



## Deelnemers van ZaansFit

Hieronder beschrijven we de kenmerken van de deelnemers van ZaansFit, die hebben deelgenomen aan de cursus in de periode van oktober 2016 tot en met december 2019.

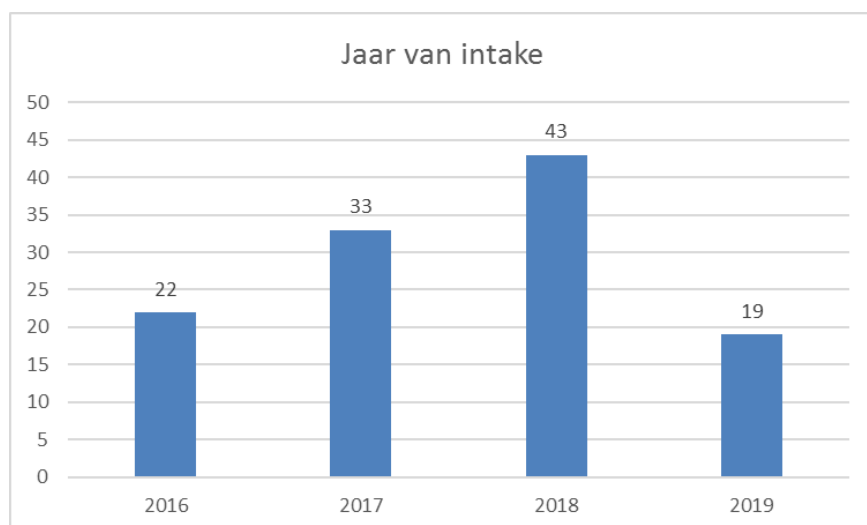
De gratis cursus ZaansFit Gezonde Leefstijl bouwt aan een gezonde leefstijl. De eerste sessie is een individueel intakegesprek. Bij het intakegesprek is naast het kind altijd een ouder aanwezig. Daarna onderzoeken trainer, ouders en kinderen hoe ze met het gezin weer lekker fit worden. De ouders en kinderen leren in 12 weken vaardigheden aan en krijgen kennis over gezonde voeding, beweging en opvoeden. De kinderen blijven na de 13 gezonde leefstijl bijeenkomsten sporten met dezelfde groep. Ze zijn dan inmiddels vertrouwd met elkaar en kunnen zonder zorgen bewegen. Plezier en fit worden staan voorop!

Voor tieners (leerlingen in het voortgezet onderwijs) is er een aangepast programma: 10 bijeenkomsten voor de jongeren, 3 bijeenkomsten voor de ouders. Deze cursus wordt 1x per jaar aangeboden.

ZaansFit past bij kinderen met overgewicht, uit gezinnen die willen werken aan een gezonde leefstijl. JOGG-Zaanstad financiert de cursus, het is onderdeel van het project 'Gezond Gewicht Kansrijk in Zaanstad'. FNO Zorg voor kansen financiert de registratie en verslaglegging.

Van oktober 2016 tot eind 2019 deden er 117 kinderen mee met ZaansFit. Op dit moment (maart 2020) lopen er drie cursusgroepen.

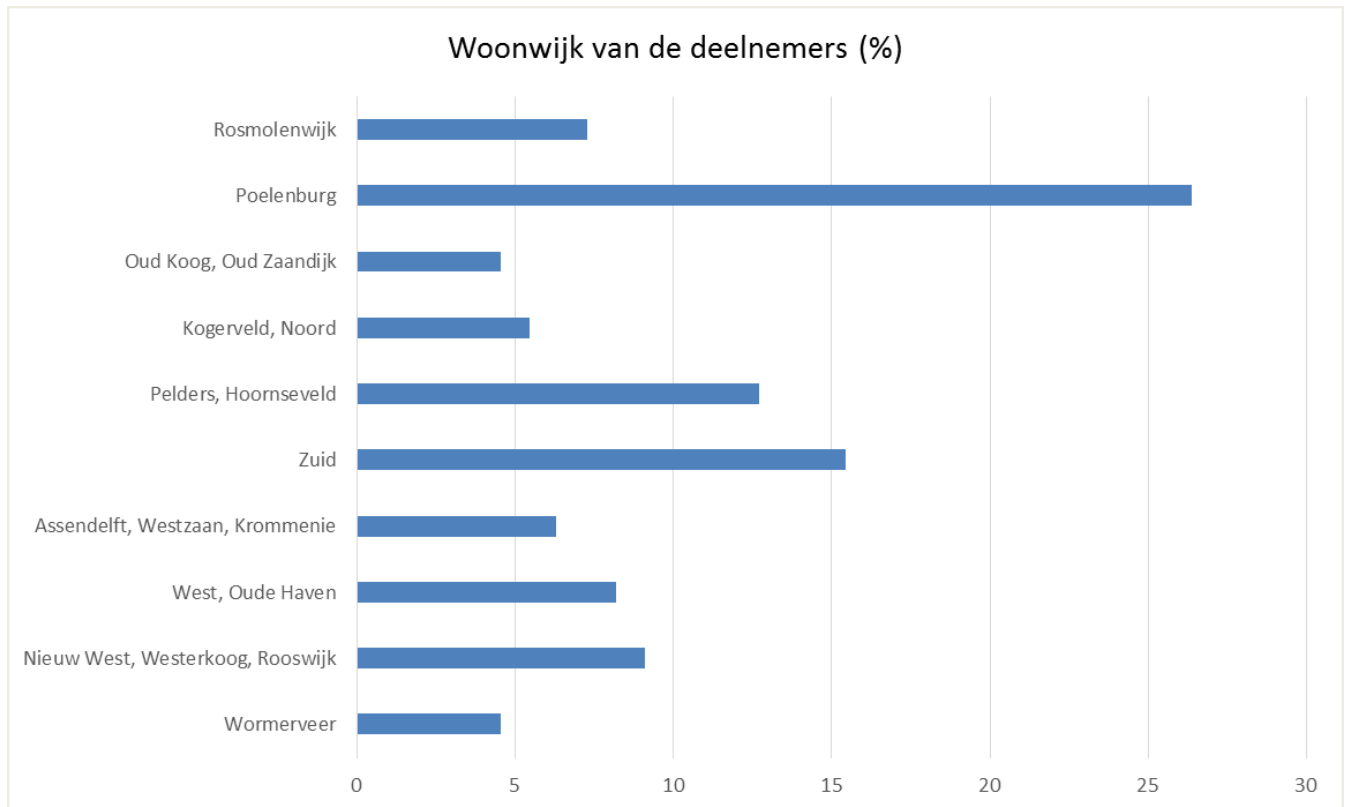
In de grafiek hieronder staat het aantal deelnemende kinderen per jaar. In 2018 hebben de meeste en in 2019 de minste kinderen meegedaan. Het kleinere aantal in 2019 komt mede doordat de cursus van eind 2018 doorliep gedurende het voorjaar van 2019.





