

Resultaten MQ-LQ 2025

MQ Scan & Pilot Leefstijl Quiz

BEWEGINGSONDERWIJS ENSCHEDE

sportaal
SAMEN SPORTIEF SCOREN

ENSCHEDE

HEALTH DEVELOPMENT INSTITUTE

MQ & LQ

MQ Scan & Leefstijl Quiz

Waarom MQ en LQ?

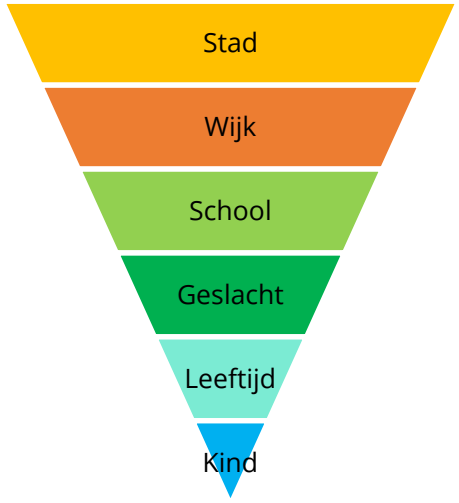
- Behoefte aan specifieke data voor lokaal maatwerk
- Huidige monitoring op leefstijl en motoriek geeft beperkte info
- Meer gebiedsgericht werken

MQ Scan & Leefstijl Quiz

- Verbinden van sport, bewegen en leefstijl
- Praktische uitvoerbaarheid
- Samenwerking tussen Onderwijs, Gemeente & Sportaal

Inzicht op leefstijlindicatoren op diverse niveaus

- Buitenspelen, bewegen, sport, zwemles, voeding, schermtijd en slaap
- Motorische ontwikkeling





MQ & LQ

MQ Scan

- Motorische vaardigheden
- Wetenschappelijk onderbouwd & gevalideerd
- Beweegbaan die uitgaat van
  - De snelheid van het koppelen van bewegingen
  - De eigenheid van de beweging per persoon
- Twee keer per jaar
- In één gymles

Leefstijl Quiz

- Leefstijl
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Gebaseerd op ‘Ren-je-Rot’ spel
- Eén keer per jaar
- In één Gymles



De MQ Scan en LQ



Wat is de MQ Scan?

Link informatiefilmpje (1min.)



De MQ Scan is een beweegbaan met drie niveaus onderbouw, **middenbouw**, bovenbouw

Wat is de LQ?

Link informatiefilmpje (1min.)

