiek en esthetisch kapitaal', die een voorsprong geven in persoonlijk welbevinden, relaties en betere carrièreperspectieven (Vrooman, Gijsberts, Boelhouwer, & eds, 2014). De intrede van social media en de selfiecultuur heeft die druk op het uiterlijk sterk doen toenemen.



WERKT JOUW SUPPLEMENT?

NEEM DE INGREDIËNTEN ONDER DE LOEP MET DE SUPPLEMENTENWIJZER APP

MEER DAN 3.000 INGREDIËNTEN BEOORDEELD

EIGEN KRACHT

EIGEN KRACHT IS EEN PROGRAMMA VAN
 DOPING
AUTORITEIT

Social media en lichaamsbeeld

De verschuiving van een bedachtzame woord- en leescultuur, naar een cultuur waarin snelle beelden domineren, brengt het gevaar met zich mee van een oppervlakkige representatie van het lichaam.

Door het ontstaan van social media, in het bijzonder Instagram, krijgen we duizenden gemanipuleerde beelden te zien die als werkelijkheid gaan fungeren. Het lichaam als het 'perfecte plaatje' (Al-Deen & Hendricks, 2011).

Ook maakt de mogelijkheid van het posten van allerlei beelden van jezelf in perfecte 'shape', het vormen van een eigen identiteit niet eenvoudiger. Het kan een gevoel van onzekerheid geven en leiden tot een obsessie met het lichaam (L. Woertman, 2013; Liesbeth Woertman, 2019). Het ideale lichaam als fundament van je identiteit lijkt minder bevrediging te geven dan een identiteit gebaseerd op sociale relaties. Hoe meer je in de wereld van de beelden leeft, des te ontevredener word je over je uiterlijk. Het bombardement aan reclames die op het uiterlijk betrekking hebben is overweldigend en verhalen over cosmetische chirurgie in de media veelvuldig. Dan lijkt het net of iedereen ontevreden is over haar of zijn uiterlijk en mensen massaal naar de cosmetisch chirurg gaan, wat niet het geval is.

Middelengebruik

Onderzoek van HAN Sport & Beweging en de Wageningen Universiteit laat zien dat 62% van de Nederlanders supplementen gebruikt (Wardenaar, van den Dool, Ceelen, Witkamp, & Mensink, 2016). Krachtsporters en fitnessers gebruiken niet alleen relatief gezien vaker supplementen, ook het soort en de redenen voor supplementgebruik verschillen van de 'gemiddelde Nederlander'. Waar de gemiddelde Nederlander vooral vitaminepreparaten gebruikt teneinde de gezondheid te verbeteren, gebruikt de fitnesser vooral sportsupplementen als eiwitpoeders, creatine en pre-workouts teneinde de spiermassa en -kracht te vergroten en de lichaamssamenstelling positief te beïnvloeden (Jagim, Camic, & Harty, 2019; Mooney et al., 2017).

Ondanks dat cijfers onder Nederlandse jongeren ontbreken, laat de NRC-documentaire 'Ziek gespierd' zien dat ook deze groep sportsupplementen consumeert. Onderzoek uit het buitenland suggereert dat 20 – 50% van de Amerikaanse (Eisenberg, Wall, & Neumark-Sztainer, 2012) en Australische (Yager & McLean, 2020; Yager & O'Dea, 2014) jongeren (11 – 20 jaar) eiwitshakes of creatine gebruikt.

Voedingsmiddelen worden door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit streng gecontroleerd op kwaliteit en veiligheid, en eist dat de producent helder

rapporteert over de bestanddelen van het product. Voor supplementen worden eveneens eisen gesteld aan kwaliteit, veiligheid, duidelijke informatie op het etiket, en dergelijke, maar de explosieve groei en de grote diversiteit van deze markt maken controle erg moeilijk. Met als gevolg mogelijke vervuiling van supplementen met dopinggeduide stoffen die schadelijk voor de gezondheid kunnen zijn.

