

Scoren VOOR GEZONDHEID

Kinderen moeten kunnen spelen. Daarmee worden hun gezondheid en ontwikkeling bevorderd. Maar we komen er ook meer en meer achter dat het buitenspelen van kinderen geen vanzelfsprekendheid is. Veel kinderen zitten passief binnen, veelal door toenemend computer- en televisiegebruik. Om een gezonde leefstijl te promoten is het project Scoren voor Gezondheid opgezet, een landelijk project dat wordt aangeboden op basisscholen om onder andere het buitenspelen in de groepen 6, 7 en 8 te promoten. Hierbij is de rol van de docenten in het primair onderwijs van cruciaal belang.



Er is sprake van een toenemende lichamelijke inactieve leefstijl onder de jeugd. In de leeftijdscategorie van vier tot zeventien jaar voldoet slechts 21% van de jongens en 26% van de meisjes aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Voldoende bewegen is belangrijk, zeker voor kinderen. Het brengt namelijk op zowel de korte als de lange termijn vele gezondheidseffecten met zich mee op het lichamelijk, psychisch en sociaal welzijn. Zo heeft lichamelijke activiteit een duidelijk positief effect op het lichaamsgewicht en vermindert het de kans op hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Ook heeft het een positief effect op de lichamelijke conditie, het zelfvertrouwen en het verlagen van gevoelens als angst, depressie en stress.

Project buitenspelen

Vanuit het Instituut Sport & Bewegingsstudies is onderzoek gedaan naar de manier waarop Scoren voor Gezondheid het thema 'buitenspelen' effectiever kan vormgeven. Daarbij is meegenomen hoe de individuele empowerment bij basisschooldocenten (van groep 6 t/m 8) kan worden vergroot. Het doel is om de docenten, tijdens en na deelname aan het Scoren voor Gezondheid op eigen kracht met het thema buitenspelen aan de slag te laten gaan.

Huidig buitenspeelgedrag

Gemiddeld spelen de kinderen zes dagen per week, dertig minuten per dag buiten. Dit doen zij meestal in hun vrije tijd buiten op straat, met vriendjes/vriendinnetjes van school of uit de buurt. Populaire buitenspeelactiviteiten zijn voetballen, trampolinespringen, tikkertje en verstoppertje. Opvallend is dat de gemiddelde buitenspeelduur afneemt, naarmate de kinderen minder dagen per week buitenspelen.

Tussen de drie subgroepen (groep 6 t/m 8) die in het onderzoek met elkaar zijn vergeleken, zijn opvallende verschillen gevonden. Naarmate kinderen minder dagen per week buitenspelen, nemen de scores op alle onderzochte determinanten af. Concreet betekent dit dat de buitenspeelintentie afneemt, de attitude minder positief wordt, de sociale norm, steun en het leren afnemen en dat de eigen effectiviteit lager wordt naarmate kinderen minder dagen per week buitenspelen. Als er gekeken wordt naar barrières kan gezegd

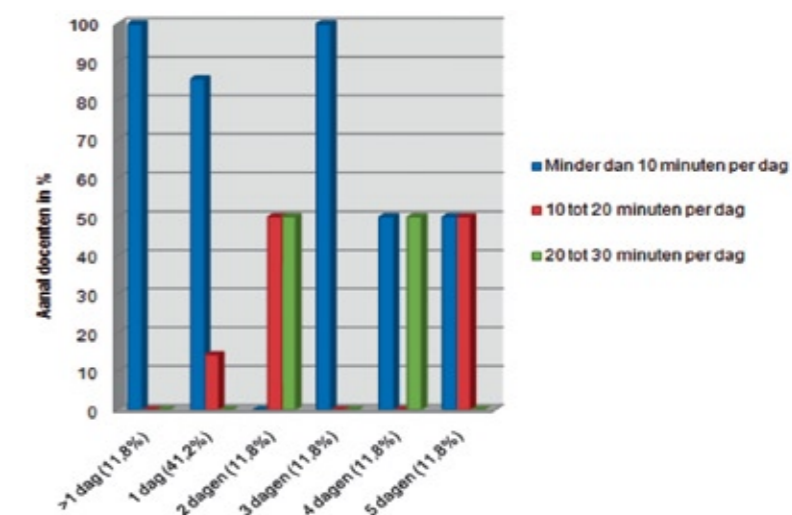
worden dat kinderen minder dagen per week buitenspelen als veilige speelplaatsen en de bereikbaarheid van deze speelplaatsen een barrière lijken te vormen voor het buitenspeelgedrag.

Aandacht

Gemiddeld besteden de docenten twee dagen per week, minder dan tien minuten per dag aandacht aan het buitenspelen. Dit doen zij voornamelijk door gebeurtenissen en gedragingen, die zich tijdens het buitenspelen hebben voorgedaan, met de kinderen te bespreken. Hierbij wordt vooral aandacht besteed aan gedragsregels met betrekking tot het sociale aspect. Opvallend is dat het buitenspelen door enkele docenten ingezet wordt als middel om een concentratiedip te doorbreken. Wanneer de kinderen actief buitenspelen, vervullen de docenten een observerende rol.

Op de horizontale as is te zien hoeveel dagen per week docenten aandacht besteedde aan het buitenspelen (frequentie). Op de verticale as is inzichtelijk gemaakt hoe lang de docenten per dag aandacht besteden aan het buitenspelen (duur). Het overgrote deel van de respondenten (41,2%) besteedde één dag per week aandacht aan het buitenspelen. Gemiddeld besteden de docenten twee dagen per week, minder dan tien minuten per dag, aandacht aan het buitenspelen.

Figuur 1: Overzicht frequentie en duur van de aandacht die docenten aan het buitenspelen besteden





Buitenspeelmomenten

Over het algemeen worden docenten vanuit de organisatie redelijk in staat gesteld om aandacht aan het buitenspelen te besteden. Zo hebben de meeste docenten de beschikking over voldoende buitenspeelmateriaal. Daarnaast geeft het grootste deel van de respondenten aan dat er voldoende buitenspeelmomenten zijn. Echter, door de docenten, wordt hierbij aangegeven dat de kinderen vaker zouden moeten buitenspelen binnen de schoolsituatie.

'Tijd' is een beperkende factor als het aankomt op de aandacht die de docenten aan het buitenspelen besteden. De meeste docenten kunnen 'tijd', om aandacht aan het buitenspelen te besteden, zelf inroosteren. Echter blijkt, dat het in de praktijk niet altijd lukt om deze 'tijd' ook daadwerkelijk te creëren. Volle roosters en andere verplichtingen vormen hierbij belangrijke barrières.

Tijd en middelen

Van de respondenten geeft 50% aan voldoende tijd en middelen vanuit de school te krijgen om aandacht aan het buitenspelen te kunnen besteden. De 'tijd' om aandacht aan het buitenspelen te besteden kunnen de docenten vrij inroosteren. Het blijkt echter in verband met andere roosterverplichtingen niet altijd even makkelijk om deze 'tijd' ook daadwerkelijk te kunnen creëren. Wat betreft de 'middelen' worden er bij een aantal scholen regelmatig buitenspeelmateriaal aangeschaft en zijn er spellenboeken voor buitenspelen aanwezig.

Van de respondenten geeft 37,3% aan onvoldoende tijd en middelen vanuit de school te krijgen om aandacht aan het buitenspelen te kunnen besteden. De 'tijd' die de respondenten aan het buitenspelen besteden gaat af van de andere vakken die op het rooster staan. Of er is binnen het rooster, wegens andere verplichtingen, niet of nauwelijks een mogelijkheid om extra aandacht aan het buitenspelen te kunnen besteden. Wat betreft de 'materialen' wordt aangegeven dat deze niet voldoende of in mindere staat aanwezig zijn. 12,5% van de respondenten geeft aan een neutrale mening te hebben over het feit dat ze van de school voldoende tijd en middelen krijgen om aandacht aan het buitenspelen te kunnen besteden.

Katern 1: Scoren voor Gezondheid

Scoren voor Gezondheid gaat van start met een sport- en beweegclinic op het terrein van de Eredivisieclub, waar de fit- en gezondheid van de kinderen wordt getest. Aan het einde van de clinic ondertekenen de kinderen een 'leefstijlcontract' met één van de spelers, waarin zij beloven de komende twintig weken een gezonde leefstijl te zullen nastreven. Vervolgens vullen de kinderen op school of thuis een digitale vragenlijst in over de thema's die tijdens het project centraal staan. Tijdens de twintig weken Scoren voor Gezondheid wordt op school actief aan de slag gegaan met de volgende thema's:

- Thema 1: Sporten en bewegen is Cool!
- Thema 2: Iedere dag ontbijt
- Thema 3: Gezond en verantwoord bewegen
- Thema 4: Gezonde voeding
- Thema 5: Lidmaatschap van een sportvereniging

