

De samenhang tussen de leefstijl van ouders en het beweeggedrag van  
hun kind (4-6 jaar).

Bachelorthesis 200600042

Opleiding Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Utrecht

Opdracht 4

Student: Anne Elevelt, Sophie van Houtert, Nikki Geerdink

Studentnummer: 3753883, 4259289, 4250664

Thesisdocent: Dirk-Wouter Smits

Datum: juni 2014

## Voorwoord

Wij zijn Anne Elevelt, Sophie van Houtert en Nikki Geerdink. Anne is bachelorstudent en Sophie en Nikki zijn pre-master studenten. In februari werd verteld dat we voor onze opleiding een onderzoek moesten gaan doen. Er kon gekozen worden uit verschillende onderwerpen. Wij hebben gekozen voor het onderwerp kind en sport. Omdat wij allen voor dit onderzoek hadden gekozen zijn wij als groepje het onderzoek gestart. Aangezien wij graag wilden schrijven over de invloed van ouders op het beweeggedrag van hun kind, omdat daar veel vraag naar was uit de literatuur en het ons persoonlijk ook interesseert, hebben we een onderzoek gedaan en hierover een artikel geschreven over de samenhang tussen het beweeggedrag van het kind en de leefstijl van ouders. De leefstijl van ouders hebben we opgedeeld in drie aspecten; eetgedrag, beweeggedrag ouders en support van de ouders. Binnen deze vraagstelling hebben we ons gespecificeerd op de doelgroep kinderen van vier tot en met zes jaar. Deze doelgroep hebben we onderzocht omdat, naar onze mening, kinderen van vier tot zes jaar nog erg afhankelijk zijn van hun ouders maar ook een eigen wil krijgen of al hebben. Op deze leeftijd wordt er vaak met bewegen (sporten) begonnen en hierdoor leek dit ons interessant om te onderzoeken welke invloed ouders op dit beweeggedrag hebben. De taakverdeling van ons onderzoek was goed verdeeld en gepland. Iedereen heeft eerst haar eigen stuk gemaakt, inleiding en resultaten, vervolgens zijn we dit gezamenlijk gaan samenvoegen. We hebben veel gehad aan de feedback van onze docent Dirk-Wouter die we via deze weg hartelijk hiervoor willen bedanken. Het onderzoek is afgerond, wij zijn er tevreden over en we wensen u veel leesplezier bij het lezen van het artikel.

Anne Elevelt, Sophie van Houtert en Nikki Geerdink

## Samenvatting

**Inleiding:** Lichaamsbeweging is erg belangrijk voor kinderen. Helaas wordt er tegenwoordig te weinig bewogen in Nederland. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. In huidig onderzoek is onderzocht in hoeverre de leefstijl van de ouders en het beweeggedrag van het kind, van 4 tot 6 jaar, samenhangen. De leefstijl van de ouders is opgedeeld in het eetgedrag, het beweeggedrag en de mate waarin ze hun kind aanmoedigen om te gaan bewegen.

**Methode:** Uit verschillende valide deelvragenlijsten is voor huidig onderzoek een vragenlijst samengesteld. Deze is verspreid via basisscholen, sportclubs en praktijken van voedingsconsulenten. De onderzoeksgroep bestond uit 46 ouders waarvan 12 vader en 32 moeders met 16 dochters en 28 zoons met een gemiddelde leeftijd van 5.75 jaar. Met behulp van Spearman's rangcorrelatiecoëfficiënt is de samenhang tussen het beweeggedrag van het kind en de leefstijl van de ouders geanalyseerd.

**Resultaten:** Er zijn zeer kleine, niet-significante correlaties gevonden, tussen het beweeggedrag van het kind en het eetgedrag ( $r_s = -.16$ ,  $p = .31$ ), het beweeggedrag ( $r_s = -.09$ ,  $p = .31$ ) en de support van de ouders ( $r_s = .02$ ,  $p = .44$ ).

**Discussie:** Er is gebleken dat ouders beweging belangrijk vonden, hun kind aanmoedigen en redelijk veel bewegen en gezond eten. Helaas kwamen er uit de resultaten geen significante correlaties. Waarschijnlijk zijn deze resultaten te wijten aan methodologische tekortkomingen; 89.1% van de kinderen scoorden binnen de normactieve groep. Huidig onderzoek is uitgevoerd in een zomerse week waardoor kinderen buitengewoon veel uren buiten speelden. Daarnaast spelen sociale wenselijkheid en selectie mogelijk een rol. Er wordt aanbevolen om vervolgonderzoek te doen.

## Abstract

**Introduction:** Physical activity is very important for children. Unfortunately, on average children's physical activity level is too low. This may have adverse health effects. Current research investigated whether the life style of the parents and the physical activity level of the child, 4 to 6 years old, are related. The lifestyle of the parents is divided into eating behaviour, physical activity and the extent in which they encourage their child to participate in physical activities.

**Methods:** A survey is made out of four valid questionnaires. This survey is distributed through primary schools, sports clubs and a practice of a nutrition consultant, and filled in by 46 parents. The sample included 12 fathers and 32 mothers with 16 daughters and 28 sons with an average age of 5.75 years. The data were analyzed using Spearman's rank order correlation coefficient.

**Results:** Only very small, non-significant correlations were found between the physical activity level of the child and the eating behaviour ( $r_s = -.16$ ,  $p = .31$ ), the physical activity level ( $r_s = -.09$ ,  $p = .31$ ), and the support of the parents ( $r_s = .02$ ,  $p = .44$ ).

**Discussion:** Parents ate healthy, were physically active, considered physical activity as important and supported their child. Unfortunately, no significant correlations are found in current research. These results are probably due to methodological weaknesses; 89.1% of the children was sufficient active according to the norm defined. Current research is carried out in a week with summer weather, which probably increased the hours the children played outside. In addition social desirability and selection may affect the results. Further research is recommended.

### Inleiding

In Nederland heeft 14% van de 2- tot 21-jarigen overgewicht. Daarnaast is het aantal Nederlandse meisjes met obesitas, ernstig overgewicht, de afgelopen 30 jaar viereenhalf keer gegroeid en bij de jongens is dit aantal verzesvoudig. Dat blijkt uit de Vijfde Landelijk Groeistudie van de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) (TNO, 2010). Onder Turkse en Marokkaanse kinderen in Nederland ligt het percentage met overgewicht rond de 30%. Zorgwekkend, omdat het percentage kinderen met overgewicht jaarlijks lijkt te stijgen (TNO, 2010).

Overgewicht ontstaat door een verstoorde balans tussen de inname van en het verbruik van energie, dus tussen voeding en beweging (Frelief & Janssens, 2007). Ernstig overgewicht kan leiden tot ouderdomsdiabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Momenteel kan vijf procent van de jaarlijkse sterfte worden toegeschreven aan overgewicht (Frelief & Janssens, 2007). Om dit sterftecijfer en het percentage overgewicht terug te brengen is het van groot belang dat mensen minder gaan eten en meer gaan bewegen.

