

## Het sociale netwerk van een tiener:

# sleutel voor een actievere leven?

Deel 1:  
Achtergrond

In een drieluik willen we een aantal recente inzichten schetsen rondom sport en bewegen voor kinderen en jongeren. In dit eerste deel zullen we een mogelijke achtergrond van dit probleem schetsen en ingaan op de nog weinig onderzochte rol van het sociale netwerk rondom het kind voor het bevorderen van een actieve leefstijl. Hierbij is ook aandacht voor de rol van de docent die onderdeel is van het sociale netwerk van het kind.

TEKST BERT STEENBERGEN E.A.

**I**n het tweede deel zullen we dieper ingaan op het veranderende sociale netwerk van het kind in de eerste jaren van het voortgezet onderwijs. Dit zullen we koppelen aan de maturiteit van het schoolkind dat een jongvolwassene wordt. In het derde afsluitende deel zullen we op basis van ons eigen lopende onderzoek aanbevelingen doen voor de scholen en specifiek het bewegingsonderwijs. Deze aanbevelingen zijn gericht op het actief krijgen en houden van kinderen.

### Ondermaatse motoriek ondanks LO-lessen

Duizenden kinderen krijgen dagelijks bewegingsonderwijs. Het doel van deze lessen is om kinderen vaardigheden aan te leren die een verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur mogelijke maken (KVLO, 2020). Ondanks alle inzet van zowel het onderwijs als ook van sportverenigingen zien we nog steeds een afname van het aantal wekelijks sporters (met name in de leeftijd 12-17). Daarnaast voldoet een laag percentage van kinderen en jongeren aan de beweegerichtlijnen (RIVM,

2019), en zien we een afname van de motorische vaardigheid van basisschoolleerlingen (OC&W, 2018). Onderzoek onder ruim 70.000 leerlingen heeft laten zien dat ruim een kwart van de kinderen op de basisschool een ondermaatse motoriek heeft (De Kort, 2020). Dat is ronduit zorgelijk en het behoeft dan ook geen verbazing dat de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) de noodklok heeft geluid (WHO, 2018).

**Onderzoek onder ruim 70.000 leerlingen heeft laten zien dat ruim een kwart van de kinderen op de basisschool een ondermaatse motoriek heeft (De Kort, 2020)**

### Uitleg project TRansitions Into Active Living (TRIAL)

De problemen van motorisch steeds zwakkere kinderen, overgewicht, inactiviteit hoeven we je niet te vertellen. Daar heb je dagelijks mee te maken. Voldoende bewegen is niet alleen



Foto Anita Riemersma

▲  
Op school doen  
ze nog mee...

cruciaal voor de gezondheid, maar is ook van belang voor het psychosociale welbevinden van mensen en de sociale cohesie in de maatschappij. De oproep voor een actieve leefstijl is dan ook steeds meer onder de aandacht. Zo onderschreven verschillende prominente uit de sport en beweegwereld dit met het pamflet "Bewegen. Het nieuwe normaal". Maar *hoe* doen we dit dan? Of in de woorden van columniste Marijn de Vries: 'Zo makkelijk is fit zijn niet, anders was iedereen het wel' (de Vries, 2020). Op die *hoe* vraag willen we met het project TRansitions Into Active Living (TRIAL) een antwoord geven (zie ook [www.ru.nl/activeliving](http://www.ru.nl/activeliving)). In dit project, dat is geïnitieerd vanuit de Radboud Universiteit en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, onderzoeken we drie transities in het leven die een invloed kunnen hebben op het wel of niet behouden van een actieve leefstijl: de transitie van schoolkind op de basisschool naar jongvolwassene op de middelbare school, de transitie van onderwijs naar werk, en de transitie naar het ouderschap. In dit drieluik zullen we ons richten op de eerste transitie, van kind naar jongvolwassene. De veranderingen in deze periode vinden plaats op veel verschillende niveaus, binnen het individu, diens sociale omgeving, de fysieke omgeving, en zelfs op het niveau van de wetgeving, zoals dit is gedefinieerd in het sociaal-ecologisch model van Bronfenbrenner (1979). Zo krijgen kinderen bijvoorbeeld andere

prioriteiten en interesses, zijn ze meer tijd kwijt aan huiswerk, krijgen ze nieuwe klasgenoten en vrienden en hebben ze een nieuwe schoolomgeving.