Docenten ontvangen tijdens het project ondersteuning in de vorm van een handleiding, studenten en soms spelers. Echter zijn zij grotendeels zelf verantwoordelijk voor de uitvoering en invulling die zij aan het project geven. Na twintig weken wordt Scoren voor Gezondheid afgesloten met weer een sport- en beweegclinic bij de Eredivisieclub, waar de fit- en gezondheid van de kinderen nogmaals wordt getest. Als afsluiter ontvangen de kinderen een diploma van één van de spelers als beloning voor het nastreven van een gezonde leefstijl. Ook vullen de kinderen nogmaals een digitale vragenlijst in. De beide vragenlijsten en de fit- en gezondheidstesten worden gebruikt om de effecten van Scoren voor Gezondheid te monitoren.

Katern 2: onderzoekspopulatie Onderzoek Buitenspelen

Het Onderzoek Buitenspelen zal uitgevoerd worden bij alle deelnemende scholen aan Scoren voor Gezondheid in de gemeenten Nijmegen, Druten en West Maas en Waal verbonden aan voetbalorganisatie NEC. Zowel kinderen als docenten hebben deelgenomen aan het onderzoek. Dit betreft 401 kinderen in de leeftijd van negen tot twaalf jaar en zeventien docenten (per groep één docent).

Buitenspeelmateriaal

Van de respondenten geeft 70,6% aan dat er op school voldoende buitenspeelmateriaal aanwezig zijn, 29,4% van de respondenten geeft aan van niet. Kleine materialen welke gemist worden zijn: tafeltennisbadjes, knikkerpotjes, mand met ballen, rackets en doeltjes. Grote materialen welke gemist worden: hinkelbanen, tafeltennistafels en speeltoestellen.

Randvoorwaarden

Het overgrote deel van de respondenten geeft aan dat voldoende (structurele) tijd, materialen en ruimte zoals een veilig en goed ingericht schoolplein, belangrijke randvoorwaarden zijn om de kinderen te kunnen stimuleren en motiveren om te gaan buitenspelen. Voor hen is een draaiboek opgesteld om een buitenspeelprogramma te organiseren met tijdschema's voor buitenspeelactiviteiten (zie katern 3).

Ondersteuning

De antwoorden op de vraag: 'Welke ondersteuning vanuit de school heeft u nodig om de kinderen te kunnen stimuleren en motiveren om te gaan buitenspelen?' lopen erg uiteen. Een antwoord welke vaak genoemd wordt is 'voldoende (extra) tijd'. Daarnaast noemen de respondenten:

- voldoende materialen
- een kleine handleiding waarin direct bruikbare beweegspelletjes staan
- suggesties ten aanzien van buitenspeelmogelijkheden
- een eigen accommodatie
- ruimte op het plein
- de vrijheid om zelf buitenspeelmomenten te kiezen
- geld

Conclusie

Docenten besteden op dit moment nog weinig aandacht aan het buitenspeelgedrag van kinderen. Uit dit en voorgaand onderzoek blijkt echter dat buitenspelen belangrijk is voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van kinderen. De begeleiding van het buitenspeelgedrag door docenten kan verbeterd worden door het te ondersteunen met behulp van tijd en geschikte ruimte en materialen. Naar aanleiding van dit onderzoek is er een uitgebreid handboek gemaakt waarin verschillende spelvormen voor buitenspeelgedrag worden uitgewerkt voor docenten. Daarmee moet het mogelijk zijn om voor meer kinderen meer te kunnen laten buitenspelen.

Voor meer informatie over dit project, Mariëlle van Tuil (tuil-tje87@hotmail.com).

Voor informatie over soortgelijke projecten, Arnoud van de Ven, Instituut voor Sport & Bewegingsstudies, Hogeschool Arnhem Nijmegen (arnoud.vandeven@han.nl).



Katern 3: Tijdschema buitenspeelactiviteiten

Hieronder een voorbeeld van een tijdschema van enkele buitenspeelactiviteiten:

Tijdstip	Activiteit
13.30 uur	Klaarzetten materiaal
14.00 uur	Voorstellen aan de leerlingen, naar schoolplein gaan
14.10 uur	Activiteit 1: Baljumperen; uitleg, teams maken en start spel
14.20 uur	Activiteit 2: Zweeds loopspel; uitleg, tweetallen maken
14.30 uur	Start Zweeds loopspel
14.45 uur	Einde Zweeds loopspel, prijsuitreiking, nabespreking
14.50 uur	Varelakia - Bokje springen
15.00 uur	Evaluatie, einde