

TNO-rapport

TNO/LS 2011.057

B-fit in de regio Noord-Veluwe: meting 2011

Behavioural and Societal Sciences

Wassenaarseweg 56
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 88 866 90 00

F +31 88 866 06 10

infodesk@tno.nl

Datum	december 2011
Auteur(s)	Drs. H. Vroling Drs. D.F. Schokker Dr. P. van Empelen
Aantal pagina's	26 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	2
Opdrachtgever	Regio Noord-Veluwe
Projectnaam	Evaluatie B-Fit
Projectnummer	051.01865

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2011 TNO

Samenvatting

In december 2011 bracht TNO het rapport “Factsheet tussenmeting B-Fit bij kinderen en ouders” uit. In deze factsheet werd verslag gedaan van de eerste twee metingen van het onderzoek ter monitoring en evaluatie van het B-Fit programma. Dat onderzoek bestond uit een combinatie van vragenlijsten en fysieke metingen die op een drietal momenten worden uitgevoerd. In de rapportage werden deze gegevens gepresenteerd voor alle scholen gezamenlijk. De regio Noord-Veluwe heeft TNO verzocht om de rapportage te herhalen, specifiek voor de scholen in de regio.

Bij het B-Fit programma was specifiek aandacht voor het verbeteren van determinanten en gedrag ten aanzien van de zogenaamde BOFT gedragingen: beweeggedrag, ontbijtgedrag, frisdrankgebruik en verminderen van tv kijken/computeren.

In deze factsheet worden de resultaten van de tussenmeting in het voorjaar van 2011 bij leerlingen in het basisonderwijs besproken. Ook wordt gekeken naar veranderingen in gewicht, gezondheidsgedrag en determinanten hiervan in de tussenmeting ten opzichte van de nulmeting uit 2009. De regio Noord-Veluwe heeft TNO gevraagd om voor haar regio een aparte rapportage te maken.

In de regio Noord-Veluwe doen 13 basisscholen aan B-fit mee. Bij de nulmeting waren er 471 leerlingen van 13 basisscholen van wie zowel gegevens uit de vragenlijst over gedrag en determinanten als van de fittest, het meten van lengte en gewicht, beschikbaar waren. Zij waren gemiddeld 9,3 jaar oud en 45% was jongen. Bij de tussenmeting waren er 615 leerlingen met zowel vragenlijst- als fittestgegevens, verdeeld over 12 basisscholen. De leerlingen waren bij de tussenmeting gemiddeld 10,8 jaar oud en 44% was jongen. Koppeling van de gegevens van de nulmeting aan die van de tussenmeting leverde 272 leerlingen op bij wie naar verschillen tussen beide meetmomenten gekeken kon worden.

Doel van het onderzoek was om te bepalen in welke mate kinderen in de regio Noord-Veluwe voldoen aan vooraf gestelde project doelstellingen, en veranderingen in de tijd met betrekking tot deze doelstellingen. Naast een evaluatie van het aantal leerlingen met overgewicht en obesitas, is gekeken naar de mate waarin de volgende normen door jongeren werd behaald:

- Bewegen: elke dag minimaal 60 minuten ten minste matig intensief bewegen
- Ontbijt: elke dag ontbijten
- Frisdrank: maximaal 1 glas frisdrank per dag
- TV kijken / computeren: maximaal 2 uur per dag TV kijken / computeren

Naast een evaluatie van gewicht en gezondheidsgedrag is onderzocht of doelstellingen werden behaald met betrekking tot determinanten van gedrag bij leerlingen voor wat betreft kennis rondom gezond gewicht en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, en kennis, attitude en eigen effectiviteit ten aanzien van de BOFT gedragingen.

Voor alle uitkomstmaten zijn projectdoelstellingen vastgesteld. Zo werd voor kennis ten aanzien van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen als project doelstelling omschreven: "Ten minste 75% van de basisschoolkinderen heeft kennis van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen".

Op basis van deze resultaten van de nul- en de tussenmeting bij leerlingen kan worden geconstateerd dat bij de nulmeting bij respectievelijk 18% van de leerlingen sprake was van overgewicht, en 2.6% van de leerlingen sprake is van obesitas. Bij de tussenmeting was dit respectievelijk 18% en 2.9%. Deze veranderingen zijn niet significant.

De resultaten laten veelal positieve veranderingen in (determinanten van) gedrag bij de leerlingen zien, maar dat veel van de projectdoelstellingen nog niet worden bereikt. Voor wat betreft determinanten en gezondheidsgedrag kan op basis van de tussenevaluatie worden geconcludeerd dat leerlingen de projectdoelstellingen halen voor de determinanten kennis over het belang van bewegen, kennis over het belang van gezond eten en kennis over ontbijten ($\geq 90\%$ gaf het juiste antwoord op de stellingen hierover), attitude ten aanzien van ontbijten en bewegen ($\geq 75\%$ vond dit (heel) belangrijk) en voor eigen effectiviteit op het gebied van bewegen en ontbijten ($\geq 50\%$ dacht dat dit zeker wel zou lukken als ze dat zouden willen). Dit geldt ook voor de projectdoelstellingen ten aanzien van beweeggedrag ($\geq 90\%$ haalt NNGB, alleen bij de tussenmeting), inactiviteit ($\geq 35\%$ voldoet aan norm) en frisdrank ($\geq 25\%$ voldoet aan norm) gehaald. De projectdoelstelling ten aanzien van ontbijten werd niet geheel gerealiseerd: iets minder dan 90% van de leerlingen ontbeet elke dag.

Op basis van de bevindingen kan worden geconstateerd dat hoewel er geen significante verandering is in gewicht, de trend suggereert dat continue aandacht voor het terugdringen van overgewicht van belang blijft. Tevens is er nog ruimte voor verbetering met betrekking tot een aantal doelstellingen. Voor ontbijt worden de meeste doelstellingen behaald. Er lijkt nog winst te behalen voor wat betreft bewegen, determinanten van frisdrank gebruik en TV kijken/computergedrag. Hoewel de projectdoelstellingen voor frisdrank en inactiviteit wel worden gehaald, suggereren de resultaten met betrekking tot de determinanten (een daling in het aantal jongeren dat de frisdrank norm haalt) dat blijvende aandacht van belang is. Bij de eindmeting in 2012 zal duidelijk worden of het gelukt is om de positieve resultaten van de tussenmeting ten aanzien van gezond gedrag vast te houden en of de projectdoelstellingen voor gezond gewicht en ook andere determinanten gerealiseerd gaan worden.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
1	Inleiding	5
2	Projectdoelstellingen en voorbehoud	6
2.1	Projectdoelstellingen.....	6
2.2	Voorbehoud: aantal respondenten	7
3	Methoden en onderzoekspopulatie	8
3.1	Onderzoeksopzet.....	8
3.2	Analyses	8
3.3	Onderzoekspopulatie.....	9
4	Resultaten	11
4.1	Leerlingen	11
5	Conclusie en aanbevelingen	15
6	Referenties	17

Bijlage(n)

A Vragenlijsten voor leerlingen

B Tabel met gewicht, determinanten en BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

Bijlagen

A Vragenlijst voor Leerlingen

B Tabel met gewicht, determinanten en BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit

1 Inleiding

Uit de Vijfde Landelijke Groeistudie van TNO uit 2010 blijkt dat van de jeugd van 2 tot 21 jaar 14% overgewicht heeft en 2% ernstig overgewicht (obesitas). Als de cijfers uit 1980 en 1997 hier naast worden gelegd, is te zien dat zowel in de prevalentie van overgewicht als van obesitas een stijgende trend te zien is. (TNO, 2010) Overgewicht is het resultaat van een verstoorde energiebalans: de inname van energie met de voeding is groter dan het energieverbruik door lichamelijke activiteit. Kinderen met overgewicht hebben meer kans op gezondheids- en psychosociale problemen, zowel op jonge als op latere leeftijd. (RIVM, 2011)

Om de groei van overgewicht onder jeugd en jongeren in de provincie Gelderland te voorkomen en stabiliseren, heeft de Gelderse Sport Federatie het B-Fit programma ontwikkeld. B-Fit richt zich op gezond eten, bewegen en een gezond gewicht bij jeugdigen van 2 tot en met 18 jaar. Er zijn drie verschillende leeftijdsprogramma's: voor peuterzalen / kinderdagverblijven, voor basisscholen en voor het voortgezet onderwijs. Ook worden volwassenen uit de directe sociale omgeving van de jeugdigen betrokken: ouders / verzorgers¹ en peuterleidsters / pedagogisch medewerkers / leerkrachten / docenten².