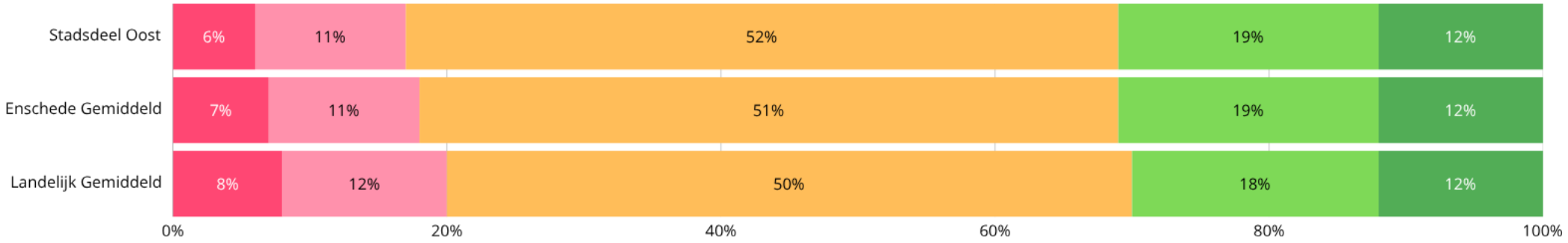


Inzoomen op de data

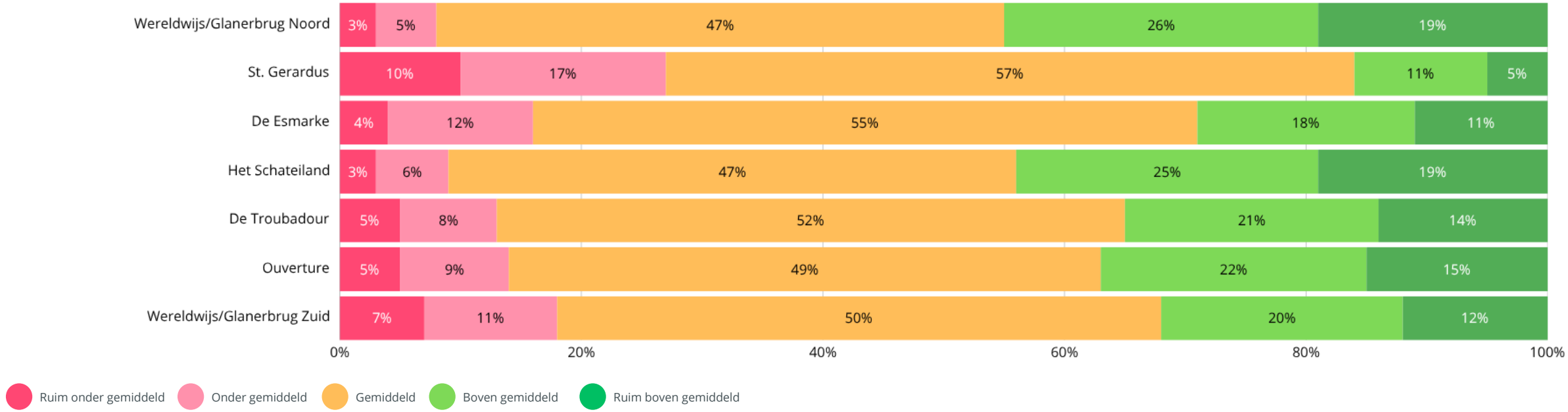
Enschede Oost

MQ Scan

4 jaar MQ Scan

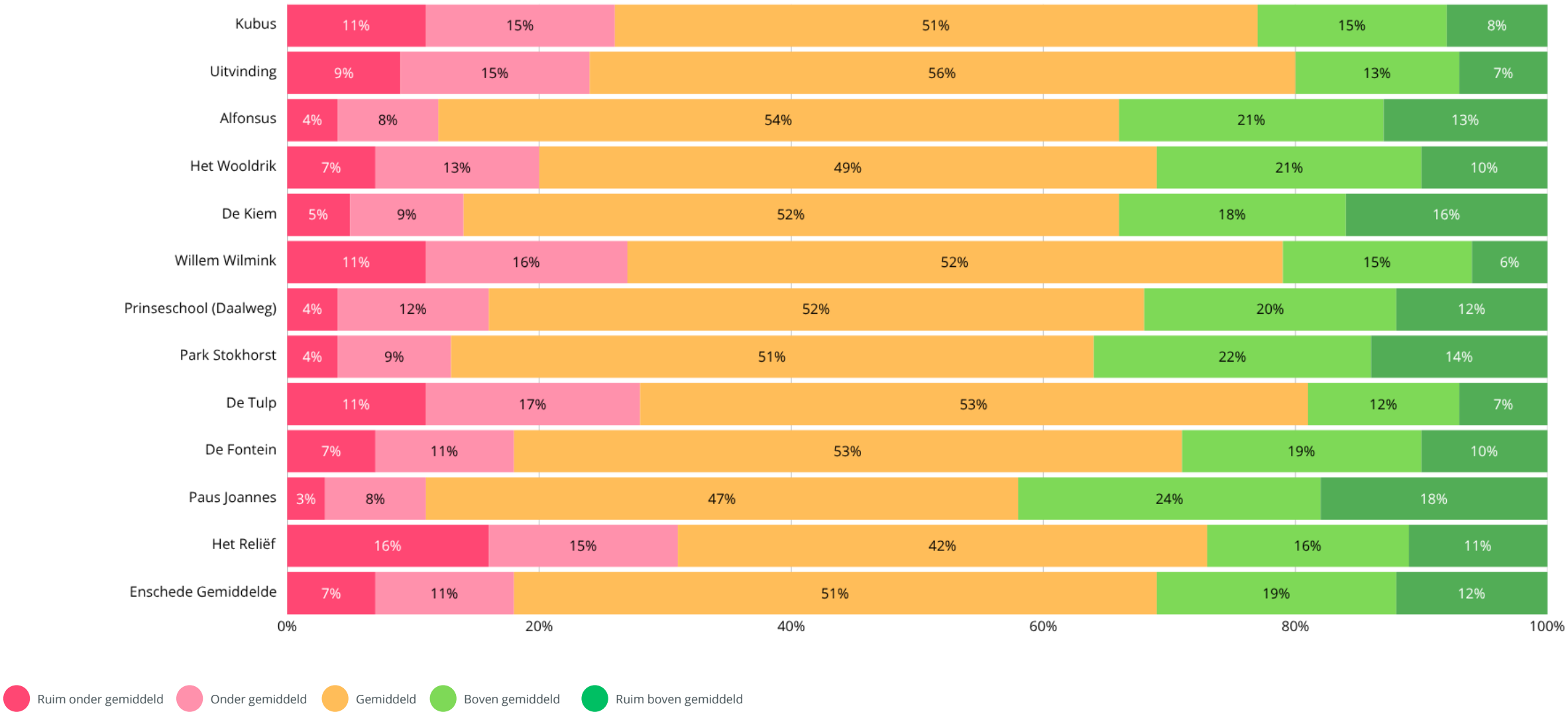


4 jaar MQ Scan - Glanerbrug



MQ Scan

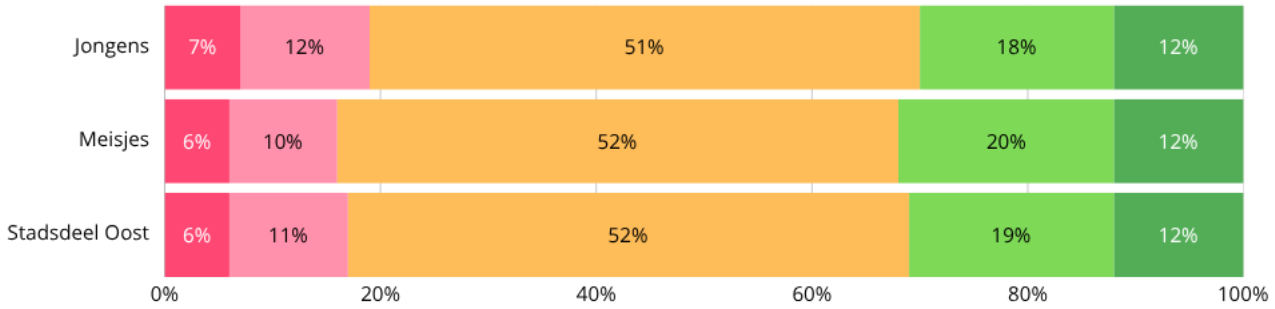
