

## Regio InZicht

door Maria Hopman

zaterdag 17 april 2010 De Gelderlander

# Jong geleerd is oud gedaan!



Maria Hopman is hoogleraar Integratieve fysiologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen

foto Radboud Universiteit

**Z**estig jaar geleden werden 30.000 transportarbeiders in London gedurende een aantal jaren gevolgd en werd er geregistreerd of ze ziek werden of overleden. De helft van deze transportarbeiders bestond uit chauffeurs, de andere helft uit conducteurs. Uit deze studie bleek dat de chauffeurs vier keer zo vaak een hartaanval kregen en er aan overleden dan de conducteurs.

Inmiddels weten we dat beweging beschermt tegen hart- en vaatziekten. En dus hadden de zittende chauffeurs een veel grotere kans op hart- en vaatziekten dan de wandelende conducteurs. We spreken tegenwoordig zelfs van de norm gezond bewegen. Deze norm stelt dat volwassenen ten minste een half uur per dag matig

intensief moeten bewegen. Het is geen garantie maar het verkleint de kans op groot aantal chronische ziekten en zelfs een aantal vormen van kanker.

Voor kinderen is een uur per dag matig intensief bewegen de norm. Met de grote aantrekkingskracht van tv en computer, is dit voor kinderen een lastige opgave, terwijl het juist voor deze groep zo belangrijk is. Inactiviteit en overgewicht op jeugdige leeftijd veroorzaken al op een leeftijd van 30, 40 jaar hart en vaatziekten of suikerziekten! Dit is iets wat we met zijn allen niet willen en dus zijn we blij wanneer onze kinderen bewegen. Spelen op straat is helaas al lang niet overal meer mogelijk. Van fietsen of lopen naar school wordt afgezien vanwege het gevaar van het verkeer. Op



Een sprintje tijdens de gymles als fitnessstest.

foto Theo Peeters

school staan de gymnastieklessen steeds meer onder druk te staan nu jonge leerkrachten vaak niet meer bevoegd zijn om deze lessen te geven. Gelukkig zitten veel kinderen ook op een sportclub, zoals voetbal, atletiek of hockey. Daar krijgen ze dan soms les van een jongen of meisje van 15, 16 jaar

die onopgeleid training staat te geven. Dit is de realiteit bij de meeste verenigingen waar het ontbreekt aan voldoende gekwalificeerde trainers of waar contributiegelden niet aangewend worden om de breedtesport te stimuleren. Het meeste ledengeld wordt hier gebruikt om minder dan 10 pro-

cent van de leden (topteams) te financieren en wel van goede trainers te voorzien.

Het bewegingsonderwijs op de basisscholen kan beter, vakleerkrachten op deze scholen kunnen het verschil maken waardoor kinderen enthousiast raken voor sporten en bewegen. Dit lijkt met de op handen zijnde bezuinigingen echter een utopie. Sportverenigingen moeten hun verantwoordelijkheid nemen, juist in de breedtesport zouden zij moeten investeren, waardoor kinderen enthousiast blijven voor die sport. Een goede trainer kan het verschil maken. Want, uit diverse studies is onomstotelijk gebleken dat sportparticipatie van kinderen en adolescenten de belangrijkste voorspeller is voor een gezonde leefstijl op volwassen leeftijd.