

Fitheid Haagse scholieren

Snelheid en kracht kunnen beter

Hoe is het gesteld met de fitheid van de Haagse scholieren? Fitheid is immers belangrijk voor een goede gezondheid. Om die vraag te beantwoorden is onderzoek gedaan met gebruikmaking van de fittest binnen GezondBezig!, een preventieve interventie voor eerste- en tweedejaars scholieren van het voortgezet onderwijs.

Fitheid

Fitheid is te omschrijven als de mate waarin iemand zich energiek en gezond voelt. Aan lichamelijke fitheid zijn vijf grondmotorische eigenschappen te onderscheiden: kracht, snelheid, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen. Deze grondmotorische eigenschappen van lichamelijke fitheid zijn (omgekeerd) gerelateerd aan de gezondheid: overgewicht, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, botgezondheid en mentale gezondheid (angst, depressie, gemoedstoestand, eigenwaarde). Met inzet op meer bewegen en/of sporten is de fitheid te verbeteren.

Gezond Bezig!

In Den Haag wordt met de Haagse Aanpak Gezond Gewicht (HAGG) ingezet op het bevorderen van gezond gewicht bij de Haagse jeugd. Voor eerste- en tweedejaars scholieren van het voortgezet onderwijs ondersteunt GGD

Haaglanden scholen met de preventieve interventie Gezond Bezig!. Doel van Gezond Bezig! is het vergroten van kennis over gezonde voeding, lichaamsbeweging en fitheid, en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Onderdeel van Gezond Bezig! is de EuroFittest (zie tabel). Doel van deze fittest is de leerlingen te motiveren meer te bewegen, door hen bewust te laten worden van hun eigen fitheid en de afzonderlijke grondmotorische eigenschappen. Voor Gezond Bezig! wordt een EuroFittest met ADO Den Haag vormgeving gebruikt.

Onderzoek

Tot nu toe is onbekend hoe het staat met de lichamelijke fitheid van Haagse jongeren. Onderzoek is gedaan om de vraag te beantwoorden of het stimuleren van de fitheid van Haagse jongeren gewenst is en zo ja, bij welke subgroepen en voor welke grondmotorische

Tabel. De acht fysieke testen van de EuroFittest.

Testonderdeel	Grondmotorische eigenschap	Methode
Verspringen uit stand	Kracht	Uit stilstand zo ver mogelijk springen
Hangen met gebogen armen	Kracht	Met gebogen armen aan een rekstok hangen
Sit-ups	Kracht	Zoveel mogelijk buikspieroefeningen in 30 seconden
Handknijpkracht	Kracht	Zo hard mogelijk in een knijpkrachtmeter knijpen
10x5 meter loop	Snelheid	Vijf keer heen en weer sprinten tussen twee lijnen
Sneltikken met één hand	Snelheid	Twee schijven 25 keer aantikken met voorkeurshand, de andere hand blijft op de middelste schijf
Sit & Reach (reiken in langzit)	Lenigheid	Zittend met gestrekte benen een schuif naar voren duwen
Shuttle run test	Uithoudingsvermogen	Zo lang mogelijk over 20 meter heen en weer blijven lopen, het tempo wordt steeds hoger

eigenschappen. Hiervoor zijn de gegevens van de EuroFittesten van eerstejaars Gezond Bezig!-leerlingen gebruikt.

Zeven Haagse middelbare scholen werkten met enkele of alle eerste klassen mee aan de gegevensverzameling voor het onderzoek. In totaal zijn gegevens verzameld van 310 leerlingen van 12-14 jaar. Dit betrof 75 leerlingen van praktijkonderwijs, 175 leerlingen van vmbo (basis/kader/gemengd/theoretische leerweg) en 60 van vmbo theoretische leerweg/havo/vwo.

Resultaten

In figuur 1 staan de resultaten op de acht fysieke testonderdelen van de EuroFittest. Voor deze figuur zijn de testen naar prestatie gerangschikt.

