

Verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen 2

In het eerste deel van deze reeks bespraken we de relatie tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO. In dit tweede deel beschrijven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen vanaf groep 7 tot met de examenklassen van het voortgezet: met welke beweegmotieven bij welke leerlingen zouden docenten rekening kunnen houden? In deel 3 beschrijven we de verschillen in psychologische basisbehoeften en waardering voor LO (deel 3). In deel 4 formuleren we aanbevelingen naar het werkveld. | Ger van Mossel, Hans van Eklom, Anne de Bruijn en Remo Mombarg

Beweegmotieven

Leerlingen verschillen in waarom zij bewegen en sporten in hun vrije tijd. Redenen of motieven om te bewegen en te sporten zijn: plezier, beweeguitdaging, sociaal contact, fitheid, uiterlijk en erkenning & aanzien (Ryan et al., 1997).

Bij intrinsieke beweegmotieven, zoals plezier en beweeguitdaging, bewegen mensen vanuit eigen interesse: ze willen beter worden en worden gelukkig van deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten. Studies tonen aan dat intrinsieke beweegmotieven leiden tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011).

Bij de extrinsieke motieven bewegen mensen meer om doelen die buiten het bewegen zelf liggen. Leerlingen bewegen en sporten vanuit externe stimulanzen, bijvoorbeeld omdat ze samen met vrienden of anderen willen zijn (motief sociaal contact), fit en gezond willen zijn (motief fitheid), er beter willen uitzien (motief uiterlijk) en/of omdat ze willen laten zien hoe goed ze zijn (motief erkenning & aanzien).

Meerdere beweegmotieven kunnen tegelijkertijd in mindere of meerdere mate een rol spelen en veranderen over de leeftijd. Bijvoorbeeld een skiër vindt het glijden of 'surfen' over de sneeuw heel uitdagend en wil daarin steeds beter worden (motief beweeguitdaging) en doet dat heel graag samen met vrienden op skivakantie (motief sociaal contact). Een fitnesser wil graag gezonder worden (motief fitheid) en

afvallen (motief uiterlijk) en gaat graag met vrienden naar een calisthenics park (motief sociaal contact). Of een voetballer wil niet meer drie keer per week trainen om geselecteerd te worden voor het eerste team (motief, erkenning & aanzien) stapt over naar een vrienden-team (motief sociaal contact) en voetbalt graag in het weekend wedstrijden tegen andere clubs (motieven plezier en beweeguitdaging).

Het eerste artikel over dit onderzoek liet zien dat intrinsieke beweegmotieven (plezier, beweeguitdaging) positief samenhangen met waardering voor LO, terwijl extrinsieke beweegmotieven (sociaal contact, fitheid, uiterlijk en erkenning & aanzien) daarmee negatief samenhangen. Tijdens de lessen LO worden vooral de leerlingen met intrinsieke beweegmotieven bereikt, leerlingen die bewegen uitdagend vinden en het leuk vinden om zich daarin te verbeteren.

Daarentegen worden leerlingen met extrinsieke beweegmotieven minder aangesproken, beleven daardoor minder plezier aan bewegen tijdens de lessen LO en waarderen LO minder hoog. Deze leerlingen zijn gevoeliger voor een veilige groepssfeer en willen zich doorgaans niet verbeteren in bewegen en sport. Zij bewegen niet omdat ze het bewegen zelf leuk vinden, maar omdat het 'moet' van zichzelf (interne druk) of van een ander (externe druk). Negatieve ervaringen tijdens de gymles dragen ertoe bij dat deze leerlingen op de lange termijn minder plezier blijven vinden in

het bewegen en minder fysiek actief zullen zijn. Deze leerlingen hebben daarmee een groter risico om minder fysiek actief te zijn. Om leerlingen in bovenbouw vo, meisjes en leerlingen met een 'laag/midden' sportief zelfbeeld meer te motiveren, zouden de lessen LO zich meer moeten richten op de extrinsieke beweegmotieven sociaal contact, fitheid en uiterlijk.

De gymles is, in tegenstelling tot vaak de wedstrijd sport, een goede context om intrinsieke beweegmotieven als plezier en beweeguitdaging te ontwikkelen. Leerlingen ervaren dat je kunt bewegen vanwege extrinsieke doelen (fitheid, uiterlijk en erkenning & aanzien), maar ook voor de fun. Docenten kunnen meer leerlingen bereiken door nadruk te leggen op plezier en persoonlijke groei bij beweeguitdagingen.

