

# Sport-2-Stay-Fit

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Nummer 1, december 2014

De Sport-2-Stay-Fit studie onderzoekt of naschools sporten voldoende effectief is om de fitheid te behouden na een gestandaardiseerde interval training, en wat het effect is van naschools sporten op gezondheid, cognitie en psychosociaal welbevinden bij kinderen en jongeren met een chronische ziekte of aandoening.

## *Trainen was een HIT!*

Zowel in Arnhem als Utrecht is er hard getraind tijdens de HIT (hoog-intensieve interval training). Alles geven en tot het uiterste gaan was niet altijd makkelijk, maar ze hebben elkaar goed weten aan te moedigen en doorgezet. Kinderen gaven aan dat ze minder moe waren en harder konden rennen/rijden! Goed gedaan 😊



## *Heliomare gaat ook meedoen*

Vanaf maart 2015 zal Heliomare in Wijk aan Zee ook mee gaan doen aan de Sport-2-Stay-Fit studie. Zij zullen dan als controle groep deelnemen.

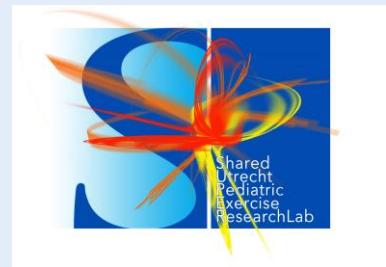
## *Nieuwe deelnemers Utrecht*

Op Mytylschool Ariane de Ranitz in Utrecht gaan vanaf januari 2015 twee nieuwe groepen starten. Een groep kinderen op het SO en een op het VSO. Beide doen mee met de controlegroep.

## Nieuwsbrief



- Trainen was een HIT!
- Heliomare gaat ook meedoen
- Nieuwe deelnemers Utrecht
- Presentaties
- T1 meting



@SuperlabUtrecht



@MaremkaZwinkels

Deelnemende centra:



## Presentaties

De Sport-2-Stay-Fit studie is op verschillende congressen gepresenteerd, onder andere op de bijeenkomst van de sectie bewegingsonderwijs van de mytylscholen in Oost Nederland en op de [Dag van het Sportonderzoek](#) in Nijmegen.



## T1 meting

Afgelopen 2 weken zijn in Arnhem 9 kinderen en in Utrecht 5 kinderen getest na 8 weken interval training. Veel kinderen voelden zich niet alleen fitter, maar lieten ook een vooruitgang zien op de piepjestest. Harde conclusies, ook op de andere uitkomstmaten, laten helaas nog op zich wachten. Maar we hebben wel mooie foto's!



*Fijne kerstdagen en een gezond en sportief 2015!*

Maremka Zwinkels  
Coördinerend onderzoeker Sport-2-Stay-Fit studie  
[m.zwinkels@dehoogstraat.nl](mailto:m.zwinkels@dehoogstraat.nl)

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

In samenwerking met het SUPER (Shared Utrecht Pediatric Exercise Research)-lab:  
Wilhelmina Kinderziekenhuis, UMC Utrecht | Hogeschool Utrecht | De Hoogstraat Revalidatie



Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht



Mede mogelijk gemaakt door: ZonMw | Stichting Onbeperkt Sportief | Stichting Fitkids | Universiteit Utrecht | Hogeschool Arnhem en Nijmegen | BOSK | De Hart & Vaatgroep | Patiëntenvereniging aangeboren hartafwijkingen | Ronald McDonald Centre Only Friends | KNVB | KNWU

