

Beweeggedrag van kinderen op de basisschool

Hoe ervaren kinderen en ouders feedback op beweeggedrag?

Steeds meer kinderen bewegen te weinig, terwijl bewegen juist zo belangrijk is om gezond op te groeien. Het geven van gerichte feedback op het beweeggedrag kan bewustwording bij kinderen en hun ouders stimuleren, wat kan leiden tot positieve veranderingen. We hebben onderzoek gedaan naar het gebruik van een beweegportfolio waarin op een kindvriendelijke manier feedback wordt gegeven op het beweeggedrag van kinderen. In dit artikel presenteren we hoe een groep kinderen (8-12 jaar) scoort op aspecten als ervaren competentie, motoriek, fitheid en fysieke activiteit. Vervolgens beschrijven we hoe kinderen en ouders feedback op deze aspecten via een beweegportfolio ervaren en welke verwachtingen zij hebben over hoe het beweegportfolio (in de toekomst) kan bijdragen aan gezond(er) beweeggedrag. Tot slot bespreken we welke rol de school volgens ouders en leerkrachten kan spelen bij het bevorderen van een gezonde leefstijl en worden alternatieve mogelijkheden besproken die, naast het beweegportfolio, kunnen bijdragen aan gezondheid op school. | Chiara Verheij, Vivian Meijers, Manon Hilbrands, Maud Veerman en Esther Hartman

Achtergrondinformatie voor het beweegportfolio

Het beweeggedrag van Nederlandse kinderen

Beweeggedrag omvat alle fysieke activiteiten die individuen gedurende de dag ondernemen, bijvoorbeeld sporten, fietsen en andere vormen van lichaamsbeweging. Onderzoek toont aan dat veel Nederlandse kinderen (4-12 jaar) te weinig bewegen en te veel stilzitten (zie figuur 1). Bovendien is er een duidelijke afname zichtbaar in de vaardigheden die nodig zijn voor goed bewegen, zoals motoriek en fitheid. Mogelijk kunnen we deze trend doorbreken door in het bewegingsonderwijs gerichte feedback te geven op het beweeggedrag van kinderen.

Rol van feedback bij het veranderen van beweeggedrag

Het monitoren van schoolprestaties is een belangrijke taak van scholen in het basisonderwijs. De informatie die hieruit komt helpt niet alleen bij het begrijpen waar een kind staat, maar stelt leerkrachten ook in staat gerichte feedback te geven voor verdere verbetering. Het systematisch monitoren van beweeggedrag gebeurt nog niet zo vaak, terwijl dit wellicht inzicht geeft in de ontwikkeling van het beweeggedrag van een kind en mogelijkheden creëert voor het geven van feedback. Bovendien kan het helpen om zowel kinderen als hun ouders bewust te maken van het beweeggedrag van het kind, wat



Scan of klik op de QR-code naar een voorbeeld van een portfolio



een belangrijke eerste stap is voor gedragsverandering (Ronda et al., 2001).

Onderzoek wijst uit dat een deel van de kinderen denkt voldoende te bewegen, terwijl dat in werkelijkheid niet zo is (Corder et al., 2010). Dit geldt ook voor ouders, die hun kind vaak nog sterker overschatten dan het kind zelf (Kippe et al., 2022; Corder et al., 2010). Mensen die zichzelf overschatten voelen vaak geen behoefte om te veranderen (Ronda et al., 2001). Het monitoren van beweeggedrag kan bewustwording creëren bij kinderen en hun ouders. Bovendien helpt het leerkrachten bewegingsonderwijs bij het begrijpen van het beweeggedrag

van hun leerlingen en bij het geven van gerichte feedback.

De ontwikkeling van het beweegportfolio

Binnen het Lifestyle of our Kids (LOOK)-onderzoek is een beweegportfolio ontwikkeld vanuit de gedachte ‘als je weet waar je staat, kun je ook actie ondernemen’. Het beweegportfolio heeft als doel om

kinderen en hun ouders inzicht te geven in het beweeggedrag van een kind.

