

Sportstimulering bij kinderen: niet alleen om fysieke gezondheid te verbeteren, maar ook om psychologische en sociale gezondheid te verhogen.

Dr. Dorine Collard
Mulier Instituut



Sportexpert.nl juli 2015

Voor een goede gezondheid van kinderen is sporten en bewegen belangrijk. Kinderen die voldoende sporten en bewegen hebben minder kans op gezondheidsklachten. Door onder andere sport en bewegen te stimuleren in de omgeving waar kinderen wonen en naar school gaan, zet het kabinet binnen het Nationaal Programma Preventie in op het voorkomen van chronische ziekten, zoals overgewicht (Rijksoverheid, 2013). Sport- en beweegstimulering is dus een speerpunt in de noodzaak om overgewicht te verminderen en gezondheid te bevorderen.

Naar de hoeveelheid sport en bewegen die nodig is om gezondheidswinst te behalen is veel onderzoek gedaan. Hieruit zijn de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), fitnorm en combinorm ontstaan. De NNGB is vooral gericht op het onderhouden van gezondheid op de lange termijn. De norm is verschillend voor jongeren, volwassenen en ouderen. De fitnorm is vooral gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen) en is grotendeels op Amerikaanse richtlijnen gebaseerd. De derde Nederlandse norm is de combinorm, de optelsom van de NNGB en de fitnorm. Onderzoek naar het stimuleren van sport en bewegen richt zich voornamelijk op de voordelen van sport en bewegen op fysieke gezondheid bij kinderen en veel minder op de psychologische en sociale voordelen. Dit is opvallend, zeker omdat de definitie van gezondheid, geformuleerd door de WHO, als volgt luidt: *“A complete state of physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity”*. Daarnaast is veel onderzoek uitgevoerd naar bewegen in het algemeen en is naar bijvoorbeeld specifiek bewegen in de vrije tijd veel minder onderzoek gedaan. Sport is bij kinderen een van de vormen van bewegen in de vrije tijd.

‘Health through Sport’-model

Kortom: van literatuur die specifiek ingaat op de psychologische en sociale aspecten van sportdeelname bij kinderen bestond geen duidelijk overzicht. In 2013 is door Eime (2013b) een systematisch literatuuroverzicht uitgevoerd dat meer inzicht geeft in de psychologisch en sociale voordelen van sport bij kinderen. Op basis van de resultaten hebben zij het ‘Health through Sport’ model ontwikkeld (zie figuur 1). De review en het model kunnen goed worden gebruikt bij de (theoretische) onderbouwing van sportstimuleringsactiviteiten bij kinderen. Het model laat de verschillende determinanten voor sportgedrag zien, zoals persoonlijke en omgevingsdeterminanten, gebaseerd op het sociaal-ecologisch model van gedragsverandering. Daarnaast geeft het model ook inzicht in de effecten van verschillende soorten sport op alle drie de gezondheidsaspecten (fysieke, maar ook psychologische en sociale gezondheid).

Uit het onderzoek blijkt een significant en positief effect van sportdeelname op psychologische en sociale gezondheidsmaten, zoals onder andere meer zelfwaarde, betere sociale vaardigheden, minder depressieve symptomen, meer vertrouwen en meer competenties. In totaal worden 40 verschillende psychologische en sociale factoren gevonden die met sportdeelname zijn geassocieerd (zie tabel 1; Eime, 2013b). Verder blijkt dat de verschillen in effect afhankelijk zijn van de context van de sportdeelname, zoals sportactiviteiten buiten het schoolcurriculum, teamsport en school/clubsport (Eime, 2013b). Uit de literatuur blijkt dat voordelen van deelnemen aan

sportactiviteiten buiten het schoolcurriculum (team en individuele sport) bijvoorbeeld het maken van nieuwe vrienden, het ontwikkelen van een teamprestatie, het reguleren van emoties en het verbeteren van sociale vaardigheden zijn. Persoonlijke voordelen van sportactiviteiten zijn het verbeteren van vertrouwen en discipline en het leuk vinden om te verkennen en bezig te zijn.

