

FACTSHEET

BEWEGING

EN SEDENTAIR GEDRAG

STUDIE JONGEREN EN GEZONDHEID
2021/22



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Adolescenten worden aanbevolen dagelijks gemiddeld 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.^{2,3} Onvoldoende bewegen en te veel zitten zijn twee afzonderlijke gedragingen die geassocieerd zijn met gezondheidsproblemen, zowel tijdens de adolescentie als op latere leeftijd.^{1,2,4} Onvoldoende bewegen en overmatig zitten leiden op korte termijn 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 te 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 (aso), het technisch (tso) en het beroeps secundair onderwijs (bso). 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 minder dan dagelijks minstens 60 minuten aan een matige tot hoge intensiteit fysiek actief waren.

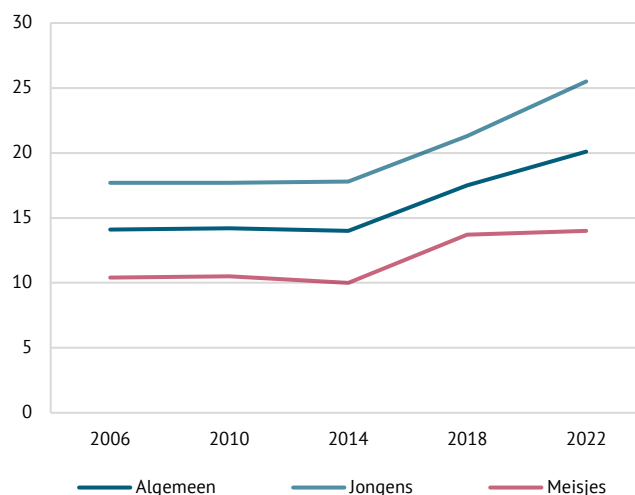
Om zicht te krijgen op de schermgerelateerde zittijd van de jongeren werden vier vragen gesteld die peilden naar de mate van tv-kijken, gamen, computergebruik en sociale mediagebruik tijdens de vrije tijd op week- en weekenddagen: 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd aan het bekijken van televisie, dvd's of video's op websites zoals YouTube', 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd aan het spelen van spelletjes op een computer, spelconsole, tablet, smartphone of smart TV?', 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd aan het opzoeken van informatie op het internet, surfen op het internet?' en 'Hoeveel uur per dag besteed je in je vrije tijd aan het gebruik van sociale media?'. De antwoordmogelijkheden voor week- en weekenddagen varieerden van 'helemaal niet' tot 'ongeveer zeven uur 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 aanbeveling van maximaal twee uur schermtijd bleven en jongeren die deze aanbeveling overschreden.

Noot: in 2022 was er nog geen gevalideerde vraag beschikbaar om fysieke activiteit te meten in overeenstemming met de nieuwe richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Het is belangrijk om de resultaten in het licht van deze bemerking te interpreteren. Verder werden de vragen over schermgerelateerde zittijd licht aangepast om beter overeen te stemmen met de technologische vooruitgang. Er werd ook een extra vraag opgenomen die peilde naar de tijd die gespendeerd werd op sociale media op week- en weekenddagen. Dit kan de evoluties overheen de tijd licht beïnvloed hebben.

1 BEWEGING

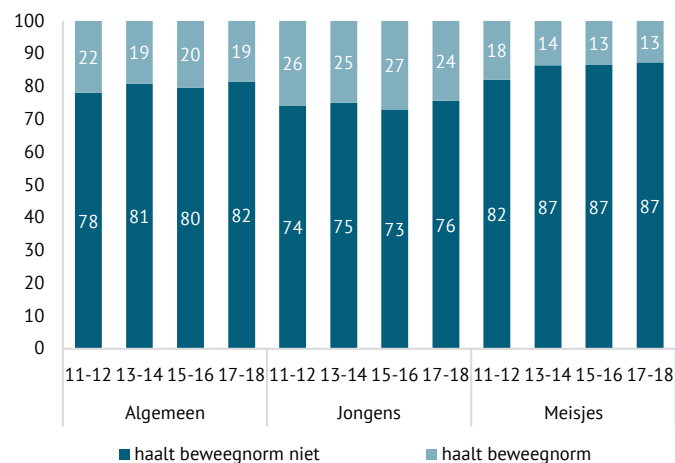
Het percentage jongeren dat de aanbeveling van beweging haalde, bedroeg 20,1%. Het aandeel jongens dat aan de aanbeveling voldeed was hoger (25,5%) dan het aandeel meisjes (14,0%; $\chi^2 (1)=382,6; p<0,001$).

