

# Sport en bewegingsonderwijs *tijdens de ramadan*

In het kader van dit topic besteden we ook aandacht aan een aspect dat niet rechtstreeks met voeding te maken heeft maar meer met het ontbreken daarvan. Dat geldt voor leerlingen met een islamitische geloofsovertuiging. Wat doet niet eten tussen zonsopgangen zonsondergang met je fysieke mogelijkheden? In dit artikel wordt daar nader op ingegaan.

TEKST NIEK VAN VENROOIJ E.A.



Hans Dijkhoff

Conditielcircuit: te zwaar tijdens de ramadan

## Ramadan facts

- De ramadan vindt plaats in de negende maand van de islamitische kalender.
- Deelname aan de ramadan betekent dat er gedurende 29 of 30 dagen niet wordt gegeten, gedronken, gerookt, of geslachtsgemeenschap plaatsvindt tussen zonsopkomst en zonsondergang.
- De ramadan is voor veel deelnemers een periode van reflectie, bezinning en reiniging (Fleischmann & Phalet, 2012). Daarnaast worden familie- en gemeenschapsbanden extra aangehaald en wordt er extra tijd vrij gemaakt voor het gebed en het lezen uit de Koran (Buitelaar, 2006).
- Deelname aan de ramadan start bij het ingaan van de volwassenheid, welke volgens de islamitische wetgeving start na de eerste zaadlozing voor jongens, de eerste menstruatie bij meisjes, bij de groei van het eerste schaamhaar of bij het ingaan van het 15de levensjaar.
- Ondanks dat tijdens de basisschoolperiode soms al wordt geoefend met de ramadan, start de deelname daarom doorgaans pas op het voortgezet onderwijs.
- Omdat een islamitisch jaar slechts 354 dagen telt, verschuift de 9de maand en dus ook de ramadan steeds 11 of 12 dagen naar voren.
- Wanneer de ramadan in de zomer plaatsvindt, is de tijdsduur tussen zonsopkomst en zonsondergang langer, wat het vasten bemoeilijkt (Meckel et al., 2008).

Globale data van de ramadan in de komende jaren:

2017: 27 mei t/m 24 juni

2018: 16 mei t/m 14 juni

2019: 6 mei t/m 3 juni

2020: 24 april t/m 23 mei

**R**uim 50% van de islamitische bevolking in Nederland en dus ook een groot deel van de islamitische leerlingen binnen het Sport en bewegingsonderwijs (SBO), neemt deel aan de ramadan (Maliepaard & Gijsberts, 2012). Desondanks vinden veel docenten SBO het lastig te bepalen of ze tijdens de lessen SBO rekening moeten houden met leerlingen die deelnemen aan de ramadan en op welke manier. Dit komt mede door een gebrek aan informatie of richtlijnen met betrekking tot de ramadan in relatie tot het SBO. Om deze reden hebben we recentelijk onderzocht welke problemen islamitische leerlingen ervaren tijdens de lessen SBO in de ramadanperiode. Op basis van de bevindingen hebben we

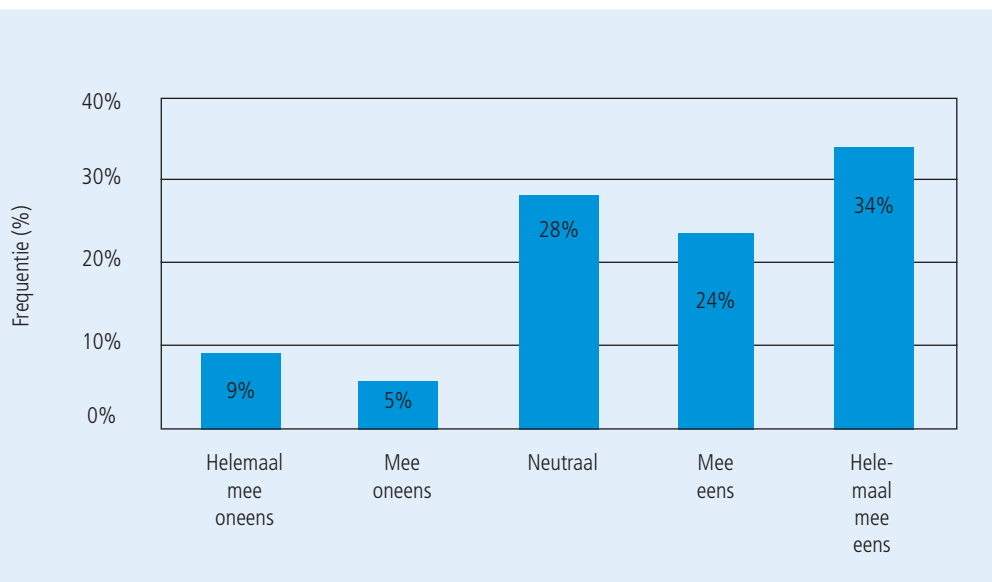
praktische aanbevelingen geformuleerd voor SBO-docenten om verantwoorde deelname aan het SBO tijdens de ramadan te bevorderen.