### Waar wonen de deelnemers

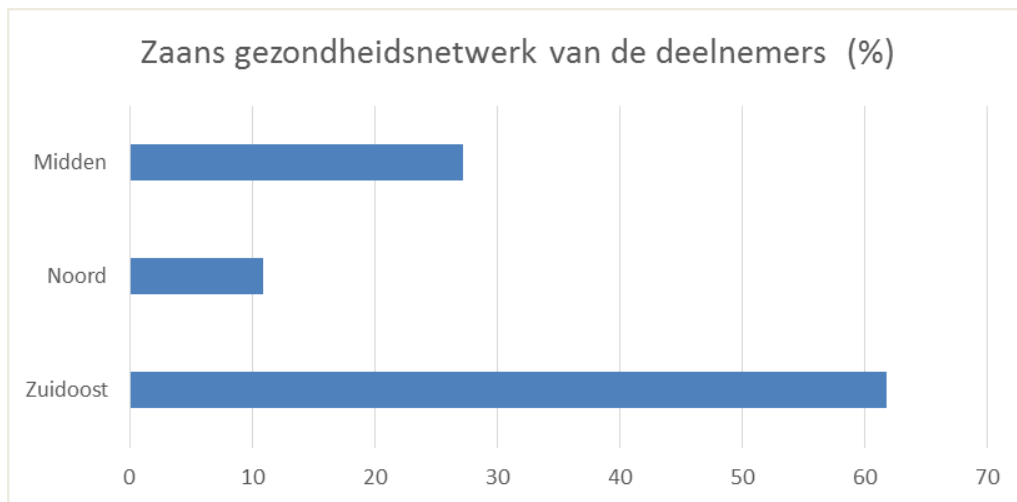
De GGD biedt ZaansFit als gecombineerd leefstijlprogramma aan, aan gezinnen met overgewicht. Overgewicht bij kinderen komt in Zaanstad-Zuidoost meer voor dan elders in Zaanstad. Om die reden is er extra aandacht besteed aan Zuidoost. In de grafiek hieronder staat in welke wijk de gezinnen, die deelnamen aan ZaansFit, wonen.





### Gezondheidsnetwerken

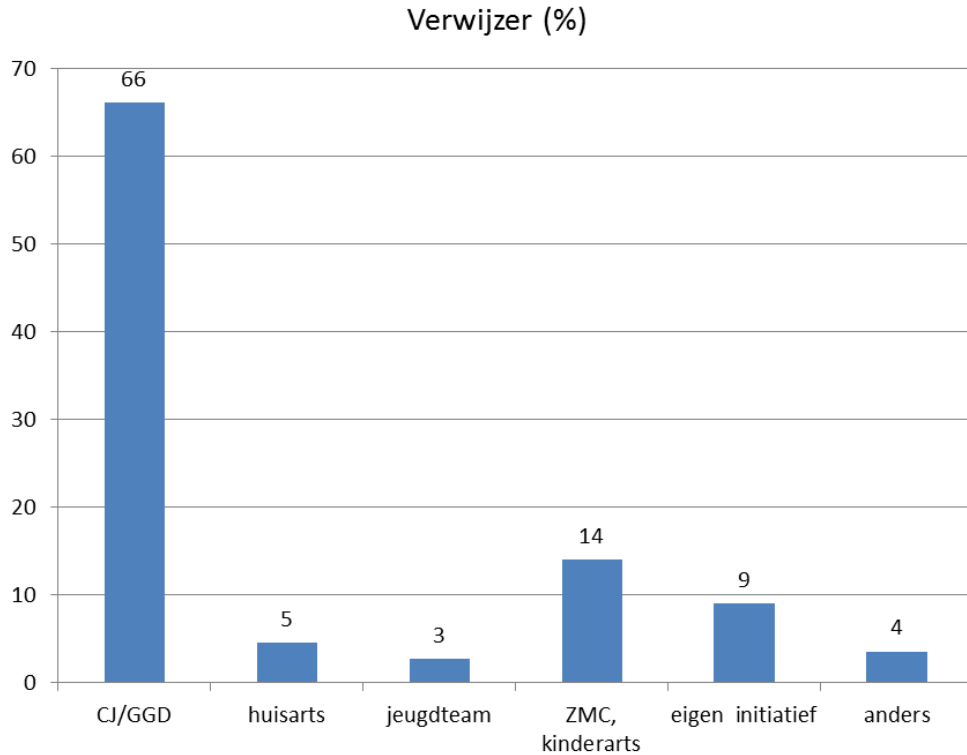
Doel van 'Gezond Gewicht Kansrijk' in Zaanstad, was ook om 3 integrale gezondheidsnetwerken op te zetten, waarin verschillende disciplines uit Publieke Gezondheid en Sociaal Domein samenkomen. Duurzame netwerken zijn ontstaan die kennis delen, onderling samenwerken en van waaruit verwijzingen naar o.a. ZaansFit plaatsvinden. Een hergroepering van bovenstaande wijken naar de 3 Gezondheidsnetwerken van Zaanstad laat zien dat de meeste gezinnen (62%) wonen in het werkgebied van Netwerk Zuidoost.