Ten opzichte van de resultaten uit 2018 is er een gunstige evolutie vast te stellen: het aandeel jongeren dat de aanbeveling haalde, nam licht toe in 2022 (2018: 17,5%; $\chi^2 (1)=29,7; p<0,001$). Ook voor de jongens nam de prevalentie toe in 2022 ten opzichte van 2018, toen haalde 21,3% de aanbeveling ($\chi^2 (1)=34,6; p<0,001$). Voor de meisjes bleef de prevalentie stabiel tussen 2018 en 2022 ($\chi^2 (1)=1,8; p=0,185$) zoals weergegeven in **Grafiek 1**.



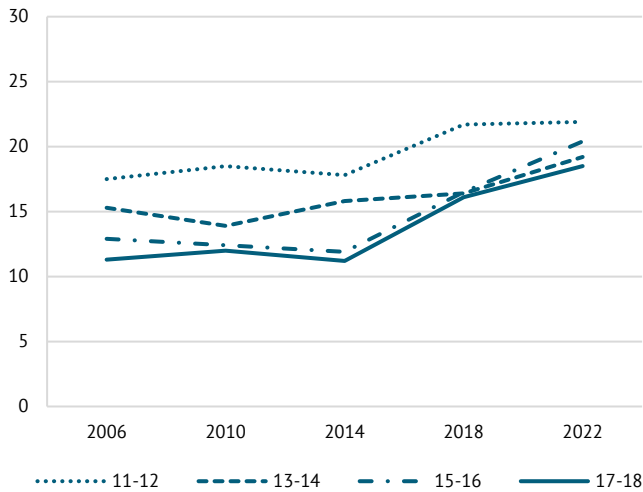
Grafiek 1: evolutie beweging (procentueel)

In **Grafiek 2** worden de prevalentiecijfers naargelang leeftijd weergegeven. Het aandeel jongeren dat de aanbeveling van beweging haalde, verschilde naargelang leeftijd ($\chi^2 (3)=18,4; p<0,001$). Het behalen van de aanbeveling was het meest prevalent bij de 11- tot 12-jarige jongeren (21,9%) en het minst prevalent bij de 17- tot 18-jarige jongeren (18,5%). Voor de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige leeftijdsverschillen geobserveerd ($\chi^2 (3)=32,5; p<0,001$). Bij de jongens verschilde de prevalentie niet naargelang leeftijd ($\chi^2 (3)=5,1; p=0,166$).



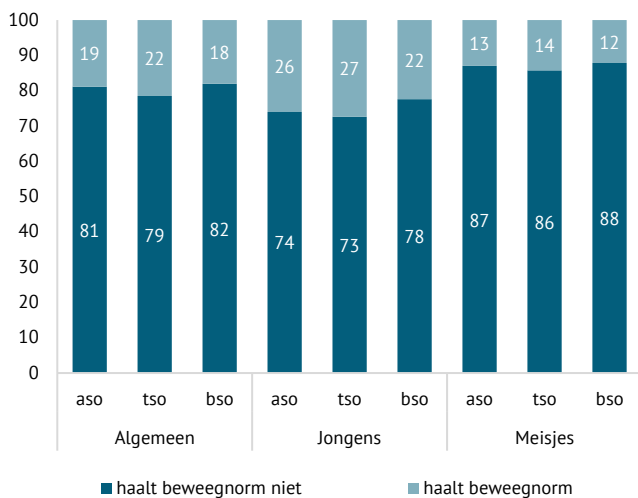
Grafiek 2: beweging naar leeftijd (procentueel)

Ten opzichte van de vorige bevraging in 2018 bleef het percentage jongeren dat de aanbeveling van beweging haalde stabiel bij de 11- tot 12-jarige jongeren, maar nam de prevalentie toe bij de overige leeftijdsgroepen zoals blijkt uit **Grafiek 3**. Gelijkaardige evoluties werden gezien voor de jongens en de meisjes afzonderlijk, al bleef ook het aandeel 17- tot 18-jarige meisjes dat de aanbeveling haalde stabiel (**Bijlage A.1** en **Bijlage A.3**).