### Consequenties van vasten

De verandering van zowel het voedingspatroon als het slaap- en waakritme tijdens ramadan heeft potentiële consequenties voor de deelname aan sport en bewegingsactiviteiten (Poh, Zawiah, Ismail, & Henry, 1996). Zo kan de langdurige onthouding van energie en vochtinname tijdens de ramadan leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en een daling van het prestatievermogen (Chaouachi, Leiper, Souissi, Coutts, & Chamari, 2009; Meckel, Ismaeel, & Eliakim, 2008; Poh et al., 1996). Vooral tijdens relatief hoge temperaturen in de zomer is er verder een verhoogde kans op een te lage bloeddruk en flauwvallen ten gevolge van dehydratie (Meckel et al., 2008; Ramadan, Telahoun, Al-Zaid, & Barac-Nieto, 1999). Daarnaast kunnen de verminderde slaapduur en slaapkwaliteit leiden tot een verminderd cognitief vermogen, concentratieproblemen en stemmingswisselingen (BaHammam, Almushailhi, Pandi-Perumal, & Sharif, 2014; Roky, Houti, Moussamih, Qotbi, & Aadil, 2004).

Het moge duidelijk zijn dat bovenstaande consequenties van de ramadan ook hun weerslag kunnen hebben op deelname aan de lessen SBO. Om deze reden hebben we onderzocht of de mate van fysiek ongemak en beleving van de les SBO tijdens de ramadan verschilt ten opzichte van de les SBO buiten de ramadan. Daarnaast is vastgesteld of er hierbij verschillen waren tussen islamitische en niet-islamitische scholen. Op basis hiervan hebben we praktische adviezen geformuleerd om verantwoorde deelname aan de lessen SBO tijdens de ramadan te bevorderen.

►  
Figuur 1 Antwoord van islamitische VO leerlingen op de stelling: "Ik zou tijdens de ramadan graag aangepaste lessen SBO volgen."



## Opzet onderzoek

Zeven voortgezet onderwijs (VO) scholen werden bereid gevonden om deel te nemen aan dit onderzoek, waaronder de enige islamitische VO school in Nederland. De vragenlijsten werden via de SBO docenten van de betreffende scholen uitgereikt aan islamitische leerlingen vanaf het 2de leerjaar. Uiteindelijk zijn een kleine 300 vragenlijsten ingevuld en verwerkt. De fysieke ongemakken en ervaringen van islamitische leerlingen tijdens de les SBO binnen en buiten de ramadanperiode zijn weergegeven in tabel 1. Hierbij is duidelijk te zien dat de leerlingen tijdens de ramadan significant vaker fysieke ongemakken rapporteerden dan buiten de ramadan. Met name 'dorst', 'vermoeidheid', 'honger' en 'tekort aan energie' bleken frequent voor te komen tijdens de les SBO in de ramadanperiode. Uit aanvullende analyses bleek dat de toename in fysieke ongemakken tijdens de ramadan minder groot was bij leerlingen die buiten school een sport beoefenen. Naast de toename in fysieke ongemakken werd de les SBO tijdens de ramadan vaker als 'zwaar' bestempeld, bleek de motivatie voor deelname aan de les lager en werd er minder plezier ervaren ten opzichte van de les SBO buiten de ramadanperiode (tabel 1).

## Islamitische versus niet-islamitische scholen

Ten opzichte van leerlingen van niet-islamitische scholen gaven leerlingen van de islamitische school vaker aan dat de docent SBO rekening houdt met de ramadan, beter weet wat de ramadan inhoudt en de intensiteit van de lessen tijdens de ramadan vaker verlaagt (tabel 2). Dit lijkt echter geen effect te hebben op het plezier dat kinderen ervaren tijdens de SBO lessen.

## Wel deelnemen aan de les

Wat betreft het gewenste tijdstip van de les SBO tijdens de ramadan, had 26% van de leerlingen de voorkeur voor een les tussen 08.00 en 10.00 uur, terwijl 32% de voorkeur had voor les tussen 14.00 en 16.00 uur. Acht procent gaf aan de lessen graag te volgen tussen 10.00 en 14.00 uur. Van de leerlingen gaf 34% aan geen voorkeur te hebben voor een tijdstip. 56% van alle ondervraagde leerlingen het eens met de stelling om tijdens ramadan aangepaste lessen SBO te willen volgen. Daarnaast gaf 28% van de leerlingen aan hier neutraal tegenover te staan en slechts 14% van de leerlingen was het hier mee oneens. Ook gaf een groot deel van de leerlingen aan tijdens de ramadan liever