### Verwijzers naar ZaansFit

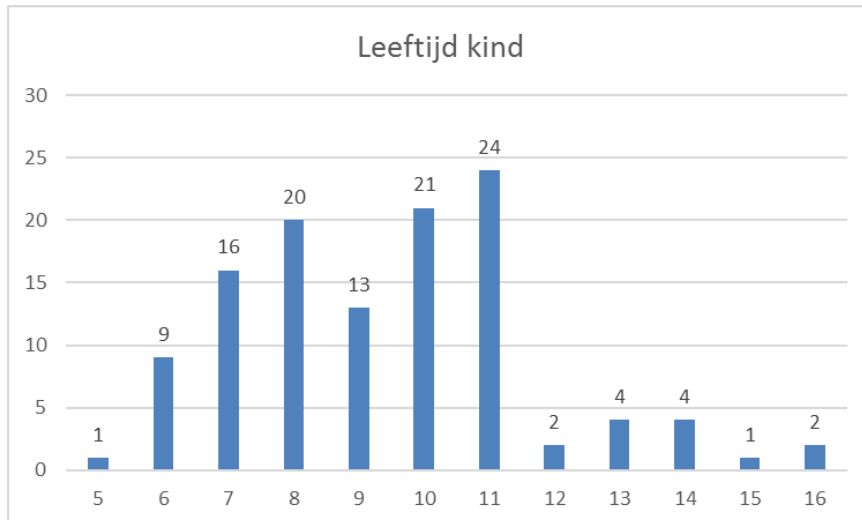
Twee derde van de deelnemende gezinnen (66%) wordt naar ZaansFit verwezen door medewerkers van het Centrum Jong en/of de GGD. Andere verwijzers zijn: 5% huisarts, 3% medewerker Jeugdteam, 14% via het Zaans Medisch Centrum (bv de kinderarts), 9% op eigen initiatief en een paar via verschillende andere hulpverleners.





### Leeftijd en geslacht van de kinderen

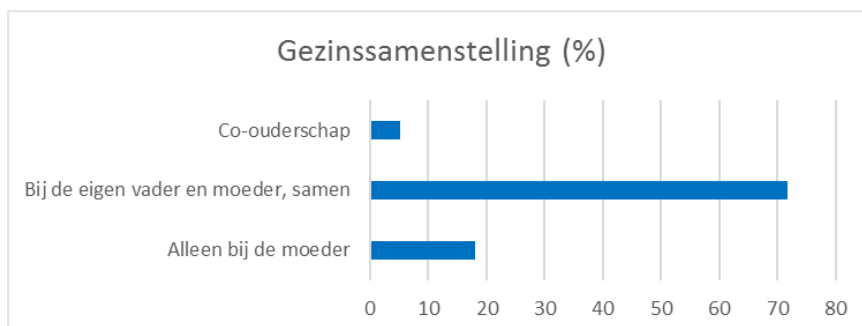
Jongens vormen iets meer dan de helft van de deelnemers. De leeftijd van de deelnemende kinderen is van 6 t/m 16 jaar. Hieronder is te zien hoeveel kinderen er van elke leeftijd hebben deelgenomen. De grafiek laat zien dat er eigenlijk 2 groepen kinderen zijn: de jonge groep van 6 t/m 11 jaar en de tieners van 12 t/m 16 jaar. Er zijn verschillende cursussen voor deze 2 leeftijdsgroepen.



### Gezinssamenstelling en opleidingsniveau

Van de kinderen woont 72% de meeste dagen van de week bij beide ouders, 18% woont alleen bij de moeder, 5% woont ongeveer de helft van de tijd bij de ene en de helft van de tijd bij de andere ouder (co-ouderschap). De overige kinderen wonen bij andere familie dan wel pleegouders, of bij de moeder en haar partner, of alleen bij de vader, of het is niet bekend wat hun gezinssituatie is.

