



VOORKOM DIK WORDEN

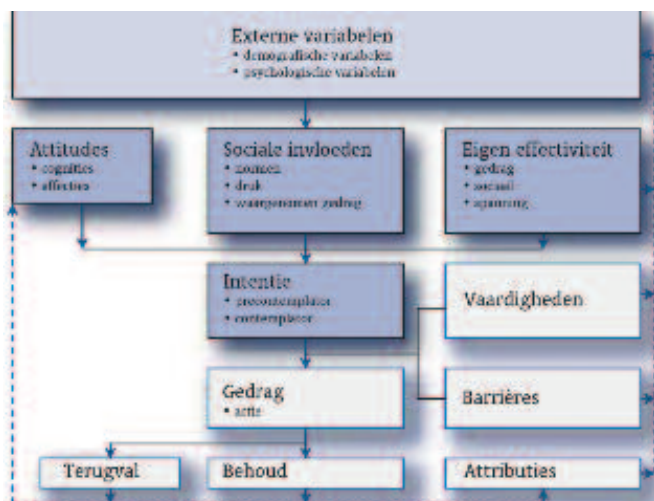
Door een positieve houding ten opzichte van bewegen

Kan het bewegingsonderwijs op scholen een bijdrage leveren aan de hoeveelheid fysieke activiteit die jongeren hebben buiten school? De rol die attitude hierin speelt was het onderwerp van een afstudeeronderzoek aan Fontys Sporthogeschool.

Door: Eva Sanders

Voor het bestrijden van overgewicht en bewegingsarmoede onder jongeren wordt logischerwijs vaak gewezen op de rol van bewegen op school. Dat is immers een gemakkelijke manier om jongeren te bereiken. De enkele uren gymles die per week worden gegeven op school zetten echter geen zoden aan de dijk.

De hoeveelheid fysieke activiteit die een mens nodig heeft is vastgesteld in de Nederlandse norm voor gezond bewegen. Deze norm is voornamelijk gericht op fysieke fitheid en het onderhouden van de gezondheid. De norm verschilt per leeftijdsgroep. Jongeren tot 18 jaar moeten volgens de norm dagelijks een uur matig intensief actief zijn waarbij de activiteit twee keer per week gericht is op het handhaven van de lichamelijke fitheid. De hoeveelheid zuurstof (en daarbij tevens de hoeveelheid energie) die verbruikt wordt tijdens een activiteit kan aangegeven worden met MET-waarden. MET staat voor Metabolic Equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Het rustmetabolisme wordt aangegeven met één MET. Een MET-waarde van twee geeft aan dat er twee keer zoveel energie wordt verbruikt dan in rust. Matig intensieve activiteiten zijn voor jongeren activiteiten met een MET-waarde tussen vijf en acht. Voorbeelden hiervan zijn fietsen, de gymles op school en activiteiten op het werk of in het huishouden waarbij grote inspanning geleverd moet worden. Hoeveel jongeren zouden moeten bewegen is dus vastgelegd in de beweegnorm, maar wat bepaalt of iemand wel of niet gaat bewegen? Een model dat vaak gebruikt wordt om gedrag te verklaren is het ASE model (Vries, 2005). In dit model zijn er drie primaire factoren die het gedrag verklaren. Dit zijn attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Deze drie factoren bepalen samen de intentie, ofwel de motivatie van een persoon om een bepaald gedrag uit te voeren. In figuur 1 is te zien hoe de verschillende variabelen en factoren tot elkaar in verhouding staan.



Figuur 1: Het ASE-model, uit Vries e.a. 2005

Een van de belangrijkste factoren die een rol speelt in de deelname aan lichamelijke activiteit is het ontwikkelen van een positieve attitude ten aanzien van sporten en bewegen, met name gedurende de kinderjaren (Hicks et al., 2001 in Vries, Bakker, Overbeek, Boer en Hopman-Rock 2005). In veel studies is dan ook gebleken dat attitude een goede voorspeller is van de motivatie tot deelname aan lichamelijke activiteit. Het verband tussen deze twee lijkt echter niet altijd even sterk. Waarschijnlijk komt dit doordat het meten van de attitude erg lastig is bij jonge kinderen (Dijkman, 2003 in Vries e.a. 2005).