In dit onderzoek is gekeken naar verschillen in beweegmotieven tussen doelgroepen van leerlingen zodat docenten daarop kunnen inspelen in hun lessen. Specifiek is er gekeken naar de volgende doelgroepen: onderwijsfasen bovenbouw po, onderbouw vo en bovenbouw vo; onderwijstypen vmbo, havo en vwo; geslacht en sportief zelfbeeld.

Methode

Tussen 2010 en 2024 zijn gegevens verzameld van bijna 18.500 leerlingen van 409 Nederlandse scholen vanaf groep 7 in po tot en met de examenklassen in vo. In dit artikel worden de resultaten vanaf 2012 gerapporteerd, omdat de vragenlijsten van 2010 en 2011 op een aantal items verschilden van die van 2012-2024. Het gaat om de resultaten van 16.327 leerlingen.

In het eerste deel van de vragenlijst is gevraagd naar leerlingkenmerken zoals geslacht, leerjaar, schooltype en sportief zelfbeeld. Bij geslacht (50% jongens; 50% meisjes) zijn de resultaten van genderneutraal niet weergegeven, omdat deze antwoordcategorie pas vanaf 2020 is toegevoegd.

Onderwijsfasen

Door te vagen naar leerjaar en schooltype konden drie onderwijsfasen worden onderscheiden: bovenbouw po (groep 7 en 8; 46%), onderbouw vo (1/2-vmbo, 1/2/3-havo en 1/2/3-vwo; 39%) en bovenbouw vo (3/4-vmbo, 4/5-havo en 4/5/6-vwo; 15%).

Sportief zelfbeeld

De schaal sportief zelfbeeld betrof vier items met antwoorden op een vijf-puntsschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5) uit de vragenlijst van het onderzoek School, bewegen en sport (Stuij et al., 2011), zie figuur 1. De leerlingen zijn verdeeld over drie groepen sportief zelfbeeld: 'laag' (= aantal leerlingen in procenten met een gemiddelde score over de vier items tussen 1 - 2.5; 8%), 'midden/doorsnee' (2.5 - 3.5; 17%) en 'hoog' (3.5 - 5; 75%).

Beweegmotieven

In het tweede deel is gevraagd naar de beweegmotieven: waarom doe jij aan bewegen en sport in je vrije tijd? Een aangepaste en vertaalde versie van de Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R; Ryan et al., 1997) werd gebruikt om beweegmotieven van leerlingen te meten (Stuij et al., 2011). Deze vragenlijst

Figuur 1 Vier items in de vragenlijst voor sportief zelfbeeld

10. In hoeverre kloppen de volgende uitspraken voor jou?

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
3. Ik ben goed in gym	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik hoor tot de betere sporters uit mijn klas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik vind bewegen en sport belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik heb altijd al veel aan bewegen en sport gedaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Figuur 2 Vijf items in de vragenlijst voor beweeguitdaging

Ik beweeg en sport omdat...

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
4. ik voor mezelf prestaties wil leveren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ik bewegen en sport uitdagend vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ik graag sportieve grenzen verleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ik daar beter in wil worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ik in bewegen en sport wil vooruit gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

bevatte 21 items verdeeld over zes subschalen: plezier, beweeguitdaging, uiterlijk, fitheid, sociaal contact en erkenning & aanzien. Per subschaal werd een selectie van items gebruikt, die leerlingen beantwoordden op een vijf-puntsschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5). Voor beweeguitdaging golden er vijf items (zie figuur 2).

De leerlingen zijn voor ieder beweegmotief verdeeld over drie groepen: 'niet belangrijk' (= aantal leerlingen in procenten met een gemiddelde score tussen 1 - 2.5), 'neutraal' (2.5 - 3.5) en 'belangrijk' (3.5 - 5).

Statistische analyse

Verschillen tussen doelgroepen zijn op basis van absolute gemiddelde scores op een variabele getoetst op significantieniveau $p < .05$. Voor geslacht is de t-test gebruikt en voor de drie onderwijsfasen, de onderwijstypen vmbo-havo-vwo en drie groepen sportief zelfbeeld de One-Way ANOVA.

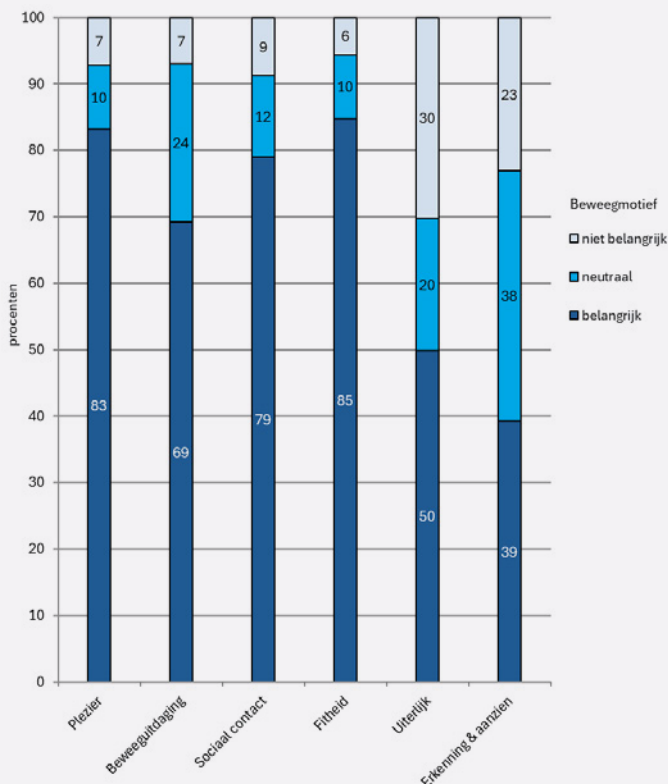
Resultaten

Belang van beweegmotieven

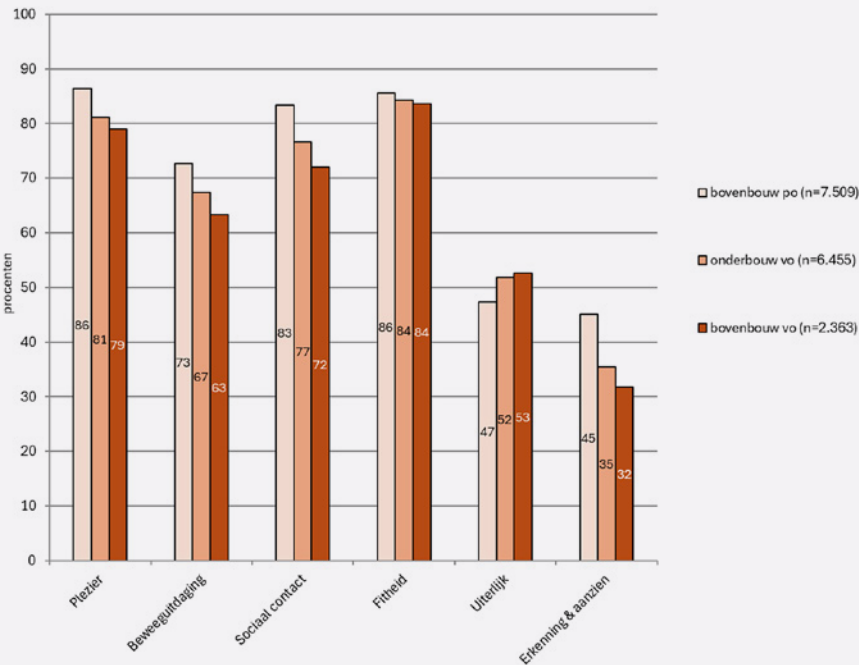
In figuur 3 staat het aantal leerlingen in procenten dat de zes beweegmotieven 'belangrijk, neutraal of niet belangrijk' vindt. In het staafdiagram wordt het aantal procenten van drie groepen weergegeven.

- 83 procent van de leerlingen vindt plezier een belangrijk motief om te bewegen en te sporten in vrije tijd. Zij vinden bewegen en sport plezierig en het maakt hen blij. 10 procent scoort 'neutraal' en 7 procent vindt bewegen en sport niet plezierig en wordt daar niet blij van.
- 69 procent vindt beweeguitdaging een belangrijk beweegmotief. Zij willen voor zichzelf prestaties leveren, vinden

Figuur 3 Belang van beweegmotieven in procenten (groepen 'belangrijk, neutraal en niet belangrijk') (n = 16.327)



Figuur 4 Bewegemotieven (groep 'belangrijk') per onderwijsfase in procenten (n = 16.327) *



* Voor de overzichtelijkheid wordt in de figuren 4, 5, 6 en 7 alleen het aantal procenten van de groep 'belangrijk' weergegeven.

bewegen en sport uitdagend, verleggen graag sportieve grenzen, willen daarin beter worden en vooruitgaan. Bijna een derde van de leerlingen vindt bewegen en sport niet uitdagend.

- 79 procent vindt sociaal contact een belangrijk beweegmotief. Zij bewegen en sporten graag met vrienden en doen dat graag met anderen. Een op de vijf leerlingen vindt sociaal contact geen belangrijk beweegmotief.
- 85 procent vindt fitheid een belangrijk beweegmotief. Zij bewegen en sporten om fit te zijn en te zorgen voor hun gezondheid. Een op de zeven leerlingen vindt fitheid geen belangrijk beweegmotief.
- 50 procent vindt uiterlijk een belangrijk beweegmotief. Zij willen door te bewegen en te sporten op gewicht blijven of afvallen en er beter uit zien. De helft van de leerlingen vindt uiterlijk geen belangrijk beweegmotief.
- 39 procent vindt erkenning & aanzien een belangrijk beweegmotief. Zij houden ervan om anderen te laten zien wat zij kunnen, hun bewegen en sport te showen en vinden het leuk om van anderen te winnen. Zes op de tien leerlingen vindt erkenning & aanzien geen belangrijk beweegmotief.

Belang van beweegmotieven per onderwijsfase

In figuur 4 staat het aantal leerlingen in procenten dat beweegmotieven

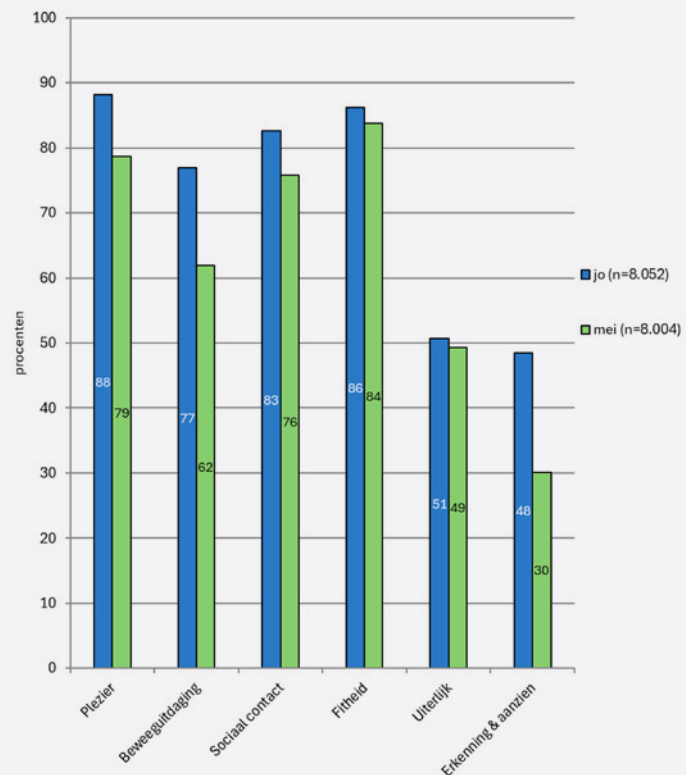
belangrijk vindt, gesplitst over de verschillende onderwijsfasen: bovenbouw po (groep 7 en 8), onderbouw vo (1/2-vmbo, 1/2/3-havo en 1/2/3-vwo) en bovenbouw vo (3/4-vmbo, 4/5-havo en 4/5/6-vwo). Leerlingen van de drie onderwijsfasen hechten een verschillend belang aan de beweegmotieven. Hoe ouder de leerlingen, hoe minder belangrijk zij plezier,

beweginguitdaging, sociaal contact en erkenning & aanzien vinden. Voor deze vier beweegmotieven zijn de verschillen tussen de drie onderwijsfasen significant ($p < .05$). Daartegenover staat uiterlijk: leerlingen in het voortgezet onderwijs, zowel onderbouw vo (52%) als bovenbouw vo (53%), vinden uiterlijk belangrijker dan leerlingen in bovenbouw po (47%), dit verschil is significant ($p < .05$). Voor fitheid is er geen significant verschil tussen de onderwijsfasen. In het voortgezet onderwijs zijn er tussen vmbo, havo en vwo geen significante verschillen voor de zes beweegmotieven, behalve dat vwo-leerlingen uiterlijk (48%) en erkenning & aanzien (30%) minder belangrijk vinden dan vmbo- (resp. 56% en 37%) en havo-leerlingen (resp. 55% en 35%), niet in grafiek.

Belang van beweegmotieven per geslacht

In figuur 5 staat het aantal jongens en meisjes in procenten dat een bepaald beweegmotief belangrijk vindt. Jongens vinden de beweegmotieven plezier (88%), beweginguitdaging (77%), sociaal contact (83%) en erkenning & aanzien (48%) belangrijker dan meisjes (resp. 79%, 62%, 76% en 30%), deze verschillen zijn significant ($p < .05$). Het aantal meisjes dat fitheid (84%) en uiterlijk

Figuur 5 Bewegemotieven (groep 'belangrijk') per geslacht in procenten (n = 16.056)



(49%) belangrijk vindt is bijna hetzelfde als het aantal jongens (resp. 86% en 51%), het verschil tussen jongens en meisjes is niet significant.

Sportief zelfbeeld van leerlingen per onderwijsfase

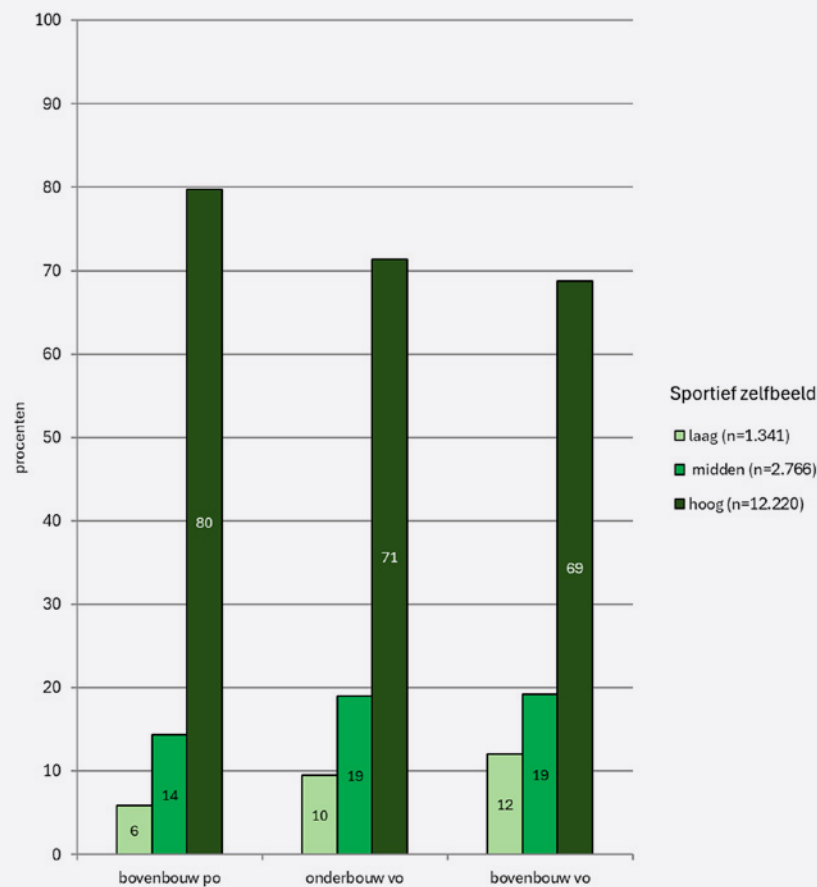
In figuur 6 staat het aantal leerlingen in procenten met sportief zelfbeeld verdeeld over de onderwijsfasen. In onderbouw po heeft acht op de tien leerlingen een 'hoog' sportief zelfbeeld. Dit aantal neemt af in het voortgezet onderwijs: onderbouw vo (71%) en bovenbouw vo (69%). Daarmee neemt het aantal leerlingen met een 'laag en midden/doorsnee' sportief zelfbeeld toe in het voortgezet onderwijs (31%).