Onderdelen in het beweegportfolio

Het beweegportfolio is ontwikkeld na grondig literatuuronderzoek en gesprekken met experts (waaronder leerkrachten, bewegingswetenschappers en gezondheidspsychologen), kinderen en ouders. Het is gericht op

beweeggedrag en de psychologische aspecten die daarmee samenhangen zoals ervaren competentie (Harter, 1978; Stodden et al., 2008; Henning et al., 2022), motivatie (Harter, 1978; Henning et al., 2022) en houding ten opzichte van bewegen (Prochaska & DiClemente, 1983; Rizal et al., 2019). Daarnaast zijn fysieke vaardigheden zoals motoriek en fitheid meegenomen (Stodden et al., 2008).

Feedback op beweeggedrag met het beweegportfolio

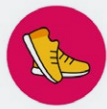
Het beweegportfolio bevat drie soorten van feedback. Allereerst zijn er testscores, bijvoorbeeld het aantal gesprongen centimeters. Ten tweede wordt er een kleurscore gebruikt die aangeeft hoe goed deze score is in vergelijking tot een norm. Ten derde is er tekstuele feedback waarin staat wat goed gaat, waar verbetering mogelijk is en suggesties voor activiteiten om dit te bereiken. In figuur 2 worden de verschillende vormen van feedback weergegeven.

Doel van het onderzoek

In de toekomst zou het beweegportfolio mogelijk op school kunnen worden gebruikt, zowel voor het monitoren van beweeggedrag als alternatief voor het gymrapport. Dit kan voor kinderen, ouders en leerkrachten wellicht bijdragen aan bewustwording van beweeggedrag en handvatten bieden voor het geven van gerichte feedback.

Het is belangrijk om eerst te onderzoeken of er behoefte is aan feedback op beweeggedrag met behulp van een beweegportfolio. Dit onderzoek heeft daarom twee doelen: 1) Eerst wordt onderzocht hoe kinderen en ouders de feedback op beweeggedrag in een beweegportfolio ervaren en hoe ze kijken naar mogelijk toekomstig gebruik van het beweegportfolio; 2) Verder wordt onderzocht welke rol de school volgens ouders en leerkrachten kan spelen bij het bevorderen van een gezonde leefstijl en worden alternatieve mogelijkheden besproken die, naast het beweegportfolio, kunnen bijdragen aan gezondheid op school.

Figuur 1 Resultaten uit de literatuur met betrekking tot het beweeggedrag van Nederlandse kinderen



43% van de kinderen haalt de bewegnorm van elke dag 60 minuten matig-tot-intensief bewegen niet (RIVM, 2022).



De motorische vaardigheid van kinderen is in de afgelopen 10 jaar afgenomen (Inspectie van het Onderwijs, 2018).



Kinderen zitten op een dag gemiddeld 7 uur stil, waarvan 3 uur op school (RIVM, 2021).



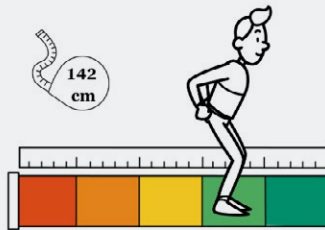
De fysieke fitheid van kinderen is minder goed ontwikkeld in vergelijking met 20 jaar geleden (Collard et al., 2014).

Figuur 2 Verschillende vormen van feedback in het beweegportfolio waaronder testscores, kleurscores en tekstuele feedback

“Hoe goed vind jij jezelf in bewegen?”



“Hoe sterk zijn je beenspieren?”



“Hoe goed is je balans?”



Feedback

Wat goed dat je op 4 dagen van de week het doel van 60 minuten bewegen hebt gehaald! Het is heel belangrijk om elke dag 60 minuten te bewegen, dat maakt je namelijk fitter en het zorgt ervoor dat je je beter kan concentreren!

Het Lifestyle of our Kids (LOOK)-onderzoek

Deelnemers in het LOOK-onderzoek

Het LOOK-onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met vier basisscholen. Tijdens het onderzoek hebben we in kaart gebracht hoe 186 kinderen (87 jongens en 99 meisjes) uit groep 5 t/m 8 scoren op beweggedrag.

