

Kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit

Strategisch plan voor onderzoek & innovatie

Inleiding

Kinderen en jongeren bewegen steeds minder en hun motorische vaardigheden nemen af. Dit zorgt voor een mogelijke afname van plezier in sporten en bewegen en minder zelfvertrouwen. Ze zijn minder gezond, zowel nu als op latere leeftijd. Het probleem groeit en we moeten investeren in de toekomst van onze samenleving. De visie van het strategisch plan is dat sporten en bewegen voor de jeugd in 2040 net zo normaal is als het gebruik van internet en tandenpoetsen. Dan hebben kinderen voldoende bewegingsvaardigheden om deel te kunnen nemen aan zelfgekozen beweeg- en sportsituaties.

Analyse

➤ **Meer bewegen;** kinderen moeten tenminste één uur matig tot intensief bewegen per dag. 57% van de kinderen tussen 4-11 jaar en maar liefst 67% van de jongeren tussen 12-17 jaar voldoen hier niet aan. Naast leeftijd spelen hierbij vooral geslacht, migratieachtergrond, onderwijsniveau, armoede en (gescheiden) ouders een rol.



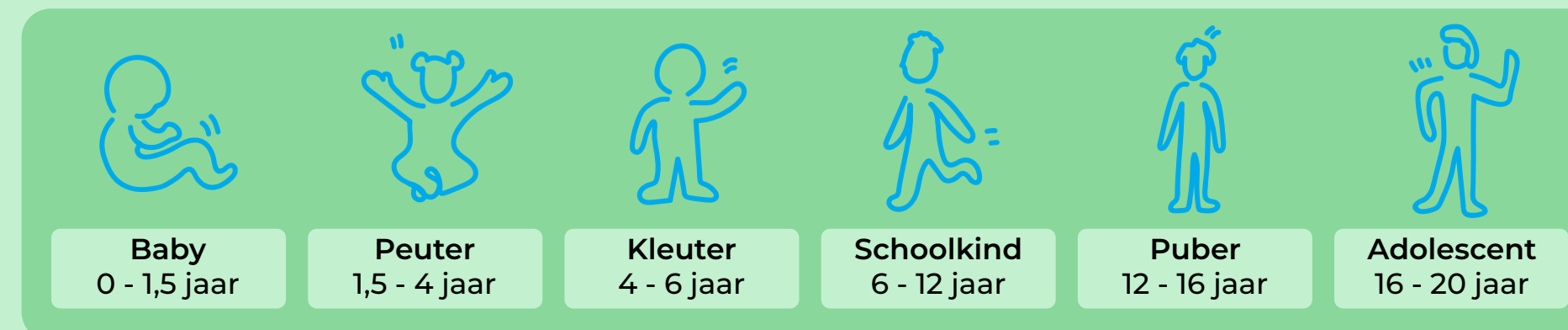
➤ **Beter bewegen;** bewegingsvaardigheid van kinderen is nodig om deel te kunnen nemen aan de huidige en toekomstige beweegcultuur. In het afgelopen decennium (van 2006 tot 2016) was slechts 10% van de kinderen vaardig genoeg in balanceren, mikken, jongleren, hardlopen, springen, zwaaien en doelspellen. Kinderen worden daarbij steeds minder beweegvaardig. Hierdoor kunnen ze steeds minder meedoen met sporten en bewegen, nu maar ook in de toekomst.



Systeemaanpak

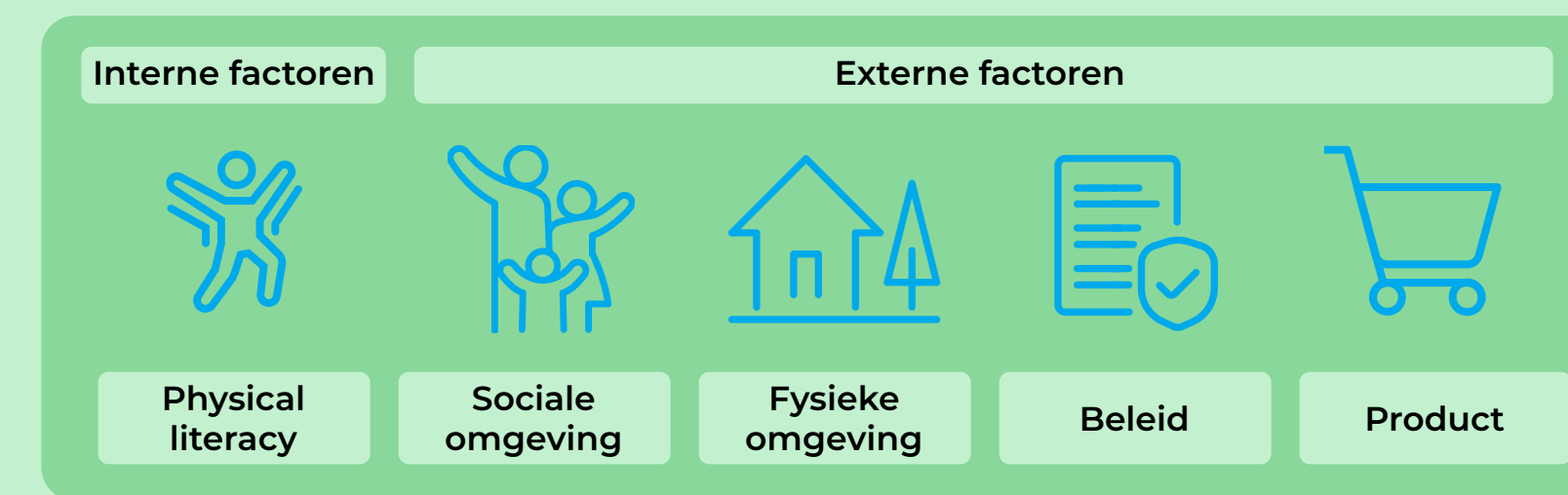
Om kinderen weer beweegvaardig te maken is er behoefte aan een systeemaanpak. Dit houdt in dat we niet alleen naar het individu kijken, maar ook naar de omgeving. We hebben gekozen voor drie benaderingen om de systeemaanpak te ontwikkelen:

➤ De **levensloopbenadering** is gericht op de verschillende levensfasen van het kind. Elk kind ontwikkelt zijn of haar unieke levensloop en neemt ervaringen en vaardigheden mee naar een volgende levensfase.



➤ De **contextbenadering** is gericht op de verschillende omgevingen waarin kinderen zich bevinden, zoals kinderopvang, thuis, school, buurt, sportvereniging en digitaal. Deze omgevingen zijn bepalend voor het beweggedrag van kinderen.

➤ De **factorenbenadering** is gebaseerd op de individuele mogelijkheden en belemmeringen die elk kind ervaart. Dit zijn zowel interne factoren in het kind zelf als externe factoren in de omgeving die een belemmerende of faciliterende rol kunnen spelen.

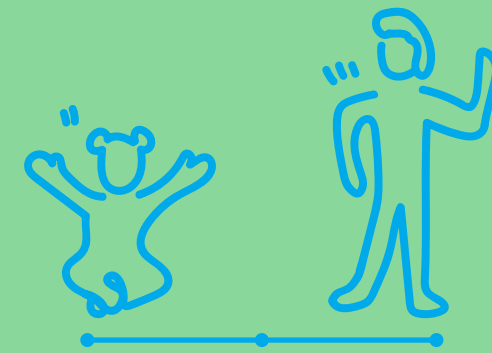


Kennis- en innovatieagenda

De kennis- en innovatievragen van de levensloop-, context- en factorenbenadering vragen elk om een eigen aanpak.

Levensloopbenadering

Jonge kinderen bewegen graag en veel. Het doel van de levensloopbenadering is om te kijken of en hoe die intrinsieke beweegmotivatie van het kind vastgehouden kan worden. De focus ligt op het jonge kind van 0-6 jaar, omdat daar de natuurlijk drang om te bewegen afneemt. Daarbij is er over deze doelgroep het minst bekend. Als we kinderen op jonge leeftijd stimuleren om te bewegen dan hebben ze daar later profijt van.



- Hoe creëer je een sociale, fysieke en digitale omgeving die bewegen afdwingt voor kinderen van 0-6 jaar?
- Hoe kunnen we zowel op nationaal als ook op regionaal en lokaal niveau beleidsmaatregelen en -initiatieven met elkaar integreren zodat deze elkaar versterken in plaats van naast elkaar te bestaan (voorbeeld op school bewegen)?

Contextbenadering

Bewegen moet normaal worden. Bij deze benadering richten we ons op groepen die (veel) te weinig bewegen zoals pubers met lage sociaal economische status of jongeren met een beperking. We brengen de sociale, fysieke en digitale omgevingen samen waardoor het voor deze groepen normaal wordt om overal te bewegen.

