

FACTSHEET

BEWEGING

EN SEDENTAIR GEDRAG

BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Adolescenten worden aanbevolen dagelijks minimum 60 minuten te bewegen aan een matige tot zware intensiteit.^{1,2} Daarnaast wordt ook aangeraden om het langdurig zitten te beperken. Zo geldt de aanbeveling om de schermtijd te beperken tot maximaal twee uur per dag.³ Onvoldoende bewegen en te veel zitten zijn twee afzonderlijke gedragingen die geassocieerd zijn met gezondheidsproblemen, zowel tijdens de adolescentie als op latere leeftijd.⁴ Zo is geweten dat onvoldoende bewegen en overmatig zitten op korte termijn leiden tot een minder gunstig fysiek en mentaal welbevinden. Op lange termijn is er onder meer een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en kanker. Het bewegings- en zitgedrag op jonge leeftijd is bovendien sterk geassocieerd met deze gedragingen op latere leeftijd.⁵ In dit verband is het dan ook noodzakelijk dat adolescenten aangemoedigd worden om dagelijks voldoende bewegen en het zitgedrag te beperken.

TER INFO

Algemene informatie over de studie *Jongeren en Gezondheid* en de gebruikte methodologie is terug te vinden in de factsheet *Introductie*. Gegevens over de sociodemografische kenmerken van de steekproef zijn terug te vinden in de factsheet *Context*. Beide zijn te raadplegen via www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be. Bij de rapportage van de resultaten naargelang opleidingsvorm worden steeds drie groepen onderscheiden: het algemeen, het technisch en het beroeps secundair onderwijs. Tot de groep van het technisch secundair onderwijs worden ook de leerlingen van het kunst secundair onderwijs gerekend aangezien het aandeel in de steekproef zeer klein is.

BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

METHODOLOGIE

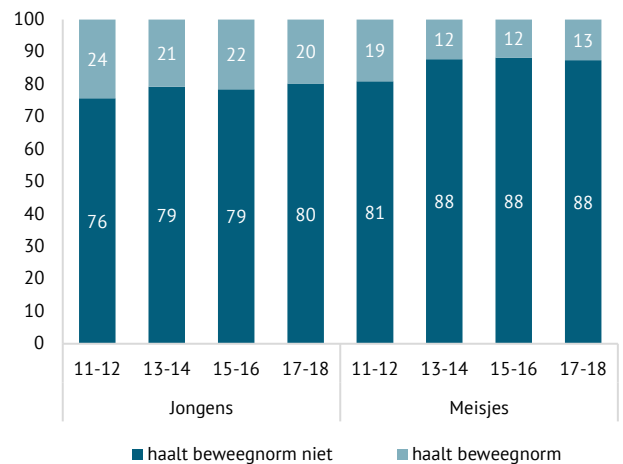
De vraag: 'Op hoeveel van de voorbije zeven dagen ben je in totaal ten minste 60 minuten fysiek actief geweest per dag als je alle aparte beweegmomenten voor die dag optelt?' werd gesteld om de mate van beweging van de jongeren in kaart te brengen. De antwoordmogelijkheden varieerden van 'nul dagen' tot 'zeven dagen' per week. In de analyses werd een onderscheid gemaakt tussen jongeren die dagelijks en jongeren die minder dan dagelijks minstens 60 minuten aan een matige tot hoge intensiteit fysiek actief waren.

Om zicht te krijgen op de schermtijd van de jongeren werden drie vragen gesteld die peilden naar de mate van tv-kijken, gamen en computergebruik tijdens de vrije tijd op week- en weekenddagen: 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd meestal aan het bekijken van televisie, video's, dvd's en andere ontspanning op een scherm', 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd meestal aan het spelen van spelletjes op een computer, spelconsole, tablet, smartphone of ander elektronisch apparaat?' en 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd meestal aan het gebruik van elektronische apparaten zoals computers, tablets, of smartphones voor iets anders dan spelletjes spelen?'. De antwoordmogelijkheden voor week- en weekenddagen varieerden van 'helemaal niet' tot 'ongeveer zeven uren per dag of meer'. De totale schermtijd per dag werd vervolgens berekend op basis van het gewogen gemiddelde via volgende formule: $((\text{schermtijd weekdag} \times 5) + (\text{schermtijd weekenddag} \times 2)/7)$. Jongeren werden daarna in twee groepen ingedeeld: jongeren die onder de norm van maximaal twee uur schermtijd blijven en jongeren die deze norm overschrijden.

1 BEWEGING

Het percentage jongeren dat in 2018 de aanbeveling van minstens 60 minuten dagelijkse beweging aan een matige tot hoge intensiteit haalt, bedraagt 21.3% bij de jongens en 13.7% bij de meisjes. Dit zijn significant minder meisjes dan jongens die aan de aanbeveling voldoen ($\chi^2=110.0$, $df=1$, $p<0.001$). In vergelijking met de bevindingen uit 2014 is er een gunstige evolutie waar te nemen. Toen bedroeg het aandeel jongens dat de aanbeveling haalde immers 17.4% ($\chi^2=24.8$, $df=1$, $p<0.001$) en bij de meisjes was dit 10.0% ($\chi^2=31.1$, $df=1$, $p<0.001$).

Naargelang leeftijd zijn er significante verschillen waar te nemen in het aandeel jongeren dat de aanbeveling haalt (jongens: $\chi^2=8.6$, $df=3$, $p=0.035$; meisjes: $\chi^2=38.4$, $df=3$, $p<0.001$). De prevalentie ligt zowel bij de jongens als bij de meisjes het hoogst bij de jongste leeftijdsgroep (11- tot 12-jarigen) en bedraagt respectievelijk 24.3% en 19.0%. Vanaf de 13- tot 14-jarige leeftijd is er een duidelijk kantelpunt en neemt de prevalentie af naar 20.7% bij de jongens en 12.2% bij de meisjes. Dit niveau blijft behouden bij de oudere leeftijdsgroepen (Grafiek 1).



Grafiek 1: aanbeveling beweging naar leeftijd en geslacht (procentueel)

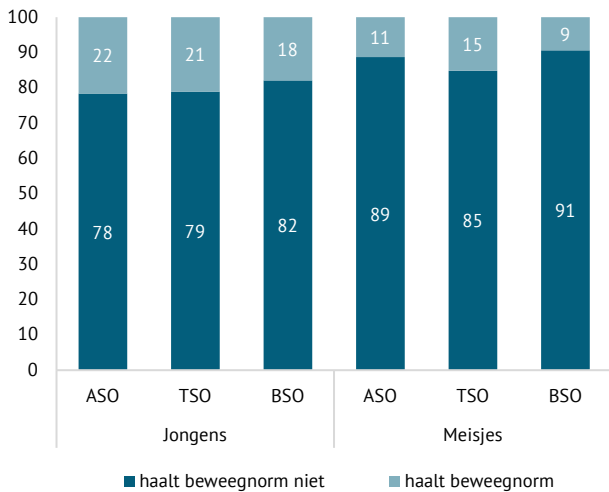
Voor vrijwel alle leeftijdsgroepen neemt het percentage jongens en meisjes dat de aanbeveling van beweging haalt toe in 2018 ten opzichte van de bevindingen uit 2014 (Tabel 1). Bij de jongens en de meisjes uit de 13- tot 14-jarige leeftijdsgroep wordt er echter geen significant verschil opgemerkt tussen 2014 en 2018.

Tabel 1: evolutie in aandeel dat aanbeveling beweging haalt naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	20.4%	19.1%	17.5%	14.4%
	2018	24.3%	20.7%	21.5%	19.7%
		$\chi^2=4.9$	$\chi^2=0.9$	$\chi^2=7.0$	$\chi^2=10.8$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p=0.026$	$p=0.331$	$p=0.008$	$p=0.001$
M	2014	15.3%	12.1%	5.7%	8.0%
	2018	19.0%	12.2%	11.7%	12.5%
		$\chi^2=5.6$	$\chi^2=0.0$	$\chi^2=28.2$	$\chi^2=11.4$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p=0.018$	$p=0.973$	$p<0.001$	$p=0.001$

Naargelang opleidingsvorm is er bij de meisjes een verschil te bemerken in het percentage dat de aanbeveling haalt ($\chi^2=11.1$, $df=2$, $p=0.004$) maar niet bij de jongens ($\chi^2=3.8$, $df=2$, $p=0.153$).

Het aantal meisjes dat de aanbeveling haalt, is het meest prevalent in het technisch secundair onderwijs (15.2%) en het minst prevalent in het beroeps secundair onderwijs (9.4%) zoals blijkt uit **Grafiek 2**.



Grafiek 2: aanbeveling beweging naar opleiding en geslacht (procentueel)

In vergelijking met 2014 is er voor de jongens en de meisjes uit het algemeen en het technisch secundair onderwijs een gunstige toename te bemerken in het aandeel jongeren dat voldoende beweegt aan een matige tot hoge intensiteit. In het beroeps secundair onderwijs wordt er ook een toename geobserveerd in de prevalentie van jongens en meisjes die de aanbeveling halen maar dit is echter geen significant verschil (**Tabel 2**).

