

# Innovaties in beweging



## Intreerede Tinus Jongert

Lectoraat Innovatieve Bewegestimulering  
en Sport

27 mei 2009

# Onderwerpen

1. Achtergrond
2. Bewegen is gezond
3. Beweegnormen en cijfers over (in)activiteit
4. Doelgroepen
5. Plan van aanpak
6. Prioriteiten
7. Samenwerking binnen De Haagse Hogeschool

# Wat is innovatieve bewegestimulering?



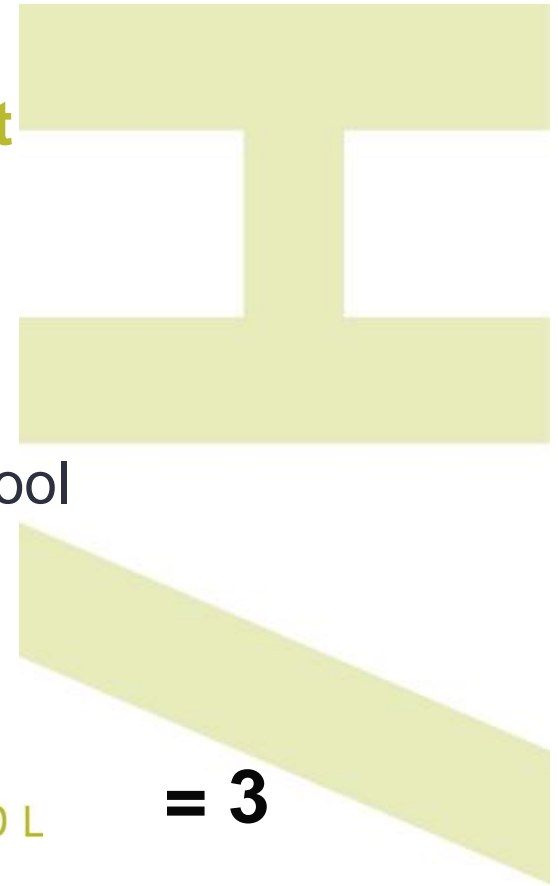
# 1. Achtergrond Lectoraat Innovatieve Bewegingstimulering en Sport

- Achtergrond : implementatie
- Samenwerking TNO en De Haagse Hogeschool



+ <sup>DE</sup> **H/AAGSE**  
HOGESCHOOL = 3

<sup>DE</sup> **H/AAGSE**  
HOGESCHOOL



# Maatschappelijk belang lectoraat - samenwerking De Haagse Hogeschool & TNO

- ✓ Optimaal benutten van positieve effecten van een actieve leefstijl door o.a.:
  - Innovatieve, relevante kennis
  - Effectieve interventies
  - Implementatie
  - Optimaal functionerende professionals

# Doelen Lectoraat Innovatieve Bewegestimulering en Sport

- Ontwikkelen/evalueren innovatieve vormen van bewegestimulering
- Ondersteunen van professionals Academie Sportstudies/  
TMD: BT/ IPO
- Ontwikkelen van technologische innovaties
- Ondersteuning bij implementatie
- Bijdragen aan ontwikkeling van onderzoek en registratiemethoden



## 2. Bewegen is gezond: wetenschappelijke inzichten

Mate van bewijs	Gezondheidsparameters	Ontstaan van ziekten (primaire preventie)	Beloop van ziekten (tertiaire preventie)
Overtuigend bewijs positief effect (+++)	Lichaamsgewicht Vetpercentage Bloeddruk HDL/LDL cholesterol Glucosetolerantie Insulinegevoeligheid Botdichtheid Slaappatroon	Hart- en vaatziekten Diabetes mellitus II Overgewicht Osteoporose	Coronaire hartziekten Diabetes mellitus II Overgewicht
Sterke aanwijzingen positief effect (++)		Beroerte Depressie Colonkanker Borstkanker	CARA Osteoporose Beroerte Angst en depressie Reumatoïde artritis Epilepsie Cystic fibrosis
Aanwijzingen positief effect (+)	Coördinatie Reactiesnelheid,-vermogen Geheugen Psychosociaal welbevinden Zelfredzaamheid Zelfvertrouwen Zelfwaarde		Artrose Bekkeninstabiliteit Nierziekten Lage rugpijn Ziekte van Parkinson Lichamelijke, verstandelijke en zintuiglijke handicap

### 3. Beweegnormen: Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

#### 1. Jongeren:

- 1 uur/dag matig intensieve lichamelijke activiteit, inclusief  $\geq 2$ x/week activiteiten gericht op lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).

#### 2. Volwassenen:

- $\geq 30$  min matig intensieve lichamelijke activiteit op  $\geq 5$  dagen/ week.

# Inactiviteit, Fitnorm en Combinorm

## ✓ Fitnorm:

- $\geq 3$ x/week  $\geq 20$  minuten intensieve activiteit.