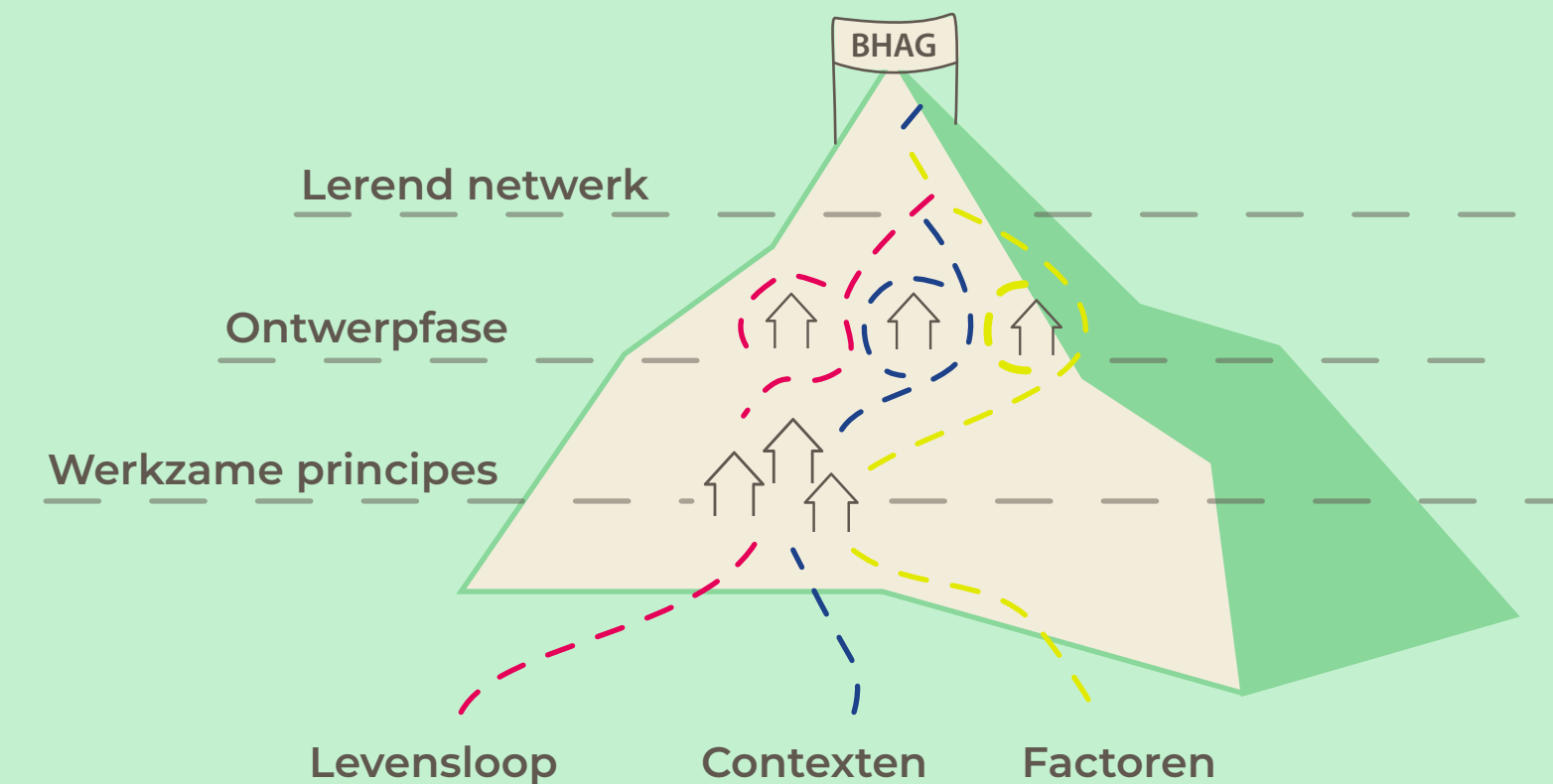


- Hoe krijg je specifieke doelgroepen die momenteel (veel) te weinig bewegen in beweging in verschillende contexten?
- Hoe behoud je het beweeggedrag van jongeren in de verschillende contexten?
- Wat is het wenselijke integrale sport- en beweegbeleid gericht op de contexten en hoe kunnen we dat realiseren?

Factorenbenadering

Bij de factorenbenadering willen we weten hoe we externe factoren zoals sociale- & fysieke omgeving en beleid kunnen aanpassen om jongeren meer te laten bewegen. Daarvoor willen we weten hoe we de interne factoren, zoals vaardigheden, kennis, vertrouwen en motivatie verder kunnen ontwikkelen bij jongeren zodat ze blijven bewegen. We hebben daarvoor een landelijke kennisbasis nodig en een overzicht van werkzame principes.

- Kennisbasis: wat zijn de actuele gegevens van de personen (vaardigheid, kennis, vertrouwen, motivatie, beweeggedrag) en de externe factoren op regionaal en landelijk niveau? (bijvoorbeeld met een regionaal en nationaal dashboard-systeem dat elk jaar die data ververst).
- Hoe kunnen externe factoren, zoals sociale steun, de inrichting van de omgeving en het gebruik van beloningen, effectief worden ingezet om het beweeggedrag van kinderen te bevorderen op basis van werkzame principes?
- Hoe kunnen interne factoren, zoals interne vaardigheden, kennis, vertrouwen en motivatie verder ontwikkeld worden, zodat kinderen blijven bewegen?



De drie benaderingen zijn aanvullend aan elkaar. Ze kunnen los van elkaar starten maar komen samen in een overkoepelend lerend netwerk.

Dit plan (juli 2023) is uitgewerkt in de periode oktober 2022 tot juli 2023 door kwartiermakers Remo Mombarg en Annemarie de Witte in nauwe samenspraak met een crew (werkgroep) bestaande uit: Amika Singh, Annet Komen, Bart Poot, Bert Steenbergen, Esther Hartman, Femke van Abswoude, Jaap de Graaf, Jacob Nienhuis, Johan Koedijker, Joost van Geel, Lars Cornelissen, Maarten Stevens, Mariëlle Splinter, Noor Willemsen, Sanne de Vries, Simon Cageling, Theo de Groot, Titia Lekkerkerk, Wim van Gelder en Wouter Hoogland. Daarnaast is een brede groep meedenkers geraadpleegd.

Wil je meer weten over dit wicked problem? Klik dan hier!