Voldoende beweging is dus erg belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die op jonge leeftijd beginnen met sporten, vaak ook later in hun leven veel bewegen (Lehto, Reunamo, & Ruismäki, 2012; Telama et al., 2005). Gezien het feit dat steeds meer kinderen op jongere leeftijd te zwaar zijn, is het zeer gewenst om al vroeg te beginnen met preventie (L'hoir, Beltman, van Sleuwen, Engelberts, & Boere-Boonekamp, 2008). De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) schrijft voor dat jongeren tot 18 jaar dagelijks minimaal 60 minuten matig intensief zouden moeten bewegen, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid. In 2011 haalde slechts 17.5% van de jongeren tussen de vier en zeventien jaar deze norm (Hildebrandt, Bernaards, & Stubbe, 2013). Bovendien hebben kinderen van 4.5 jaar met overgewicht vijf keer zoveel kans om op hun twaalfde

ook overgewicht te hebben (Nader et al., 2006). Vroeg ingrijpen is dus zeer wenselijk.

Voldoende beweging op jonge leeftijd is niet alleen goed om overgewicht te voorkomen (Boere- Boonekamp, L'Hoir, Beltman, Bruil, Dijkstra, & Engelberts, 2008), het is ook belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen (Ginsburg, 2007). Sport en beweging spelen een significante rol bij de gehele groei, ontwikkeling, leren en welzijn van kinderen. Lichamelijke activiteiten stimuleren de cognitieve ontwikkeling, vooral in de eerste levensjaren (Volman & Wimmers, 2000). Daarnaast leren kinderen nieuwe vaardigheden aan en worden er vriendschappen gesloten waardoor het kind een hogere eigenwaarde ontwikkelt (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud, & Curry, 2005). Beweging is dus erg belangrijk voor de algehele ontwikkeling van het kind.

Op jonge leeftijd, waaronder kinderen van 4 tot 6 jaar, zal al gestreefd moeten worden naar een gezonde leefstijl door middel van gezonde voeding en voldoende bewegen. Kinderen brengen op deze leeftijd veel tijd met hun ouders door en zijn op deze leeftijd in veel opzichten nog zeer afhankelijk van hun ouders en de ouderlijke draagkracht (Yeung, Linver, & Brooks-Gunn, 2002). Op verschillende manieren wordt er daarom initiatief genomen om ouders het goede voorbeeld te laten geven en hun kinderen die gezonde leefstijl aan te leren (Van der Wel, 2013). Daarnaast zijn ouders een belangrijk rolmodel voor hun kinderen. Volgens de sociale leertheorie van Bandura (1977) leren kinderen door gedrag te observeren en te imiteren. Dit effect kan versterkt worden als gedrag bekrachtigd wordt. Bekrachtiging is het positieve gevolg van het gedrag, bijvoorbeeld in de vorm van een beloning, waardoor iemand het gedrag gaat herhalen. Het kind leert dus door het voorbeeld van zijn of haar omgeving en daarbij het meest van zijn of haar ouders omdat het normaliter het meeste tijd met hun doorbrengt (Meire, 2011; Schols, Van Weert, & De Haan, 2010). Dit kan ook betekenen dat het eet- en sportgedrag van kinderen beïnvloed kan worden door het voorbeeld dat ouders geven en hierbij zal bijvoorbeeld beloning van het gedrag stimulerend werken (Bandura, 1977). Ook kunnen ouders regels opstellen over bijvoorbeeld het aantal uur wat hun kind televisie mag kijken (Dietz & Gortmaker, 2001). De tijd dat er televisie gekeken wordt blijkt een positieve correlatie te hebben met obesitas (Dietz & Gortmaker, 2001). Ouders zijn dus degene die hun kinderen enthousiast kunnen maken, faciliteren, stimuleren en zelfs regelrecht kunnen verplichten tot een gezonde leefstijl.

Ondanks het eerder genoemde belang bewegen kinderen tegenwoordig te weinig. Ouders hebben hier waarschijnlijk een belangrijke rol in, en dit probleem is dus mede afhankelijk van de leefstijl van ouders. De leefstijl van de ouders kan onderverdeeld worden in drie variabelen: het eetgedrag, het beweeggedrag en de mate waarin ze hun kind aanmoedigen om gezond te leven, dus het support van ouders. Om dit aantal te

verhogen zullen de interventies niet alleen op het kind, maar dus mogelijk ook op de ouders gericht moeten worden (Dietz & Gortmaker, 2001).

Ten eerste heeft het eetgedrag van ouders mogelijk een invloed op het eet- en beweeggedrag van het kind. Ouders kunnen hun kinderen meehelpen met het hebben van een gezonde leefstijl. Ouders reguleren een belangrijk deel van het eetgedrag van hun kind, door te bepalen wat een kind wel en niet eet thuis en op school en in welke hoeveelheden (Scaglioni, Salvioni, & Galimberti, 2008). Het eetgedrag van de ouder en van het kind blijkt veelal te overlappen. Daarnaast blijkt dat mensen die veel bewegen ook vaak gezonder eten, bijvoorbeeld meer fruit en groenten en daarnaast minder vet voedsel (Dinger & Vesely, 2001; Johnson, Nichols, Sallis, Calfas, & Hovell, 1998). Aan de andere kant blijkt er ook een verband te zijn tussen lichamelijke inactiviteit en ongezond eten. Zo blijkt dat mensen met een bepaalde leefstijl, bijvoorbeeld met veel beweging en sport, en zich ongezond gedragen, een grotere kans hebben om zich ook op een ander leefstijlgebied ook ongezond te gedragen (Wendel-Vos, Picavet, Gelder, Tijhuis, & Droomers, 2007). De aspecten van de gezonde leefstijl eetgedrag en beweeggedrag lijken dus een positieve relatie te hebben, en ouders zijn in staat deze factoren bij hun kind te reguleren.

Ten tweede lijkt het beweeggedrag van de ouders een positieve invloed te hebben op het beweeggedrag van hun kind. Ouders fungeren als rolmodel (Bandura, 1971) en kinderen die hun ouders als actief ervaren, bewegen zelf ook meer (Edwardson & Gorely, 2010; Frelief & Janssens, 2007). Maar ouders bepalen ook deels de activiteiten die als gezin ondernomen worden, waardoor een deel van het actieve gedrag van de kinderen en ouders tegelijk plaats vindt en het activiteitsniveau op die momenten gelijk is (Schols et al., 2010). Sommige ouders brengen hun kind met de auto naar school, terwijl andere ouders hun kind lopend of fietsend naar school brengen (Cooper, Page, Foster, & Qahwaji, 2003).

Ten derde moedigen ouders die het zelf leuk vinden om te bewegen, hun kind eerder aan om te bewegen dan ouders die hier geen plezier in ervaren (Martin & Choi, 2009; Trost et al., 2003). De waarde die ouders hechten aan beweging, blijkt invloed te hebben op het beweeggedrag van het kind (Loprinzi & Trost, 2010). Het is belangrijk dat ouders hun kind aanmoedigen en stimuleren om te gaan bewegen. De relatie tussen het beweeggedrag van de ouder en het beweeggedrag van het kind gaat mogelijk via de mate waarin ouders hun kind ondersteunen om te bewegen (Trost et al., 2003). De correlatie tussen het beweeggedrag van de ouders en de steun die ze hun kind geven om te bewegen blijkt significant (Loprinzi & Trost, 2010; Trost et al., 2003). Als ouders het belangrijk vinden dat hun kind beweegt, en het kind stimuleren om te gaan bewegen, gaat het kind eerder deelnemen aan fysieke activiteiten (Fredricks & Eccles, 2005; Kroepej

& Videmšek, 2002). Ze kunnen hun kind ook logistiek ondersteunen, door het naar een plek te brengen waar het fysiek actief kan zijn, zoals een sportclub (Davidson, Cutting, & Birch, 2003). Door de jonge leeftijd van het kind zijn zij volledig afhankelijk van hun ouders voor het vervoer.

Het is duidelijk dat ouders veel bepalen voor hun jonge kinderen (4-6 jaar) en er blijkt een groeiende interesse te zijn in de vraag wat ouders momenteel bijdragen aan het beweeggedrag van hun kind (Loprinzi & Trost, 2010). Ouders vinden het wel belangrijk dat er bewuste keuzes over eten en bewegen worden gemaakt. Ze zijn een belangrijke factor met betrekking tot de gezonde leefstijl van het kind, vooral door hun voorbeeldfunctie. In dit onderzoek staat het beweeggedrag van het jonge kind (4 tot 6 jaar) centraal met betrekking tot de volgende vraag: Is er sprake van een samenhang tussen het eetgedrag, beweeggedrag en support van de ouders en het vaker bewegen van hun kinderen (4-6 jaar)? Op basis van de literatuur wordt verwacht dat er een positieve samenhang is. Met de resultaten van het onderzoek kan een overzicht gesteld worden van het algemene beweeggedrag van het kind, hiermee kan duidelijk worden of kinderen genoeg of onder de gewenste norm bewegen, en kan verder onderzoek naar worden gedaan.

## **Methode**

### **Onderzoeksdesign**

In het huidige onderzoek werd gekeken naar samenhang tussen de het eetgedrag, beweeggedrag en support van de ouders en het vaker bewegen van hun kind (4-6 jaar). Dit onderzoek was explorierend van aard en had een cross-sectioneel design. Er werd een korte, schriftelijke vragenlijst afgenomen bij de ouders.

### **Participanten**

Bij huidig onderzoek was een selecte steekproef van minimaal N=30 ouders van kinderen tussen de 4 en 6 jaar beoogd in omgeving Utrecht. De selectiecriteria voor de ouders waren met voldoende kennis van de Nederlandse taal. Daarnaast moesten ze een kind hebben in het regulier basisonderwijs. Er werden respondenten geworven bij uiteenlopende instanties, namelijk sportverenigingen, basisschoolklassen en praktijken van voedingsconsulenten voor kinderen. Zo kon variatie worden verwacht in de populatie met betrekking tot het beweeggedrag. Bij de benadering van de instellingen is eerst toestemming gevraagd aan het bestuur waarna ouders zelf de keus voorgelegd kregen om wel of niet te participeren. De respondenten werden door middel van een informatiebrief kort ingelicht over het doel van het onderzoek, waarna direct aan ouders gevraagd is of ze wilden participeren.

### **Meetinstrumenten**

De afhankelijke variabele die gemeten werd was het beweeggedrag van het kind. Hiervoor wordt de vragenlijst van de *Nationale en Lokale gezondheidsmonitor bewegen jeugd: 4-8 jaar*. Deze lijst wordt landelijk gebruikt door de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) en het Nederland & Rijksinstituut voor de Volksgezondheid en Milieu (RIVM) om de gezondheid van kinderen in Nederland te meten (Van Wieringen, 2009). Alleen de subschaal *Bewegen jeugd: 4-8 jaar* werd gebruikt. Deze subschaal bestaat uit twaalf items gericht op het aantal uur wat het kind sport, buiten speelt, televisie kijkt en/of een spel speelt op de computer en het vervoer naar school. Alle items hebben betrekking op de afgelopen week en hebben betrekking op de hoeveelheid in uren die een activiteit voorkwam in een week. Op basis van deze items werden de respondenten ingedeeld in vier groepen, gebaseerd op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), namelijk *normactief*, *semi-actief*, *semi-inactief* en *inactief* (De Vries, Bakker, Van Overbeek, Boer, & Hopman-Rock, 2005).

Om de leefstijl van de ouder te meten is er gebruik gemaakt van drie onafhankelijke variabelen: het beweeggedrag van de ouders, het eetgedrag van de ouders en de mate waarin ouders hun kind aanmoedigen om te gaan bewegen. Deze zijn samen met de afhankelijke variabele samengevoegd tot 1 vragenlijst (zie appendix 1).

De eerste onafhankelijke variabele die werd gemeten, was het eetgedrag van de ouders. Deze is gemeten door gebruik te maken van het voedingsgedeelte van de bestaande Enquête Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) en een speciaal voor het Convenant Gezond Gewicht ontwikkelde module met aanvullende vragen. Met betrekking tot eetgedrag werden voor drie onderdelen normen onderscheiden: ontbijten, het eten van groente en het eten van fruit. Deze normen zijn bepaald door het Voedingscentrum Nederland. Voor ontbijten werd als norm gehanteerd dat men dit dagelijks doet (Voedingscentrum, 2010a). Voor groenteconsumptie gelden leeftijdsafhankelijke normen. Vanaf 12 jaar en ouder werd de norm behaald wanneer er dagelijks 4 of meer opscheplepels (200 gram) groente werd gegeten (Gezondheidsraad, 2006; Voedingscentrum, 2010b). Voor fruitconsumptie geldt dat de norm werd behaald wanneer er dagelijks minimaal 2 stuks fruit werd gegeten (Gezondheidsraad, 2006). De respondenten werden per onderdeel ingedeeld in het wel of niet voldoen aan de norm.

De tweede onafhankelijke variabele die gemeten werd, was het beweeggedrag van de ouders. Deze werd gemeten met behulp van de verkorte Nederlandse versie van de *Internationale Lichamelijke Activiteiten Vragenlijsten* (International Physical Activity Questionnaire [I-PAQ]). Deze lijst is voldoende betrouwbaar en valide gebleken (Craig et al., 2003). Deze vragenlijst bevat zeven items die betrekking hebben op de mate van lichamelijke activiteit van de afgelopen zeven dagen. De vragen meten zowel de intensieve en matig intensieve inspanning als het sedentair gedrag in tijd. Op basis van



de antwoorden konden de respondenten ingedeeld worden in drie categorieën *laag*, *gemiddeld* en *hoog*.

