

# Resultaten barometer 2009

## 1. Lichaamslengte

De lichaamslengte van zowel de jongens als de meisjes vertoont een seculaire trend tussen 1990 en 1997: de Vlaamse jongens en meisjes zijn in 1997 groter dan in 1990. In 2005 en 2009, is dergelijk fenomeen niet meer waarneembaar. Bij de 17-jarige jongens is er zelfs een significante daling van de lichaamslengte tussen 2005 en 2009.

Tabel 6.1 Lichaamslengte bij jongens (in cm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	153.6	154.6	154.3	156.1	155.9	-0.2
13 j	160.9	160.2	162.2	160.8	161.6	0.8
14 j	167.7	168.6	167.9	168.6	168.8	0.2
15 j	173.6	172.4	173.5	173.5	173.3	-0.2
16 j	175.5	176.7	177.0	176.6	176.0	-0.6
17 j	177.7	178.3	178.7	178.5	176.7	-1.8*

Tabel 6.2 Lichaamslengte bij meisjes (in cm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	155.1	155.5	156.3	156.5	156.2	-0.3
13 j	159.5	160.8	160.6	160.9	160.8	-0.1
14 j	163.0	163.3	163.6	163.2	162.7	-0.5
15 j	163.6	164.4	165.5	164.3	164.0	-0.3
16 j	164.3	165.3	165.4	164.3	164.8	0.5
17 j	165.0	164.9	166.6	165.3	165.0	-0.3

## 2. Lichaamsgewicht

Voor de jongens vertoont ook het lichaamsgewicht een stijgende trend tot 1997. Tussen 2005 en 2009 is er enkel nog een significante stijging van het lichaamsgewicht bij de 13-jarige jongens. Bij de meisjes is er in het algemeen geen significante verandering van het lichaamsgewicht.

Tabel 6.3 Lichaamsgewicht bij jongens (in kg)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	43.2	44.0	45.0	46.8	46.7	-0.1
13 j	48.7	49.0	51.7	49.4	51.8	2.4*
14 j	54.6	56.0	55.9	57.0	57.5	0.5
15 j	60.4	62.1	62.3	61.1	61.6	0.5
16 j	63.4	66.0	67.1	66.7	65.7	-1
17 j	67.9	69.1	70.5	68.5	69.1	0.6

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	45.8	46.3	47.1	47.4	46.3	-1.1
13 j	51.4	52.2	53.1	52.8	51.8	-1
14 j	54.6	55.6	55.9	54.9	55.6	0.7
15 j	56.5	57.7	57.9	57.7	56.9	-0.8
16 j	58.2	59.3	59.4	59.3	58.4	-0.9
17 j	61.1	60.4	61.3	60.8	61.0	0.2

### 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.

Tijdens de periode 2005-2009 is er bij de meisjes een significante daling van het onderhuidse vetgehalte voor alle leeftijden. Voor de jongens is er eveneens een daling behalve voor de 13-, 15-, en 17-jarigen. Door deze daling zitten de jongens en de meisjes terug op hetzelfde niveau als in 1997 (behalve voor de 12- en 13-jarige meisjes: zij hebben significant minder onderhuids vet in 2009 in vergelijking met 1997).

Tabel 6.5 Som huidplooien bij jongens (in mm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	45.4	42.4	46.0	52.8	46,7	-6,1*
13 j	43.0	42.9	44.0	47.5	45,6	-1,9
14 j	38.9	39.8	41.4	47.4	42,3	-5,1*
15 j	37.4	41.6	40.4	41.4	42,1	0,7
16 j	38.6	40.1	41.5	44.4	40,9	-3,5*
17 j	40.7	39.5	42.6	42.1	43,0	0,9

