



KATHOLIEKE UNIVERSITEIT
LEUVEN

Gezondheidsbevorderende Lichamelijke Opvoeding



33^{ste} BVLO-studiedag “Sport en Beweging als Springplank naar Gezondheid”

15 november 2007 – FaBeR – K.U.Leuven

De jeugd van tegenwoordig...

- “Children nowadays are tyrants. They contradict their parents, gobble their food, and tyrannise their teachers”

Socrates (469-399BC)

Jongeren minder fysiek actief?

- “De sportparticipatie van de huidige generatie van adolescenten jongens en meisjes (12-18 jaar) is significant toegenomen, maar de intensiteit is drastisch afgenomen” (Scheerder et al., 2005)
- Fysieke activiteit daalt met toenemende leeftijd (**leeftijd drop-out ↓**)
- Fysieke activiteit jongens > meisjes
- Fysieke activiteit ASO > TSO

Jongeren minder fysiek actief?

- Internationale richtlijn : **kinderen en jongeren moeten minstens één uur per dag bewegen aan matige tot hoge intensiteit**
 - HBSC 2001/2002 : In Vlaanderen (11-15 jaar) haalt slechts 26% van de jongens en 17% van de meisjes deze richtlijn

Fysieke activiteit en gezondheid

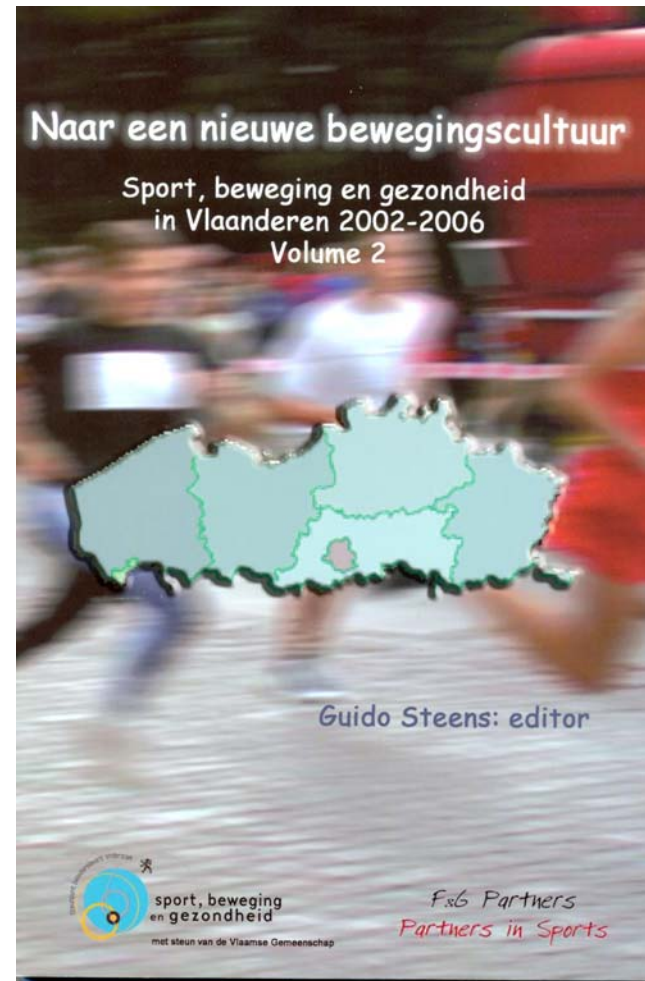
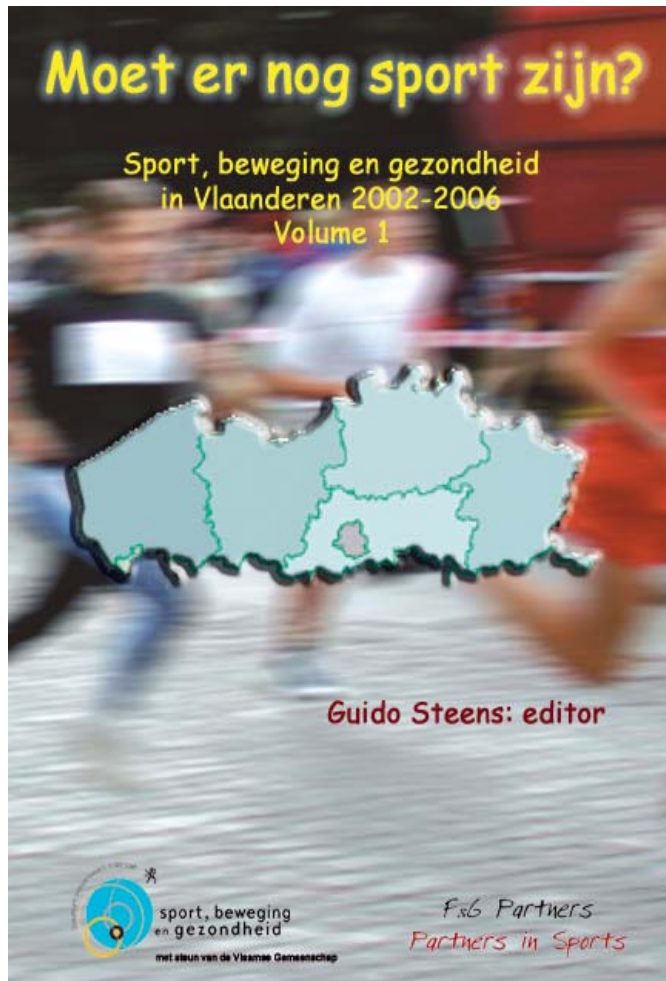
- Europees Witboek
 - **30/05/2007 - EU-strategie voor aanvoeding, overgewicht en obesitas gerelateerde gezondheidskwesties**
 - *Lichaamsbeweging aanmoedigen*
 - **11/07/2007 - Sport**
 - *Lichaamsbeweging voor een betere volksgezondheid*