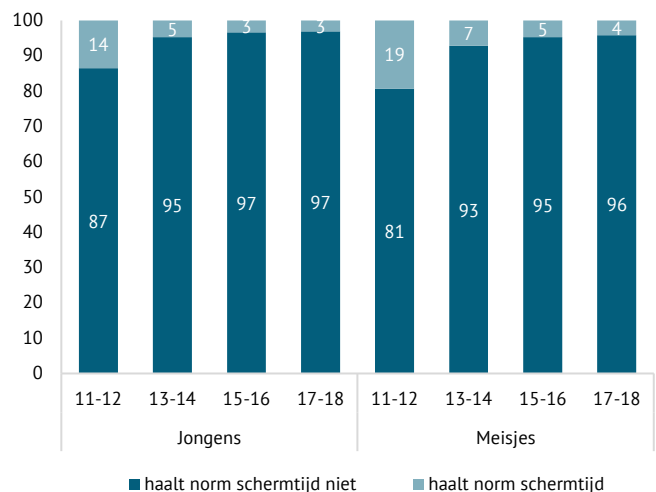
Tabel 2: evolutie in aandeel dat aanbeveling beweging haalt naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	14.2%	16.8%	16.2%
	2018	21.6%	21.1%	17.9%
		chi ² =18.5 df=1 p<0.001	chi ² =5.6 df=1 p=0.018	chi ² =0.6 df=1 p=0.450
M	2014	5.7%	7.6%	7.6%
	2018	11.3%	15.2%	9.4%
		chi ² =24.6 df=1 p<0.001	chi ² =22.0 df=1 p<0.001	chi ² =1.1 df=1 p=0.289

2 SEDENTAIR GEDRAG

Het percentage jongeren dat in 2018 de aanbeveling van schermgerelateerde zittijd (niet meer dan twee uur schermtijd per dag) haalt, bedraagt 6.6% bij de jongens en 9.1% bij de meisjes. Significant meer meisjes dan jongens voldoen bijgevolg aan de aanbeveling (chi²=23.5, df=1, p<0.001). In vergelijking met de resultaten uit 2014 voldoen significant minder jongeren in 2018 aan de aanbeveling. Toen bedroeg de prevalentie bij de jongens immers 10.5% (chi²=49.7, df=1, p<0.001) en bij de meisjes 11.6% (chi²=16.7, df=1, p<0.001).

In **Grafiek 3** worden de prevalenties gerapporteerd naar gelang leeftijd. Zowel bij de jongens als bij de meisjes neemt het aandeel jongeren dat de aanbeveling haalt beduidend af met een toenemende leeftijd (jongens: chi²=152.0, df=3, p<0.001; meisjes: chi²=229.2, df=3, p<0.001). Op 11- tot 12-jarige leeftijd voldoet 13.5% van de jongens en 19.3% van de meisjes nog aan de aanbeveling van maximaal twee uur schermtijd per dag. Bij de jongens is de prevalentie op 17- tot 18-jarige leeftijd nog maar 3.4% en bij de meisjes 4.2%.



Grafiek 3: aanbeveling schermtijd naar opleiding en geslacht (procentueel)

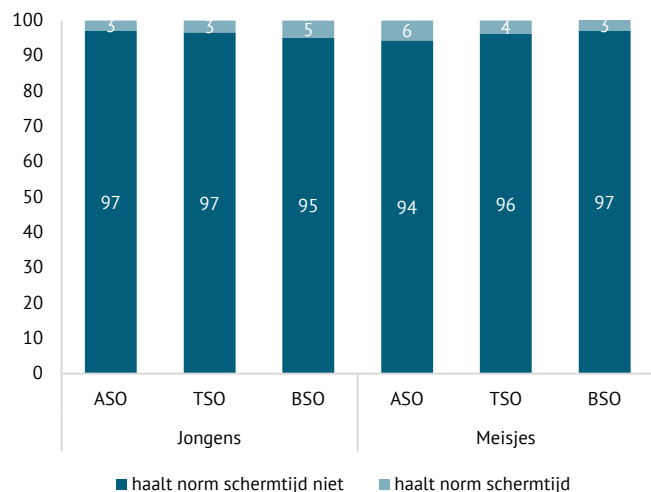
Ten opzichte van de bevindingen uit 2014 is er een ongunstige evolutie waar te nemen (**Tabel 3**). Het aandeel jongens dat de aanbeveling haalt, ligt in 2018 in alle leeftijdsgroepen significant lager in vergelijking met 2014. Bij de meisjes is er eveneens een afname in de prevalentie waar te nemen, maar die is echter enkel significant bij de meisjes uit de 15- tot 16- en 17- tot 18-jarige leeftijdsgroep.

