

DIKKE KINDEREN VINDEN GYM OOK

Inderdaad, dikke kinderen vinden gym leuk, maar hoe zit het dan met 'dunne' kinderen? U kunt gerust zijn, zij vinden gym ook leuk. Toch is er een verschil te zien in plezierbeleving in de gymles, het onderwerp van dit artikel. In het kader van mijn afstuderen aan de ALO in Groningen heb ik onderzoek gedaan naar een verschil in plezierbeleving tussen kinderen met een normaal- en overgewicht. Door: Linda Demmink

Aan het begin van het schooljaar 2003 in augustus ben ik voor het GSM-project, samen met een andere vierdejaars student, begonnen met lesgeven op de twee basisscholen in Zevenhuizen. Vanaf het begin was het duidelijk dat er binnen dit project onderzoeken gedaan moesten worden door de vierdejaars studenten. Voor de onderzoeken konden voorstellen aangedragen worden met een bijbehorende opzet.

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Mijn onderzoeksopzet had als doel te onderzoeken of er een verschil bestond in plezierbeleving tussen kinderen met overgewicht en kinderen met een normaal gewicht. De aanleiding om dit onderzoek op te zetten, was een voorval in een door mij gegeven gymles. Tijdens een les waarin de leerlingen gin-

gen duikelen aan de rekstok kon een leerling niet meekomen. Omdat hij te zwaar was, kon hij zichzelf niet houden en kon hij ook niet met zijn lichaam tussen zijn armen door bij het duikelen achterover onder de rekstok. Hij kon de oefening dus niet meedoen en heeft de rest van de les als 'hulpje van de juf' gefungeerd. Ik vroeg me toen af of hij de gymles wel leuk vond, omdat hij niet mee kon doen. Ook vroeg ik me af of kinderen met overgewicht de gymles wel leuk vinden, omdat het vaker voorkomt dat een leerling een opdracht niet uit kan voeren.

Bovendien sloot het onderzoek aan op de doelstelling van het GSM-project, kinderen aan het bewegen krijgen. Naar mijn mening is het zo dat als je bewegen leuk vindt, je dit later in je leven blijft doen en er dus op het gebied van bewegen een gezonde leefstijl opna houdt. Een grote plezierbeleving, vooral door kinderen met overgewicht, in de gymles zou dus positief zijn.

OPZET EN UITVOERING VAN HET ONDERZOEK

Naar aanleiding van de door mij gelezen theorie en mijn eigen verwachtingen heb ik naast de centrale onderzoeksvraag twee hypothesen opgesteld:

- kinderen met overgewicht beleven minder plezier in de gymles
- kinderen met overgewicht vinden gymnastiek/turnonderdelen minder leuk dan spelonderdelen, omdat ze nadeel ondervinden van hun gewicht bij deze onderdelen.

De uitvoering van het onderzoek heb ik

gedaan tijdens mijn stage op de twee basisscholen. De onderzoekspopulatie bestond uit de kinderen van de groepen 5 tot en met 8 van de twee basisscholen.

Om een antwoord te krijgen op de vraag of er een verschil is in plezierbeleving tussen kinderen met overgewicht en kinderen met een normaal gewicht ben ik als volgt te werk gegaan. Allereerst werd de meest geschikte methode gekozen waarmee vastgesteld kon worden of een kind overgewicht had. Dit bleek de Body Mass Index (BMI) te zijn. Normaliter wordt de BMI gebruikt om overgewicht vast te stellen bij volwassenen vanaf 18 jaar, maar er is tegenwoordig ook een normering vastgesteld voor kinderen vanaf twee jaar. Van deze normering heb ik gebruikgemaakt. (Een tabel hiervan is te vinden in het boek *Overgewicht bij kinderen en adolescenten* van C.M. Renders.)

Tijdens de gymlessen heb ik van alle leerlingen de lengte gemeten en het gewicht vastgesteld. Met deze gegevens, de leeftijd en het geslacht van het kind was het een koud kunstje om vast te stellen hoeveel en vooral welke leerlingen kampen met overgewicht. Het vaststellen van overgewicht was nodig om in een later stadium eventuele verschillen te kunnen ontdekken. Om erachter te komen hoe de kinderen de gymles beleefden, heb ik een lijst met vragen opgesteld en dertig kinderen mondeling geïnterviewd. Elf kinderen met overgewicht en negentien kinderen met een normaal gewicht.

Geen vet te zien



FOTO: ANITA RIEMERSMA

RESULTATEN

Na verwerking van alle gegevens bleek, dat er zestien van de 116 kinderen die gemeten en gewogen werden overgewicht hadden. Dit komt neer op een percentage van 13,8%. Dit percentage is nagenoeg gelijk aan het percentage kinderen in het basis- en middelbaar onderwijs dat in het jaar 2000 overgewicht had.

Dan het belangrijkste onderdeel van het onderzoek, de interviews. Om de beschrijving van de resultaten te verduidelijken staan hieronder de vragen die de kinderen voorgelegd kregen met de bijbehorende resultaten.



FOTO: ANITA HEIJERMAN

Duikelen achterover

Vraag 1: Hoe oud ben je?

Zoals al eerder vermeld lag de leeftijd van de kinderen tussen de 8 en 13 jaar.

Vraag 2: Wat vind je van de gymles? Is die meestal....

Op deze vraag, kon een kind met behulp van een antwoordkaartje met een smiley zijn antwoord geven. Daaruit kwamen de volgende resultaten.

Categorie	Kinderen met overgewicht	Kinderen met een normaal gewicht
Antwoord=		
Helemaal niet leuk	0%	0%
Niet zo leuk	0%	0%
Soms leuk, soms niet zo leuk	27%	47%
Best wel leuk	55%	37%
Heel erg leuk	18%	16%

Vraag 3: Waarom vind je dat?