Grafiek 3: evolutie beweging naar leeftijd (procentueel)

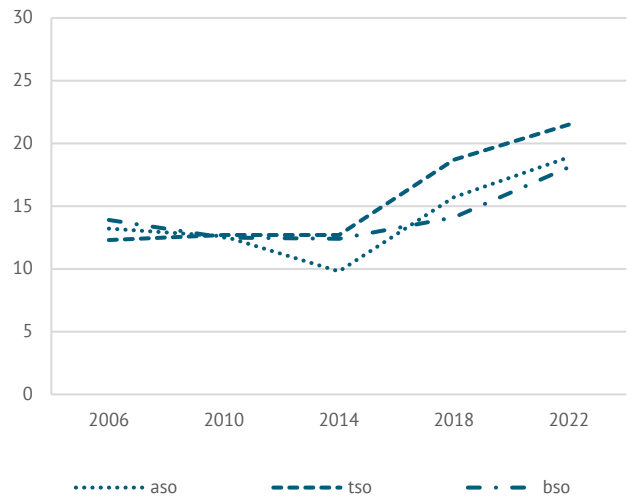
Grafiek 4 geeft de prevalentie van beweging naargelang opleidingsvorm weer. Voor alle jongeren ($\chi^2 (2)=12,5$; $p=0,002$) en de jongens ($\chi^2 (2)=10,0$; $p=0,007$) verschilde de prevalentie naargelang opleidingsvorm, maar niet voor de meisjes ($\chi^2 (2)=2,5$; $p=0,290$). Zowel voor alle jongeren als de jongens was de prevalentie van het behalen van de aanbeveling het hoogst in het tso en bedroeg dit respectievelijk 21,5% en 27,4%. De prevalentie was het laagst in het bso (respectievelijk 18,1% en 22,4%).



Grafiek 4: beweging naar opleidingsvorm (procentueel)

In vergelijking met de resultaten uit 2018 nam het aandeel jongeren dat de aanbeveling van beweging haalde toe overheen de verschillende opleidingsvormen (**Gra-**

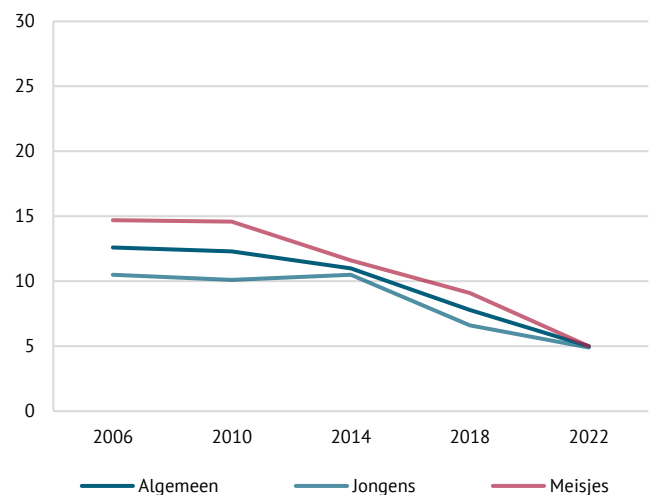
fiek 5). Ook bij de jongens werd er in alle opleidingsvormen een toename in de prevalentie vastgesteld in 2022 ten opzichte van 2018, maar niet bij de meisjes (**Bijlage A.2** en **Bijlage A.4**).



