

‘Ik werd lui, ik had zin in niks’

De ervaren impact van de schoolsluitingen op het beweeggedrag van leerlingen in het voortgezet onderwijs

Maxine de Jonge

Demi Huiden

Amika Singh

‘Ik werd lui, ik had zin in niks’

De ervaren impact van de schoolsluitingen op het beweeggedrag van leerlingen in het voortgezet onderwijs

Dit rapport is een bewerking van een scriptie, begeleid in het kader van het MI Werkprogramma VWS 2022

Maxine de Jonge
Demi Huiden
Amika Singh

© Mulier Instituut
Utrecht, december 2022

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T [@mulierinstituut](https://www.mulierinstituut.nl)

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Inleiding	5
2. Methode	8
2.1 Topiclijst	8
2.2 Verwerking en analyse	8
3. Resultaten	9
3.1 Wat verstaan leerlingen onder bewegen?	9
3.2 Houding tegenover bewegen	9
3.3 Bewegen voor en tijdens de schoolsluitingen	11
4. Conclusies en aanbevelingen	15
Literatuur	17

Samenvatting

Vanwege de coronamaatregelen waren scholen en sportverenigingen tussen 2020 en 2022 verschillende periodes gesloten. Het wegvallen van georganiseerd sportaanbod creëerde een uitdaging voor jongeren om te (blijven) bewegen. Eerder onderzoek laat zien dat de sportdeelname van deze groep tijdens de periodes van strengere maatregelen is gedaald. Het is onduidelijk 1) of jongeren in die periodes op andere manieren zijn gaan bewegen en hoe ze dat hebben ervaren, en 2) wat de redenen voor hun (veranderde) beweeggedrag zijn. Waren ze minder gemotiveerd? Hadden ze niet de juiste competenties om op andere manieren te bewegen als de les lichamelijke opvoeding wegviel? Hadden ze genoeg vertrouwen?

Het doel van dit onderzoek is om een beeld te krijgen van de ervaren impact van de schoolsluitingen op het beweeggedrag van leerlingen in het voortgezet onderwijs van 14 tot 16 jaar. Daarbij kijken we naar de rol van de verschillende elementen van het *physical literacy*-raamwerk (motivatie, competentie, vertrouwen en kennis) in het beweeggedrag van deze doelgroep. Voor dit onderzoek hebben we interviews gevoerd met twintig leerlingen (14-16 jaar) van vijf scholen voor voortgezet onderwijs in Nederland.

De leerlingen die aan dit onderzoek hebben deelgenomen zijn positief over bewegen. Over het algemeen vinden ze het leuk en belangrijk en vinden ze dat ze er zelf goed in zijn. Ook sportte een groot deel vóór de schoolsluitingen in georganiseerd verband (buiten de les lichamelijke opvoeding). Toch zeggen de meesten dat ze tijdens de schoolsluitingen minder hebben bewogen. Als we de redenen hierachter bekijken vanuit het *physical literacy*-raamwerk, zien we dat vooral gebrek aan motivatie een verklaring biedt voor het (veranderde) beweeggedrag van deze groep. Dit heeft ook enige invloed op de andere drie elementen van het raamwerk.

De meeste leerlingen vinden zichzelf competent in bewegen, maar hebben hun competenties niet op een andere vorm van bewegen toegepast tijdens de schoolsluitingen. Mogelijk waren deze leerlingen wel vaardig genoeg, maar niet gemotiveerd genoeg om op andere manieren te gaan bewegen. Het lijkt erop dat de leerlingen die tijdens de schoolsluitingen meer of evenveel hebben bewogen vooral door intrinsieke factoren gemotiveerd waren, zoals plezier en gezondheid. Daarentegen lijken de leerlingen die minder hebben bewogen gemotiveerd te zijn door externe factoren, zoals georganiseerd aanbod, competitie, sporten of bewegen met vrienden en beoordeling van de docent.

De leerlingen in het onderzoek zijn zich bewust van het belang van bewegen en noemen verschillende voordelen van bewegen, zowel fysiek als mentaal. Maar de praktische kennis (hoe kunnen ze (aansluiting bij) nieuw/ander sportaanbod vinden, waar kunnen ze bewegen, hoe kunnen ze vrienden motiveren mee te gaan hardlopen, enz.) lijkt te ontbreken. Mogelijk komt dit door een gebrek aan competentie of motivatie.

De meeste leerlingen in deze groep hebben zelfvertrouwen en voelen zich op hun gemak in de omgeving. Een paar leerlingen hadden dit niet, waardoor ze bepaalde vormen van bewegen, bijvoorbeeld hardlopen in de openbare ruimte, niet hebben beoefend. Enkelen hebben dit ondervangen door samen met een ouder te gaan hardlopen, wat een teken van competentie is.

Dat de leerlingen in dit onderzoek vóór de schoolsluitingen veel aan sport en bewegen deden, was geen garantie dat ze veel bleven sporten en bewegen tijdens de schoolsluitingen. Dat zelfs kinderen die al veel sportten geraakt werden door de schoolsluitingen is een belangrijke uitkomst. Dit betekent dat beleidsaandacht niet alleen op de groep inactieven moet zijn gericht, maar ook op de groep die (veel) sport. Kennelijk kunnen ze ondanks redelijk veel vertrouwen en kennis hun beweeggedrag niet op peil houden. Aanmoediging vanuit de sociale omgeving, activiteiten die aansluiten bij de intrinsieke motivatie en de sociale component van het sporten en bewegen zijn daarbij belangrijk.

1. Inleiding

Mensen die op jonge leeftijd positieve ervaringen met bewegen hebben, bewegen op latere leeftijd meer (Agans et al., 2013). Georganiseerd sport- en beweegaanbod, zoals de les lichamelijke opvoeding, kan bijdragen aan deze positieve ervaringen. Lichamelijke opvoeding is een verplicht vak in het voortgezet onderwijs en heeft als doel de basis te leggen voor een leven lang met plezier bewegen, door vaardigheden, kennis en vertrouwen van de leerlingen in bewegen op te bouwen (Curriculum.nu, 2019).

