



VOEDSELCONSUMPTIEPEILING 2014-2015

RAPPORT 3: LICHAAMSBEWEGING EN
SEDENTAIR GEDRAG

Voedselconsumptiepeiling 2014-2015

Rapport 3: Lichaamsbeweging en
sedentair gedrag

De opdrachtgevers voor de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015:

Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid (Federale overheid)

Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

Onderzoeksteam WIV-ISP (in alfabetische volgorde):

Sarah Bel

Loes Brocatus

Koenraad Cuypers

Thérésa Lebacqz

Cloë Ost

Charlotte Stiévenart

Jean Tafforeau

Eveline Teppers

Sofie Van den Abeele

Administratieve ondersteuning:

Ledia Jani

Tadek Krzywania

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid

Operationele Directie Volksgezondheid en Surveillance

Juliette Wytsmanstraat 14

B-1050 Brussel

Gelieve bij het verwijzen naar deze samenvatting de volgende referentie te gebruiken:

De Ridder K. Rapport 3: Lichaamsbeweging en sedentair gedrag. Samenvatting van de onderzoeksresultaten. In: Lebacqz T & Teppers E (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Lichaamsbeweging en sedentair gedrag	7
1. Lichaamsbeweging	8
1.1. Totale hoeveelheid lichamelijke activiteit	9
1.2. Richtlijnen voor lichamelijke activiteit	12
1.3. Specifieke domeinen van lichamelijke activiteit	14
1.4. Lichaamsbeweging en lichaamsgewicht	22
2. Sedentair gedrag	24
2.1. Totale hoeveelheid sedentair gedrag	24
2.2. Specifieke domeinen van het sedentair gedrag	27
2.3. Sedentair gedrag en lichaamsgewicht	34
3. Conclusie	36

LICHAAMSBEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Voldoende en regelmatige lichaamsbeweging is een essentieel element met het oog op “een gezonde geest in een gezond lichaam”. Bovendien is sedentair gedrag (langdurig zitten), onafhankelijk van de lichaamsbeweging, geassocieerd met een verhoogd risico op chronische ziekten en sterfte.

Vanuit een volksgezondheidsperspectief is het belangrijk om de relatie tussen gezondheid en levensstijl, zoals lichaamsbeweging, sedentair gedrag en voedingsgewoonten, te bestuderen. Vandaar dat de Belgische Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 (VCP2014-15) ook gegevens heeft verzameld over lichaamsbeweging en sedentair gedrag naast de voedselconsumptiegegevens.

De totale hoeveelheid lichaamsbeweging en sedentair gedrag is bij kinderen (3-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar) gemeten met accelerometers¹ en aangevuld met informatie uit een logboek. Bijkomende informatie over de context waarin deze activiteiten worden uitgevoerd (zoals transport, school/werk, vrije tijd, huishouden, schermtijd) is afkomstig uit vragenlijsten (ToyBox-studie en FPAQ²). Bij volwassenen (18-64 jaar) werd de totale hoeveelheid lichaamsbeweging en sedentair gedrag evenals de domeinen van de lichamelijke activiteit onderzocht met de lange versie van de IPAQ³ vragenlijst. De verkregen resultaten worden vergeleken met bestaande internationale en nationale aanbevelingen. De verschillen die in deze samenvatting gerapporteerd worden zijn statistisch significant ($p < 0,05$).

Het is belangrijk op te merken dat de gegevens in dit rapport het resultaat zijn van verschillende objectieve en subjectieve meetmethoden en dat enige voorzichtigheid geboden is bij het vergelijken van de gegevens bekomen voor de verschillende leeftijdsgroepen. Bovendien wordt er in de literatuur gewaarschuwd dat de lange versie van de IPAQ vragenlijst leidt tot een hogere inschatting van de totale lichamelijke activiteit in vergelijking met de korte versie van de IPAQ vragenlijst (gebruikt in de Voedselconsumptiepeiling 2004). Daarom is het belangrijk om ook de verschillen die waargenomen worden tussen 2004 en 2014 (voor volwassenen) met de nodige voorzichtigheid te interpreteren.

¹ Een accelerometer is discreet en licht toestel dat lichaamsbeweging detecteert langs drie orthogonale assen: verticaal, mediolateraal en anterior-poster.

² Flemish Physical Activity Questionnaire (FPAQ).

³ International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

1. LICHAAMSBEWEGING

- Kleuters (3-5 jaar) en volwassenen (18-64 jaar) voldoen gemakkelijk aan de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) voor voldoende lichaamsbeweging (3 uur per dag lichaamsbeweging van alle mogelijke intensiteitsniveaus voor kleuters).
- Slechts de helft van de kinderen (6-9 jaar) en één derde van de adolescenten (10-17 jaar) voldoen aan de leeftijdsspecifieke (en strengere) WGO richtlijn, namelijk 1 uur per dag matig tot sterk intensieve lichaamsbeweging.
- De meerderheid van de volwassenen (18-64 jaar) voldoet gemakkelijk aan de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) voor voldoende lichaamsbeweging (2 uur en 30 minuten per week matig intensieve lichaamsbeweging).
- Tegelijkertijd tonen de resultaten aan dat de Belgische bevolking in 2014 een groot deel van de dag al zittend doorbrengt. De zittijd varieert van gemiddeld 6 tot 9 uur per dag, afhankelijk van de leeftijd (dit is langer dan de tijd die op een hele week besteed wordt aan lichaamsbeweging in de vrije tijd/sport of actief transport).
- Er is dus ruimte om lichaamsbeweging te blijven promoten en te stimuleren. Bewegingsadviezen en interventies zouden dus ook aandacht moeten hebben voor de context (transport, vrije tijd, werk/school en huishouden) waarin mensen kunnen en willen bewegen omdat deze zeer afhankelijk is van de leeftijd, het geslacht en het opleidingsniveau.
- De resultaten rond lichaamsbeweging en sedentair gedrag suggereren dat toekomstige studies en interventies niet alleen dienen te focussen op de tijd die besteed wordt aan bewegen en zitten, maar ook aandacht dienen te hebben voor de inhoud en context van de activiteiten en welke mentale, lichamelijke en sociale componenten die ermee samenhangen essentieel zijn voor het ontwikkelen van een goede gezondheid.

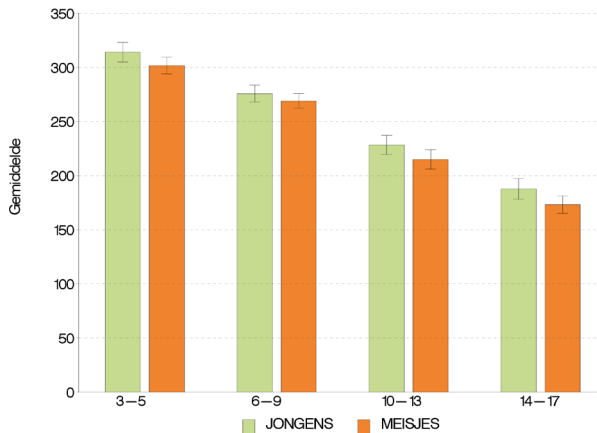
1.1. TOTALE HOEVEELHEID LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

- Kinderen (3-9 jaar) hebben dagelijks gemiddeld 60 minuten matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit.
- Adolescenten (10-17 jaar) hebben gemiddeld niet meer dan 48 minuten per dag lichamelijke activiteit van dit niveau.
- Volwassenen (18-64 jaar) hebben dagelijks gemiddeld 1 uur en 46 minuten matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

In België in 2014 spenderen kinderen (3-9 jaar) gemiddeld 4 uur en 46 minuten per dag aan licht intensieve lichamelijke activiteit (zoals bijvoorbeeld staan). Voor adolescenten (10-17 jaar) is dit gemiddeld 3 uur en 21 minuten.

Naarmate kinderen en adolescenten ouder worden, wordt een daling van de totale lichamelijke activiteit geobserveerd en dit voor zowel de licht als de matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit (Figuur 1 en 2).

Figuur 1 | Gemiddeld aantal minuten per dag dat kinderen en adolescenten (3-17 jaar) besteden aan licht intensieve lichamelijke activiteit, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



In België in 2014 hebben kinderen (3-9 jaar) gemiddeld 60 minuten per dag matig (bijvoorbeeld wandelen en fietsen) tot zwaar (bijvoorbeeld joggen en mountainbiken) intensieve lichamelijke activiteit en bij adolescenten (10-17 jaar) daalt dit tot 48 minuten per dag.

