

## Meer bewegen op school? Leerlingen aan het woord!

Diane van Breemen, Vera van den Berg en Amika Singh.

Een samenvatting van het wetenschappelijke artikel:

van den Berg, V. & Vos, E., De Groot, R. H. M., Singh, A. S., and Chinapaw, M. J. (2018). Untapped resources: 10- to 13-year-old primary schoolchildren's views on additional physical activity in the school setting: a focus group study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 15:E2713. ([klik hier](#)).

### Inleiding

Het is algemeen bekend dat bewegen goed is voor zowel de lichamelijke als de mentale gezondheid van kinderen. Toch halen maar weinig kinderen de richtlijn van minimaal één uur per dag matig intensief bewegen. Zo bleek uit een onderzoek met kinderen uit 39 verschillende landen dat slechts 23% van de 11-jarige en 19% van de 13-jarige deze richtlijn haalt<sup>1</sup>.

Scholen worden gezien als de ideale plek om kinderen meer te laten bewegen. Er worden al verschillende maatregelen uitgevoerd op scholen, zoals: vaker gymlessen, beweegactiviteiten tijdens de pauze of het integreren van beweging in de klas (tijdens of tussen de lessen door). Deze maatregelen hebben vaak beperkte effecten op de totale hoeveelheid beweging van kinderen. Na een tijdje vinden docenten of kinderen de activiteiten minder leuk en stoppen ze ermee. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de leraren en kinderen (te) weinig betrokken worden bij de ontwikkeling van beweegactiviteiten of programma's. Hierdoor zijn beweegprogramma's vaak onvoldoende afgestemd op de specifieke omstandigheden, behoeften en/of wensen van leraren en kinderen, en daardoor ook minder effectief.

De afgelopen jaren zijn verschillende studies gedaan naar de perspectieven van de leraren en andere schoolprofessionals rondom meer bewegen op de basisschool<sup>2</sup>. Op basis van de uitkomsten van deze studies zijn we te weten gekomen wat leraren belangrijk vinden met betrekking tot de organisatie en uitvoering van meer bewegen op school. Echter, van kinderen wordt verwacht dat zij daadwerkelijk deelnemen aan het bewegen op school en het is zeer waarschijnlijk dat hun perspectief verschilt van dat van de volwassene schoolprofessionals.

De onderzoeken die tot nu toe gedaan zijn, zijn gericht op de voorkeuren van kinderen als het gaat om bevorderen van beweging in het algemeen en dus niet specifiek in de schoolsetting. Er is vooral een gebrek aan kennis over wat voor *soort* activiteiten aantrekkelijk zouden zijn voor kinderen en wat zij *nodig* hebben en belangrijk vinden als het gaat om (meer) bewegen op school. Bovendien weten we nog weinig over hoe we kinderen onder de 13 jaar gemotiveerd kunnen houden zodat zij gedurende een langere periode mee blijven doen aan beweegactiviteiten of programma's op school.

Het doel van deze studie was ten eerste inzicht te krijgen in de gedachten en ideeën van 10-13 jarigen kinderen over hoe zij op de basisschool meer kunnen bewegen. Welke praktische ideeën hebben zij om meer te bewegen op school en wat denken zij dat belangrijk is bij het succesvol uitvoeren van deze ideeën? Ten tweede werd onderzocht hoe kinderen denken dat de voorgestelde beweegactiviteiten en ideeën interessant en leuk gehouden kunnen worden op de langere duur.

## **Methode**

Dit is onderzocht door middel van een kwalitatieve studie (onderzoek naar meningen van mensen), gebruik makend van groepsinterviews met kinderen uit negen verschillende groepen 7 en 8 van vier verschillende basisscholen. Uit elke klas werden ongeveer zes jongens en zes meiden geselecteerd om mee te doen in aparte groepsinterviews. Ouders werden gevraagd om aan te geven hoe actief hun dochter/zoon is (activiteitsniveau: weinig/gemiddeld/heel actief). Per groepsinterview selecteerden we willekeuring twee leerlingen per activiteitsniveau om deel te nemen.

De groepsinterviews werden uitgevoerd volgens een vooraf opgesteld groepsinterview protocol. Dit protocol bestond uit semigestructureerde en open vragen. Dit betekent dat de volgorde en vragen in grote lijnen vaststonden, maar dat hier wel van afgeweken kon worden om bijvoorbeeld door te vragen. Tijdens een van de vragen werden de kinderen gevraagd om hun individuele ideeën over meer bewegen op school op post-its te schrijven. Deze ideeën werden in de groep besproken en in groepjes op een poster geplakt. Op deze manier konden de kinderen nadenken over hun antwoord zonder beïnvloed te worden door anderen en kregen alle kinderen de mogelijkheid om hun ideeën te uiten. De groepsinterviews werden opgenomen en vervolgens uitgetypt.

## **Resultaten**

In totaal hebben we data van 52 kinderen (32 meisjes en 20 jongens), met een gemiddelde leeftijd van 11,7 jaar, geanalyseerd. Over het algemeen hadden de kinderen een positieve houding tegenover meer bewegen gedurende de schooldag. Ze gaven aan dat het leuk of erg leuk zou zijn om meer te bewegen op school.

