

# RESULTATEN FITTESTEN EN VRAGENLIJSTEN

## DOE FF GEZOND BASISSCHOLEN 2014-2015

Deze factsheet bevat de belangrijkste resultaten van de fittesten en vragenlijsten die in september 2014 voor de vierde keer zijn afgenomen bij de Doe ff Gezond basisscholen. Leerlingen uit groep 3 t/m 8 deden mee aan de fittest en hun lengte en gewicht is gemeten. Alle fittesten werden afgenomen in de sporthal van DeetosSnel in de wijk Crabbefhof. Met de lengte en het gewicht is de Body Mass Index (BMI) berekend, op basis waarvan de gewichtstatus van kinderen is bepaald (ondergewicht, normaal gewicht of overgewicht). Leerlingen uit groep 6, 7 en 8 vulden ook een vragenlijst in over sporten, bewegen, voeding en water drinken. De resultaten uit de fittesten worden gekoppeld aan het BeweegABC, een leerlingvolgsysteem voor basisbeweegvaardigheid. Het BeweegABC maakt het voor de docent lichamelijk onderwijs mogelijk om sport- en beweegvaardigheid van kinderen over een langere periode te volgen en indien nodig kinderen door te verwijzen naar deskundigen.

### TWAALF DEELNEMENDE BASISSCHOLEN IN DORDRECHT-WEST

Twaalf van de dertien basisscholen in Dordrecht-West deden dit schooljaar mee aan Doe ff Gezond. Het aantal deelnemende scholen is tot nu toe ieder jaar toegenomen: van negen scholen in het eerste jaar (2011-2012), naar tien in 2012-2013, elf in 2013-2014 en dit schooljaar dus twaalf scholen.

### 94% DEELNAME AAN DE FITTESTEN

Aan de fittesten deden 1670 leerlingen uit groep 3 t/m 8 mee, ongeveer evenveel jongens (48%) als meisjes (52%). Volgens de leerlinglijsten van de scholen zitten dit schooljaar op de twaalf



**DOE  
FF  
GEZOND!**

IN DORDRECHT

Doe ff Gezond scholen 1775 leerlingen in groep 3 t/m 8. In totaal deed 94% van de leerlingen mee aan de fittesten; 6% (105 leerlingen) niet. Per school varieerde de deelname tussen 90 en 98%, zie tabel 1.

Tabel 1 Deelname fittesten per school in 2014

Deelname fittesten per school in 2014, groep 3 t/m 8				
Scholen	wijk	aantal leerlingen	aantal deelnemers	% deelname
<b>OBS Mondriaan</b>	Krispijn	141	130	92%
<b>Pius 10</b>	Krispijn	115	103	90%
<b>Montessori Kind Centrum Mozaïek</b>	Krispijn	156	151	97%
<b>De Fontein (Krispijn)</b>	Krispijn	123	117	95%
<b>Prins Bernhardschool</b>	Krispijn	183	175	96%
<b>Prinses Julianaschool</b>	Krispijn	197	185	95%
<b>De Albatros</b>	Wielwijk	120	113	94%
<b>John F. Kennedyschool (Zuidendijk)</b>	Wielwijk	133	123	93%
<b>De Fontein (Wielwijk)</b>	Wielwijk	52	47	90%
<b>Don Bosco</b>	Crabbefhof	114	111	97%
<b>John F. Kennedyschool (Bosstraat)</b>	Crabbefhof	175	172	98%
<b>IBS Ikra</b>	Crabbefhof	266	240	90%
<b>Totaal</b>	<b>Dordt-West</b>	<b>1775</b>	<b>1670</b>	<b>94%</b>

### 1670 BRIEVEN AAN OUDERS

Alle ouders/verzorgers van deelnemende leerlingen ontvingen in november 2014 een brief met daarin de uitslagen van de fittest, de lengte en het gewicht van hun kind en de BMI. De jeugdverpleegkundige, die vanuit Careyn betrokken is bij de scholen, nodigt (indien nodig) ouders uit om het gewicht van hun kind te bespreken. Het verminderen van overgewicht is immers de belangrijkste doelstelling van Doe ff Gezond.

