

## **Interview met Nicole Ezendam**

### **Onderzoek: VETisnietVET: het effect van een advies-op-maat website op voedings-, beweeg- en sedentair gedrag van jongeren**

#### *Wat onderzoek je?*

In de VETisnietVET studie onderzoeken we het effect van VETisnietVET, een advies-op-maat interventie, op het eet-, beweeg-, en sedentair gedrag en op BMI en middelomtrek van jongeren in de eerste klas van de middelbare school. VETisnietVET is een website, die de jongeren advies geeft over gezond gedrag en hoe ze ongewenste gewichtstoename kunnen voorkomen. Ze vullen hiervoor tijdens de les op school vragen in op de computer en het programma geeft ze een advies terug (advies-op-maat), bijvoorbeeld over hoeveel frisdrank ze drinken, of dat teveel is, en tips over hoe ze minder kunnen gaan drinken als dat nodig is.

#### *Waarom doe je dit onderzoek?*

Het aantal jongeren met overgewicht of obesitas is de laatste decennia sterk gestegen. Obesitas op jonge leeftijd verhoogt de kans op chronische ziekten, ook op latere leeftijd. Daarnaast hebben kinderen en jongeren met obesitas een grotere kans op overgewicht of obesitas als ze volwassen zijn. Daarom is het belangrijk overgewicht te voorkómen.

#### *Hoe gebeurt het?*

In schooljaar 2006/2007 zijn bijna 900 leerlingen uit de eerste klas van 20 middelbare scholen uit Rotterdam en omliggende gemeenten gestart met het onderzoek. Gestart werd met een vragenlijst, lichaammetingen, shuttle-run-test en het dragen van stappentellers op alle scholen. Vervolgens werd op 11 scholen is VETisnietVET.nl gebruikt. De leerlingen bezochten de website acht weken lang in keer in de week. De leerlingen en de docenten waren erg te spreken over het programma. Een paar weken na het gebruik van de website en twee jaar later werd opnieuw data verzameld. De resultaten van het onderzoek worden in het najaar van 2009 verwacht.

#### *Wat wil je bereiken?*

We willen een effectieve interventie ontwikkelen die eraan bijdraagt dat jongeren gezonder leven en minder overgewicht of obesitas ontwikkelen. Deze interventie kan dan op brede schaal op school gebruikt worden. Daarnaast zal de studie veel informatie geven die het begrip over het ontstaan en het voorkómen van overgewicht bij jongeren vergroten.