

# The Daily Mile

## Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Onderbouwd en niveau Effectief

Gebruik bij het invullen van dit werkblad  
de bijbehorende handleiding

Versiedatum: 16-07-2021

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken



# Colofon

## Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: JOGG – gezonde jeugd, gezonde toekomst  
E-mail: [info@jogg.nl](mailto:info@jogg.nl)  
Telefoon: 070 219 22 65

**Website** (van de interventie): <https://thedailymile.nl/>

## Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Peter Legters  
E-mail: [peter.legters@jogg.nl](mailto:peter.legters@jogg.nl)  
Telefoon: 06 10 89 54 86

## Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Peter Legters  
interventiebeschrijving: \_\_\_\_\_  
Titel interventie: The Daily Mile  
Databank(en): <https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1800153>  
Plaats, instituut: Den Haag, JOGG  
Datum: Juli 2021

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling.

De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies.

De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.**



## Inhoud

<b>Inhoud</b>	<b>3</b>
<b>0 Samenvatting</b>	<b>4</b>
0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)	4
0.2 Korte samenvatting van de interventie	4
0.3 Doelgroep	4
0.4 Doel	4
0.5 Aanpak	4
0.6 Materiaal	4
0.7 Onderbouwing	4
0.8 Onderzoek	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b>	<b>6</b>
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	7
1.3 Aanpak	7
<b>2. Uitvoering</b>	<b>10</b>
<b>3. Onderbouwing</b>	<b>14</b>
<b>4. Onderzoek</b>	<b>18</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie	18
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten	20
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b>	<b>24</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b>	<b>25</b>
<b>Praktijkvoorbeeld</b>	<b>28</b>

## 0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

### 0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

Uithoudingsvermogen (aerobe fitheid) is een belangrijke indicator voor de gezondheid van kinderen. Ondanks het grote belang van uithoudingsvermogen blijken veel kinderen al op jonge leeftijd tegenwoordig niet fit genoeg te zijn. Indien niet wordt ingezet op het verbeteren van het uithoudingsvermogen van kinderen, levert dit op korte en lange termijn gezondheidsrisico's en –problemen bij de kinderen op, zoals overgewicht en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

The Daily Mile is onderdeel van een internationaal project en ontstaan in Schotland. In 2016 is The Daily Mile door JOGG (gezonde jeugd, gezonde toekomst) in Nederland geïntroduceerd met als doel het uithoudingsvermogen van Nederlandse basisschoolkinderen te verbeteren.

### 0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Een schoolklas voert gedurende minimaal drie maanden op minimaal drie schooldagen per week The Daily Mile uit. Uitvoeren van The Daily Mile houdt in dat de hele klas naar buiten gaat en 15 minuten wandelt, jogg of rent (de intensiteit van de uitvoering is afhankelijk van de fitheid en verschilt daarom per leerling). Voorwaarde is dat The Daily Mile op minimaal matige tot intensieve intensiteit wordt uitgevoerd. Scholen worden gestimuleerd om The Daily Mile structureel in te zetten.

### 0.3 Doelgroep – max 50 woorden

The Daily Mile is bedoeld voor alle kinderen in groep 3 tot en met 8 van de basisschool. De leeftijd van deze kinderen is ongeveer tussen 6 en 12 jaar.

### 0.4 Doel – max 50 woorden

Kinderen (groep 3 tot en met 8 van de basisschool) hebben na drie maanden deelname aan The Daily Mile hun uithoudingsvermogen (aerobe fitheid) verbeterd (minimaal 0,5 trap hoger op de shuttleruntest).

### 0.5 Aanpak – max 50 woorden

Scholen registreren zich via de website van The Daily Mile. Na de aanmelding ontvangen zij een gratis startpakket en kunnen zelfstandig aan de slag gaan. Om scholen betrokken en gemotiveerd te houden, communiceert JOGG regelmatig met scholen over nieuwe ontwikkelingen rondom en ervaringen van andere scholen met The Daily Mile, bijvoorbeeld via de website, nieuwsbrieven en social media. Als een school een jaar The Daily Mile heeft uitgevoerd, kan zij een gratis 'Ga zo door-pakket' aanvragen. Ook biedt JOGG ondersteuning op aanvraag en kunnen scholen één van de ambassadeurs (Erben Wennemars en Nicole Beukers) op school uitnodigen. Daarnaast lanceert JOGG campagnes, bijvoorbeeld bingo kaarten voor scholen, om het lopen zo leuk mogelijk te houden. Op landelijk niveau monitort JOGG de implementatie en ervaringen door (1) feedback te vragen aan scholen, (2) een adviesraad en (3) door procesevaluaties, uitgevoerd door een externe partij. Op basis van de resultaten vindt doorontwikkeling van The Daily Mile plaats.

### 0.6 Materiaal – max 50 woorden

Voor de uitvoering van The Daily Mile zelf hebben scholen geen materiaal nodig. JOGG biedt ter ondersteuning en inspiratie materialen aan scholen, zoals het startpakket en het 'Ga-zo-door-pakket'.

### 0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

Kinderen bouwen een goed uithoudingsvermogen op door regelmatig fysiek actief te zijn, minimaal twee tot drie keer per week in beweessessies van minimaal tien minuten. Er is sterk bewijs dat regelmatig sporten, bewegen en spelen het uithoudingsvermogen van kinderen en jongeren vergroot. Het protocol van The Daily

Mile voldoet aan deze voorwaarden, en op basis van meerdere effectstudies zijn er goede aanwijzingen dat The Daily Mile na drie maanden het uithoudingsvermogen van kinderen verhoogt.

De schoolsetting is uitermate geschikt voor het vergroten van uithoudingsvermogen, omdat (1) alle kinderen worden bereikt, (2) The Daily Mile tijdens lestijd wordt uitgevoerd en dus zittijd vervangt en (3) uit onderzoek blijkt dat beweegprogramma's op scholen uithoudingsvermogen van kinderen kunnen verbeteren.

### **0.8 Onderzoek** – max 100 woorden

JOGG evalueert regelmatig de implementatie van The Daily Mile op scholen (2017, 2019, 2020, 2021). Over het algemeen blijkt hieruit dat leerkrachten en leerlingen The Daily Mile leuk vinden. Leerkrachten ervaren positieve effecten, zoals dat kinderen plezier hebben en een verhoogde concentratie hebben na The Daily Mile, en vinden het fijn dat de uitvoering op een zelf gekozen moment kan en geen voorbereiding vereist. Het volgens protocol uitvoeren van The Daily Mile en een gebrek aan draagvlak en tijd blijven de grootste belemmeringen.

Inmiddels zijn vijf effectstudies gedaan naar de effecten van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van kinderen. Ondanks verschillen in methodologie en leeftijd van de doelgroepen, lijkt het erop dat The Daily Mile minimaal drie keer per week gedurende 15 minuten, voor een periode van minimaal drie maanden het uithoudingsvermogen van kinderen verhoogt. Eén studie heeft na drie en zes maanden het uithoudingsvermogen gemeten, de onderzoekers vonden een verdere vooruitgang na zes maanden.

## **1.**

# Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.*

The Daily Mile is bedoeld voor kinderen in groep 3 tot en met 8 van de basisschool. De leeftijd van deze kinderen is ongeveer tussen 6 en 12 jaar.

Alle basisscholen/klassen kunnen aan The Daily Mile deelnemen, er zijn geen specifieke soorten schoolklassen of subgroepen kinderen als doelgroep gedefinieerd. Elke leerling kan op zijn of haar eigen niveau/binnen zijn/haar eigen mogelijkheden aan The Daily Mile deelnemen (zie paragraaf 1.3, inhoud van de interventie).

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

Leerkrachten van basisscholen vormen de intermediaire doelgroep van The Daily Mile. Leerkrachten zijn bepalend voor de uitvoering van The Daily Mile, omdat zij voor de structurele implementatie van The Daily Mile zorgen.

Alle leerkrachten kunnen The Daily Mile uitvoeren. Er is geen (bij)scholing of training vereist om The Daily Mile uit te kunnen voeren.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?*

De interventie is geschikt voor kinderen van groep 3 tot en met 8 van de basisschool.

The Daily Mile is niet geschikt voor:

- kinderen die fysiek (structureel of vanwege blessure) niet in staat zijn om te lopen of rennen.
- kinderen voor wie matig tot intensieve inspanning een te groot risico vormt voor fysieke problemen (bijvoorbeeld inspanningsastma).

**Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?*

The Daily Mile is ontwikkeld in de praktijk: het is bedacht door een Schotse leerkracht die het overgewicht en het slechte uithoudingsvermogen van haar leerlingen wilde aanpakken. Omdat de leerkracht merkte dat haar leerlingen fitter werden en de kinderen in haar klas The Daily Mile bovendien leuk vonden, heeft zij The Daily Mile onder de aandacht bij andere scholen gebracht. The Daily Mile is dus ontwikkeld door een leerkracht, een vertegenwoordiger van de intermediaire doelgroep van The Daily Mile.

In 2016 is The Daily Mile in Nederland door JOGG geïntroduceerd en in de jaren daarna continu verder ontwikkeld. JOGG betreft de (intermediaire) doelgroep door informatie bij de kinderen en leerkrachten op te halen met betrekking tot hun ervaringen, deelname aan The Daily Mile, redenen om wel of niet deel te nemen, implementatie, ervaren effecten en tevredenheid. Op basis daarvan wordt bepaald welke ontwikkeling nodig is om The Daily Mile verder te brengen.

In 2017 is vragenlijstonderzoek gedaan naar de ervaringen van leerkrachten en kinderen met The Daily Mile (zie hoofdstuk 4). In 2019 zijn leerkrachten en kinderen opnieuw bevroegd middels een online vragenlijst. Kinderen zijn daarin expliciet gevraagd welke ideeën zij hebben om The Daily Mile leuker te maken, en leerkrachten konden tips voor JOGG beschrijven om The Daily Mile beter te maken en de begeleiding te verbeteren. In 2021 is in het kader van kwaliteitsbewaking een korte vragenlijst onder leerkrachten uitgezet, waarin ondersteuningsbehoeften werden uitgevraagd. In 2020 heeft JOGG een adviesraad ingesteld, bestaande uit een onderzoeker, een leerkracht en een JOGG-regisseur. Zij voorzien JOGG vanuit hun eigen ervaringen in advies om The Daily Mile verder te ontwikkelen.

