

Bewegen op het schoolplein van het vmbo

Pilotonderzoek naar de haalbaarheid van een beweeginterventie

Vmbo-leerlingen bewegen te weinig. Beweeg Wijs is een methode om leerlingen meer te laten bewegen op het schoolplein. TNO onderzocht of Beweeg Wijs op het vmbo haalbaar is en positieve effecten heeft. Beweeg Wijs werd ingevoerd op één vmbo-school en werd Pauzesport genoemd. Er werden groepsinterviews met leerlingen en docenten uitgevoerd, er werden vragenlijsten afgenomen bij leerlingen en er werden observaties op het schoolplein gedaan, zowel voor als na de invoering van Pauzesport. Hieruit blijkt dat de invoering van Pauzesport op het vmbo haalbaar lijkt. De invoering van Pauzesport had positieve effecten op het beweeggedrag van leerlingen en hun mening over het plein.

TEKST ELINE VLASBLOM, YVONNE SCHÖNBECK, MONIQUE L'HOIR

Drs. Eline Vlasblom is gezondheidspsycholoog en onderzoeker bij TNO in Leiden.

Dr. Yvonne Schönbeck is epidemioloog en onderzoeker bij TNO in Leiden.

Dr. Monique L'Hoir is klinisch pedagoog, psychotherapeut en onderzoeker bij Wageningen University & Research, en gezondheidsbevorderaar bij GGD Noord- en Oost-Gelderland.

Er is behoefte aan een interventie om vmbo-leerlingen meer te laten bewegen, omdat adolescenten gemiddeld minder bewegen dan leerlingen van het Basisonderwijs (CBS/RIVM 2016). Slechts een kwart van de leerlingen tussen de 12 en 17 jaar behaalt de norm van dagelijks één uur matig tot intensief bewegen (Centraal Bureau voor de Statistiek in samenwerking met Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu., 2016). Vmbo leerlingen bewegen bovendien minder dan andere leerlingen van hun leeftijd (Dorsselaer, 2010). Uit onderzoek onder 26.446 vmbo-leerlingen bleek dat ongeveer 60% van de vmbo-leerlingen van mening is dat extra sport- en beweegactiviteiten naast de gymlessen vaker georganiseerd zouden moeten worden en dat zij van plan zijn om hier ook aan mee te doen indien deze activiteiten worden georganiseerd (Bernaards, Slinger, & Nauta, 2011).

Beweeg Wijs

Sinds 2006 wordt in Nederland Beweeg Wijs uitgevoerd op basisscholen. Beweeg Wijs is een speelpleinmethode gericht op het verbeteren van het beweeggedrag (meer bewegen en intensiever bewegen), de motorische en

sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. De methodiek houdt in dat het schoolplein in zes kleurenzones wordt verdeeld, gebaseerd op het gedachtegoed van gedragsdeskundige Erik Boot (Beweeg Wijs, 2011). Beweeg Wijs ontwikkelde voor elke kleur verschillende spelvormen, die aansluiten bij de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Bij elke kleur wordt het benodigde spelmateriaal klaargelegd, zodat leerlingen in hun pauze direct kunnen beginnen. De spellen kunnen worden begeleid door (LO)-docenten, onderwijsassistenten, speciaal opgeleide spelbegeleiders vanuit de organisatie Beweeg Wijs, en door junior-coaches (leerlingen uit de hogere klassen). Door Beweeg Wijs in te voeren, ontstaat een structurele, veilige omgeving waarbij het voor de leerlingen duidelijk is welke kleur bij zijn of haar niveau en spelvoorkeur past. Inmiddels wordt Beweeg Wijs uitgevoerd op ongeveer 250 basisscholen door heel Nederland, en is de methode doorontwikkeld voor bijvoorbeeld het speciaal onderwijs en peuters. Uit een evaluatie van Beweeg Wijs op 43 basisscholen bleek dat volgens meer dan 80% van de respondenten (directies van scholen, leerkrachten, spelbegeleiders,



juniorcoaches (kinderen uit groep 7 en 8) en ouders) Beweeg Wijs actief spel stimuleert, coördinatie, evenwicht en beweeglijkheid bevordert en dat er meer samen wordt gespeeld (L'Hoir, Tetteroo, Beltman, & Vlasblom, 2013).

Opzet van het onderzoek

In dit project werd onderzocht of de implementatie van Beweeg Wijs op het vmbo haalbaar is en of dit leidde tot positieve effecten rond beweggedrag op het plein, de mening over het plein, pestgedrag op het plein en mogelijk op het lichamelijk zelfbeeld van leerlingen van klas 1 en 2. Beweeg Wijs op het vmbo werd Pauzesport genoemd, om aan te sluiten bij de doelgroep.

