

Over bewegingsonderwijs en schoolprestaties

Aan ons vak, en aan sport en bewegen in het algemeen, worden veel positieve effecten toebedeeld. Diverse onderzoeken wijzen in de richting dat voor sommige zaken, zoals bijvoorbeeld schoolprestaties, dat ongeveer zo is. In opdracht van het ministerie van OCW heeft het Mulier Instituut een overzichtsstudie gedaan om te onderzoeken wat de wetenschappelijke literatuur concludeert over de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties (Collard e.a., 2014).

TEKST DORINE COLLARD

De 'intrinsieke waarde' van sport is nog vaak de belangrijkste reden om aan sport en bewegen te doen. Sport en bewegen is immers leuk en het brengt (ont)spanning, ontmoeting, competitie en ontlasting met zich mee. Tegenwoordig wordt naast de intrinsieke waarde van sport ook benadrukt dat sport en bewegen niet alleen omwille van de activiteit belangrijk is. Er is veel bewijs voor het feit dat voldoende beweging een positief effect heeft op het verminderen van fysieke aandoeningen (bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, obesitas en borstkanker) maar ook mentale aandoeningen (bijvoorbeeld angststoornissen en depressies). Door te sporten en te bewegen blijft men fit en gezond. De laatste jaren is er ook steeds meer aandacht voor het effect van sport en bewegen op schoolprestaties van leerlingen. Er wordt gesuggereerd dat door te sporten of te bewegen je niet alleen de gezondheid verbetert, maar je ook het leervermogen kan stimuleren.

De helft van de studies laat zien dat meer tijd besteed aan bewegingsonderwijs een positief effect heeft op schoolprestaties

Zo laat een recent onderzoek uit Zweden bij basisschoolleerlingen een positief effect zien van twee keer per week extra beweegactiviteiten op school (30-45 minuten), aanvullend op het reguliere bewegingsonderwijs (twee keer per week), op schoolprestaties van de leerlingen (Kall e.a., 2014).

In opdracht van het ministerie van OCW heeft het Mulier Instituut een overzichtsstudie gedaan om te onderzoeken wat de wetenschappelijke

literatuur concludeert over de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties (Collard e.a., 2014). In het rapport wordt sport en bewegen op school ingedeeld in: bewegingsonderwijs, sport en bewegen in de pauze en de klas en sport en bewegen na school. In dit artikel zal verder worden ingegaan op de resultaten rondom het effect van het bewegingsonderwijs op schoolprestaties.

Bewegingsonderwijs en schoolprestaties

In de afgelopen jaren is het aantal studies naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties flink toegenomen. Er bleken onder andere twee uitgebreide reviewstudies te zijn uitgevoerd naar de relatie tussen bewegingsonderwijs en schoolprestaties. In Amerika is een review gepubliceerd waarin 14 studies opgenomen zijn die specifiek het effect van het bewegingsonderwijs onderzoeken (CDC, 2010). Tien van de 14 studies waren interventiestudies waarbij het reguliere bewegingsonderwijs vergeleken werd met een aangepast bewegingsonderwijsprogramma. De focus van de 10 interventiestudies lag op het verhogen van het aantal minuten bewegingsonderwijs of verbeteren van de intensiteit (n=6), het verbeteren van de kennis van de gymdocent of inzetten van getrainde docenten (n=2) en het aanpassen van de activiteiten binnen het bewegingsonderwijs (n=2). De helft van de studies laat zien dat meer tijd besteed aan bewegingsonderwijs een positief effect heeft op schoolprestaties of determinanten van schoolprestaties (zoals cognitieve vaardigheden, zelfvertrouwen en motivatie). Zo ook het recente onderzoek uit Zweden. Echter de andere helft van de studies laat geen effect zien van het verhogen van de tijd besteed aan bewegingsonderwijs op schoolprestaties. Op basis van de uitkomsten van de verschillende studies

kunnen daarom geen eenduidige conclusies getrokken worden. Wel duidelijk is dat geen enkele studie een negatief effect vindt van het verhogen van de tijd besteed aan bewegingsonderwijs op schoolprestaties. De kinderen op basisscholen die meer tijd aan sport en bewegen besteden presteren minstens even goed als kinderen op basisscholen die minder tijd aan sport en bewegen besteden. Wanneer er meer tijd wordt vrijgemaakt voor bewegingsonderwijs, met als gevolg minder tijd voor andere leertaken, scoren kinderen toch minimaal even goed op schoolprestaties. Ook Trudeau & Shephard (2008) schreven een review over de relatie tussen bewegingsonderwijs, fysieke activiteit binnen school, schoolsport en schoolprestaties. Ook zij komen niet tot eenduidige conclusies over de effecten van sport en bewegen op schoolprestaties. Op basis van resultaten van 17 studies concluderen zij dat hoewel schoolprestaties niet altijd verbeteren door sport en beweegactiviteiten op school, er wel een verbetering is in de efficiëntie van het leren. Kinderen kunnen dezelfde lesstof leren in een verkorte tijd op

▼
Bewegen voor
jong en oud



Foto Hans Dijkhoff

school. Daarnaast concluderen zij dat sport en bewegen op school tevens kan bijdragen aan het behalen van de voorgeschreven bewegingnormen zonder dat dit ten koste gaat van de leerprestaties.