De derde onafhankelijke variabele is de support van ouders met betrekking tot het beweeggedrag van hun kind. Deze variabele werd gemeten met de subschalen *support* en *belang* van de Amherst Health and Activity study (Troost et al., 2003). Deze subschalen hebben een goede test-hertest betrouwbaarheid voor zowel support ( $R=0.81$ ) als belangrijkheid ( $R=0.67$ ) (Loprinzi & Trost, 2010; Trost et al., 2003). De subschaal support bevat 5 items die betrekking hebben op de welke mate waarin ouders de afgelopen zeven dagen op verschillende manieren hun kind hadden gestimuleerd om te gaan bewegen. Deze verschillende items werden vastgelegd in een 5-puntschaal, lopend van 1;nooit tot 5;dagelijks. De subschaal belangrijkheid, over hoe belangrijk ouders het bewegen van hun kind vinden, was lopend van 1;zeer onbelangrijk tot 5;zeer belangrijk. Na het optellen van de scores op deze vijf items, konden deze uitgezet worden op een numerieke schaal van 5 tot 25.

Aanvullend werden de leeftijd en het geslacht van het kind gevraagd. Van de ouder werd het gewicht en de lengte (BMI), de leeftijd en het geslacht gevraagd. Hiermee werden basiskenmerken van de onderzochte populatie verkregen.

### **Procedure**

De kinderen van de benaderde basisschoolklassen kregen de vragenlijsten mee naar huis, waarnaar ze de vragenlijsten uiterlijk een week later ingevuld mee terug naar school moesten nemen. Bij de sportverenigingen en praktijken werden de ouders persoonlijk benaderd door de onderzoekers waarna ze de vragenlijst ter plekke in konden vullen. Door de korte tijd die het invullen in beslag nam, namelijk 10 minuten, was dit realiseerbaar.

### **Data-analyse**

Voor het verwerken van de data werd gebruik gemaakt van verschillende statistische analysemethoden in SPSS. Eerst werden beschrijvende statistieken getoetst, waarbij het gemiddelde, het bereik en de standaarddeviatie werden berekend. De scores op de variabelen *beweeggedrag kind*, *eetgedrag ouders* en *beweeggedrag ouders* zijn visueel weergegeven in een frequentietabel. De spreiding van de scores op de variabele *support ouders* is visueel weergegeven in een histogram.

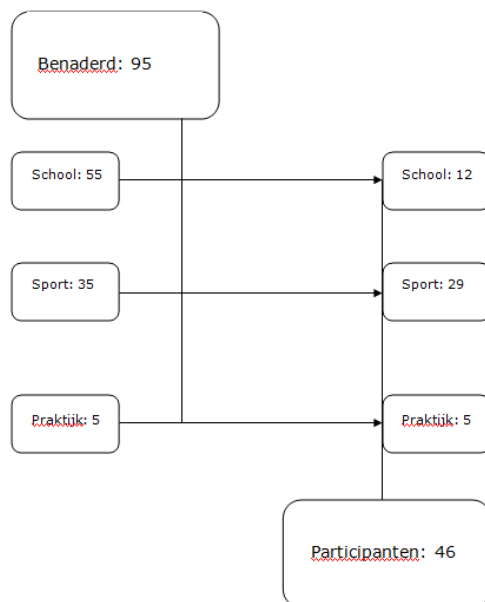
Vervolgens werd toetsende statistiek toegepast, hiervoor werd gebruik gemaakt van SPSS. Er werd eenzijdig getoetst, met een alpha van 0.05. De afhankelijke variabele *beweeggedrag kind* is van ordinaal meetniveau, net zoals de onafhankelijke variabelen *beweeggedrag ouders* en *eetgedrag ouders*. Om de samenhang tussen *beweeggedrag kind* en *beweeggedrag ouders*, en *beweeggedrag kind* en *eetgedrag ouders* te onderzoeken werd de Spearman's rangcorrelatiecoëfficiënt berekend. Voor beide is de

samenhang visueel weergeven in een kruistabel. De afhankelijke variabele *support ouders* was van interval meetniveau. Voor het onderzoeken van de samenhang tussen *support ouders* en *beweggedrag kind* werd ook Spearman's rangcorrelatiecoëfficiënt berekend. Deze samenhang is visueel weergeven in een spreidingsdiagram.

## Resultaten

### Steekproefpopulatie

Figuur 1 geeft weer hoe de steekproefpopulatie is gevormd binnen de onderzoekspopulatie in de verschillende instanties. Uit de gegevens blijkt dat van de 95 benaderde ouders er 46 (48.4%) daadwerkelijk hebben deelgenomen aan het onderzoek. Vanuit de reguliere basisscholen was de respons 21.8%, vanuit de sportverenigingen was dit 82.9% en vanuit de praktijk van de voedingsconsulente 100%.



Figuur 1. *Stroomschema Participanten in Huidig Onderzoek*

Tabel 1 geeft de eigenschappen weer van de onderzochte populatie. De steekproef bestond uit 46 participanten. Van twee participanten zijn geen demografische gegevens bekend, van één respondent waren wel leeftijd en geslacht bekend, maar niet de BMI. De vragenlijst is ingevuld door 32 moeders en 12 vaders over hun kinderen waarvan 28 jongens en 16 meisjes.

Tabel 1

*Demografische Gegevens Steekproefpopulatie*

	N	Gemiddelde	Standaard Deviatie	Bereik
Leeftijd Kinderen (in jaren)	6,92	5.75	0.94	[4.00]-[6.92]
Leeftijd Ouders (in jaren)	44	38.39	5.84	[30.00]-[54.00]
BMI Ouders	43	23.71	2.46	[18.59]-[28.97]

**Beschrijvende statistieken voor het beweeggedrag van het kind**

Het beweeggedrag van het kind, gemeten met de *Nationale en Lokale Gezondheidsmonitor Bewegen Jeugd: 4-8 jaar* is weergegeven in tabel 2. De groep was hierin zeer ongelijk verdeeld. Zoals te zien is in tabel 2, viel 89.1% van de kinderen binnen de normactieve groep, 10.9% in de semi-actieve groep en niemand binnen de semi-inactieve en inactieve groep.

Tabel 2

*Frequentietabel Beweeggedrag Kind*

	Frequentie	Percentage
Inactief	0	0.0
Semi-inactief	0	0.0
Semi-actief	5	10.9
Normactief	41	89.1
Totaal	46	100.0

**Beschrijvende statistieken voor het eetgedrag van de ouders**

De onafhankelijke variabele, eetgedrag ouder is weergegeven in tabel 4. In deze tabel is per norm te zien of ouders voldeden aan de 3 normen of niet. Merendeel voldeed niet aan de norm bij zowel de groente (58.7%) als fruit (54.3%). Bij de norm voor ontbijt voldeed bijna iedereen, namelijk 45 participanten (97.8%).

Tabel 4

*Frequentietabel Normen Eetgedrag*

	Groente Norm		Fruit Norm		Ontbijt Norm	
	Frequentie	Percentage	Frequentie	Percentage	Frequentie	Percentage
Voldaan	18	39.1	20	43.5	45	97.8
Niet-Voldaan	27	58.7	25	54.3	1	2.2
Onbekend	1	2.2	1	2.2	0	0.0
Totaal	46	100.0	46	100.0	46	100.0

Tabel 5 geeft een totaal overzicht weer van het eetgedrag van de ouders aan de hand van de vooraf opgestelde normen. Zo is te zien dat merendeel van de ouders, namelijk 18 (39.1%), voldeed aan twee normen van de drie. Van alle ouders is er één (2.2%) die aan geen enkele norm voldeed. Deze variabele is redelijk normaal verdeeld (Scheefheid .02, Kurtosis -.87).

