

SCHRIFTELIJKE VRAAG

nr. 61
van **FREYA SAEYS**
datum: 20 oktober 2015

aan **JO VANDEURZEN**
VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

Sedentair gedrag - Acties

Vlaanderen leidt een sedentair bestaan. Kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen zijn 50 tot 85 % van hun tijd of 6 tot 9,5 uur per dag sedentair en dit zowel tijdens de school- of werkuren als de vrije tijd.

Dit heeft gevolgen voor de gezondheid. Dat blijkt uit het syntheserapport van VIGeZ 'Lang stilzitten: de uitdaging van de 21^{ste} eeuw'.

Bij alle leeftijdsgroepen lijkt er een link te zijn tussen een sedentair leven/tv kijken op de gezondheid. Vaak gaat een sedentair leven gepaard met ongezonde voeding.

Bij kleuters lijkt sedentair gedrag en meer uren tv kijken een voorspeller te zijn voor de ontwikkeling van overgewicht op volwassen leeftijd. De gevolgen zijn een hoger percentage vetweefsel en een lagere cardiovasculaire fitheid.

Voor de leeftijdsgroep tot 12 jaar doen dezelfde fenomenen zich voor, maar er komen gezondheidsrisico's bij: een hogere systolische bloeddruk, een hoger cholesterolgehalte en een lagere musculoskeletale fitheid. Vanaf 12 jaar zien we vooral voor meisjes bijkomende risico's: meer musculoskeletale pijn, meer slaapproblemen en symptomen van depressie.

Bij volwassenen met een sedentair leven valt vooral een risico voor diabetes type 2, cardiovasculaire aandoeningen, kanker en meer specifiek darmkanker, baarmoederhalskanker en longkanker op. Volwassenen met een totaal sedentair gedrag en volwassenen die meer tv kijken hebben een hogere mortaliteitsgraad.

Ten slotte zijn er in de meeste leeftijdsgroepen indicaties voor een verband met gedragsproblemen veroorzaakt door angst, teruggetrokken gedrag of depressie, overactiviteit, onoplettendheid en een minder positieve perceptie over het eigen welzijn en levenskwaliteit, minder goede schoolresultaten, depressiviteit en ook minder zelfvertrouwen.

Nog niet bewezen is de link tussen het sedentair gedrag en computeren op het werk en gezondheidsrisico's evenmin als de link met stress op het werk, werkgerelateerde vermoeidheid, productiviteit op het werk en absentisme. Er is wel een link met vermoeide ogen en spier- en gewrichtsklachten.

De aanbevelingen zijn dan ook evident: voor peuters en kleuters tot 6 jaar periodes van sedentair gedrag vermijden en er wordt afgeraden peuters jonger dan 2 jaar tv of beeldscherm te laten kijken. Kinderen en jongeren tussen 6 en 18 jaar dienen langere periodes van sedentair gedrag te beperken en de beeldschermactiviteiten in de vrije tijd te beperken tot maximaal 2 uur per dag. Aan volwassenen wordt geadviseerd om hun sedentair gedrag om de 20 minuten of halfuur te onderbreken. Bij 65-plussers is dit extra belangrijk om spieraftrek te vermijden. Daarnaast geeft het rapport enkele tips om school- en werkomgeving aan te passen.

Het is duidelijk dat dit rapport eigenlijk een ommekeer in ons leefpatroon aanbeveelt, een ommekeer die niet alleen door de minister van Welzijn kan worden gerealiseerd. De ministers van Onderwijs en Werk hebben een zo mogelijk nog grotere verantwoordelijkheid in het realiseren van deze noodzakelijke gedragswijziging. Ten slotte speelt ook de perceptie van de omgeving een rol (voldoende verlichting straat, faciliteiten voor sport in de buurt enz.). Het is een mooie illustratie van het adagium 'health is in all policies'. Gelet op het effect van het sedentair leven op de fysieke en geestelijke gezondheid van kinderen, jongeren en volwassenen zou het wel goed zijn mocht de minister zijn collega's sensibiliseren.

1. Wat is de reactie van de minister op deze studie?
2.
 - a) Zal binnen de kinderopvang worden onderzocht hoe nog meer dan vandaag aandacht kan worden besteed aan het doorbreken van het sedentair leven van jonge kinderen?
 - b) Kind en Gezin lanceerde eerder dit jaar een actie met betrekking tot babybeweging.

Volstaat deze actie rekening houdend met de resultaten van de studie die we nu kennen?
3. Zal de minister bij zijn collega's van Onderwijs en Werk aandringen op maatregelen, good practices om bewegen op school en op de werkvloer te stimuleren ?

