

# Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo

## Naar meer bewegen op school, of toch niet?

Factsheet 2023/4

Manou Anselma, Emma Venneker,  
Suzan Nouwens

### Inleiding

Veel jongeren in de leeftijdscategorie van 12 t/m 18 jaar voldoen niet aan de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad (2017). Uit recent onderzoek blijkt dat maar 36 procent van hen deze richtlijnen haalt (CBS, 2022). Veel leerlingen geven aan dat hun omgeving hen niet aanmoedigt om te bewegen. Ze willen daarom graag meer aandacht voor sport en beweging in de schoolomgeving (MarketResponse, 2020). Van alle jongeren halen leerlingen op het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo) de beweegrichtlijnen het minst vaak (zie figuur 1).

We wilden meer begrip krijgen van hoe leerlingen van het vmbo worden gestimuleerd om meer te bewegen op school. De ervaringen, gedachten en ideeën van leerlingen over sporten en bewegen op school kun je achterhalen door met hen samen te werken. Daarom hebben wij een participatief actieonderzoek uitgevoerd, waarbij de leerlingen als medeonderzoekers onderdeel zijn van het onderzoeksproces.

### Participatief actieonderzoek

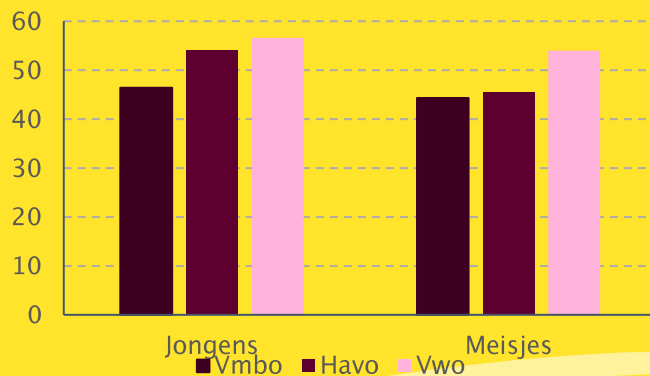
Participatief actieonderzoek is een onderzoeksmethode waarbij onderzoekers kennis verzamelen over het probleem in samenwerking met de personen over wie het onderzoek gaat (Dedding et al., 2020). Zij zijn vanaf het begin betrokken en bedenken tijdens meerdere bijeenkomsten onder begeleiding van de onderzoekers concrete oplossingen voor het probleem (Abma et al., 2020).

In ons onderzoek staan jongeren op het vmbo centraal. Door de centrale rol van de jongeren ontstaat meer begrip voor wat er speelt in hun beleving van het probleem. Daarnaast kunnen de jongeren verschillende nieuwe vaardigheden leren, zoals onderzoeksvaardigheden, discussiëren en presenteren.

### Onderzoek met jongeren op het vmbo

Het participatieve actieonderzoek hebben we uitgevoerd in samenwerking met zes leerlingen: drie meisjes en drie jongens uit het eerste leerjaar van een middelbare school (12-13 jaar). De leerlingen waren door hun vakdocent lichamelijke opvoeding gekozen vanwege hun interesse in sport en bewegen. Tussen maart en juni 2022 vonden tien bijeenkomsten plaats van 50 minuten. De vakdocent lichamelijke opvoeding was ook bij de bijeenkomsten. Zie

Figuur 1. Percentage leerlingen van het vmbo (n=349), de havo (n=307) en vwo (n=364) dat de beweegrichtlijnen haalt (2019)



Bron: Leefstijlmonitor 2019.

