



1. Referentie

Referentie	Van den Bulck, J. (2000). Is Television Bad for Your Health? Behavior and Body Image of the Adolescent "Couch Potato". <i>Journal of Youth and Adolescence</i> , Vol. 29, (3), 273-288.
Taal	Engels
ISSN	0047-2891
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

2. Abstract

Deze studie onderzoekt potentiële effecten van televisiekijken op de gezondheid van adolescenten. Een survey van 1035 Vlaamse 17- en 18-jarigen toont aan dat televisiekijken vaak vergezeld wordt door het eten van snacks en drinken. Televisie beïnvloedt eveneens de slaapduur en de eetgewoontes van de kijkers. Zware televisiekijkers lijken echter niet passiever te zijn dan lichtere televisiekijkers. De deelname aan sportieve activiteiten verschilt niet, maar inhoudsgerelateerde relaties met uitgaan blijken te bestaan. In de onderzochte populatie is geen relatie vastgesteld tussen televisiekijken en zwaarlijvigheid, maar televisiekijken heeft wel invloed op verschillende aspecten van het zelfbeeld van adolescenten betreffende hun gewicht, hun ideale gewicht en hun uitzicht. Bijzondere aandacht werd gegeven aan televisieprogramma's die 'het ideale lichaam' promoten. In het algemeen werd er een onderscheid gemaakt tussen mannen en vrouwen omdat veel lichaams-, gewichts- en gezondheidsgerelateerde factoren cultuur- en geslachtsspecifiek kunnen zijn.

3. Trefwoorden

Thema('s)	Media, welzijn en gezondheid
Trefwoord(en)	Televisie, beweging, voeding, welbevinden, mediagebruik, media-invloeden, gender

4. Onderzoeker

Opdrachtgever	/
Onderzoeker(s)	Jan Van den Bulck School voor massacommunicatieresearch Vakgroep Communicatiewetenschappen Katholieke Universiteit Leuven E. Van Evenstraat 2 A 3000 Leuven Tel: 016/32.32.20 Fax: 016/32.33.12 Jan.VandenBulck@soc.kuleuven.be http://soc.kuleuven.be/cmc

5. Onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag	Wat zijn de potentiële effecten van televisiekijken op de gezondheid? - In hoeverre vergezellen snacks eten, bier en frisdranken drinken, en roken tv-kijken? - In hoeverre zijn gezondheidsgerelateerde gewoontes zoals eet- en slaappatronen aangepast aan tv-kijken?
-----------------	---

	- Leidt tv-kijken tot passiviteit? - Leidt tv-kijken tot overgewicht? - Beïnvloedt tv-kijken de tevredenheid van mensen met hun lichaam en inschattingen van hun gezondheid?
Hypothesen	- Bepaalde ongezonde gedragingen zoals het eten van snacks, het drinken van frisdranken of bier, of roken, vergezellen doorgaans televisiekijken. - Televisiekijken verandert eetgewoontes in negatieve zin en veroorzaakt slaapproblemen. - Televisiekijken als fysiek inactief gedrag verdringt andere meer actieve vrijetijdsbesteding. - Televisiekijken is een passieve activiteit, waarmee erg weinig calorieën worden verbrand - Televisiekijken heeft een negatieve invloed op het zelfbeeld door het projecteren van 'het ideale lichaam'.

6. Methode

Onderzoeks-methode	1035 gestructureerde face-to-face interviews, met deels open en deels gesloten vragen.
Onderzochte groep	1035 jongeren, waarvan 46.4% mannelijk, en 51.6% vrouwelijk. 56.6% van de respondenten zit in het ASO, 30.3% in het TSO en 13.1% in het BSO. 36,4% is zestien jaar, 45, 3% zeventien jaar, 13% achttien jaar en 4% ouder dan achttien of jonger dan zestien., 48 scholen namen deel aan het onderzoek.
Bereik	Regionaal

7. Resultaten

Ongezonder gedrag verbonden aan televisiekijken	- Tussen al dan niet roken en de hoeveelheid televisiekijken is geen verband. Meisjes die vaak naar programma's kijken met "ideale lichamen" (gemiddeld drie sigaretten per dag) zeggen gemiddeld wel een sigaret meer per dag te roken dan meisjes die niet of niet vaak naar deze programma's kijken (gemiddeld 2 sigaretten per dag) . Jongens roken vaker bij het tv-kijken dan meisjes. - 39,8% van de respondenten zegt dat ze regelmatig of bijna altijd snoep of snacks eten tijdens het televisiekijken. Het drinken van frisdrank en het eten van snacks komt trouwens vaker voor bij mensen die veel tv-kijken. .
Televisiekijken en gezondheidsgerelateerd gedrag	- 10% van de respondenten verandert minimum 1 keer per week het uur waarop gegeten wordt omwille van tv kijken. Bij 12,5% van de respondenten staat de tv elke dag aan tijdens het eten. 10,3% van de respondenten eet dagelijks voor tv. 35,9% van de respondenten eet minstens 1 keer per week afhaalmaaltijden of prefab maaltijden. Televisiekijken beïnvloedt eetgewoonten in een progressieve lijn; hoe meer men tv kijkt, hoe meer de eetgewoonten erop achteruitgaan. - 10.9% van de jongens en 24.4% van de meisjes heeft soms of vaak problemen om in slaap te raken na een spannende film te hebben gezien. Het zou kunnen dat jongens dit moeilijker toegeven omdat dit zou betekenen dat ze deze films eng vinden, wat in tegenstelling is met de mannelijke geslachtsrol. 32.2% van de jongens en 31.5% van de meisjes heeft dagelijks of vaak slaapproblemen door lang tv te kijken. Hier heeft de duur van het tv-kijken wel een groter effect op jongens - Een dieet volgen heeft geen invloed op tv-kijken of op een voorkeur voor tv-programma's met 'ideale lichamen'.
Televisiekijken en passiviteit	- Na controle voor leeftijd en opleidingsniveau is geen verband gevonden tussen deelname aan sportactiviteiten en tv-kijken, en kijken naar 'ideale lichaam'-programma's in het bijzonder. Het zelfbeeld van de respondenten betreffende hun sportgedrag is eveneens niet gecorreleerd met tv kijken. - Meisjes gaan significant meer uit dan jongens. Jongens en meisjes die veel tv kijken rapporteren dat ze minder uitgaan. Meisjes die een voorkeur voor programma's, waarin ideale lichamen worden opgevoerd, hebben, gaan echter vaker uit. De frequentie voor uitgaan hangt positief samen met het belang dat de respondenten hechten aan hun uiterlijk.
Televisie en zwaarlijvigheid	- De gemiddelde BMI (= Body Mass Index) voor jongens is 20,7 en voor meisjes 20,3. Na controle voor leeftijd en opleiding vindt men geen relatie tussen tv kijken en BMI bij jongens en meisjes. - Er is een indirect effect bij meisjes. Meisjes die vaker snoep en snacks eten tijdens het tv-kijken hebben een hogere BMI dan meisjes die zeggen dit minder vaak te doen.

Televisie en tevredenheid over lichaam en gezondheid	- Bij jongens stelt men een negatieve relatie vast tussen het kijken naar programma's waarin 'het ideale lichaam' gepromoot wordt en zich gezond voelen. Jongens die vaak tv-kijken zijn ontevredener met hun gewicht. - Meisjes die naar programma's met "ideale lichamen" kijken voelen zich minder tevreden met hun gewicht. Ook is het ideale BMI kleiner is naarmate vrouwen dit soort programma's meer prefereren. Het verschil tussen het ideale BMI en het werkelijke BMI hangt samen met de tijd die ze aan tv-kijken besteden: hoe meer tv men kijkt, hoe groter het verschil tussen het ideale en het werkelijke BMI. Vrouwen die naar programma's met ideale lichamen kijken geven hun uiterlijk een hogere score en hechten meer belang aan hun uiterlijk, bij mannen is er geen gelijkaardige relatie.
--	---

8. Publicaties op basis van hetzelfde onderzoek

/

9. Samenvatting

Dit onderzoek van Jan Van den Bulck (KULeuven) bekijkt verschillende aspecten van de relatie tussen televisiekijken en bepaalde gedragingen die direct en indirect de gezondheid beïnvloeden.

Door middel van gestructureerde interviews werden 1035 jongeren van 17-18-jaar bevraagd uit 48 scholen. Zowel de scholen als de klassen werden ad random geselecteerd.

In het onderzoek werd gepolst naar het kijkgedrag van de leerlingen, hun sport- en uitgaansgedrag, hun BMI en de tevredenheid over hun lichaam en uiterlijk. Ook gedrag verbonden met tv-kijken zoals de consumptie van snacks, snoep, frisdranken en alcohol, en de slaapgewoonten werd onderzocht.

Hiervoor werd beroep gedaan op enerzijds open vragen waarop respondenten werden gevraagd te antwoorden hoe vaak ze tv kijken en welke programma's ze bekijken. Voor de gesloten vragen werd beroep gedaan op verschillende schalen, waarop de respondenten moesten aangeven in welke mate ze aan bepaalde activiteiten/gedragingen deelnemen (zoals uitgaan, sporten, slapen, enz...).