ANTWOORD

op vraag nr. 61 van 20 oktober 2015

van **FREYA SAEYS**

1. De studie is ons bekend en de aanbevelingen worden meegenomen in verdere acties.
2. a) ViGeZ werkt het project "Actieve kinderopvang" uit, voor kinderen tussen 2,5 en 12 jaar in de voor-en naschoolse kinderopvang. Dit project heeft tot doel beweging en gezonde voeding bevorderen, en de preventie van overmatig sedentair gedrag.

b) Sedentair gedrag is een relatief nieuw gezondheidsthema. Daarom is er nood aan sensibilisering. Er is kennisverhoging nodig over dit thema en over de risico's die aan sedentair gedrag verbonden zijn. Ook moet gewerkt worden aan percepties rond sedentair gedrag.

Het beschikbare bewijsmateriaal over sedentair gedrag voor de doelgroep 0-3 jaar is zeer beperkt.

Bij adolescenten en volwassenen is het verband tussen sedentair gedrag en gezondheid duidelijker. Bij jonge kinderen is het verband op korte termijn moeilijker aan te tonen. Toch is het belangrijk om al op jonge leeftijd aan te leren om voldoende te bewegen en langdurig stilzitten te beperken zodat dit bij een kind een gewoonte wordt die verder gezet wordt op latere leeftijd. Aangezien een sedentaire leefstijl tijdens de jeugd vaak meegedragen wordt naar de latere levensfasen, is het belangrijk om dit al van kleins af te beperken.

In Vlaanderen werden aanbevelingen rond sedentair gedrag uitgewerkt binnen een wetenschappelijke adviesgroep en in 2012 samengebracht in een 'Vlaamse consensustekst in verband met evenwichtige voeding en beweging'. De aanbevelingen in de consensustekst zijn gebaseerd op gegevens van internationaal onderzoek en aanbevelingen uit verschillende landen.

De huidige aanbevelingen voor peuters en kleuters in de consensustekst zijn: Peuters en kleuters van 1 tot 6 jaar moeten langdurige periodes van sedentair gedrag beperken (slapen niet inbegrepen). Er wordt sterk afgeraden om peuters jonger dan twee jaar tv of beeldscherm te laten kijken.

Kind en Gezin lanceerde in maart 2014 de campagne 'Bewegende baby's hebben eens stapje voor' met praktische tips om baby's te laten bewegen en lang stilzitten te vermijden.

Voor deze campagne werd ondersteunend materiaal ontwikkeld:

- Een 'Beweeg mee-CD' met kinderliedjes om ouders met hun kinderen te laten bewegen.
- Een tv-spot
- Folder, affiche, brochure
- Een vloerspel met stickers om kinderen uit te nodigen te bewegen
- Een digitale leermodule 'Gezonde levensstijl' voor veldwerkers

Alle materiaal dat voor de campagne van 2014 ontwikkeld werd, blijft ook deel uitmaken van de communicatiemix van Kind en Gezin en ouders blijven de boodschappen rond het belang van beweging en vermijden van sedentair gedrag dus meekrijgen.

Uit een eerste evaluatie van de communicatiecampagne blijkt dat de manier van communiceren bij ouders aanslaat. De campagne had een bereik van 86% binnen de doelgroep. 75% van de ouders geeft aan dat de campagne hen motiveert om meer te gaan bewegen en 63% gaf aan dat ze onze tips (om meer te bewegen) ook echt in de praktijk hebben gebracht met hun kind.

Gezien het thema sedentair gedrag relatief nieuw is, is er ook nog onvoldoende informatie over de effectiviteit van interventies die erop gericht sedentair gedrag te verminderen.

De verdere ontwikkeling en evaluatie van interventies ter vermindering van sedentair gedrag bij kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen zijn belangrijk om de bewijskracht uit te breiden. Hiervoor zijn langetermijnstudies nodig.

3. Het is inderdaad belangrijk dat dit een geïntegreerd beleid is, waarbij ook andere beleidsdomeinen worden betrokken. In het najaar 2016 organiseren we een Conferentie rond het jonge kind en dit vanuit de fundamentele keuze voor de jongste kinderen. Het scheppen van maximale kansen voor jonge kinderen is een gedeelde verantwoordelijkheid van heel wat actoren, van een goede thuisomgeving en een stimulerende ruimere omgeving. In het kader van het werken aan een geïntegreerd gezinsbeleid, wordt de komende periode dus de focus gelegd op het thema investeren in de omgeving van jonge kinderen.