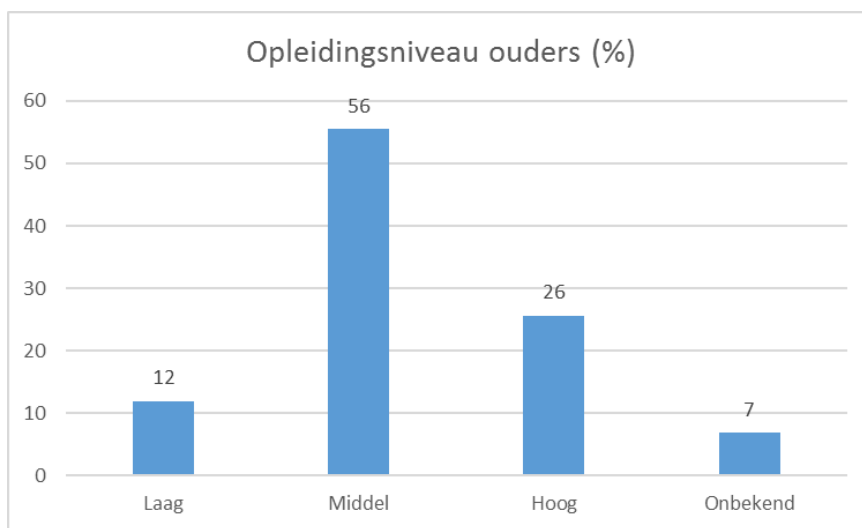
Ter vergelijking: in Zaanstad als geheel woonde in 2016 84% van de 4 tot 12-jarigen bij beide eigen ouders (inclusief co-ouderschap); 12% woonde alleen met de moeder (GGD Zaanstreek-Waterland, Kindmonitor 2016).





Meer dan de helft van de ouders (56%) heeft mavo, mbo, havo of vwo afgerond en daarmee een middelhoog **opleidingsniveau**. Ruim een kwart van de ouders (26%) is hoog opgeleid (hbo of universiteit), 12% is laag opgeleid (geen opleiding, vmbo, mbo-kort). Bij 7% van de kinderen is van de ouder(s), waarbij het kind opgroeit, geen opleiding bekend. Nemen we de 7% onbekend niet mee in de verdeling dan is 13% laag, 60% midden en 28% hoog opgeleid.

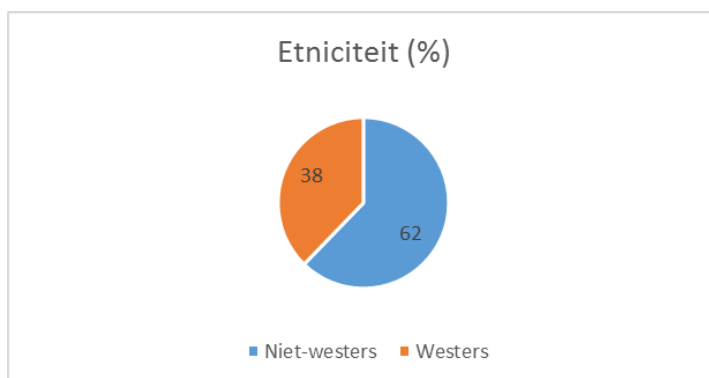
Ter vergelijking: de moeders van kinderen van 4 tot 12 jaar uit Zaanstad die deelnamen aan de Kindmonitor<sup>1</sup> in 2016 waren 20% laag-, 39% midden- en 40% hoog opgeleid.



### Migratieachtergrond

Van de kinderen en hun ouder(s) die deelnamen aan ZaansFit heeft bijna twee derde een niet-westerse achtergrond en ruim een derde een westerse achtergrond.

Ter vergelijking: van de kinderen van 4 tot 12 jaar die deelnamen aan de Kindmonitor<sup>1</sup> in 2016 heeft in Zaanstad 24% een niet-westerse en 76% een westerse achtergrond.

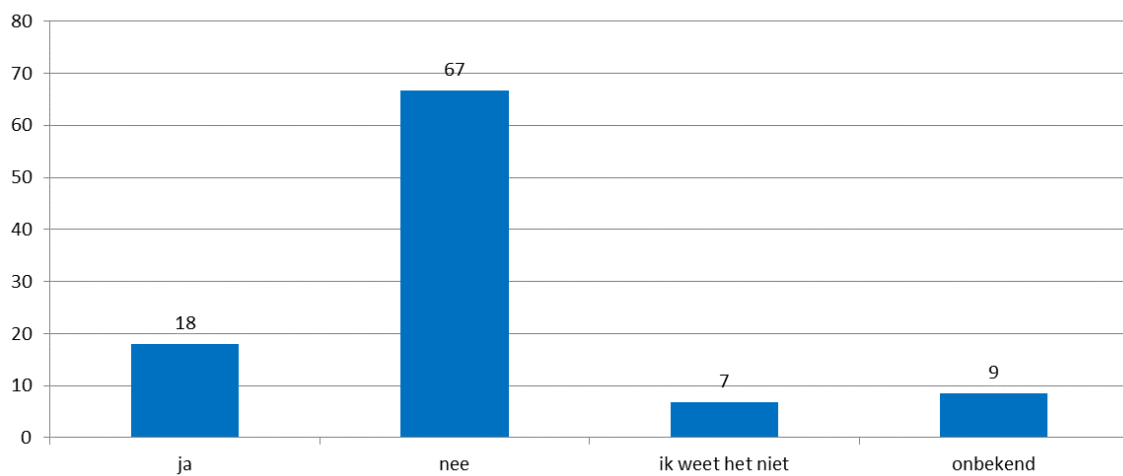




### Moeite met rondkomen

Aan de deelnemende ouder(s) is gevraagd of er in het jaar voorafgaand aan deelname aan ZaansFit een periode is geweest waarin hun huishouden niet genoeg geld had voor basisuitgaven als bijvoorbeeld eten en drinken, hypotheek of huur, energie- en waterrekeningen, kinderopvang en essentiële medische zorg. Twee derde van de ouders (67%) gaf aan niet zo'n periode te hebben meegemaakt, 18% van de ouders had dit wel meegemaakt. 7% gaf aan dit niet te weten en van 9% is geen antwoord bekend.

