

DE BEVORDERING VAN FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ JONGEREN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING: DE KRACHT VAN SOCIALE VERBONDENHEID

Inleiding

Jongeren en jongvolwassenen (15-24 jaar) met een verstandelijke beperking ervaren aanzienlijk meer gezondheidsproblemen dan hun leeftijdsgenoten zonder beperking. Hun levensverwachting ligt gemiddeld twintig jaar lager dan die van de algemene bevolking. Regelmatige fysieke activiteit kan een belangrijke rol spelen in het bevorderen van hun gezondheid en welzijn, maar slechts 9% van de mensen met een verstandelijke beperking voldoet aan de richtlijnen voor fysieke activiteit. Ondanks de groeiende aandacht voor dit thema, blijft de effectiviteit van bestaande interventies sterk uiteenlopend en vaak beperkt.

Deze doctoraatsthesis richt zich op vier fundamentele uitdagingen die het succes van interventies om fysieke activiteit bij jongeren met een verstandelijke beperking beïnvloeden:

1. het ontbreken van een theoretisch kader tijdens interventieontwikkeling,
2. de beperkte betrokkenheid van de doelgroep,
3. het gebrek aan inzicht in cruciale determinanten binnen interventies zoals sociale verbondenheid, en
4. de nood aan diepgaand begrip van waarom en hoe interventies (niet) werken binnen verschillende contexten.

Het onderzoek omvatte vier opeenvolgende studies die gezamenlijk hebben geleid tot de ontwikkeling, verdieping en evaluatie van de **Move it, Move ID!**-interventie, een innovatief programma dat fysieke activiteit bevordert door jongeren met en zonder verstandelijke beperking te koppelen in een 'buddy'-aanpak.

Deel 1 – Theoretische onderbouwing en ontwikkeling van de interventie

De eerste uitdaging betrof het ontbreken van een theoretisch fundament in bestaande interventies. Theoretisch onderbouwde gedragsveranderingsinterventies zijn doorgaans effectiever, omdat ze vertrekken vanuit een systematische analyse van gedrag en context. In dit doctoraat werd daarom het **Behaviour Change Wheel (BCW)** gebruikt, met het **COM-B-model** (Capability, Opportunity, Motivation – Behaviour) als kern.

Uit een gedragsanalyse bleek dat jongeren met een verstandelijke beperking vooral nood hebben aan **sociale verbondenheid** – échte interacties met leeftijdsgenoten – als belangrijke drijfveer voor fysieke activiteit. Daarnaast kwamen **psychologische capaciteit** (zoals kennis over beweegopties en gedragsregulatie) en **reflectieve motivatie** (zoals intenties, overtuigingen over eigen kunnen en verwachtingen van de gevolgen van beweging) naar voren als cruciale componenten.

Op basis van deze inzichten werden de meest geschikte interventiefuncties en gedragsveranderingstechnieken geselecteerd. De jongeren gaven aan dat ze persoonlijke interacties verkiezen boven digitale vormen van contact, en dat ze activiteiten liever in een gemeenschapscontext uitvoeren dan op school. Dit leidde tot de ontwikkeling van de **Move it, Move ID!**-interventie, waarin deelnemers met een verstandelijke beperking werden gekoppeld aan leeftijdsgenoten zonder beperking (i.e., een dyadische aanpak). Samen namen ze deel aan fysieke activiteiten, ondersteund door een mobiele app die communicatie en motivatie bevorderde, maar nooit de face-to-face interactie verving.

Deel 2 – Co-creatie met jongeren met een verstandelijke beperking

De tweede uitdaging betrof de **ondervertegenwoordiging van jongeren met een verstandelijke beperking in onderzoek**. Interventies worden vaak voor, maar zelden mét deze doelgroep ontwikkeld, ondanks de toenemende erkenning van co-creatie als waardevolle aanpak.

In dit onderzoek werden zes co-creatie sessies georganiseerd met 23 jongeren met een lichte tot matige verstandelijke beperking. Hun ervaringen, voorkeuren en ideeën werden geïntegreerd in elke stap van het BCW-model. Deze benadering betekende een primeur: nooit eerder waren jongeren met een verstandelijke beperking zo nauw betrokken bij het vormgeven van een interventie ter bevordering van fysieke activiteit.

