

LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

Extra
artikel

Het beweegplezier en de -intensiteit van basisschoolleerlingen (SALTO 1)

Dat kinderen in Nederland niet genoeg bewegen is inmiddels breed bekend. Om deze reden is er tegenwoordig een groot aantal interventies en programma's dat gericht is op het verhogen van deze fysieke activiteit. Interventies op school laten echter beperkt effect zien (Love, Adams, van Sluijs, 2019). De rol van de vakdocent bewegingsonderwijs blijft hierbij onderbelicht, hoewel de inzet van vakdocenten voor bewegingsonderwijs een positieve bijdrage kan leveren aan de hoeveelheid bewegen van basisschoolkinderen (Hollis et al., 2016).*Tekst Sofie Vrieswijk e.a*

Beweegplezier wordt veelvuldig benoemd als belangrijke factor voor beweeggedrag bij kinderen en vormt mogelijk de basis voor een leven lang gezond bewegen (Hagger & Chatzisarantis, 2016; Ntovolis, Barkoukis, Michelinakis & Tsoarbatzoudis, 2015). De basis wordt gevormd op jonge leeftijd en basisscholen hebben daarom een belangrijke positie in deze ontwikkeling. Waar beweegplezier door wordt beïnvloed en meer specifiek welke rol de vakdocent bewegingsonderwijs in het basisonderwijs hierin speelt, is echter minder bekend. Dit geldt eveneens voor de mogelijk verschillende invloed die het beweegplezier heeft op het beweeggedrag van leerlingen tijdens en na schooltijd.

Beperkte gymtijd

Gezien de beperkt ingeroosterde uren bewegingsonderwijs in het basisonderwijs is de directe bijdrage van het bewegingsonderwijs op de kwantiteit bewegen van leerlingen beperkt (Slingerland & Borghouts, 2011). De mogelijke invloed van de lessen bewegingsonderwijs op de hoeveelheid bewegen van leerlingen wordt daar mogelijk mee onderschat. In deze lessen kan namelijk de basis worden gelegd voor randvoorwaarden, zoals beweegplezier, die noodzakelijk zijn voor beweeggedrag. Tot op heden is er relatief weinig bekend over mogelijk verschillen in beweegplezier tussen leerlingen die les krijgen van een vakdocent bewegingsonderwijs of van een groepsdocent.

De mogelijke (in)directe invloed van blootstelling aan type docent, vakdocent of groepsdocent, op de naschoolse hoeveelheid fysieke activiteit van basisschoolleerlingen is eveneens onbekend.

Samenvattend is er dus tot op heden nog nauwelijks onderzoek gedaan naar de relatie tussen de vakdocent bewegingsonderwijs, het beweegplezier en het beweeggedrag van kinderen buiten de schoolcontext. Om deze reden werd onderzoek gedaan met de volgende onderzoeksvraag: Wat is het verband tussen de vakdocent bewegingsonderwijs, het beweegplezier op school, en het beweeggedrag buiten de schoolcontext van

basisschoolkinderen in de leeftijd van 8 tot 10 jaar oud?

Opzet onderzoek

Dit onderzoek maakt deel uit van de SALTO-studie, een acroniem voor Stimuleren van een Actieve Leefstijl door Top gymOnderwijs (Adank, Van Kann, Kremers & Vos, 2018). De SALTO studie is een longitudinaal onderzoek naar effecten van kenmerken van het bewegingsonderwijs op de hoeveelheid dagelijks bewegen en motorische ontwikkeling van basisschoolleerlingen. Aan het onderzoek hebben in totaal tien basisscholen meegewerkt, waarvan vijf scholen uit Eindhoven en vijf scholen uit Maastricht. Tijdens de nulmeting (2017) beschikten de scholen in Eindhoven over een vakdocent bewegingsonderwijs en de scholen uit Maastricht niet. Uiteindelijk is de data verzameld bij 1126 kinderen uit de groepen 4 en 6.