Is er in de afgelopen 12 maanden een periode geweest waarin uw huishouden niet genoeg geld had voor basisuitgaven?

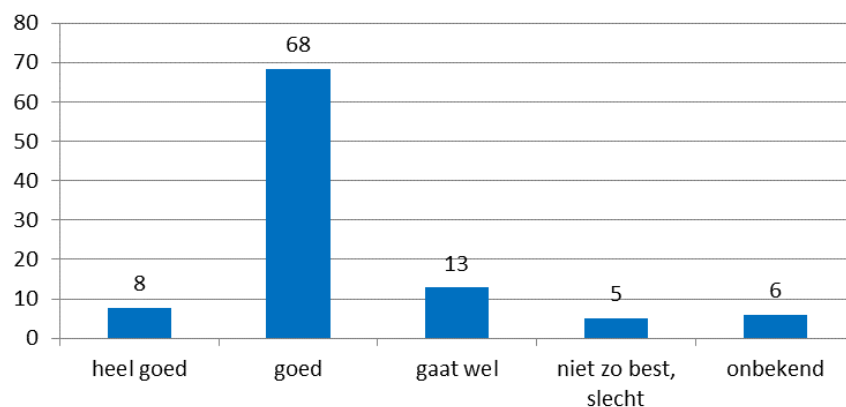


### Ervaren gezondheid van het kind

Aan de ouder(s) is bij de start van ZaansFit gevraagd wat zij, over het algemeen genomen, vinden van de gezondheid van hun kind. Ruim driekwart (76%) ervaart de gezondheid van het kind als (heel) goed, 13% antwoordt 'gaat wel' en 5% antwoordt 'niet zo best' of 'slecht'.

Ter vergelijking: Bij de Kindmonitor<sup>1</sup> in 2016 ervaarde 96% van de ouders van kinderen van 4 tot 12 jaar de gezondheid van hun kind als (heel) goed.

Gezondheid deelnemers Zaansfit bij intake





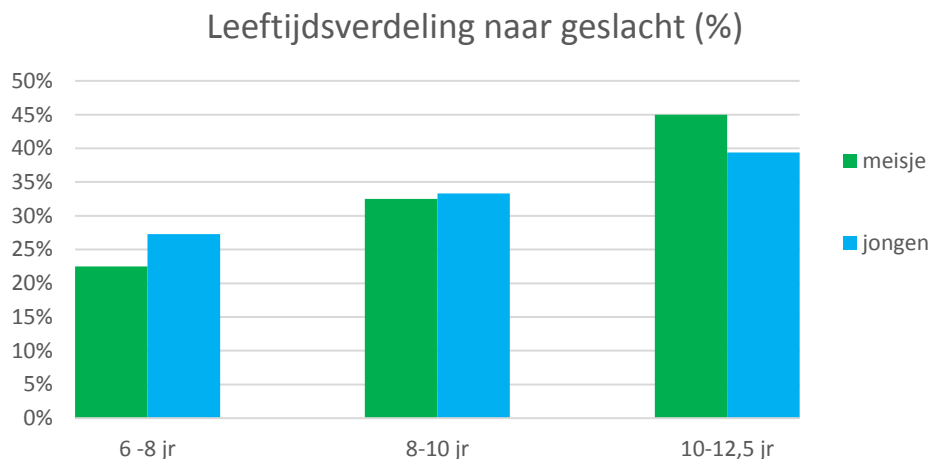
### Gewicht

ZaansFit is gericht op verandering van leefstijl. Maar ZaansFit heeft ook als doel dat de BMI na afloop van de cursus niet hoger is dan bij aanvang.

Dit hoofdstuk gaat over de 73 kinderen waarbij voor en na ZaansFit de BMI is bepaald door een JGZ-medewerker. Tussen maart 2017 en december 2019 zijn 95 kinderen verwezen naar ZaansFit. Bij 73 kinderen hiervan is op 2 momenten door een JGZ-medewerker de BMI vastgesteld. Bij 23 kinderen, die na het intake-gesprek niet zijn doorgedaan met ZaansFit, is dit niet gebeurd. De pedagogisch adviseur geeft aan dat de oorzaken voor stoppen verschillend zijn. Zie hiervoor ook 'redenen waarom deelnemers stoppen met ZaansFit' in het ZaansFit-verslag.

De kinderen bij wie bij aanvang van ZaansFit de BMI is gemeten zijn in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar oud. De gemiddelde leeftijd is 9,5 jaar met een minimum van 6,0 en een maximum van 12,5 jaar. Het betrof 40 meisjes (55%) en 33 jongens (45%).

In de figuur hieronder staat de leeftijdsverdeling van de deelnemers per geslacht, in procenten.



