



Potentiële effectiviteit van leefstijlinterventie PortaGezond

Zijn er veranderingen in lichamelijke conditie en het gewicht van
leerlingen Porta Mosana College Maastricht?

Introductie

Overgewicht bij kinderen: een groeiend probleem

Overgewicht bij de jeugd is een groeiend gezondheidsprobleem. Kinderen met overgewicht hebben een grote kans om als volwassenen te zwaar te worden, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen op latere leeftijd, zoals diabetes type 2, verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten. Overgewicht ontstaat door een onjuiste balans tussen de energie die je binnenkrijgt uit je voeding en verbruikt door te bewegen. Om bewustzijn te creëren over een gezonde levensstijl en het beweeg- en voedingsgedrag van de leerlingen te verbeteren ontwikkelde het Porta Mosana College (vmbo) in Maastricht de interventie 'Portagezond'. PortaGezond bestaat uit een beweegprogramma (hardlopen) en gezonde leefstijllessen. Via "peer education" geven vierdejaarsleerlingen de gezonde leefstijllessen aan eerstejaarsleerlingen tijdens de biologieles.

Aanleiding voor het onderzoek

Omdat PortaGezond een nieuw ontwikkelde interventie is die de school graag wil continueren, is de GGD Zuid Limburg gevraagd onderzoek te doen naar de potentiële effecten van PortaGezond.

Vraagstelling

Drie onderzoeksvragen

De effectiviteit van PortaGezond is geëvalueerd aan de hand van de volgende onderzoeksvragen:

1. Is bij eerstejaarsleerlingen de kennis over bewegen en gezonde voeding toegenomen na PortaGezond?
2. Zijn eerstejaarsleerlingen meer gaan bewegen, minder gaan computeren, tv kijken en gezonder gaan eten na PortaGezond?
3. Heeft PortaGezond geleid tot verbeteringen op het gebied van BMI z-score, tailleomtrek en lichamelijke conditie?

Methode

De PortaGezond interventie

De PortaGezond interventie was een vijf weken durend programma voor 179 eerstejaarsleerlingen.

Elke week kreeg deze groep een looptraining en gezonde leefstijlles.

De gymleraren verzorgden in deze periode de looptraining tijdens de gymles. Deze looptraining werd de rest van het schooljaar gecontinueerd om zo te trainen voor de vijf kilometerloop van 'Maastrichts Mooiste' (het grootste jaarlijkse loopevenement in Maastricht). Daarnaast werden de leerlingen geïnstrueerd om twee keer per week thuis te gaan hardlopen.

De vierdejaars lichamelijke opvoeding (LO) leerlingen verzorgden leefstijllessen rondom verschillende thema's tijdens de biologieles (peer education). Om deze lessen te kunnen geven en diverse metingen uit te voeren zijn de vierdejaarsleerlingen opgeleid.

Healthcenter Maastricht gaf de vierdejaars gedurende acht weken een opleiding.

Ouders werden betrokken door twee informatiebijeenkomsten op school, waaronder een mini-symposium 'gezonde leefstijl'. Hier werd het PortaGezond project gepresenteerd en werden workshops aangeboden, zoals yoga en gezond koken.

Hoe zijn de gegevens verzameld?

De gegevensverzameling bestond uit twee meetmomenten: de voormeting halverwege februari 2014 en de nameting eind maart 2014. De eerstejaars leerlingen vulden op beide meetmomenten een digitale vragenlijst in met vragen over bewegen en groente- en fruitconsumptie. Ook werd gevraagd hoeveel en hoe vaak zij zelf groente, fruit en snacks aten en hoe vaak (dagen) en hoe lang (minuten) ze aan hardlopen deden, zaten te computeren of tv te kijken, op een actieve manier naar school gingen, sportten bij een sportvereniging en overige beweegactiviteiten deden. De digitale vragenlijst van de nameting bevatte vragen over hoe de leerlingen PortaGezond hadden ervaren (procesevaluatie).



Bovendien werden op beide meetmomenten metingen (Health Checks) van lengte, gewicht, tailleomtrek en lichamelijke conditie (shuttle run test) uitgevoerd door vierdejaars LO leerlingen.

Resultaten

Aan het vragenlijstonderzoek deden 163 leerlingen mee en aan de metingen 154 leerlingen. Tijdens 'Maastrichts Mooiste' hebben 120 leerlingen de vijf kilometer gelopen.

Houding en kennis over bewegen en gezonde voeding

De kennis van de leerlingen over de Nederlandse richtlijnen voor gezond bewegen en gezonde groente- en fruitconsumptie verbeterde na deelname aan PortaGezond. De leerlingen zijn iets minder enthousiast over hardlopen of sporten nadat ze deelnamen aan PortaGezond. Dit betrof een korte termijn effect. Wel kregen ze meer vertrouwen dat ze nog steeds zullen gaan sporten in verschillende (lastige) situaties, bijvoorbeeld als ze moe zijn.