4 jaar MQ Scan



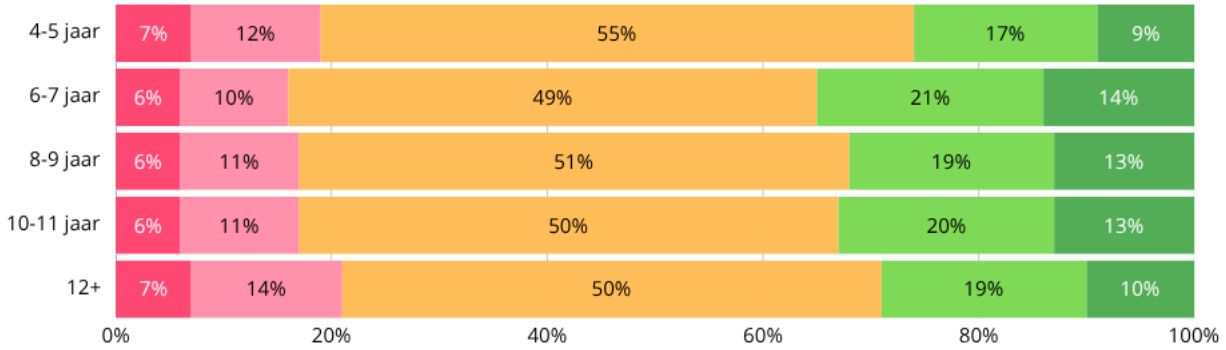
MQ Scan

Geslacht & leeftijd

Geslacht



Leeftijd

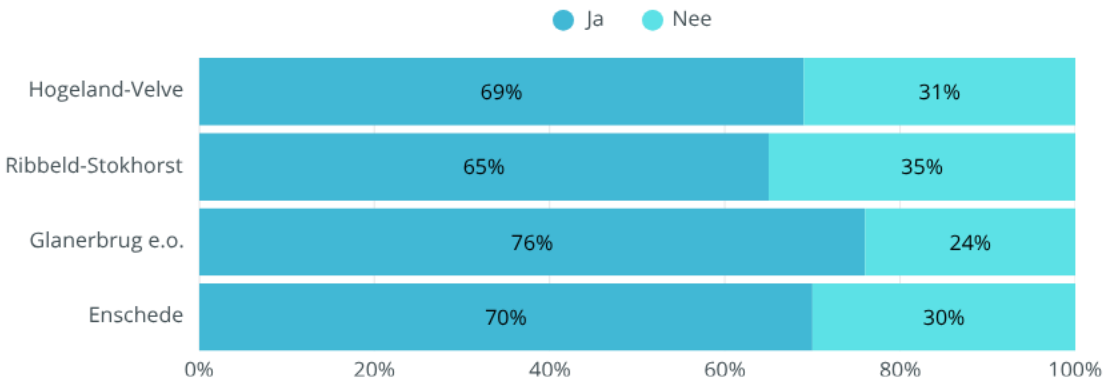


Ruim onder gemiddeld Onder gemiddeld Gemiddeld Boven gemiddeld Ruim boven gemiddeld

