



De barometer van de fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd

Namens Bloso & het Steunpunt 'Sport, Beweging en Gezondheid'

André Van Lierde
Hervé Van der Aerschot
Renaat Philippaerts

De fysieke fitheid van de Vlaamse jongeren is een thema dat Bloso nauw aan het hart ligt. Het is een belangrijk gegeven bij het uitstippelen van een verantwoord sportbeleid. Iedereen is het er over eens dat **regelmatige** sportbeoefening met **voldoende intensiteit** de fysieke fitheid verbetert en op die manier ook een belangrijke bijdrage kan leveren in de strijd tegen de zogenaamde westerse beschavingsziekten (zwaarlijvigheid, hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk,...); m.a.w. fysieke fitheid houdt direct verband met onze gezondheid.

In 1990 toonde een wetenschappelijk onderzoek aan dat de fitheid van vooral de 12- tot 18-jarige jongeren in Vlaanderen te wensen liet. Bloso heeft zich toen geëngageerd om de evolutie van die fysieke fitheid regelmatig op te volgen. Om dit te verwezenlijken werd de "Barometer van de fysieke fitheid" opgestart: een periodiek onderzoek dat op geregelde tijdstippen de fysieke fitheid van de Vlaamse jongeren meet. 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. Met de 'Barometer voor de fysieke fitheid' vervult Vlaanderen een voortrekkersrol in Europa.

Na het reeds vermelde eerste onderzoek in 1990 volgden nog barometeronderzoeken in 1993, 1997 en nu recent in 2004/2005, telkens gericht op dezelfde doelgroep van 12-18 jarigen.

De barometeronderzoeken van de voorbije 15 jaar waren geen onderzoeken omwille van het onderzoek. De resultaten werden ook verwerkt tot bruikbare instrumenten voor leerkrachten LO en trainers. Zo gaf Bloso het 'Handboek Eurofit' uit, ten behoeve van leerkrachten LO. Deze handleiding bevatte een leidraad voor de testafneming van de Eurofit-testbatterij en referentiewaarden die werden opgesteld op basis van de resultaten van het barometeronderzoek van 1993. Deze referentiewaarden maken het mogelijk de testresultaten van een individu te interpreteren ten opzichte van zijn of haar leeftijdsgenoten.

Van bij het begin werd duidelijk gesteld dat testen alleen niets wezenlijks verandert aan het fitheidsprobleem. Op basis van de testresultaten dient een aangepast remediëringsprogramma te worden opgesteld, met als doel de fysieke fitheid te verbeteren. Om de leerkrachten hierbij te helpen heeft Bloso nog twee boeken uitgegeven, met name 'Eurofit remediëring' en 'Fysieke activiteit en voeding'. Via bijscholingen werden de leerkrachten LO met deze materie vertrouwd gemaakt.

Voor de barometer 2005 werden dezelfde steekproefprocedures gebruikt als voor de vorige onderzoeken. Bovendien werd ook getracht dezelfde scholen in de steekproef op te nemen: 21 scholen verspreid over gans Vlaanderen. Voor de barometer 2005 werden in totaal 3.521 jongeren getest. De testafneming werd uitgevoerd door een testteam van Bloso en de verwerking van de resultaten werd gedaan door het Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid. Dit steunpunt werd op 8 maart 2002 opgericht met de opdracht beleidsrelevant onderzoek te doen in het domein van de sport, en dit zowel beleidsvoorbereidend als beleidsondersteunend. *(Voor de periode 2002-2006 werd hiervoor 4,2 miljoen euro uitgetrokken.)* De hoofddoelstelling van het steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid is, door middel van wetenschappelijk onderzoek, inzicht te verwerven in de relatie tussen fysieke activiteit en sportparticipatie enerzijds en fysieke fitheid en gezondheid anderzijds.

De resultaten die tijdens de vier barometeronderzoeken werden verzameld maken het mogelijk de evolutie van de fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd tijdens de voorbije 15 jaar in kaart te brengen.

De Eurofit-testbatterij omvat 7 lichaamsmetingen (lengte, gewicht en 5 huidplooiingen) en 9 motorische test. We zullen de resultaten meting voor meting en test voor test toelichten. In de tabellen zijn de significante verschillen 1997-2005 in vetjes aangeduid in de kolom "Verschil 05-97".

In de kolom "2005" zijn de scores die significant verschillen van de scores in de kolom "1990" eveneens in vetjes geplaatst.

1. Lichaamslengte

De lichaamslengte van zowel de jongens als de meisjes vertoont tussen 1990 en 1997 een zogenaamde seculaire trend: de Vlaamse jongens en meisjes zijn in 1997 groter dan in 1990.

In de periode 1997-2005 is de lichaamslengte gestabiliseerd: zowel jongens als meisjes zijn in 2005 niet groter dan in 1997. Alleen de 12-jarige jongens zijn in 2005 significant groter dan in 1997, maar de 13-jarige jongens zijn dan weer significant kleiner.

Ook meisjes tussen 15 en 17 jaar zijn in 2005 significant kleiner dan in 1997.

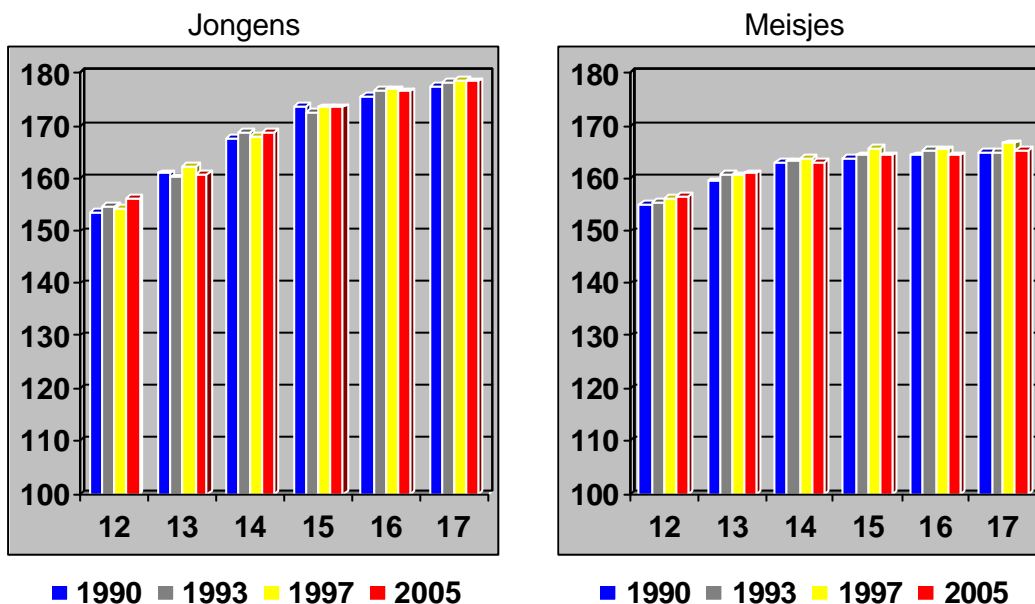
Tabel 1 Lichaamslengte bij jongens (in cm)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	153.6	154.6	154.3	156.1	+1.8*
13 j	160.9	160.2	162.2	160.8	-1.4*
14 j	167.7	168.6	167.9	168.6	+0.7
15 j	173.6	172.4	173.5	173.5	0
16 j	175.5	176.7	177.0	176.6	-0.4
17 j	177.7	178.3	178.7	178.5	-0.2