Meetinstrumenten

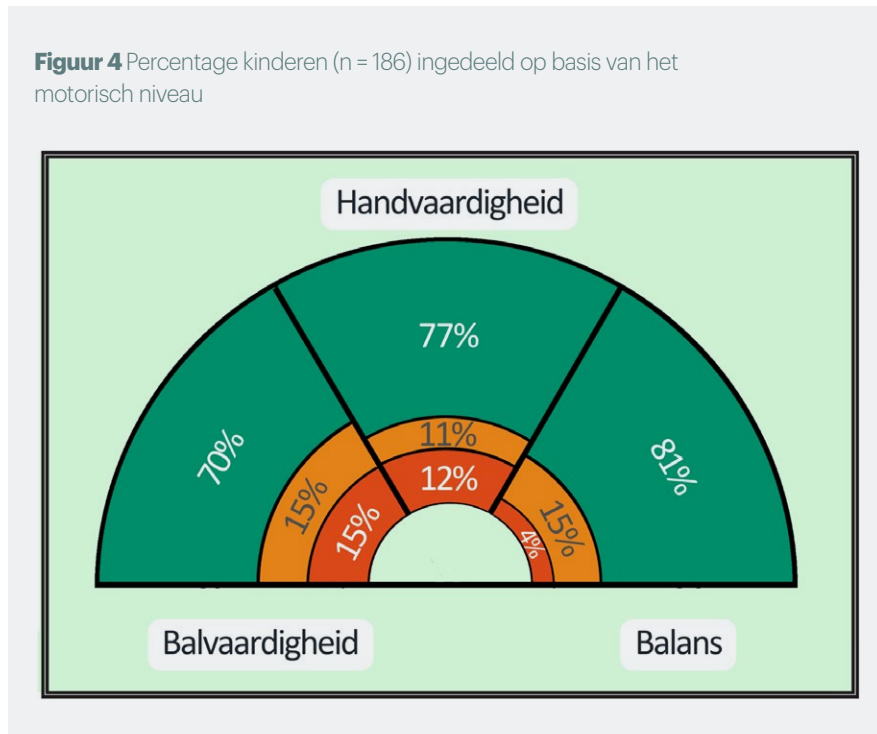
Gegevens werden verzameld tijdens de gymles, op school en thuis gedurende één à twee weken. Vragenlijsten en interviews zijn gebruikt om bij de kinderen ervaren competentie, motivatie en houding ten opzichte van bewegen in kaart te brengen. ‘Performance-based’ testen voor motoriek (handvaardigheid, balvaardigheid en balans) en fitheid (shuttle-run test, sit-ups, handknijpkracht, verspringen en 10x5-meter sprint) zijn in de gymzaal afgenomen. Om de fysieke activiteit te meten droegen kinderen gedurende een week een bewegemeter (zowel op school als thuis).

Het samenstellen van feedback op basis van normen uit de literatuur

Op basis van de resultaten is individuele feedback samengesteld. De vertaling van testcores naar een kleurscore werd bepaald door het gebruik van normen. Deze normen zorgen ervoor dat het mogelijk is om beweegniveaus te scoren op een schaal van rood (ver onder gemiddeld) tot donkergroen (ver boven gemiddeld). De normen zijn gebaseerd op gemiddelde waarden van Nederlandse en Europese kinderen.

Het in kaart brengen van de opvattingen van kinderen, ouders en leerkrachten

Tijdens het onderzoek kregen kinderen een papieren beweegportfolio mee naar huis om de feedback op het eigen beweeggedrag samen met hun ouders te bespreken. Ervaringen met het beweegportfolio zijn onderzocht via groeps gesprekken met 44 kinderen (vier tot zes kinderen per groep) en 34 ouders (tijdens drie ouderavonden) door een onderzoeker die tevens leerkracht is. De gesprekken zijn



geanalyseerd door citaten te labelen (coderen) en te thematiseren aan de hand van The Framework Method (Gale et al., 2013). In een korte vragenlijst vroegen we twaalf leerkrachten naar hun opvattingen over de rol van de school in het bevorderen van gezond beweeggedrag.