Sport - Zwemmen

Leefstijl Quiz

% zit op sport





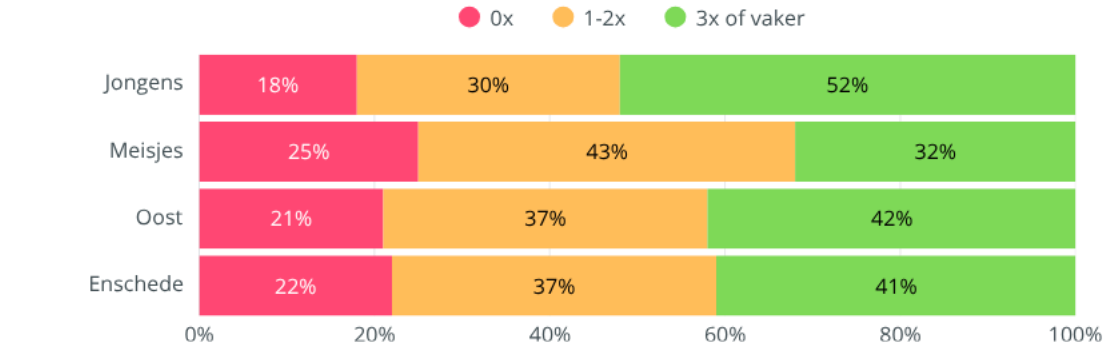
Jongens



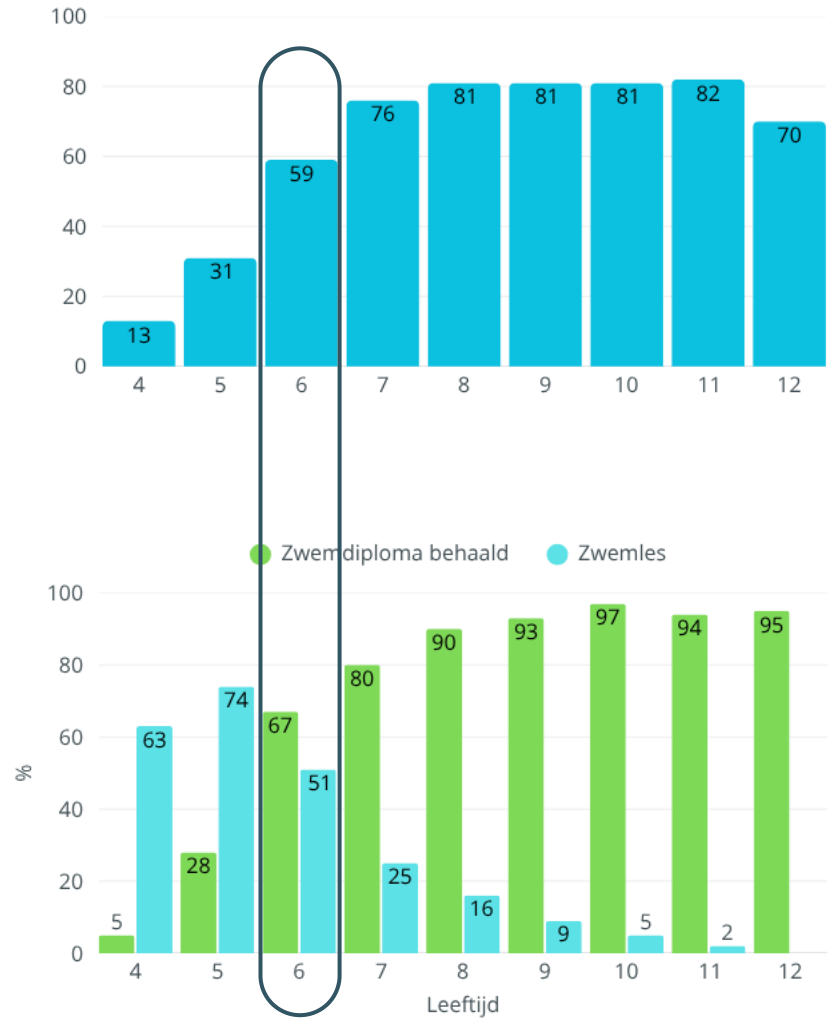
Meisjes

Aantal keer per week dat een kind sport

(stadsdeel Oost)