Tabel 5

*Frequentietabel Eetgedrag totaal*

Groep	Frequentie	Percentage
Aan geen norm voldaan	1	2.2
Aan 1 norm voldaan	15	32.6
Aan 2 normen voldaan	18	39.1
Aan 3 normen voldaan	10	21.7
Onbekend	2	4.3
Totaal	46	100.0

**Beschrijvende statistieken voor het beweeggedrag van de ouders**

De onafhankelijke variabele is het beweeggedrag van de ouders is redelijk normaal verdeeld (Scheefheid -.899, Kurtosis -.544), zoals ook te zien is in tabel 3. Van de 46 respondenten hebben er slechts 35 (76.1%) alle items van de I-PAQ ingevuld. De overige 11 (23.9%) gaven aan hun eigen beweeggedrag niet goed te kunnen beoordelen.

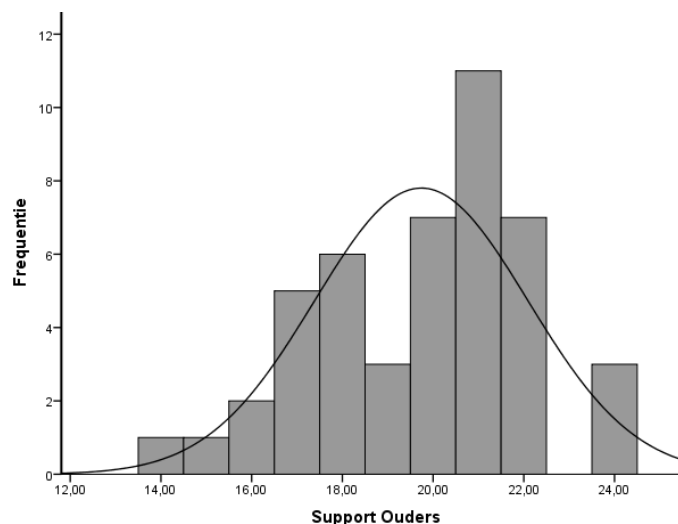
Tabel 3

*Frequentietabel Beweggedrag Ouders*

	Frequentie	Percentage
Laag	5	14.3
Gemiddeld	10	28.6
Hoog	20	57.1
Totaal	35	100.0
Onbekend	11	
Totaal	46	

**Beschrijvende statistieken voor de support van de ouders**

De ouders scoorden gemiddeld 19.7 op de variabele support. Het bereik van de variabele is 14 tot 24, met een standaard deviatie van 2.35. De variabele Support Ouder is normaal verdeeld (Scheefheid  $-.36$ , Kurtosis  $-.29$ ). Dit is te zien in figuur 2.

Figuur 2. *Histogram met Normaalverdeling Support Ouders***Samenhang tussen eetgedrag ouder en beweeggedrag kind**

De verdeling van de scores op het beweeggedrag van het kind in relatie tot het eetgedrag van de ouder is weergegeven in tabel 7. De correlatie is berekend met behulp van een Spearman's Rho. Er werd een niet-significante, negatieve correlatie gevonden tussen de afhankelijke variabele het totale eetgedrag,  $r_s = -.16$ ,  $p = .31$ .

Tabel 7

*Kruistabel Verdeling Scores Beweggedrag Kind en Normen Eetgedrag Ouder*

		Eetgedrag Ouder				Totaal
		Geen normen	1 norm	2 normen	3 normen	
Beweggedrag	Semi-actief	0	1	1	2	4
Kind	Normactief	1	14	17	8	40
Totaal		1	15	18	10	44

**Samenhang tussen beweggedrag ouders en beweggedrag kind**

De verdeling van de scores op het beweggedrag van het kind in relatie tot het beweggedrag van de ouder is weergegeven in tabel 6. Uit de Spearman correlatie bleek dat er zwakke, niet significante, negatieve samenhang bestaat tussen de variabelen beweggedrag ouders en beweggedrag kind,  $r_s = -.09$ ,  $p = .31$ .

Tabel 6

*Kruistabel Verdeling Scores Beweggedrag Kind en Beweggedrag Ouders*

		Beweggedrag Ouders			Totaal
		Laag	Gemiddeld	Hoog	
Beweggedrag Kind	Semi-actief	0	1	2	3
	Normactief	5	9	18	32
Totaal		5	10	20	35

**Samenhang tussen het beweggedrag van het kind en support van de ouders**

In figuur 3 is visueel de samenhang tussen de afhankelijke variabele Beweggedrag Kind en de onafhankelijke variabele Support ouders weergegeven. Er is een Spearman rangcorrelatie coëfficiënt uitgevoerd om de resultaten te analyseren. Er is een zwakke, positieve, niet-significante correlatie gevonden tussen deze variabelen,  $r_s = .02$ ,  $p = .44$ .



Er werd slechts een zeer zwakke, negatieve samenhang aangetoond,  $r_s = -.09$ , tussen beweeggedrag ouders en beweeggedrag van het kind. Dit is niet in overstemming met resultaten uit eerdere studies, waarbij wel degelijk een significante samenhang gevonden werd tussen deze variabelen (Edwardson & Gorely, 2010; Frelief & Janssens, 2007). Daarnaast is het tevens niet in overeenstemming met het theoretische gegeven vanuit de sociale leertheorie dat ouders een rolmodel voor hun kinderen zijn (Bandura, 1971). Wel scoorden de ouders vrij hoog qua beweeggedrag; 57.1% van de ouders viel binnen de categorie *hoog*, slechts 15% scoorde binnen de categorie *laag*.

Opvallend was dat 11 ouders (23.9%) aangaven hun eigen beweeggedrag niet goed te kunnen beoordelen. Deze respondenten konden dan ook niet meegenomen worden in de analyse. Ondanks de validiteit van de vragenlijst vonden ouders de open vragen misschien moeilijk te beantwoorden. De vragen betreffende het beweeggedrag van het kind, was daarentegen meerkeuze waardoor deze waarschijnlijk makkelijker was om in te vullen. Mogelijk heeft het grote aantal incomplete lijsten de mate van samenhang beïnvloedt en mogelijk is dit een verklaring voor het afwijkende resultaten ten opzichte van wat vooraf verwacht werd.

### **Samenhang support ouders en beweeggedrag kind**

Er werd een zwakke, positieve, niet-significante correlatie aangetoond,  $r_s = .02$ , tussen de support van de ouders en het beweeggedrag van het kind. Dit resultaat wijkt af van het geen dat vooraf verwacht werd, namelijk dat er een positieve relatie zou zijn.

Uit onderzoek van Loprinzi en Trost (2010) bleek dat wanneer ouders sporten, zij het kind eerder aanmoedigen. Opvallend was dat het tegenstelde bleek uit huidig onderzoek. In huidig onderzoek gaven meerdere ouders aan dat het niet nodig was hun kind aan te moedigen om te gaan bewegen, dat deden zij uit zichzelf. Kinderen van ouders die sporten, zitten vaak op een sportclub en zijn actiever dan kinderen van ouders die niet sporten.