De tweede studie beschreef de ervaringen van het onderzoeksteam met dit proces en formuleerde **zeven belangrijke inzichten** voor toekomstig co-creatieonderzoek.

1. De aanwezigheid van zorgverleners (hier leerkrachten) bleek ondersteunend om ervaringen te contextualiseren.
2. Het opbouwen van een vertrouwensband was cruciaal om eerlijke en diepgaande input te verkrijgen.
3. Deelnemers empoweren door hen medebeslissingsrecht te geven verhoogde hun betrokkenheid.
4. Variaties in groepsdynamiek vroegen om flexibiliteit van de onderzoekers.
5. Aangepaste en eenvoudige vraagstelling bevorderde begrip.
6. Innovatieve en creatieve methoden (zoals visuele hulpmiddelen en hands-on activiteiten) vergemakkelijkten participatie.
7. Co-creatie vergt specifieke onderzoekerkwaliteiten zoals geduld, sensitiviteit en reflexiviteit.

Deze inzichten tonen aan dat co-creatie met jongeren met een verstandelijke beperking niet enkel haalbaar is, maar ook leidt tot interventies die beter aansluiten bij hun noden en leefwereld.

Deel 3 – Sociale verbondenheid als sleutel tot meer fysieke activiteit

Tijdens de bovengenoemde ontwikkeling van de interventie werd duidelijk dat **sociale verbondenheid tussen leeftijdsgenoten** een centrale rol speelt in de motivatie om fysiek actief

te zijn. Toch bleek deze factor amper theoretisch uitgewerkt of empirisch onderzocht bij jongeren met een verstandelijke beperking.

Daarom onderzocht de derde studie systematisch dertien bestaande onderzoeken naar de relatie tussen peer sociale verbondenheid en fysieke activiteit in deze doelgroep (i.e., systematische review). De analyse toonde dat onderzoekers het belang van sociale verbondenheid wel erkennen, maar dat de manier waarop dit concept wordt gedefinieerd en gemeten sterk varieert. De meeste studies veronderstellen bovendien dat fysieke activiteit sociale verbondenheid kan vergroten, terwijl nauwelijks onderzoek is gedaan naar de **omgekeerde richting** – namelijk of het versterken van sociale verbondenheid kan leiden tot meer fysieke activiteit.

Deze bevinding ondersteunde de keuze om sociale verbondenheid expliciet te integreren als **kerncomponent van de Move it, Move ID! interventie**, waarmee dit doctoraat een belangrijke theoretische en empirische leemte tracht te vullen.

Deel 4 – Evaluatie van de interventie: wat werkt, voor wie en waarom?

De vierde uitdaging betrof de **grote variabiliteit in effectiviteit** van bestaande interventies en het gebrek aan inzicht in de achterliggende mechanismen. Waarom werkt een interventie bij sommige jongeren wel, maar bij anderen niet?

De vierde studie evalueerde de Move it, Move ID!-interventie aan de hand van een **single-case design** met zeven jongeren met een verstandelijke beperking. Met een **theoriegedreven evaluatiebenadering** werden zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens geïntegreerd om beter te begrijpen *wat werkt, voor wie, in welke context en waarom*.

Van de zeven deelnemers vertoonden slechts twee een duidelijke toename in fysieke activiteit. Om deze uiteenlopende resultaten te verklaren, werd een **programmatheorie** ontwikkeld en verfijnd op basis van de ervaringen van de deelnemers, hun buddy's en zorgverleners. Een programmatheorie is de onderliggende redenering van een interventie die beschrijft hoe, waarom en onder welke omstandigheden deze tot de beoogde resultaten zou moeten leiden. Deze programmatheorie hielp verklaren waarom de interventie in bepaalde contexten wel, en in andere niet, tot gedragsverandering leidde.