**Zo zijn volwassenen vaker lid van een sportvereniging wanneer ze dit ook in hun kinderjaren waren (SCP, 2018), en zijn motorisch meer vaardige kinderen vaker actieve volwassenen (Stodden et al., 2008).**

#### **Effect van deze transitie op activiteit en participatie**

Het is niet verrassend dat deze transitie effect kan hebben op de fysieke activiteit en sportparticipatie van kinderen (Gropner, John, Sudeck & Thiel et al., 2020). Echter, het is dus ook noodzaak vooral beter te gaan snappen hoe deze doelgroep wel in beweging te houden. Zo zijn volwassenen vaker lid van een sportvereniging wanneer ze dit ook in hun kinderjaren waren (SCP, 2018), en zijn motorisch meer vaardige kinderen vaker actieve volwassenen (Stodden et al., 2008). Om kinderen een actieve leefstijl aan te leren, is inspelen om hun motieven om te bewegen belangrijk. Onderzoek richt zich hierbij vaak op het individu: wat zet het kind aan tot bewegen? Is het omdat een kind iets goed kan, vaardig is? Of het leuk vindt om iets te gaan

beheersen? Deze factoren zijn van belang, maar kunnen niet zonder context worden gezien. Wat tot op heden nog onderbelicht is gebleven in onderzoek is het sociale netwerk rondom het kind. Dat zijn de mensen om het kind heen waarmee het kind samen sport of die kinderen kunnen stimuleren om meer te sporten en bewegen. Er zijn wel losse stukjes informatie bekend. Zo weten we dat een docent of trainer invloed heeft op het plezier dat wordt ervaren (Garn & Cothran, 2006), en dat ouders een stimulerende rol kunnen spelen in het sport en beweeggedrag van hun kind (Welk, Wood & Morss, 2003). Maar in deze onderzoeken mist juist vaak het individuele aspect, dus waarom vindt het ene kind deze les of docent leuk en de ander niet? En hoe interacteert dit met alle veranderingen nadat kinderen starten op de middelbare school? Juist de interactie tussen individuele en sociale factoren zou een belangrijke sleutel kunnen zijn tot sportparticipatie en een duurzame actieve leefstijl.

### De rol van een sociaal netwerk

Het sociale netwerk bestaat uit iedereen die het gedrag van een individu kan beïnvloeden (Wellman & Berkowitz, 1988). Denk hierbij aan vrienden en ouders en bijvoorbeeld ook aan medische professionals, coaches,

▼  
*Rol van de docent/  
trainer is belangrijk*

‘influencers’ op sociale media, en docenten. Dit sociale netwerk bestaat niet alleen fysiek, of offline, maar ook online kunnen sociale netwerken het gedrag beïnvloeden. De invloed van het sociale netwerk is tweeledig. Zo kan gedrag gestimuleerd worden door een voorbeeldfunctie, door activiteiten samen te doen, of door iemand te motiveren. Aan de andere kant kan ongewenst gedrag ‘bestraft’ worden door het verlies van status, afkeuring, of zelfs exclusie (Bahr, Browning, Wyatt & Hill, 2009).

