

Brabantse Basisscholen in Beweging: Twee vliegen in 1 klap!

door: Menno Slingerland, Joep Vervoort & Sanne Verheijen

In september 2013 is het project Brabantse Basisscholen in Beweging van start gegaan. Een samenwerking tussen Fontys Sporthogeschool, de provincie Noord-Brabant en de steden Eindhoven, Tilburg, Helmond, Den Bosch en Breda. Doel van het project is het vergroten van beweegkansen vanuit de schoolomgeving voor leerlingen op de basisschool. Tegelijkertijd biedt het project echter ook een groot aantal betekenisvolle en contextrijke stageplekken voor studenten HBO en WO, bijvoorbeeld als combinatiefunctionaris of als onderzoeker.

Fundament van het project wordt gevormd door de evidence-based methode Basisschool in Beweging {Adank:2010wb} waarin de zes meest kansrijke invalshoeken voor stimuleren van bewegen vanuit de schoolomgeving omschreven zijn, namelijk: schoolbeleid, ouderbetrokkenheid, bewegingsonderwijs, actief transport, naschools sportaanbod en actief schoolplein. Elke deelnemende school wordt middels deze methode eerst doorgelicht op beweeggebied, waarna er een specifiek op maat gemaakt plan per school wordt opgesteld en uitgevoerd. Deze uitvoering is in handen van studenten van de Fontys Sporthogeschool van de opleidingsrichtingen Education, Leisure en Wellness. Monitoring en evaluatie van het project wordt gedaan vanuit het lectoraat van Fontys Sporthogeschool dat daarin wordt ondersteund door vierdejaars bachelor en master-studenten. Hieronder leest u de ervaringen van twee van deze studenten, namelijk Joep Vervoort (3e jaars education student aan de Fontys Sporthogeschool) en Sanne Verheijen (master student physical activity interventions aan de Universiteit Maastricht).

door: Joep Vervoort

In mijn derde studiejaar heb ik er voor gekozen om een stage te lopen binnen het project Brabantse Basisscholen in Beweging (BBiB). De school waar ik dit jaar stage heb gelopen is Kindcentrum De Ontdekking in 's-Hertogenbosch. Deze school heeft een vakleerkracht voor LO die werkt als combinatiefunctionaris voor 'S-PORT'. 'S-PORT' is een initiatief vanuit de gemeente 's-Hertogenbosch en doet veel met sport en bewegen voor alle doelgroepen. Buiten dat de combinatie functionaris als vakleerkracht fungeert wordt er door de combinatie functionarissen ook veel georganiseerd voor de leerlingen van de school. Elke donderdag is er een buitenschools sport aanbod genaamd 'Plein Actief', er worden verschillende toernooien georganiseerd en er wordt veel gewerkt met sportverenigingen zodat de leerlingen in aanraking komen met veel verschillende sporten.

Een stage binnen het project BBiB houdt in dat je naast het lesgeven ook nog iets extra's gaat doen op je stageschool. Er zijn verschillende pijlers op een school waar jij als student iets mee kan gaan doen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de pijler actief naar school of ouderbetrokkenheid. Door middel van een analyse uit de BBiB methode maak je een keuze voor een of meerdere van deze pijlers. Uiteindelijk is mijn keuze gevallen op de pijler 'het schoolplein'. De school heeft een groot schoolplein maar hier werd naar mijn mening niet genoeg gebruik van gemaakt, het plein was een beetje kaal. Na brainstormen en gesprekken met de directeur heb ik een groene cirkel op het plein geschilderd. In deze groene cirkel ben ik in de pauzes samen met de leerlingen groene spelen gaan spelen. Groene spelen zijn samenwerkingspelen waarbij je met een groep werkt aan één doel, uiteindelijk is iedereen dus een winnaar en niemand een verliezer.

De school was erg enthousiast wat erin resulteerde dat ik een aantal leuke materialen mocht bestellen zoals een grote bal en een parachute. Daarnaast zijn ook materialen uit de gymzaal gebruikt. De cirkel was een succes en leerlingen uit verschillende klassen speelden samen onder begeleiding van mij. Het was aan de gezichten van de kinderen af te lezen dat zij een hoop plezier en succesbeleving hebben ervaren.

Omdat ik stage heb gelopen bij een combinatie functionaris heb ik ook meegewerkt aan het organiseren van een sportdag en het helpen bij verschillende toernooien en activiteiten zoals de koningspelen. Mijn BBiB stage heeft mij geleerd wat een combinatie functionaris voor een werk doet en hoe ik een school wat extra's kan bieden. Een leerzame en nuttige ervaring richting mijn latere beroep!

door: Sanne Verheijen

Onderzoek Brabantse Basisscholen in Beweging

Voor de effect evaluatie van deze interventie is een van de 15 participerende scholen bereid gevonden om mee te doen aan het onderzoek. Vierenzeventig leerlingen van groep zeven en acht van deze school hebben gedurende een week een accelerometer gedragen. Daarnaast hebben ze een vragenlijst omtrent fysiek zelfbeeld ingevuld en zijn lengte en gewicht gemeten. Deze data is vergeleken met de data van een vergelijkbare controleschool. Doel van het onderzoek was om te bepalen of leerlingen op een BBiB school meer bewogen gedurende een normale schooldag. Daarnaast werd er gekeken naar de relatie van fysiek zelfbeeld met de hoeveelheid fysieke activiteit. Doordat er aan de data eisen gesteld waren, waaronder een minimale draagtijd van 600 min per dag en dit minimaal op twee weekdays en een weekenddag, bleven er uiteindelijk 54 leerlingen over waarmee de eerste analyses zijn uitgevoerd. Een drop-out analyse liet zien dat er geen drop out bias was. Hieronder worden de uitkomsten beschreven van het aantal minuten matig-tot-

intensief fysieke activiteit (MVPA) uitgesplitst naar complete dagen en naar schooldagen (onder schooltijd).