Grafiek 5: evolutie beweging naar opleidingsvorm (procentueel)

2 SEDENTAIR GEDRAG

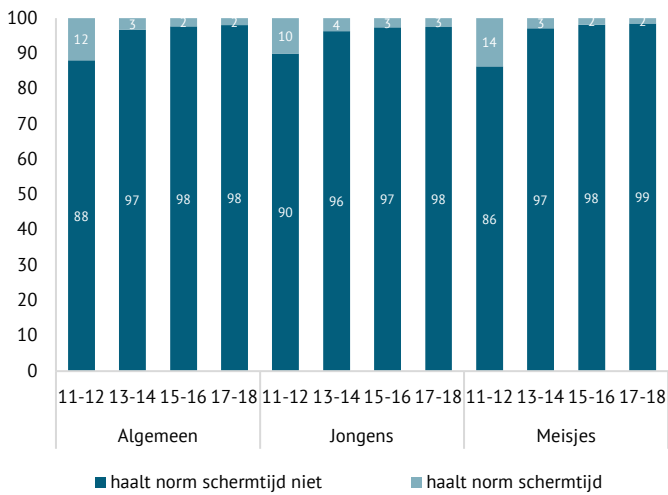
Het aandeel jongeren dat de aanbeveling van schermgerelateerde zittijd (niet meer dan twee uur schermtijd per dag) haalde, bedroeg 5,0%. Dit aandeel was gelijk bij de jongens (4,9%) en de meisjes (5,0%; $\chi^2 (1)=0,1$; $p=0,814$). Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 (7,8%) nam het aandeel van alle jongeren dat de aanbeveling haalde af ($\chi^2 (1)=98,2$; $p<0,001$). Voor de jongens ($\chi^2 (1)=17,3$; $p<0,001$) en meisjes ($\chi^2 (1)=93,1$; $p<0,001$) afzonderlijk werd een vergelijkbare daling gevonden in 2022. In 2018 was de prevalentie voor de jongens en de meisjes afzonderlijk nog respectievelijk 6,6% en 9,1% (**Grafiek 6**).



Grafiek 6: evolutie sedentair gedrag (procentueel)

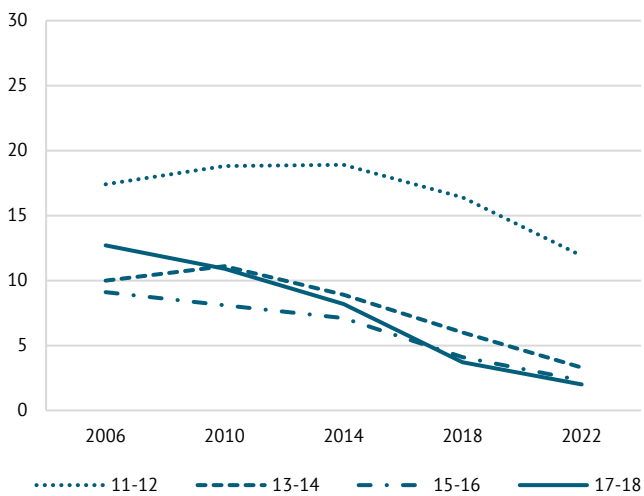
Grafiek 7 geeft de prevalentiecijfers van het behalen van de aanbeveling naargelang leeftijd weer.

Zowel bij alle jongeren ($\chi^2(3)=626,3$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3)=184,5$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(3)=468,9$; $p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang leeftijd. Het behalen van de aanbeveling van schermgerelateerde zittijd was het meest prevalent bij de 11- tot 12-jarige jongeren (11,9%) en was opmerkelijk minder prevalent bij de oudere leeftijdsgroepen met de laagste prevalentie bij de 17- tot 18-jarige jongeren (2,0%). Gelijkaardige leeftijdsverschillen werden ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk geobserveerd.



Grafiek 7: sedentair gedrag naar leeftijd (procentueel)

