



The Daily Mile

Een onderzoek naar de uitvoering en het effect op uithoudingsvermogen

Maxine de Jonge

Jorien Slot-Heijns

Rick Prins

Amika Singh

mulier instituut

Inhoudsopgave

1. Inleiding

1.1 Achtergrond

1.2 Onderzoeksvragen

2. Methode

2.1 Opzet studie

2.2 Protocol voormeting en nameting

2.3 Protocol interventiefase

3. Resultaten

3.1 Effect van The Daily Mile op uithoudingsvermogen

3.2 Achtergrondkenmerken van deelnemende leerlingen

3.3 Implementatie van The Daily Mile

3.4 Waardering van extra begeleiding bij implementatie van The Daily Mile

3.5 Waardering van The Daily Mile

4. Conclusie

Referenties en bijlagen





1. Inleiding

1.1 Achtergrond

The Daily Mile is een beweeginitiatief voor basisscholen (groep 3 t/m 8). Een klas gaat op minimaal drie schooldagen per week gedurende vijftien minuten naar buiten om op matig intensief niveau te bewegen. Dat kan rennen, joggen of wandelen zijn, afhankelijk van het uithoudingsvermogen van een leerling.

Regelmatig met matige of intensieve intensiteit bewegen draagt bij aan een goed uithoudingsvermogen van kinderen (Gezondheidsraad, 2017). Een goed uithoudingsvermogen is belangrijk voor een goede gezondheid (Ortega et al., 2008).

De bekendheid van The Daily Mile neemt sinds de invoering van The Daily Mile in Nederland (2016) steeds verder toe (Slot-Heijs & Singh, 2019). Inmiddels hebben de meeste schoolleiders van The Daily Mile gehoord (81%). Ongeveer 400 scholen in Nederland hebben zich op de website van The Daily Mile aangemeld (Nederland telt ongeveer 6700 basisscholen).

JOGG is initiatiefnemer van The Daily Mile in Nederland. In opdracht van JOGG heeft het Mulier Instituut een onderzoek uitgevoerd naar de uitvoering en het effect van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van basisschoolleerlingen. JOGG vindt het belangrijk dat hun initiatieven bijdragen aan de gezondheid van kinderen.



1.2 Onderzoeksvragen

Hoofdvraag: Wat is het effect van het gedurende twaalf weken uitvoeren van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van leerlingen in groep 5 tot en met 8 van de basisschool?

Aanvullend zijn enkele andere vragen in het onderzoek meegenomen:

1. Hoe hebben de scholen The Daily Mile geïmplementeerd?
2. In hoeverre helpt externe begeleiding bij de implementatie van The Daily Mile?
3. Hoe waarderen scholen The Daily Mile na twaalf weken?

Aan het onderzoek namen negen scholen deel. Zij werden in drie groepen verdeeld:

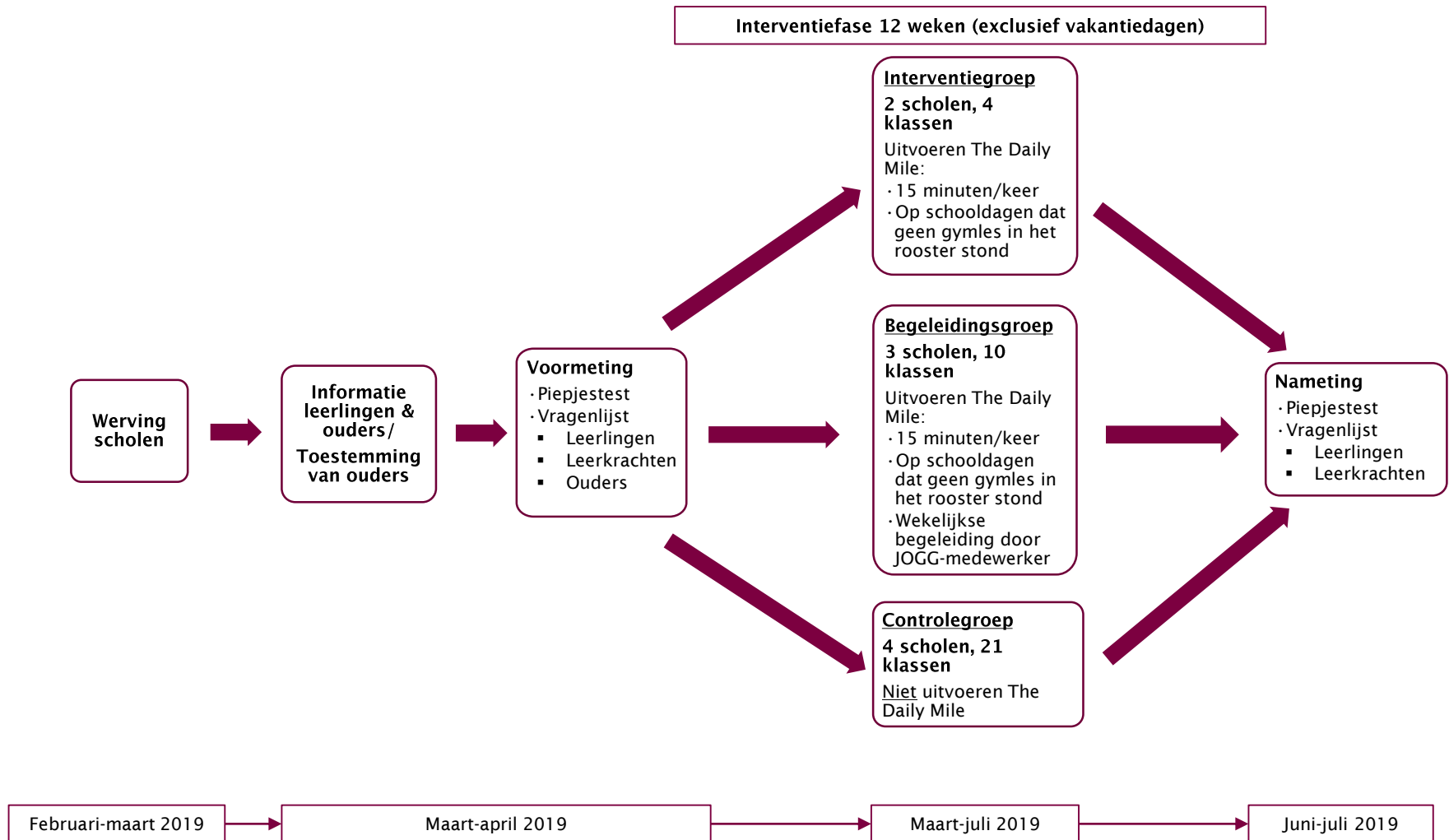
- Interventiegroep: scholen die The Daily Mile uitvoerden.
- Begeleidingsgroep: scholen die The Daily Mile uitvoerden inclusief extra begeleiding voor leerkrachten.
- Controlegroep: scholen die The Daily Mile niet uitvoerden.





2. Methode

2.1 Opzet studie



Bron: Mulier Instituut, 2019

2.2 Protocol voormeting en nameting

Piepjestest (Shuttlerun test):

- test voor uithoudingsvermogen (onderdeel van de Eurofittest; Vrijkotte et al., 2007);
- leerlingen rennen tussen twee evenwijdige lijnen, die 18 meter uit elkaar liggen, heen en weer. Vóór een volgende piep moeten de leerlingen aan de overkant zijn. Het begintempo van de piepjestest is relatief laag. De snelheid wordt geleidelijk opgevoerd, de piepjes komen steeds sneller na elkaar. De test stopt zodra een leerling het tempo niet meer kan bijhouden;¹
- afgenomen in reguliere gymles, 10-12 leerlingen tegelijk;
- begeleid door twee getrainde testafnemers;
- standaard uitleg volgens protocol.²

Vragenlijsten leerlingen en leerkrachten met vragen over:

- sporten en bewegen;
- zelfbeeld van en houding tegenover sport, bewegen, schoolprestaties en gedrag op school;
- verwachtingen van/ervaringen met The Daily Mile (interventie- en begeleidingsgroep);
- ingevuld in de klas voorafgaand aan de piepjestest, digitaal of op papier.

Alleen voormeting: vragenlijsten ouders met vragen over hun zoon/dochter

- geboortedatum;
- geslacht;
- sportdeelname;
- ervaren fitheid;
- lengte en gewicht (niet verplicht);
- ingevuld voorafgaand aan de start van het onderzoek.

Alle leerlingen die in het onderzoek deelnamen hadden schriftelijke toestemming van de ouders.



¹ Hiermee wordt bedoeld: de leerling is twee keer achtereenvolgens te laat bij de volgende lijn of een leerling geeft zelf aan niet verder te kunnen.

² Protocol opgesteld door en op te vragen bij Mulier Instituut.

2.3 Protocol interventiefase

- Scholen in de interventie- en begeleidingsgroep (n=5) ontvingen vooraf:
 - Een [startpakket](#)
 - Brochures voor initiatiefnemer op school, leerkrachten, informatieflyers voor ouders, tattoos van The Daily Mile voor leerlingen, kalender voor de klas om voortgang bij te houden.
 - Een presentatie met uitleg over:
 - Wat The Daily Mile is;
 - De uitvoering van The Daily Mile;
 - Wat deelname aan het onderzoek inhoudt.
- Uitvoering The Daily Mile:
 - Start direct na de voormeting, gedurende twaalf weken;
 - Uitgevoerd op alle dagen zonder gymles in het lesrooster (3 of 4 keer in de week);
 - Vijftien minuten per keer in matig-intensieve intensiteit met de hele klas wandelen, joggen of rennen (tempo verschilt per leerling, afhankelijk van zijn/haar uithoudingsvermogen);
 - Klassen hielden op de kalender bij op welke dagen The Daily Mile werd uitgevoerd.
- Scholen in de begeleidingsgroep (n=3) kregen tijdens de interventiefase extra begeleiding van een JOGG-medewerker:
 - Twee tot drie keer per week motiverende WhatsApp berichten;
 - Telefonisch contact:
 - Eén keer in de drie weken als de leerkracht The Daily Mile volgens protocol¹ uitvoerde;
 - Eén keer in de twee weken als de leerkracht The Daily Mile niet volgens protocol¹ uitvoerde.
- Scholen in de controlegroep (n=4) deden niet mee aan The Daily Mile en volgden hun standaard curriculum.

Resultaten van de gehele onderzoekspopulatie worden in deze rapportage weergegeven. Waar verschillen in achtergrondkenmerken zijn tussen leerlingen uit de verschillende groepen, worden deze ook beschreven.

¹ Protocol opgesteld door en op te vragen bij Mulier Instituut.



3. Resultaten

3.1 Effect van The Daily Mile op uithoudingsvermogen

De score op de piepjestest wordt in trappen uitgedrukt, waarbij geldt: hoe hoger de behaalde trap, hoe beter het uithoudingsvermogen van de leerling.

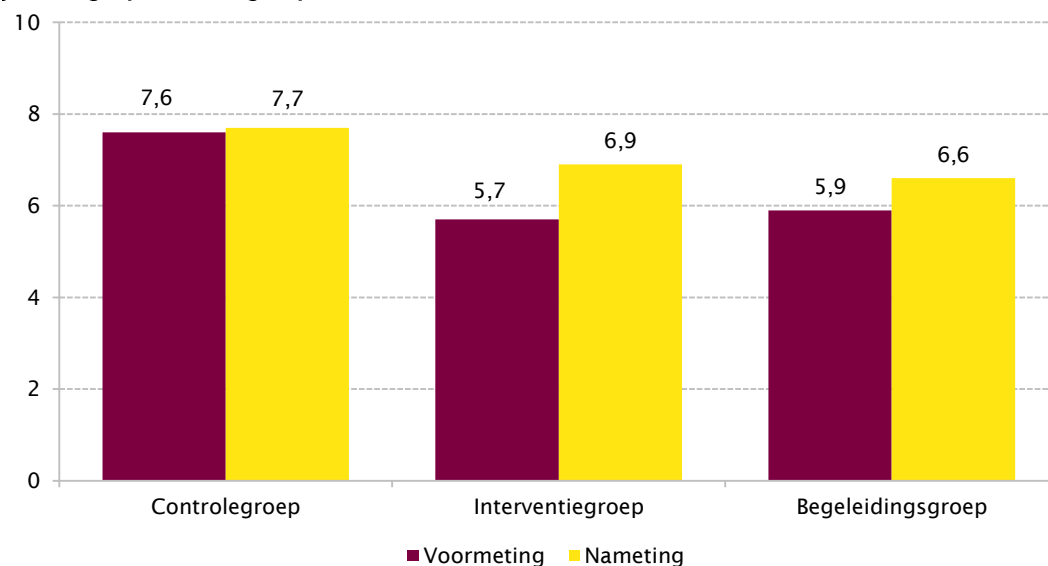
Omdat de leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep twaalf weken The Daily Mile hebben uitgevoerd, is de verwachting dat deze leerlingen bij de nameting hoger scoren dan bij de voormeting. Leerlingen in de controlegroep hebben niet extra bewogen tussen de voor- en nameting, dus was de verwachting dat de score ongeveer gelijk zou blijven.

Leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep scoorden bij de nameting significant hoger op de piepjestest dan bij de voormeting¹ (figuur 3.1). Leerlingen in de interventiegroep zijn significant meer vooruit gegaan op de piepjestest dan de leerlingen in de begeleidingsgroep¹. Het uithoudingsvermogen van leerlingen in de controlegroep veranderde niet tussen de voor- en de nameting.

Het regelmatig uitvoeren van The Daily Mile kan dus een effectieve manier zijn om het uithoudingsvermogen van leerlingen in twaalf weken te verbeteren.

Het aandeel jongens en meisjes is in alle groepen ongeveer gelijk¹. De gemiddelde leeftijd was significant lager in de interventiegroep dan in de begeleidings- en controlegroep¹.

Figuur 3.1 Gemiddelde score voor de piepjestest bij de voormeting (maart-april) en nameting (juni-juli), uitgesplitst naar groep (n=659)



Bron: Mulier Instituut, 2019.

¹ Zie bijlage 1 voor de achtergrondkenmerken en de resultaten van de statistische analyse.

2.3 Achtergrondkenmerken van deelnemende leerlingen

Sportdeelname

Ongeveer twee derde van de ouders geeft aan dat hun kind lid van één sportvereniging is (figuur 3.2). Leerlingen in de controlegroep zijn significant vaker lid van twee of meer sportverenigingen dan leerlingen in de interventiegroep. Leerlingen in de interventiegroep en de begeleidingsgroep zijn significant minder vaak lid van een sportvereniging dan leerlingen in de controlegroep.

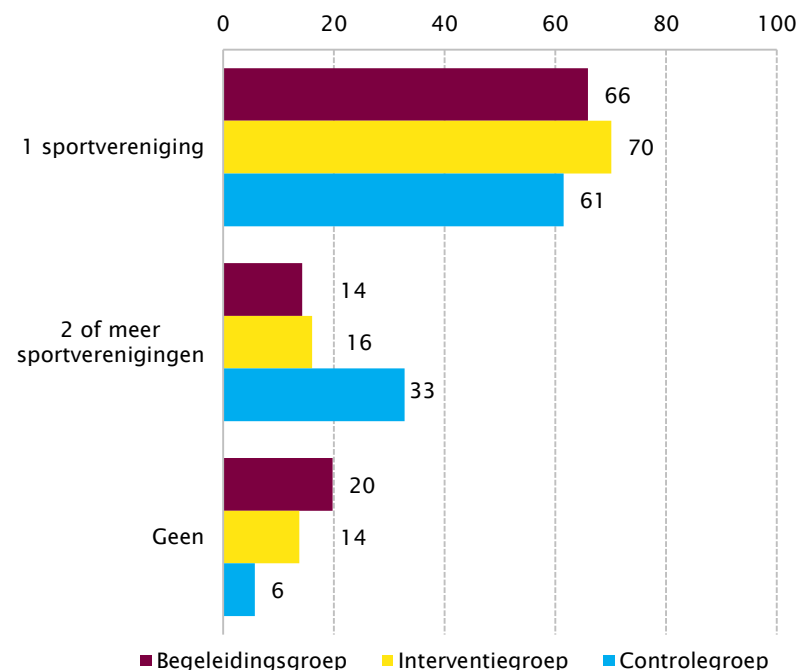
Ter vergelijking: ruim drie kwart van de kinderen (6 t/m 11 jaar) in Nederland is lid van minimaal één sportvereniging (80%)(Vrijetijdsomnibus, 2018). Sportlidmaatschap is dus in de interventie- en controlegroep hoger dan het Nederlandse gemiddelde.

Fitheid volgens ouders

85 procent van de ouders beoordeelt de fitheid van hun kind als (heel) goed. Ouders van de leerlingen in de controlegroep beoordelen de fitheid van hun kind significant vaker als (heel) goed (88%) dan ouders van leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep (82%).

Leerlingen in de controlegroep zijn vaker lid van een sportvereniging en worden vaker als fit beschouwd door hun ouders dan leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep. De leerlingen in de controlegroep blijken ook een beter uithoudingsvermogen te hebben dan de andere groepen (zie figuur 3.1).

Figuur 3. 2 Aantal sportverenigingen waarvan leerlingen volgens ouders lid zijn (in procenten, n=617)



Bron: Mulier Instituut, 2019.

2.3 Achtergrondkenmerken van deelnemende leerlingen

Bij de voor- en nameting kregen leerlingen een aantal stellingen voorgelegd waarop zij konden reageren met 'helemaal oneens' tot 'helemaal eens' (vijfpuntsschaal). Hieronder zijn de resultaten van de voormeting beschreven (percentages categorieën 'eens' en 'helemaal eens' samengenomen), en vervolgens de veranderingen bij de nameting. Zie bijlage 3 voor een geheel overzicht.

Zelfbeeld en houding tegenover sport en spel

- Bijna alle leerlingen vinden zichzelf goed in sport (88%).
- Drie op de vijf leerlingen willen graag beter kunnen sporten (62%).
- Enkele leerlingen staan bij sport en spel liever langs de kant dan dat ze meedoen (1%).
- Bijna alle leerlingen vinden sporten leuk (96%).
- Vier op de vijf leerlingen vinden rennen leuk (80%). Leerlingen die bovengemiddeld scoren op de piepjestest vinden rennen vaker leuk (86%) dan leerlingen met een piepjestest score onder het gemiddelde (75%).

Bij de nameting is het enthousiasme van leerlingen over rennen significant gedaald (71%). Het enthousiasme over rennen verschilt niet tussen de groepen die The Daily Mile hebben gelopen en de groep die The Daily Mile niet heeft gelopen, dus dit wordt niet door The Daily Mile verklaard. Hiervoor hebben we geen verklaring.

Zelfbeeld, gedrag en prestatie op school

- Twee derde van de leerlingen geeft aan zich tijdens de les goed te kunnen concentreren (65%).
- Drie op de vijf leerlingen vinden dat ze rustig tijdens de les zitten (64%).
- Bijna alle leerlingen vinden dat ze het goed op school doen (91%).

Er zijn geen significante verschillen in het zelfbeeld van eigen gedrag en prestatie op school tussen de voor- en nameting of tussen de verschillende groepen.



3.3 Implementatie van The Daily Mile

Frequentie uitvoering The Daily Mile

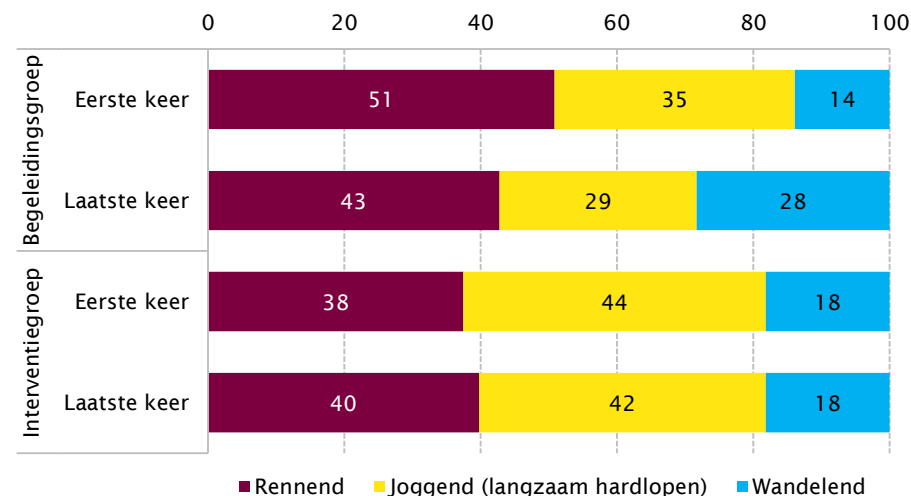
Leerkrachten kregen de instructie om The Daily Mile op alle dagen dat er geen gymles op het lesrooster stond uit te voeren. Eén school in de interventiegroep moest The Daily Mile daarom vier keer per week uitvoeren, de andere school drie keer per week. Alle scholen in de begeleidingsgroep moesten The Daily Mile drie keer per week uitvoeren.

Alle klassen hielden op de kalender bij op welke dagen ze The Daily Mile hadden uitgevoerd. Klassen in de interventiegroep blijken The Daily Mile gemiddeld 88 procent van de keren dat ze The Daily Mile moesten uitvoeren, te hebben uitgevoerd. Klassen in de begeleidingsgroep hebben The Daily Mile gemiddeld 90 procent van de keren uitgevoerd. Vanwege feest- en studiedagen is het niet altijd gelukt om The Daily Mile drie (of vier) dagen per week uit te voeren.

Ervaren intensiteit volgens leerlingen

Leerlingen konden op een schaal van 1 (helemaal niet zwaar) tot 10 (heel zwaar) aangeven hoe zij The Daily Mile hebben ervaren. Leerlingen in de interventiegroep beoordeelden de eerste keer uitvoeren van The Daily Mile met een gemiddeld cijfer van 4,2. Leerlingen in de begeleidingsgroep beoordeelden de intensiteit van de eerste keer gemiddeld met een 3,2. Het uitvoeren van The Daily Mile werd na twaalf weken door beide groepen als minder zwaar ervaren: de begeleidingsgroep beoordeelde de intensiteit van de laatste keer uitvoeren gemiddeld met een 2,6 en de interventiegroep met een 2,9. Voor de leerlingen in de interventiegroep was een significant sterkere afname in ervaren intensiteit tussen de eerste en de laatste keer uitvoeren van The Daily Mile dan voor leerlingen in de begeleidingsgroep.

Figuur 3.3 Manier waarop The Daily Mile is uitgevoerd, volgens leerlingen (in procenten, n=261)



Het uithoudingsvermogen van de leerlingen in de interventiegroep verbeterde significant meer dan die van de leerlingen in de begeleidingsgroep. Een verbeterd uithoudingsvermogen is een mogelijke verklaring voor een grotere afname in zwaarte bij de interventiegroep.

Leerlingen in de interventiegroep hebben The Daily Mile bij de laatste keer vaker gejogd dan de interventiegroep (figuur 3.3). Leerlingen die minder dan gemiddeld zijn verbeterd in uithoudingsvermogen, hebben significant vaker The Daily Mile de laatste keer gewandeld dan leerlingen die hun uithoudingsvermogen meer dan gemiddeld hebben verbeterd (niet in figuur).

3.3 Implementatie van The Daily Mile

Ervaren intensiteit volgens leerkrachten

Leerkrachten in de interventiegroep en in de begeleidingsgroep zijn gevraagd hoe vaak de klas The Daily Mile volgens hen voldoende intensief uitvoerde en hoe vaak de klas The Daily Mile vijftien minuten lang uitvoerde. Leerkrachten konden kiezen tussen de antwoordopties ‘altijd’, ‘meestal’, ‘soms’ en ‘nooit’.

Intensiteit uitvoering

Drie van de vier van de leerkrachten in de interventiegroep en één van de zes leerkrachten in de begeleidingsgroep vindt dat hun klas The Daily Mile *meestal* voldoende intensief uitvoerde. De rest van de leerkrachten vindt dat hun klas het *soms* voldoende intensief uitvoerde.

Tijd uitvoering

Volgens drie van de vier leerkrachten in de interventiegroep en vier van de zes leerkrachten in de begeleidingsgroep, heeft hun klas The Daily Mile *altijd* vijftien minuten lang uitgevoerd. De anderen geven aan dat hun klas The Daily Mile *meestal* gedurende vijftien minuten uitvoerde.



