

In beweging

Onze middelbare scholieren bewegen te weinig. Uit onderzoek van het CBS uit 2022 blijkt dat slechts 36 procent van alle Nederlandse jongeren tussen twaalf en achttien jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. Vmbo-leerlingen bewegen over het algemeen nog minder dan hun leeftijdsgenoten op havo en vwo. Hoe kan het dat vmbo-leerlingen zo weinig bewegen? En hoe kunnen we ze in beweging krijgen? Manou Anselma, onderzoeker bij het Mulier Instituut, is vastbesloten deze vragen te beantwoorden.

Zes vmbo-leerlingen had Manou onder haar hoede tijdens het participatief actieonderzoek *Naar meer bewegen op school, of toch niet?*. Samen stelden ze een onderzoeksplan op, de leerlingen voerden het onderzoek vervolgens onder begeleiding van Manou van a tot z uit. Ze mochten hun bevindingen én aanbevelingen delen met de directie en docenten van hun school en het lokale sportbedrijf. Een belangrijke gebeurtenis, want met deze aanbevelingen kunnen de stafleden van de school echt wat. Die aanbevelingen zeggen namelijk veel over hun leerlingen: 'Uiteindelijk kom je tot onderzoeksresultaten die dicht bij de leerlingen staan, die passen bij wat zij vinden en denken,' aldus Manou. 'Het is hún stem die je leest in de publicatie. Want het is hun eigen onderzoek geweest.'

Resultaten

Aan de hand van vragenlijsten en interviews met schoolgenoten onderzochten de leerlingen welke barrières er worden ervaren om meer te bewegen op school en hoe we die barrières kunnen doorbreken. Negentig eerste- en tweedejaarsleerlingen werden bevraagd, over de sport- en beweegmogelijkheden op school, de redenen om al dan niet te sporten op school en hoe ze toch meer in beweging kunnen komen. De resultaten? Zo'n twee derde van de leerlingen die de vragenlijst invulden is tevreden over de sportmogelijkheden in en rond de school, maar slechts 13% van die leerlingen sport op het schoolplein. De meeste leerlingen zijn ook niet van plan om meer te gaan bewegen.



Schaamte en sociale druk

Toch vindt het grootste deel van de leerlingen sporten wel leuk. Alleen niet op school. Schaamte speelt hierin een grote rol. Zo wijst het onderzoek uit dat 'leerlingen beschrijven dat zij zich oncomfortabel voelen bij het idee om te bewegen op school *'omdat je anders voor schut staat'*'

Een herkenbaar probleem, zegt Manou, die dit ook tegenkomt in onderzoek dat ze doet in het kader van VMBO Sportlab. In dit grootschalige project werken onderzoekers, praktijkprofessionals en jongeren samen om vmbo-leerlingen in beweging te krijgen én te houden. Manou: 'Wat we van professionals horen is dat die sociale druk meer wordt ervaren door leerlingen in het vmbo. Factoren als eigen keuzes durven maken en het ervaren van schaamte spelen mogelijk een grotere rol bij vmbo-leerlingen dan bij leerlingen op havo en vwo.'

Beweegomgeving

Hoe die schaamte dan weg te nemen? Een van de aanbevelingen die de leerling-onderzoekers doen is het verplaatsen van de sportvelden van hun school naar



strategische plekken. Waar basketbalveld en voetbalveld nu nog midden op het schoolplein liggen, is het fijner voor leerlingen als die iets afgelegener komen te liggen. Zodat ze niet in het middelpunt van de aandacht staan tijdens het sporten. En dus niet ‘voor schut’ kunnen komen te staan.

Het helpt om de omgeving zo aantrekkelijk mogelijk te maken om te bewegen. Manou: ‘Er zijn nu verschillende projecten bezig om te onderzoeken hoe je een aantrekkelijke beweegomgeving op school kunt maken. Een schoolplein van beton met twee doeltjes is minder uitnodigend dan een schoolplein met allerlei gekleurde vlakken op de grond en coole beweegapparaten. Ook in school kun je van alles doen om leerlingen extra te prikkelen om te bewegen: obstakels in de gangen of een klimmuur.’

