

# KINDEREN EN JONGEREN IN BEWEGING

DE ROL VAN DE SCHOOL EN DE OUDERS

**TNO** innovation  
for life

**Auteurs:**

**Marloes van der Klauw**

**Dieuwke Schokker**

**Jantine Slinger**

**Marieke Verheijden**



# INHOUD

<b>Samenvatting</b>	<b>2</b>
<b>1 Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2 De opzet van het onderzoek</b>	<b>3</b>
<b>3 In welke mate zitten kinderen en jongeren die (on)voldoende bewegen stil en zijn ze in beweging?</b>	<b>4</b>
<b>4 Worden kinderen en jongeren die te weinig bewegen via school gestimuleerd meer te bewegen?</b>	<b>5</b>
<b>5 Sporen ouders de kinderen en jongeren die dat nodig hebben aan om meer te gaan bewegen?</b>	<b>6</b>
<b>6 In hoeverre worden kinderen en jongeren die te weinig bewegen zowel door de school als door de ouders gestimuleerd meer te gaan bewegen?</b>	<b>7</b>
<b>7 Kinderen en jongeren in beweging!</b>	<b>8</b>
<b>Literatuur</b>	<b>9</b>

# SAMENVATTING



Kinderen en jongeren in Nederland bewegen te weinig. Verschillende partijen in Nederland, waaronder het Platform Sport Bewegen en Onderwijs en het Convenant Gezond Gewicht, hebben daarom als doel om het aandeel kinderen en jongeren dat voldoet aan de beweegnorm te verhogen. Om aan deze doelen bij te dragen hebben we in dit rapport gekeken naar:

- het beweeggedrag van kinderen en jongeren die al dan niet voldoende bewegen;
- de mate waarin kinderen en jongeren die niet genoeg bewegen via hun school en/of door hun ouders gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen;
- welke kinderen en jongeren in het bijzonder onvoldoende bewegen, maar niet door hun school en/of hun ouders aangespoord worden meer te gaan bewegen.

Het rapport laat zien dat kinderen die onvoldoende bewegen met name verschillen van kinderen die wel voldoende bewegen in de mate waarin zij buiten spelen. Voor jongeren geldt dit voor de mate van intensief bewegen, zoals skeeleren of voetballen. Wat betreft de rol van de school en van ouders laten de cijfers uit dit rapport zien dat er nog duidelijk ruimte voor verbetering is in de mate waarin de school en/of de ouders hun kinderen en jongeren die onvoldoende bewegen stimuleren om meer te gaan bewegen. Meer dan de helft van de kinderen en bijna driekwart van de jongeren die te weinig beweegt, wordt namelijk noch door de school, noch door de ouders gestimuleerd dit meer te gaan doen. Dit geldt met name voor kinderen met hoogopgeleide ouders en uit grotere gezinnen en oudere jongeren en jongeren uit matig stedelijk gebied.

Omdat zowel de school als de ouders een belangrijke rol spelen in het dagelijks leven van kinderen en jongeren, is het belangrijk dat bestaande en toekomstige interventies rekening houden met de rol van de school en de ouders in het stimuleren van voldoende beweging bij kinderen en jongeren.

# 1 INLEIDING

Kinderen en jongeren in Nederland bewegen te weinig. Uit recente cijfers van de Monitor Convenant Gezond Gewicht blijkt dat 80% van de kinderen en bijna 90% van de jongeren niet voldoende beweegt<sup>[1]</sup>. Dit is zorgwekkend omdat beweging belangrijk is voor het lichamelijke en geestelijk gezond opgroeien van de Nederlandse jeugden het beheersen van overgewicht<sup>[2]</sup>. Maar bewegen en sport kunnen daarnaast een positieve bijdrage leveren aan schooluitval en talentontwikkeling. Verschillende partijen in Nederland, waaronder het Platform Sport Bewegen en Onderwijs en het Convenant Gezond Gewicht, hebben daarom als doel om het aandeel kinderen en jongeren dat voldoet aan de beweegnorm te verhogen. Zij zetten zich onder andere in door het realiseren van een beter samenhangend en dekkend sport- en beweegaanbod voor de jeugd, zodat we in Nederland beter dan voorheen in staat zijn om bewegen te stimuleren en zo onder andere overgewicht effectief te voorkómen of verminderen.

Om aan deze doelen bij te dragen, bespreken we in dit rapport het beweeggedrag van kinderen en jongeren en in het bijzonder de rol van scholen en ouders om hen te stimuleren. Omdat kinderen en jongeren veel tijd op school of thuis doorbrengen, hebben de scholen en de ouders een grote invloed op het beweeggedrag van kinderen en jongeren. We richten ons in dit rapport vooral op de groep kinderen en jongeren die te weinig bewegen; zij zijn immers diegene die we primair in beweging willen krijgen. Wat weten we over deze kinderen en jongeren, hun beweeggedrag, en de rol van hun school en hun ouders?

Om hier meer inzicht in te krijgen, beantwoorden we in dit rapport de volgende vragen:

1. In welke mate zitten kinderen en jongeren die (on)voldoende bewegen stil en zijn ze in beweging? (paragraaf 3)
2. Worden kinderen en jongeren die te weinig bewegen via school gestimuleerd meer te bewegen? (paragraaf 4)
3. Sporen ouders de kinderen en jongeren die dat nodig hebben aan om meer te gaan bewegen? (paragraaf 5)
4. In hoeverre worden kinderen en jongeren die te weinig bewegen zowel door de school als door de ouders gestimuleerd meer te gaan bewegen? (paragraaf 6)

We kijken hierbij ook naar wie de kinderen en jongeren zijn die enerzijds onvoldoende bewegen, maar anderzijds door hun ouders en/of school niet gestimuleerd worden dat wel meer te gaan doen. Dit zegt namelijk iets over specifieke groepen waar bestaande en toekomstige interventies zich met name op zouden moeten richten. Meer inzicht hierover kan een relevante bijdrage leveren aan het uitzetten van lijnen voor verder beleid om kinderen en jongeren in beweging te krijgen.

