



LANDELIJK
**OUDER
PANEL**

Geeft ouders een stem!

**SAMENVATTING ONDERZOEK
SPORT EN BEWEGEN**

Het Landelijk Ouderpanel is een initiatief van



WAT ZIJN DE MOTIEVEN EN KEUZES VAN OUDERS OM BEWEGEN BIJ KINDEREN TE STIMULEREN? RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK.

SEPTEMBER 2020

In september 2020 deed Opvoedinformatie Nederland met Kenniscentrum Sport & Bewegen een peiling onder het Landelijk Ouderpanel. Het doel van deze peiling was om meer inzicht te krijgen in de motieven en keuzes van ouders voor beweegstimulering bij hun kinderen.

658 ouders vulden de peiling in, waarvan 155 ouders tenminste een kind jonger dan vier jaar hadden en 503 ouders tenminste een kind ouder dan vier jaar hadden. In deze samenvatting kijken we eerst naar de resultaten in het algemeen. Daarna lichten we enkele specifieke resultaten uit.

FACTOREN

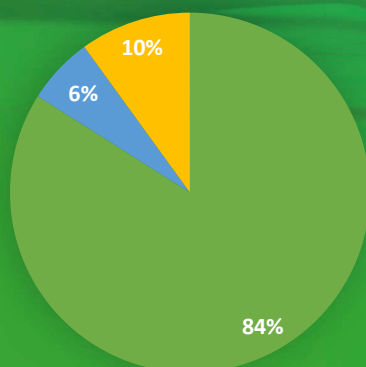
Ouders zelfredzaam in het stimuleren van bewegen

Uit de peiling blijkt dat bijna alle ouders positief staan tegenover het stimuleren van bewegen bij hun kind. Zij vinden het ook hun verantwoordelijkheid om dat te doen. De meerderheid van de ouders wil het bewegen bij hun kind dan ook (meer) stimuleren. Welke factoren spelen hierbij een rol?

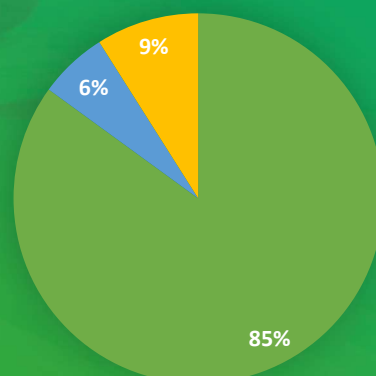
Ruimte en tijd

De meeste ouders hebben voldoende mogelijkheden in en om huis en de buurt waar hun kinderen kunnen bewegen. 69 procent van de ouders kan het stimuleren van beweging goed combineren met andere opvoedaspecten zoals slaap en voeding. Veel ouders gaan dan ook regelmatig met hun kind fietsen of lopen in plaats van met bijvoorbeeld de auto.

Ik heb genoeg ruimte in en om huis om mijn kind te laten bewegen



Er zijn genoeg mogelijkheden in de buurt om mijn kind te laten bewegen



■ (Helemaal) mee eens ■ Neutraal ■ (Helemaal) mee oneens

■ (Helemaal) mee eens ■ Neutraal ■ (Helemaal) mee oneens

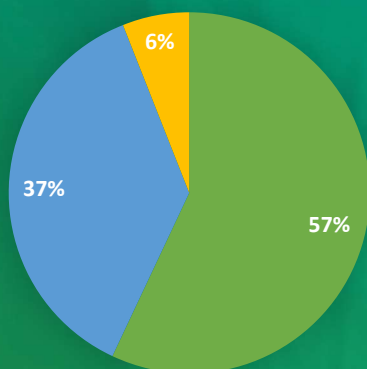
Kennis en vaardigheden

Bijna alle ouders weten waarom dagelijks bewegen belangrijk is voor hun kind. Daarnaast is 69 procent van de ouders zich bewust van de hoeveelheid beweging die kinderen dagelijks nodig hebben. Tegelijkertijd geeft de ruime meerderheid van de ouders aan te weten op welke manier ze de dagelijkse beweging van hun kind kunnen stimuleren. Vier op de vijf ouders ervaart dan ook voldoende kennis en vaardigheden daarvoor.

Sociale norm

Meer dan de helft van de ouders geeft aan dat andere ouders in hun omgeving het belangrijk vinden om bewegen bij hun kind te stimuleren.

