

The Daily Mile

Jorien Slot-Heijs
Amika Singh

 mulier instituut

1. Inleiding en methode



1. Inleiding en methode

Inleiding

Jongeren Op Gezond Gewicht werkt aan een gezonde omgeving voor kinderen en jongeren, waaronder de schoolomgeving. Een van de doelen van Jongeren Op Gezond Gewicht binnen de schoolomgeving is het stimuleren en ondersteunen van scholen om met de Gezonde Schoolaanpak en daarmee planmatig en structureel aan de gezondheid en een gezonde leefstijl van leerlingen te werken. Daarnaast promoot Jongeren Op Gezond Gewicht The Daily Mile op scholen. The Daily Mile is een erkende interventie met als doel het uithoudingsvermogen van leerlingen uit de groepen 3 tot en met 8 te vergroten. Kinderen op scholen die aan The Daily Mile deelnemen rennen minimaal drie keer per week gedurende vijftien minuten buiten een rondje.

Om een aantal zaken rondom The Daily Mile op scholen in kaart te brengen, heeft Jongeren Op Gezond Gewicht het Mulier Instituut gevraagd een onderzoek onder schoolleiders in het primair onderwijs uit te voeren. Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting die sportonderzoek verricht voor beleid en samenleving.

Doelstellingen

Het doel van het onderzoek is om de bekendheid, het bereik, wijze van uitvoering, ervaren effecten van en overwegingen tot deelname aan The Daily Mile volgens schoolleiders in kaart te brengen.

Methode

Voor dit onderzoek zijn data verzameld door middel van een online vragenlijst onder schoolleiders in het primair onderwijs. De vragen over The Daily Mile in samenspraak met Jongeren Op Gezond Gewicht en Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) ontwikkeld. De vragenlijst is uitgezet via een online panel van DUO en heeft van 4 oktober 2018 tot en met 12 november 2018 opengestaan. In totaal hebben 400 schoolleiders de vragenlijst ingevuld. De steekproef is representatief voor de populatie naar schoolgrootte en provincie.

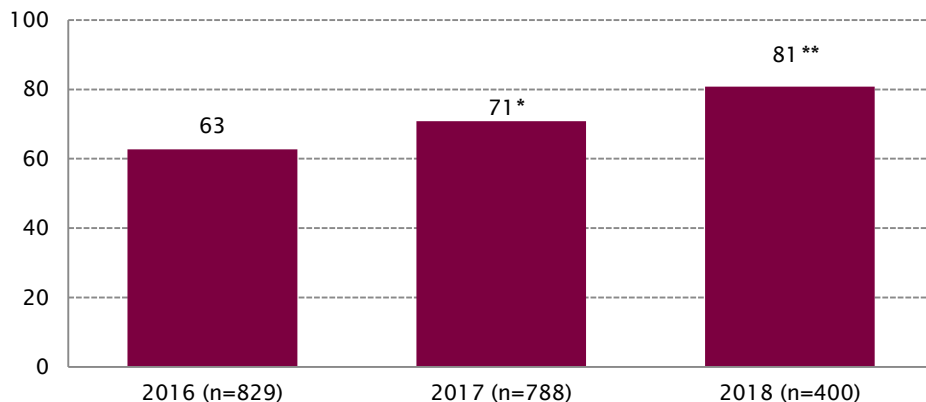
De data die door de vragenlijst zijn verzameld zijn in SPSS door het Mulier Instituut geanalyseerd. Op de volgende pagina's presenteren we de resultaten. Waar sprake was van significante verschillen tussen scholen die wel en niet met The Daily Mile werken en tussen scholen in het noorden, oosten, zuiden en westen van Nederland, zijn deze, indien relevant, in de tekst beschreven. Ook zijn verschillen tussen scholen met verschillende groottes bekeken.

2. The Daily Mile

- 2.1 Bekendheid en deelname
- 2.2 Deelnemende scholen
- 2.3 Scholen in overweging
- 2.4 Gestopte scholen

2.1 Bekendheid en deelname

Figuur 2.1 Aandeel schoolleiders dat van The Daily Mile heeft gehoord of erover heeft gelezen in 2016–2018¹ (in procenten)



*Significant t.o.v. 2016 ($p < 0.05$)

** Significant t.o.v. 2016 en 2017 ($p < 0.05$)

¹ Bronnen: Collard, D.C.M. & Lammertink, N. (2017). *The Daily Mile: bekendheid & interesse* (factsheet 2017/3). Utrecht: Mulier Instituut.