Bewegen is belangrijk voor de fysieke, sociale, emotionele en intellectuele ontwikkeling van jongeren (Bailey et al., 2013; Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Poitras et al., 2016; Warburton & Brady, 2017). Om winst te behalen op het gebied van fysieke gezondheid moeten jongeren volgens de beweegrichtlijnen één uur per dag matig intensief bewegen en drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen (Gezondheidsraad, 2017). Helaas lukt het de meeste jongeren niet om aan de beweegrichtlijnen te voldoen: in 2021 voldeed slechts 36 procent van de jongeren tussen de 12 en 19 jaar hieraan (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2021).

Beleidsmatig worden veel inspanningen gedaan om de beweegdeelname van jongeren te stimuleren (Reitsma et al., 2022). Een voorbeeld is het Nationaal Sportakkoord (Ministerie van VWS, VSG, VNG & NOC*NSF, 2018). In het deelakkoord 'Van jongs af aan vaardig in bewegen' werd als doel gesteld om meer jongeren aan de beweegrichtlijnen te laten voldoen. Diverse initiatieven vanuit onder andere het onderwijs en de sportbonden zijn ingezet om dit doel te bereiken (Reitsma et al., 2022). Toch blijft de beweegdeelname onder jongeren laag.

Physical literacy-raamwerk om beweeggedrag te begrijpen?

Voor Whitehead (2010) was de lage beweegdeelname de aanleiding om een samenhangend concept te ontwikkelen waarin een leven lang bewegen centraal staat: het *physical literacy*-raamwerk. Hierbij wordt gekeken naar een levenslang perspectief op bewegen. Een leven lang bewegen impliceert de ontwikkeling van een eigen sport- en beweegidentiteit als persoon.

Whitehead (2010) beschrijft verschillende elementen die concrete handvatten bieden om beweeggedrag te begrijpen en beter en meer bewegen te stimuleren. In Nederland neemt de afgelopen jaren de aandacht voor het physical literacy-raamwerk toe. Onderwijs, gemeentes en sportbonden omarmen het concept, zij het met enige reserve, en verwerken het in richtlijnen (Pot, 2014).

Het physical literacy-raamwerk bestaat uit vier elementen: competentie, motivatie, vertrouwen en kennis (Whitehead, 2010; Steenbergen et al., 2018):

1. **Competentie** in bewegen. Dit onderdeel gaat over de fysieke vaardigheden voor deelname aan uiteenlopende beweegsituaties en om vormen van bewegen kiezen die binnen de eigen mogelijkheden vallen. Hierdoor kan iemand makkelijker verschillende vormen van sporten en bewegen doen en blijven gedurende het leven sport- en beweegmogelijkheden beschikbaar.
2. **Motivatie** om te bewegen en de eigen bewegingsvaardigheden te ontwikkelen. Dit onderdeel omvat intrinsieke motivatie. Daarbij past het ontwikkelen van een eigen sport- of beweegidentiteit: hoe iemand zichzelf kan motiveren om te blijven bewegen. Factoren als competitie, alleen of samen bewegen en technische vaardigheden spelen een rol voor motivatie.
3. **Vertrouwen** in de eigen bewegingsmogelijkheden. Dit onderdeel beschrijft of iemand genoeg vertrouwen heeft om beweging naar keuze op de gewenste plek uit te voeren. Ook omvat dit onderdeel of iemand in interactie kan treden met de omgeving. Hierbij krijgt iemand vertrouwen van de sociale omgeving, bijvoorbeeld de ouders, leerkracht of trainer.

4. **Kennis** van factoren die invloed hebben op bewegen. Kennis beschrijft of iemand kennis heeft van de mogelijkheden om te sporten of bewegen en over het belang van sporten en bewegen. Ook kennis over de spelregels en tactiek van sport valt onder dit element. Ook wordt hierbij verwacht dat iemand zijn of haar eigen lichaam en mogelijkheden kent en kan omgaan met sociale situaties tijdens het bewegen of sporten.

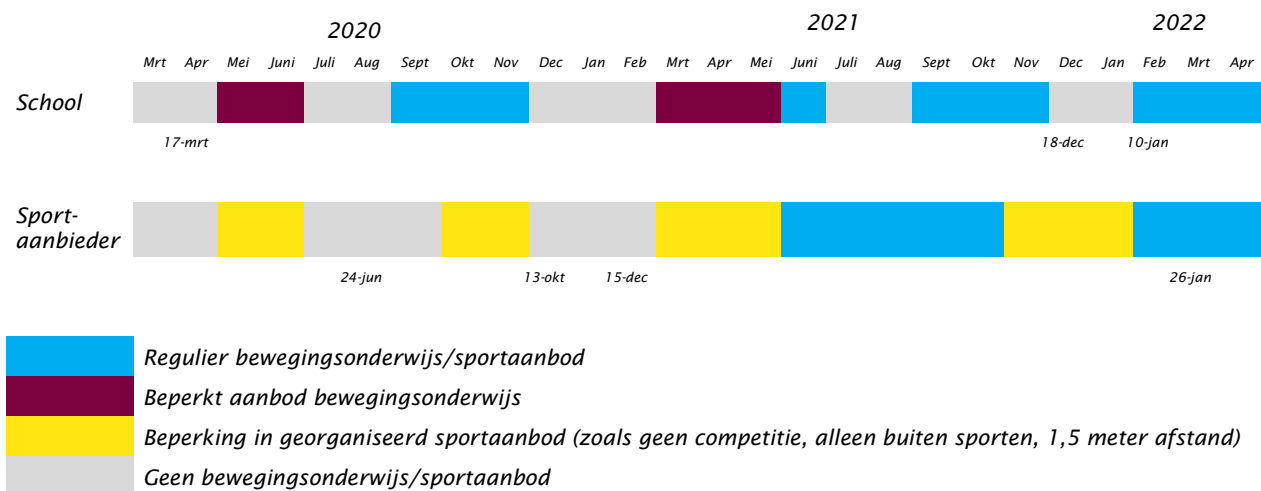
De vier elementen kunnen afzonderlijk worden ontwikkeld en verschillen per individu, maar zijn allemaal belangrijk voor het beweeggedrag en hangen met elkaar samen (Whitehead, 2010). Een ondersteunende omgeving tijdens de jeugd, zoals de school, thuis en de sportvereniging, is erg belangrijk om deze vier elementen te ontwikkelen (Whitehead, 2013).