Fysieke activiteit en gezondheid

- Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid (2002-2006)
 - In opdracht van de Vlaamse Overheid
 - Hoofddoelstelling van het steunpunt
 - inzicht verwerven en onderzoek verrichten naar fysieke activiteit, sportparticipatie, fysieke fitheid **in relatie tot gezondheid**



Literatuur



Resultaten “schoolgaande jeugd”

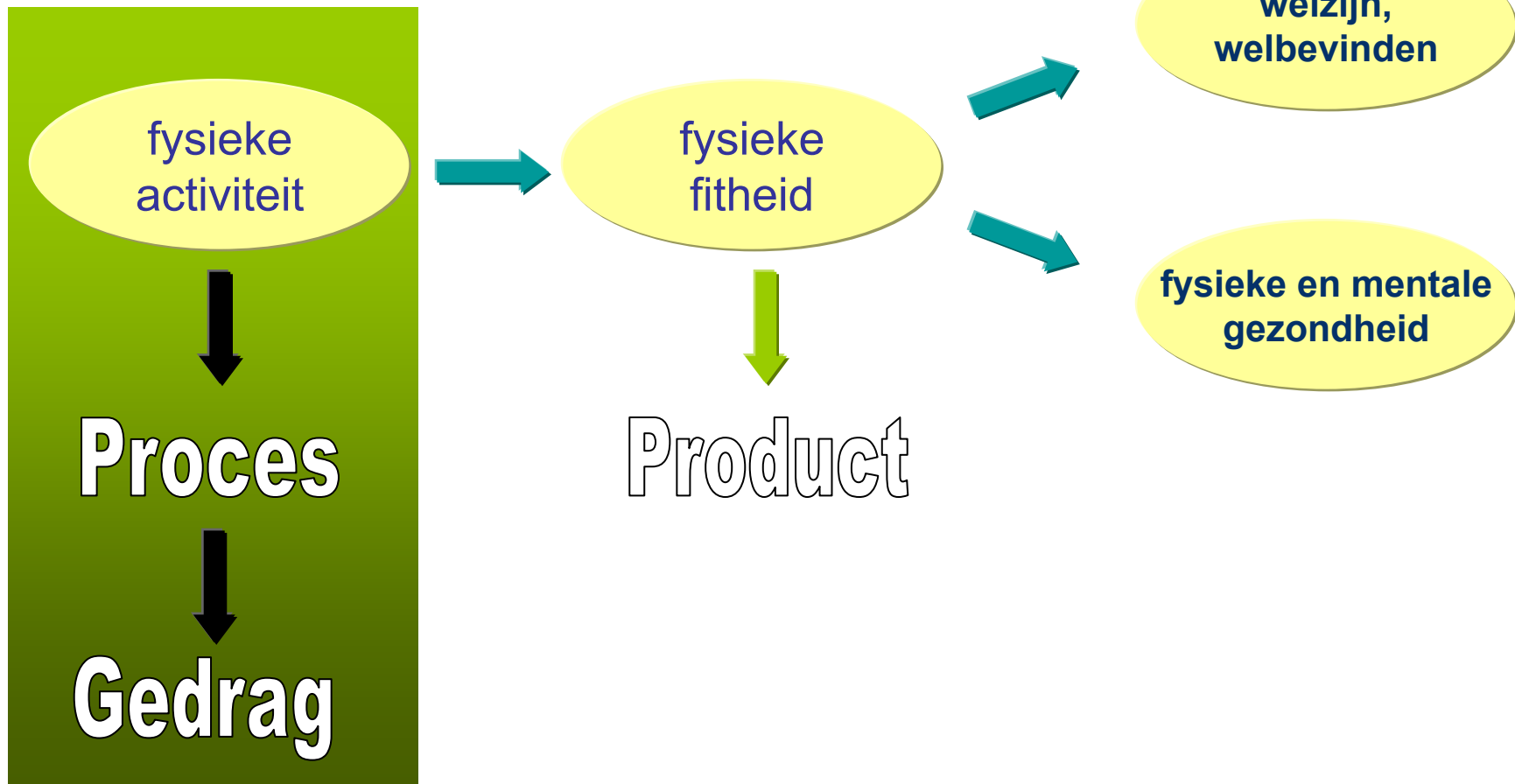
- “De huidige generatie van adolescente jongens en meisjes (12-18 jaar)...
 - hebben minder gunstige lichaamskenmerken
 - een hogere body mass index (BMI)
 - meer onderhuids vet
 - zijn minder fit
- ...dan de vorige generatie.”

(Matton, 2007)

Fysieke fitheid

Physical fitness tests (12-18 years) (Duvigneaud e.a., 2006)		
Eurofit	Boys	Girls
	1990-2005	1990-2005
Flamingo balance	▲	▲
Plate tapping	▲ *	▲ *
Sit and reach	▼ *	▼ *
Standing broad jump	▼ *	▼ *
Hand dynamometry	▼ *	▼ *
Sit-ups	▼ *	▼ *
Bent arm hang	▼ *	▼
10x5m shuttle run	▼ *	▼ *
20m shuttle run (Léger-test)	▲	▲ *

Fysieke activiteit, fitheid en gezondheid



Aanpak op school

- **Van “gezondheidseducatie” ...**
 - gezondheidsvoorlichting en –opvoeding (GVO)
 - te sterke focus op “kennis en inzichten”
- **...naar “gezondheidsbevordering”**
 - naast voorlichting ook aandacht voor
 - Samenhang
 - Lange termijnvisie
 - Leerlijnontwikkeling
 - Communicatie
 - Participatie
 - Zichtbaar maken van verandering



Een kind op zeven in Vlaanderen heeft overgewicht

Scholen nemen voortouw in strijd tegen dikke kinderen

‘Een op de zeven Vlaamse leerlingen tussen 9 en 10 heeft overgewicht’, zegt professor Jan Seghers van de KU Leuven. ‘Het schoolbeleid kan daarbij een verschil maken. In sommige scholen is maar 5 procent te dik, in andere 25 procent.’