Collard, D.C.M. & Scholten, V. (2017). *The Daily Mile, bekendheid & interesse bij basisscholen* (factsheet 2017/16). Utrecht: Mulier Instituut.

Bekendheid van The Daily Mile

In 2018 hebben vier van de vijf schoolleiders van The Daily Mile gehoord of erover gelezen (81%) (figuur 2.1). De bekendheid is significant toegenomen ten opzichte van 2016 en 2017.

In het noorden van Nederland is de bekendheid van The Daily Mile significant groter (96%) dan in het oosten (83%), zuiden (74%) en westen (78%) van het land (niet in figuur). Dit was in 2017 ook het geval.

Deelname The Daily Mile

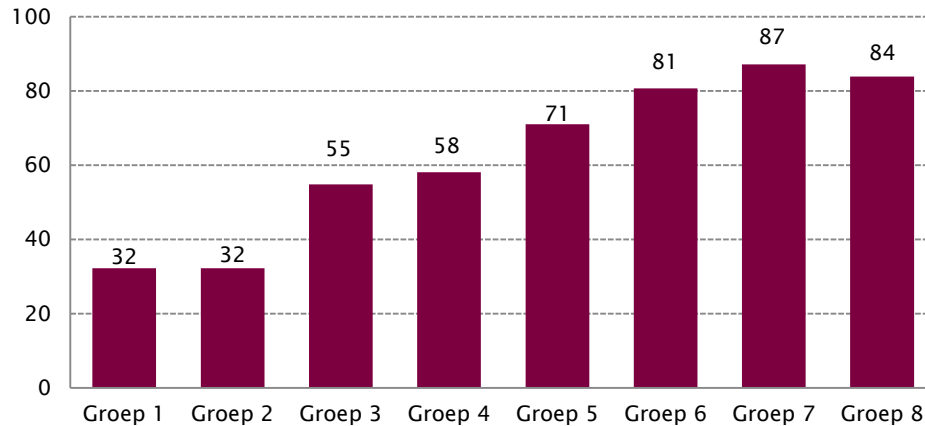
Tien procent van de schoolleiders geeft aan The Daily Mile op dit moment uit te voeren (figuur 2.2). Een bijna even groot deel van de schoolleiders geeft aan The Daily Mile te hebben uitgevoerd, maar ermee te zijn gestopt (7%). Eén op de vijf schoolleiders vindt The Daily Mile interessant en denkt erover om met de school mee te gaan doen (20%). In de volgende paragrafen worden de onderzoeksresultaten aan de hand van deze drie groepen beschreven.

Figuur 2.2 Deelname aan The Daily Mile volgens schoolleiders die The Daily Mile kennen in 2018 (in procenten, n=323)

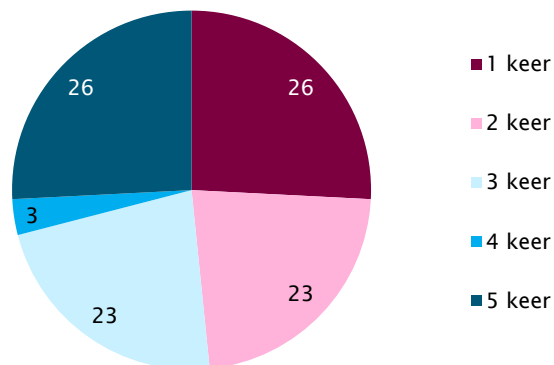


2.2 Deelnemende scholen

Figuur 2.3 Groepen die aan The Daily Mile meedoen (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=31)



Figuur 2.4 Aantal keren per week dat The Daily Mile wordt uitgevoerd (in procenten, n=31)



Tien procent van de schoolleiders die The Daily Mile kent geeft aan met hun school aan The Daily Mile deel te nemen (zie figuur 2.2, pagina 6).

Deelnemende groepen

De meeste schoolleiders geven aan dat de groepen 6 (81%), 7 (87%) en/of 8 (84%) aan The Daily Mile deelnemen (figuur 2.3). The Daily Mile wordt in de kleuterklassen (groepen 1 en 2) weinig aangeboden (32%).

Een derde van de scholen doet met alle acht groepen van de school mee aan The Daily Mile (32%) (niet in figuur). Bijna een kwart van de scholen doet met één of twee klassen mee (23%).

Intensiteit deelname

Het aantal keren per week dat klassen volgens schoolleiders The Daily Mile uitvoeren loopt uiteen (figuur 2.4). Ongeveer de helft van de scholen voert The Daily één keer (26%) of twee keer (23%) per week uit. Volgens het protocol van de interventie zou The Daily Mile minimaal drie keer per week moeten worden uitgevoerd. Dat gebeurt bij de helft van de scholen (52%). Een kwart (26%) van de scholen voert The Daily Mile zelfs dagelijks uit.

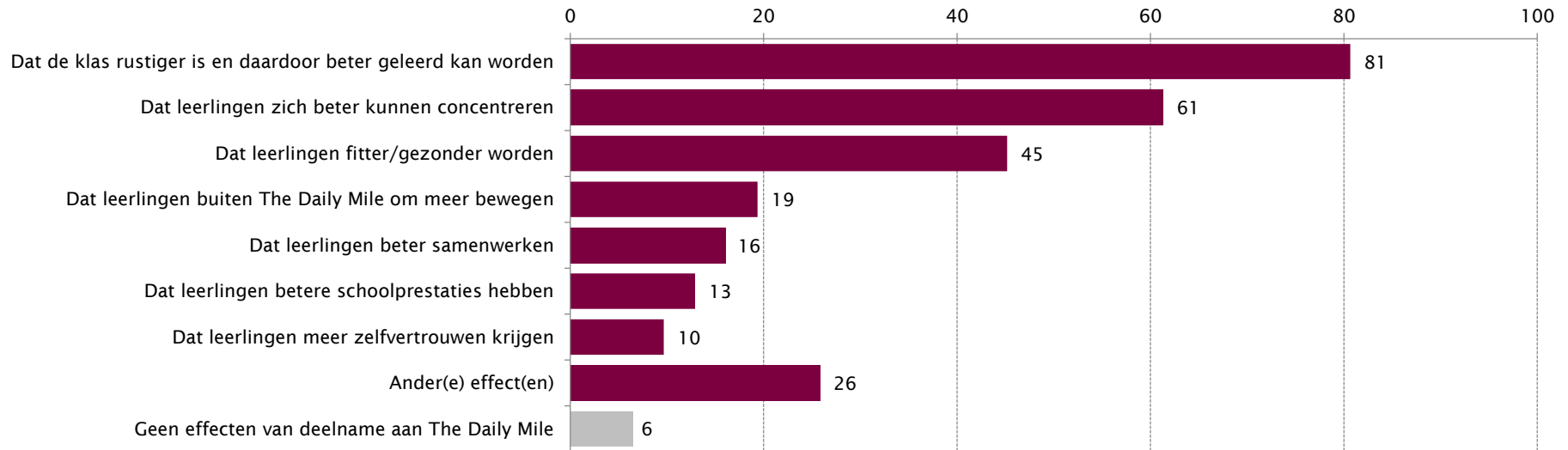
The Daily Mile en de Gezonde school

Scholen die werken met de Gezonde Schoolaanpak nemen vaker deel aan The Daily Mile (15%) dan scholen die niet met de Gezonde Schoolaanpak werken (6%) (niet in figuur).

Twaalf schoolleiders (3%) geven aan wel aan The Daily Mile deel te nemen, maar niet met de Gezonde Schoolaanpak te werken (niet in figuur). Acht van de twaalf schoolleiders zouden wel met de Gezonde Schoolaanpak gaan werken, als The Daily Mile onderdeel van de aanpak wordt. De overige vier schoolleiders geven aan dit niet te weten.

2.2 Deelnemende scholen

Figuur 2.5 Ervaren effecten van deelname aan The Daily Mile (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=31)



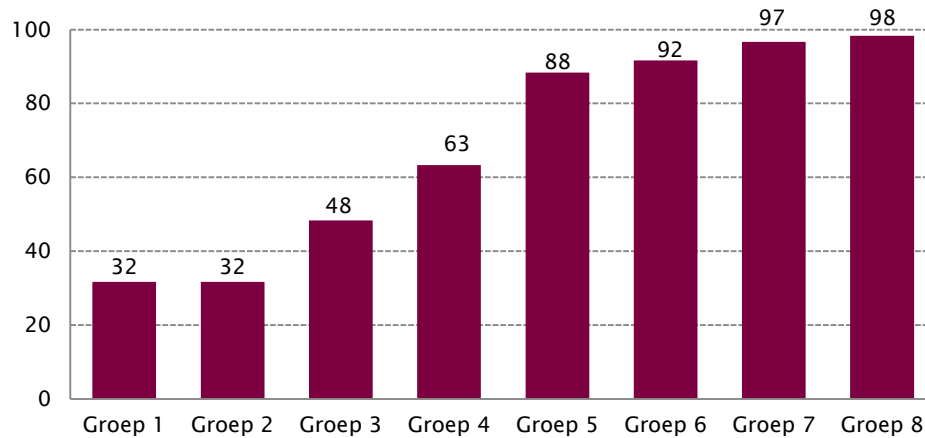
De meeste schoolleiders geven aan dat zichzelf, of de docenten op hun school, ervaren dat een klas die The Daily Mile heeft uitgevoerd rustiger is (81%) (figuur 2.5). Daardoor kan er volgens hen beter geleerd worden. Ook vindt een meerderheid van de schoolleiders dat leerlingen zich beter kunnen concentreren na het uitvoeren van The Daily Mile (61%). Het doel van The Daily Mile, indien volgens het protocol uitgevoerd, is het verhogen van het uithoudingsvermogen van leerlingen. 45 procent van de schoolleiders ervaart dat de leerlingen fitter/gezonder worden. Opvallend is dat schoolleiders van scholen die The Daily Mile drie tot vijf keer per week uitvoeren vaker aangeven dat leerlingen fitter/gezonder worden dan schoolleiders van scholen die The Daily Mile een tot twee keer per week uitvoeren.

Een kwart van de schoolleiders ervaart andere dan de bovengenoemde effecten. Zij hebben de volgende toelichtingen als open antwoord ingevuld:

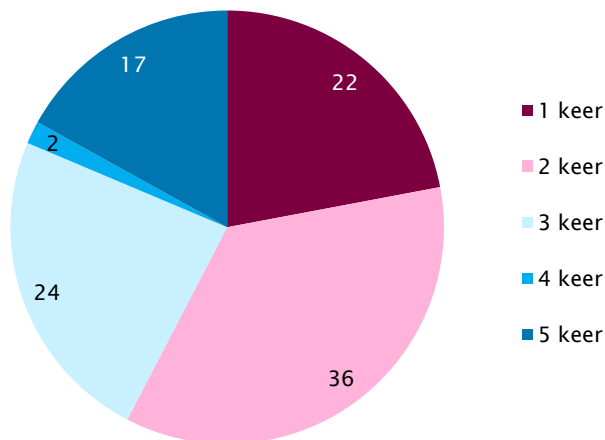
- Contact met natuur en buurtbewoners;
- Dat kinderen elkaar stimuleren, complimenten geven;
- Dat leerlingen zich bewust worden dat elke dag bewegen belangrijk is;
- Kinderen vragen er om, ze willen het graag en vragen het ook op andere momenten. Leerkrachten vinden het ook erg prettig;
- Plezier;
- Sociaal-emotioneel: het schept een band tussen leerlingen onderling en met de leerkracht;
- Sociale contacten tijdens The Daily Mile met andere leerlingen en de leerkracht.

2.3 Scholen in overweging

Figuur 2.6 Groepen die volgens schoolleiders The Daily Mile zouden gaan lopen bij deelname (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=63)



Figuur 2.7 Aantal keren per week dat schoolleiders The Daily Mile op hun school zouden willen uitvoeren (in procenten, n=63)



Twintig procent van de schoolleiders die The Daily Mile kent geeft aan met hun school op dit moment niet aan The Daily Mile deel te nemen, maar overweegt wel om ermee te starten (zie figuur 2.2, pagina 6).

Groepen die zouden gaan deelnemen

Schoolleiders die deelname aan The Daily Mile overwegen zouden vooral met de bovenbouwklassen (groep 5 tot en met 8) willen deelnemen (figuur 2.6). Deelname van de groepen 1 en 2 is voor een derde van de schoolleiders een wens (32%).

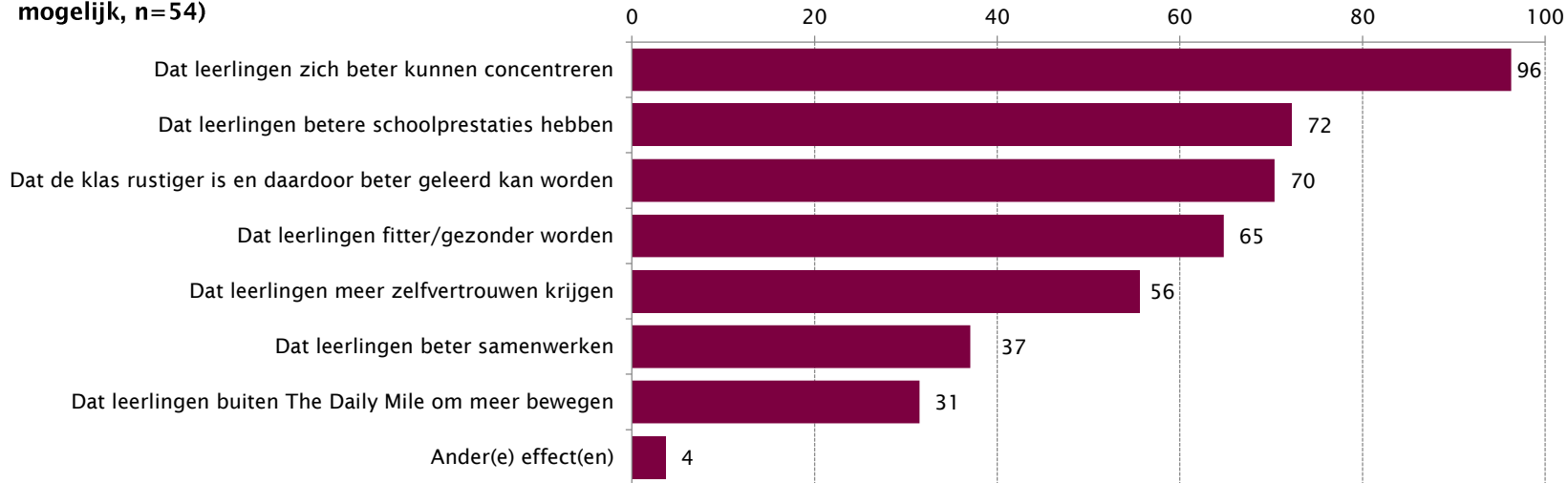
De meeste schoolleiders zouden met minimaal de helft van de klassen aan The Daily Mile willen deelnemen (86%) (niet in figuur).

Intensiteit bij deelname

Een meerderheid van de schoolleiders zou willen dat de leerlingen één (22%) tot twee (36%) keer per week The Daily Mile uitvoeren (figuur 2.7). Elke dag The Daily Mile uitvoeren is een wens van slechts zeventien procent van de schoolleiders.

2.3 Scholen in overweging

Figuur 2.8 Onderzoek naar effecten die schoolleiders zouden overtuigen tot deelname aan The Daily Mile (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=54)

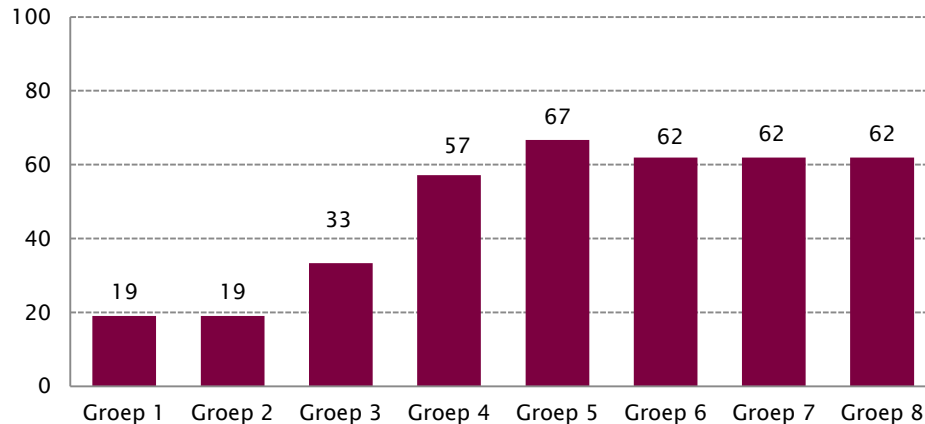


Van de schoolleiders die overwegen om aan The Daily Mile mee te doen, geeft 38 procent aan dat wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van The Daily Mile hen zou overtuigen om te gaan deelnemen (niet in figuur). Voor bijna de helft van de schoolleiders zou dit 'misschien' overtuigend werken (48%). Schoolleiders die wel of misschien overtuigd zouden worden door wetenschappelijk onderzoek is gevraagd welke effecten hen zouden overtuigen. Zij geven aan dat zij (misschien) overtuigd zouden worden als wordt aangetoond dat leerlingen zich door deelname aan The Daily Mile beter kunnen concentreren (96%) (figuur 2.8). Ook betere schoolprestaties (72%) en een rustigere klas (70%) zouden schoolleiders overtuigen. Aantonen dat leerlingen buiten The Daily Mile om meer bewegen vinden schoolleiders het minst belangrijk als het om de mogelijke effecten gaat (31%).

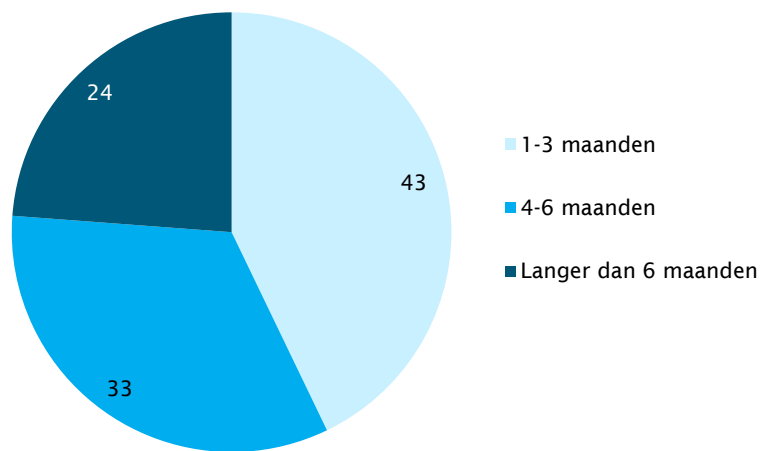
Veertien procent van de schoolleiders twijfelt over deelname aan The Daily Mile, maar geeft aan dat zij niet door wetenschappelijk onderzoek overtuigd zouden worden om mee te gaan doen.

2.4 Gestopte scholen

Figuur 2.9 Groepen die volgens schoolleiders The Daily Mile hebben gelopen (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=21)



Figuur 2.10 Duur van eerdere deelname aan The Daily Mile volgens schoolleiders (in procenten, n=21)



Zeven procent van de schoolleiders die The Daily Mile kent geeft aan met hun school aan The Daily Mile te hebben deelgenomen, maar te zijn gestopt (zie figuur 2.2, pagina 6).

Groepen die hebben deelgenomen, maar zijn gestopt.

Schoolleiders geven aan met name met de bovenbouwklassen aan The Daily Mile te hebben deelgenomen (figuur 2.9). 43 procent van schoolleiders geeft aan met minimaal vier klassen aan The Daily Mile te hebben deelgenomen, waarvan veertien procent met alle acht klassen.

Intensiteit eerdere deelname

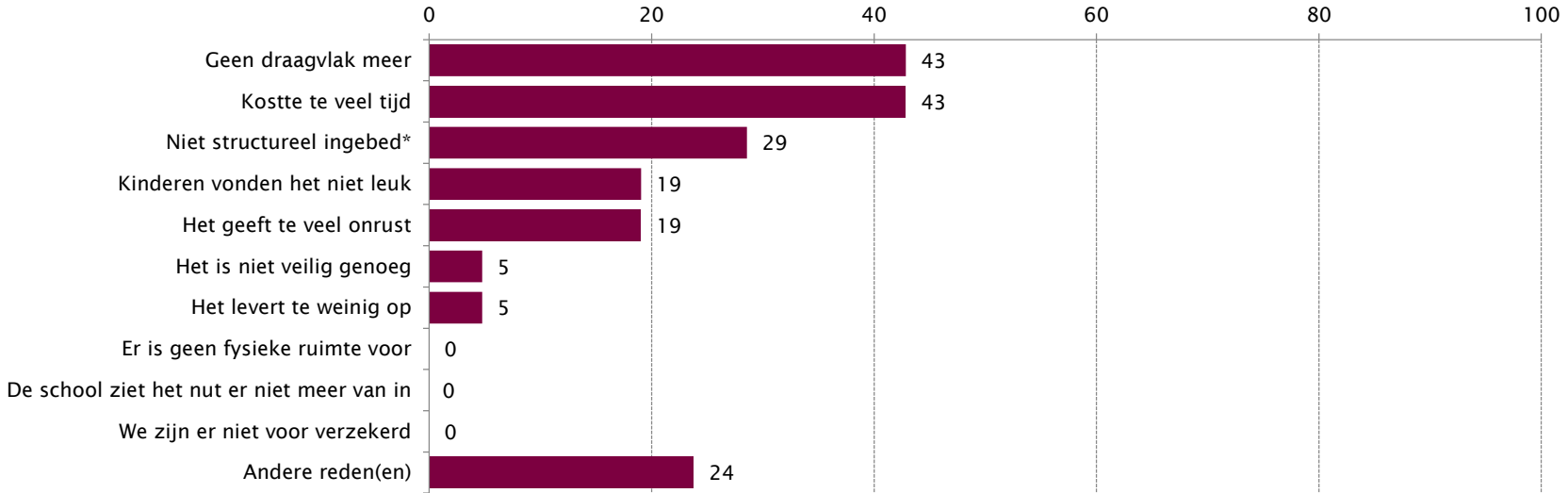
Ruim de helft van de schoolleiders geeft aan dat hun klassen drie tot vijf keer in de week The Daily Mile uitvoerden (53%) (niet in figuur). De andere scholen liepen The Daily Mile een of twee keer per week (47%).