Een attitude bestaat uit drie componenten:

- 1 de cognitieve component, die betrekking heeft op opvattingen, waarden en normen
- 2 de affectieve component, gebaseerd op gevoelens en emoties
- 3 de conatieve component, gebaseerd op wil of bereidheid tot bepaald gedrag (Ajzen 1980, in van Endt 1999).

De drie attitudecomponenten zijn niet alle drie even belangrijk bij het veroorzaken van bewegen bij jongeren. Uit onderzoek van Aarts en Paulussen et al. bleek dat vooral de affectieve component belangrijk was. Het gaat er bij jeugdigen blijkbaar meer om dat ze bewegen of sporten leuk vinden om te doen en dat ze zich fit voelen en sociale contacten opdoen dan dat ze later minder kans op allerlei ziektes hebben' (Aarts et al., 1997; Paulussen et al., 1997 in Vries e.a. 2005). Theoretisch gezien lijkt het dus van groot belang dat leerlingen een positieve atti-

tude hebben ten aanzien van het vak LO en bewegen op school willen zij ook buiten school gaan bewegen.

MEERDERE FACTOREN

Zoals in de figuur te zien is, is attitude niet de enige factor die van invloed is op het gedrag van een mens. Andere factoren die van belang zijn, zijn sociale invloed, eigen effectiviteit en leefstijl. Het sport- en beweeggedrag van jongeren wordt beïnvloed door verschillende sociale omgevingsfactoren. Familie en vrienden zijn hierbij de belangrijkste. Wanneer familie of vrienden bewegen en sporten sociaal steunen is de kans groot dat men ook gaat bewegen of sporten en dit blijft doen (Kroesbergen & Haanen, 1995 in Vries e.a. 2005). Met eigen effectiviteit wordt de schatting bedoeld die een persoon maakt van zijn of haar mogelijkheden om een bepaald gedrag te vertonen. Eigen effectiviteit blijkt zowel bij jongens als meisjes zeer belangrijk bij het uitvoeren van lichamelijke activiteit (Straus et al., 2001 in Vries e.a. 2005). De verwachting van het eigen kunnen is gerelateerd aan het werkelijke vaardigheidsniveau. De eigen effectiviteit is echter een veel belangrijker voorspeller van gedrag. Jongeren met een betere eigen effectiviteit blijken actiever dan jongeren die geen goede eigen effectiviteit hebben. Docenten lichamelijke opvoeding die bewegen willen stimuleren zullen zich er dus bewust van moeten zijn dat het verhogen van de eigen effectiviteit van jongeren erg belangrijk is. Dus niet streven naar een perfecte techniek, maar naar meer vertrouwen in het eigen kunnen is van belang bij het stimuleren van sport en bewegen. De laatste factor die van belang is bij het wel of niet bewegen is de leefstijl. De laatste jaren is er sprake van een toenemende lichamenlijk inactieve leefstijl, dit wordt mede veroorzaakt door passieve vrijetijdsbestedingen zoals computeren en televisiekijken (Wit, 2001). Minder belangrijk maar wel van invloed op beweeggedrag is 'gewoonte'. Het meeste beweeg- en zitgedrag van kinderen bevat routinematige, gewoontegetrouwe componenten. Wanneer een bepaald gedrag vaker wordt uitgevoerd nemen het belang van attitude en eigen effectiviteit af en gaat gewoonte een belangrijkere rol spelen (Aarts et al., 1997 in Kremers, 2007).

AFSTUDEERONDERZOEK

Bovenstaande theorie roept de vraag op in hoeverre de les LO erin slaagt een gedragsverandering te bereiken bij leerlingen. Omdat attitude hier zo'n belangrijke factor in is, en er maar weinig bekend is over het effect van LO op het beweeggedrag van jongeren, is een onderzoek gedaan naar de attitude van jongeren ten aanzien van het vak LO en hun dagelijkse fysieke activiteit. Het onderzoek is uitgevoerd onder 86 eerste tot en met derdejaars leerlingen van het Christiaan Huygenscollege in Eindhoven. Vragen die centraal stonden tijdens dit afstudeeronderzoek waren:

- weten de leerlingen hoeveel zij moeten bewegen volgens de Nederlandse norm gezond bewegen en voldoen zij aan de norm?
- hoe is de attitude van leerlingen ten aanzien van het vak LO?
- is er een verband tussen de attitude van leerlingen ten aanzien van het vak LO en hun dagelijkse fysieke activiteit?