Eiwitpoeder en creatine worden het meest gebruikt en zijn in principe veilig en effectief, maar vaak leidt dit eiwitpoeder- en creatinegebruik tot gebruik van pre-workouts die vaak hoge doseringen cafeïne bevatten en exotischer stoffen waarvan het effect en de schadelijkheid onvoldoende duidelijk zijn. Onderzoek van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) en Dopingautoriteit laat zien dat veel 'hoog risico' supplementen als pre-workouts en fatburners farmacologische stoffen bevatten (Duiven, 2020; NVWA, 2017).

We kunnen ons daarnaast afvragen of het wenselijk is dat jongeren supplementen gebruiken. Een gezonde (sport)voeding kan namelijk volledig in de voedingsbehoeften van jonge sporters voorzien en suppletie is daarbij zelden echt noodzaak. Bovendien leidt de fixatie op supplementen af van waar voor een sporter de ware winst te behalen valt: bij een degelijk training- en voedingsbeleid.

De docent SBO kan een belangrijke rol spelen om supplementgebruik bij jongeren te signaleren en hierin

voor te lichten. Het ontbreekt hen echter vaak aan voldoende kennis over krachttraining en sportvoeding. De Supplementenwijzer App, de website eigenkracht.nl, het boek Eigen Kracht en twee recente overzichtsartikelen over krachttraining en sportvoeding in 'Sportgericht' (Hilkens, Wassink, & Maas, 2019; Hilkens, Werf van der, Iedema, & Maas, 2020) kunnen helpen die lacune in te vullen.

Een ander argument om supplementgebruik onder jongeren te ontmoedigen, is het zogenaamde 'gate-way-effect'. Onderzoek laat zien dat (excessief) gebruik van sportsupplementen een eerste stap kan zijn in opvolgend dopinggebruik (Backhouse, Whitaker, & Petróczi, 2013). De meest recente Nederlandse cijfers dateren al weer uit 2009, maar laten zien dat 8.2% van de fitnessers dopinggeduide middelen gebruikt, zoals anabole steroïden en stimulantia (Stubbe, Chorus, Frank, de Hon, & van der Heijden, 2014). Uit ervaring en cijfers uit het buitenland weten we dat anabole steroïden het meest gebruikt worden voor een toename in spiermassa en -kracht. Recent Nederlands onderzoek laat zien dat dit gebruik gezondheidsrisico's met zich meebrengt, zoals een verminderd libido, vrouwelijke borstvorming bij mannen, atrofie van de testikels, agressie en erectieproblemen. Daarnaast geeft ongeveer 50% van de gebruikers aan dat het gebruik van anabolen steroïden verslavend is (Smit & de Ronde, 2018).



Om sporters die via hun bond gehouden zijn aan een dopingreglement de helpende hand te bieden, heeft de Dopingautoriteit het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) opgezet. Hierbij bieden fabrikanten supplementen aan die in een gecertificeerd lab worden getest en bij goedkeuring op de NZVT-lijst komen te staan. Het NZVT-systeem geeft geen beoordeling over effectiviteit en nut van de supplementen. Voor fitnessers lanceerde de

Dopingautoriteit enkele jaren geleden de Supplementenwijzer App. De app geeft via

icoontjes en een bespreking van ingrediënten die in supplementen te vinden zijn wél een oordeel over effect, nut en mogelijke schadelijkheid van ingrediënten, en of een ingrediënt op de dopinglijst staat. De app bevat meer dan 3000 ingrediënten.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dopingautoriteit.nl%2Fprogrammas&psig=AOvVaw2ifRhvsWmFgZbu2gaJYgcX&ust=1586860243488000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCKoJ2Z5egCFQAAAAAdAAAAABAD>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.dopingautoriteit.supplementenwijzer&hl=nl>