Het beweeggedrag van kinderen in LOOK

Van de 186 deelnemende kinderen scoorde elf procent opvallend laag op zelfcompetentie in sportieve vaardigheden, terwijl 89 procent gemiddeld

of hoger dan gemiddeld scoorde. Op intrinsieke motivatie tijdens de gymles (deelname vanuit eigen interesse), scoorde 71 procent hoog (> 4 van de 5 punten). Daarnaast gaf 81 procent van de kinderen aan dat ze veel of heel erg veel plezier halen uit de buitenschoolse beweegactiviteiten die ze regelmatig doen. In figuur 3 tot en met 5 zijn de scores op houding ten opzichte van bewegen, motoriek en fitheid weergegeven.

Van 71 kinderen is ook de fysieke activiteit bepaald tijdens elke dag

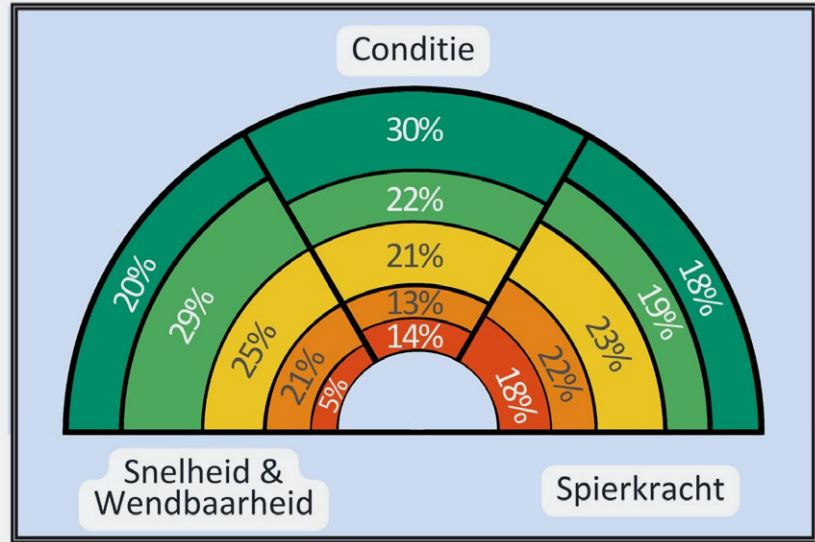
van een week. Gemiddeld bewegen deze kinderen 53 minuten per dag matig-tot-intensief en haalde zeventien procent van de kinderen de beweegnorm op tenminste vijf dagen van de week. Uit interviews bleek echter dat 61 procent van de kinderen dacht dat ze voldoende bewogen. Kinderen halen daarnaast vaker de beweegnorm op een schooldag (39%) in vergelijking tot een weekenddag (27%).

Notitie figuur 3: Kinderen is gevraagd naar het beeld dat ze zelf hebben van hun eigen beweeggedrag en het halen van de beweegnorm van 60 minuten matig-tot-intensief bewegen op elke dag van de week. 'Geen plan tot actie' = Het kind geeft aan niet van plan te zijn om meer te gaan bewegen; 'Overwegen tot actie' = Het kind geeft aan te overwegen om meer te gaan bewegen; 'Actieplan is gemaakt' = Het kind geeft aan op korte termijn meer te gaan bewegen; 'Actie' = Het kind geeft aan sinds enige tijd voldoende te bewegen; 'Volhouden van gedrag' = Het kind geeft aan al langere tijd voldoende te bewegen (Prochaska & DiClemente, 1983).

Notitie figuur 4: Het motorisch niveau is weergegeven op een schaal van rood (motorische problemen), oranje (risico op motorische problemen) en donkergroen (motorische problemen zijn onwaarschijnlijk) (Henderson et al., 2010).

Notitie figuur 5: Het fitheidsniveau is weergegeven op een schaal van rood (ver onder gemiddeld) tot donkergroen (ver boven gemiddeld) in vergelijking tot een grote groep Europese kinderen (Tomkinson et al., 2018).

Figuur 5 Percentage kinderen (n = 186) ingedeeld op basis van het fitheidsniveau



Opvattingen van kinderen, ouders en leerkrachten over het beweegportfolio en de gezondheid op school

We bespreken de ervaringen van kinderen en ouders met het beweegportfolio en gaan in op de verwachtingen die zij hebben over hoe het beweegportfolio (in de toekomst) kan bijdragen aan gezond(er) beweeggedrag. Tot slot bespreken we welke rol de school volgens ouders en leerkrachten kan spelen bij het bevorderen van een gezonde leefstijl en worden alternatieve mogelijkheden besproken die, naast het beweegportfolio, kunnen bijdragen aan gezondheid op school. We illustreren argumenten met citaten van kinderen, ouders of leerkrachten.