Centrale vraag in het onderzoek was dus of leerlingen die erg positief zijn over LO, in het dagelijks leven meer bewegen dan leerlingen die LO minder leuk vinden.

In dit onderzoek is gebruikgemaakt van twee methoden, namelijk een vragenlijst om de attitude van leerlingen vast te kunnen stellen en een activiteitendagboek. In het dagboek hebben leerlingen een week lang bijgehouden welke bewegingsactiviteiten zij hoelang en wanneer uitvoerden. De resultaten van de vragenlijst en het beweegdagboek zijn aan elkaar gekoppeld. Dit leverde de volgende resultaten op.

Jongeren die op school niet worden voorgelicht over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen zijn zeer slecht op de hoogte over de hoeveelheid beweging die zij zouden moeten hebben om gezond te blijven. Een derde heeft wel eens van de norm gehoord maar niet één leerling weet te vertellen wat de norm voorschrijft. Nu is de vraag of jongeren die niet weten wat de norm inhoudt wel aan deze norm voldoen. Om aan de norm te voldoen moet minimaal 300 minuten matig intensief en 120 minuten hoog intensief bewegen worden per week. Gemiddeld voldoen de leerlingen op de school waar het onderzoek heeft plaatsgevonden qua tijd aan de norm. Ze bewegen gemiddeld 455 minuten matig intensief en 173 minuten hoog intensief. Met de spreiding van de beweging is echter flink wat mis. In plaats van elke dag een uur te bewegen zit het grootste deel de hele week stil en komt in het weekend in beweging. Slechts 36% voldoet daardoor aan de totale beweegnorm. Overigens is men er in de wetenschap nog niet over uit hoe belangrijk de spreiding van beweging over de week is.

POSITIEF OVER LO

Met de attitude van deze leerlingen ten aanzien van het vak LO zit het wel goed. De meeste leerlingen zijn zeer positief over het vak. De leerlingen vinden het vak zinvol, hebben er een positief gevoel bij en 90% zegt zich even goed of zelfs beter in te zetten bij het vak dan bij andere vakken. Huiswerk voor het vak zien ze daarentegen niet zitten. Het blijven scho-lieren...

De belangrijkste vraag uit dit onderzoek was: Heeft de attitude die leerlingen hebben ten aanzien van het vak LO invloed op het beweeggedrag van leerlingen? Er blijkt in dit onderzoek wat betreft de totale activiteit nauwelijks een verschil te zijn tussen het beweeggedrag van leerlingen met een positieve attitude en leerlingen met een negatieve attitude ten opzichte van LO. De hoeveelheid matig intensieve activiteit (5-8 MET) (waar fietsen onder andere onder valt) houdt geen verband met de attitude van leerlingen. Leerlingen met een positieve attitude zijn echter wel vaker hoog intensief actief, zowel door de week als in het weekend. Ofwel er wordt meer gesport door leerlingen met een positieve attitude. Dit zou kunnen betekenen dat leraren LO het bewegingsgedrag buiten school kunnen beïnvloeden, via het beïnvloeden van de attitude van leerlingen ten opzichte van LO. In het onderzoek zegt 43% van de leerlingen dan ook door de gymles gemotiveerd te worden om te gaan sporten.

De belangrijkste reden: het bewegen in de les is zo leuk!

CONCLUSIES

- leerlingen in dit onderzoek bewegen redelijk veel maar door de geringe spreiding over de week (vooral veel beweging in het weekend) wordt de beweegnorm vaak niet gehaald
- leerlingen staan in dit onderzoek zeer positief ten opzichte van het vak LO
- de attitude ten opzichte van het vak hangt niet samen met matig intensieve beweging, maar wel met sportbeoefening
- mogelijk kan het vak LO door beïnvloeding van de attitude bijdragen aan meer sportief bewegen buiten school. Om dit met zekerheid te kunnen zeggen is echter een interventiestudie nodig.