Volwassenen (18-64 jaar) hebben dagelijks gemiddeld 1 uur en 46 minuten matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit; in vergelijking met 2004 is dit een toename van 29 minuten. Deze cijfers verschillen duidelijk van de resultaten van de Gezondheidsenquête 2013 waar de volwassen Belg (15 jaar en ouder) gemiddeld dagelijks 43 minuten matig tot zware lichaamsbeweging rapporteerde. Het grote verschil is voornamelijk verklaarbaar door het feit dat “wandelen” in de Gezondheidsenquête niet werd meegenomen in de berekeningen. Een herberekening van de VCP2014-15 resultaten zónder wandelen toont aan dat de volwassen Belg gemiddeld 54 minuten per dag matig tot zware lichaamsbeweging heeft.

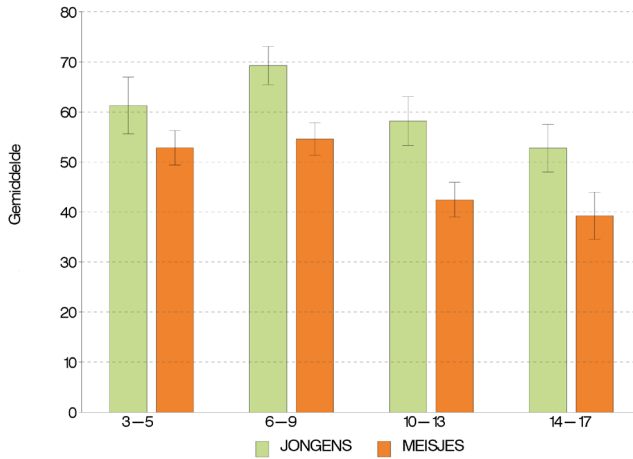
Kinderen en adolescenten die in Vlaanderen wonen zijn een beetje meer actief dan kinderen en adolescenten die in Wallonië wonen. Vlaamse kinderen en adolescenten spenderen 6 à 7 minuten per dag meer aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit. Volwassenen die in Wallonië wonen hebben daarentegen dagelijks gemiddeld 24 minuten langer matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit in vergelijking met volwassenen die in Vlaanderen wonen.

Jongens en mannen doen meer aan lichaamsbeweging dan meisjes en vrouwen (Figuur 2 en 3). Volwassen mannen hebben dagelijks gemiddeld 12 minuten langer matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit dan vrouwen.

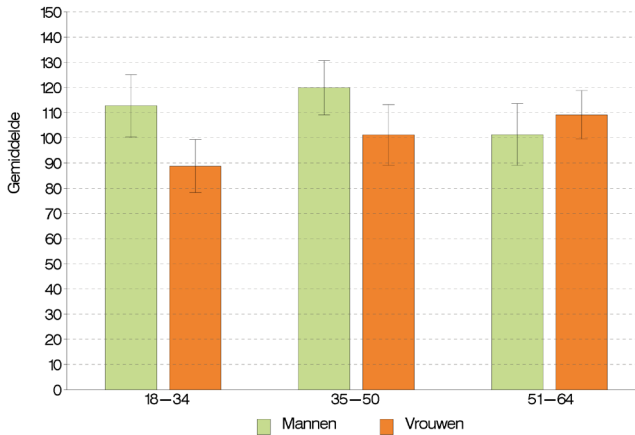
Daarnaast daalt de gemiddelde tijd gependend aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen met een stijgend opleidingsniveau, wat suggereert dat dit een gevolg kan zijn van meer zittend werk bij hogeropgeleiden. Bij kinderen en adolescenten wordt er op basis van het opleidingsniveau van de ouders geen verschil waargenomen in matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

Tot slot is er ook een samenhang met het seizoen: in de zomer hebben kinderen en volwassenen dagelijks meer matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit dan in de winter. Deze seizoenvariatie wordt niet waargenomen bij de adolescenten.

Figuur 2 | Gemiddeld aantal minuten per dag dat kinderen en adolescenten (3-17 jaar) besteden aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Figuur 3 | Gemiddeld aantal minuten per dag dat volwassenen (18-64 jaar) spenderen aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



1.2. RICHTLIJNEN VOOR LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

- Voor kinderen van 3 tot 5 jaar is het aanbevolen om dagelijks 3 uur lichamelijk actief (ongeacht de intensiteit) te zijn. In België in 2014 voldoet 96% van de kinderen aan deze richtlijn.
- Oudere kinderen en adolescenten (6-17 jaar) zouden volgens de WGO richtlijnen dagelijks minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief lichamelijk actief moeten zijn. In België in 2014 voldoet 48% van de kinderen (6-9 jaar) en 29% van de adolescenten (10-17 jaar) aan deze richtlijnen.
- In België in 2014 is 91% van de volwassenen (18-64 jaar) voldoende lichamelijk actief volgens de WGO richtlijnen.

De richtlijnen van de WGO voor lichamelijke activiteit zijn verschillend voor kleuters, kinderen, adolescenten en volwassenen. Bij kinderen en adolescenten (3-17 jaar) worden de accelerometer en een logboek gebruikt om na te gaan of ze voldoen aan de richtlijnen voor voldoende lichamelijke activiteit; voor volwassenen (18-64 jaar) wordt de IPAQ vragenlijst gebruikt.

Kinderen van 3 tot 5 jaar zouden dagelijks minstens 3 uur lichamelijk actief moeten zijn. De richtlijn omvat zowel licht, matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit. Deze richtlijn wordt door de meeste van deze kinderen (96%) zonder problemen gehaald.

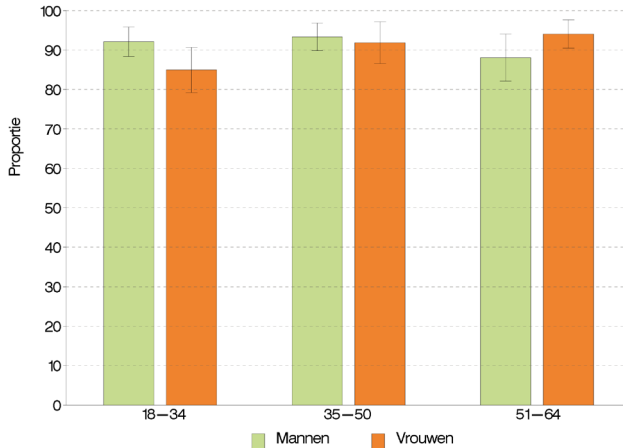
Vanaf 6 jaar is het voor kinderen en adolescenten aangeraden om dagelijks minstens 60 minuten lichamelijk actief te zijn, enkel rekening houdend met matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit. Slechts 7% van de kinderen (6-9 jaar) en 2% van de adolescenten (10-17 jaar) voldoen aan deze richtlijn. Meer jongens dan meisjes voldoen aan de richtlijn voor voldoende lichaamsbeweging. Deze cijfers zijn dus het resultaat van een zeer strikte interpretatie: alleen de kinderen en de adolescenten die elke valide geregistreerde dag minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief lichamelijk actief waren, werden beschouwd als voldoende lichamelijk actief. Volgens een meer vrije interpretatie van deze richtlijn (gemiddeld minstens 60 minuten matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit over de verschillende valide geregistreerde dagen) bereiken 48% van de kinderen en 29% van de adolescenten de norm van voldoende lichaamsbeweging.

Het grote verschil tussen de jonge kinderen (3-5 jaar) en de oudere kinderen en adolescenten (6-17 jaar) is voornamelijk te verklaren door het verschil in de leeftijdsspecifieke richtlijnen. Bij kleuters (3-5 jaar) wordt er rekening gehouden met alle vormen van lichaamsbeweging (ook licht intensief), terwijl bij oudere kinderen er alleen rekening wordt gehouden met matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteiten. Het is dus gemakkelijker om aan drie uur dagelijkse lichamelijke activiteit te komen als de licht intensieve activiteiten meegerekend worden dan wanneer de grens gelegd wordt op dagelijks één uur matig en/of zwaar intensieve lichamelijke activiteiten.

