



Utrecht University

Samenhang tussen Fysieke Activiteit, Globaal Zelfbeeld en Fysieke Verschijning van Basisschoolkinderen

Samantha van der Wal (6300847)

Denise Geelhoed (6294278)

Universiteit Utrecht

Bachelorthesis Pedagogische Wetenschappen 200600042

Faculteit Sociale Wetenschappen

Datum: 03-07-2018

Begeleider: Johannes Noordstar

Abstract

Objectives: To describe the associations between global self-esteem and physical activity mediated by physical appearance, the Exercise and Self-Esteem Model (EXSEM) has been used as a theoretical framework. There is little knowledge about how these associations change over time in elementary schoolchildren. In specific children between 10 and 12 years old. We examined the change in, and associations between global self-esteem, physical activity and physical appearance in children between 10 and 12 years old. We also examined if this change and the associations were different for boys and girls. We examined the same change and associations for individual sports and team sports.

Method: Global self-esteem and physical appearance were measured with the Self-Perceptions Profile for Children (SPPC) ($n = 146$, 76 boys), while physical activity was measured with a Dutch version of the Modifiable Activity Questionnaire (MAQ) which was filled in by the children ($n = 129$, 71 boys).

Results: There is a small but significant correlation between global self-esteem and physical activity. Both had a significant correlation with physical appearance. There was no significant difference in correlation for global self-esteem and physical appearance between boys and girls, even though they correlated significant on individual level. There was no significant difference in correlation for global self-esteem and physical appearance between individual sports and team sports, even though they correlated significant on individual level. Boys have a significant higher physical appearance and physical activity in comparison to girls. There is a trend for a higher physical appearance with boys, but this was not significant.

Conclusion: Physical activity contributes to a higher global self-esteem and physical appearance and is consistent with the EXSEM model. This association is similar for girls, but not for boys. There is no association between individual sports and team sports.

Keywords: physical activity, global self-esteem, physical appearance, gender, individual sports, team sports, elementary schoolchildren

Samenhang tussen Fysieke Activiteit, Globaal Zelfbeeld en Fysieke Verschijning van Basisschoolkinderen

Fysieke activiteit vermindert de kans op obesitas, hart- en vaatziekten en depressie (Babiss & Gangwisch, 2009). Daarnaast kan participatie aan een fysieke activiteit op een positieve manier bijdragen aan het zelfbeeld van een kind (Biddle & Asare, 2011; Noordstar, et al., 2015). De World Health Organization (WHO) (2010) raadt aan dat kinderen minstens 3 keer per week 60 minuten fysiek actief zijn. Veel kinderen in de westerse maatschappij voldoen echter niet aan deze norm (Telford et al., 2013).

Deelname aan sportactiviteiten is een vorm van fysieke activiteit bij kinderen in de basisschoolleeftijd. De tijd die kinderen spenderen aan sportactiviteiten neemt echter af tussen de 9 en 15 jaar, en blijft ook daarna afnemen (Basterfield et al., 2011; Bradley et al., 2011). Vooral meisjes participeren minder aan sportactiviteiten dan jongens, hierdoor ontstaan er in deze periode de verschillen tussen jongens en meisjes (Morin, Maiano, Marsh, Nagengast & Janosz, 2013).

Sportactiviteiten kunnen onderverdeeld worden in: (a) individuele sporten, en (b) teamsporten. Individuele sporten zijn sporten die een persoon zelfstandig en zonder anderen kan uitoefenen, zoals fitness en paardrijden. Daarentegen beoefen je teamsporten in groepsverband, zoals bij voetbal en hockey.

Volgens het Exercise and Self-Esteem Model (EXSEM) heeft deelname aan sportieve activiteiten een positieve invloed op het globaal zelfbeeld (Sonstroem, Harlow & Josephs, 1994). Het globaal zelfbeeld van een kind wordt gedefinieerd als hoe het kind over zichzelf denkt (Harter, 2006). Het globaal zelfbeeld is een belangrijke factor voor het welbevinden en de mentale gezondheid van een kind. Kinderen met een positief globaal zelfbeeld hebben veel zelfvertrouwen en zijn positief over hun eigenschappen en kwaliteiten. Kinderen met een laag globaal zelfbeeld hebben een grotere kans op een depressie (Harter, 1999; Harter, 2012).

