

# Ouderbetrokkenheid en fysiek actieve kinderen: project FitSaam

Het belang van bewegen op de ontwikkeling van kinderen is algemeen bekend, zeker bij gymdocenten. De gymdocent weet echter ook dat ouders een minstens zo grote rol spelen om kinderen te motiveren te gaan bewegen. Het doel van dit onderzoek is om te laten zien dat de gymleerkracht het gedrag van ouders kan veranderen om kinderen te motiveren meer te gaan bewegen.

Door: Ellen Ricke

**L**ichamelijke activiteit is een belangrijke component van een gezonde leefstijl (Pate, Pratt, Blair, e.a., 1995). Het verbeteren en handhaven van de lichamelijke activiteit bij kinderen kan bijdragen tot gezondheidseffecten op de fysieke, mentale en cognitieve ontwikkeling (Stegeman, 2007; Janssen & LeBlanc, 2010). Daarom is het belangrijk dat kinderen, die onvoldoende bewegen, gemotiveerd worden om meer te gaan bewegen.

Kinderen brengen over het algemeen het grootste deel van hun tijd bij hun ouders door, ouders zijn daarom in potentie een belangrijke factor om hun kind te motiveren om te bewegen. School is voor ouders vaak een veilige plek, ze hebben vertrouwen in de leerkrachten van hun kind. De (gym)leerkracht is daarom goed in staat om ouders te ondersteunen bij het inzien van het belang van bewegen.



FOTO: OPTISPORT.NL

Ouder-kind zwemmen mooi voor voorbeeldgedrag

In het bovenstaande wordt er vanuit gegaan dat een grotere ouderbetrokkenheid, op het gebied van bewegen, leidt tot lichamelijk actievere kinderen. Om ouders meer betrokken te laten zijn bij het beweeggedrag van hun kind, moeten de ouders een gedragsverandering doormaken. Om dit beter te begrijpen, is gebruik gemaakt van het Trans Theoretisch Model. Dit model gaat ervan uit dat een gedragsverandering verloopt volgens een aantal stadia, zoals 'het niet willen veranderen' en 'behoud van het gewenste gedrag' (DiClemente & Velasquez, 2002). De gymleerkracht kan een belangrijke rol spelen bij dit proces. Hij/zij kan ouders motiveren tot de bereidheid om veranderingen aan te brengen in het beweeggedrag van hun kind.

Wanneer de ouders een gedragsverandering hebben gemaakt, kan de Sociaal Cognitieve Theorie verklaren dat de motivatie van de ouders zorgt voor een toename van de lichamelijke activiteit van hun kind. De theorie gaat ervan uit dat motivatie ervoor zorgt dat het geleerde gedrag ook daadwerkelijk gebruikt gaat worden (Bandura, 1977). Met andere woorden, als de ouder bereid is tot het aanbrengen van leefstijlveranderingen om zijn/haar kind te helpen meer te gaan bewegen en of meer betrokkenheid toont, dan zal zijn kind volgens de Sociaal Cognitieve Theorie mogelijk meer gaan bewegen.

De Sociaal Cognitieve Theorie gaat er verder vanuit dat kinderen onder andere leren door het observeren van anderen (Bandura, 1977). Ouders kunnen dus als rolmodel voor voldoende bewegen dienen voor hun kind.

In dit onderzoek willen we antwoord geven op de vragen 'Kan het gedrag van ouders beïnvloed worden door activiteiten aan te bieden die op ouders en kinderen samen gericht zijn en waarbij er rekening gehouden wordt met de sociaal economische status en etniciteit van de gezinnen?' 'Kunnen deze zelfde activiteiten het beweeggedrag van het kind verbeteren?' en 'Is er een associatie tussen de gedragsverandering van de ouders het beweeggedrag van hun kind?'

## Opzet onderzoek

### Overzicht onderzoeksontwerp

Een interventie, FitSaam, die drie maanden duurde, werd uitgevoerd in groep 5 van een basisschool in Den Haag. Voor en na de interventieperiode (twee nametingen) werd het gedragsveranderingsstadium van de ouders (in welke mate zijn zij bereid hun kind te helpen om meer te bewegen) bepaald aan de hand van een vragenlijst en de lichamelijke activiteit van hun kind door middel van een stappenteller. Tegelijkertijd werden deze uitkomstvariabelen (gedrag en lichamelijke activiteit) gemeten bij een controlegroep (de andere groep 5 van de basisschool), die geen interventie ontving. Data verzameling en verwerking vond plaats in 2012.

### Deelnemers

Deelnemers waren ouders en hun 8-9 jaar oude kind. Bijna alle kinderen waren van allochtone afkomst en 90% van hun ouders had een lage sociaaleconomische status. Er is voor deze leeftijdsgroep gekozen, omdat studies hebben aangetoond dat kinderen op deze leeftijd minder gaan bewegen, maar waarbij positieve resultaten behaald kunnen worden met behulp van interventies (Rowland, 2007).