Waarom spreekt het beweegportfolio aan?

Een deel van de kinderen en ouders

beschrijft het beweegportfolio als duidelijk met een aantrekkelijk design waardoor de resultaten goed te begrijpen zijn. Het spreekt kinderen vooral aan om hun eigen resultaten terug te zien in een beweegportfolio en geeft het ze een goed gevoel over zichzelf. Kind: "Ja, ik vind het gewoon leuk om te zien hoe goed ik in alles ben." Kinderen vinden het vaak leuk om de testen uit te voeren en het spreekt kinderen en ouders daarnaast aan als de resultaten overeenkomen met hun eigen verwachtingen.



Waarom spreekt het beweegportfolio niet aan?

Sommige kinderen benoemen dat negatieve

ervaringen ontstaan wanneer je tijdens een testmoment heel duidelijk het gevoel krijgt dat je faalt. Verder vindt een deel van de ouders het beweegportfolio overbodig, met name als ze het gevoel hebben al voldoende op de hoogte te zijn van het beweeggedrag van hun kind en als ze vinden dat het kind al voldoende fysiek actief is. Ook benoemen ouders dat beweeggedrag complex is, waardoor het lastig is om duidelijke criteria voor gezond gedrag op te stellen.



Waarom is het beweegportfolio waardevol?

Sommige kinderen en ouders beschouwen

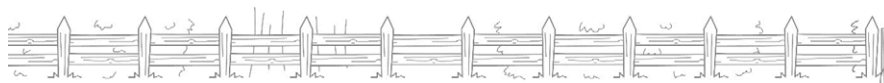
het beweegportfolio als waardevol voor het verkrijgen van inzicht in het beweegniveau. Een deel van de ouders gaf daarnaast aan dat het beweegportfolio bewust maakt van het feit dat je het beweeggedrag van je kind mogelijk overschat. Ouder: "Je denkt snel dat je heel veel beweegt, maar dan valt dat toch wel een beetje tegen." Sommige kinderen en ouders geven vervolgens aan dat het portfolio helpt om zichtbaar te krijgen op welke onderdelen actie nodig is.



Welke zorgen zijn er over de resultaten?

Resultaten komen niet altijd overeen met verwachtingen, vooral

met betrekking tot de gegevens van de beweegmeters. Dit veroorzaakt bij enkele kinderen en ouders teleurstelling en twijfels over de kwaliteit van de verzamelde gegevens. Het beweegportfolio weerspiegelt volgens kinderen en ouders niet het volledige beweeggedrag, omdat het een momentopname betreft. Ouder: "Je bent van veel factoren afhankelijk. Voelt iemand zich niet lekker of heeft iemand geen zin? Dus hoe objectief is het?" Het uitvoeren van de testen op verschillende momenten en tijdens verschillende seizoenen wordt genoemd om een vollediger beeld te krijgen.



Hoe wordt de feedback in het beweegportfolio ervaren?

Ouders waarderen dat de feedback in

het portfolio kindvriendelijk opgesteld is. De kleurscores (bijv. groen voor gezond gedrag) worden door kinderen beschreven als aantrekkelijk en duidelijk om onderscheid te maken tussen gezond en ongezond gedrag. Ook geven kinderen aan dat testcores (bijv. het aantal stappen) de resultaten verduidelijken. De combinatie van test- en kleurscores zijn nuttig voor begrip en vergelijking met een mogelijk volgend portfolio. Veel ouders benoemen echter dat de feedback in het beweegportfolio te veel nadruk legt op vooruitgang op individuele onderdelen met minder aandacht voor het totale plaatje. Ouder: "Ja, want niet alles hoeft in het groen te zijn om een gelukkig en gezond mens te worden."



Wanneer is het niet vervelend om een minder goede score te ontvangen?

