Evaluatie van Beweeg Wijs, de speelpleinmethode

Beweeg Wijs heeft tot doel bewegingsarmoede tegen te gaan en de psychosociale ontwikkeling van kinderen te bevorderen vóór, tijdens en na schooltijd. In dit artikel wordt een onderzoek beschreven naar de werkzaamheid van Beweeg Wijs. Aan 43 Beweeg Wijs basisscholen zijn 344 vragenlijsten gestuurd. Van de betrokken scholen heeft 77% (N=34) geparticipeerd en van de verstuurde vragenlijsten is 45% (N=156) geretourneerd. Meer dan 80% van de respondenten is van mening dat Beweeg Wijs actief spel stimuleert, de coördinatie, evenwicht en beweeglijkheid bevordert en dat er meer samen wordt gespeeld. De meerderheid is positief over Beweeg Wijs. Zij geven gemiddeld het rapportcijfer 8.

Door: Monique L'Hoir, Susanne Tetteroo, Maaike Beltman, Eline Vlasblom

Omdat dit artikel zeer uitgebreid is, zijn de tabellen en de literatuurlijst op de website neergezet in de langere versie van dit artikel. Zie *kvloweb.nl*

De aandacht voor lichamelijke activiteit op het schoolplein is tegenwoordig groot, vooral omdat de motorische fitheid van kinderen tussen 6 en 17 jaar met 10%-25% achteruit is gegaan tussen 1980 en 2006, ook bij Nederlandse kinderen (Bös, 2003; Collard, 2010; Runhaar et al., 2010). De speelpleinmethode van Beweeg Wijs kan een bijdrage leveren aan de oplossing voor dit probleem (*www.beweegwijs.nl*). TNO heeft onderzoek gedaan naar de effecten van Beweeg Wijs op de sociaal-emotionele ontwikkeling en het beweeggedrag van kinderen.
In dit artikel wordt eerst beschreven wat de speelpleinmethode van Beweeg Wijs inhoudt. Hierna volgen de resultaten van het onderzoek, bestaande uit een literatuurreview, kwalitatief onderzoek, observaties op schoolpleinen en vragenlijstonderzoek op scholen.

Wat is de speelpleinmethode van Beweeg Wijs?

Beweeg Wijs is een organisatie die zich richt op het bevorderen van spelen en bewegen van kinderen tijdens de schooldag. Het hoofddoel van Beweeg Wijs is het vergroten van de fysieke activiteit van kinderen. Subdoelen zijn het bevorderen van een gezonde leefstijl, de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling en sociale vaardigheden. Beweeg Wijs kan op veel manieren ingezet worden; voor het ondersteunen van wijkontwikkelingen, kinderopvangcentra en middelbare scholen. Maar de speelpleinmethode van Beweeg Wijs is voornamelijk ingezet op basisscholen door het hele land. Het schoolplein wordt in zes kleurenzones verdeeld, gebaseerd op het gedachtengoed van gedragsdeskundige Erik Boot. Bij elke kleurenzone horen verschillende door Beweeg Wijs ontwikkelde spelvormen die aansluiten bij de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen (Schema 1). In elke kleurenzone worden materialen klaargelegd waardoor kinderen, wanneer ze het plein opkomen, laagdrempelig kunnen gaan spelen. De spellen worden begeleid door juniorcoaches, leerlingen uit de hoogste klassen en/of door een professionele speelbegeleider, opgeleid en gedetacheerd door Beweeg Wijs. Op deze manier creëert Beweeg Wijs een gestructureerde, veilige omgeving waarbij het voor ieder kind duidelijk is hoe het op zijn eigen niveau de spelvorm van zijn/haar keuze kan spelen.

