



Met **kennis**
haal je **meer**
uit **sport** en **bewegen**



De Beweegcirkel in JGZlive!

JGZlive!
22 juni 2021





Noor Willemsen

Specialist Fit & Gezond
Gedragsverandering
Beweegstimulering jeugd

Beweegrichtlijnen

- Opgesteld door de Gezondheidsraad in 2017
- Op basis van wetenschappelijk onderzoek op effecten van sport en bewegen
- Beweegrichtlijn kinderen van 0 - 4 jaar: 'gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren'
- Voor kinderen tussen de 4 en 18 jaar geldt:



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Beweegrichtlijnen

Matig intensieve inspanning:

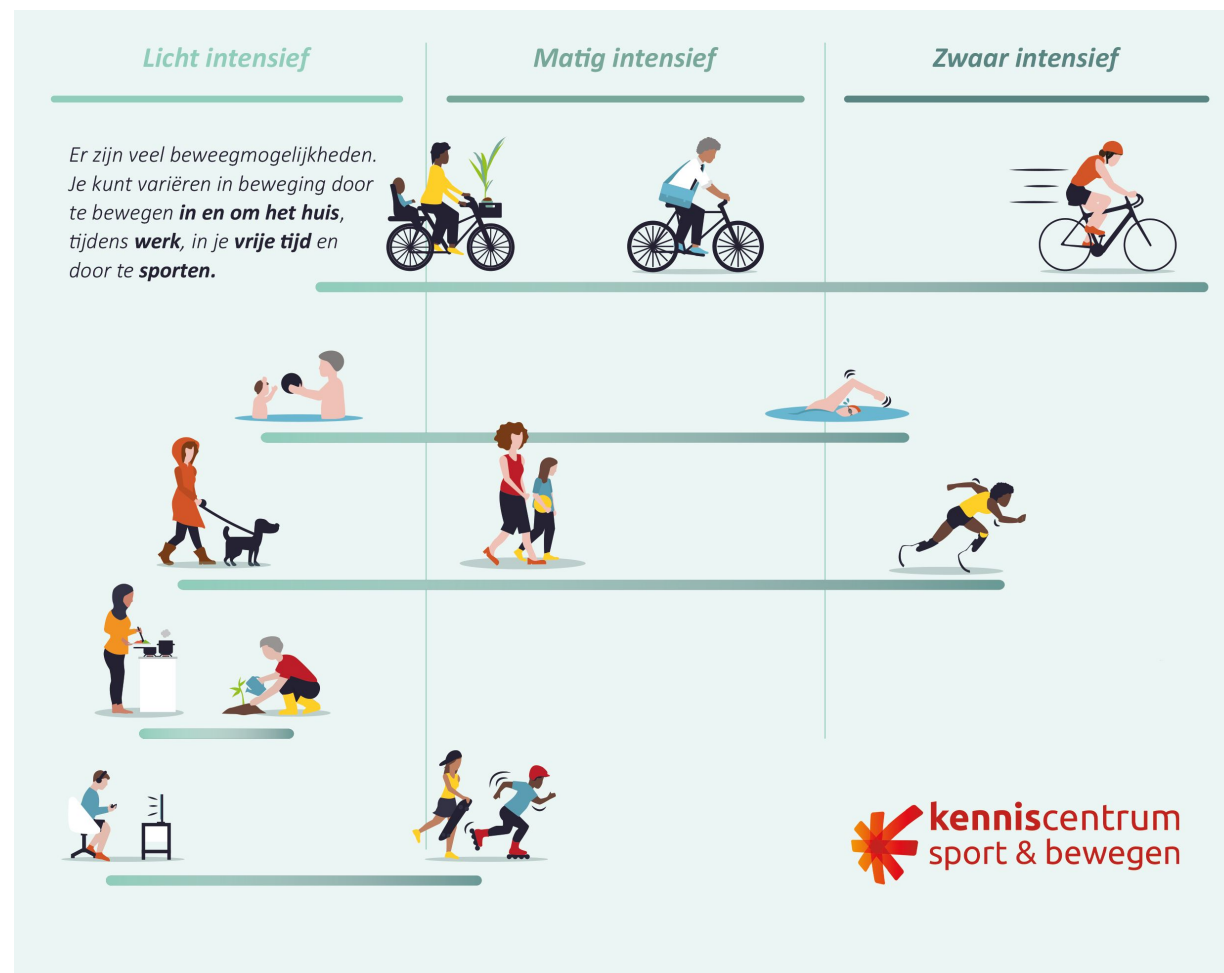
- Verhoogde hartslag
- Versnelde ademhaling