Coronamaatregelen: beperkend voor beweging- en sportactiviteiten

Vanwege de coronamaatregelen waren scholen en sportverenigingen tussen 2020 en 2022 verschillende periodes gesloten. Hierdoor viel het georganiseerde sport- en beweegaanbod, zoals de les lichamelijke opvoeding en sporten bij een sportvereniging, voor jongeren (gedeeltelijk) weg. Verder werden evenementen verboden en groepsgroottes en sociale contacten beperkt. Dit beperkte ook ongeorganiseerde vormen van bewegen in groepsverband.

Voor leerlingen in het voortgezet onderwijs betekenden de coronamaatregelen drie periodes van online lessen. De verschillende maatregelen voor deze doelgroep en de gevolgen voor het georganiseerde sport- en beweegaanbod zijn te zien in figuur 1.1.

Figuur 1.1 Tijdlijn maatregelen voor jongeren tussen 12 en 18 jaar gedurende de periode van de coronamaatregelen (maart 2020 tot en met januari 2022) voor georganiseerd sport- en beweegaanbod



Bron: inventarisatie vanuit rijksoverheid.nl (2022), bewerkt door het Mulier Instituut.

Het wegvallen van georganiseerd sportaanbod creëerde een uitdaging voor jongeren om te (blijven) bewegen. Ze waren meer op zichzelf aangewezen om te bewegen. Ze kregen mogelijk minder stimulering vanuit de sociale omgeving, waaronder coaches, ouders, klasgenoten en teamgenoten, terwijl die op deze leeftijd erg belangrijk is voor het beweeggedrag (Whitehead, 2010).

Eerder onderzoek laat zien dat de sportdeelname van deze groep tijdens de periodes van strengere maatregelen is gedaald (Pulles et al., 2021). Het is onduidelijk 1) of jongeren in die periodes op andere manieren zijn gaan bewegen en hoe ze dat hebben ervaren, en 2) wat de redenen zijn voor hun

(veranderde) beweeggedrag. Waren ze minder gemotiveerd? Hadden ze de niet juiste competenties om op andere manieren te bewegen als de les lichamelijke opvoeding wegviel? Hadden ze genoeg vertrouwen? Als we de redenen achter het beweeggedrag beter begrijpen, kunnen beleidsmakers en sport- en beweegprofessionals op die redenen inspelen om bewegen onder deze groep te stimuleren.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om een beeld te krijgen van de ervaren impact van de schoolsluitingen¹ op het beweeggedrag van leerlingen in het voortgezet onderwijs. Daarbij kijken we naar de rol van de verschillende elementen van het physical literacy-raamwerk (motivatie, competentie, vertrouwen en kennis) in het beweeggedrag van deze doelgroep.

¹ Voor de leesbaarheid van het rapport is gekozen voor de term 'schoolsluitingen' om de periode van de coronalockdowns van 2020 tot en met 2022 te overkoepelen. Dit omvat de periodes waarin het georganiseerde sportaanbod, zoals de les lichamelijke opvoeding, en de verenigingssport wegvielen.

2. Methode

Om na te gaan wat de ervaren impact van de schoolsluitingen is geweest op het beweeggedrag van leerlingen in het voortgezet onderwijs hebben wij interviews met leerlingen van 14 tot en met 16 jaar afgenomen. De leeftijd van de leerlingen kan veel uitmaken voor waar zij zitten in hun 'physical literacy-reis'. Daarom hebben we ervoor gekozen de leeftijdsgroep te beperken. We hebben voor deze leeftijdsgroep gekozen omdat deze leerlingen (voor alle schoolniveaus) gedurende de coronapandemie op de middelbare school zaten.

De interviews zijn een-op-een uitgevoerd met twintig leerlingen. De leerlingen zijn vooraf over het doel en de methode van het onderzoek geïnformeerd en hebben ermee ingestemd deel te nemen aan het onderzoek. Zowel leerlingen als hun ouders hebben een toestemmingsformulier getekend. De data zijn verzameld in maart en april 2022, nadat alle coronamaatregelen versoepeld waren. Leerlingen gingen weer naar school en er waren geen restricties meer op sport- en beweegactiviteiten.

Deelnemers aan dit onderzoek zijn geworven via docenten lichamelijke opvoeding van vijf scholen voor voortgezet onderwijs in de provincies Gelderland, Noord-Holland en Overijssel. De locatie van de scholen varieerde van zeer sterk stedelijk tot weinig stedelijk. De scholen waarop de deelnemers onderwijs volgden hebben verschillende leerniveaus: vmbo-t, havo, vwo en gymnasium. Docenten zijn gevraagd vier tot vijf leerlingen te selecteren met gevarieerde achtergronden in bewegen, inclusief leerlingen die buiten de les lichamelijke opvoeding weinig of niet sporten of bewegen.

Twintig leerlingen - acht meisjes en twaalf jongens - in de leeftijd 14 tot 16 jaar hebben deelgenomen aan het onderzoek. Twee interviews zijn uitgevoerd via videobellen. De andere interviews zijn op de scholen afgenomen. De interviews duurden tussen de 17 en 37 minuten (met een gemiddelde van 25 minuten per interview).

De leerlingen die mee hebben gedaan aan het onderzoek zaten in klas 3 of 4 van het voortgezet onderwijs, op verschillende niveaus: vmbo-t, havo, vwo of gymnasium. De leerlingen hebben de les lichamelijke opvoeding allemaal op school. Van de groep leerlingen waren er veertien op het moment van het interview lid van een sportvereniging, waarvan tien deelnemen voor een teamsport. Eén leerling heeft net voor de eerste schoolsluiting zijn verenigingslidmaatschap beëindigd om meer tijd aan school te kunnen besteden.

