

SAMENVATTING

In dit proefschrift is de ontwikkeling, uitvoering, effectiviteit en evaluatie van het schoolpleinprogramma PLAYgrounds beschreven. PLAYgrounds heeft als doel om kinderen te stimuleren om te bewegen tijdens de pauze op het schoolplein. Daarnaast is een review gedaan naar het effect van een kortdurende lichamelijke activiteit op de concentratie in de klas bij kinderen. Vervolgens is een experiment gedaan, waarbij het effect van verschillende kortdurende pauzes op selectieve aandacht is gemeten. In deze samenvatting worden de belangrijkste resultaten van het proefschrift beschreven.

In Nederland is het aantal kinderen met overgewicht de laatste jaren flink gestegen. Inactiviteit is een van de belangrijkste oorzaken en uit verschillende onderzoeken blijkt dat slechts een klein deel van de kinderen voldoet aan de beweegnormen. Daarom is het noodzakelijk om kinderen te stimuleren lichamelijk actief te zijn. Aangezien alle kinderen vijf dagen per week naar school gaan, is dat de plek om kinderen te enthousiasmeren voor bewegen. Het schoolplein kan een uitdagende omgeving zijn om te bewegen, maar door een hiërarchie gebaseerd op leeftijd en sekse, blijkt de intensiteit van bewegen op het schoolplein laag te zijn.

Een andere organisatie van bewegen op het schoolplein kan ervoor zorgen dat alle kinderen (meer) bewegen. Daarom is het schoolpleinprogramma PLAYgrounds ontwikkeld. De ontwikkeling wordt beschreven in hoofdstuk twee. In dit schoolpleinprogramma zijn maatregelen opgenomen, waarvan uit de literatuur bekend is dat ze effectief zijn. De uitvoering van deze maatregelen is vormgegeven aan de hand van succesvolle praktijkervaringen. Het programma moest ook structureel ingebed kunnen worden in de schoolstructuur en financieel haalbaar zijn. Kortweg bestaat PLAYgrounds uit een raamwerk met 5

maatregelen: 1) een fysieke aanpassing (middels kleuren) van het schoolplein, waardoor de beschikbare ruimte beter verdeeld wordt onder de kinderen en de gespeelde spellen een afgebakende ruimte hebben; 2) een buitenspeelrooster, waardoor het aantal kinderen dat tegelijk op het schoolplein is, wordt verminderd; 3) het aanbieden van spelmateriaal, waardoor kinderen gestimuleerd worden om een variëteit aan spellen te spelen; 4) aanmoediging door de groepsdocenten bij het buitenspelen, waardoor de kinderen extra gestimuleerd worden om te bewegen; 5) een koppeling met de gymles, waar kinderen ideeën meekrijgen voor spellen die ze kunnen spelen op het schoolplein, hun vaardigheden kunnen oefenen en waarvandaan een maandelijks thema wordt geïnitieerd. De combinatie van deze maatregelen is erop gericht om meer ruimte per kind te creëren en om een actief gebruik van het schoolplein te stimuleren.

Voor de effectmeting van PLAYgrounds, beschreven in hoofdstuk drie en vier, zijn vier interventie- en vier controlescholen gedurende een schooljaar gemeten. De intensiteit van bewegen is iedere twee weken gemeten met beweegmeters en iedere maand met behulp van de SOPLAY observatiemethode. Daarnaast is de lichamelijke fitheid van de kinderen aan het begin van het schooljaar en aan het eind van het schooljaar gemeten. Om het programma te evalueren op onder andere implementatie en onderhoud is gebruik gemaakt van het RE-AIM model voor procesevaluaties, beschreven in hoofdstuk vijf.

Uit de resultaten, beschreven in hoofdstuk drie, bleek dat er een significant verschil in intensiteit van bewegen was tussen interventie- en controlescholen, waarbij het percentage kinderen dat matig tot intensief bewoog op de controlescholen rond de 40% bleef en op de interventiescholen van 39,6% naar 77,3% steeg. Dit verschil was con-

sistent gedurende het schooljaar (onafhankelijk van seizoens- of nieuwigheidseffect). Daarnaast bleek dat het effect voor meisjes 1,4 keer zo groot was als voor jongens en het effect voor 10-12 jarige kinderen 1,3 keer zo groot was als voor 6-9 jarige kinderen.