Spierversterkende oefeningen

- Zwemmen
- Fietsen

Botversterkende oefeningen

- Traplopen
- Touwtje springen, springen

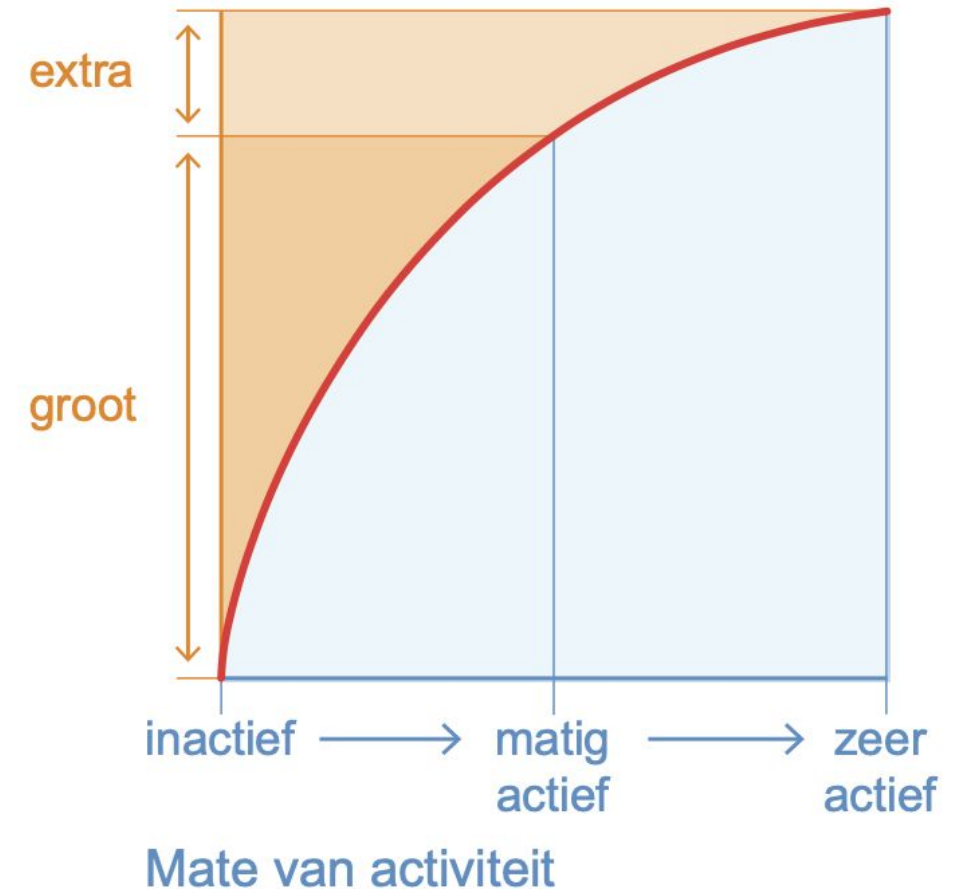


Beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijnen geven een minimum aan bewegen aan. Waarbij geldt:

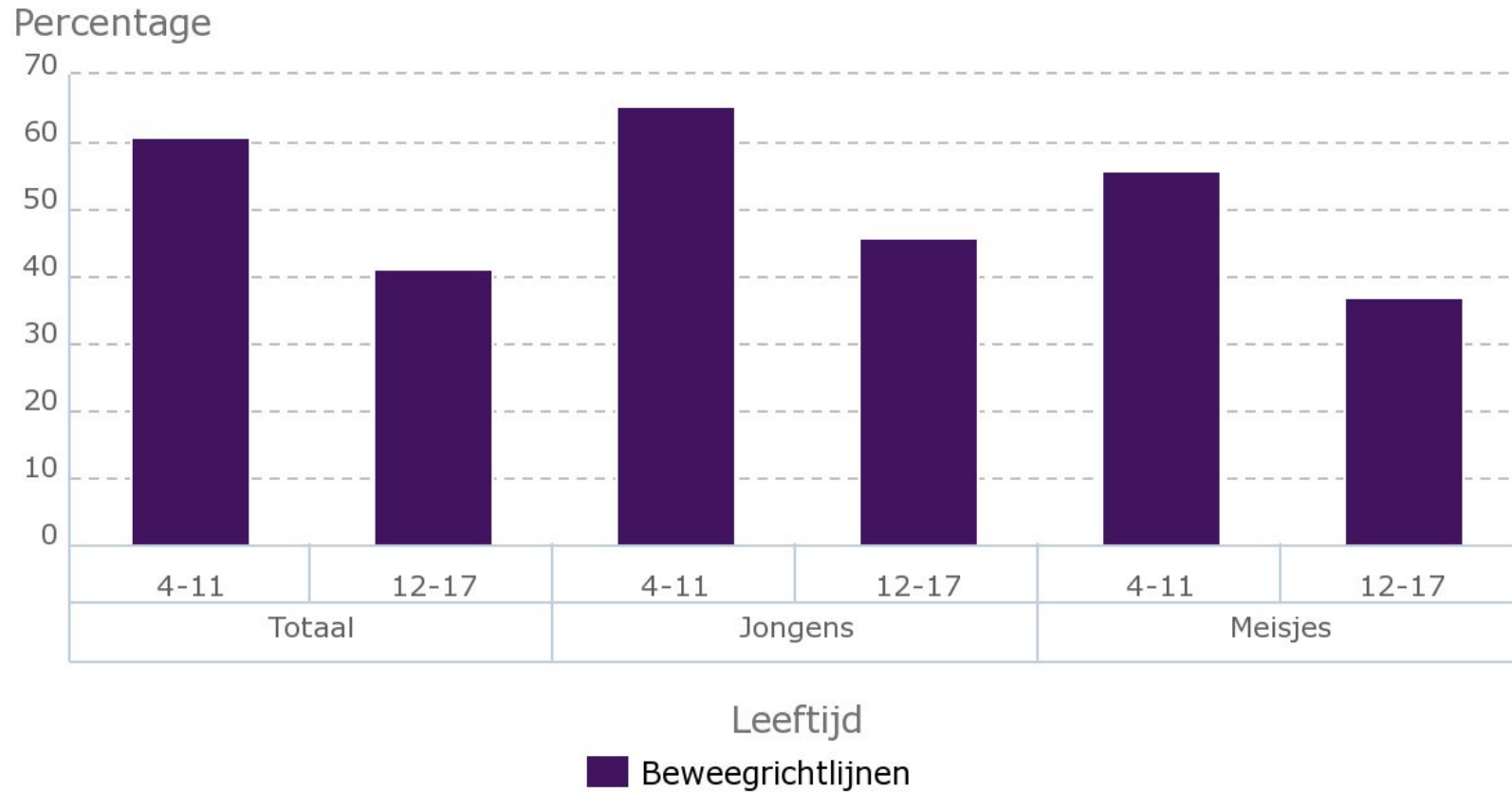
Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Gezondheidsvoordeel



Beweegrichtlijnen kinderen (2020)

