

Liever meer samen bewegen



Georganiseerd sporten is iets voor witte Hollanders, vinden Antilliaanse en Surinaamse vrouwen.

Surinaamse en Antilliaanse vrouwen in Nederland hebben weinig op met de slogan van minder en gezonder eten en meer bewegen. Onderzoek van Elvi van Wijk-Jansen van het LEI werpt licht op enkele oorzaken. Vrouwen vinden overgewicht geen probleem, vinden dat ze al genoeg bewegen, en zeggen 'te leven om te eten'.

Onder Nederlanders van Surinaamse, Antilliaanse, Marokkaanse en Turkse afkomst komt overgewicht vaker voor dan bij autochtone Nederlanders. Naar de beleving van de kleinere groep van Surinamers en Antillianen was nog weinig onderzoek gedaan. Van Wijk-Jansen onderzocht hoe Surinaamse en Antilliaanse vrouwen staan tegenover overgewicht, gezonder eten en meer bewegen. "Dat geeft inzicht in hoe je hier als overheid het best met ze over kunt communiceren."

Voller

In speciale bijeenkomsten sprak Van Wijk-Jansen met zo'n veertig vrouwen, die bijna allemaal niet in Nederland waren geboren. Wat haar opviel was dat veel vrouwen eigenlijk geen probleem hadden met dik zijn. "Vrouwen denken dat ze eerder commentaar zouden krijgen als ze veel zouden afvallen", vertelt Van Wijk-Jansen. "Ze denken aan de andere kant wel dat ze meer complimentjes van mannen zouden krijgen als ze iets dunner waren, maar van zichzelf mogen ze best wat voller zijn. Ze vertelden ook dat ze leven om

te eten, en niet eten om te leven zoals witte Nederlanders. Minder of minder smaakvol eten weegt voor hen niet op tegen positieve gevolgen van gezonder eten. Een feestje bijvoorbeeld is mislukt als er onvoldoende eten is en het ligt sociaal gevoeliger om eten te weigeren dan bij autochtonen."

De vrouwen waren ook niet overtuigd van de negatieve consequenties van overgewicht als hart- en vaatziekten en diabetes. Ze dachten dat het moeilijk zou zijn overgewicht te voorkomen of bestrijden. Tot slot hadden vooral oudere vrouwen niet het idee dat ze zelf iets aan overgewicht konden doen. "Aandacht voor bewegen en gezondheid betekent veel aandacht voor het individu. Maar ze vinden het egoïstisch om met jezelf bezig te zijn. Verplichtingen aan groep gaan voor. Ook hebben vrouwen het idee dat ze wel gezond zijn, omdat ze zich goed voelen en vinden dat ze daar van moeten genieten. En dat doen ze vooral door te eten."

Het tweede spoor in de aanpak van overgewicht – meer bewegen – spreekt deze vrouwen ook niet echt aan. "Het zijn vaak

alleenstaande moeders, die de hele dag al druk genoeg bezig zijn. Ze doen liever even niets. Georganiseerd sporten is iets voor Hollanders", aldus Van Wijk-Jansen.

Dansen

Als je laat zien dat meer bewegen ook dansen kan zijn, zijn ze positiever. Dat is namelijk leuk, ontspannend, en 'iets met z'n allen'. Van Wijk-Jansen: "De overheid mag dus best duidelijker maken dat bewegen niet per se inhoudt dat je naar een sportclub gaat."

Vrouwen denken overigens dat meer bewegen meer positieve invloed heeft op hun gezondheid dan gezonder eten. Verder verwachten ze meer positieve reacties van hun man en kinderen als ze meer zouden bewegen dan wanneer ze minder of gezonder zouden gaan eten.

Cluster	Kennisbasis Plant en dier voor de gezonde mens
Informatie:	www.kennisonline.wur.nl
Contact:	Elvi.vanWijk@wur.nl 0317 - 48 15 07