Voorbeelden van doorontwikkeling naar aanleiding van informatie van leerkrachten en kinderen zijn het delen van tips voor variatie via de website, nieuwsbrief en sociale media, de ontwikkeling van een bingokaart en de ontwikkeling van het Ga-zo-door pakket (zie hoofdstuk 2).

## 1.2 Doel

**Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.*

Kinderen (groep 3 tot en met 8 van de basisschool) hebben na drie maanden deelname aan The Daily Mile hun uithoudingsvermogen (aerobe fitheid) verbeterd (minimaal 0,5 trap hoger op de shuttleruntest).

**Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.*

- Kinderen zijn minimaal drie maanden tenminste drie keer per week gedurende vijftien minuten matig intensief fysiek actief tijdens de schooldag (buiten de pauze en bewegingsonderwijs om), waardoor het uithoudingsvermogen wordt vergroot.
- Leerkrachten zijn voldoende gemotiveerd om The Daily Mile minimaal drie maanden met hun klas uit te voeren.

## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

*A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?*

*B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?*

*C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).*

Fase 0 Werving/voorbereiding

Een leerkracht/directeur van een basisschool heeft van The Daily Mile gehoord, bijvoorbeeld via sociale media of een JOGG-regisseur, en wil The Daily Mile gaan uitvoeren. Deze initiatiefnemer gaat direct naar fase 1 door of brengt The Daily Mile eerst bij collega's onder de aandacht, om leerkrachten van meer klassen/de hele school enthousiast te maken om deel te nemen.

Fase 1 Aanmelding

Initiatiefnemers (leerkrachten of directeuren) melden hun school aan via de website [www.thedailymile.nl](http://www.thedailymile.nl). Na aanmelding ontvangt de school een startpakket (zie hoofdstuk 2, materialen). Met de informatie uit het startpakket en van de website van The Daily Mile start de school met de uitvoering.

Fase 2 Uitvoering

De schoolklassen lopen gedurende minimaal drie maanden op minimaal drie schooldagen per week The Daily Mile. De uitvoering van The Daily Mile kost ongeveer 15 minuten per keer en is een extra beweegmoment, dus niet als vervanging van pauzetijd of bewegingsonderwijs bedoeld. Bij voorkeur wordt The Daily Mile dagelijks uitgevoerd, dus vijf keer per week.

Fase 3 Borging

JOGG stimuleert scholen door ondersteuning en materialen om The Daily Mile in het schoolbeleid en het curriculum in te bedden, zodat deelname van scholen structureel wordt.

**Inhoud van de interventie** – max 1200 woorden



*A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.*

*B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.*

*C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?*

#### Fase 0 Werving/voorbereiding

JOGG heeft in de afgelopen jaren ingezet op de landelijke promotie van The Daily Mile. In 2019 was The Daily Mile bekend bij meer dan 80 procent van de schooldirecteuren (Slot-Heijs & Singh, 2019). JOGG werkt in ruim 40 procent van alle Nederlandse gemeenten (peildatum 2021) en heeft daarmee een groot netwerk waarin scholen geworven kunnen worden om met The Daily Mile te starten. In al deze gemeenten is een JOGG-regisseur die scholen kan ondersteunen bij het creëren van een gezonde schoolomgeving. In dit kader brengen JOGG-regisseurs The Daily Mile onder de aandacht en bieden eventueel hulp bij het creëren van draagvlak en opstarten van The Daily Mile.

JOGG is aanwezig op beurzen, zoals de Nationale Onderwijs Tentoonstelling (NOT-beurs), om The Daily Mile te promoten onder leerkrachten en schooldirecties. Ook maakt JOGG actief gebruik van de ambassadeurs Erben Wennemars en Nicole Beukers, (sociale) media (voorbeeld [Jeugdjournaal of GLOS](#)) en de website om The Daily Mile bekender te maken, successen te delen en daarmee nieuwe scholen te werven. Ook werkt JOGG samen met bijvoorbeeld de Atletiekunie en de Koninklijke Wandel Bond Nederland om elkaar te versterken en meer en beter bewegen en The Daily Mile op de kaart te zetten.

#### Fase 1 Aanmelding

Initiatiefnemers melden hun school aan via de website van The Daily Mile en ontvangen een startpakket (zie hoofdstuk 2, materialen). Hierin is onder andere informatie voor de initiatiefnemer opgenomen over het belang van en het creëren van draagvlak bij het personeel. Gebrek aan draagvlak bij het personeel is namelijk een veelgenoemde reden van scholen die met The Daily Mile zijn gestopt (Slot-Heijs & Singh, 2019). Ook is in het startpakket informatie voor uitvoerende leerkrachten opgenomen over hoe The Daily Mile moet worden uitgevoerd om uithoudingsvermogen te vergroten (zie hoofdstuk 2, randvoorwaarden). Ook op de website is informatie te vinden die bruikbaar is bij het opstarten van The Daily Mile, zoals het 'aan de slag'-stappenplan. Dit stappenplan begint bij het analyseren van de omgeving (omgevingsanalyse, zie hoofdstuk 2, materialen) tot het blijven volhouden van The Daily Mile (bijvoorbeeld door The Daily Mile structureel te maken door in het schoolbeleid op te nemen).

#### Fase 2 Uitvoering

##### **Een sessie van The Daily Mile**

Een sessie van The Daily Mile duurt 15 minuten. De hele klas gaat naar buiten en loopt The Daily Mile wandelend, joggend of rennend. De individuele loopsnelheid hangt af van het uithoudingsvermogen van een kind. Voorwaarde is dat The Daily Mile in minimaal matig intensieve intensiteit wordt uitgevoerd. Stevig wandelen is voor kinderen gedefinieerd als matig intensief ([Voedingscentrum](#)). Ondanks dat de naam van de interventie anders suggereert, is The Daily Mile bewust gebaseerd op tijd in plaats van afstand. Er is ruimte voor differentiatie: kinderen kunnen op hun eigen niveau meedoen. Kinderen kunnen in hun dagelijkse kleren lopen, sportkleding en omkleden is niet nodig. Ook is er geen voorbereiding nodig. Na The Daily Mile wordt op de poster aangekruist dat is gelopen, vullen kinderen de leerlingkaart in (zie hoofdstuk 2, materialen startpakket) en worden de lessen hervat. De sessie wordt door de (groeps)leerkracht begeleid. De leerkracht houdt de tijd en inzet van kinderen in de gaten en kan zelf beslissen of hij/zij meeloopt. Voor kinderen die fysiek The Daily Mile niet zoals bedoeld kunnen uitvoeren, kunnen de leerkrachten The Daily Mile indien mogelijk aanpassen. Welke aanpassing gedaan dient te worden is afhankelijk van het kind en de context, waardoor kant en klare aanpassingen vanuit JOGG niet mogelijk zijn. Indien leerkrachten ondersteuning wensen in het aanpassen van The Daily Mile voor specifieke kinderen, kunnen zij contact met JOGG opnemen. Hierbij moet worden opgemerkt dat wanneer The Daily Mile niet wordt uitgevoerd zoals bedoeld, het niet onderbouwd is dat een kind zijn/haar uithoudingsvermogen zal verbeteren.

#### **Tijdstip uitvoering/planning**

Leerkrachten zijn vrij om te kiezen op welke schooldagen en op welk moment van de schooldag The Daily Mile wordt uitgevoerd (maar wel minimaal drie dagen per week). The Daily Mile is een extra beweegmoment, dus náást de pauze en het bewegingsonderwijs. In de praktijk blijkt dat veel leerkrachten ervoor kiezen The Daily Mile tussen twee lessen in of wanneer de concentratie van leerlingen verslapt uit te voeren (Scholten & Collard, 2017). Er zijn ook scholen die ervoor kiezen om met alle deelnemende klassen op één vast tijdstip op de dag The Daily Mile uit te voeren.

Indien The Daily Mile niet dagelijks, maar drie of vier keer per week wordt uitgevoerd, wordt geadviseerd om The Daily Mile op de schooldagen waarop geen bewegingsonderwijs wordt gegeven te lopen. Binnen het bewegingsonderwijs worden meer doelen nagestreefd dan het verhogen van het uithoudingsvermogen. Daarom is The Daily Mile slechts een aanvulling op het bewegingsonderwijs en niet als vervanging daarvan geschikt.

### **Minimaal drie maanden, liefst structureel**

De gehele interventie uitvoeren betekent dat een schoolklas minimaal drie keer per week gedurende drie maanden The Daily Mile uitvoert. Structurele borging van The Daily Mile wordt vanuit JOGG gestimuleerd, om de verbetering in het uithoudingsvermogen vast te houden. Dat doet JOGG bijvoorbeeld door tips te geven hoe The Daily Mile in het schoolplan kan worden opgenomen en hoe The Daily Mile kan worden verbonden met andere lessen in het curriculum (zie <https://thedailymile.nl/aan-de-slag/>), het Ga-zo-door-pakket en campagnes.

### **Ondersteuning**

#### Hulpmiddelen

JOGG biedt scholen verschillende hulpmiddelen ter ondersteuning om de uitvoering zoals boven beschreven te kunnen realiseren. In de informatiefolders uit het startpakket voor de initiatiefnemer en de leerkrachten (zie hoofdstuk 2, materialen) zijn tips opgenomen om The Daily Mile op te starten (bijvoorbeeld: bepalen welke klassen meedoen, afspraken maken met de klas), uit te voeren (bijvoorbeeld: parcours uitstippelen, instructies geven) en vol te houden (bijvoorbeeld: tips voor variaties). Daarin wordt ook doorverwezen naar de website voor aanvullende tips en een 'ga aan de slag'-plan. Voorbeelden van tips zijn het afspreken van een doel met de klas, manieren om variaties in de uitvoering aan te brengen, zoals verschillende routes of denkspelletjes onderweg. Op de website worden naast tips ook succesverhalen beschreven, informatie over (wetenschappelijk) onderzoek naar The Daily Mile gedeeld en uitleg gegeven voor scholen, professionals, ouders en verzorgers.

#### Ambassadeurs

Naast het delen van informatie heeft JOGG twee ambassadeurs van The Daily Mile: de topsporters Erben Wennemars en Nicole Beukers. Zij bezoeken scholen om ter inspiratie en motivatie van leerkrachten, kinderen en ouders een keer mee te rennen met The Daily Mile. Scholen kunnen bij JOGG aanvragen of één van de ambassadeurs langs kan komen (voorbeeld: <https://thedailymile.nl/media-centre/ambassadeur-nicole-op-schoolbezoek-in-amsterdam/>).