Voor de doeleinden van de huidige studie is gebruik gemaakt van data die is verzameld tijdens de nulmeting in 2017. De meest relevante uitkomstmaten voor dit onderzoek zijn: 1) het beweegplezier van leerlingen; 2) het

beweedgedrag van kinderen en 3) antropometrische gegevens (lengte en gewicht). De PACES vragenlijst is gebruikt om het beweegplezier van de kinderen te meten (Moore et al., 2009) en beweegmeters (ActiGraph GT3X+) voor het meten van het beweeggedrag buiten de schoolcontext van kinderen. Hierbij werd schoolcontext gebaseerd op tijd; lestijd werd gedefinieerd als 'tijdens schooltijd' en de resterende tijd na afloop van de laatste les als 'na schooltijd'. Het beweeggedrag is ingedeeld in drie intensiteitsniveaus: zitgedrag, lichte fysieke activiteit en matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit (Evenson, Catellier, Gill, Ondrak &

McMurray, 2008). De antropometrische gegevens zijn gemeten met een gevalideerde stadiometer (model 213, SECA) en weegschaal (model 803, SECA). Enkel van leerlingen waarvan ouders schriftelijk toestemming hebben verleend (N=725), is beweeggedrag en antropometrie gemeten. Uiteindelijk hebben 696 kinderen valide beweegmeter data geleverd en met deze groep zijn de analyses (lineaire regressieanalyses) uitgevoerd. In verband met tekstbegrip is de vragenlijst waarin ervaren beweegplezier (PACES) is gemeten, alleen ingevuld door groep 6 leerlingen.

Resultaten

Jongens en meisjes als ook groep 4 en groep 6 leerlingen waren ongeveer evenveel vertegenwoordigd in de studie. De gemiddelde leeftijd bedroeg ongeveer 8 jaar en bijna 12% van de studiebevolking kampte met overgewicht. De blootstelling aan type docent

Tabel 1: Beschrijving studiebevolking	N	%
Demografische gegevens		
Geslacht		
<i>Jongens</i>	372	53.4
<i>Meisjes</i>	324	46.6
Groep		
<i>Groep 4</i>	343	49.3
<i>Groep 6</i>	353	50.7
Gewichtstatus		
<i>Ondergewicht</i>	46	6.6
<i>Normaal gewicht</i>	565	81.5
<i>(Ernstig) Overgewicht</i>	81	11.7

was ook ongeveer gelijk verdeeld (zie Tabel 1). Beweegplezier scoorde hoog (3.7 op schaal van 1-4) en gemiddeld waren de leerlingen 57.8 minuten (SD=21.3) per dag matig-tot-zwaar fysiek actief, waarvan het merendeel (61.4%) na schooltijd. Daarnaast spendeerden ze 476 minuten (SD=69.6) aan sedentaire gedragingen (zie Tabel 2).

Tabel 2: Gemiddeldes (SD) voor beweegplezier en beweegintensiteit tijdens hele dag en na schooltijd

	M	SD
Beweegplezier (N=548*; 1-4)	3.7	.35
Beweeggedrag na schooltijd (N = 634)		
Sedentair gedrag (min/dag)	222.04	44.22
Lichte fysieke activiteit (min/dag)	121.73	25.12
Matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit (min/dag)	35.51	16.29
Draagtijd bewegmeter (min/dag)	379.28	42.43
Beweeggedrag gehele schooldag (N = 696)		
Sedentair gedrag (min/dag)	476.22	69.64
Lichte fysieke activiteit (min/dag)	226.81	41.85
Matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit (min/dag)	57.81	21.39
Draagtijd bewegmeter (min/dag)	760.84	71.13

* Beweegplezier is bij alle groep 6 leerlingen gemeten.

Beweegplezier

Voor wat betreft ervaren beweegplezier bleek dat er geen verschil was tussen de kinderen die les kregen van een vakdocent bewegingsonderwijs en de kinderen die les kregen van een groepsdocent. Factoren die wel bepalend waren voor het beweegplezier van een kind, waren geslacht en de BMI. Meisjes ervoeren minder beweegplezier dan jongens, en hoe hoger de BMI van de kinderen was, hoe minder beweegplezier zij hadden.