LITERATUUR

Endt, M.V. (1999), *Met nieuwe ogen: werkboek voor de ontwikkeling van een transculturele attitude*. Bussum: 'Coutinho

Kremers, S. (2007) Wat beweegt de jeugd?' *Lichamelijke opvoeding* Tijdschrift KVLO, juni 2007, p. 8-10

Vries, S.I. & Bakker, I. & Overbeek, K. van & Boer, N.D. & Hopman-Rock, M. (2005) 'Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht.' *TNO Kwaliteit van Leven*. Leiden: TNO KvL

Wit, J. de & Veer, G. van der & Slot, NW. (2001) *Psychologie van de adolescentie*. Baarn: HB uitgevers

Over de auteur: Eva Sanders is op dit onderzoek afgestudeerd aan Fontys Sporthogeschool onder begeleiding van lector Lars Borghouts.

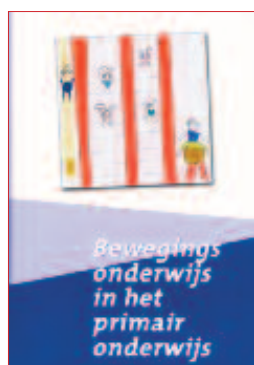
Correspondentie: sanders.eu@gmail.com

AANKONDIGING

NIEUWE BROCHURE BEWEGINGSONDERWIJS IN HET PO

8 Oktober is in Den Haag de brochure 'Bewegingsonderwijs in het primair onderwijs' aangeboden aan Simon Steen, directeur van de Vereniging Bijzondere Scholen (VBS). In het kader van de Alliantie School en Sport was, en voor combinatiefuncties is, de VBS vertegenwoordiger van de hele sector onderwijs. Door: Miriam Appelman

Deze brochure is de opvolger van de brochure 'De vakleerkracht bewegingsonderwijs in het primair onderwijs.' De uitgave is tot stand gekomen in een samenwerking tussen de Algemene Vereniging van Schoolleiders (AVS) en Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO) en de KVLO. Gezamenlijk pleiten wij voor meer gekwalificeerde leraren bewegingsonderwijs. Dit kunnen vakleerkrachten zijn maar ook gespecialiseerde groepsleraren (die de Leergang bewegingsonderwijs hebben gevolgd). De inhoud kan scholen op weg helpen bij het organiseren van goed gekwalificeerd bewegingsonderwijs.



U leest beschrijvingen over het belang van bewegen en bewegingsonderwijs voor jonge kinderen; het doel van onderwijs in bewegen en hoe je een actieve leefstijl bevordert. Ook schrijven we over de wijziging in de bevoegdheidsregeling voor het primair onderwijs. De overheid wil met de wijziging een kwaliteitsimpuls

geven aan het vak bewegingsonderwijs door vakspecialisten in te zetten. In deze brochure staat welke bevoegdheden en functies nu zijn te onderscheiden in bewegingsonderwijs en wie wat mag. U leest hoe een vakleeraar lichamelijke opvoeding in te zetten in het primair onderwijs en de realisering daarvan. We geven antwoord op de vraag welke nieuwe mogelijkheden er zijn om via combinatiefuncties en de inzet van beweegteams een koppeling te maken tussen de binnenschoolse lessen en het buitenschoolse aanbod, bijvoorbeeld in het kader van de Brede School. Op veel gestelde vragen over methoden, veiligheid, het aantal lessen krijgt u antwoord. Tot slot heeft u een overzicht van bronnen en adressen voor meer informatie.

Deze brochure is via de AVS in week 42 op alle scholen in het primair onderwijs aan de schoolleiders aangeboden en via de VBS aan alle schoolbesturen. Wilt u een eigen exemplaar? Mail Corry Dijkstra: Corry.dijkstra@kvlo.nl

Correspondentie: miriam.appelman@kvlo.nl