

Effectieve bewegestimulering op basisscholen

In deze bijdrage aan ons topic gaat het om de docent LO in zijn rol van 'bewaker' van genoeg en kwaliteitsvol bewegen. Dat kan nog beter als we succesvolle aanpakken inzetten om bewegen te stimuleren.

TEKST DAVE VAN KANN¹E.A.

Op basisscholen is al geruime tijd volop aandacht voor bewegestimulering bij jonge kinderen en deze aandacht neemt steeds verder toe. Zo heeft bijvoorbeeld de Gezonde School-aanpak breed zijn intrede gedaan en is er in de laatste jaren een substantiële toename te zien in het aantal vakdocenten in het basisonderwijs. Dit heeft er echter nog niet toe geleid dat leerlingen meer bewegen. Dit leidt tot de vragen 'wat doen we niet goed (genoeg)' en 'wat is de rol van de vakdocent hierin'? Lering trekken uit succesvolle aanpakken is een belangrijke stap naar een structurele verbetering van bewegestimulering in het basisonderwijs.

Onvoldoende bewegen

Basisschoolleerlingen bewegen gemiddeld genomen onvoldoende. Dit geldt in het bijzonder voor leerlingen in de bovenbouw van de basisschool (Remmers et al., 2020). Daarnaast bewegen leerlingen die opgroeien in gezinnen met een laag sociaal economische status en leerlingen met onderontwikkelde motorische vaardigheden minder (Van Kann et al., 2019). Ook lopen zij een verhoogd risico op de ontwikkeling van overgewicht. Hiermee wordt de noodzaak voor bewegestimulering op basisscholen onderstreept. Alleen, deze noodzaak is niet nieuw en wordt al geruime tijd gezien in het basisonderwijs. Zo zijn al bijna 700 basisscholen in Nederland in het bezit van het certificaat Beweging & Sport van de Gezonde School (www.gezondeschool.nl) en is het aantal vakdocenten bewegingsonderwijs toegenomen (Slot-Heijs et al., 2017). Ondanks deze en andere impulsen blijkt er nauwelijks toename te zijn in de dagelijkse hoeveelheid beweging van leerlingen. De periode op school blijkt hier een bepalende factor in te zijn. Deze periode blijkt de meest inactieve periode van de dag (Grao-Cruces

et al., 2020; Van Kann et al., 2019). Bovendien blijkt het moment waarop de eerste achteruitgang in hoeveelheid in matig tot zwaar fysieke activiteit (bijvoorbeeld sporten en actief buiten spelen) plaatsvindt, steeds eerder plaats te vinden (Farooq et al., 2019). Hiermee is de vraag gerechtvaardigd of we de dingen juist doen en/of we wel de juiste dingen doen. Oftewel, welke verbeterlagen zijn nodig om meer effectief te zijn in bewegestimulering via scholen?

In dit artikel bespreken we de voorwaarden van een kansrijke aanpak voor bewegestimulering op en rondom basisscholen en laten we aan de hand van een praktijkvoorbeeld zien welke effecten dit kan hebben op het beweeggedrag van leerlingen.

Wat kenmerkt een kansrijke aanpak?

Voor succesvolle bewegestimulering op scholen lijken drie kenmerken essentieel. Het eerste kenmerk voor effectieve bewegestimulering omvat het principe dat bewegestimulering multidimensionaal is ingericht, in literatuur vaak aangeduid als *multi-component*. Multi-component wil hierin zeggen dat de bewegestimulering zich op meerdere componenten richt. In het model van samenhangende bewegestimuleringsaanpak voor scholen (CSPAP, Hills et al., 2015) wordt dit uitgewerkt in de componenten: 'bewegingsonderwijs', 'bewegen tijdens schooltijd', 'bewegen voor en na schooltijd', 'betrokkenheid van schoolpersoneel' en 'verbonden- & betrokkenheid met ouders en de buurt'.

Een tweede kenmerk omvat het creëren van *synergie tussen omgevingsinvloeden* (Gubbels et al., 2014). Een belangrijk uitgangspunt hierin is dat omgevingsfactoren op en rondom school elkaar versterken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de inrichting van het schoolplein (fysiek omgeving) en het beleid en de regels die gelden op dit schoolplein

(beleidsmatige omgeving). Deze kunnen elkaar versterken (synergie), maar elkaar ook onbewust tegenwerken.