### Stappen die tijdens het onderzoek gezet zijn

**Stap 1:** Twee weken voordat de interventie begon, kregen de ouders een vragenlijst (via hun kind) om te bepalen in welk stadium van gedrag zij zaten. Deze stap werd bij de eerste en tweede nameting herhaald.

**Stap 2:** In dezelfde week dat de ingevulde vragenlijsten werden ingeleverd, mochten de kinderen een stappenteller dragen om hun lichamelijke activiteit te meten. De groepsleerkrachten deelden de stappentellers uit, zodat ze in de interventiegroep en controlegroep tegelijkertijd gedragen werden. De stappentellers werden genummerd aan de hand van de klassenlijst, zodat de data anoniem waren, maar wel gekoppeld konden worden aan de vragenlijst.

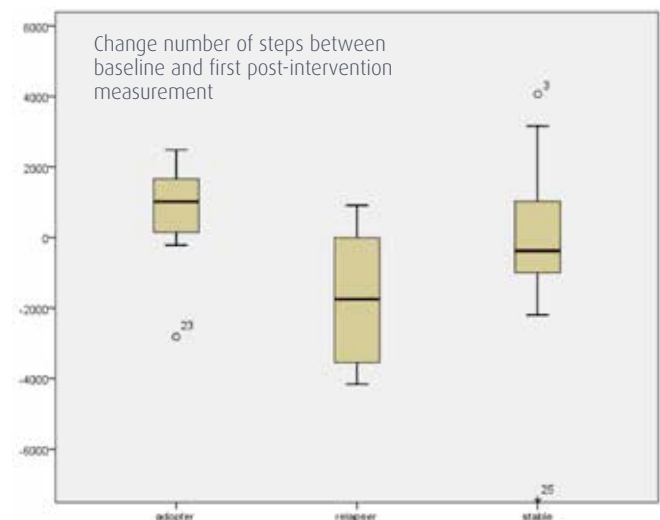
**Stap 3:** De gymleerkracht van de interventiegroep kreeg ter ondersteuning bij het uitvoeren van de interventie de docentenhandleiding FitSaam. De ouders van de kinderen kregen een folder over voeding, opvoeding en bewegen.

Iedere maand, gedurende de drie maanden, werd een onderwerp tijdens een 30 minuten durende sessie besproken. Daarna mochten de ouders deelnemen aan de gymles van hun kind. Door deel te nemen aan deze lessen, kregen ouders inzicht in wat hun kind leert aan bewegen en kregen zij ideeën betreffende activiteiten die zij samen met hun kind kunnen doen.

Om ouders te helpen bij het maken van een gedragsverandering werd gebruikgemaakt van motivational interviewing (MI) (als onderdeel van de interventie FitSaam). De onderzoeker ging met iedere ouder individueel in gesprek om te achterhalen wat zij nodig hadden om hun kind meer te laten bewegen. De gymleerkracht kon tijdens de lessen met de ouders gebruik maken van deze informatie (variërend van waar ouders en kinderen samen kunnen bewegen, waar sportverenigingen in de buurt zijn en op welke manier ouders kunnen laten zien dat zij hun kind steunen in wat ze doen) en zo doende de ouders helpen bij het maken van een gedragsverandering.

MI toonde aan dat ouders de schoolprestaties van hun kind belangrijker vinden dan gezondheid. Daarom werd tijdens MI de nadruk gelegd op de invloed van gezonde voeding en voldoende bewegen op de schoolprestaties en persoonlijke ontwikkeling van het kind. Ook dit punt werd door de gymleerkracht tijdens de lessen meegenomen.

**Stap 4:** Om het interventie effect op de gedragsverandering van de ouders te kunnen bepalen, zijn aan de hand van beschrijvende statistiek van de voormeting en de eerste nameting gedragscategorieën gevormd: (1) 'adopters' (ouders maakten progressie van een of meer gedragsstadia), (2) 'relapsers' (ouders maakten regressie van een of meer gedragsstadia) en (3) 'stabiles' (ouders maakten geen progressie of regressie van het ene gedragsstadium naar het andere) (Titze, Martin, Seiler, Stronger & Marti, 2001).



Figuur 1: Verandering in het aantal stappen van het kind voor de verschillende gedragscategorieën van de ouders

Contact:

ellenricke@snelnet.net

## Resultaten

### Verandering in stadium van gedragsverandering

Het aantal ouders dat een gedragsverandering heeft doorgemaakt, ongeacht het stadium waarin ze begonnen, bleek significant verschillend voor de interventiegroep (46.7%) ten opzichte van de controlegroep (8.3%). De kans dat een ouder een progressie maakt in het gedragsveranderingsstadium is ongeveer 10 keer groter als hij/zij heeft deelgenomen aan de interventie, dan wanneer dit niet het geval is. Ook na het afronden van de interventie bleef dit verschil significant.

