

12 December 2019

Dr. Joris Hoeboer

VAN JONGS AF AAN VAARDIG IN BEWEGEN

Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving
Faculteit Gezondheid, Voeding en Sport
De Haagse Hogeschool

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

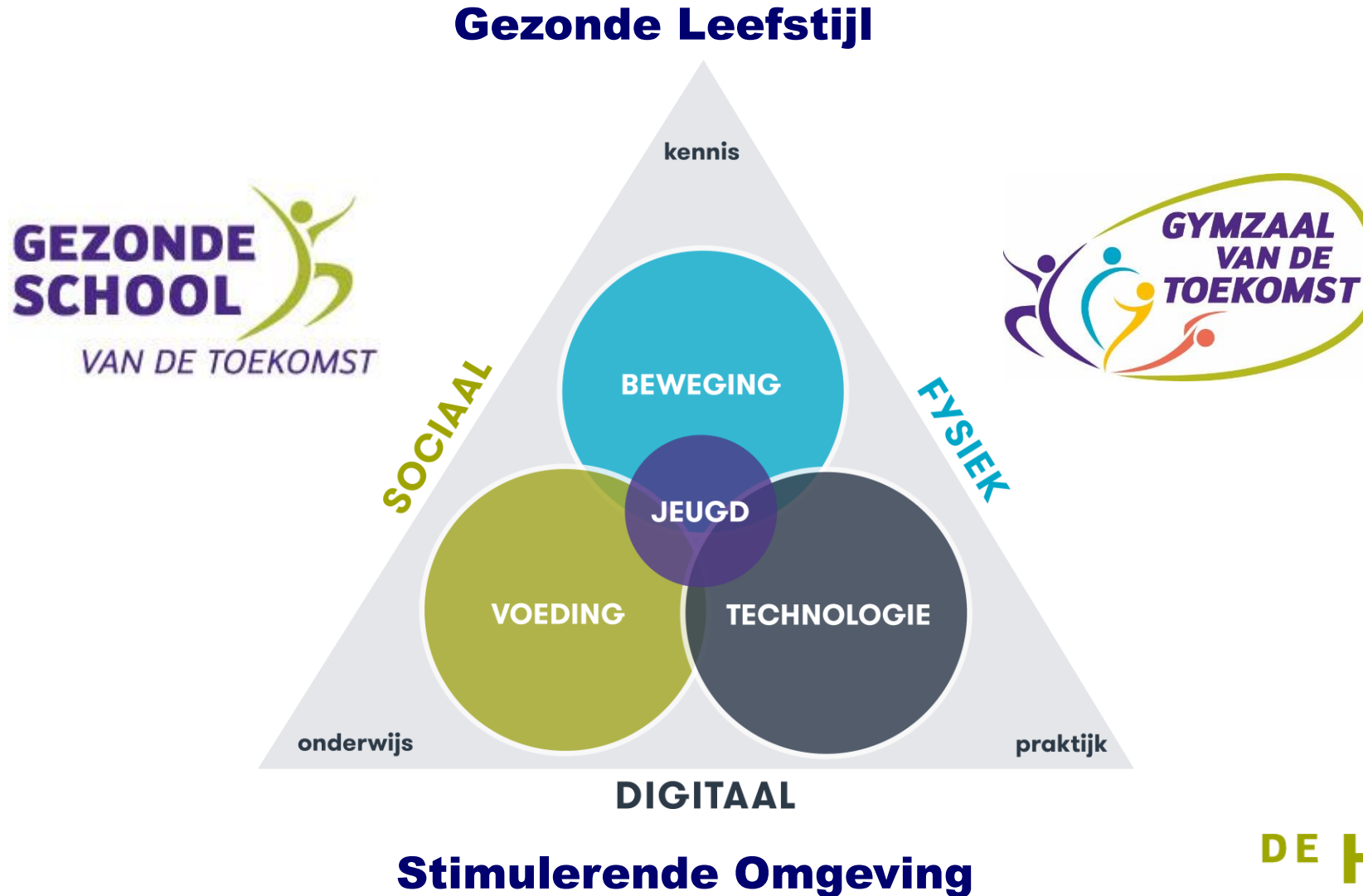


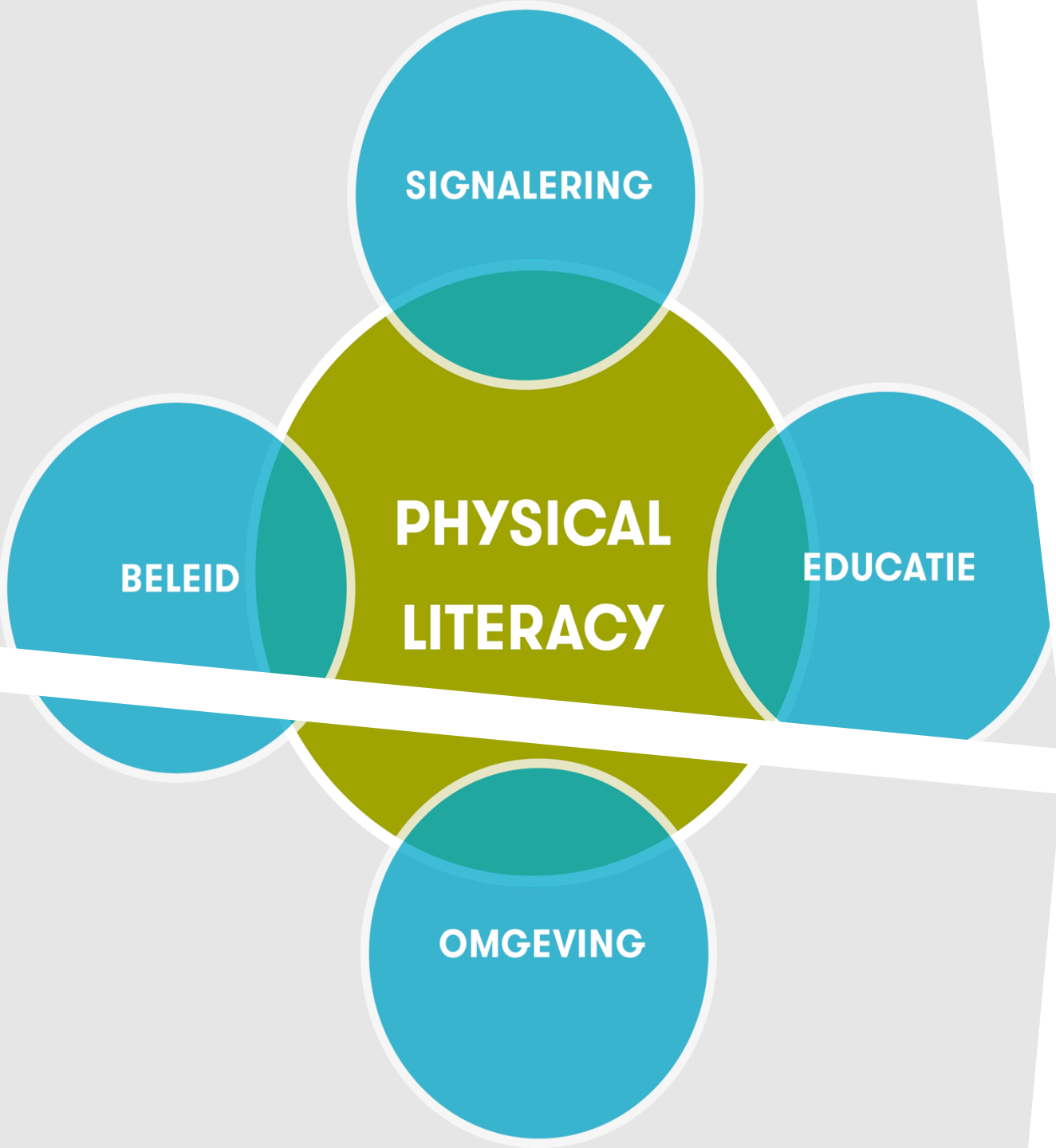
Missie van het lectoraat

Het bevorderen van een **gezonde leefstijl** van jeugd (2-24 jaar) in regio Haaglanden door:

- praktijkgericht onderzoek uit te voeren gericht op het ontwikkelen, evalueren en implementeren van innovatieve **producten, programma's en diensten** in de sociale, fysieke en digitale omgeving die lichamelijke activiteit en gezonde voedingskeuzes bevorderen
- in samenwerking met (toekomstige) professionals en de doelgroep

Onderzoeksthema's en -lijnen





Gymzaal van de Toekomst

Het bevorderen van **'physical literacy'** onder 2-18-jarigen in regio Haaglanden door:

het ontwikkelen, evalueren en implementeren van producten en programma's in en rondom het bewegingsonderwijs gericht op:

- Kennis over de waarde van bewegen
- Fysieke vaardigheden, incl. motorische vaardigheden
- Plezier in bewegen, intrinsieke motivatie
- Zelfvertrouwen in bewegen en zelfmanagement vaardigheden



DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Zorgen

Eén op drie kinderen in
stadswijk te dik
Metro, 15-09-2005

Sporten is niet leuk meer
voor jongeren
GEZONDHEID & CO, 08-06-2013

Dikke stadskinderen
bewegen bijna niet
Leeuwarder Courant, 14-09-2005

Bijna iedereen eet te weinig
groente, vooral kinderen
Parool, 05-10-2011

De bijziendheidsepidemie



Meer scholieren kunnen niet
goed fietsen
Algemeen Dagblad, 12-06-2013

Na plofkip is het de
beurt aan plofkind

**Nederlandse kinderen
zwemmen maar matig**

Ongezonde leefstijl jeugd

44% van de kinderen van 4 t/m 11 jaar en 63% van de jongeren van 12 t/m 17 jaar haalt de beweegrichtlijnen niet

([Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017](#), LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2015)

Kinderen zitten gemiddeld 7,3 uur per dag en jongeren 10,4 uur ([LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015](#))

Ruim 80% van de kinderen eet minder dan de aanbevolen hoeveelheden fruit per dag uit de Schijf van Vijf ([Van Rossum et al., 2016](#))

95% van de kinderen van 4 t/m 12 jaar eet minder dan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag van de Schijf van Vijf ([Van Rossum et al., 2016](#))

5-10% heeft een motorische afwijking ([Runhaar et al., 2012](#))

13% van de jeugd van 4 t/m 17 jaar heeft overgewicht ([Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2017](#))

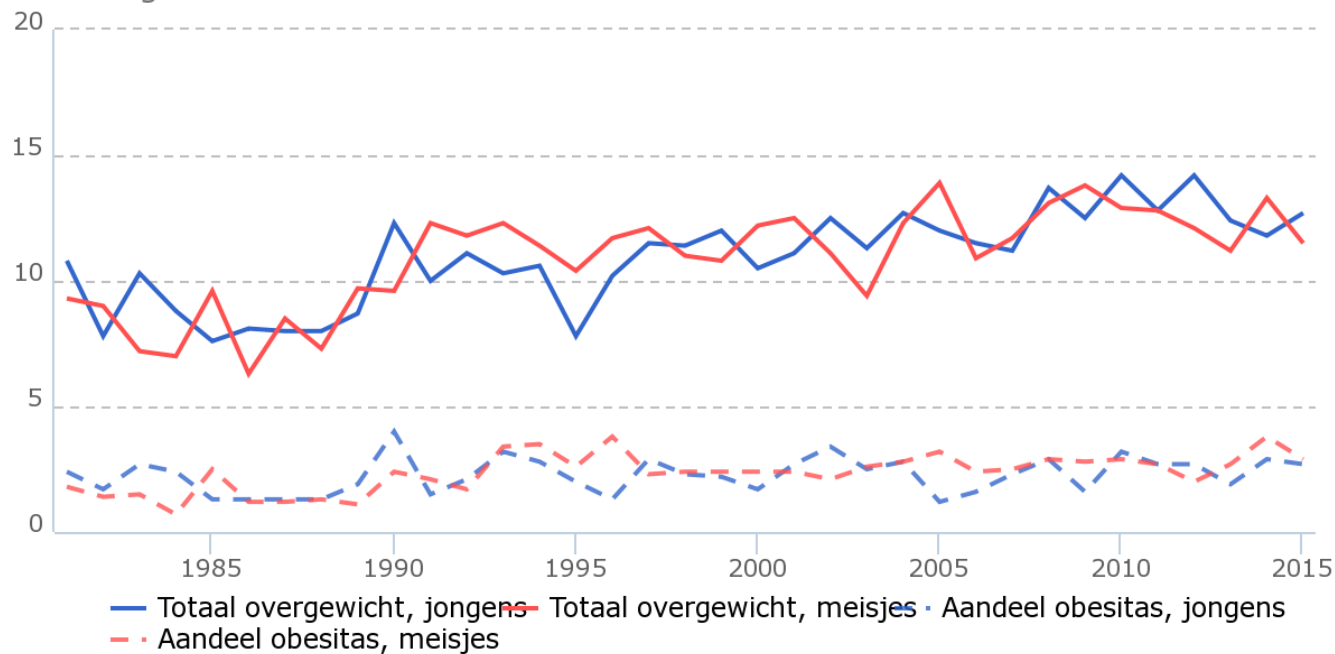


Steeds meer kinderen te dik

Percentage kinderen met overgewicht en obesitas van 1981-2015

4 tot 20 jaar

Percentage



volksgezondheidszorg.info

**zelfgerapporteerde
metingen van
lengte en gewicht**

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2015

Zorgen over leefstijl

Overgewicht en obesitas in 2017

		Overgewicht (%)	Obesitas (%)
4 t/m 11 jaar		13,1	3,3
	jongens	13,9	2,9
	meisjes	12,2	3,6
12 t/m 17 jaar		14,0	2,2
	jongens	12,8	1,6
	meisjes	15,2	2,8
4 t/m 17 jaar		13,5	2,8
	jongens	13,4	2,3
	meisjes	13,6	3,3

Bron: gezondheidsenquête / leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM

Risicofactoren ontstaan overgewicht

- Ongezonde voeding (te veel vet-suikerhoudende voeding)
- Lichamelijke inactiviteit; te weinig (intensief) bewegen
- **sedentair gedrag / 'screentime'**
- Te kort slapen
- Genetische factoren
- Biologische factoren (zwangerschapsdiabetes, geboortegewicht)
- Omgevings- / sociaal-demografische factoren

* (KNGF standaard)

Beweegrichtlijnen

Jeugd



1 uur per dag matig of zwaar intensief bewegen



3x per week bot- en spierversterkende activiteiten



Voorkom veel zitten

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen



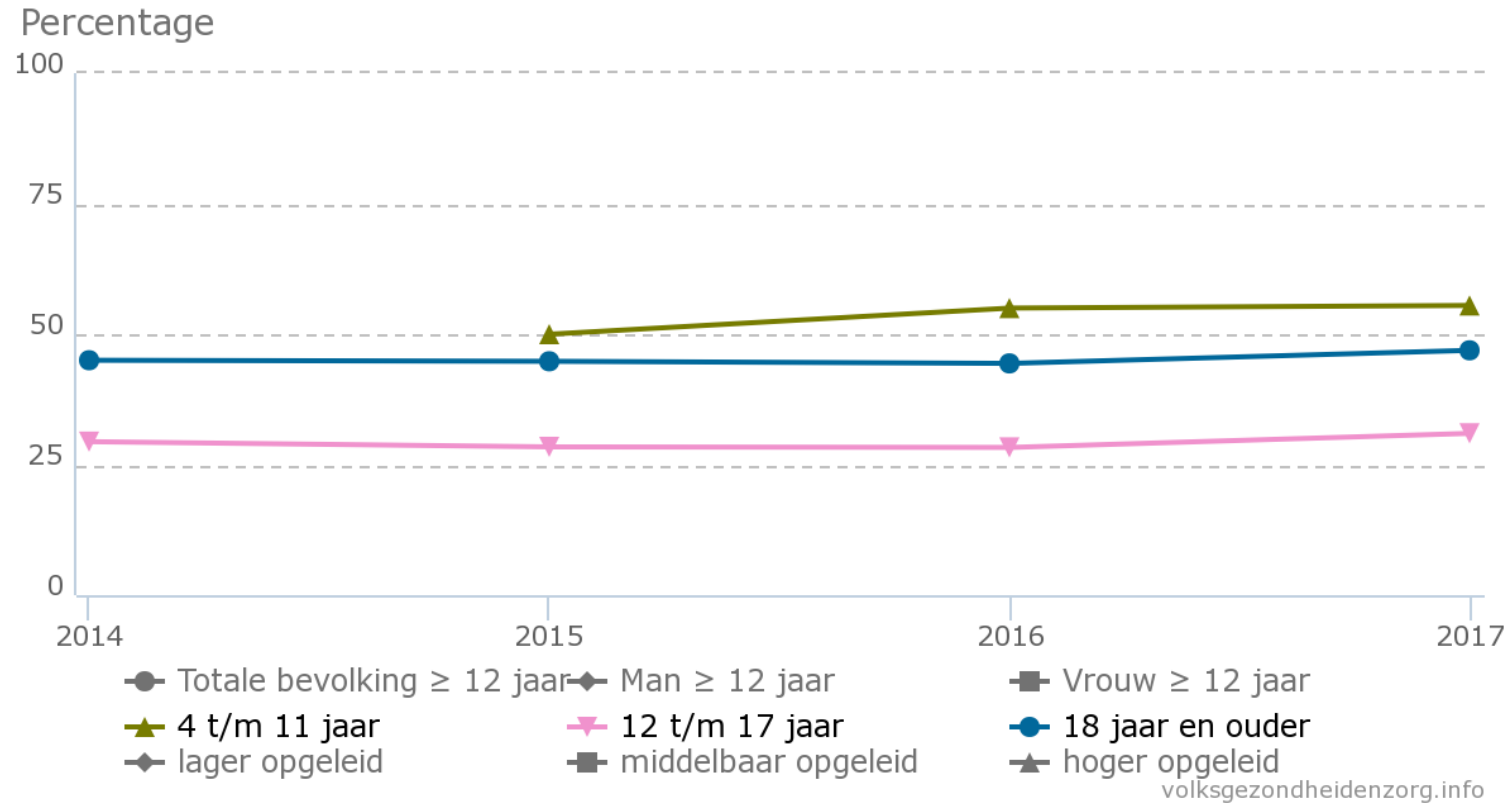
2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten

Zorgen over leefstijl

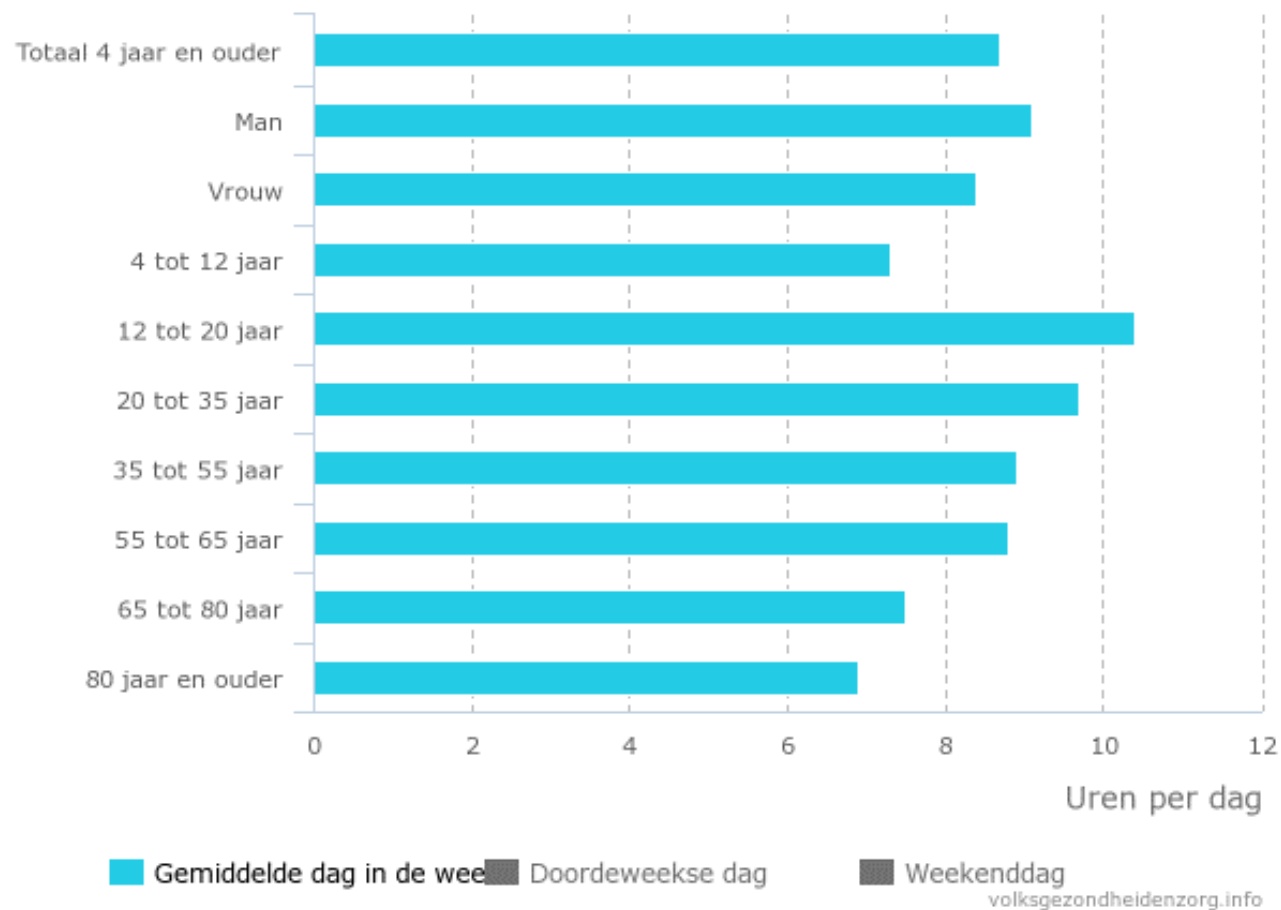
Voldoen aan beweegrichtlijnen 2012-2017



Bronnen: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017, LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2015

