

SCHOOLGERELATEERD SEDENTAIR GEDRAG BIJ JONGEREN

Tijd voor actie? En wat kunnen
we eraan doen?

Academiejaar 2024-2025

Proefschrift voorgelegd tot het bekomen van de
graad 'Doctor in de Gezondheidswetenschappen'

Doctoraatsstudent

Veerle Van Oeckel

Promotor

Prof. dr. Maité Verloigne

Co-promotor

Prof. dr. Benedicte Deforche

Begeleidingscommissie

Dr. Teatske Altenburg, Vrije Universiteit Amsterdam

Dr. Louise Poppe, Universiteit Gent

Dr. Femke De Meester, Vlaams Instituut Gezond Leven

Examencommissie

Prof. dr. Patrick Calders, Universiteit Gent

Prof. dr. Marieke De Craemer, Universiteit Gent

Prof. dr. Wendelien Vantieghem, Universiteit Gent

Prof. dr. Kristine De Martelaer, Vrije Universiteit Brussel

Prof. dr. Kathelijne Bessems, Maastricht University

Dr. Margo Ketels, Universiteit Gent

Financiering doctoraat

Dit onderzoek werd gedeeltelijk ondersteund door het Fonds
voor Wetenschappelijk Onderzoek – Vlaanderen.

WAT IS SEDENTAIR GEDRAG?

Sedentair gedrag omvat alle activiteiten die je doet
terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie
verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Zitten op school
is een voorbeeld van sedentair gedrag.

HOEVEEL ZITTEN JONGEREN?



50% van de tijd dat ze wakker zijn



Tijdens de tijd in de klas zitten ze
75% van de tijd

Jongeren zitten dus een groot deel van de dag, vooral
op school.

WAT ZIJN GEVOLGEN VAN VEEL OF LANGDURIG ZITTEN?



Fysiek

Bijvoorbeeld minder
fit zijn



Mentaal

Bijvoorbeeld
algemeen een
verminderd mentaal
welzijn ervaren



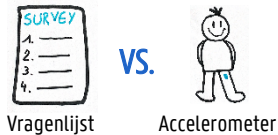
Sociaal

Bijvoorbeeld meer
agressie of
aandachtsproblemen
vertonen

ONDERZOEKSVRAGEN EN RESULTATEN

1. Kunnen we onderbrekingen in sedentair gedrag meten met een vragenlijst?

We vergeleken onderbrekingen in sedentair gedrag gemeten met een vragenlijst met onderbrekingen in sedentair gedrag gemeten met een accelerometer.



Resultaat?

Vragen die het aantal onderbrekingen in sedentair gedrag op school en tijdens het tv-kijken bevroegen, kunnen gebruikt worden. De vraag over onderbrekingen in sedentair gedrag tijdens andere schermtijd niet.

2. Wat is het effect van (langdurig) sedentair gedrag op het cognitief functioneren van jongeren?

In een eerste studie onderzochten we het verband tussen sedentair gedrag en cognitie. In een tweede studie onderzochten we het effect van statafels in de klas op cognitie.

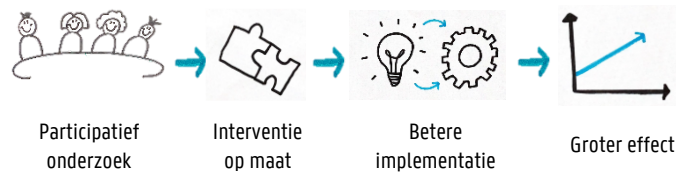
Resultaat?

Er werd geen verband gevonden tussen (langdurig) sedentair gedrag en het cognitief functioneren van adolescenten, noch werd een significant effect gevonden van het gebruik van statafels op het cognitief functioneren.

3. Wat kunnen we doen aan het sedentair gedrag van jongeren op school?

In een eerste studie onderzochten we wat leerlingen en leerkrachten vinden van statafels in de klas. In een tweede studie voerden we een literatuuronderzoek uit over de impact van participatief onderzoek*, waarbij jongeren betrokken worden bij de ontwikkeling van interventies, op school rond sedentair gedrag en fysieke activiteit. In een derde studie werd een interventie rond sedentair gedrag op school participatief ontwikkeld samen met leerlingen en leerkrachten. We onderzochten wat leerlingen en leerkrachten van de ontwikkeling en de interventie zelf vonden.

*Waarom participatief onderzoek?



Resultaat?

- Leerlingen vinden het **fijn om zitten en staan af te wisselen**.
- Een **participatieve aanpak** wordt over het algemeen als **waardevol** ervaren, bv. omdat leerlingen zich gehoord voelen en kunnen samenwerken met anderen. Deze aanpak heeft een **positieve impact** op jongeren, bv. door het versterken van hun onderzoeksvaardigheden.
- Participatief ontwikkelde **interventies** worden **goed ontvangen**; ze worden bv. omschreven als op maat gemaakt, prettig en haalbaar.
- Langdurig staan kan leiden tot **musculoskeletale klachten**, **vermoeidheid** en **verminderde concentratie**.
- Interventies worden vaak **niet uitgevoerd zoals gepland**, waarbij een gebrek aan ondersteuning door leerkrachten een belangrijke belemmering vormde voor een succesvolle implementatie.
- Participatief ontwikkelde interventies vonden vaak **geen significante effecten op de gezondheid** van jongeren.

CONCLUSIE

- We raden aan om sedentair gedrag te meten door zelfrapportage te combineren met het gebruik van meettoestellen zoals accelerometers.
- We vonden geen duidelijk effect van (langdurig) sedentair gedrag op cognitief functioneren. Omdat sedentair gedrag verminderen en onderbreken wel andere gezondheidsvoordelen biedt, zou dit in middelbare scholen aangemoedigd moeten worden.
- Participatief onderzoek kan een meerwaarde hebben om interventies te ontwikkelen. Interventies moeten zich bovendien op meerdere niveaus richten (leerlingen, leerkrachten, scholen,...) en de (on)bewuste motivatie van jongeren aanspreken om wel of geen sedentair gedrag te stellen.

CURRICULUM VITAE

Veerle Van Oeckel, geboren op 2 september 1995 in Antwerpen (België), behaalde in 2018 een Master of Science in de Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie, met een specialisatie revalidatiewetenschappen en kinesitherapie bij inwendige aandoeningen, aan de Universiteit Hasselt. In 2019 behaalde ze een Master of Science in de Gezondheidsvoorlichting en -bevordering aan de Universiteit Gent. In datzelfde jaar werd ze aangesteld als doctoraatsstudent in de onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering binnen de Vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg (Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, Universiteit Gent), waar ze onderzoek deed naar schoolgerelateerd sedentair gedrag bij adolescenten in het secundair onderwijs.

CONTACT

Vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg
Onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering
veerle.vanoeckel@ugent.be