Beweeggedrag na schooltijd

Ook voor het beweeggedrag na schooltijd kwam naar voren dat er geen verschil was in de verschillende niveaus van fysieke activiteit (zitgedrag; lichte fysieke activiteit en matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit) na schooltijd tussen kinderen die les kregen van een vakdocent bewegingsonderwijs en kinderen die les kregen van een groepsdocent. Daarentegen bleken beweegplezier en geslacht wel factoren te zijn die bepalend waren voor het beweeggedrag na schooltijd. Beweegplezier voorspelde niet alleen het zitgedrag van een kind na schooltijd, maar ook de hoeveelheid matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit na schooltijd. Hierbij lieten kinderen met veel beweegplezier minder zitgedrag en meer matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit zien na schooltijd dan kinderen met weinig beweegplezier. Daarnaast bleek geslacht ook

bepalend te zijn voor de matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit na schooltijd. Jongens zijn na schooltijd meer matig-tot-zwaar intensief fysiek actief dan meisjes (Tabel 2).

Beweeggedrag tijdens hele schooldag

Dezelfde analyses voor beweeggedrag na schooltijd zijn gedaan voor het beweeggedrag van kinderen op een hele schooldag. Dit werd gedaan om te achterhalen of de patronen die gevonden werden identiek zijn tussen de gehele schooldag en na schooltijd, of eventueel van elkaar verschillen. Hierbij kwam naar voren dat niet alleen beweegplezier en geslacht voorspellende factoren waren voor het zitgedrag en matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit, maar ook de blootstelling aan type docent. De kinderen die les kregen van een vakdocent bewegingsonderwijs lieten namelijk minder zitgedrag en meer matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit zien op een hele schooldag.

Het meest opmerkelijke verschil tussen de resultaten rondom het beweeggedrag na schooltijd en de resultaten van de gehele schooldag is dat de vakdocent na schooltijd geen voorspeller blijkt te zijn van het zitgedrag en de matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit, maar wel gedurende de gehele schooldag. Ook bleek de invloed van geslacht op zitgedrag en matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit aanzienlijk groter wanneer de

resultaten van de hele dag werden afgezet tegen de resultaten na schooltijd. De geslachtsverschillen, waarbij meisjes minder Tabel 3).

goed scoren dan jongens, blijken tijdens schooltijd meer aanwezig dan na schooltijd (zie

Tabel 3: Regressietabellen naar invloed van factoren op beweegintensiteit

	Sedentair gedrag		Lichte fysieke activiteit		Matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit	
	<i>Std. Bèta</i>	<i>p</i>	<i>Std. Bèta</i>	<i>p</i>	<i>Std. Bèta</i>	<i>p</i>
Beweeggedrag na schooltijd (N=259)						
LO vakdocent	.00	.97	.01	.90	-.02	.81
Geslacht	-.09	.13	-.03	.58	.23	<.05
Leeftijd	.07	.28	-.04	.52	-.08	.22
BMI	.06	.31	-.03	.69	-.09	.15
Beweegplezier	-.13	<.05	.09	.15	.12	.05
Beweeggedrag gehele schooldag (N=273)						
LO vakdocent	-.13	<.05	.10	.10	.12	<.05
Geslacht	-.25	<.05	.10	.10	.37	<.05
Leeftijd	.08	.19	-.06	.29	-.06	.27
BMI	.04	.52	.00	.96	-.09	.12
Beweegplezier	-.15	<.05	.12	.05	.12	<.05

p<.05 is significant

Over de auteurs

Sofie Vrieswijk, MSc./MA., is docent bewegingsonderwijs en Master in Sport- en Bewegingsonderwijs.

Dr. Dave Van Kann is werkzaam als ALO-docent en onderzoeker in het lectoraat 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool en opleidingscoördinator Master Sport- en Bewegingsonderwijs bij Fontys Sporthogeschool.

Anoek Adank, MSc., is werkzaam als ALO-docent en onderzoeker in het lectoraat 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool en verricht promotieonderzoek binnen de SALTO studie.

Prof. Dr. Steven Vos is werkzaam als lector 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool en is professor aan de faculteit Industrial Design van de Technische Universiteit Eindhoven.

Contact: s.vrieswijk@fontys.nl

Kernwoorden: Vakdocent; Bewegingsonderwijs; Beweegplezier; Bewegingintensiteit



Lekker voetballen (Foto Anita Riemersma)