Als het lichaam (be)weegt: het belang van realistische lijven



Professor Jeroen Scheerder
Hoogleraar sportbeleid en sportsociologie aan de KU Leuven

Het vege lijf speelt de mens parten. Onze sedentaire samenleving met haar obesogene omgeving, weet u wel. Het heet dat het decor waarin wij ons dagelijks begeven in nutritionele overvloed baadt en te weinig prikkels geeft om spontaan en voldoende fysiek actief te zijn. Kortom, we nemen meer energie op dan we verbruiken. En dat ondanks de talrijke overheidscampagnes die ons net meer in beweging willen krijgen en gezonder doen eten. Tegelijkertijd maakt onze lijfelijkheid ook deel uit van ons zijn, bepaalt het wie we zijn, maakt het ons tot mens. Geen zijn dus zonder lichamelijk zijn. En dat is niet alleen voer voor filosofen. Kijken we even naar een aantal cijfers voor jongeren in Vlaanderen. Recent beweegparticipatie-onderzoek van de KU Leuven op basis van zelfrapportering toont aan dat slechts een kwart van de schoolgaande 6- tot en met 18-jarigen de beweegnorm haalt die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voorschrijft, met name minimum 420 minuten per week matige tot zware fysieke activiteit. Uit de Belgische Gezondheidsenquête blijkt dan weer dat 16 procent van de 2- tot en met 17-jarige jongeren uit het Vlaamse Gewest te zwaar weegt en dus overgewicht heeft of aan obesitas lijdt, ook dit is gebaseerd op zelfgerapporteerde parameters. Jongeren uit het beroepsonderwijs en jongeren van laagopgeleide ouders blijken bovendien opvallend meer kans te hebben om fysiek inactief en/of obees te zijn. Ook lichaamsontevredenheid kan in getallen worden uitgedrukt: 43 procent van de adolescente meisjes voelt zich te dik, terwijl 20 procent van de adolescente jongens zich juist te mager voelt. Hier speelt een cultureel schoonheidsideaal: meisjes ervaren mediadruk om te vermageren, jongens daarentegen om hun spiermassa te doen toenemen. Afvallen versus opvallen. Opnieuw blijken jongeren uit het BSO de meest vatbare groep. Het moge duidelijk zijn: over- maar ook ondergewicht, alsook de perceptie daarop, zullen blijvende aandacht vragen van onze beleidsvoerders. Lokale sportverenigingen kunnen daarin een positieve rol vervullen.

Wat niet losgekoppeld kan worden van het voorgaande en wat eveneens zorgen baart: het fenomeen van bodyshaming. Oftewel: het quasi-perfecte lijf als referentie bij het uiten van kritiek op andermans lichaam. In een grootschalige bevraging onder jeugdvoetballers in België geeft één op de drie 10- tot en met 20-jarige Vlamingen aan bij de beoefening van zijn of haar lievelingssport meermaals gediscrimineerd te worden op basis van een specifiek persoonskenmerk, waaronder bijvoorbeeld huidskleur, moedertaal of genderidentiteit. Ook hier: een grotere kans voor jongeren uit het BSO en/of jongeren met een laagopgeleide ouder. Bij meer dan de helft (54%) van de gediscrimineerde jongeren blijkt de discriminatiegrond het eigen lichaam te zijn. Vervolledigen de top drie: gediscrimineerd worden omwille van huidskleur (30%) en omwille van etnische afkomst (16%). Een lichaam hebben dat niet beantwoordt aan de maatschappelijk geprefereerde lichaamsvorm is dus voor een aanzienlijke groep jeugdvoetballers de belangrijkste reden waarom ze sociaal nagekeken en mogelijk fysiek uitgesloten worden. En dat terwijl het dikkerdje of 'dunnerdje' wellicht juist omwille van zijn of haar lichaamsverschijning aangemoedigd werd zich bij de lokale sportclub aan te sluiten. In de *appearance industry* geldt het dictaat van de controle over het eigen lijf, of althans de indruk het lichaam te kunnen boetseren conform maatschappelijk bepaalde lichaamsidealen. Zelfzorg als collectieve discipline en bron voor sociaal prestige.

> "Clubs zouden geen plek mogen zijn waar jongeren zich voor hun uiterlijk hoeven te schamen"

Clubs zouden evenwel geen plek mogen zijn waar jongeren zich voor hun uiterlijk hoeven te schamen. Mollig of slank, wit of zwart, sterk- of zwakgespierd … elk lichaam zou zich welkom moeten weten. Dat is het nieuwe normaal. Vreemd echter hoe we mensen met afwijkende lichaamsvormen aanmoedigen beweegactiever te worden en hoe tegelijkertijd in onze clubs dat 'lichamelijk afwijken' tot een vorm van uitsluiting aanleiding geeft. De tijd dat alleen 'normale' en 'getalenteerde' lichamen de plak zwaaiden in de verenigingssport ligt toch al enige tijd achter ons. Hoeft het te verbazen dat niet alleen de cijfers voor het niet halen van de WHO-beweegnorm en een risicovolle BMI hoog liggen, maar dat dat eveneens het geval is voor het percentage uitvallers? Op basis van het ledenbestand van Vlaamse sportfederaties becijferde Sport Vlaanderen dat onder de 10- tot en met 19-jarigen de drop-out 16 procent bedraagt. Grote kans dat die groep op latere leeftijd geen aansluiting meer vindt of zoekt bij de (clubgeorganiseerde) sport. Dat is een beweegdeficit dat onze samenleving zich niet kan veroorloven.