

## Om kind uit zetel te krijgen, is papa cruciaal: “De invloed van vaders is groter dan die van de mama”



Papa's die graag gezonde kinderen willen, komen maar beter zélf uit hun zetel. Onderzoek van de UGent toont dat bewegende vaders ook actievere kinderen hebben. “De invloed van vaders is groter dan die van de mama”, zegt onderzoekster Julie Latomme.

Jens Vancaeneghem

*Het Nieuwsblad - Donderdag 24 oktober 2024 om 03:00*

“Mama, je leerde me lopen. Op eigen benen te staan. Mama, je bent de liefste van de hele wereld”, zong Heintje in 1967. Dat moeders een gigantische invloed hebben op hun kinderen is nogal evident, maar onderzoek van de UGent toont dat die vlieger niet áltijd opgaat. Als het om beweging gaat, blijken vooral vaders een cruciaal rolmodel.

“Internationaal onderzoek heeft eerder aangetoond dat er een groot verband is tussen obesitas bij vaders en hun kinderen”, zegt Julie Latomme, postdoctoraal onderzoekster aan de faculteit bewegings- en sportwetenschappen. “Kinderen van vaders met obesitas lopen zelf vier keer meer risico op obesitas in vergelijking met kinderen van vaders met een gezond gewicht. Bij moeders ligt dat risico drie keer hoger. Dat is dus een significant verschil.”

In haar eigen onderzoek, waarvan ze de resultaten onlangs voorstelde op een congres rond obesitas, ging Latomme op zoek naar de rol die beweging daarin speelt. “Dat was in het kader van een grotere Europese studie waarvoor we data van ongeveer 900 vaders en hun kinderen hebben gebruikt”, zegt ze. “Daaruit bleek duidelijk dat vaders die vaker bewegen en minder wegen, ook zelf vaker actieve kinderen hebben met een gezonder gewicht. Pas op: dat verband loopt niet helemaal via beweging. De genen, gezonde voeding en andere factoren in de levensstijl spelen ook een rol.”

## **Stereotype**

De rol van de moeders mogen we ook niet helemaal uitsluiten, maar kinderen lijken op dat vlak dus meer het gedrag van de papa over te nemen. “Daar zijn verschillende mogelijke verklaringen voor”, zegt Latomme. “Zo worden vaders vaak gezien als de ouder die het meest betrokken is bij fysieke activiteiten, terwijl moeders vaker zorgzame en ‘rustigere’ activiteiten doen. Dat stereotype is ondertussen wel aan het veranderen.”

Het hele doel van de studie was om vaders en hun kinderen aan het bewegen te krijgen in de strijd tegen obesitas. Samen met een groepje Belgische papa’s ontwikkelde ze een programma dat ondertussen door Gezinssport Vlaanderen, de sportdienst van de Gezinsbond, is omgedoopt tot Papakanda! Daar kunnen papa’s samen met hun kinderen in verschillende sessies leren samen sporten.

“Maar papa’s kunnen dat ook perfect binnen hun eigen gezin doen”, zegt Latomme. “Het is vooral gericht op kinderen in de lagere school, omdat dan de invloed van papa’s het grootst is. Zit eerst eens samen met je kind om te bespreken wat je allebei leuk vindt. Dat kan heel simpel zijn, zoals een balletje naar elkaar gooien, wat de motorische vaardigheden van je kind aanscherpt, voetballen of een parcours doen. Prik dan samen enkele momenten in de agenda waarop je die activiteiten gaat doen. Dat hoeft niet altijd een uur te zijn, alle beetjes helpen. Het is ook belangrijk dat vaders hun kind positief bekrachtigen en aanmoedigen. De goedkeuring van de papa kan heel belangrijk zijn voor een kind om vol te houden.”

Mooi meegenomen: als je die beweegmomentjes structureel inbouwt – volgens de richtlijnen minstens 150 minuten matige beweging per week of 75 minuten heel intensief – dan daalt ook vaak de schermtijd. “In onze studie zagen we de schermtijd voor papa en kind dalen met gemiddeld 40 minuten per dag”, zegt Latomme. “Dat is veel.”