Tabel .2 Lichaamslengte bij meisjes (in cm)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	155.1	155.5	156.3	156.5	+0.2
13 j	159.5	160.8	160.6	160.9	+0.3
14 j	163.0	163.3	163.6	163.2	-0.4
15 j	163.6	164.4	165.5	164.3	-1.2*
16 j	164.3	165.3	165.4	164.3	-1.1*
17 j	165.0	164.9	166.6	165.3	-1.3*

Grafiek 1: Lichaamslengte (cm)



2. Lichaamsgewicht

Voor de jongens vertoont ook het lichaamsgewicht een stijgende trend tussen 1990 en 1997.

Tussen 1997 en 2005 is er enkel nog een significante stijging van het lichaamsgewicht voor 12-jarige jongens. De 13-,15- en 17- jarige jongens daarentegen wegen in 2005 significant minder dan in 1997.

Bij de meisjes is er in het algemeen geen significante verandering van het lichaamsgewicht, behalve voor de 14-jarige meisjes die in 2005 significant minder wegen dan in 1997.

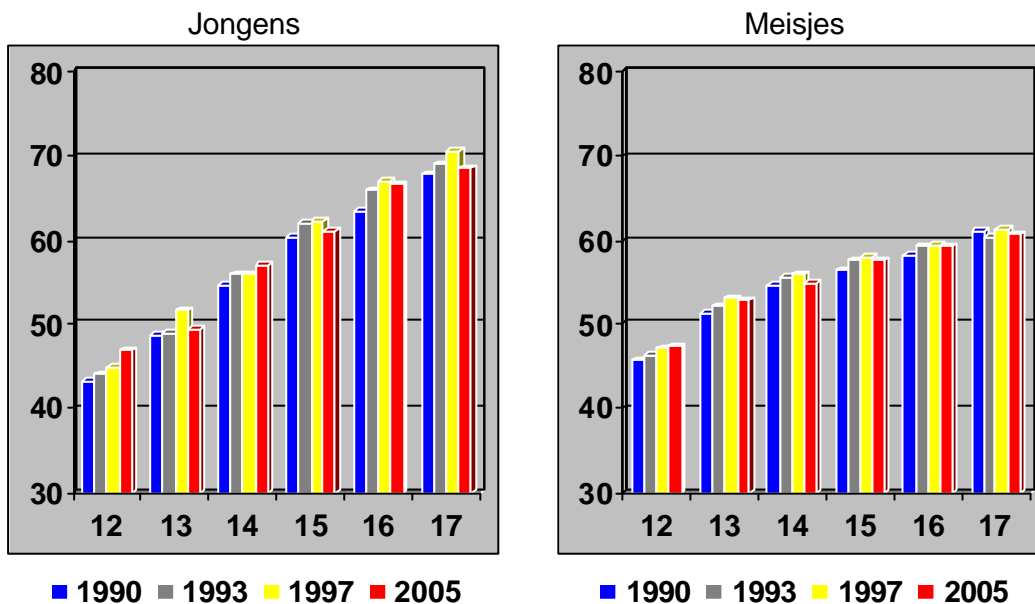
Tabel 3 Lichaamsgewicht bij jongens (in kg)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	43.2	44.0	45.0	46.8	+1.8*
13 j	48.7	49.0	51.7	49.4	-2.3*
14 j	54.6	56.0	55.9	57.0	+1.1
15 j	60.4	62.1	62.3	61.1	-1.2*
16 j	63.4	66.0	67.1	66.7	-0.4
17 j	67.9	69.1	70.5	68.5	-2.0*

Tabel 4 Lichaamsgewicht bij meisjes (in kg)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	45.8	46.3	47.1	47.4	+0.3
13 j	51.4	52.2	53.1	52.8	-0.3
14 j	54.6	55.6	55.9	54.9	-1.0*
15 j	56.5	57.7	57.9	57.7	-0.2
16 j	58.2	59.3	59.4	59.3	-0.1
17 j	61.1	60.4	61.3	60.8	-0.5

Grafiek 2: Lichaamsgewicht (kg)



3. Som van de huidplooien

Tijdens de periode 1997-2005 is er een significante stijging van het onderhuidse vetgehalte bij de jongens tussen 12 en 14 jaar. Bij de 15- en 16-jarige jongens is er ook een stijging waarneembaar, maar die is niet significant. Voor de meisjes is er een stijging van de som van de huidplooien op alle leeftijden in 2005 vergeleken met 1997, die stijging is significant bij de meisjes tussen 15 en 17 jaar.

De vergelijking 1990-2005 is vooral negatief voor de jongens: voor 5 van de 6 leeftijdsgroepen is er een significante stijging van het onderhuidse vetgehalte.