Voldoen aan Beweegrichtlijnen kinderen 2020

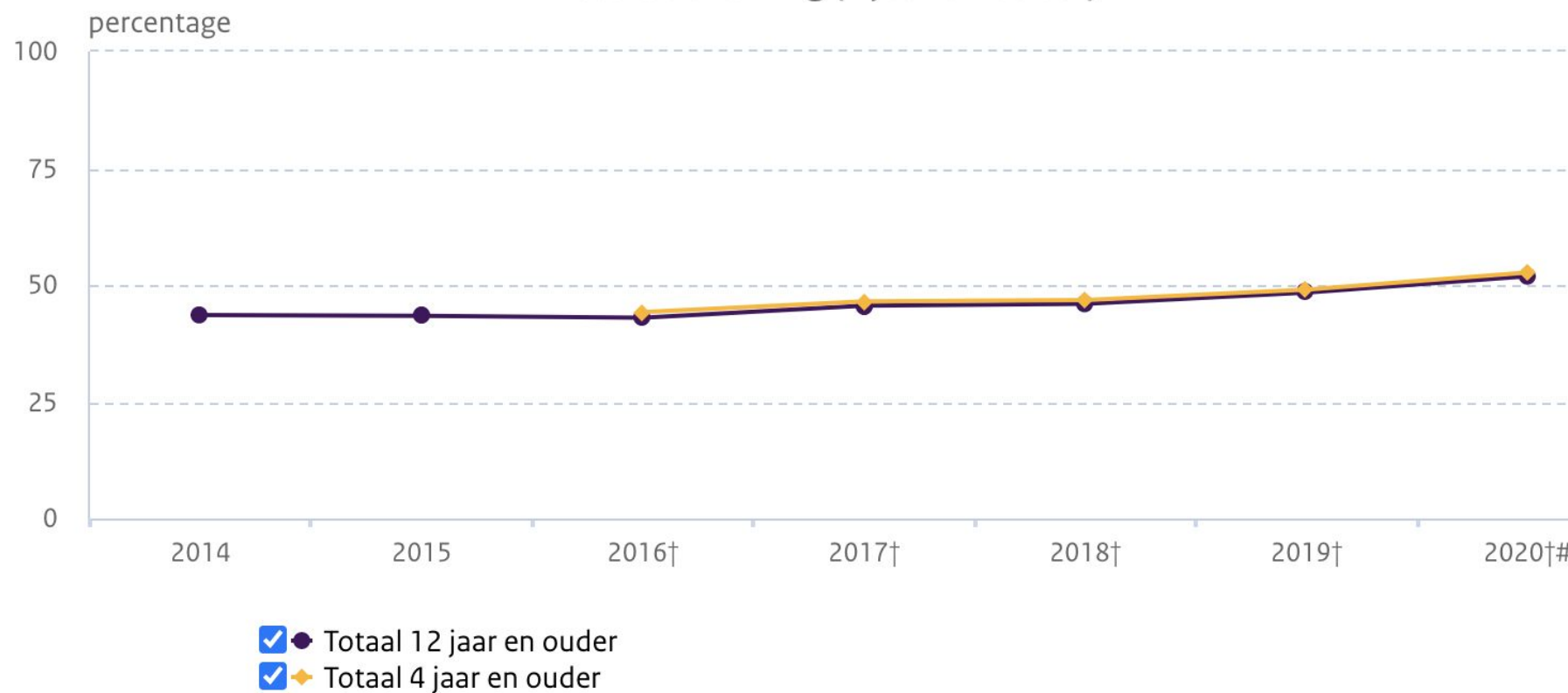


volksgezondheidszorg.info

Beweegrichtlijnen trends

Voldoen aan Beweegrichtlijnen 2014-2020

Totale bevolking (4 jaar en ouder)



Zitgedrag

De beweegrichtlijnen adviseren:
Voorkomen van veel zitten!