De regio Noord-Veluwe heeft TNO gevraagd het effect van het B-Fit programma in kaart te brengen voor de participerende scholen in de regio Noord-Veluwe. Het hele B-Fit programma duurt drie jaar. Resultaten van de nulmeting bij leerlingen en ouders zijn gerapporteerd in een aparte factsheet (Pin & Verheijden, 2010). De tussenmeting van het B-fit onderzoek werd in 2011 uitgevoerd bij grotendeels dezelfde groep leerlingen. Ook werd de ouders gevraagd de vragenlijst voor een tweede keer in te vullen. De resultaten van deze tussenmeting zullen in deze factsheet worden gepresenteerd.

De factsheet is als volgt opgebouwd: in hoofdstuk 2 worden de projectdoelstellingen en het voorbehoud besproken. De methoden van het onderzoek staan in hoofdstuk 3. De resultaten van de nulmeting, de tussenmeting en van de verschillen tussen de nul- en de tussenmeting worden gepresenteerd in hoofdstuk 4. In hoofdstuk 5 wordt afgesloten met een conclusie en aanbevelingen.

¹ In het vervolg wordt in de tekst over ouders gesproken wanneer ouders en verzorgers bedoeld worden.

² In het vervolg wordt in de tekst over leerkrachten gesproken wanneer peuterleid(st)ers en leerkrachten van het basis- en voortgezet onderwijs bedoeld worden.

2 Projectdoelstellingen en voorbehoud

2.1 Projectdoelstellingen

B-fit richt zich op het terugdringen van (ernstig) overgewicht bij jeugdigen (2-18 jaar), via het bevorderen van veranderingen in de zogenoemde BOFT gedragingen: het bevorderen van afdoende Beweging, Ontbijt, en het beperken van Frisdrankgebruik en sedentair gedrag (Tv kijken en computeren).

Het onderzoek richt zich op de evaluatie van het gewicht en de BOFT gedragingen van leerlingen, evenals determinanten die ten grondslag liggen aan het gezondheidsgedrag. Onderstaand worden projectdoelen verder toegelicht.

2.1.1 *Gewicht*

Allereerst is gekeken naar het percentage leerlingen met een gezond gewicht, overgewicht en obesitas. Hiertoe is bij de leerlingen een fittest afgenomen waarbij lengte en gewicht werden gemeten. De Body Mass Index (BMI) is bepaald door het gewicht te delen door de lengte in het kwadraat (kg/m^2). Op basis van leeftijds- en geslachtsafhankelijke afkapwaarden (Cole et al., 2000) kon worden bepaald of een kind een gezond gewicht, overgewicht of obesitas had. Het projectdoel dat hierbij is geformuleerd is dat het percentage leerlingen met overgewicht of obesitas niet verder toeneemt / stabiliseert. Bij ouders zijn geen metingen uitgevoerd.

2.1.2 *Determinanten van gedrag*

B-Fit richt zich op een viertal determinanten van beweeg- en voedingsgedrag: kennis, attitude, sociale invloed / sociale steun en eigen effectiviteit.

Bij de leerlingen is gevraagd naar kennis, attitude en eigen-effectiviteit. De kennisvragen gaan over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), het belang van een gezond gewicht en de relatie tussen lichaamsgewicht enerzijds en beweeg- en voedingsgedrag anderzijds. Projectdoelen zijn hier respectievelijk dat 75% van de leerlingen juiste kennis heeft van de NNGB en het belang van gezond gewicht, en 90% van de leerlingen correcte kennis heeft over beweging en voeding. Met attitude wordt de houding van kinderen ten aanzien van gezond beweeg- en voedingsgedrag bedoeld. Het doel van het project is om te zorgen dat ten minste 75% van de leerlingen een positieve attitude heeft ten aanzien van de BOFT normen. Eigen effectiviteit heeft betrekking op de mate waarin een kind zichzelf in staat acht gewenst gedrag, zoals voldoende bewegen, uit te gaan voeren.

Voor leerlingen was als projectdoel gesteld dat tenminste 50% van de leerlingen zichzelf in staat dient te achten om de BOFT normen te kunnen uitvoeren.

Naast de leerlingen is ook ouders gevraagd naar hun kennis, attitude en eigen effectiviteit ten aanzien van gewicht en de BOFT gedragingen. Bij ouders gaat het bij eigen effectiviteit om de mate waarin ouders verwachten hun kind gezond gedrag te kunnen laten uitvoeren. Doelstellingen zijn hier respectievelijk 75% (kennis), 90% (attitude ten aanzien van de BOFT gedragingen), en eigen effectiviteit (75%). Additioneel werd bij ouders gekeken naar de mate van sociale invloed, steun en aanmoediging. Sociale invloed, steun en aanmoediging hebben betrekking op de invloed, steun en aanmoediging van volwassenen om gezond gedrag bij het kind te bevorderen. Projectdoel was hierbij dat tenminste 75% van de ouders aanmoediging, steun en positieve sociale invloed rapporteren.

Bij het beschrijven van de resultaten worden deze doelstellingen voor alle determinanten vermeld, en wordt aangegeven of de leerlingen en ouders al dan niet aan deze projectdoelstelling voldoen.

2.1.3 *Gedrag*

B-Fit richt zich op beweeg- en voedingsgedrag van kinderen. Om informatie te krijgen over het gedrag van de kinderen is, op basis van de antwoorden van de kinderen in de vragenlijst, gekeken naar een aantal normen voor gezond beweeg- en voedingsgedrag. In de vragenlijst voor ouders waren geen vragen over gedrag opgenomen. Voor beweging gaat het om het percentage van de kinderen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Dat wil zeggen dat zij elke dag minimaal 60 minuten ten minste matig intensief actief zijn (Kemper et al., 2000). Daarnaast is de kinderen gevraagd hoeveel tijd zij inactief doorbrengen: het aantal uur per dag dat zij televisie kijken of computeren. Als norm wordt hier een maximum van 2 uur per dag aangehouden (American Academy of Pediatrics, 2001). Voor voeding zijn twee gedragingen nagevraagd: ontbijten en de consumptie van frisdrank. De norm voor ontbijtgedrag is elke dag ontbijten, die voor frisdrank een gemiddelde consumptie van niet meer dan 1 glas frisdrank per dag.

