

TOPIC



WAT BEWEEGT DE JEUGD?

Om effectief beweeggedrag te kunnen bevorderen, is kennis nodig van de belangrijkste oorzaken, of determinanten, van dat gedrag. Dit artikel schetst een beeld van de belangrijkste determinanten van beweeggedrag van jongeren, gebaseerd op theorie en onderzoeksresultaten. Daarbij zal aandacht worden geschonken aan zowel persoonlijke factoren als omgevingsfactoren die daarbij een rol spelen.

Door: Stef Kremers

In het eerste deel komen de persoonlijke factoren aan de orde, daarna de omgevingsfactoren. In het tweede deel wordt de Sociaal-Cognitieve Theorie van Bandura behandeld, die bovengenoemde factoren integreert.

PERSOONLIJKE FACTOREN

Kennis, attitude

Lange tijd is gedacht dat kennis de belangrijkste drijfveer is van gezondheidsgedrag. Zolang mensen maar weten dat bepaald gedrag goed is voor de gezondheid, zo was de gedachte, dan zal men dit gedrag wel uitvoeren. Interventies ter bevordering van beweeggedrag waren derhalve met name gericht op het bijbrengen van kennis ten aanzien van de gezonde consequenties van lichamelijke activiteit. Nu weten we wel beter. Interventies die zich uitsluitend richten op het vermeerderen van kennis zullen ineffectief zijn in het veranderen van gedrag. Met name als het gaat om jongeren, is kennis van de gezondheidsgevolgen een slechte voorspeller van gedrag en gedragsverandering. Immers, eventuele gevolgen van ongezond gedrag zullen zich pas openbaren op een moment dat veel te ver verwijderd is van het hier-en-nu.

De houding (of: 'attitude') van een jongere ten aanzien van gedragsconsequenties die dichterbij de persoon staan, zullen echter een grotere invloed hebben. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de status die een jongen denkt te kunnen verkrijgen wanneer hij uitblinkt in voetbal, of het plezier dat een kind heeft bij het buitenspelen. Maar uit onderzoek blijkt dat attitudes niet de belangrijkste persoonlijke determinanten zijn van beweeggedrag. Vaak blijkt dat waargenomen sociale normen en eigen-effectiviteitsverwachtingen een invloedrijkere rol hebben.

Sociale normen, eigen-effectiviteitsverwachtingen

Onder 'sociale norm' wordt de gepercipieerde verwachting van belangrijke anderen verstaan. Bijvoorbeeld: verwachten mijn vrienden dat ik fanatiek ga meedoen aan dit spel?

Uitgangspunt bij de sociale norm is dat wanneer een persoon geen gehoor geeft aan de verwachtingen van de eigen sociale omgeving, de persoon verwacht dat dit kan resulteren in (sociale) sancties. Dergelijke geanticiperde sociale gevolgen van gedrag zijn in veel gevallen belangrijke drijfveren van jongeren. De belangrijkste persoonlijke determinant van beweeggedrag, echter, blijkt in onderzoek relatief consistent de zogenaamde eigen-effectiviteitsverwachting ('self-efficacy') te zijn. Eigen-effectiviteitsverwachting staat voor de verwachting die mensen hebben over hun eigen vermogen om een bepaald gedrag te kunnen uitvoeren. Een kind kan bijvoorbeeld een positieve attitude hebben ten aanzien van turnen en ook percipiëren dat zijn vriendjes en vriendinnetjes vinden dat aan deze sport deelgenomen moet worden (sociale norm), maar wanneer hetzelfde kind denkt het niet te kunnen, zal het waarschijnlijk besluiten niet te gaan turnen. Deze verwachting is gerelateerd aan het werkelijke vaardigheidsniveau van een kind, maar een (veel) sterkere voor-



Fysieke omgeving



speller van gedrag. Immers, men kan onrealistisch optimistisch zijn (het kind dat denkt de ster speler van een elftal te zijn, maar in werkelijkheid slechts als stoorzender fungeert), of onrealistisch pessimistisch (het kind dat niet beseft talent te hebben). Programma's die zijn gericht op het bevorderen van sport- en bewegingsgedrag door de beïnvloeding van persoonlijke determinanten dienen vooral gericht te zijn op het verhogen, of hoog houden, van de eigen-effectiviteitsverwachting. Door middel van stimulatie en beloning kan het kind dat onrealistisch pessimistisch is over het eigen kunnen, geleerd worden zich te beseffen dat het wel degelijk talent heeft. Onrealistisch optimisten zijn uitermate gemotiveerd om het gedrag te blijven uitvoeren; een uitermate goede voedingsbodem om door middel van vaardigheidstraining de werkelijke capaciteiten te bevorderen. Als het bewegingsonderwijs tot doel heeft het bewegingsgedrag te beïnvloeden, zou het dus voor de gymleraar goed kunnen werken met het bovenstaande rekening te houden.