### VIER ONDERDELEN FITTEST GUNSTIGER

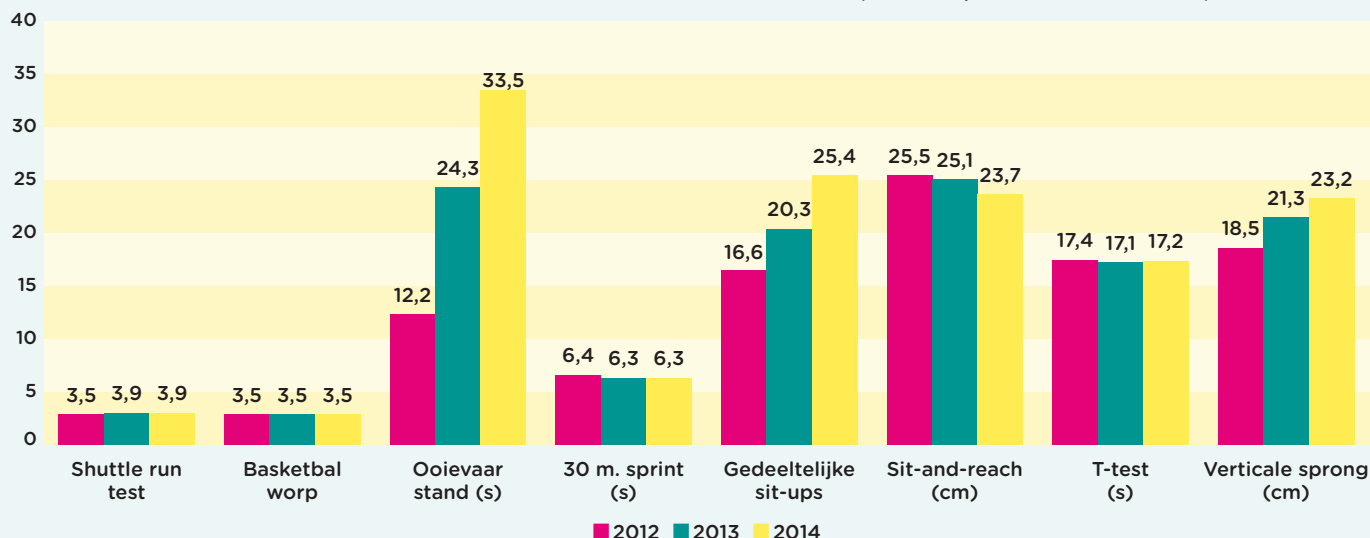
De resultaten op de onderdelen van de fittest zijn weergegeven in de figuur op volgende pagina. Op vier van de acht onderdelen van de fittest scoren de leerlingen gunstiger dan vorig jaar: ooevaarsstand, gedeeltelijke sit-ups, T-test en verticale sprong. Drie onderdelen bleven gelijk: shuttle run test, basketbalworp en 30 meter sprint. Op één onderdeel van de fittest werd iets ongunstiger gescoord: sit-and-reach.

**DOE  
FF  
GEZOND!**

IN DORDRECHT



Gemiddelde scores fittesten van alle Doe ff Gezond basisscholen (10 in 2012, 11 in 2013 en 12 in 2014)



Een fittest bestaat uit de volgende testonderdelen (met testdoel en toelichting):

#### T-TEST: BEHENDIGHEID

De deelnemer maakt zo snel mogelijk zijwaartse stappen tussen pylonen, die samen een 'T' vormen.

#### 30 METER SPRINT: SNELHEID

De deelnemer sprint zo snel mogelijk van de startlijn naar de eindstreep (30 meter).

#### BASKETBAL WORP: BOVENLICHAAMSTERKTE

De deelnemer zit op de grond, gooit de basketbal met 2 handen en middels een borstworp, zo ver mogelijk.

#### VERTICALE SPRONG: SPRONGKRACHT

Deze oefening meet het vermogen om explosief te springen in verticale richting. De deelnemer buigt de knieën en springt vanuit stilstand zo hoog mogelijk.