% kinderen dat op sport zit - op leeftijd



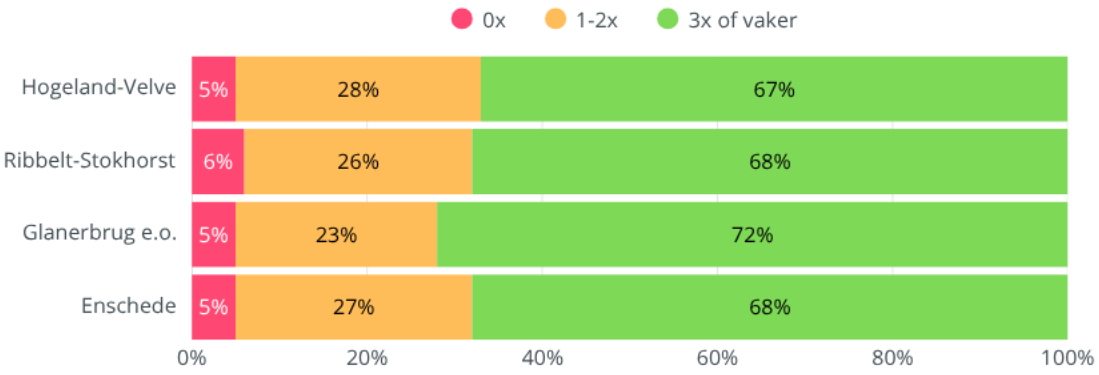
Over sport en zwemmen:

- Wanneer kinderen hun zwemdiploma behalen, stijgt het aantal kinderen dat op sport zit. Stijging sportdeelname sterk te zien bij 6- en 7-jarigen
- Meiden sporten minder én minder vaak dan jongens
- Zowel bij jongens en meiden is te zien dat na 10 jaar het percentage kinderen dat op sport zit afneemt.

Buitenspelen - Actief / niet actief naar school

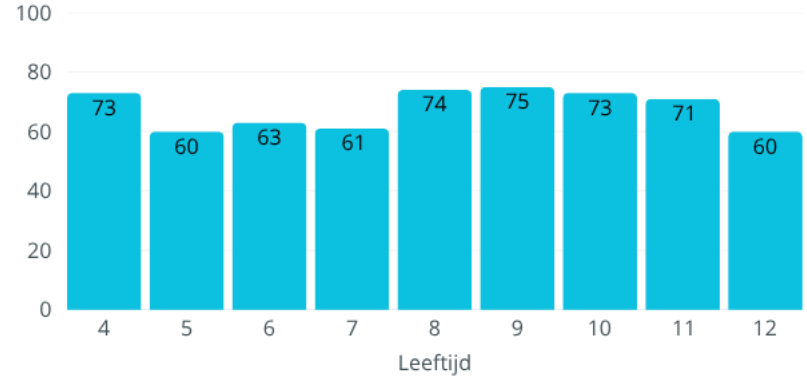
Leefstijl Quiz

Aantal keer dat een kind na schooltijd per week buiten speelt



% kinderen dat 'gisteren' buiten gespeeld heeft*

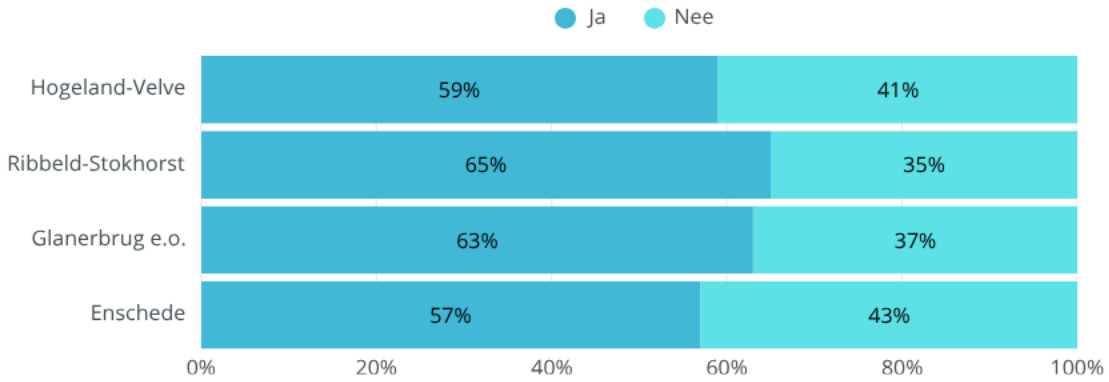
Stadsdeel Oost 69% - Gemiddelde Enschede 68%



Vanaf 11 jaar neemt het (structureel) buitenspelen langzaam af.
Over het algemeen spelen kinderen in Enschede-West minder vaak buiten in vergelijking met Enschedese kinderen.