Ouders beschrijven

dat een minder goede score niet vervelend is, omdat het op een kindvriendelijke manier wordt gebracht. Kinderen en ouders beschrijven daarnaast dat het vooral niet vervelend is wanneer er andere onderdelen zijn waar iemand beter op scoort. Ouder: "Nee, maar dat kun je wel weer recht trekken met een andere; Kijk, daar heb je wel goed gescoord." Kinderen beschrijven daarnaast dat een minder goede score niet vervelend is als je zelf al bewust bent van deze minder goede score, als anderen ook minder goed scoren of als je genoeg zelfvertrouwen hebt.





Waarom leidt het beweegportfolio tot actie?

Een deel van de kinderen en ouders geeft

aan dat het beweegportfolio motiveert om te verbeteren op specifieke onderdelen of om in het algemeen meer te bewegen. Sommige kinderen geven aan dat het motiveert als ze niet goed scoren. Een enkeling heeft doelen gesteld en is begonnen met het verbeteren van de scores. Kind: "Ik vond het wel motiverend, want ik had bij buikspieren de een na laagste score en nu doe ik elke keer voordat ik ga slapen trainingen."

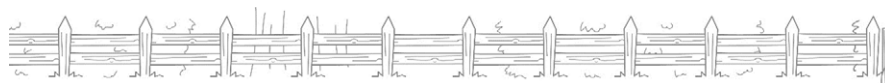
Andere kinderen geven aan dat het juist motiveert om nóg beter te scoren op onderdelen waar ze al goed in zijn. Sommige ouders beschouwen dit als overbodige inspanningen, aangezien het over het algemeen goed gaat met het kind.



Waarom leidt het beweegportfolio niet tot actie?

Kinderen en ouders ervaren dat het

beweegportfolio niet altijd leidt tot actie, zelfs als iemand niet goed scoort. Ouders ervaren gebrek aan motivatie wanneer de scores niet aan verwachtingen voldoen en zien het als een momentopname waardoor ze de scores minder serieus nemen. Slechte scores kunnen ontmoedigend zijn, omdat ze confronterend zijn en het gevoel geven dat er iets fout gaat. Kind: "Ik dacht een beetje van het heeft geen nut meer, want ik was heel erg ontevreden." Sommige kinderen worden gemotiveerd door het beweegportfolio, maar ondernemen geen actie, bijvoorbeeld omdat het niet duidelijk is hoe ze kunnen verbeteren, of omdat ze geen interesse hebben om bepaalde onderdelen te verbeteren.



Welke onderdelen uit het portfolio zijn belangrijk?

Veel kinderen en ouders noemen dat

alle onderdelen van het beweegportfolio interessant zijn. Kinderen tonen interesse in onderdelen die belangrijk zijn voor de gezondheid en het kunnen meedoen aan sport en bewegen. Interviewer: "Waarom is goed zijn in balvaardigheid belangrijk voor jou?" Kind: "Ik wil op rugby." Sommige kinderen en ouders geven aan dat de tijd die besteed wordt aan bewegen en motivatie de belangrijkste onderdelen zijn, terwijl kinderen conditie en balans ook belangrijk vinden. Ouders waarderen dat het portfolio een compleet beeld geeft van beweeggedrag en benadrukken dat dagelijkse beweging belangrijker is dan goede scores op losse onderdelen. Ouder: "Het totaalplaatje, je kunt wel goed scoren op verspringen, maar als jij niet beweegt op een dag of heel weinig stappen zet, dan heb je aan verspringen ook niks."

De resultaten tonen aan dat kinderen vooral geïnteresseerd zijn in tastbare resultaten, zoals ook blijkt uit de onderdelen die zij graag aan het portfolio zouden willen toevoegen:

- lengte, gewicht en Body Mass Index (BMI);
- maximale rensnelheid;
- hoeveel gewicht (kg) ik kan tillen;
- hoeveel push-ups ik kan doen;
- hoe hoog ik kan springen;
- hoeveel stappen ik elke dag zet;
- hoeveel tijd ik beweeg in een week;
- de afstand die ik afleg op een dag;
- hoeveel tijd ik stilzit op een dag;
- hoeveel schermtijd ik heb op een dag.



Welke toekomst is er voor het beweegportfolio?