De WGO richtlijnen voor volwassenen in verband met de hoeveelheid lichamelijke activiteit verschillen met die van de kleuters, de kinderen en de adolescenten. Volwassenen worden aangeraden wekelijks 2 uur en 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit, of 1 uur en 15 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit uit te oefenen, of een equivalente combinatie hiervan. In 2014 is 91% van de Belgen (18-64 jaar) voldoende lichamelijk actief volgens deze richtlijn (Figuur 4). Dit is maar liefst 20% meer in vergelijking met 2004. Mannen en vrouwen voldoen ongeveer even vaak aan deze richtlijn, ook met de leeftijd wordt er geen samenhang gevonden. Tot slot voldoen volwassenen die in Wallonië wonen vaker aan de WGO richtlijn voor voldoende lichamelijke activiteit dan volwassenen die in Vlaanderen wonen.

Enerzijds is het duidelijk dat de verschillende definities van de richtlijnen volgens leeftijd, de keuze van de meetmethode en de interpretatie van de richtlijn (strikt versus liberaal) de resultaten sterk kunnen beïnvloeden en het vergelijken van de resultaten van de verschillende leeftijdsgroepen moeilijk maakt. Anderzijds zijn deze richtlijnen alleen een norm voor voldoende lichamelijke activiteit, een "beweegnorm", met andere woorden het zijn geen normen voor het bereiken van gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit.

Figuur 4 | Percentage van de volwassenen (18-64 jaar) dat voldoende lichamelijk actief is volgens de richtlijnen van de WGO, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



De geleidelijke daling in de totale tijdsduur van lichamelijke activiteit tijdens het opgroeien en het lage aandeel oudere kinderen en adolescenten dat voldoet aan de richtlijnen voor voldoende lichamelijke activiteit, suggereren dat het essentieel is om oudere kinderen en vooral adolescenten meer te stimuleren tot lichamelijke activiteit.

1.3. SPECIFIEKE DOMEINEN VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

Lichaamsbeweging omvat niet enkel en alleen het uitoefenen van sporten. Er zijn vier belangrijke domeinen waarin men lichamelijk actief kan zijn: transport, vrije tijd, werk/school en huishouden. Als onderdeel van de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 zijn verschillende vragenlijsten gebruikt om deze verschillende domeinen bij kinderen (ToyBox-studie), adolescenten (FPAQ) en volwassenen (IPAQ) te beschrijven.

Actief transport

- 48% van de kinderen (3-9 jaar) gebruikt wel eens actief transport (met de fiets of te voet) om zich te verplaatsen naar school.
- 40% van de adolescenten (10-17 jaar) gebruikt meestal actief transport naar school.
- In Vlaanderen spenderen kinderen en adolescenten (3-17 jaar) vaker en meer tijd aan actief transport (voornamelijk de fiets) van en naar de school dan in Wallonië.
- 63% van de volwassenen (18-64 jaar) rapporteert gebruik te maken van actief transport (met de fiets of te voet) om zich te verplaatsen.
- In Vlaanderen wordt er meer gefietst en in Wallonië wordt er meer gewandeld.

Actief transport van en naar de school of het werk heeft mogelijk een positief effect op het lichaamsgewicht, draagt bij tot een verbetering van de cardiovasculaire fitheid en doet ook de dagelijkse tijd gespendeerd aan lichamelijke activiteit toenemen.

In België in 2014 maakt 48% van de **kinderen** (3-9 jaar) wel eens gebruik van actief transport van en naar school, dit wil zeggen dat ze zelf fietsen en/of wandelen naar school eventueel gecombineerd met passief transport.

Kinderen die gebruik maken van actief transport van en naar school besteden er gemiddeld 1 uur en 40 minuten per schoolweek aan. Als de school dichtbij is gelegen (minder dan 2 km van thuis), maken meer kinderen gebruik van actief transport dan wanneer de afstand tot de school groter is.

40% van de **adolescenten** (10-17 jaar) gebruikt meestal een actief transportmiddel van en naar school (fietsen en/of wandelen). Adolescenten die gebruik maken van actief transport om zich te verplaatsen van en naar school besteden er wekelijks gemiddeld iets meer dan 2 uur aan.

Tot slot, 63% van de volwassenen (18-64 jaar) geeft aan actief transport te gebruiken. Een volwassen persoon die aan actief transport

doet, besteedt gemiddeld 3 uur en 26 minuten aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit per week in het kader van actief transport.

Er worden duidelijke socio-economische verschillen waargenomen voor het type actief transport. Kinderen waarvan de ouders het laagste opleidingsniveau hebben zijn meer geneigd al wandelend naar school te gaan. Daarentegen gebruiken adolescenten waarvan de ouders het hoogste opleidingsniveau hebben, vaker actief transport van en naar school dan adolescenten waarvan de ouders het laagste opleidingsniveau hebben. Adolescenten met ouders van het laagste opleidingsniveau doen minder aan actief transport naar school, voornamelijk omdat zij veel minder de fiets gebruiken (20%) dan adolescenten met ouders van het hoogste opleidingsniveau (37%).

Adolescenten en volwassenen met een lager opleidingsniveau wandelen meer en fietsen minder in het kader van actief transport. Dit rapport kan geen uitsluitsel geven of deze bevinding zuiver samenhangt met economische redenen dan wel met andere bijkomende factoren.

Er zijn ook duidelijke regionale verschillen, voornamelijk in het gebruik van de fiets. Kinderen en adolescenten in Vlaanderen gebruiken opvallend vaker actief transport van en naar school en besteden hier ook meer tijd aan. In Wallonië wordt er door de kinderen zelden (4%) gebruik gemaakt van de fiets, terwijl iets meer dan één derde van de kinderen in Vlaanderen (36%) de fiets gebuikt om naar school te gaan. Waalse adolescenten gebruiken zelden de fiets (2%) en veel frequenter de auto, trein, bus of motorfiets (84%) om zich te verplaatsen van en naar school in vergelijking met Vlaamse adolescenten. Ook voor volwassenen worden gelijkaardige regionale verschillen geobserveerd voor wandelen en fietsen in het kader van actief transport: mensen woonachtig in Wallonië wandelen wekelijks gemiddeld langer in het kader van actief transport, in Vlaanderen daarentegen is fietsen veel populairder. Het is bekend dat een heuvelachtige omgeving het gebruik van de fiets als transportmiddel beperkt maar niet het wandelen.

Lichaamsbeweging in de vrije tijd

- 56% van de kinderen (3-9 jaar) is lid van een sportclub. Kinderen die lid zijn van een sportclub spenderen wekelijks gemiddeld 2 uur en 23 minuten aan sport in clubverband.
- Ongeveer 80% van de kinderen (3-9 jaar) speelt actief buiten. Op een weekdag wordt er gemiddeld ongeveer 2 uur en 24 minuten actief buiten gespeeld en op een weekenddag gemiddeld ongeveer 3 uur en 53 minuten.
- 75% van de adolescenten (10-17 jaar) neemt deel aan sport tijdens de vrije tijd. Bij deelname besteden ze hier wekelijks gemiddeld 3 uur en 52 minuten aan.
- De volwassenen (18-64 jaar) die aangeven lichaamsbeweging te doen tijdens de vrije tijd (68%) besteden hier wekelijks gemiddeld 4 uur en 32 minuten aan.

Sportdeelname tijdens de vrije tijd draagt ook bij tot het verhogen van de totale duur van lichamelijke activiteit. Dit verhoogt echter niet automatisch de tijd besteed aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteiten, aangezien dit afhankelijk is van het type sport dat beoefend wordt.

In België in 2014 is 56% van de **kinderen** (3-9 jaar) lid van een sportclub, waaronder meer oudere kinderen (6-9 jaar) en kinderen met hoogopgeleide ouders. Wekelijks wordt er gemiddeld 2 uur en 23 minuten besteed aan het beoefenen van sport in clubverband, waarbij jongens en oudere kinderen (6-9 jaar) hieraan de meeste tijd besteden.

Ongeveer 80% van de Belgische kinderen (3-9 jaar) heeft actief buiten gespeeld tijdens de dag voorafgaand aan het interview. Kinderen uit hogeropgeleide gezinnen zijn meer geneigd om actief buiten te spelen. In Vlaanderen spelen er meer kinderen buiten dan in Wallonië. In de lente en zomer zijn er meer kinderen die actief buiten spelen dan in de winter en herfst. Gemiddeld gezien wordt er door de kinderen die buiten spelen meer tijd besteed aan actief spel buiten tijdens het weekend (gemiddeld 3 uur en 53 minuten op een weekenddag) dan tijdens de week (gemiddeld 2 uur en 24 minuten op een weekdag).