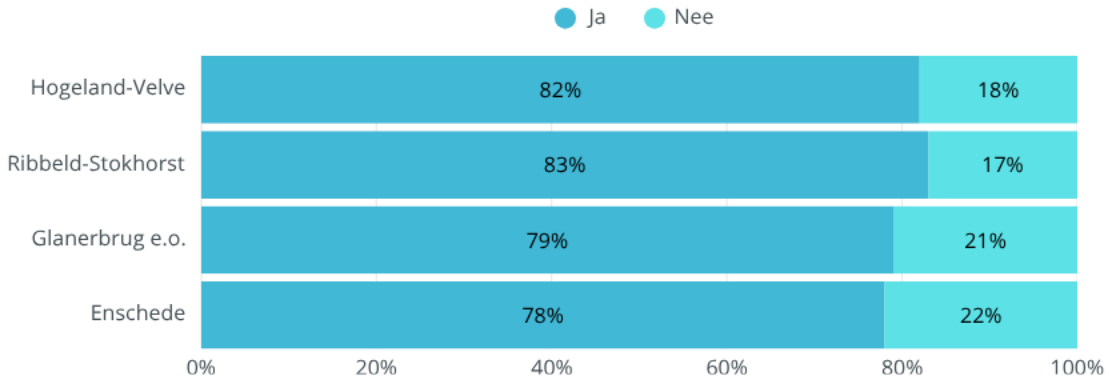
% kinderen dat gisteren actief naar school gekomen is

Landelijk 61%



% kinderen dat meestal (3x of vaker) actief naar school komt

Landelijk 80%



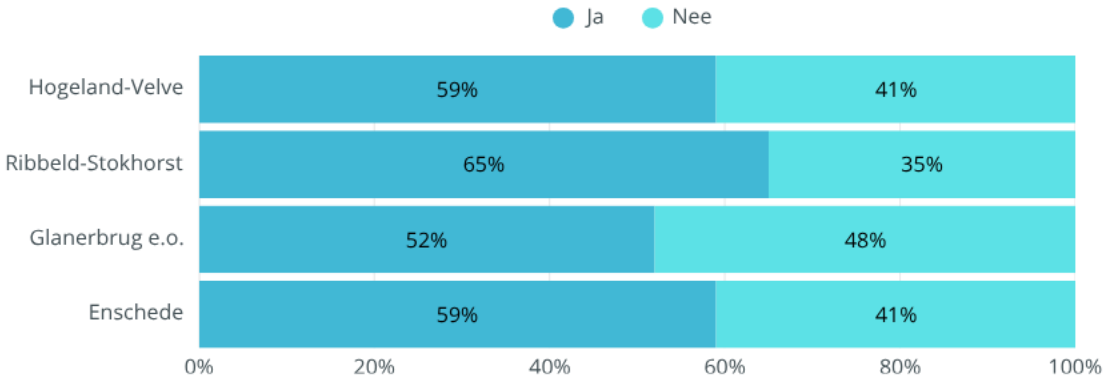
De beweegrichtlijn kinderen 4 tot 12 jaar

- Minstens een uur per dag matig intensief bewegen. Zoals tikkertje of dansen. Het gaat erom dat de hartslag omhoog gaat en het kind er warm van wordt.
- Minstens twee uur per week kracht- en spierversterkende oefeningen te doen, zoals stevig doorfietsen of klimmen en klauteren.
- Veel zitten voorkomen.

