

SAMENVATTING

JUMP-in, de ontwikkeling en evaluatie van een interventie gericht op het stimuleren van sport en beweeggedrag van kinderen.

Stimuleren van beweeggedrag van kinderen

Voldoende lichamelijke activiteit heeft een positief effect op het lichamelijk, psychisch en sociaal welzijn van kinderen en draagt bij aan de preventie van overgewicht en obesitas. Met name kinderen in achterstandswijken bewegen onvoldoende en hebben vaker overgewicht in vergelijking met leeftijdgenoten landelijk. Beweeggedrag van kinderen wordt beïnvloed door een complex geheel van onderling samenhangende persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren. Lokaal beleid gericht op het stimuleren van beweeggedrag van kinderen vraagt dan ook om een integrale benadering en intersectorale samenwerking.

In 2002 startte de gemeente Amsterdam de ontwikkeling van JUMP-in, een multi-level interventie voor kinderen van basisscholen in achterstandswijken. Doel van JUMP-in was het stimuleren van sportdeelname en dagelijkse lichamelijke activiteit. De ontwikkeling en implementatie JUMP-in interventie is geëvalueerd op effectiviteit en proces. Dit proefschrift beschrijft de ontwikkeling, effectiviteit en haalbaarheid van JUMP-in.

De ontwikkeling van JUMP-in

Het ontwikkeltraject van JUMP-in bestond uit verschillende fasen: (1) ontwikkeling en pilot van 2002 tot 2004; (2) vertaling van de pilot uitkomsten naar een verbeterde programma-inhoud, organisatie en onderzoeksdesign in 2005; (3) brede implementatie en evaluatie van 2006 tot 2009, en; (4) aanpassing op basis van de evaluatie uitkomsten en inbedding van JUMP-in na 2010.

Hoofdstuk 2 beschrijft stap 2, waarin met behulp van het RE-AIM raamwerk (Reach, Efficacy, Adoption, Implementation en Maintenance) de bevindingen uit de pilot werden vertaald naar een verbeterd programma. Knelpunten in de pilot waren dat de schoolsportactiviteiten vooral kinderen bereikten die al actief waren en dat er onvoldoende aandacht was voor individuele risicofactoren zoals overgewicht en motorische problematiek. Bovendien bleek dat voor een succesvolle implementatie en inbedding van het programma meer samenwerking en afstemming nodig was tussen stadsdelen, scholen, jeugdgezondheidszorg en sportverenigingen. Het RE-AIM raamwerk was een bruikbaar instrument voor het combineren van proces- en effectevaluatie uitkomsten en de vertaling ervan naar betere interventiemethoden en strategieën en een effectievere uitvoeringsorganisatie.

De vernieuwde interventie bestond uit schoolsportclubs, bewegingstussendoortjes tijdens de reguliere lessen en voor ieder kind een werkboek met individuele opdrachten voor in de klas en thuis. Ouders kregen informatie, er werden voorlichtingsbijeenkomsten en cursussen georganiseerd en ouders werden betrokken bij sport- en beweegactiviteiten. Inactieve kinderen,

kinderen met overgewicht en kinderen met motorische problematiek werden gesignaleerd door het Jump-in leerlingvolgsysteem en indien nodig verwezen naar passend zorgaanbod.

Effectiviteit van JUMP-in

Hoofdstuk 3 beschrijft de resultaten van de effectevaluatie van JUMP-in. Negen interventiescholen en tien vergelijkbare controlescholen uit verschillende stadsdelen deden mee aan het onderzoek. Metingen werden uitgevoerd bij 2848 kinderen van 6 tot 12 jaar oud en vonden plaats aan het begin van het eerste schooljaar (T0: 2006), aan het eind van het eerste schooljaar (T1: 2007) en aan het eind van het tweede schooljaar (T2: 2008). Voor het bepalen van het interventie-effect hebben we lineaire en logistische autoregressie analyses uitgevoerd. Er was een significant positief interventie-effect op sportdeelname en vooral de Marokkaanse en Turkse kinderen (meer) gingen meer sporten. Kinderen die tijdens het gehele onderzoek – dus zowel op de voor- en nametingen - aan sport deelnamen hadden een significant betere aerobe fitheid in vergelijking met kinderen die op geen van de metingen sportactief waren.

We vonden geen significante interventie-effecten op de hoeveelheid dagelijkse lichamelijke activiteit, buitenspeelgedrag of de tijd besteed aan computeren/TV. Dit suggereert dat voor het realiseren van veranderingen in deze gedragingen ook de buitenschoolse setting van cruciaal belang is. Een combinatie van schoolprogramma's met een brede integrale buurtaanpak gericht op sociale en fysieke factoren thuis en in de leefomgeving zouden elkaar moeten versterken en aanvullen.

Er was geen significant interventie-effect op BMI en heup- en middelomtrek. Waarschijnlijk is voor effecten op deze uitkomstmaten een langere termijn nodig. Daarnaast was JUMP-in in deze periode primair gericht was op het bevorderen van sport- en beweeggedrag en bevatte nog geen componenten gericht op gezonde(re) voeding.