Haalbaarheid

Met haalbaarheid wordt bedoeld of het lukt om Pauzesport in te voeren en uit te voeren op een vmbo-school en wat daarbij bevorderende en belemmerende factoren zijn. Om dit te onderzoeken werd Pauzesport ingevoerd op één vmbo-school. Om te leren van de invoering van Beweeg Wijs op het vmbo, werd voorafgaand aan de invoering een inspiratiebezoek gebracht aan een vmbo-school waar Pauzesport kortgeleden werd ingevoerd. Op basis hiervan werd Beweeg Wijs verder aangepast aan de behoefte van vmbo-leerlingen.

Effecten van Pauzesport

Voor het onderzoek naar de effecten van Pauzesport werd gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethoden, die zowel vóór (voorjaar 2016) als een jaar na de invoering (voorjaar 2017) van Pauzesport werden

uitgevoerd. Om de effecten van Pauzesport op leerlingen te onderzoeken werden groepsinterviews gehouden met leerlingen en betrokkenen rond Pauzesport (het Beweegteam). Daarnaast werden vragenlijsten afgenomen bij leerlingen en werden observaties uitgevoerd op het plein. Voor de observaties werd gebruik gemaakt van het "System for Observing Play and Leisure Activity in Youth" (SOPLAY) (Bakker et al., 2008; McKenzie, Marshall, Sallis, & Conway, 2000).

Resultaten van het onderzoek

Observaties

Gedurende drie schooldagen werden observaties uitgevoerd op het plein tijdens de pauzes, zowel tijdens de voor- als de nameting, door twee observatoren.

Uit de observaties blijkt dat leerlingen na invoering van Pauzesport significant vaker intensief bewegen op het plein. Het effect van Pauzesport is alleen zichtbaar op de dag dat Pauzesport wordt uitgevoerd. Op dagen dat Pauzesport wordt uitgevoerd zijn er significant meer leerlingen (vooral meer meisjes) op het plein aanwezig. Daarnaast zijn er significant meer leerlingen licht tot intensief actief op het plein (dit geldt vooral voor jongens), en zijn er significant meer leerlingen matig tot intensief actief op het plein ten opzichte van dagen zonder Pauzesport.

Groepsinterviews

Er werden in totaal vier groepsinterviews gehouden, twee tijdens de voormeting en twee tijdens de nameting, waarvan één met leerlingen en één met volwassen betrokkenen met

Pauzesport vanuit de school. Tijdens de voormeting deden er negen leerlingen mee met een groepsinterview en tijdens de nameting acht. Tijdens de voormeting deden een LO-docent, een onderwijsassistent, twee ouders, de school-directeur, een docent en een schoolleider mee met een groepsinterview. Tijdens de nameting waren een LO-docent, een docent/mentor, een onderwijsassistent/bewegecoach, en een schoolleider aanwezig.

Uit de groepsinterviews tijdens zowel de voor- als de nameting blijkt dat de leerlingen het plein onaantrekkelijk en te klein vinden. Uit de groepsinterviews tijdens de nameting blijkt dat er meer leerlingen naar buiten gaan als er Pauzesport is. Verder blijkt dat niet alle spellen even populair zijn (bijvoorbeeld het spel met "Devil sticks" viel niet in de smaak, terwijl het spel "Kingen" wel in de smaak viel) en dat leerlingen vaker een nieuw spel zouden willen proberen. De leerlingen gaan volgens leerlingen en de schoolmedewerkers beter met elkaar om als Pauzesport wordt uitgevoerd.

Uit de groepsinterviews tijdens de nameting blijkt dat er meer leerlingen naar buiten gaan als er Pauzesport is

De schoolleiding en docenten zijn enthousiast over Pauzesport en zij zien de voordelen ervan. Zij zouden graag door willen gaan met de uitvoering van Pauzesport.

Vragenlijsten

Er werden vragenlijsten afgenomen bij 128 leerlingen tijdens de voormeting en bij 50 leerlingen tijdens de nameting. Uit de vragenlijsten blijkt geen verschil in het beweggedrag van leerlingen tussen de voor- en nameting. Uit vragenlijsten blijkt verder dat volgens vmbo-leerlingen er meer leuke activiteiten georganiseerd worden voor als je wilt bewegen in de pauze. Daarentegen vinden leerlingen dat er nu vaker onvoldoende toezicht wordt gehouden op het plein, dan voordat Pauzesport werd ingevoerd. Meer leerlingen vinden na de invoering van Pauzesport dat het stimuleren en begeleiden van sport- en beweegactiviteiten belangrijk is om meer leerlingen te laten bewegen. Pauzesport had geen waarneembaar effect op het zelfbeeld van leerlingen en op het pestgedrag van leerlingen.