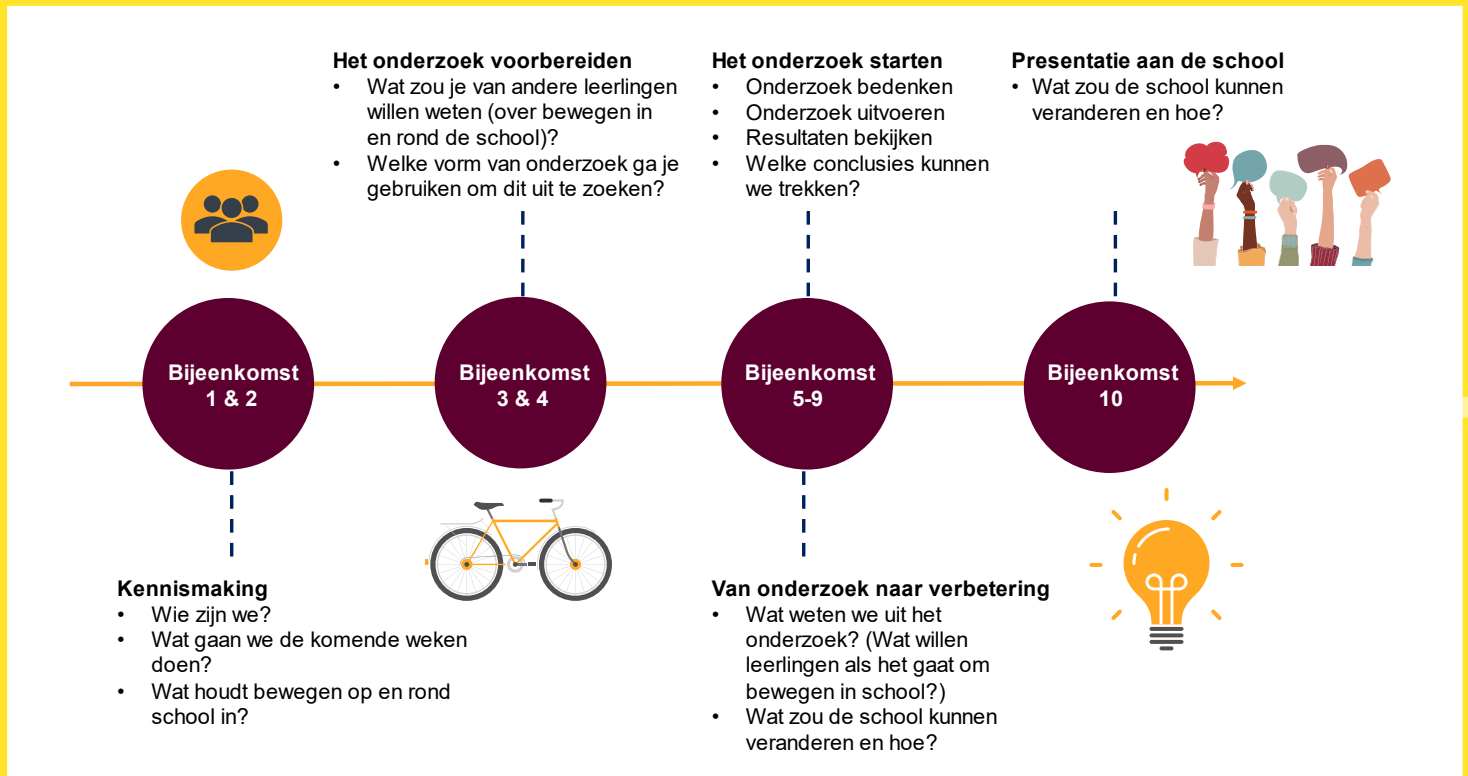
figuur 2 voor een overzicht van de bijeenkomsten, die ook tijdens elke bijeenkomst met de leerlingen is gebruikt.

In de eerste zes bijeenkomsten werkten we samen met de leerlingen aan het vormgeven van het onderzoek. In bijeenkomst 1 en 2 maakten we kennis met elkaar en bespraken we de beweegvriendelijkheid van de school. Dit hielp om de schoolomgeving beter te begrijpen en welke beweegmogelijkheden of hindernissen de leerlingen daar ervaren.

In bijeenkomst 3 legden de onderzoekers verschillende onderzoeksmethoden uit en bedachten de leerlingen twee onderzoeksvragen. In bijeenkomst 4 kozen de leerlingen een aanpak waarmee ze de onderzoeksvragen gingen onderzoeken. De leerlingen kozen voor vragenlijstonderzoek bij de onderzoeksvraag: 'Wat vinden de leerlingen van de beweegmogelijkheden op school?' Ze kozen voor interviews bij de onderzoeksvraag: 'Hoe kan ervoor worden gezorgd dat leerlingen meer gaan bewegen tijdens schooltijd (op de gang, op het schoolplein of in de klas)?'