OMGEVINGSFACTOREN

Naast de hierboven beschreven persoonlijke factoren, speelt de omgeving waarin de persoon zich begeeft een belangrijke rol. Immers, een kind dat tot op het bot gemotiveerd is om



Ik wil rugby spelen

aan rugby te gaan doen, maar in zijn omgeving geen rugbyclub heeft, zal zich genoodzaakt zien om een andere vrijetijdsbesteding te kiezen. Naast deze fysieke, faciliterende, rol van de omgeving zijn nog drie typen omgevingsinvloeden te onderscheiden. Hieronder worden de typen kort toegelicht, ondersteund met voorbeelden.

Fysieke omgeving

De fysieke omgeving verwijst naar de beschikbaarheid van middelen of mogelijkheden om gezond

of ongezond gedrag te vertonen. Voorbeelden van de fysieke omgeving zijn de aan- of afwezigheid van speelplekken en sportverenigingen in de buurt. Ook de aan- of afwezigheid en de kwaliteit van gymlessen vallen hieronder.

Sociaal-culturele omgeving

De sociaal-culturele omgeving verwijst naar de sociale en culturele context waarin het gedrag wordt uitgevoerd. In tegenstelling tot de 'ervaren sociale norm', zoals beschreven bij de persoonlijke factoren, gaat het hier om de werkelijke, of

objectieve, sociale omgeving. Het betreft bijvoorbeeld de mate waarin vrienden aan sport doen, maar ook de culturele achtergrond waarin het kind is opgegroeid of stijl die ouders toepassen bij het opvoeden van hun kind.

Economische omgeving

De economische omgeving betreft de kosten die gerelateerd zijn aan gezond en ongezond gedrag. Te denken valt aan de contributiekosten bij een sportvereniging, de kosten van het lidmaatschap bij het fitnesscentrum. Ook het gezinsinkomen en de economische situatie in een land vallen onder dit type invloed.

Politieke omgeving

De politieke omgeving verwijst naar de regels en wetgeving die het gezondheidsgedrag kunnen beïnvloeden. Voorbeelden van politieke factoren zijn wetgeving omtrent het aantal gymlessen dat gegeven dient te worden op middelbare scholen, of de huisregels die ouders hebben ten aanzien van televisiekijken en computergebruik.

Uit voorgaande voorbeelden van de verschillende typen invloed zal gebleken zijn dat deze zich op verschillende niveaus bevinden. Sommige omgevingsinvloeden staan zeer dicht bij het gedrag ('proximale invloeden', zoals aanwezigheid van een rugbyvereniging), terwijl andere factoren verder (distaal) van het gedrag af staan (zoals het gezinsinkomen). Hoewel de terminologie in de literatuur verschilt en de grenzen tussen verschillende niveaus niet altijd even eenduidig zijn gedefinieerd, is een drietal specifieke niveaus van omgevingsinvloeden te onderscheiden.

Micro-niveau

De omgeving op micro-niveau is de meest proximale omgevingsfactor en wordt vaak aangeduid met de term 'behavioral setting'. Deze term verwijst naar de specifieke plek waar het gedrag wordt uitgevoerd, zoals de school, de speeltuin, of het



Microniveau

sportveld. Het gedrag van de directe omgeving (voorbeeldgedrag, beloning, straffen) binnen deze settings speelt een belangrijke rol.

Meso-niveau

Omgevingsinvloeden op meso-niveau betreffen de familie en de nabije omgeving. De mate van hechting binnen de familie, de leraren en het schoolbestuur zijn voorbeelden van de meso-omgeving.

Macro-niveau

Het macro-niveau betreft het bredere systeem dat gedrag kan beïnvloeden via economische ingrepen, culturele normen en waarden en politieke of industriële acties. Voorbeelden zijn het gezondheidszorgsysteem en het onderwijssysteem.

De verschillende typen en niveaus van omgevingsinvloeden staan zelden op zichzelf. De manier waarop deze factoren uiteindelijk gedrag beïnvloeden is het resultaat van een samenspel van meerdere omgevingsinvloeden.

De resultaten van omgevingsinterventies tonen het grote belang van omgevingsfactoren aan. Interventies hebben zich bijvoorbeeld gericht op het verhogen van de duur, de frequentie en intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding. Onderzoek dat gekoppeld is aan dit type interventies laten veelal goede resultaten zien (zie Kahn et al., 2002 voor een review).