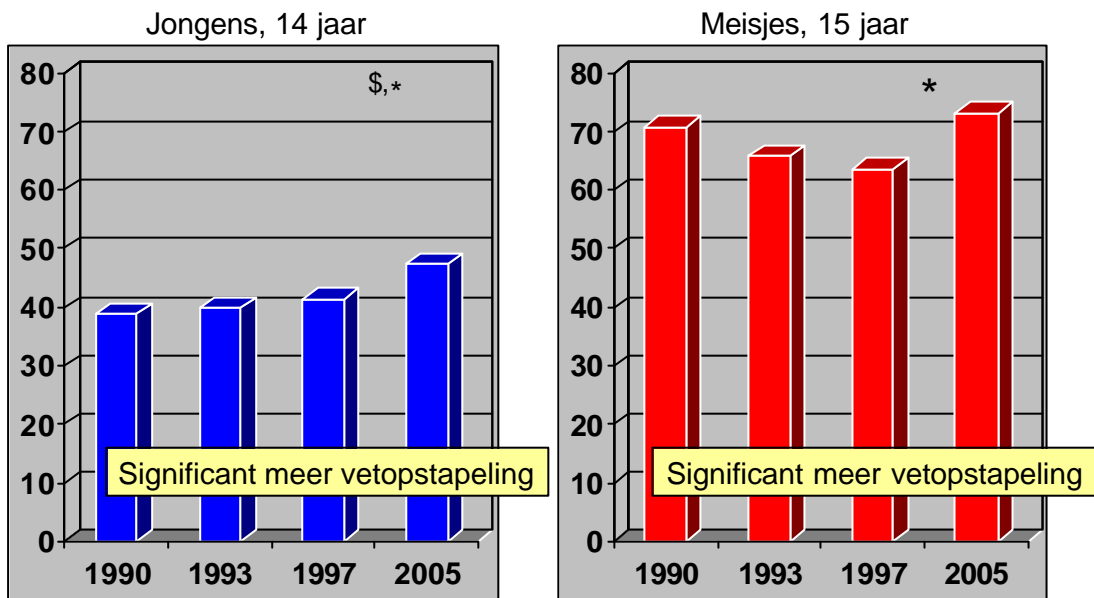
Tabel 5 Som huidplooiën bij jongens (in mm)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	45.4	42.4	46.0	52.8	+6.8*
13 j	43.0	42.9	44.0	47.5	+3.5*
14 j	38.9	39.8	41.4	47.4	+6.0*
15 j	37.4	41.6	40.4	41.4	+1.0
16 j	38.6	40.1	41.5	44.4	+2.9
17 j	40.7	39.5	42.6	42.1	-0.5

Tabel 6 Som huidplooiën bij meisjes (in mm)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	59.0	53.8	58.9	59.0	+0.1
13 j	65.3	58.5	62.8	64.6	+1.8
14 j	67.5	62.0	64.6	66.9	+2.3
15 j	70.8	65.8	63.6	73.1	+9.5*
16 j	72.7	68.7	68.3	76.7	+8.4*
17 j	79.3	71.7	70.2	78.6	+8.4*

Grafiek 3: Som van 5 huidplooiën (mm)



§ Statistisch significant verschil tussen 1990 en 2005

* Statistisch significant verschil tussen 1997 en 2005

4. Flamingo evenwicht (flamingo balance)

De flamingo balance is een evenwichtstest. Hoe minder pogingen je nodig hebt om één minuut op de evenwichtsbalk te blijven staan, hoe beter je resultaat.

Voor de jongens is er een trend tot verslechtering op alle leeftijden tussen 1990 en 1997. In 2005 is er evenwel een vermindering van het aantal pogingen vergeleken met 1997 voor elk van de zes leeftijdscategorieën. Deze verbetering is significant voor alle leeftijden, behalve voor de 12-jarige jongens. Voor de jongens zijn er geen significante verschillen tussen 1990 en 2005.

Ook bij de meisjes is er in 2005 een tendens naar betere resultaten voor de evenwichtstest, met uitzondering van de 17-jarige meisjes die in 2005 significant slechter scoren dan in 1997. Voor de meisjes tussen 12 en 14 jaar is die verbetering significant tussen 1997 en 2005. Over de hele periode 1990-2005 is er een significante verbetering voor de 13-, 14- en 15-jarige meisjes.

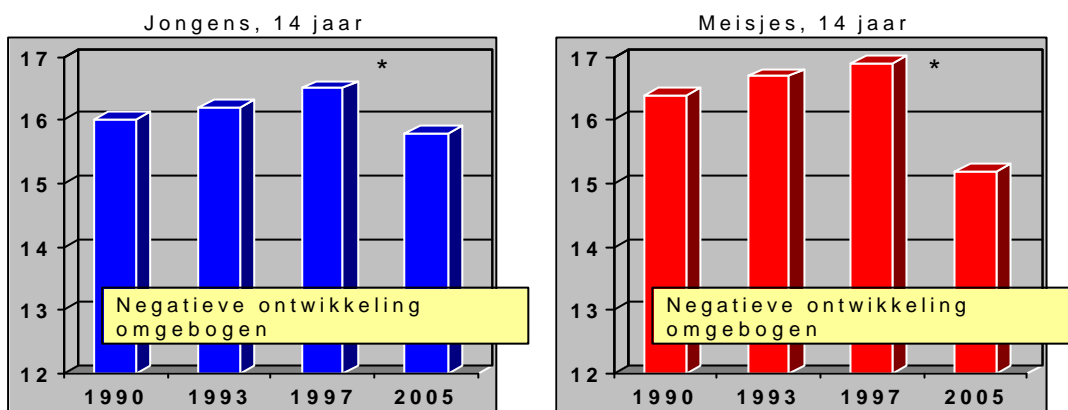
Tabel 7 Flamingo evenwicht jongens (in aantal pogingen)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	16.6	16.9	17.5	17.2	-0.3
13 j	16.6	15.9	17.6	16.4	-1.2*
14 j	16.0	16.2	16.5	15.8	-0.7*
15 j	15.6	16.0	16.4	14.9	-1.5*
16 j	14.6	14.6	15.8	14.6	-1.2*
17 j	14.4	13.6	15.4	14.3	-1.1*

Tabel 8 Flamingo evenwicht meisjes (in aantal pogingen)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	16.3	16.2	18.6	16.2	-2.4*
13 j	16.8	16.9	18.2	15.7	-2.5*
14 j	16.4	16.7	16.9	15.2	-1.7*
15 j	15.9	15.3	15.3	14.8	-0.5
16 j	15.6	15.2	15.4	15.1	-0.3
17 j	14.9	13.7	13.8	14.8	+1.0*

Grafiek 4: Flamingo balance (evenwicht, n/60sec)



Let op: verbetering van de prestatie !

5. Snelikken met één hand

Snelikken met één hand meet de snelheid van de armen. Het is een snelheidstest: hoe minder tijd je nodig hebt om met één hand 25 maal heen en weer te bewegen, hoe beter je resultaat.

Zowel bij de jongens als bij de meisjes is de armsnelheid in 1997 afgenomen in vergelijking met 1990. Daarentegen is in 2005 de snelheid van de ledematen significant verbeterd in vergelijking met 1997 bij zowel de jongens als de meisjes voor alle leeftijdscategorieën. Deze verbetering is zo sterk dat ook in vergelijking met 1990 alle leeftijdsgroepen voor zowel jongens als meisjes significant beter scoren.

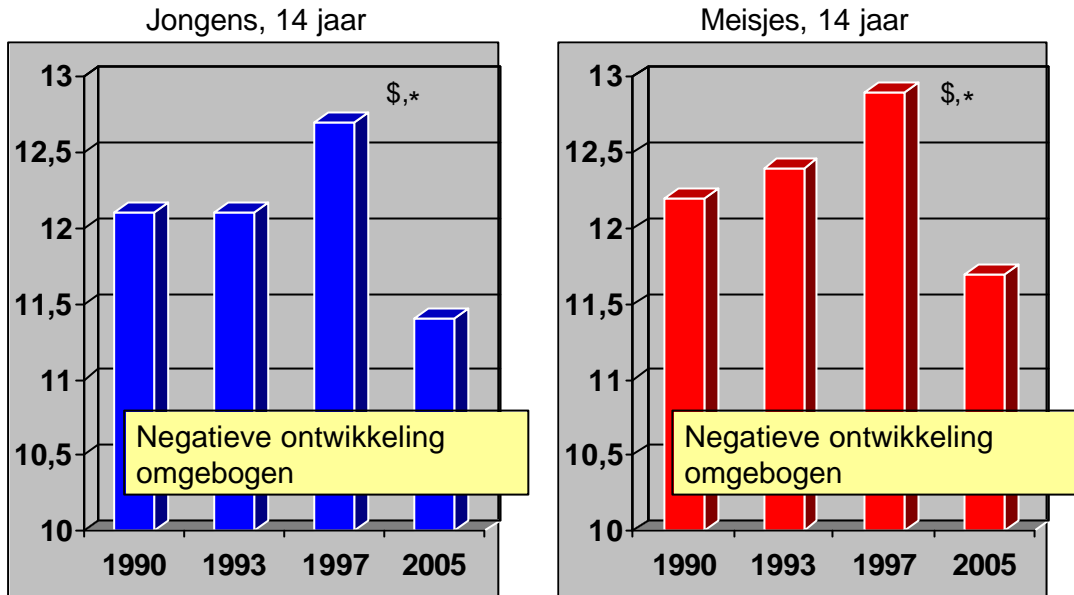
Tabel 9 snelikken bij jongens (in sec)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	14.1	14.0	14.7	12.9	-1.8*
13 j	12.9	13.0	13.4	11.8	-1.6*
14 j	12.1	12.1	12.7	11.4	-1.3*
15 j	11.0	11.8	12.4	10.7	-1.7*
16 j	10.9	11.5	11.7	10.7	-1.0*
17 j	10.3	10.8	11.2	10.1	-1.1*

Tabel 10 snelikken bij meisjes (in sec)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	13.9	13.4	14.2	12.5	-1.7*
13 j	13.1	12.9	13.7	12.0	-1.7*
14 j	12.2	12.4	12.9	11.7	-1.2*
15 j	11.8	12.3	12.4	11.4	-1.0*
16 j	11.5	11.8	12.2	11.1	-1.1*
17 j	11.3	11.7	11.9	10.9	-1.0*

Grafiek 5: Sneltikken één hand (coördinatie en snelheid, sec)



Let op: verbetering van de prestatie !

6. Zittend reiken

Zittend reiken is een lenigheidstest: hoe verder je kunt reiken hoe leniger je bent. In het algemeen wordt er een significante vermindering van de lenigheid van de Vlaamse jongeren vastgesteld sinds 1990.

Ook voor de periode 1997-2005 zet deze vermindering van de lenigheid zich significant voort, zowel bij de jongens als de meisjes op alle leeftijden, behalve bij de 12-jarigen.

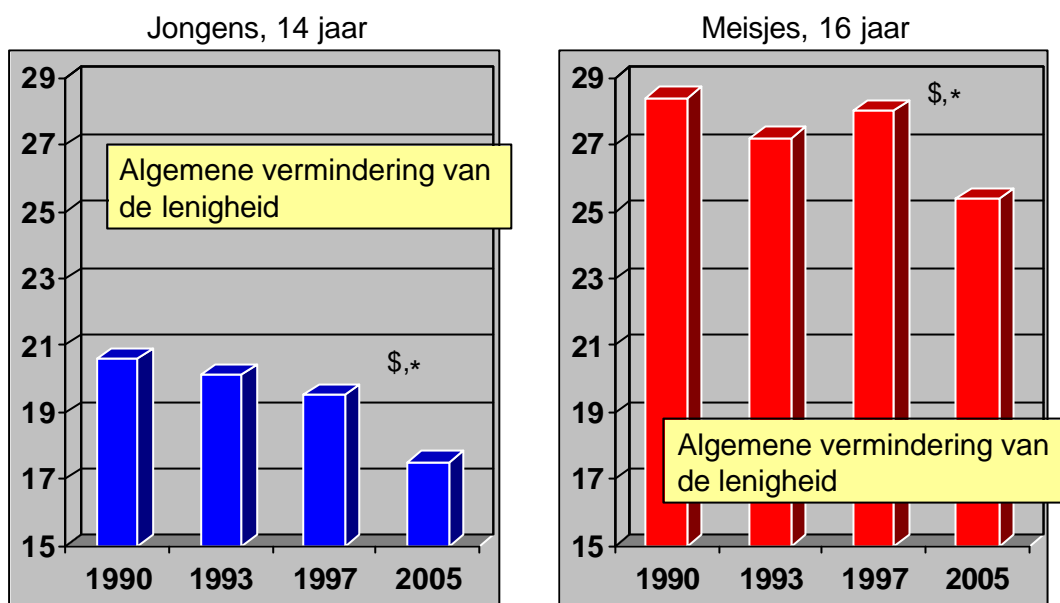
Tabel 11 Zittend reiken bij jongens (in cm)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	18.0	17.7	16.4	15.8	-0.6
13 j	18.6	18.1	17.7	16.6	-1.1*
14 j	20.6	20.1	19.5	17.5	-2.0*
15 j	23.6	22.1	20.6	18.8	-1.8*
16 j	23.5	22.9	22.0	20.7	-1.3*
17 j	25.0	24.4	23.1	22.0	-1.1*

Tabel 12 Zittend reiken bij meisjes (in cm)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	23.3	24.2	22.3	21.8	-0.5
13 j	24.7	24.5	24.3	23.5	-0.8*
14 j	26.7	25.3	25.2	24.4	-0.8*
15 j	27.5	25.4	27.2	26.2	-1.0*
16 j	28.4	27.2	28.0	25.4	-2.6*
17 j	27.8	26.5	27.3	25.9	-1.4*

Grafiek 6: Zittend reiken (lenigheid, cm)



\$ Statistisch significant verschil tussen 1990 en 2005

* Statistisch significant verschil tussen 1997 en 2005

7. Verspringen uit stand

Verspringen uit stand meet de explosieve kracht van de benen. Hoe verder je springt, hoe beter je resultaat.

