

Plezier in bewegen

beste garantie voor actieve leefstijl

Het onderzoek School, Bewegen en Sport is een grootschalig onderzoek onder leerlingen in Nederland. In dit artikel worden resultaten uit het onderzoek op het gebied van beweeg- en sportmotieven gepresenteerd. Waar bewegen kinderen door? Welke leerlingen hechten de meeste waarde aan welke vormen van motivatie? En wat zijn de relaties tussen verschillende motieven om te bewegen en te sporten en het activiteitsniveau van leerlingen?

Door: Mirjam Stuij en Ester Wisse

Het onderzoek School, Bewegen en Sport heeft als doel om relaties tussen de school en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen in kaart te brengen. Leerlingen en schoolvertegenwoordigers (docenten, directeuren) van 126 scholen uit het basisonderwijs en 61 scholen uit het voortgezet onderwijs in Nederland hebben hieraan deelgenomen. Uit het basisonderwijs namen de leerlingen uit de groepen 7 en 8 deel, in het voortgezet onderwijs waren dat de leerlingen uit klas 1 en klas 3. In *Lichamelijke Opvoeding* zijn eerder twee artikelen over het onderzoek verschenen waarin de onderzoeksmethoden, de uitvoering van het onderzoek en enkele eerste resultaten zijn beschreven (nr. 11, 2009). In het vorige artikel dat in *Lichamelijke Opvoeding* over dit onderzoek verscheen, stonden resultaten over de mate van activiteit van leerlingen naar enkele achtergrondkenmerken. Zo zijn jongens gemiddeld actiever dan meisjes, autochtonen actiever dan niet-westerse allochtonen en leerlingen die lid zijn van een sportclub actiever dan leerlingen die niet lid zijn. Ook bleek dat hoe vaker de ouders aan sport deelnemen, hoe actiever de leerling is. Ook motivatie om te sporten wordt beschouwd als een belangrijke factor bij het sportgedrag van mensen (zie bijvoorbeeld Ryan et al. 1997). In dit artikel gaan we in op relaties tussen de mate van activiteit van leerlingen en hun beweeg- en sportmotieven.

Beweeg- en sportmotieven en achtergrond van leerlingen

Aan de hand van negentien stellingen is aan de leerlingen gevraagd waarom zij bewegen en sporten. Hiervoor is gebruik gemaakt van een vertaling en selectie van stellingen uit de Engelse vragenlijst *Motives for Physical Activities Measure – Revised* (MPAM-R) van Ryan et al. (1997). Door een sterke samenhang in antwoorden konden deze stellingen in vijf schalen worden gegroepeerd: plezier, lichamenlijk effect, aanzien, spanning en avontuur en sociaal contact.

De mate van plezier is bepaald aan de hand van stellingen als: >>



Variatie in de gymlessen: boomklimmen op het schoolplein.

Contact:

school@mulierinstituut.nl

ik sport en beweeg omdat 'ik het plezierig vind', 'ik het leuk vind om wedstrijden tegen anderen te spelen/doen', en 'het mij blij maakt'. Motivatie om te bewegen en sporten door lichamelijke effecten gaan over het op gewicht willen blijven of afvallen, willen zorgen voor de eigen gezondheid en er beter uit willen zien. Aanzien komt naar voren in de mate waarin iemand anderen wil laten zien wat hij of zijn kan, graag van anderen wil winnen en van 'showen' houdt. Sporten en bewegen vanwege de spanning en avontuur betekent dat iemand er van houdt om in de natuur te zijn, van spannende dingen en van avontuur houdt. Gemotiveerd worden door sociaal contact betekent dat iemand beweegt en sport omdat hij/zij graag met vrienden of anderen wil zijn. In figuur 1 is voor verschillende achtergrondkenmerken van leerlingen te zien in hoeverre leerlingen uit specifieke groepen zich in deze vijf motief-groepen kunnen vinden.

Uit figuur 1a blijkt dat leerlingen in het basisonderwijs vaker dan middelbare scholieren aangeven dat zij vanwege de motieven plezier en spanning en avontuur gaan bewegen en sporten. Middelbare scholieren hechten daarentegen meer waarde aan de motieven lichamenlijk effect en aanzien. Aan het motief sociaal contact hechten leerlingen uit beide onderwijs-typen evenveel waarde.

Als we kijken naar verschillen tussen jongens en meisjes blijkt uit ons onderzoek dat jongens hoger scoren op het motief aanzien dan meisjes (zie figuur 1b). Dit geldt ook voor de motieven plezier en spanning en avontuur, alhoewel de verschillen hier kleiner zijn. Meisjes geven vaker dan jongens aan dat zij bewegen en sporten vanwege het lichamenlijke effect. Jongens en meisjes doen even vaak aan bewegen en sport vanwege de sociale contacten.

In figuur 1c zien we de verschillen in motieven tussen autochtone en allochtone leerlingen. Uit deze figuur blijkt dat autochtone leerlingen significant vaker dan niet-westerse allochtone leerlingen aan bewegen en sport doen vanwege de sociale contacten en het plezier.

