

# School, Bewegen en Sport; eindresultaten uit een landelijk onderzoek

Van 2008-2010 heeft het W.J.H. Mulier Instituut met subsidie van ZonMw het onderzoek School, Bewegen en Sport uitgevoerd. Hiermee zijn relaties tussen enerzijds de school, schoolomgeving en het schoolbeleid en anderzijds het beweegen sportgedrag van leerlingen in kaart gebracht. Tijdens de 149ste openbare jaarvergadering van de KVLO op 20 mei jl. is het eindrapport gepresenteerd. Dit rapport bevat veel informatie over de situatie op de scholen, over het beweegen sportgedrag en de achtergrond van de leerlingen en over relaties tussen deze onderwerpen (Stuij et al. 2011). In dit artikel volgen enkele interessante resultaten.

Door: Mirjam Stuij en Ester Wisse

**H**et onderzoek School, Bewegen en Sport richt zich op de betekenis van de school voor het beweegen- en sportgedrag van schoolgaande kinderen. De belangrijkste aanleiding voor het onderzoek was het feit dat de helft van de jeugd onvoldoende beweegt. Daarnaast is nog weinig bekend over de invloed van de school en de schoolomgeving op het sport- en beweeggedrag van jeugdigen. Bij het onderzoek zijn ruim 7.000 leerlingen betrokken afkomstig van 187 scholen. Ondervraagd zijn de leerlingen van de groepen 7 en 8 van basisscholen en van de klassen 1 en 3 van middelbare scholen. Van deze leerlingen zijn de tijdsbesteding aan tien specifieke beweegen- en sportactiviteiten gedurende een week in kaart gebracht en is de intensiteit van deze activiteiten gemeten. Ook over de scholen en de schoolomgeving is informatie verzameld. In een eerder nummer van Lichamelijke Opvoeding zijn de onderzoeksmethoden en de uitvoering van het onderzoek uitgebreider beschreven (twee artikelen in nr. 11, 2009).

## Deelname en belang van de beweegactiviteiten

De leerlingen nemen in verschillende mate deel aan de tien onderzochte beweegen- en sportactiviteiten (tabel 1). Zo gaat drie op de tien scholieren minstens één keer per week lopend naar school en acht op de tien op de fiets. Vrijwel alle leerlingen nemen deel aan de les lichamelijke opvoeding. Tijdens de pauze gaat op de basisschool het grootste deel naar buiten om te sporten en bewegen (87%), terwijl dat in het voortgezet onderwijs slechts zeven procent is. Eén op de zes leerlingen die na schooltijd de gelegenheid heeft om aan schoolsport te doen, neemt hieraan deel. Naast schoolgebonden activiteiten zijn ook activiteiten in de vrije tijd beschreven. Acht op de tien scholieren fietst in de vrije tijd en een even grote groep speelt op sport buiten voor zichzelf. Tweederde doet in clubverband aan sport. Basisscholieren spelen/sporten vaker buiten en zijn ook vaker actief met clubsport in vergelijking met middelbare scholieren. Bijna de

helft van de scholieren speelt verder active games en één op de vijf zwemt (buiten clubverband).

Behalve de deelname aan de diverse activiteiten is ook de hoeveelheid minuten per week die de kinderen aan de diverse activiteiten besteden en de (geschatte) hoeveelheid inspanning van het geheel (het activiteitsniveau) gemeten. Het blijkt dat de leerlingen iets meer tijd besteden aan de vijf schoolgebonden beweegen- en sportactiviteiten (inclusief transport naar en van school) dan aan de vijf beweegenactiviteiten in de vrije tijd. Pauzes wegen qua tijd zwaar mee maar zijn minder inspannend. Bij clubsport is dat andersom, daar wordt minder tijd aan besteed maar het is wel duidelijk intensiever. Het aandeel in het totale activiteitsniveau ligt voor beide activiteiten rond de twintig procent. Andere activiteiten met een hoog aandeel zijn