Bij de Vlaamse jongens gaat de explosieve kracht sinds 1990 achteruit. Ook in 2005 scoren de jongens significant minder goed dan in 1997 en dit voor de 6 leeftijdsgroepen.

Ook bij de meisjes is 2005 de explosieve kracht significant verminderd, zowel in vergelijking met 1990 als 1997.

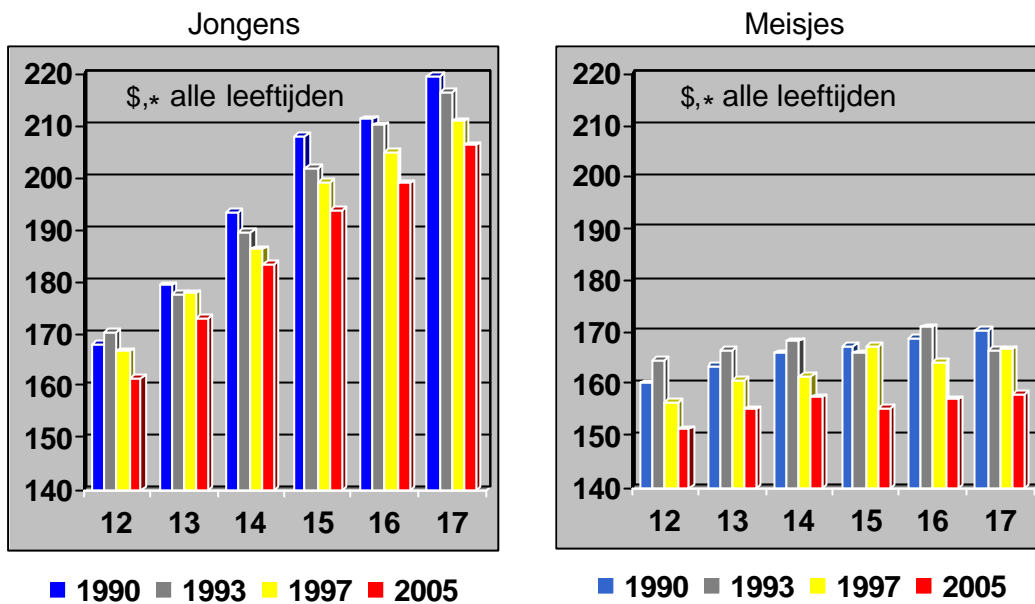
Tabel 13 Verspringen uit stand bij jongens (in cm)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	167.9	170.2	166.5	161.4	-5.1*
13 j	179.4	177.6	177.8	173.1	-4.7*
14 j	193.5	189.8	186.3	183.5	-2.8*
15 j	208.0	201.8	199.3	193.8	-5.5*
16 j	211.4	210.3	205.1	199.0	-6.1*
17 j	219.7	216.5	211.0	206.2	-4.8*

Tabel 14 Verspringen uit stand bij meisjes (in cm)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	160.1	164.6	156.6	151.3	-5.3*
13 j	163.4	166.7	160.7	155.1	-5.6*
14 j	166.0	168.2	161.3	157.4	-3.9*
15 j	167.3	165.9	167.4	155.3	-12.5*
16 j	168.8	171.1	164.2	157.1	-12.1*
17 j	170.2	166.7	166.8	158.0	-4.8*

Grafiek 7: Staande vertesprong (explosieve kracht, cm)



\$ Statistisch significant verschil tussen 1990 en 2005

* Statistisch significant verschil tussen 1997 en 2005

8. Handknijpkracht

De handknijpkrachttest of handgrip meet de statische kracht. Hoe harder je op de dynamometer knijpt, hoe beter je scoort.

Zowel voor de jongens als voor de meisjes evolueert de handknijpkracht gelijkaardig. Er is een stijging van de statische kracht tussen 1990 en 1993, gevolgd door een daling tussen 1993 en 1997 en dit voor alle leeftijdsgroepen. In 2005 zet deze significante vermindering van de statische kracht zich voort.

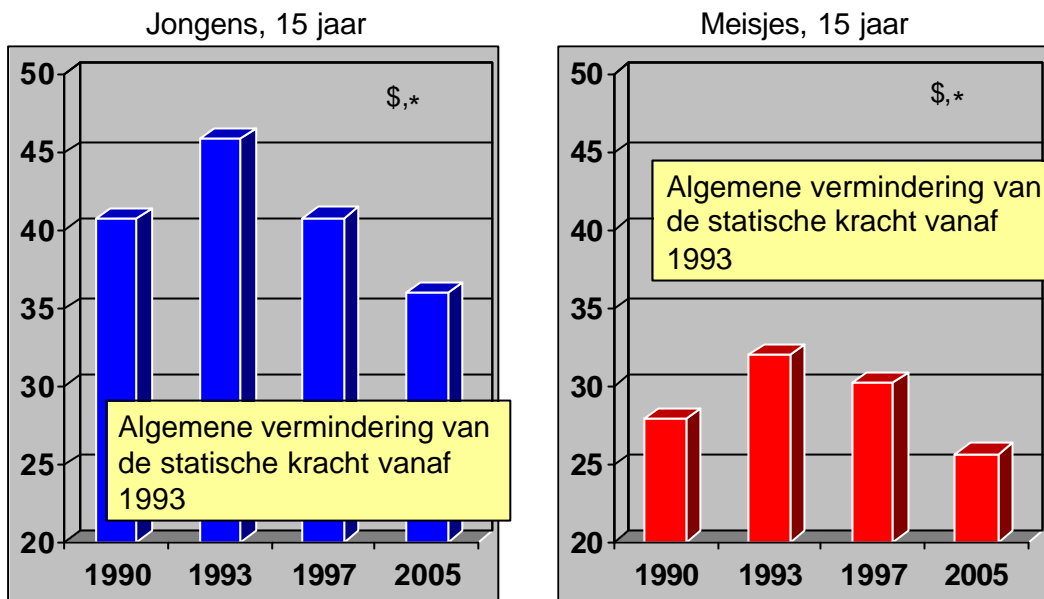
Tabel 15 Handknijpkracht bij jongens (in kg)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	24.2	26.1	24.0	21.0	-3.0*
13 j	28.3	31.5	29.7	26.3	-3.4*
14 j	35.1	39.5	34.9	31.3	-3.6*
15 j	40.7	45.8	40.8	36.0	-4.8*
16 j	45.2	51.3	44.8	41.6	-3.2*
17 j	48.6	55.7	49.0	44.1	-4.9*

Tabel 16 Handknijpkracht bij meisjes (in kg)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	22.5	25.0	22.2	19.9	-2.3*
13 j	24.7	28.6	26.4	24.2	-2.2*
14 j	27.0	30.9	28.3	23.9	-4.4*
15 j	27.9	32.0	30.2	25.7	-4.5*
16 j	28.9	33.0	30.8	26.0	-4.8*
17 j	29.8	33.6	31.8	27.5	-4.3*

Grafiek 8: Handknijpkracht (statische kracht, kg)



§ Statistisch significant verschil tussen 1990 en 2005

* Statistisch significant verschil tussen 1997 en 2005

9. Sit-ups

De 'sit-ups' test meet de rompkracht. Hoe meer sit-ups je doet in 30 sec, hoe beter je resultaat.