Literatuurreview

Over lichamelijke activiteit op schoolpleinen van basisscholen zijn 24 onderzoeken verschenen (Broekhuizen, Scholten & De Vries, 2013 ; L'Hoir, Havikhorst, Hoekstra & Miedema, 2012). Hieruit blijkt dat:

- Het schoolplein een positief effect heeft op de hoeveelheid tijd die kinderen ten minste matig intensief bewegen op het schoolplein. Er zijn aanwijzingen dat dit effect ook geldt voor de totale hoeveelheid ten minste matig intensief bewegen op een dag (dus niet alleen op het schoolplein).
- Meisjes (of kinderen die bij de voormeting het minst bewegen) het meest profiteren van schoolplein interventies. Bij hen worden de grootste effecten van schoolplein interventies op bewegen gevonden.
- Over het effect van het schoolplein op andere uitkomstmaten dan bewegen (bijv. overgewicht, leerprestaties, pesten, creativiteit) in de wetenschappelijke literatuur nog nauwelijks iets bekend is.
- Het aantal kinderen per m ^{2} schoolplein de belangrijkste succesfactor blijkt te zijn als het gaat om de hoeveelheid tijd die kinderen ten minste matig intensief bewegen op het schoolplein. Gefaseerd spelen is daarom van belang.
- Naast voldoende ruimte zijn met name permanente speelelementen en een grote diversiteit aan toestellen van belang voor een intensief beweegpatroon (Willenberg et al., 2011).
- Ten aanzien van organisatorische kenmerken van het schoolplein (bijvoorbeeld toezicht, aanmoediging) er geen eenduidige resultaten zijn gevonden in de wetenschappelijke literatuur.

Verder zijn er aanwijzingen dat:

- Interventies bij jongere kinderen meer invloed op het beweeggedrag hebben dan bij oudere kinderen (groep 7 en 8). (L'Hoir et

>>

al., 2012, Trost et al., 2002; Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk, 2007a,b; Stratton & Mullan, 2005; Parrish, Iverson, Russell & Yeatman, 2009; Loucaides, Jago & Charalambous, 2008)

- Markeringen met kleuren effectieve stimuli zijn die actief bewegen uitlokken en het activiteitenniveau verhogen. (Stratton & Mullan, 2005; Willenberg et al., 2010; Ridgers et al., 2007a,b, 2010a,b)
- Voldoende losse speelattributen voor alle kinderen, zoals voet- en tennisballen, bijdragen aan het meer bewegen. (Ridgers et al., 2007a,b; Ridgers, Fairclough & Stratton, 2010a,b; Verstraete, Cardon, De Clercq & Bourdeaudhuij, 2006; Willenberg et al., 2010)
- Dat langere pauzes, met name bij oudere kinderen, belangrijk zijn. Ze hebben voldoende tijd nodig om tot spel te komen (Parrish et al., 2009; Ridgers et al., 2007a,b, 2010a,b; Zask, Beurden van, Barnett, Brooks & Dietrich, 2001).
- Een goede afrastering, schaduwplekken, aparte plekken om te dansen en stimulerende supervisie helpen. (Colabianchi, Maslow & Swayampakala, 2011)

Een combinatie van deze factoren verhoogt naar alle waarschijnlijkheid het activiteitenniveau van de kinderen die spelen op het plein.

Kwalitatief onderzoek

Het kwalitatief onderzoek vond plaats op twaalf scholen, waaronder twee speciaal onderwijsscholen. Uit de (groeps)interviews blijkt dat na opstartproblemen de meeste leraren Beweeg Wijs omarmen. De speelbegeleiders van Beweeg Wijs hebben hierbij een sleutelrol. Ook zijn steun van de directie en een goede communicatie belangrijk.
Ten tweede is gebleken dat Beweeg Wijs ook geschikt is voor kinderen uit gezinnen met een lage socio-economische status (SES) en/of niet-westerse achtergrond, omdat Beweeg Wijs op het schoolplein de structuur biedt die deze kinderen nodig hebben.
Ten slotte is duidelijk geworden dat Beweeg Wijs ook een meerwaarde heeft voor zorgleerlingen en kinderen van het speciaal onderwijs, omdat veel activiteiten met een paar kleine aanpassingen voor ieder kind toegankelijk zijn.