#### GEDEELTELIJKE SIT-UPS: BUIKSPIERKRACHT

De deelnemer ligt op een mat met de armen langs het lichaam gestrekt en rolt langzaam het hoofd en de wervelkolom omhoog en weer omlaag.

#### SIT-AND-REACH: LENIGHEID/ SPIERFLEXIBILITEIT

De deelnemer zit op de grond met de benen volledig gestrekt en buigt zo ver mogelijk naar voren.

#### OIEVAARSTAND: EVENWICHT

De deelnemer probeert zo lang mogelijk in evenwicht te blijven staan op één voet.

#### SHUTTLE RUN TEST: UITHOUDINGSVERMOGEN

De deelnemer loopt zo lang mogelijk en met steeds hogere snelheid heen en weer tussen 2 lijnen die 20 meter van elkaar liggen. Als de 'piep' klinkt, moet de lijn aan de andere kant bereikt zijn. Na iedere minuut ('trap') wordt de frequentie van de piepjes verhoogd.

## ÉÉN OP DE DRIE LEERLINGEN TE ZWAAR

Metingen van lengte en gewicht maken onderdeel uit van de fittest. Op basis van lengte en gewicht kan de Body Mass Index (BMI) worden berekend, waarbij rekening wordt gehouden met de leeftijd en het geslacht van kinderen. Met de BMI kunnen we bepalen of kinderen ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht of ernstig overgewicht (obesitas) hebben.

In schooljaar 2014-2015 is het percentage kinderen met matig en ernstig overgewicht op de twaalf scholen 32,8%. Eén op de drie leerlingen van groep 3 t/m 8 is dus te zwaar. In tabel 2 is te zien dat het overgewicht na groep 3 al snel oploopt, met een piek in groep 5.

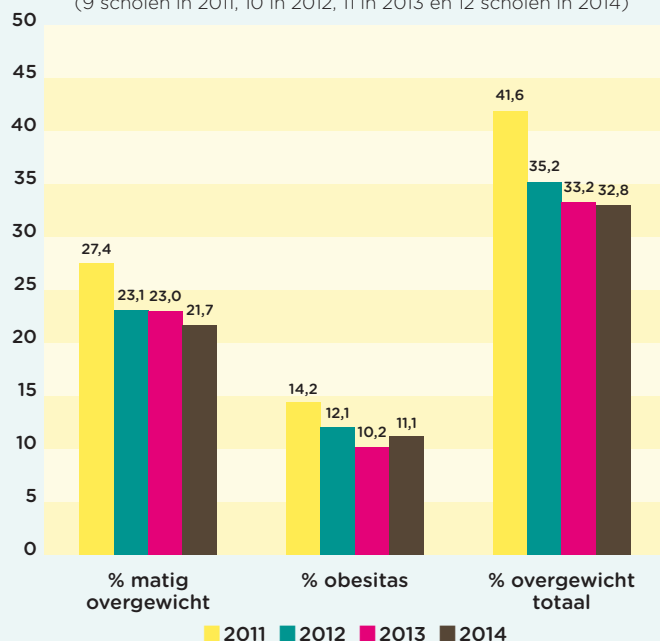
Tabel 2 Gewichtstatus per groep, 12 scholen

		onder gewicht	normaal gewicht	(matig) overgewicht	ernstig overgewicht (obesitas)	overgewicht totaal (matig+ernstig)
<b>Groep 3</b>	n	14	206	49	31	80
<b>(n=300)</b>	%	4,7%	68,7%	16,3%	10,3%	26,7%
<b>Groep 4</b>	n	17	178	61	32	93
<b>(n=288)</b>	%	5,9%	61,8%	21,2%	11,1%	32,3%
<b>Groep 5</b>	n	7	175	67	36	103
<b>(n=285)</b>	%	2,5%	61,4%	23,5%	12,6%	36,1%
<b>Groep 6</b>	n	13	165	60	28	88
<b>(n=266)</b>	%	4,9%	62,0%	22,6%	10,5%	33,1%
<b>Groep 7</b>	n	10	162	65	29	94
<b>(n=266)</b>	%	3,8%	60,9%	24,4%	10,9%	35,3%
<b>Groep 8</b>	n	13	156	58	29	87
<b>(n=256)</b>	%	5,1%	60,9%	22,7%	11,3%	34,0%
<b>totaal</b>	n	74	1042	360	185	545
<b>(n=1661)</b>	%	4,5%	62,7%	21,7%	11,1%	32,8%