Voor de periode 1997-2005 kan er voor deze test geen duidelijke trend worden vastgesteld. Voor de jongens tussen 12 en 14 jaar is er een significante vermindering van de rompkracht, in vergelijking met 1997, terwijl de 15- en 17 jarige jongens dan weer significant beter scoren

Voor de meisjes kan er in het algemeen eerder een vermindering van de rompkracht vastgesteld worden tussen 1997 en 2005. Deze vermindering in rompkracht is significant bij de 13-, 15- en 16-jarige meisjes.

Over de ganse periode 1990-2005 gaan zowel de jongens als de meisjes er in alle leeftijdsgroepen op achteruit. Voor de 12-,13-,14- en 16-jarigen is deze achteruitgang ook significant.

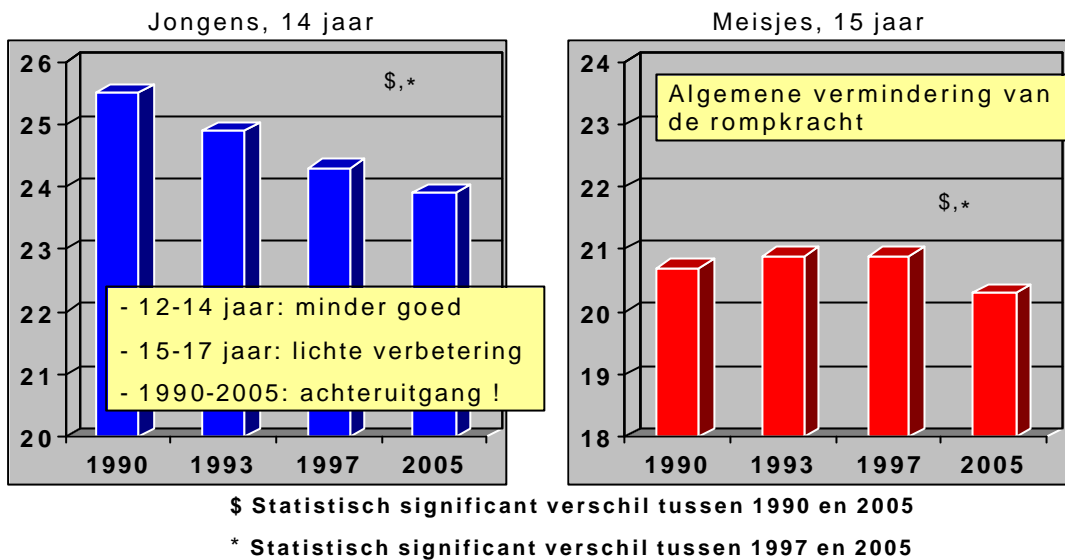
Tabel 17 Situps bij jongens (aantal in 30 sec)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	23.4	22.9	23.0	21.2	-1.8*
13 j	24.2	24.0	24.1	23.1	-1.0*
14 j	25.5	24.9	24.3	23.9	-1.4*
15 j	25.4	24.8	25.0	25.6	+0.6*
16 j	26.3	26.2	25.5	25.7	+0.2
17 j	26.2	26.0	25.4	25.9	+0.5*

Tabel 18 Sit-ups bij meisjes (aantal in 30 sec)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	20.5	21.1	19.6	19.2	-0.4
13 j	20.7	20.7	20.5	19.8	-0.7*
14 j	20.9	20.4	20.3	20.0	-0.3
15 j	20.7	20.9	20.9	20.3	-0.6*
16 j	21.4	21.3	21.1	19.8	-1.3*
17 j	21.0	20.6	21.0	20.5	-0.5

Grafiek 9: Sit ups (rompkracht, n/30sec)



10. Hangen met gebogen armen

Hangen met gebogen armen meet de functionele kracht. Hoe langer je met gebogen armen aan een rekstok kan blijven hangen met je ogen boven de rekstok, hoe beter je scoort.

Voor de periode 1997-2005 kan in het algemeen gesteld worden dat bij de jongens de functionele kracht achteruit gaat, behalve dan bij de 16- en 17-jarigen die in 2005 beter scoren dan in 1997 (de 16-jarigen zelfs significant beter). Bij de meisjes vermindert de functionele kracht in 2005 voor alle leeftijdsgroepen. Bij de 12-, 15-, 16- en 17-jarige meisjes is deze vermindering ook significant.

Over de ganse periode 1990-2005 gaan bij de jongens alle leeftijdsgroepen erop achteruit; de 12-, 13-, 14-, 15- en 16-jarigen zelfs op significante wijze.

Bij de meisjes is die achteruitgang minder uitgesproken en alleen voor de 12- en 16-jarigen significant.

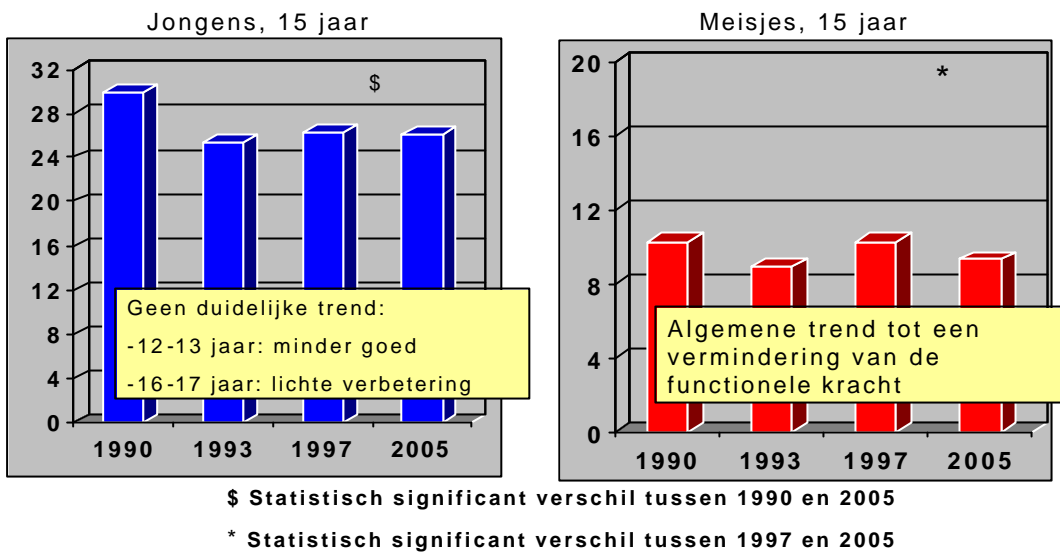
Tabel 19 Hangen met gebogen armen bij jongens (in sec)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	16.4	17.0	14.7	13.1	-1.6*
13 j	18.7	18.6	17.4	16.6	-0.8
14 j	25.7	21.4	20.5	20.4	-0.1
15 j	29.9	25.3	26.3	26.0	-0.3
16 j	33.5	29.0	28.9	31.0	+2.1*
17 j	34.8	32.4	31.6	32.6	+1.0