## 2 DE OPZET VAN HET ONDERZOEK

### OBIN

De cijfers in dit rapport zijn afkomstig uit de Enquête Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN). Dit is een continue enquête die jaarlijks wordt uitgevoerd door verschillende partijen, waaronder TNO. Jaarlijks wordt hiermee data verzameld over het beweeggedrag en de gezondheid van gemiddeld 10.000 Nederlanders van 4 jaar en ouder. In dit onderzoek kijken we naar kinderen van 4 tot en met 11 jaar en jongeren van 12 jaar tot en met 17 jaar. Gegevens van kinderen worden verzameld via de ouders. Jongeren nemen zelf (telefonisch of via internet) aan het onderzoek deel na toestemming van de ouders.

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen is gebruik gemaakt van een selectie van bestaande vragen uit OBiN, onder andere over sociaal-demografische kenmerken en beweeggedrag. Daarnaast is gebruik gemaakt van vragen die ten behoeve van de Monitor Convenant Gezond Gewicht aan een willekeurig deel van de kinderen en jongeren gesteld is. Dit betreft onder andere vragen over activiteiten op scholen ter preventie van overgewicht en de rol van ouders bij het beweeggedrag van hun kinderen. Voor kinderen en jongeren zijn deels andere vragen gesteld in OBiN. De formulering van de gestelde vragen en uitgebreide toelichting op de dataverzameling is te lezen in het rapport Monitor Convenant Gezond Gewicht[1].

### AANPAK

Om over gegevens van voldoende kinderen en jongeren te beschikken zijn de OBiN-cijfers uit 2010 en 2011 samengevoegd. Deze cijfers zijn door weging representatief gemaakt voor de Nederlandse bevolking. Omdat sommige vragen in OBiN slechts aan een deel van de respondenten gesteld wordt, varieert het totaal aantal kinderen en jongeren waarop de cijfers gebaseerd zijn per vraag (zie tabel 1 voor aantallen en kenmerken).

In dit rapport kijken we naar de jeugd die **onvoldoende beweegt**. Zij zijn immers de groep die we in beweging moeten zien te krijgen. Onvoldoende bewegen is gedefinieerd op basis van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Kinderen en jongeren voldoen aan deze norm wanneer ze dagelijks (zomer en winter) minimaal 60 minuten ten minste matig intensief bewegen, zoals stevig wandelen of fietsen, actief buiten spelen of bijvoorbeeld achter de hond aan rennen. We kijken steeds apart naar kinderen (4-11 jaar) en jongeren (12-17 jaar) omdat zij in OBiN verschillende vragen beantwoord hebben en omdat bovendien bekend is dat schooltype (primair onderwijs of voortgezet onderwijs) samenhangt met het sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren[3].

	OBiN			Monitor Convenant Gezond Gewicht	Methode
	Sociaal- demografische kenmerken (N)	Sportvragen (N)	Beweegvragen (N)	Rol van ouders en scholen (N)	Telefonische deelname (%)
<b>Kinderen 4-11 jaar</b>	2249	648	613	1009	100%
<b>Jongeren 12-17 jaar</b>	1749	602	466	953	50%

	Gem. leeftijd	% jongen	% geboren in NL	Opleidings- niveau kostwinner	Grootte huis- houden	Stedelijkheid	% Over- gewicht <sup>a</sup> (N)
<b>Kinderen 4-11 jaar</b>	7,5 jaar	56%	99%	Laag: 18%	4,3	Niet/ Weinig: 42%	15,6% (531)
				Midden: 43%		Matig: 23%	
				Hoog: 39%		(Zeer) sterk 34%:	
<b>Jongeren 12-17 jaar</b>	14,4 jaar	53%	99%	Laag: 20%	4,3	Niet/ Weinig: 39%	10,3% (374)
				Midden: 42%		Matig: 21%	
				Hoog: 39%		(Zeer) sterk 40%:	

**Tabel 1:** Aantallen en kenmerken van kinderen en jongeren in OBiN 2010 en 2011

## ANALYSES

Analyses zijn uitgevoerd met behulp van multivariate logistische regressie. Voor het beantwoorden van de eerste onderzoeksvraag (paragraaf 3) is gekeken naar het verband tussen sociaal-demografische kenmerken (zie tabel 1) en kenmerken over beweeggedrag van kinderen en jongeren enerzijds, en het al dan niet voldoende bewegen anderzijds.

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen over de rol van ouders en scholen (paragraaf 4, 5 en 6) is steeds het verband tussen sociaal-demografische kenmerken en het al dan niet gestimuleerd worden door de school en/of de ouders bekeken. Dit levert inzicht in de sociaal-demografische kenmerken waarop

- kinderen/jongeren die niet voldoende bewegen én niet gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen;
- alle andere kinderen / jongeren (d.w.z.: kinderen/jongeren die wél voldoende bewegen en/of kinderen/jongeren die niet voldoende bewegen maar wél gestimuleerd worden meer te gaan bewegen).

<sup>a</sup> op basis van BMI en leeftijd- en geslacht specifieke afkapwaarden[4]

Op die manier identificeren we specifieke doelgroepen waar interventies zich in het bijzonder op zouden kunnen richten om kinderen en jongeren in beweging te krijgen.