### Metten van de BMI

Op basis van de lengte en het gewicht van de kinderen is de BMI (=Body Mass Index) bepaald.<sup>1</sup> De BMI is een maat voor overgewicht. Hoe zwaarder het kind, hoe hoger de BMI is. Voor de bepaling van overgewicht bij kinderen is naast de BMI ook het geslacht en de leeftijd van belang. Aan de hand van afkappunten per leeftijdscategorie en geslacht wordt bepaald of er sprake is van overgewicht of obesitas.

### BMI-indeling in klassen

Onderstaande figuur toont het resultaat van de eerste BMI-meting bij de start van ZaansFit. De klasse-indeling van BMI<sup>2</sup> naar de 3 leeftijdsgroepen laat zien dat er alleen kinderen met overgewicht en kinderen met ernstig overgewicht (obesitas) meededen aan ZaansFit. Van alle deelnemende kinderen had 29% overgewicht en 71% ernstig overgewicht (obesitas).

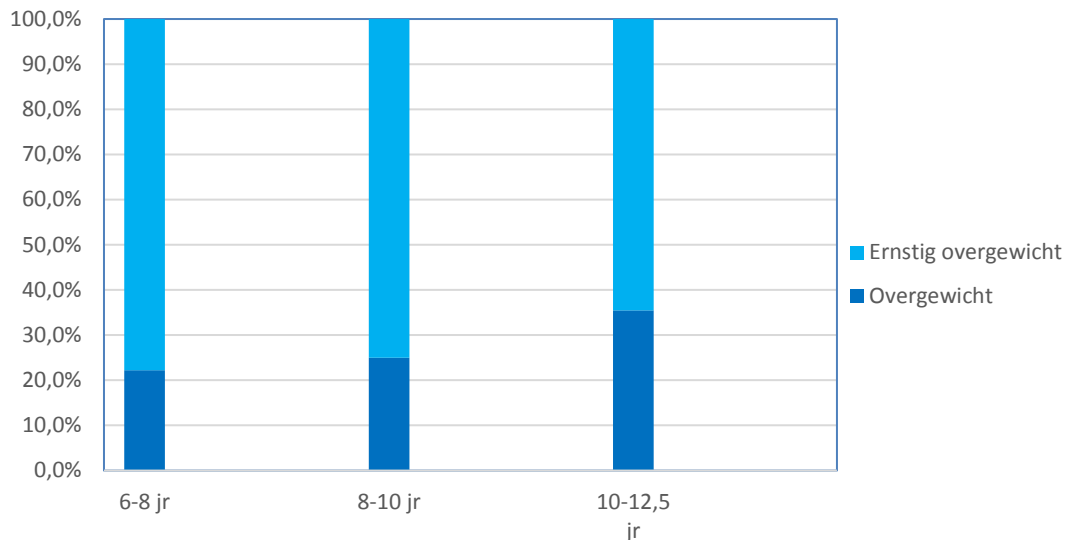
<sup>1</sup> <https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/roadmaps/youth/groeidiagrammen-in-pdf-formaat/>.

<sup>2</sup> Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatr Obes* 2012;7:284-94.





### Klasse-indeling van BMI naar leeftijdsgroep



Er is geen verschil tussen jongens en meisjes met betrekking tot de verdeling overgewicht en obesitas<sup>3</sup>.

In de onderstaande tabel zijn de metingen schematisch weergegeven in de tijd. Tussen de eerste en de tweede BMI-meting zit een periode van 10 tot 22 weken, waarin de kinderen deelnamen aan ZaansFit. Het gemiddeld interval tussen de twee meetmomenten is 14 weken.

Tijdspad dat de kinderen doorliepen: 1e BMI-meting . . . ZaansFit-cursus . . . 2e BMI-meting.

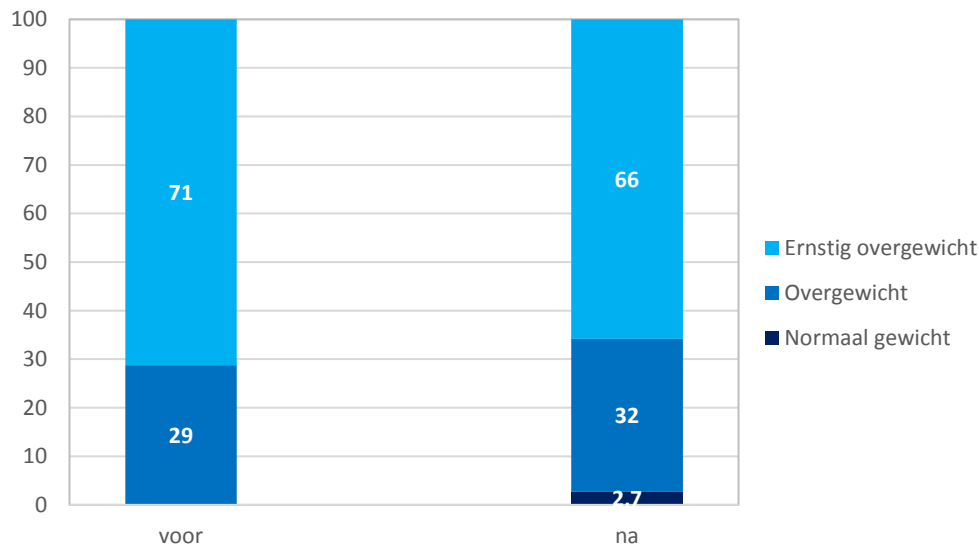
Aantal kinderen	1 <sup>e</sup> BMI-meting	ZaansFit deelname	2 <sup>e</sup> BMI-meting
10	2017; maart	voorjaar 2017	2017; juni
15	2017; sept	najaar 2017	2017; dec
11	2018; feb, april	voorjaar 2018	2018; juni, juli
18	2018; sept, okt	najaar 2018	2018 dec
8	2019; feb, maart	voorjaar 2019	2019; juni, juli
8	2019; okt	najaar 2019	2019; dec
Totaal: 73	van maart 2017 t/m okt 2019	van voorjaar 2017 t/m najaar 2019	van juni 2017 t/m dec 2019