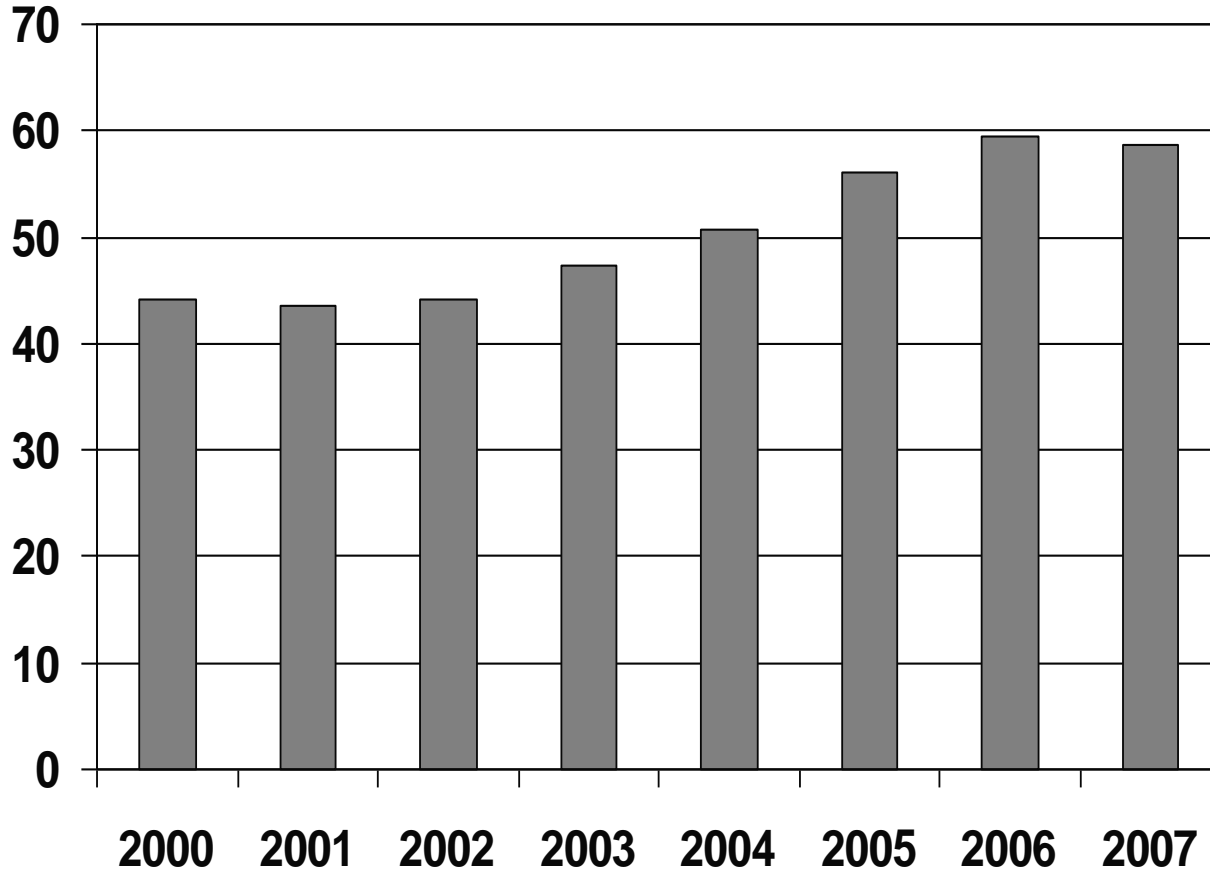
## ✓ Combinorm:

- Een combinatie van de NNGB en de fitnorm.

## ✓ Inactiviteit:

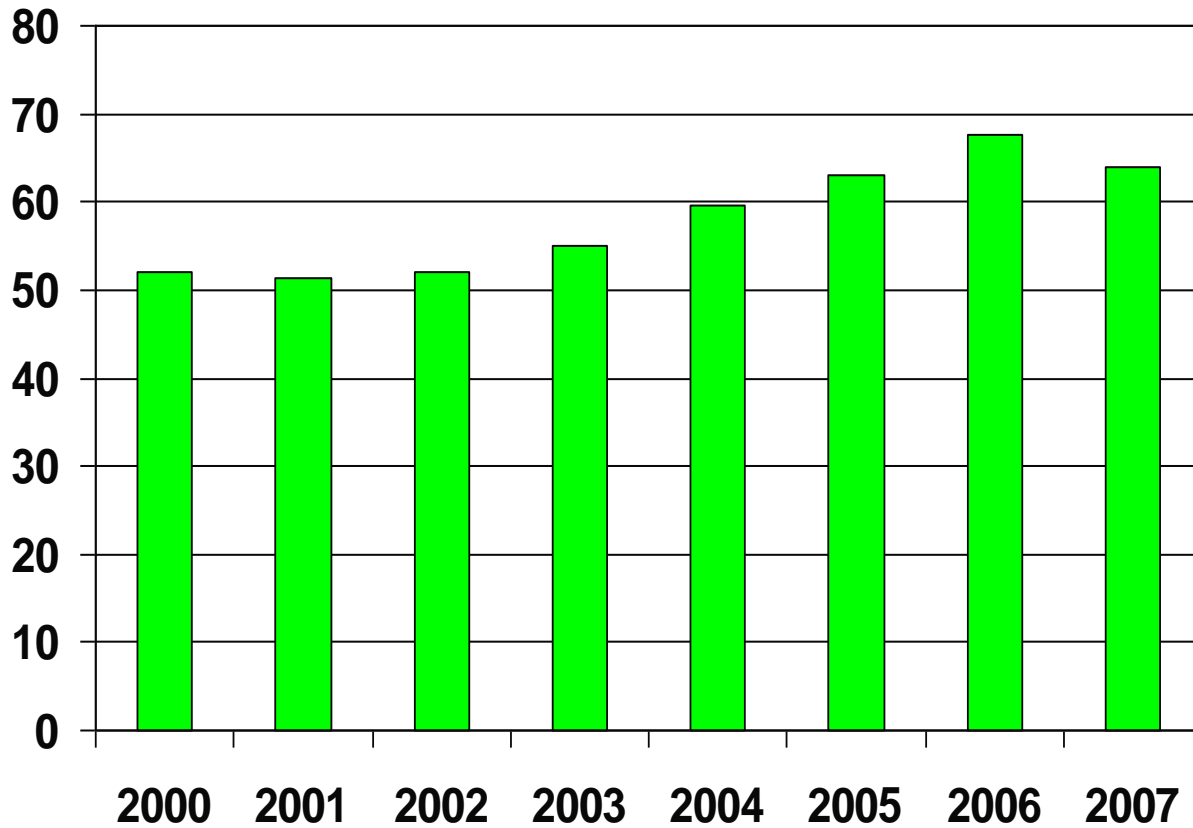
- Geen enkele dag per week 30 minuten matig intensief lichamelijk actief.