2.2 **Voorbehoud: aantal respondenten**

In de factsheet over de effecten van het B-Fit programma rapporteert TNO alleen kwantitatieve gegevens (percentages) van onderzoeksgroepen die uit 100 of meer deelnemers bestaan. Bij een kleinere onderzoeksgroep zijn percentages onvoldoende informatief. De grootte van de groep ouders ligt onder de 100 deelnemers. Dit heeft tot gevolg dat in deze factsheet alleen de gegevens van de leerlingen worden gepresenteerd. Bij leerlingen gaat het alleen over die leerlingen die de vragenlijst hebben ingevuld en hebben deelgenomen aan de metingen die horen bij de fittest.

Voor de leerlingen waren wel voldoende gegevens voorhanden: Op 6 september 2011 waren er leerlingen van 12 basisscholen die de vragenlijst van de tussenmeting hadden ingevuld en hadden meegedaan aan de fittest.

De vragenlijst werd niet door alle leerlingen tweemaal (bij de nulmeting in 2009 en bij de tussenmeting in 2011) ingevuld. Bij de presentatie worden gegevens van 2009, 2011 en een vergelijking tussen 2009 en 2011 weergegeven. Bij de bespreking van de afzonderlijke resultaten van de nulmeting in 2009 en de tussenmeting in 2011 gaat het niet over dezelfde groepen leerlingen. Bij interpretatie van de resultaten dient hiermee rekening te worden gehouden.

Er zijn in totaal 272 leerlingen van wie gegevens van de nulmeting en van de tussenmeting aan elkaar gekoppeld konden worden. In de resultatensectie zal bij deze groep leerlingen naar veranderingen tussen 2009 en 2011 gekeken worden.

3 Methoden en onderzoekspopulatie

Dit hoofdstuk begint met een weergave van de onderzoeksopzet. Vervolgens wordt de onderzoekspopulatie van zowel de nulmeting als de tussenmeting beschreven. Daarbij is gekeken naar de achtergrondkenmerken van de leerlingen. Hierbij gaat het om leeftijd, geslacht, etniciteit en de school waar zij op zitten. Daarbij wordt de groep leerlingen die aan beide metingen heeft deelgenomen apart beschreven.

3.1 Onderzoeksopzet

Het onderzoek naar de effectiviteit van het B-Fit programma vindt plaats op 13 basisscholen. Deze basisscholen doen drie jaar lang mee aan B-Fit. Het onderzoek bestaat uit drie metingen die gedaan worden bij dezelfde groep leerlingen. Voor de nulmeting aan het begin van het eerste jaar B-Fit, het schooljaar 2009-2010, werd leerlingen uit groep 4, 5 en 6 gevraagd de vragenlijsten in te vullen (niet voor groep 4) en mee te doen aan de fittest. Voor de meting aan het eind van het daaropvolgende schooljaar, 2010-2011, worden bij dezelfde groepen leerlingen, nu dus groep 5, 6 en 7 opnieuw gegevens verzameld. Voor de laatste meting, aan het eind van schooljaar 2011-2012, wordt nogmaals dezelfde informatie verzameld bij deze leerlingen, die nu in groep 6, 7 en 8 zitten. De gegevens van deze groep leerlingen kunnen bij voldoende deelnemers aan het onderzoek met elkaar vergeleken worden om veranderingen ten aanzien van de onderzoeksdoelen met betrekking tot determinanten van gedrag, gedrag en gewicht over de tijd te bekijken en daarmee een indicatie van de effecten van B-Fit te geven.

De vragenlijsten die zijn gebruikt om bij leerlingen gegevens te verzamelen over de determinanten kennis, attitude, sociale invloed / steun en eigen effectiviteit en over beweeg- en voedingsgedrag zijn te vinden in bijlage A (leerlingen)).

3.2 Analyses

3.2.1 *Determinanten*

Op basis van de antwoorden van leerlingen op de vragenlijsten, zijn een aantal analyses uitgevoerd. Bij de kennisvragen wordt het percentage leerlingen met het juiste antwoord gepresenteerd. Voor de vragen over attitude is gekeken naar het percentage leerlingen dat het belangrijk of heel belangrijk vond het gezonde gedrag uit te voeren. Bij eigen effectiviteit staat het percentage leerlingen vermeld dat 'zeker wel' in staat denkt te zijn het gewenste gedrag zelf uit te voeren.

3.2.2 *Gedrag*

Over het gedrag van de leerlingen wordt, naast de percentages leerlingen die aan de gestelde normen voldoen (zie 2.1.2), inzicht gegeven in het gemiddelde aantal minuten per dag dat leerlingen actief zijn. Dit wordt uitgesplitst naar de verschillende activiteiten die in de Standaardvraagstelling Bewegen Jeugd zijn nagevraagd: lopen of fietsen naar school, sporten bij een sportvereniging, sport op school (zoals schoolgym of -zwemmen), buitenspelen en sporten buiten clubverband. Ook voor inactiviteit wordt het gemiddeld aantal minuten per dag inactief uitgesplitst naar televisie kijken en computeren. Bij voedingsgedrag wordt het gemiddeld aantal dagen per week ontbijten en het gemiddeld aantal glazen frisdrank per dag gegeven.

3.2.3 *Gewicht*

Om meer inzicht te krijgen in de veranderingen in BMI-categorie wordt hiervoor in de resultatensectie een aparte tabel weergegeven. Hierin staat aangegeven in welke BMI-categorie de leerlingen die bij de nulmeting een gezond gewicht, dan wel overgewicht of obesitas hebben bij de tussenmeting worden ingedeeld. Hierdoor is op basis van de BMI-categorie van de nulmeting te zien bij welke leerlingen de BMI-categorie hetzelfde is gebleven en welke leerlingen bij de tussenmeting in een andere BMI-categorie vallen.

3.2.4 *Verschillen tussen de nul- en de tussenmeting*

Bij de groep leerlingen die zowel aan de nul- als aan de tussenmeting meedeed, kan worden gekeken naar verschillen tussen beide meetmomenten. Hiertoe is een selectie van deze groep gemaakt en is voor alle uitkomstmaten (determinanten, gedrag en gewicht) getoetst of er significante verschillen zijn tussen de nul- en de tussenmeting. Verschillen in categorische variabelen, zoals wel of niet aan een norm voldoen, zijn getoetst met de Chi-kwadraat toets of de McNemar test. Verschillen in continue variabelen, zoals het aantal minuten per dag dat aan een activiteit besteed wordt, zijn getoetst met een gepaarde t-toets voor herhaalde waarnemingen. Een p-waarde kleiner of gelijk aan 0,05 kan als significant verschillend worden beschouwd.

3.3 **Onderzoekspopulatie**

3.3.1 *Leerlingen*

Voor de nulmeting waren gegevens beschikbaar van leerlingen op 13 basisscholen. Bij de tussenmeting waren dit 12 basisscholen, waarvan 1 die niet aan de nulmeting meedeed. Op 2 scholen deden leerlingen wel mee aan de nulmeting, maar niet aan de tussenmeting. Dat betekent dat er 11 basisscholen zijn waarop leerlingen zitten die zowel aan de nul- als aan de tussenmeting meededen.

In totaal waren er bij de nulmeting voor 471 leerlingen gegevens van zowel een vragenlijst als een fittest afgenomen en konden deze gegevens gekoppeld worden. Bij de tussenmeting kon er voor 615 leerlingen een koppeling gemaakt worden tussen vragenlijsten en fittesten. Van 272 leerlingen waren gegevens uit de vragenlijst en de fittest bekend van zowel de nulmeting als de tussenmeting en konden deze worden gekoppeld. Bij hen kan gekeken worden naar veranderingen in de tijd.³ Leerlingen die op beide momenten participeerden verschilden niet qua achtergrondkenmerken (leeftijd, geslacht, etniciteit), gewicht en BOFT gedragingen met die leerlingen die alleen bij de nulmeting participeerden.