	Totaal (n=7.087)	PO (n=4.661)	VO (n=2.426)
<b>Actief transport naar/van school</b>			
Lopen naar/van school	30	41	18
Fietsen naar/van school	79	72	86
<b>Bewegen onder schooltijd</b>			
Lichamelijke opvoeding	95	97	93
Pauzegedrag: buiten bewegen en sporten	45	87	7
Schoolsport	17	21	14
<b>Bewegen in vrije tijd</b>			
Clubsport	68	71	66
Buiten bewegen/sporten voor jezelf	80	90	71
Zwemmen	21	24	17
Fietsen in vrije tijd	82	82	82
Active gamen	45	50	39

a. Niet alle leerlingen konden in 'de meetweek' deelnemen aan schoolsport, omdat dit niet op alle scholen werd aangeboden.

Tabel 1. Deelname van leerlingen aan tien beweegen- en sportactiviteiten (in procenten)

buiten voor jezelf bewegen of sporten (17%) en lichamelijke opvoeding (17%). Het lopen en fietsen naar/van school neemt een tiende van het totale activiteitsniveau op zich.

Het beweeggedrag van leerlingen hangt samen met hun achtergrond en motivatie om te bewegen en te sporten. Dit is in een tweetal artikelen dat reeds in Lichamelijke Opvoeding is verschenen beschreven (resp. nr. 11, 2009 en nr. 2, 2011).

### De situatie op de scholen

De ondervraagde schoolvertegenwoordigers zien het belang van sport en bewegen in, maar vertalen dit (nog) niet altijd in een gerichte aanpak. Over het algemeen beschikken de basisscholen over iets minder goede voorzieningen dan scholen voor voortgezet onderwijs.

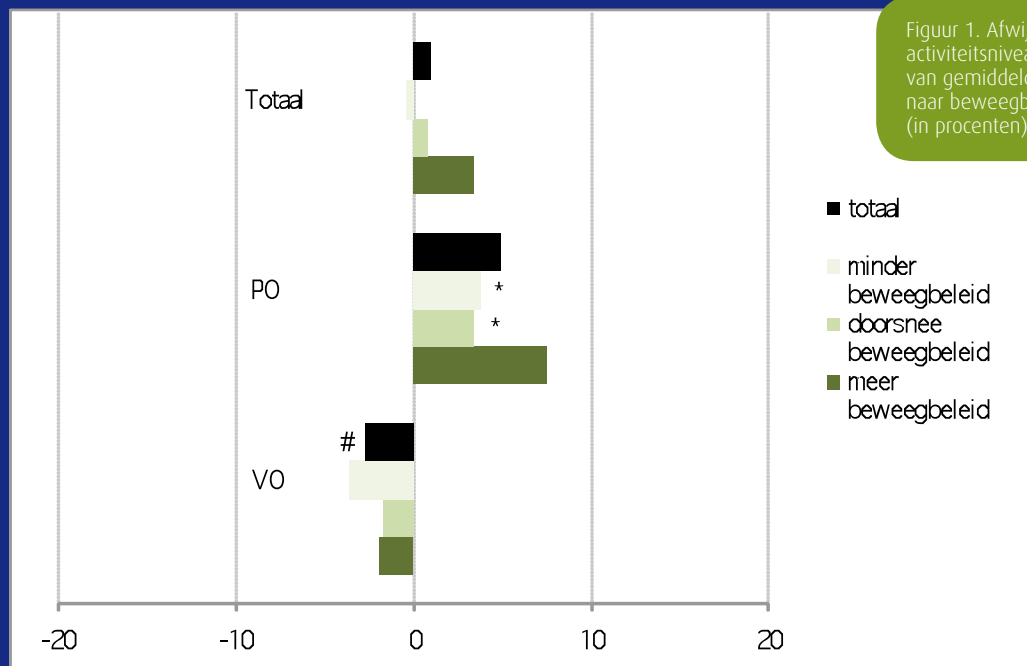
Het betreft dan het niveau van de leerkrachten, de capaciteit van de accommodaties en de hoeveelheid materialen. Basisscholen besteden wel meer aandacht aan de beweegvriendelijkheid van het schoolplein. Zo vindt men op 51 procent van de basisscholen dat op het schoolplein voldoende voorzieningen zijn om leerlingen goed te laten bewegen en sporten, tegenover veertien procent van de middelbare scholen. Over de kwaliteit van de accommodaties voor lichamelijke opvoeding zijn basisscholen meer tevreden, over de kwaliteit van materialen en het budget daarvoor zijn de middelbare scholen meer tevreden. Verder is een relatie gevonden tussen de locatie van de accommodatie voor lichamelijke opvoeding en de duur van de les. Op 43 procent van de basisscholen en op 46 procent van de middelbare scholen staat de binnenaccommodatie voor lichamelijke opvoeding op het terrein van de school. Bij deze scholen is de duur van de gymles langer dan op scholen waar de accommodatie niet op het terrein staat.