#### Campagnes

Hiernaast zet JOGG verschillende campagnes op zoals Milestones campagne en de bingokaart-campagne. Dit heeft als doel om het structureel lopen te faciliteren en leuk te houden.

#### Fase 3 Borging

Om The Daily Mile uit te blijven voeren biedt JOGG ondersteuning en materialen aan scholen. Scholen krijgen regelmatig nieuwsbrieven, updates en goede voorbeelden van andere scholen, zodat zij geïnspireerd blijven om deel te nemen, ook na drie maanden. JOGG stimuleert scholen om The Daily Mile in het schoolbeleid en het curriculum in te bedden, zodat deelname van scholen structureel wordt. Daarmee wordt voorkomen dat het effect van het uithoudingsvermogen van de eerste drie maanden verdwijnt en blijven kinderen regelmatig bewegen voor een goede fitheid.

## **2.**

## Uitvoering

### Materialen – max 200 woorden

*A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?*

*B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.*

Ten behoeve van de werving: via de website van The Daily Mile is alle benodigde informatie over The Daily Mile beschikbaar. JOGG maakt tevens actief gebruik van sociale media om scholen enthousiast te maken voor The Daily Mile.

JOGG heeft ter ondersteuning van de implementatie en uitvoering een aantal ondersteunende materialen ontwikkeld.

1. Na aanmelding ontvangen scholen een gratis startpakket van JOGG, met daarin de volgende materialen:
  - Informatiefolder voor de initiatiefnemer (leerkracht/directeur). In de folder wordt The Daily Mile uitgelegd, staan tips voor creëren van draagvlak en uitvoering en staan succesvolle verhalen van initiatiefnemers die The Daily Mile reeds uitvoeren.
  - Informatiefolder voor andere leerkrachten. In de folder staan tips voor het voorbereiden voor de start van The Daily Mile en de uitvoering ervan. Ook bevat de folder succesvolle verhalen van andere leerkrachten.
  - Flyer voor ouders. Op de voorkant staat: 'Uw kind rent op school The Daily Mile. Samen met al meer dan 7.000 scholen wereldwijd!'. Op de achterkant wordt kort uitgelegd wat The Daily Mile inhoudt en waarom The Daily Mile er is.
  - Plaktattoo van The Daily Mile voor kinderen.
  - Klassenkalender om in de klas op te hangen en bij te houden wanneer The Daily Mile is uitgevoerd. Deze klassenkalender is bedoeld om de uitvoering te kunnen monitoren. Door zichtbaar te maken wanneer The Daily Mile is uitgevoerd, kunnen kinderen en leerkrachten elkaar herinneren om The Daily Mile uit te voeren.
  - Poster met de tekst: 'Onze school doet mee! Samen met al meer dan 7.000 scholen wereldwijd!'.  
- Leerlingenkaart waarop kinderen bij kunnen houden hoe ze hebben gelopen (ze omcirkelen een emoticon en schrijven op of ze het goed ze het vonden gaan).
2. Als een school een jaar heeft gelopen, kunnen zij bij JOGG gratis het 'Ga zo door-pakket' aanvragen met daarin de volgende materialen:
  - Inspiratiebrief van ambassadeurs Erben Wennemars en Nicole Beukers.
  - Een bingokaart om in de klas op te hangen en vakjes af te strepen.
  - Lesmap met verschillende bladen met tips om te variëren met de uitvoering van The Daily Mile.
  - Nieuwe leerlingenkaart waarop kinderen bij kunnen houden hoe ze hebben gelopen (ze omcirkelen een emoticon en schrijven op of ze het goed ze het vonden gaan).
  - Stickers met het The Daily Mile logo
3. Omgevingsanalyse. Om scholen te ondersteunen in het bedenken en uitzetten van een geschikte route voor het lopen van The Daily Mile hebben zij de omgevingsanalyse opgesteld. Hierin staan mogelijke uitdagingen beschreven en bijbehorende oplossingen. De omgevingsanalyse is op de website te vinden.
4. Overig  
Deelnemende scholen kunnen van de website gebruikmaken voor het verkrijgen van informatie over The Daily Mile, tips voor het creëren van draagvlak, de uitvoering en contact met JOGG. Ook krijgen zij elk kwartaal een nieuwsbrief om op de hoogte te worden gehouden van nieuws en de laatste ontwikkelingen.

### Type organisatie en locatie – max 200 woorden

*A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)*

*B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?*

The Daily Mile wordt tijdens lestijd door scholen uitgevoerd. De leerkracht van de klas bepaalt wanneer de klas The Daily Mile uitvoert (niet in pauzetijd of tijdens bewegingsonderwijs) en begeleidt de activiteit.

The Daily Mile wordt op het buitenterrein van de school of buiten het schoolterrein (bij voldoende supervisie) gelopen. Om scholen te ondersteunen bij het bedenken en uitzetten van een parcours, is een omgevingsanalyse opgesteld. Hierin staan mogelijke uitdagingen beschreven en bijbehorende oplossingen. Bijvoorbeeld: een deel van het parcours is niet zichtbaar voor leerkrachten. Oplossing: jonge kinderen kunnen samen met oudere kinderen rennen. De omgevingsanalyse is op de website van The Daily Mile te vinden.

### **Opleiding en competenties van de uitvoerders** – max 200 woorden

*A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.*

*B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?*

De uitvoerders van The Daily Mile zijn leerkrachten in het basisonderwijs. Zij hebben, naast hun leerkrachtbevoegdheid, geen aanvullende opleiding, training of cursus nodig. Voor de uitvoering van The Daily Mile is het belangrijk om kinderen te kunnen begeleiden bij de uitvoering, enthousiasmeren en motiveren. Ook dienen leerkrachten in staat te zijn om The Daily Mile leuk te houden voor kinderen, bijvoorbeeld door zelf het goede voorbeeld te geven. Uit de procesevaluatie van The Daily Mile in 2017 bleek dat 87 procent van de leerkrachten van mening is dat zij (ruim) voldoende kennis en vaardigheden bezitten om The Daily Mile uit te voeren (Scholten & Collard, 2017). Voor leerkrachten die zich niet voldoende bekwaam voelen of andere vragen hebben biedt JOGG ondersteuning op maat. Via e-mail- of telefonisch contact helpt het team de leerkrachten met hun vragen. Waar nodig komt het team langs, bijvoorbeeld om te helpen met het enthousiasmeren van collega's op school.

### **Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden

*A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?*

*B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?*

JOGG helpt bij bewaken van de kwaliteit door middel van:

- het startpakket (zie hoofdstuk 2, materialen);
- het 'Ga zo door-pakket' (zie hoofdstuk 2, materialen);
- de website waarop een stappenplan voor uitvoering, tips en goede voorbeelden zijn beschreven;
- nieuwsbrieven die naar deelnemende scholen worden gestuurd;
- het delen van tips, goede voorbeelden en motiverende boodschappen via sociale mediakanalen;
- het aanbieden van ondersteuning op maat aan scholen/leerkrachten die daarom vragen;
- continue doorontwikkeling ten behoeve van kwaliteitsverbetering (zie hieronder).

### **Monitoring status van scholen**

Op landelijk niveau monitort JOGG vanaf de introductie van The Daily Mile in Nederland (2016) de implementatie en ervaringen door feedback te vragen aan scholen en door middel van procesevaluaties uitgevoerd door een externe partij (zie hoofdstuk 4). Hiermee houdt JOGG zicht op deelname van scholen, de manier waarop zij The Daily Mile opstarten en uitvoeren en wat de ervaringen zijn van scholen.

Om een kwaliteitsslag te maken, is JOGG begin 2021 gestart met een monitoringssysteem. Alle scholen zijn gevraagd om hun 'status' door te geven: actief bezig met The Daily Mile, inactief (tijdelijk gestopt) of definitief gestopt. Actieve scholen zijn vervolgens gevraagd naar de implementatie, om na te gaan of The Daily Mile wordt uitgevoerd zoals bedoeld en welke ondersteuning nodig is, en inactieve scholen zijn gevraagd naar de redenen om te stoppen en wat nodig is om weer te starten. Scholen die zijn gestopt, worden niet meer meegeteld als The Daily Mile school. JOGG is voornemens tweejaarlijks deze monitoring uit te voeren.

Hiermee houdt JOGG zicht op het bereik en kwaliteit van The Daily Mile. Op basis van de resultaten vindt doorontwikkeling van The Daily Mile plaats.

### **Internationaal kennis delen**

Daarnaast is JOGG bij de overkoepelende internationale organisatie 'The Daily Mile Foundation' aangesloten. Binnen dit netwerk worden strategieën en onderzoeksresultaten uit andere landen gedeeld om The Daily Mile verder te ontwikkelen. De inhoud van het startpakket in Nederland is bijvoorbeeld gebaseerd op het startpakket dat in België wordt gebruikt en op basis van de ervaringen in België aan de Nederlandse situatie aangepast en doorontwikkeld.

### **Communicatie**

Ook communiceert JOGG continu over het belang van structurele inbedding van The Daily Mile. Reden hiervoor is onder andere dat uit evaluaties blijkt dat een gebrek aan draagvlak en tijd en afnemend enthousiasme argumenten zijn om met The Daily Mile te stoppen (Slot-Heijs & Singh, 2019; Scholten & Collard, 2017). Om stoppen te voorkomen is JOGG continu bezig met initiatieven en ontwikkelingen om belemmeringen weg te nemen. Zo is het 'Ga zo door-pakket' in 2019 toegevoegd als motivatie en stimulans voor scholen die al langer bezig zijn met The Daily Mile. Ook heeft JOGG in 2019 daarom de Milestones-campagne gelanceerd. Dit zijn vijf momenten verspreid over een schooljaar waarin scholen handvatten aangeboden krijgen om The Daily Mile op gevarieerde en leuke manier uit te voeren. Als een Milestone wordt behaald, maakt de school kans op een beloning. Ter motivatie wordt een speeltoestel van partner Kompan verloot bij iedere Milestone. Deze Milestone campagne was een tijdelijke campagne in het schooljaar 2019-2020. Met het aflopen van de Milestones campagne is JOGG in schooljaar 2020-2021 een bingokaart campagne gestart met hetzelfde doel. De klas krijgt als uitdaging om alle vakjes af te strepen op de bingokaart. Als deze vol is, kunnen ze kans maken op een speeltoestel van partner Kompan. Deze bingokaart is onderdeel van het startpakket en het ga-zo-door-pakket. Echter is het ook mogelijk geworden voor scholen om de bingokaart los aan te vragen en mee te doen aan de winactie. Daarnaast is er een adviesraad ingesteld die JOGG adviseert op vraagstukken uit het veld. Op aanraden van de adviesraad is in maart 2021 een training The Daily Mile gegeven voor JOGG-regisseurs om scholen in hun gemeenten te begeleiden bij het implementeren van The Daily Mile. Verder heeft de adviesraad voor de start van schooljaar 2020 mee gedacht aan een nieuwe campagne, dat geleid heeft tot de ontwikkeling van de bingokaart. Daarnaast heeft de adviesraad ook meegedacht aan de promotie van The Daily Mile. Deze promotie had betrekking op de content op de sociale kanalen van The Daily Mile om de zichtbaarheid te vergroten.