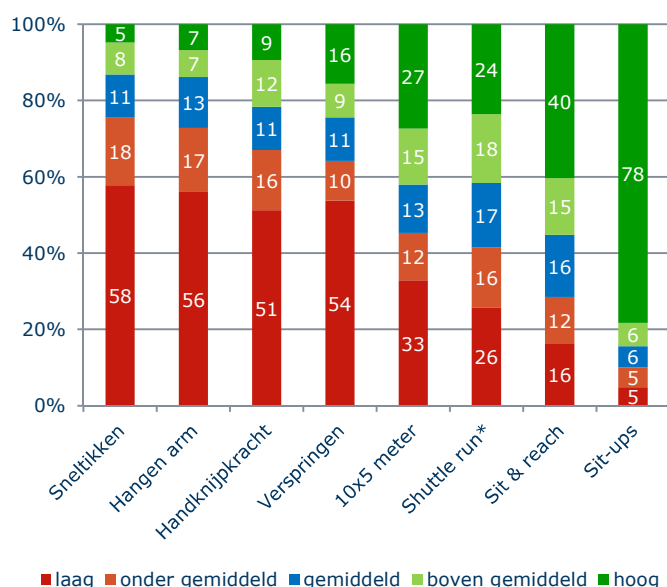
Op het onderdeel sneltikken (grondmotorische eigenschap snelheid) wordt het slechtst gescoord: 76% van de leerlingen scoort laag of onder gemiddeld, waarvan het grootste deel (58% in totaal) laag scoorde. Ook op drie van de vier testen voor de grondmotorische eigenschap

kracht is door het merendeel van de leerlingen laag of onder gemiddeld (LO) gescoord. Deze tests meten de kracht in de armen, hand en benen: hangen arm (73% LO), handknijpkracht (67% LO) en verspringen (64% LO). Op de vierde test die de grondmotorische eigenschap kracht meet (sit-ups, rompkraft) werd het beste gescoord van alle acht tests: 90% van de leerlingen scoorde (boven) gemiddeld of hoog. Procentueel scoren minder leerlingen van het praktijkonderwijs en meer leerlingen van het vmbo tl/havo/vwo (boven) gemiddeld of hoog (zie figuur 2).

Conclusie

Op het gebied van lichamelijke fitheid van de eerstejaars scholieren valt winst te behalen, met name op grondmotorische eigenschappen snelheid (armsnelheid) en kracht (explosieve kracht benen, duurkracht armen en statische kracht handen). De fittest laat zien dat de scholieren van vmbo tl/havo/vwo-niveau het fitst zijn en de scholieren van het praktijkonderwijs het minst fit.

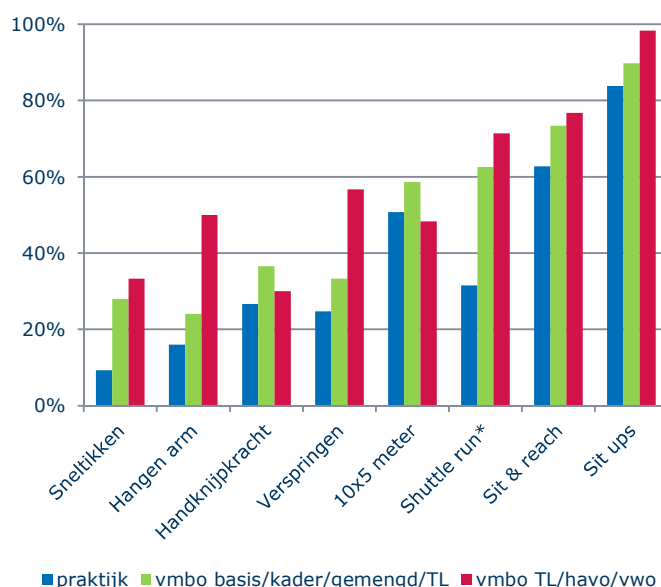
Figuur 1. Scores op de EuroFittest.



* Van 26 van de 310 leerlingen (8%) is geen resultaat van de shuttle run test bekend.

** Het daadwerkelijke onderwijsniveau van een individuele leerling is nog niet altijd bekend, bijvoorbeeld omdat zij in een brugklas zitten. Afhankelijk van de andere opleidingsniveaus van de school zijn de vmbo theoretische leerweg (TL)-leerlingen in de categorie vmbo basis/kader/gemengd/TL of vmbo TL/havo/vwo ingedeeld.

Figuur 2. Percentage leerlingen dat (boven) gemiddeld of hoog scoort per onderwijsniveau**.



BEZOEKADRESSEN

Westeinde 128
2512 HE Den Haag

Van Bleyswijkstraat 93e
2613 RR Delft

Croesinckplein 24-26
2722 EA Zoetermeer

POSTADRES

Postbus 16130
2500 BC Den Haag

info@ggdhaaglanden.nl
T (088) 355 01 00

www.ggdhaaglanden.nl

MEER INFORMATIE

www.ggdhaaglanden.nl/publicaties