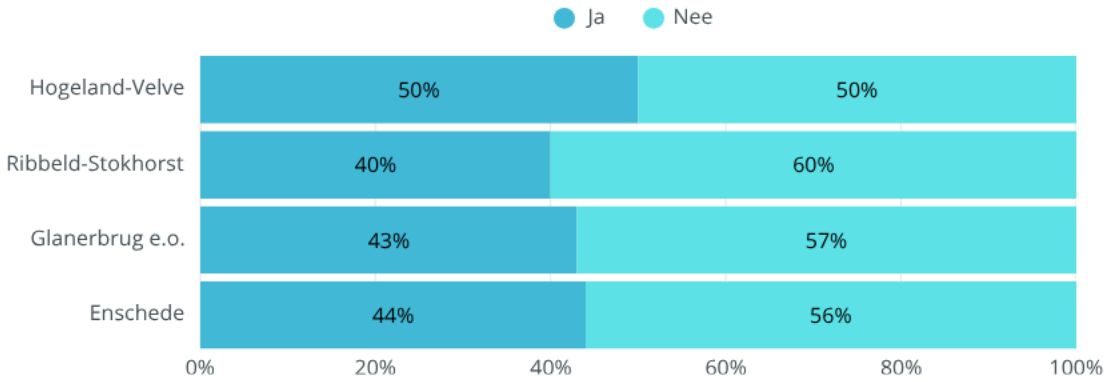
Schermtijd - Slaap

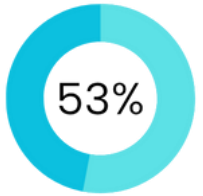
Leefstijl Quiz

% thuis regels over aantal uren schermtijd



% is 'gisteren' voor 21:00 uur naar bed gegaan

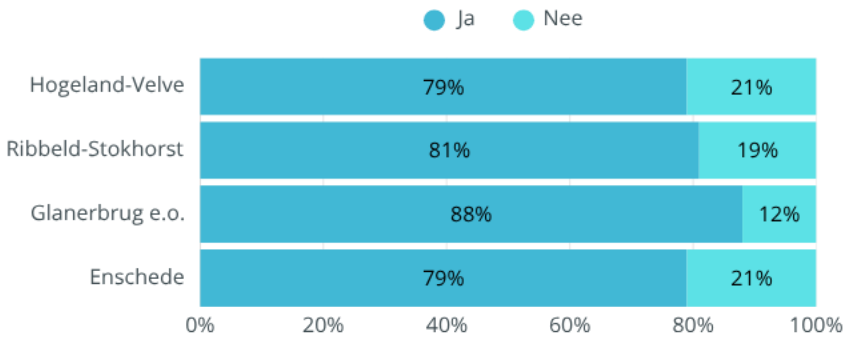


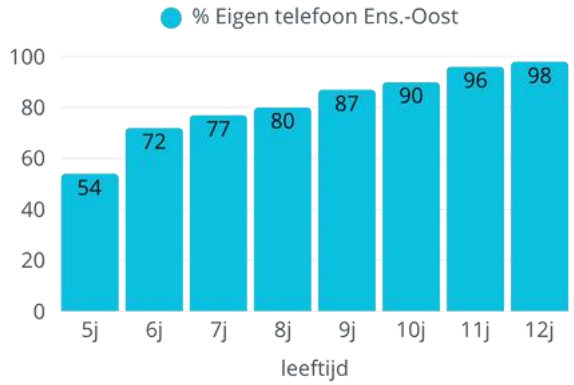


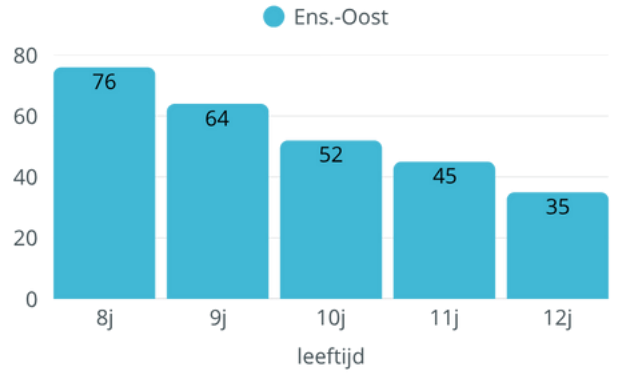
Ens.-Oost

van de kinderen gaat 4x of vaker per week voor 21:00 uur slapen

% heeft eigen telefoon







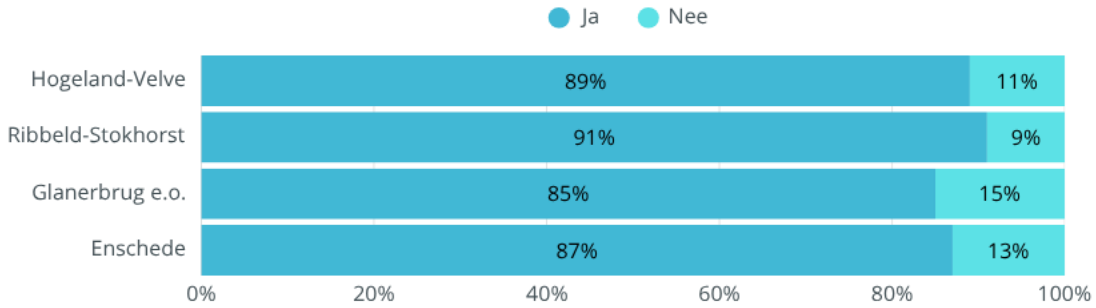
In de resultaten is te zien dat oudere kinderen vaker aangeven dat ze gisteren meer dan twee uur schermtijd hebben gehad en een eigen telefoon hebben.

Onderzoek toont aan dat kinderen tussen de 5 en 12 jaar gemiddeld 9 tot 11 uur slaap per nacht nodig hebben. Voldoende slaap is belangrijk voor de ontwikkeling en het welzijn van kinderen.