**Juist de interactie tussen individuele en sociale factoren zou een belangrijke sleutel kunnen zijn tot sportparticipatie en een duurzame actieve leefstijl**

Om sociale netwerken in te kunnen zetten binnen interventies is het allereerst van belang om deze goed in kaart te brengen. Dit is niet alleen het bepalen van wie er in het netwerk zit, maar ook welke invloed deze persoon heeft op bepaald gedrag en in dit geval op fysiek actief zijn (Valente, 2015). Enkele personen in het netwerk kunnen een kind het



Foto Anita Riemersma

meest beïnvloeden, de zogenaamde 'influence agents'. Wanneer deze personen deelname aan fysieke activiteiten stimuleren zal dit het meeste effect hebben. Ondanks het potentieel dat een interventie gericht op het sociale netwerk heeft, is er in de context van sport en bewegen, of tijdens de gymles op school, nog maar weinig onderzoek naar gedaan. Zo is wel bekend dat er een relatie is tussen de fysieke activiteit en sportdeelname tussen kinderen en hun vrienden, maar hoe deze elkaar beïnvloeden en wat de richting van oorzaak-gevolg is (krijgen actieve kinderen ook actieve vrienden, of worden kinderen actiever omdat ze actieve vrienden hebben?) is onduidelijk (Macdonald-Wallis, Jago & Sterne, 2012). Ook de rol van andere actoren, zoals gymdocenten, is nog onbekend.

### **Wat kunnen we hiermee in de gymles?**

De gymdocent maakt zelf onderdeel uit van het sociale netwerk van de leerlingen. Hij/ zij heeft zicht (of zou inzicht kunnen krijgen) op het sociale netwerk van de leerlingen en kan de sociale netwerken beïnvloeden door bijvoorbeeld bepaalde leerlingen wel of juist niet samen te laten sporten. Het zou wellicht interessant kunnen zijn om kinderen die met vergelijkbare motieven aan sport en bewegen deelnemen meer en vaker bij elkaar te plaatsen tijdens de gymles. Ook hier geldt weer dat de sociale context niet los kan worden gezien van de individuele kenmerken en vaardigheden. Het lijkt aannemelijk dat kinderen met een minder goed ontwikkelde motoriek vaker de voorkeur zullen hebben om sport meer recreatief te beoefenen. Op een aantal scholen in Nederland, waaronder op het Montessori college in Nijmegen, wordt hier al mee geëxperimenteerd. Er wordt gewerkt met groepen die zijn ingedeeld op basis van motorische vaardigheid. De ervaringen van de vakdocenten bewegingsonderwijs zijn positief; alle kinderen lijken meer plezier te beleven aan de lessen bewegingsonderwijs, vooral zij die minder sterk zijn in het vak, en de docenten geven les aan klassen waar zij zelf het beste bij passen. Het is nog niet duidelijk of deze aanpak leidt tot veranderingen in het sociale netwerk of tot een hogere sportdeelname. Omdat interventies gericht op de interactie tussen het individu en de sociale context juist binnen het bewegingsonderwijs goed tot hun recht kunnen komen, willen wij deze de komende jaren opzetten.

### **Oog hebben voor verschillen**

Het ligt voor de hand dat er geen 'one-size-fits-all' zal zijn om een duurzame actieve leefstijl te stimuleren. Het is dus belangrijk

om oog te hebben voor verschillen tussen kinderen en hier op een goede manier op in te spelen. Zo zal het ene kind meer gemotiveerd worden door te bewegen met kinderen die net wat beter zijn, terwijl een ander kind alleen maar wil horen en zien hoe goed het bezig is. Sommige kinderen zullen tijdens de gymles niet vooruit te branden zijn, maar zijn bijvoorbeeld wel te motiveren om met vrienden op een veldje te voetballen. Met ons project willen we erachter komen welke factoren bepalen hoe een kind het beste te motiveren is en hoe je het sociale netwerk hierbij optimaal kan benutten. Hiermee ontwikkelen we handvatten waarmee professionals, waaronder leerkrachten bewegingsonderwijs, gemakkelijk deze informatie kunnen achterhalen. Op basis hiervan bieden we concrete en makkelijk toepasbare tips om kinderen gedurende de eerste jaren van de middelbare school duurzaam in beweging te krijgen en te houden. De eerste resultaten van het onderzoek worden eind 2021 verwacht, de eerste tools en tips zullen vanaf eind 2022 volgen.