### Voorzieningen en activiteiten in de pauze

Voorzieningen op het schoolplein en activiteiten die tijdens de pauze georganiseerd worden, blijken positief samen te hangen met het beweeggedrag van leerlingen. Leerlingen die in de pauze meestal niet buiten sporten en bewegen, hebben vaker een schoolplein waar geen sport- en spelvoorzieningen aanwezig zijn. Ook is het vaker zo dat op hun scholen nooit activiteiten tijdens de pauze worden georganiseerd. Basisscholieren die in de pauze meestal niet buiten sporten en bewegen, zitten relatief vaak op scholen die wel plannen hebben om het plein bewegingsvriendelijker te maken. Middelbare scholieren die in de pauze meestal wel bewegen en sporten, zitten vaker op een school waarvan de schoolvertegenwoordiger aangeeft dat er op het schoolplein voldoende ruimte is om te bewegen en sporten.

### Waardering van lichamelijke opvoeding

Er is een aantal relaties gevonden tussen de voorzieningen voor lichamelijke opvoeding en de waardering van leerlingen voor deze lessen.



Figuur 1. Afwijking activiteitsniveau van gemiddelde naar beweegbeleid (in procenten)

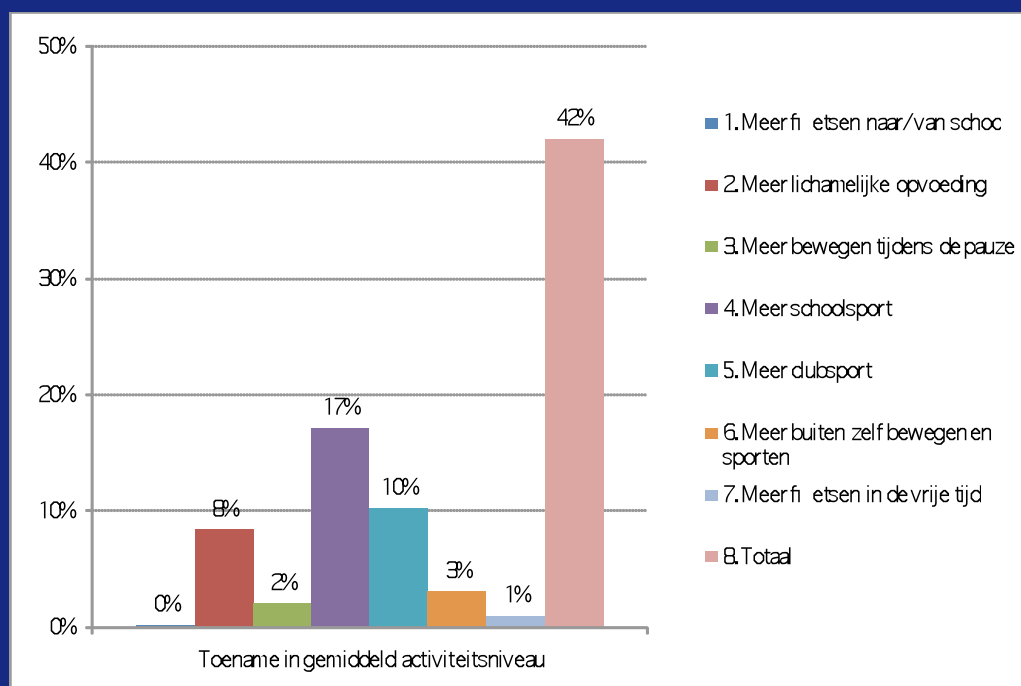
\* significant verschil in activiteitsniveau vergeleken met 'meer beweegbeleid'  
# significant verschil in activiteitsniveau tussen PO en VO