In Tabel 3.1 staan de achtergrondkenmerken van de leerlingen die deelnamen aan de nulmeting en aan de tussenmeting en van de leerlingen van wie gegevens van beide metingen bekend zijn. Bij de nulmeting (eind september 2009) waren leerlingen gemiddeld 9,3 jaar oud. Bij de tussenmeting (maart-juni 2011) was dat 10,3 jaar. Leerlingen die aan beide metingen meededen, waren bij de nulmeting ook 9,3 jaar, maar iets ouder dan de totale groep van de tussenmeting. Zij waren bij de tussenmeting gemiddeld 10,8 jaar. Iets minder dan de helft van de leerlingen was jongen (in 2009 was dat 45%, in 2011 44%). Het grootste deel van de leerlingen, voor beide metingen zo'n 90%, was van Nederlandse afkomst. Anderhalf à vier procent had minimaal één ouder

³ Om de aantallen te optimaliseren, is naast een geautomatiseerde match op basis van school en geboortedatum voor deze factsheet ook een handmatige match van vragenlijsten en fittest op basis van voor- en achternaam uitgevoerd. Hierdoor zijn de aantallen kinderen met volledige data bij de nulmeting verhoogd en zijn er meer kinderen met volledige data over 2009 en 2011.

die in Turkije of Marokko was geboren. De relatieve bijdrage van scholen per meting verschilt: Het aantal leerlingen per school dat deelnam aan het onderzoek wisselde per school in 2009 van 14 tot 68, en in 2011 van 17 tot 108 leerlingen. Voor wat betreft de vergelijking tussen 2009 en 2011 was de relatieve bijdrage tussen scholen minder groot (variërend tussen respectievelijk 11 leerlingen (4%) en 42 leerlingen (15%).

Tabel 3.1: Achtergrondkenmerken van leerlingen die deelnamen aan het onderzoek naar de effecten van B-Fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

	2009 n=471	2011 n=615	2009 en 2011 n=272	
Leeftijd (in jaren; gemiddeld, sd)	9,3 (0,7)	10,3 (1,0)	9,3 (0,7)	10,8 (0,7)
Geslacht (%)				
- Jongens	45%	44%	46%	
- Meisjes	55%	56%	54%	
Etniciteit (%)	n=445	n=575		
- Nederlands	90%	91%	91%	
- Turks	3,8%	3,0%	3,0%	
- Marokkaans	1,6%	1,4%	1,4%	
- Surinaams, Antilliaans, Arubaans	0,4%	1,0%	1,0%	
- Overig	3,8%	4,0%	4,0%	

4 Resultaten

In paragraaf 4.1 worden de resultaten van de leerlingen beschreven. Deze resultaten hebben betrekking op de leerlingen die zowel deelnamen aan de nulmeting als tussenmeting. De resultaten van de groepen die alleen aan de nulmeting of tussenmeting meededen staan nog apart genoemd in bijlage B, zodat een vergelijking kan worden gemaakt met de in deze resultaten besproken groep die aan beide meetmomenten heeft meegedaan.

4.1 Leerlingen

In Tabel 4.1 wordt een overzicht gegeven van de projectdoelstellingen van B-Fit en van de resultaten van de leerlingen bij de nulmeting, de tussenmeting en beide metingen. De resultaten zijn apart beschreven voor de leerlingen die aan de nulmeting meededen en die leerlingen die in 2011 deelnamen. Tot slot, is voor de leerlingen die op beide meetmomenten meededen een aparte beschrijving gegeven van de uitkomsten op beide meetmomenten en zijn verschillen tussen 2009 en 2011 weergegeven.

Allereerst wordt een beschrijving gegeven van het percentage jongeren dat (ernstig) ondergewicht heeft, een gezond gewicht, overgewicht of obesitas. Vervolgens wordt ingegaan op de determinanten en BOFT gedragingen.

4.1.1 Gewicht

Bij de nulmeting werd, op basis van hun BMI, leeftijd en geslacht, bij 18% van de leerlingen overgewicht vastgesteld en bij 2.6% obesitas. Bij de tussenmeting waren deze percentages vergelijkbaar: 18% had overgewicht en 2.9% obesitas. Een vergelijking van het aantal leerlingen dat (ernstige) overgewicht heeft in 2009 en 2011 laat zien dat deze verschuivingen niet significant zijn ($X^2(1) = 133$, McNemar test $p > .70$).

Tabel 4.1: Gewicht bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

	Projectdoel B-Fit	2009 en 2011 n=272	
GEWICHT			
BMI-categorie ¹			
- Ernstig ondergewicht		1,1%	0,0%
- Ondergewicht		5,1%	5,9%
- Gezond gewicht		74%	73%
- Overgewicht	=<	18%	18%
- Obesitas	=<	2,6%	2,9%

Noot. ¹een vergelijking tussen jongeren met gezond en (ernstig) overgewicht laat geen significante toename over tijd zien (McNemar test, $p=.70$)

De meerderheid van de leerlingen zat bij de tussenmeting in dezelfde gewichtsklasse als 1,5 jaar eerder (239 van de 272; 88%). In Tabel 4.2 is te zien waar de verschuivingen tussen de BMI-categorieën plaatsvonden. Er waren 15 leerlingen die bij de nulmeting een gezond gewicht hadden, maar bij de tussenmeting overgewicht ($n=14$) of obesitas ($n=1$) hadden ontwikkeld. Van de leerlingen die bij de nulmeting overgewicht hadden, had een kwart (25%) bij de tussenmeting een gezond gewicht. Bijna driekwart van de leerlingen die bij de nulmeting overgewicht had, had bij de tussenmeting nog altijd

overgewicht (69%) en 3 van de leerlingen met overgewicht bij de nulmeting hadden bij de tussenmeting obesitas. Van de 7 leerlingen die bij de nulmeting obesitas hadden, hadden er bij de tussenmeting 3 geen obesitas meer, maar overgewicht. De andere 4 leerlingen hadden ook bij de tussenmeting nog obesitas.

Tabel 4.2: BMI-categorie van leerlingen in 2011 op basis van hun BMI-categorie in 2009(N=539).

		BMI-categorie in 2011			
		Gezond gewicht (incl. ondergewicht)	Overgewicht	Obesitas	Totaal
BMI-categorie in 2009	Gezond gewicht (incl. ondergewicht)	n=202 93%	n=14 6,5%	n=1 0,5%	n=217 100%
	Overgewicht	n=12 25%	n=33 69%	n=3 6,2%	n=48 100%
	Obesitas	n=0 0%	n=3 43%	n=4 57%	n=7 (100%)

4.1.2 Determinanten

Tabel 4.3 geeft een overzicht van projectdoelen zoals gesteld bij de BOFT determinanten, de scores bij de nulmeting en tussenmeting en veranderingen in de tijd.

Kennis

Bij de nulmeting werden deze doelen omtrent correcte kennis gehaald voor drie stellingen: die over het belang van bewegen ("Voldoende bewegen is van belang voor **alle** kinderen" – waar), over het belang van gezonde voeding ("Gezond eten is van belang voor **alle** kinderen" – waar) en over ontbijt ("Kinderen die ontbijten worden dikker dan kinderen die dat niet doen" – niet waar). Bij de tussenmeting werd voor dezelfde stellingen het onderzoeksdoel gehaald. In totaal konden op 2 kennisvragen positieve veranderingen worden gezien: Kennis rondom de beweegnorm en kennis over een gezond gewicht, .

