

Heeft het zittende studentenleven invloed op de gezondheidstoestand?

Inleiding

Cardio-metabole aandoeningen komen veel voor onder de Nederlandse bevolking. Een van de risicofactoren voor het ontwikkelen van deze aandoeningen is sedentair gedrag. Ten aanzien van deze risicofactor behoren volwassenen tussen de 18 en 34 jaar tot een van de meest risicovolle groepen, zo ook 1^e jaar studenten. Dit is vooral te wijten aan het relatief groot aantal zittingen op werk of school en tijdens het transport naar/van werk of school.

Doel: nagaan of de mate van sedentair gedrag bij 1^e jaar fysiotherapie studenten van de Fontys Paramedische Hogeschool invloed heeft op het cardio-metabool risico.

"Is er een correlatie aanwezig tussen het risico op cardio-metabole aandoeningen en het sedentair gedrag bij 1^e jaar fysiotherapie studenten van de Fontys Paramedische Hogeschool?"

Methode

- Er is gebruik gemaakt van een kwantitatief, cross sectioneel onderzoeksdesign.
- Het sedentair gedrag werd gemeten met behulp van de Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ). Het risico op cardio-metabole aandoeningen werd bepaald met een gevalideerde risicoscore van het Preventie Consult.

Data analyse:

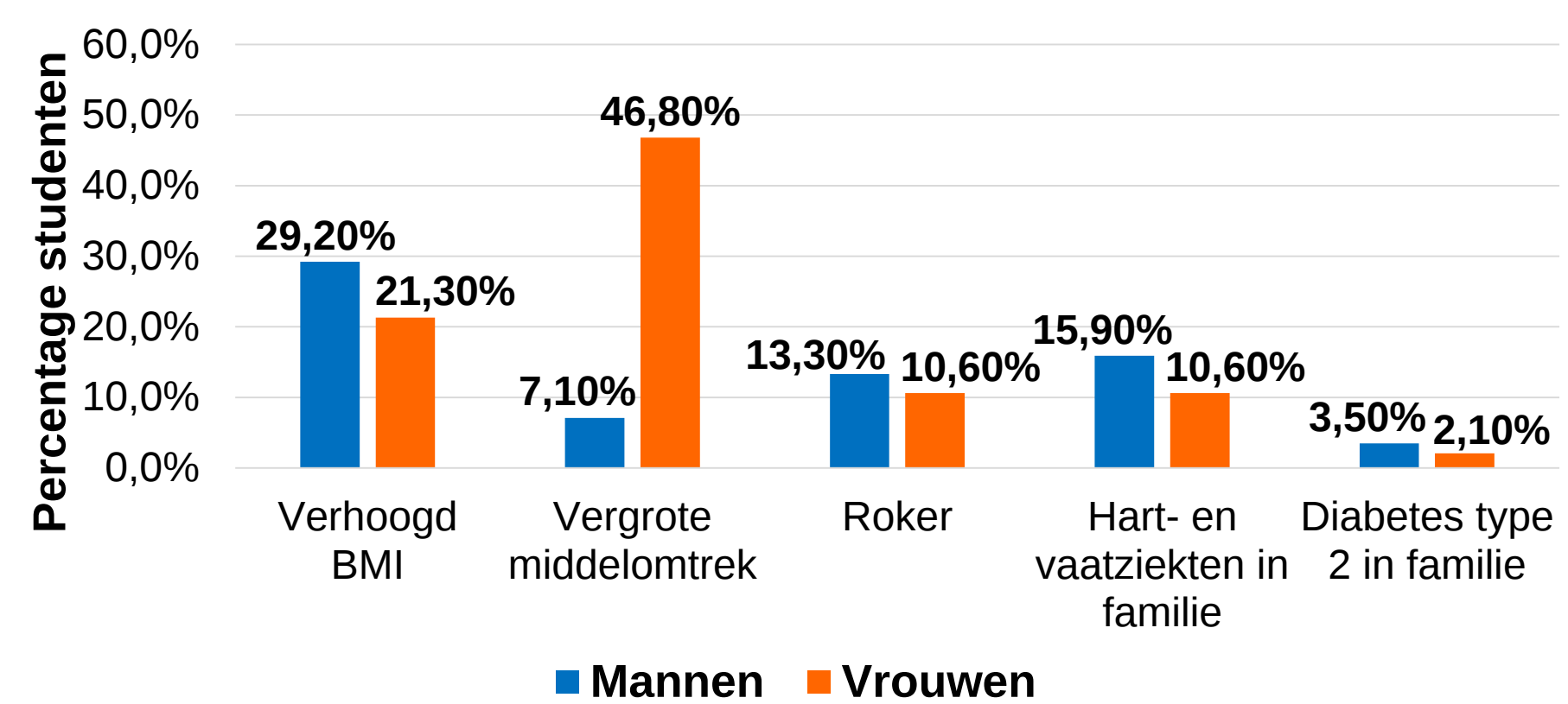
- Beschrijvende statistiek van de voorkomende risicofactoren, het sedentair gedrag en de risicoscore.
- Berekening correlatiecoëfficiënt tussen het sedentair gedrag en de risicoscore.

