

Waarom bewegen tieners minder?



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Toch bewegen tieners minder dan gewenst. Vooral tieners met een lage sociaaleconomische status (ses) vragen om meer aandacht.

45% van de Rotterdamse tieners tussen 13- t/m 16-jaar beweegt minstens 5 dagen per week minimaal één uur. Dit is lager dan het landelijke gemiddelde van 54%. Tieners die thuis moeite ervaren met rondkomen, bewegen nog minder.

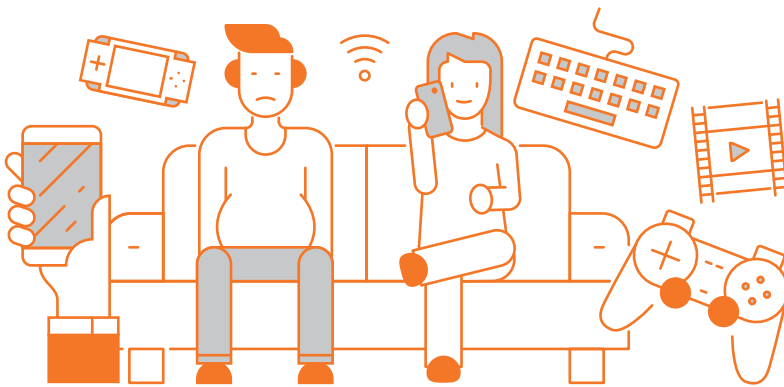


Tieners die onvoldoende bewegen hebben een verhoogd risico op **obesitas** en **depressie**.



Onderzoeksvragen

1. Wat zijn de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners?
2. Wat zijn de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners (jongens en meisjes) die thuis moeite ervaren met rondkomen?



Gezondheidsmonitor Jeugd (2015)

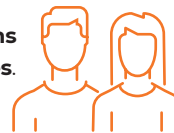
- ✔ Monitor van de GGD Rotterdam-Rijnmond.
- ✔ Uitgevoerd op middelbare scholen in Rotterdam en omliggende gemeenten.
- ✔ Meet gezondheid en gezond gedrag van tieners uit het 2^{de} en 4^{de} leerjaar.
- ✔ Bewegen gemeten: op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?
- ✔ Rondkomen gemeten: hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?

Responsgroep (9.068 tieners)



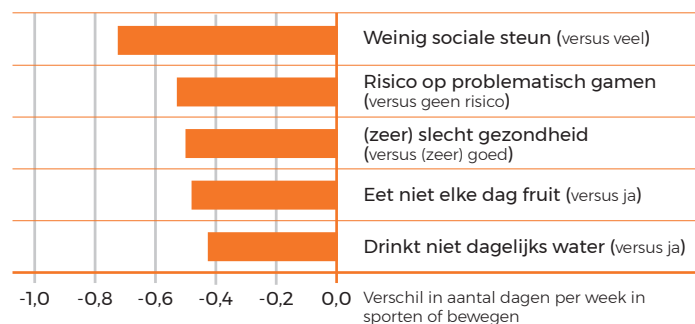
8% ervaart thuis moeite met rondkomen.

50% jongens
50% meisjes.



Tieners die thuis moeite met rondkomen ervaren, bewegen circa 0,3 dag per week minder dan tieners die thuis geen enkele moeite ervaren.

Top-5 risicofactoren voor minder bewegen bij tieners



Tieners die thuis moeite ervaren met rondkomen en softdrugs gebruiken, bewegen ruim 0,5 dag per week minder dan **tieners** die thuis moeite ervaren met rondkomen, maar geen softdrugs gebruiken.

Jongens die thuis moeite ervaren met rondkomen en weinig sociale steun van vrienden hebben, bewegen ongeveer 1,5 dag per week minder dan **jongens** die thuis moeite ervaren met rondkomen, maar veel sociale steun hebben.

Aanbevelingen



✔ Stimuleer een gezonde levensstijl in zijn algemeen.

✔ Hoe tieners het best gestimuleerd kunnen worden, kan worden onderzocht door met hen in gesprek te gaan.

✔ Omdat tieners met een lage ses vaak afhankelijk zijn van de buitenruimte, is het van belang dat deze voldoende faciliterend is voor alle tieners.

✔ Stimuleer sociale contacten (in de buurt) onder tieners met een lage ses, zodat zij elkaar kunnen opzoeken voor gezamenlijke beweegactiviteiten.