Attitude

In totaal waren er vier attitudeprojectdoelstellingen. Bij de nulmeting werd dit projectdoel voor geen enkele BOFT-attitude behaald. Bij de tussenmetingen waren er verbeteringen in de attitude ten aanzien van bewegen (76%) en ontbijt (85%), en werden de projectdoelen gehaald. De attitude ten aanzien van frisdrank en televisie/computergebruik veranderde niet in de tijd, en bleven met een positieve attitude voor respectievelijk 27% en 39% achter bij het oorspronkelijke projectdoel. Tot slot, blijkt de algemene attitude ten aanzien van de BOFT gedragingen niet veranderd, waarbij in 2009 gaf 14% van de leerlingen aangaf alle vier de gedragingen (heel) belangrijk te vinden en in 2011 was dit 15%.

Eigen effectiviteit

Voor eigen effectiviteit werden de projectdoelen behaald als minimaal 50% van de leerlingen dacht dat het hem/haar zou lukken als zij elke dag minimaal 60 minuten zouden willen gaan bewegen, elke dag ontbijten, niet meer dan één glas frisdrank te gaan drinken of niet meer dan 2 uur per dag televisie gaan kijken / computeren. Bij de nulmeting werd dit onderzoeksdoel voor ontbijten ruim (87%) en voor bewegen net (50%) gehaald. Ook bij de tussenmeting werd het onderzoeksdoel voor deze twee gedragingen (ruim) gehaald (ontbijt 88%; bewegen 51%). Voor frisdrankconsumptie en

televisie kijken/computeren werd het projectdoel niet gehaald. Ten opzichte van de nulmeting zijn er geen positieve veranderingen in eigen effectiviteit. De eigen effectiviteit ten aanzien van televisie kijken/computeren veranderde negatief (45% vs. 35%).

Tabel 4.3: Determinanten ten aanzien van gewicht en de BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

DETERMINANTEN	Projectdoel B-Fit	2009 en 2011 n=272		p-waarde
		2009	2011	
Kennis (% goede antwoord)				
- NNGB	≥ 75%	19%	35%	<0,001
- Gewicht	≥ 75%	55%	67%	<.05
Bewegen totaal (alle drie goed)	≥ 90%	33%	33%	ns.
- Belang van bewegen	≥ 90%	96%	99%	ns.
- Bewegen en eten	≥ 90%	68%	65%	ns.
- TV / computer en gewicht	≥ 90%	48%	54%	ns.
Voeding totaal (alle drie goed)	≥ 90%	13%	15%	ns.
- Belang van gezond eten	≥ 90%	99%	97%	ns.
- Ontbijt	≥ 90%	90%	94%	ns.
- Frisdrank	≥ 90%	15%	17%	ns.
Attitude (% (heel) belangrijk)				
Totaal BOFT	≥ 75%	14%	15%	ns.
- Bewegen	≥ 75%	59%	76%	<.001
- Ontbijt	≥ 75%	74%	85%	=0.001
- Frisdrank	≥ 75%	30%	29%	ns.
- TV / computer	≥ 75%	44%	42%	ns.
Eigen effectiviteit (% zeker wel)				
Totaal BOFT	≥ 50%	15%	14%	ns.
- Bewegen	≥ 50%	50%	51%	ns.
- Ontbijt	≥ 50%	87%	88%	ns.
- Frisdrank	≥ 50%	37%	39%	ns.
- TV / computer	≥ 50%	45%	35%	<.05

Noot. ns. = niet significant verschil tussen de gegevens 2009 en 2010

4.1.3 Gedrag

Tabel 4.4 geeft een overzicht van projectdoelen zoals gesteld bij de BOFT gedragingen, de scores bij de nulmeting en tussenmeting en veranderingen in de tijd.

Een meerderheid van de leerlingen, 77%, voldeed bij de nulmeting aan de NNGB. Bij de tussenmeting was dit percentage gestegen tot boven het projectdoel van 90%: 92% van de leerlingen voldeed bij de tussenmeting aan de NNGB. In de tabel is te zien dat dit met name wordt veroorzaakt door een toename in de tijd dat de leerlingen buitenspelen (van gemiddeld 68 minuten per dag bij de nulmeting naar 95 minuten per dag bij de tussenmeting), sporten buiten clubverband (van resp. 24 naar 46 minuten per dag) en sporten bij een vereniging (van resp. 22 naar 30 minuten per dag).

Als het gaat om lichamelijke (in)activiteit, televisie kijken en computeren, voldeed bij de nulmeting 82% van de leerlingen aan de norm (maximaal 2 uur per dag). Bij de tussenmeting voldeed 71% van de leerlingen aan deze norm. Gemiddeld besteedden leerlingen bij de nulmeting 77 minuten en bij de tussenmeting 96 minuten per dag aan televisie kijken en computeren. Het grootste aandeel kwam beide metingen van televisie

kijken: bij de nulmeting 46 minuten en bij de tussenmeting bijna 1 uur per dag.
Computeren steeg van gemiddeld 31 minuten naar 39 minuten per dag.

Het merendeel van de leerlingen gaf aan elke dag te ontbijten, zowel bij de nulmeting (85%) als bij de tussenmeting (90%) werd het projectdoel van 90% (bijna) gehaald. Een kleiner aantal leerlingen voldeed aan de norm voor frisdrankgebruik: bij de nulmeting gaf 64% aan maximaal 1 glas frisdrank per dag te drinken. Bij de tussenmeting was dit gedaald tot 52%. Dit zit nog altijd boven het projectdoel van minimaal 25%. Gemiddeld dronken leerlingen bij de nulmeting 7 glazen frisdrank per week: bij de tussenmeting was dit toegenomen tot 9 glazen frisdrank per week.

Tabel 4.4: BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

	Projectdoel B-Fit	2009 en 2011 n=272		
GEDRAG				p-waarde
Bewegen				
NNGB categorie (%):				
- Normactief	≥ 90%	77%	92%	<.01
- Semi-actief		6,9%	4,9%	
- Semi-inactief		5,7%	2,0%	
- Inactief		2,0%	1,2%	
Tijdsduur beweegactiviteiten (gemiddeld, sd):				
Totaal: actief in minuten per dag		140 (101)	198 (122)	<0,001
- Actief transport naar school		13 (16)	13 (14)	ns.
- Sportvereniging		22 (28)	30 (31)	<.01
- Schoolgym		12 (7)	12 (7)	ns.
- Sporten buiten clubverband		24 (37)	46 (54)	<0,001
- Buitenspelen		68 (61)	95 (68)	<0,001
Inactiviteit				
Inactiviteit norm (TV + computer):				
- Voldoet aan norm (%)	≥ 35%	82%	71%	=.001
Tijdsduur inactiviteiten (gemiddeld, sd):				
Totaal: inactief in minuten per dag		77 (89)	96 (84)	=.001
- TV kijken		46 (52)	58 (52)	<.01
- Computeren		31 (46)	39 (46)	<.05
Voeding				
Voedingsnormen (%):				
- Ontbijt elke dag	≥ 90%	85%	90%	ns.
- Frisdrank, max. 1 glas per dag	≥ 25%	64%	52%	<.01
Voedingsgedrag (gemiddeld, sd):				
- Ontbijt: dagen per week		6,3 (1,7)	6,6 (1,2)	<.01
- Frisdrank: glazen per week		7,2 (7,8)	8,8 (7,5)	<.01