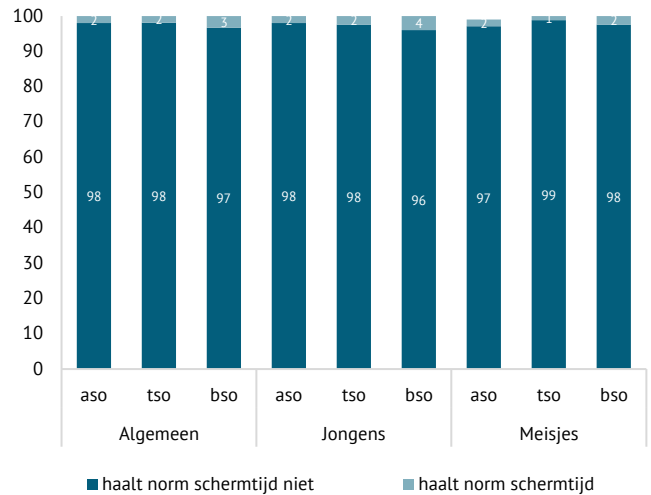
In vergelijking met de bevindingen uit 2018 nam het aandeel jongeren dat de aanbeveling behaalde in 2022 af overheen alle leeftijdsgroepen (Grafiek 8). Ook voor de meisjes werd eenzelfde dalende trend waargenomen bij de verschillende leeftijdsgroepen. Bij de jongens nam de prevalentie in 2022 ten opzichte van 2018 enkel af bij de 11- tot 12-jarigen ($\chi^2(1)=9,7$; $p=0,002$) en bleef de prevalentie stabiel bij de overige leeftijdsgroepen (Bijlage B.1 en Bijlage B.3).



Grafiek 8: evolutie sedentair gedrag naar leeftijd (procentueel)

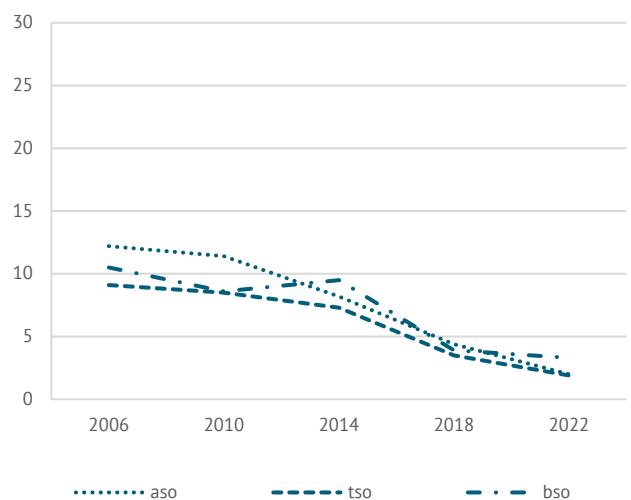
In Grafiek 9 worden de prevalenties naargelang opleidingsvorm gerapporteerd. Bij alle jongeren ($\chi^2(2)=13,1$; $p=0,001$) verschilde de prevalentie van het behalen van

de aanbeveling van schermgerelateerde zittijd naargelang opleidingsvorm, hetzij in beperkte mate. Het aandeel jongeren dat de aanbeveling haalde was het hoogst in het bso (3,3%) en was met vergelijkbare percentages lager bij de jongeren uit het aso (2,0%) en het tso (1,9%). Gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm werden waargenomen voor de jongens ($\chi^2(2)=11,7$; $p=0,003$). Bij de meisjes werden er geen verschillen naargelang opleidingsvorm geobserveerd ($\chi^2(2)=4,8$; $p=0,090$).



Grafiek 9: sedentair gedrag naar opleidingsvorm (procentueel)

Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam het aandeel jongeren dat de aanbevelingen haalde af bij jongeren uit het aso en het tso, terwijl dit bij jongeren uit het bso stabiel bleef ($\chi^2(1)=0,9$; $p=0,342$) zoals blijkt uit Grafiek 10. Deze bevinding gold ook voor de meisjes. Bij de jongens bleef het aandeel dat de aanbeveling behaalde stabiel in 2022 ten opzichte van 2018 overheen alle opleidingsvormen (Bijlage B.2 en Bijlage B.4).



Grafiek 10: evolutie sedentair gedrag naar opleidingsvorm (procentueel)

CONCLUSIE

Het aandeel jongeren dat aan de aanbeveling van dagelijks gemiddeld 60 minuten matige tot zware fysieke activiteit voldeed, evolueerde in de positieve zin van 17,5% in 2018 naar 20,1% in 2022. Schermgerelateerde zittijd evolueerde dan weer in de negatieve zin: het aandeel jongeren met minder dan twee uur schermtijd daalde van 7,8% in 2018 naar 5,0% in 2022.

Het halen van de aanbeveling van beweging verschilde duidelijk naargelang geslacht: meer jongens (25,5%) dan meisjes (14,0%) voldeden aan de richtlijn. Schermgerelateerde zittijd verschilde daarentegen niet naargelang geslacht (jongens: 4,9%; meisjes: 5,0%).

