

Pedagogiek *In Praktijk*

maandag 22 september 2008 Editie 44, 2008

LAATSTE EDITIE



Menu

[Voorpagina](#)

[Abonnement](#)

[Agenda](#)

[Archief](#)

[Colofon](#)

[Adverteren](#)

[Auteursrichtlijnen](#)

[Redactieblogs](#)

advertenties
worden
contextueel door
google geplaatst

Buitenspelen is ook bewegen!

Overgewicht en de gevolgen daarvan beginnen epidemische vormen aan te nemen. Zo nam het deel van de negenjarige jongens met overgewicht tussen 1997 en 2004 toe van 9 procent tot 16 procent. Bij vijftienjarige meisjes verdubbelde overgewicht van 10 naar 20 procent. Nederlandse kinderen zijn niet alleen dikker geworden, zij zijn ook op steeds jongere leeftijd te dik. De gevolgen daarvan worden ook op steeds jongere leeftijd zichtbaar. Zo is bij kinderen al ouderdomssuikerziekte geconstateerd.

Deze alarmerende berichten hebben geleid tot plannen om overgewicht tegen te gaan. De preventie richt zich op twee terreinen: betere voedingsgewoonten en meer bewegen. Aan de orde is immers een verstoorde balans tussen de inname en het verbruik van energie. We concentreren ons hier op het laatste, het verbruik van energie, waaraan bewegen een belangrijke bijdrage levert.

Kinderen bewegen steeds minder. Daarvoor zijn verschillende oorzaken aan te geven. Allereerst noemen we de verstening van de stad; door intensiever ruimtegebruik in steden en dorpen vermindert de vrije speelruimte voor kinderen. Ook het toenemende autoverkeer en de angst van ouders voor 'enge mannen' die hun kind iets kunnen aandoen, zijn beperkende factoren. Steeds meer ouders brengen hun kinderen met de auto naar school en vrijetijdsbestedingen. Er wordt niet voor niets gesproken over 'de achterbankgeneratie': de kinderen die de omgeving hoofdzakelijk vanaf de achterbank van de auto waarnemen. Moderne media oefenen daarnaast een sterke aantrekkingskracht uit, die bijdraagt aan de bewegingsarmoede onder kinderen. De ruimere woningen bieden bovendien meer mogelijkheid tot binnenspel. In sommige wijken spelen ook merkbaar minder kinderen buiten omdat ze hun vrije uren op een opvangverblijf doorbrengen.

Voor buitenspel is kortom kwantitatief minder ruimte en krijgen kinderen van hun ouders minder ruimte. Een minstens even belangrijke factor is de achteruitgang van de kwaliteit van de fysieke speelomgeving dichtbij huis. De variatie aan handelingsmogelijkheden die hun leefomgeving mogelijk maakt – de Aktionsraumqualität – is vaak beperkt.

Is sport hét antwoord?

Inmiddels is het beleid van diverse overheden erop gericht kinderen meer te laten bewegen. Toonaangevend daarbij is het stimuleren van sportdeelname, waarbij scholen dikwijls samenwerken met sportverenigingen. Zie bijvoorbeeld het programma 'Jeugd in beweging'. Ook worden school- en buurtpleinen getransformeerd tot sportpleinen, zoals Cruyff Courts,

[Ouders Online](#)
[SWP Uitgeverij](#)
[Comdev](#)
[Zoek een bedrijf](#)



Web
pipm website

Krajicek Playgrounds en Nike Zoneparcs. Die sterke koppeling tussen 'bewegen' en 'sporten' geeft ons een onbehaaglijk gevoel. Sport kan ongetwijfeld een belangrijke bijdrage leveren aan meer bewegen. Het gaat ons echter te ver om sport als het antwoord op bewegingsarmoede te zien. Daarvoor kunnen we een aantal redenen aanvoeren.

In de eerste plaats is bewegen meer dan sporten. Sport is in de samenleving zeer zichtbaar en sterk geïnstitutionaliseerd in de vorm van organisaties en faciliteiten en de bijbehorende lobby. Het krijgt media-aandacht en heeft door dat alles een duidelijk profiel: de sportsector. Alledaagse vormen van bewegen zijn daarentegen minder grijpbaar en geprofileerd. Met het oog op preventie van overgewicht zijn ze zeker zo belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat ook minder intensief dagelijks bewegen een positieve bijdrage levert aan het voorkomen van overgewicht[1]. Voorbeelden zijn lopen en fietsen naar school, tuinieren, huishouden en buitenspelen in de woonomgeving. Onderzoek aan de Groningse universiteit kwam tot dezelfde conclusie. Veel belangrijker dan sport, zo stelt hoogleraar neuro-endocrinologie Anton Scheurink, is de zogenaamde Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT): alle fysieke en onbewuste inspanningen die je gedurende de dag levert: traplopen, staan in plaats van zitten, fietsen naar het werk en andere lichaamsinspanningen die deel uitmaken van het alledaagse handelingsrepertoire.

In de tweede plaats is sportdeelname niet voor alle kinderen een passende preventie maatregel. Niet alle kinderen zijn even atletisch of voelen zich aangetrokken tot sportactiviteiten, met zijn sterke nadruk op wedijver, vergelijkend presteren. Niet elk kind beschikt over het nodige spelinzicht. Voor kinderen tot zeven jaar, die sterk gebonden zijn aan de nabije omgeving van huis geldt in het bijzonder dat sport nog nauwelijks aan de orde is.

In lang niet alle gezinnen is bovendien sprake van een 'sportcultuur'. Dat kan samenhangen met negatief gekleurde jeugdherinneringen van de ouders, zoals altijd als laatste gekozen worden en andere frustraties met sport en 'gymnastiek' verbonden zijn[2]. Dergelijke ouders zullen hun kinderen minder stimuleren mee te doen aan sport. Mensen die minder 'sportief' en 'atletisch' zijn aangelegd, leven overigens niet noodzakelijk ongezonder.

Een laatste aarzeling bij het stimuleren van sportdeelname als het zaligmakende medicijn tegen overgewicht wordt ingegeven door het feit dat georganiseerde sportdeelname een aanslag is op de vrije tijd en het vrije spel van kinderen. Kinderen worden in hun vrije tijd steeds meer ingesponnen in door volwassenen georganiseerde activiteiten. Ze hebben steeds minder tijd waarover zij zelfstandig kunnen beslissen en waarbinnen zij zelf problemen moeten oplossen. Voor de persoonlijkheidsontwikkeling is deze 'eigen tijd' van groot belang. Het accent op sport, ook binnen de kinderopvang en op het getransformeerde schoolplein, tast deze 'vrije tijd' verder aan.

Kwaliteit van de leefomgeving

Sport is kortom geen standaardoplossing voor de strijd tegen overgewicht bij kinderen. Een eenzijdige inzet op sport ligt dan ook niet voor de hand. Toch richten de interventies die tot nu toe gekozen worden, zich vooral op het stimuleren van sport en op voorlichting over gezonde voeding en meer bewegen. Ze zijn sterk gericht op het beïnvloeden van het individuele gedrag. Wij pleiten voor een brede kijk op de problematiek en de aanpak daarvan. Een kijk die recht doet aan verschillen tussen kinderen en aan de situaties waarin zij opgroeien. Dat betekent: aandacht geven aan de kwaliteit van de directe leefomgeving van de kinderen, zo dicht mogelijk bij huis. Een kwaliteit die, zoals we al zagen, sterk onder druk staat. Het gaat hierbij om een ecologische benadering, gericht op kinderen in hun leefomgeving. De omgeving maakt immers bepaalde keuzes mogelijk én beperkt die. Eén thema springt er uit, als het om bewegen en het stimuleren van buitenspel gaat: 'Alle kinderen hebben plaatsen nodig waar zij op vanzelfsprekende wijze dagelijks lichamelijk actief kunnen

zijn. De belangrijkste plaatsen zijn in dit verband buiten te vinden'[3].. Onderzoek wijst bovendien uit dat het buiten (kunnen) spelen een van de belangrijkste factoren is voor een bewegingsrijke vrijetijdsbesteding[4].

Vrij buitenspel

Voor onze inzet op buitenspel in de bestrijding van bewegingsarmoede vinden we steun in de vakliteratuur op het terrein van de kindergeneeskunde[5] en kinderfysiotherapie[6]. Er wordt daarbij een andere taal gesproken dan het spreken over sport. Het bevorderen van buitenspel doorbreekt een eenzijdig en gereduceerd medisch perspectief. Ouders voor wie sport verbonden is met negatieve connotaties hebben zelden nare gevoelens als het over buitenspel gaat, integendeel. Buitenspel bevat elementen van sport: het intensief bewegen en het zich met elkaar meten – als kinderen daar plezier in hebben. Maar het is veel meer dan dat. Het vrije buitenspel heeft de potentie om alle aspecten van het welzijn en de ontwikkeling van kinderen te verbeteren. Naast het veelzijdig bewegen en de lichaamsbeheersing, bevordert het ook de sociaal-emotionele ontwikkeling: samenwerken en competitie, het herkennen van gevoelens bij zichzelf en anderen, emotionele gezondheid, het ontwikkelen van weerstand tegen stress. Tenslotte wordt de cognitieve ontwikkeling door buitenspel gestimuleerd, in het bijzonder het onderzoeken van de omgeving, de creativiteit en het zelfstandig oplossen van problemen. Dit alles is nog sterker het geval als het buitenspel plaatsvindt in een natuurlijke omgeving[7].

Zorg voor de omgeving

Het gaat om de zorg voor pedagogische kwaliteit van de nabije leefomgeving van kinderen. Deze omgeving moet kinderen uitdagen tot veelzijdig bewegen. Minder sportlievende kinderen, maar ook de sportfreaks kunnen in een natuurlijke speelomgeving uitdagingen in allerlei gradaties vinden en daarmee hun zelfvertrouwen opbouwen. Wat de eerdergenoemde Aktionsraumqualität van een leefomgeving precies behelst, is treffend verwoord in de beschrijving van een Amerikaanse natuurspeelplaats: 'Deze speelplek is zo aantrekkelijk en veelzijdig dat het onmogelijk is om daar niet te bewegen (...). De tuin daagde in de loop van de tijd steeds meer kinderen, ongeacht hun motorische vaardigheid, uit tot lichaamsbeweging in de ruimte. Met gratie en behendigheid oefenden zij hun spieren, gewrichten en ledematen – balanceren, elkaar achtervolgen, klimmen, kruipen, uitwijken, hangen, huppen, springen, wiebelen, rollen, rennen, glijden, ronddraaien, kronkelen, zwaaien, tuimelen (koprol), wringen – en dat alles zonder enige instructie van een gymleraar'[8]. Ook ander onderzoek laat een sterke relatie zien tussen speelterreinen die rijk zijn aan natuurlijke elementen en actief bewegend spelen [9].

De Speeldernis

Ook in Nederland zijn er natuurspeelplaatsen waar kinderen heerlijk bewegen. Er komen er steeds meer bij. Enkele kinderopvangorganisaties en scholen gaan daarin al mee: ze richten hun speelplaatsen natuurrijker in en nodigen zo hun kinderen uit tot allerlei vormen van spel en beweging. Een inspirerend voorbeeld in ons land is Natuurspeeltuin De Speeldernis, middenin Rotterdam: een terrein van nog geen hectare, die zo vormgegeven is dat er eindeloos, en iedere keer anders, gespeeld kan worden. En waar het ook voor ouders aangenaam groen toeven is. Een jongen die volgens artsen aan 'overgewicht' lijdt probeert voorzichtig of hij over een boomstam naar het eilandje kan komen. Het valt niet mee, bij elke

nieuwe stap tast zijn blote voet de stam af, gebruikt hij zijn armen, is het balans zoeken, doorzetten. Net als we denken dat hij in het water zal plonzen, heeft hij het te pakken en kruipt de laatste meters vlot naar het eiland. Daar aangekomen straalt de persoonlijke overwinning van zijn gezicht.

Drie andere kinderen springen van stammetje naar stammetje, de kleinste is het behendigste, voor hen alledrie is het puur speelplezier. Een geconcentreerde bezigheid is het boomklimmen, in de hoge vleugelnootboom of in de grillige wilgen, waar je wel met zijn vieren tegelijk in kunt zitten. Je moet je dan niet laten afleiden. Verderop zien we een meisje aarzelen: haal ik het om over die sloot te springen, neem ik de stapstenen, de plank die zo lekker doorbuigt als ik er op spring, of loop ik om naar het bruggetje? Ze waagt de stenen en haalt bij de eerste al een natte voet. Toch maar verder.

Bij slecht weer zagen we een groepje kinderen zich eindeloos vermaken met de modderglijbaan die op een helling was ontstaan en waar ze schreeuwend van plezier afglibberden. Het steeds weer naar boven kruipen vergde stevige benen! Er is op De Speeldernis een rijkdom aan mogelijkheden tot spel en bewegen, omdat het door de kinderen zelf wordt ingevuld, passend bij wat zij kunnen en leuk vinden. Soms komen er kinderen die in eerste instantie niet weten wat ze met een natuurspeeltuin aan moeten. Zij wachten af, kijken rond en zijn dan meestal binnen een kwartier bezig met stenen sjuwen, zand scheppen, over de heuvels rennen.

Conclusie en aanbevelingen

Buitenspelen is een vorm van bewegen die bijna ieder kind aanspreekt. Het heeft geen voorgeprogrammeerd of verplicht karakter zoals sport dat kan hebben. Het gebeurt vanuit het kind zelf en is daarmee de krachtigste motivatie voor bewegen. Voorwaarde is dat de speelomgeving voldoende kwaliteit heeft. Een natuurlijke speelplek of 'speelnatuur' scoort goed: er zijn eindeloze mogelijkheden voor bewegen en een kind stemt zijn spel zelf af op zijn mogelijkheden en stemming. Zo behoudt hij zijn beweegplezier. Lokale beleidsmakers zouden er goed aan doen speelnatuur binnen hand-(woon)bereik van kinderen te brengen. Aan de randen van gemeenten, bijvoorbeeld in de vorm van een 'speelbos', maar liever nog binnen het woongebied, of gekoppeld aan scholen en bestaande speeltuinen.

Gemeenten moeten speelnatuur dan een plek geven in zowel hun speelruimtebeleid als hun groenbeleid. Ze kunnen initiatieven van bewoners aanmoedigen en ondersteunen met expertise. Zo creëren ze kwaliteit. Ouders kunnen zich oriënteren op wat er al voor handen is en partners zoeken, vanuit het besef dat de meeste speelnatuur tot stand komt vanuit de kracht van betrokken mensen. Het maatschappelijk middenveld – waaronder het Nationaal Jeugdfonds (Jantje Beton) – kan fondsen inzetten om speelnatuur te helpen realiseren. Vanuit het rijk komt de stimulans voor natuurlijk buitenspel nu vanuit het ministerie van Landbouw Natuur en Voedselkwaliteit, het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport richt vooralsnog de blik, en de financiën, op sport. Een impuls vanuit deze ministeries samen, waar liefst ook de ministeries van VROM en OCW bij aanhaken – kan in betrekkelijk korte tijd leiden tot een duurzame vergroting van het bereik van spelende en dus bewegende kinderen.

Noten

1. Bell, A. C. & Dymont, J. E. (2006). Grounds for action. Promoting physical activity through school ground greening in Canada. Toronto: Evergreen, p. 25-26.
2. Burdette, H.L. & Whitaker, R. C. (2005). Resurrection of free play in young children. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine. 159. p. 46-50.

3. Salles & Glanz, 2006, p. 91.
4. Cosco, N. (2007). Developing evidence-based design. In: Ward Thompson, C & P. Traviou (eds.), Open space – people space. London: Taylor and Francis.
5. Burdette, e.a., 2005; Ginsburg, K.R., e.a. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 19/1, p. 182-191; Bell & Dymont, 2006; Bell & Dymont (2008). Grounds for health: the intersection of green school grounds and health-promoting schools. *Environmental Education Research*, 14/1, p. 77-90.
6. Helders, P.J.M. (2006). Spelende kinderen. *FysioPraxis*, december, p. 8-12.
7. Both, 2004; Van den Berg, 2008; Bell & Dymont, 2006 & 2008; Helders, 2006. 8. Moore & Wong, 1997, 90, geciteerd in Both, 2004.
9. Cosco, 2007.

Literatuur

Berg, A. v.d., e.a. (2008). *Spelen in het groen*.

Wageningen: Alterra WUR.

Both, K. (2004). *Natuur voor kinderen. Pedagogiek in Praktijk Magazine*. 22/10. 8-11.

Leufgen, W./ M. van Lier (2007). *Vrij spel voor natuur en kinderen*. Utrecht: Jan van Arkel.

Louv, R. (2007). *Het laatste kind in het bos. Hoe wij onze kinderen weer in contact brengen met de natuur*. Utrecht: Jan van Arkel.

Vreke, J, e.a. (2006). *Potenties van groen. De invloed van groen in en om de stad op overgewicht bij kinderen en op het binden van midden- en hogere inkomens aan de stad*. Wageningen: Alterra. WUR.

Weblinks

www.speeldernis.nl
www.natuurvoormensen.nl
www.nationaleuitdaging.nl
www.Overgewicht.org

Kees Both is als onderwijs- en natuurpedagoog verbonden aan het Netwerk Springzaad van Stichting Oase en met de leerstoelgroep Natuur- en Milieueducatie van het Freudenthalinstituut van de Universiteit van Utrecht.
Josine van den Bogaard is senior beleidsadviseur Gezond bouwen en wonen van de GGD Rotterdam-Rijnmond.

[Copyright © 2004 SWP Uitgeverij BV Amsterdam](#)