Zorgen over leefstijl

Aantal uren zitten 2015



Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015

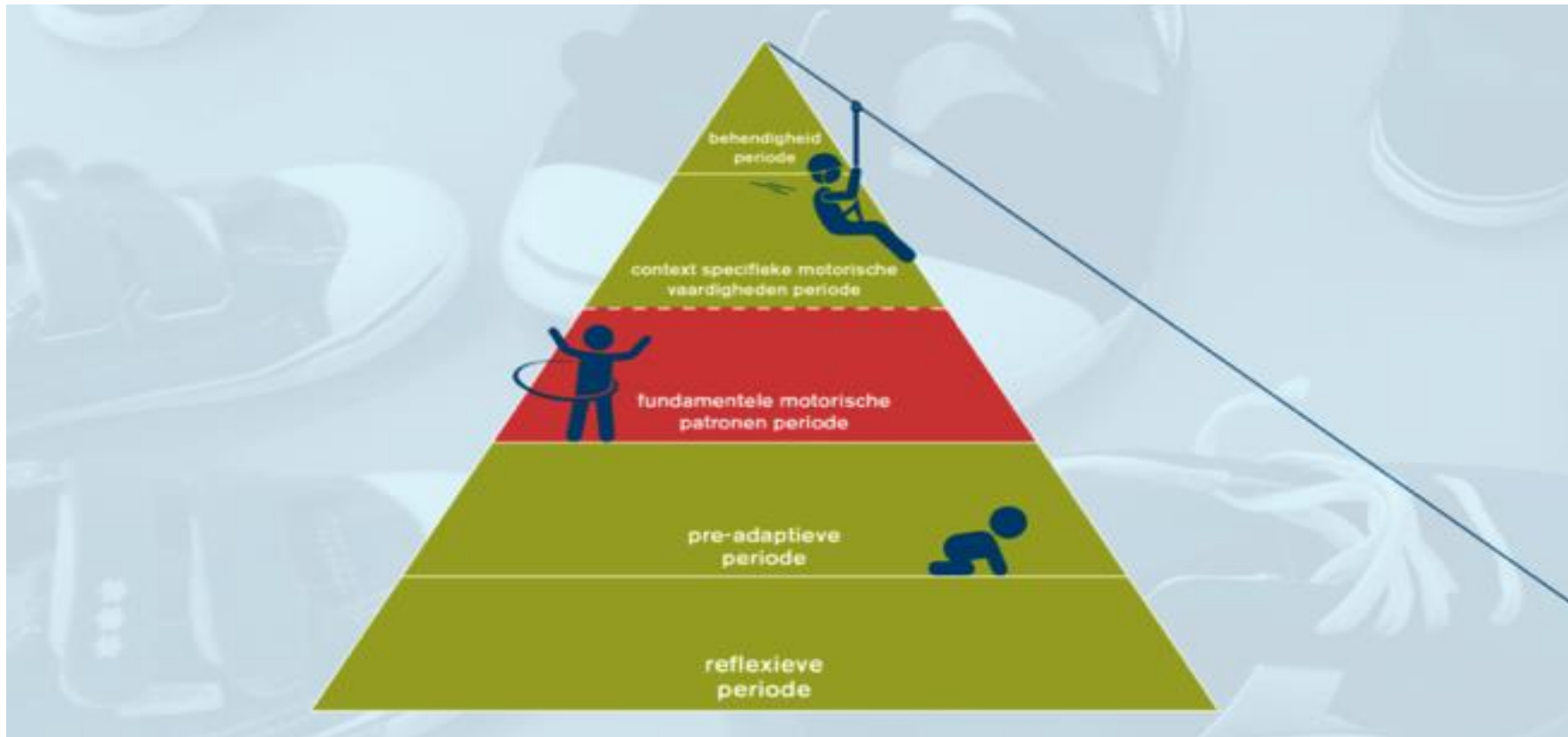
Achterstand in motorische vaardigheid



Relaties met motorische vaardigheid



Ontwikkeling motorische vaardigheid