75% van de **adolescenten** geeft aan om minstens één sport te beoefenen tijdens hun vrije tijd. Adolescenten die sportactiviteiten beoefenen tijdens de vrije tijd spenderen er wekelijks gemiddeld 3 uur en 52 minuten aan. Adolescenten uit een gezin met een hoger opleidingsniveau geven iets vaker aan een sport te beoefenen tijdens hun vrije tijd. Jongens nemen vaker deel aan sportactiviteiten in de vrije tijd dan meisjes (78% versus 72%) en spenderen er ook meer tijd aan (4 uur 37 minuten versus 3 uur).

In 2014 besteedt de **volwassen** Belg (18-64 jaar), die aangeeft tijdens de vrije tijd te bewegen, gemiddeld 4 uur en 32 minuten per week aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit tijdens de vrije tijd. In Wallonië spenderen volwassenen gemiddeld 55 minuten per week méér aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit tijdens de vrije tijd in vergelijking met Vlaanderen. Mannen, jongere mensen en mensen met een normaal gewicht beoefenen gemiddeld iets meer zwaar intensieve lichamelijke activiteit tijdens hun vrije tijd. Bij volwassenen is er geen verschil in de totale tijdsduur gespendeerd aan lichamelijke activiteit in de vrije tijd volgens opleidingsniveau: mensen met een lager opleidingsniveau beoefenen minder zwaar intensieve lichamelijke activiteiten, maar dit verschil wordt gecompenseerd doordat ze meer wandelen tijdens de vrije tijd. Bij het bestuderen en promoten van sportactiviteiten dient men dus rekening te houden met het feit dat er verschillen bestaan in het type bewegingsactiviteit tussen verschillende socio-economische bevolkingsgroepen.

Lichamelijke activiteit op school

- Adolescenten (10-17 jaar) spenderen wekelijks gemiddeld 1 uur en 33 minuten aan lichamelijke opvoeding of sport op school tijdens de uren (inclusief zwemlessen).
- 54% van de adolescenten (10-17 jaar) geeft aan dat ze de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan sport of beweging op school buiten de uren. Slechts 45% van deze adolescenten maakt er ook werkelijk gebruik van.

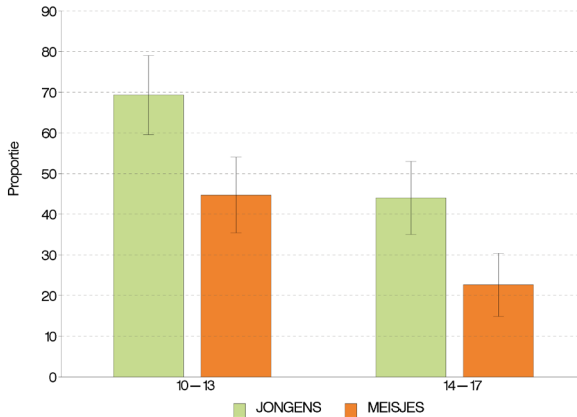
De school is een ideale setting om lichamelijke activiteit te promoten aangezien adolescenten ongeacht hun socio-economische achtergrond wekelijks een aanzienlijke hoeveelheid tijd aanwezig zijn op

school. In België in 2014 spenderen adolescenten wekelijks gemiddeld 1 uur en 33 minuten aan lichamelijke opvoeding of sport tijdens de lesuren (inclusief zwemlessen).

Sport en beweging op school buiten de lesuren zijn gemakkelijk toegankelijk qua locatie en kosten. Bovendien zijn ze vaak minder competitief in vergelijking met georganiseerde sport buiten de schoolcontext, waardoor het niet enkel geschikt is voor getalenteerde kinderen. Schoolgerelateerde interventies op vlak van lichamelijke activiteiten blijken effectief om de lichamelijke conditie van adolescenten te verbeteren. In België in 2014 geeft 54% van de adolescenten (10-17 jaar) aan dat ze de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan sport of beweging op school buiten de lesuren. Dit percentage ligt veel hoger in Vlaanderen (68%) dan in Wallonië (36%).

Slechts 45% van de adolescenten die de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan sportactiviteiten op school buiten de lesuren maakt er ook werkelijk gebruik van. Adolescenten die deelnemen aan deze sportactiviteiten spenderen er wekelijks gemiddeld 2 uur en 7 minuten aan. Jongens en jongere adolescenten (10-13 jaar) nemen er vaker aan deel en spenderen er wekelijks ook meer tijd aan (Figuur 5). Ondanks een lager aanbod nemen Waalse adolescenten vaker deel aan sportactiviteiten op de school buiten de lesuren en bij deelname spenderen ze meer tijd aan sport en beweging op school. Dit bevestigt een algemene internationale trend: schoolgebaseerde interventies verhogen niet automatisch de deelnamegraad, maar bij deelname neemt de tijd die gependeed wordt aan lichamelijke activiteit toe.

Figuur 5 | Percentage van de adolescenten (10-17 jaar) dat de mogelijkheid heeft om deel te nemen aan sport of beweging op school (buiten de lessen) en hieraan deelneemt, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Lichamelijke activiteit op het werk

- Een Belg (18-64 jaar) die aangeeft een job te hebben spendeert op het werk gemiddeld 7 uur en 35 minuten per week aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

In België in 2014 spenderen werkende mensen gemiddeld 7 uur en 35 minuten per week aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit op het werk. Mannen, lageropgeleiden en mensen die in Wallonië wonen geven aan meer matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit uit te oefenen op het werk.

Lichamelijke activiteit in het huishouden

- Een volwassene (18-64 jaar) die huishoudelijke taken uitvoert binnen de categorie matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit, spendeert hier wekelijks gemiddeld 6 uur en 19 minuten aan.

Het laatst bestudeerde domein is lichamelijke activiteit tijdens huishoudelijk werk. In 2014 besteedt de Belg (18-64 jaar) die aangeeft

huishoudelijke klusjes te doen, gemiddeld 6 uur en 19 minuten per week aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit in het kader van huishoudelijk werk. Vrouwen, oudere volwassenen (51-64 jaar) en mensen die in Wallonië wonen, oefenen wekelijks meer matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit in het kader van huishoudelijk werk uit. Verder wordt er in de zomer meer lichamelijke activiteit gerapporteerd tijdens huishoudelijk werk dan in de winter.

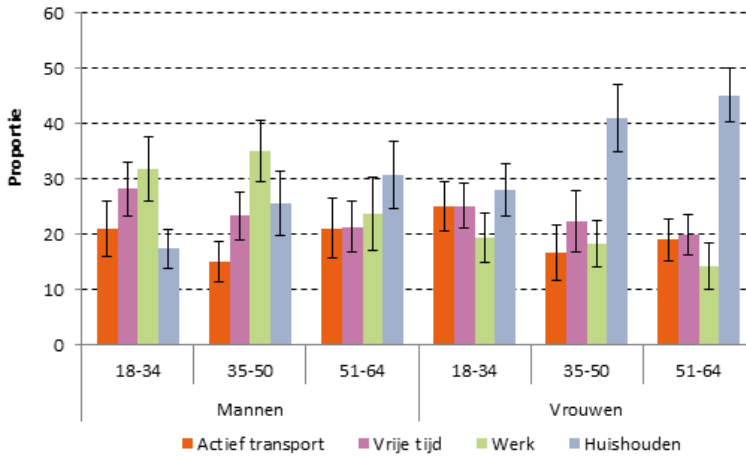
Proportionele bijdrage van de verschillende domeinen aan de totale activiteit

- Hoogopgeleiden halen meer lichaamsbeweging uit actief transport en uit beweging tijdens de vrije tijd; laagopgeleiden hebben meer lichaamsbeweging op de werkvloer.
- Mannen hebben meer lichaamsbeweging op het werk, vrouwen daarentegen spenderen meer tijd aan lichaamsbeweging in het kader van huishoudelijke taken.

Voor de volwassenen werd ook de proportionele bijdrage van de verschillende domeinen aan de totale lichamelijke activiteit onderzocht in functie van leeftijd en geslacht (Figuur 6).