# Nederlandse Norm Gezond Bewegen



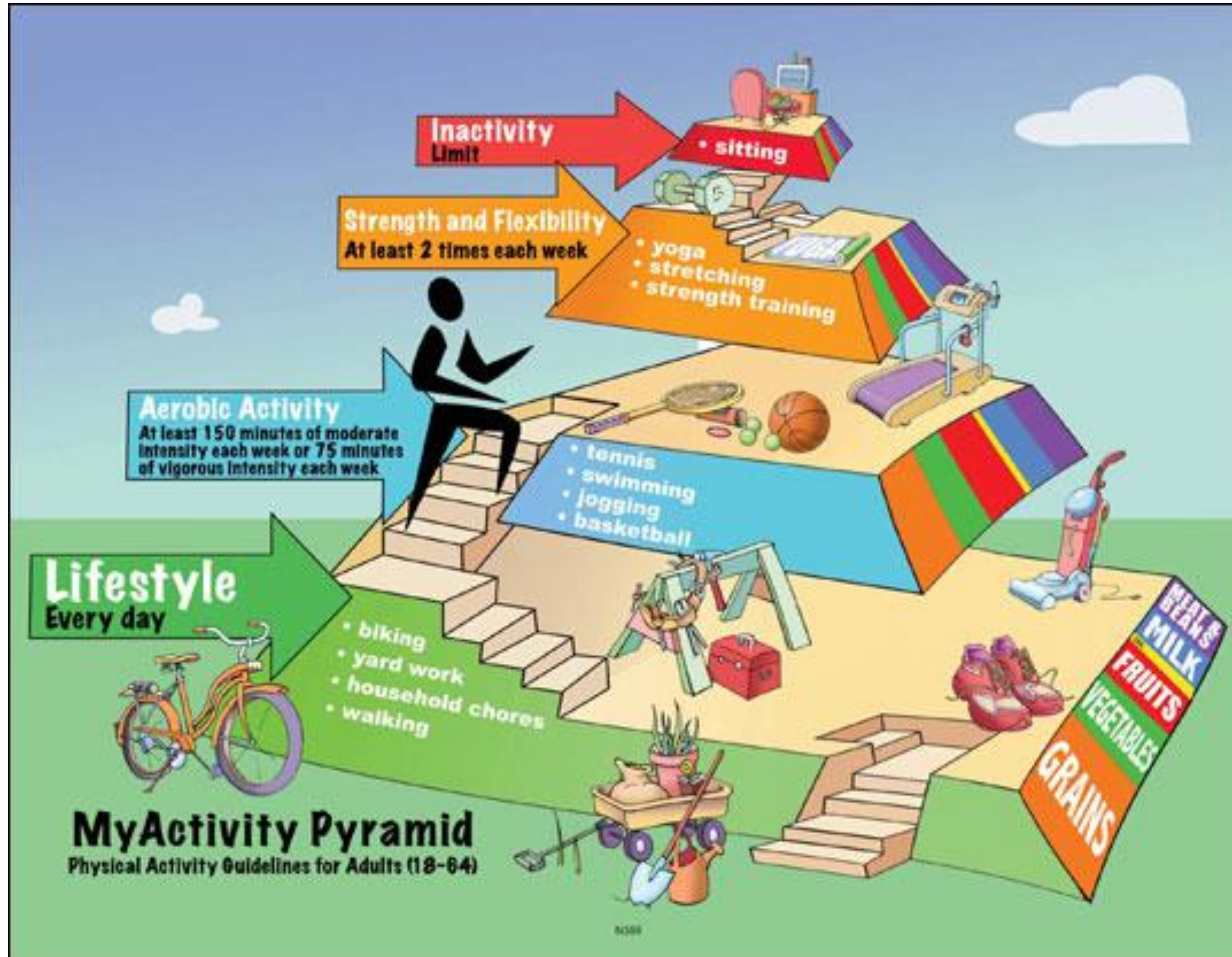
% NL bevolking dat voldoet aan de NNGB

# Combinorm



% NL bevolking dat voldoet aan de combinorm

# Actieve leefstijl



(Bron: Department of Nutritional Sciences)