3.3 Implementatie van The Daily Mile

Belemmeringen bij het uitvoeren van The Daily Mile

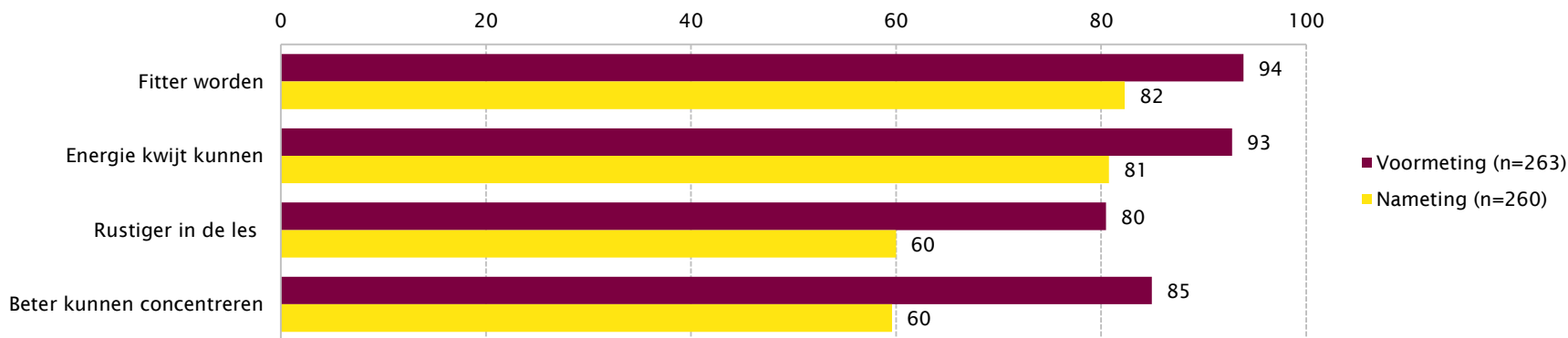
Leerkrachten in de begeleidingsgroep en interventiegroep zijn gevraagd (meerkeuze vraag) om hun ervaren belemmeringen bij het uitvoeren van The Daily Mile aan te geven. Vier van de tien leerkrachten ervaren het motiveren van de leerlingen als een belemmering. Ook vinden twee van de tien leerkrachten dat ze teveel tijd kwijt zijn met de uitvoering van The Daily Mile of dat ze The Daily Mile niet genoeg prioriteit kunnen geven. Geen van de leerkrachten heeft het lastig gevonden om The Daily Mile in het lesrooster in te plannen of te herinneren aan het uitvoeren van The Daily Mile.

Verwachte en ervaren effecten van The Daily Mile

Alle zes *leerkrachten* ervaren dat The Daily Mile de leerlingen helpt om hun energie kwijt te kunnen. Ook ervaart de meerderheid van de leerkrachten dat leerlingen The Daily Mile leuk vinden. Drie van de leerkrachten vinden dat de leerlingen zich na het lopen van The Daily Mile beter kunnen concentreren.

Leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep zijn bij de voormeting naar de verwachte effecten en na bij de nameting naar de ervaren effecten van The Daily Mile gevraagd. Bijna alle leerlingen verwachtten voorafgaand aan The Daily Mile dat The Daily Mile zou helpen om fitter te worden (94%), hun energie kwijt te kunnen (93%) en voor een betere concentratie (85%) en rust in de klas (80%) zou zorgen. De ervaringen achteraf zijn lager dan de verwachtingen vooraf, maar zijn met name wat betreft het fitter worden en energie kwijt kunnen nog steeds hoog (figuur 3.4).

Figuur 3. 4 Verwachte en ervaren effecten van The Daily Mile, volgens leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep, uitgesplitst naar voormeting (maart-april) en nameting (juni-juli) (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, 2019.

3.4 Waardering van extra begeleiding bij implementatie van The Daily Mile

Drie van de zes leerkrachten in de begeleidingsgroep vinden de extra begeleiding van meerwaarde. Twee leerkrachten zien geen meerwaarde van de begeleiding en één ziet enigszins de meerwaarde. Eén leerkracht vindt dat elke school die The Daily Mile loopt deze begeleiding moet kunnen krijgen, vier weten het niet, en één vindt dit niet nodig.

De leerkrachten die de extra begeleiding een meerwaarde vinden geven aan dat het fijn is om iemand te hebben:

- waar je vragen aan kunt stellen;
- die je motiveert om The Daily Mile te blijven uitvoeren;
- die meedenkt over het oplossen van problemen;
- die The Daily Mile onder de aandacht van de leerkracht blijft houden.

De leerkracht die vindt dat de begeleiding geen meerwaarde heeft of niet nodig is, geeft aan dat:

- de begeleiding geen noodzaak is als de teamleden gemotiveerd zijn.



3.5 Waardering van The Daily Mile

Ruim de helft van de leerlingen vond The Daily Mile meestal of altijd leuk om uit te voeren (56%) (figuur 3.5). Jongens (28%) gaven vaker dan meisjes (15%) aan The Daily Mile *altijd* leuk te vinden (niet in figuur). Tien procent van de leerlingen vond The Daily Mile *nooit* leuk. Leerlingen die aangeven sporten of rennen niet leuk te vinden, vonden The Daily Mile vaker *nooit* leuk dan leerlingen die sporten of rennen wel leuk vinden.

Toelichtingen van leerlingen die The Daily Mile *altijd* of *meestal* leuk vonden:

- even uit de les zijn;
- frisse lucht;
- energie kwijt kunnen;
- op kunnen bouwen van hun conditie/fitheid;
- sociaal contact en gezelligheid.

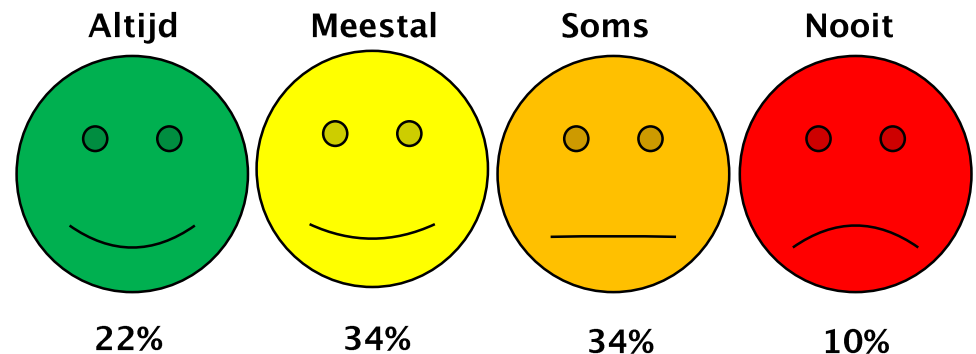
Toelichtingen van leerlingen die The Daily Mile *meestal* of *soms* leuk vonden, *maar niet altijd*:

- pijn of een blessure waardoor het lastig/minder prettig was om The Daily Mile te lopen;
- iedere keer dezelfde route;
- soms te moe of geen zin;
- niet van rennen houden.

Toelichtingen van de paar leerlingen die The Daily Mile *nooit* leuk vonden:

- saai;
- sporten en lopen niet leuk vinden;
- geen zin;
- geen ervaren gezondheidseffecten.

Figuur 3.5 Antwoorden leerlingen op de vraag: Hoe vaak vond je het leuk om The Daily Mile te lopen? (in procenten, n=261)



Bron: Mulier Instituut, 2019.