Conclusie

Veel mannelijke adolescenten doen aan fitness met als doelstelling het vergroten van spiermassa en kracht. Social media, waarin onrealistische fitnessmodellen een sleutelrol vervullen, beïnvloeden het streven van jonge fitnessers naar een gespierde fysiek (mogelijk) op schadelijke wijze. Het is mogelijk dat jonge fitnessers een door social

media ingegeven negatief lichaamsbeeld ontwikkelen, dat weer mogelijk twijfelachtig supplement- en dopinggebruik in de hand kan werken. De docent SBO kan een belangrijke rol vervullen in het signaleren van ongezond spierversterkend gedrag en onnodig gezondheidsbedreigend supplement- en

dopinggebruik. Daarnaast moet er in de lichamelijke opvoeding (meer) aandacht komen voor hoe jongeren met doordachte training en goede voeding hun lichaam kunnen trainen, waarbij niet alleen aandacht is voor het fysiologische en esthetische, maar juist ook voor zaken als zelfvertrouwen, de rol van (social) media en gezondheid. Prima hulpmiddelen voor de docent SBO is het 'Eigen Kracht'-boek, de Supplementenwijzer App en de uitgebreide website van Eigen Kracht..

Op dit moment bereiden HAN Sport & Bewegen en de Universiteit Utrecht een onderzoek voor naar de rol van social media in supplement- en

dopinggebruik onder fitnessers, en de mediërende rol van lichaamsbeeld hierin.

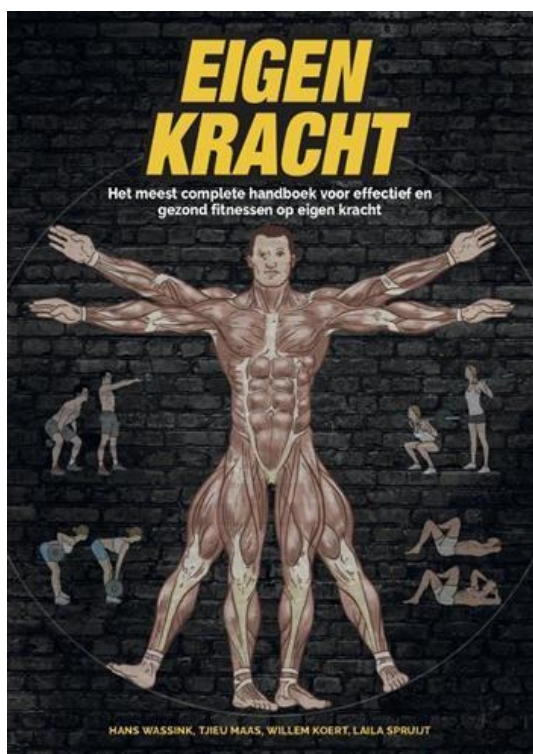
De Supplementenwijzer App is te downloaden via Google Play en de App Store:



De NRC-documentaire 'Ziek gespierd' is te zien via NRC.nl:

Het 'Eigen kracht-programma' van de Dopingautoriteit

Eigen Kracht is het programma van de Dopingautoriteit voor de fitnessbranche en wil sporters informeren over de risico's van gebruik van anabole steroïden en andere dopinggeduide middelen én over gezonde alternatieven om op Eigen Kracht gespierder of slanker te worden. In Nederland doen ruim 3 miljoen mensen aan fitness en daarmee is fitness de populairste sportieve activiteit. Mensen hebben allerlei redenen om aan fitness te doen, maar naast gezondheid, worden cosmetische motieven als gespierder of slanker willen zijn het vaakst genoemd. Die doelen zijn prima te verenigen met werken aan een goede gezondheid. Desondanks blijkt dat 1 op de 8 fitnessers juist vanwege die cosmetische motieven geïnteresseerd is in doping. Via de website eigenkracht.nl wil de Dopingautoriteit professionals en sporters voorlichten over gezond groter, sterker of slanker worden.



Over de auteurs

Luuk Hilkens) en Tjieu Maas zijn werkzaam bij het expertiseteam Sports & Exercise Nutrition van HAN Sport & Bewegen. Hans Wassink is werkzaam als voorlichter fitness bij de Dopingautoriteit. Liesbeth Woertman is hoogleraar aan de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Utrecht.