JOGG blijft in de toekomst inzichten voortkomend uit onderzoek, ook onderzoek naar The Daily Mile uit andere landen, gebruiken voor aanpassingen en doorontwikkeling.

### **Randvoorwaarden** – max 200 woorden

*Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?* The Daily Mile wordt onder schooltijd uitgevoerd. Dit betekent dat hiervoor tijd moet worden vrijgemaakt binnen het wekelijkse lesrooster. Het is niet nodig om The Daily Mile van tevoren/op een bepaald tijdstip te plannen. Uit een procesevaluatie (Scholten & Collard, 2017) blijkt dat The Daily Mile meestal tussen twee reguliere lessen door of tijdens de reguliere les wordt uitgevoerd (bijvoorbeeld als leerkrachten vinden dat de concentratie bij kinderen verslapt).

Daarnaast is een veilige schoolomgeving voor de uitvoering van The Daily Mile van belang: uit de procesevaluatie blijkt dat ouders het uitvoeren van The Daily Mile als onveilig kunnen beschouwen vanwege een onveilige omgeving (Scholten & Collard, 2017). Randvoorwaarden voor een goede uitvoering is dus een geschikt schoolplein, een veilige omgeving buiten de school of voldoende toezicht bij uitvoering van The Daily Mile buiten het schoolterrein. De omgevingsanalyse (zie onder 'Type organisatie en locatie') en informatie in het startpakket helpen leerkrachten om dit goed te organiseren.

Voor een goede uitvoering van The Daily Mile is het belangrijk dat er voldoende draagvlak en motivatie is bij de leerkrachten die met hun klas The Daily Mile uitvoeren. Zij moeten voornemens zijn The Daily Mile drie

maanden lang, minimaal drie keer in de week gedurende ongeveer 15 minuten per keer uit te voeren. Leerkrachten hebben namelijk een grote invloed op de motivatie van de kinderen. In de informatiefolders in het startpakket worden leerkrachten hier voor de start van The Daily Mile al attent op gemaakt. Tijdens de uitvoering kunnen zij motivatie putten uit de tips en ervaringen van andere scholen op de website, die continu wordt geüpdatet, en nieuwsbrieven. Ook de campagnes, 'Ga-zo-door-pakket' en de mogelijkheid tot het uitnodigen van ambassadeurs zijn manieren die JOGG aanbiedt om motivatie op de scholen hoog te houden.

#### **Implementatie** – max 200 woorden

*A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?*

*B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.*

Inmiddels hebben 545 Nederlandse basisscholen zich op de website geregistreerd voor deelname aan The Daily Mile (peildatum 26 april 2021).

Scholen die zich hebben geregistreerd via de website van The Daily Mile ontvangen van JOGG een startpakket (zie hoofdstuk 2, materialen). Dit startpakket geeft scholen handvatten om The Daily Mile op te starten en te blijven uitvoeren. Ook kunnen scholen een stappenplan dat op de website staat gebruiken voor het opstarten en uitvoeren van The Daily Mile (<https://thedailymile.nl/aan-de-slag/>). Na zes weken ontvangen scholen een mail van JOGG waarin nogmaals wordt benoemd dat scholen voor eventuele ondersteuningsvragen bij JOGG terecht kunnen.

In het startpakket, in de mail na zes weken en op de website staat een emailadres vermeld waar scholen naar toe kunnen mailen met hun ondersteuningsvraag. Vanuit JOGG worden zij vervolgens geholpen. Ook kan een JOGG-regisseur uit de gemeente waar de school staat ondersteuning bieden.

#### **Kosten** – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.*

Aan de uitvoering van The Daily Mile zijn geen kosten verbonden, omdat geen materiaal nodig is bij de uitvoering. Doordat The Daily Mile onder schooltijd wordt uitgevoerd zijn er geen extra personele kosten mee gemoeid. De ondersteuning met bijbehorende materialen (zoals startpakket, 'Ga-zo-door-pakket', inzet ambassadeurs) worden gratis aangeboden vanuit JOGG en haar partners.

### **3.**

## Onderbouwing

### Probleem – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.*

Aerobe fitheid, oftewel uithoudingsvermogen, is een belangrijke indicator voor de gezondheid van kinderen en jongeren (Ortega, 2008). Een goed uithoudingsvermogen (fitheid) gaat gepaard met minder overgewicht, een betere psychische gezondheid en een kleiner risico op hart- en vaatziekten (Lang et al., 2017; Ortega et al., 2008). Fitte kinderen voelen zich bovendien zowel fysiek als mentaal beter en ervaren een betere kwaliteit van leven dan kinderen die niet fit zijn (Evaristo et al., 2019). Aan de andere kant blijkt dat een slecht uithoudingsvermogen op jonge leeftijd gerelateerd is aan een vergrote kans op vroegtijdig overlijden (Högström et al., 2016). Op jonge leeftijd fit, en daarmee grotere kans om gezond te zijn, levert dus gezondheidsvoordelen op, zowel op korte als ook lange termijn.

Ondanks het grote belang van een goed uithoudingsvermogen, blijken veel kinderen tegenwoordig al op jonge leeftijd niet fit genoeg te zijn. In landen met (middel)hoge inkomens (19 landen), waaronder Nederland, is het uithoudingsvermogen van kinderen en jongeren tussen 1981 en 2000 flink gedaald (Tomkinson et al., 2017). Dat betekent dat kinderen steeds minder lang een fysieke inspanning kunnen volhouden, zoals rennen of hard fietsen. Sinds 2000 is het niveau gelijk gebleven, er is geen daling maar ook geen verbetering zichtbaar (Tomkinson et al., 2017).

Een goede maat om uithoudingsvermogen te meten is de Shuttle Run Test (oftewel piepjestest) (Tomkinson et al., 2019). Nederlandse kinderen in groep 8 van de basisschool blijken gemiddeld *onder* de normwaarde voor de Shuttle Run Test te scoren (Onderwijsinspectie, 2018). Ongeveer 60 procent van de kinderen scoort zeer zwak tot zwak/matig op het onderdeel uithoudingsvermogen. Dit is niet verbeterd ten opzichte van 10 jaar geleden, toen kinderen in groep 8 gemiddeld ook onder de normwaarde scoorden (van Weerden et al., 2008) en geldt voor zowel jongens als meisjes.

Indien niet wordt ingezet op het verbeteren van het uithoudingsvermogen van kinderen, levert dit dus op korte en lange termijn gezondheidsrisico's en –problemen bij de kinderen op.

### Oorzaken – max 400 woorden

*Welke factoren veroorzaken het hiervoor beschreven probleem of (mogelijk) risico?*

Kinderen bouwen een goed uithoudingsvermogen op door regelmatig fysiek actief te zijn. Uit onderzoek (Poitras, 2016) blijkt dat regelmatig sporten, bewegen en spelen het uithoudingsvermogen van kinderen en jongeren vergroot, waarbij geldt: hoe intensiever hoe beter (Gezondheidsraad, 2017). Twee op de vijf kinderen in Nederland bewegen niet genoeg (volgens de beweegerichtlijnen van de Gezondheidsraad) (39%; CBS, 2020). Door te weinig fysieke activiteit gaat het uithoudingsvermogen achteruit.

De tijd dat kinderen niet sporten, bewegen en spelen wordt veelal zittend doorgebracht. Sedentair gedrag is geassocieerd met uithoudingsvermogen: kinderen die meer zitten hebben een minder goed uithoudingsvermogen (Carson et al., 2016). Nederlandse kinderen brengen gemiddeld 7 uur op een doordeweekse dag zittend door (CBS, 2019). Zitten op school is met gemiddeld 3 uur per dag de belangrijkste zitactiviteit.

### Aan te pakken factoren – max 200 woorden

*Welke hiervoor beschreven en beïnvloedbare factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij? Gebruik bij voorkeur de tabel uit de handleiding.*

Uithoudingsvermogen verbetert door middel van structureel voldoende bewegen. Regelmatig op matig tot intensieve intensiteit bewegen is dus het middel om het uithoudingsvermogen van kinderen te verhogen (= hoofddoel The Daily Mile).

Om het uithoudingsvermogen te verhogen moet de hoeveelheid beweging van kinderen verhoogd worden, dus in de plaats komen van sedentair gedrag (= subdoel The Daily Mile). Voorwaarde is dat het bewegen minimaal van matig tot intensieve intensiteit is (Okely et al., 2013) (= subdoel The Daily Mile). Studies naar de effecten van bewegen op uithoudingsvermogen geven geen uitsluitsel over de benodigde hoeveelheid beweging (frequentie en duur). De studies waarin effecten werden gevonden, hanteerden over het algemeen beweessessies van twee of drie keer per week (Gezondheidsraad, 2017; Okely et al., 2013). Specifiek voor The Daily Mile lijkt het erop dat zowel twee en drie keer in de week uitvoeren leidt tot een verbeterd uithoudingsvermogen na drie maanden, en na zes maanden alleen verder vooruitgang zichtbaar is als The Daily Mile drie keer per week wordt uitgevoerd (Brustio et al., 2020) (= subdoel The Daily Mile, zie paragraaf 4.2).