Zo neemt deze waardering bijvoorbeeld toe met de hoeveelheid en kwaliteit van het beschikbare materiaal voor buitenlessen. Leerlingen van basisscholen die volgens de schoolvertegenwoordiger voorzien zijn van goed sport- en spelmateriaal voor deze lessen hebben daarnaast een hoger activiteitsniveau. Een klein deel van de leerlingen (3%) oordeelt negatief over de les lichamelijke opvoeding. Opmerkelijk is dat deze leerlingen vaker les hebben van een vakleerkracht. Dit is onafhankelijk van de achtergrond van de leerling. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een vakleerkracht zich meer laat leiden door richtlijnen van het vak, terwijl een groepsleerkracht meer de wensen van de leerlingen volgt (zie ook Mossel & Stegeman 2007: 225). Een andere mogelijke reden is dat leerlingen bij de aanwezigheid van een vakleerkracht meer worden geconfronteerd met de dingen die ze niet kunnen (Stegeman et al. 2007: 71). Ook zou het kunnen zijn dat de vakleerkracht meer dan de groepsleerkracht aandringt op het belang van sport en bewegen of dat het meespeelt dat de leerlingen minder vertrouwd zijn met de vakleerkracht dan met de groepsleerkracht. We hebben echter geen gegevens om deze stellingen te kunnen verifiëren. Een minder positieve waardering van leerlingen zegt daarbij niets over de kwaliteit van de lessen. Er zijn aanwijzingen dat de aanwezigheid van een vakleerkracht lichamelijke opvoeding samengaat met een betere kwaliteit van de lessen (Weerden et al. 2008: 149-150). De aanwezigheid van een vakleerkracht op een basisschool zegt ten slotte iets over wat de school wil investeren in het vak lichamelijke opvoeding en hoe beweegericht de scholen zijn.

### Verband beweeggedrag leerlingen en beweegbeleid school

Met de informatie van de scholen is een indeling gemaakt in scholen met een minder, een gemiddeld en een meer actief beweegbeleid. Deze indeling hangt ook duidelijk samen met concrete voorzieningen. Leerlingen op basisscholen met een actiever beweegbeleid kennen een hoger activiteitsniveau dan andere basisschoolleerlingen (figuur 1). Dit geldt met name voor de activiteiten die op en rond de school zelf >>

Figuur 2. Toename in gemiddeld activiteitsniveau van leerlingen bij realisatie van een aantal scenario's (in procenten)



- 1 alle leerlingen die op minder dan vijf kilometer van school wonen en nu (deels) op een inactieve manier naar school komen, komen op de fiets.
- 2 alle leerlingen krijgen drie klokuren per week lichamelijke opvoeding (tenzij ze dat nu al 180 minuten of meer hebben)
- 3 alle leerlingen bewegen en sporten tijdens de pauze op het schoolplein in dezelfde mate als de leerlingen die dat nu al doen
- 4 alle leerlingen krijgen twee uur per week schoolsport (tenzij ze dat nu al 120 minuten of meer doen)
- 5 alle leerlingen die nu niet aan clubsport deelnemen, doen dit met de gemiddelde duur van degenen die dat nu wel doen (147 minuten)
- 6 alle leerlingen die nu niet voor zichzelf buiten bewegen/sporten, doen dit met de gemiddelde duur van degenen die dat nu wel doen (182 minuten)
- 7 alle leerlingen die nu niet fietsen in de vrije tijd, doen dit met de gemiddelde duur van degenen die dat nu wel doen (83 minuten)
- 8 de voorgaande acht scenario's gelden allemaal.

plaatsvinden. Voor het voortgezet onderwijs zijn in het algemeen geen verschillen gevonden. Op een aantal specifieke onderdelen zijn voor beide onderwijsvormen wel verbanden met het beleid gelegd.