DOOR KATRIJN SERNEELS

krijgen voor groenten. “Een basisschool op tien heeft momenteel een schooltuin. De laatste drie jaar is dat aantal bijna verviervoudigd”, zegt Wouter Mertens, projectbegeleider bij het Vlaams ministerie van Leefmilieu. “Momenteel hebben zo’n 317 basisscholen een tuin met eigen groenten.” Op De Acaciaschool in Gent offerden leerkrachten zelfs hun parking op om een moestuin te maken. (zie DM 09.05) “Weel

fiets naar school, de helft wordt met de auto afgezet. Een gebrek aan beweging is een van de redenen van toenemend overgewicht bij kinderen. Waarom zouden sportclubs niet in de sportzaal van de school actief zijn, tijdens de buitenschoolse opvang? Hier liggen nog kansen die niet benut worden.”

Bewegen in de klas

Onderwijsinspectie

- Passen scholen een systeem van kwaliteitszorg toe?
 - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (www.vig.be)
 - Voorlichting of educatie (via de lessen of via projecten)
 - Reglementering
 - Acties
 - Participatie (Leraren, Leerlingen, Ouders)
 - Netwerking (samenwerking met externen)
 - Kwaliteitsbewaking

Onderwijsinspectie¹

- “*Gezondheidseducatie*”
 - Positief
 - Informatieverstrekking en acties
 - participatie leraren en participatie leerlingen
 - **VOEDING**: beste scores, hoogste prioriteit
 - BaO > SO

¹ Onderwijsspiegel 2005-2006 – deel III (<http://www.onderwijsinspectie.be>)

Onderwijsinspectie¹

- “*Gezondheidseducatie*”
 - **Aandachtspunten**
 - BaO > SO
 - Ouderparticipatie is laag
 - Netwerking is vaak onbestaande (vaak enkel om acties uit te voeren)
 - Scholen doorlopen geen volledige kwaliteitscirkel
 - **BEWEGING**: lagere (laagste) scores, *bal ligt in het kamp van leraar/vakgroep lichamelijke opvoeding*

¹ Onderwijsspiegel 2005-2006 – deel III (<http://www.onderwijsinspectie.be>)

**De haalbaarheid van de hoge
verwachtingen in vraag
stellen!?**

Interventiestudies in Vlaanderen (2 jaar)

- Lagere school (*Verstraete et al., 2007*)
- Middelbare school (TSO) (*Haerens et al., 2006*)

Doelstelling interventie :
Gezonde levensstijl aanleren
+
60 minuten
matige tot intense lichaamsbeweging
per dag¹

¹ Strong et al., 2005, Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth, *The Journal of Pediatrics*

Lagere school - inhoud

1. **Les lichamelijke opvoeding** (veel beweging + transferwaarde)
2. **Theoretische lesjes** (self-management skills)
3. **Speeltijd en middagpauze** (georganiseerde bewegingsactiviteiten tijdens de middagpauze en speelkoffers met spelmateriaal)
4. **Promotie inschrijving in sportclub**
5. **Promotie actief transport naar school**

Lagere school - resultaten

- ↑ totale fysieke activiteit in de les LO (> 50%)
- ↑ totale fysieke activiteit tijdens de pauzes
- ↑ van de tijd gependeed aan matig intense bewegingsactiviteiten tijdens de vrije tijd (buiten de school)
- Fysiek fitheid ?
- Psychosociale determinanten ?