Hierin spelen een aantal factoren mee. Motivatie om met The Daily Mile te starten hangt af van de ervaringen van 'gelijke' anderen, in dit geval scholen die The Daily Mile al uitvoeren, van het ontvangen van veel en herhaalde boodschappen over het belang van het bewegen en de mate waarin leerkrachten beweging belangrijk vinden. Hieruit volgt de intentie, waarbij eventueel nog extra informatie wordt verzameld (bijvoorbeeld website van The Daily Mile bekijken), en vervolgens het daadwerkelijk gaan uitvoeren van The Daily Mile. Het gemotiveerd blijven wordt voor een belangrijk deel bepaald door de mate waarin sessies voldoening geven. Positieve ervaringen maken dat de motivatie hoog blijft en de kans groter is dat de sessies uitgevoerd blijven worden (feedback-loop). Uiteindelijk wordt een geheugen met ervaringen opgebouwd, en wordt de uitvoering steeds automatischer. Zelfregulatie speelt hierin een belangrijke rol: de ervaringen van het lopen van The Daily Mile zelf hebben directe invloed op het gedrag (als de ervaringen positief zijn, houd je intentie om door te gaan), evenals een indirecte invloed op het gedrag en je intentie (je houding, mate waarin de uitvoering lukt, ervaren controle). Ook het stellen van doelen, het aanpassen van de omgeving zodat The Daily Mile goed uitgevoerd kan worden en monitoring van de uitvoering en ervaringen helpen om gemotiveerd te blijven. Met name door langere tijd frequent uitvoeren van The Daily Mile maakt dat het steeds meer een gewoonte wordt, onderdeel van de dagelijkse routine, en voor een leerkracht als steeds meer 'vanzelf' voelt (gebaseerd op Model of physical exercise and habit formation; Aarts et al., 1997; Hagger, 2019).

**Verantwoording** – max 1000 woorden

*Maak aannemelijk dat met de aanpak en opzet van de interventie, gerelateerd aan de aan te pakken factoren, de doelen bij deze doelgroep daadwerkelijk bereikt kunnen worden.*

### **1. Verbeteren uithoudingsvermogen**

#### **Protocol The Daily Mile**

Zoals hierboven beschreven is, kan regelmatig bewegen voor een verbetering van het uithoudingsvermogen van kinderen zorgen. Als kinderen minimaal twee tot drie keer in de week met voldoende intensiteit bewegen zou dit voldoende moeten zijn om hun uithoudingsvermogen te verbeteren (Okely et al., 2013). De frequentie en intensiteit zoals hierboven beschreven, komen overeen met de doelstellingen van The Daily Mile, met als toevoeging dat elke sessie 15 minuten duurt. Voor de minimale duur van een beweessessie is onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing. In internationale beweegerichtlijnen staat dat minstens tien minuten aaneengesloten bewegen meetelt als beweessessie (Gezondheidsraad, 2017). Inmiddels zijn vijf wetenschappelijke studies gedaan naar het effect van minimaal 3 maanden uitvoeren van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van kinderen (Chesham et al., 2018; Brustio et al., 2019; Brustio et al., 2020; Marchant et al, 2020), waarvan één in Nederland (De Jonge et al., 2020). In alle studies wordt een positief effect van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van kinderen gevonden (zie paragraaf 4.2).

#### **Schoolsetting: beweging in de plaats van sedentair gedrag**

The Daily Mile wordt op school uitgevoerd. De schoolsetting is om meerdere redenen geschikt: allereerst blijkt het belangrijkste deel van de dagelijkse sedentaire tijd van kinderen 'zitten op school/tijdens het studeren' te zijn, namelijk gemiddeld 3,1 uur per dag (CBS, 2019). Door The Daily Mile onder leestijd op school uit te voeren (dus niet tijdens pauze of bewegingsonderwijs), is het aannemelijk dat het bewegen daadwerkelijk *in de plaats van* sedentaire tijd komt en daarmee bijdraagt aan het verhogen van het aantal minuten bewegen. Bovendien blijkt uit onderzoek dat beweegprogramma's op school, die tijdens schooltijd en buiten bewegingsonderwijs/pauzes plaatsvinden, geschikt zijn om uithoudingsvermogen van kinderen te



verhogen (Burns et al., 2018). Drie keer per week 15 minuten uitvoering lijkt haalbaar om te implementeren in de schoolsetting. In een studie waarin scholen niet werd opgelegd om The Daily Mile een bepaalde frequentie te lopen, bleek dat de scholen gemiddeld drie keer per week The Daily Mile uitvoerden (Brustio et al., 2019).

Daarnaast worden op school alle kinderen bereikt. Beweegprogramma's die buiten de school plaatsvinden lopen tegen het probleem aan dat vaak de al actieve kinderen aan de programma's meedoen. School is voor alle kinderen verplicht, ongeacht hun achtergrondkenmerken en hoeveel zij naast schooltijd bewegen. Dit betekent dat door het uitvoeren van The Daily Mile alle kinderen kunnen worden bereikt (Beets et al., 2015), ook de niet fitte kinderen. Bovendien blijkt uit een recente studie naar The Daily Mile dat de relatieve inspanning die fitte en niet fitte kinderen leveren tijdens de uitvoering van The Daily Mile gelijk is, dus alle kinderen lijken te kunnen profiteren van The Daily Mile (Hatch et al, 2021).

## 2. Motivatie leerkrachten

Uit onderzoek blijkt dat leerkrachten over het algemeen positief tegenover meer bewegen op school staan, maar wel onder bepaalde voorwaarden: het moet niet te lang duren, de leerkracht moet het beweegprogramma zelf kunnen uitvoeren, het moet geen voorbereiding(stijd) kosten en spontaan kunnen worden ingezet (van den Berg et al., 2017). Ook uit een internationale studie naar de implementatie van The Daily Mile blijkt dat de eenvoud van The Daily Mile, het flexibel kunnen uitvoeren van The Daily Mile en het kunnen aanpassen aan de school context (zoals de route) succesfactoren zijn (Ryde et al., 2018). Brustio et al (2019) vonden dat leerkrachten positief waren over de haalbaarheid en implementatie van The Daily Mile, bijvoorbeeld dat The Daily Mile makkelijk te organiseren is en geen negatieve invloed op het onderwijs had (zie paragraaf 4.2).

Ervaringen van gelijke anderen, het belang van extra bewegen inzien, doelen stellen, aanpassen van de omgeving, monitoring en positieve ervaringen zijn belangrijke factoren die bijdragen aan het behouden van motivatie (zie aan te pakken factoren). JOGG speelt als volgt op deze factoren in:

- Ervaringen van gelijke anderen en het belang van extra bewegen:  
op de website, in de nieuwsbrieven en via sociale media brengt JOGG het belang van een goed uithoudingsvermogen en hoe The Daily Mile daaraan bijdraagt veel onder de aandacht. Ook houdt JOGG zich actief bezig met het delen van goede voorbeelden en tips van andere scholen via deze kanalen, zodat ervaringen gedeeld worden. JOGG-regisseurs brengen The Daily Mile onder de aandacht bij de scholen in hun JOGG-gemeente. JOGG heeft een training ontwikkeld voor JOGG-regisseurs om scholen daarin te kunnen ondersteunen. Via het startpakket en het Ga-zo-door-pakket worden ervaringen gedeeld en het belang van The Daily Mile uitgelegd. Alle actieve scholen krijgen bij het begin van het nieuwe schooljaar een e-mail met daarin de link voor het aanvragen van een ga-zo-door-pakket. Ook ambassadeurs van JOGG brengen het belang van bewegen onder de aandacht (Erben Wennemars en Nicole Beukers specifiek voor The Daily Mile, Erik Scherder algemeen bewegen).
- Doelen stellen en monitoren:  
uit interviews met leerkrachten die The Daily Mile uitvoerden bleek dat het stellen van doelen en beloningen hielpen om de motivatie hoog te houden (Marchant et al, 2021). Alle scholen die zich aanmelden voor The Daily Mile ontvangen een startpakket met daarin (onder andere) een poster. Op die poster kunnen klassen bijhouden hoe vaak zij The Daily Mile hebben gelopen en kunnen daarmee de voortgang monitoren. In het Ga-zo-door-pakket zit een nieuwe poster. In de campagnes (zie hoofdstuk 2, communicatie), zoals de Milestones campagne en de bingokaart, zijn ook doelen beschreven, wat een motiverende werking heeft om The Daily Mile uit te blijven voeren. In de Milestones campagne was bovendien een prijs te winnen.
- Aanpassen van de omgeving:  
JOGG heeft een omgevingsanalyse (zie hoofdstuk 2, materialen) ontwikkeld. Dit ondersteunt leerkrachten in het creëren van de juiste omgeving om The Daily Mile uit te voeren.
- Positieve ervaringen:  
Met bovenstaande ondersteuning zet JOGG zich in om leerkrachten positieve ervaringen te geven met The Daily Mile. Naast bovenstaande initiatieven geeft JOGG tips hoe variatie kan worden

aangebracht in de uitvoering, om te voorkomen dat The Daily Mile saai wordt. Deze tips zijn verwerkt als inspiratiebladen in de inspiratiemap als onderdeel van het ga-zo-door-pakket. Voorbeelden van tips zijn het aanbrengen van variatie in de route, het meegeven van een opdracht tijdens The Daily Mile en het werken met een beloningssysteem voor de leerlingen.

JOGG blijft in de toekomst inzetten op manieren om leerkrachten te ondersteunen in de uitvoering en de motivatie hoog te houden, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van nieuwe campagnes. JOGG blijft hiervoor informatie ophalen bij leerkrachten, via de adviesraad, JOGG-regisseurs en monitoring & evaluatie (zie hoofdstuk 4).

## 4.

# Onderzoek

## 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

*Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie*

*Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.*

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- d) Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

### 1. Slot-Heijs, J.J. & Singh, A.S. (2021). The Daily Mile. Utrecht: Mulier Instituut.

Interne rapportage op te vragen bij JOGG (team@thedailymile.nl)

Begin 2021 is door het Mulier Instituut een onderzoek uitgevoerd onder alle scholen die zich hebben aangemeld voor The Daily Mile. Om de kwaliteit van The Daily Mile hoog te houden, is monitoring van uitvoering belangrijk. De scholen (n=430) ontvingen een online vragenlijst, waarin zij konden aangeven of zij The Daily Mile actief uitvoeren, tijdelijk zijn gestopt of definitief zijn gestopt. Actieve scholen zijn gevraagd naar hoe zij The Daily Mile uitvoerden, zodat JOGG een beeld krijgt van de implementatie en kwaliteit. Scholen die The Daily Mile niet uitvoerden, werden gevraagd of zij wel weer willen starten of waarom zij definitief gestopt zijn. Actieve en tijdelijk gestopte scholen zijn gevraagd naar hun behoefte aan ondersteuning.

