

Belgische kinderen bewegen nauwelijks

Ouders die kinderen met de auto naar school brengen en scholen die hun sporthal na vier uur op slot doen. Onder meer daardoor is het bijzonder slecht gesteld met de lichaamsbeweging van onze jeugd. In een nieuw vergelijkend onderzoek bengelt België zelfs helemaal onderaan.

ANN VAN DEN BROEK

Loopt, springt of klimt uw kind iedere dag zeker een uur lang? Dan is het ofwel een kleuter, ofwel een uitzondering. Uit een internationale studie waaraan de KU Leuven, UGent, de Univer-siteit van Luik en het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid meewerkten, blijkt dat het heel slecht gesteld is met de lichaamsbeweging van de Belgische kinderen. Zo slecht dat we in een studie met 38 andere landen helemaal aan het staartje bengelen, in het gezelschap van China, Qatar en de Verenigde Arabische Emiraten. In Europa doen - van de 14 landen die zijn opgenomen in de studie - alleen Estland en Schotland even slecht.

Het probleem begint pas in de lagere school, want 96 procent van de Belgische kleuters beweegt makkelijk drie uur per dag. Daarna gaat het mis. Amper 7 procent van de 7- tot 9-jarigen komt nog aan een uur beweging per dag. Bij de 10- tot 17-jarigen is dat nog maar 2 procent. Die cijfers zijn een gemiddelde, waarbij meisjes moeten onderdoen voor jongens. Zij hebben een extra aansporing nodig om hun tijd actiever in te vullen. Opvallend: het gros van de jongeren is wél ingeschreven in een sportclub. Maar dat uurtje per week vangt het dagelijkse gebrek aan beweging niet op.

Nieuw plan

De cijfers en het onderzoek zijn

nieuw, maar de vaststelling dat onze kinderen een veel te sedentair leven leiden, is dat bijlange niet. Al jaren kloppen studies op dezelfde nagel. Meer zelfs: de aan-beveling van het nieuwe rapport stond al bijna letterlijk in een rapport uit 2008. Namelijk dat er hoge nood is aan een brede aanpak, zodat er voor, tijdens en na school meer kan worden bewogen. Acht jaar later is schoolse sportinfrastructuur nog steeds niet beschikbaar na schooltijd.

Een pijnpunt waaraan ondertussen wel wordt gewerkt, verzekeren de ministers van Onderwijs Hilde Crevits (CD&V) en Sport Philippe Muyters (N-VA). Zij proberen de scepsis van scholen weg te masseren met subsidies voor wie meewerkt. Voorlopig zit dat project in een opstartfase, maar het multifunctionele gebruik van school-gebouwen moet de norm worden, verzekeren de ministers. Later dit jaar komen Muyters en Crevits met een plan om meer beweging te voorzien binnen het klassieke uurrooster, boven op de lessen lichamelijke opvoeding.

Hoog tijd, zegt professor Jan Seghers (KU Leuven), die als bewegingsexpert meewerkte aan het onderzoek. "Men heeft altijd de mond vol van intentieverklaringen, maar in de praktijk werkt er weinig. De rol van de overheid is nochtans heel belangrijk om kinderen alle kansen tot bewegen te laten benutten." Maar ook de ouders kunnen hun steentje bijdragen, zegt Seghers. "Een van de redenen waarom Nederland beter scoort in het onderzoek, is vervoer naar school. Bij ons worden kinderen heel vaak afgezet door ouders die met de auto op weg zijn naar het werk. Terwijl dat ook te voet of met de fiets zou kunnen, maar dat vergt meer planning en vooral een mentaliteits-wijziging."

Trage evolutie

Dokter Ragnar Van Acker van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziekte-preventie (Vigez) is het daar helemaal mee eens. Ook hij wijst vooral het autogebruik en de zit-cultuur als schuldigen aan. "Binnen België is er een verschil tussen Vlaanderen en Wallonië, waarbij Vlaanderen het iets beter doet. De algemene trend is dat er meer wordt bewogen, maar die evolutie gaat bijzonder traag. Gedragsverandering vraagt nu eenmaal heel erg veel tijd."