

Wat beweegt ons?

Hoe de school een sleutelrol kan spelen voor een leven lang bewegen?

Bewegen draagt bij aan fysieke en mentale gezondheid en welzijn gedurende het hele leven (World Health Organization, 2016, 2018). Echter, erg veel jonge mensen stoppen met bewegen, ondanks allerlei activiteiten, programma's en interventies. Dit is wereldwijd een probleem, ook in Nederland en vooral in het vmbo (Guthold et al., 2020; Slot-Heijs & Lucassen, 2018; World Health Organization, 2018). Het is duidelijk dat er behoefte is aan andere strategieën die het plezier in bewegen stimuleren. | **Tekst** Gwendolijn Boonekamp, John Dierx en Erik Jansen

Scholen kunnen een belangrijke rol spelen in het ontwikkelen van het vermogen van leerlingen om een leven lang te bewegen (Dadaczynski et al., 2020). In het promotieonderzoek van Gwendolijn

Boonekamp hebben we onderzocht hoe het vermogen een leven lang te bewegen kan worden bevorderd bij adolescenten in Nederland. Dit onderzoek is gebaseerd op de data en ervaringen binnen het SALVO-project (Stimuleren Actieve leefstijl VMBO

Onderwijs) dat is uitgevoerd door HAN Sport en Bewegen en de Hogeschool van Amsterdam, samen met hun studenten en 22 vmbo-scholen.

Het onderzoek startte vanuit de gedachte om leerlingen in staat te stellen een leven lang fysiek actief te blijven, het van belang is dat zij hun handelingsvermogen of 'agency' daartoe ontwikkelen. Daarvoor is het van belang leerlingen:

- te leren reflecteren op de betekenis van hun beweegervaringen in het licht van hun mogelijkheden en eigen doelen;
- actief te betrekken bij het vormgeven van het beweegaanbod zodat die betekenisvol voor hen zijn;
- te ondersteunen bij het maken van de veritaalslag van deze ervaringen en activiteiten naar hun eigen contexten (buurt, thuis, tuin, vereniging).

De Gezonde school-aanpak weer spiegelt deze benadering, door de ontwikkeling van kinderen te ondersteunen door de schoolomgeving te gebruiken om bewegen te stimuleren (Barnekow et al., 2006; Buijs, 2009; De Róiste et al., 2012). Ook de salutogenese theorie ondersteunt deze aanpak (Jensen et al., 2022). De salutogenese richt zich op wat mensen gezond houdt in plaats van wat ze ziek maakt (Antonovsky, 1987). Daarbij speelt het gevoel van coherentie een grote rol in of iemand een goede gezondheid en kwaliteit van leven ervaart (Lindström & Eriksson, 2010). Dit gevoel wordt in belangrijke mate bepaald door iemands gevoel de wereld om zich heen te kunnen begrijpen, te managen en of die wereld betekenisvol is. Daarbij ligt de focus op het in kaart brengen van factoren of 'assets' die gezondheid,



//

Het is belangrijk dat leerlingen autonomie en vrijheid ervaren



Benader leerlingen persoonlijk over welk beweegmotief van waarde is voor een 'leven lang actief zijn'

en in ons geval bewegen, mogelijk maken. Zowel de Gezonde schoolbenadering als de inzichten uit de salutogenese pleiten voor een schoolklimaat dat leerlingen in staat stelt handlingsvermogen of 'agency' te ontwikkelen om hun eigen (beweeg)

gedrag en context te beïnvloeden. Om het idee van het ontwikkelen van agency te onderzoeken hebben we vier studies uitgevoerd:

- Een conceptuele studie naar agency en het belang van het ontwikkelen van agency door adolescenten ten

aanzien van bewegen. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab073>

- De ontwikkeling van een aanpak om leerlingen met elkaar in dialoog te brengen over bewegen: *De Triple I (Interactive Interviewing & Imaging)* <https://doi.org/10.1080/09650792.2019.1693410>
- Wat zijn de perspectieven van leerlingen op bewegen als je ze vraagt naar hun assets? <https://doi.org/10.1177%2F1356336X20970215>
- Welke ruimte bieden scholen voor de ontwikkeling van bewegingsgerichte agency of handlingsvermogen? <https://doi.org/10.3390/ijerph19159028>

Agency

In de eerste studie hebben we het concept 'agency' en de relevantie voor bewegen uitgewerkt (Boonekamp et al., 2022). Daaruit volgde het belang van het geven van autonomie en vrijheid aan leerlingen om zich bezig te houden met beweegactiviteiten die passen bij wat zij belangrijk vinden, hun eigen doelen. Daaruit volgde het inzicht dat de perspectieven en de stem van leerlingen van belang zijn om een beweegaanbod te kunnen creëren dat voor hen begrijpelijk, betekenisvol en hanteerbaar is.

Triple I: hoe breng je leerlingen met elkaar in dialoog over bewegen?

Om de perspectieven van leerlingen te achterhalen is in de tweede studie een methode ontwikkeld op basis van twee bestaande (actieonderzoek) methodieken, te weten Photovoice en de Structured Interview Matrix (Boonekamp et al., 2020; O'Sullivan et al., 2009; Wang et al., 1998). We hebben deze methodieken aangepast en gecombineerd tot een procedure die toegepast kan worden met een klas in de schoolcontext. De procedure heet 'Triple I': Interactive Interviewing and Imaging. Leerlingen gaan aan de hand van deze procedure met elkaar in gesprek over hun perspectieven op

bewegen. Ze doen dat aan de hand van vragen en hun eigen beelden ten aanzien van vier uit de literatuur bekende categorieën aan hulpbronnen die fysieke activiteit beïnvloeden:

- talenten
- passies
- sociale omgeving
- fysieke omgeving

Wat zijn de perspectieven van leerlingen op bewegen?

Aan de hand van deze Triple I-methode zijn in een derde studie de perspectieven van drieënnegentig leerlingen van vier scholen in de leeftijd van 12-14 jaar, thematisch geanalyseerd (Boonekamp et al., 2021). Dit resulteerde, naast allerlei aanknopingspunten voor activiteiten binnen de vier thema categorieën, ook in twee belangrijke inzichten:

- dat leerlingen beweegactiviteiten moeten zien als zinvol, aantrekkelijk, contextueel mogelijk en hanteerbaar voordat ze eraan beginnen;
- dat ze daarbij zeer verschillende redeneringen hanteren om te beslissen of ze al dan niet meedoen.

Dit wijst erop dat het niet actief deelnemen aan fysieke activiteiten geenszins het resultaat van een passieve levenshouding is, maar van een bewust en rationeel proces van afwegingen vanuit het persoonlijk

perspectief van de jongeren op basis van de realistische mogelijkheden die zij zien. Deze inzichten hangen samen met het eerder beschreven concept 'agency': om 'in beweging te komen en te blijven' is het belangrijk dat leerlingen de autonomie en de vrijheid ervaren om hun beweegactiviteiten mede vorm te geven en te kiezen zodat ze passen bij wat voor hen belangrijk is. Daarbij is het van belang dat hun context hen daartoe ook in staat stelt, zowel binnen school als in hun eigen leefomgeving thuis, in de buurt of bij of bij de sportvereniging (Boonekamp, 2022).

Bewegingsgerichte agency of handelingsvermogen

Gebaseerd op de *whole school approach* en *social practice theory* hebben we in de laatste studie onderzocht in hoeverre sociale schoolpraktijken leerlingen een stimulerende omgeving bieden waarin zij dit handelingsvermogen voor bewegen kunnen ontwikkelen (Lewallen et al., 2015; Shove et al., 2012; Spotswood et al., 2021). Daartoe analyseerden we beleidsdocumenten, interviews en focusgroepen met schoolmanagers, leraren en combinatiefunctionarissen van zes vmbo-scholen. De resultaten toonden aan dat, hoewel scholen allerlei gevarieerde beweegactiviteiten en -mogelijkheden aanbieden, het in



Gesprek met Gwendolijn over de relatie breed motorisch opleiden en de uitkomsten van haar promotieonderzoek 'Wat beweegt ons'.