### **LEESWIJZER**

In elk van de paragrafen staat één van de onderzoeksvragen centraal. We beantwoorden deze vraag door de uitkomsten van analyses te bespreken en vervolgens te bediscussiëren wat deze resultaten ons leren. De gevonden significante verbanden worden daarbij steeds in de figuren weergegeven en in de tekst besproken. In de laatste paragraaf van dit rapport vatten we vervolgens de geleerde lessen samen en geven we richtingen voor toekomstig beleid en onderzoek. Het is belangrijk om bij het lezen van dit rapport in het achterhoofd te houden dat, omdat het om cross-sectionele data gaat (jongeren en kinderen hebben één keer meegedaan aan het onderzoek), het niet mogelijk is om op basis van de cijfers in dit rapport uitspraken te doen over oorzaken en gevolgen.

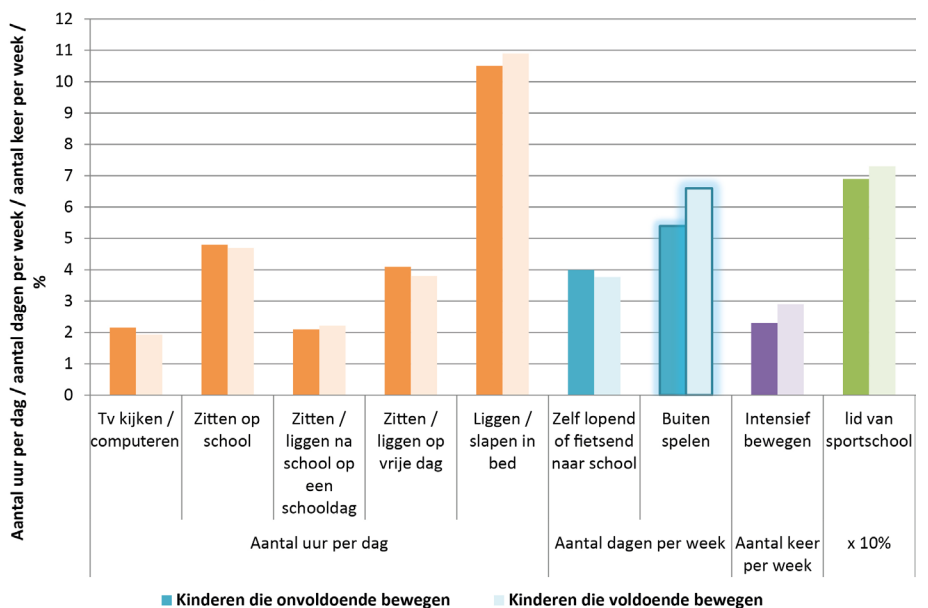
### 3 IN WELKE MATE ZITTEN KINDEREN EN JONGEREN DIE (ON)VOLDOENDE BEWEGEN STIL EN ZIJN ZE IN BEWEGING?

In deze paragraaf kijken we naar de mate waarin kinderen en jongeren stil zitten of juist bewegen. We richten ons daarbij op de kinderen en jongeren die onvoldoende bewegen en vergelijken hun gedrag met dat van kinderen die wél voldoende bewegen. Zo weten we welk gedrag verband houdt met onvoldoende bewegen zodat we daar onze pijlen op kunnen richten om kinderen en jongeren in beweging te krijgen.

#### KINDEREN

In figuur 1 is te zien in welke mate kinderen gemiddeld genomen stilzitten of juist in beweging zijn. Naast dat kinderen een groot gedeelte van een etmaal slapen, brengen ze ook veel tijd zittend op school of achter de tv of de computer door. Maar de figuur laat ook activiteiten zien waarbij er wél bewogen wordt, zoals sporten en buiten spelen. Wat betreft dat laatste is er een significant verschil tussen kinderen die onvoldoende bewegen en kinderen die voldoende bewegen: uit de analyse blijkt dat hoe minder kinderen buiten spelen, hoe vaker zij onvoldoende bewegen. Met andere woorden: kinderen die onvoldoende bewegen, spelen gemiddeld minder vaak buiten dan kinderen die wél voldoende bewegen. Dat is ook in de figuur goed te zien.

**Figuur 1: Bewegegedrag van kinderen die onvoldoende vs. voldoende bewegen**

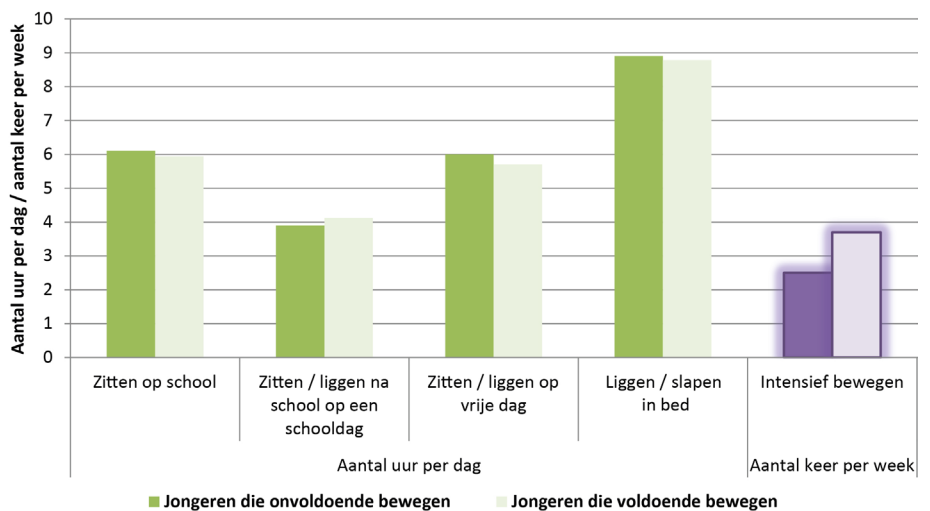




## JONGEREN

Figuur 2 laat zien dat ook jongeren veel van hun tijd zittend of liggend doorbrengen. Van hen is op basis van OBiN minder bekend over de mate waarin zij in beweging zijn. Wel is een significant verschil te zien tussen jongeren die wel, en niet voldoende bewegen in het aantal keer per week dat zij intensief bewegen: hoe minder vaak jongeren intensief bewegen, hoe vaker zij onvoldoende bewegen. Of anders gezegd: jongeren die onvoldoende bewegen, bewegen ook minder vaak intensief (zoals sporten) dan jongeren die wél voldoende bewegen. Ook dit verschil is goed te zien in de figuur.