2.1 Topiclijst

Tijdens de semigestructureerde interviews zijn verschillende onderwerpen besproken. Om te beginnen zijn de leerlingen gevraagd wat zij onder bewegen verstaan en wat hun mening over bewegen is. Aan de hand van stellingen vroegen we naar de ervaring met bewegen, het belang van bewegen en het ervaren eigen niveau van bewegen. Daarnaast is het beweeggedrag vóór en tijdens de schoolsluitingen besproken. Hierbij vroegen we naar redenen om wel of niet te bewegen aan de hand van de vier elementen van het physical literacy-raamwerk. Afsluitend werd de invulling van de lessen lichamelijke opvoeding tijdens de schoolsluitingen besproken.

2.2 Verwerking en analyse

De interviews zijn opgenomen met een spraakrecorder en volledig getranscribeerd. Vervolgens zijn ze gecodeerd in Excel aan de hand van een vooraf opgesteld codeboek. Het codeboek volgt de structuur van de topiclijst. In de rapportage nemen we citaten op uit de interviews. Deze zijn cursief en tussen aanhalingstekens geschreven en geanonimiseerd om herkenbaarheid te vermijden.

3. Resultaten

We presenteren eerst wat de leerlingen onder ‘bewegen’ verstaan. Vervolgens beschrijven we de houding van de leerlingen tegenover bewegen op het moment van het interview. Ten slotte schetsen we het beweeggedrag van de leerlingen voor en tijdens de schoolsluitingen en kijken we naar de rol van motivatie, competentie, vertrouwen en kennis in het beweeggedrag van deze doelgroep.

3.1 Wat verstaan leerlingen onder bewegen?

De leerlingen zien bewegen vooral als actief zijn met hun lichaam en zien sporten als een vorm van bewegen. Daarnaast benoemen ze vaak dat bewegen plezier oplevert en iets is wat ze samen met anderen doen. Zowel intensieve vormen van bewegen (zoals voetbal, hardlopen en fitness) als minder intensieve vormen van bewegen (zoals wandelen en (naar school) fietsen) worden als voorbeelden genoemd. Een aantal leerlingen benoemt dat bewegen vooral buiten gebeurt.

3.2 Houding tegenover bewegen

Om een actueel beeld te krijgen van de houding van de leerlingen tegenover bewegen hebben we ze gevraagd te reageren op een aantal stellingen over bewegen.

Plezier

Met de stelling ‘ik vind bewegen leuk’ zijn alle leerlingen het eens. Bij de toelichting komt bij ongeveer de helft van de gesprekken het sociale aspect van bewegen als reden naar voren: de leerlingen vinden het leuk om samen te bewegen.

‘Alleen bewegen is saai, het geeft je ... minder motivatie om te sporten. Door sport maak je ook vrienden en het is ook een manier om plezier te hebben. Dat kan je dus niet doen als je alleen bent.’ - leerling 1, jongen, klas 3

Verder vinden de leerlingen het leuk om anderen te kunnen helpen met bewegen. Hierbij geven twee leerlingen als voorbeeld dat ze in de sportschool elkaar helpen oefeningen correct uit te voeren. Daarnaast ervaren de leerlingen die een teamsport doen (de helft van de leerlingen) het als erg leuk om samen met het team sportgerelateerde doelen te behalen.

Drie leerlingen ervaren bewegen als leuk omdat het een manier is om meer buiten te zijn. Tien leerlingen benoemen dat bewegen een leuke manier is om hun energie kwijt te kunnen en niet de hele dag stil te zitten. Bewegen geeft hun voldoening en zorgt voor afleiding van bijvoorbeeld school en stress:

‘Ja vroeger deed ik ook altijd dansen, vond ik ook altijd heel leuk. Ik denk gewoon dat je iets moet vinden wat je leuk vindt en dan kan je wel je energie erin kwijt.’ - leerling 2, meisje, klas 4

‘Als je gewoon de hele dag binnen zit, dan bouw je al die energie op en als je dan lekker naar buiten gaat, lekker gaat sporten, dan krijg je daar ook zo'n goed gevoel van “ja, ik ben er echt voor gegaan” en dan kan je ook weer een beetje trots op jezelf zijn als je dat hebt gedaan en het is ook gewoon leuk.’ - leerling 3, jongen, klas 3

Belang van bewegen

Alle leerlingen zijn het eens met de stelling ‘ik vind bewegen belangrijk’. Hierbij geven ze vaak als reden dat bewegen belangrijk is voor de gezondheid en dat ze zich na het bewegen beter voelen.

'Sport is wat moet. Net als dat je moet eten of je moet slapen. Bijvoorbeeld zonder slaap, kun je best leven, maar aan het einde ben je gewoon helemaal kapot. Sporten is gezond voor je en zeker op de lange termijn houdt het je blij, het houdt je gewoon in top fysiek.' - leerling 3, jongen, klas 3

'Ik heb dan meer energie als ik heb bewogen, als ik echt actief heb bewogen of een workout heb gedaan. Dan heb ik zoiets van, ik heb wel goed mijn tijd benut, ik ben bezig geweest, dit is goed voor mij.' - leerling 4, jongen, klas 3

Tien leerlingen vinden dat bewegen helpt om conditie en kracht te verbeteren, wat volgens hen belangrijk is om goed te kunnen presteren in hun sport, makkelijk naar school te kunnen fietsen en goed met gym mee te kunnen doen. Daarnaast denken vijf leerlingen dat bewegen belangrijk is voor de preventie van blessures en ziektes. Eén leerling benoemt dat hij het belangrijk vindt om gezond te blijven, zowel voor zichzelf als vanwege zijn geloof. Zes leerlingen vinden bewegen belangrijk voor hun uiterlijk.

Net als bij de eerste stelling geven de leerlingen aan sociale interactie een belangrijk element van bewegen te vinden. Ze vinden dat bewegen belangrijk is voor hun sociale contacten en om te leren samenwerken.

Eén leerling geeft aan dat bewegen belangrijk is omdat het hem helpt om op school te functioneren:

'Ja, het geeft je discipline. Dat vind ik persoonlijk. Dat bijvoorbeeld elke dag naar de gym gaan en dan trainen, dat geeft je wel discipline. Discipline kan je weer helpen met school bijvoorbeeld; dat regels voor jezelf zetten, want als je bijvoorbeeld bij sporten regels voor jezelf zet, dat kun je ook uiteindelijk veel makkelijker regels voor je zetten op school.' - leerling 3, jongen, klas 3

Competentie in bewegen

Met de stelling 'ik ben goed in bewegen' zijn bijna alle leerlingen het eens. Bijvoorbeeld omdat zij bewegen leuk vinden en omdat ze het vaak doen. Ze vinden dat ze goed zijn in de sport die ze zelf beoefenen en denken ze dat ze goed in andere vormen van bewegen zouden zijn als ze die vaker zouden doen.