Andere ouders in mijn omgeving vinden het belangrijk om bewegen bij hun kind te stimuleren



■ (Helemaal) mee eens ■ Neutraal ■ (Helemaal) mee oneens

Sport- en beweegaanbod

De meerderheid van de ouders blijkt op de hoogte van het sport- en beweegaanbod in de buurt voor hun kind en is bewust bezig met zijn/haar eigen sport- en beweeggedrag.

Praten met professional

Bijna de helft van de ouders geeft aan het niet fijn te vinden om met een professional (zoals jeugdarts, leerkracht, pedagogisch medewerker) te praten over hoe zij hun kind kunnen stimuleren te bewegen; een op de vijf ouders vindt dit wel fijn.

ouders met een jong kind

Ouders die bewegen bij hun kind meer willen stimuleren, hebben een hogere kans om het fijn te vinden om met een professional te praten over hoe ze hun kind kunnen stimuleren te bewegen. Ook hebben deze ouders vaker het idee dat andere ouders in hun omgeving dit belangrijk vinden.

ouders met een kind ouder dan vier jaar

Ouders die bewegen bij hun kind meer willen stimuleren, hebben een grotere kans om:

- Minder ruimte in en om het huis te hebben waar hun kind kan spelen.
- Minder op de hoogte te zijn van het sport- en beweegaanbod in de buurt voor hun kind.

Ook ervaren zij dat:

- Andere ouders in hun omgeving beweegstimulering belangrijk vinden.
- Ze bewust bezig met hun eigen sport- en beweeggedrag.
- Ze minder kennis en vaardigheden te hebben om bewegen te stimuleren.

Deze ouders geven aan het fijn te vinden om hierover met een professional te praten.

WELKE FACTOREN ZIJN BELANGRIJK?

Het is van belang dat ouders positief tegenover het stimuleren van bewegen bij hun kind staan. Praktische middelen, zoals ruimte in en om het huis, sport- en beweegaanbod in de buurt en kennis en vaardigheden zijn factoren die bijdragen aan de instelling van ouders. Voor ouders kan het praten met een professional helpen. Het is belangrijk dat dit gesprek als prettig wordt ervaren. Daarnaast kan het ook helpen om met andere ouders te praten.

FACTOREN IN DE OPVOEDING

Gezondheid kind is voor ouders het belangrijkste

In de peiling konden ouders aangeven welke opgroefactoren zij belangrijk vinden voor hun kind. Hieruit blijkt dat ouders de gezondheid van hun kind, het plezier, zelfvertrouwen en goede slaap het belangrijkste beoordeelden. Verder noemden zij (in volgorde van prioritering) fit zijn, omgaan met stress, leren samenwerken, nieuwe vrienden maken en omgaan met regels.

Naast deze standaard antwoordoptie, konden ouders zelf onderwerpen benoemen. De vijf meest genoemde aanvullende onderwerpen waren dat ouders het belangrijk vinden dat hun kind gelukkig is, veel beweegt, goed, afwisselend en gezond eet, interactie heeft met andere kinderen en zichzelf is.

INFORMATIEBEHOEFTE

Behoeftte aan praattips met kind en omgaan met peuter

We vroegen de ouders met een kind jonger dan 4 jaar om een filmpje van Opvoeden.nl te beoordelen. De ouders met een kind ouder dan 4 jaar konden een tekst beoordelen.

Tekst Gezondheid en bewegen

245 ouders lazen de tekst [Gezondheid en bewegen](#). 68 procent van de ouders vond deze tekst (heel) goed. „Prima tekst, duidelijk geschreven met voldoende uitleg op alle punten. Wat ook fijn is, is dat het overzichtelijk is in korte alinea's,” zei een ouder. Als tip kregen we mee: „Een link naar een kinderversie of bijvoorbeeld een (animatie)filmpje gericht aan kinderen zelf zou een mooie toevoeging zijn. Dat geeft een ingang om hier met je kinderen over in gesprek te gaan.” Ook merken we dat de tekst voor ouders die al veel met beweging bezig zijn, niets nieuws brengt.