Literatuur

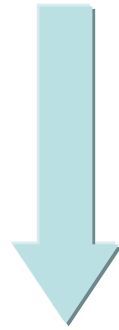


Middelbare school – inhoud¹

1. **Promotie sport en beweging via omgeving**
(actieve middagpauzes + actief transport)
2. **Promotie sport en beweging via individu**
(individueel beweegadvies via computerprogramma)
3. **Promotie gezonde voeding via omgeving**
(↑ fruit, ↑water, ↓ frisdrank)
4. **Promotie gezonde voeding via individu**
(individueel voedingsadvies via computerprogramma)
5. **Ouderparticipatie**

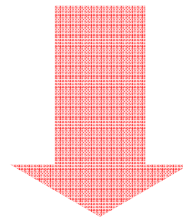
¹ Programma door de school zelf geïmplementeerd

Middelbare school - resultaten



Wetenschappelijke module

**Duurzame implementatie en
lange termijn effecten van
interventie?**

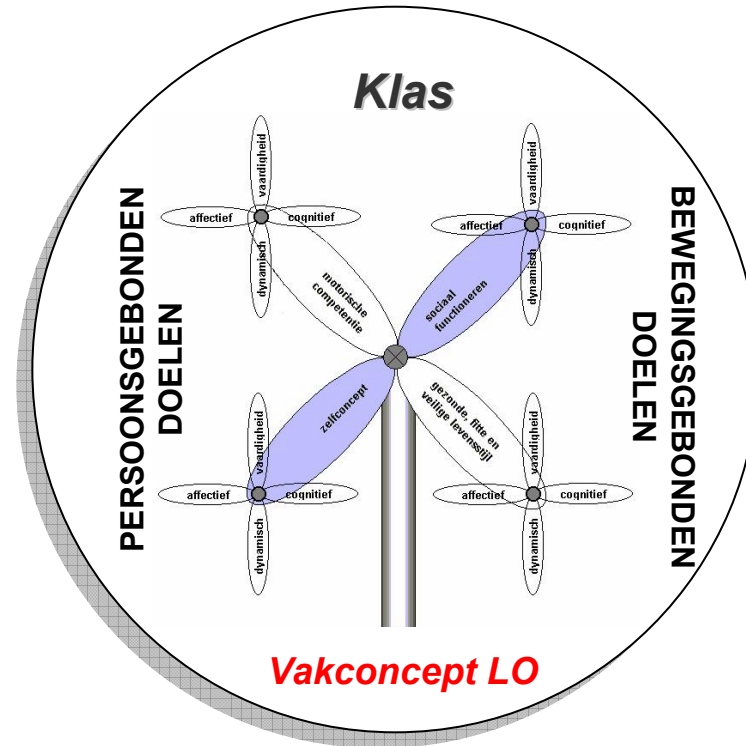


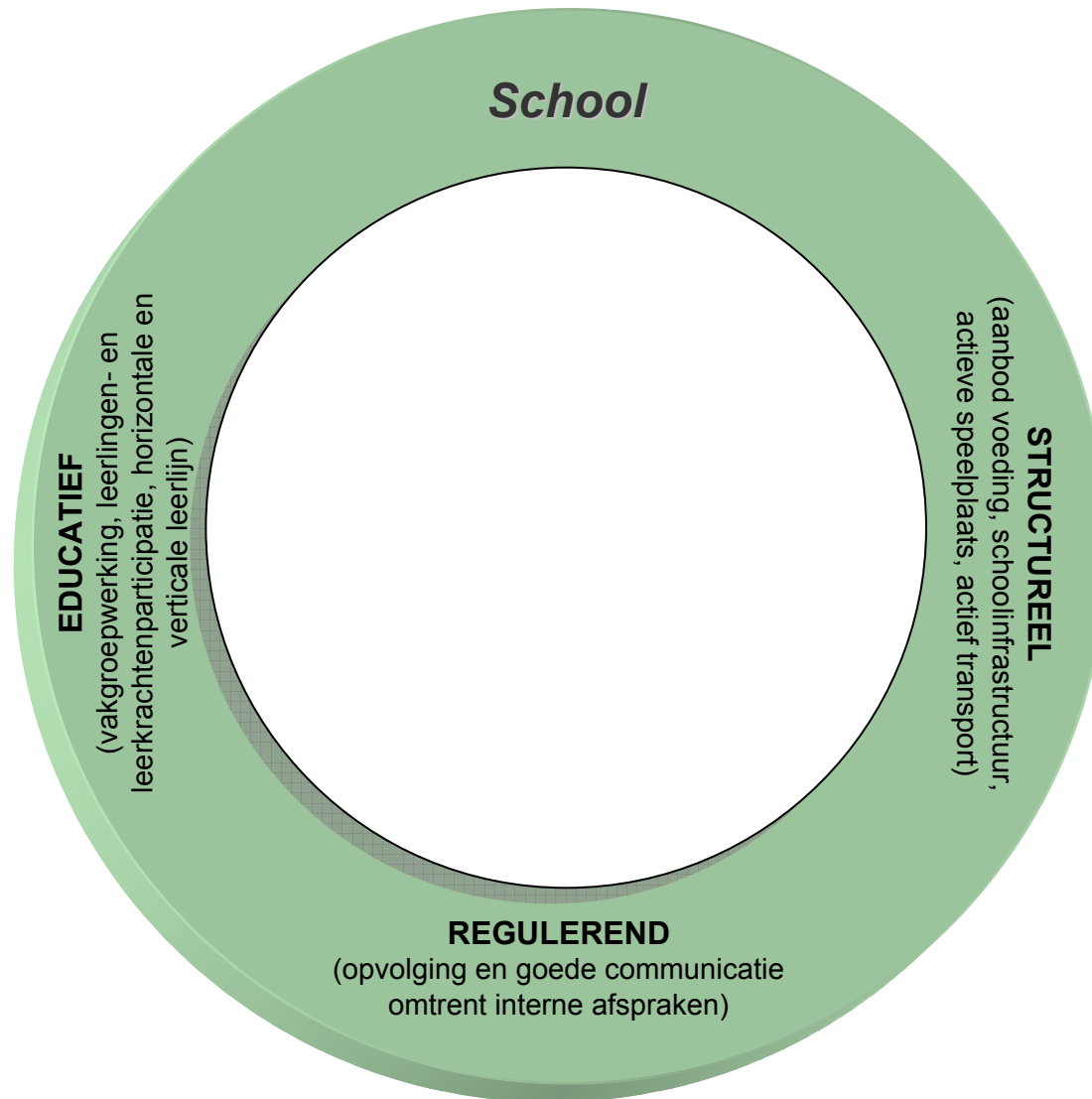
***Evidence-based
physical education***

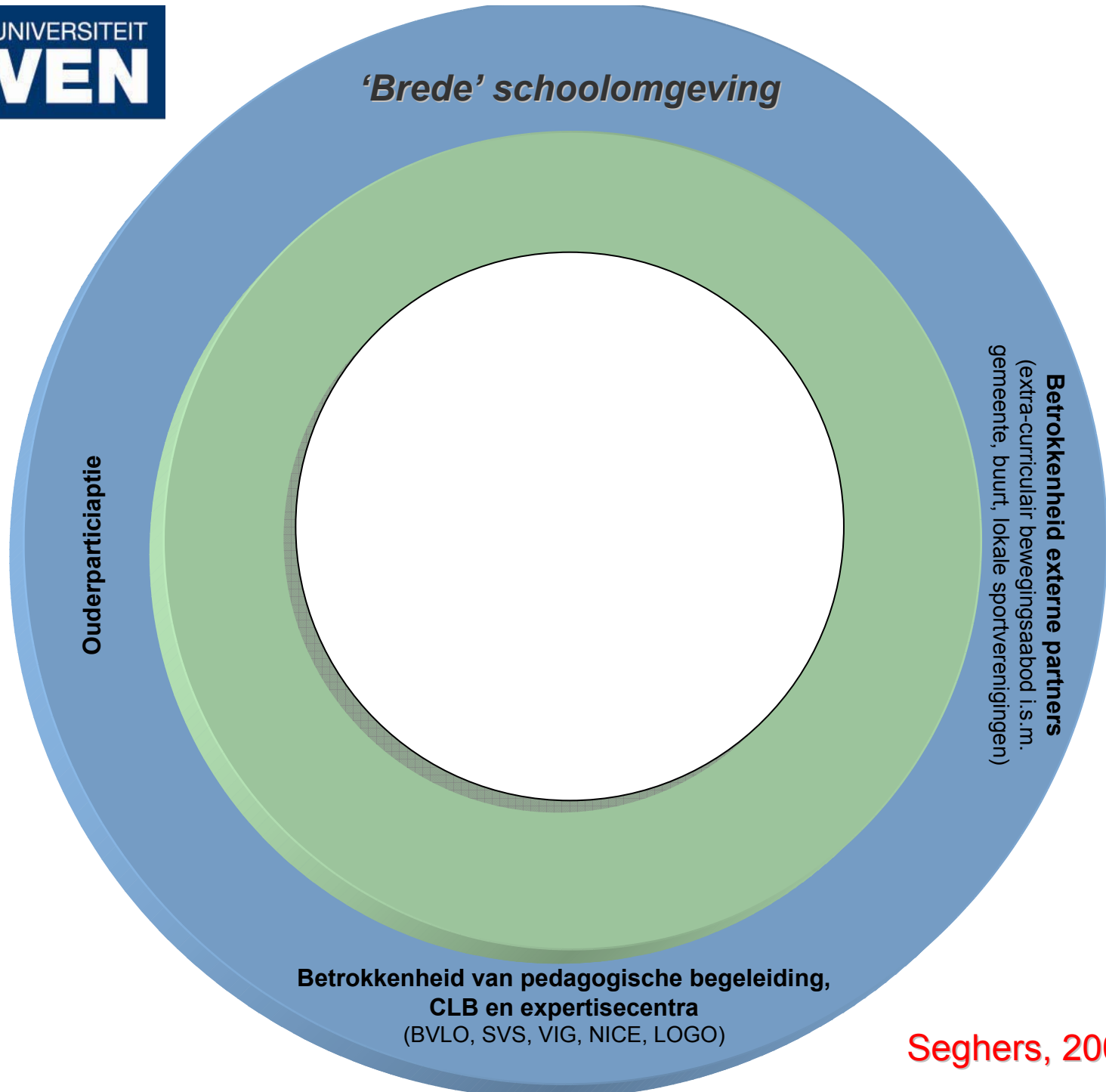
Kwaliteitszorg

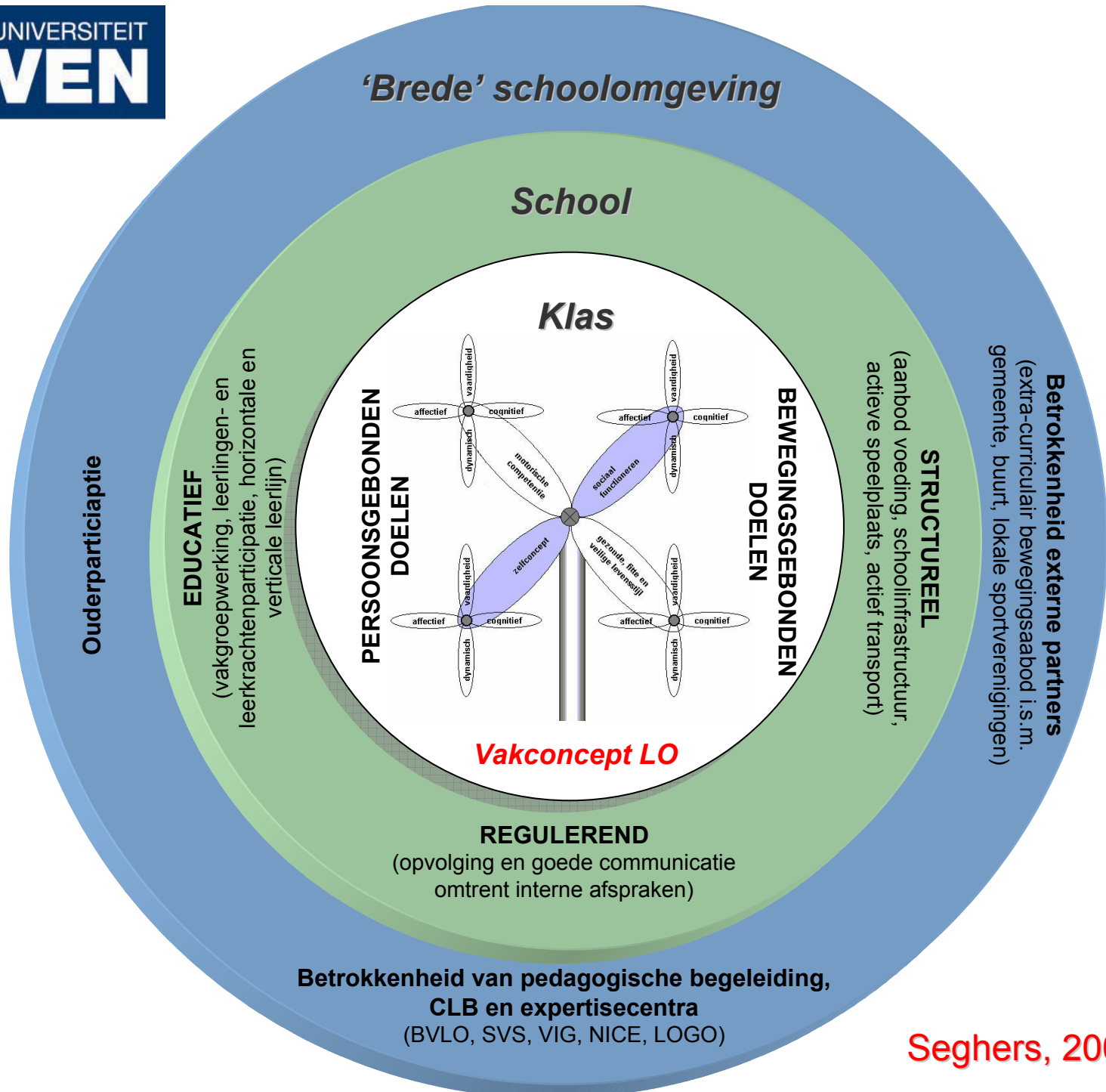
- Voorlichting of educatie
- Reglementering
- Acties
- Participatie
- Netwerking
- Kwaliteitsbewaking

Gezondheidsbevorderende LO









Doel = leerlingen opvoeden tot actieve en gezonde bewegers

Klas

- In de les LO wordt op een geïntegreerde manier gewerkt aan bewegingsgebonden (motorische competentie én