'Iedereen kan goed zijn in sporten, als je het maar vaak genoeg doet dan word je er automatisch beter in, alleen je moet het ook leuk vinden om te doen.' - leerling 7, jongen, klas 4

Een leerling die zich niet goed in bewegen vindt, denkt dat dit komt omdat hij niet beweegt:

'Nou ik zit negen van de tien keer gewoon op m'n kamer, dus ik beweeg niet heel veel. Dus ja, als je niet veel doet dan heb je een slechte conditie of dat soort dingen, dat is toch wel dat je er niet goed in bent.' - leerling 5, jongen, klas 4

Het gevoel dat ze bekeken wordt staat een leerling in de weg. Deze leerling zegt dat ze wel goed is in bewegen, maar dit tijdens de les lichamelijke opvoeding niet laat zien, omdat iedereen haar dan kan zien.

Er zijn ook drie leerlingen die het niet eens of oneens zijn met de stelling en vinden dat iedereen goed kan bewegen. Volgens hen moet de nadruk op plezier en niet op het niveau van bewegen liggen.

'Ik denk dat je niet zo zeer echt goed hoeft te zijn in bewegen, ik denk eerder dat je vooral de lol moet zien en dat je gewoon goed actief ergens mee bezig bent.' - leerling 6, meisje, klas 4

Conclusie

Samenvattend zien we dat de leerlingen een positieve blik op bewegen hebben. Sociale interactie, actief bezig zijn en buiten zijn dragen bij aan hun plezier in bewegen. De leerlingen zijn zich bewust van de verschillende voordelen van bewegen, zowel fysiek en mentaal als sociaal. Het grootste deel van de leerlingen heeft genoeg zelfvertrouwen in hun competentie in bewegen. Bij een klein deel lijkt het vertrouwen om te bewegen onvoldoende. Verder lijkt plezier voor een aantal leerlingen belangrijker dan vaardigheden.

3.3 Bewegen voor en tijdens de schoolsluitingen

Vóór de schoolsluitingen hadden alle leerlingen structureel lichamelijke opvoeding op school. Dit verschilde van vier keer per week één uur tot één blokkuur per week. Veertien leerlingen gaven aan dat ze voor de coronapandemie bij een sportaanbieder sportten. Tien van deze leerlingen deden aan een teamsport en vier aan een individuele sport, zoals judo, fitness of paardrijden. Ongeveer de helft van de leerlingen deed aan sport in competitieverband, zoals voetbal, paardrijden of waterpolo. Zes leerlingen namen niet deel aan georganiseerd sportaanbod buiten school. Zij bewogen in de periode vóór de schoolsluitingen vooral in de les lichamelijke opvoeding, door naar school te fietsen en/of door eigen activiteiten, zoals hardlopen, wandelen of paardrijden op een manege.

Vijf leerlingen geven aan tijdens de schoolsluitingen meer of evenveel te hebben bewogen in vergelijking met vóór de schoolsluitingen. Zij vonden andere manieren om te bewegen of pakte de opdrachten van de gymdocent op, waaronder thuis oefeningen doen, voetballen met vrienden, hardlopen of wandelen. De meeste leerlingen die meer of evenveel zijn gaan bewegen, zijn geen lid van een sportvereniging geweest tijdens de periodes van schoolsluitingen en deden niet aan een competitiesport. Eén leerling is van een competitiesport overgestapt naar een individuele sport (fitness).

Vijftien leerlingen zeggen tijdens de schoolsluitingen minder te hebben bewogen dan voor de schoolsluitingen of zelfs helemaal niet te hebben bewogen. Eén leerling zegt dat hij voor de schoolsluitingen alleen bewoog tijdens de gymles of door naar school te fietsen. Dit viel tijdens de schoolsluitingen volledig weg, waardoor hij niet meer bewoog. Sommige leerlingen die deelnamen aan georganiseerd sportaanbod hebben tijdens de schoolsluitingen online sportaanbod gevolgd en gingen naar trainingen van de sportaanbieder wanneer dit mogelijk was. De leerlingen geven aan dat competitie voor het grootste deel wegviel. Verder pakte deze groep leerlingen vooral hardlopen, wandelen of thuis oefeningen doen op, maar de hoeveelheid bewegen was volgens hen minder dan voor de schoolsluitingen. Een leerling licht de situatie toe:

'Want eigenlijk viel alles weg, ik bewoog natuurlijk wel veel met gym en naar school fietsen en sport viel helemaal weg. Ja, ik bleef dan wel in beweging gelukkig nog. Ik ging ook wel met vriendinnen wandelen, maar het echte sporten dat ik deed dat ging helemaal niet door. Dus valt echt wel veel weg.' - leerling 11, meisje, klas 4

De leerlingen gaven aan dat ze de opdrachten van de docent lichamelijke opvoeding ter vervanging van de les lichamelijke opvoeding nauwelijks hebben opgepakt. Dit komt vooral doordat ze de opdrachten saai vonden en de docenten niet controleerden of ze de opdrachten wel of niet deden.

Competentie om deel te nemen aan uiteenlopende beweegsituaties

Vrijwel alle leerlingen vinden zichzelf competent genoeg om in meerdere situaties te bewegen. De leerlingen geven aan over voldoende fysieke vaardigheden te beschikken om de zelfgekozen vorm van bewegen uit te oefenen die ze voor de schoolsluitingen beoefenden. Volgens de leerlingen spelen conditie, balvaardigheid en lenigheid een belangrijke rol. Toen de vorm van bewegen die ze voor de

schoolsluitingen deden niet meer mogelijk was, hebben de meeste leerlingen deze vaardigheden niet toegepast bij het uitoefenen van een andere vorm van bewegen. Zij vinden dat ze activiteiten beoefenden die ze niet zelf bij de schoolsluiting konden doen, door gebrek aan materiaal of medesporters.