Tevens werd op basis van literatuur (Loprinzi & Trost, 2010; Trost et al., 2003) verwacht dat ouders het belangrijk vinden dat hun kind sport, dit kwam echter wel in huidig onderzoek ook naar voren.

### **Sterke punten van huidig onderzoek**

Een sterk punt van huidig onderzoek is het innovatieve karakter. Over deze doelgroep, kinderen van 4 tot 6 jaar, is nog maar weinig bekend met betrekking tot het beweeggedrag. Tevens is er weinig tot geen onderzoek verricht naar de samenhang tussen de leefstijl van ouders en het beweeggedrag van het jonge kind. Daarbij komt dat het onderzoek een veelbesproken onderwerp en doelgroep betreft, namelijk een gezonde leefstijl en jonge kinderen. In Nederland heeft 14% van de 2 tot 21 jarigen overgewicht (TNO, 2010). Gezien het feit dat steeds meer kinderen op jongere leeftijd te zwaar



worden, moet bij voorkeur de preventie vroeg beginnen (L'hoir, Beltman, van Sleuwen, Engelberts & Boere-Boonekamp, 2008). Ter bevordering van preventie is onderzoek erg belangrijk. Dit onderzoek kan daar aan bij dragen.

Een ander sterke punt van het huidige onderzoek is dat het methodisch sterk is. Er is gebruik gemaakt van bestaande, betrouwbare en gevalideerde vragenlijsten. Dit heeft bijgedragen aan het feit dat veel vragenlijsten op een goede manier zijn ingevuld. Daarnaast heeft de werving van participanten binnen verschillende instanties plaatsgevonden waardoor spreiding verwacht werd. De totale onderzoeksgroep bestond uit respondenten via sportverenigingen, basisschool klassen en praktijken van voedingsconsulenten voor kinderen.

### **Methodologische kanttekeningen**

Een zeer opvallend verschijnsel is de ongelijke verdeling binnen het beweggedrag van het kind. Niemand scoorde binnen de groepen inactief en semi-inactief en 5 kinderen scoorden binnen de groep semi-actief. Veruit het grootste deel, 41 kinderen, scoorden binnen de groep norm-actief. Dit is zeer opvallend, omdat landelijk slechts 17.5% van de jongeren aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoe (Hildebrandt, Bernaards, & Stubbe, 2013). In huidig onderzoek voldeed echter 89.1% aan deze norm. Dit kan mogelijk verklaard worden door verschillende factoren. Ten eerste door sociale wenselijkheid. Er zijn vier respondenten benaderd via de voedingsconsulent die hun kinderen behandelde. Hierdoor durfden ze mogelijk niet volledig eerlijk te antwoorden, uit angst de goedkeuring van hun consulent te verliezen. Dit kan ook voor de andere respondenten gelden. Een tweede factor die mee speelt is dat de steekproefgroep mogelijk bestaat uit mensen die bovengemiddeld veel bewegen. Een totaal van 63.0% van de participanten zijn benaderd via de sportvereniging van hun kind. Van de benaderde ouders bij de sportverenigingen was dan ook 82.9% bereid om mee te werken aan het onderzoek. Van de 55 ouders die benaderd zijn via de school, heeft slechts 21.8% ook daadwerkelijk de vragenlijst ingevuld. De uitval binnen deze groep was dus heel hoog. Het is onbekend waardoor deze uitval verklaard kan worden. Mogelijk door bepaalde eigenschappen van de onderzoeksgroep. Deze eigenschappen zouden dan in huidig onderzoek onvoldoende vertegenwoordigd zijn, waardoor alleen de hoog scorende kinderen meegenomen zijn.

Als laatste blijken in de zomer meer kinderen norm-actief te zijn dan in de winter, namelijk 40.3% tegenover de eerder genoemde 17.5% (Hildebrandt, Bernaards, & Stubbe, 2013). Huidig onderzoek is uitgevoerd in april, tijdens één van de eerste weken met een temperatuur van boven de 20 graden celsius. Mooi weer blijkt een invloed te hebben op het beweggedrag van het kind (Hinkley, Crawford, Salmon, Okely, Hesketh, 2008). Vooral het aantal uur per dag wat kinderen buitenspelen wordt beïnvloed door het

weer. Hogere temperaturen verhogen het aantal uren wat er gespeeld wordt en regen verlaagt het aantal uur. Georganiseerde sportactiviteiten of vervoer van en naar school zijn meer weersonafhankelijk (Goodman, Paskins, & Mackett, 2012). Er werd inderdaad vrij veel buiten gespeeld, namelijk gemiddeld 639 minuten per week. Dit is 91 minuten per dag en ruim boven de norm van 60 minuten bewegen per dag.

### **Aanbevelingen**

Op basis van de bevindingen van deze studie kunnen enkele aanbevelingen worden gedaan voor vervolgonderzoek omdat er meer informatie nodig is over de (samenhang tussen) de verschillende variabelen. Ten eerste wordt aanbevolen om langer onderzoek te doen en deze te verspreiden over verschillende seizoenen. Zo zal er een breder beeld worden gecreëerd en kan voorkomen worden dat de resultaten beïnvloedt worden door het weer.

Ten tweede wordt aanbevolen om een grotere onderzoeksgroep te hebben. Doormiddel van een grotere onderzoeksgroep kan er meer spreiding binnen de groep gecreëerd worden en daardoor een grotere kans op correlaties. Huidig onderzoek betrof een onderzoeksgroep van  $N=48$ . Dit bleek te weinig voor een goede spreiding.

De conclusie die op basis van de resultaten getrokken kan worden is dus dat de leefstijl van de ouders geen direct invloed heeft op het vaker sporten van kinderen. Echter zijn ouders wel bewust van hun gezonde leefstijl; ze eten gezond, bewegen zelf en vinden de beweging van hun kind belangrijk.

## Literatuurlijst

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Corporation.
- Boere-Boonekamp, M. M., L'Hoir, M. P., Beltman, M., Bruil, J., Dijkstra N., & Engelberts, A. C. (2008). Overgewicht en obesitas bij jonge kinderen (0-4 jaar): gedrag en opvattingen van ouders. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, *152*, 324-330.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*, 381-397.
- Cooper, A. R., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Page, A. S., & Froberg, K. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *American journal of preventive medicine*, *29*, 179-184.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., ... Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *35*, 1381-1395.  
doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Davison, K. K., Cutting, T. M., & Birch, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, *35*, 1589-1595.
- Dietz, W. H., & Gortmaker, S. L. (2001). Preventing obesity in children and adolescents 1. *Annual Review of Public Health*, *22*, 337-353.
- Dinger, M. K., & Vesely, S. K. (2001). Relationships between physical activity and other health-related behaviors in a representative sample of US college students. *Journal of Health Education*, *32*, 83-88.
- Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*, 522-535.
- Fredricks, J. A. & Eccles, J. S. (2005). Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*, 3-31.
- Frelier, M. & Janssens, J. (2007). *Wat beweegt kinderen? Een onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van kinderen*. Den Haag: Nicis Institute.
- Gezondheidsraad (2006). *Richtlijnen goede voeding 2006 – achtergrond-document*. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Ginsburg, K. R (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, *119*, 182-191.  
doi:10.1542/peds.2006-2697
- Goodman, A., Paskins, J., & Mackett, R. (2012). Day length and weather effects on