Meerdere motoriek testen



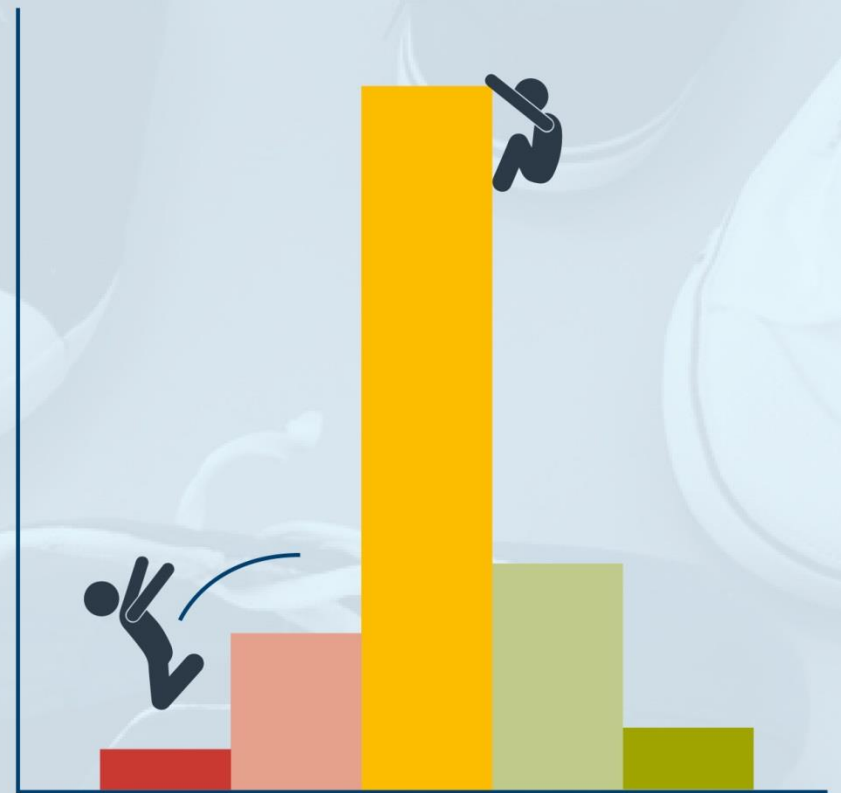
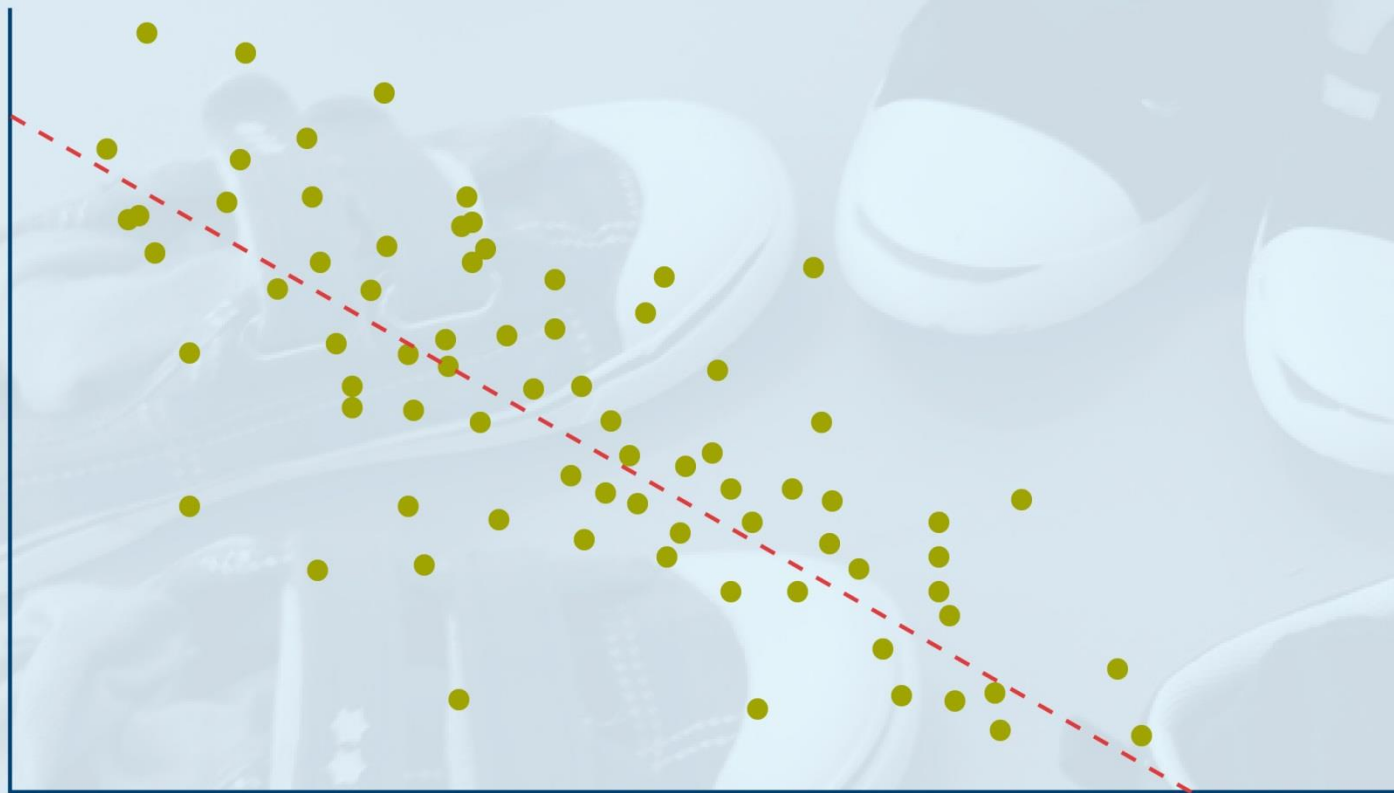
MQ Scan





VALIDITEIT

Meet je wat je wilt meten?



BETROUWBAARHEID

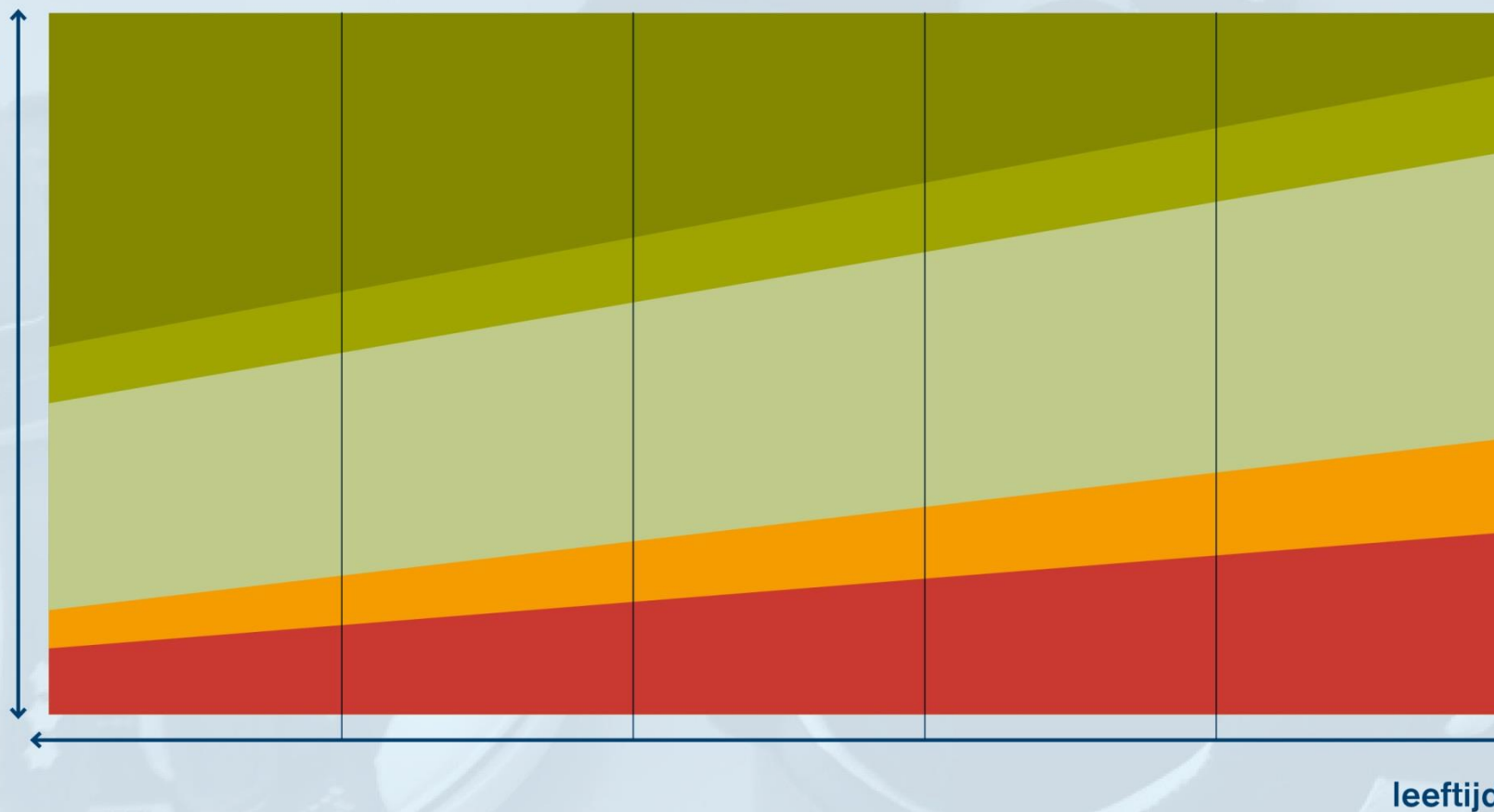
Hoe betrouwbaar is het meten?



