

Bewijs voor gezondheidseffecten gymles

Al jaren zeggen we dat bewegen een effect heeft op de gezondheid. Het is daarom belangrijk dat je leven lang te doen. Onze actie 3+2 speelt hier ook op in. Mooi is daarom dat we uit wetenschappelijke hoek worden gesteund in onze bewering. In dit artikel een blik op het onderzoek waaruit dat is gebleken. Door: Lars Borghouts

Eind februari verscheen in het vooraanstaande tijdschrift *British Medical Journal* een onderzoeksartikel waarin misschien wel voor de eerste keer op overtuigende wijze een effect is aangetoond van (extra) gymlessen op de gezondheid van basisschoolkinderen. Het artikel is geschreven door Susi Kriemler van de Universiteit van Basel en anderen, waaronder prof. Willem van Mechelen van het Amsterdamse EMGO-instituut. Gezien de claims die er regelmatig worden gelegd op het bewegingsonderwijs en de effecten ervan op gezondheid en overgewicht, levert het onderzoek een bijdrage aan de zo noodzakelijke onderbouwing hiervan. In het Zwitserse onderzoek werden 28 basisschoolklassen van 15 scholen per toeval toegewezen aan ofwel een interventie- ofwel een controlegroep. Meer dan 500 kinderen werden geïncludeerd. De interventie duurde een schooljaar en bestond eruit dat de in Zwitserland verplichte drie gymlessen per week werden verzorgd door vakleerkrachten, en dat er nog eens twee extra gymlessen werden ingevoerd. Ook werden er korte 'bewegingstussendoortjes' gedurende de schooldag van enkele minuten elk ingevoerd, en 'activiteitenhuiswerk'. Dit laatste bestond uit activiteiten van een minuut of 10 die makkelijk in het dagelijks leven in te bouwen zijn.

Effecten

De effecten die gemeten zijn bleken met name aan de extra gymlessen toe te schrijven. Deze zorgden voor een significante verhoging van de hoeveelheid matig-tot-intensieve activiteit gedurende de schooldag. De gevolgen hiervan waren ten opzichte van de controlegroep onder andere een beter vetpercentage, een betere

conditie, en een lager cardiovasculair risico. Hoewel significant, waren de effecten in omvang redelijk bescheiden. Over de 'klinische relevantie' wordt dan ook gediscussieerd. Echter, wanneer je bedenkt dat deze effecten binnen één schooljaar



HANS DIJKROFF

bereikt zijn, en met een relatief eenvoudige ingreep (meer reguliere gymlessen), kan er worden geconcludeerd dat deze resultaten zeker veelbelovend zijn. Bovendien: 90% van de deelnemende kinderen en 70% van de betrokken docenten gaven aan dat ze zouden willen dat de interventie door zou blijven gaan.

De extra gymlessen werkten niet stimulerend op de hoeveelheid activiteit buiten school. Zoals wij eerder in dit blad uit een literatuuronderzoek hebben geconcludeerd, lijkt het 'directe effect' van het bewegingsonderwijs dus ook hier het meest veelbelovend: de gymles zélf levert

matig-tot-intensieve activiteit, en is dus op zichzelf waardevol als bijdrage aan een actieve leefstijl (Slingerland & Borghouts, 2008).

In een eerder Amerikaans artikel uit 2004 van Datar en Sturm werden bijna 10.000 kinderen gevolgd tussen hun vijfde en zevende levensjaar. Meisjes met overgewicht die (per toeval) méér gymlessen kregen, hadden hierbij veel baat. Er werd berekend dat vijf maal per week gymles het aantal meisjes met overgewicht zou kunnen terugdringen met 43%. Bij jongens werd er geen effect gevonden, wellicht omdat zoals bekend jongetjes op deze leeftijd duidelijk actiever zijn dan meisjes in hun vrije tijd. In tegenstelling tot de studie van Kriemler e.a. betrof het hier echter géén interventie maar een beschrijvende studie. Vanuit wetenschappelijke optiek levert een gerandomiseerde interventie veel sterker bewijs. Het Zwitserse onderzoek biedt dan ook zeer waardevolle aanvullende informatie voor de onderbouwing van de gezondheidswaarde van het bewegingsonderwijs. Het volledige artikel is te vinden op www.bmj.com en de site van de KVLO.

Bronnen

- Datar A., Sturm, R. (2004). 'Physical Education in Elementary School and Body Mass Index; Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study'. *American Journal of Public Health* 94: 1501-1506.
- Kriemler S., Zahner L., Schindler C., Meyer U., Hartmann T., Hebestreit H., Brunner-La Rocca H.P., Mechelen W. van, Puder J.J. (2004). 'Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial.' *British Medical Journal*, 340:c785
- Slingerland M., Borghouts L.B. (2008). 'Kan LO bijdragen aan de beweegnorm?' *Lichamelijke Opvoeding* 8.

Correspondentie:

l.borghouts@fontys.nl