Noot. ns. = een niet significant verschil tussen 2009 en 2011

5 Conclusie en aanbevelingen

In deze factsheet werden de resultaten van de tussenmeting van het onderzoek naar het B-Fitprogramma in de regio Noord-Veluwe beschreven. In die regio doen 13 basisscholen mee, met als doel de groei van overgewicht onder jeugdigen van 2 tot en met 18 jaar te voorkomen en te stabiliseren. De nulmeting van het onderzoek werd uitgevoerd in 2009, de tussenmeting werd gedaan in 2011. In dit onderzoek werd naast een observatie van gehaalde resultaten bij de tussenmeting, tevens gekeken naar veranderingen tussen de nul- en de tussenmeting in gewicht, gezondheidsgedrag (de zogenaamde BOFT gedragingen) en determinanten van dit gezondheidsgedrag. Leerlingen die op beide momenten deelnamen aan het onderzoek verschilden niet van de leerlingen die alleen bij de nulmeting participeerden.

Uitkomsten op projectdoelstellingen: leerlingen

In de resultatensectie werd gekeken naar het al dan niet behalen van de voor het B-fit project vooraf bepaalde doelstellingen op de determinanten van gedrag, gezondheidsgedrag en gewicht. De belangrijkste doelstelling van B-fit is om te voorkomen dat er een verdere toename van (ernstig) overgewicht is bij leerlingen. Deze tussenrapportage laat zien dat er geen significante leerlingen met overgewicht en obesitas is tussen de nul- en de tussenmeting: op het zicht lijkt er sprake van een negatieve tendens.

Voor determinanten van gedrag waren voorafgaande aan het project de volgende doelstellingen bepaald:

- tenminste 75% van de leerlingen heeft voldoende kennis ten aanzien van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en gezond gewicht
- tenminste 90% heeft adequate beweeg en voedingskennis
- tenminste 75% heeft een positieve attitude ten aanzien van de BOFT gedragingen
- tenminste 50% rapporteert eigen effectiviteit om de BOFT gedragingen uit te voeren

Bij de nulmeting voldeden de leerlingen al aan de projectdoelstellingen ten aanzien van kennis over het belang van bewegen, kennis over het belang van gezond eten en kennis over ontbijten. Voor attitude werden deze projectdoelstellingen niet gehaald, en voor eigen effectiviteit alleen de projectdoelstellingen ten aanzien van bewegen en ontbijten.

Bij de tussenmeting werden op het gebied van kennis en eigen effectiviteit dezelfde projectdoelstellingen gehaald als bij de nulmeting. Daar waar er op kennisniveau wel positieve veranderingen waren te zien voor een tweetal kennisaspecten, bleek er voor eigen effectiviteit slechts één verandering plaats te hebben gevonden: een negatieve verandering ten aanzien van tv kijken en computeren. Voor attitude werden de projectdoelstellingen ten aanzien van bewegen en ontbijten bij de tussenmeting gehaald. Opvallend is dat de doelstellingen over determinanten die betrekking hebben op 'elke dag ontbijten' vrijwel altijd gehaald worden, die over bewegen soms, maar niet altijd, en die over 'maximaal 1 glas frisdrank per dag' en TV kijken / computeren nooit. Voor deze twee laatste doelstellingen is ook geen positieve verandering in de tijd te zien. In tegenstelling tot de andere twee gedragingen gaat het hier om het verminderen van ongewenst gedrag, in plaats van het verbeteren van gezond gedrag. Ook als we kijken naar de eigen effectiviteit, dan zien we dat met name de projectdoelen voor deze

gedragingen gericht op reduceren van ongewenst gedrag veel minder gehaald worden, waarbij er voor de eigen-effectiviteit ten aanzien van tv kijken/computeren een negatieve verandering is waar te nemen.

Als gekeken wordt naar het halen van de normen die er zijn voor gezond gedrag is te zien dat het percentage leerlingen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is toegenomen van 77% bij de nulmeting naar 92% bij de tussenmeting, waarmee het onderzoeksdoel ($\geq 90\%$) behaald wordt. Qua beweegactiviteiten werd de grootste toename, gemiddeld resp. 27 en 12 minuten per dag extra, gezien bij buitenspelen en sporten buiten clubverband. Hierbij dient wel te worden opgemerkt dat de metingen bij de voormeting respectievelijk in het najaar en de metingen van de tussenmeting in het voorjaar hebben plaatsgevonden. Mogelijk dat het meetmoment dan ook van invloed is geweest op de metingen zelf. Voor de inactiviteitsnorm wordt de projectdoelstelling ($\geq 35\%$) op beide meetmomenten gehaald, hoewel het percentage leerlingen dat aan de norm voldeed wel iets daalde: van 82% naar 71%. Dit geldt ook voor de norm op het gebied van frisdrankconsumptie ($\geq 25\%$). Hier was een daling van 64% naar 52% te zien. Voor ontbijtgedrag wordt de projectdoelstelling beide meetmomenten niet gehaald, maar met $\geq 90\%$ van de leerlingen die aan deze norm moest voldoen, ligt de projectdoelstelling ook een stuk hoger dan die voor inactiviteit en frisdrankconsumptie.

Aanbevelingen

Een deel van de projectdoelstellingen is bereikt en het lijkt nu van belang om deze in de tijd te handhaven. Op basis van de tussenmeting lijkt er geen verschil in gezond gewicht over de tijd, maar er lijkt een ongunstige trend zichtbaar: het overgrote deel van de leerlingen houdt hetzelfde gewicht en een klein deel van de leerlingen rapporteert een toename in gewicht.

Op basis van de resultaten van de nul- en de tussenmeting is er nog ruimte voor verbetering op een aantal projectdoelstellingen. Voor ontbijt worden de meeste doelstellingen behaald. Ook op het gebied van bewegen komen een aantal doelstellingen boven de norm uit. Met name voor de determinanten van maximaal 1 glas frisdrank per dag en niet meer dan 2 uur per dag TV kijken / computeren lijkt nog verbetering te behalen.

De projectdoelstellingen voor frisdrank en inactiviteit worden wel gehaald, maar op basis van de resultaten op de determinanten en de afname in het aantal leerlingen dat de frisdrank norm haalt, lijkt er reden om hier blijvend aandacht aan te besteden. Specifiek, lijkt er meer aandacht nodig daar waar het gaat om het ongedaan maken van gewoontegedrag (van voornamelijk ongezonde gedragingen).

Voor de eindmeting in 2012 is het van belang dat de positieve veranderingen in de BOFT gedragingen gehandhaafd blijven en dat de negatieve verandering in gezond gewicht niet verder zal plaatsvinden, dan wel dat er een positieve verandering in gezond gewicht te zien zal zijn. Tevens zal dan duidelijk worden of het gelukt is om de verbeteringen met betrekking tot vooralsnog niet gehaalde projectdoelstellingen dan toch verwezenlijkt zijn daar waar het gaat om determinanten bij leerlingen.

6 Referenties

American Academy of Pediatrics. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107:423-6.

Pin RR, Verheijden MW. B-fit in de regio Noord-Veluwe. Leiden: TNO, 2010.

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1240-3.

RIVM. Nationaal Kompas Volksgezondheid. Gezondheidsdeterminanten > Persoonsgebonden > Lichaamsgewicht. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Van: www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/lichaamsgewicht/. Bilthoven: RIVM, 2011.