NORMWAARDEN

Hoe kan je de uitslag interpreteren?

motorische
vaardigheid (MQ)



BELEVING

Hoe ervaren kinderen de AST?



Wat weten we nu

A green silhouette of a person stands on the left, holding a pointer stick that points towards a list of four bullet points on the right. The background is a light blue-grey with faint, circular patterns.

- Betrouwbare en valide test voor kinderen van 4 tot 12 jaar
- Normwaarden geven duidelijk te interpreteren uitslag
- Kinderen ervaren de AST als leuke motoriektest
- Eenvoudig te organiseren en registreren voor docenten lichamelijke opvoeding

Implementatie MQ scan



Scan



MQ Scan

Aantal Scholen getest

438

Aantal geteste leerlingen

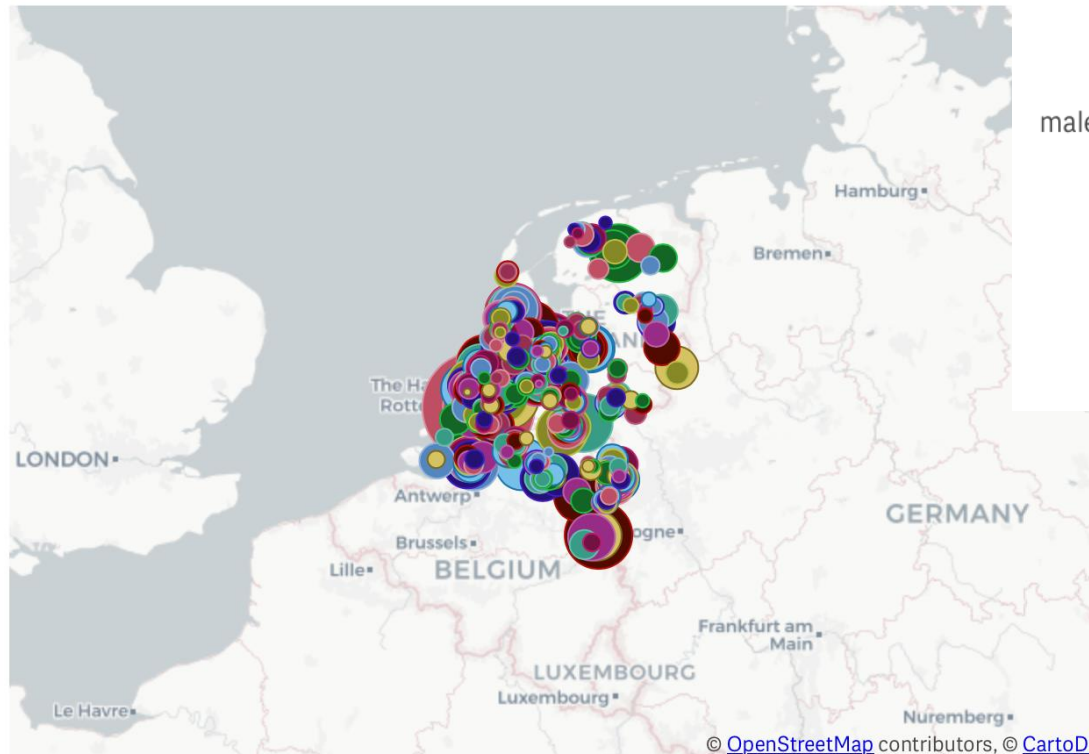
71,176

Aantal Testen

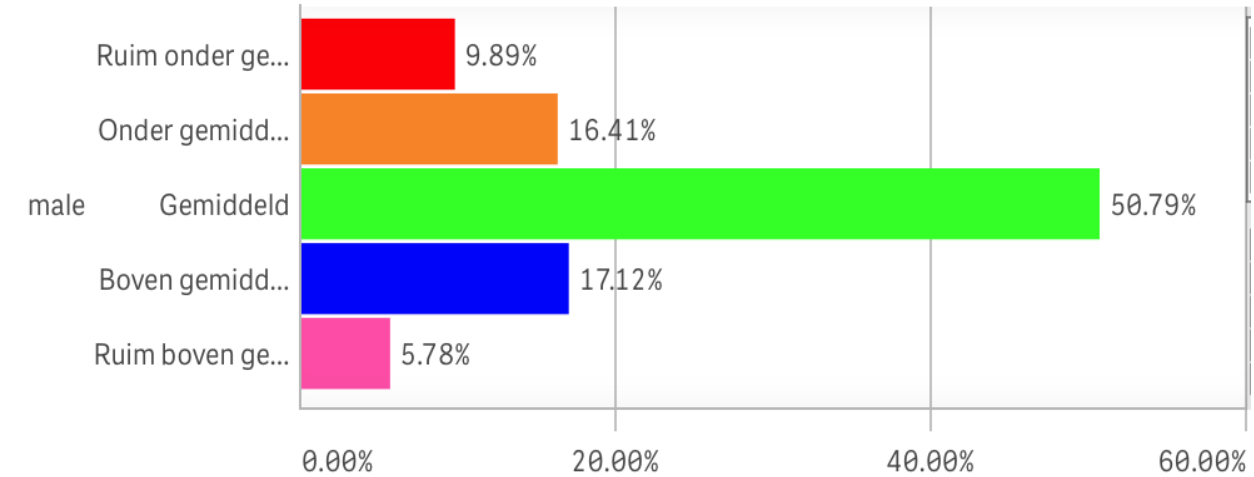
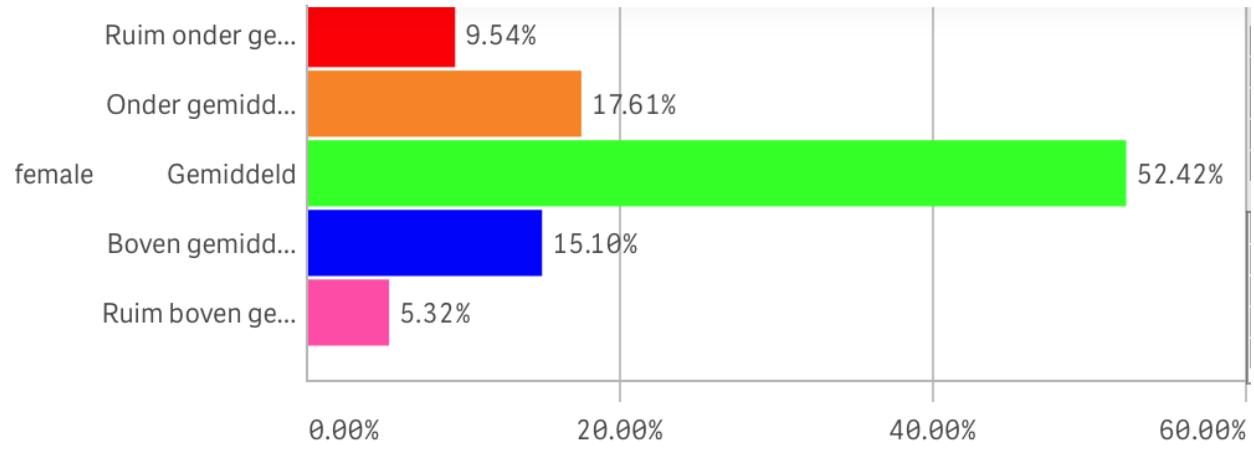
96,687

