

# Voeding en Fitness: de perfecte combinatie?

Margot Diemel

Leerarrangement 'praktijkonderzoek', Bachelor of Sports & Education, Fontys Sporthogeschool, Eindhoven, Nederland



## DOEL

Onderzoek naar bewustwording van voeding en hoogte van fitheid na een lessenreeks over voeding en fitness.



## MEETINSTRUMENTEN

'Pro Children' vragenlijst Universitair Medisch Centrum Rotterdam  
App FatSecret  
EuroFittest

## Voormeting

IG & CG:

- Eurofittest
- Afname vragenlijst
- Start voedingsdagboek (5 dagen, week 1)

## Interventie

IG:

- Acht weken
- Eerste vier weken: één les per week 20 min. theorie over het bewegingsapparaat, 20 min. fitness
- Tweede vier weken: één les per week 20 min. theorie over voeding, 20 minuten fitness waar voeding centraal staat.

## Interventie

CG:

- Acht weken
- Één les per week 20 min. theorie over het bewegingsapparaat en trainingsleer, 20 minuten fitness

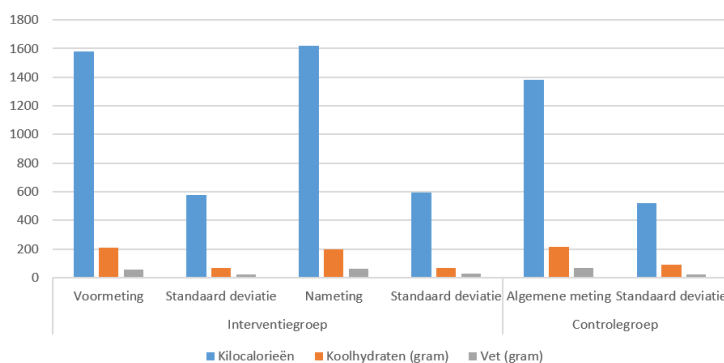
## Nameting

IG & CG:

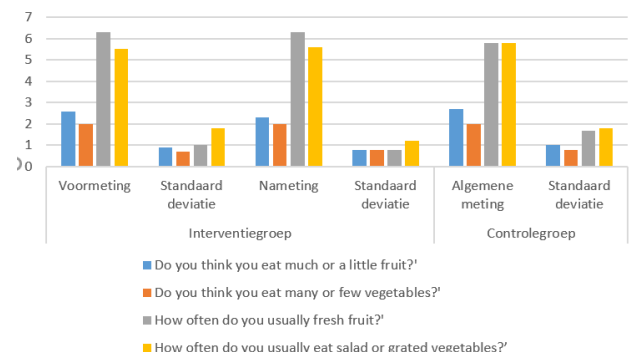
- Eurofittest
- Afname vragenlijst
- Start voedingsdagboek (5 dagen, week 8)

## Resultaten

Voedingsdagboek

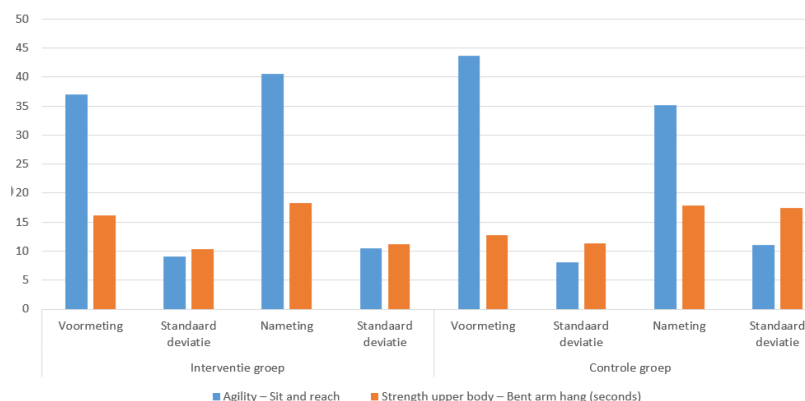


Vragenlijst 'Pro Children'



| KCAL         | Koolhydraten | Vetten       |
|--------------|--------------|--------------|
| IG, VM: 1581 | IG, VM: 210  | IG, VM: 58,8 |
| IG, NM: 1621 | IG, NM: 197  | IG, NM: 59,9 |
| CG, M: 1382  | CG, M: 214   | CG, M: 70,0  |

Eurofittest



## Discussie & Conclusie

- Betrouwbaarheid voedingsapp
- Effect vragenlijst → korte interventieperiode
- Geen significante verbetering
- Kleine toename in bewustwording
- Lange termijn wellicht resultaat

## Aanbevelingen

- Langere & intensievere interventieperiode
- Groepsgrootte aanpassen
- Vervolgonderzoek