

Studiedag Beweging werkt, 12 februari 2019, Brussel

Ervaringen met Smart Moves: wat kunnen we leren uit bevindingen in Nederland?

Amika Singh (Mulier Instituut Utrecht en Amsterdam UMC, locatie VUmc)

Belangrijkste aandachtspunten uit de presentatie

1. Niet alle onderzoeken over effecten van beweging moeten zomaar voor waar worden aangenomen.
2. Het is altijd goed na te gaan wat onderzoeken benadrukken: Dr. Singh had het in haar presentatie over het effect van beweging op de cognitieve en academische schoolprestaties. Dr. Singh had het m.a.w. niet over het effect op stressreductie, het effect op versterken van zelfvertrouwen, het maken van een positieve (school) sfeer of het effect op de gezondheid.
3. Ook bij het meten van schoolprestaties kunnen er veel parameters gemeten worden, bv. het effect op de concentratie, spanningsboog, inhibitie, enzovoort.
4. Er zijn in ieder geval geen negatieve effecten van beweging op cognitieve en academische schoolprestaties.
5. Wat betreft effecten op academische prestaties werd gekeken naar hoeveel keer er moet bewogen worden, welke bewegingsinterventie er dan het beste plaatsvindt en de benodigde tijd. Voor effecten op cognitie is het van belang dat een interventie minimaal 10 minuten duurt. Welke interventie dat is, maakt niet zo veel uit. Om effecten te hebben is het wel nodig om minimaal twee keer per dag een bewegingsinterventie te hebben. Dat hoeft niet allemaal binnen de schoolmuren te gebeuren. Dat kan ook buiten de school, bv. tijdens de verplaatsing van en naar de school.
6. Belangrijkste conclusie: wat leerkrachten ervaren is niet hetzelfde als wat uit onderzoek naar voren komt, maar de ervaring van leerkrachten is minstens even belangrijk. Even belangrijk is dat de leerlingen de bewegingsinterventies op school leuk vinden. Daarvoor worden leerlingen en leerkrachten het best betrokken.