**Figuur 2: Beweggedrag van jongeren die onvoldoende vs. voldoende bewegen**



## WAT LEERT ONS DIT?

Zowel kinderen en jongeren die voldoende bewegen als kinderen en jongeren die onvoldoende bewegen brengen een groot deel van hun dag zittend of liggend door. Kinderen die onvoldoende bewegen verschillen van kinderen die voldoende bewegen in de mate van buiten spelen. Voor jongeren geldt dit voor de mate van intensief bewegen. Dit biedt mogelijke aanknopingspunten voor het stimuleren van beweging bij kinderen en jongeren.

Voor kinderen kan het opzetten van meer speelgelegenheden in de wijk of het promoten van buiten spelen via ouders of scholen bijdragen aan het bevorderen van beweging. Eerder onderzoek laat zien dat buiten spelen inderdaad bijdraagt aan het voldoen van de beweegnorm bij kinderen<sup>[5]</sup>. Voor jongeren lijkt, op basis van het huidige rapport, het stimuleren van

intensieve beweging, zoals voetballen of basketballen, een bijdrage te leveren aan het voldoen aan de beweegnorm. Verschillende manieren van beweging lijken elkaar voor deze groep dus te bevorderen<sup>[3]</sup>. Scholen, verenigingen en gemeentes zouden hieraan bij kunnen dragen door speel- en sportgelegenheden in de wijk laagdrempelig beschikbaar te maken voor alle jongeren.

## 4 WORDEN KINDEREN EN JONGEREN DIE TE WEINIG BEWEGEN VIA SCHOOL GESTIMULEERD MEER TE BEWEGEN?

In de voorgaande paragraaf hebben we gezien dat kinderen en jongeren een groot deel van hun tijd zittend op school doorbrengen. Het is daarom belangrijk dat er ook op school aandacht is voor het voldoende bewegen van de Nederlandse jeugd. In deze paragraaf bekijken we in hoeverre kinderen en jongeren via school gestimuleerd worden extra te gaan bewegen en welke kinderen en jongeren in het bijzonder onvoldoende bewegen en op school niet extra gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen. Het extra aanbod op school is gebaseerd op het aanwezig zijn van één of meerdere van onderstaande activiteiten:

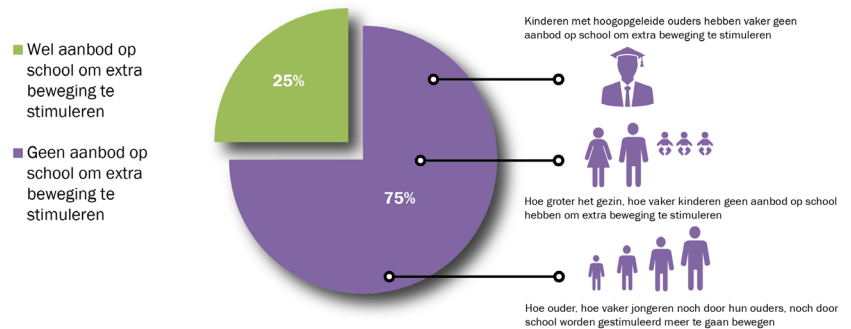
**Activiteiten op school om kinderen en jongeren te stimuleren meer te gaan bewegen:**

- Extra schoolgym; voor kinderen  $\geq 3$  uur, voor jongeren  $\geq 4$  uur
- Naschoolse sport- en beweegactiviteiten
- Les over bewegen
- Les over gezond gewicht
- Aandacht op ouderavonden aan bewegen
- Aandacht op ouderavonden aan gezond gewicht.

### KINDEREN

Van de kinderen die onvoldoende bewegen (zo'n 80% van de kinderen), worden 3 van de 4 kinderen door hun school niet gestimuleerd om meer te gaan bewegen (figuur 3). Uit analyses blijkt dat kinderen met hoogopgeleide ouders vaker in deze situatie zitten, dan kinderen met middelbaar opgeleide ouders. Ook blijkt dat hoe groter het huishouden en hoe ouder het kind, hoe vaker kinderen op school niet gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen terwijl dat wel nodig is.

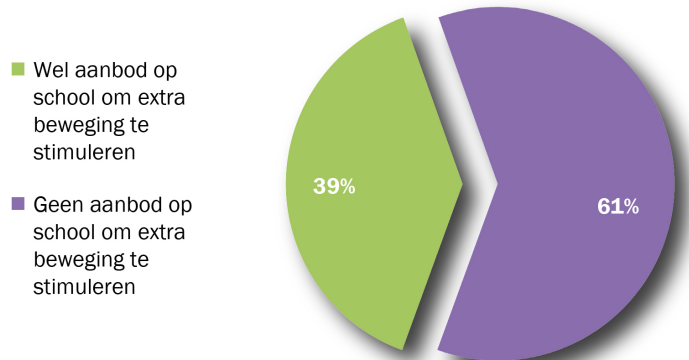
**Figuur 3: Is er aanbod op school om extra beweging te stimuleren?**  
Kinderen die onvoldoende bewegen (N = 803)



### JONGEREN

Van de jongeren die onvoldoende bewegen (zo'n 90% van alle jongeren), zit meer dan de helft op een school die geen extra activiteiten aanbiedt om bewegen te stimuleren (figuur 4). Qua sociaal-demografische achtergrondkenmerken, blijken er geen specifieke groepen jongeren waarvoor het aanbod op school in het bijzonder achterblijft.