Deelname aan een teamsport draagt bij aan een positiever globaal zelfbeeld. Terwijl de deelname aan een individuele sport geen significante voorspeller was voor een hoger globaal zelfbeeld (Slutzky & Simpkins, 2009). De deelname aan een teamsport in de vroege adolescentie draagt voor meisjes bij aan een positiever globaal zelfbeeld in de middelste fase van de adolescentie (Pedersen & Seidman, 2004).

Het globaal zelfbeeld is tijdens de basisschoolperiode hoog en blijft stabiel, vanaf de middelbare school is dit relatief lager en minder stabiel. Bij jongens en meisjes is het globaal zelfbeeld tijdens de basisschoolperiode gelijk, vanaf de middelbare school komen er verschillen. Een mogelijke verklaring kan zijn dat het zelfbeeld over de fysieke verschijning tijdens de adolescentie bij de meisjes negatief wordt beïnvloed door onzekerheid. Wellicht wordt dit verklaard omdat in vergelijking met jongens, vooral

meisjes een daling laten zien in fysieke activiteit in deze periode (Basterfield et al., 2011; Cleland et al., 2010).

Hoewel sport in het algemeen bijdraagt aan een beter globaal zelfbeeld, zijn er per soort sport verschillende positieve factoren die invloed hebben op het kind. Het EXSEM model beschrijft namelijk de verschillende factoren van een persoon die invloed kunnen hebben op het globaal zelfbeeld. Die factoren zijn; het sportief zelfbeeld, de fysieke verschijning, de sportieve activiteiten en de motoriek van een persoon (Noordstar, et al., 2015).

De samenhang tussen globaal zelfbeeld en fysieke activiteit wordt volgens het EXSEM model gemedieerd door het zelfbeeld over de fysieke verschijning. De fysieke verschijning van een kind beslaat de waarde die het kind geeft aan zijn of haar uiterlijk (Seidah & Bouffard, 2007). Meisjes vertonen vanaf de adolescentie meer onzekerheid over de fysieke verschijning dan jongens (Zimmer-Gembeck, Webb, Farrel & Waters, 2017). Meisjes twijfelen meer over gewicht, eetgedrag en hoe het lichaam eruit ziet. Het is duidelijk dat jongens gemiddeld genomen een hogere fysieke verschijning hebben dan meisjes (Gentile, et al., 2009). De meest aannemelijke reden kan zijn dat dun zijn in onze cultuur als aantrekkelijk wordt gezien, voornamelijk voor vrouwen (Pliner, Chaiken & Flett, 1990).

Naast de relatie tussen globaal zelfbeeld en fysieke verschijning is er een positieve correlatie geconstateerd tussen fysieke verschijning en sporten (Sallis, Prochaska & Taylor, 1999; Lowery, et al., 2005). Het is echter nog onduidelijk of er een samenhang bestaat tussen sportactiviteiten, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning bij teamsporten of individuele sporten.

Aangezien deze factoren nog niet onderzocht zijn bij kinderen van de basisschool is het van belang dat de samenhang tussen sportactiviteiten, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning als mediërende factor wordt onderzocht. Daarnaast is dit van belang om zo betere interventies te kunnen bieden voor het verhogen van het globaal zelfbeeld en de fysieke verschijning, bijvoorbeeld door het aanbieden van een soort sportactiviteit.

Deze studie onderzoekt daarom ten eerste wat de samenhang is tussen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning bij kinderen op de basisschool. Ten tweede worden de verschillen onderzocht ten opzichte van fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning per sekse. Daarnaast wordt er onderzocht wat het verschil in samenhang is tussen sportactiviteiten, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning per sekse. Ten slotte worden de verschillen onderzocht ten opzichte van het globaal zelfbeeld en fysieke verschijning per soort sportparticipatie en of er een verschil in samenhang is bij fysieke verschijning en het globaal zelfbeeld tussen deelname aan teamsporten en deelname aan individuele sporten.

Op basis van de bovenstaande kennis kunnen verschillende hypothesen worden afgeleid. Ten eerste wordt een samenhang verwacht tussen fysieke activiteit en globaal zelfbeeld, waarbij fysieke verschijning als mediator dient. Ten tweede wordt er een verschil in samenhang verwacht tussen jongens en meisjes, waarbij de jongens een hoger globaal zelfbeeld en fysieke verschijning zullen hebben. Ten derde wordt er verwacht dat kinderen die aan teamsporten doen een hogere fysieke verschijning en globaal zelfbeeld hebben waardoor er een verschil in samenhang is.