Actieve spelletjes

Dat prikkelen kan ook gebeuren in de klas. Daar liggen

kansen om leerlingen aan het bewegen te krijgen, iets wat ook naar voren komt in het onderzoek: een deel van de leerlingen zegt graag tijdens de les te willen bewegen. Actieve spelletjes, om even wakker te worden, energie kwijt te raken of de les te onderbreken, zouden hier een goed instrument voor kunnen zijn. Manou: ‘Hierbij moeten leerlingen zich wel al veilig voelen in de klas. Dan zouden deze spelletjes zelfs mee kunnen helpen om die sociale veiligheid te vergroten.’

Niet alleen de leerlingen, maar ook de docent moet het zien zitten om zulke beweegmomenten tijdens de les structureel in te zetten. ‘Als je dit in een school zou willen implementeren, dan moet je dat in samenspraak met de docenten doen. Uiteindelijk is het aan docenten om te ervaren wat ze eruit kunnen halen. Als je zo’n spelletje bijvoorbeeld midden in de les doet, kunnen je leerlingen hun energie even kwijt en hebben ze weer genoeg concentratie voor de rest van de les. Docenten moeten ook ervaren dat dit zo werkt.’



Intrinsieke motivatie

Zulke beweegmomenten in de klas zijn bij lange na niet genoeg om het bewegen buiten de les te vervangen, maar ze kunnen wél bijdragen aan een positievere kijk op beweging: 'Je hoopt dat leerlingen door deze laagdrempelige vormen van beweging het besef krijgen dat bewegen leuk is.' En dat is waar het uiteindelijk om draait: het verhogen van de intrinsieke motivatie van leerlingen om te bewegen.

Maar er is meer voor nodig om leerlingen te laten inzien dat bewegen en sporten leuk kan zijn. 'Er is in de eerste plaats meer onderzoek nodig naar hoe sportactiviteiten nog beter kunnen aansluiten op de interesses van jongeren,' zegt Manou. 'Wat we zien is dat veel leerlingen in het vmbo nog niet goed weten wat ze nou eigenlijk leuk vinden, omdat ze vooral bekend zijn met sporten die ze ook tijdens de gymles krijgen of veel om hen heen zien, zoals voetbal en hockey. Maar deze sporten en de traditionele sportclubs passen niet bij alle jongeren.'

Daarom, zegt Manou, is het niet alleen belangrijk om gezamenlijk te bewegen, maar ook om te kijken naar het individu: 'Waar ligt jouw interesse, wat vind jij leuk? Door toe te spitsen op de individuele leerling kun je als gymdocent specifieker aanbevelen bij welke vereniging of sportactiviteit iemand misschien eens kan gaan kijken.'

De verscheidenheid binnen vmbo-leerlingen is namelijk groot. Je kunt het dan wel hebben over 'de vmbo-leerling', zegt Manou, maar er zijn zoveel verschillen waar je rekening mee moet houden: 'Denk aan de verschillen

tussen jongens en meisjes, de etnische achtergrond van de leerling, de verschillende inkomensniveaus en het leefgebied van de leerlingen. Deze verscheidenheid moet je als onderzoeker, maar ook als school, goed in het oog houden.'

School als verantwoordelijke?

Dus, om leerlingen meer in beweging te krijgen, kunnen scholen hun schoolplein aantrekkelijker maken, actieve beweegmomenten in de lessen implementeren en leerlingen individueel beter informeren over het sportaanbod. Een flinke verantwoordelijkheid die de school krijgt opgelegd. 'Maar je moet naar het hele systeem rondom het kind kijken. De school speelt daarin een belangrijke rol, omdat leerlingen er veel tijd spenderen. Maar er zitten heel veel schillen rondom een leerling: ouders, vrienden, gemeente en overheid, allemaal dragen ze verantwoordelijkheid.'

Gelijke kans

Ook wetenschappelijk onderzoek draagt een grote verantwoordelijkheid. Het kan een eerste, grote stap naar verandering zijn. Gelukkig wordt dat onderzoek gedaan door deskundige én gepassioneerde onderzoekers met niet alleen wetenschappelijke, maar ook persoonlijke drijfveren. Zoals Manou. 'Bepaalde leerlingen ervaren meer afstand tot sport. Bijvoorbeeld omdat ze financieel gezien niet dezelfde mogelijkheden hebben als anderen. Met het onderzoek dat ik doe, hoop ik dat iedereen een gelijke kans krijgt om te sporten, dat iedereen vindt wat bij diegene past. Ik gun het alle jongeren om te genieten van sport en beweging.' ~