Aanbevelingen

Met de resultaten van dit onderzoek kan Pauzesport beter worden toegespitst op vmbo-leerlingen.

Volgens het huidige onderzoek lijkt het actief begeleiden van Pauzesport door onderwijsassistenten, (LO)-docenten, bewegcoaches, of andere spelbegeleiders cruciaal voor de participatie van leerlingen aan Pauzesport.

Aangezien uit dit onderzoek blijkt dat leerlingen alleen meer bewegen als Pauzesport wordt uitgevoerd, is de aanbeveling om Pauzesport op meerdere dagen per week in te zetten.

Volgens de leerlingen zelf zou Pauzesport verbeterd kunnen worden door te zorgen dat tijdens Pauzesport drinkwater beschikbaar is. Ook langere pauzes en een minder saai en groter schoolplein, is volgens de leerlingen gewenst. Daarnaast zouden leerlingen vaker nieuwe spellen willen proberen. Daar hebben de leerlingen zelf veel creatieve ideeën over. Mogelijk kan vaker met de leerlingen samen worden nagegaan welke spellen zij zouden willen doen. Voor vmbo-leerlingen zijn het aanbrengen van kleuren op het plein en de uitleg van de spellen tijdens de gymles, zoals dat in Beweeg Wijs voor basisschoolleerlingen werd gedaan, mogelijk minder relevant voor de succesvolle uitvoering van Pauzesport.

Verder blijkt dat veel leerlingen tijdens de pauze vooral met hun mobiele telefoon bezig zijn. Enerzijds kan het verminderen van het mobiele telefoongebruik er toe leiden dat kinderen meer tijd hebben voor andere zaken, zoals meer bewegen. Anderzijds kan het mobiele telefoongebruik juist kansrijk zijn om leerlingen meer te laten bewegen, bijv. door via de mobiele telefoon spellen aan te bieden die meer bewegen uitlokken (zoals Pokémon Go).

Conclusie

De implementatie van Pauzesport op het vmbo lijkt haalbaar. Op basis van de resultaten van dit pilotonderzoek werd een implementatiehandleiding opgesteld voor het vmbo. Deze zal door Beweeg Wijs gebruikt worden om Pauzesport op andere vmbo scholen in te voeren. LO-docenten kunnen Pauzesport met ondersteuning van Beweeg Wijs invoeren op hun school en ondersteunen bij de uitvoering van Pauzesport. LO-docenten kunnen Pauzesport actief begeleiden door spelvormen te kiezen die aansluiten bij de leerlingen van hun school, door leerlingen aan het begin van de pauze te motiveren mee te doen en door actief mee te doen met Pauzesport.

Om Pauzesport succesvol in te voeren op meer vmbo-scholen en leerlingen daardoor meer te laten bewegen, lijken o.a. de volgende factoren van belang: enthousiaste en voldoende begeleiding van de spellen tijdens Pauzesport, het actief stimuleren van leerlingen om mee te doen, het kiezen van spellen die aansluiten bij de leerlingen en voldoende ruimte op het plein.

Referenties

Bakker, I., Vries, S. I., de Bogaard, C. H. M., van den Hirtum, W. J. E. M., van Joore, J. P., & Jongert, M. W. A. (2008). *Playground van de toekomst; succesvolle speelplekken voor basisscholieren*. Leiden: TNO.

Bernaards, C., Slinger, J., & Nauta, S. (2011). Nulmeting vmbo in beweging.

Beweeg Wijs (2011). Speelmethode 'Aan de slag met het Beweegteam'. Neede: Beweeg Wijs BV

Centraal Bureau voor de Statistiek in samenwerking met Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2016). *Gezondheidsenquête/leefstijlmonitor, 2016*.

Dorsselaer, S. v. (2010). *Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland*. Utrecht: Trimbos Instituut.

L'Hoir, M., Tetteroo, S., Beltman, M., & Vlasblom, E. (2013). Evaluatie van beweeg wijs, de speelpleinmethode. *Vakblad LO*, 7, 45-47.

McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., & Conway, T. L. (2000). Leisure-time physical activity in school environments: An observational study using SOPLAY. *Preventive Medicine*, 30(1), 70-77. doi:10.1006/pmed.1999.0591 [doi]

Contact

eline.vlasblom@tno.nl

Foto

Jan Willem Poel

kernwoorden

vmbo, schoolplein, interventie, bewegen, leerlingen, onderzoek