



1. Referentie

Referentie	Lefevre, J. (2001). Evolutie fysieke fitheid bij de Vlaamse jeugd. <i>Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding</i> , (3), pp.21-24.
Taal	Nederlands
ISBN - ISSN	/
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

2. Abstract

De laatste jaren wordt regelmatig gemeld dat het slecht gaat met de fysieke conditie van onze jeugd, dat de fysieke fitheid van de jongeren achteruit boert. Zijn deze stellingen een correcte weergave van de werkelijkheid? Zijn er wetenschappelijke gegevens die dit staven?

Veranderingen die optreden in bepaalde kenmerken van een bevolking over een min of meer lange tijdsperiode, worden in de wetenschappelijke vaktaal aangeduid door het begrip 'seculaire trend'. Men spreekt van een positieve seculaire trend wanneer deze veranderingen duiden op een verbetering van de fysieke fitheid. Bij een omgekeerde evolutie spreekt men van een negatieve seculaire trend. Deze bijdrage tracht een schets te geven van de seculaire trend over de laatste 30 jaar in de fysieke fitheid van de Vlaamse jongeren (12-18 jaar).

3. Trefwoorden

Thema('s)	Welzijn en gezondheid
Trefwoord(en)	Algemene cijfers, beweging

4. Onderzoeker

Opdrachtgever	/
Onderzoeker(s)	Johan Lefevre Afdeling Fysieke Activiteit en Gezondheid Dept. Biomedische Kinesiologie Tervuursevest 101 bus 1501 3001 Heverlee Tel.: 016/ 32.90.84 Fax: 016/ 32.91.97 Johan.Lefevre@faber.kuleuven.be

5. Onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag	1. <u>De seculaire trend op lange termijn</u>: Hoe is de fysieke fitheid van de Vlaamse jongeren (12-18 jaar) geëvolueerd over de laatste 30 jaar? Dit wordt onderzocht aan de hand van verschillende variabelen: ➢ BMI ➢ Een aantal motorische tests: zittend reiken (als test voor lenigheid), hangen met gebogen armen (als indicator voor functionele kracht) en de snelheid shuttle run (als test voor loopsnelheid). 2. <u>De seculaire trend over een korte tijdsperiode</u>: Hoe evolueerde de fysieke fitheid van de Vlaamse jongeren (12-18 jaar) over de periode 1990-1997?
-----------------	---

	3. In welke mate participeren Vlaamse adolescenten aan sport?
Hypothesen	/

6. Methode

Onderzoeks- methode	De gegevens zijn afkomstig uit drie verschillende grootschalige projecten. 1. Een eerste project [PROJECT 1] betreft de 'Leuvense groeistudie bij Belgische jongens'. Deze studie werd uitgevoerd in de periode 1969-1974. Eén van de belangrijkste doelstellingen was het evalueren van de staat van fysieke fitheid van belgische jongens op elke leeftijd tussen 12 en 18 jaar. Meer dan 21000 metingen werden verricht bij jongens uit alle jaren van het secundair onderwijs. 2. Een tweede groeistudie [PROJECT 2] is de 'Leuvense groeistudie bij Vlaamse meisjes'. In deze studie, die plaatsvond in 1979-1980, werd een uitgebreid onderzoek over de fysieke fitheid bij meisjes uit het lager en secundair onderwijs doorgevoerd. Ongeveer 10000 Vlaamse meisjes werden hierbij betrokken. 3. Een derde project [PROJECT 3] is de 'barometer van de fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd', dat werd (wordt) uitgevoerd door het Interuniversitair Onderzoekscentrum voor Sportbeleid (IOS), in opdracht van het Bloso. Het betreft een periodiek onderzoek dat de bedoeling heeft om de 3 à 4 jaar de fysieke fitheid van de Vlaamse jongeren te meten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de EUROFIT-testbatterij. Zowel in 1990, 1993 als in 1997 werd telkens dezelfde doelgroep (jongens en meisjes uit het secundair onderwijs) onderzocht. Telkens werd de steekproef (200 à 300 jongens en meisjes per leeftijd) op dezelfde wijze samengesteld waardoor het mogelijk wordt de resultaten met elkaar te vergelijken. In deze bijdrage wordt in eerste instantie de seculaire trend over een lange tijdsperiode geanalyseerd. Hierbij worden de gegevens, die verzameld werden op de drie verschillende tijdstippen (1990, 1993 en 1997) in PROJECT 3 samengenomen. Deze data worden vergeleken met de gegevens uit PROJECT 1 voor de jongens, respectievelijk met de gegevens uit PROJECT 2 voor de meisjes. Enkel variabelen die op de drie verschillende tijdstippen op dezelfde wijze werden afgenomen, worden opgenomen.
Onderzochte groep	Vlaamse jongeren tussen 12 en 18 jaar oud
Bereik	Regionaal (Vlaanderen)