Een kwart van de scholen heeft gerespondeerd en een status ingevuld (23%). De overige scholen worden door JOGG herinnerd, om het overzicht compleet te maken. De helft van de responderende scholen voerde op moment van vragen The Daily Mile actief uit (52%). Een meerderheid van deze scholen liep The Daily Mile meestal/altijd minimaal 15 minuten (70%) en op matig/intensief niveau (57%). Twee op de vijf scholen (40%) zijn tijdelijk met The Daily Mile gestopt, veelal als gevolg van de coronamaatregelen (40%), en 8 procent van de scholen is definitief gestopt. Het onderzoek benadrukt het belang van ondersteuning van deelnemende scholen, zoals inzet op draagvlak bij personeel, naast het werven van nieuwe scholen. Voorbeelden van ondersteuning waar scholen behoefte aan hebben zijn het jaarlijks ontvangen van een 'ga-zo-door' pakket en bezoek van een ambassadeur.

### 2. Jonge, M. de, Slot-Heijs, J.J., Prins, R.G. & Singh, A.S. (2020). The Daily Mile: een onderzoek naar de uitvoering en het effect op uithoudingsvermogen.

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9963&m=1585734262&action=file.download>

In 2019 is een effectstudie uitgevoerd op negen scholen in Nederland, waarbij drie maanden The Daily Mile werd uitgevoerd (zie paragraaf 4.2 voor effectresultaten). Voorafgaand en na de drie maanden werd naast het uithoudingsvermogen een vragenlijst afgenomen bij zowel leerkrachten (n=10) als leerlingen (n=261) over de uitvoering en ervaringen met de implementatie van The Daily Mile.

Scholen hebben gemiddeld 89 procent van de keren dat ze volgens het protocol moesten lopen, The Daily Mile uitgevoerd. Vanwege studie- en feestdagen was het niet alle weken gelukt om The Daily Mile in de

gewenste frequentie uit te voeren. Leerkrachten gaven aan dat hun leerlingen The Daily Mile meestal vijftien minuten en met voldoende intensiteit liepen.

Leerlingen en leerkrachten waren over het algemeen positief over The Daily Mile. De meerderheid van de leerlingen vond The Daily Mile 'altijd' (22%) of 'meestal' (34%) leuk. Ook de leerkrachten ervoeren dat de leerlingen het leuk vonden en zagen 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 alsnog ervoerde de meerderheid van de leerlingen positieve effecten op het gebied van fitheid en gedrag. De motivatie van leerkrachten en leerlingen (volgens leerkrachten) verschilde: sommige leerkrachten rapporteerden een afname, maar ook sommige leerkrachten een toename, van de motivatie bij zichzelf en leerlingen.

Aan de hand van de resultaten werden de volgende aanbevelingen gegeven: '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.'

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

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9469&m=1555573621&action=file.download>

In 2019 is door het Mulier Instituut een onderzoek uitgevoerd naar de bekendheid, het bereik, wijze van uitvoering, ervaren effecten van en overwegingen tot deelname aan The Daily Mile onder schoolleiders in het primair onderwijs. 400 schoolleiders vulden een online vragenlijst in.

81 procent van de ondervraagde schoolleiders is bekend met The Daily Mile, dit is ten opzichte van 2016 en 2017 een significant hoger percentage (2016: 63%, 2017: 71%). In dit panel gaf 10 procent van de schoolleiders aan op het moment van de bevraging met hun school aan The Daily Mile deel te nemen. Zij voerden The Daily Mile vooral met de hoogste klassen (groep 6 tot en met 8) uit. De helft van de scholen voerde The Daily Mile 1-2 keer per week uit, de andere helft 3-5 keer per week. Bijna alle schoolleiders van deelnemende scholen gaven aan positieve effecten van The Daily Mile te ervaren (94%), met name dat de klas rustiger is na het lopen van The Daily Mile (81%). 45 procent van de schoolleiders ervoer dat kinderen fitter/gezonder worden, met name schoolleiders van scholen die The Daily Mile 3-5 keer per week uitvoeren.

20 procent van de schoolleiders gaf aan dat The Daily Mile niet op hun school werd uitgevoerd, maar dat zij deelname daaraan wel overwegen. Deze schoolleiders zouden veelal overtuigd (38%) of misschien overtuigd worden (48%) om deel te nemen als er wetenschappelijk bewijs is voor effecten van The Daily Mile. 65 procent van de schoolleiders die niet deelnamen zou worden overtuigd tot deelname als wordt aangetoond dat The Daily Mile kinderen fitter/gezonder maakt.

7 procent van de schoolleiders gaf aan The Daily Mile te hebben uitgevoerd, maar te zijn gestopt. Een gebrek aan draagvlak (43%) en een gebrek aan tijd (43%) waren de meest genoemde redenen om te stoppen.

Aan de hand van deze resultaten wordt in de rapportage een aantal aanbevelingen gedaan. Een van de aanbevelingen is om in de communicatie (via JOGG-regisseurs, website, sociale media) naar scholen duidelijker te zijn over het feit dat The Daily Mile bedoeld is om uithoudingsvermogen te verhogen en dat daarvoor een structurele en regelmatige deelname nodig is. Ook wordt aangeraden om de resultaten van het onderzoek actief te delen met schoolleiders die deelname overwegen, omdat de ervaren positieve effecten van deelnemende schoolleiders wellicht overtuigend kan werken.

### 4. Scholten, V. & Collard, D.C.M. (2017). *Evaluatie van The Daily Mile. Onderzoek naar de impact van het beweeginitiatief*. Utrecht: Mulier Instituut.

In 2017 is door het Mulier Instituut een onderzoek naar de implementatie van The Daily Mile uitgevoerd. Om meer zicht te krijgen op de mate van implementatie van The Daily Mile op scholen, is een vragenlijst afgenomen onder leerkrachten en leerlingen van scholen die via de website van The Daily Mile geregistreerd stonden (peildatum 14-03-2017: 120 scholen). Gegevens zijn verzameld onder 53 leerkrachten en 187 leerlingen. Bij een deel van de scholen (n=10) zijn aanvullend telefonische interviews gehouden om meer kwalitatieve informatie te verzamelen.

**Bereik** – Met The Daily Mile werden op de aan het onderzoek deelnemende 45 scholen 1757 kinderen bereikt. Als alle basisscholen in Nederland mee zouden doen, zouden 247.815 kinderen kunnen worden bereikt.

**Adoptie** – Leerkrachten bezaten volgens eigen zeggen voldoende kennis en vaardigheden om The Daily Mile uit te voeren. Meestal was de opzet van The Daily Mile afhankelijk van een of enkele enthousiaste leerkrachten. De meeste leerkrachten die The Daily Mile inzetten en deelnemende leerlingen waren (zeer) positief over het beweeginitiatief. Ook de reacties van ouders waren overwegend positief.

**Implementatie** – De meeste scholen voerden The Daily Mile drie keer per week uit. The Daily Mile werd vaak tussen twee schoollessen door of wanneer de concentratie verslapt uitgevoerd.

**Borging** – Het draagvlak voor The Daily Mile was volgens veel leerkrachten die frequent The Daily Mile uitvoeren op hun school voldoende. The Daily Mile was echter nog niet vaak in de werkwijze en het beleid van de school verankerd.

**Succesfactoren** – De factoren die The Daily Mile een succes maakten op school waren onder andere gemotiveerde kinderen, creativiteit van de leerkracht, het opstellen van doelen, kinderen inzicht geven in hun prestaties, de vrijheid bij de uitvoering (weinig protocollaire beperkingen).

**Ervaringen** – Leerkrachten gaven aan positieve effecten van The Daily Mile te zien, met name op fysiek en sociaal gebied. Leerlingen hadden volgens leerkrachten meer energie en zijn fitter. De helft van de leerlingen gaf aan dat ze het leuk vinden om aan The Daily Mile mee te doen. Bijna de helft gaf aan dat zij zich na The Daily Mile fitter voelen. Plezier tijdens The Daily Mile was voor leerlingen belangrijk.

**Tips van leerkrachten** – Leerkrachten gaven tips voor een succesvolle uitvoering van The Daily Mile zoals: stel doelen met de kinderen op, hou (individuele of klassikale) prestatie bij, ren The Daily Mile tussen twee (cognitieve) vakken door en/of wanneer de aandacht verslapt, zorg voor variatie, wissel ervaringen uit met andere scholen en betrek de ouders.

**Toepassing resultaten** – Een groot deel van de uitkomsten van de evaluatie was verwerkt op de website met informatie over The Daily Mile, de ideeën en de ervaringen van leerkrachten en leerlingen. Ook zijn de uitkomsten meegenomen bij het ontwikkelen van het startpakket.

## **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten** – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?*

*Let op: dit onderdeel (4.2) alleen invullen voor het niveau 'Effectief'.*

*Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan met welke uitkomsten. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.*

Beschrijf per onderzoek:

- De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum.
- Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek.

Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd. Werk eventueel met een tabel of ander schema.

1. **de Jonge M, Slot-Heijs JJ, Prins RG, Singh AS. The Effect of The Daily Mile on Primary School Children's Aerobic Fitness Levels After 12 Weeks: A Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health. 2020 Mar 25;17(7):2198. doi: 10.3390/ijerph17072198. PMID: 32218302; PMCID: PMC7178044.**

Nederlandstalige rapportage:

Jonge, M. de, Slot-Heijs, J.J., Prins, R.G. & Singh, A.S. (2020). The Daily Mile: een onderzoek naar de uitvoering en het effect op uithoudingsvermogen.

In 2019 is in Nederland een effectstudie uitgevoerd op negen basisscholen (n=659, groep 5-8). De studie had als doel om (1) het effect van 12 weken uitvoeren van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van kinderen, en (2) of extra persoonlijke ondersteuning voor leerkrachten de effectiviteit beïnvloedt, vast te stellen. De extra ondersteuning bestond uit: een bezoek van een JOGG-medewerker in de eerste twee weken van de uitvoering, twee tot drie keer in de week een herinnering via WhatsApp, en een keer per drie weken een telefonisch gesprek voor ondersteuning waar nodig. Drie scholen voerden 3 maanden lang The Daily Mile uit volgens het protocol dat in dit werkblad is beschreven, drie scholen voerden The Daily Mile uit volgens protocol én ontvingen extra begeleiding vanuit JOGG, en drie scholen voerden The Daily Mile niet uit (controlegroep). Voor de start (maart/april 2019) en na drie maanden (mei/juni 2019) werd de shuttle runtest afgenomen om uithoudingsvermogen van de leerlingen te meten.

In vergelijking met de controlegroep was in beide interventiegroepen een significant effect op uithoudingsvermogen van de kinderen gevonden (zonder begeleiding:  $\beta = 1.1$ ; 95% CI: 0.8; 1.5, met begeleiding:  $\beta = 0.6$ ; 95% CI: 0.3; 0.9, multilevel lineaire regressie gecontroleerd voor leeftijd en geslacht). Er was geen verschil tussen de groepen met en zonder extra begeleiding. Deze resultaten suggereren dat 12 weken minimaal drie keer per week The Daily Mile uitvoeren het uithoudingsvermogen van kinderen kan verhogen.

2. **Brustio PR, Mulasso A, Marasso D, Ruffa C, Ballatore A, Moisè P, Lupo C, Rainoldi A, Boccia G. The Daily Mile: 15 Minutes Running Improves the Physical Fitness of Italian Primary School Children. Int J Environ Res Public Health. 2019 Oct 15;16(20):3921. doi: 10.3390/ijerph16203921. PMID: 31618975; PMCID: PMC6843651.**

Doel van de studie was het onderzoeken van de haalbaarheid van The Daily Mile en het effect op uithoudingsvermogen van Italiaanse kinderen (6-9 jaar). 486 kinderen voerden drie maanden The Daily Mile uit, 309 kinderen vormden de controlegroep. Scholen werden niet geïnstrueerd om The Daily Mile met een minimale frequentie uit te voeren, uit het onderzoek bleek dat The Daily Mile gemiddeld drie keer per week werd uitgevoerd. Uithoudingsvermogen werd voor de start en na drie maanden gemeten met de 6-minuten loop. Er werd een significant effect van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van kinderen gevonden: na correctie voor leeftijd en geslacht, werd een significante groep x tijd interactie gevonden in de 6-minutenloop ( $F_{1,532,22} = 5.011$ ,  $p = 0.026$ ). De interventiegroep liet een significante verbetering zien in de nameting ten opzichte van de voormeting (verschil: +25.15 meter, standaard error=6.39 meter,  $p < 0.001$ ) en de controlegroep niet (verschil: +4.44 meter, standaard error=6.69 meter,  $p < 0.911$ ).

Wat betreft de haalbaarheid, onderzocht aan de hand van stellingen onder leerkrachten, vond het grootste deel van de leerkrachten dat The Daily Mile geen negatieve effecten had in de schoolomgeving (97%) en geen negatieve invloed op hun onderwijsactiviteit had (96%). Bijna alle leerkrachten antwoordden neutraal of positief op stellingen over de haalbaarheid van The Daily Mile op school. Enkele leerkrachten vonden dat The Daily Mile niet in de dagelijkse routine past (3%), niet pas in een schoolcontext (6%) en een onveilige activiteit is (9%). Leerkrachten waren positief over de implementatie: de meeste leerkrachten vonden het niet stressvol om The Daily Mile uit te voeren (91%), vonden het makkelijk om de leerlingen naar buiten te krijgen (94%), vonden het niet moeilijk om de les te onderbreken voor The Daily Mile (87%) en vonden het makkelijk

om na The Daily Mile de les weer te herstarten (74%). The Daily Mile was makkelijk te organiseren (78% eens) en er waren weinig middelen voor nodig (91% eens). Een deel van de leerkrachten zou wel graag externe hulp willen bij de uitvoering (19%), en twijfelt erover om het volgende schooljaar met The Daily Mile verder te gaan (22%).

**3. Brustio PR, Mulasso A, Lupo C, Massasso A, Rainoldi A, Boccia G. The Daily Mile Is Able to Improve Cardiorespiratory Fitness When Practiced Three Times a Week. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar 22;17(6):2095. doi: 10.3390/ijerph17062095. PMID: 32235688; PMCID: PMC7143074.**

In deze studie werd gekeken naar het effect van het aantal keren uitvoeren van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen van Italiaanse kinderen (gemiddeld 9 jaar). 279 kinderen voerden gedurende zes maanden The Daily Mile uit, 269 kinderen vormden de controlegroep. Voor de start, na drie maanden en na zes maanden werd het uithoudingsvermogen gemeten met de 6-minutenloop. Klassen hielden bij hoe vaak zij The Daily Mile uitvoerden, achteraf werd op basis daarvan groepen gemaakt: een groep die gemiddeld twee keer per week The Daily Mile had uitgevoerd en een groep die gemiddeld drie keer per week The Daily Mile had uitgevoerd. Resultaten lieten een positief significant effect op uithoudingsvermogen zien na drie maanden in beide interventiegroepen ten opzichte van de controlegroep ( $F = 13.932$ ,  $p = 0.008$ ). Na zes maanden bleek het uithoudingsvermogen ten opzichte van de controlegroep niet verder vooruit te zijn gegaan bij klassen die The Daily Mile twee keer per week uitvoerden (% verschil tussen 3 en 6 maanden: 0.9 (-0.8, 2.6),  $ES=0.02$ ), maar wel bij klassen die The Daily Mile drie keer per week uitvoerden (% verschil 3 en 6 maanden: 5.5 (2.8, 8.2),  $ES = 0.32$ ). De onderzoekers concluderen dat het sterk aanbevolen is om The Daily Mile minimaal drie keer per week uit te voeren.

**4. Chesham, R.A., Booth, J.N., Sweeney, E.L. et al. The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study. *BMC Med* 16, 64 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1049-z>**

Chesham et al (2018) vergeleken in Schotland de fysieke activiteit, uithoudingsvermogen en BMI van kinderen (4-12 jaar) op een school die bijna een schooljaar (oktober-mei) op de meeste schooldagen The Daily Mile uitvoerde ( $n=240$ ) en van kinderen op een school die niet The Daily Mile uitvoerde ( $n=140$ ), met behulp van een voor- en nameting. Zij concludeerden dat The Daily Mile effectief is in het verhogen van de tijd in matig tot intensieve fysieke activiteit, verlagen van sedentaire tijd, verbeteren van lichaamscompositie en het verhogen van uithoudingsvermogen (gemeten met de Shuttle Run Test). Na correctie voor leeftijd en geslacht, werden significante verbeteringen gevonden in de interventiegroep ten opzichte van de controlegroep voor matig tot intensieve fysieke activiteit (+9.1 minuten per dag, standardized mean difference (SMD)=0.407,  $p=0.027$ ), sedentaire tijd (-18.2 minuten per dag, SMD=0.437,  $p=0.017$ ), uithoudingsvermogen (+39,1 meter, SMD=0.236,  $p=0.037$ ) en dikte huidplooï (-1.4mm, SMD=0.246,  $p=0.036$ ). Er is voorzichtigheid geboden bij het trekken van definitieve conclusies op basis van dit onderzoek, want er zijn, want het onderzoek heeft een aantal methodologische beperkingen (Daly-Smith et al., 2019).

**5. Marchant E, Todd C, Stratton G, Brophy S. The Daily Mile: Whole-school recommendations for implementation and sustainability. A mixed-methods study. *PLoS One*. 2020 Feb 5;15(2):e0228149. doi: 10.1371/journal.pone.0228149. PMID: 32023297; PMCID: PMC7001902.**

In deze studie is het onderzoeken van het effect van The Daily Mile een onderdeel in een grotere mixed methods studie naar de ervaringen van zes scholen met betrekking tot implementatie en borging in Engeland. Het onderzoek naar effect op uithoudingsvermogen was bovendien vooral gericht op het verschil in effect tussen kinderen met hoge en lage sociaaleconomische status. Bij 258 kinderen (9-11 jaar) werd bij de start en na zes maanden de shuttleruntest afgenomen. Beide groepen lieten dezelfde toename in uithoudingsvermogen zien. Omdat niet in de studie is meegenomen hoe en hoe vaak The Daily Mile is uitgevoerd, geven de onderzoekers aan voorzichtig te zijn met het trekken van conclusies.

De ervaring van leerkrachten met betrekking tot de implementatie van The Daily Mile was onderzocht door middel van interviews onder leerkrachten ( $n=9$ ) en directeuren ( $n=2$ ). Het flexibel kunnen inzetten van The Daily Mile is voor leerkrachten een heel belangrijk aspect. Het gevolg van flexibiliteit lijkt echter wel te zijn dat scholen op uiteenlopende manieren The Daily Mile implementeren, en de ene leerkracht zich consequenter

aan de kernprincipes houdt dan de andere leerkracht. Vanwege onderwijsdruk waren er leerkrachten die The Daily Mile tijdens de pauze of tijdens bewegingsonderwijs uitvoerden, terwijl ze beseften dat dit niet volgens de principes van The Daily Mile was. Zij zagen geen andere keuze. Veel leerkrachten gaven aan dat het stellen van doelen en een beloningssysteem helpt in het hoog houden van de motivatie.

## 5.



## Samenvatting Werkzame elementen

*Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen. Max 250 woorden*

Inhoudelijke elementen:

- Frequentie (minimaal drie keer per week), duur van een sessie (15 minuten) en duur van de interventie (minimaal drie maanden) zorgen voor verbeterd uithoudingsvermogen.
- Inzet uithoudingsvermogen op jonge leeftijd: als kinderen fit zijn, hebben ze daar op zowel korte als lange termijn profijt van.
- Bereiken doelgroep: in een schoolsetting worden alle kinderen bereikt. Alle kinderen doen mee, dus ook de kinderen die middels andere (buitenschoolse) programma vaak niet bereikt worden en/of niet fit zijn.
- Schoolsetting: een aanzienlijk deel van de tijd dat kinderen zitten is op school. Tijdens lestijd bewegen is effectief, omdat dit daadwerkelijk zittijd vervangt.
- Betrekken bekende ambassadeurs: rolmodellen kunnen de motivatie van kinderen voor The Daily Mile vergroten. Door rolmodellen in te zetten op de scholen en voor promotie kunnen meer scholen bereikt worden tot deelname.

Praktische elementen:

- Eenvoud: een van de grootste succesfactoren is dat The Daily Mile simpel, laagdrempelig en daarmee haalbaar is in een schoolsetting. Leerkrachten vinden het aantrekkelijk omdat er geen voorbereiding nodig is, geen materiaal vereist is en de uitvoering flexibel kan plaatsvinden.
- Landelijke organisatie JOGG als interventie eigenaar: scholen kunnen kosteloos deelnemen, terwijl zij wel ondersteund worden bij opstarten, uitvoeren en volhouden van de interventie. JOGG investeert bovendien in continue doorontwikkeling en daarmee verbetering van The Daily Mile.

6.

## Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Aarts, H., Paulussen, T., Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*. 12(3):363-374.

Beets, M.W., Okely, A., Weaver, R.G., Webster, C., Lubans, D., Brusseau, T., Carson, R., Cliff, D.P. (2016). The theory of expanded, extended, and enhanced opportunities for youth physical activity promotion. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 13:120.

Berg, V. van den, Salimi, R., Groot, R.H.M. de, Jolles, J., Chinapaw, M.J.M., Singh, A. (2017). "It's a battle... You want to do it, but how will you get it done?": teachers' and principals' perceptions of implementing additional physical activity in school for academic performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(10): 1160.

Booth., J.N., Chesham, R.A., Brooks, N.E., Gorely, T., Moran, C.N. (2020). A citizen science study of short physical activity breaks at school: improvements in cognition and wellbeing with self-paced activity. *BMC Medicine*, 18:62, <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01539-4>.

Breheeny, K., Adab, P., Passmore, S., Martin, J., Lancashire, E., Hemming, K., Frew, E. (2018). A cluster randomised controlled trial evaluating the effectiveness and cost-effectiveness of the daily mile on childhood obesity and wellbeing; the Birmingham daily mile protocol. *BMC Public Health*. 28:126.

Brustio PR, Mulasso A, Lupo C, Massasso A, Rainoldi A, Boccia G. The Daily Mile Is Able to Improve Cardiorespiratory Fitness When Practiced Three Times a Week. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar 22;17(6):2095. doi: 10.3390/ijerph17062095. PMID: 32235688; PMCID: PMC7143074.

Brustio PR, Mulasso A, Marasso D, Ruffa C, Ballatore A, Moisé P, Lupo C, Rainoldi A, Boccia G. The Daily Mile: 15 Minutes Running Improves the Physical Fitness of Italian Primary School Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Oct 15;16(20):3921. doi: 10.3390/ijerph16203921. PMID: 31618975; PMCID: PMC6843651.

Burns, R.D., Brusseau, T.A., Fu, Y. (2018). Moderators of school-based physical activity interventions on cardiorespiratory endurance in primary school-aged children: a meta-regression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15:1764.

Carson V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, J.P., Saunders, T.J., Katzmarzyk, P.T., Okely, A.D., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M., Lee, H., Tremblay, M.S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 41:s240-265.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2019). Uren per dag besteed aan zitactiviteiten naar leeftijd 2019. Verkregen op 19-04-2021 van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag#node-zitgedrag>.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2020). Beweegrichtlijnen, Het aandeel van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen. Verkregen op 19-04-2021 van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>.

- Chesham, R.A., Booth, J.N., Sweeney, E.L., Ryde, G.C., Gorely, T., Brooks, N.E., Moran, C.N. (2018). The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study. *BMC Medicine*. 16:64.
- Daly-Smith, A., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P.D., Defeyter, M.A. & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4:e000341. doi:10.1136/bmjsem-2018-000341.
- Daly-Smith, A., Morris, J.L., Hobbs, M., McJenna, J. (2019). Commentary on a recent article on the effects of the 'Daily Mile' on physical activity, fitness and body composition: addressing key limitations. *BMC Medicine*. 17:96.
- Evaristo, S., Moreira, C., Lopes, L., Oliveira, A., Abreu, S., Agostinis-Sobrinho, C., Oliveira-Santos, J., Póvoas, S., Santos, R., Mota, J. (2019). Muscular fitness and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life: results from labmed physical activity study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(2):55-61.
- Gezondheidsraad (2017). Physical activity and risk of chronic diseases. Background document to: Dutch physical activity guidelines 2017. Publicatienummer 2017/08B. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017. Publicatienummer 2017/08. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Hagger MS. (2019). Habit and physical activity: theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 118-129.
- Hatch LM, Williams RA, Dring KJ, Sunderland C, Nevill ME, Cooper SB. Activity patterns of primary school children during participation in The Daily Mile. *Sci Rep*. 2021 Apr 2;11(1):7462. doi: 10.1038/s41598-021-86631-2. PMID: 33811230; PMCID: PMC8018965.
- Högström, G., Nordström, A., Nordström, P. (2016). Aerobic fitness in late adolescence and the risk of early death: a prospective cohort study of 1.3 million Swedish men. *Int J Epidemiol*. 45, 1159-1168.
- Inspectie van het onderwijs (2018). Peil. Bewegingsonderwijs. Einde basis- en speciaal basisonderwijs 2016-2017. Utrecht: Inspectie van het onderwijs.
- de Jonge M, Slot-Heijs JJ, Prins RG, Singh AS. The Effect of The Daily Mile on Primary School Children's Aerobic Fitness Levels After 12 Weeks: A Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar 25;17(7):2198. doi: 10.3390/ijerph17072198. PMID: 32218302; PMCID: PMC7178044.
- Lang, J.L., Belanger, K., Poitras, V., Janssen, I., Tomkinson, G.R., Tremblay, M.S. (2017). Systematic review of the relationship between 20m shuttle run performance and health indicators among children and youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2017.08.002>
- Marchant E, Todd C, Stratton G, Brophy S. The Daily Mile: Whole-school recommendations for implementation and sustainability. A mixed-methods study. *PLoS One*. 2020 Feb 5;15(2):e0228149. doi: 10.1371/journal.pone.0228149. PMID: 32023297; PMCID: PMC7001902.
- Okely, A.D., Salmon, J., Vella, S., Cliff, D., Timperio, A. Tremblay, M., Trost, S., Shilton, T., Hinkley, T., Ridgers, N., Phillipson, L., Hesketh, K., Parrish, A., Janssen, X., Brown, M., Emmel, J., Marino, N. (2013). A systematic review to update the Australian physical activity guidelines for children and young people. Canberra, Australia: Commonwealth of Australia.

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, 1-11.

Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M., Tremblay, M.S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 41:5197-5239.

Ryde, G.C., Booth, J.N., Brooks, N.E., Chesham, R.A., Moran, C.N., Gorely, T. (2018). The Daily Mile: what factors are associated with its implementation success? *PLoS ONE*. 13(10): e0204988.

Scholten, V. & Collard, D.C.M. (2017). Evaluatie van The Daily Mile. Onderzoek naar de impact van het beweeginitiatief. Utrecht: Mulier Instituut.

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

Tomkinson, G.R., Lang, J.L., Tremblay, M.S. (2017). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*. 53(8):478-486.

Tomkinson, G., Lang, J., Blanchard, J., Leger, L. Tremblay, M.S. (2019). The 20-m Shuttle Run: Assessment and Interpretation of Data in Relation to Youth Aerobic Fitness and Health. *Pediatric Exercise Science*. 31(2): 152-163.

Weerden, J. van, Schoot, F. van der, Hemker, B. (2008). Balans van het bewegingsonderwijs aan het einde van de basisschool 3. Uitkomsten van de derde peiling in 2006. Arnhem: Cito.

## Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

JOGG stimuleert scholen door het delen van goede voorbeelden uit de praktijk

(<https://thedailymile.nl/category/praktijkverhalen/>). Hieronder staat een voorbeeld hiervan (online te vinden via <https://thedailymile.nl/media-centre/veel-kinderen-geven-aan-dat-ze-de-gymles-langer-volhouden/>):

17 juni 2019

### **“Veel kinderen geven aan dat ze de gymles langer volhouden”**

Veel leerlingen komen wel een keer in aanraking met de shuttle run test, in de volksmond ook wel de piepjestest genoemd. Scholen zetten deze test in om het uithoudingsvermogen van de leerlingen te bepalen. Ook OBS De Blerck in Het Harde maakte gebruik van deze piepjestest, maar de test viel leerkracht Bianca van Verseveld tegen. Nadat ze over The Daily Mile hoorde, is ze zich hierin gaan verdiepen en werd ze enthousiast over het concept.

Bianca, juf van groep 7 en 8, vindt het fijn dat The Daily Mile zowel invloed heeft op de beweging, conditie en het doorzettingsvermogen van de leerlingen. Ze zag al snel in dat het rennen van rondjes rondom de school zijn vruchten afwierp. “De conditie van de kinderen verbeterde, dat merkten ze zelf ook op. Veel kinderen gaven aan dat ze de gymles langer konden volhouden.” Andere klassen van OBS De Blerck haakten daarna vrij snel aan. “Dit jaar doen alle klassen mee, behalve de kleuters. We lopen op een vast moment, namelijk van kwart voor tien tot tien uur. Dan zijn de kinderen er ook echt aan toe, aangezien ze daarvoor meer dan een uur gewerkt hebben. Na The Daily Mile eten ze fruit en gaan ze lekker buitenspelen. Dat buitenspelen verloopt rustiger dan voordat we The Daily Mile deden. De meeste energie is er al uit.”

Iedereen loopt op zijn eigen niveau. “We merken dat dit het beste werkt. De meeste kinderen zien waar het voor is en waarom we het doen, maar rennen zal nooit door ieder kind leuk gevonden worden. Dat heb je bij geen enkele activiteit.” Wat Bianca zelf heel belangrijk vindt, is dat de leerkrachten het goede voorbeeld geven en zelf meedoen. “Dit heeft er zelfs toe geleid dat vier van onze leerkrachten in april meededen aan een vijf kilometer hardloopwedstrijd. Daarna hebben een aantal doorgetraind voor een tien kilometer loop”, vertelt Bianca enthousiast. De rondjes rondom de school hebben naar verloop van tijd voor de bovenbouw plaats gemaakt voor een rondje door het dorp. De onderbouw en een enkele bovenbouw leerling rent nog steeds rondom de school. “Aangezien het hele dorp momenteel op de kop ligt, lijkt het rondje door het dorp soms wel op een obstacle run”, lacht Bianca. Een extra uitdaging voor de leerlingen!