Belang van beweegmotieven in relatie tot sportief zelfbeeld

In figuur 7 staat het aantal leerlingen in procenten gesplitst over een 'laag, midden en hoog' sportief zelfbeeld dat de beweegmotieven belangrijk vindt. Hoe hoger het sportieve zelfbeeld, hoe meer belang zij hechten aan alle beweegmotieven. Alle verschillen zijn significant ($p < .05$).

Bijna alle leerlingen met een 'hoog' sportief zelfbeeld vinden plezier (93%), beweeguitdaging (82%), sociaal contact (85%) en fitheid (91%) belangrijke motieven om te bewegen en te sporten in vrije tijd. De helft van de leerlingen met een 'laag' sportief zelfbeeld vindt sociaal contact (51%) en fitheid (50%) het belangrijkste. Slechts een derde van de leerlingen met een 'laag' sportief zelfbeeld vindt plezier (32%) en een op de zeven vindt beweeguitdaging (16%) belangrijk. Voor beweeguitdaging zijn de verschillen tussen leerlingen met een 'hoog' (82%) en een 'laag' sportief zelfbeeld (16%) het grootst en voor uiterlijk (resp. 50% en 40%) zijn de

Figuur 6 Aantal leerlingen met een 'laag, midden/doorsnee en hoog' sportief zelfbeeld per onderwijsfase in procenten (n = 16.056)



verschillen het kleinst.

Discussie

Belangrijkste resultaten

Leerlingen bewegen en sporten in hun vrije tijd vooral vanwege plezier (83%), sociaal contact (79%) en fitheid (85%) en in mindere mate vanwege de beweeguitdaging (69%), uiterlijk (50%) en erkenning & aanzien (39%). Naar mate de leerlingen ouder worden, hechten zij minder belang aan de beweegmotieven plezier, beweeguitdaging, sociaal contact en

erkenning & aanzien. Het beweegmotief fitheid is voor alle leerlingen bijna even belangrijk en uiterlijk wordt daarentegen steeds belangrijker. Jongens vinden de beweegmotieven plezier, sociaal contact en met name beweeguitdaging en erkenning & aanzien belangrijker dan meisjes. Meisjes vinden fitheid en uiterlijk bijna even belangrijk als jongens. Leerlingen met een 'hoog' sportief zelfbeeld vinden alle beweegmotieven belangrijker dan leerlingen met een 'midden/doorsnee' en 'laag' sportief zelfbeeld. De verschillen zijn het grootst voor beweeguitdaging en het kleinst voor uiterlijk. De genoemde verschillen zijn significant ($p < .05$).

Mogelijke consequenties voor het werkveld

Door tegemoet te komen aan verschillende beweegmotieven van leerlingen worden leerlingen meer intrinsiek en/of extrinsiek gemotiveerd.



Extrinsieke beweegmotieven als fitheid en uiterlijk komen nog weinig aan bod

Doorgaans ligt de focus tijdens de lessen bewegingsonderwijs op de intrinsieke beweegmotieven plezier en beweeguitdaging. Hiermee worden vooral de leerlingen bereikt die bewegen uitdagend vinden en zich willen verbeteren in beweeg- en sportactiviteiten, de ‘gein’ van bewegen en sport kunnen oproepen.

Uit dit onderzoek blijkt dat slechts twee derde beweegt en sport in vrije tijd vanwege de beweeguitdaging, de andere leerlingen doen dat meer vanwege extrinsieke beweegmotieven zoals sociaal contact, fitheid en uiterlijk. Vaak gaat het hierbij om meisjes, leerlingen in het voortgezet onderwijs en om leerlingen met een ‘midden’ en ‘laag’ sportief zelfbeeld.

Een kwart van de leerlingen heeft een ‘laag’ of ‘midden/doorsnee’ sportief zelfbeeld: twee op de tien leerlingen in po en drie op de tien leerlingen in vo (zie figuur 6). Deze leerlingen vormen een risicogroep voor een fysiek inactieve leefstijl.

Om deze leerlingen te bereiken zouden lesprogramma’s zich ook

moeten richten op de extrinsieke beweegmotieven sociaal contact, fitheid en uiterlijk. Met sociaal contact en fitheid worden acht van de tien leerlingen bereikt.