De leerlingen die meer zijn gaan bewegen tijdens de periodes van schoolsluitingen hebben naar andere vormen van bewegen gezocht, zoals voetballen met vrienden en skateboarden en skeeleren. Dit waren voor hen vormen van bewegen die aansloten bij de vaardigheden die ze al hadden, zoals conditie, of bij vaardigheden die ze zichzelf konden aanleren, zoals skeeleren.

Van de leerlingen die minder zijn gaan bewegen, hebben slechts twee leerlingen nieuwe vormen van bewegen opgepakt. Dit waren fitness, longboarden, tafeltennis en skeeleren. Deze leerlingen werden door hun ouders gestimuleerd om te blijven bewegen. Ze waren competent genoeg om andere vormen van bewegen te beoefenen, maar het lijkt erop dat ze een extra stimulans nodig hadden om dit te doen. Het was ook niet voldoende om evenveel te bewegen als voor de maatregelen.

Motivatie om de eigen 'motorische mogelijkheden' verder te ontwikkelen

Motivatie bepaalt voor het grootste deel van de leerlingen of ze wel of niet hebben bewogen tijdens de schoolsluitingen.

De ervaren effecten van bewegen op hun gezondheid waren voor de leerlingen die tijdens de schoolsluitingen meer of evenveel bewogen, een belangrijke motivatie om te bewegen. Een leerling benoemt dat hij meer vrije tijd had door de online lessen en daardoor langer kon bewegen. Vanuit de opdrachten van de docent lichamelijke opvoeding is hij gaan hardlopen en thuis oefeningen gaan doen. Het hardlopen ging steeds beter en dit motiveerde hem om door te blijven gaan.

Het ervaren van plezier in bewegen werkte voor deze leerlingen motiverend. Twee leerlingen vonden de thuisoefeningen van de docent lichamelijke opvoeding leuk om te doen en deden deze regelmatig. De opdrachten waren voor hen uitdagend en gaven hun de mogelijkheid bezig te zijn tijdens het thuisonderwijs. Twee leerlingen die meer bewogen zijn in de periodes van schoolsluitingen bewuster met bewegen bezig geweest, wat tot meer plezier in bewegen leidde:

'Nou ik vond het een paar jaar geleden gewoon, ik vond het helemaal niet leuk om te bewegen. In corona vond ik het ook minder leuk, en toen ben ik wel steeds meer gaan bewegen, dat het me toch wel een goed gevoel gaf en dan voel ik me actief bezig en dat vind ik fijn.' - leerling 9, meisje, klas 3

Vier leerlingen raakten door interactie met andere mensen gemotiveerder om te gaan bewegen. Voor een deel van de leerlingen was bewegen een mogelijkheid om, ondanks de beperkingen door de coronamaatregelen, tijd met vrienden door te brengen. Twee leerlingen die meer hebben bewogen tijdens de schoolsluiting benoemen dat dit kwam doordat hun ouders dit stimuleerden. Eén leerling pakte hierdoor thuis oefeningen op en een andere leerling ging met haar moeder wandelen.

Motivatie vanuit de sociale omgeving speelde een minder grote rol bij de leerlingen die tijdens de schoolsluitingen minder zijn gaan bewegen. Aanmoediging door andere mensen, zoals de docent lichamelijke opvoeding en ouders, hebben volgens deze leerlingen niet geholpen. Zeven leerlingen hebben de opdrachten van de docent lichamelijke opvoeding niet uitgevoerd. Volgens deze leerlingen werd het niet door de docent gecontroleerd en hadden ze er geen zin in.

Voor sommige leerlingen hadden de schoolsluitingen een grote invloed op hun stemming. Voor een van deze leerlingen voelde het uitzichtloos bij de tweede schoolsluiting, waardoor het moeilijk was de

motivatie te vinden om te bewegen. Het waren voor deze leerlingen lastige periodes waarin ze weinig activiteiten konden ondernemen.

'Ik werd lui, ik had zin in niks. Ik was constant moe, ook al had ik gewoon alle tijd en dan zat ik gewoon bijna altijd te slapen, het was saai, er was niks te doen.' - leerling 3, jongen, klas 3

Zeven van de leerlingen die aan competitiesport deden, geven aan dat door het wegvallen van de competitie hun motivatie afnam. Voor deze leerlingen zijn wedstrijden het doel en ze trainen om beter te worden en beter te presteren. Als het doel - de wedstrijd - wegvalt, is het volgens hen lastig om gemotiveerd te blijven.

'Ik heb wel een doel nodig, als ik gewoon doelloos naar de sportschool ga om gewoon iets te doen ja. Nee, dat vind ik niet interessant zeg maar.' - leerling 5, jongen, klas 4

Het sociale aspect van sporten en bewegen lijkt voor de leerlingen die minder hebben bewogen een belangrijke motiverende factor te zijn. Volgens hen is samen bewegen met vrienden leuker. Door de schoolsluitingen en een aantal andere coronamaatregelen konden ze niet, of in beperkte mate, samen sporten. Volgens deze leerlingen was dit voldoende demotiverend om minder te gaan bewegen. Dit geeft aan dat ze afhankelijk zijn van extrinsieke factoren voor motivatie.

Vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden

Vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden wordt door de leerlingen bijna niet als reden genoemd om meer of minder te bewegen tijdens het wegvallen van het georganiseerde sportaanbod. Vier van de vijf leerlingen die meer of evenveel hebben bewogen, geven aan dat zij genoeg vertrouwen hebben in hun eigen bewegingsmogelijkheden. Eén leerling vindt dat de video's die hij gebruikte voor oefeningen thuis hem hielpen om zijn motivatie en vertrouwen op te bouwen. Een leerling die meer is gaan bewegen had onvoldoende vertrouwen om in haar wijk alleen te gaan hardlopen. Deze leerling heeft dit opgelost door samen met een ouder hard te lopen.