Door de meeste kinderen en een deel van

de ouders wordt benoemd dat ze het beweegportfolio vaker zouden willen ontvangen, meestal één tot twee keer per jaar. Sommige kinderen en ouders denken dat het beweegportfolio nuttig is om te zien hoe het beweeggedrag verandert. Het helpt hen ook te ontdekken waar een kind zich kan verbeteren. Kind: "Of je meer conditie hebt gekregen of dat je denkt van daar ben ik vooruit gegaan en hier kan ik nog wel ietsjes aan werken." Ouders geven met name aan dat ze het belangrijk vinden om te weten wanneer een kind niet goed scoort. Ouder: "Als je wel in dat rode gebied zit en je signaleert dat, zul je er denk ik wel over in gesprek moeten." Ouders benadrukken ook dat de betrokkenheid van bijvoorbeeld een leerkracht bewegingsonderwijs nodig is voor daadwerkelijke verandering, omdat momenteel alle verantwoordelijkheid bij de ouders ligt om naar aanleiding van het beweegportfolio in actie te komen.



Welke zorgen zijn er over de toekomst van het portfolio?

Sommige ouders zetten vraagtekens bij

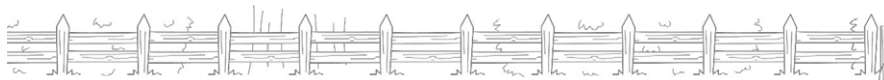
de wenselijkheid van een beweegportfolio, omdat ze vinden dat er al genoeg gemeten en gemonitord wordt. Een deel van de ouders vreest voor overmatige bemoeienis vanuit school, en onbedoelde effecten, zoals een averechts effect. Ouders vragen zich af of het beweegportfolio in staat is om gedragsverandering te stimuleren, vooral bij ouders die niet openstaan voor feedback. Een deel van de ouders twijfelt verder over de haalbaarheid van een beweegportfolio, als deze door scholen gebruikt zou worden, omdat leerkrachten bewegingsonderwijs voldoende tijd en middelen moeten hebben om kinderen individueel te volgen. Ouder: "In wijken met sociaaleconomische problemen en 30 kinderen in een klas, mag je blij zijn als er een gymdocent is. Die gaan echt niet dingen erbij doen en dat zijn juist de groepen waarin deze problematiek het grootst is."



Ouders en leerkrachten over de rol van scholen in het bevorderen van een gezonde leefstijl

Enkele leerkrachten erkennen de belangrijke rol van de school - zoals eerder door ouders genoemd - in het bevorderen van een

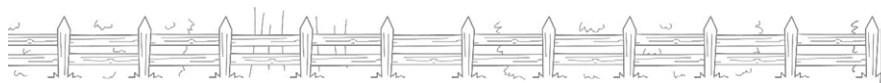
gezonde leefstijl, maar benadrukken dat kinderen slechts een deel van de dag op school zijn. Een deel van de ouders en leerkrachten noemt dat scholen een voorbeeldfunctie kunnen hebben. Ouder: "Als het vanuit school gebracht wordt dan zijn kinderen ook meer geneigd het thuis over te dragen en uiteindelijk leidt het eventueel tot een iets gezondere leefstijl." Deels beschrijven ouders en leerkrachten de rol van scholen als informerend en stimulerend door op een goede manier aandacht te besteden aan leefstijlthema's. Leerkracht: "De leerkracht kan gezond eten en bewegen stimuleren, door hier op een goede manier aandacht aan te besteden." Een deel van de ouders beschrijft ook een rol voor de school in het signaleren van mogelijke risico's. Ouder: "Een school kan dat echt signaleren. Ze kunnen het gesprek aangaan met ouders. Maar dan is het nog steeds aan de ouders, die zullen moeten veranderen."