Niet-westerse allochtone leerlingen vinden lichamenlijke effecten en aanzien een relatief belangrijk motief om aan bewegen en sport te doen. Spanning en avontuur vinden beide groepen een even belangrijk motief.

Tot slot hebben we gekeken of leerlingen die wel en niet lid zijn van een sportvereniging verschillen wat betreft motivatie om te bewegen en sporten. We zien hierbij dat leerlingen die wel lid zijn van een sportvereniging vaker bewegen en sporten vanwege het plezier, de sociale contacten en het aanzien. In het vorige artikel zagen we dat deze leerlingen gemiddeld ook een hoger activiteitsniveau hebben dan leerlingen die niet lid zijn van een sportvereniging. Te verwachten valt dan ook dat er tevens een relatie is tussen bepaalde motieven en het activiteitsniveau van leerlingen.

Beweeg- en sportmotieven en activiteitsniveau

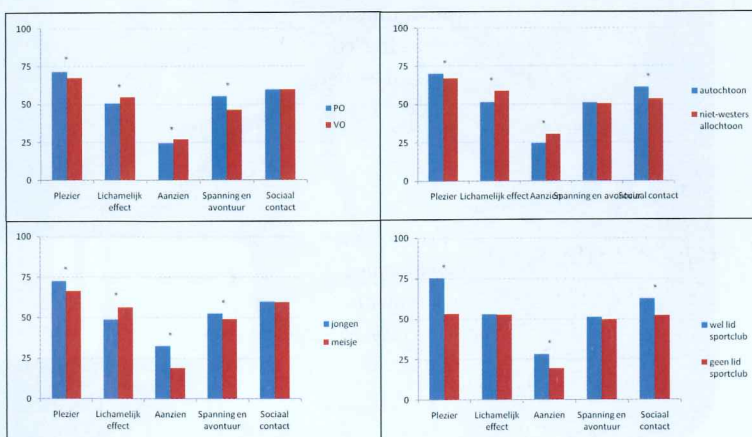
In figuur 2 is de afwijking van het gemiddelde activiteitsniveau weergegeven naar de mate waarin leerlingen zich kunnen vinden in elk van de vijf motieven. De 0-lijn in de figuur geeft het gemiddelde van alle leerlingen uit het onderzoek weer. Een negatieve afwijking (balk aan de linkerkant van de 0-lijn) geeft aan dat deze groep leerlingen minder actief is dan gemiddeld. Een positieve uitslag (balk aan de rechterkant) betekent dat een groep meer dan gemiddeld actief is.

Het activiteitsniveau is bepaald op basis van tijdsbesteding aan tien specifieke beweegactiviteiten (zie LO 2009, nr. 11).

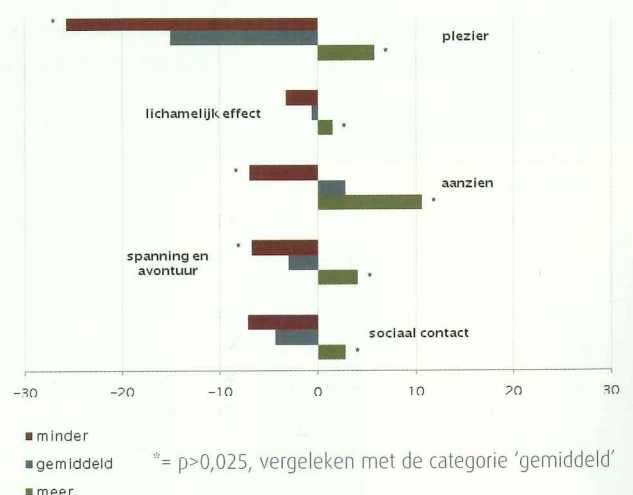
Voor elk van de vijf schalen geldt dat leerlingen die een bepaalde schaal 'meer' aanhangen, actiever zijn dan leerlingen die hier gemiddeld of minder door gemotiveerd worden om te bewegen en sporten. Vooral bij het sporten en bewegen vanwege het plezier is het verschil erg groot. Leerlingen die zich (helemaal) niet in deze vorm van motivatie kunnen vinden, zijn aanzienlijk minder actief dan leerlingen die zich hier wel (helemaal) in kunnen vinden. Plezier blijkt dus een belangrijke motivatie voor lichamenlijke activiteit.

'Meisjes bewegen en sporten **vaker** vanwege het lichamenlijke effect'

Figuur 1. Percentage leerlingen dat zich (helemaal) kan vinden in vijf verschillende beweeg- en sportmotieven, naar achtergrondkenmerken



Figuur 2. Percentage afwijking activiteitsniveau van het gemiddelde, naar beweeg- en sportmotieven



Lichamelijke effecten als motief om te bewegen en sporten, vertoont een veel minder sterke samenhang met de mate van activiteit dan het plezier. Leerlingen die zich hier meer in kunnen vinden, zijn iets boven gemiddeld actief, leerlingen die zich hier gemiddeld of minder in kunnen vinden, zijn net iets minder actief dan gemiddeld.

Aanzien blijkt een sterkere relatie te vertonen met de mate waarin leerlingen actief zijn dan lichamelijke effecten, maar minder dan plezier. Het verschil in activiteitsniveau tussen leerlingen die meer waarde hechten aan aanzien als motief en leerlingen die zich hier minder in kunnen vinden, is achttien procent. Des te meer iemand beweegt en sport om anderen te laten zien wat hij/zij kan, te 'showen' en van anderen te winnen, des te actiever iemand is.

Naarmate leerlingen meer bewegen en sporten vanwege spanning en avontuur, dat wil zeggen dat ze ervan houden om in de natuur te zijn en houden van spannende dingen en avontuur, zijn ze actiever. Het verschil tussen de categorieën 'minder' en 'meer' in activiteitsniveau is elf procent. Een vergelijkbaar resultaat is gevonden bij 'sociaal contact' als motivatie om te bewegen en sporten.

Tot besluit

De belangrijkste conclusie die we op basis van eerder genoemde resultaten kunnen trekken is dat er een sterke positieve relatie is tussen het sporten en bewegen vanwege het plezier en het activiteitsniveau. Eerder onderzoek heeft reeds aangetoond dat wanneer mensen bewegen en sporten vanwege het plezier (en andere intrinsieke motieven), zij dit langer volhouden wanneer ze alleen sporten vanwege een extrinsiek motief, zoals lichamelijke effecten (Ryan et al., 1997). Het is dus belangrijk dat leerlingen in de lessen lichamelijke opvoeding 'geleerd' wordt plezier te hebben in het bewegen. Een primaire taak van leerkrachten bewegingsonderwijs en docenten lichamelijke opvoeding is daarom zorgen dat ieder kind plezier heeft in bewegen zodat hij/zij plezier ook ervaart als belangrijk motief om aan beweeg- en sportactiviteiten deel te nemen.

Een andere belangrijke lering die we uit deze resultaten kunnen trekken is dat leerlingen met verschillende achtergronden verschillende beweeg- en sportmotieven hebben. Leerlingen uit het voortgezet onderwijs, meisjes en allochtone leerlingen bewegen en sporten relatief vaak vanwege lichamelijke effecten en minder vanwege het plezier. Blijkbaar ervaren zij bewegen minder als plezierig. Dit komt mogelijk doordat het huidige beweegaanbod op scholen minder aansluit bij hun interesses of doordat de focus te veel ligt bij extrinsieke motieven zoals lichamelijke effecten of aanzien. Een te grote aandacht voor bewegen en sporten vanwege de gezondheid of het winnen van wedstrijden zorgt niet voor intrinsieke motivatie en heeft daardoor minder effect op het activiteitsniveau, mogelijk ook op de lange termijn. Wanneer docenten zich hiervan bewust zijn en proberen voor alle groepen veel beweegplezier in de les te creëren, bijvoorbeeld door leerlingen zelf te betrekken in de keuze van het aanbod en hierin te differentiëren, kan de intrinsieke motivatie om te bewegen vergroot worden. Gezien de resultaten van dit onderzoek valt dan ook te verwachten dat het activiteitsniveau van leerlingen omhoog gaat, ofwel, ze meer gaan bewegen.

Samenvatting

Leerlingen bewegen en sporten vanwege verschillende motieven. Voor basisscholieren, jongens, autochtone leerlingen en leerlingen die lid zijn van een sportvereniging geldt dat zij vaker dan middelbare scholieren, meisjes, allochtone leerlingen en leerlingen die niet lid zijn van een sportvereniging bewegen en sporten vanwege het intrinsieke motief plezier. Dit motief blijkt de sterkste relatie te



In het spel ravijn gaan plezier en samenwerken goed samen.



Lekker schaatsen tijdens de gymles: plezier gegarandeerd!

hebben met het activiteitsniveau. Leerlingen die vooral bewegen en sporten vanwege het plezier, bewegen veel meer dan leerlingen die dit motief minder of niet hebben. Het is dus belangrijk dat de lessen lichamelijke opvoeding gericht zijn op plezier hebben in bewegen.

Nieuwsgierig naar meer?

Momenteel zijn we druk bezig met het schrijven van het onderzoeksrapport School, Bewegen en Sport. Hierin staat nog veel meer informatie over het beweeg- en sportgedrag van leerlingen, maar ook over de inrichting van de school(omgeving) en het schoolbeleid op het gebied van bewegen en sport in Nederland. Daarnaast komen relaties tussen deze schoolfactoren en het beweeggedrag uitgebreid aan de orde. De verwachting is dat het rapport in het voorjaar van 2011 verschijnt.

Over de auteurs

Mirjam Stuij en Ester Wisse zijn onderzoekers bij het W.J.H. Mulier Instituut en houden zich hier onder andere bezig met het onderzoek School, Bewegen en Sport. Meer informatie over het onderzoek staat op onze website: www.mulierinstituut.nl/school. Hier zijn ook de twee artikelen te vinden die eerder in Lichamelijke Opvoeding zijn verschenen.

Bron

Ryan, R.M., C.M. Frederick, D. Lepas, N. Rubio & K.M. Sheldon (1997). 'Intrinsic motivation and exercise adherence', *International Journal of Sport Psychology*, 28: 335-354. ◀