gezonde en veilige levensstijl) én persoonsgebonden doelen (positief zelfbeeld én sociaal functioneren) en dit op de verschillende niveau's van de persoonlijkheid (cognitief, vaardigheid, dynamisch, affectief)
- Aandacht voor een gevarieerd en gedifferentieerd bewegingsaanbod
- Samenwerkend leren
- Aandacht voor leerlinggestuurde didactische werkvormen

School

- Vakgroepwerking LO ontwikkeld een schooleigen horizontale en verticale (gezondheids)leerlijn
- Betrokkenheid van de ganse schoolgemeenschap (directie, leerkrachten en leerlingen)
- Promotie van actief transport
- Bewerkstelligen van structurele maatregelen (bewegingsstimulerende schoolomgeving)
- Opstellen en opvolging van afspraken

'Brede' School

- Ouderparticipatie
- Samenwerking met externe partners (sportclub, buurt, gemeente,...) versterken om alle leerlingen, ongeacht hun bekwaamheid, ook buiten de school(m)uren meer en kwaliteitsvolle bewegingskansen te bieden

Literatuur



TVLO, 2007, nr. 4, p. 9-14





KATHOLIEKE UNIVERSITEIT
LEUVEN

**Bedankt en een
fijne studiedag !**

Prof. Jan Seghers
Departement Humane Kinesiologie
Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen
Tervuursevest 101
3001 Leuven

Jan.Seghers@faber.kuleuven.be