Verder bleek beweging en de aanbeveling van het halen van minder dan twee uur schermgerelateerde zittijd het meest prevalent te zijn bij de jongste leeftijdsgroep (respectievelijk 21,9% en 11,9%), terwijl de prevalenties beduiden lager waren voor de oudere leeftijdsgroepen, met de laagste prevalentiecijfers bij de 17- tot 18-jarige jongeren (beweging: 18,5%; zitten: 2,0%).

Ook verschillen naargelang opleidingsvorm werden waargenomen. Het aandeel jongeren dat de aanbeveling van beweging haalde was het meest prevalent in het tso (21,5%) en het minst prevalent in het bso (18,1%). Jongeren uit het bso (3,3%) haalden dan weer vaker de aanbeveling van schermtijd dan jongeren uit het aso (2,0%) en het tso (1,9%).

LITERATUURLIJST

1. WHO. Global recommondation on physical activity for health 5-17 years old, 2022.
2. Vlaams Instituut Gezond Leven. Vlaamse gezondheidsaanbevelingen sedentair gedrag (lang stilzitten), beweging en slaap. 2021. 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, Departement Zorg 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), dr. Maxim Dierckens (hoofdonderzoeker) en Karen Schrijvers (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

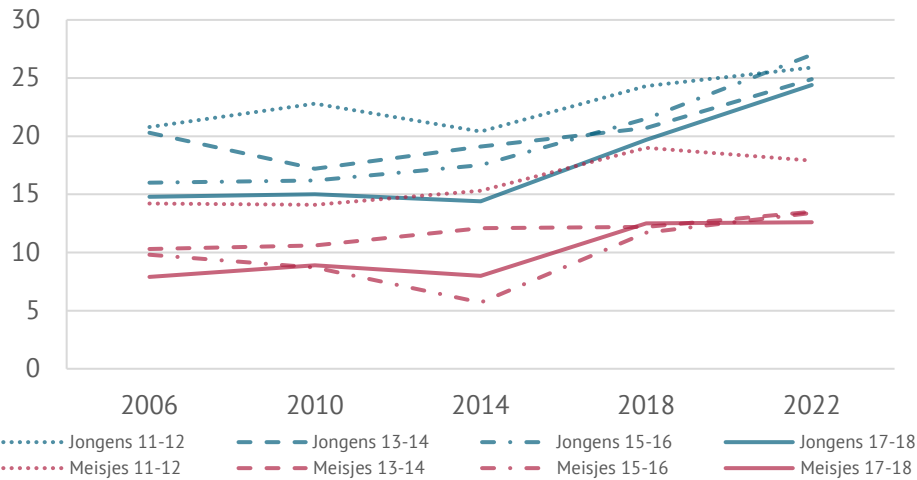
Aanbevolen referentie

Dierckens, M., Schrijvers, K. & Deforche B. (2023). Studie Jongeren en Gezondheid, *Beweging en sedentair gedrag* [Factsheet]. Opgehaald van: [link invoegen]

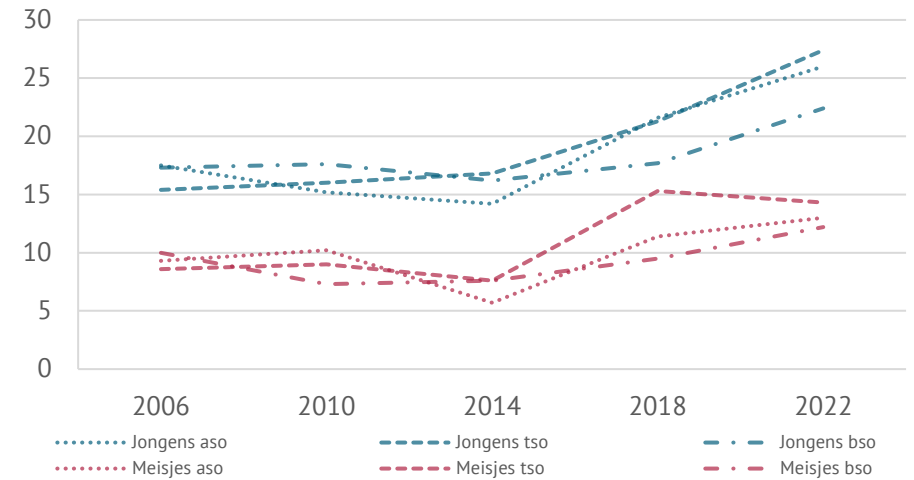
Versie juni, 2023

BIJLAGE.