Als meest gegeven antwoord kwam naar voren dat de kinderen sommige onderdelen uit de gymles wel leuk vonden om te doen en andere minder leuk. In de overige antwoorden gaven leerlingen aan dat ze nieuwe spelletjes hebben geleerd en dat je van de spelletjes ook iets leert. Ook werd gezegd dat gym goed voor je is omdat je actief bezig bent. Een ander vertelde dat ze de gymles dit jaar leuker vond dan de gymles die door de eigen juf of meester werd gegeven.

Vraag 4: Welke onderdelen vind je het leukst om te doen in de gymles?

De top vijf van de beide groepen zag er als volgt uit:

Kinderen met overgewicht	Kinderen met een normaal gewicht
1 Afgooispelen	Afgooispelen
2 Slagbalvormen	Tikspelen
3 Trampolinespringen	Balspelen met de voet
4 Balspelen met de voet	Trampolinespringen
5 Balspelen met de hand	Slagbalvormen

Vraag 5a: *Waarom vind je die onderdelen leuk?* Ook bij deze vraag een top vijf.

Overgewicht	Normaal gewicht
1 Ik kan me lekker uitleven.	Ik vind het een leuke sport/leuk onderdeel
2 Concentratie is belangrijk. Het spel of onderdeel is spannend.	Ik ben goed in die sport/dat onderdeel
3 Ik vind het een leuke sport/leuk onderdeel.	Dan ben ik lekker actief bezig
4 Ik ben goed in die sport/dat onderdeel.	Ik kan me lekker uitleven
5 Ik heb nieuwe dingen geleerd (succeservaring).	Je moet goed samenwerken.

Vraag 5b: *Heb je enig idee hoe dat komt dat je het wel leuk vindt?*

Beide groepen gaven soortgelijke antwoorden op deze vraag. De antwoorden die op deze vraag gegeven werden kwamen sterk overeen met de antwoorden op vraag 5a.

Vraag 6: *Welke drie onderdelen vind je het minst leuk om te doen in de gymles?* De top vijf van minst geliefde onderdelen.

Kinderen met overgewicht	Kinderen met een normaal gewicht
1 Tikspelen *	(Kop)rollen
2 Handstand & radslag	Balspelen met de hand
3 (Kop)rollen	Handstand & radslag
4 Balspelen met de voet	Afgooispelen
5 Afgooispelen	Steunspringen

* Een op de vijf gegeven antwoorden door kinderen met overgewicht ging naar tikspelen!

Vraag 7a: *Waarom vind je die onderdelen niet leuk?*

Overgewicht	Normaal gewicht
1 Het lukt niet/ik kan het niet zo goed.	Ik vind het een saai onderdeel/te makkelijk.
2 Ik krijg er pijn van.	Te grote groep/duurt lang voor je vrij bent.
3 Ik vind het een saai onderdeel/te makkelijk.	Ik krijg er pijn van.
4 Ik vind het vermoeiend.	Het lukt niet/ik kan het niet zo goed.
5 We hebben het al zo vaak gedaan.	Ik vind het eng.

Vraag 7b: *Heb je enig idee hoe dat komt dat je het niet leuk vindt?*

Ook hier sluiten de antwoorden weer aan op de antwoorden op vraag 7a. Een aantal kinderen met overgewicht had wel een verklaring voor het niet leuk vinden van een onderdeel, hun te hoge gewicht.

Vraag 8: *Wil je verder nog iets zeggen over de gymlessen?*

Deze vraag is in het interviewschema opgenomen om de kinderen de kans te geven iets te vertellen wat wellicht nog niet aan bod was gekomen in het interview. In de praktijk bleek dat dit niet echt nodig was. De antwoorden die de kinderen gaven op deze vraag waren grotendeels van lesinhoudelijke aard.

CONCLUSIE

Met de bovenstaande gegevens is het volgende antwoord te geven op de centrale onderzoeksvraag. Het lijkt zo te zijn dat kinderen met overgewicht meer plezier beleven aan de gymles dan kinderen met een normaal gewicht. Het duidt ook meteen aan dat de eerste hypothese (kinderen met overgewicht beleven minder plezier in de gymles) niet wordt gesteund. De tweede hypothese (kinderen met overgewicht vinden gymnastiek/turnonderdelen minder leuk dan spelonderdelen, omdat ze nadeel ondervinden van hun gewicht bij deze onderdelen) die werd opgesteld wordt maar gedeeltelijk bevestigd.

Bevestigd werd dat kinderen met overgewicht minder vaak voor gymnastiek/turnonderdelen kiezen dan hun leeftijdsgenoten met een normaal gewicht. Zij wijten dit echter niet (in alle gevallen) aan hun te hoge lichaamsgewicht.

Zelf heb ik nog een andere conclusie getrokken. Uit de resultaten bleek dat kinderen met een normaal gewicht de gymles hoger waarderen dan hun leeftijdsgenoten met overgewicht. Ook was te zien, dat de belangrijkste reden om een onderdeel niet leuk te vinden het saai of te makkelijk zijn van een onderdeel. Uit deze bevindingen trek ik de conclusie dat er in het lesprogramma te

weinig variatie en differentiatie zit. In het volgende schooljaar zou er meer aandacht moeten zijn voor het aanbrenge van niveaus in de lessen. In mijn ogen zou er in elke les, indien mogelijk, een drietal niveaus te onderscheiden moeten zijn, zodat elke leerling op zijn eigen niveau aan de slag kan. Dit voorkomt dat de lessen saai zijn voor een aantal leerlingen. <<

CORRESPONDENTIE: Linda Demmink

Friesestraatweg 82

9718 NW Groningen

E-mail: l.demmink@st.hanze.nl