Scholen in Nederland

bolgrootte evenredig met het aantal afgenomen testen

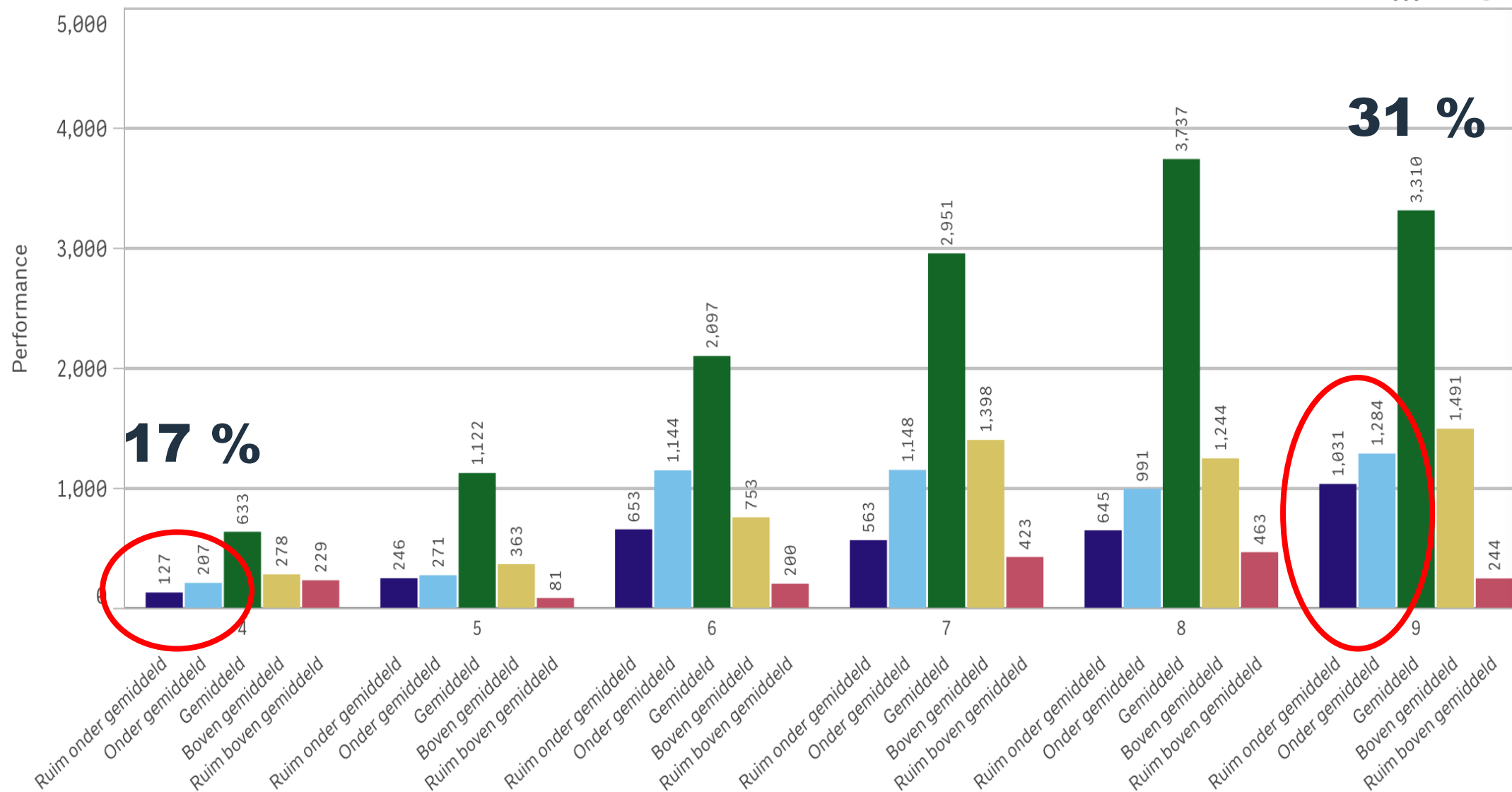


Prestaties per geslacht



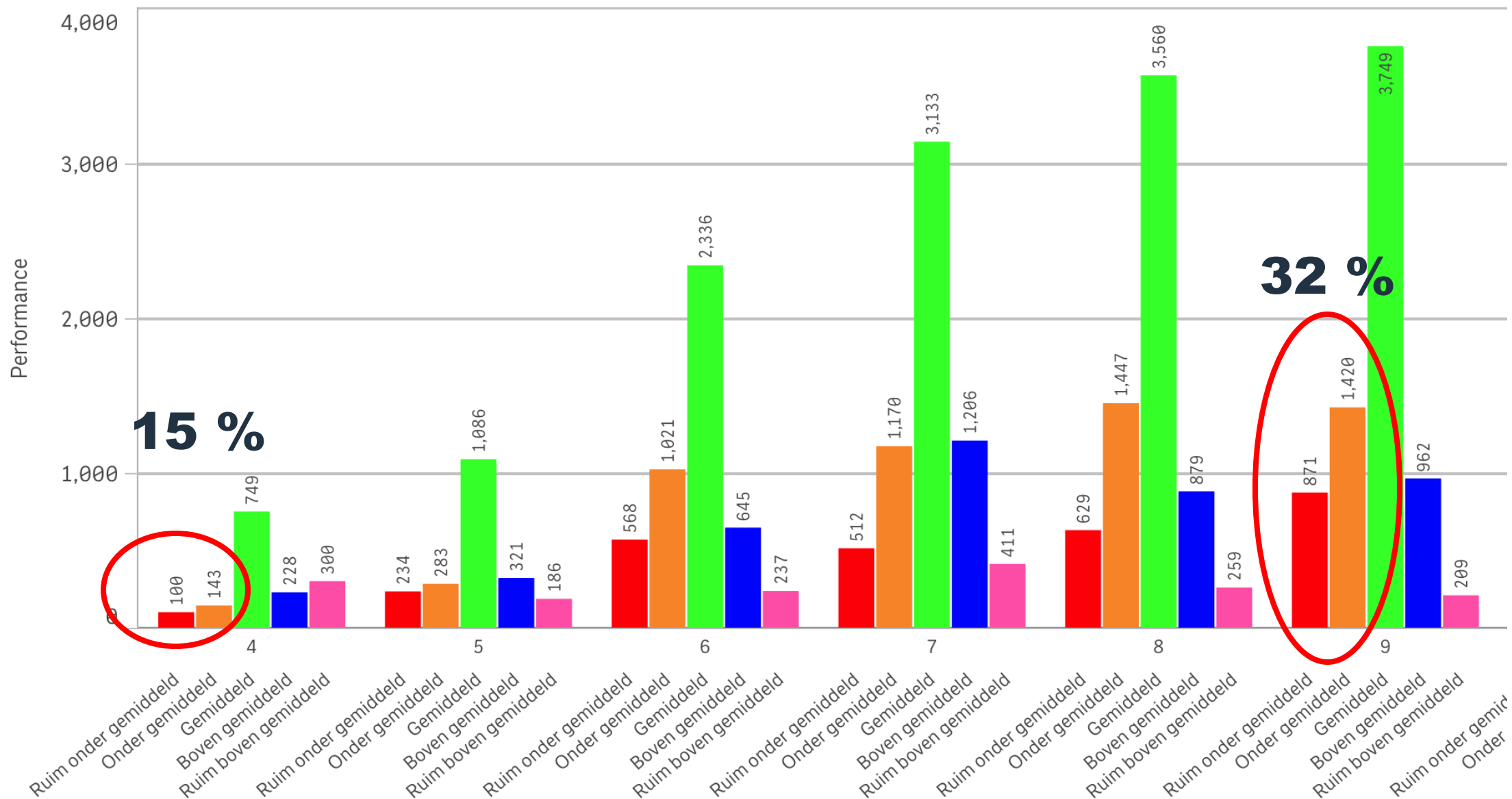
Prestaties per Geslacht en Leeftijd

Scoreverdeling per leeftijd : JONGENS



Prestaties per Geslacht en Leeftijd

Scoreverdeling per leeftijd : MEISJES



Behoefte aan interventies



Startvaardig:

Het doel is om beweegprofessionals te helpen de beweegvaardigheid en het beweegplezier van kleuters te vergroten.

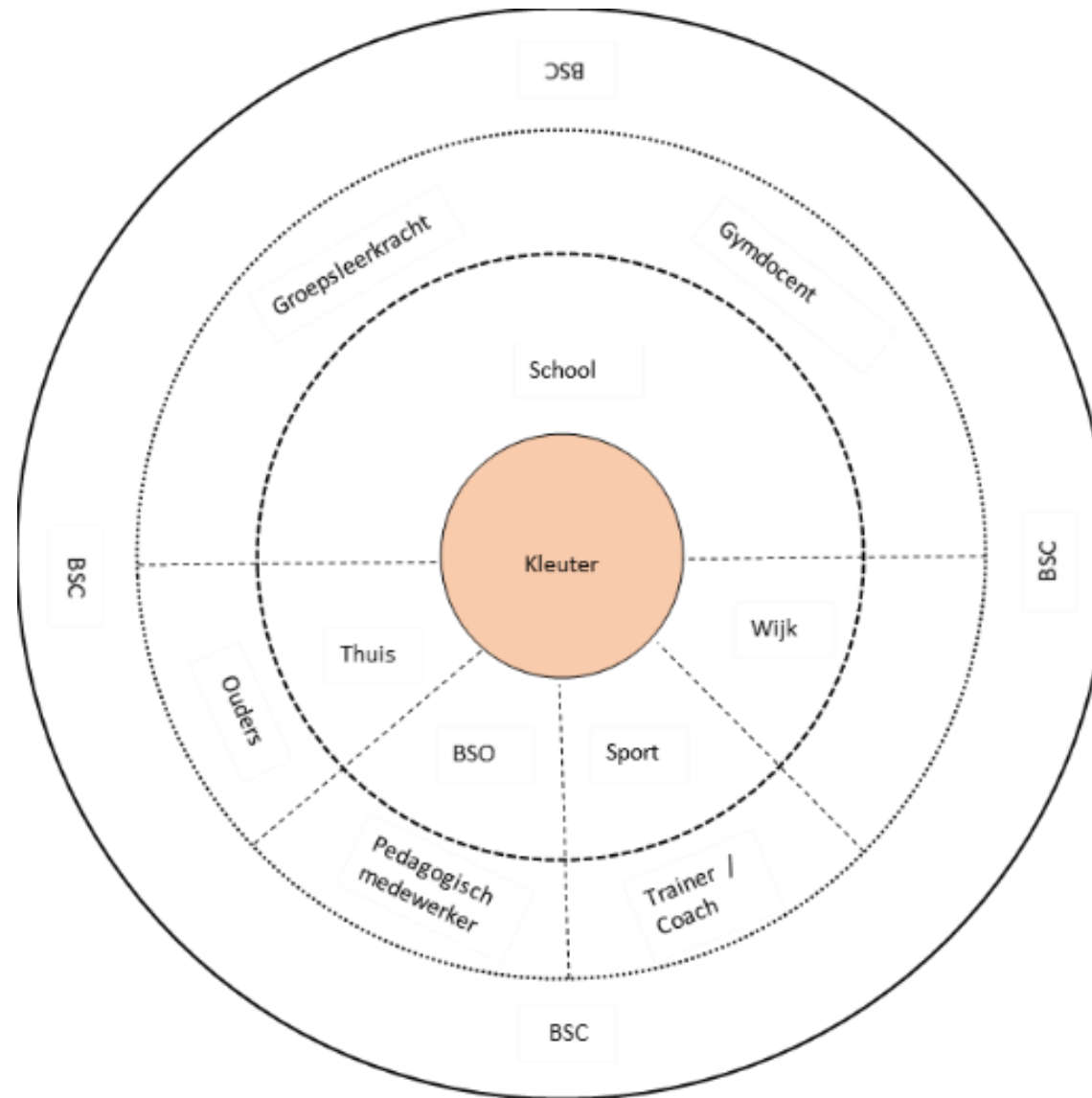


Behoefte aan interventies en meer inzicht in de longitudinale gevolgen van die interventies

contexten



Buurt sportcoach als verbindende factor



Onderzoeksvragen

- Wat zijn biologische en sociaal-demografische determinanten van (de ontwikkeling van) beweegvaardigheid van kleuters?
- Wat is het risicoprofiel van kleuters bij wie de beweegvaardigheid achterloopt?
- Wat zijn leefstijl- en omgevingsdeterminanten van het beweeggedrag van kleuters?
- Welke bewezen effectieve, doelgroep en context specifieke interventies zijn beschikbaar?
- Wat is het effect van een interventie van de buurtsportcoach in de wijk, de school en de sport-context op de beweegvaardigheid en het beweegplezier van kleuters?





De Haagse Hogeschool
Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving
Faculteit Gezondheid, Voeding & Sport
Dr. Joris Hoeboer
j.j.a.a.hoeboer@hhs.nl
www.dehaagsehogeschool.nl/lectoraat-glso



DE HAAGSE
HOGESCHOOL