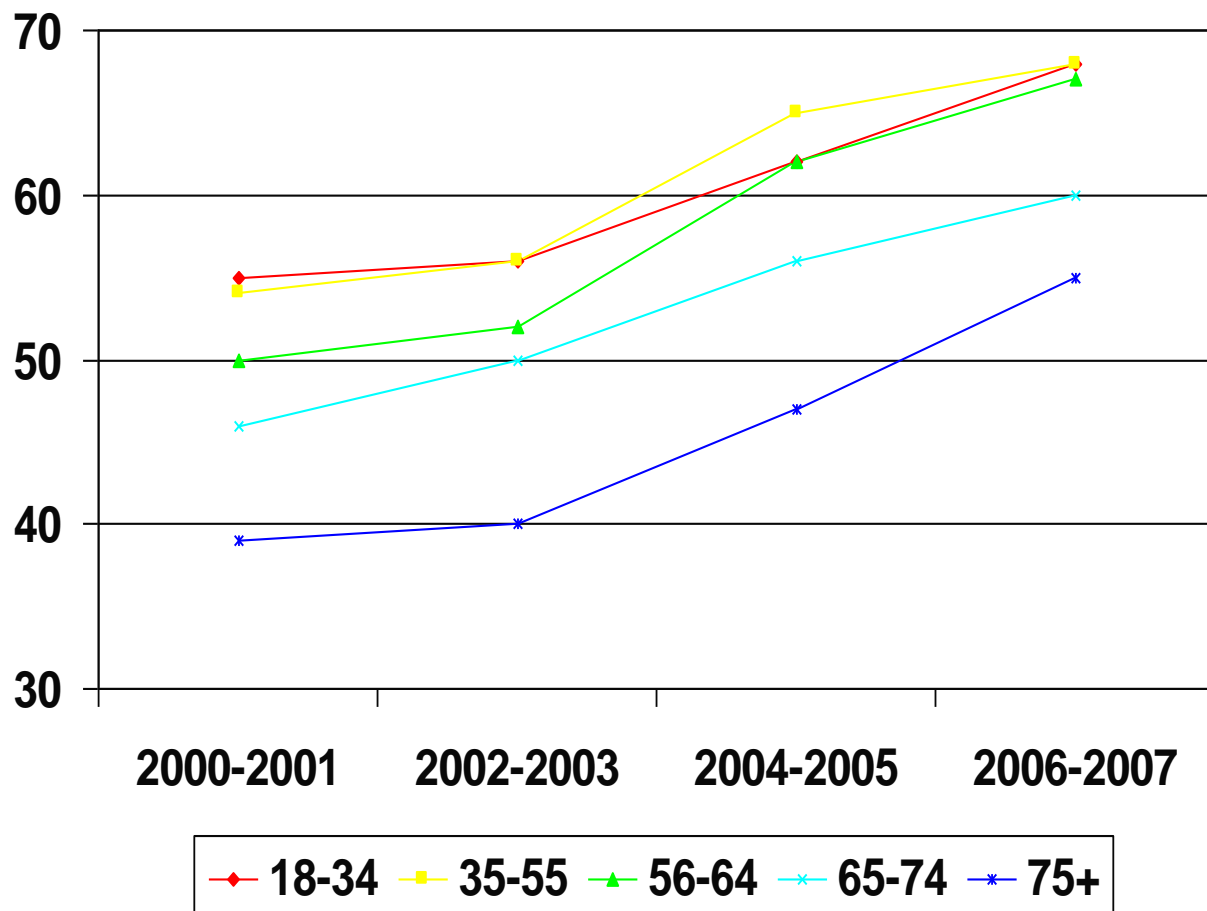
## 4. Doelgroepen bewegestimulering



Gebaseerd op monitor gegevens (OBiN) en opgenomen in Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport:

- Ouderen
- Chronisch zieken / overgewicht
- Lage SES-groepen (**S**ociaal **E**conomische **S**tatus)
- Jongeren

# Trends in normen combinorm naar leeftijd



## Top 6 van dagelijkse activiteiten waarin de meeste beperkingen optreden bij mensen > 55 jaar (CBS, Pals)

- 5 kg dragen over 10 m (29 %);
- 400 m lopen (19,6 %);
- Opstaan uit een stoel (18,3 %);
- Lopen buitenshuis (17,5 %);
- Traplopen (16,3 %);
- Buigen/bukken, iets van de grond oprapen (15,8 %).

+ valrisico neemt sterk toe bij verouderen

# Vergelijkend onderzoek

Trainen van motorische grondeigenschappen leidt:

- Wel tot een verbetering van motorische grondeigenschappen;
- **Niet** tot een verbetering van dagelijks functioneren.

