nieuws

Tieners minder fit dan ouders in hun tijd

nieuws

Tieners zijn minder fit dan hun ouders in hun jonge tijd waren. Dat blijkt uit langdurig onderzoek van ouders en kinderen tussen 1969 en 2005 door de K.U.Leuven. De jongens zijn minder lenig en minder krachtig, de meisjes lopen minder snel en hebben minder buikspieren. Professor Martine Thomis: "De jongeren zijn vandaag passiever. Hun ouders gingen met de fiets naar school, keken minder tv en hadden geen computergames. En dan zijn er nog de veranderde eetgewoonten".

9 JUNI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:38

Tieners zijn minder fit dan hun ouders in hun jonge tijd waren. Dat blijkt uit langdurig onderzoek van ouders en kinderen tussen 1969 en 2005 door de K.U.Leuven, zo schrijft Het Laatste Nieuws. De jongens zijn minder lenig en minder krachtig, de meisjes lopen minder snel en hebben minder buikspieren.

"We lieten 1.429 jongens en 1.772 meisjes tussen 12 en 18 jaar uit alle Vlaamse provincies exact dezelfde fysieke testen doen als hun ouders in de jaren '70", licht professor Martine Thomis, hoofddocente Biomedische Kinesiologie, haar studie toe. "Blijkt dat de huidige generatie jongeren minder fit is en meer onderhuids vet heeft zitten. Ze zijn groter, maar hun BMI-index (de verhouding tussen lengte en gewicht) ligt één punt hoger". Ze zijn dus dikker dan hun ouders op dezelfde leeftijd.

De tijd die jongeren in sport investeren is dezelfde gebleven, het verschil zit in wat de jeugd met de rest van de tijd uitspookt. Thomis: "Ze zijn passiever. Hun ouders gingen met de fiets naar school, keken minder tv en hadden geen computergames. En dan zijn er nog de veranderde eetgewoonten".(KS)

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada