



# De effectiviteit van *Gezonde School-activiteiten*

Wat is het verband tussen Gezonde School-activiteiten, een gezonde leefstijl en schoolprestaties?



## De effectiviteit van Gezonde School-activiteiten

Veel scholen voeren Gezonde School-activiteiten uit. Gezonde School-activiteiten hebben als doel de leefstijl van leerlingen positief te beïnvloeden. Het zijn programma's gericht op bijvoorbeeld het voorkomen van overgewicht, pestgedrag en alcohol- en drugsgebruik. Of gericht op het verbeteren van sociaal-emotioneel welbevinden of het stimuleren van beweging. Maar wat weten we eigenlijk over de effectiviteit van deze Gezonde School-activiteiten? Leiden ze tot een gezondere leefstijl van leerlingen? En tot betere schoolprestaties?

### Drie relaties nader bekeken

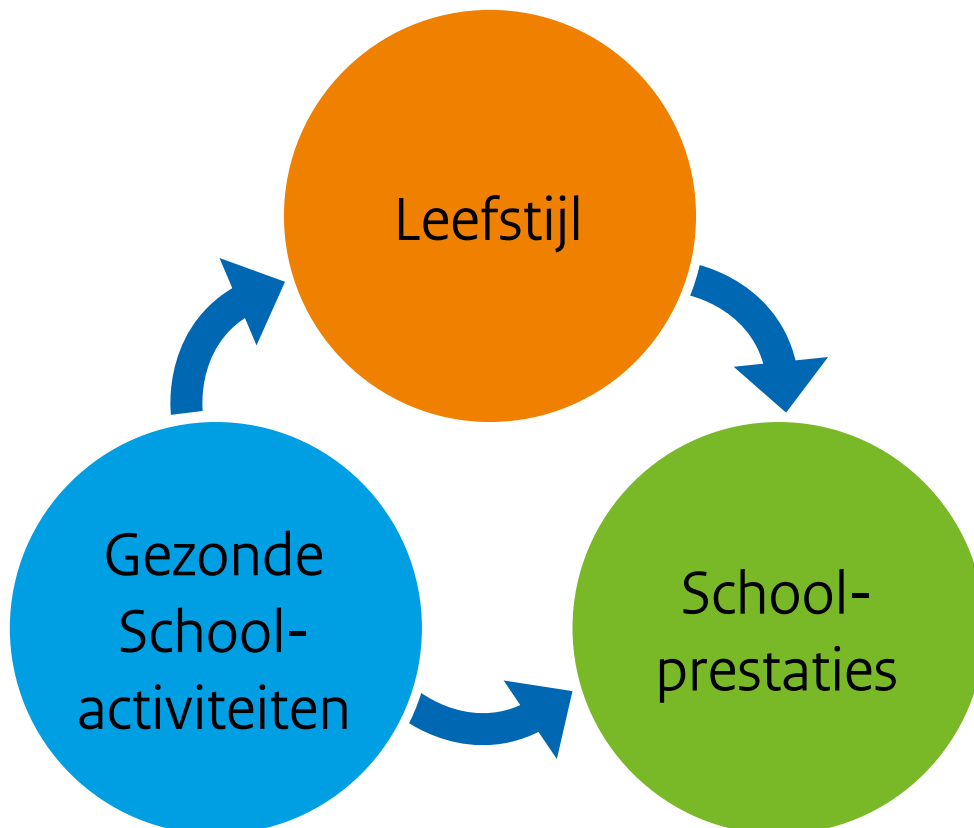
In deze factsheet leest u meer over de verbanden tussen Gezonde School-activiteiten, een gezonde leefstijl en schoolprestaties. We geven onderzoeksresultaten weer voor de volgende drie relaties:

1. Het effect van Gezonde School-activiteiten op leefstijl: **gezond gedrag kun je leren.**
2. De relatie tussen leefstijl en schoolprestaties: **gezonde leerlingen presteren beter.**
3. Het effect van Gezonde School-activiteiten op schoolprestaties van leerlingen: **scholen die Gezonde School-activiteiten uitvoeren, presteren beter.**

Voor elk van deze relaties hebben we gezocht naar overzichtsartikelen die een samenvatting geven van onderzoeksresultaten uit verschillende effectevaluaties. Wij hebben alleen overzichtsartikelen bekeken die zijn verschenen tussen 2011 en 2015 en die studies samenvatten die voornamelijk zijn uitgevoerd in westerse landen bij leerlingen en studenten tussen 4 tot 18 jaar.

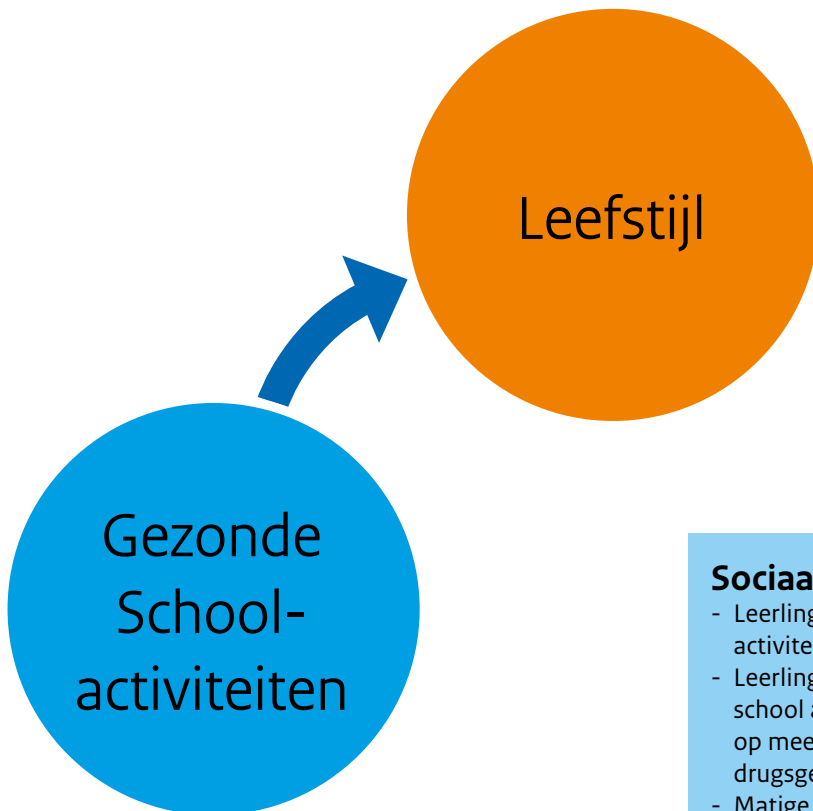
### Gevonden resultaten

Uit de bestudeerde literatuur blijkt dat Gezonde School-activiteiten kunnen bijdragen aan een gezondere leefstijl van leerlingen. Het blijkt ook dat een gezonde leefstijl samenhangt met betere schoolprestaties. Er zijn weinig studies over de rechtstreekse relatie tussen Gezonde School-activiteiten en schoolprestaties. Hieronder geven we de verschillende bovengenoemde relaties weer in een figuur. Daarna geven we enkele onderzoeksresultaten per relatie en thema weer.



## Gezond gedrag kun je leren

Leiden Gezonde School-activiteiten tot een gezondere leefstijl van leerlingen? Uit overzichtsartikelen waarin de effectiviteit van Gezonde School-activiteiten is gemeten, blijkt dat leerlingen door Gezonde School-activiteiten gemiddeld genomen een gezondere leefstijl kregen. Hieronder geven we enkele resultaten voor de verschillende Gezonde School-thema's weer.