- childrens physical activity and participation in play, sports and active travel. *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 1105-1116.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36, 79-97.
- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., & Stubbe, J.H. (2013). *Trendrapport bewegen en gezondheid 2010/2011*. Leiden: De Bink
- Johnson, M. F., Nichols, J. F., Sallis, J. F., Calfas, K. J., & Hovell, M. F. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. *Preventive Medicine*, 27, 536-544.
- Kropej, V. L. & Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children. *Kinesiologija Slovenica*, 8, 19-24.
- Lehto, S., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2012). Children's peer relations and children's physical activity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 45, 277-283. doi:10.1016/j.sbspro. 2012.06.564
- L'Hoir, M. P., Beltman, M., Van Sleuwen, B. E., Engelberts, A. C., & Boere-Boonekamp, M. M. (2008). Kansrijke elementen in de preventie van overgewicht bij jonge kinderen. *Tijdschrift voor kindergeneeskunde*, 76, 199-204.
- Loprinzi, P. D., & Trost, S. G. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive medicine*, 50, 129-133.
- Martin, J. J. & Choi, Y. S. (2009). Parents' physical activity related perceptions of their children with disabilities. *Disability and Health Journal*, (2), 9-14.
- Meire, J. (2011). *Boetseren en bijeenpuzzelen: kinderen en ouders over de omgang met hun gezinstijd*. Meise: Onderzoekscentrum Kind & Samenleving.
- Nader, P. R., O'Brien, M., Houts, R., Bradley, R., Belsky, J., Crosnoe, R., ... & Susman, E. J. (2006). Identifying risk for obesity in early childhood. *Pediatrics*, 118, 594-601.
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, 22-25.
- Schols, M., Van Weert, C., & De Haan, J. (2010). Doet voorbeeld volgen? Gelijkenis in de vrijetijdsbesteding van kinderen en hun ouders. In van den Broek, A., & Bronneman-Helmerts, R. (Eds.). *Sociaal en cultureel rapport*. (pp 121-146). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- TNO (2010). Vijfde Landelijke Groeistudie. Leiden: TNO
- Trost, S.G., Sallis, J.F., Pate, R.R., Freedson, P.S., Taylor, W.C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282. doi: 10.1016/S0749-3797(03)00217-4

- Van Wieringen, J.C.M. (2009). *Standpunt bewegstimulering door de jeugdgezondheidszorg*. Bilthoven: RIVM.
- Van der Wel, E. (2013). Jeugd eet nog steeds te ongezond en beweegt te weinig. <http://nos.nl/op3/artikel/466524-jeugd-eet-nog-steeds-te-ongezond-en-beweegt-te-weinig.html>. Geraadpleegd op 06-03-2014
- Voedingscentrum (2010a). Verkregen via <http://www.voedingscentrum.nl/home.htm> (8 november 2010).
- Voedingscentrum (2010b). *Gezond de basisschool door: Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-12 jaar*. Den Haag: Voedingscentrum.
- Volman, M.J.M. & Wimmers, R.H. (2000). Theorieën over motorische ontwikkeling. In R. van Empelen, R. Nijhuis-van der Sanden & A. Hartman (Eds.), *Kinderfysiotherapie* (pp. 31-43). Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg.
- Vries S.I. de, Bakker I., Overbeek K. van, Boer N.D. en Hopman-Rock M. (2005) *Kinderen in prioriteitswijken: Lichamelijke (in)activiteit en overgewicht*. Leiden: TNO.
- Wendel-Vos, G. C. W., Picavet, H. S. J., Gelder, B. V., Tijhuis, M. A. R., & Droomers, M. (2007). *Meervoudig ongezond gedrag in Nederland. Een exploratie van risicogroepen en samenhang met omgeving, gezondheid en zorggebruik*. RIVM-rapport, (260301008). Bilthoven: RIVM
- Yeung, W. J., Linver, M. R., & Brooks-Gunn, J. (2002). How money matters for young children's development: Parental investment and family processes. *Child development*, 73, 1861-1879.

**Appendix 1**Gebruikte vragenlijst

Beste ouder,

Allereerst willen wij u hartelijk bedanken dat u de tijd wil nemen om deze vragenlijst in te vullen en wil deelnemen als anonieme respondent in ons onderzoek. Ter afronding van de Bachelor Pedagogische Wetenschappen doen wij een onderzoek naar het beweeggedrag van het jonge kind (4-6 jaar). Met dit onderzoek zullen wij de volgende vraag proberen te beantwoorden; 'Is er samenhang tussen de leefstijl van ouders en het beweeggedrag van hun kinderen?'

De vragenlijst is ingedeeld in vier delen namelijk eetgedrag, uw beweeggedrag, het beweeggedrag van uw kind en support. De vragenlijst bestaat uit verschillende soorten vragen.

Wij zouden u willen vragen de vragenlijst zo volledig mogelijk in te vullen en deze weer in te leveren bij de persoon van wie u de vragenlijst heeft ontvangen.

Mocht u interesse hebben in de resultaten van dit onderzoek, kunt u uw e-mailadres hieronder achterlaten. Wij zullen u dan middels een nieuwsbrief op de hoogte stellen van de resultaten.

Nogmaals bedankt.

Hartelijke groet,

Anne Elevelt, Nikki Geerdink en Sophie van Houtert

**Algemeen**

**Uw geboortedatum:**                    .. " .. " ....

**Geboortedatum van uw kind:**        .. " .. " ....

**Geslacht van uw kind**                    jongen / meisje

**Uw geslacht**                                man / vrouw

**Uw gewicht:**        ..... KG.

**Uw lengte:**        ..... cm.

**Als u interesse heeft in de resultaten van dit onderzoek:**

**Emailadres:** .....

**Eetgedrag****1.****Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk gekookte of gebakken groenten (A), sla of rauwkost (B)?***\*Groenten in eenpansgerechten (zoals stampotten) tellen ook mee, maar een blaadje sla op bijvoorbeeld een broodje gezond telt niet mee.*

A)

Gekookte / gebakken groenten

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

B)

Sla / rauwkost

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

**2.****Op de dagen dat u groenten (A) , sla of rauwkost eet (B), hoeveel opscheplepels eet u dan gewoonlijk?***\*Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.*

2 A.

Gekookte / gebakken groenten

1. minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. meer dan 5 opscheplepels

2 B.

Sla / rauwkost

1. minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels

4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. meer dan 5 opscheplepels

**3.****Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk fruit of drinkt u gewoonlijk vruchtensap?**

## 3 A.

Fruit

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

## 3 B.

Vruchtensap

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

**4.****Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan?**

*\* 1 stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel of 2 mandarijntjes. Bij klein fruit, zoals kersen, kunt u een handje vol voor 1 stuk tellen.*

1. 1 stuk fruit
2. 2 stuks fruit
3. 3 stuks fruit
4. 4 stuks fruit
5. 5 stuks fruit
6. meer dan 5 stuks fruit