Tabel 3: evolutie in aandeel dat aanbeveling schermtijd haalt naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	17.3%	8.8%	6.8%	8.4%
	2018	13.5%	4.7%	3.4%	3.1%
		chi ² =6.3 df=1 p=0.012	chi ² =16.0 df=1 p<0.001	chi ² =14.4 df=1 p<0.001	chi ² =27.0 df=1 p<0.001
M	2014	20.5%	9.0%	7.4%	8.1%
	2018	19.3%	7.2%	4.7%	4.2%
		chi ² =0.4 df=1 p=0.462	chi ² =2.5 df=1 p=0.113	chi ² =8.3 df=1 p=0.004	chi ² =13.5 df=1 p<0.001

Het aandeel jongeren dat de aanbeveling van schermtijd haalt, verschilt significant tussen de diverse opleidingsvormen bij de meisjes (chi²=7.1, df=2, p=0.028). Het aantal meisjes dat de aanbeveling haalt is het meest prevalent in het algemeen secundair onderwijs en bedraagt 5.6%. In het technisch en het beroeps secundair onderwijs liggen de prevalenties lager op respectievelijk 3.8% en 3.0% (**Grafiek 4**). Bij de jongens zijn er geen

verschillen op te merken in de prevalenties tussen de diverse opleidingsvormen ($\chi^2=4.6$, $df=2$, $p=0.099$).



Grafiek 4: aanbeveling schermtijd naar opleiding en geslacht (procentueel)

De prevalenties liggen in 2018 in alle onderwijsvormen significant lager bij de jongens en de meisjes in vergelijking met de bevindingen uit 2014 zoals blijkt uit Tabel 4.

Tabel 4: evolutie in aandeel dat aanbeveling schermtijd haalt naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	6.9%	7.2%	11.6%
	2018	2.8%	3.3%	4.8%
		$\chi^2=17.3$	$\chi^2=14.6$	$\chi^2=18.9$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$
M	2014	9.4%	7.4%	6.9%
	2018	5.6%	3.8%	3.0%
		$\chi^2=12.7$	$\chi^2=9.3$	$\chi^2=8.0$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p=0.002$	$p=0.005$

CONCLUSIE

De aanbeveling geldt dat jongeren dagelijks minstens 60 minuten fysiek actief moeten zijn aan een matige tot zware intensiteit. In 2018 voldoen meer jongens (21.3%) dan meisjes (13.7%) aan deze aanbeveling maar de algemene vaststelling blijft dat de overgrote meerderheid van de jongeren onvoldoende beweegt en dit is vooral bij de oudste leeftijdsgroepen een probleem. Desondanks is er een gunstige evolutie ten opzichte van 2014 waar te nemen. Toen behaalden nog minder jongeren de aanbeveling. Naast een gebrekkige beweging, vertonen jongeren ook te veel schermtijd. Slechts 6.6% van de jongens en met 9.1% iets meer meisjes, voldoen aan de aanbeveling van maximaal twee uur schermtijd per dag. Deze prevalenties zijn ten opzichte van 2014 nog verder afgenomen en doen besluiten dat de overgrote meerderheid van de jongeren steeds minder vaak aan de aanbeveling voldoet. Deze vaststelling geldt in het bijzonder voor de oudere adolescenten bij wie het aandeel dat aan de aanbeveling voldoet beduidend laag ligt. Deze vaststellingen doen besluiten dat jongeren nog steeds ondermaats scoren en vereisen een verdere ontwikkeling van initiatieven om jongeren aan te zetten tot meer beweging en minder schermtijd.

LITERATUURLIJST

1. Organization WH. Global recommendation on physical activity for health 5-17 years old, 2011.
2. Vlaams Instituut Gezond Leven. Vlaamse gezondheidsaanbevelingen sedentair gedrag (lang stilzitten) en lichaamsbeweging. 2017. Laken (Brussel)
3. Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, et al. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 2011; **36**(1): 59-64.
4. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010; **7**(1): 40.
5. Jones RA, Hinkley T, Okely AD, Salmon J. Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: a systematic review. *Am J Prev Med* 2013; **44**(6): 651-8.

COLOFON

De studie Jongeren en Gezondheid kadert binnen de internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studie en wordt met steun van de Vlaamse overheid, Agentschap Zorg en Gezondheid uitgevoerd door de onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering van de vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg aan de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van Universiteit Gent. De verantwoordelijke onderzoekers zijn prof. dr. Benedicte Deforche (promotor), Bart De Clercq (hoofdonderzoeker) en Maxim Dierckens (onderzoeker).

Contact

Universiteit Gent | Vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg | Corneel Heymanslaan 10 · 4K3 (ingang 42) | 9000 GENT

+32 (0)9 332 83 71 | jongeren-en-gezondheid@ugent.be | www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be | www.hbsc.org

Aanbevolen referentie

Dierckens, M., De Clercq, B. & Deforche B. (2019). Studie Jongeren en Gezondheid, *Deel 4: gezondheidsgedrag – Beweging en sedentair gedrag* [Factsheet]. Opgehaald van: [link invoegen]

Versie september, 2019