

Schoolkinderen veel minder fit dan 30 jaar geleden

Submitted by [Redactie Medicalfacts/Alida Budding](#) on May 27, 2010 – 20:37



Nederlandse kinderen uit groep 7 en 8 van de basisschool zijn significant minder fit dan hun leeftijdsgenootjes van dertig jaar geleden. Op een fitheidstest die ook in 1980 werd afgenomen scoorden ruim 2.000 kinderen veel slechter op alle fronten. Zelfs als de kinderen met overgewicht niet worden meegeteld, blijken de 'gezonde' kinderen van nu niet opgewassen tegen de kinderen van toen. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van Dorine Collard bij de afdeling sociale geneeskunde VU medisch centrum. Zij promoveert op vrijdag 28 mei bij VU medisch centrum.

Voor haar onderzoek naar een lesprogramma ter preventie van blessures onder kinderen, namen Dorine Collard en haar collega's een fitheidstest af onder ruim 2.000 schoolkinderen, in het jaar 2006. Bij de kinderen werd kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie gemeten. Precies diezelfde test was al eens afgenomen in 1980, onder ruim 2.500 schoolkinderen in dezelfde leeftijd, van 10 tot 12 jaar.

De kinderen van nu blijken deze test veel minder goed af te leggen dan toen. Zij scoren slechter op kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie (motorische vaardigheden). Er zijn tegenwoordig aanzienlijk meer kinderen met overgewicht dan toen, maar zelfs als die niet werden meegerekend, bleef er een groot verschil bestaan.

De exacte reden van dit fitheidsverlies is niet onderzocht. Het oorspronkelijke onderzoek van Collard gaat over sport- en spelblessures bij kinderen. Zij keek naar het effect van een door haarzelf en collega's ontwikkeld lesprogramma ter preventie van deze blessures, iPlay genaamd. Dit preventieprogramma bestaat uit twee componenten. Vooraf aan de gymles deden de kinderen oefeningen om de fitheid te bevorderen en tijdens de gewone les werd aandacht besteed aan wat je kunt doen om blessures te voorkomen.

Ook daar vond de onderzoeker een verschil. Het bleek dat kinderen die weinig bewegen, dus weinig sporten of buiten spelen, meer baat hebben bij dit lesprogramma. Het risico op een blessure is voor fysiek inactieve kinderen namelijk veel groter wanneer zij opeens wél bewegen, dan voor kinderen die altijd al veel bewegen. Het door de afdeling sociale geneeskunde ontwikkelde lesprogramma helpt dit risico te verlagen.

Beide uitkomsten pleiten ervoor om kinderen te stimuleren meer te bewegen. Collard: 'Sporten en bewegen zou op de basisschool weer meer aandacht moeten krijgen. Het is belangrijk dat kinderen leren bewegen. Kinderen zouden tijdens de gymlessen vaardigheden zoals kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie moeten verbeteren.'

Bron: Medical Facts d.d. 27.05.2010