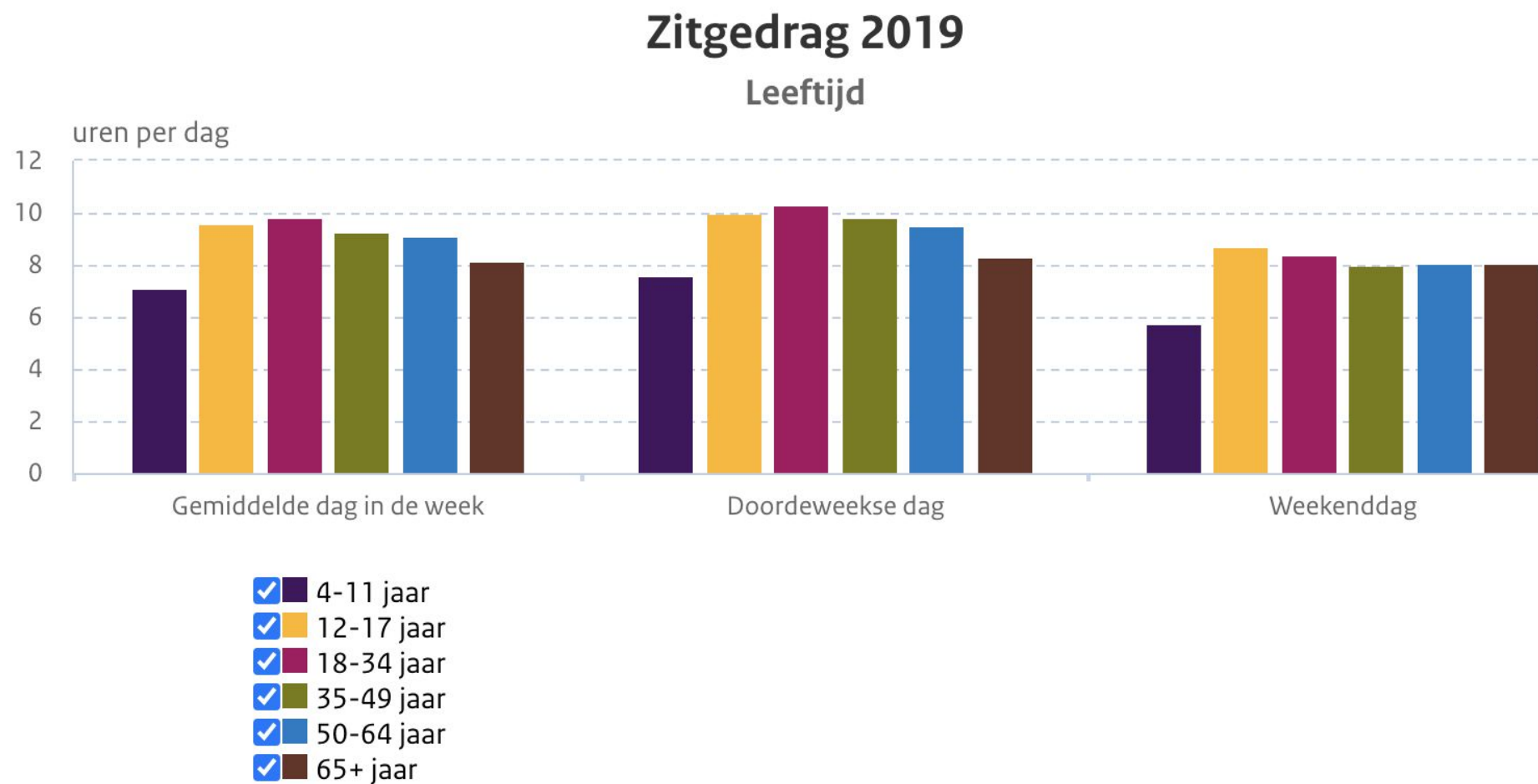
- Nadelige gezondheidseffecten
- Veel bewegen om de negatieve effecten op te heffen

Nederlanders zijn kampioen zitten,
maar geldt dat ook voor jeugdigen?

Volgens cohortonderzoek
hangt veel zitten samen met
een groter risico op:



Zitgedrag kinderen en jongeren



Conclusie

Wereld te winnen om kinderen meer te laten bewegen!

Maar hoe doe je dat als JGZ?

Hoe maak je ouders bewust van het beweeggedrag van hun kind?



Beweegcirkel

Gesprekstoel om te ondersteunen in gedragsverandering om meer te gaan bewegen

In samenwerking met

- Ministerie van VWS
- Gedragswetenschappers
- Kennisinstituten (o.a. Pharos)

Gebaseerd op de stappen van gedragsverandering



Stap 1: Hoeveel beweeg jij al?

Bewustwording: wat doet iemand al?

Eye-opener voor veel ouders:
Bewegen is meer dan sport alleen!

Bespreek wat iemand op een gemiddelde dag doet aan sport en bewegen



Stap 2: Welke activiteiten kun je nog meer doen?

Voorbereiding: wat wilt iemand doen?

Ga in gesprek en luister naar wat de ouder / jeugdige belangrijk **vindt, wilt, drijft en motiveert** en sluit daarop aan
→ Zelfovertuiging



Stap 3: Welke activiteiten past in jouw dag?

Actie: hoe gaat iemand gedrag veranderen

Implementatie intenties
→ als.. dan.. plannen

Let op dat doelen haalbaar zijn

- Beweegrichtlijnen: alle beetjes helpen
- gevoel van controle



Stap 4: Ga ervoor!

Actie & volhouden

Gedrag veranderen is moeilijk dus..

- erken de moeilijke momenten en geef tips om hiermee om te gaan
- bespreek hoe iemand zichzelf of zijn/haar kind kan stimuleren als het lukt



Stap 5: Welke vervolgstap zet jij?

Volhouden van nieuw gedrag
is vaak lastig

- Ondersteunen om het vol te houden
- Bepalen vervolgstap

Opbouwen van gewoontes



Afsluiting

- De Beweegcirkel kan je in meerdere gesprekken doornemen
- Zowel fysiek als digitaal, [Beweegcirkel](#) bestellen



Nog vragen of meer weten?!



Noor Willemsen

Noor.Willemsen@kenniscentrumsportenbewegen.nl