Methode

Het onderzoek naar de samenhang tussen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning bij basisschoolkinderen is een onderdeel van de Be Active, Be Happy studie, een samenwerking tussen Hogeschool Utrecht (HU) en Universiteit Utrecht (UU). Hiervoor is toestemming gegeven door de Facultaire Ethische Commissie van Sociale Wetenschappen (Universiteit Utrecht).

Proefpersonen

Dit onderzoek heeft gebruik gemaakt van een doelgerichte steekproef. In totaal hebben er 147 kinderen met de leeftijd 7-12 jaar van reguliere basisscholen deelgenomen aan dit onderzoek. Dit aantal bestaat uit 77 jongens en 70 meisjes. Van de 147 kinderen zitten er kinderen in groep 4 ($n=48$), groep 5 ($n=28$), groep 6 ($n=14$), groep 7 ($n=17$) en groep 8 ($n=40$). Van deze groep bleken er 134 kinderen autochtoon en 13 kinderen allochtoon.

Meetinstrumenten

Fysieke activiteit

Fysieke activiteit is gemeten door middel van een inventarisatielijst waar het soort sport en de mate van beoefening in kaart is gebracht. Dit wordt ingevuld door het kind zelf met behulp van de onderzoeker. Het kind wordt gevraagd om informatie in te vullen over zichzelf, zoals gewicht, lengte en geslacht. Vervolgens wordt het soort sport ingevuld bijvoorbeeld voetbal, hockey of turnen en hoe vaak dit in de week wordt beoefend en hoeveel minuten per keer. Ten slotte wordt dit bij elkaar opgeteld en komt er een score in minuten uit dat laat zien hoeveel minuten het kind per week de desbetreffende sport uitvoert. Als het kind geen sport beoefend wordt er niks bij het soort sport en het aantal minuten ingevuld. Per kind wordt er een onderscheid gemaakt tussen teamsporten en individuele sporten. Er wordt gekeken naar de desbetreffende sport of dit in groepsverband wordt uitgeoefend of individueel. Deze inventarisatielijst is speciaal ontwikkeld voor deze studie. Omdat het net ontwikkeld is, is er nog niet veel bekend over de betrouwbaarheid en validiteit. Het meetinstrument heeft echter veel overeenkomsten met de Modifiable Activity Questionnaire (Aaron, et al., 1993). Deze vragenlijst is ook bedoeld om de participatie en soort sportactiviteiten in kaart te

brengen bij grote groepen kinderen (Vuillemin et al., 2000). De MAQ-NL wordt als een valide en betrouwbaar meetinstrument gezien (Tonoli, et al., 2013; Vuillemin, et al., 2000).

Fysieke verschijning en globaal zelfbeeld

De mate van fysieke verschijning en globaal zelfbeeld wordt gemeten door de Competentiebelevingsschaal voor kinderen (CBSK) (Veerman, Straathof, Treffers, van den Bergh, & ten Brink, 1997). De schaal bestaat uit 36 vragen verdeeld over 6 subschalen. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van de subschalen; *fysieke verschijning* en *gevoel van eigenwaarde (= globaal zelfbeeld)*. Elke vraag bestaat uit twee tegengestelde stellingen. Het kind kiest er daarvan één die het beste bij hem/haar past. Bijvoorbeeld: 'sommige kinderen maken zich nooit ergens zorgen over' of 'andere kinderen maken zich best wel eens zorgen.' Na het kiezen geeft het kind aan of het 'een beetje waar voor mij' is of 'helemaal waar voor mij' is. De totale score per subschaal gaat van 6 tot 24 punten. Hogere scores geven een betere fysieke verschijning of globaal zelfbeeld aan. De CBSK is ontwikkeld voor kinderen van 8-12 jaar en heeft een goede validiteit en betrouwbaarheid (Muris, Meesters, & Fijen, 2003). De CBSK bleek ook valide bij jongere kinderen aangezien er in dit onderzoek ook kinderen van 7 jaar hebben deelgenomen (Noordstar, van der Net, Jak, Helders, & Jongmans, 2016). Volgens de COTAN criteria is de begripsvaliditeit en betrouwbaarheid voldoende (Tak, Bosch, Begeer & Albrecht, 2014).

Procedure

Voor dit onderzoek is er contact gezocht met reguliere basisscholen. Vervolgens zijn de groepen 4 t/m 8 benaderd en heeft elk kind een brief met informatie over het onderzoek en een toestemmingsbrief thuis laten ondertekenen door beide ouders. Tijdens het schooljaar 2017-2018 is de fysieke activiteit van de kinderen gemeten door het soort en de mate van sportactiviteiten in kaart te brengen door middel van de inventarisatielijst. Daarnaast is de mate van fysieke verschijning en globaal zelfbeeld van de kinderen gemeten door middel van de Competentiebelevingsschaal voor kinderen (CBSK). Dit vond beide plaats in een rustige ruimte in de school waar de kinderen twee keer uit de klas werden gehaald door een onderzoeker in overleg met de leerkracht.

Data-analyse

Als eerste is er een Kolmogorov-Smirnov test uitgevoerd om de verdeling voor de variabelen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning in kaart te brengen. Naar aanleiding hiervan bleken de variabelen niet normaal verdeeld te zijn waardoor er in dit onderzoek gebruik wordt gemaakt van non-parametrische statistiek. Hierbij wordt gesproken van een significant effect met een waarde van $\leq p = .05$.

Om de samenhang tussen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning te bekijken wordt er een Spearman rangcorrelatie analyse uitgevoerd. Als deze samenhang significant is wordt er gekeken naar de kracht van de samenhang. Een correlatie (r) van .01-.30 geeft een zwakke, .30-.50 een matige en .50-2.00 een sterke samenhang aan (Cohen, 1988). De samenhang wordt apart gemeten voor de jongens en voor de meisjes. Dit geldt ook voor de team- en individuele sporten. Vervolgens wordt met de Fisher test onderzocht of de gegevens significant verschillen van elkaar per sekse en per individuele en teamsport. Om te onderzoeken of er een (significant) verschil is tussen de mate van sportactiviteiten en globaal zelfbeeld per sekse en per team- of individuele sport wordt er een Mann-Whitney test uitgevoerd. Omdat de data niet-normaal verdeeld is wordt er door middel van een logaritmische transformatie gekeken of de data normaal verdeeld kan worden. Indien dit mogelijk is, kan er een mediatie analyse met fysieke verschijning als mediator worden uitgevoerd om de samenhang te kunnen specificeren.

Resultaten

Samenhang fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning

Er is een significante matige positieve samenhang tussen globaal zelfbeeld en fysieke verschijning, $r = .68, p < .001$. Ook is er een significante, maar zwakke, positieve samenhang tussen fysieke activiteit en fysieke verschijning, $r = .28, p < .001$. Ook is er een significante, maar zwakke, positieve samenhang tussen globaal zelfbeeld en fysieke activiteit, $r = .20, p = .021$.

Tabel 1

Correlaties tussen Fysieke Activiteit, Fysieke Verschijning en Globaal Zelfbeeld.

		Globaal zelfbeeld	Fysieke verschijning	Fysieke activiteit
Globaal zelfbeeld	r Sig.	X	.68** .000	.20* .021
Fysieke verschijning	r Sig.	.68** .000	X	.28** .002
Fysieke activiteit	r Sig.	.20* .021	.28** .002	X

Noot. *. Correlatie is significant bij $p \leq .05$ (tweezijdig) **. Correlatie is significant bij $p \leq .01$ (tweezijdig)

**Vershil in samenhang fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke
 verschijning tussen jongens en meisjes**

Er is een significante matige, positieve samenhang gevonden tussen globaal zelfbeeld en fysieke verschijning voor zowel jongens, $r = .64, p < .001$ als voor meisjes, $r = .73, p < .001$. Deze samenhang is niet significant verschillend van elkaar, $p = .313$. Er is een significante, maar zwakke, positieve samenhang gevonden tussen globaal zelfbeeld en fysieke activiteit bij de meisjes, $r = .30, p = .023$. Er is bij de jongens geen significante samenhang gevonden tussen globaal zelfbeeld en fysieke activiteit, $r = .12, p = .325$. Deze samenhang is niet significant verschillend van elkaar, $p = .298$. Er is ook een significante, maar zwakke, positieve samenhang gevonden tussen fysieke verschijning en fysieke activiteit bij de meisjes, $r = .34, p = .010$. Er is bij de jongens geen significante samenhang gevonden tussen fysieke verschijning en fysieke activiteit, $r = .14, p = .263$. Deze samenhang is niet significant verschillend van elkaar, $p = .208$.

Tabel 2

Correlaties tussen Globaal Zelfbeeld, Fysieke Verschijning en Fysieke Activiteit bij Jongens en Meisjes

		Globaal zelfbeeld	Fysieke verschijning	Fysieke activiteit
Globaal zelfbeeld	<i>r</i>		.64**	.12
	Sig.	X	.000	.325
Fysieke verschijning	<i>r</i>	.73**		.14
	Sig.	.000	X	.263
Fysieke activiteit	<i>r</i>	.30*	.34**	
	Sig.	.023	.010	X

Noot. Boven de diagonaal worden de correlaties van de jongens getoond, onder de diagonaal worden de correlaties van de meisjes getoond.

*. Correlatie significant bij $p \leq .05$ (tweezijdig) **. Correlatie significant bij $p \leq .01$ (tweezijdig)

**Vershil in samenhang fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke
 verschijning tussen teamsport en individuele sport.**

Er is gebleken dat er een significante matige, positieve samenhang is tussen fysieke verschijning en globaal zelfbeeld bij teamsporten, $r = .59, p < .001$. Er is een significante, sterke, positieve samenhang tussen globaal zelfbeeld en fysieke verschijning bij individuele sporten, $r = .74, p < .001$. Deze samenhang is niet significant verschillend van elkaar, $p = .147$.

Tabel 3

*Correlaties tussen Fysieke Activiteit, Fysieke Verschijning en Globaal Zelfbeeld bij
 Teamsport en Individuele Sport.*

		Globaal zelfbeeld	Fysieke verschijning
Globaal zelfbeeld	<i>r</i>		.59**
	Sig.	X	.000
Fysieke verschijning	<i>r</i>	.74**	
	Sig.	.000	X

Noot. Boven de diagonaal worden de correlaties van teamsport getoond, onder de diagonaal worden de correlaties van individuele sport getoond.

*. Correlatie is significant bij $p \leq 0.01$ (tweezijdig) **. Correlatie is significant bij $p \leq .001$ (tweezijdig).

Verschillen bij fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning tussen jongens en meisjes

Jongens hebben een hogere fysieke verschijning, $p = .012$, en zijn meer fysiek actief, $p = .003$, dan meisjes. Er is geen significant verschil gevonden bij het globaal zelfbeeld tussen jongens en meisjes, $p = .258$.

Tabel 4

Gemiddelde Scores van Globaal Zelfbeeld, Fysieke Activiteit en Fysieke Verschijning tussen Jongens en Meisjes

	Jongens		Meisjes		<i>Sig.</i>
	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	
Globaal zelfbeeld ($n = 146$)	76	20.76 (3.20)	70	19.94 (3.85)	.258
Fysieke activiteit ($n = 129$)	71	207.28 (136.33)	58	150.48 (150.60)	.003**
Fysieke verschijning ($n = 146$)	76	21.05 (3.15)	70	19.36 (3.40)	.012*

Noot. *. Score is significant bij $p \leq .05$ (tweezijdig) **. Score is significant bij $p \leq .01$ (tweezijdig)

Verschillen bij globaal zelfbeeld en fysieke verschijning tussen teamsport en individuele sport.

Er is een trend dat team sporters, $p = 0.51$ een hoger gemiddelde scoren dan individuele sporters, $p = 0.51$ op fysieke verschijning. Er is geen significant verschil bij het globaal zelfbeeld tussen kinderen die deelnemen aan teamsport en individuele sport, $p = .095$.

Tabel 5

Gemiddelde Scores van Globaal Zelfbeeld en Fysieke Verschijning tussen Teamsport en Individuele Sport.

	Teamsport		Individuele sport		Sig.
	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	
Globaal zelfbeeld (<i>n</i> = 120)	65	21.12 (2.78)	55	19.93 (3.56)	.095
Fysieke verschijning (<i>n</i> = 120)	65	21.00 (3.03)	55	19.45 (3.97)	.051

Noot. *. Score is significant bij $p = <0.05$ (tweezijdig) **. Score is significant bij $p = <0.01$ (tweezijdig)

Mediatie-analyse

Er is een logaritmische transformatie uitgevoerd om de data normaal verdeeld te krijgen om een mediatie-analyse uit te voeren, maar de data was nog steeds niet normaal verdeeld na de transformatie. Hierdoor kon er geen mediatie-analyse worden uitgevoerd.