Praktische tips van ouders en leerkrachten voor gezondheid op school

Ouders zien scholen als een aanvullende ondersteuning om een gezonde leefstijl bij kinderen te promoten door het bewustzijn van gezonde gewoontes bij zowel kinderen als hun ouders te verhogen. Dit kan bereikt worden door bijvoorbeeld het organiseren van een leefstijlweek, het betrekken van ouders via ouderavonden, of het geven van een vak met terugkomende leefstijlthema's. Ouder: "Ik ben gymleraar op een middelbare school en wij hebben één keer per jaar een gezondheidsweek. Bij de lessen doen wij ook een gezondheidsblok en dan gaan we ook testen doen. Dan gaan we daarop trainen, leggen we uit hoe je dat zou kunnen verbeteren en dan heeft iedereen zijn eigen doel. Je kan leefstijl als gymleraar in je lessen aandacht geven en ik denk dat dat wel belangrijk is, want sport is belangrijk, maar gezondheid is dat ook." Leerkrachten noemen dat scholen meer beweegmomenten kunnen inlassen en aandacht kunnen besteden aan leefstijlthema's. Daarnaast benadrukken ouders en leerkrachten wel dat het inzetten van extra aandacht voor leefstijl mogelijk ten koste gaat van ander onderwijs en dat ouders uiteindelijk de omslag moeten maken.



Conclusies en toekomstperspectief

Ervaringen van kinderen en ouders met het beweegportfolio

- Het beweegportfolio wordt door kinderen en ouders beschreven als een aantrekkelijk en handig hulpmiddel om bewustwording te stimuleren. Daarnaast geeft het beweegportfolio inzicht in het beweeggedrag, vooral wanneer een kind niet goed scoort. Het beweegportfolio spreekt soms niet aan, bijvoorbeeld als resultaten niet overeenkomen met verwachtingen.
- Zowel kinderen als ouders tonen interesse in alle onderdelen van het portfolio, met beweegtijd en motivatie als belangrijkste aspecten. Ouders benadrukken echter dat er in het portfolio meer aandacht mag zijn voor het totale plaatje.

Toekomst van het beweegportfolio volgens kinderen en ouders

- Veel kinderen en een deel van de ouders zouden het leuk vinden om vaker een beweegportfolio te ontvangen, met name om te zien of ze voor- of achteruit zijn gegaan en ze geven tips om het beweegportfolio verder uit te breiden.
- Ouders zetten wel kanttekeningen bij de wenselijkheid, praktische uitvoerbaarheid en de effectiviteit van het beweegportfolio bij het stimuleren van gezond beweeggedrag van alle kinderen.
- De adviezen van kinderen en ouders moeten worden meegenomen om het beweegportfolio verder aan te passen. Daarnaast kan er in de gerichte feedback meer aandacht zijn hoe in actie gekomen kan worden bij minder goede scores. Tot slot is het belangrijk om in vervolgonderzoek aan te tonen of het beweegportfolio daadwerkelijk bijdraagt aan het stimuleren van gezond(er) beweeggedrag bij kinderen.

Rol van scholen en praktische tips voor het stimuleren van gezond(er) gedrag volgens ouders en leerkrachten

- Ouders en leerkrachten zien de rol van scholen als informerend en stimulerend door op een goede manier aandacht te besteden aan leefstijlthema's – binnen de tijd en mogelijkheden die er zijn. Ze kunnen dit bijvoorbeeld doen door het organiseren van een leefstijlweek of een ouderavond over dit thema, het inlassen van meer beweegmomenten op school of het integreren van leefstijlonderwijs in het curriculum.

De ontwikkeling van het beweegportfolio is tot stand gekomen in samenwerking met Klare Koek en Stichting Onderwijs & Samenleven. Veel dank gaat uit naar alle deelnemende scholen, leerkrachten, kinderen en ouders om dit onderzoek tot uitvoering te kunnen brengen. Daarnaast danken we onze collega's en testleiders voor alle inzet tijdens het onderzoek. ●



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

chiaraverheij@gmail.com

Chiara Verheij is junior onderzoeker, verbonden aan het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen

Vivian Meijers is junior onderzoeker, verbonden aan het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen

Manon Hilbrands is onderwijskundige bij Stichting Onderwijs & Samenleven en tevens leerkracht op OBS 't Spectrum in Peize

Maud Veerman is bachelor student Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen

Esther Hartman is universitair hoofddocent 'Ontwikkeling van kinderen in sport en bewegen', verbonden aan het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen

Tekeningen

Klare Koek

Kernwoorden

beweeggedrag, leefstijl, bewegingsonderwijs, feedback, gymrapport