MVPA totaal over de week

Eerst is er gekeken naar de MVPA over week- en weekenddagen gezamenlijk. Op de interventie school haalde 43% de beweegnorm van 60 minuten matig-intensief bewegen per dag, tegenover 27%, op de controle school, een significant verschil. Een factorial ANOVA toonde aan dat geslacht een significant effect had op het aantal minuten matig-intensieve beweging. Jongens waren actiever dan meisjes. Leeftijd en BMI hadden geen significant effect. Nadat hiervoor gecorrigeerd was bleek dat het totaal aantal minuten matig-intensieve beweging alleen beïnvloed werd door 'perceived physical competence (PPC)' en niet door de interventie. Hoe groter het fysiek zelfbeeld van een leerling, hoe fysiek actiever hij/zij is.

Hieruit kunnen we concluderen dat de BBiB interventie niet effectief was in het verhogen van het totaal aantal minuten matig-intensieve beweging maar dat er wel een duidelijke relatie is tussen fysiek zelfbeeld en de hoeveelheid MVPA, al was dit het geval in zowel de interventie als in de controle groep. Hierbij dient opgemerkt te worden dat de BBiB interventie primair gericht is op bewegen tijdens schooltijd en niet daarbuiten. Om die reden is er vervolgens gekeken naar matig-intensieve beweging tijdens schooldagen (ma-vrij).

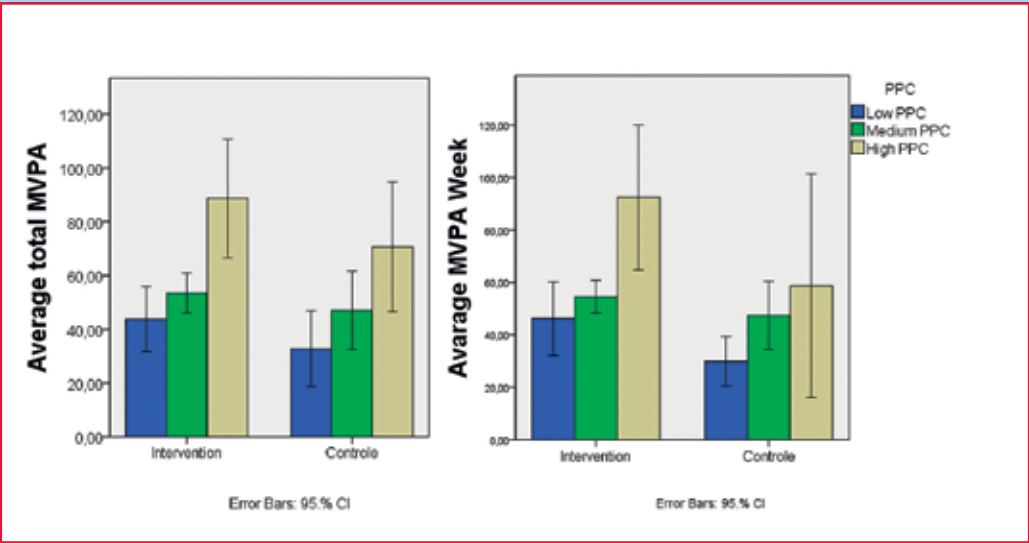
MVPA schooldag

De factoren leeftijd, geslacht en BMI geen significant effect op het aantal minuten MVPA tijdens schooldagen. Na correctie bleek dat zowel fysiek zelfbeeld en de interventie een significant effect hadden op minuten matig-intensieve beweging tijdens schooldagen (zie figuur 1). Leerlingen in de interventiegroep waren fysiek actiever tijdens schooldagen vergeleken met de controlegroep en leerlingen met een hoger fysiek zelfbeeld waren daarbinnen het meest actief.

Conclusie

De resultaten van de effect evaluatie wekken de indruk dat de BBiB-interventie effectief is in het verhogen van het aantal minuten matig-intensieve fysieke activiteit onder schooltijd. Maar omdat het een cross-sectioneel onderzoek was moeten de resultaten voorzichtig geïnterpreteerd

worden. Longitudinaal onderzoek zal moeten uitwijzen of deze resultaten geheel toe te wijzen zijn aan het effect van de BBiB- interventie, of door andere factoren kunnen worden verklaard. Tevens is gebleken dat fysiek zelfbeeld een belangrijke voorspeller is van fysieke activiteit.



Figuur 1. Hoeveelheid matig-tot-intensief fysieke activiteit uitgesplitst naar fysiek zelfbeeld (PPC) voor interventie en controleschool.