In **hoofdstuk 4** onderzochten we het JUMP-in effect op potentiële intermediaire factoren – mediators - waarvan we verwachtten dat ze de sportdeelname en dagelijkse lichamelijke activiteit (o.a. attitude, eigen effectiviteit, gewoonte gedrag, sociale steun en sociale norm) zouden bevorderen. JUMP-in was niet effectief in het veranderen van deze potentiële mediators. Eigen effectiviteit, sociale steun en gewoonte gedrag waren echter wel positief geassocieerd met sportdeelname, en sociale steun, eigen effectiviteit, ervaren planningsvaardigheden, plezier en gewoonte waren positief geassocieerd met toegenomen buitenspeelgedrag. Plezier in TV kijken was positief geassocieerd met TV kijktijd terwijl regels over beeldschermtijd van ouders negatief waren geassocieerd. Een computer op de eigen slaapkamer en plezier in computeren waren positief geassocieerd met meer computer gebruik, terwijl computerregels van ouders negatief was geassocieerd. Deze resultaten bieden aanknopingspunten voor toekomstige interventies. JUMP-in was niet in staat deze potentiële mediators te beïnvloeden, mogelijk als gevolg van ineffektieve interventie- of implementatiestrategieën maar daarnaast waren de meetinstrumenten mogelijk onvoldoende nauwkeurig. Bovendien is, zoals eerder aangegeven, de school setting niet de meest geschikte setting om gedrag in de vrije tijd te beïnvloeden.

Hoofdstuk 5 beschrijft de effecten van JUMP-in op het mentaal welbevinden van kinderen. We vonden geen significant interventie-effect op de gemeten indicatoren van mentaal welbevinden (depressie, ervaren kwaliteit van leven en ervaren sport competentie). Echter, kinderen die gedurende het gehele onderzoek – dus zowel op de voor- en nametingen - aan sport deelnamen hadden significant minder depressieve klachten en een hogere ervaren sport competentie vergeleken met kinderen die op geen van de meetmomenten aan sport deelnamen.

Een mogelijke verklaring voor het gebrek aan effect op mentaal welbevinden is we geen rekening hebben gehouden met de frequentie, de intensiteit en het type sportactiviteit en de duur van deelname. Sommige kinderen startten pas enkele maanden voor de nameting met sport. Deze periode was mogelijk te kort om een effect op welbevinden te bewerkstelligen.

Ouders

Ouders zijn vanaf de start van JUMP-in een belangrijke doelgroep geweest en de aandacht voor hun rol en invloed is in de loop van de jaren alleen maar toegenomen. **Hoofdstuk 6** beschrijft de effecten van JUMP-in op cognities van ouders met betrekking tot sportgedrag van hun kind. JUMP-in was effectief in het vergroten van de sociale steun en de sociale druk van ouders op de sportdeelname van hun kinderen. Mediatieanalyses laten zien dat het interventie-effect op sportdeelname voor een deel verklaard kan worden door deze toegenomen sociale steun en sociale druk van de ouders. We vonden geen effect van JUMP-in op de door ouders ervaren voordelen van sport deelname, hun eigen effectiviteit met betrekking tot het ondersteunen en stimuleren van hun kind, de ervaren sport competentie van hun kind, ervaren barrières, planningsvaardigheden of gewoonte gedrag met betrekking tot sporten, terwijl deze potentiële mediators wel significant geassocieerd waren met de sportdeelname. Verder was er geen interventie-effect op de intentie van ouders om hun kind te stimuleren of ondersteunen bij sportdeelname, de ervaren nadelen van sport voor het kind, voorbeeldgedrag of de sociale norm van de ouders. Deze constructen waren echter ook niet geassocieerd met sportdeelname.

Procesevaluatie

In **hoofdstuk 7** presenteren we de uitkomsten van de JUMP-in procesevaluatie waarbij we een mix van kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden hebben toegepast. We onderzochten factoren die het adoptie-, implementatie- en institutionalisatie proces beïnvloeden met als doel het optimaliseren van de bredere uitrol van de interventie en het verbeteren van de effectiviteit. JUMP-in blijkt succesvol ingebed in het Amsterdamse beleid en in de organisatiestructuren van de betrokken partijen zoals scholen, gemeentelijke diensten en stadsdelen. Het programma is over het geheel genomen uitgevoerd zoals gepland en bij de betrokkenen was het ervaren belang van de interventie en het commitment om deel te nemen aanzienlijk. Na afloop van de onderzoeksperiode continueerden alle partijen de uitvoering van JUMP-in.

Een belemmerende factor in de uitvoering was de complexiteit van het programma en de benodigde multidisciplinaire samenwerking. De procesevaluatie legde ook enkele discrepanties bloot die zich voordeden tussen enerzijds de eisen die worden gesteld aan een effectieve integrale

aanpak, en anderzijds de randvoorwaarden die voortkomen uit de dagelijkse uitvoeringspraktijk. Een voorbeeld daarvan is het conflict tussen de behoefte om programmaonderdelen aan te kunnen passen aan lokale wensen, behoeften, problematiek en kenmerken van de omgeving en doelgroepen, en tegelijkertijd de vraag om gestandaardiseerde en vereenvoudigde protocollen en instrumenten.

Aanbevelingen voor een haalbare, duurzame en effectieve programma-implementatie die aansluit bij bestaande structuren en de lokale praktijk zijn onder meer een gefaseerde invoering, helderheid over opdrachtgeverschap, afstemming van taken en verantwoordelijkheden, structurele ondersteuning bij de implementatie en duidelijke communicatielijnen.

Hoofdstuk 8 geeft een samenvatting van de belangrijkste bevindingen uit de hoofdstukken 2 tot en met 7, bespreekt methodologische aandachtspunten en vergelijkt JUMP-in met andere soortgelijke schoolprogramma's. Vervolgens worden implicaties en richtingen besproken voor de verdere ontwikkeling van JUMP-in en voor lokaal beleid op het gebied van publieke gezondheid met betrekking tot bewegingsstimulering en preventie overgewicht. Hoofdstuk 8 sluit af met aanbevelingen voor toekomstig onderzoek.