Zo blijkt dat mannen een grotere proportie van hun totale lichamelijke activiteit op het werk besteden. Vrouwen daarentegen halen een grotere proportie van hun lichamelijke activiteit uit huishoudelijk werk. Daarnaast hebben hogeropgeleiden een grotere proportie van hun totale lichamelijke activiteit tijdens actief transport en de vrije tijd in vergelijking met de lageropgeleiden. Deze laatsten hebben een grotere proportie van hun totale lichamelijke activiteit op de werkvloer en tijdens het uitvoeren van huishoudelijke klusjes.

Figuur 6 | Proportie van de totale matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit dat in de verschillende domeinen plaatsvindt, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



1.4. LICHAAMSBEWEGING EN LICHAAMSGEWICHT

- Kinderen en adolescenten (3-17 jaar) met obesitas besteden minder tijd aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit.
- Volwassenen (18-64 jaar) met obesitas rapporteren méér lichaamsbeweging op het werk dan volwassenen met een normaal gewicht.

In vergelijking met geslacht en leeftijd is de richting waarmee de Body Mass Index (BMI) en lichaamsbeweging elkaar beïnvloeden minder eenduidig en zeker niet unidirectioneel: enerzijds beschermt lichaamsbeweging tegen de ontwikkeling van obesitas, anderzijds veroorzaakt een toename in gewicht een vermindering in het activiteitsniveau. Op die manier kan er dus een “vicieuze” cirkel van gewichtstoename en lichamelijke inactiviteit ontstaan.

Kinderen en adolescenten (3-17 jaar) met obesitas besteden minder tijd aan matig tot zwaar intensieve lichamelijke activiteit. Vaak ver-

klaart het opleidingsniveau van de ouders deels de relatie tussen obesitas en het activiteitenpatroon. Maar zelfs als we met deze factor rekening houden, observeren we dat kinderen met obesitas minder actief buiten spelen en dat adolescenten met obesitas minder deelnemen aan sportactiviteiten en minder tijd spenderen aan sportactiviteiten in de vrije tijd.

Bij volwassenen (18-64 jaar) observeren we echter dat diegenen met obesitas juist méér lichamelijk actief zijn; dit kan deels verklaard worden door het opleidingsniveau. Obesitas komt meer voor bij mensen met een lagere opleiding en deze mensen die lager opgeleid zijn, zijn vaker lichamelijk actief op hun werk. Op basis van de proportionele bijdrage van de verschillende domeinen aan de totale lichamelijke activiteit worden er inderdaad verschillen waargenomen volgens BMI. Mensen met obesitas hebben een grotere proportie van hun totale lichamelijke activiteit op het werk. Volwassenen met een normaal gewicht daarentegen halen een grotere proportie van hun totale lichamelijke activiteit uit actief transport en beweging tijdens de vrije tijd.

2. SEDENTAIR GEDRAG

- Al vanaf jonge leeftijd (3-5 jaar) wordt de helft van de dag zittend doorgebracht – en dit neemt tijdens de kindertijd toe en bereikt een piek in de adolescentie (14-17 jaar).
- Kinderen (3-9 jaar) zitten op een weekdag al gemiddeld meer dan één uur achter een scherm wat oploopt tot 2 uur en 30 minuten op een weekenddag.
- Adolescenten (10-17 jaar) zitten op hun beurt gemiddeld 2 uur en 48 minuten achter een scherm op een weekdag wat oploopt tot 4 uur en 40 minuten op een weekenddag.
- Is dit een wenselijke maatschappelijke ontwikkeling? Of is het tijd dat jongeren en hun leeftijdsgenoten, ouders en leerkrachten kritisch stilstaan bij de noodzakelijkheid van het schermgebruik en terug meer aandacht besteden aan alternatieve activiteiten (bijvoorbeeld met het gezin, met vrienden, cultureel, sportief)?

2.1. TOTALE HOEVEELHEID SEDENTAIR GEDRAG

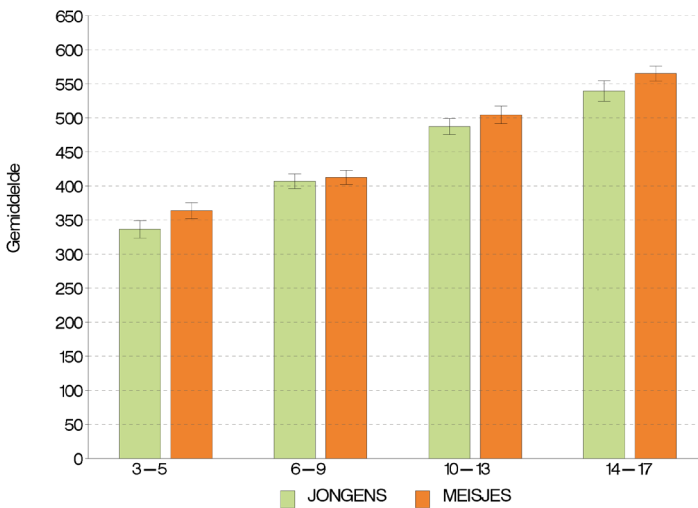
- Kinderen (3-9 jaar) besteden gemiddeld 6 uur en 27 minuten per dag aan sedentaire activiteiten.
- Adolescenten (10-17 jaar) besteden gemiddeld 8 uur en 44 minuten aan sedentaire activiteiten.
- Volwassenen (18-64 jaar) zitten dagelijks gemiddeld 5 uur en 47 minuten. Maar liefst 22% van de Belgen zit gemiddeld langer dan 8 uur per dag.

Bij kinderen en adolescenten werd de totale tijd besteed aan sedentair gedrag (zoals een boek lezen of tv-kijken) geregistreerd met de accelerometer. Bij volwassenen werd de totale zittijd onderzocht met de IPAQ vragenlijst.

Kinderen (3-9 jaar) spenderen gemiddeld 6 uur en 27 minuten per dag (ofwel 53% van hun wakkere uren⁴) aan sedentaire activiteiten. Adolescenten spenderen gemiddeld 8 uur en 44 minuten (ofwel 68% van hun wakkere uren) aan sedentaire activiteiten. De gemiddelde dagelijkse tijd gespenseerd aan sedentaire activiteiten neemt toe met de leeftijd (Figuur 7).

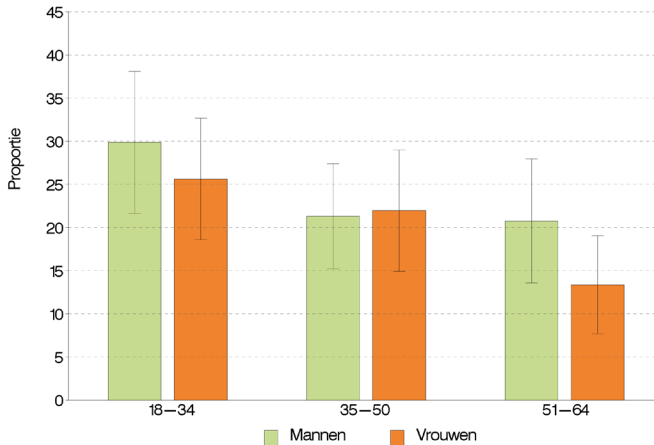
In 2014 zit een volwassene (18-64 jaar) gemiddeld 5 uur en 47 minuten per dag (zitten in een voertuig niet inbegrepen), dit is 1 uur per dag minder lang dan in 2004. 22% van de volwassenen (18-64 jaar) zit gemiddeld langer dan 8 uur per dag, dit is een daling van 8% in vergelijking met 2004. De proportie mensen die gemiddeld langer dan 8 uur per dag zit daalt met de leeftijd (Figuur 8).

Figuur 7 | De gemiddelde duur (minuten per dag) van sedentaire activiteiten bij kinderen en adolescenten van 3 tot 17 jaar, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



⁴ Tijd waarop de accelerometer werd gedragen tijdens de dag.