SOCIAAL-COGNITIEVE THEORIE

De Sociaal-Cognitieve Theorie (SCT; Bandura, 1986) integreert de hierboven beschreven inzichten. Volgens de SCT wordt menselijk gedrag in vergaande mate bepaald door de verwachtingen die men van bepaald gedrag heeft.

Verschillende verwachtingen spelen een rol:

- verwachtingen over de consequenties van gedrag, zowel op persoonlijk vlak (vgl. attitude) als in de sociale context (vgl. sociale norm)
- verwachtingen over of men in staat is een bepaalde actie uit te voeren (eigen-effectiviteitsverwachting).

Bandura benadrukt bovendien dat gedrag dynamisch is, en dat gedrag het gevolg is van de continue interacties tussen aspecten van de omgeving, de persoon en het gedrag van de persoon. Bijvoorbeeld, hoge eigen-effectiviteitsverwachtingen van een adolescent ten aanzien van speerwerpen, kan ouders doen besluiten het kind aan te melden bij een atletiekvereniging, en zelfs een speer aan te schaffen voor het kind. Dit zal de mate waarin het kind gaat speerwerpen positief beïnvloeden, hetgeen gevolgen zal hebben voor zijn/haar vaardigheden en bijvoorbeeld de attitude ten aanzien van atletiek. De verschillende aspecten zijn dus elkaars determinanten; Bandura noemt dit 'wederzijds determinisme'.

Een ander belangrijk gegeven in de SCT is dat mensen niet alleen kunnen leren doordat zij zelf het gedrag uitvoeren en de consequenties daarvan zien. Zij kunnen ook leren door anderen (zogenoemde 'models') te observeren ('modelling' of model-leren). De mens is een sociaal wezen dat gedrag van anderen waarneemt, en dat daaruit lering kan trekken over zowel hoe men bepaald gedrag kan uitvoeren als over welke consequenties (bijvoorbeeld beloningen en straffen) dat gedrag heeft.

Hoewel Bandura met zijn theorie in eerste instantie gedragsverklaring beoogde, is de SCT in de Gezondheidsvoorlichting en -bevordering een populaire leidraad voor het bedenken van methoden om beweeggedrag te bevorderen. Gezien het belang van met name eigen-effectiviteitsverwachtingen en omgevingsfactoren als determinanten van beweeggedrag, is dit niet zo verwonderlijk.



Bewegen is fun

Gewoonte

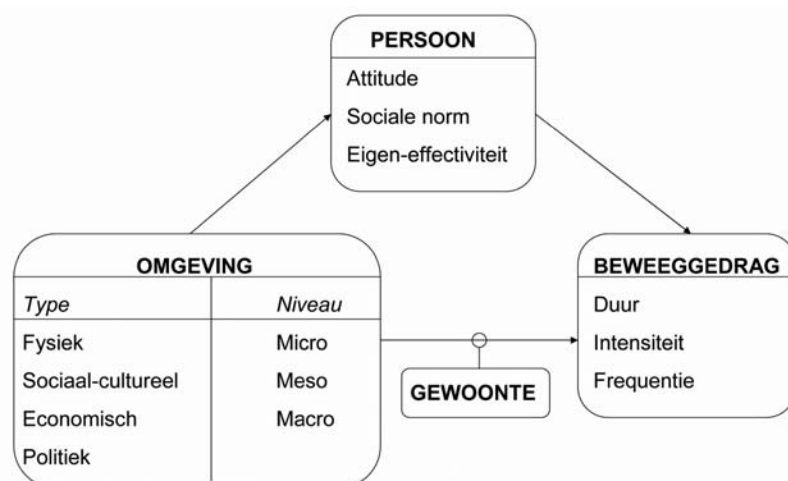
Een factor die in de SCT minder expliciet naar voren komt, maar wel degelijk van belang is bij beweeggedrag van jeugdigen, is 'gewoonte'. Vraag een gemiddeld kind waarom het na schooltijd gaat buitenspelen, of waarom het plaatsneemt achter de spelcomputer, en dit kind zal niet een goede 'reden' kunnen bedenken, maar zal antwoorden dat hij of zij dat 'altijd doet'. Het meeste beweeg- en zitgedrag van kinderen bevat een sterke routinematige, gewoontegetrouwe, component. Waar persoonlijke factoren zoals de attitude en verwachtingen een oorzakelijke rol spelen bij het initiëren van gedrag, neemt het belang van deze factoren af naarmate het gedrag vaker plaatsvindt, en onderdeel gaat uitmaken van het dagelijks leefpatroon. Initieel zal een kind plannen om een kwartier eerder naar school te gaan om nog even een balletje te kunnen trappen op het schoolplein met een aantal klasgenoten. Wanneer dit gedrag meerdere malen, naar tevredenheid, is uitgevoerd, zal dit gedrag 'gewoonte' zijn geworden en niet meer vooraf worden gegaan door planning of cognitieve overwegingen (Aarts et al., 1997).