Een enkele leerling die minder is gaan bewegen benoemt dat ze niet door de stad is gaan hardlopen omdat ze zich bekeken voelde:

'Ik zou het wel leuk vinden om te gaan hardlopen, alleen nu ben ik nog zo van, ja ik vind het een beetje raar om opeens te gaan rennen in mijn wijk. Ik ben bang dat ik er heel raar uit zie als ik aan het hardlopen ben. Dat andere mensen mij heel raar zien rennen of zo.' - leerling 6, meisje, klas 3

Kennis over het belang van sport en bewegen

Vier van de leerlingen die meer zijn gaan bewegen, geven aan genoeg kennis te hebben over bewegen en het belang daarvan. Twee leerlingen die meer zijn gaan bewegen benoemen dat zij online hebben gezocht naar mogelijkheden om tijdens de schoolsluitingen te bewegen. Twee andere leerlingen die ook meer zijn gaan bewegen, geven aan dat hun kennis over het belang van bewegen hen gemotiveerd heeft om te bewegen tijdens de schoolsluitingen.

De vijftien leerlingen die minder zijn gaan bewegen, geven aan genoeg kennis te hebben over bewegen. Een aantal leerlingen geeft hierbij aan dat ze het zouden vragen aan hun ouders, familie of trainer als ze niet zouden weten wat ze konden doen aan beweging. Ondanks deze kennis over het belang en de mogelijkheden van bewegen zijn deze leerlingen niet blijven bewegen.

Samenvatting

De groep leerlingen die aan dit onderzoek heeft deelgenomen lijkt in de periode vóór de schoolsluitingen redelijk veel te hebben bewogen. Uit de interviews blijkt dat de meeste leerlingen tijdens de schoolsluitingen minder zijn gaan bewegen. Dit geldt vooral voor leerlingen die aan georganiseerde sport deden.

Als we naar **motivatie** kijken, zien we dat bij de leerlingen die meer of evenveel zijn gaan bewegen de intrinsieke factoren, zoals plezier en gezondheid, motiverend lijken te zijn om te bewegen. De motivatie van de leerlingen die minder zijn gaan bewegen lijkt vooral afhankelijk van externe factoren, zoals georganiseerd aanbod, competitie en beoordeling van de docent. Voor deze groep heeft de uitzichtloosheid van de maatregelen impact gehad op hun motivatie om te bewegen. Voor alle groepen leerlingen (meer, minder of evenveel bewegen) lijkt sociale interactie een belangrijke motiverende factor te zijn om te bewegen.

Competentie lijkt ook van belang voor het beweeggedrag van deze groep. Volgens het physical literacy-raamwerk bestaat competentie uit zowel fysieke vaardigheden als in staat zijn deel te nemen aan uiteenlopende beweegsituaties. We zien dat de deelnemende leerlingen zelf inschatten dat ze de fysieke vaardigheden bezitten. Maar ondanks deze ervaren competentie zijn veel leerlingen niet in staat geweest een andere vorm van bewegen of sporten te vinden. Het lijkt erop dat dit verband houdt met een gebrek aan intrinsieke motivatie om te blijven bewegen. Veel van de leerlingen werden gemotiveerd door coaches, trainers en teamgenoten en hebben tijdens de schoolsluitingen geen vervanging hiervoor kunnen vinden. Een klein deel van de leerlingen is wel in staat geweest hun competenties toe te passen en heeft andere vormen van bewegen beoefend. Deze leerlingen waren ook intrinsiek gemotiveerd door het plezier dat ze in bewegen ervaarden.

Als het gaat om **kennis**, lijken de leerlingen zich bewust van het belang en de positieve effecten van bewegen. Enkel kennis over het belang van bewegen blijkt niet voldoende om beweeggedrag vol te houden en/of aan te passen tijdens het wegvallen van de extrinsieke motivatoren (competitie, trainingen, groepsdwang, enz.).

Vertrouwen lijkt voor een klein deel van de leerlingen van invloed te zijn op het beweeggedrag tijdens de schoolsluitingen. De leerlingen werden door de coronamaatregelen gedwongen om in een ander sociale of fysieke omgeving te bewegen. Enkele leerlingen hadden onvoldoende vertrouwen in de omgeving om te (blijven) bewegen.

4. Conclusies en aanbevelingen

De leerlingen die aan dit onderzoek hebben deelgenomen zijn positief over bewegen. Over het algemeen vinden ze het leuk en belangrijk en vinden ze dat ze er zelf goed in zijn. Een groot deel van de leerlingen beoefende voor de schoolsluitingen sport in georganiseerd verband (buiten de les lichamelijke opvoeding). De meeste leerlingen zeggen dat ze tijdens de schoolsluitingen minder hebben bewogen. Volgens het physical literacy-raamwerk zou dit moeten liggen aan een samenhang tussen de vier elementen van physical literacy (competentie, motivatie, vertrouwen en kennis). Maar we zien dat vooral een gebrek aan intrinsieke motivatie een rol speelt en dat dit wellicht van invloed is op de andere drie elementen van het raamwerk.

Volgens het physical literacy-raamwerk bestaat competentie uit fysieke vaardigheden en kunnen deelnemen aan uiteenlopende beweegsituaties. Deze leerlingen vinden over het algemeen dat ze goed (lees: vaardig genoeg) zijn in bewegen. Een klein deel van de leerlingen is in staat geweest hun competenties in een andere context of vorm toe te passen en heeft ondanks de coronamaatregelen (meer) bewogen.

De meeste leerlingen die zichzelf competent vinden hebben hun ervaren competenties niet op een andere vorm van bewegen toegepast. Volgens de theorie van Whitehead (2013) is het mogelijk dat de leerlingen inderdaad vaardig genoeg zijn om andere vormen van bewegen uit te voeren, maar (nog) geen plezier uit deze andere vormen van bewegen halen, waardoor ze hun competenties niet toepassen. De inschatting van competentie is op basis van zelfrapportage van de leerlingen. Wellicht zijn de competenties van de leerlingen in werkelijkheid iets lager, waardoor het toch moeilijker is om op andere manieren te gaan bewegen.