Discussie

In deze studie werd de samenhang tussen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning onderzocht bij kinderen in de leeftijd van 7-12 jaar. Daarnaast werden de verschillen en de verschillen in samenhang onderzocht voor geslacht en soort sporten.

Zoals in de eerste hypothese werd verwacht, bleek er een zwakke significante samenhang te zijn tussen globaal zelfbeeld en fysieke activiteit. Vanuit het EXSEM-model werd verwacht dat deze samenhang niet erg sterk zou zijn, aangezien er verschillende factoren kunnen interfereren (Noordstar, et al., 2015). Daarnaast was er ook een matige significante samenhang tussen globaal zelfbeeld en fysieke verschijning en een zwakke significante samenhang tussen fysieke verschijning en fysieke activiteit. Ook dit sluit aan bij het EXSEM-model waarbij de samenhang tussen fysieke verschijning en globaal zelfbeeld sterker is. Daardoor kan geconcludeerd worden dat er sprake is van een samenhang tussen fysieke activiteit en globaal zelfbeeld waarbij er wordt gemedieerd

door de fysieke verschijning (Sonstroem, Harlow & Josephs, 1994). Deze samenhang was al eerder bevestigd bij adolescenten (Daniels & Leaper, 2006), maar nog niet bij basisschoolkinderen. De fysieke verschijning wordt door iedereen anders beoordeeld en daarom is dit een belangrijke bijdrage om mee te nemen tijdens het uitvoeren van interventies om het globaal zelfbeeld te vergroten.

Verschillen tussen jongens en meisjes

Zoals de tweede hypothese luidde, hebben jongens een hogere fysieke verschijning dan meisjes. Dit kan in de adolescentie verklaart worden door de onzekerheid die meisjes veelal hebben over de fysieke verschijning (Zimmer-Gembeck, Webb, Farrel & Waters, 2017). Aangezien media een steeds belangrijkere rol speelt in het leven van kinderen op de basisschool, kan dit ook een oorzaak zijn van het veranderende globaal zelfbeeld en fysieke verschijning. Bij meisjes in de adolescentie met overgewicht heeft de media een negatief effect op waarde die ze geven aan hun fysieke verschijning (Michels & Amenyah, 2017). Het is belangrijk om rekening te houden met dat meisjes gevoeliger kunnen zijn voor een lagere fysieke verschijning en globaal zelfbeeld. Daarom is dit een belangrijke bijdrage om mee te nemen in het uitvoeren van interventies en interventie-studies.

Het verschil in samenhang tussen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning bij jongens en meisjes is niet zoals verwacht. Geen van de verbanden was significant verschillend. Dit komt niet overeen met de literatuur waarin juist wel wordt aangegeven dat er een significant verschil is tussen jongens en meisjes (Gentile, et al., 2009; Zimmer-Gembeck, Webb, Farrel & Waters, 2017). Dit kan komen doordat veel van de literatuur spreekt over de middelste en laatste fase van de adolescentie en niet over de vroege adolescentie of kinderen in de basisschoolleeftijd. Eventueel kan het gebrek aan verschil in samenhang komen doordat de participatie aan sport voor beiden vermindert tussen de 9 en 15 jaar (Basterfield et al., 2011; Bradley et al., 2011).

Verschillen tussen teamsport en individuele sport

In tegenstelling met de verwachtingen zijn de verschillen tussen fysieke verschijning en globaal zelfbeeld niet significant bij teamsporten en individuele sporten, maar is er wel een trend te zien bij de fysieke verschijning voor teamsporten en individuele sporten. Hieruit is het mogelijk om te concluderen dat kinderen die aan teamsporten doen in de meeste gevallen een hogere fysieke verschijning hebben in vergelijking met kinderen die aan een individuele sport doen. Deze trend kan mogelijk worden verklaard doordat sporten in het algemeen bijdraagt aan een hogere fysieke verschijning en daarbij aansluit op de literatuur (Sallis, Prochaska & Taylor, 1999; Lowery, et al., 2005). De bijdrage van sport aan het globaal zelfbeeld en de fysieke verschijning wordt hierbij bevestigd en daardoor is het van belang dat dit wordt

meegenomen bij interventie-studies en de uitvoering van de interventies voor het verhogen van het globaal zelfbeeld.