Uit de metingen voor lichamelijke fitheid (hoofdstuk vier) bleek dat de kinderen van de interventiescholen significant beter scoorden op de oog-handcoördinatietest, de 10x5 m sprint en de 20m shuttle-run, waarbij het effect van interventie op de 20m shuttle-run test sterker was voor meisjes dan voor jongens.

Uit de procesevaluatie, beschreven in hoofdstuk vijf, bleek dat scholen het PLAYgrounds programma goed konden implementeren en onderhouden, omdat het programma een compleet interventiepakket is, inclusief financiële en materiële support en een ondersteunende coördinator. Het PLAYgrounds programma is inmiddels ook opgenomen binnen het Jump-in programma van de 'Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht', waarin buitenspelen op het schoolplein een speerpunt is. Een coördinator van Jump-in ondersteunt de scholen bij het implementeren van PLAYgrounds. Vanaf januari 2015 zal PLAYgrounds ook geïntroduceerd worden binnen het 'Lekker Fit!' programma van de gemeente Rotterdam.

In hoofdstuk vijf staat verder ook beschreven dat de groepsdocenten een belangrijke rol spelen in het implementeren en onderhouden van het programma. Toch was een actieve rol voor de groepsdocent lastig vol te houden en was docentenparticipatie een element wat niet op alle scholen geïmplementeerd was of behouden bleef. Ook als docenten het belang van bewegen onderschreven, konden ze vaak geen vorm geven aan een actieve rol op het schoolplein. Omdat de

opvatting heerst dat scholen in de eerste plaats verantwoordelijk zijn voor de cognitieve ontwikkeling van de kinderen, is in het tweede deel van dit proefschrift getracht meer informatie te verzamelen over de relatie tussen bewegen en cognitie. Uit de literatuur blijkt namelijk een positieve relatie tussen bewegen en cognitie, maar kennis over een mogelijk effect van een kortdurende beweegactiviteit op concentratie in de klas is nog erg dun, zoals beschreven in hoofdstuk zes. Dit lijkt met name te wijten aan verschillen in studie opzet, populatie, invulling van de beweegactiviteit en de meetmethode van attentie tussen de verschillende studies.

Uit het vervollexperiment dat is beschreven in hoofdstuk zeven – waarbij het effect van verschillende kortdurende activiteiten (zoals mogelijk in een reguliere schoolpauze) is bekeken – bleek dat pauze ingevuld met lichamelijk activiteit een verbetering van de selectieve aandacht tot gevolg had. Het effect na een pauze met matig intensieve activiteit was het grootst en dit was gelijk aan de mate van activiteit die middels het PLAYgrounds programma wordt aangeboden. De resultaten van dit experiment kunnen docenten helpen met het onderbouwen van het belang van bewegen voor kinderen. Een mooie uitwerking hiervan zou het implementeren van meerdere actieve pauzes per dag zijn. Een goed schoolpleinprogramma, zoals PLAYgrounds, kan daarbij de benodigde structuur bieden.

Concluderend kan gesteld worden dat PLAYgrounds een effectieve, simpele en goedkope interventie is om tijdens de pauze op school kinderen te stimuleren om te bewegen. In het programma worden lichamelijke activiteit op het schoolplein en de gymles met elkaar gekoppeld, wat ook een positieve invloed op de concentratie in de klas kan hebben. Het is goed mogelijk dat PLAYgrounds een solide basis biedt voor andere interventies,

omdat kinderen dagelijks gestimuleerd worden om actief te zijn tijdens de pauze. Dit is extra belangrijk voor kinderen die weinig actief zijn tijdens de pauze en voor minder motorisch begaafde kinderen, die hun motorische vaardigheden en plezier in bewegen verbeteren door meer te bewegen.