Een derde kenmerk voor effectieve beweegstimulering betreft het principe van *wederzijdse aanpassing* (Patton, 2011). Dit principe vereist een nauwe verweving van kennis en theorie (top-down) en praktijkervaringen (bottom-up). Een goede samenwerking tussen kennisinstituten en het werkveld is hierin cruciaal. Werkzame principes worden top-down aangereikt voor behoeftes die lokaal door gebruikers worden ervaren en vastgesteld. Deze principes worden lokaal aangepast om goed aan te sluiten bij de context van de school (= context-specifiek). In een dergelijke context-specifieke aanpak hebben stakeholders op en rondom school naast het vaststellen van de behoeftes, substantiële inspraak gehad in de noodzakelijke aanpassingen en hebben een actieve rol in de uitvoering en behoud van de interventie. Hiermee worden de doelmatigheid en continuïteit van de beweegstimulering bevorderd. Heel simpel gezegd komt het erop neer dat de wetenschap niet achter het bureau een probleem moet oplossen voor de praktijk en de praktijk niet 'zomaar' een probleem gaat oplossen aan de hand van initiatieven die toevallig voorbij komen.

De huidige aanpak van beweegstimulering op scholen lijkt nu nog vaak op een vrijblijvende keuze uit één of meerdere onderdelen. Zo kijken we bijvoorbeeld te vaak alleen naar verbeteringen van bewegingsonderwijs, de inrichting van een beweegvriendelijk schoolplein of de inzet van bewegend leren tijdens reguliere lessen. Stuk voor stuk zijn dit belangrijke puzzelstukjes in het complexere geheel van beweegstimulering op scholen. Hoewel de focus op één van de puzzelstukjes vanuit pragmatisch oogpunt goed te begrijpen is, zit hier mogelijk de verklaring voor het ontbreken van structurele effecten op het beweeggedrag van basisschoolleerlingen.

KEIGAAF

KEIGAAF (Verjans-Janssen et al., 2018) is een Nederlands voorbeeld van een aanpak die geprobeerd heeft de drie kenmerken (multi-component, synergie tussen omgevingskenmerken en wederzijdse aanpassing) toe te passen op basisscholen in Eindhoven gelegen in aandachtswijken. Voor een verdere toelichting over de achtergronden, de implementatiefactoren en het (effect)onderzoek omtrent KEIGAAF verwijzen we naar de internationale publicatie hieromtrent (Verjans-Janssen et al., 2018, 2020^a, 2020^b) en een online animatiefilmpje over de werkwijze (www.eenlevenlangbewegen.nu).



In de KEIGAAF-aanpak staat een systematische aanpak centraal en binnen deze aanpak worden dus meerdere (kleine) interventies ontwikkeld, aangepast naar de schoolcontext en toegepast. In de aanpak staat de school centraal en definieert in een werkgroep (inclusief vakdocent) haar eigen wensen. Vervolgens analyseert de school met behulp van een betrokken onderzoeker/gezondheidsbevorderaar haar fysieke omgeving (ook rondom school), haar eigen beleid en acties op het gebied van de vijf onderdelen uit het eerder in dit artikel vermelde CSPAP-model. Hierin worden onderdelen vastgesteld die nog niet of onvoldoende aandacht krijgen om te spreken van samenhangende beweegstimulering. Ook worden er verbeterpunten gedefinieerd om omgevingsfactoren beter op elkaar te laten aansluiten. Op basis van de behoeftes en analyse worden korte- en langetermijndoelen geformuleerd die worden nagestreefd door school en haar belangrijke partners.