### *Motivatie*

De kinderen noemden drie belangrijke redenen waarom ze meer bewegen op school belangrijk vinden. Ten eerste, bewegen vanwege *de gezondheidsvoordelen voor je lichaam*; kinderen gaven aan dat bewegen goed is voor je lichaam en om gezond te blijven, voor een gezond gewicht en sterke spieren. Ten tweede noemden zij *emotionele voordelen*; ze vertelden dat bewegen zorgt voor een fijn en gelukkig gevoel, meer energie en dat het helpt om even te ontspannen (bijvoorbeeld na een toets). Tenslotte gaven kinderen aan dat meer bewegen kan leiden tot *cognitieve verbeteringen*; bewegen zorgt bijvoorbeeld dat ze zich beter kunnen concentreren en dat kan helpen om beter te leren op school. Kinderen gaven duidelijk aan behoefte te hebben aan meer bewegen tijdens schooltijd, om de lange perioden die ze aaneengesloten zitten en werken aan schooltaken af te wisselen. Bewegen kan dan helpen als pauze, om energie kwijt te raken en weer even 'op te laden'.

### *Meer bewegen - wat zijn de mogelijkheden?*

De kinderen stelden verschillende manieren voor om meer te bewegen, waaronder vaker en langer bewegen in het bestaande lesprogramma, zoals in de klas, tijdens de gymles, de pauze en gedurende incidentele activiteiten zoals excursies of sportdagen. Ideeën die kinderen opperden waren bijvoorbeeld: invoeren van korte beweegpauzes, lessen waarin schoolwerk gecombineerd wordt met bewegen ('bewegend leren'), inhoud van gymlessen verbeteren, beweegactiviteiten aanbieden tijdens de pauze en aanpassingen aan het schoolplein. Een overzicht van alle ideeën is terug te vinden in tabel 3 in het wetenschappelijke artikel ([klik hier](#)).

*Meer bewegen – variatie, ‘inspraak’, rol van leraar en verschillen tussen kinderen.*

De kinderen benadrukten dat *variatie* heel belangrijk is om meer bewegen op school blijvend leuk te laten zijn. Ze gaven suggesties om beweegactiviteiten af te wisselen, regelmatig nieuwe activiteiten uit te proberen, te variëren in (spel)materialen en de locatie van het bewegen af te wisselen.

Ook vinden kinderen het belangrijk om *inspraak* en keuze te hebben als het gaat om meer bewegen op school. Ze krijgen graag verschillende beweegactiviteiten aangeboden waaruit ze kunnen kiezen (bijvoorbeeld op kaartjes) en zouden (met hulp) ook zelf beweegactiviteiten willen bedenken.

Sommige kinderen gaven aan dat het belangrijk is dat de *leerkracht* aanwezig is als er bewogen wordt, bijvoorbeeld om ruzie te voorkomen of om kinderen actief aan te moedigen. Of de leerkracht ook zelf mee moet doen? Daar wisselden de meningen over. Volgens de kinderen hangt wel of niet bewegen op school ook sterk af van het initiatief en de motivatie van de leerkracht.

Tot slot waren de kinderen zich erg bewust dat iedereen *verschillende voorkeuren of behoeftes* kan hebben. Ze vinden het belangrijk om rekening te houden met deze verschillen, zodat bewegen voor zoveel mogelijk kinderen leuk is. Mogelijke oplossingen die ze noemden waren: zorgen dat iedereen een keer mag kiezen, rouleren van activiteiten, stemmen, aanmoedigen, belonen en het uitproberen van beweegactiviteiten waarvan je in eerste instantie denkt dat ze minder leuk zijn.

## **Conclusie**

Kinderen hebben veel concrete ideeën en zien ook de uitdagingen die gepaard gaan met het invoeren van meer bewegen op school. We raden daarom aan kinderen actief te betrekken bij pogingen om meer op school te gaan bewegen, zodat het een gedeeld project van docenten en leerlingen wordt.

## **Vragen of meer informatie?**

Vera van den Berg, [v.vandenberg@vumc.nl](mailto:v.vandenberg@vumc.nl) & Amika Singh, [a.singh@vumc.nl](mailto:a.singh@vumc.nl)  
[www.smart-moves.nl](http://www.smart-moves.nl)

## Referenties

<sup>1</sup>World Health Organization. *Adolescent Obesity and Related Behaviours: Trends and Inequalities in the WHO European Region, 2002–2014*; WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark, 2017; pp. 1–98. ISBN 9789289052405.

<sup>2</sup>van den Berg, V.; Salimi, R.; de Groot, R.; Jolles, J.; Chinapaw, M.; Singh, A. “It’s a Battle... You Want to Do It, but How Will You Get It Done?”: Teachers’ and Principals’ Perceptions of Implementing Additional Physical activity in School for Academic Performance. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, *14*, 1160.