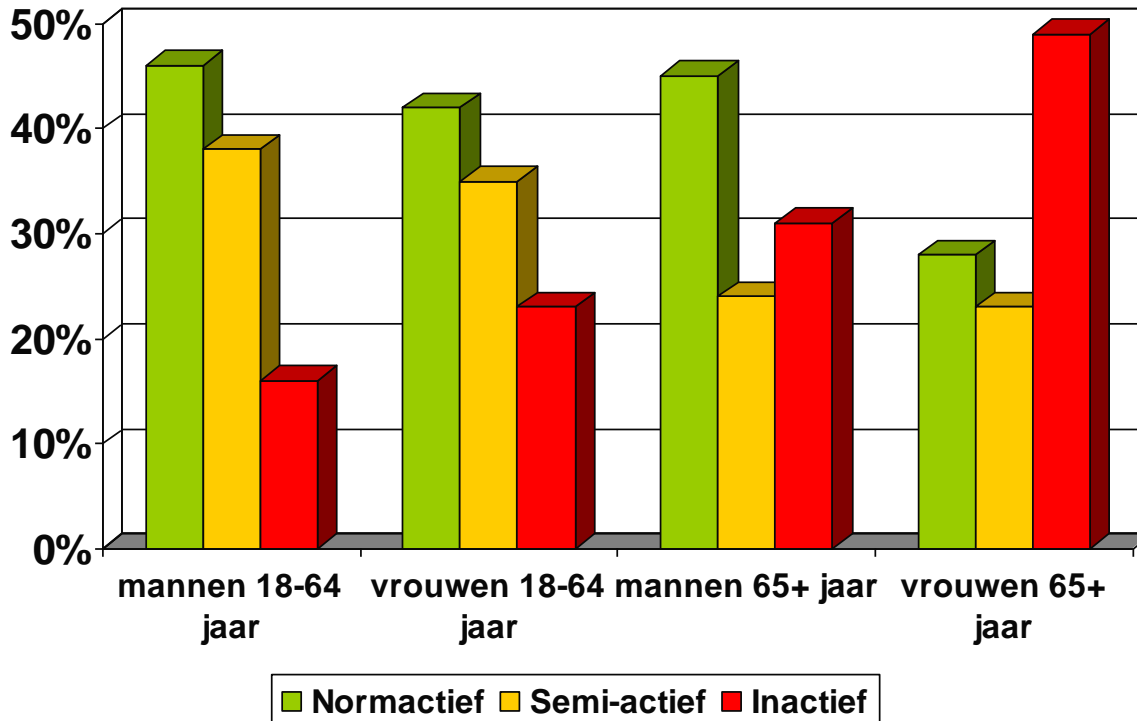
## Conclusie:

functioneel trainen is noodzakelijk voor verbetering van dagelijks functioneren (de Vreede, 2002, 2005).

# Voorbeeld Beweegprogramma Functioneel Trainen



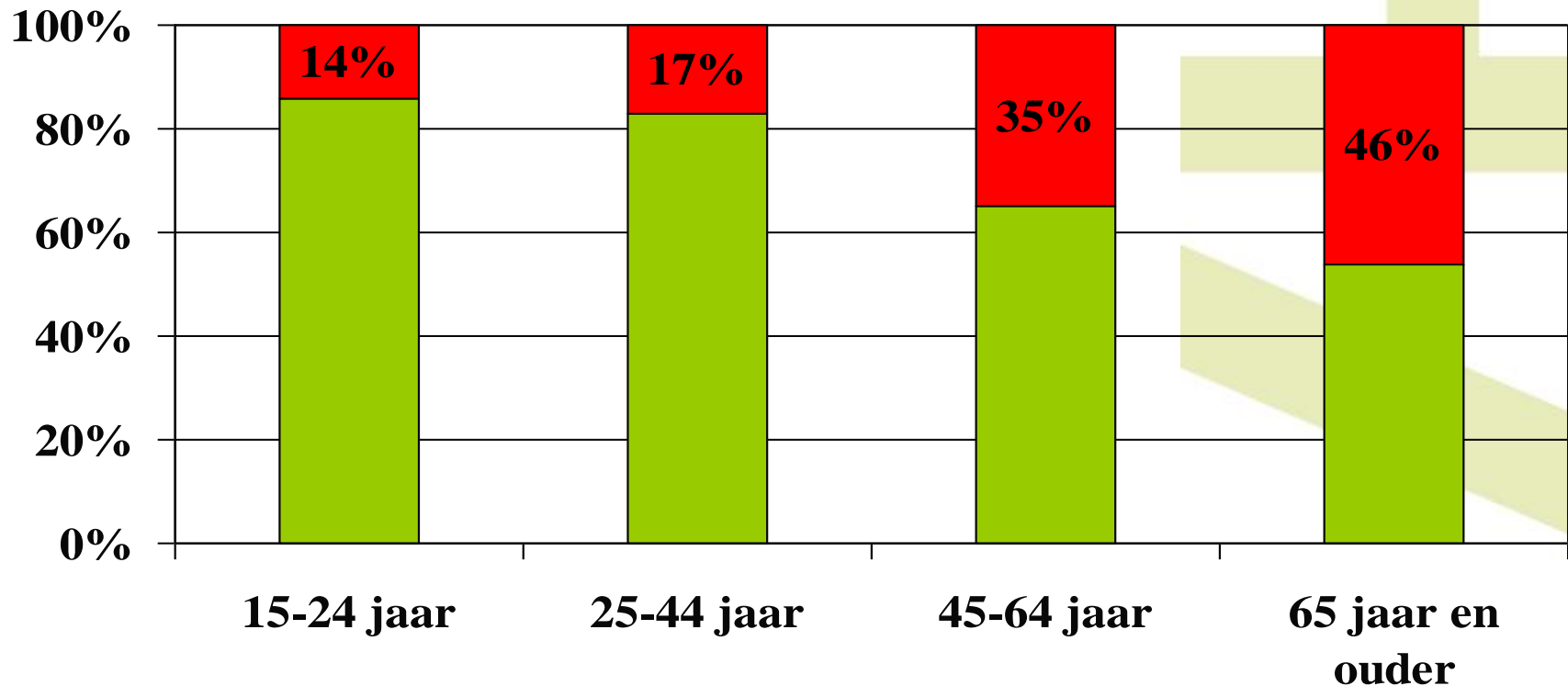
# Lichamelijke (in)activiteit chronische zieken