Figuur 8 | Percentage van de volwassenen (18-64 jaar) dat gemiddeld langer dan 8 uur per dag zit, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Voor de kinderen varieert het sedentair gedrag niet volgens het opleidingsniveau van de ouders, maar wel bij de adolescenten: adolescenten waarvan de ouders een diploma hoger onderwijs hebben spenderen gemiddeld meer tijd aan sedentaire activiteiten dan adolescenten waarvan de ouders een lagere opleiding hebben. Hogeropgeleide volwassenen zitten dagelijks ook gemiddeld langer dan laagopgeleiden. Wanneer er een opsplitsing wordt gemaakt tussen week- en weekenddagen is dit verschil afkomstig van het gemiddeld langer zitten op een weekday door hoogopgeleiden. Tot slot blijkt dat hoogopgeleiden dagelijks vaker gemiddeld langer dan 8 uur zitten.

Het sedentair gedrag varieert ook volgens het seizoen: zowel kinderen, adolescenten en volwassenen vertonen meer sedentair gedrag in de winter dan in de lente en de zomer.

2.2. SPECIFIEKE DOMEINEN VAN HET SEDENTAIR GEDRAG

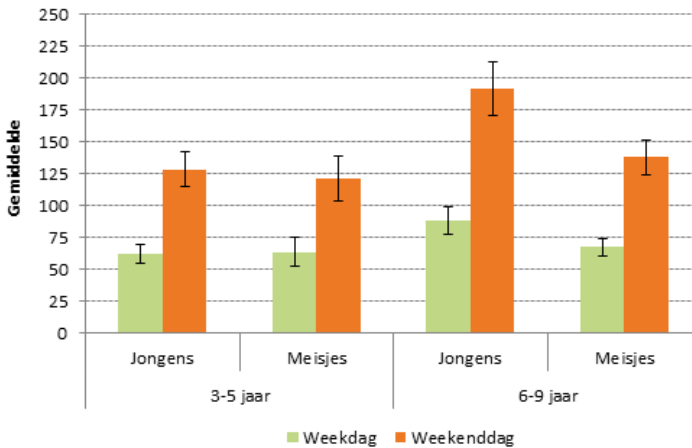
Schermtijd

- Kinderen (3-9 jaar) spenderen gemiddeld 1 uur en 12 minuten aan schermtijd (tv-kijken, computergebruik en spelconsoles) op een weekdag en gemiddeld 2 uur en 29 minuten op een weekenddag.
- Adolescenten (10-17 jaar) spenderen gemiddeld 2 uur en 48 minuten aan schermtijd op een weekdag en 4 uur en 40 minuten op een weekenddag.

De term “schermtijd” wordt gebruikt als verzamelnaam voor alle activiteiten waarbij men gebruik maakt van een scherm zoals tv/dvd’s kijken, video- of computerspelletjes spelen of de computer gebruiken voor internetten, e-mailen of chatten. De literatuur toont aan dat schermgerelateerde sedentaire activiteiten een nadelige invloed kunnen hebben op de voedingsgewoonten, de lichaamssamenstelling, het risico op cardiovasculaire aandoeningen, de mentale gezondheid, de slaapkwaliteit en leerprestaties van kinderen en adolescenten.

Kinderen (3-9 jaar) hebben meer schermtijd (tv-kijken en de computer of spelconsoles gebruiken) tijdens het weekend (gemiddeld 2 uur en 29 minuten op een weekenddag) dan tijdens de week (gemiddeld 1 uur en 12 minuten op een weekdag). Oudere kinderen tussen 6 en 9 jaar vertonen meer schermtijd dan jongere kinderen tussen 3 en 5 jaar. Jongens vertonen ook meer schermtijd dan meisjes, vooral in de leeftijdsgroep 6-9 jaar (Figuur 9).

Figuur 9 | Gemiddeld aantal minuten per dag dat kinderen (3-9 jaar) spenderen aan schermtijd op een week- en weekenddag, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



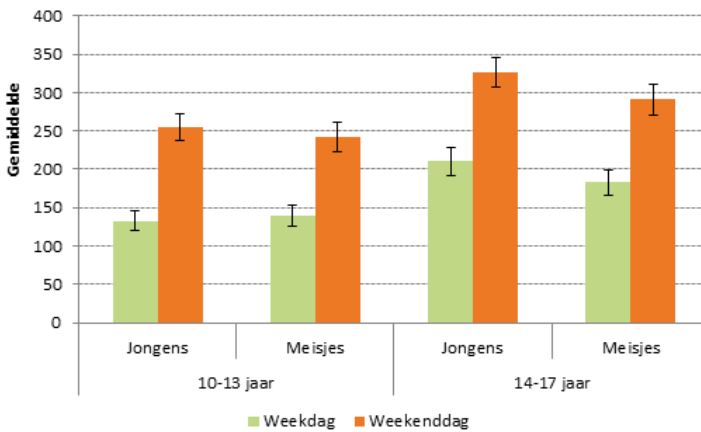
De schermtijd van kinderen (3-9 jaar) neemt ook toe naarmate de ouders een lagere opleidingsachtergrond hebben. Kinderen woonachtig in Vlaanderen vertonen meer schermtijd op een weekdag dan kinderen woonachtig in Wallonië.

Kinderen (3-9 jaar) spenderen meer tijd voor de tv dan achter de computer: bijna elk kind (3-9 jaar) kijkt dagelijks tv (96%), 56% van de kinderen (3-9 jaar) gebruikt de computer of spelconsoles op een weekdag en 69% van de kinderen gebruikt dit op een weekenddag. De gemiddelde duur van tv-kijken op week- en weekenddagen neemt ook toe naarmate het opleidingsniveau van het gezin afneemt. Op weekenddagen besteden kinderen uit gezinnen met het laagste opleidingsniveau meer tijd aan het gebruik van de computer of spelconsoles dan kinderen uit gezinnen met het hoogste opleidingsniveau.

In België in 2014 spenderen **adolescenten** (10-17 jaar) op een weekdag gemiddeld 2 uur en 48 minuten aan schermtijd. Op een normale weekenddag loopt dit op tot 4 uur en 40 minuten. Op weekenddagen spenderen jongens er iets meer tijd aan dan meisjes (Figuur 10). Oudere adolescenten tussen de 14 en 17 jaar en adolescenten woonachtig in Wallonië spenderen er zowel op een week- als weekenddag meer tijd aan. Zoals bij de kinderen, neemt de gemiddelde schermtijd van een adolescent toe naarmate het opleidingsniveau van het gezin afneemt.

Als we de activiteiten van schermtijd bij de adolescenten afzonderlijk bekijken dan zien we dat de meeste tijd gependend wordt aan tv/dvd's kijken, vervolgens aan internetten, e-mailen of chatten en minder aan video- of computerspelletjes. Meisjes spenderen meer tijd aan internetten, e-mailen en chatten en jongens besteden meer tijd aan video- of computerspelletjes.

Figuur 10 | Gemiddeld aantal minuten per dag dat adolescenten (10-17 jaar) besteden aan schermtijd op een week- en weekenddag, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Richtlijnen schermtijd

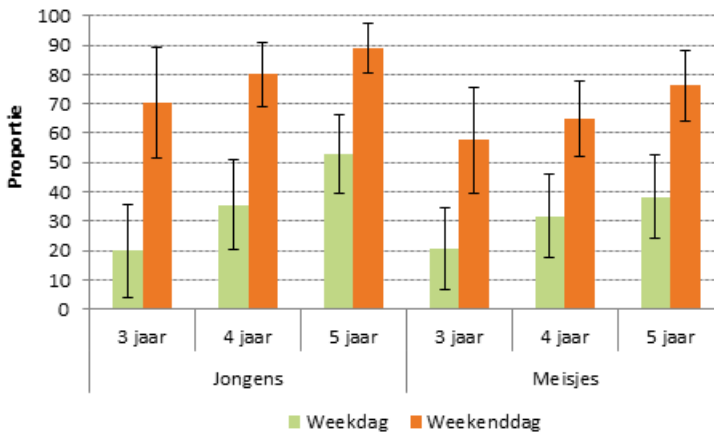
- Op een weekdag overschrijdt 35% van de jongere kinderen tussen de 3 en 5 jaar de aanbevolen limiet van 1 uur schermtijd per dag; dit percentage loopt op tot 75% op een weekenddag.
- Op een weekdag overschrijdt 11% van de oudere kinderen tussen de 6 en 9 jaar de aanbevolen limiet van 2 uur schermtijd per dag; dit percentage loopt op tot 54% op een weekenddag.
- Op een weekdag overschrijdt 55% van de adolescenten de aanbevolen limiet van 2 uur schermtijd per dag; dit percentage loopt op tot 84% op een weekenddag.