Op basisscholen met een actiever bewegbeleid is het percentage leerlingen dat aangeeft te worden aangemoedigd door de school om te bewegen en sporten hoger dan op basisscholen met een minder actief beleid. Verder geldt dat van een actiever bewegbeleid op basisscholen vooral jongens, autochtonen en leerlingen die lid zijn van een sportvereniging profiteren. Dit zijn de leerlingen die over het algemeen al actiever dan gemiddeld zijn. Mogelijk worden zij vooral gestimuleerd door een schoolomgeving die gericht is op bewegen en sporten en sluit het huidige beleid minder goed aan op de wensen van de minder actieve leerlingen.

In het voortgezet onderwijs hebben niet-westers allochtone leerlingen baat bij meer bewegbeleid, zeker in vergelijking met deze groep op andere scholen. Deze leerlingen blijken ook buiten school actiever dan gemiddeld: ze besteden ook meer tijd per week aan clubsport dan niet-westerse allochtonen van scholen met een minder of doorsnee actief bewegbeleid. Of deze leerlingen op scholen met meer bewegbeleid door de school gestimuleerd worden om (ook buiten school) te bewegen en te sporten is niet duidelijk. Het is ook mogelijk

dat de al actieve leerlingen van niet-westerse allochtone afkomst eerder kiezen voor een middelbare school die veel op het gebied van sport en bewegen doet en zich als zodanig profileert. Meer bewegbeleid hangt ook in het middelbaar onderwijs samen met een hoger percentage leerlingen dat zegt door de school te worden aangemoedigd om te bewegen en sporten. De leerlingen op deze scholen geven daarnaast vaker aan dat zij meer zijn gaan bewegen en sporten sinds zij op hun school zitten. Dit wijst in de richting van een positieve invloed van een actief bewegbeleid op het beweggedrag van jongeren.

### De toekomst verkend op basis van scenario's

Het bewegbeleid hangt samen met concrete voorzieningen en omstandigheden van een school. Deze hangen ook vaak weer samen met het beweggedrag van leerlingen. De meeste winst bij het stimuleren van het beweggedrag lijkt te behalen bij het uitbreiden van het aanbod van schoolsport, de inrichting van het schoolplein en de organisatie van activiteiten tijdens de pauzes. Het

eindrapport besluit met enkele aanbevelingen voor de praktijk. Ter ondersteuning hiervan is voor acht verschillende scenario's berekend wat het mogelijke effect zou zijn op het beweggedrag van leerlingen (figuur 2). Hierbij is geen rekening gehouden met allerlei mogelijke beperkingen die zich kunnen voordoen bij de praktische realisatie van deze scenario's of met eventueel optredende compensatie door leerlingen. Of leerlingen bijvoorbeeld minder aan clubsport doen als ze allemaal aan schoolsport deelnemen, kunnen we niet voorspellen. Maar de doorrekeningen geven wel een indicatie van de maximaal te verwachten effecten voor het gemiddelde activiteitsniveau per week van elke maatregel.

Het schoolsportscenario levert het meest op, gevolgd door het clubsport- en het lichamelijkeopvoedingscenario. Dat uitbreiding van schoolsport relatief effectief is, komt doordat er slechts weinig leerlingen zijn die op dit moment aan schoolsport doen. Dat het clubsportscenario een relatief groot effect heeft, komt doordat het een intensieve activiteit is (zie figuur 1). Het effect van uitbreiding van lichamelijke opvoeding is wat minder groot, omdat vrijwel iedereen er nu al aan deelneemt. Toch kan het verhogen van het aantal klokuren effectief zijn. Het is op dit moment de enige activiteit die alle leerlingen bereikt, omdat het voor iedereen verplicht is.