Langlopende studies

Om na te gaan of er een causaal verband is tussen extra bewegingsonderwijs en schoolprestaties is het belangrijk om (basisschool) kinderen langdurig in de tijd te volgen. Er zijn twee bekende langlopende studies die heb-

De helft van de kinderen kreeg vijf keer in de week bewegingsonderwijs

ben gekeken naar de causale relatie tussen extra bewegingsonderwijs en schoolprestaties. Een zeer bekende en klassieke studie naar extra bewegingsonderwijs en schoolprestaties is een studie uit Frankrijk. In dit onderzoek werd 26 procent van de tot dan toe voor de 'andere' vakken geplande lestijd besteed aan bewegingsonderwijs. De resultaten lieten zien dat de schoolprestaties van de leerlingen niet verslechterden, er minder disciplineproblemen waren, er meer aandacht was tijdens de lessen en er minder schoolverzuim optrad (Hervet, 1952). Een andere langlopende studie is de Trois Rivieres studie, uitgevoerd in Québec, Canada. In deze langdurige studie bestudeerden de onderzoekers 500 kinderen van groep één tot en met groep zes van de basisschool. De helft van de kinderen kreeg vijf keer in de week bewegingsonderwijs. De andere kinderen kregen slechts 40 minuten bewegingsonderwijs per week. De onderzoekers toonden aan dat basisschoolkinderen die vijf uur per week bewegingsonderwijs kregen significant betere schoolresultaten behaalden in vergelijking met kinderen die 40 minuten per week bewegingsonderwijs kregen (Shepard e.a., 1994).

Lacunes in het onderzoek

Het onderzoeksterrein op het gebied van de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties is nog jong. Er blijken nog verschillende lacunes in het onderzoek te zijn. Hieronder worden een aantal lacunes in het onderzoek benoemd. Als eerste maakt een groot deel van de studies naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties gebruik van een cross-sectioneel onderzoeksdesign. Dit betekent dat op één moment in de tijd de schoolprestaties vergeleken worden tussen twee verschillende groepen. Bijvoorbeeld een groep kinderen die veel aan sport en bewegen doet en een groep kinderen die weinig aan sport en bewegen



Foto: Sebastiaan Reijnen

Literatuur

Centre for Disease Control and Prevention (CDC). The association between school-based physical activity, including physical education and academic performance. 2010. Atlanta: US.

Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J. & Breedveld, K. (2014) Effecten van sport en bewegen op de basisschool: voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties.

Utrecht: Mulier Instituut

Hervet R. Vanves, son experience, ses perspectives. Revue de l'Institut de Sport 1952;24:4-6.

Kall LB, Nilsson M, Linden T. The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. J Sch Health 2014 Aug;84(8):473-480

Shephard RJ, Lavallee H, Volle M, Labarre H, Beaucage C. Academic skills and required physical education: the trois rivieres experience. Capher 1994;1:1-12.

Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. Int J Behav Nutr Phys Act 2008 Feb 25;5:10-5868-5-10.

Contact:

d.collard@mulierinstituut.nl

doet. Op basis van cross-sectioneel onderzoek kunnen er echter geen uitspraken worden gedaan over de causale relatie tussen sport en bewegen en schoolprestaties. Daarnaast wordt er in de uitgevoerde studies meestal niet gecorrigeerd voor andere variabelen die de relatie tussen bewegen en schoolprestaties kunnen beïnvloeden, bv sociaal economische status (SES). Uit onderzoek blijkt dat kinderen met een lage SES minder vaak fysiek actief zijn dan kinderen met een hoge SES. Ten tweede is de kwaliteit van de uitgevoerde studies laag. De studies maken vaak geen gebruik van valide meetinstrumenten, hebben een kleine onderzoeksgroep en maken niet altijd gebruik van een voor-, na-, controle- of follow-up meting. Tot slot wordt het vergelijken van de resultaten tussen verschillende studies bemoeilijkt doordat schoolprestaties op verschillende manieren worden gemeten. Schoolprestaties worden bijvoorbeeld gemeten met behulp van schoolcitoscores, reken- of leestesten of testen om aandacht te meten. Daarbij is het de vraag of deze uitkomstmaten een adequate weergave zijn van schoolprestaties.

Kortom

Naast de intrinsieke waarde van sport en bewegen, speelt sport en bewegen ook een belangrijke rol bij de motorische, fysieke, sociale en mentale ontwikkeling van kinderen. Het primaire doel van het bewegingsonderwijs is om alle leerlingen in het basisonderwijs te leren bewegen en breed te introduceren in de bewegingscultuur. Hierbij leren kinderen om zelfstandig en gezamenlijk een bewegingsactiviteit op gang te brengen en houden. Die 'cultuur' omvat allerlei sportieve activiteiten

en soorten bewegingsrecreatie, maar ook de actuele bewegingswereld van kinderen waarin zij spelen op het schoolplein en in de woonomgeving (klvo.nl). Het bewegingsonderwijs speelt ook een rol bij het verbeteren van motorische en beweegvaardigheden, het verhogen van de fitheid en gezondheid.

Op de vraag of een positieve causale relatie bestaat tussen bewegingsonderwijs en schoolprestaties moet worden geconcludeerd dat dit (nog) niet duidelijk is. Sommige studies laten positieve resultaten zien, andere studies vinden geen effect. Resultaten zijn daarmee niet eenduidig en kwalitatief beter en langdurig onderzoek is nodig. Wel is duidelijk dat extra bewegingsonderwijs geen negatief effect heeft op schoolprestaties. Ondanks de extra tijd die gestoken wordt in sport en bewegen, waardoor er minder tijd aan reken- en taallessen kan

Uit onderzoek blijkt dat kinderen met een lage SES minder vaak fysiek actief zijn

worden besteed, scoren de kinderen even goed op schoolprestaties. Door meer sport en bewegen aan te bieden lijkt er in de overgebleven tijd een verbetering in de efficiëntie van leren. Daarnaast zorgen extra sport- en beweegmomenten op school voor het verhogen van plezierbeleving van sport en het verbeteren van motorische vaardigheden en fitheid. Tot slot levert extra tijd investeren in sport en bewegen op school ook een bijdrage aan de norm gezond bewegen van kinderen. ■