# Sedentariteit, de nieuwe hype? Een bewegingsbevorderend project voor schoolgaande kinderen

**Haio:** MOELANTS Jeroen , U.G.
**Promotor:** VANKRUNKELSVEN Patrik , KUL
**Praktijkopleider:** DELEENHEER Annemie , VAN HOOSTE Els

**Context:** Beweging is een breed begrip. De laatste jaren zijn er in de literatuur argumenten te vinden voor positieve gezondheidseffecten van inspanning van lage intensiteit, het verminderen van de totale sedentaire tijd en het doorbreken van lange periodes van sedentair gedrag. Bij kinderen is deze relatie minder duidelijk omschreven. Bovendien bewegen Belgische kinderen te weinig en neemt de totale hoeveelheid beweging af met de leeftijd. Het promoten van lichaamsbeweging is dus noodzakelijk.

**Onderzoeksvraag:** Er werd nagegaan welke interventies er op school georganiseerd zouden kunnen worden om sedentair gedrag te verminderen bij kinderen van de lagere school om een positief effect te verkrijgen op fysiek en mentaal vlak, alsook op de beleving van beweging.

**Methode:** Aangezien er binnen onze praktijk onvoldoende aandacht ging naar primaire preventie op vlak van beweging en de school een aangewezen omgeving is om beweging te promoten werd een samenwerking met een lagere school uit de wijk opgezet. Matige-tot-intensieve fysieke activiteit is niet altijd haalbaar en dus viel de keuze op het toepassen van bewegingstussendoortjes tussen de lessen om het sedentair gedrag te doorbreken. De interventiegroep werd leerjaar 2, 4 en 6. De controlegroep leerjaar 1, 3 en 5. Bovendien werd er een schoolvervoersplan opgesteld.

**Resultaten:** Het onderzoek kon geen gunstig effect van de bewegingstussendoortjes op vlak van lichaamssamenstelling en hoeveelheid beweging vaststellen. Mogelijks is er een beperkt effect op de positieve beleving van beweging. Het schoolvervoersplan kende een beperkt succes.

**Conclusie:** De onduidelijke relatie tussen het verminderen van de totale hoeveelheid sedentair gedrag en het doorbreken van langere periodes van sedentair gedrag op gezondheidsindicatoren bij kinderen wordt dus bevestigd door dit onderzoek. Verder onderzoek op langere termijn is nodig om definitief uitsluitsel te geven omtrent de effecten van sedentair gedrags-verminderende interventies. Waarschijnlijk is het effect van matig-tot-intensieve fysieke activiteit groter en moet er eerder gezocht worden naar een manier om deze vorm van activiteit binnen de schoolcontext te promoten.