**Figuur 4: Is er aanbod op school om extra beweging te stimuleren?**  
*Jongeren die onvoldoende bewegen (N=355)*



**WAT LEERT ONS DIT?**

Het merendeel van de kinderen en jongeren die onvoldoende bewegen wordt op school niet extra gestimuleerd meer te gaan bewegen. Het blijkt dus dat er op scholen nog behoorlijk wat winst te behalen is in het stimuleren van kinderen en jongeren om meer te gaan bewegen: Kinderen met hoog opgeleide ouders, oudere kinderen en kinderen uit de wat grotere gezinnen verdienen bovendien wat extra aandacht als het gaat om het stimuleren van bewegen op school: Zij bewegen vaker onvoldoende terwijl ze geen aanbod op school hebben waarbij extra beweging gestimuleerd wordt. Voor jongeren zijn er geen specifieke doelgroepen gevonden zijn waar interventies zich in het bijzonder op zouden moeten richten.

Gekeken naar kinderen, kan een mogelijke verklaring zijn dat scholen met veel kinderen met hoog opgeleide ouders of uit grotere gezinnen minder beweegactiviteiten aanbieden er vanuit gaande dat kinderen van huis uit al veel mogelijkheden hebben om in beweging te komen<sup>[3]</sup>. Initiatieven om beweging via school te stimuleren zijn bovendien ook vaker gericht op kinderen waarvan de ouders laag opgeleid zijn. Om beweging ook tijdens schooltijd te bevorderen, zouden scholen bijvoorbeeld het buitenspelen op het schoolplein in de pauzes actiever kunnen stimuleren<sup>[3]</sup>.

Om jongeren te stimuleren meer te gaan bewegen zouden interventies zich kunnen richten op het vergroten van aanbod op scholen, zoals naschoolse sportactiviteiten of les over bewegen. Het lijkt zinvol om niet alleen het aanbod, maar ook de actieve deelname aan activiteiten te stimuleren. Dit lijkt namelijk met name bij jongeren ook meer beweging in de vrije tijd tot gevolg te hebben<sup>[3]</sup>. Omdat klas-, en leeftijdsgenoten bij jongeren vaak de norm bepalen, zouden scholen dergelijke activiteiten het liefst in groepsverband moeten organiseren<sup>[4]</sup>. Zo stimuleren de jongeren ook elkaar om deel te (blijven) nemen<sup>[6]</sup>.

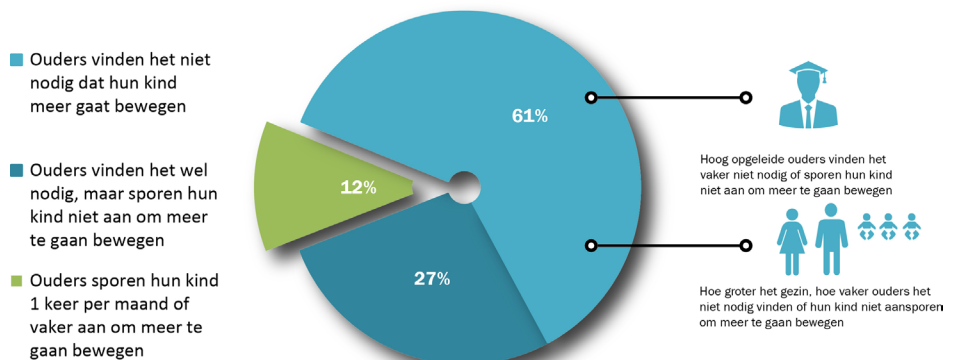
## 5 SPOREN OUDERS DE KINDEREN EN JONGEREN DIE DAT NODIG HEBBEN AAN OM MEER TE GAAN BEWEGEN?

Naast de school, spelen ook ouders een centrale rol in de dagelijkse beweging van hun kinderen. Immers, als kinderen of jongeren niet op school zijn, zijn ze vaak thuis of weten ouders in ieder geval waar ze zijn of wat ze doen. Ouders kunnen het beweeggedrag van kinderen en jongeren dan ook op vele manieren beïnvloeden: ze kunnen bijvoorbeeld de jeugd aansporen buiten te gaan spelen, grenzen stellen aan het computeren of tv kijken, of hun kind helpen een sportvereniging uit te zoeken. In deze paragraaf kijken we daarom in hoeverre ouders kinderen en jongeren aansporen om meer te gaan bewegen en bespreken we welke kinderen en jongeren in het bijzonder niet door hun ouders worden aangespoord, terwijl dat wel nodig is. Met deze informatie komen we meer te weten over hoeveel en wélke kinderen en jongeren extra aandacht verdienen als het gaat om de aansporing van hun ouders.

### KINDEREN

Van de kinderen die onvoldoende bewegen (zo'n 80% van alle kinderen), wordt 12% wel eens aangespoord om meer te gaan bewegen (figuur 5). Van de ouders die hun kind niet aansporen, vindt een ruime meerderheid het ook niet nodig dat hun kind meer gaat bewegen. Ouders zien dus lang niet altijd de noodzaak of doen niets om hun kind meer in beweging te krijgen. Dit blijkt significant vaker het geval te zijn bij kinderen met hoopopgeleide ouders en kinderen uit grotere huishoudens.