Tabel 6.6 Som huidplooien bij meisjes (in mm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	59.0	53.8	58.9	59.0	52,4	-6,6*
13 j	65.3	58.5	62.8	64.6	55,6	-9*
14 j	67.5	62.0	64.6	66.9	64,0	-2,9*
15 j	70.8	65.8	63.6	73.1	65,0	-8,1*
16 j	72.7	68.7	68.3	76.7	66,6	-10,1*
17 j	79.3	71.7	70.2	78.6	70,1	-8,5*

### 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. Daarentegen is er voor de jongens in 2005 een vermindering van het aantal pogingen vergeleken met 1997 voor elk van de zes leeftijdscategorieën. Deze verbetering is significant op alle leeftijden behalve bij de 12-jarige jongens. Ook in 2009 zet deze trend zich verder. De verbetering is significant voor de 12-jarige, 14-jarige en 17-jarige jongens. Ook bij de meisjes is er in 2005 een tendens naar betere resultaten voor die evenwichtstest op uitzondering van de 17-jarige meisjes die significant slechter scoren dan in 1997. Ook in 2009 scoren de meisjes beter dan in 2005. Enkel voor de 13-jarige en 15-jarige meisjes is deze verbetering niet significant.

Tabel 6.7 Flamingo balance jongens (in aantal pogingen)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	16.6	16.9	17.5	17.2	15.2	-2*
13 j	16.6	15.9	17.6	16.4	15.6	-0.8
14 j	16.0	16.2	16.5	15.8	14.4	-1.4*
15 j	15.6	16.0	16.4	14.9	14.3	-0.6
16 j	14.6	14.6	15.8	14.6	14.1	-0.5
17 j	14.4	13.6	15.4	14.3	12.7	-1.6*

Tabel 6.8 Flamingo balance meisjes (in aantal pogingen)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	16.3	16.2	18.6	16.2	14.6	-1.6*
13 j	16.8	16.9	18.2	15.7	15.0	-0.7
14 j	16.4	16.7	16.9	15.2	14.1	-1.1*
15 j	15.9	15.3	15.3	14.8	13.9	-0.9
16 j	15.6	15.2	15.4	15.1	13.6	-1.5*
17 j	14.9	13.7	13.8	14.8	12.7	-2.1*

## 5. Snelikken met één hand (plate tapping)

De plate tapping meet de snelheid van de bovenste ledematen. 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 snelheid van de ledematen 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. Wanneer we de gegevens van 2005 vergelijken met de gegevens van 2009 zien we voor de jongens dat er enkel voor de 12-jarigen en 13-jarigen een significante verandering optreedt (respectievelijk een verbetering en verslechtering van de prestatie). Voor de meisjes zien we een significante verbetering (behalve voor de 16-jarigen).

Tabel 6.9 Plate tapping bij jongens (in sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	14.1	14.0	14.7	12.9	12.4	-0.5*
13 j	12.9	13.0	13.4	11.8	12.1	0.3*
14 j	12.1	12.1	12.7	11.4	11.3	-0.1
15 j	11.0	11.8	12.4	10.7	10.9	0.2
16 j	10.9	11.5	11.7	10.7	10.5	-0.2
17 j	10.3	10.8	11.2	10.1	10.2	0.1

Tabel 6.10 Plate tapping bij meisjes (in sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	13.9	13.4	14.2	12.5	12.2	-0.3*
13 j	13.1	12.9	13.7	12.0	11.7	-0.3*
14 j	12.2	12.4	12.9	11.7	11.2	-0.5*
15 j	11.8	12.3	12.4	11.4	11.1	-0.3*
16 j	11.5	11.8	12.2	11.1	11.0	-0.1
17 j	11.3	11.7	11.9	10.9	10.6	-0.3*

## 6. Zittend reiken (sit and reach)

Zittend reiken of sit and reach is een lenigheidstest: hoe verder je kunt reiken hoe leniger je bent. In het algemeen wordt er een vermindering van de lenigheid van de Vlaamse jongeren waargenomen sinds 1990. Voor de periode 1997-2005 werd een significante vermindering van de lenigheid vastgesteld zowel bij de jongens als de meisjes op alle leeftijden, behalve bij de 12-jarigen. Voor de periode 2005-2009 kan er een significante verbetering van de lenigheid vastgesteld worden (behalve voor de 16- en 17-jarige jongens en de 15-jarige meisjes).