In onderstaande figuur is voor en na ZaansFit de BMI-klasse weergegeven. Voorafgaand aan ZaansFit was bij 52 kinderen (71%) sprake van ernstig overgewicht, bij 21 kinderen (29%) was sprake van overgewicht en geen enkel kind had een gezond gewicht. Na afloop van ZaansFit hadden 48 kinderen ernstig overgewicht (66%), 23 kinderen overgewicht (32%) en 2 kinderen (2,7%) hadden een gezond gewicht.

<sup>3</sup> Vanwege de kleine onderzoeksgroep is er vanuit gegaan dat de data niet normaal verdeeld zijn. Uitspraak is daarom op basis van de Mann Whitney U toets: non-parametrische toets voor twee onafhankelijke groepen met een continue afhankelijke variabele.



Klasse-indeling van BMI voor en na ZaansFit



**Vershil in BMI-waarden**

Er is bij de bepaling van het verschil tussen de eerste en de tweede BMI-meting per kind niet gecorrigeerd voor leeftijd. Hiervoor is gekozen omdat leeftijdscorrectie vraagt om apart aan te schaffen software. Zonder deze software kan de correctie slechts gedeeltelijk en ten koste van veel uren worden uitgevoerd. Daarnaast is de datum van het eerste en tweede moment van meten achteraf vastgesteld waardoor veelal niet de exacte datum is te reconstrueren. Bovendien is het interval tussen de eerste en de tweede BMI-meting relatief kort.

Dit wil zeggen dat de tweede BMI-meting niet is gecorrigeerd voor de verandering in BMI die verwacht zou worden door de leeftijdstoename van het kind in de tussenliggende periode.

De BMI voorafgaande aan ZaansFit was bij deelnemers op groepsniveau gemiddeld 24,9 kg/ m<sup>2</sup> . Na afloop van ZaansFit was de BMI gemiddeld 24,7 kg/ m<sup>2</sup> . Dit verschil is niet statistisch significant<sup>4</sup> . Gemiddeld is de BMI van de kinderen dus niet afgenomen.

Als we kijken naar de verschillen in BMI-waarden per kind voor en na ZaansFit is bij 41 kinderen (56%) de BMI afgenomen en bij 5 kinderen (7%) de BMI exact gelijk gebleven tussen de eerste en de tweede meting. Bij 27 kinderen (37%) is de BMI toegenomen. Statistisch is er geen sprake van een verschil tussen voor- en nameting.

Bij aanvang van ZaansFit wordt het niet-stijgen van de BMI benoemd als voldoende resultaat. Bij 46 van de 73 kinderen (63%) is de BMI gelijk gebleven of gedaald. Bij deze kinderen is dus het doel van ZaansFit, met betrekking tot gewicht, bereikt.

<sup>4</sup> Vanwege de kleine onderzoeksgroep is er vanuit gegaan dat de data niet normaal verdeeld zijn. Uitspraak is daarom op basis van de Wilcoxon toets: non-parametrische toets voor gepaarde waarnemingen met een continue afhankelijke variabele.



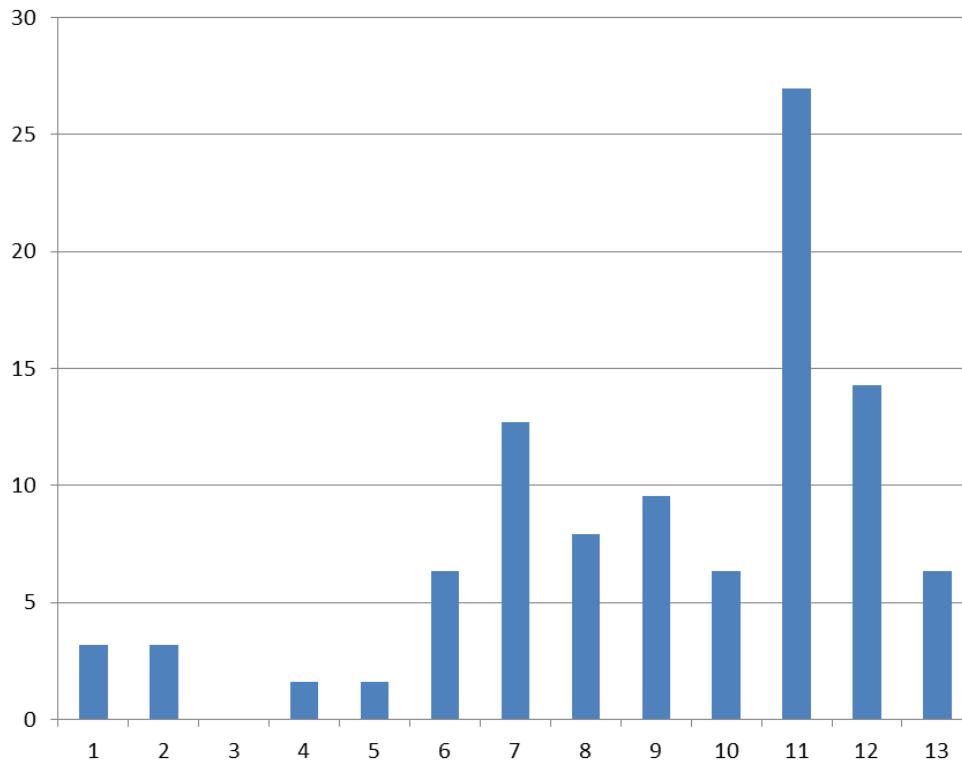
### Aantal bijeenkomsten aanwezig geweest