A. BIJLAGE: BEWEGING



Bijlage A.1- grafiek: evolutie beweging naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage A.2 - grafiek: evolutie beweging naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

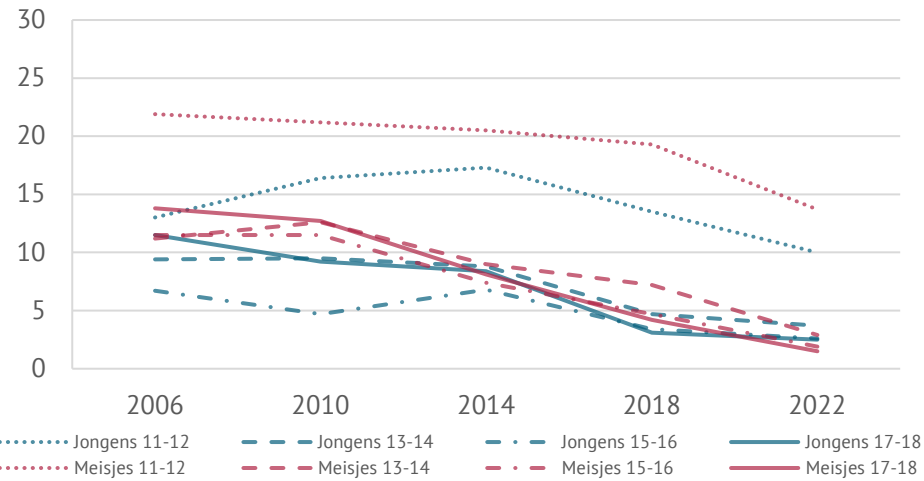
Bijlage A.3- tabel: evolutie beweging naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Beweging	2006	17.5	20.8	14.2	15.3	20.3	10.3	12.9	16.0	9.8	11.3	14.8	7.9
[haalt aanbeveling beweging]	2010	18.5	22.8	14.1	13.9	17.2	10.6	12.4	16.2	8.7	12.0	15.0	8.9
	2014	17.8	20.4	15.3	15.8	19.1	12.1	11.9	17.5	5.7	11.2	14.4	8.0
	2018	21.7	24.3	19.0	16.4	20.7	12.2	16.5	21.5	11.7	16.1	19.7	12.5
	2022	21.9	25.9	17.9	19.2	24.9	13.5	20.4	27.0	13.4	18.5	24.4	12.6
		$\chi^2(1)=0,0;$ $p=0,845$	$\chi^2(1)=1,1;$ $p=0,299$	$\chi^2(1)=0,6;$ $p=0,434$	$\chi^2(1)=9,0;$ $p=0,003$	$\chi^2(1)=8,2;$ $p=0,004$	$\chi^2(1)=1,3;$ $p=0,004$	$\chi^2(1)=16,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=13,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=2,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=5,8;$ $p=0,016$	$\chi^2(1)=8,9;$ $p=0,003$	$\chi^2(1)=0,0;$ $p=0,932$