### Voeding

- Leerlingen die op school activiteiten op het gebied van voeding aangeboden kregen, aten meer groenten en fruit dan andere leerlingen. Als leerlingen ook fysieke activiteiten kregen aangeboden, bewogen de leerlingen meer en waren ze fitter. [1]
- Leerlingen die op school drinkwater en educatie kregen aangeboden, hadden een 30% kleinere kans op overgewicht. [2]

### Bewegen en sport

- Leerlingen die aan een beweegprogramma op school hadden deelgenomen, bewogen per dag 5 tot 45 minuten meer, keken per dag 5 tot 60 minuten minder televisie en waren fitter dan leerlingen die hier niet aan hadden deelgenomen. [3]
- Leerlingen met overgewicht verloren gemiddeld ongeveer één kilo lichaamsgewicht door aan een beweegprogramma op school deel te nemen. [1]

### Sociaal-emotionele ontwikkeling

- Leerlingen werden 17% minder gepest als scholen activiteiten tegen pesten inzetten. [1]
- Leerlingen pestten ongeveer 50% minder als op school activiteiten ingezet werden die gericht waren op meervoudig risicogedrag, zoals roken, alcohol en drugsgebruik en onveilige seks. [1]
- Matige lichamelijke activiteit op school leek de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen positief te beïnvloeden. [4]

### Hygiëne, huid en gebit

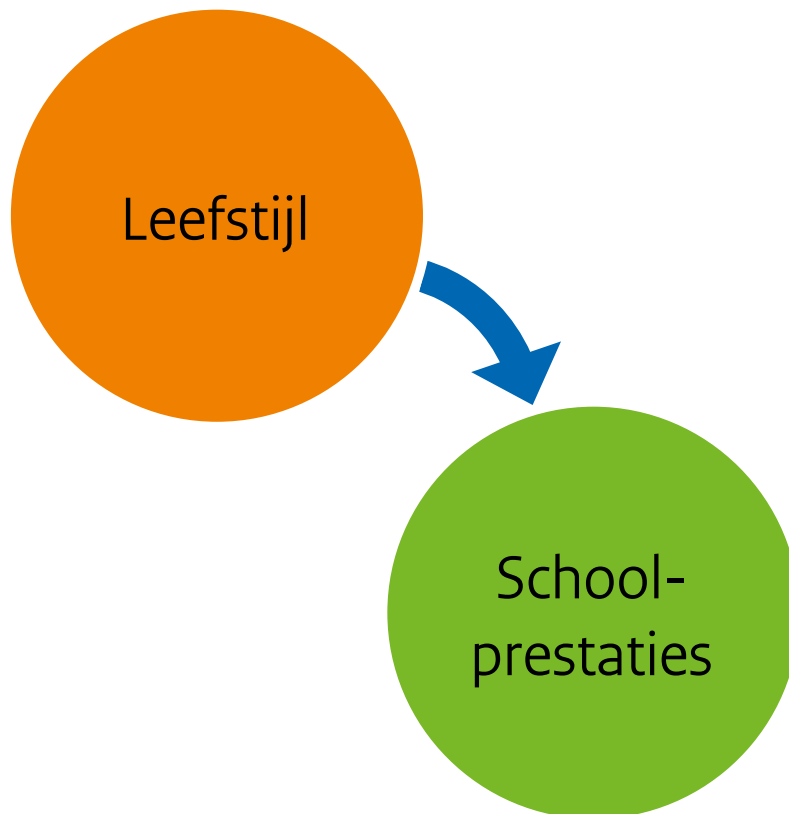
- Activiteiten op school die gericht waren op mondhygiëne verminderden plaquevorming bij leerlingen. Het effect leek groter te zijn als ouders actief betrokken werden in het programma.

### Roken, alcohol en drugs

- Op scholen die antirookprogramma's combineerden met sociale invloed- en sociale competentieprogramma's, rookten leerlingen 12% tot 23% minder. [1] [6]
- Een combinatie van sociale competentie- en sociale beïnvloedingsprogramma's voorkwam drugsgebruik. [7]
- Activiteiten gericht op het verlagen van alcoholgebruik verlaagden niet de alcoholconsumptie, maar wel het rookgedrag met gemiddeld 25% (een zogenoemd crossover effect). [1]

## Gezonde leerlingen presteren beter

Hier beschrijven we de relatie tussen leefstijl en schoolprestaties. Onder schoolprestaties verstaan wij niet alleen rapportcijfers, maar ook verzuim en het behalen van een diploma. Uit de overzichtsartikelen blijkt dat leerlingen met een gezondere leefstijl betere schoolprestaties behaalden dan leerlingen met een minder gezonde leefstijl.