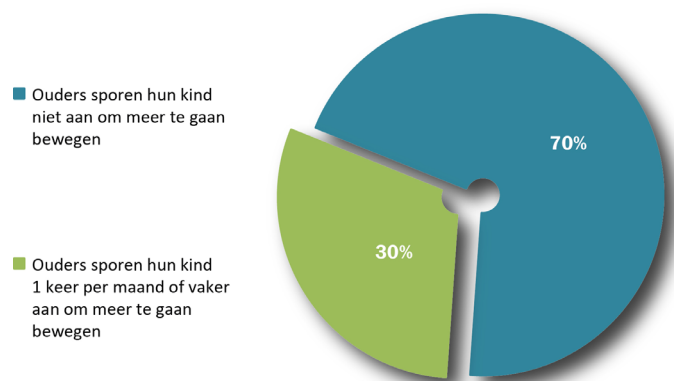
**Figuur 5: Sporen ouders kinderen aan om meer te bewegen?**  
Kinderen die onvoldoende bewegen (N=798)



### JONGEREN

Van de jongeren die onvoldoende bewegen (zo'n 90% van alle jongeren), wordt 30% wel eens aangespoord om meer te gaan bewegen (figuur 6). Er zijn wat achtergrond betreft geen specifieke groepen jongeren die in het bijzonder niet worden aangespoord door hun ouders.

**Figuur 6: Sporen ouders jongeren aan om meer te bewegen?**  
*Jongeren die onvoldoende bewegen (N=751)*



### WAT LEERT ONS DIT?

Ouders sporen kinderen en jongeren die onvoldoende bewegen vaak niet aan om meer te gaan bewegen. Zij kunnen dus wel een duwtje in de rug gebruiken om hun kind aan te sporen meer te gaan bewegen. Van de kinderen die onvoldoende bewegen, worden met name kinderen met hoogopgeleide ouders en/of uit grotere gezinnen vaker door hun ouders niet aangespoord meer te gaan bewegen. Daarnaast valt op dat het merendeel van de ouders waarvan het kind niet genoeg beweegt, het ook niet nodig vindt dat zijn/haar kind meer gaat bewegen.

Omdat het doen en laten van kinderen tussen de 4 en 12 jaar in grote mate wordt bepaald door de ouders, is het belangrijk om ouders te betrekken bij initiatieven om kinderen in beweging te krijgen<sup>[6]</sup>. Ouders informeren dat hun kind niet genoeg beweegt en hen overtuigen van het belang van voldoende beweging is hierin mogelijk een eerste stap. Voor jongeren zijn er geen groepen die extra opvallen. Omdat jongeren zich vaak minder direct laten sturen dan kinderen, kunnen ouders deze groep vaak beter stimuleren door zelf het goede voorbeeld te geven of samen met hun kind te gaan bewegen of sporten, bijvoorbeeld door een partijtje voetbal of door samen de fiets te pakken in plaats van met de auto te gaan<sup>[3][6][9]</sup>.

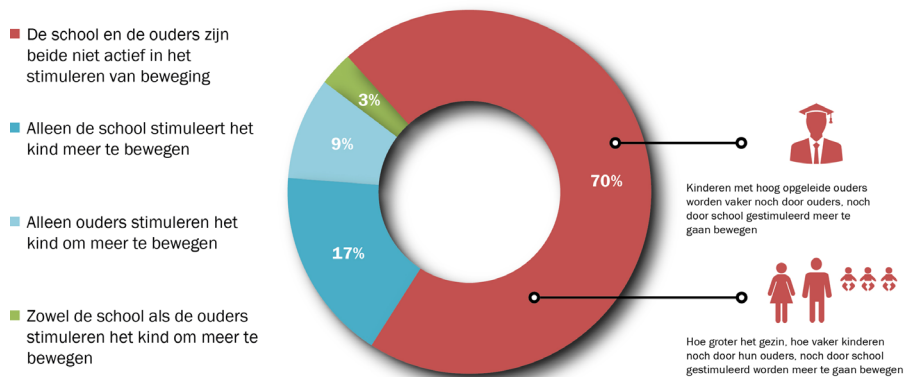
## 6 IN HOEVERRE WORDEN KINDEREN EN JONGEREN DIE TE WEINIG BEWEGEN ZOWEL DOOR DE SCHOOL ALS DOOR DE OUDERS GESTIMULEERD MEER TE GAAN BEWEGEN?

In de voorgaande paragrafen hebben we gezien dat zowel scholen als ouders meer zouden kunnen bijdragen aan het stimuleren van kinderen en jongeren om meer te gaan bewegen. Om het beweegniveau van kinderen en jongeren op een hoger plan te trekken, is het belangrijk dat scholen en ouders elkaar aanvullen en versterken<sup>[11]</sup>. In deze paragraaf bekijken we in hoeverre dat al dan niet gebeurt en bespreken we wélke kinderen en jongeren in het bijzonder aandacht nodig hebben omdat ze te weinig bewegen en noch door hun school, noch door hun ouders gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen.

### KINDEREN

Van de kinderen die onvoldoende bewegen, wordt 3% zowel op school als door de ouders gestimuleerd om meer te gaan bewegen (figuur 7). Het merendeel van de kinderen dat onvoldoende beweegt wordt echter noch door school, noch door hun ouders aangespoord om meer te gaan bewegen. Dit geldt in het bijzonder voor kinderen met hoogopgeleide ouders en voor kinderen uit grotere gezinnen<sup>b</sup>.