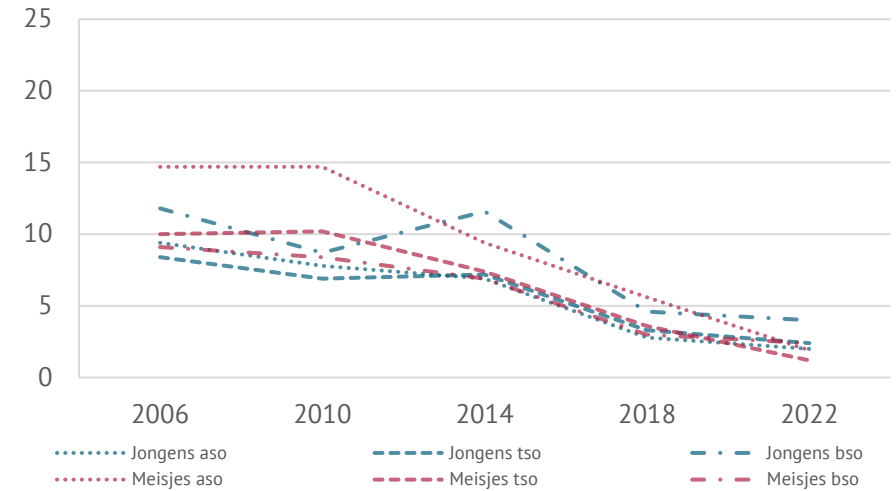
Bijlage A.4 - tabel: evolutie beweging naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Beweging	2006	13.2	17.5	9.3	12.3	15.4	8.6	13.9	17.3	10.0
[haalt aanbeveling beweging]	2010	12.6	15.2	10.2	12.7	16.0	9.0	12.5	17.6	7.3
	2014	9.8	14.2	5.7	12.7	16.8	7.6	12.4	16.2	7.6
	2018	15.7	21.6	11.4	18.7	21.3	15.3	14.1	17.7	9.5
	2022	18.9	26.0	13.0	21.5	27.4	14.3	18.1	22.4	12.2
		$\chi^2(1)=10,8;$ $p=0,001$	$\chi^2(1)=6,9;$ $p=0,009$	$\chi^2(1)=2,0;$ $p=0,154$	$\chi^2(1)=5,7;$ $p=0,017$	$\chi^2(1)=12,7;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=0,4;$ $p=0,523$	$\chi^2(1)=8,9;$ $p=0,003$	$\chi^2(1)=6,0;$ $p=0,015$	$\chi^2(1)=2,5;$ $p=0,112$

B. BIJLAGE: SEDENTAIR GEDRAG



Bijlage B.1 - grafiek: evolutie sedentair gedrag naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage A.2 - grafiek: evolutie sedentair gedrag naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

Bijlage B.3 - tabel: evolutie sedentair gedrag naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Sedentair gedrag [haalt aanbeveling schermtijd]	2006	17.4	13.0	21.9	10	9.4	11.2	9.1	6.7	11.5	12.7	11.5	13.8
	2010	18.8	16.4	21.2	11.1	9.5	12.6	8.1	4.7	11.5	10.9	9.2	12.7
	2014	18.9	17.3	20.5	8.9	8.8	9.0	7.1	6.8	7.4	8.2	8.4	8.1
	2018	16.4	13.5	19.3	6.0	4.7	7.2	4.1	3.4	4.7	3.7	3.1	4.2
	2022	11.9	10.0	13.7	3.3	3.7	2.9	2.3	2.6	1.9	2.0	2.5	1.5
		$\chi^2(1)=27,8;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=9,7;$ $p=0,002$	$\chi^2(1)=18,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=27,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,9;$ $p=0,167$	$\chi^2(1)=34,7;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=19,4;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,9;$ $p=0,164$	$\chi^2(1)=22,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=16,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,0;$ $p=0,310$	$\chi^2(1)=22,9;$ $p<0,001$

Bijlage B.4 - tabel: evolutie sedentair gedrag naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Sedentair gedrag [haalt aanbeveling schermtijd]	2006	12.2	9.4	14.7	9.1	8.4	10.0	10.5	11.8	9.1
	2010	11.4	7.8	14.7	8.5	6.9	10.2	8.6	8.7	8.4
	2014	8.2	6.9	9.4	7.3	7.2	7.4	9.5	11.6	6.9
	2018	4.4	2.8	5.6	3.5	3.3	3.6	3.9	4.6	3.0
	2022	2.0	2.0	1.9	1.9	2.4	1.2	3.3	4.0	2.4
		$\chi^2(1)=32,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,7;$ $p=0,197$	$\chi^2(1)=36,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=12,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=2,1;$ $p=0,152$	$\chi^2(1)=14,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=0,9;$ $p=0,342$	$\chi^2(1)=0,3;$ $p=0,566$	$\chi^2(1)=0,5;$ $p=0,467$