**Mensen met een chronische aandoening zijn in alle leeftijdsgroepen minder actief dan mensen in de algehele bevolking**

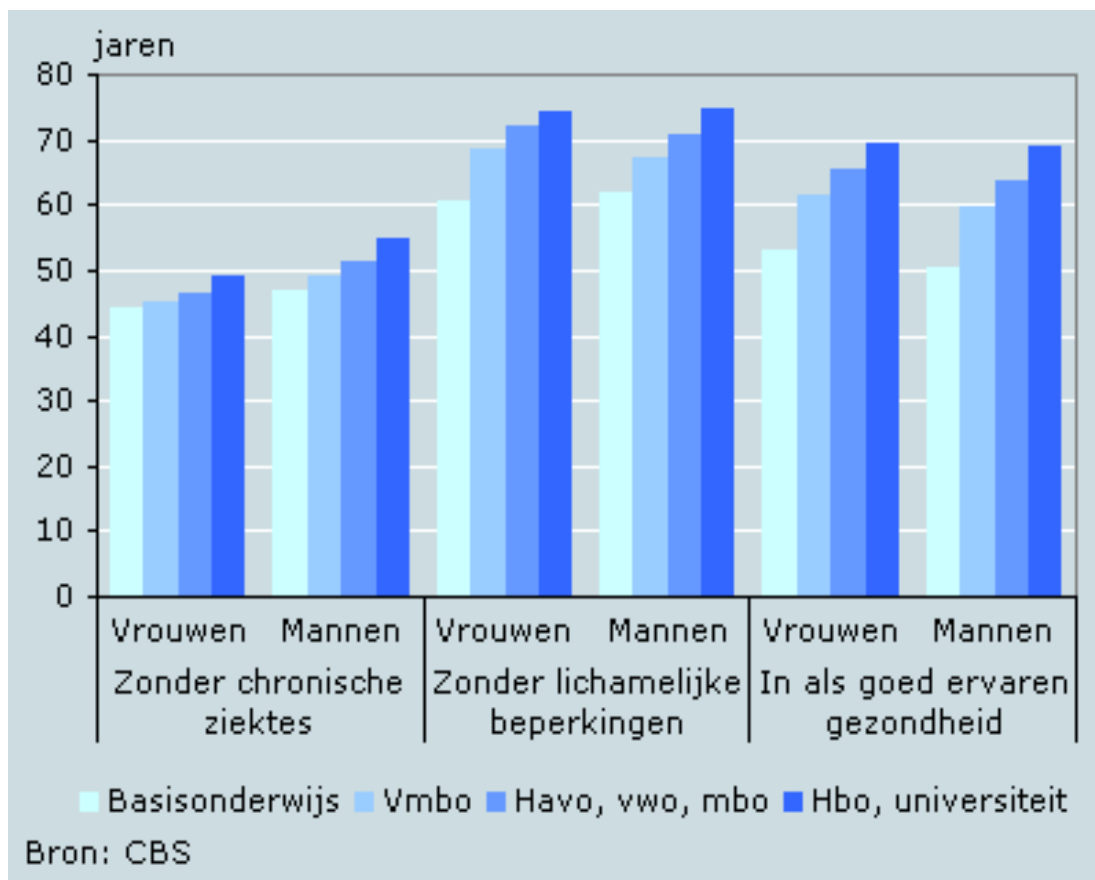
(Bron: Chorus & Hopman-Rock, 2003)

# Percentage lichamelijke beperkingen onder chronisch zieken naar leeftijd



■ geen lichamelijke beperkingen ■ lichamelijke beperkingen

## Lage SES-groepen: wie voor een dubbeltje geboren is, blijft minder lang gezond



# Jeugd



- 'zwaardere' norm
- sinds 2006 gemeten, nog geen trends beschikbaar
  
- 4-11 jaar: 53% haalt combinorm
- 12-17 jaar: 38% haalt combinorm
  
- ↑↑ overgewicht / obesitas jeugd
- ↑↑ sedentair gedrag

Conclusie: jeugd verdient extra aandacht  
(zie ook Lectoraat Leefstijlverandering bij Jongeren)

## 5. Plan van aanpak

Maatschappelijk probleem: bv overgewicht kinderen

↓  
**Probleemanalyse: aard/omvang**

↓ TNO

**Oorzaken: gedragsdeterminanten**

↓ TNO

**Oplossingen: inventarisatie**

↓ De Haagse Hogeschool

**Plan van eisen en voorwaarden**

↓ De Haagse Hogeschool

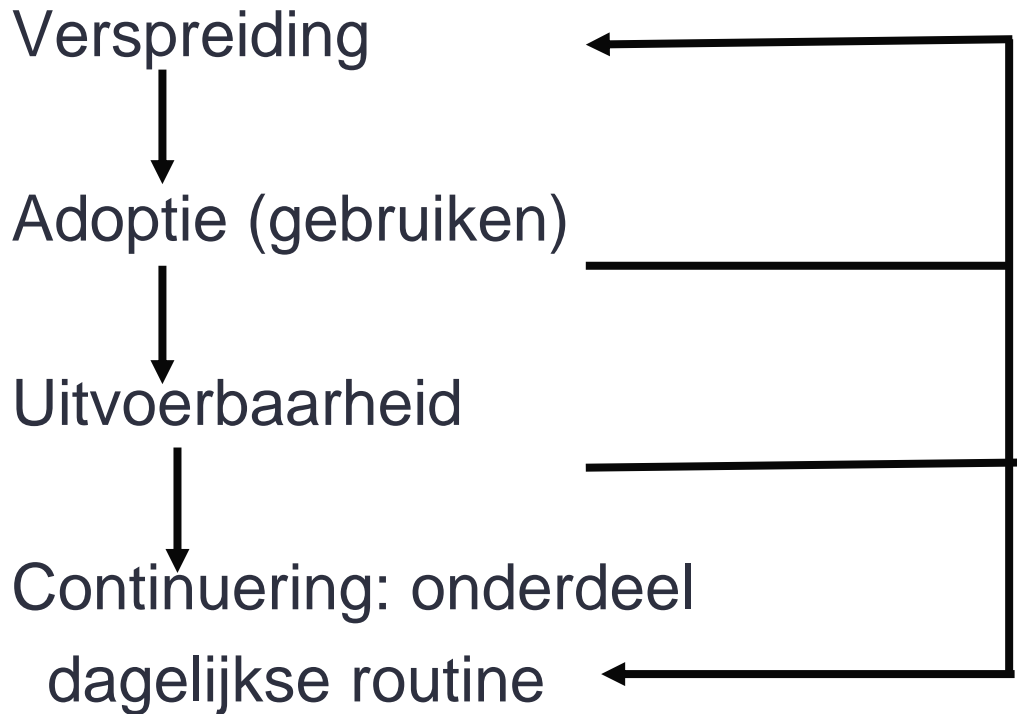
**Interventie/innovatie** : > ontwerpen, effectevaluatie > realisatie

↓ TNO/ De Haagse Hogeschool

**implementatie**

De Haagse Hogeschool

# Implementatie: een goede innovatie wordt niet automatisch (blijvend) gebruikt



# Beleidskader overheid: Sport, Bewegen, Onderwijs

- Doel: versterking verbinding sport-onderwijs:  
dagelijks bewegen/sporten jongeren

- ✓ Doelstellingen:

- 2012: 50% van jeugd voldoet aan beweegnorm
- Preventie/bestrijding overgewicht bij jeugd
- Halveren van schooluitval
- Beter ontwikkelen van talent in de sport

## 6. Prioriteiten: Sport, Bewegen en Onderwijs

- Versterking van positie/toerusting vakmensen
- Inzet van effectieve interventies & aangepast sporten
- Aandacht risicogroepen vmbo mbo
- Aandacht doelgroepen
- Innovaties op gebied van accommodaties en aanbod
- Talentherkenning en -ontwikkeling



# Sport, Bewegen en Onderwijs: knelpunten

1. Bewegingsonderwijs zet onvoldoende aan tot beweegstimulering
2. Kennisgebrek tav effectiviteit interventies (beweegstimulering, bestrijding overgewicht en schooluitval)
3. Kwantiteit- en kwaliteitskader (sport, onderwijs en opvang)
4. Kwantiteit (en kwaliteit) accommodaties (inclusief openbare ruimte)
5. Grote uitval sportdeelname 'oudere' jeugd (> 15 jaar )

NB succesfactor zit in kwaliteit begeleiding

# Uitgelicht: vakdocent LO



## 1. Nieuwe opdrachten:

- Bewegestimulering (opsporen bewegingsarmoede)
- Talentherkenning/ontwikkeling

## 2. Verbreding aanbod:

- overgewicht, aangepast sporten, gedragsproblemen, motorische achterstand en dreigende schooluitval

## 3. Verbreding taken:

- Naschoolse activiteiten
- Samenwerking met sportverenigingen

## 4. Meetbaar maken van resultaten: leerlingvolgsysteem

# Uitgelicht : sportmanager

## 1. Verbreding rollen:

- van solitaire organisaties naar netwerkorganisatie
- Sportclubs / organisaties moeten buiten het traditionele 'speelveld' treden

## 2. Verbreding aanbod:

- Aanbod bij scholen (schoolpleinen / gymzalen)
- Doelgroep aanbod (aangepast, overgewicht)
- Expliciet topsport beleid

## 3. Verbreding taken sportvereniging:

- Huiswerkbegeleiding
- Preventie schooluitval



# Uitgelicht: bewegingstechnoloog

- Innovatieve sportproducten en materialen
- Gymzaal van de toekomst
- Innovatieve sportaccomodaties : sporting Xperience area, virtueel sporten, hangplek van de toekomst
- Uitval verminderen door bv gaming
- Aanbod voor doelgroepen oa aangepast sporten, overgewicht, motorische ontwikkeling