Ter illustratie geven we een voorbeeld van de contextspecifieke ontwikkeling van een interventie. SALTO-Basisschool de Opbouw te Eindhoven wilde leerlingen tijdens de pauzes meer laten bewegen. De huidige invulling van de pauze is geanalyseerd. Hieruit bleek dat zowel de beschikbare ruimte per kind tijdens de pauze en het soort voorzieningen (toestellen) op het schoolplein beperkende factoren waren voor actievere pauzes. Gescheiden pauzes waren reeds ingevoerd en het bestemmingsplan liet het niet toe om aanvullende of alternatieve beweegtoestellen te plaatsen. Door een breder omgevingsperspectief toe te passen, is een grasveld op 300 meter afstand van school gevonden. In coöcreatie met leerlingen is het grasveld, binnen de financiële kaders van de gemeente, opnieuw ingericht (Figuur 1). Daarnaast is een veilige route gecreëerd tussen school en speelveld (Figuur 2). Er is een rooster opgesteld. Hierin staat dat elke klas (maximaal 3 klassen per keer) het veld in de ochtendpauze eenmaal per week bezoekt en deze pauze

▲
Figuur 1: Herinrichting speelveld

Foto:

Dave van Kann

Bronnen

Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M.G., Gibson, A-M., Hughes, A., & Reilly, J.J. (2020). Longitudinal changes in moderateto-vigorous intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21:e12953.

Grao-Cruces, A., Velázquez-Romero, M.J., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Levels of physical activity during school hours in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17:4773.

Gubbels, J.S., Van Kann, D.H.H., de Vries, N.K., Thijs, C. & Kremers, S.P.J. (2014). The next step in health behavior research: the need for ecological moderation analyses – an application to diet and physical activity at childcare. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11:52.

Hills, A.P., Dengel, D.R. & Lubans, D.R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-74.

Patton, M.Q. (2011). *Developmental evaluations: Applying complexity Concepts to Enhance Innovation and Use*. Guilford Press: New York, USA.

Remmers, T., Van Kann, D.H.H., Kremers, S.P.J., Ettema, D.F., de Vries, S.I., Vos, S.B., & Thijs, C. (2020). Investigating Longitudinal Context-Specific Physical Activity Patterns in Transition from Primary to Secondary School using Accelerometers, GPS, and GIS. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17:66.



▲ *Figuur 2:*
Veilige route tussen school en speelveld

wordt dan verlengd van 15 naar 30 minuten. Hiermee werd zowel bewegwinst geboekt door de actieve verplaatsing naar het speelveld en meer ruimte gecreëerd voor actief spel in de pauze voor leerlingen die op het schoolplein pauze hadden. Daarnaast is het speelveld geschikt voor bepaalde onderdelen van bewegingsonderwijs, naschools beweegaanbod en is op deze wijze een aanvullende bewegmogelijkheid in de buurt gecreëerd.

KEIGAAF heeft een positief effect laten zien op de matig tot zwaar fysieke activiteit van leerlingen en heeft geleid tot een verlaging in overgewicht van leerlingen (Verjans-Janssen et al., 2020^b). De afname in matig tot zwaar fysieke activiteit die normaal aan het einde van de basisschooltijd wordt gezien, werd volledig gecompenseerd op scholen die een samenhangend pakket aan bewegstimuleringsmaatregelen hadden geïmplementeerd. Op deze scholen waren leerlingen in groep 8 weer net zo actief als toen ze in groep 6 zaten. In de controle-groep én op scholen waar het niet is gelukt om een samenhangend pakket aan bewegstimuleringsmaatregelen te implementeren, ging het aantal minuten dat leerlingen besteedden aan matig tot zwaar fysieke activiteit wel achteruit tussen groep 6 en groep 8.

Conclusie en relevantie

Effectieve bewegstimulering op basisscholen is mogelijk, maar is complexer dan het op het eerste oog lijkt. De samenhang tussen verschillende componenten van bewegstimulering op school is hierin essentieel en bovendien is het een proces van de lange adem. Pas na 2 jaar werd de bewegwinst in het voorbeeld van KEIGAAF gevonden.