### Roken, alcohol en drugs

- Alcohol, roken en drugsgebruik hadden een negatieve relatie met schoolprestaties. [8]
- Cannabisgebruikers volgden gemiddeld 1,2 jaar minder onderwijs dan niet-gebruikers. [8]

### Sociaal-emotionele ontwikkeling

- Leerlingen die vanwege hun overgewicht gepest werden, kregen vaker psychologische problemen en verzuimden meer. [9]

### Sport en bewegen

- Fysieke activiteit hangt samen met betere schoolprestaties en lijkt ook tot betere schoolprestaties te leiden. [10] [8]

### Voeding

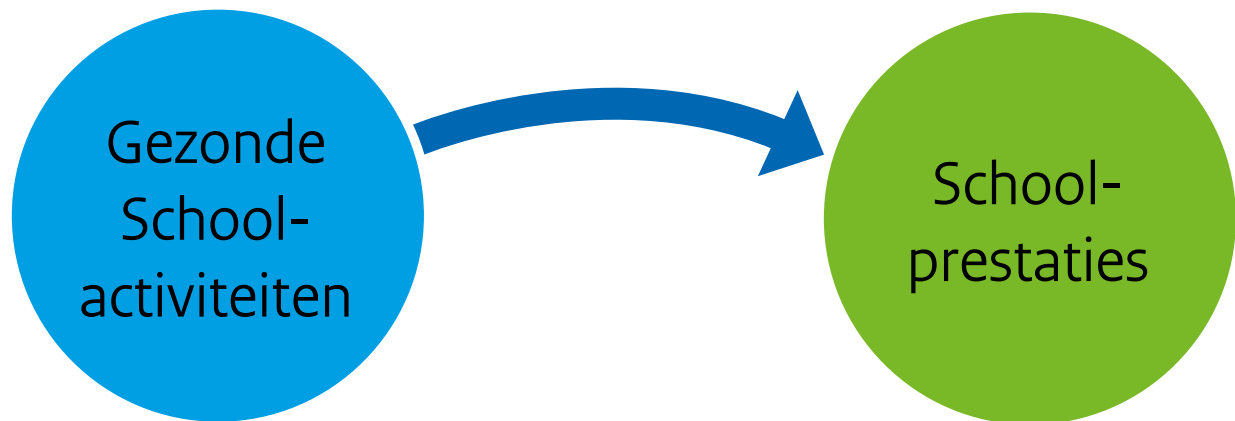
- Ongezonde voeding hing samen met slechtere schoolprestaties. [8]
- Obese leerlingen en leerlingen met overgewicht verzuimden ongeveer 20% meer dan leerlingen en studenten met een gezond gewicht. [9]

### Relaties en seksualiteit

- Seksueel risicogedrag hing samen met slechtere schoolprestatie. [8]

## Presteren scholen die Gezonde School-activiteiten uitvoeren beter?

Onderzoek laat zien dat leerlingen kunnen leren gezond te leven, en dat een gezonde leefstijl samenhangt met betere schoolprestaties. Maar leiden Gezonde School-activiteiten ook rechtstreeks tot betere schoolprestaties? Helaas zijn er maar weinig overzichtsartikelen beschikbaar die de effecten van de Gezonde School-activiteiten op schoolprestaties meten, waardoor we hierover maar weinig resultaten kunnen presenteren. [1]



### Voeding

- Gezonde leefstijl en voedings-activiteiten hadden kleine positieve effecten op de schoolprestaties van leerlingen met overgewicht en obese leerlingen. [11]