## Aanbevelingen voor de praktijk

In het onderzoek zijn aanwijzingen gevonden voor een relatie tussen het beweegbeleid van een school en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. De invloed van de school op het activiteitsniveau van de leerlingen is echter beperkt. De activiteiten die buiten de school plaatsvinden zijn namelijk belangrijker dan de schoolgebonden activiteiten (als we niet alleen naar de tien onderzochte activiteiten kijken). Bovenstaande scenario's geven aan dat er mogelijk nog wat winst te behalen is, ook op school. Daarbij kan voor bepaalde leerlingen een concreet beweegbeleid wel degelijk zinvol zijn. Beleidsmakers kunnen zich richten op het (blijven) bevorderen van samenwerking tussen school en sportvereniging, een verhoging van het aantal uren lichamelijke opvoeding en naschools sportaanbod, het aanbieden van sportaccommodaties in de nabije schoolomgeving en goed (buiten)materiaal voor lichamelijke opvoeding. (Financiële) ondersteuning van het ontwikkelen van een beweegbeleid op scholen met kinderen met een bewegachterstand is een andere aanbeveling. Voor scholen geldt dat met name uitbreiding van ruimte en sport- en spelvoorzieningen op het schoolplein, organisatie van beweegactiviteiten in de pauze en naschools sportaanbod potentie biedt. Uiteraard kan hiervoor worden samengewerkt met buitenschoolse sportaanbieders. Ten slotte is bij intensivering en uitbreiding van het beweegbeleid op scholen van belang dat specifiek aandacht wordt besteed aan de wensen van leerlingen met bewegachterstanden en het betrekken van ouders. Daarbij zouden docenten lichamelijke opvoeding zich meer kunnen richten op succesbeleving en beweegplezier voor elke leerling (zie ook ons artikel in *Lichamelijke Opvoeding* nr. 2 van 2011).

## Over de auteurs

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

## Bronnen

- Mossel, G. van & H. Stegeman (2007). Vaksecties LO en de ervaringen van hun leerlingen. In: Stegeman, H. (red.), *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*, 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media: 163-227.
- Stegeman, H., H. Bax, R. Hoekman & M. Slotboom (2007). Aspecten van de kwaliteit van LO. In: Stegeman, H. (red.), *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media: 23-100.
- Stuij, M., E. Wisse, G. van Mossel, J. Lucassen, R. van den Dool (2011). *School, Bewegen en Sport. Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen*, Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.
- Weerden, J. van, F. van der Schoot & B. Hemker (2008). *Balans van het bewegingsonderwijs aan het einde van de basisschool 3. Uitkomsten van de derde peiling in 2006*, Arnhem: Cito. ◀

advertentie



**Lekkerfit!**

**“De kern voor een gezonde schoolomgeving”**

Noordhoff Uitgevers

Hartstichting

[www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl)

# → FRISBEE

## HET ULTIEME SPEL



Frisbee wordt veel gespeeld in parken en op stranden. Maar het is ook een sport, die gespeeld wordt in verenigingen en op school. In *Frisbee, het ultieme spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs op school.

*Frisbee, het ultieme spel* schenkt aandacht aan diverse spelvormen, zoals onder meer de wedstrijd sport 'ultimate frisbee' en een aantal andere, meer en minder bekende individuele en team spelvormen.

De spelvormen zijn zowel binnen als buiten de school breed toepasbaar. Bovendien geeft het boek korte en heldere beschrijvingen van verscheidene werp- en vangtechnieken. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat de frisbeesport een uitdagende jeugdsport is, mits er veel aandacht is voor succesmomenten en spelplezier.

*Frisbee, het ultieme spel* is een praktische gids voor lesgevers die in het onderwijs of elders binnen het brede terrein van bewegen en sport met frisbee aan de slag willen. Het boek behandelt diverse spelvormen en speltechnieken, geeft vele praktische tips en is rijk geïllustreerd.

*Ted Beute is behalve bestuurslid van de NFB, een uitstekend didacticus als docent bewegingsonderwijs.*

### FRISBEE, HET ULTIEME SPEL



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-52335-53-1

Te bestellen via [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)



janluitingfonds  
LEZEN OVER BEWEGEN