ZaansFit is een programma met 13 bijeenkomsten. 117 gezinnen zijn gestart met ZaansFit. Van 63 gezinnen is genoteerd hoeveel bijeenkomsten de kinderen met hun ouder(s) zijn geweest. Dit is van van 54 gezinnen niet bijgehouden (missing).

De opkomst van de 63 gezinnen, waarvan is genoteerd hoe vaak zij aanwezig zijn geweest, is weergegeven in de tabel hieronder. 29% van hen is 1 t/m 6 keer geweest. 71% is 7 t/m 13 keer geweest.

Het is niet duidelijk hoeveel gezinnen precies voortijdig zijn gestopt. Sommige gezinnen konden tussentijds een aantal keer niet komen.

Aantal keren deelgenomen (%)





### Redenen waarom deelnemers stoppen met ZaansFit.

De pedagogisch adviseurs noemen de volgende redenen waarom kinderen en ouders 6 keer of minder naar de cursus zijn gekomen:

- de intrinsieke motivatie voor leefstijlverandering lijkt minder aanwezig bij deze groep. Ouders vinden vaak dat het wel goed gaat met hun kind, dat is ook terug te zien bij 'ervaren gezondheid': ruim driekwart (76%) ervaart de gezondheid van het kind als (heel) goed. Ouders zeggen regelmatig dat zij naar het intake-gesprek komen omdat de JGZ-medewerker deelname aan ZaansFit adviseert, niet omdat zij zelf het overgewicht als probleem zien.
- niet haalbaar met werk;
- niet kunnen volgen, geen Nederlands kunnen verstaan. De taalbarrières hebben we geprobeerd zo klein mogelijk te maken. We werken veel met afbeeldingen, maar soms is er ondanks de beste bedoelingen te weinig basis om elkaar te kunnen volgen;
- geen aansluiting met de rest van de groep;
- teveel zorgen om andere dingen, over problemen die meer aandacht nodig hebben;
- zonder duidelijke reden niet meer gekomen/onbereikbaar.

### Samenvattend

117 gezinnen hebben deelgenomen aan ZaansFit tussen oktober 2016 en eind 2019.

Het programma is in de loop van de jaren samen met betrokken ouders aangepast aan de behoefte van de deelnemende gezinnen. ZaansFit richt zich op leefstijlverbetering en op de kennis en vaardigheden die daarvoor nodig zijn van het kind en het gezin. Het is daarbij ook gewenst dat het kind niet verder in gewicht aankomt.

De deelnemers aan ZaansFit komen voornamelijk uit Zaanstad. Zij krijgen het meest een verwijzing naar ZaansFit van medewerkers van het CJ/ de GGD. De meeste deelnemende kinderen zijn tussen de 6 en 12 jaar. Recent zijn er ook cursussen gestart voor tieners.

In vergelijking met de ouders en kinderen die hebben deelgenomen aan de Kindmonitor in 2016 in Zaanstad:

- lijken de kinderen van ZaansFit vaker deel uit te maken van een éénoudergezin,
- hebben de kinderen vaker een niet-westerse achtergrond
- ervaren de ouders de gezondheid van hun kind minder vaak als (heel) goed.

Het opleidingsniveau wijkt af van de ouders van de Kindmonitor uit 2016, vooral de groep met een opleiding op middenniveau is in ZaansFit sterk vertegenwoordigd.

### Gewicht

Met 96 kinderen tussen de 6 en 12 jaar is tussen maart 2017 en oktober 2019 een intake-gesprek voor ZaansFit gevoerd. Tijdens dit intake-gesprek is als doel benoemd dat de BMI na afloop van de cursus niet hoger is dan bij aanvang.

73 van de 96 kinderen namen gedurende 10 tot 22 weken deel aan ZaansFit. Bij hen is voorafgaand aan en na afloop van ZaansFit door een JGZ-medewerker de BMI vastgesteld.

Er is bij de start geen verschil tussen jongens en meisjes met betrekking tot de verdeling overgewicht en obesitas. Van de 73 deelnemende kinderen heeft 29% overgewicht en 71% obesitas; geen enkel kind is op gezond gewicht. Na afloop van ZaansFit heeft 32% overgewicht, 66% obesitas en 2,7% gezond gewicht.

BMI-waarden: Bij 46 van de 73 kinderen (63%) is de BMI tussen voor- en nameting gelijk gebleven of gedaald. Bij deze 46 kinderen (63%) is dus het doel van ZaansFit, met betrekking tot gewicht, bereikt.