Duur van eerdere deelname

Een kwart van de schoolleiders geeft aan langer dan zes maanden te hebben deelgenomen (24%), een derde vier tot zes maanden (33%) en de overige scholen hebben één tot drie maanden deelgenomen (43%) (figuur 2.10). Gemiddeld hebben scholen vijf maanden aan The Daily Mile deelgenomen (niet in figuur). Scholen die één tot twee keer per week The Daily Mile uitvoerden, hebben niet korter of langer aan The Daily Mile meegedaan dan scholen die drie tot vijf keer per week deelnamen.

2.4 Gestopte scholen

Figuur 2.11 Redenen om te stoppen met deelname aan The Daily Mile (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=21)



*Nagecodeerd op basis van open antwoorden

De meest genoemde redenen om met The Daily Mile te zijn gestopt, zijn een gebrek aan draagvlak (43%) en een gebrek aan tijd (43%) (figuur 2.11). Uit de gegeven open antwoorden bij 'andere reden(en)' om met The Daily Mile te stoppen kwam veelal naar voren dat:

- The Daily Mile niet structureel op school was ingebed;
- er geen visie/beleid gericht op The Daily Mile was;
- deelname afhankelijk van één leerkracht was.

Overige genoemde redenen zijn: het weer, kinderen zaten bezweet in de klas, het paste niet in het dagprogramma, leerlingen waren on aardig naar de buurt toe, de situatie in de groep vraagt nu om andere interventies.

3. Samenvatting en conclusie



3.1 Samenvatting en conclusie

Samenvatting

The Daily Mile

- De bekendheid van The Daily Mile onder schoolleiders neemt steeds verder toe. In 2018 is 81 procent van de schoolleiders bekend met het beweeginitiatief.
- Tien procent van de schoolleiders geeft aan momenteel deel te nemen aan The Daily Mile, vooral met de klassen van de bovenbouw.
- De meeste schoolleiders die met hun school aan The Daily Mile deelnemen, ervaren dat de klas rustiger is door The Daily Mile en daardoor beter geleerd kan worden (81%), gevolgd door een betere concentratie (61%) en toenemende fitheid/gezondheid (45%).
- Een op de vijf schoolleiders overweegt deelname aan The Daily Mile. De meeste van hen zouden (misschien) overtuigd worden als aangetoond wordt dat The Daily Mile effect heeft, met name dat de concentratie verbetert.
- Onvoldoende draagvlak en een gebrek aan tijd zijn de meest genoemde redenen om met The Daily Mile te stoppen.



Conclusie

De bekendheid van The Daily Mile neemt steeds verder toe, de meeste schoolleiders kennen inmiddels The Daily Mile. Een op de tien scholen doet mee aan The Daily Mile. De deelnemende scholen ervaren bijna allemaal positieve effecten van The Daily Mile, met name scholen die drie tot vijf keer per week deelnemen. Het zijn veelal praktische redenen die ervoor zorgen dat scholen met The Daily Mile stoppen.



www.mulierinstituut.nl

@mulierinstituut

(030) 721 02 20



mulier instituut