Deelname aan sportactiviteiten buiten het schoolcurriculum heeft meer voordelen op psychologisch en sociaal gebied dan niet deelnemen of andere vormen van activiteiten buiten het schoolcurriculum, blijkt uit de review. Echter, de grootste positieve effecten worden gevonden bij kinderen die aan sport en andere activiteiten buiten het schoolcurriculum doen. Hoewel sommige studies hebben gekeken naar sportactiviteiten buiten het schoolcurriculum, hebben de meeste studies de effecten van teamsport in het algemeen onderzocht zonder te kijken of dit binnen of buiten de schoolsetting plaatsvindt. Kinderen die deelnemen aan teamsport hebben bijvoorbeeld minder mentale gezondheidsproblemen en depressieve gevoelens, zijn minder sociaal geïsoleerd en hopeloos. Daarnaast hebben zij meer zelfvertrouwen en zijn zij vaker tevreden over hun leven.

Kinderen op een school- of sportclub

Eime (2013b) beschrijft ook twee studies die naar de verschillen tussen kinderen die op een school/sportclub zitten en kinderen die niet aan sport doen hebben gekeken. Kinderen die op een school- of clubsport zitten, hebben onder andere hogere scores op algemene gezondheid, fysiek functioneren, sociaal functioneren en mentale gezondheid. Een andere studie concludeert dat kinderen die op een sportclub zitten beter aangepast zijn, minder nerveus zijn, vaker vol energie zitten en meer tevreden zijn over hun leven.

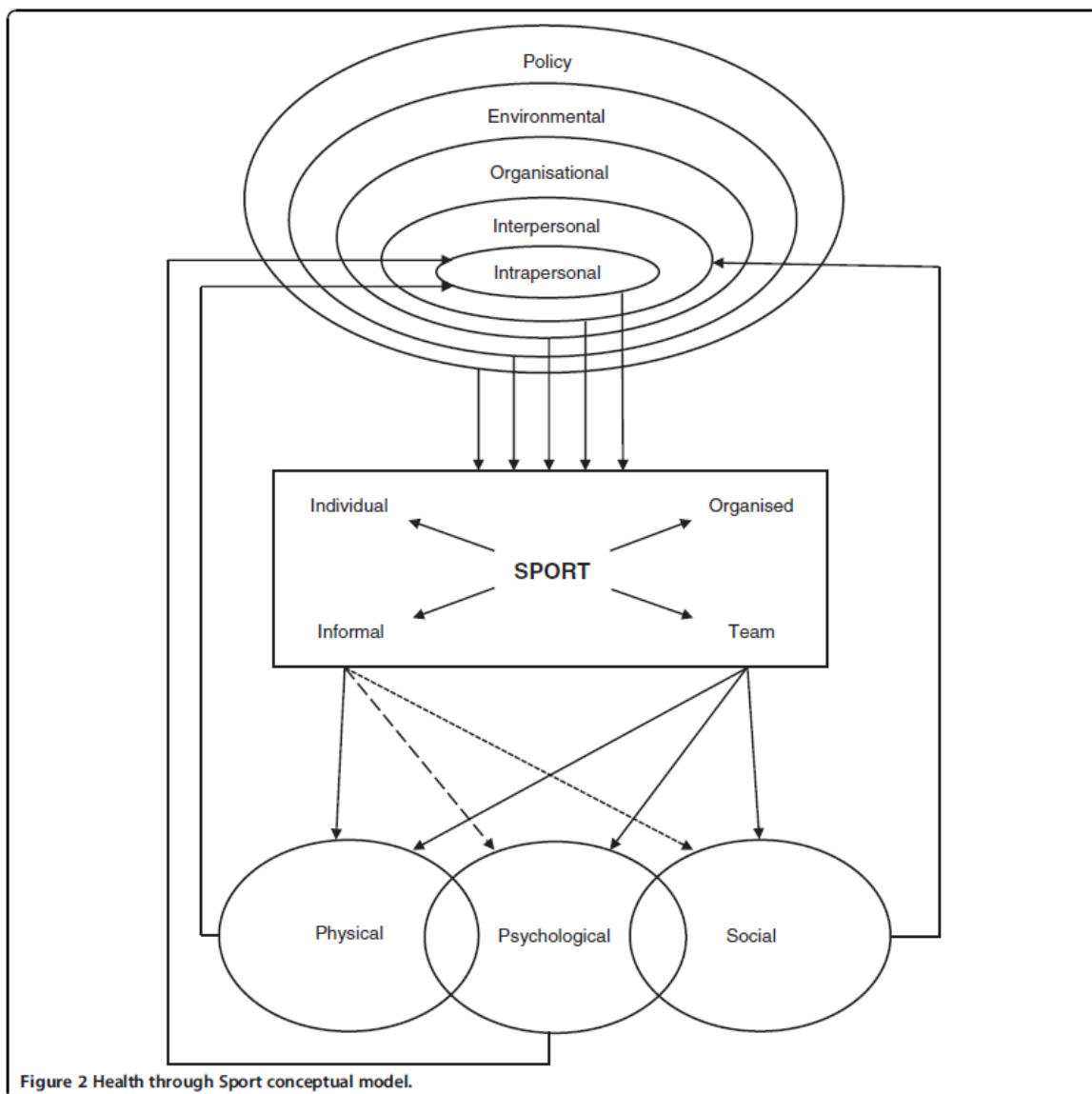
Een tweetal kanttekeningen moeten bij de conclusies van de verschillende studies worden gezet. Als eerste is het mogelijk dat de betere scores op fysiek, psychologisch en sociaal gebied van kinderen die aan sport doen aan selectiebias te wijten zijn. Ten tweede moet worden opgemerkt dat veel studies cross-sectioneel van aard zijn waardoor een causaal verband niet kan worden aangetoond.