TNO. Factsheet Resultaten Vijfde Landelijke Groeistudie TNO. Leiden: TNO, 2010.

A Vragenlijsten voor leerlingen

In deze vragenlijst zitten vragen over wat je doet, over wat je weet en over wat je vindt. Kies het antwoord dat het beste bij je past. Je kunt steeds maar één antwoord geven.

Let op: het is belangrijk dat je eerlijk antwoord op de vragen geeft!

Veel succes.

Algemene vragen

1. Ben je een jongen of een meisje

☐ jongen

☐ meisje

2. Wat is je geboortedatum? (bijvoorbeeld 05/10/1999)

Dag/maand/jaar __ / __ / ____

3. Hoe heet je?

Voornaam:

Achternaam:

4. Heb jij een e-mail adres waarop we je kunnen bereiken?

☐ nee

☐ ja, namelijk:

5. In welk land ben jij geboren? En in welk land zijn je vader en moeder geboren?

Jij zelf

Je vader

Je moeder

☐ Nederland

☐ Nederland

☐ Nederland

☐ Turkije

☐ Turkije

☐ Turkije

☐ Suriname

☐ Suriname

☐ Suriname

☐ Marokko

☐ Marokko

☐ Marokko

☐ Nederlandse Antillen

☐ Nederlandse Antillen

☐ Nederlandse Antillen

☐ Aruba

☐ Aruba

☐ Aruba

☐ Weet ik niet

☐ Weet ik niet

☐ Weet ik niet

☐ Ander land

☐ Ander land

☐ Ander land

6. Op welke school zit je?

☐ basisschool

☐ middelbare school

<< voor de basisschool>>

7. Hoe heet de school waarop je zit?

8. In welke groep zit je?

☐ groep 5☐ groep 6☐ groep 7☐ groep 8

<< Voor de middelbare school >>

9. Hoe heet de school waarop je zit?

10. In welke klas zit je?

☐ 1^e klas☐ 2^e klas☐ 3^e klas**Wat is waar?**

11. Welke van de volgende zinnen is wáár? Kinderen moeten voor hun gezondheid:

☐ iedere dag minstens 30 minuten bewegen☐ op minstens 5 dagen per week minstens 30 minuten bewegen☐ iedere dag minstens 60 minuten bewegen☐ op minstens 5 dagen minstens 60 minuten bewegen

12. De volgende stellingen gaan over gewicht, over sport en bewegen en over eten en drinken.

Wil je steeds aankruisen of de stelling volgens jou waar of niet waar is.

		Dat is waar	Dat is niet waar
1	Kinderen die te zwaar zijn worden sneller ziek.	☐	☐
2	Voldoende bewegen en sporten is belangrijk voor alle kinderen.	☐	☐
3	Als je veel beweegt kun je meer eten zonder te zwaar te worden.	☐	☐
4	Kinderen die drie uur per dag televisie kijken of computeren worden sneller dik.	☐	☐
5	Gezond eten is belangrijk voor alle kinderen.	☐	☐
6	Kinderen die ontbijten, worden dikker dan kinderen die dat niet doen.	☐	☐
7	Van een glas appelsap wordt je net zo dik als van een glas cola.	☐	☐

13. Wat vond je van de vragen hierboven?

☐ ik vond ze heel moeilijk☐ ik vond ze moeilijk☐ het ging wel☐ ik vond ze makkelijk☐ ik vond ze heel makkelijk

Wat is belangrijk?

14. Hoe belangrijk vind je de volgende dingen voor jezelf?

	heel onbelangri jk	onbelangri jk	Beetje onbelangri jk	niet belangrijk, niet onbelangri	Beetje belangrijk	belangrijk	heel belangrijk
1. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Iedere dag ontbijten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gaat het lukken?

15. Stel je eens voor dat je de volgende dingen wil gaan doen. Zou dat lukken, denk je?

	Zeker wel	Waarschijnlijk wel	Misschien wel, misschien niet	Waarschijnlijk niet	Zeker niet
1. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	☐	☐	☐	☐	☐
2. Iedere dag ontbijten	☐	☐	☐	☐	☐
3. Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	☐	☐	☐	☐	☐
4. Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	☐	☐	☐	☐	☐
5. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	☐	☐	☐	☐	☐

Bewegen

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging. Denk bij het invullen van de volgende vragen aan een gewone week.

16. Hoeveel dagen per week ga jij lopend of zelf fietsend naar school?

Denk hierbij aan een normale week.

☐ nooit of minder dan 1 dag per week

☐ 1 dag per week

☐ 2 dagen per week

☐ 3 dagen per week

☐ 4 dagen per week

☐ 5 dagen per week

17. Hoe lang ben je meestal lopend of zelf fietsend per dag onderweg van huis naar school en van school naar huis?

Tel de minuten van de ochtend en middag bij elkaar op. Denk hierbij aan een gewone week.

☐ korter dan 10 minuten per dag

☐ 10 tot 20 minuten per dag

☐ 20 tot 30 minuten per dag

☐ 30 minuten tot een uur per dag

☐ een uur per dag of langer

18. Hoeveel keer per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen, enz?

Denk hierbij aan een gewone week.

☐ nooit of minder dan 1 dag per week

☐ 1 dag per week

☐ 2 dagen per week

☐ 3 dagen per week

☐ 4 dagen per week

☐ 5 dagen per week

19. Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en), sportclub(s) of sportscholen?

☐ ja

☐ nee

20. Hoeveel keer per week sport je bij een vereniging/club/sportschool (buiten school)?

Zwemmen, voetballen, paardrijden, ballet, enz. Denk hierbij aan een gewone week.

☐ nooit of minder dan 1 keer per week

☐ 1 keer per week

☐ 2 keer per week

☐ 3 keer per week

☐ 4 keer per week

☐ 5 keer per week

☐ 6 keer per week

☐ 7 keer per week

21. Hoe lang per keer sport je meestal bij deze vereniging/club/sportschool?

Denk hierbij aan een gewone week.

☐ korter dan een half uur per keer

☐ een half uur tot 1 uur per keer

☐ 1 tot 2 uur per keer

☐ 2 tot 3 uur per keer

☐ 3 uur per keer of langer

22. Hoeveel keer per week doe je zelf aan sport (na school)? Sporten bij een sportvereniging hoort hier niet bij.

We bedoelen hier bijvoorbeeld: zwemmen, voetballen, hardlopen, joggen, tennis, wielrennen enz. Denk hierbij aan de afgelopen week.

☐ nooit of minder dan 1 keer per week

☐ 1 keer per week

☐ 2 keer per week

☐ 3 keer per week

☐ 4 keer per week

☐ 5 keer per week

☐ 6 keer per week

☐ 7 keer per week

23. Hoe lang per keer sport je zelf meestal?

Denk hierbij aan een gewone week. Sporten bij een sportvereniging/sportclub/sportschool hier niet bij tellen.

☐ korter dan een half uur per keer

☐ een half uur tot 1 uur per keer

☐ 1 tot 2 uur per keer

☐ 2 tot 3 uur per keer

☐ 3 uur per keer of langer

24. Hoeveel dagen per week speel jij buiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

☐ nooit of minder dan 1 dag per week

☐ 1 dag per week

☐ 2 dagen per week

☐ 3 dagen per week

☐ 4 dagen per week

☐ 5 dagen per week

☐ 6 dagen per week

☐ 7 dagen per week

25. Hoe lang per keer speel je meestal uiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

☐ korter dan een half uur per keer

☐ een half uur tot 1 uur per keer

☐ 1 tot 2 uur per keer

☐ 2 tot 3 uur per keer

☐ 3 uur per keer of langer

De volgende vragen gaan over ontbijten en frisdranken.