## OVERGEWICHT WEER LICHT GEDAALD

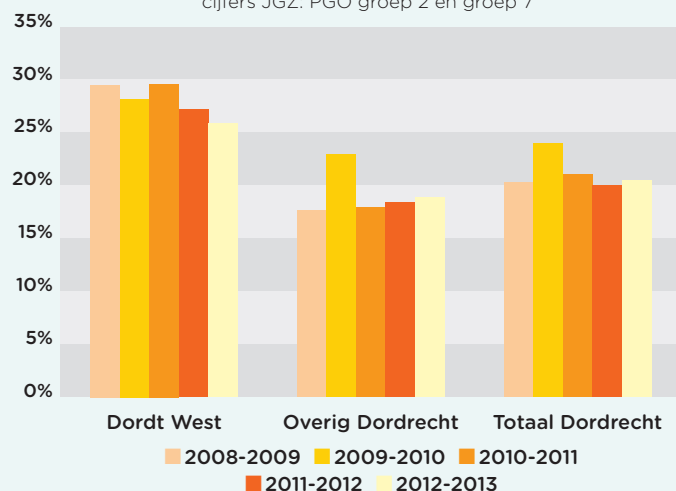
Wanneer we het overgewicht vergelijken op alle basisscholen die vier schooljaren meededen aan de Doe ff Gezond fittesten, is het percentage kinderen met overgewicht in 2014 weer licht gedaald ten opzichte van 2013 (32,8% vs. 33,2%), zie onderstaande figuur. De daling van het overgewicht sinds de start van de fittesten is veel groter, namelijk ruim 20% (van 41,6% in 2011 tot 32,8% in 2014).

**Overgewicht op de Doe ff Gezond-scholen over 4 schooljaren**  
(9 scholen in 2011, 10 in 2012, 11 in 2013 en 12 scholen in 2014)



De cijfers van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ), die jaarlijks alle kinderen in groep 2 en 7 meten en wegen tijdens het Periodiek GezondheidsOnderzoek (PGO), bevestigen de resultaten van Doe ff Gezond. Bij de kinderen in Dordrecht-West is een daling van het overgewicht te zien, die niet te zien is in de rest van Dordrecht, zie figuur hieronder.

**Overgewicht Dordrecht**  
cijfers JGZ: PGO groep 2 en groep 7



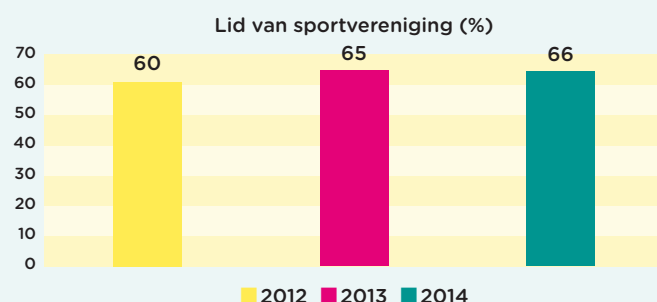
We moeten het overgewicht zeker nog enkele jaren blijven volgen voordat duidelijk wordt of de daling stabiliseert of zal doorzetten.

## VRAGENLIJST

De vragenlijst over sporten, bewegen, voeding en water drinken is ingevuld door 806 van de 872 leerlingen uit groep 6, 7 en 8 van de twaalf Doe ff Gezond-scholen (92%). Iets meer meisjes (53%) dan jongens (47%) vulden de vragenlijst in.

### Lidmaatschap sportvereniging licht gestegen

Van de leerlingen uit groep 6 t/m 8 geeft 66% aan lid te zijn van een sportvereniging of sportclub. Dit percentage is licht gestegen ten opzichte van voorgaande jaren.



Twee derde van de leerlingen die lid zijn van een sportvereniging traint één of twee keer per week. Eén derde van de leerlingen zegt drie keer per week of vaker te trainen.

