

Evaluatierapport 'Gezond Eten en Bewegen'

Inleiding

Dit verslag is gebaseerd op 54 evaluatieformulieren die verzameld werden bij de 152 deelnemers aan de cursussen 'Gezond eten en bewegen' (respons rate 35.5%) die doorgingen in verschillende gemeenten in Limburg. Hoewel dit een relatief hoog percentage is in vergelijking met evaluaties via brief, kunnen toch niet echt met zekerheid conclusies getrokken worden omwille van de data.

Zo is het niet mogelijk om een onderscheid te maken tussen de deelnemers van 2001-2002 en de deelnemers van 2002-2003. Toch ware dit relevant geweest: er zijn immers indicaties dat er verschillen zijn tussen deze twee groepen. De percentages die hier vermeld worden bij de effecten tonen in vergelijking met dezelfde percentages die berekend werden voor een voorlopig rapport in januari 2003 verschillen die variëren tussen -10% en +16%! Ook verschillen tussen de verschillende cursussen in de verschillende gemeentes kunnen niet geduid worden.

Er werden ook twee erg verschillende versies van het evaluatieformulier gebruikt: 37 exemplaren van de uitgebreide versie, en 17 van de oudere. Daarenboven zijn deze vragenlijsten vaak slechts onvolledig ingevuld, wat het totale aantal antwoorden per vraag sterk doet verschillen. Om die reden zal vooral met percentages (t.o.v. het aantal gegeven antwoorden op die vraag) gewerkt worden. Verschillen tussen jongens en meisjes kunnen niet geduid worden, daar het geslacht van een groot deel van de deelnemers onbekend is.

Er zijn evenmin gegevens bekend over de redenen waarom de overige deelnemers geen antwoorden ingediend hebben, noch over wie zij zijn. Zo is het best mogelijk dat de ontevreden deelnemers geen moeite meer wilden doen om te evalueren, of dat mensen die zeer tevreden waren het niet nodig vonden om dit op te schrijven. Dit vertekent dus sowieso de resultaten.

Tenslotte dient er ook rekening mee gehouden te worden dat de evaluatiegegevens zich beperken tot zelfrapportage, terwijl dit sterk beïnvloedbaar is door aandacht: zo kan het best zijn dat het feitelijk gedrag niet veranderd is, maar dat het meer opvalt door de cursus.

Dit alles heeft dan ook tot gevolg dat de resultaten die verder vermeld worden met de nodige voorzichtigheid gelezen moeten worden.

De verwachtingen van de ouders en de kinderen

Bij de intake werd aan de ouders en aan de kinderen gevraagd aan te duiden welke verwachtingen zij koesterden ten aanzien van het programma. In totaal werden 24 lijsten ingevuld door de ouder(s) en 25 lijsten ingevuld door het deelnemende kind ter beschikking gesteld voor verwerking (Respons rate respectievelijk 15.8% en 16.5%).

Hoewel gevraagd werd enkel de drie belangrijkste verwachtingen aan te duiden, zijn op vele formulieren meer keuzes aangeduid. Deze formulieren uitsluiten van verwerking had echter tot resultaat dat er te weinig gegevens waren om nuttig te analyseren. Alle verwachtingsformulieren werden dus

gebruikt. De verdere verwerking beperkt zich daarom tot het aangeven van het aantal keer dat een bepaalde verwachting werd aangeduid (tabel 1).

Tabel 1. Aantal en percentage ouders en kinderen dat bepaalde effecten verwacht van de cursus.

Verwacht effect	ouder		kind	
	n	%	n	%
vermageren	15	62,5	22	88,0
actiever	13	54,2	7	28,0
vrolijker / gelukkiger	9	37,5	6	24,0
minder snoepen	9	33,3	10	40,0
gezonder eten & drinken	16	66,7	11	44,0
minder vet & snacks eten	6	25,0	3	12,0
lengte stijgt meer dan gewicht	10	41,7	niet gevraagd	
fitter	niet gevraagd		11	44,0
vrienden in de cursus	niet gevraagd		5	20,0
minder gepest	niet gevraagd		10	40,0
Andere	3	12,5	4	16,0

De belangrijkste verwachtingen van ouders zijn: kind eet en drinkt gezonder (66.7%), kind vermagert (62.5%), en kind is actiever (54.2%). De belangrijkste verwachting van kinderen is vermageren (88%).

Het is met de huidige gegevens jammer genoeg weinig zinvol om de verwachtingen van de ouders en van de kinderen te koppelen aan de evaluatie. Voor beide jaargangen samen zijn immers slechts 24, respectievelijk 25, verwachtingsformulieren verzameld, en deze kunnen meestal niet aan evaluatieformulieren gekoppeld worden wegens het ontbreken van een naam of codenummer.

De reacties van de ouders van de deelnemende kinderen

Algemeen genomen werd **aan de verwachtingen** van de ouders duidelijk **voldaan**:

- De *bewegingssessies* kwamen voor op één na alle ouders overeen met de verwachtingen.
- Ook aan de verwachtingen rond de *voedingsessies* werd volgens 96.2% van de ouders voldaan. De 2 overige ouders maakten volgende twee opmerkingen: de sessies geen resultaat gehaald hebben bij zijn/haar kind; de cursus was niet aangepast aan het kind.. Een ouder gaf ook aan tevreden te zijn, maar vond meer controle (dagelijks?) aangewezen, vooral bij de laatste fase omdat het dan psychologisch moeilijk werd.

Wat **de effecten** van het programma betreft, waren de meeste vaststellingen van de ouders **positief** (per vraag gaven gemiddeld 12.6 ouders geen antwoord):

* *Effecten op fysisch vlak en op de fysische activiteit*

- Volgens 81.6% nam de lengte van hun kind toe in grotere mate dan het gewicht
- Volgens 71.1% werd hun kind actiever en bewoog het meer na deelname aan het project

* *Effecten op de voedingsgewoonten*

- Volgens 86% at en dronk hun kind gezonder
- Volgens 85% at hun kind minder vet en minder snacks
- Volgens 70.7% snoepte hun kind minder dan voorheen

* Effecten op sociaal – emotioneel vlak

- Volgens 78% voelde hun kind zich beter en was het vrolijker geworden
- Volgens 77.1% kon hun kind zich beter verdedigen tegen pesten
- Volgens 66.7% had hun kind meer zelfvertrouwen gekregen

* Effecten op het vlak van zelfvertrouwen

Bijna 7 op 10 ouders geven aan dat hun kind meer zelfvertrouwen heeft gekregen (66.7%). Een ouder geeft wel aan dat de dochter reeds voldoende zelfvertrouwen had. Als wordt gekeken naar de beschrijving die ouders geven van de signalen van een verhoogd zelfvertrouwen, komen hier een aantal zaken terug. Zo geven sommige ouders signalen weer van een beter zelfbeeld (het gevoel toch niet zo dik te zijn, meer plezier in (kopen van) kleren, weten dat het mogelijk is af te vallen,...). Anderen zien de positieve effecten dan weer vooral op sociaal vlak: minder verlegen en onzeker, vlotter meedoen in groep, voor zichzelf kunnen opkomen, meer willen sporten en openlijk vertellen over de cursus,....

* Effecten op gepest worden

Het is opvallend dat 19 van de 54 ouders (35.2%) geen antwoord gaven op de vraag of hun kind zich nu beter kon verdedigen tegen pesten. Een mogelijke verklaring hiervoor kan gevonden worden in de opmerking van 4 ouders dat hun kind niet gepest werd (of toch niet bij hun weten).

* Andere effecten

Door 5 ouders werden ook nog andere effecten apart bijgeschreven op de vragenlijst. Het gaat hier dan met name om gewichtsverlies van het kind; om een bewuster leren omgaan met voeding, wat zich uit zowel in weten wat wel of niet gezond is als in aangepast gedrag; en om het verdwijnen van de pijn in de knieën.

De opmerkingen bij het praktisch verloop van de sessies waren bijna alle zeer positief.

Over de voedingssessies werd expliciet tevredenheid geuit over de afwisseling, en het aan kinderen aangepaste niveau. Een ouder stelde ook voor de cursus een jaar te laten lopen in plaats van een half jaar. Een ouder maakte de bedenking dat de lessen wel wat laat begonnen, maar verschillende andere ouders gaven dan weer aan dat de cursus te vroeg begon (werkende ouders, kind te laat thuis van school). Een ouder stelde voor de cursus liever in oktober te laten beginnen zodat een goede start genomen wordt voor de verschillende feesten in december.

Bij de bewegingssessies was de meeste commentaar eveneens positief. Een ouder vond de lessen echter eentonig. De opmerkingen over het beginuur kwamen ook hier terug. Specifiek voor Maasmechelen waren er twee ouders die de bedenking uitten dat de cursus moest doorgaan op een meer centraal gelegen plaats. Een ouder had de ervaring dat sporten zonder dieetleer weinig motiverend was voor de dochter

De reacties van de deelnemende kinderen

Algemeen genomen werd overduidelijk aan de verwachtingen van de kinderen voldaan, zowel wat betreft de voedings- als de bewegingssessies.

Twee kinderen hadden andere verwachtingen bij de voedingssessies. Zo werd de hoop vermeld meer af te vallen tijdens / dankzij de cursus, en verwachtte een kind meer deelnemers. Voor de bewegingssessies had een kind andere verwachtingen in die zin dat het kind de sessies als eentonig beleefde.

Daartegenover staat drie opmerkingen van kinderen die een of beide onderdelen 'prima' en 'plezant' vonden.

Ook wat **de effecten** van de cursus betreft zijn de meeste kinderen **positief**. Hoewel verschillende alternatieve verklaringen mogelijk zijn (b.v. zichzelf beter willen voordoen, minder correcte zelfreflectie,...), kan het toch een indicator zijn van de tevredenheid van de directe doelgroep op zich.

* Effecten op fysisch vlak en op de fysische activiteit

- 85.4% voelt zich fitter
- 79.5% is actiever en beweegt meer
- 69.8% heeft het gevoel vermagerd te zijn
- 61.9% doet aan sport in clubverband

* Effecten op de voedingsgewoonten

- 87.8% eet meer fruit en groenten
- 87.2% eet minder vet en snacks
- 85.7% drinkt meer water
- 78.6% snoept minder
- 65.9% drinkt meer light-frisdranken

* Effecten op sociaal – emotioneel vlak

- 89.7% voelt zich gelukkiger
- 78.9% trekt het zich minder aan als ze gepest worden
- 71% kan zich beter verdedigen tegen pesten
- 67.6% kan beter met zijn klasgenoten opschieten

Het valt op en is zeker positief te noemen dat de ouders en de kinderen het meestal eens zijn over de opgemerkte effecten. De enige uitzonderingen hierop zijn 'minder snoepen' (17.5 van de kinderen zegt minder te snoepen,

hoewel de ouders dit anders zien), 'ik ben actiever' (11.4% van kinderen vindt zichzelf actiever, terwijl de ouders dit anders zien), en 'ik eet gezonder / meer fruit en groenten' (9.8% van de kinderen vindt zichzelf in positieve zin verbeterd, terwijl hun ouders dat niet zo ervaren).

Eindbemerking

Waarschijnlijk bestaat na het lezen van dit rapport de neiging om onverdeeld positief te reageren. Toch willen we er hier nogmaals de nadruk op vestigen dat het onmogelijk is om met zekerheid besluiten te trekken. De redenen hiervoor zijn voldoende uitgebreid aan bod gekomen in de inleiding.

Wil men dergelijke problemen in de toekomst voorkomen is het sterk aan te raden enkele veranderingen door te voeren: slechts een vorm van het evaluatieformulier, anders inplannen van evaluatie om de respons te verhogen, beteren koppeling tussen de verschillende gegevens (intake: dieet, psychologische variabelen, verwachtingen; evaluatie; aanwezigheden; ...), en het gebruik van objectieve criteria (hoewel dit praktisch misschien minder realistisch is).

Wij zijn altijd bereid om hierover van gedachten te wisselen. Het is dan echter wel noodzakelijk de evaluatie vast te leggen voordat de volgende cursus start, zodat de nodige basisgegevens nog tijdig verzameld kunnen worden.