Er bestaat overigens een nauwe band tussen de factoren 'gewoonte' en 'omgeving'. Een gewoonte kan namelijk worden

gezien als een aangeleerde, min of meer automatische, reactie op het betreden van een bepaalde omgeving. Wanneer een leerling heeft 'geleerd' om na thuiskomst van school voor de televisie te gaan zitten, gevolgd door het aanbreken van een zak chips, zal naar verloop van tijd het thuiskomen automatisch leiden tot televisiekijken en de consumptie van chips. Interventies om beweeggedrag te bevorderen zullen, om optimaal effectief te zijn, rekening moeten houden met de mate waarin het gedrag een gewoonte is. Bij sterke gewoonten zijn interventies idealiter gericht op het doorbreken van ongezonde - of op het aanleren van gezonde gewoonten. Aangezien gewoonten automatische reacties zijn op omgevingsfactoren, kan simpelweg het veranderen van de omgeving leiden tot het doorbreken van een gewoonte. In bovengenoemd voorbeeld zal de afwezigheid van chips (fysieke omgevingsfactor) leiden tot een breuk in de gewoonte van het kind. Sterker, het verbieden van het kijken van televisie door een ouder (politieke omgevingsfactor) zal op dat moment een effect hebben op zowel energie-gebruik (in termen van mate van activiteit van het alternatieve gedrag) als op energie-inname (consumptie van chips).

Integratie

Wanneer bovenstaande factoren en overwegingen worden geïntegreerd in een hypothetisch model van determinanten van beweeggedrag, ontstaat een denkkader zoals weergegeven in figuur 1.



Figuur 1: Raamwerk voor determinanten van beweeggedrag (naar Kremers et al., 2006)

Dit figuur is een vereenvoudigde weergave van het zogenaamde EnRG raamwerk (Environmental Research framework weight Gain prevention; Kremers et al., 2006), een denkkader waarbinnen determinanten van voedings- en bewegingsgedrag kunnen worden bestudeerd. De verschillende typen en niveaus van omgevingsinvloeden zijn in het figuur gerepresenteerd, evenals de belangrijkste persoonlijke factoren. Verder zijn in het figuur twee processen zichtbaar: een directe, automatische, invloed van de omgeving op het beweeggedrag (zie de argumentatie onder het kopje 'gewoonte'), en een indirecte, cognitieve, invloed.

Lessen waarin kinderen wordt verteld hoe leuk en 'cool' het is om te in-line skaten, zullen het beweeggedrag met name beïnvloeden via het indirecte proces. Het aanbieden van een extra gymles per week is een voorbeeld van een interventie die het beweeggedrag van de leerlingen vooral via een direct proces bevordert. Het is evenwel niet zo dat gedrag altijd volledig via een cognitief óf volledig via een automatisch proces tot stand komt. Sterker nog, deze extreme processen zullen slechts zeer zelden voorkomen. Beide processen moeten worden beschouwd als uitersten op een continuüm, waarbij de meeste omgeving - gedragsprocessen zich tussen deze uitersten bevinden. Het is een relevante en nuttige taak voor de persoon of instantie die probeert het beweeggedrag van jeugd te bevorderen om zich te bedenken in welke mate specifiek beweeggedrag van de doelgroep wordt gestuurd door automatische en beredeneerde processen.

Gezien de verschillende typen determinanten die van invloed zijn op beweeggedrag van jongeren, zijn interventies die gebruikmaken van een integrale aanpak het meest effectief (zie ook het artikel van De Meij en Bouthoorn in deze uitgave). Integrale interventies richten zich zowel op verschillende typen persoonlijke determinanten van het kind als op verschillende typen en niveaus van omgevingsfactoren (thuis, school, buurt, sportverenigingen).

Referenties

- Aarts H, Paulussen T, Schaalma H (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research; Theory and Practice*, 12, 363-374.
- Bandura A (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood-Cliffs, NJ: Erlbaum.
- Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, et al. (2002) *The effectiveness of interventions to promote physical activity: a systematic review*. *Am J Prev Med* 2002;22:s73-s107.
- Kremers SPJ, De Bruijn GJ, Visscher TLS, Van Mechelen W, De Vries NK, Brug J (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 9. Te downloaden via <http://www.ijbnpa.org/content/3/1/9>.

Dr. Stef Kremers is universitair docent aan de Capaciteitsgroep Gezondheidsvoorlichting en -bevordering van de Universiteit Maastricht.

Foto's: Anita Riemersma

Correspondentie: s.kremers@gvo.unimaas.nl