3.5 Waardering van The Daily Mile

Motivatie van de leerkrachten

Voor één leerkracht in de interventiegroep is de motivatie in de twaalf weken toegenomen. Volgens de leerkracht zorgde The Daily Mile voor een fris en ontspannend begin van de dag.

Bij drie van de vier leerkrachten in de interventiegroep en vier van de zes leerkrachten in de begeleidingsgroep is de eigen motivatie om The Daily Mile uit te voeren in de twaalf weken niet veranderd. Zij dragen als redenen hiervoor aan dat:

- de leerlingen het lopen van The Daily Mile leuk vonden;
- ze het zelf als ontspanning ervoeren;
- ze zelf van bewegen houden en daarom zin in The Daily Mile hadden;
- ze effecten van het lopen van The Daily Mile konden waarnemen.

Voor geen van de leerkrachten in de interventiegroep is de eigen motivatie afgenomen. Het kan zijn dat deelname aan het onderzoek een motiverende factor was. Opvallend is dat bij twee van de leerkrachten in de begeleidingsgroep de motivatie is afgenomen.

Belangrijkste redenen voor verminderde eigen motivatie zijn:

- dat ze geen effecten ervaarden;
- dat het lastig werd om de leerlingen te motiveren;
- dat leerlingen steeds meer klaagden tijdens het lopen van The Daily Mile.

Motivatie van de leerlingen volgens leerkrachten

Volgens de leerkrachten was de motivatie van de leerlingen niet altijd constant gedurende de twaalf weken. Eén van de leerkrachten in de interventiegroep en drie van de leerkrachten in de begeleidingsgroep vonden dat de motivatie van de leerlingen toenam. Redenen waarom de motivatie van de leerlingen is toegenomen (gerapporteerd door leerkracht):

- leerlingen vonden het steeds fijner om een pauze te hebben;
- leerlingen merkten dat hun conditie beter werd;
- leerlingen raakten gewend aan The Daily Mile.

Eén van de leerkrachten in de begeleidingsgroep en één van de leerkrachten in de interventiegroep merkte dat de motivatie van de leerlingen gelijk bleef. De reden daarvoor (gerapporteerd door leerkracht): leerlingen die The Daily Mile aan het begin leuk vonden, vonden The Daily Mile aan het eind nog steeds leuk. Hetzelfde geldt voor de leerlingen die het aan het begin niet leuk vonden.

Twee van de leerkrachten in de interventiegroep en twee van de leerkrachten in de begeleidingsgroep merkten dat de motivatie van de leerlingen afnam. Redenen voor verminderde motivatie leerlingen (gerapporteerd door leerkracht):

- de nieuwigheid was eraf;
- sommige leerlingen vonden het minder leuk dan ze van tevoren dachten.

3.5 Waardering van The Daily Mile

Tips voor motivatie

Leerkrachten in de interventie- en begeleidingsgroep zijn gevraagd om tips te geven om de motivatie van de leerlingen te verhogen:

- zelf meedoen;
- leerlingen aanmoedigen;
- verschillende routes verzinnen;
- het belang van The Daily Mile blijven benadrukken;
- met de klas kringgesprekken over de positieve effecten voeren.

Ideeën voor verbetering van The Daily Mile

Leerlingen in de interventiegroep en de begeleidingsgroep zijn gevraagd naar hun ideeën om The Daily Mile leuker te maken.

- Voeg andere oefeningen (springen, draaien) of een spelletje (estafette, tikkertje) toe.
- Loop niet altijd dezelfde route.
- Zet een tijds- of afstandsdoel en geef een beloning na het bereiken van dat doel. Bijvoorbeeld nadat de groep het afstand van Amsterdam naar Utrecht heeft gelopen of nadat de groep The Daily Mile twaalf weken heeft gelopen krijgt iedereen een sticker.
- Zorg ervoor dat water beschikbaar is na afloop.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is zodat leerlingen elkaar niet in de weg lopen.
- Zet muziek aan tijdens het lopen.
- Loop in groepjes die ongeveer dezelfde tempo hebben.





4. Conclusie

4. Conclusie

Hoofdvraag: Wat is het effect van het gedurende twaalf weken uitvoeren van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van leerlingen in groep 5 tot en met 8 van de basisschool?

De resultaten laten zien dat het uitvoeren van The Daily Mile gedurende 12 weken een positief effect op het uithoudingsvermogen van leerlingen in groep 5-8 kan hebben. Het uithoudingsvermogen van de leerlingen in de interventiegroep is meer vooruit gegaan dan het uithoudingsvermogen van de leerlingen in de begeleidingsgroep. Er was geen verandering in het uithoudingsvermogen van de leerlingen die The Daily Mile niet liepen. Dit was verwacht, omdat de leerlingen in deze groep tussen de voor- en nameting niet extra bewogen. Het is ook mogelijk dat deze bevinding deels door een zogenoemd plafondeffect te verklaren is: de leerlingen in de controlegroep hadden bij de voormeting een beter uithoudingsvermogen dan de leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep. Kinderen in de controlegroep hadden minder ruimte om hun uithoudingsvermogen te verbeteren.

Leerlingen in de controlegroep zijn vaker lid van twee sportverenigingen dan leerlingen in de andere groepen. Leerlingen in de interventiegroep zijn gemiddeld jonger dan leerlingen in de controle- of begeleidingsgroep. Naast verschillen in uithoudingsvermogen, sportdeelname en leeftijd waren geen verschillen in geslacht, houding tegenover sport en zelfbeeld tussen de drie groepen. Ook is er geen invloed van de achtergrondkenmerken op de mate van vooruitgang in uithoudingsvermogen. De resultaten laten zien dat het uitvoeren van The Daily Mile gedurende twaalf weken een positief effect op het uithoudingsvermogen van leerlingen in groep 5-8 kan hebben. Interessant voor vervolgonderzoek is het kijken in hoeverre kinderen hun uithoudingsvermogen verder blijven verbeteren als zij gedurende een langere periode The Daily Mile uitvoeren.

4. Conclusie

Aanvullende vraag 1: Hoe hebben de scholen The Daily Mile geïmplementeerd?

Scholen hebben The Daily Mile over het algemeen volgens het protocol geïmplementeerd, namelijk op de dagen dat geen gymles ingeroosterd is. Vanwege studie- en feestdagen is het niet alle weken gelukt om The Daily Mile in de gewenste frequentie uit te voeren. Van belang is dat een deel van de klassen in de interventiegroep The Daily Mile vier in plaats van drie keer per week moest uitvoeren, zoals in de begeleidingsgroep. Bij de interventiegroep zien we een grotere toename in uithoudingsvermogen dan bij de begeleidingsgroep. Het kan zijn dat de impact van een extra keer lopen groter is als leerlingen één keer per week gymles hebben, wat het geval was bij sommige klassen in de interventiegroep.