**5.****Op de dagen dat u vruchtensap drinkt, hoeveel glazen vruchtensap (vers geperst of uit pak) drinkt u dan?**

1. 1 glas vruchtensap
2. 2 glazen vruchtensap
3. 3 glazen vruchtensap
4. 4 glazen vruchtensap



5. 5 glazen vruchtensap
6. meer dan 5 glazen vruchtensap

**6.**  
**Hoeveel dagen in de week gebruikt u gewoonlijk een ontbijt?**  
*\*Drinkontbijt, ontbijtreep, muesli en dergelijke telt ook als ontbijt.*

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

---

### **Uw Beweggedrag**

De komende vragen gaan over uw lichamelijke activiteit gedurende de afgelopen 7 dagen. Beantwoordt u alstublieft alle vragen, ook al beschouwt u uzelf als niet lichamelijk actief. Denkt u aan activiteiten die u doet op het werk, in en rond het huis, om van de ene naar de andere plaats te komen en activiteiten in uw vrije tijd voor recreatie, training of sport.

Bij de komende vragen is het de bedoeling dat u denkt aan alle zware lichamelijke activiteiten die u deed in de afgelopen 7 dagen. Zware lichamelijke activiteiten zijn activiteiten die veel lichamelijke inspanning kosten en voor een veel snellere ademhaling zorgen. Denk *alleen* aan de activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

**1.**  
**Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel van deze dagen heeft u zware lichamelijke activiteiten verricht zoals zware lasten tillen, spitten, aerobics of wielrennen?**

- .... dagen per week
- geen zware lichamelijke activiteiten → ga naar vraag 3

**2.**  
**Op de dagen dat u zwaar lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?**

- .... uren per dag
- .... minuten per dag
- Weet niet / niet zeker

Bij de komende vragen is het de bedoeling dat u denkt aan activiteiten die matige lichamelijke inspanning kosten en die u in de afgelopen 7 dagen heeft verricht. Matig intensieve lichamelijke activiteit laat u iets sneller ademen dan normaal. Denkt u weer alleen aan activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

3.

**Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel van deze dagen heeft u matig intensieve lichamelijke activiteit verricht, zoals het dragen van lichte lasten, fietsen in een normaal tempo of dubbeltennis? Laat wandelen hier buiten beschouwing.**

.... dagen per week

geen matig lichamelijke activiteiten → ga naar vraag 5

4.

**Op de dagen dat u matig intensief lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?**

.... uren per dag

.... minuten per dag

Weet niet / niet zeker

5.

**Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel dagen heeft u tenminste 10 minute per keer gewandeld? Denk hierbij aan wandelen op het werk en thuis, wandelen om van de ene naar de andere plaats te komen, en al het andere wandelen dat u deed tijdens recreatie, sport of vrijetijdsbesteding.**

.... dagen per week

geen wandelen → ga naar vraag 7

6.

**Op de dagen dat u ten minste 10 minuten per keer wandelde, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?**

.... uren per dag

.... minuten per dag

Weet niet / niet zeker

7.

**Hoeveel tijd bracht u gewoonlijk zittend door gedurende een doordeweekse dag in de afgelopen 7 dagen? Bij deze tijd mag zitten achter een bureau, tijd die zittend wordt doorgebracht met vrienden, zittend lezen, studeren of tv kijken worden gerekend.**

.... uren per dag

.... minuten per dag

Weet niet / niet zeker

---

**Beweggedrag van uw kind**

**Vraag 1** Hoeveel dagen per week gaat uw kind lopend of zelf fietsend naar school? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- Nooit (ga door naar vraag 3)
- Mijn kind is afgelopen week niet naar school geweest (ga door naar vraag 4)

**Vraag 2** Hoe lang is uw kind meestal lopend of zelf fietsend per dag onderweg van huis naar school en van school naar huis? (tel de minuten bij elkaar op van één dag (ochtend en middag))? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- minder dan 10 minuten per dag
- 10 tot 20 minuten per dag
- 20 tot 30 minuten per dag
- 30 minuten tot een uur
- een uur per dag of langer

**Vraag 3** Hoeveel dagen per week heeft uw kind sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen enz? Denk hierbij aan de afgelopen week

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- Nooit

**Vraag 4** Is uw kind lid van een (of meerdere) sportvereniging(en) (denk daarbij aan sporten zoals zwemmen, voetballen, dansen, ballet, paardrijden etc.)?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 7)

**Vraag 5** Hoeveel dagen per week doet uw kind aan sport bij een vereniging? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week

- 6 dagen per week
- 7 dagen per week
- Nooit (ga door naar vraag 7)
- Mijn kind heeft afgelopen week niet gesport, maar doet dat in een normale week wel (ga door naar vraag 7)

**Vraag 6** Hoe lang per keer sport uw kind meestal bij een sportvereniging? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Korter dan een half uur per keer
- Een half uur tot 1 uur per keer
- 1 tot 2 uur per keer
- 2 tot 3 uur per keer
- 3 uur per keer of langer

**Vraag 7** Hoeveel dagen per week kijkt uw kind TV/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week
- Nooit (ga door naar vraag 9)

**Vraag 8** Hoe lang per dag kijkt uw kind meestal TV/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Korter dan een half uur per dag
- een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of langer

**Vraag 9** Hoeveel dagen per week zit uw kind achter de computer (internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week
- Nooit (ga door naar vraag 11)

**Vraag 10** Hoe lang per dag zit uw kind meestal achter de computer (internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Kortere dan een half uur per dag
- een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of meer

**Vraag 11** Hoeveel dagen per week speelt uw kind buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week
- Nooit (ga door naar "Belang")
- Mijn kind heeft afgelopen week niet buiten gespeeld, maar doet dat in een normale week wel

**Vraag 12** Hoe lang per dag speelt uw kind meestal buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Kortere dan een half uur per dag
  - een half uur tot 1 uur per dag
  - 1 tot 2 uur per dag
  - 2 tot 3 uur per dag
  - 3 uur per dag of meer
-

	Nooit	Zelden	Af en toe	Regelmatig	Dagelijks
<i>Hoe vaak moedigt u uw kind aan tot bewegen of sport?</i>	1	2	3	4	5
<i>Hoe vaak heeft u samen met uw kind bewogen of sport beoefend?</i>	1	2	3	4	5
<i>Hoe vaak heeft u uw kind logistiek ondersteund door voor vervoer te zorgen, zodat hij/zij kon sporten of bewegen kon ondernemen?</i>	1	2	3	4	5
<i>Hoe vaak heeft u uw kind verteld dat bewegen goed is voor zijn/haar gezondheid?</i>	1	2	3	4	5

	Zeer Onbelangrijk	Onbelangrijk	Neutraal	Belangrijk	Heel belangrijk
<i>Hoe belangrijk vindt u het dat uw kind beweegt en/of deelneemt aan sport?</i>	1	2	3	4	5

**Heeft u nog aanvullende opmerkingen?**

**U bent aan het eind van de vragenlijst. Ontzettend bedankt voor het invullen!**