7. Resultaten

De seculaire trend over een langere tijdsperiode	
<u>BMI</u>	Wat de BMI betreft, liggen de gemiddelde scores van '90-'97 hoger dan de gemiddelde scores van '69-'74 (jongens) en '79-'80 (meisjes). De verschillen tussen de gemiddelde scores variëren tussen .10kg/m² (14 jaar) en .60kg/m² (18 jaar) bij de jongens en tussen .50kg/m² (12 jaar) en 1.30kg/m² (17 jaar) bij de meisjes zodat men vooral bij de meisjes kan gewagen van een negatieve evolutie. Verdere analyse wees bovendien uit dat de toename in de gemiddelde scores te verklaren is door grote verschuivingen in de hoogste percentielen. Dit betekent dat er in de jaren '90 meer jongens en meer meisjes zijn met een hoge BMI, met andere woorden meer jongens en meisjes die te kampen hebben met overgewicht.
<u>Motorische tests</u> LENIGHEID	Voor de motorische tests zijn de resultaten niet eenduidig. Wat lenigheid betreft (zittend reiken) scoren de meisjes in '90-'97 gemiddeld gezien beter dan vroeger terwijl bij de jongens dit net andersom is. De verschillen zijn echter vrij klein, variërend tussen 0.25cm (14-jarige meisjes) en -1.20cm (13-jarige jongens).
FUNCTIONELE KRACHT	Voor functionele kracht (hangen metgebogen armen) liggen de gemiddelde scores van de periode '90-'97 lager dan die van '69-'74 (jongens) en '79-'80 (meisjes). Bij de jongens zijn de verschillen echter te verwaarlozen. Bij de meisjes daarentegen nemen de

LOOPSNELHEID	verschillen toe met toenemende leeftijd. Bij de 16-jarigen is het verschil reeds 3.5sec en gaat naar 5sec op 17- en 18-jarige leeftijd. Er is dus sprake van een negatieve seculaire trend. Voor de factor loopsnelheid (snelheid shuttle run) is het plaatje verschillend voor jongens en meisjes. In '90-'97 scoren de jongens gemiddeld gezien beter dan in '69-'74. Lagere tijden duiden immers op een betere prestatie. De verschillen variëren tussen 0.3sec (17 en 18 jaar) en 1sec (13 jaar). Bij de meisjes daarentegen zijn de gemiddelde scores in '90-'97 hoger dan in '79-'80 wat wijst op een lagere loopsnelheid.
De seculaire trend over de korte tijdsperiode (1990-1997)	Voor de jongens kan een seculaire trend vastgesteld worden voor het lichaamsgewicht en de Body Mass Index (BMI). In vergelijking met 1990 is het gemiddelde gewicht en de gemiddelde BMI in 1997 toegenomen met 2,4kg en 0,6kg/m². Zowel tussen '90-'93 als tussen '93-'97 kan dezelfde trend vastgesteld worden. Bij de meisjes blijkt de seculaire trend in lichaamslengte zich voort te zetten, m.a.w. gemiddeld gezien worden de meisjes steeds groter. Voor het onderhuids vet (som huidplooien) is er geen duidelijke tendens (afname tussen '90-'93 en toename tussen '93-'97). Wetende dat de gemiddelde BMI-waarde toeneemt met de leeftijd is het verontrustend te moeten vaststellen dat reeds vanaf 16 jaar ongeveer 15% van de jongens en meisjes de norm van 25 bij volwassenen overschrijdt. Bij de jongens wordt voor 8 van de 9 motorische tests een significante achteruitgang vastgesteld. Met uitzondering van de test flamingo evenwicht is er een negatieve trend zowel tussen '90-'93 als tussen '93-'97. Voor de jongens kan men dus stellen dat de fysieke fitheid erop achteruitgaat. Bij de meisjes is er geen duidelijke trend vast te stellen, met uitzondering voor sneltikken met één hand en voor de uithouding- shuttle run. Voor beide tests wijst zowel de evolutie '90-'93 als de evolutie '93-'97 op een achteruitgang. Samengevat zijn de resultaten van de vergelijking, zowel over een lange als over een korte tijdsperiode, niet rooskleurig en weinig hoopgevend naar de toekomst toe. De meest voor de hand liggende verklaring ligt in de relatie tussen fysieke activiteit en fysieke fitheid. Uit heel wat studies blijkt dat adolescenten te weinig fysiek actief zijn, dat dit meer het geval is bij meisjes dan bij jongens en dat het probleem toeneemt in functie van de leeftijd.
Sportparticipatie	Aan de hand van de gegevens kan een duidelijk verschil in sportparticipatie tussen jongens en meisjes afgeleid worden. Over alle leeftijdsgroepen heen doet bij de jongens in 1997 ongeveer 10% minder dan 1 uur/week aan sport. Bij de meisjes bedraagt dit percentage 16%. Anderzijds liggen de percentages van de meisjes die meer dan 3uur/week aan sport doen beduidend lager dan voor de jongens, namelijk 43% versus 72%. Bovendien zeggen deze percentages niets over de intensiteit (energieverbruik) van de jongeren tijdens hun sportbeoefening. Meer en meer blijkt dat jongeren steeds minder 'zweten' tijdens hun sportbeoefening, terwijl dit juist één van de tekenen is van een verhoogd energieverbruik met een positief effect op de fysieke fitheid.

8. Publicaties op basis van hetzelfde onderzoek

/