Leerkrachten geven aan dat hun leerlingen The Daily Mile meestal vijftien minuten en met voldoende intensiteit liepen. Leerlingen in de interventiegroep ervoeren de eerste keer lopen als zwaarder dan de leerlingen in de begeleidingsgroep, terwijl er geen significante verschillen zichtbaar zijn in het uithoudingsvermogen bij de voormeting tussen leerlingen in de interventie- en begeleidingsgroep. Volgens de leerlingen in de interventiegroep en de begeleidingsgroep was het uitvoeren The Daily Mile de laatste keer minder zwaar dan de eerste keer. Deze afname kan komen omdat de leerlingen fitter zijn geworden of dat de leerlingen The Daily Mile minder intensief uitvoerden. De analyses duiden erop dat de verklaring een combinatie van beide factoren kan zijn: we zien dat de leerlingen in de interventiegroep meer vooruit gaan in hun uithoudingsvermogen - bij deze groep neemt de intensiteit van The Daily Mile meer af. De afname in intensiteit is iets groter bij leerlingen in de begeleidingsgroep, wat ook kan verklaren waarom het uithoudingsvermogen bij deze groep minder vooruit is gegaan dan bij de interventiegroep.

De begeleidingsgroep vond de eerste keer lopen van The Daily Mile al minder zwaar dan de interventiegroep. Bij de laatste keer hebben meer leerlingen in deze groep aangegeven The Daily Mile te hebben gewandeld. Het kan dus ook zijn dat de leerlingen in de begeleidingsgroep gedurende de twaalf weken The Daily Mile minder intensief uitvoerden, waardoor ze minder vooruit zijn gegaan in hun uithoudingsvermogen. Door in vervolgonderzoek niet alleen de frequentie van uitvoeren te monitoren, maar ook (steekproefsgewijs) de intensiteit en duur van uitvoeren objectief te meten, kunnende verschillen tussen de interventie- en begeleidingsgroep met meer zekerheid worden geduïd.

4. Conclusie

Aanvullende vraag 2: In hoeverre helpt externe begeleiding bij de implementatie van The Daily Mile?

De resultaten uit dit onderzoek suggereren dat extra begeleiding geen meerwaarde heeft voor de mate van implementatie. Leerlingen in de begeleidingsgroep zijn wel vooruit gegaan in hun uithoudingsvermogen, maar significant minder dan de leerlingen in de interventiegroep. We zien geen grote verschillen in de implementatie van The Daily Mile tussen de interventiegroep en de begeleidingsgroep. Omdat slechts een kleine groep leerkrachten begeleiding heeft ontvangen, is het niet mogelijk om definitieve conclusies te trekken. Het kan bovendien zijn dat de leerkrachten in de interventiegroep gemotiveerd waren om The Daily Mile goed uit te voeren, omdat ze aan een onderzoek meededen. Hierdoor wordt de toegevoegde waarde van externe begeleiding verminderd. De begeleiding was voor twaalf weken. Eventueel zijn leerkrachten en leerlingen in deze periode nog voldoende gemotiveerd en is de externe begeleiding vooral van meerwaarde als The Daily Mile een langere periode wordt uitgevoerd. De impact van begeleiding op gedurende een langere periode is interessant voor vervolgonderzoek.

Aanvullende vraag 3: Hoe waarden scholen The Daily Mile na twaalf weken?

Leerlingen en leerkrachten zijn over het algemeen positief over The Daily Mile. De meerderheid van de leerlingen vond The Daily Mile altijd of meestal leuk. Ook de leerkrachten ervaren dat de leerlingen het leuk vinden en zien positieve effecten van The Daily Mile, vooral met betrekking tot het energieniveau van de leerlingen. Wat betreft de effecten van The Daily Mile, hadden de meeste leerlingen van tevoren de verwachting dat ze fitter zouden worden en hun energie kwijt zouden kunnen door het uitvoeren van The Daily Mile. Achteraf had een kleiner deel van de kinderen deze ervaring, maar alsnogervaarde de meerderheid van de leerlingen positieve effecten op het gebied van fitheid en gedrag.

Voor structurele uitvoering en borging van The Daily Mile, blijft het van belang om scholen handvatten te geven om The Daily Mile op de juiste manier uit te voeren en bovendien leuk voor leerlingen en leerkrachten te houden. Het is JOGG aan te bevelen om initiatieven voor het leuk en gevarieerd houden van The Daily Mile te blijven ontwikkelen, om te voorkomen dat The Daily Mile minder prioriteit krijgt.



A group of young children are running in a race on a paved road. They are wearing various athletic gear, including t-shirts and shorts. Some have race bibs with names like 'FLORIS 513', 'PIM 485', 'ANIKEN 493', and 'DAMIEN 663'. The background shows spectators and trees. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing the title text.

Referenties en bijlagen

Referenties

Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017 (publicatienr. 2017/08)*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J. & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.

Slot-Heijs, J.J. & Singh, A.S. (2019). *The Daily Mile*. Utrecht: Mulier Instituut.

Vrijkotte, S., Vries, S. de & Jongert, T. (2007). *Fitheidstesten voor de jeugd*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

Vrijetijdsomnibus, Sociaal en Cultureel Planbureau & Centraal Bureau voor de Statistiek (2018). *Clublidmaatschap*. Geraadpleegd op 13-12-2019, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap>

Bijlage 1 Achtergrondkenmerken en statistische analyse

Tabel B1.1 Achtergrondkenmerken van leerlingen[¥], naar soort groep

	Controlegroep (n=338)	Beide interventie- groepen, met en zonder begeleiding (n=253)	Interventiegroep (geen begeleiding) (n=86)	Begeleidingsgroep (n=167)
Geslacht (% meisjes)	52,1	50,2	48,8	50,9
Leeftijd op de voormeting in jaren (gemiddeld $\pm$ SF)	10,1 $\pm$ 0,1	10,0 $\pm$ 0,1	9,7 $\pm$ 0,1 * $\diamond$	10,1 $\pm$ 0,1

¥ Alleen leerlingen met een complete dataset bij de voormeting (geslacht, leeftijd, piepjestest)

SF= standaardfout

* Significant verschil tussen interventiegroep en controlegroep

$\diamond$ Significant verschil tussen interventie- en begeleidingsgroep

Bron: Mulier Instituut, 2019.