## **Met ons project willen we erachter komen welke factoren bepalen hoe een kind het beste te motiveren is en hoe je het sociale netwerk hierbij optimaal kan benutten**

### **Wat doen we in Nijmegen?**

Dit project wordt uitgevoerd vanuit het Active Living netwerk (zie [www.ru.nl/activeliving](http://www.ru.nl/activeliving)). Dit is een samenwerking tussen de Radboud Universiteit, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Radboud UMC en verschillende maatschappelijke partners waaronder de Gemeente Nijmegen en GGD Gelderland-Zuid. Deze partijen hebben gezamenlijk een kennisagenda opgesteld met als hoofdvraag: hoe krijgen we en houden we iedereen duurzaam in bewegen, en wat levert dat fysiek, sociaal en economisch op?

De auteurs Bert Steenbergen, Femke van Abswoude en Gwynneth Spruijtenburg zijn allen werkzaam bij het Behavioural Science Institute van de Radboud Universiteit, Nijmegen. Daarnaast is Gwynneth Spruijtenburg evenals Sebastiaan Platvoet ook werkzaam op de HAN Academie Sport & Bewegen, HAN University of Applied Sciences, Nijmegen.

### **Literatuur**

Bahr D. B., Browning R. C., Wyatt H. R., & Hill J. O. (2009). Exploiting social networks to mitigate the obesity epidemic. *Obesity*, 17, 723–728.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Developments: experiments by nature and design*. London: Harvard University Press.

Garn, A. C., & Cothran, D. J. (2006). The fun factor in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(3), 281–297.

Gropper, H., John, J. M., Sudeck, G., & Thiel, A. (2020). The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. *PLOS ONE*, 15, e0234794. DOI: 10.1371/journal.pone.0234794

de Kort, L. (2020, 29 mei). *Bijna 30% van de basisschoolkinderen valt motorisch door de mand*. Telegraaf. Geraadpleegd van <https://www.telegraaf.nl/sport/1742897420/bijna-30-procent-van-basisschoolkinderen-valt-motorisch-door-de-mand> KVLO (2020). [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)

Macdonald-Wallis K., Jago R., & Sterne J.A. (2012). Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(6), 636–642.

OC&W. (2018). *Peil.Bewegingsonderwijs: Einde basis- en speciaal basisonderwijs, 2016 – 2017*. Den Haag: OC&W.

RIVM. (2019). *Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM*. Geraadpleegd van <https://www.sportenbewegenin cijfers.nl/kernindicatoren>

Sociaal en Cultureel Planbureau (2018). *Rapportage sport 2018*. Geraadpleegd van <https://www.scp.nl/publicaties/monitors/2018/12/12/rapportage-sport-2018>

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.

Valente, T. W. (2015). Social networks and health behavior. In Glanz K., Rimer B., & Viswanath K., (Eds.), *Health behavior: theory, research, and practice* (5e ed) (pp. 205-222). San Francisco: JohnWiley & Sons Ltd.

de Vries, M. (2020, 25 mei). *Een minister van sport? Nee, één van bewegen*. Trouw. Geraadpleegd van <https://www.trouw.nl/nieuws/een-minister-van-sport-nee-een-van-bewegen-ba0c4598/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Welk, G. J., Wood, K., & Morss, G. (2003). Parental Influences on Physical Activity in Children: An Exploration of Potential Mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15(1), 19-33.

Wellman, B., & Berkowitz, S. D. (Eds.) (1988). *Social structures: A network approach* (ed. 2). Cambridge: Cambridge University Press.

World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Zwitserland, Geneve: WHO

### **Contact**

[sebastiaan.platvoet@han.nl](mailto:sebastiaan.platvoet@han.nl)

### **Kernwoorden**

onderzoek, sociale netwerken, motoriek