Bij de derde hypothese is het verschil in samenhang anders dan van te voren verwacht. Tussen individuele sporten en teamsporten is er geen significant verschil in samenhang tussen globaal zelfbeeld en fysieke verschijning. Teamsporten dragen dus niet meer bij aan een hoger globaal zelfbeeld of fysieke verschijning, dan individuele sporten en dat sluit niet aan bij de literatuur (Slutzky & Simpkins, 2009). De literatuur gaf aan dat er wel een verschil in samenhang zou moeten zijn. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat sporten in het algemeen bijdraagt aan een hoger globaal zelfbeeld en fysieke verschijning (Haugen, Säfvenbom & Ommundsen, 2011).

Sterkte- en zwakteanalyse

Huidig onderzoek kent een aantal zwakke punten. Ten eerste had de meting van de fysieke activiteit meer betrouwbaar en valide kunnen zijn. Er is gebruik gemaakt van een retrospectieve inventarisatielijst en over het algemeen is hiervan de validiteit en betrouwbaarheid niet sterk (Chinapaw, Mokkink, Van Poppel, Van Mechelen, & Terwee, 2010). Het gebruik van een stappenteller zou een alternatief kunnen zijn om de fysieke activiteit te meten of de MAQ-NL zou als vragenlijst gebruikt kunnen worden. De MAQ-NL wordt echter wel als een valide en betrouwbaar meetinstrument gezien (Tonoli, et al., 2013; Vuillemin, et al., 2000). Ten tweede is het een cross-sectioneel onderzoek, waardoor er geen uitspraak kan worden gedaan over de causale verbanden tussen de variabelen. Ten derde had het construct fysieke activiteit in zijn geheel gemeten kunnen worden. In huidig onderzoek zijn alleen sportactiviteiten gemeten. Het gebruik van een stappenteller zou een alternatief kunnen zijn om de gehele fysieke activiteit te meten.

Huidig onderzoek kent ook een aantal sterke punten. Ten eerste heeft dit onderzoek gegevens verzameld bij een populatie die nog niet eerder is onderzocht, namelijk kinderen in de basisschoolleeftijd. Dit draagt bij aan de verdere theoretische uitbreiding van het EXSEM-model. Daarnaast bevat de steekproefgrootte meer dan 100 participanten en wonen deze kinderen verspreid over heel Nederland, dus zijn de resultaten generaliseerbaar.

Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is om een longitudinaal onderzoek te starten. Tijdens het longitudinale onderzoek kan er meer inzicht worden verkregen over de richting van de gevonden samenhang tussen fysieke activiteit, globaal zelfbeeld en fysieke verschijning van een kind.

Concluderend draagt sporten dus daadwerkelijk bij aan een positiever globaal zelfbeeld en fysieke verschijning. Dit sluit aan bij het EXSEM-model waarbij er geen verschillen zijn in geslacht of soort sport. Interventie-studies die als doel hebben om het globaal zelfbeeld te verhogen, dienen rekening te houden met de invloed van sport.

Tijdens de uitvoering van de interventie dient er ook aandacht besteed te worden aan de fysieke verschijning van het kind, gezien de hoge samenhang. De fysieke verschijning kan afwijken van het globaal zelfbeeld en daarom moeten hulpverleners en betrokkenen aandacht besteden aan sport en de fysieke verschijning tijdens het verhogen van het globaal zelfbeeld. Een hoger globaal zelfbeeld draagt namelijk bij aan een betere mentale gezondheid (Babiss & Gangwisch, 2009).

Referenties

- Aaron, D., Kriska, A., Dearwater, S., Anderson, R., Olsen, T., Cauley, J., & LaPorte, R. (1993). The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 25*, 847-853.
doi:10.1249/00005768-199307000-00014
- Babiss, L., & Gangwisch, J. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 30*, 376-384.
doi:10.1097/dbp.ob013e3181b33659
- Basterfield, L., Adamson, A., Frary, J., Parkinson, K., Pearce, M., & Reilly, J. (2011). Longitudinal study of physical activity and sedentary behaviour in children. *Pediatrics, 127*, e24-30. doi:10.1542/peds.2010-1935
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine, 45*, 886-895.
doi: 10.1136/bjsports-2011-090185
- Bradley, R., McRitchie, S., Houts, R., Nader, P., & O'Brien, M. (2011) Parenting and the decline of physical activity from age 9 to 15. *The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 8*, 33. doi: 10.1186/1479-5868-8-33.
- Chinapaw, M., Mokkink, L., Van Poppel, M., Van Mechelen, W., & Terwee, C. (2010). Physical activity questionnaires for youth: A systematic review of measurement properties. *Sports Medicine, 40*, 539-563. doi:10.2165/11530770-000000000-00000
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Baur, L., & Crawford, D. (2010). Predictors of time spent outdoors among children: 5-year longitudinal findings. *Journal of Epidemiology & Community Health, 64*, 400-406.
doi:10.1136/jeck.2009.087460
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex roles, 55*, 875-880. doi:10.1007/s11199-006-9138-4
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J., & Wells, B. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology, American Psychological Association, 13*, 34-45.
doi:10.1037/a0013689
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guildford Press.