26. Hoeveel dagen per week ontbijt jij? (dat is eten nadat je 's ochtends bent opgestaan)

☐ Ik ontbijt (bijna) nooit

☐ 1 dag per week

☐ 2 dagen per week

☐ 3 dagen per week

☐ 4 dagen per week

☐ 5 dagen per week

☐ 6 dagen per week

☐ Elke dag

27. Hoeveel dagen per week drink jij frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, icetea, of dubbelfrisss) of aanmaaklimonade (zoals ranja, Roosvicee, diksap of lessini)? light frisdrank niet meetellen, vruchtensap wel meetellen.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week
- ☐ 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

28. Op de dagen dat je frisdrank met suiker, vruchtensap of aanmaaklimonade drinkt, hoeveel glazen drink je daar dan van?

- ☐ 1 glas per dag
- ☐ 2 glazen per dag
- ☐ 3 glazen per dag
- ☐ Meer dan 3 glazen per dag

De volgende vragen gaan over TV kijken en computeren.

29. Hoeveel dagen per week kijk jij TV/Video/DVD?

Denk hierbij aan een gewone week.

- ☐ Nooit of minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week
- ☐ 6 dagen per week
- ☐ 7 dagen per week

30. Hoe lang per dag kijk je meestal TV/Video/DVD?

Denk hierbij aan een gewone week.

- ☐ Korter dan een half uur per dag
- ☐ Een half uur tot 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 2 uur per dag
- ☐ 2 tot 3 uur per dag
- ☐ 3 uur per dag of langer

31. Hoeveel dagen per week zit je achter de computer, Internet, gameboy (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

- ☐ Nooit of minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week
- ☐ 6 dagen per week
- ☐ 7 dagen per week

32. Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer of Internet (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

☐ Korter dan een half uur per dag

☐ Een half uur tot 1 uur per dag

☐ 1 tot 2 uur per dag

☐ 2 tot 3 uur per dag

☐ 3 uur per dag of langer

Hiermee ben je aan het einde gekomen van de vragenlijst. Hartelijk bedankt voor het invullen! Over een jaar zullen we je nog eens vragen om een vragenlijst in te vullen. We hopen dat je dan weer meedoet!

B Tabel met gewicht, determinanten en BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

	Project- doel B-Fit	2009 n=471	2011 n=615	2009 en 2011 n=272		
GEWICHT						
BMI-categorie ¹						p-waarde
- Ernstig ondergewicht		1,1%	0,5%	1,1%	0,0%	<0,001
- Ondergewicht		5,7%	4,9%	5,1%	5,9%	
- Gezond gewicht		70%	77,0%	73,5%	72,8%	
- Overgewicht	=<	20%	15,0%	17,6%	18,4%	
- Obesitas	=<	3,4%	2,6%	2,6%	2,9%	
DETERMINANTEN						
Kennis (% goede antwoord)						
- NNGB	≥ 75%	21%	31%	19%	35%	<0,001
- Gewicht	≥ 75%	49%	56%	55%	67%	<.05
Bewegen totaal (alle drie goed)	≥ 90%	29%	29%	33%	33%	ns.
- Belang van bewegen	≥ 90%	96%	91%	96%	99%	ns
- Bewegen en eten	≥ 90%	64%	59%	68%	65%	ns.
- TV / computer en gewicht	≥ 90%	46%	49%	48%	54%	ns
Voeding totaal (alle drie goed)	≥ 90%	15%	14%	13%	15%	ns.
- Belang van gezond eten	≥ 90%	98%	97%	99%	97%	ns.
- Ontbijt	≥ 90%	88%	92%	90%	94%	ns
- Frisdrank	≥ 90%	18%	19%	15%	17%	ns.
Attitude (% (heel) belangrijk)						
Totaal BOFT	≥ 75%	13%	14%	14%	15%	ns.
- Bewegen	≥ 75%	58%	72%	59%	76%	<.001
- Ontbijt	≥ 75%	71%	83%	74%	85%	=0.001
- Frisdrank	≥ 75%	28%	28%	30%	29%	ns.
- TV / computer	≥ 75%	40%	42%	44%	42%	ns.
Eigen effectiviteit (% zeker wel)						
Totaal BOFT	≥ 50%	12%	13%	15%	14%	ns.
- Bewegen	≥ 50%	48%	50%	50%	51%	ns.
- Ontbijt	≥ 50%	88%	86%	87%	88%	ns.
- Frisdrank	≥ 50%	33%	35%	37%	38%	ns.
- TV / computer	≥ 50%	39%	36%	45%	35%	<.05

	Project- doel B-Fit	2009 n=471	2011 n=615	2009 en 2011 n=272		
BEWEGEN						
Bewegen						p-waarde
NNGB categorie (%):						
- Normactief	≥ 90%	82%	91%	77%	92%	<.01
- Semi-actief		7,1%	4,9%	6,9%	4,9%	
- Semi-inactief		7,9%	2,5%	5,7%	2,0%	
- Inactief		2,6%	2,1%	2,0%	1,2%	
Tijdsduur beweegactiviteiten (gemiddeld, sd):						
Totaal: actief in min/dag		142 (100)	179 (113)	140 (101)	198(122)	<0,001
- Actief transport naar school		15 (17)	15 (16)	13 (16)	13 (14)	ns.
- Sportvereniging		22 (27)	26 (31)	22 (28)	30 (31)	<.01
- Schoolgym		13 (7)	12 (6)	12 (7)	12 (7)	ns.
- Sporten buiten clubverband		24 (34)	35 (48)	24 (37)	46 (54)	<0,001
- Buitenspelen		69 (63)	79 (66)	68 (61)	95 (68)	<0,001
Inactiviteit						
Inactiviteit norm (TV + computer):						
- Voldoet aan norm(%)	≥ 35%	80%	77%	82%	71%	=.001
Tijdsduur inactiviteiten (gemiddeld, sd):						
Totaal: inactief in min/dag		77 (85)	85 (84)	77 (89)	96 (84)	=.001
- TV kijken		48 (54)	51 (53)	46 (52)	58 (52)	<.01
- Computeren		29 (44)	34 (44)	31 (46)	39 (46)	<.05
Voeding						
Voedingsnormen (%):						
- Ontbijt elke dag	≥ 90%	84%	88%	85%	90%	ns.
- Frisdrank, max. 1 glas per dag	≥ 25%	61%	54%	64%	52%	<.01
Voedingsgedrag (gem, sd):						
- Ontbijt: dagen/week		6,3 (1,6)	6,5 (1,5)	6,3 (1,7)	6,6 (1,2)	<.01
- Frisdrank: glazen per week		7,9 (8,2)	8,8 (7,9)	7,2 (7,8)	8,8 (7,5)	<.01
GEWICHT						
BMI-categorie*						
- Ernstig ondergewicht		1,1%	0,5%	1,1%	0.0%	<.001
- Ondergewicht		5,7%	4,9%	5,1%	5.9%	
- Gezond gewicht		70%	77%	74%	73%	
- Overgewicht	=<	20%	15%	18%	18%	
- Obesitas	=<	3,4%	2,6%	2,6%	2.9%	

Noot. *een vergelijking tussen jongeren met gezond en (ernstig) overgewicht laat geen significante toename over tijd zien (McNemar p=.70)