

# INVLOEDEN OP FYSIEKE ACTIVITEIT EN GEZONDHEID

## FAMILIE EN VRIENDEN

84% van Vlaamse ouders moedigt hun kind aan om deel te nemen aan sport en fysieke activiteiten<sup>TOYBOX, ENERGY</sup>. Slechts 10% van ouders van kleuters<sup>TOYBOX</sup> en 26% van ouders van adolescenten<sup>ENERGY</sup> beweegt zelf  $\geq 30$  minuten per dag op matig tot zware intensiteit. 83% van adolescenten geeft aan dat hun vrienden vaak/altijd deelnemen aan sport of andere fysieke activiteiten<sup>ENERGY</sup>. Omdat representatieve, valide, gegevens ontbreken voor Wallonië heeft deze indicator het cijfer 'incomplete data' gekregen.

INC

8

## SCHOOL

94% van adolescenten rapporteert  $\geq 2$  lessen lichamelijke opvoeding per week te krijgen op school<sup>2014 VCP</sup>.

Vlaamse basisscholen en middelbare scholen scoren een 57/100 en een 52/100 voor schoolbeleid en schoolprogramma's op het gebied van fysieke activiteit<sup>2012 VIGEZ</sup>.

Bij een beoordeling van de promotie van fysieke activiteit op school scoort 32% van de middelbare scholen in het Franstalige deel van België een 50/100 of hoger<sup>SNYERS ET AL 2014</sup>.

B-

9

## GEBOUWDE OMGEVING

61% en 34% van Vlaamse adolescenten (13-14 jaar) rapporteert dat de meeste straten in hun wijk voetpaden en fietspaden hebben. 91% en 90% van adolescenten is het oneens met de stelling dat er zoveel verkeer is in hun wijk dat het onveilig is om te wandelen of fietsen. 28% van adolescenten rapporteert dat het veilig is om buiten te spelen op straat<sup>DE MEESTER ET AL 2014</sup>.

Op basis van het gebrek aan gegevens omtrent de gebouwde omgeving buiten de directe omgeving van het huis en omtrent de gebouwde omgeving voor Wallonië, heeft deze indicator het cijfer 'incomplete data' gekregen.

INC

10

## OVERHEID

Veel van de hierboven genoemde gedragingen en gezondheidsuitkomsten zijn de focus van het hedendaagse nationale en regionale beleid. Promotie van fysieke activiteit in de schoolsetting heeft een prominente plaats in het beleid; een minimum van twee lessen lichamelijke opvoeding op school is wettelijk vastgelegd en initiatieven om lessen lichamelijke opvoeding te verbinden met andere fysieke activiteiten hebben de laatste tijd veel aandacht gekregen. Daarnaast biedt de overheid financiële steun voor meerdere schoolprojecten op het gebied van fysieke activiteit en gezonde voeding.

C+

11

## AANPAK EN GEDETAILEERDE RESULTATEN

Een uitgebreide versie van dit rapport is te vinden op [www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org). Deze uitgebreide versie van het rapport bevat meer gedetailleerde informatie over de geraadpleegde databronnen en het proces waarmee de cijfers tot stand zijn gekomen.

Een op dit rapport gebaseerd wetenschappelijk manuscript is in 2016 gepubliceerd in het tijdschrift Journal of Physical Activity and Health.

## VERVOLGSTAPPEN

Dit rapport is het eerste Belgische rapport omtrent fysieke activiteit van kinderen en jeugd. Met (financiële) steun van andere organisaties hopen wij in de toekomst meer rapporten te kunnen publiceren. Indien u overweegt ons hierbij te ondersteunen, kunt u contact opnemen met Prof Jan Seghers van de KU Leuven ([jan.seghers@kuleuven.be](mailto:jan.seghers@kuleuven.be)).

## DANKWOORD

Dit rapport is geproduceerd door de KU Leuven (Prof Jan Seghers), de Universiteit van Gent (Prof Greet Cardon), de Universiteit van Luik (Prof Marc Cloes) en het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV-ISP) (Dr Karin De Ridder). Wij zijn de overige leden van het onderzoeksteam, overige betrokken onderzoekers van de hierboven genoemde universiteiten, en leden van de Vlaamse en Waalse klankbordgroepen erkentelijk voor hun bijdrage aan dit rapport.