Breed motorisch opleiden impliceert onder meer dat vakdocenten Sport en Bewegingsonderwijs (SBO) de leerlingen een breed aanbod van beweegactiviteiten voorleggen vanuit een vakinhoudelijke en didactische bekwaamheid. Dit brede aanbod moet uiteindelijk bij de leerling een perspectief bieden waarmee de leerling een leven lang actief blijft. De wijze waarop de leerlingen met dit brede aanbod omgaan en op welke gronden er (levenslange) keuzes worden gemaakt, vraagt juist een persoonlijke en pedagogische benadering van een docent SBO.

Gwendolijn omarmt een breed beweegaanbod (breed motorisch opleiden) omdat het de (beweeg) horizon van de leerling in zijn algemeenheid verbreedt. Waar kansen liggen is studenten en vakdocenten voorbereiden op het aangaan van dit (pedagogisch) reflectiegesprek met de leerling, het actief betrekken van leerlingen bij het vormgeven van beweegactiviteiten op school en bij het helpen van het maken van de transfer van positieve beweegervaringen op school naar de andere contexten van de leerling (de buurt, de tuin, de sportvereniging). Het doel van dit pedagogische gesprek is dat zowel docent als leerling meer inzicht krijgt in hoe bewegen betekenis vol is/kan worden gemaakt voor de leerling, welke rol de leerling daar ook zelf in heeft en hoe de docent daarbij kan ondersteunen. Door het beweegmotief persoonlijk te benaderen zullen leerlingen er samen actief over moeten nadenken wat uiteindelijk een toegevoegde waarde is voor 'een leven lang actief zijn'.

Frank Gerritsen

schoolcurricula en pedagogisch handelen vaak ontbreekt aan aandacht voor reflectie van leerlingen op de betekenisvolheid van beweegactiviteiten en de transfer ervan naar andere contexten zoals de buurt, de sportvereniging of de thuissituatie. Met andere woorden, er wordt van alles aangeboden en ontwikkeld (aanbodgericht) maar niet in overleg met de leerlingen en niet afgestemd op hun perspectieven, ervaringen en mogelijkheden en niet gericht op het ontwikkelen van hun eigen handelingsvermogen (vraaggericht en actiegericht).

Conclusie

De bevindingen leiden tot de conclusie dat om bij hun leerlingen het handelingsvermogen tot een leven lang bewegen te stimuleren, het belangrijk is dat scholen in hun pedagogische benadering fundamentele aandacht besteden aan:

- 1 het luisteren naar de perspectieven van leerlingen op beweegactiviteiten en -mogelijkheden en hen in het

- vormgeven daarvan betrekken;
- 2 het faciliteren dat leerlingen reflecteren op hun beweegervaringen om te ontdekken wat ze betekenisvol maakt in relatie tot hun aspiraties;
- 3 het ondersteunen van leerlingen bij het maken van de vertaling van de beweegervaringen op school, naar andere contexten van het dagelijks leven buiten school.

Deze componenten vragen van scholen dat zij actief werken aan een pedagogisch klimaat en een schoolcultuur waarin het handelingsvermogen van de leerling meer centraal komt te staan. Wij pleiten daarom voor een salutogene benadering in scholen die zich richt op het respecteren en versterken van de 'agency' van leerlingen met betrekking tot hun beweegactiviteiten, waardoor hun vermogen om een leven lang lichamelijk actief te zijn en te blijven, wordt vergroot. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3ARI6ry

SALVO-project



bit.ly/3u59tKY

Video Lol in beweging: leerlingen in 'the lead'



Lol in beweging: leerlingen in 'the lead' - YouTube

Contact

gwendolijn.boonekamp@han.nl
Gwendolijn Boonekamp is op 1 april 2022 gepromoveerd aan de Universiteit van Alicante op dit onderzoek naar hoe scholen een sleutelrol kunnen spelen in het ontwikkelen van de *capability* van vmbo-leerlingen om hun leven lang fysiek actief te blijven. Haar proefschrift is getiteld: *What moves us? Fostering the capability for lifelong physical activity by developing agency in students in secondary pre-vocational education schools in the Netherlands*. Zij is hoofddocent/onderzoeker bij de Academie Sport en Bewegen van de HAN.

John Dierx, was co-promotor en is Lector Leven lang in Beweging bij AVANS Hogeschool.

Erik Jansen was co-promotor en is Associate Lector Capabilities in Zorg en Welzijn bij de HAN.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

autonomie, handelingsvermogen, agency, vmbo