Tabel 6.11 Zittend reiken bij jongens (in cm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	18.0	17.7	16.4	15.8	17.9	2.1*
13 j	18.6	18.1	17.7	16.6	18.8	2.2*
14 j	20.6	20.1	19.5	17.5	19.0	1.5*
15 j	23.6	22.1	20.6	18.8	20.3	1.5*
16 j	23.5	22.9	22.0	20.7	22.0	1.3
17 j	25.0	24.4	23.1	22.0	22.3	0.3

Tabel 6.12 Zittend reiken bij meisjes (in cm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Vershil 09-05
12 j	23.3	24.2	22.3	21.8	24.8	3*
13 j	24.7	24.5	24.3	23.5	25.8	2.3*
14 j	26.7	25.3	25.2	24.4	27.4	3*
15 j	27.5	25.4	27.2	26.2	26.8	0.6
16 j	28.4	27.2	28.0	25.4	27.9	2.5*
17 j	27.8	26.5	27.3	25.9	29.4	3.5*

## 7. Verspringen uit stand (standing broad jump)

Verspringen uit stand of standing broad jump meet de explosieve kracht van de onderste ledematen. Hoe verder je springt, hoe beter je resultaat. De explosieve kracht blijkt achteruit te gaan sinds 1990 bij de Vlaamse jongens. De jongens scoren significant minder goed in 2005 vergeleken met 1997 voor de 6 leeftijdscategorieën. Ook bij de meisjes is er tussen 1997 en 2005 een significante vermindering van de explosieve kracht op alle leeftijden. Tussen 2005 en 2009 worden geen significante veranderingen vastgesteld.

Tabel 6.13 Verspringen uit stand bij jongens (in cm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	167.9	170.2	166.5	161.4	163.0	1.6
13 j	179.4	177.6	177.8	173.1	171.5	-1.6
14 j	193.5	189.8	186.3	183.5	185.2	1.7
15 j	208.0	201.8	199.3	193.8	191.4	-2.4
16 j	211.4	210.3	205.1	199.0	199.3	0.3
17 j	219.7	216.5	211.0	206.2	204.7	-1.5

Tabel 6.14 Verspringen uit stand bij meisjes (in cm)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	160.1	164.6	156.6	151.3	152.2	0.9
13 j	163.4	166.7	160.7	155.1	156.8	1.7
14 j	166.0	168.2	161.3	157.4	156.2	-1.2
15 j	167.3	165.9	167.4	155.3	156.7	1.4
16 j	168.8	171.1	164.2	157.1	156.8	-0.3
17 j	170.2	166.7	166.8	158.0	159.5	1.5

## 8. Handknijpkracht (handgrip)

De handknijpkracht 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 voor alle leeftijdsgroepen. In 2005 wordt een verdere significante vermindering van de statische kracht waargenomen bij de Vlaamse jongeren tussen 12 en 17 jaar in vergelijking met 1997. Tussen 2005 en 2009 is de handknijpkracht significant verbeterd (behalve voor de 13-jarigen).

Tabel 6.15 Handknijpkracht bij jongens (in kg)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	24.2	26.1	24.0	21.0	22.7	1.7*
13 j	28.3	31.5	29.7	26.3	26.6	0.3
14 j	35.1	39.5	34.9	31.3	33.8	2.5*
15 j	40.7	45.8	40.8	36.0	38.5	2.5*
16 j	45.2	51.3	44.8	41.6	43.5	1.9*
17 j	48.6	55.7	49.0	44.1	45.9	1.8*