### Sport en bewegen

- Als leerlingen meer tijd besteedden aan beweegactiviteiten in plaats van lestijd, ging dit niet ten koste van de schoolprestaties. [12] [4]
- Leerlingen met overgewicht en obese leerlingen die aan beweegactiviteiten deelnamen, scoorden beter in wiskunde, uitvoerende functies en hadden een beter werkgeheugen dan leerlingen met overgewicht en obese leerlingen die niet aan beweegactiviteiten deelnamen. Hun cijfer steeg van gemiddeld een 6 naar een 6,2 of een 6,3. [11]



## Over deze factsheet

### Conclusie

In deze factsheet staan bevindingen uit overzicht artikelen waaruit blijkt dat Gezonde School-activiteiten tot een gezondere leefstijl van leerlingen kunnen leiden. Ook blijkt uit de overzicht artikelen dat een gezonde leefstijl samenhangt met betere schoolprestaties. Over de relatie tussen Gezonde School-activiteiten en schoolprestaties zijn weinig artikelen beschikbaar. Er kan echter verondersteld worden dat Gezonde School-activiteiten tot betere schoolprestaties leiden, aangezien Gezonde School-activiteiten tot een gezondere leefstijl van leerlingen leiden én een gezonde leefstijl samenhangt met betere schoolprestaties. Ook kan verondersteld worden dat scholen beter presteren wanneer voldoende leerlingen deelnemen aan Gezonde School-activiteiten.

### Gezonde School-aanpak en Gezonde School-activiteiten

In deze factsheet gaan we alleen in op de effecten van Gezonde School-activiteiten en een gezonde leefstijl,

en niet op de effecten van een Gezonde School-aanpak (in het Engels ook wel *whole school approach* of *Health Promoting School approach* genoemd). De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze voor scholen om structureel te werken aan gezondheid. Hierin staan de Gezonde Schoolpijlers centraal: signaleren, gezondheidseducatie, omgeving en gezondheidsbeleid. Een school kiest één of meerdere leefstijlthema's en werkt elk thema volgens de Gezonde School pijlers uit. Scholen kunnen Gezonde School-activiteiten uitvoeren als onderdeel van een bredere Gezonde School-aanpak. Helaas zijn er weinig studies beschikbaar over de effectiviteit van de Gezonde School-aanpak. Wel zijn er aanwijzingen dat de brede en integrale Gezonde School-aanpak een gezonde leefstijl meer bevordert dan het niet uitvoeren van activiteiten of het uitvoeren van activiteiten die niet zijn opgezet volgens deze aanpak. [1]





## Welke resultaten hebben wij beschreven?

In deze factsheet hebben wij resultaten uit overzicht-artikelen die gaan over de effectiviteit van Gezonde School-activiteiten beschreven. Het gaat om resultaten uit artikelen die een samenvatting geven van verschillende losstaande onderzoeken. We hebben twaalf overzicht-artikelen meegenomen waarin resultaten van meer dan 400 studies zijn beschreven.

Voor een aantal leefstijlthema's kwamen de overzicht-artikelen soms tot verschillende conclusies. Dit komt waarschijnlijk door de verschillende manieren waarop de studies zijn opgezet. Wij hebben een selectie gemaakt uit de resultaten in de overzicht-artikelen en hebben vooral de significante resultaten weergegeven. In de overzicht-artikelen staan ook enkele resultaten van individuele studies. Deze beschrijven vaak positieve tot neutrale effecten van Gezonde School-activiteiten, soms ook op schoolprestaties van leerlingen. Zo bleken in diverse individuele studies beweegactiviteiten voor een verbetering van de schoolprestaties te zorgen.

In overzicht-artikelen waarin de resultaten samengevat zijn waren de gevonden effecten echter niet statistisch significant. [4] [1] [10]

In deze factsheet kunnen we in weinig gevallen een indicatie geven van de omvang van de gevonden effecten. Dit komt doordat in de overzicht-artikelen de omvang van de effecten vaak naar een abstracte maat is omgezet om de studies te kunnen vergelijken. De gevonden effecten zijn in veel gevallen klein, maar kunnen op populatie- of school-niveau wel degelijk de moeite waard zijn. [1]

## Over welke activiteiten gaan de resultaten?

De effecten van Gezonde School-activiteiten die in deze factsheet beschreven zijn, hebben betrekking op activiteiten in diverse westerse landen. Dit zijn veelal andere activiteiten dan scholen in Nederland uitvoeren. De beschreven effecten gelden vanzelfsprekend niet voor alle Gezonde School-activiteiten. Alle Gezonde School-activiteiten die op [gezondeschool.nl](http://gezondeschool.nl) worden ontsloten zijn positief beoordeeld door een onafhankelijke erkenningscommissie, die de kwaliteit van activiteiten beoordeelt. Zo helpen we scholen voor kwaliteit te kiezen.

## Over Gezonde School

Gezonde School is een samenwerkingsverband dat scholen ondersteunt om structureel aan gezondheid te werken. Hierin werken, in opdracht van onder meer de ministeries van OCW en VWS, de volgende partijen samen: GGD GHOR Nederland en regionale GGD'en, Hartstichting, Ivoren Kruis, KWF Kankerbestrijding, Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding, Longfonds, MBO Raad, Nationale Hoorstichting, Nederlands Instituut voor Sport en Beweging, NOC\*NSF, Pharos, PO-Raad, RIVM Centrum Gezond Leven,

Rutgers, SOA Aids Nederland, Stichting School en Veiligheid, Trimbos-Instituut, VeiligheidNL, Voedingscentrum, VO-raad.

## Meer informatie

Op Gezondschool.nl vindt u meer informatie over de Gezonde School-aanpak en Gezonde School-activiteiten. Wilt u meer weten over deze factsheet? Dan kunt u contact opnemen met Vivian.Bos@rivm.nl.

## Referentielijst

1. Langford, R., et al., *The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement*. Cochrane Database Syst Rev, 2014. **4**: p. CD008958.
2. Jasper, C., T.T. Le, and J. Bartram, *Water and sanitation in schools: a systematic review of the health and educational outcomes*. Int J Environ Res Public Health, 2012. **9**(8): p. 2772-87.
3. Dobbins, M., et al., *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18*. Cochrane Database Syst Rev, 2013. **2**: p. CD007651.
4. Lees, C. and J. Hopkins, *Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials*. Prev Chronic Dis, 2013. **10**: p. E174.
5. Cooper, A.M., et al., *Primary school-based behavioural interventions for preventing caries*. Cochrane Database Syst Rev, 2013. **5**: p. CD009378.
6. Thomas, R.E., J. McLellan, and R. Perera, *Effectiveness of school-based smoking prevention curricula: systematic review and meta-analysis*. BMJ Open, 2015. **5**(3): p. e006976.
7. Faggiano, F., et al., *Universal school-based prevention for illicit drug use*. Cochrane Database Syst Rev, 2014. **12**: p. CD003020.
8. Bradley, B.J. and A.C. Greene, *Do health and education agencies in the United States share responsibility for academic achievement and health? A review of 25 years of evidence about the relationship of adolescents' academic achievement and health behaviors*. J Adolesc Health, 2013. **52**(5): p. 523-32.
9. Daniels, D.Y., *Examining attendance, academic performance, and behavior in obese adolescents*. J Sch Nurs, 2008. **24**(6): p. 379-87.
10. Singh, A., et al., *Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. Arch Pediatr Adolesc Med, 2012. **166**(1): p. 49-55.
11. Martin, A., et al., *Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents*. Cochrane Database Syst Rev, 2014. **3**: p. CD009728.
12. Prevention, C.f.D.C.a., *The association between schoolbased physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA., 2010.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**  
Centrum Gezond Leven  
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

Meer informatie:  
[www.gezondschool.nl](http://www.gezondschool.nl)  
e-mail: [Gezondschool@rivm.nl](mailto:Gezondschool@rivm.nl)

 @GezondeSchoolNL



**GEZONDE  
SCHOOL**