# 2016 RAPPORT: FYSIEKE ACTIVITEIT VAN BELGISCHE KINDEREN EN JEUGD



Dit rapport is het eerste rapport omtrent de fysieke activiteit van Belgische kinderen en jeugd. Het rapport is het resultaat van een systematische beoordeling van het huidige niveau van fysieke activiteit, gerelateerde gezondheidsgedragingen en gezondheidsuitkomsten van Belgische kinderen en adolescenten.

Dit rapport is bedoeld als basis voor publieke en politieke discussie en als startpunt voor het identificeren van nieuwe mogelijkheden voor het Belgische onderzoeksveld.



## DE 11 INDICATOREN VOOR DE GEZONDHEID ZIJN GEGROEPEERD IN TWEE CATEGORIEËN :

### FYSIEKE ACTIVITEIT, GERELATEERDE GEZONDHEIDSGEDRAGINGEN EN GEZONDHEID

1 Fysieke activiteit

2 Georganiseerde sportparticipatie

3 Actief spel

4 Actief transport

5 Sedentair gedrag

6 Eetgedrag

7 Gewicht

### INVLOEDEN OP FYSIEKE ACTIVITEIT EN GEZONDHEID

8 Familie en vrienden

9 School

10 Gebouwde omgeving

11 Overheid

VCP = Voedselconsumptiepeiling  
 HBSC = Health Behaviour in School-aged Children  
 SES = Sociaaleconomische status

## HET 2016 RAPPORT

In dit eerste Belgische rapport zijn cijfers gegeven voor 11 indicatoren, onderverdeeld in 2 categorieën (zie links).

De cijfers zijn tot stand gekomen na een beoordeling van de meest recente nationale en regionale gegevens op het gebied van fysieke activiteit en gezondheid. De gegevens zijn vertaald, indien mogelijk, naar internationale richtlijnen (bijvoorbeeld het % kinderen dat de internationale richtlijn op het gebied van fysieke activiteit behaalt) en beoordeeld naar het percentage van kinderen en jeugd dat deze richtlijn behaalt. Bij het toewijzen van een cijfer werd gebruik gemaakt van vooraf gestelde afkappunten (zie hieronder).

**A** We slagen met een grote meerderheid van de kinderen en adolescenten (81%-100%)

**B** We slagen met meer dan de helft van de kinderen en adolescenten (61%-80%)

**C** We slagen ongeveer de helft van de kinderen en adolescenten (41%-60%)

**D** We slagen met minder dan de helft van kinderen en adolescenten (21%-40%)

**F** We slagen met een minderheid van kinderen en adolescenten (0%-20%)

**INC** (Incomplete data) We beschikken over te weinig (valide) Belgische gegevens

Een cijfer kan een '-' of '+' toebedeeld krijgen in het geval van de aanwezigheid of afwezigheid van verschillen naar leeftijd, geslacht, regio (Vlaanderen of Wallonië) of sociaaleconomische status (SES). Indien trend data beschikbaar zijn, kunnen tevens een '-' en '+' worden toegevoegd bij een negatieve trend of een positieve trend.

De cijfers in dit rapport geven weer hoe goed Belgische kinderen en jeugd het momenteel doen op het gebied van fysieke activiteit en gezondheid.



## FYSIEKE ACTIVITEIT, GERELATEERDE GEZONDHEIDSGEDRAGINGEN EN GEZONDHEID

### FYSIEKE ACTIVITEIT

Slechts 7% van 6- tot 9-jarige kinderen en 2% van 10- tot 17-jarige adolescenten haalt de internationale richtlijn van  $\geq 60$  minuten matige tot zware fysieke activiteit per dag. 96% van 3- tot 5-jarige kinderen haalt de internationale richtlijn van  $\geq 180$  minuten lichte tot zware fysieke activiteit per dag<sup>2014 VCP</sup>. Er worden geen substantiële verschillen gevonden voor geslacht, regio of SES, met uitzondering van kinderen 6-9 jaar (meer fysieke activiteit bij jongens en kinderen van lage SES).