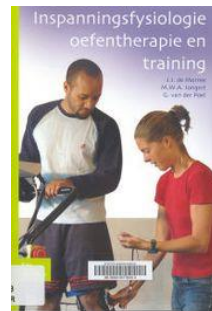


# Innovatieve concepten: enkele voorbeelden



## 7. Samenwerking binnen De Haagse Hogeschool

- ✓ **Academie Sportstudies :**
  - LO : ondersteunen vakdocent LO
  - Sportmanagement: innovatief aanbod sport/fitness
- ✓ **Academie TMD: Bew Technologie: (aangepast) sporten**
- ✓ **Kenniskring: Teatske Altenburg , Hester vd Sloot**
- ✓ **Raakvlakken met andere lectoraten:**
  - Leefstijlverandering bij jongeren
  - Revalidatie: participatie van jongeren met niet aangeboren hersenletfels: meedoen met beperkingen
  - Jeugd en Opvoeding



# Lopende vragen



- Energieverbruik met de Swinx
- Aangepast Cruyff court
- Virtuele fitness (dansopleiding)
- Hangplek van de toekomst
- Indoor Golf Arena: field lab
- Fitness innovatietraject: fun aan fitness toevoegen
- Apparatuur voor functioneel trainen van senioren (ter vergroting van zelfredzaamheid);
- Trainingsapparaat voor valpreventie
- Raak Pro aanvraag: gehandicaptensport

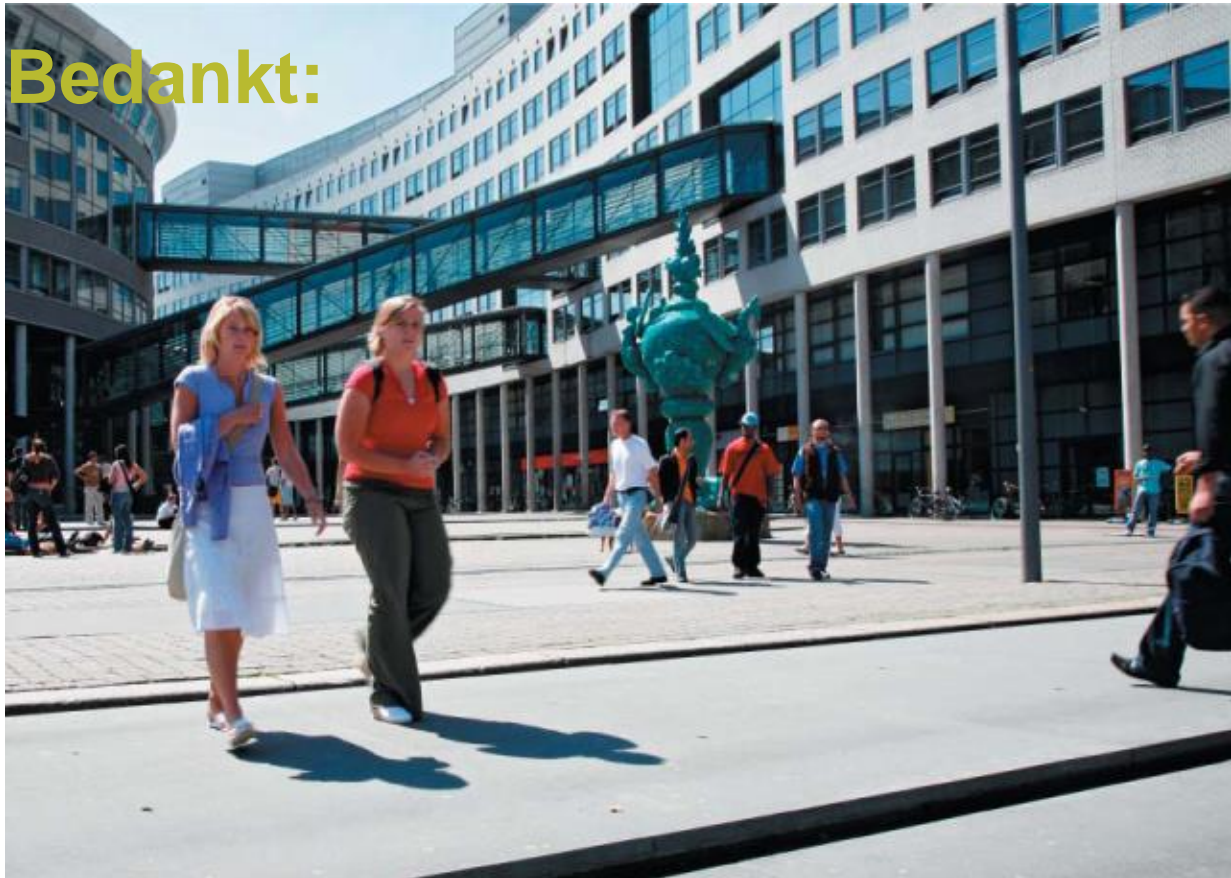


**Contact?**  
**lector Innovatieve Bewegingstimulering**  
**en Sport**

[tinus.jongert@tno.nl](mailto:tinus.jongert@tno.nl)

**DE HAAGSE**  
HOGESCHOOL

**Bedankt:**



**De Haagse Hogeschool, TNO, Ineke, John, Hans, Monique, Colette, Oznur, Aletha, Rienk, Teatske, Hester, Marijke, Astrid, Marieke, Vincent, Sanne, Mitch/Vincent, Marijke, Lia, Tineke, Nico, Pim, Nieck, Ingrid, Maarten, Tom, Hanny, Hasine, Pieter, Joost, Lia, Britt, Mick**