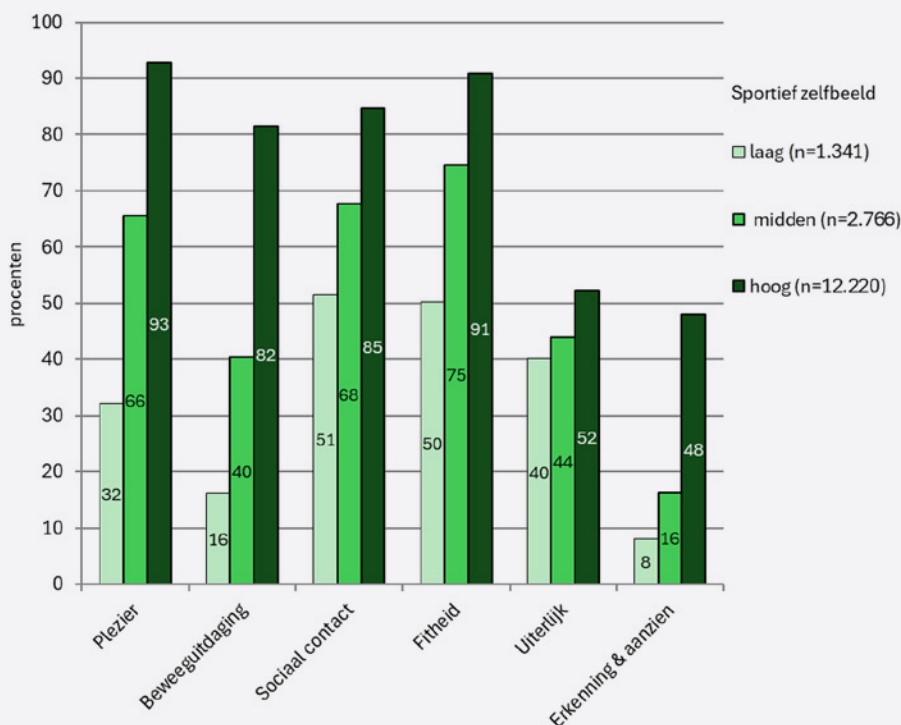
Vooraf in bovenbouw vo zouden leerlingen een keuze moeten kunnen maken uit verschillende verschijningsvormen van bewegen en sport met bijbehorende dominante beweegmotieven. Crum (1992) onderscheidt zeven sportmodi: topsport (aanzien), wedstrijd sport (erkenning), recreatiesport (sociaal contact), fitnesssport (fitheid), cosmetische sport (uiterlijk), avontuur sport (spanning & avontuur), lust/pret/pleziersport (plezier).

Daarnaast moeten intrinsieke beweegmotieven bij leerlingen worden ontwikkeld. Beweegplezier (plezier en beweeguitdaging) leidt namelijk tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011). Bewegingsonderwijs biedt een veilige leeromgeving en motiverend leerklimaat om plezier en beweeguitdaging bij de leerlingen te

ontwikkelen. Naarmate de leerlingen ouder worden, zouden leerlingen een keuze moeten kunnen maken uit beweeg- en sportactiviteiten waarin zij zichzelf willen verbeteren en zich in willen verdiepen. Vooral bij leerlingen met een ‘laag’ en ‘midden/doorsnee’ sportief zelfbeeld zou de nadruk moeten liggen op plezier of *fun* en persoonlijke groei bij beweeguitdagingen. Voor alle leerlingen geldt een ‘persoonlijke lat’ die uitdagend en haalbaar is.

In het eerste onderzoeksartikel beschreven we de positieve relatie van de beweegmotieven plezier en beweeguitdaging met de psychologische basisbehoeften, in het bijzonder met gevoelens van competentie, en daarmee de waardering voor LO. In dit tweede deel beschreven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen. In het volgende deel gaan we in op verschillen tussen leerlingen bij vervulling van hun psychologische basisbehoeften tijdens de lessen en hun waardering voor LO. ●

Figuur 7 Beweegmotieven (groep ‘belangrijk’) per sportief zelfbeeld van leerlingen in procenten (n = 16.327)



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Hans van Ekdome was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Kernwoorden

motivatie, intrinsieke beweegmotieven, extrinsieke beweegmotieven, sportief zelfbeeld