Slimme koppelingen tussen verschillende componenten van bewegstimulering zijn aan te raden in de praktijk. Bewegstimuleringsmaatregelen hoeven in veel gevallen niet moeilijk of extreem vernieuwend te zijn, maar de samenhang tussen onderdelen is wel essentieel. Simpele suggesties voor bewegstimuleringsmaatregelen roepen in de praktijk vaak een 'dat doen we al' reactie op. Een begrijpelijke eerste reactie, maar we zouden scholen willen uitdagen om nogmaals naar deze 'simpele' suggesties te kijken. Is deze maatregel in lijn met andere

componenten van bewegstimulering, wordt deze maatregel versterkt of juist tegengewerkt door andere maatregelen en is de maatregel optimaal passend in de eigen schoolcontext ingevoerd. In dit kader moet ook gedacht worden aan het continu aanscherpen/bijstellen van bestaande maatregelen naar veranderende omstandigheden. Wanneer bijvoorbeeld een vakdocent wordt aangesteld voor het uitvoeren van het bewegingsonderwijs, heeft dit vaak ook gevolgen voor de betrokkenheid van de groepsleerkracht bij het thema bewegen. Deze trekt daar in de praktijk sneller de handen vanaf wanneer er een vakdocent is. Daar moet dus gelijktijdig ook naar gekeken worden. Dergelijke koppelingen worden in de praktijk vaak over het hoofd gezien.

In het geval van bewegingsonderwijs is het aan te raden om vakdocenten ook sterk(er) te betrekken in componenten buiten het bewegingsonderwijs om. Zij kunnen als expert een belangrijke schakel vormen in frequenter en vaker gebruik van beweegvoorzieningen op school en in de buurt rondom de school. Tevens kunnen zij vanuit hun expertise faciliteren in het inrichten van een actievere schooldag. Een vereiste hiervoor is dat vakdocenten bewegingsonderwijs een spilfunctie op school vervullen en daarmee dus sterk verbonden zijn met de overige leerkrachten. Zeker voor vakdocenten die lessen bewegingsonderwijs verzorgen op een externe locatie is dit een belangrijk aandachtspunt. Voor hen zal het verkrijgen van deze spilfunctie in een docententeam meer uitdaging vormen, iets wat schoolleiders ook moeten erkennen. Zij zullen de vakdocenten hierin beter moeten faciliteren om deze rol te kunnen waarmaken.

Over de auteurs

Dr. Dave van Kann is werkzaam als ALO-docent, onderzoeker in het lectoraat 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool en projectleider KEIGAAF. Tevens is hij opleidingscoördinator en docent aan de Master Sport- en Bewegingsonderwijs.

Dr. Sacha Verjans is gepromoveerd op het KEIGAAF-onderzoek aan de Universiteit Maastricht. Op dit moment is zij werkzaam als projectleider HealthyLIFE bij Ecsplora.

Dr. Sanne Gerards is werkzaam als universitair docent aan de vakgroep Gezondheidsbevordering van de Universiteit Maastricht.

Prof. Dr. Stef Kremers is hoogleraar preventie van obesitas en vakgroepvoorzitter aan de vakgroep Gezondheidsbevordering van de Universiteit Maastricht.

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.

Slot-Heijs, J., Lucassen, J., & Reijgersberg, N. (2017). Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2017: 1-meting. Mulier Instituut: Utrecht, Nederland.

Van Kann, D.H.H., Adank, A.M., van Dijk, M.L., Remmers, T. & Vos, S.B. (2019). Disentangling physical activity and sedentary behavior patterns in children with low motor competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16:3804.

Verjans-Janssen, S.R.B., Van Kann, D.H.H., Gerards, S.M.P.L., Vos, S.B., Jansen, M.W.J. & Kremers, S.P.J. (2018). Study protocol of the quasi-experimental evaluation of "KEIGAAF": a context-based physical activity and nutrition intervention for primary school children. *BMC Public Health*, 18:842.

Verjans-Janssen, S.R.B., Gerards, S.M.P.L., Verhees, A.H., Kremers, S.P.J., Vos, S.B., Jansen, M.W.L., & Van Kann, D.H.H. (2020^a). Implementation of KEIGAAF in primary schools: a mutual adaptation physical activity and nutrition intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17:751.

Verjans-Janssen, S.R.B., Gerards, S.M.P.L., Kremers, S.P.J., Vos, S.B., Jansen, M.W.J. & Van Kann, D.H.H. (2020^b). Effects of the KEIGAAF intervention on the BMI z-score and energy balance-related behaviors of primary school-aged children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17:105.

Contact

d.vankann@fontys.nl

Kernwoorden

basisonderwijs, bewegstimulering, interventie, samenhang, keigaaf