Het is mogelijk dat de leerlingen wel vaardig genoeg, maar niet gemotiveerd genoeg waren om op andere manieren te gaan bewegen. Het lijkt erop dat de leerlingen die tijdens de schoolsluitingen meer of evenveel hebben bewogen, vooral door intrinsieke factoren gemotiveerd waren, zoals plezier en gezondheid. Daarentegen lijken de leerlingen die minder hebben bewogen gemotiveerd te zijn door externe factoren, zoals georganiseerd aanbod, competitie, sporten of bewegen met vrienden en beoordeling van de docent. Dat de leerlingen in deze levensfase nog sterk afhankelijk zijn van coaches, docenten en hun sociale omgeving om te sporten en bewegen past volgens het concept van physical literacy in deze fase (Whitehead, 2010). De coronamaatregelen hebben sociaal contact, competitie en sporten in team- of groepsverband sterk beperkt. Waarschijnlijk speelde dit een rol bij de keuze om tijdens de schoolsluitingen wel of niet op een andere manier te gaan bewegen.

Deze groep leerlingen is zich bewust van het belang van bewegen en noemt verschillende voordelen van bewegen, zowel fysiek als mentaal. Maar het lijkt erop dat de praktische kennis bij deze leerlingen wellicht ontbreekt (hoe kunnen ze (aansluiting bij) nieuw/ander sportaanbod vinden, waar kunnen ze bewegen, hoe kunnen ze vrienden motiveren mee te gaan hardlopen, enz.). Mogelijk staat een gebrek aan intrinsieke motivatie de toepassing van deze kennis in de weg.

De meeste leerlingen in deze groep hebben zelfvertrouwen in hoe ze bewegen. Opvallend is dat een deel van de groep benadrukt dat de focus van bewegen op plezier moet liggen en niet op het niveau van bewegen. Vertrouwen heeft voor deze leerlingen betrekking op meer dan op zichzelf vertrouwen, namelijk op de mate waarin je je op je gemak voelt in de omgeving. Dit heeft volgens enkele leerlingen tot gevolg gehad dat ze bepaalde vormen van bewegen, bijvoorbeeld hardlopen in de openbare ruimte, niet hebben beoefend. Sommige van de geïnterviewde leerlingen hebben dit ondervangen door voor andere vormen van bewegen te kiezen, wat ook een teken van competentie en/of vertrouwen is. Het is onduidelijk in hoeverre vertrouwen verband houdt met competentie. Mogelijk hebben kinderen die zich

competenter voelen ook meer vertrouwen in zichzelf en voelen ze zich eerder op hun gemak in een nieuwe omgeving.

Dat de leerlingen in dit onderzoek voor de schoolsluitingen veel aan sport en bewegen deden, was geen garantie dat ze veel bleven sporten en bewegen tijdens de schoolsluitingen. Dat zelfs kinderen die al veel sportten geraakt worden door de schoolsluitingen, is een belangrijke uitkomst. Het betekent dat beleidsaandacht niet alleen op de groep inactieven moet zijn gericht, maar ook op de groep die (veel) sport. Kennelijk kunnen ze, ondanks dat ze redelijk veel vertrouwen en kennis hebben, hun beweeggedrag niet op peil houden. Aanmoediging vanuit de sociale omgeving, activiteiten die aansluiten bij de intrinsieke motivatie en de sociale component van het sporten en bewegen zijn daarbij belangrijk.

Literatuur

Agans, J. P., Säfvenbom, R., Davis, J. L., Bowers, E. P., & Lerner, R. M. (2013). Positive Movement Experiences. *Embodiment and Epigenesis: Theoretical and Methodological Issues in Understanding the Role of Biology within the Relational Developmental System - Part B: Ontogenetic Dimensions*, 45, 261-286. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-397946-9.00010-5>

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>

Curriculum.nu (2019). *Leergebied bewegen & sport: voorstel voor de basis van de herziening van de kerndoelen en eindtermen van de leraren en schoolleiders uit het ontwikkelteam Bewegen & Sport*.

Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139. <https://doi.org/10.1177/1356336x10381304>

Ministerie van VWS, VSG, VNG & NOC*NSF (2018). *Nationaal sportakkoord 2018-2022. Sport verenigt Nederland*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

NOC*NSF (2022). *Zo sport Nederland: Belangrijkste trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2021*.

Hoogendam, A., Reitsma, M., Pulles, I., & Van der Poel, H. (Eds.) (2021). *Voortgang uitvoering lokale sportakkoorden. Zesde voortgangsrapportage Monitor Nationaal Sportakkoord, november 2021*. Mulier Instituut.

Reitsma, M., Hoogendam, A., De Kwaasteniet, R., & Van der Poel, H. (Eds.) (2022). *Monitor Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland'. De oogst van het sportakkoord*. Mulier Instituut.

Ooms, L., & Van Stam, W. (2021). *Sporten en bewegen in tijden van corona: werkzaamheden van en sport- en beweegstimulering door buurtsportcoaches tijdens de coronacrisis* [Factsheet 2021/16]. Mulier Instituut.

Pot, J. N. (2014). *Sport socialisation and the role of the school*. VU Amsterdam.

Pulles, I., Van Eldert, P., Nafzger, P., & Van der Poel, H. (Eds.) (2021). *Monitor Sport en corona III*. Mulier Instituut.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2021). *Beweegrichtlijnen*. Geraadpleegd op 22 juni 2022, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

Rijksoverheid (2022). *Coronavirus tijdlijn*. Geraadpleegd op 22 juni 2022, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-tijdlijn>

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>

Steenbergen, J., Mombarg, R., Van Hilvoorde, I., De Vries, S., Barendse, P., De Martelaer, K., Savelsbergh, G., Van der Poel, H., Lucassen, J., & Brouwer, B. (2018). *Physical literacy: bouwstenen voor een leven lang bewegen van jong tot oud*.

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/hco.0000000000000437>

Wendel-Vos, G. C. W. (2021). *Sport- en beweegdeelname wekelijks*. Sportenbewegenincijfers.nl. Geraadpleegd op 22 juni 2022, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

Wendel-Vos, G. C. W. (2021, 19 oktober). *Clublidmaatschap*. Sport en bewegen in cijfers. Geraadpleegd op 22 juni 2022, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap>

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: throughout the life course*. Routledge.

Whitehead, M. (2013). *Definition of physical literacy and clarification of related issues*.