Belangrijke lessen uit deze evaluatie zijn:

- De ervaring van sociale verbondenheid bleek voor veel jongeren belangrijker dan fysieke activiteit op zich. Sociale relaties kunnen dus een krachtig startpunt vormen om beweging te stimuleren.
- De interventieduur was te kort om activiteiten te verankeren in routines; deelnemers bleven vooral in de “ontdekkingsfase”.
- Toekomstige programma's moeten aandacht besteden aan de ondersteunende rol van buddy's en zorgverleners, en aan het creëren van een duurzaam netwerk rond fysieke activiteit.

- Evaluatie van dergelijke interventies moet verder gaan dan enkel gemiddelde effectiviteit en ook de contextuele variatie erkennen.

Conclusie en aanbevelingen

Deze doctoraatsthesis heeft vier belangrijke bijdragen geleverd aan het onderzoek naar fysieke activiteit bij jongeren met een verstandelijke beperking:

1. **Theoretische verankering:** door toepassing van het Behaviour Change Wheel en het COM-B-model werd een solide basis gelegd voor gedragsverandering.
2. **Inclusieve co-creatie:** het betrekken van jongeren met een verstandelijke beperking in alle ontwikkelingsfasen leidde tot een interventie die beter aansluit bij hun noden en voorkeuren.
3. **Nieuwe focus op sociale verbondenheid:** deze factor werd geïdentificeerd als een cruciale, maar tot dusver onderbelichte determinant van fysieke activiteit.
4. **Contextgevoelige evaluatie:** door in te zoomen op individuele casussen werd inzicht verkregen in waarom en hoe interventies effect sorteren, wat essentieel is voor verdere verfijning.

Het doctoraat benadrukt dat het bevorderen van fysieke activiteit bij jongeren met een verstandelijke beperking niet enkel een kwestie is van gedragsstimulering, maar van **sociale inclusie en gemeenschapsvorming**. Interventies die vertrekken vanuit verbinding, gelijkwaardigheid en samenwerking tussen jongeren met en zonder beperking, kunnen niet alleen bijdragen aan een actievere levensstijl, maar ook aan een meer inclusieve samenleving.

Relevante publicaties binnen het doctoraat (de doctoraatsstudent schreef ook publicaties binnen andere projecten; klik [hier](#) voor de volledige bibliografische lijst):

- Maenhout, L., Latomme, J., Cardon, G., Crombez, G., Van Hove, G., & Compennolle, S. (2024). Synergizing the behavior change wheel and a cocreative approach to design a physical activity intervention for adolescents and young adults with intellectual disabilities: development study. *JMIR FORMATIVE RESEARCH*, 8, e51693. <https://doi.org/10.2196/51693>
- Maenhout, L., & Melville, C. A. (2024). Unravelling the link between physical activity and peer social connectedness in young people with intellectual disabilities: a systematic review of quantitative studies. *JOURNAL OF INTELLECTUAL DISABILITY RESEARCH*, 68(2), 95–112. <https://doi.org/10.1111/jir.13095>
- Maenhout, L., Verloigne, M., Cairns, D., Cardon, G., Crombez, G., Melville, C., Van Hove, G., Compennolle, S. (2023). Co-creating an intervention to promote physical activity in adolescents with intellectual disabilities: lessons learned within the Move it, Move ID!-project. *RESEARCH INVOLVEMENT AND ENGAGEMENT*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40900-023-00420-x>
- Westrop, S., Maenhout, L., Melville, C., McGarty, A. (2024). Understanding capabilities, opportunities, and motivations to engage in physical activity for adults with intellectual

disabilities: A qualitative evidence synthesis. *JOURNAL OF APPLIED RESEARCH IN INTELLECTUAL DISABILITIES*. 37(6), e13258. <https://doi.org/10.1111/jar.13258>

- Maenhout, L., Compennolle, S., Cardon, G., De Paepe, A., Van Hove, G., & Crombez, G. (2025). Using a Theory-Based Approach to Evaluate a Physical Activity Promotion Intervention for Youth with Intellectual Disabilities. *SOCIAL SCIENCE AND MEDICINE*. Submitted.