In bijeenkomst 5 en 6 bedachten de leerlingen vragen voor in de vragenlijst en de interviews. De leerlingen werden in bijeenkomst 5 in twee groepen ingedeeld. Elke groep nam het vormgeven en uitvoeren van één onderzoek voor zijn rekening. In de vragenlijst kwamen open en meerkeuzevragen. Het interview was semi-gestructureerd. De leerlingen konden daardoor tijdens het interview doorvragen op gegeven antwoorden.

Figuur 2. Inhoud van de bijeenkomsten



In bijeenkomst 7 voerden de leerlingen hun onderzoek uit. In totaal vulden 83 tweedejaars leerlingen van het vmbo de vragenlijst in en werden zeven eerstejaars leerlingen van het vmbo geïnterviewd.

In bijeenkomst 8 en 9 bespraken we de resultaten van de twee onderzoeken. De leerlingen gingen dieper in op wat de resultaten betekenden. Zij gaven vanuit hun eigen ervaringen uitleg over de verzamelde gegevens.

In bijeenkomst 10 presenteerden de leerlingen hun onderzoeksresultaten en ideeën om leerlingen te stimuleren meer te bewegen aan de directie en docenten van hun school en het lokale sportbedrijf.

**Resultaten**

**a. Meeste leerlingen tevreden over sport- en beweegmogelijkheden**

Ongeveer twee derde (65%, n=53) van de leerlingen die de vragenlijst invulden is tevreden over de mogelijkheden om te bewegen in het schoolgebouw en op het schoolplein. De leerlingen die ontevreden zijn, geven aan dat er te weinig te

doen is, dat er te weinig ruimte is om te bewegen en dat ze de sporten die er zijn op het schoolplein niet leuk vinden.

**b. Leerlingen bewegen weinig op school**

De meeste leerlingen (87%, n=71) sporten niet op het schoolplein en willen niet meer bewegen dan ze nu doen (90%, n=74). In de vragenlijst beschrijven ze verschillende redenen om niet te sporten of bewegen in de pauze. Zij zien het bijvoorbeeld als een moment om te eten en met vrienden te praten en niet als een moment om te sporten: *'Omdat pauze is om pauze te houden in plaats van sporten.'*

Toch vindt 87 procent (n=47) van de jongens en 50 procent van de meisjes (n=14) sporten leuk. Leerlingen geven aan dat zij het sportaanbod op school leuk moeten vinden willen zij meer gaan sporten.

**c. Bewegen op school is beschamend**

Schaamte speelt een grote rol. Verschillende leerlingen beschrijven in de vragenlijst dat zij het vreemd vinden om te bewegen op het schoolplein: *'Dat vind ik raar en dan ruik ik naar zweef.'* Andere leerlingen beschrijven dat zij zich

oncomfortabel voelen bij het idee om te bewegen op school *'omdat je anders voor schut staat'*. Schaamte is dus een grote hindernis voor leerlingen om meer te bewegen in hun schoolomgeving.

In de interviews komt hetzelfde gevoel naar voren en in de bijeenkomsten bevestigen de zes leerlingen dit. Zij voegen toe dat de plekken van het basketbalveld en voetbalveld niet handig zijn gekozen om bewegen op school te stimuleren. De velden liggen in het middelpunt van het schoolplein, waardoor andere leerlingen kunnen zien hoe zij aan het sporten zijn en dan *'sta je voor schut'*.

#### **d. Leerlingen willen actieve spelletjes tijdens de les**

Een deel van de leerlingen geeft in de vragenlijst, in de interviews en tijdens de bijeenkomsten aan dat zij meer willen bewegen *tijdens* de les. Eén leerling geeft tijdens het interview een voorbeeld om meer beweging in te voeren op school: *'Meer tijd maken voor bewegen, zoals 5 minuten van elke les afhalen. En dan dingen aanbieden die leerlingen leuk vinden'*. Een andere leerling zegt: *'Het zou wel leuk zijn om wat vaker een actief spelletje ofzo te doen'*.