In onderzoek wordt vaak alleen het effect van sportdeelname op fysieke gezondheid bestudeerd. Deze literatuurstudie van Eime (2013b) geeft juist inzicht in de effecten van sportdeelname op psychologische en sociale vaardigheden. Het 'Health through Sport' model dat de auteurs hebben ontwikkeld laat zien dat twee verschillende vormen van sport te onderscheiden zijn: individueel versus teamsport en informeel versus georganiseerde sport. Geconcludeerd wordt dat alle vormen van sport sterk bijdragen aan het verbeteren van fysieke gezondheid. Daarnaast zien we dat teamsport en georganiseerde sport ook sterk bijdragen aan het verbeteren van psychologische en sociale gezondheid. Echter, voor individuele en informele vormen van sport komt uit de literatuur minder overtuigend bewijs naar voren. Studies laten zien dat individuele en informele vormen van sport minder groot effect hebben op de psychologische gezondheid van kinderen en relatief weinig effect hebben op de sociale gezondheid van kinderen (zie figuur 1).

De aanbeveling is dan ook dat sportdeelname bij kinderen wordt gezien als een belangrijke vorm van bewegen in de vrije tijd. Sportstimulering kan niet alleen worden ingezet in een poging om het overgewichtprobleem bij kinderen te verminderen en beweeggedrag te bevorderen. De meerwaarde van sport, vooral teamsport en georganiseerde sport, is dat het ook zorgt voor een verbetering van de psychologische en sociale gezondheid van kinderen.

De resultaten uit het literatuuronderzoek van Eime (2013b) en het 'Health through Sport' model kunnen worden gebruikt voor de theoretische onderbouwing van verschillende sportstimuleringsprogramma's. In het kader van het versterken van sportprogramma's en de kwaliteitsimpuls voor interventies, zoals vanuit het programma Effectief Actief is gestart, is er steeds meer vraag naar een theoretische onderbouwing waarom een programma of interventie effectief zou kunnen zijn. Een vergelijkbaar literatuuronderzoek en model is ontwikkeld voor de effecten van sportdeelname bij volwassenen (Eime, 2013c). In het kader van sportstimulering is het belangrijk niet alleen op de fysieke gezondheid te richten, maar ook op de psychologische en sociale gezondheid.

Figuur 1: Health through Sport model (Eime, 2013b)



Literatuurlijst

Rijksoverheid (2013). Alles is gezondheid. Het Nationaal Programma Preventie 2014-2016

RIVM (2014). Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven, RIVM

Eime, R. Harvey, J., Sawyer, N., Craike, M., Symons, C., Polman, R. & Payne, W. (2013a) Understanding the contexts of adolescents female participation in sport and physical activity. Res. Q. Exerc. Sport, 84(2):157-166

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. (2013b) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of behavioural Nutrition and Physical Activity, 10:98.

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. (2013c) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of behavioural Nutrition and Physical Activity, 10:135.



*Dit artikel is verschenen in **Sportexpert**. De online kennisservice voor iedereen die zich (beroepsmatig) bezighoudt met sport en bewegen. Neem nu een abonnement en blijf op de hoogte! www.sportexpert.nl*