Tabel 6.16 Handknijpkracht bij meisjes (in kg)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	22.5	25.0	22.2	19.9	21.5	1.6*
13 j	24.7	28.6	26.4	24.2	24.5	0.3
14 j	27.0	30.9	28.3	23.9	26.8	2.9*
15 j	27.9	32.0	30.2	25.7	27.4	1.7*
16 j	28.9	33.0	30.8	26.0	28.8	2.8*
17 j	29.8	33.6	31.8	27.5	30.1	2.6*

## 9. Sit-ups

De sit-ups test meet de rompkracht. Hoe meer sit-ups je doet in 30 sec, hoe beter je resultaat. Voor deze test is er geen duidelijke trend waarneembaar voor alle leeftijdsgroepen. Voor de jongens tussen 12 en 14 jaar is er wel een significante vermindering van de rompkracht tijdens de periode 1997-2005. In tegenstelling daarmee scoren de 15- en 17 jarige jongens significant beter op deze test in 2005, in vergelijking met 1997. 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. Tussen 2005 en 2009 verbetert de rompkracht bij de 12-jarigen. Bij de 15- en 16-jarige jongens wordt een vermindering van de rompkracht vastgesteld.

Tabel 6.17 Sit-ups bij jongens (aantal in 30 sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	23.4	22.9	23.0	21.2	22.3	1.1*
13 j	24.2	24.0	24.1	23.1	22.6	-0.5
14 j	25.5	24.9	24.3	23.9	24.6	0.7
15 j	25.4	24.8	25.0	25.6	24.5	-1.1*
16 j	26.3	26.2	25.5	25.7	24.9	-0.8*
17 j	26.2	26.0	25.4	25.9	25.3	-0.6

Tabel 6.18 Sit-ups bij meisjes (aantal in 30 sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	20.5	21.1	19.6	19.2	20.2	1*
13 j	20.7	20.7	20.5	19.8	19.6	-0.2
14 j	20.9	20.4	20.3	20.0	19.9	-0.1
15 j	20.7	20.9	20.9	20.3	19.7	-0.6
16 j	21.4	21.3	21.1	19.8	19.8	0
17 j	21.0	20.6	21.0	20.5	20.5	0

## 10. Hangen met gebogen armen (bent arm hang)

Hangen met gebogen armen of bent arm hang 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. In het algemeen kan gesteld worden dat bij de jongens de functionele kracht achteruit gaat met de jaren, behalve bij de oudste twee leeftijdsgroepen waar er een significante verbetering optreedt tussen 1997 en 2005. Bij de meisjes is er geen duidelijk patroon aanwezig over de verschillende testjaren. Tijdens de periode 1997-2005 wordt wel een vermindering van de functionele kracht waargenomen, die significant is bij de 12-, 15-, 16- en 17-jarige meisjes. Tussen 2005 en 2009 worden geen significante veranderingen vastgesteld, behalve bij de 12-jarige meisjes. Zij presteren beter in 2009.

Tabel 6.19 Hangen met gebogen armen bij jongens (in sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	16.4	17.0	14.7	13.1	15.1	2
13 j	18.7	18.6	17.4	16.6	16.4	-0.2
14 j	25.7	21.4	20.5	20.4	22.3	1.9
15 j	29.9	25.3	26.3	26.0	25.0	-1
16 j	33.5	29.0	28.9	31.0	29.7	-1.3
17 j	34.8	32.4	31.6	32.6	31.1	-1.5

Tabel 6.20 Hangen met gebogen armen bij meisjes (in sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	8.8	11.1	8.5	6.8	8.7	1.9*
13 j	8.9	8.9	10.1	9.5	9.6	0.1
14 j	10.3	8.8	10.0	9.8	8.9	-0.9
15 j	10.3	8.9	10.3	9.3	9.9	0.6
16 j	11.4	9.9	10.4	9.3	10.3	1
17 j	9.6	8.4	9.8	8.8	11.0	2.2