Tabel B1.2 Piepjestest scores[¥] van de leerlingen van voor- en nameting en verandering in ruwe score, naar soort groep (gemiddelde $\pm$ SF)

	Controlegroep (n=377)	Beide interventie- groepen, met en zonder begeleiding (n=282)	Interventiegroep (geen begeleiding) (n=91)	Begeleidingsgroep (n=191)
Voormeting maart/april 2019	7,6 $\pm$ 0,1	5,9 $\pm$ 0,11*	5,7 $\pm$ 0,2*	5,9 $\pm$ 0,2*
Nameting mei/juni 2019	7,7 $\pm$ 0,1	6,7 $\pm$ 0,1*	6,9 $\pm$ 0,3*	6,6 $\pm$ 0,2*
Verandering in ruwe score	0,1 $\pm$ 0,8	0,9 $\pm$ 0,1*	1,2 $\pm$ 0,2* $\diamond$	0,7 $\pm$ 0,1*

¥ Geïmputeerde data

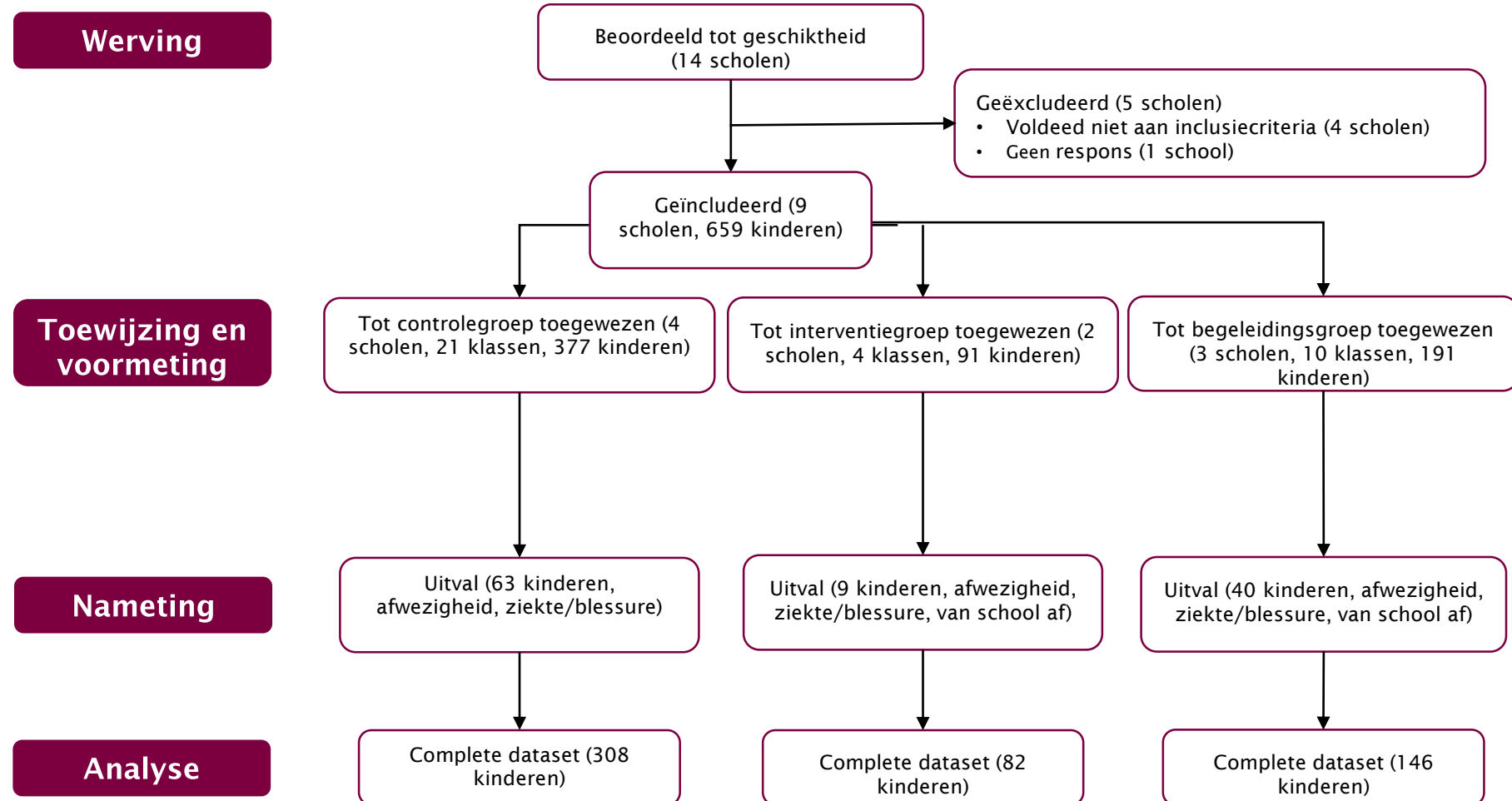
* Significant verschil tussen interventiegroep en controlegroep

$\diamond$ Significant verschil tussen interventie- en begeleidingsgroep

SF= standaardfout

Bron: Mulier Instituut, 2019.

Bijlage 2 Opzet van de studie



Bron: Mulier Instituut, 2019.

Bijlage 3 Resultaten vragenlijsten leerlingen

Tabel B3.1 Zelfbeeld van leerlingen over sport, bewegen, schoolprestaties en gedrag op school, uitgesplitst naar voor- en nameting (in procenten, antwoordcategorieën samengevoegd, voormeting n=592, nameting n=597)

Stelling	Meting	(Helemaal) oneens	Neutraal	(Helemaal) eens
Ik vind mezelf goed in sport	Voormeting	2	10	88
	Nameting	3	15	82
Ik wil beter kunnen sporten	Voormeting	20	17	63
	Nameting	19	18	63
Bij sport en spel sta ik liever langs de kant dan dat ik meedoe	Voormeting	94	5	1
	Nameting	89	7	4
Ik kan me tijdens de les goed concentreren	Voormeting	8	28	65
	Nameting	10	27	63
Ik zit tijdens de les rustig	Voormeting	11	25	64
	Nameting	12	28	59
Ik doe het goed op school	Voormeting	2	8	91
	Nameting	2	10	88
Ik vind sporten leuk	Voormeting	1	3	96
	Nameting	3	5	93
Ik vind rennen leuk	Voormeting	6	14	80
	Nameting	9	20	71

Bron: Mulier Instituut, 2019.



www.mulierinstituut.nl

@mulierinstituut

(030) 721 02 20



mulier instituut