Observaties op schoolpleinen

Het bewegen van kinderen uit groep 4 t/m 8 bij een reguliere basisschool en een school voor het speciaal basisonderwijs is in kaart gebracht aan de hand van de SOCARP (System for Observing Children's Activity and Relationships during Play) (Ridgers et al., 2010-01). Hieruit blijkt dat jongens meer bewegen dan meisjes, vooral in de categorie intensief bewegen (62% meer dan meisjes) en dat ze 53% minder sedentair gedrag laten zien (Tabel 1).

Kwantitatief onderzoek

Aan de hand van vragenlijstonderzoek bij 43 basisscholen is nagegaan wat directies van scholen, leerkrachten, speelbegeleiders, juniorcoaches (kinderen uit groep 7 en 8) en ouders vinden van Beweeg Wijs. Aan 43 Beweeg Wijs scholen zijn 344 vragenlijsten gestuurd. Van de betrokken scholen heeft 77 % (N=34) geparticipeerd en van de verstuurde

vragenlijsten is 45% (N=156) geretourneerd. Van 46 leerkrachten, 24 directieleden, 15 speelbegeleiders, 36 juniorcoaches, 22 ouders en 13 overige respondenten zijn de vragenlijsten ontvangen en verwerkt.

1 Beweeg Wijs op school

Van de respondenten geeft 81% aan dat de speelpleinmethode op hun school wordt gebruikt tijdens de pauze en 31% na schooltijd (Tabel 2). Van de scholen gebruikt 39% (N=49) de speltussendoortjes. Bij de meeste scholen is er een of twee dagen een speelbegeleider aanwezig tijdens de pauze en/of na schooltijd.
Volgens 65 (42%) respondenten hebben alle groepen evenveel voordeel van Beweeg Wijs. Meer dan de helft van de respondenten is van mening dat 60-100% van de kinderen actief is tijdens Beweeg Wijs (Tabel 3). Zevenenzestig procent (N=99) geeft aan dat de kinderen door Beweeg Wijs actiever zijn op het speelplein (Tabel 4).

2 Succesfactoren en verbeterpunten van Beweeg Wijs

Beweeg Wijs is over het algemeen een succes (Tabel 5. Succesfactoren van Beweeg Wijs zijn: het samenwerken/samen spelen, het meer bewegen van de kinderen, de eenvoud van de methode en het feit dat de oudere kinderen de jongere kinderen helpen als juniorcoaches en het verminderde aantal ruzies.
Een verbeterpunt is dat de materialen van betere kwaliteit moeten zijn en meer afgewisseld kunnen worden (Tabel 6). Van de respondenten geeft 61% aan dat de spelbegeleider standaard deel zou moeten uitmaken van het schoolsysteem. Meer dan de helft van de respondenten vindt dat de leraren blijvend instructie moeten krijgen en driekwart vindt dat ouders geïnformeerd moeten blijven over Beweeg Wijs.

3 Kleurzones

De meeste respondenten weten waar de kleurzones voor staan en denken dat de kleuren de kinderen helpen bij het kiezen (Tabel 7, 8). Gemiddeld krijgen de kleurzones het rapportcijfer 7,3 SD ± 1.5.

4 Waardering over en effecten van Beweeg Wijs

Over het algemeen wordt Beweeg Wijs gewaardeerd met een 7,9 (Tabel 9). De meeste respondenten zijn gemotiveerd om te werken met Beweeg Wijs en zij vinden Beweeg Wijs geschikt voor de school.

Zesentachtig van de 147 (55%) respondenten geven aan dat Beweeg Wijs het spelen van de kinderen thuis beïnvloedt. De betrokkenheid van ouders werd door 91 van de 134 respondenten belangrijk gevonden. Aangezien bekend is dat interventies om de leefstijl van kinderen te verbeteren weinig effect hebben als ouders hier niet bij worden betrokken, is aan dit onderwerp apart aandacht besteed.
In Tabel 11 staat hoe ouders betrokken kunnen worden bij Beweeg Wijs.

5 Gebruik van versnellingsmeters

De scholen staan open voor diepgaander onderzoek, waarbij versnellingsmeters, een klein computertje waarmee beweging wordt gemeten, worden toegepast (de Vries, 2009).

Discussie en conclusie

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat een grote diversiteit aan vaste toestellen, voldoende losse speelattributen voor alle kinderen, kleurzones en de hoeveelheid ruimte per kind van invloed zijn op de mate van bewegen; deze bevorderen het actieve bewegen. Nader onderzoek is nodig naar de meest optimale combinatie van deze factoren voor het bewegen van kinderen. Uit de observaties blijkt dat jongens meer bewegen op het plein dan meisjes, vooral in de categorie intensief bewegen. Beweeg Wijs is volgens vrijwel alle respondenten een succes. De meeste scholen gebruiken de speelpleinmethode van Beweeg Wijs in de pauzes. Het feit dat de kinderen actiever zijn, minder ruzie maken, genieten tijdens het spelen en er veel variatie is in het aanbod, maakt Beweeg Wijs tot een aantrekkelijke interventie. De kleurzones zijn een belangrijk onderdeel van het programma omdat ze betrokkenen helpen bij de uitvoering van Beweeg Wijs. Volgens de meeste respondenten is Beweeg Wijs voor alle groepen van de basisschool geschikt.

De respons van de scholen is hoog (77%), maar niet alle vragenlijsten zijn terug gestuurd (45%). Er kan derhalve sprake zijn van responsbias. Ook is op sommige punten verbetering mogelijk. Er wordt aangegeven dat de speelbegeleiders standaard deel van het schoolsysteem zouden moeten zijn en dat de ouders meer betrokken moeten worden.
Respondenten geven aan dat ze enthousiast zijn over Beweeg Wijs en dat ze hopen dat de scholen door zullen gaan met het programma. Vervolgonderzoek en landelijke implementatie van Beweeg Wijs lijkt op grond van dit onderzoek wenselijk en metingen met behulp van versnellingsmeters zijn nodig om de bevindingen over het activiteitenniveau van de kinderen te objectiveren.
Beweeg wijs is volgens de respondenten geschikt voor alle kinderen. Kinderen die weinig ervaring hebben met spelletjes, kinderen met een niet westerse achtergrond en/of lage SES zouden mogelijk extra kunnen profiteren van Beweeg Wijs. Kinderen leren namelijk onder begeleiding de benodigde vaardigheden om zelfstandig te functioneren tijdens het spelen. Wanneer een kind op het speelveld gedrag laat zien waaruit blijkt dat hij deze vaardigheden nog niet bezit, wordt hij uit het spel gehaald en mag hij deze vaardigheden in een andere zone, op een "passend" spelniveau (opnieuw) leren. Deze gelaagde werkwijze, waarin kinderen vaardigheden opdoen en in hun mogelijkheden worden versterkt en tegelijkertijd het plein een veilige speelplaats blijft, heeft een vormend effect. Wanneer Beweeg Wijs start bij de jonge kinderen op een school profiteren niet alleen de kinderen en de school, maar kan ook de samenleving hier op termijn zijn voordeel mee doen.

Met dank aan alle respondenten, Ellen Havikhorst, Anne-Marie Hoekstra en Esther Miedema, Academie Mens en Maatschappij van de Saxion Hogeschool Enschede, Fleur Kooij, Erik Boot en Ron ten Broeke.
De precieze aantallen, percentages en literatuurverwijzingen zijn online terug te vinden in de langere versie van dit artikel.

Auteurs : Monique L'Hoir, Susanne Tetteroo, Maaike Beltman, Eline Vlasblom

Dr. Monique L'Hoir is klinisch pedagoog, psychotherapeut en senior onderzoeker bij TNO, Child Health, Leiden
Susanne Tetteroo is student pedagogiek/ontwikkelingspsychologie (BSc), bezig met kinder- en jeugdpsychologie MSc en stagiaire bij TNO, Child Health, Leiden
Drs. Eline Vlasblom is gezondheidspsycholoog en junior onderzoeker bij TNO, Child Health, Leiden
Drs. Maaike Beltman is bioloog en medior onderzoeker bij TNO, Child Health, Leiden