Tabel 20 Hangen met gebogen armen bij meisjes (in sec)

	1990	1993	1997	2005	Vershil 05-97
12 j	8.8	11.1	8.5	6.8	-1.7*
13 j	8.9	8.9	10.1	9.5	-0.6
14 j	10.3	8.8	10.0	9.8	-0.2
15 j	10.3	8.9	10.3	9.3	-1.0*
16 j	11.4	9.9	10.4	9.3	-1.1*
17 j	9.6	8.4	9.8	8.8	-1.0*

Grafiek 10: Hangen met gebogen armen (functionele kracht, sec)



11. Snelheid-shuttle run

De snelheid-shuttle run meet de loopsnelheid en de wendbaarheid. Hoe minder tijd je nodig hebt om vijfmaal heen en weer te lopen tussen twee lijnen op vijf meter van elkaar, hoe beter je resultaat.

Tussen 1997 en 2005 blijven de prestaties van de jongens ongeveer op het zelfde peil. Bij de 15- en 17-jarige jongens is er wel een significante verbetering van de loopsnelheid.

De meisjes scoren minder goed. De 15-tot 17-jarigen lopen significant trager dan in 1997, terwijl enkel de 13-jarige meisjes significant beter scoren.

Over de ganse periode 1990-2005 bekeken scores zowel de jongens als de meisjes minder goed in 2005. Deze achteruitgang is significant voor 4 van de 6 leeftijdsgroepen bij de jongens en voor 5 van de 6 leeftijdsgroepen bij de meisjes. Opvallend is de significant betere score van de 13-jarige meisjes.

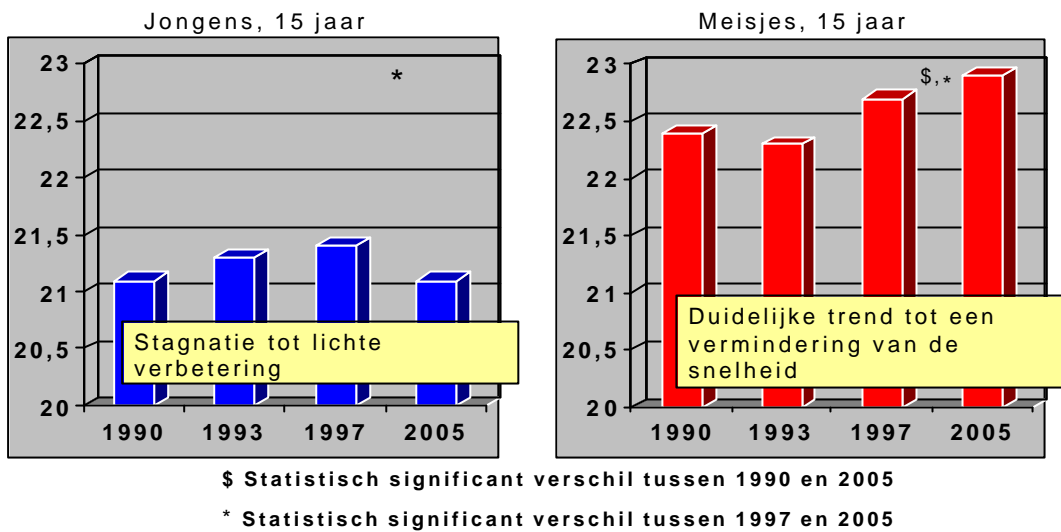
Tabel 21 Snelheid-shuttle run bij jongens (in sec)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	22.3	21.9	22.7	22.8	+0.1
13 j	21.8	21.8	22.0	22.0	0
14 j	21.3	21.5	21.7	21.6	-0.1
15 j	21.1	21.3	21.4	21.1	-0.3*
16 j	21.1	21.0	21.2	21.1	-0.1
17 j	20.6	21.0	21.3	20.8	-0.5*

Tabel 22 Snelheid-shuttle run bij meisjes (in sec)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	22.8	22.5	23.3	23.4	+0.1
13 j	22.7	22.4	23.1	22.0	-1.1*
14 j	22.4	22.2	22.9	22.9	0
15 j	22.4	22.3	22.7	22.9	+0.2*
16 j	22.2	21.9	22.7	23.3	+0.5*
17 j	22.3	22.1	22.5	23.0	+0.5*

Grafiek 11: 10 x 5 m shuttle run (snelheid en wendbaarheid, sec)



12. Uithouding-shuttle run

De uithouding-shuttle run meet het aërobe uithoudingsvermogen. Hoe langer je het opgelegde tempo kan volhouden, hoe beter je resultaat.

Het uithoudingsvermogen van zowel jongens als meisjes vermindert gestadig over de periode 1990-1997. Tussen 1997 en 2005 is er echter een significante verbetering van het uithoudingsvermogen, zowel bij de jongens als de meisjes en dit voor alle leeftijdsgroepen.

Over de ganse periode 1990-2005 is er bij de meisjes een significante verbetering van de uithouding voor 5 van de 6 leeftijdsgroepen. Bij de jongens ligt het uithoudingsvermogen in 2005 ongeveer op het niveau van 1990. Enkel voor de 17-jarige jongens is er een significante verbetering.