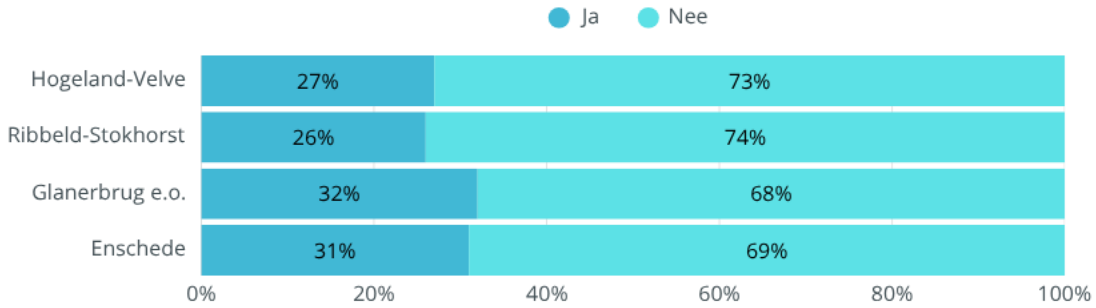
Voeding

Leefstijl Quiz

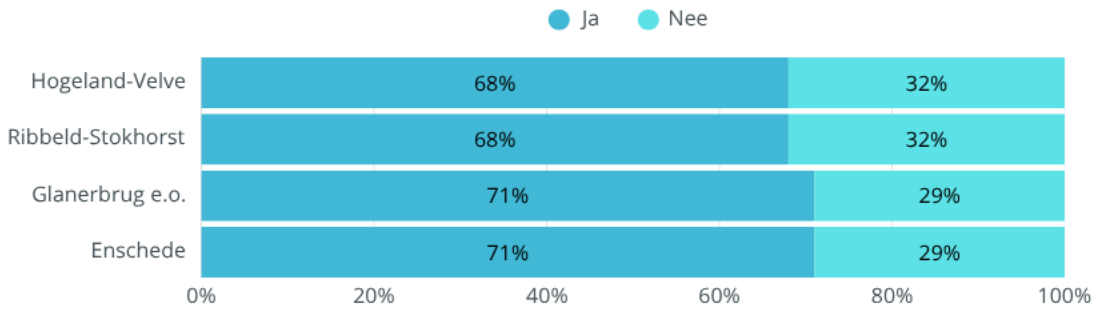
% 'vanochtend' ontbijt gehad



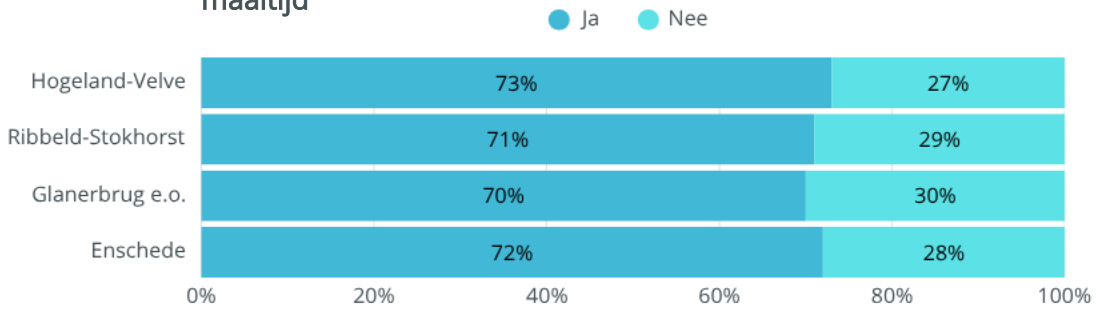
% kinderen dat wel eens zonder ontbijt naar school gaat



% eet meestal (4x of vaker) fruit of groente als tussendoortje



% helpt thuis wel eens mee met het bereiden van een (gezonde) warme maaltijd



- Er bestaat een positief verband tussen ontbijten en cognitieve prestaties van kinderen. Ontbijten is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.
- Diverse onderzoeken suggereren dat het betrekken van kinderen bij het bereiden van maaltijden kan bijdragen aan gezonde eetgewoonten en betere ouder-kind interactie.



En hoe verder…?



Data

Hele bak met data, wat doen we ermee?

Verdiepend inzicht op motoriek en leefstijl

- Maatwerk voor het kind
- Gebiedsgericht werken
- Betere samenwerking
- Richtinggevend voor beleid in de stad

Sportaal als

- Kennispartner
- Verbinder
- Uitvoerder



Vervolgstappen

Toekomst & aanbod

- Openbare ruimte
  - Sport en spelen voor alle doelgroepen
- Aandacht voor talentontwikkeling
- Onderwijs en maatschappelijke opgaven koppelen
- Stap richting voortgezet onderwijs met specifieke programma’s
  - Fitheid monitoren
  - Leefstijl op maat

In ieder wijk **aanbod** op veelzijdig bewegen

- Taal in de Gymzaal
- XtraGym
- Sportcarrousel
- JOGG programma/ lessenreeks
- Ouder- en peutergym



En nu?

- Welke resultaten en thema’s zijn interessant?
- Wat willen we bereiken (lange termijn)?
- Wat kunnen we samen doen (korte termijn – acties 2026)?
- Op welke thema’s inzetten en samenwerken in de wijk?
- Wanneer en wie zijn daarvoor nodig?



Meer weten? Marleen Pegge: m.pegge@sportaal.nl | vaardig@sportaal.nl

www.sportaal.nl