**Figuur 7: Wordt beweging door zowel de school als de ouders gestimuleerd?**  
Kinderen die onvoldoende bewegen (N=752)

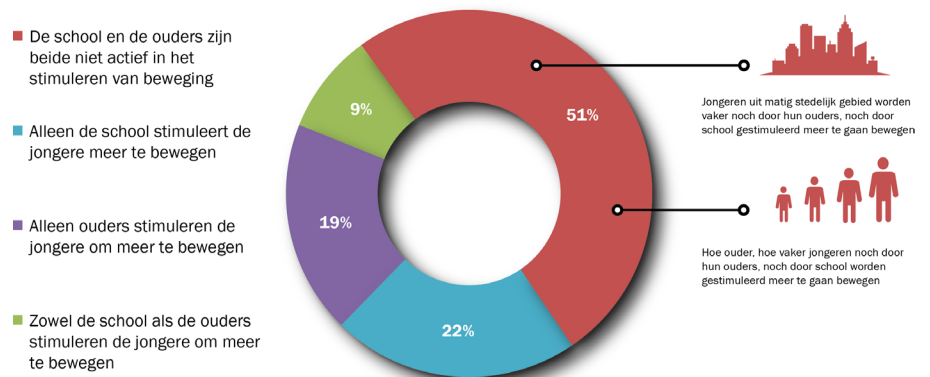


### JONGEREN

Bijna 1 op de 10 jongeren die onvoldoende beweegt wordt door zowel de school als door ouders gestimuleerd meer te gaan bewegen. Bij de helft van de jongeren die onvoldoende beweegt, zijn zowel de school als de ouders beide niet actief in het stimuleren van beweging (figuur 8). Uit nadere analyses<sup>b</sup> blijkt dat hoe ouder jongeren zijn, hoe vaker ze zowel op school als thuis niet gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen terwijl dit wel nodig is. In vergelijking met jongeren woonachtig in (zeer) stedelijk gebied, worden ook jongeren in matig stedelijk gebied vaker noch door school, noch door hun ouders gestimuleerd om meer te bewegen.

<sup>b</sup> Omdat er van te weinig kinderen en jongeren in deze groep gegevens beschikbaar zijn over BMI en overgewicht, is overgewicht hier niet meegenomen als achtergrondkenmerk in de analyses

**Figuur 8: Wordt beweging zowel door de school als de ouders gestimuleerd?**  
*Jongeren die onvoldoende bewegen (N=313)*



### WAT LEERT ONS DIT?

De groep kinderen en jongeren die te weinig beweegt en zowel op school als thuis wordt aangespoord of gestimuleerd om meer te gaan bewegen is zeer klein. Gegeven de verwachting dat een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders het meest effectief is om kinderen en jongeren in beweging te krijgen<sup>[7][11]</sup>, is er nog veel verbetering mogelijk. Zeker de helft van de kinderen of jongeren die te weinig beweegt, wordt namelijk zowel door de school, als door de ouders niet gestimuleerd, terwijl dit wel nodig is. Kinderen met hoogopgeleide ouders en uit grotere gezinnen worden vaker onterecht door zowel school als ouders niet aangemoedigd meer te gaan bewegen. Hetzelfde geldt voor oudere jongeren en jongeren uit matig stedelijk gebied.

Gezien de grote groep kinderen en jongeren die zowel op school als thuis niet worden gestimuleerd, lijkt het echter zinvol om de aandacht van interventies in eerste instantie niet op de specifieke doelgroepen, maar op de groep die te weinig beweegt als geheel te leggen. Hier lijkt nog veel winst te behalen. Omdat school en thuis in het verlengde van elkaar liggen, bieden interventies gericht op een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders een goed perspectief<sup>[3][10]</sup>.



## 7 KINDEREN EN JONGEREN IN BEWEGING!



### IN DIT RAPPORT

In dit rapport hebben we gekeken naar het beweeggedrag van kinderen en jongeren die al dan niet voldoende bewegen en hebben we gekeken naar de mate waarin kinderen en jongeren die niet genoeg bewegen via hun school en/of door hun ouders gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen. Ook hebben we gekeken naar welke kinderen en jongeren in het bijzonder onvoldoende bewegen, maar niet aangespoord worden meer te gaan bewegen.

Het rapport laat zien dat kinderen die onvoldoende bewegen met name verschillen van kinderen die wel voldoende bewegen in de mate waarin zij buiten spelen. Voor jongeren geldt dit voor de mate van intensief bewegen, zoals skeeleren of voetballen. Wat betreft de rol van de school en van ouders laten de cijfers uit dit rapport zien dat er nog duidelijk ruimte voor verbetering is in de mate waarin de school en/of de ouders hun kinderen en jongeren die onvoldoende bewegen stimuleren om meer te gaan bewegen. Meer dan de helft van de kinderen en bijna driekwart van de jongeren die te weinig beweegt, wordt namelijk noch door de school, noch door de ouders gestimuleerd dit meer te gaan doen. Dit geldt met name voor kinderen met hoogopgeleide ouders en uit grotere gezinnen en oudere jongeren en jongeren uit matig stedelijk gebied. Omdat zowel de school als de ouders een belangrijke rol spelen in het dagelijks leven van kinderen en jongeren, is het belangrijk dat bestaande en toekomstige interventies rekening houden met de rol van de school en de ouders in het stimuleren van voldoende beweging bij kinderen en jongeren. Bovendien lijkt, gezien het percentage kinderen en jongeren dat te weinig beweegt en zowel op school als thuis niet aangespoord wordt meer te gaan bewegen, actie gericht op alle kinderen en jongeren het meest doeltreffend.

### DE ROL VAN OUDERS EN DE SCHOOL

Kijkend naar de rol van ouders valt op dat van kinderen die te weinig bewegen de ouders vaak de noodzaak niet zien van meer bewegen, ondanks dat het in feite wel nodig is. Om de activiteiten thuis en op school meer in elkaars verlengde te leggen, lijkt het met name bij kinderen zinvol om ouders en scholen meer met elkaar over dit onderwerp in contact te brengen. Wellicht weten ouders bijvoorbeeld niet dat de school naschoolse sport- en beweegactiviteiten aanbiedt voor hun kind, of misschien veronderstelt het schoolmanagement dat kinderen thuis genoeg mogelijkheden hebben om meer te bewegen, terwijl dit wellicht niet het geval is. In de tipsheet *Ouderbetrokkenheid in het basisonderwijs*<sup>[10]</sup> geeft het Convenant Gezond Gewicht tips en trucs om ouders te betrekken bij beweegactiviteiten.