Filmpje Belang van bewegen voor peuters

62 ouders bekeken het filmpje [Belang van bewegen](#). 76 procent van de ouders vond dit filmpje (heel) goed. „Een leuk inspirerend en vrolijk filmpje. Je krijgt haast zin om zelf te gaan spelen,” gaf een ouder aan. „Het zijn, wat mij betreft, voor de hand liggende tips. Maar het is voor mij wel weer een reminder dat ik het dus goed doe,” zei een andere ouder. De tip die we voor dit filmpje krijgen, is dat er meer rekening gehouden mag worden met peuters. „Een peuter staat er om bekend om vooral niet te luisteren en daarom is het lastig ze mee naar buiten te krijgen.”

TIPS VAN OUDERS

'Maak van bewegen een gewoonte'

Ouders konden in de peiling ook eigen tips kwijt over sport en bewegen. Daar kwamen leuke suggesties uit! Bijvoorbeeld voor bewegen met het gezin: „Wij zijn binnen ons gezin de challenge gestart om iedere dag minimaal een half uur te bewegen. Erg leuk om samen te doen en heel motiverend. Het kan heel gemakkelijk en leuk zijn om samen te doen.” Ook waren er opmerkingen over school: Op school is de beweging zo beperkt. De gymlessen zijn net bejaardengym. Daar zou best wat meer tijd en aandacht aan besteed mogen worden.” Een andere ouder gaf aan: Er moet meer aandacht komen op scholen. Kinderen die minder kansen krijgen om te sporten (te duur, niet de mogelijkheid hebben) moeten dit via school ook kunnen doen.” En tot slot: „Sport en bewegen moet gewoon een vast onderdeel van je leven zijn. Maak er een gewoonte van om te fietsen in plaats van steeds de auto te pakken voor kleine stukjes.”

RESULTATEN

Wat doen we met de resultaten?

Opvoedinformatie Nederland en Kenniscentrum Sport en Bewegen gebruiken de onderzoeksresultaten om de informatie over sport en bewegen op Opvoeden.nl te verbeteren. De informatie is op zich behulpzaam, maar kan nog beter op de praktijk van ouders aansluiten.

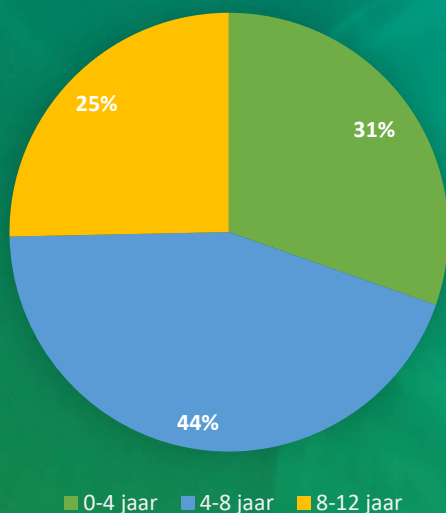
Anderzijds zal Kenniscentrum Sport & Bewegen de kennis over de drijfveren en behoeften van ouders meenemen in de ondersteuning van professionals en de doorontwikkeling van de Argumentenkaartjes. De Argumentenkaartjes is een gesprekstool voor professionals om in gesprek met ouders te achterhalen wat ouders belangrijk vinden voor hun kind. Hierdoor kan een professional aansluiten bij wat ouders belangrijk vinden en vanuit daar het gesprek over sport en bewegen aangaan.

DEELNEMERS

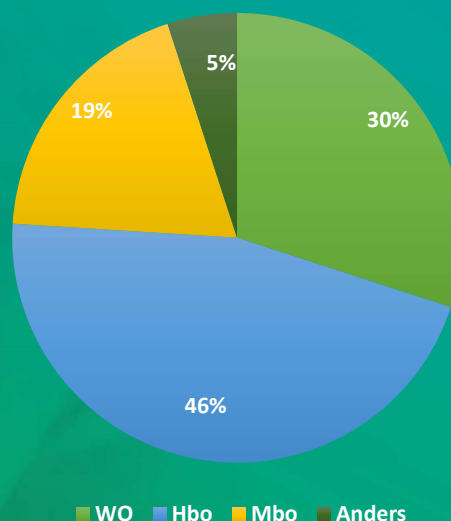
Achtergrondinformatie over de deelnemende ouders

Van alle deelnemers was 95% vrouw, had 93% een Nederlandse culturele achtergrond en was de meerderheid hoog opgeleid.

Leeftijdscategorie kind



Opleidingsniveau



MEER INFORMATIE?

Wil je meer informatie over deze peiling?

Neem dan contact op met:

Roxanne Sebes
Opvoedinformatie Nederland
roxanne@opvoedinformatie.nl
088-11 80 200