Beweeg- en voedingsgedrag

De tijd die jongeren besteden aan actief transport naar school, sporten bij een vereniging en aan overige beweegactiviteiten bleef ongewijzigd. PortaGezond lijkt wel van invloed op de tijd die besteed werd aan tv kijken en computeren (zitgedrag). Dit is afgenomen met circa 3 uur per week. Daarnaast is het aantal minuten hardlopen per week (buiten school om) van de leerlingen toegenomen na de interventie (+3,75 minuten per week). Op de hoeveelheden groente, fruit en snacks die leerlingen eten, leek PortaGezond geen effect te hebben.

Lichamelijke veranderingen en conditie

De tijd die jongeren besteden aan actief transport naar school, sporten bij een vereniging en aan overige beweegactiviteiten bleef ongewijzigd. PortaGezond lijkt wel van invloed op de tijd die besteed werd aan tv kijken en computeren (zitgedrag). Dit is afgenomen met circa 3 uur per week. Daarnaast is het aantal minuten hardlopen per week (buiten school om) van de leerlingen toegenomen na de interventie (+3,75 minuten per week). Op de hoeveelheden groente, fruit en snacks die leerlingen eten, leek PortaGezond geen effect te hebben.

Procesevaluatie

De interventie werd in het algemeen positief ervaren door de leerlingen. De meerderheid van de leerlingen

vond de gezonde leefstijllessen leerzaam en leuk, maar was neutraal ten opzichte van het plezier en de leerzaamheid van de hardlooplekken.

Conclusies

Positieve veranderingen

De PortaGezond interventie is een goed initiatief om leerlingen actiever te krijgen. Maar liefst tweederde van de leerlingen heeft uiteindelijk deelgenomen aan 'Maastrichts Mooiste'. Een dergelijk evenement kan dus heel stimulerend zijn voor veel middelbare scholieren. Dit onderzoek liet positieve veranderingen zien in zitgedrag, hardlooptgedrag, tailleomtrek en kennis over voeding en beweging bij jongeren.

PortaGezond is in potentie ook voor andere scholen geschikt, aangezien de interventieactiviteiten eenvoudig zijn te implementeren in de reguliere lessen. Vooral de scholen in de gemeenten die hardlooptevenementen organiseren kunnen hiervan profiteren.

Aandachtspunten bij dit onderzoek

Beperkingen van het onderzoek

Door het ontbreken van een controlegroep voor PortaGezond kunnen geen sluitende uitspraken gedaan worden over de effecten van de interventie. Vervolgonderzoek met een controlegroep, inclusief follow-up, is nodig om de korte en lange termijn effecten van de interventie te kunnen onderzoeken. Het is niet uit te sluiten dat de positieve resultaten van PortaGezond ook beïnvloed zijn door weersomstandigheden: de eerste meting was in de winter, de tweede meting in het voorjaar. Of peer education al dan niet meerwaarde heeft, dient ook zorgvuldiger te worden geëvalueerd.



Aanbevelingen voor scholen en gemeenten

Dit onderzoek geeft aanknopingspunten voor toekomstige leefstijlprojecten op scholen. De opzet en implementatie van PortaGezond kunnen nog worden verbeterd.

- * Betrek ouders meer bij de interventie op geschikte tijdstippen. Dit kan bijvoorbeeld door looptrainingen voor ouders te organiseren in de avond. Omdat ouders een belangrijke rol spelen in de bewustwording van hun kind is dit van belang.
- * Verstrek beloningen tijdens de interventie waardoor leerlingen gemotiveerd blijven om actief deel te nemen. Bijvoorbeeld met een T-shirt voor het loopevenement.
- * Evalueer de activiteiten van de interventie en de implementatie met de doelgroep (leerlingen) en uitvoerders (leraren en peer educators).
- * Heb aandacht voor goede samenwerking en communicatie rondom gezondheid. Dit is essentieel op scholen, om te voorkomen dat verschillende gezondheidsgerelateerde projecten langs elkaar heen lopen, maar elkaar juist aanvullen binnen scholen.

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van het gezonde leefstijl traject van het Porta Mosana College (vmbo) door Els van Wijk, Masterstudent Health Education and Promotion van de Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences van de Universiteit Maastricht gedurende de periode april-juli 2014, onder begeleiding van Sanne Gerards en Stef Kremers (beiden Universiteit Maastricht), Dorien Hodiamont en Suhreta Mujakovic (beiden GGD Zuid Limburg).

Meer info?

Meer informatie vindt u in de thesis: "Potential effectiveness of a school-based intervention in improving physical activity and healthy diet: a pretest-posttest design", E.C. van Wijk.

Kijk op www.academischewerkplaatslimburg.nl, www.ggdzl.nl of schrijf naar academischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 55 05

Geleen, november 2015