Resultaten

De onderzochte populatie bestond uit 113 mannen en 47 vrouwen. Van de onderzochte studenten had 48,8% had een risicoscore van 1 of hoger, door de aanwezigheid van een of meerdere risicofactoren. Berekening van de correlatiecoëfficiënt gaf een Spearman's rho van 0,044, met een P-waarde van 0,594.

Tabel 1: gegevens populatie, sedentair gedrag en risicoscore

Gegeven:	Mediaan	Minimum	Maximum
Leeftijd (in jaren)	20	17	32
BMI (in kg/m ²)	23,4	18	30,5
Risicoscore	0	0	20
Sedentair gedrag weekdag (in uren)	7,3	1,75	15,5
Sedentair gedrag weekenddag (in uren)	7,8	1,75	18,5



Figuur 1: percentage van de onderzochte studenten waarbij de onderzochte risicofactoren aanwezig zijn.

Conclusie: Er is geen significante correlatie aanwezig tussen het risico op cardio-metabole aandoeningen en sedentair gedrag bij 1^e jaar fysiotherapie studenten van de Fontys Paramedische Hogeschool.

Klinische relevantie & aanbevelingen

- De resultaten, conclusie en aanbevelingen zijn generaliseerbaar naar de 1^e jaar fysiotherapie studenten van de Fontys Paramedische Hogeschool.
- De studenten vertonen veel sedentair gedrag en bijna de helft van de studenten (48,8%) heeft een risicoscore van 1 of hoger, door de aanwezigheid van een of meerdere risicofactoren. Beide parameters verdienen aandacht.
- Studenten hebben een groter inzicht gekregen in hun eigen gezondheid.
- Het onderzoek wordt elk jaar herhaald, wat een steeds grotere database oplevert.

Aanbevelingen praktijk:

Ontwikkelen van effectieve interventies ter vermindering van 1) het totaal aantal zittingen op een dag en 2) de zitduur per zitmoment.²

Aanbevelingen verder onderzoek:

- Meerdere risicofactoren los van elkaar in correlatie brengen met sedentair gedrag, waaronder cholesterolwaarden, glucosewaarden en triglyceriden.
- Een bredere populatie onderzoeken voor een grotere generaliseerbaarheid naar de praktijk.

Referenties:

1. Dekker JM, Alsema M, Janssen PGH, Van der Paardt Mf, Festen CCS, Van Oosterhout MJW et al. NHG-standaard Het Preventieconsult module Cardiometabool Risico. Huisarts wet 2011; 54 (3): 138-155.
2. Hildebrandt VH, Benaards CM, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Leiden: De Bink; 2010/2011.
3. Crichton GE, Alkerwi A. Physical activity, sedentary behavior time and lipid levels in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study. Lipids in Health and Disease 2015; 14 (87): 1-9.
4. Saunders TJ, Tremblay MS, Després JP, Bouchard C, Tremblay A, Chaput JP. Sedentary behaviour, visceral fat accumulation and cardiometabolic risk in adults: a 6-year longitudinal study from the Quebec Family Study. PLoS One 2013; 8 (1): 1-8.