Top 3 meest beoefende sporten	%
Voetbal	24
Vecht- en verdedigingssport	15
Zwemmen	11

### Bijna alle leerlingen vinden sporten (heel) leuk

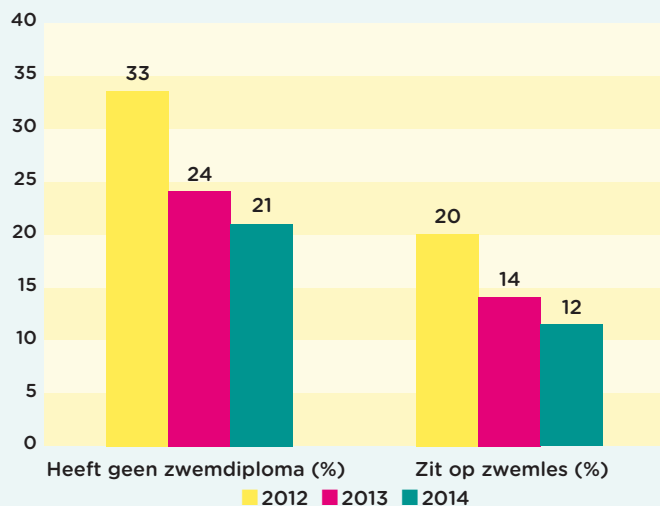
Bijna alle leerlingen (98%) vinden sporten (heel) leuk. Dit is vergelijkbaar met 2012 en 2013. Als ze zelf zouden kunnen kiezen, zou 63% van de leerlingen meer sporten dan ze nu doen.

Aan de leerlingen die niet aan sport doen, is gevraagd wat de reden daarvoor is. De meest genoemde reden om niet aan sport te doen, is 'ik moet nog wachten om lid te worden'.

Top 5 Reden om niet aan sport te doen	%
1. Ik moet nog wachten om lid te worden	9
2. De trainingstijden/wedstrijdjes komen niet uit	8
3. Ik vind andere dingen leuker om te doen	7
4. Mijn ouders/broertjes/zusjes sporten ook niet	5
5. Het kost te veel geld	5

## Percentage met zwemdiploma weer gestegen

Van de leerlingen uit groep 6, 7 en 8 heeft één op de vijf leerlingen (nog) geen zwemdiploma. Vergeleken met 2012 en 2013 hebben meer kinderen een zwemdiploma. Het percentage leerlingen dat een zwemdiploma heeft, neemt waarschijnlijk nog toe, want 12% zit nog op zwemles.



## Meerderheid altijd lopend/fietsend naar school

De meeste leerlingen (71%) gaan altijd lopend of fietsend naar school. Slechts 14% doet dat nooit. In 2012 ging 66% altijd lopend of fietsend naar school en in 2013 was dit 70%.

Leerlingen die niet lopend of fietsend naar school gaan, geven als belangrijkste reden: 'slecht weer' (24%), gevolgd door 'school ligt te ver weg' (12%) en 'ouders vinden het niet veilig' (8%).

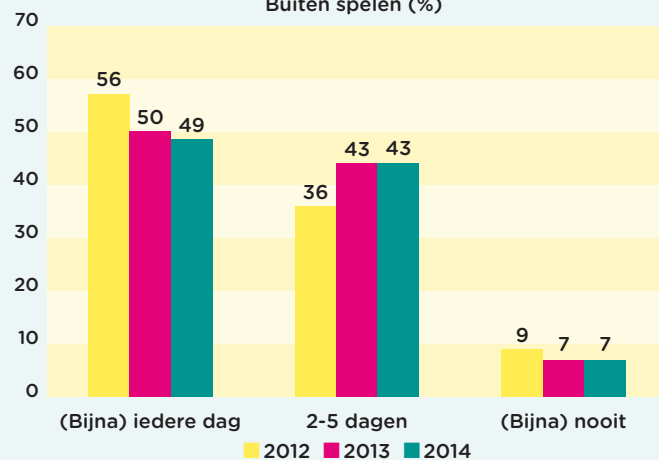
## Helft leerlingen speelt (bijna) iedere dag buiten

De helft van de leerlingen speelt (bijna) iedere dag buiten.

