



Body@Work
Secretariaat
Van der Boechorstraat 7
1081 BT Amsterdam
Tel. 020-4448206
<http://www.bodyatwork.nl>

Spatial Planning and Children's Exercise' (SPACE) studie

Sanne de Vries

Bewegen is belangrijk, zeker voor kinderen. Zowel hun (psycho)sociale en motorische ontwikkeling als hun lichamelijke gezondheid is erbij gebaat. Kinderen moeten iedere dag minimaal een uur lichamenlijk actief zijn. Helaas halen veel kinderen deze norm tegenwoordig niet: ze kijken veel televisie, zitten veel achter de computer en worden vaak met de auto naar school gebracht, mede doordat de mogelijkheden om buiten te sporten en bewegen steeds schaarser worden. Bij stedelijke ontwikkelingen trekken kinderen vaak aan het kortste eind; aan het realiseren van kantoren, huizen en wegen wordt vaak meer prioriteit gegeven dan aan de realisatie van speelterreinen. Welke gevolgen dit heeft voor het beweeggedrag van kinderen en de prevalentie van overgewicht bij kinderen is voorsnog onbekend. In de SPACE studie heeft TNO in 2004-2005 in opdracht van de ministeries VWS en VROM onderzocht of er een verband is tussen lichamenlijke (in)activiteit van kinderen en kenmerken van de gebouwde omgeving van Nederlandse stadswijken.

Het onderzoek bestond uit een literatuurstudie, focusgroep interviews en een cross-sectioneel onderzoek naar het verband tussen kenmerken van de gebouwde omgeving en de lichamenlijke (in)activiteit van kinderen. Voor het onderzoek werden vijf 'prioriteitswijken' en vijf controlewijken geselecteerd. Er deden 1228 kinderen uit groep 3 tot en met 7 van twintig basisscholen mee aan het onderzoek. Van alle kinderen werd de lichaamslengte en het lichaamsgewicht gemeten. De kinderen hielden samen met hun ouders een week lang een 'beweegdagboekje' bij en vulden een voedselfrequentie vragenlijst in. Daarnaast droeg een aantal een versnellingsmeter. De kenmerken van de wijkbebouwing werden in kaart gebracht met behulp van een observatie checklist.

In dit nummer

1 SPACE studie

2 iPlay

Aankondiging symposium en oratie!

Symposium "Ouderen en participatie: gezond meedoen!"

16 april van 9:00-15:00 uur
Informatie en inschrijven:
www.paog.info

Oratie van Marijke Hopman-Rock: "Lichamenlijke activiteit en gezondheid bij ouderen"
16 april 15:45 uur Aula Vrije Universiteit.



Van de 1228 kinderen bleek bijna een derde te dik. Het percentage kinderen dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen hing sterk samen met de meetmethode (beweegdagboekje versus versnellingsmeter) en de operationalisatie van de beweegnorm (in termen van het aantal dagen per week dat de norm gehaald moet worden, de definitie van de term 'matig intensief' en de minimale tijdsduur van de activiteit). Afhankelijk van de operationalisatie van de beweegnorm varieerde het percentage kinderen dat aan de norm voldeed van 3% tot 86% met het beweegdagboekje en van 0% tot 100% met de versnellingsmeter. Uit de SPACE studie kwam verder naar voren dat kinderen actiever zijn naarmate er in hun wijk meer oversteekplaatsen en meer parkeerplaatsen parallel aan het trottoir zijn.

Inmiddels heeft er een aantal stadsvernieuwingen in de prioriteitswijken plaatsgevonden. Door alle metingen uit 2004-2005 te herhalen hopen we in 2009 antwoord te kunnen geven op de vraag of het 'beweegvriendelijker' herinrichten van deze wijken er daadwerkelijk toe leidt dat de kinderen die in deze vijf wijken wonen meer zijn gaan bewegen dan kinderen die in de vijf controlewijken wonen. Heb je vragen over de SPACE studie, mail dan gerust: sanne.devries@tno.nl

iPlay – Preventie van sport en spelblessures bij kinderen



Dorine Collard

Is het aantal blessures bij kinderen van 10 tot 12 jaar te verminderen met een speciaal lesprogramma? En zo ja, is dat programma kosteneffectief? Met die onderzoeksvragen ging de iPlay-studie in het schooljaar 2006/2007 van start. Aan deze gerandomiseerde gecontroleerde trial deden 40 basisscholen in Nederland mee. De 40 scholen werden 'at random' verdeeld over een interventie- en een controlegroep.

Het iPlay-lesprogramma richtte zich op de preventie van sport- en spelblessures, het bevorderen van de kennis over blessurepreventie, het verbeteren van gedrag ten opzichte van blessurepreventie (bijvoorbeeld het dragen van beschermingsmateriaal) en het bevorderen van de motorische fitheid. Het programma duurde één schooljaar.

Kennis over blessurepreventie en (determinanten van) gedrag ten opzichte van blessurepreventie werden gemeten met behulp van vragenlijsten. Motorische fitheid werd gemeten met behulp van de

MOPER fitness test. De metingen werden verricht voor de start (september 2006) en na afloop van de interventieperiode (juni 2007). Gedurende het schooljaar werd iedere week door de docenten gevraagd of de kinderen een sport- of spelblessure hadden opgelopen. Op het moment dat een kind een blessure had, vulde hij/zij een blessure registratieformulier in. Daarnaast kreeg het kind een kostendagboekje mee naar huis, waarin de ouders de kosten als gevolg van de blessure konden noteren.

In totaal deden 2210 kinderen mee aan het onderzoek. Na afloop van de interventie was de kennis over blessurepreventie in de interventiegroep significant groter dan in de controlegroep ($\beta=0.47$, 95%CI:0.32-0.63). Verschillen in gedrag en determinanten van gedrag ten opzichte van blessurepreventie waren klein en niet significant. Bijna alle MOPER fitness test elementen lieten een lichte, niet significante verbetering zien ten gunste van de interventiegroep.

Na één schooljaar bleek de blessure incidentie per 1000 uur sporten in de interventiegroep significant lager vergeleken met de blessure incidentie in de controlegroep (Hazard Ratio (HR) = 0.68, 95%CI:0.49-0.95). Het grootste interventie effect werd gevonden op blessure incidentie tijdens georganiseerde sporten (HR=0.55, 95%CI:0.31-0.98). Het iPlay-lesprogramma richtte zich voornamelijk op de preventie van sport- en spelblessures aan de onderste extremiteiten. Er werd eveneens een significant interventie effect gevonden op de incidentie van blessures aan de onderste extremiteiten tijdens georganiseerde sporten (HR=0.44, 95%CI:0.23-0.84).

De data betreffende de kosteneffectiviteit van het iPlay-lesprogramma worden op het moment nog geanalyseerd. Voor meer informatie over de iPlay-studie: dorine.collard@vumc.nl