De aanbevelingen voor schermtijd zijn maximaal 1 uur per dag voor kinderen tussen de 3 en 5 jaar en 2 uur per dag voor kinderen (6-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar).

De gemiddelde schermtijd op week- en weekdagen en dus ook het aandeel kinderen dat niet voldoet aan de richtlijnen loopt op met de toenemende leeftijd (Figuur 11, 12 en 13).

In België in 2014 voldoet 35% van de **jongere kinderen tussen de 3 en 5 jaar** niet aan de richtlijn op een weekdag en dit loopt op tot 75% op een weekenddag.

Figuur 11 | Percentage jongere kinderen tussen de 3 en 5 jaar dat meer dan 1 uur per dag spendeert aan schermtijd op een week- en weekenddag, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

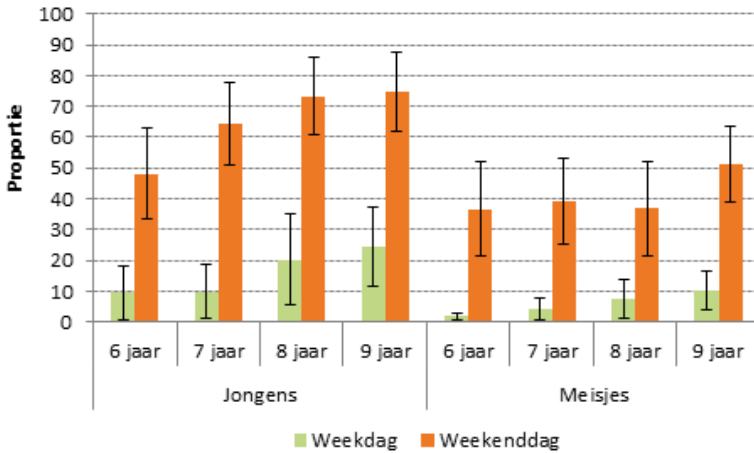


In België in 2014 voldoet 11% van de **oudere kinderen tussen de 6 en 9 jaar** niet aan de richtlijn op een weekdag wat oploopt tot 54% op een weekenddag.

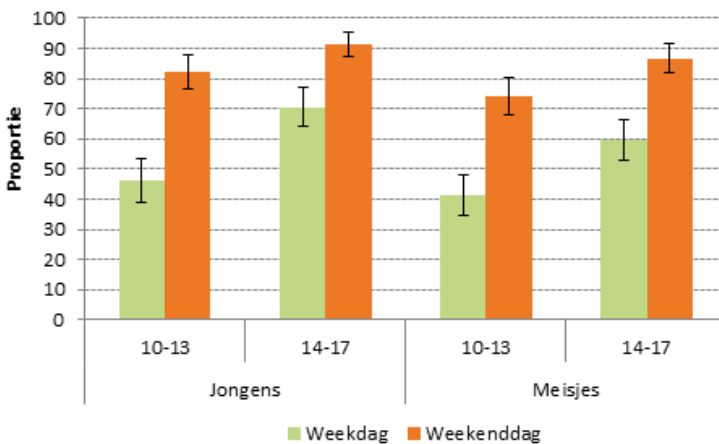
In België in 2014 voldoet 55% van de **adolescenten** niet aan de richtlijn op een weekdag. Op een weekenddag loopt dit percentage op tot 84% van de adolescenten.

Bij kinderen en adolescenten zijn er meer jongens dan meisjes die niet voldoen aan de richtlijnen voor schermtijd (zie Figuur 11, 12 en 13). Kinderen en adolescenten uit gezinnen met het laagste opleidingsniveau voldoen ook vaker niet aan de richtlijnen voor schermtijd.

Figuur 12 | Percentage oudere kinderen tussen de 6 en 9 jaar dat meer dan 2 uur per dag spendeert aan schermtijd op een week- en weekenddag, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Figuur 13 | Percentage van de adolescenten (10-17 jaar) dat meer dan 2 uur per dag spendeert aan schermtijd op een week- en weekenddag, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Passief transport naar school

- 79% van de kinderen (3-9 jaar) gebruikt wel eens passief transport om zich te verplaatsen naar school.
- 60% van de adolescenten (10-17 jaar) gebruikt meestal een passief transportmiddel om zich te verplaatsen van en naar school.

In België in 2014 gebruikt 79% van de **kinderen** wel eens passief transport (op fiets van de ouders of in de buggy, de bus of ander openbaar vervoer, de auto of de motorfiets) naar school eventueel gecombineerd met actief transport.

Kinderen uit de laagstopgeleide gezinnen zijn meer geneigd om de bus of ander openbaar vervoer te nemen naar school. Kinderen uit hogeropgeleide gezinnen zijn meer geneigd om met de auto naar school te gaan. Kinderen in Wallonië gebruiken vaker een passief transportmiddel dan kinderen in Vlaanderen, dit is vooral te wijten aan het meer gebruiken van de auto (of motorfiets).

In België in 2014 gebruikt 60% van de **adolescenten** (10-17 jaar) meestal een passief transportmiddel (auto, trein, bus of motorfiets) om zich te verplaatsen van en naar school. Zij besteden hier wekelijks gemiddeld 3 uur en 35 minuten aan. Adolescenten in Wallonië gebruiken vaker een passief transportmiddel dan adolescenten in Vlaanderen (84% versus 41%).

Andere sedentaire activiteiten

- Bijna elk kind besteedt tijd aan een rustig spel op een week-enddag. Op een weekdag wordt er gemiddeld 54 minuten aan gespenderd en op een weekenddag 2 uur en 3 minuten.
- Adolescenten spenderen op een weekdag gemiddeld 2 uur en 32 minuten en op een weekenddag 3 uur en 40 minuten aan andere sedentaire activiteiten (waaronder zittend luisteren naar muziek, telefoneren of sms'en, rondhangen, praten met vrienden of familie, lezen of (lichamelijk) inactieve hobby's zoals muziek, film en kunst).

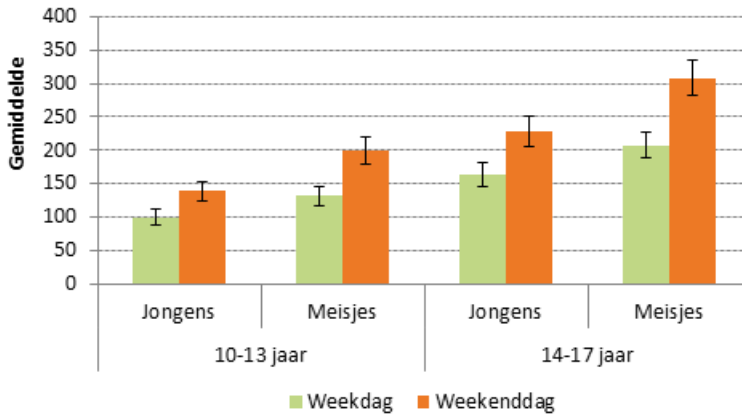
Naast de tijd die gespendeerd wordt aan schermtijd, wordt ook een niet te onderschatten deel van de totale sedentaire tijd gespendeerd aan andere sedentaire activiteiten.

In België in 2014 besteedt 94% van de **kinderen** (3-9 jaar) tijd aan een rustig spel in zijn/haar vrije tijd op een week- en weekenddag. Met rustig spel wordt onder andere verstaan: in boeken kijken, met de blokken spelen, met de poppen spelen, tekenen en bouwen. De kinderen die tijd besteden aan een rustig spel, besteden er meer tijdens het weekend (gemiddeld 2 uur en 3 minuten op een weekenddag) dan tijdens de week (gemiddeld 54 minuten op een weekdag). Meisjes en jongere kinderen tussen de 3 en 5 jaar besteden dagelijks meer tijd aan een rustig spel dan jongens en oudere kinderen tussen de 6 en 9 jaar. Tijdens het weekend spenderen kinderen met ouders van het hoogste opleidingsniveau meer tijd aan een rustig spel dan kinderen met ouders van een lager opleidingsniveau.