De meeste leerlingen (50%) spelen buiten in de speeltuin of op een gras-, voetbal- of speelveld. 15% van de leerlingen speelt buiten op het Cruyff Court in Wielwijk of de Krajicek Playground in Crabbhof.

Top 5 waar spelen kinderen buiten?	%
1. Speeltuin	50
2. Gras-, voetbal-, speelveld	50
3. Op straat	43
4. Park	30
5. Openbaar schoolplein	18

## Buiten spelen (%)



Leerlingen geven als belangrijkste redenen om niet buiten te spelen: 'slecht weer' (31%), 'huiswerk' (30%) en 'te moe' (13%).

Top 5 meest populaire spelletjes in de pauze	%
1. Voetbal	46
2. Kletsen	46
3. Tikkertje/verstopper	29
4. Rondhangen/chillen	28
5. Zelfverzonnen spelletjes	27

Top 5 meest populaire spelletjes na school	%
1. Voetbal	52
2. Zelfverzonnen spelletjes	25
3. Tikkertje/verstopper	24
4. Balsoelletjes	21
5. Trampoline	20

## Helft zit 3 uur of langer achter een beeldscherm

Iets meer dan de helft van de leerlingen (52%) kijkt dertig minuten tot twee uur per dag tv of dvd; 34% doet dit twee uur of langer.

51% van de leerlingen gebruikt dertig minuten tot twee uur een (spel) computer of tablet en 31% gebruikt dit twee uur of langer per dag.

## Meerderheid leerlingen eet dagelijks fruit

De meerderheid van de leerlingen ontbijt iedere dag, bijna een kwart doet dat niet dagelijks en 5% ontbijt nooit. De helft van de leerlingen eet iedere dag fruit. Het aantal leerlingen dat iedere dag fruit eet, is de afgelopen jaren licht gestegen, terwijl het aantal leerlingen dat dagelijks groente eet, licht is gedaald.

Ontbijt, fruit- en groenteconsumptie	2012 %	2013 %	2014 %
Iedere dag ontbijten	73	80	77
Nooit ontbijten	5	4	5
Elke dag fruit	44	51	52
Nooit fruit	7	4	5
Twee of meer stuks fruit p/dag	37	39	39
Elke dag groente	39	37	32
Nooit groente	5	5	6





## Eén op de vijf drinkt water in de pauze

Eén op de vijf leerlingen drinkt op school water als pauzedrankje. Dit is vergelijkbaar met 2013 en meer dan in 2012 (8%). 41% neemt een pakje zoals Wicky mee naar school. In 2012 was dit nog 61% en in 2013 was dit 43%. In 2013 is actief ingezet op het stimuleren van water drinken en ontmoedigen van het drinken van zoete dranken.

Top 5 van pauzedrinken	2014 %
1. een pakje (bv. Wicky of Roosvicee)	41
2. appelsap of sinaasappelsap	27
3. water	19
4. melk of halfvolle chocomelk	13
5. yoghurtdrink (bv. Fristi of Yogo yogo)	4

## Eén op de tien neemt groente mee naar school

De meerderheid van de leerlingen neemt als tussendoortje (voor in de pauze) brood mee naar school. Leerlingen nemen minder vaak groente mee naar school ten opzichte van 2013 (17%), maar meer dan in 2012 (8%).

Top 5 van tussendoortjes	2014 %
1. Brood	62
2. Fruit	32
3. 'Gezonde koek' (bv. Evergreen)	24
4. 'Ongezonde koek' (bv. stroopwafel)	14
5. Groente	11

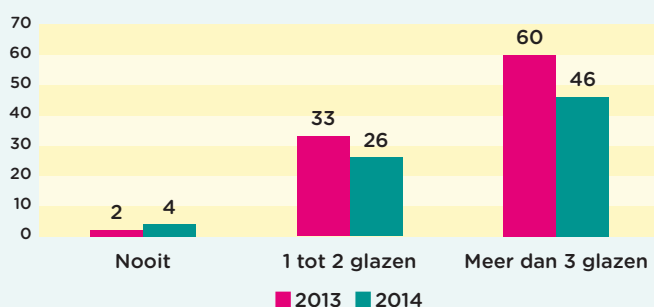
## Veel scholen hebben regels over tussendoortjes

77% van de leerlingen zegt dat er regels over tussendoortjes zijn op hun school. Dit is iets minder dan vorig jaar (82%). 52% van de leerlingen zegt dat er op hun school regels zijn over traktaties. Dit is iets meer dan vorig jaar (45%).

