

Kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit

Kennis- en Innovatiescan WP2

Samenvatting

Amika Singh
Sanne Veldman
Maxine de Jonge



Samenvatting

De ontwikkelingen rondom de hoeveelheid en de kwaliteit van bewegen, evenals zitgedrag en de hoeveel schermtijd van kinderen, en jongeren zijn zorgwekkend. In het wicked problem *'Kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit'* staan daarom de volgende drie onderzoeksvragen centraal:

- Wat weten we over factoren die samenhangen met sport en bewegen?
- Richten de programma's en interventies met als doel kinderen en jongeren meer en beter te laten bewegen zich op relevante factoren?
- Wat weten we over (de effecten van) interventies, interventieprogramma's of projecten? Welke veelbelovende aanpakken of initiatieven bieden aanknopingspunten voor strategieën op het gebied van dit *wicked problem*?

Op basis van literatuuronderzoek, inventarisatie van bestaande projecten en expertraadpleging hebben we antwoorden op deze onderzoeksvragen gegeven.

De kennis- en innovatiescan is gestructureerd op basis van drie leeftijdsgroepen

○ 0- tot 4-jarigen

Het onderzoek bij deze leeftijdsgroep staat nog in de kinderschoenen. Niet alleen de hoeveelheid onderzoek, maar ook de methodologische

kwaliteit van de studies zijn aandachtspunten voor de toekomst. Het beschikbare onderzoek veronderstelt dat interventies op jonge leeftijd een basis kunnen vormen voor voldoende en goed bewegen.

○ 4- tot 12-jarigen

Er is veel onderzoek gedaan naar het beweeggedrag van kinderen tussen 4 en 12 jaar oud, zeker als we dit vergelijken met de jongere doelgroep (0- tot 4-jarigen). Ondanks de grote hoeveelheid onderzoeken moeten we concluderen dat beweeginterventies op school minimale impact hebben op het aantal minuten dat kinderen structureel bewegen. De meeste interventies worden in de schoolsetting uitgevoerd én focussen zich uitsluitend op factoren binnen de schoolsetting. Er is beduidend minder aandacht voor factoren buiten de schoolcontext, zoals de rol van familie, vrienden of trainers/coaches.

○ 12- tot 18-jarigen

Beweegactiviteiten op school, sociale ondersteuning en sport- en beweegfaciliteiten kunnen bijdragen aan de hoeveelheid bewegen van jongeren. Onderzoek laat weinig overtuigend bewijs zien dat aanpakken die als doel hebben om jongeren meer te laten bewegen langdurig positieve effecten hebben. Vooral bij jongeren uit sociaaleconomisch zwakkere milieus is dat het geval. In Nederland zijn weinig innovaties, projecten en interventies

die specifiek gericht zijn op 12- tot 18-jarigen. Veel interventies die zich op deze doelgroep richten hebben een ander primair doel dan het bevorderen van meer of beter bewegen.



0- tot 4 jarigen

Het beschikbare onderzoek veronderstelt dat interventies op jonge leeftijd een basis kunnen vormen voor voldoende en goed bewegen.



4- tot 12 jarigen

Er is beduidend minder aandacht voor factoren buiten de schoolcontext, zoals de rol van familie, vrienden of trainers/coaches.



12- tot 18 jarigen

Veel interventies die zich op deze doelgroep richten hebben een ander primair doel dan het bevorderen van meer of beter bewegen.

Aandachtspunten voor toekomstig onderzoek

Experts benoemen een aantal aandachtspunten die voor toekomstig onderzoek op dit gebied noodzakelijk zijn. De toepassing van een **systemische** aanpak is volgens veel van de geraadpleegde experts veelbelovend. Daarnaast is **integraliteit** zowel op gemeentelijk als op het niveau van de landelijke politiek van belang: samenhang en samenwerking op het gebied van sport en bewegen is een voorwaarde voor gecoördineerd en duurzaam beleid.

De voorwaarde voor integraliteit is een **gezamenlijke visie**, bij voorkeur gestoeld op een kader of model dat voor verbinding tussen stakeholders uit verschillende sectoren kan zorgen. Een voorbeeld voor zo'n model dat voor verbinding kan zorgen is Physical Literacy (Beweegwijsheid). De belangrijkste aanname die ten grondslag ligt aan dit model is dat als kinderen op jonge leeftijd op de juiste manier bewegen en hierin gestimuleerd worden, de kans groter is dat zij gedurende hun hele leven blijven bewegen. Daarbij worden niet alleen motorische vaardigheden of fitheid als uitgangspunt genomen, maar ook factoren zoals motivatie, zelfvertrouwen, begrip en kennis van de factoren die belangrijk zijn voor kunnen (blijven) bewegen.

Ook moeten **kinderen en jongeren** structureel worden **betrokken**. Het bestaande aanbod is niet altijd goed op hun wensen en behoeften afgestemd, hetgeen een averechts effect kan hebben op het **plezier** en daarmee hun sport- of beweegdeelname.



Professionals – denk aan medewerkers van kinderdagverblijven, trainers & coaches op sportverenigingen en leraren - die kinderen en jongeren op het gebied van bewegen en sporten kunnen stimuleren dienen **goed opgeleid** te zijn om kinderen en jongeren adequaat te kunnen ondersteunen.

Experts bepleiten zowel op landelijk als lokaal niveau en op het niveau van de uitvoerders het belang van een **'lange adem'**. Dit betekent dat nagedacht dient te worden hoe toekomstig onderzoek langdurig gefinancierd kan worden zodat structurele inzet rondom (of op) dit wicked problem gegarandeerd wordt. Alleen dan kan het beweeg- en sportbeleid verankerd worden in het (lokale) sport- en beweegbeleid. De kans is dan groot dat er na verloop van tijd (organische) netwerkvorming en samenwerking ontstaat en bewegen en sport een vanzelfsprekend onderdeel gaat vormen van het dagelijks leven van kinderen en jongeren.



Aandacht voor toekomstig onderzoek



Mulier Instituut

Sportonderzoek voor beleid en samenleving

Herculesplein 269
3584 AA Utrecht

Mei 2023

Deze kennis- en innovatiescan is in opdracht van ZonMw uitgevoerd.