## 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. Bij de jongens lijkt de prestatie te verbeteren of blijft ongeveer gelijk tussen 1997 en 2005. Bij de 15- en 17-jarige jongens is er wel een significante verbetering van de loopsnelheid. Enkel de 13-jarige meisjes scoren significant beter op de snelheid-shuttle run in 2005 vergeleken met 1997. De meisjes tussen 15 en 17 jaar lopen significant trager in 2005 dan in 1997. Tussen 2005 en 2009 wordt een significante verbetering in loopsnelheid vast gesteld bij de jongens en meisjes van alle leeftijdscategorieën, behalve bij de 13-jarige meisjes. Zij presteren significant slechter.

Tabel 6.21 Snelheid-shuttle run bij jongens (in sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	22.3	21.9	22.7	22.8	21.6	-1.2*
13 j	21.8	21.8	22.0	22.0	21.4	-0.6*
14 j	21.3	21.5	21.7	21.6	20.9	-0.7*
15 j	21.1	21.3	21.4	21.1	20.8	-0.3*
16 j	21.1	21.0	21.2	21.1	20.5	-0.6*
17 j	20.6	21.0	21.3	20.8	20.3	-0.5*

Tabel 6.22 Snelheid-shuttle run bij meisjes (in sec)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	22.8	22.5	23.3	23.4	22.5	-0.9*
13 j	22.7	22.4	23.1	22.0	22.4	0.4*
14 j	22.4	22.2	22.9	22.9	22.4	-0.5*
15 j	22.4	22.3	22.7	22.9	22.4	-0.5*
16 j	22.2	21.9	22.7	23.3	22.3	-1*
17 j	22.3	22.1	22.5	23.0	22.0	-1*

## 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. Echter is er een significante verbetering van het uithoudingsvermogen tussen 1997 en 2005 zowel bij de jongens als de meisjes en dit voor alle leeftijdsgroepen. Tussen 2005 en 2009 worden geen significante veranderingen vast gesteld, behalve voor de 13-jarige meisjes. Zij presteren in 2009 significant beter.

Tabel 6.23 Uithouding-shuttle run bij jongens (in min)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	6.5	6.3	5.8	6.7	6.8	0.1
13 j	7.1	6.4	6.6	7.0	7.2	0.2
14 j	7.6	7.6	6.9	7.8	7.9	0.1
15 j	8.6	7.8	7.7	8.6	8.4	-0.2
16 j	8.7	8.2	8.1	8.9	8.6	-0.3
17 j	8.4	8.3	7.9	9.0	8.6	-0.4

Tabel 6.24 Uithouding-shuttle run bij meisjes (in min)

	1990	1993	1997	2005	2009	Verskil 09-05
12 j	4.8	4.7	4.4	5.2	5.1	-0.1
13 j	4.9	4.5	4.5	5.1	5.4	0.3*
14 j	4.9	4.5	4.3	5.2	5.3	0.1
15 j	5.1	4.8	4.7	5.3	5.4	0.1
16 j	4.9	4.7	4.4	5.0	5.1	0.1
17 j	4.7	4.5	4.4	5.0	4.9	-0.1

### **13. Samenvatting**

De lichaamslengte en het lichaamsgewicht van de Vlaamse jongeren vertonen een seculaire trend tussen 1990 en 1997. In 2005 en 2009, is er geen voortzetting van die seculaire trend waarneembaar. Daarentegen is er wel een stijging van het onderhuidse vetgehalte bij de Vlaamse jongeren tijdens de periode 1997-2005-2009.

In het algemeen kan gesteld worden dat in 2009 de resultaten van de Vlaamse jongeren voor de evenwichtstest, de lenigheidstest, de snelheid-shuttle run en de handgrip verbeterd zijn in vergelijking met 2005. Bijkomend scoren de meisjes beter op de plate tapping in 2009 in vergelijking met 2005.

Voor de overige tests scoren zowel de Vlaamse jongens als meisjes ongeveer evengoed in 2009 als in 2005.