## Bijna de helft drinkt meer dan 3 glazen water

46% van de leerlingen geeft aan meer dan drie glazen water per dag te drinken. Vergeleken met vorig jaar wordt er minder water gedronken.

Glazen water per dag (%)



Leerlingen geven aan dat zij vooral water drinken tijdens of na het sporten (58%), als ze thuiskomen van school (58%) en tijdens of na de gymles (42%).

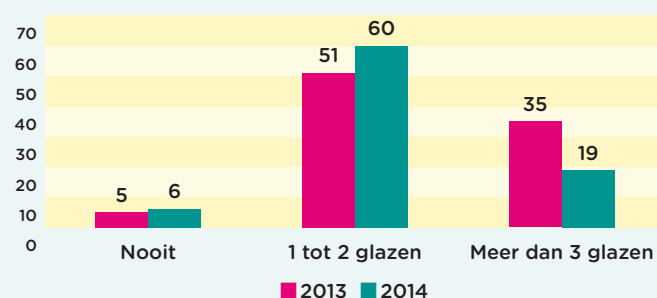
## Kwart drinkt nooit water op school

Leerlingen hebben vorig jaar een DrinkWater-bidon gekregen van Doe ff Gezond. 19% van de leerlingen geeft aan deze te gebruiken, 22% gebruikt een andere waterbidon en 60% gebruik helemaal geen bidon. Een kwart van de leerlingen drinkt nooit water op school en een kwart zegt elke dag water op school te drinken.

## Eén vijfde drinkt meer dan 3 glazen zoete dranken

Eén op de vijf drinkt meer dan drie glazen zoete dranken per dag. Dat is minder dan vorig jaar, toen één op de drie leerlingen meer dan drie glazen zoete dranken per dag dronk. Leerlingen geven aan vooral zoete dranken te drinken als ze thuiskomen van school (47%), in de pauze (44%) en bij het avondeten (42%).

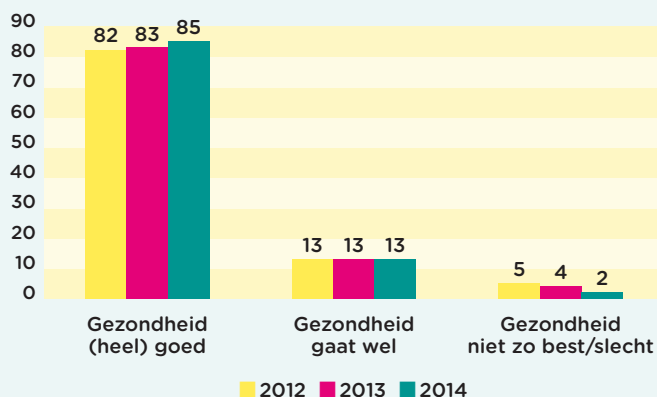
Glazen zoete dranken per dag (%)



## Ervaren gezondheid (heel) goed

De grote meerderheid van de leerlingen ervaart zijn of haar eigen gezondheid als goed of heel goed. De ervaren gezondheid is iets verbeterd ten opzichte van voorgaande jaren.

Ervaren gezondheid (%)



## VERVOLGACTIES OP DE DOE FF GEZOND SCHOLEN IN SCHOOLJAAR 2014-2015

De fittesten zijn afgenomen en de vragenlijsten zijn ingevuld. Dat betekende in één week in september 2014 het testen en meten van leefstijl, gezondheid en motorische ontwikkeling: 1775 kinderen, 12 scholen in Dordrecht-West, 4 buurtsportcoaches, 14 Sportpromotoren, 75 leerlingen Lichamelijke Opvoeding (LO2), 7 studenten Sport & Beweging, 3 diëtisten, 5 JGZ-medewerkers, 20 busritten met 4 touringcars en 2200 appels. Wat gebeurt vervolgens met al die verzamelde gegevens?

