



1. Referentie

Referentie	Van Lierde A., H. Van der Aerschot, R. Philippaerts. (2005). De barometer van de fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd. Onuitgegeven onderzoeksrapport, Bloso & het Steunpunt 'Sport, Beweging en Gezondheid'.
Taal	Nederlands
ISBN – ISSN	/
Publicatievorm	Onderzoeksrapport

2. Abstract

3. Trefwoorden

Thema('s)	Welzijn en gezondheid, vrije tijd
Trefwoord(en)	Sport, beweging, welbevinden

4. Onderzoeker

Opdrachtgever	Bloso & het Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid
Onderzoeker(s)	André Van Lierde, Hervé Van der Aerschot, Renaat Philippaerts

5. Onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag	Hoe is het gesteld met de fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd?
Hypothesen	/

6. Methode

Onderzoeks-methode	De Barometer van de fysieke fitheid maakt gebruik van de EUROFIT-testbatterij, een gestandaardiseerde Europese testbatterij ontwikkeld binnen de Raad van Europa, die algemeen aanvaard wordt als het meest betrouwbare instrument om de fysieke fitheid te meten.
Onderzochte groep	12-18 jarigen, 3.521 jongeren in 21 scholen werden getest
Bereik	Vlaanderen

7. Resultaten

	Wat de lichaamsmetingen betreft zijn in 2005 de Vlaamse jongeren groter en zwaarder dan in 1990, maar hun lichaamslengte en gewicht is sinds 1997 gestabiliseerd. Het onderhuids vetgehalte bij de jongens is over de jaren heen steeds blijven stijgen en deze stijging zet zich ook in 2005 door. Bij de meisjes is de situatie iets genuanceerder: zij hebben in 2005 ongeveer hetzelfde vetgehalte als in 1990, maar in vergelijking met 1997
--	---

	is het onderhuids vetgehalte voor deze meisjes in 2005 gestegen. Wat de fysieke tests aangaat scoren de Vlaamse jongeren, zowel de meisjes als de jongens, in 2005 beter voor evenwicht, armsnelheid en uithouding en dit zowel in vergelijking met 1997 als met 1990. Voor lenigheid, alsook voor snelheid en voor statische, explosieve en functionele kracht en voor rompkraft scoren de Vlaamse jongeren opnieuw minder goed in vergelijking met 1990. In vergelijking met 1997 zijn het vooral de meisjes die er fysiek op achteruitgaan. De tests die de functionele kracht, de rompkraft en de uithouding meten zijn gezondheidsgerelateerd en het zijn juist die tests die er op achteruitgaan, behalve dan de uithoudingstest. Dit is misschien de meest opmerkelijke vaststelling: dat uithouding sinds 1997 zowel bij de meisjes als bij de jongens verbetert, ook in vergelijking met het referentiejaar 1990. Meisjes en jongens worden dus wel zwaarder en boeten in qua kracht en snelheid (bij meisjes), maar ze hebben wel een betere uithouding. Dit is opmerkelijk omdat deze vaststelling op het eerste gezicht indruist tegen de logica. Het zou kunnen te maken hebben met het feit dat leerkrachten LO hun kinderen een beoordelingsscore ("punten") geven voor hun uithoudingsprestatie op school en dus oefenen jongeren daarvoor. Er is dan sprake van een trainingseffect. Misschien heeft het te maken met een nieuwe trend: duursporten worden populairder, nieuwe programma's worden aangeboden, zoals "start to walk" en "start to run". Misschien hebben onze onderzoekers nog andere verklaringen, maar ik durf hopen dat dit het begin is van een ommekeer inzake fysieke fitheid van onze jeugd. Wij moeten nog duidelijker het belang communiceren van 'regelmaat' en van 'voldoende intensiteit' bij sportbeoefening. Dit moet het nieuwe accent worden in sportpromotie.
--	---

8. Publicaties op basis van hetzelfde onderzoek

/