Referenties

- Al-Deen, H. S. N., & Hendricks, J. A. (2011). *Social media: usage and impact*: Lexington books.
- Backhouse, S. H., Whitaker, L., & Petróczi, A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scand J Med Sci Sports*, 23(2), 244-252. doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01374.x
- Duiven, E., & Koert, W. (2020). Dopingmiddelen in sportsupplementen. *Sport & Geneeskunde*(1).
- Eisenberg, M. E., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Muscle-enhancing behaviors among adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 130(6), 1019-1026.
- Hilkens, L., Wassink, H., & Maas, T. (2019). Krachttraining voor meer spiermassa, deel 2. *Sportgericht*, 73(6), 2 - 9.
- Hilkens, L., Werf van der, R., Iedema, N., & Maas, T. (2020). Krachtvoer: optimaliseren van krachttrainingsadaptaties met voeding, deel 1. *Sportgericht*, 74(2), 32 - 39.
- Hover, P., & Eldert, P. van. (2018). Fitnessbranche in Nederland | 2018: kerncijfers vraag- en aanbodzijde, factsheet 2019/1. Retrieved 2019, from <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24383/fitnessbranche-in-nederland-2018/>
- Jagim, A. R., Camic, C. L., & Harty, P. S. (2019). Common Habits, Adverse Events, and Opinions Regarding Pre-Workout Supplement Use Among Regular Consumers. *Nutrients*, 11(4). doi: 10.3390/nu11040855
- Mooney, R., Simonato, P., Ruparelia, R., Roman-Urrestarazu, A., Martinotti, G., & Corazza, O. (2017). The use of supplements and performance and image enhancing drugs in fitness settings: A exploratory cross-sectional investigation in the United Kingdom. *Hum Psychopharmacol*, 32(3). doi: 10.1002/hup.2619
- NWA. (2017). Voedingssupplementen met farmacologisch actieve stoffen.
- Smit, D. L., & de Ronde, W. (2018). Outpatient clinic for users of anabolic androgenic steroids: an overview. *Neth J Med*, 76(4), 167.
- Stokvis, R., & Van Hilvoorde, I. (2008). *Fitter, harder & mooier: de onweersaanbare opkomst van de fitnesscultuur*: AmsterdamArbeiderspers9789029565912.
- Stubbe, J. H., Chorus, A. M., Frank, L. E., de Hon, O., & van der Heijden, P. G. (2014). Prevalence of use of performance enhancing drugs by fitness centre members. *Drug Test Anal*, 6(5), 434-438. doi: 10.1002/dta.1525
- Vrooman, J., Gijsberts, M., Boelhouwer, J., & eds. (2014). *Vershil in Nederland - Sociaal en Cultureel Rapport 2014*.
- Wardenaar, F., van den Dool, R., Ceelen, I., Witkamp, R., & Mensink, M. (2016). Self-Reported Use and Reasons among the General Population for Using Sports Nutrition Products and Dietary Supplements. *Sports (Basel, Switzerland)*, 4(2), 33. doi: 10.3390/sports4020033
- Woertman, L. (2013). Psychologie van het uiterlijk. Tevreden met het uiterlijk maar de perfectie lokt.
- Woertman, L. (2019). *Je bent al mooi; de schoonheid van imperfectie*: Uitgeverij Ten Have.
- Yager, Z., & McLean, S. (2020). Muscle building supplement use in Australian adolescent boys: relationships with body image, weight lifting, and sports engagement. *BMC Pediatrics*, 20(1), 89. doi: 10.1186/s12887-020-1993-6
- Yager, Z., & O'Dea, J. A. (2014). Relationships between body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: implications for prevention programs. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 13.

Contact: luuk.hilkens@han.nl

Kernwoorden: *hygiëne, fitness, zelfbeeld*