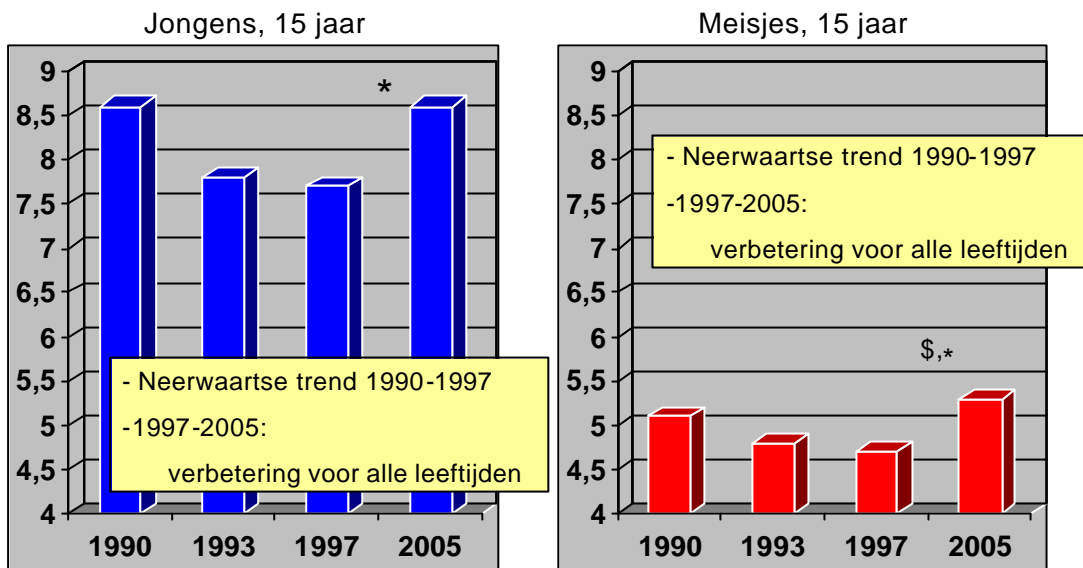
Tabel 23 Uithouding-shuttle run bij jongens (in min)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	6.5	6.3	5.8	6.7	+0.9*
13 j	7.1	6.4	6.6	7.0	+0.4*
14 j	7.6	7.6	6.9	7.8	+0.9*
15 j	8.6	7.8	7.7	8.6	+0.9*
16 j	8.7	8.2	8.1	8.9	+0.8*
17 j	8.4	8.3	7.9	9.0	+1.1*

Tabel 24 Uithouding-shuttle run bij meisjes (in min)

	1990	1993	1997	2005	Verskil 05-97
12 j	4.8	4.7	4.4	5.2	+0.8*
13 j	4.9	4.5	4.5	5.1	+0.6*
14 j	4.9	4.5	4.3	5.2	+0.9*
15 j	5.1	4.8	4.7	5.3	+0.6*
16 j	4.9	4.7	4.4	5.0	+0.6*
17 j	4.7	4.5	4.4	5.0	+0.6*

Grafiek 12: Uithouding shuttle run (cardiorespiratorische uithouding, min)



§ Statistisch significant verschil tussen 1990 en 2005

* Statistisch significant verschil tussen 1997 en 2005

13. Samenvatting

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 beoordelingscore ("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.

**Tabel 25: Evolutie van de fysieke fitheid van Vlaamse jongens (12-18 jaar)
1990-1993-1997-2005**

Lichaamsmetingen				
	1990-1993	1993-1997	1997-2005	1990-2005
Lichaamslengte	?	?	Status quo	?
Lichaamsgewicht	?	?	Status quo	?
BMI (verhouding gewicht /lengte)	?	?	Status quo	Status quo
Som huidplooien (onderhuids vet)	Status quo	Status quo	?	? *

* significant (p<.01)

**Tabel 26: Evolutie van de fysieke fitheid van Vlaamse meisjes (12-18 jaar)
1990-1993-1997-2005**

Lichaamsmetingen				
	1990-1993	1993-1997	1997-2005	1990-2005
Lichaamslengte	?	?	Status quo	?
Lichaamsgewicht	Status quo	Status quo	Status quo	?
BMI (verhouding gewicht /lengte)	Status quo	Status quo	Status quo	Status quo
Som huidplooien (onderhuids vet)	?	?	? *	Status quo

* significant (p<.01)

**Tabel 27: Evolutie van de fysieke fitheid van Vlaamse jongens (12-18 jaar)
1990-1993-1997-2005**

Fysieke tests				
	1990-1993	1993-1997	1997-2005	1990-2005
Flamingo evenwicht (evenwicht)	?	?	? *	?
Sneltikken met één hand (snelheid ledematen)	?	?	? *	? *
Zittend reiken (lenigheid)	?	?	? *	? *
Verspringen uit stand (explosieve kracht)	?	?	? *	? *
Handknijpkracht (statische kracht)	?	?	? *	? *
Sit-ups (rompkracht)	?	?	Status quo	? *
Hangen met gebogen armen (functionele kracht)	?	?	Status quo	? *
Snelheid shuttle run (snelheid)	?	?	Status quo	? *
Uithouding shuttle run (uithouding)	?	?	? *	?

- significant (p<.01)

**Tabel 28: Evolutie van de fysieke fitheid van Vlaamse meisjes (12-18 jaar)
1990-1993-1997-2005**

Fysieke tests				
	1990-1993	1993-1997	1997-2005	1990-2005
Flamingo evenwicht (evenwicht)	Status quo	Status quo	?	?
Sneltikken met één hand (snelheid ledematen)	?	?	? *	? *
Zittend reiken (lenigheid)	Status quo	Status quo	? *	? *
Verspringen uit stand (explosieve kracht)	?	?	? *	? *
Handknijpkracht (statische kracht)	?	?	? *	? *
Sit-ups (rompkracht)	Status quo	Status quo	? *	? *
Hangen met gebogen armen (functionele kracht)	Status quo	Status quo	? *	?
Snelheid shuttle run (snelheid)	?	?	? *	? *
Uithouding shuttle run (uithouding)	?	?	? *	? *

* significant ($p < .01$)

14. Slotbeschouwing

Zoals u allen weet heeft de Vlaamse minister van Sport in de eerste helft van zijn regeerperiode vooral meer middelen vrijgemaakt voor de topsport. Vanaf 2008 zal het volle pond gaan naar het Sport-voor-Allen-beleid. Via het nieuwe decreet op het lokaal sportbeleid zullen aanzienlijk meer middelen worden vrijgemaakt voor sportclubs en gemeentelijke sportdiensten. Dit nieuwe decreet moet het ook mogelijk maken om de trend in de evolutie van de fysieke fitheid bij jongeren en volwassenen om te buigen. Ook bij de sportpromotie zal het sportaanbod en de communicatie nog meer het accent leggen op regelmatige sportbeoefening met voldoende intensiteit. “Wie schoon wil zijn, moet lijden” zegt het spreekwoord. Ik zou durven zeggen: “wie gezond wil zijn, moet sporten”.