- Na het verwerken van de fittesten en vragenlijsten ontvangen alle scholen een factsheet met de resultaten van hun school en de vergelijking met voorgaande jaren. Daarmee kunnen ze zien of ze als school op de goede weg zijn.
- Alle ouders/verzorgers ontvingen na de herfst-vakantie een brief met de fittest-resultaten en de lengte, het gewicht en de BMI van hun kind.
- De JGZ-verpleegkundige van Careyn screent de kinddossiers van kinderen die overgewicht hebben (ca. 550 dossiers). Daarna voert de verpleegkundige persoonlijke gesprekken met ouder en kind over groei, voeding en bewegen (na de fittesten in 2013 waren dat 181 persoonlijke gesprekken). Ook verwijst de verpleegkundige kinderen door naar een kinderarts en/of huisarts, naar de Doe ff Gezond-schooldiëtist of naar een leefstijlinterventie of sportaanbod.
- Doe ff Gezond stimuleert dat scholen meer aandacht hebben voor gezonde voeding en bewegen. Voor deelnemende basisscholen is het volgende ondersteuningsaanbod samengesteld:
  - op en rondom de Doe ff Gezond-school is een Buurtsportcoach actief;
  - sport(beweeg)kennismaking voor kinderen in groep 1 en 2;
  - gastlessen tijdens de gymles voor groep 3 t/m 8;
  - de Doe ff Gezond-schooldiëtist waarbij scholen kunnen kiezen uit een menukaart met workshops en themabijeenkomsten;
  - optimaliseren van het voedings- en beweegbeleid en toewerken naar een Vignet Gezonde School.
- Samenwerking met 'Resto VanHarte': één keer per maand organiseren Doe ff Gezond en Resto VanHarte samen voor leerlingen uit groep 7 (en 8) van de Doe ff Gezond-Scholen een KinderResto. Het Kinderresto is net een echt restaurant, maar dan met hulp van kinderen. De deelnemende kinderen helpen de kok in de keuken, maken menukaartjes, dekken de tafels, ontvangen de gasten en helpen in de bediening. Natuurlijk mogen zij zelf mee eten en zijn ook de ouders van harte welkom bij het diner. De Doe ff Gezond-diëtist vertelt tussen de gangen op een leuke manier meer over gezonde voeding.
- Na het JOGG-jaartheme DrinkWater in 2013 is in september 2014 gestart met JOGG-thema 'Gratis Bewegen, gewoon doen!'
- .... en daarnaast zijn er nog véél meer activiteiten op de Doe ff Gezond-scholen en in de wijken!

Zie: <http://www.doeffgezond.nl/>

### DOE FF GEZOND BEWEEGT DE DORDTSE JEUGD NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Overgewicht is in Nederland een groeiend en hardnekkig probleem. Dordrecht is daar helaas geen uitzondering op. Zo hebben in Dordrecht-West relatief veel kinderen (ernstig) overgewicht. Om de Dordtse jeugd op een gezond gewicht te krijgen, is het programma Doe ff Gezond gestart. Doe ff Gezond kiest in haar aanpak voor JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht). Dit houdt in dat zij met een intersectorale en meerjarige aanpak het verschil wil gaan maken. Doe ff Gezond activeert alle partijen in Dordrecht om gezond eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken. Ze is de spin in het web tussen ouders, gezondheidsprofessionals, scholen, bedrijven, sportverenigingen en gemeente. Voor de periode 2011-2015 ligt de focus van Doe ff Gezond op de wijken Krispijn, Crabbhof en Wielwijk. Twaalf van de dertien scholen in deze wijken doen mee aan (activiteiten van) Doe ff Gezond.

Doe ff Gezond is een initiatief van Sportbedrijf Dordrecht en Dienst Gezondheid & Jeugd (GGD ZHZ) in opdracht van gemeente Dordrecht.

De fittesten werden georganiseerd in samenwerking met:

