Barrières en facilitators van 24-uurs bewegingsgedrag bij kleuters met een lage socio-economische status: bevindingen uit een kwalitatieve studie met ouders

Haio: SARI Sezer , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: AZAIEZ Houda , DESIMPELAERE Patrick , SMET Peter , VLIEGHE Barbara

Context: Het 24-uurs bewegingsgedrag (24HMB) is een holistisch perspectief op beweging dat slaap, sedentair gedrag en fysieke activiteit omvat. De literatuur toont aan dat deze drie gedragingen op elkaar inwerken en een gecombineerd effect hebben op de gezondheid. Dit heeft geleid tot het concept dat ‘de hele dag telt’. Een optimale balans van 24HMB is in verband gebracht met verschillende gunstige gezondheidseffecten. Bij kleuters (3-5 jaar) voldoet echter de minderheid aan de aanbevelingen, studies rapporteren cijfers tussen 4.5 tot 23.6%. Dit is minder bij kleuters met een lage socio-economische status (SES).

Onderzoeksvraag: Het doel van deze studie is barrières en facilitators te beschrijven van slaap, fysieke activiteit en sedentair gedrag binnen het perspectief van 24HMB bij kleuters van lage SES.

Methode: De gegevens werden verzameld via focusgroepen en diepte-interviews bij 14 deelnemers in Gent, Sint-Niklaas en Menen in Vlaanderen, België. De gegevens werden geanalyseerd op kwalitatief thematische wijze.

Resultaten: Verschillende thema’s werden belangrijk geacht om de 24HMB te bevorderen. Ze werden beschreven via interpersoonlijke, intrapersoonlijke factoren en de omgevingsfactoren vanuit het perspectief van de ouders. Opmerkelijk was dat ouders sedentair gedrag en slaap onderschatten als belangrijke factor voor een gezonde 24HMB.

Conclusie: Uit onze studie bleek dat ondersteuning en bijscholing van ouders, vooral over het belang van slaap en sedentair gedrag, kan bijdragen tot een betere gezondheid van hun kleuters. De studie concludeerde ook dat school, de fysieke buurt en de sociale omgeving belangrijke veranderlijke factoren zijn voor gezond gedrag. Onderzoek dient verder nog uitgevoerd te worden om de faciliterende en belemmerende factoren van 24HMB in lage SES-gezinnen verder in kaart te brengen.