De resultaten van het onderzoek geven aan dat televisiekijken wel degelijk een invloed heeft op bepaalde gezondheidsgerelateerde gedragingen. Zo wordt aangetoond dat ongeveer 4 op 10 jongeren regelmatig snacks of frisdranken consumeert bij het televisiekijken. Veel tv kijken verhoogt verder de consumptie van snacks, snoep, frisdrank en alcohol. Bij veel respondenten stelde men vast dat de eetgewoonten aangepast worden aan de kijkgewoonten, wat op zich niet echt een negatief is voor de gezondheid. Veel televisiekijken is dan wel weer schadelijk voor de slaapgewoontes. Een grote proportie van de respondenten heeft last van slaaptkort of problemen bij het inslapen na een avond televisiekijken.

Wat de relatie televisiekijken en passiviteit betreft, zijn de resultaten niet eenduidig. Enerzijds is geen bewijs gevonden voor het populaire geloof dat grote televisiekijkers minder sporten. Maar anderzijds is wel gebleken dat mensen die minder tv kijken meer uitgaan. Het onderzoek brengt eveneens aan het licht dat vrouwen die programma's die ideale lichamen promoten vaker uitgaan. Twee processen kunnen bij deze resultaten enige verklaring bieden. De eerste verklaring vertrekt vanuit het concept 'ongestructureerde tijd' van Kubey: de tijd die overblijft na werken, huishouden doen en hobby's, een soort van tijdsoverschot. Sporten wordt niet gezien als het opvullen van ongestructureerde tijd, wat wel het geval is met uitgaan. Vandaar de negatieve relatie tussen tv kijken en uitgaan, en het niet bestaan van de relatie tussen tv kijken en sporten. Een aanvullende verklaring voor het positieve verband tussen een voorkeur voor programma's met geïdealiseerde lichamen en vaker uitgaan, gaat uit van een inhoudsspecifiek proces. Blijkbaar is er een verband tussen uitgaan en meer belang hechten aan je uiterlijk. Daarom kan men aannemen dat mensen met een voorkeur voor tv-programma's die het uiterlijk idealiseren ook meer activiteiten ondernemen die verband houden met meer belang hechten aan het uiterlijk.

Voorts toont het onderzoek van Van den Bulck aan dat er geen directe relatie bestaat tussen tv kijken en zwaarlijvigheid. Er wordt echter wel een indirect effect vastgesteld, wanneer de percepties van de respondenten betreffende hun looks, lichaam of gezondheid mee in rekening werden gebracht. Jongens die naar programma's kijken waarin het 'ideale lichaam' wordt benadrukt, voelen zich minder gezond. Jongens en meisjes die deze programma's verkiezen zijn ook minder tevreden met hun gewicht. Meisjes die graag naar deze programma's kijken, hebben een lager ideaal BMI. Voor hen weegt het schoonheidsideaal eigenlijk dubbel aangezien hun ideale BMI meer verschilt van hun ideale dan vrouwen die geen voorkeur hebben voor deze programma's. Twee verklaringen kunnen hiervoor worden geboden. Aan de ene kant zullen mensen die minder tevreden zijn met hun gewicht of gezondheid meer thuisblijven en daardoor meer televisiekijken in het algemeen. De voorkeur voor programma's waarin ideale lichamen worden opgevoerd kan worden uitgelegd als een compensatie voor hun eigen gevoelens van ongemak.. Dit onderzoek weerlegt deze hypothese echter.

Een andere verklaring kan echter wel bevestigd worden: mensen die niet voldoen aan het 'beeld van het ideale lichaam' (dat heel frequent getoond wordt op tv), zijn een ondervertegenwoordigde groep op het scherm. Indien

ze al in beeld komen, is dit dikwijls met de bedoeling ze te ridiculiseren of te stereotyperen. Als gevolg van de continue confrontatie met dergelijke stereotypen, zal de attitude tegenover de gezondheid van deze mensen op negatieve wijze beïnvloed worden.

Kort samengevat heeft televisiekijken effect op bepaalde gezondheidsgerelateerde gedragingen. Televisiekijken kan de gezondheid van de kijker met andere woorden negatief beïnvloeden. De inhoud van het medium is evenmin neutraal; de negatieve invloed die bepaalde programma's hebben op het zelfbeeld en de tevredenheid met het lichaam of de gezondheid van de kijkers wordt niet altijd mee in rekening gebracht. In een tijd waarin eetstoornissen een groeiend probleem zijn, mag de rol van tv-kijken en het geïdealiseerde beeld dat de tv van een gezond lichaam geeft niet uit het oog verloren worden.