**F+**

1

### GEORGANISEERDE SPORTPARTICIPATIE

56% van ouders van 3- tot 9-jarige kinderen rapporteert dat hun kind lid is van een sportclub en 75% van 10- tot 17-jarige adolescenten rapporteert dat zij participeren in  $\geq 1$  sporten in hun vrije tijd<sup>2014 VCP</sup>.

Van de adolescenten die in staat zijn op school aan extra curriculaire fysieke activiteiten/schoolsport deel te nemen, neemt 45% deel aan deze activiteiten<sup>2014 VCP</sup>.

Sportparticipatie is hoger onder jongens (adolescenten), kinderen in Vlaanderen en kinderen en adolescenten van (mid-)hoge SES.

**C-**

2

### ACTIEF SPEL

Ongeveer 80% van ouders van 3- tot 9-jarige kinderen rapporteert dat hun kind deelneemt aan actief spel op week- en weekenddagen. 26% en 29% van 10- tot 17-jarige adolescenten rapporteert voornamelijk te sporten/fysieke actief te zijn tijdens de pauzes en lunchpauze op school<sup>2014 VCP</sup>.

Deelname aan actief spel ligt hoger onder jongens (adolescenten), in Vlaanderen, onder kinderen van hoge SES en onder adolescenten van (mid-)lage SES.

**C+**

3

### ACTIEF TRANSPORT

Bijna 50% van ouders van 3- tot 9-jarige kinderen rapporteert dat hun kind gebruik maakt van actief transport, gedefinieerd als wandelen en fietsen, om naar school en terug te reizen<sup>2014 VCP</sup>.

40% van 10- tot 17-jarige adolescenten rapporteert voornamelijk actief transport te gebruiken om van en naar school te reizen<sup>2014 VCP</sup>.

Actief transport wordt vaker gebruikt in Vlaanderen, door kinderen van lage SES en door adolescenten van hoge SES.

**C-**

4

## FYSIEKE ACTIVITEIT, GERELATEERDE GEZONDHEIDSGEDRAGINGEN EN GEZONDHEID

### SEDENTAIR GEDRAG

65% van 3- tot 5-jarige kinderen haalt de internationale richtlijn van <1 uur per dag schermtijd (tv kijken, computer, internet) op een weekdag en slechts 25% van kinderen haalt de richtlijn op een weekenddag<sup>2014 VCP</sup>. Voor oudere kinderen en adolescenten (6-17 jaar) geldt een richtlijn van <2 uur schermtijd op een dag. 89% en 46% van 6- tot 9-jarige kinderen haalt deze richtlijn op een weekdag en weekenddag. Van 10- tot 17-jarige adolescenten haalt slechts 45% en 16% deze richtlijn op een weekdag en weekenddag<sup>2014 VCP</sup>.

De richtlijn wordt vaker gehaald door meisjes, kinderen in Wallonië en adolescenten in Vlaanderen, en kinderen en adolescenten van (mid-)hoge SES.

**D-**

5

### EETGEDRAG

85% van Belgische kinderen (3-9 jaar) en 65% van Belgische adolescenten (10-17 jaar) eet ontbijt op een dagelijkse basis<sup>2014 VCP</sup>.

Slechts 3% van Vlaamse kleuters<sup>TOYBOX</sup>, 5% van Vlaamse adolescenten<sup>2013 HBSC</sup> en 12% van Waalse adolescenten<sup>2013 HBSC</sup> drinkt nooit zoete dranken.

69% van Vlaamse kleuters eet  $\geq 100$  gram fruit per dag<sup>TOYBOX</sup>, terwijl slechts 19% van Vlaamse adolescenten en 22% van Waalse adolescenten  $\geq 2$  stuks fruit per dag eet<sup>2013 HBSC</sup>.

Omdat voor verschillende subindicatoren de cijfers ver uit elkaar liggen en nationale representatieve gegevens ontbreken, heeft deze indicator het cijfer 'incomplete data' gekregen.

**INC**

6

### GEWICHT

76% van kinderen (3-9 jaar) en 72% van adolescenten (10-17 jaar) heeft een gezond gewicht<sup>2014 VCP</sup>. De prevalentie van overgewicht (inclusief obesitas) is 16% voor kinderen en 18% voor adolescenten<sup>2014 VCP</sup>.

Overgewicht komt vaker voor bij adolescenten in Wallonië en bij kinderen en adolescenten van (mid-)lage SES.

**D**

7