Adolescenten (10-17 jaar) spenderen op een weekdag gemiddeld 1 uur en 6 minuten en op een weekenddag 1 uur en 20 minuten aan het maken van huiswerk (inclusief lezen, schrijven en op de computer werken). Meisjes, oudere adolescenten (14-17 jaar) en adolescenten uit een gezin met een hoger opleidingsniveau spenderen hier dagelijks meer tijd aan.

Adolescenten spenderen op een weekdag gemiddeld 2 uur en 32 minuten en op een weekenddag 3 uur en 40 minuten aan andere sedentaire activiteiten (waaronder zittend luisteren naar muziek, telefoneren of sms'en, rondhangen, praten met vrienden of familie, lezen of (lichamelijk) inactieve hobby's zoals muziek, film en kunst). Meisjes, oudere adolescenten (14-17 jaar) en adolescenten woonachtig in Wallonië spenderen hier dagelijks meer tijd aan (Figuur 14).

Figuur 14 | Gemiddeld aantal minuten per dag dat adolescenten (10-17 jaar) besteden aan andere sedentaire activiteiten op een week- en weekenddag, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



2.3. SEDENTAIR GEDRAG EN LICHAAMSGEWICHT

- Er is geen samenhang tussen de totale hoeveelheid sedentair gedrag en indicatoren voor lichaamsgewicht bij kinderen (3-9 jaar), adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen (18-64 jaar).
- Kinderen met obesitas rapporteren meer schermtijd dan kinderen met een normaal gewicht.

Zowel bij kinderen, adolescenten als volwassenen werd er geen associatie geobserveerd tussen de totale duur van de sedentaire gedragingen en de indicatoren voor lichaamsgewicht. Wat betreft het type sedentair gedrag blijven enkele associaties aanwezig zelfs als men rekening houdt met het opleidingsniveau van de ouders. In België in 2014:

- gebruiken kinderen en adolescenten met obesitas vaker een passief transportmiddel (voornamelijk het openbaar vervoer) om zich te verplaatsen naar school;

- zitten kinderen met obesitas langer voor het scherm en overschrijden vaker het advies rond schermtijd (vooral de computer en spelconsoles worden meer gebruikt);
- spenderen adolescenten met overgewicht of obesitas meer tijd aan tv/dvd's kijken en minder tijd aan hun huiswerk.

Bij adolescenten zijn er minder sterke geobserveerde associaties tussen lichaamsgewicht en sedentair gedrag en verdwijnen de meeste zelfs volledig als het opleidingsniveau van de ouders mee in rekening wordt gebracht.

3. CONCLUSIE

Regelmatige en voldoende lichaamsbeweging is gunstig voor lichaam en geest. Het verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, bepaalde vormen van kanker, angst en depressie. Het verbetert het uithoudingsvermogen en helpt het juiste gewicht te handhaven. Een sedentaire levensstijl daarentegen verhoogt het risico op chronische ziekten alsook psychologische problemen. Onder jongeren in het bijzonder wordt sedentair gedrag vaak in verband gebracht met het ontwikkelen van obesitas.

In dit rapport wordt een duidelijke afname in lichaamsbeweging en toename van sedentair gedrag geobserveerd in de loop van de kindertijd naar de adolescentie, analoog aan internationale trends. Deze bevindingen onderstrepen nogmaals het belang om lichaamsbeweging te blijven promoten en sedentair gedrag te beperken. Dit kan door sportdeelname te blijven stimuleren zowel tijdens als buiten de schooluren. Ook andere domeinen zijn belangrijk, zoals meer actief transport naar school of in de vrije tijd en het stimuleren van kinderen om meer en langer actief buiten te spelen. Volwassenen hebben een belangrijke rol in het blijven stimuleren van de jeugd, maar anderzijds dient men ook oog te hebben voor omgevingsfactoren die belangrijk zijn zoals de beschikbaarheid van open ruimtes die uitnodigen tot spel, fiets- en wandelpaden en een gevoel van veiligheid.

Voorts is sedentair gedrag tijdens de kinder- en jeugd jaren een gekende belangrijke indicator voor het risico op obesitas op volwassen leeftijd. Veel kinderen en adolescenten overschrijden de aanbevolen grenzen voor schermtijd en het is dus belangrijk dat kinderen en zeker adolescenten gestimuleerd worden om tijd te besteden aan alternatieve activiteiten. Schermtijd is ook slechts een deel van de totale tijd dat kinderen zittend doorbrengen. In het algemeen wordt aangeraden om langere zitperiodes te onderbreken met (relatief) korte periodes van lichaamsbeweging.

Volgens de gegevens van de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 is het grootste deel van de Belgische volwassen bevolking “voldoende lichamelijk actief”, zijnde minstens 2 uur en 30 minuten per week of gemiddeld minstens 21 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteit (wandelen inclusief). Dit is slechts een minimum richtlijn en nog niet voldoende om de gezondheid in positieve zin te beïnvloeden. Daarnaast geeft deze peiling aan dat de volwassen

Belg een groot deel van de dag zittend doorbrengt. Dus ook voor volwassenen is en blijft het belangrijk om de totale zittijd te reduceren en om langere perioden met sedentair gedrag te onderbreken. Er is dus ook bij volwassenen duidelijk ruimte om lichaamsbeweging te blijven promoten, onder andere tijdens verplaatsingen, vrije tijd of in het huishouden. Gegeven dat er duidelijke socio-economische verschillen zijn in de keuze van lichamelijke activiteiten dient de promotie van lichaamsbeweging de goedkopere alternatieven zeker niet te overzien. Wandelen is bijvoorbeeld een toegankelijke manier van lichaamsbeweging en heeft vele gezondheidsvoordelen met weinig nadelige effecten.

Kinderen en adolescenten met overgewicht of obesitas hebben minder lichaamsbeweging voornamelijk doordat ze minder actief buiten spelen of minder sporten. Ze zitten daarentegen niet langer, maar de invulling van hun sedentaire tijd suggereert een tendens tot het kiezen van meer “passieve” activiteiten. Het promoten van meer beweging is en blijft essentieel, maar zou het niet beter een onderdeel zijn van het stimuleren tot een actievere levensstijl – weg van het scherm en gericht op een persoonlijke invulling die bijdraagt tot bijvoorbeeld mentale ontspanning en zelfontplooiing?

Het feit dat volwassenen met overgewicht en obesitas meer lichamenlijk actief zijn op het werk (en tegelijkertijd niet meer sedentair) is eveneens een indicatie dat zowel in studies als in interventies de levensstijlindicator “lichaamsbeweging” ruimer bekeken moet worden dan binnen het domein “vrije tijd” (sport). Ook voor de volwassenen rijst de vraag, net als bij de kinderen en de adolescenten, wat de belangrijkste indicatoren zijn voor een goede gezondheid: het bewegen of het zitten op zichzelf, dan wel de invulling en de impact van lichaamsbeweging op het zelfbeeld, de mentale en lichamelijke gezondheid?

Vanuit een levensloopperspectief is de kleuter- en kindertijd dus een belangrijke periode voor de start van interventies om de ontwikkeling van obesitas tegen te gaan. Het is gekend dat bepaalde expressies van levensstijlgedragingen (lichaamsbeweging, sedentair gedrag en eetgewoonten) zich clusteren volgens opleidingsniveau en het zijn dus belangrijke componenten voor efficiënte interventies, maar een te éézijdige focus op de individuele verantwoordelijkheid zal onvoldoende zijn. Een holistische visie met aandacht voor achterliggende oorzaken op politiek, economisch en sociocultureel vlak en

het identificeren van omgevingsfactoren die leiden tot ongezonde keuzes zijn essentieel. Omgevingsveranderingen kunnen enerzijds een substantieel effect hebben in de preventie van obesitas, maar zijn anderzijds niet voldoende om tot (voldoende) gewichtsverlies te leiden bij mensen die reeds obesitas hebben. Voor mensen met obesitas is op individueel niveau een klinische (interprofessionele) begeleiding belangrijk met onder andere aandacht voor voedingsgewoonten, lichaamsbeweging en gedragsverandering. Voor hen zijn omgevingsveranderingen belangrijk om de klinische strategieën te stimuleren en te versterken.

© Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid
OPERATIONELE DIRECTIE
VOLKSGEZONDHEID EN SURVEILLANCE
Juliette Wytsmanstraat 14
1050 Brussel | België
www.wiv-isp.be

Verantwoordelijke uitgever: Dr. Johan Peeters
Depotnummer: D/2015/2505/72