### Beweeggedrag

Het beweeggedrag van de kinderen in de interventiegroep veranderde niet significant op de drie meetmomenten.

### Associatie gedragsverandering ouders en beweeggedrag kind

Er is een significante associatie tussen de gedragsverandering van de ouders en het beweeggedrag van hun kind. Kinderen van een adopter hebben meer stappen gezet, terwijl kinderen van een relapser minder stappen hebben gezet.

## Discussie

### Verandering in stadium van gedragsverandering

Het hoofddoel van dit onderzoek was bepalen wat de effecten zijn van FitSaam op het stadium van gedragsverandering van ouders ten aanzien van het stimuleren van het bewegen van hun kind en de verandering in het beweeggedrag van hun kind. De resultaten ondersteunen de hypothese dat een programma gericht op ouders en kinderen samen, waarbij ouders voorlichting krijgen over voeding, opvoeding en beweging en mogen deelnemen aan de gymlessen van hun kind om inzicht te krijgen in lichamelijke activiteiten die zij met hun kind samen kunnen doen, een positief effect heeft op het gedrag van de ouders. Ouderbetrokkenheid is een divers en complex concept, waarbij nog veel onduidelijkheid bestaat over het feit hoe betrokkenen bereikt moeten worden en welke aanpak met betrekking tot ouderbetrokkenheid succesvol is. Eerdere studies hebben aangetoond dat een aanpak gericht op ouders en kinderen samen het meest succesvol lijkt te zijn om ouderbetrokkenheid te vergroten. (Edwardson & Gorely, 2010). De resultaten van het project FitSaam ondersteunen dit: deelname aan de interventie zorgt bij de ouders voor een zelf gerapporteerde gedragsverandering, waardoor zij zichzelf beter in staat achten hun kind te helpen bij een actieve leefstijl.

Een andere succesfactor voor het vergroten van ouderbetrokkenheid lijkt motivational interviewing (MI) als onderdeel van de interventie te zijn. Door de individuele gesprekken van de onderzoeker met de ouder kwam naar voren wat een ouder motiveert om een gedragsverandering te bewerkstelligen. Op deze motivatie kon vervolgens door de gymleerkracht worden ingespeeld en zo kon iedere ouder op een voor hem passende manier proberen een progressie in zijn/haar veranderingsstadium te maken.

### Beweeggedrag

Ten aanzien van beweeggedrag wilde dit onderzoek aantonen of de interventie FitSaam van invloed was op het beweeggedrag van kinderen. De resultaten tonen niet aan dat kinderen lichamelijk actiever zijn geworden. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de interventieperiode te kort was. De ouders moesten namelijk eerst een gedragsverandering doormaken om vervolgens het beweeggedrag bij hun kind te kunnen beïnvloeden. De snelheid waarmee iemand een



FOTO: HANS DIJKHOFF

Veel ouders doen iets bij een vereniging

gedragsverandering doormaakt, is voor iedereen anders (DiClemente & Velasquez, 2002). Op basis van de literatuur (zie inleiding) wordt verwacht dat bij een langere interventie periode, de interventie mogelijk wel leidt tot een toename van de lichamelijke activiteit van de kinderen.

### Associatie gedragsverandering ouders en beweeggedrag kind

Tot slot moest de studie aantonen of er een associatie bestaat tussen de gedragsverandering van de ouders en het beweeggedrag van hun kind. Er bleek een significante associatie te bestaan, namelijk dat de kinderen van een adopter meer stappen zijn gaan zetten, terwijl de kinderen van een relapser minder stappen zijn gaan zetten.

## Conclusie

Aangetoond is dat een interventie gericht op ouders en kinderen samen een positief effect heeft op het stadium van gedragsverandering van de ouders. Motivational interviewing lijkt een succesfactor van deze interventie te zijn. MI houdt rekening met wie de deelnemers zijn en wat hun culturele en sociaaleconomische verschillen zijn. Op deze manier kan iedere deelnemer op basis van zijn eigen motivatie een gedragsverandering doormaken. De interventie FitSaam maakt het mogelijk om bij ouders een gedragsverandering te bewerkstelligen. Het zou voor gymdocenten dus voordelen kunnen hebben om geschoold te zijn in motivational interviewing.

De interventie heeft tijdens dit onderzoek niet geleid tot een significante verandering in het beweeggedrag van hun kind. Mogelijk dat het beweeggedrag van de kinderen wel significant verandert als de interventieperiode langer duurt.

Er was wel een significante associatie tussen de gedragsverandering van de ouders en het beweeggedrag van hun kind zichtbaar.

*Ellen Ricke is functionaris Gezondheidsbevordering en Projectleider Gezonde School GGD Den Haag* ■

Referenties zijn op te vragen bij de auteur.