Leerlingen hebben geen duidelijke voorkeur voor een moment op de dag dat zij meer willen bewegen: *'In de les 's ochtends, dan kun je nog even wakker worden, of 's middags want dat is soms juist fijner.'*

Tijdens de bijeenkomsten waarin we de resultaten bespraken bevestigden de zes leerlingen dat zij meer willen bewegen tijdens de lessen. Zo zegt een van de meiden: *'Je zit de hele dag. Dan heb je een les van 50 minuten, loop je binnen 5 minuten naar het volgende klaslokaal en zit je weer 50 minuten.'* Een van de jongens vervolgt: *'Ik denk dat het ook rustig wordt in de klas als je in het midden een spel gaat doen'*. Waarop een andere jongen zegt: *'Ik denk het ook want dan zijn ze even hun energie kwijt. Gewoon even ergens in de midden van de les.'*

#### **e. Leerlingen geven advies aan de school**

In de laatste bijeenkomst presenteren de leerlingen het onderzoeksproces en de resultaten aan de directie en docenten van hun school en het lokale sportbedrijf. De leerlingen vinden de presentatie wel spannend, maar hebben goed geoefend en hebben er zin in. De aanwezigen zijn onder de indruk van het proces dat de leerlingen hebben doorlopen en hun resultaten. Over het voornaamste advies,

een beweegspelletje doen in de les, is niet iedereen enthousiast. Zo geeft een docent aan: *'Het is iets extra's wat ik in mijn les moet stoppen'*.

Nadat de aanwezigen zelf aan een beweegspelletje mogen doen, geleid door de leerlingen, ervaren ze dat het ze een glimlach en plezier oplevert. Daardoor ervaren ze hoe een beweegspelletje de klasdynamiek ten goede kan komen. De leerlingen zijn achteraf tevreden over de presentatie en reacties. Ze hadden de rollen goed verdeeld en kregen meerdere vragen, waar ze goed antwoord op hebben gegeven.

#### **f. Leerlingen en docent positief over samenwerking**

In de evaluatie van de hele samenwerking zijn de leerlingen en de vakdocent erg positief. De leerlingen geven aan veel te hebben geleerd over onderzoek doen. Ze vinden allemaal dat ze goed met elkaar hebben samengewerkt. De vakdocent geeft aan trots te zijn op de leerlingen. De leerlingen hebben actief meegedaan, zijn met goede ideeën gekomen en durfden elkaar op een respectvolle manier aan te spreken. Hij was van tevoren een beetje bezorgd over hoe de leerlingen dit onderzoek zouden oppakken. Maar hij geeft aan dat ze hem daarin hebben verbaasd. Het advies over de beweegspelletjes in de les wil hij gelijk invoeren: hij heeft al 140 energizers gevonden die hij naar zijn collega's gaat opsturen.

#### **Conclusie**

Door participatief actieonderzoek als onderzoeksmethode te gebruiken hebben we meer begrip gekregen van de hindernissen die leerlingen van het vmbo ervaren om te bewegen. De leerlingen hebben zelf het onderzoek opgezet, waardoor vragen zijn gesteld die voor hen belangrijk waren. De jongeren legden tijdens de bijeenkomsten de resultaten vanuit hun eigen ervaringen uit. Hierdoor begrepen de onderzoekers en de vakdocent beter waar sommige antwoorden vandaan kwamen. Door participatief actieonderzoek uit te voeren zijn inzichten en ideeën naar voren gekomen die zonder deze intensieve samenwerking mogelijk niet aan het licht waren gekomen.

De meeste leerlingen vinden sporten leuk en zijn tevreden met de beweegmogelijkheden en beweegvriendelijkheid van de school. Toch maken de meeste leerlingen weinig tot geen gebruik van de beweegfaciliteiten van de school en willen ze niet meer bewegen op school. Een belangrijke