Ook bij jongeren zien we dat de inzet van ouders en de school bij jongeren die te weinig bewegen nog verbeterd kan worden. Onderzoek naar het stimuleren van een gezonde leefstijl bij jongeren laat zien dat scholen en ouders vaak naar elkaar wijzen als het gaat om de verantwoordelijkheid van een gezonde leefstijl<sup>[9]</sup>. Zij spelen echter beide een belangrijke rol in het stimuleren van beweeggedrag van jongeren: ouders hebben een belangrijke voorbeeldfunctie<sup>[9]</sup>, terwijl de school zorgt voor kennismaking met sport- en beweegactiviteiten<sup>[6]</sup>, waardoor mogelijk ook bewegen buiten school gestimuleerd wordt<sup>[3]</sup>. Niet alleen de school en de ouders, maar ook de vrienden en de opvattingen jongeren zelf spelen een belangrijke rol in het beweeggedrag van jongeren. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat middelbare scholieren ten opzichte van basisschoolleerlingen vaak een minder positieve houding hebben ten aanzien van bewegen<sup>[1][3]</sup>. Het betrekken van meerdere partijen (zoals ouders, scholen, de buurt, lokale (sport)verenigingen, bedrijven en de gemeente) in het informeren, motiveren en faciliteren van voldoende beweging lijkt daarom het meest effectief, zowel voor jongeren als voor kinderen<sup>[9][12]</sup>. De JOGG-aanpak (Jongeren Op Gezond Gewicht) is hier een voorbeeld van<sup>[13]</sup>. Verschillende manieren van beweging hoeven elkaar daarbij bovendien niet uit te sluiten, maar kunnen elkaar mogelijk ook aanvullen<sup>[5]</sup> of bevorderen<sup>[3]</sup>.

### **VERVOLGONDERZOEK**

In de voorgaande alinea hebben we aanbevelingen gedaan over de rol van ouders en scholen in het stimuleren van kinderen en jongeren om meer te gaan bewegen, maar verder onderzoek is nodig om dit scherper te krijgen. Er is bijvoorbeeld weinig bekend over wat nou de beste manier is om ouders te stimuleren iets te doen aan het beweeggedrag van de Nederlandse jeugd. Ook zou het voor toekomstige interventies van belang kunnen zijn om te weten welke specifieke factoren nou de grootste rol spelen in het beweeggedrag van kinderen en jongeren. Zijn dit bijvoorbeeld de ouders, de activiteiten op school of de mogelijkheden in de buurt? En zien we nou de grootste vooruitgang in het beweeggedrag van de jeugd door het verbieden van tv kijken of computer, door het maandelijks organiseren van schoolsporttoernooien of door het aanleggen van een basketbalveld door de buurtvereniging? Om meer te weten te komen over de effecten en de grootte van die effecten van interventies en de rol van de school en de ouders longitudinaal onderzoek waarbij kinderen en jongeren over langere tijd gevolgd worden noodzakelijk. Ook kan het evalueren van bestaande en toekomstige interventies eraan bijdragen dat we beter dan voorheen in staat zijn om voldoende beweging van kinderen en jongeren in Nederland te stimuleren.

## LITERATUUR

- [1] Marloes van der Klauw, Hilde van Keulen & Marieke Verheijden (2011). Monitor Convenant Gezond Gewicht; Beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2010 en 2011. Leiden: TNO, 2011.
- [2] GCW Wendel-Vos (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van lichamelijke activiteit? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, 2010.
- [3] Mirjam Stuij, Ester Wisse, Ger van Mossel, Jo Lucassen & Remko van den Dool.School (2011). Bewegen en Sport;. Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen (2011). Den Bosch: W.J.H. Mulier Instituut, 2011.
- [4] Cole T J, Bellizzi M C, Flegal K M, & Dietz W H (2000) Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. British Medical Journal, Vol:320 p1240-1243.
- [5] Vries, S. I. de , J. Slinger, D.F. Schokker, J.M.A. Graham en F.H. Pierik (2009). Beweegvriendelijke stadswijken voor kinderen; Resultaten van een quasi-experimenteel onderzoek. Leiden: TNO, 2009.
- [6] Madeleine Frelie en Jan Janssens (2008). Wat beweegt kinderen? Een onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van kinderen. Den Haag: Nicis Institute, 2008.
- [7] Romon, M., A. Lommez, M. Tafflet, A. Basdevant, J.M. Oppert & J.L. Bresson (2009). Downward trends in the prevalence of childhood overweight in the setting of 12-year school- and community-based programmes. Public Health Nutrition, 12 (10): 1735-42.
- [8] Gezond gewicht: Een gezonde basis voor 6 tot 12 jaar. Nederlandse Zuivel Organisatie, 2007.
- [9] Gezond voor elkaar! Adviezen om jongeren te stimuleren zelf te kiezen voor een gezonde leefstijl. Stichting De Nationale DenkTank, 2008
- [10] Tipsheet Ouderbetrokkenheid in het basisonderwijs. Tips en trucs om ouders te betrekken bij voedings- en beweegactiviteiten. Convenant gezond gewicht, 2011.

- [11] Bos, V., de Jongh, D.M., & Paulussen, T.G.W.M (2010). Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen. RIVM, 2010.
- [12] Sluijs van EM, McMinn AM, Griffin SJ. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ* 2007; 335(7622):703.
- [13] Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) <http://www.JOGG.nl>