- Harter, S. (2006). The self. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology, 6th Edition, Volume 3: Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 505-570). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: A developmental perspective. Second edition*.
New York: Guilford Press.
- Haugen, T., Safvenborn, R., & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity, 4*, 49-56. doi:10.1016/j.mhpa.2011.07.001
- Lowery, S., Kurpius, S., Befort, C., Blanks, E., Sollenberger, S., Nicpon, M., & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development, 46*, 612-623. doi:10.1353/csd.2005.0062
- Morin, A., Maiano, C., Marsh, H., Nagengast, B., & Janosz, M. (2013). School life and adolescents' self-esteem trajectories. *Child Development, 84*, 1967-1988. doi:10.1111/cdev.12089
- Michels, N., & Amenyah, S. (2017). Body size ideals and dissatisfaction in Ghanaian adolescents: role of media, lifestyle and well-being. *Public health, 146*, 65-74. doi:10.1016/j.puhe.2016.05.012
- Muris, P., Meesters, C., & Fijen, P. (2003). The self-perception profile for children: Further evidence for its factor structure, reliability, and validity. *Personality and Individual Differences, 35*, 1791-1802. doi:10.1016/s0191-8869(03)00004-7
- Noordstar, J., van der Net, J., Jak, S., Helders, P., & Jongmans, M. (2015). Global self-esteem, perceived athletic competence, and physical activity in children: A longitudinal cohort study. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 83-90. doi:10.1016/j.psychsport.2015.06.009
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly, 28*, 412-422. doi:10.1111/j.1471-6402.2004.00158.x
- Pliner, P., Chaiken, S., Flett, G. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin, 16*, 263-273. doi:10.1177/0146167290162007
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*, 963-975. doi:0195-9131/00/3205-0963/0
- Seidah, A. & Bouffard, T. (2007). Being proud of oneself as a person or being proud of one's physical appearance: What matters for feeling well in adolescence? *Social*

- Behavior and Personality an International Journal*, 35, 255-268.
doi:10.2224/sbp.2007.35.2.255
- Slutzky, C., & Simpkins, S. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381-389. doi:10.1016/j.psychsport.2008.09.006
- Sonstroem, R., Harlow, L., & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Tak, J., Bosch, J., Begeer, S., & Albrecht, G. (2014). Handboek psychodiagnostiek voor de hulpverlening aan kinderen en adolescenten (8e druk). Utrecht: De Tijdstroom.
- Telford, R., Telford, R., Cunningham, R., Cochrane, T., Davey, R., & Waddington, G. (2013). Longitudinal patterns of physical activity in children aged 8 to 12 years: The LOOK study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 81. doi:10.1186/1479-5868-10-81
- Tonoli, C., Heyman, E., Roelands, B., Georges, B., Berthoin, S., & Meeusen, R. (2013). Validation and reliability of the Dutch language version of the Modifiable Activity Questionnaire in healthy subjects. *Sport Sciences for Health*, 9, 139-144. doi:0.1007/s11332-013-0160-y
- Veerman, J., Straathof, M., Treffers, P., Van den Bergh, B., & Ten Brink, L. (1997). Handleiding Competentiebelevingsschaal voor Kinderen (CBSK) (*Manual for the Dutch version of the SPPC*). Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Vuillemin, A., Oppert, J., Guillemin, F., Essermeant, L., Fontvieille, A., Galan, P., Hercberg, S. (2000). Self-administered questionnaire compared with interview to assess past-year physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 1119-1124. doi:10.1097/00005768-200006000-00013
- Zimmer-Gembeck, M., Webb, H., , Farrel, L. & Waters, A. (2017). Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing. *Development and Psychopathology*, 30, 337-350. doi:10.1017/S0954579417000657