	Gemiddelde score 'Likert schaal' (SD)		Verskil [95% CI: LL, UL]	P-waarde
	Buiten de ramadan	Tijdens ramadan		
Ik heb een tekort aan energie tijdens de lessen SBO*	1.59 (.88)	2.63 (1.33)	-1.04 [-1.19, -0.89]	<0.001
Ik heb honger tijdens de lessen SBO*	1.76 (1.02)	2.70 (1.45)	-0.94 [-1.11, -0.77]	<0.001
Ik ben vermoeid tijdens de lessen SBO*	1.97 (.95)	2.86 (1.3)	-0.89 [-1.05, -0.72]	<0.001
Ik heb dorst tijdens de lessen SBO*	2.59 (1.09)	3.35 (1.28)	-0.76 [-0.9, -0.6]	<0.001
Ik voel me duizelig tijdens de lessen SBO*	1.34 (.63)	1.98 (1.12)	-0.64 [-0.76, -0.53]	<0.001
Ik heb hoofdpijn tijdens de lessen SBO*	1.45 (.74)	2.05 (1.16)	-0.60 [-0.72, -0.48]	<0.001
Ik voel me misselijk tijdens de lessen SBO*	1.18 (.49)	1.74 (1.06)	-0.56 [-0.67, -0.45]	<0.001
De lessen SBO zijn te zwaar*	1.32 (.62)	2.41 (1.3)	-1.09 [-1.22, -0.96]	<0.001
Ik vind de lessen SBO leuk*	3.94 (1.11)	2.76 (1.38)	1.18 [1.01, 1.33]	<0.001
Ik heb zin om mee te doen aan de lessen SBO*	3.97 (1.21)	2.73 (1.39)	1.24 [1.09, 1.38]	<0.001

Tabel 1  
Ervaringen van islamitische leerlingen met lessen SBO buiten de ramadan en opzichte van lessen SBO tijdens de ramadan

\* Score 'Likert schaal': nooit=1, soms=2, regelmatig=3, vaak=4, altijd=5

## Referenties

BaHammam, Ahmed S, Almushailhi, Khalid, Pandi-Perumal, Seithikurippu R, & Sharif, Munir M. (2014). Intermittent fasting during Ramadan: does it affect sleep? *Journal of sleep research*, 23(1), 35-43.

Brouwer, B., Berkel, M. van, Mossel, G. van, & Swinkels, E. (2015). Bewegingsonderwijs en sport Vakspecifieke trendanalyse 2015. 9+48.

Buitelaar, M. (2006). *Islam in het dagelijks leven*. Amsterdam: Atlas.

Chaouachi, Anis, Leiper, John B, Souissi, Nizar, Coutts, Aaron J, & Chamari, Karim. (2009). Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Sports Performance and Training. *International Journal Sports Of Physiology And Performance*.

Cobussen, J. (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: De HAN ALO legt uit. *Magazine van de koninklijke vereniging voor lichamelijke opvoeding*, 7, 28-32.

Fleischmann, Fenella, & Phalet, Karen. (2012). Integration and religiosity among the Turkish second generation in Europe: A comparative analysis across four capital cities. *Ethnic and Racial Studies*, 35(2), 320-341.

Likert, Rensis. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of psychology*.

Maliëpaard, Mieke, & Gijsberts, Mérove. (2012). *Moslim in Nederland 2012* Vol. 25. (pp. 203). Retrieved from [https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\\_publicaties/Publicaties\\_2012/Moslim\\_in\\_Nederland\\_2012](https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2012/Moslim_in_Nederland_2012)

Meckel, Yoav, Ismaeel, Aobeida, & Eliakim, Alon. (2008). The effect of the Ramadan fast on physical performance and dietary habits in adolescent soccer players. *European journal of applied physiology*, 102(6), 651-657.

Pardon, E. (2008). Verschijningsvormen van sport en bewegen als basis. *Magazine van de koninklijke vereniging voor lichamelijke opvoeding*, 3, 37-39.

Poh, BK, Zawiah, H, Ismail, MN, & Henry, CJK. (1996). Changes in body weight, dietary intake and activity pattern of adolescents during Ramadan. *Malaysian Journal of Nutrition*, 2(1), 1-10.

Ramadan, Jasem, Telahoun, Girma, Al-Zaid, Naji S, & Barac-Nieto, M. (1999). Responses to exercise, fluid, and energy balances during Ramadan in sedentary and active males. *Nutrition*, 15(10), 735-739.

Roky, Rachida, Houti, Imad, Moussamih, Samya, Qotbi, Souad, & Aadil, Nadia. (2004). Physiological and chronobiological changes during Ramadan intermittent fasting. *Annals of nutrition and metabolism*, 48(4), 296-303.



Hans Dijkhoff

Net te snel he

niet te zwemmen of voor cijfer te worden beoordeeld op sportvaardigheden.

### Minder motivatie

Om ervoor te zorgen dat islamitische leerlingen op verantwoorde en plezierige wijze deel kunnen nemen aan het SBO tijdens de ramadan kun je als docent meerdere dingen doen.

Op de eerste plaats zou er tijdens de ramadan de mogelijkheid moeten zijn om de intensiteit van de lessen SBO te verlagen voor vastende leerlingen. Wanneer een klein deel van de leerlingen binnen een klas deelneemt aan de ramadan zou binnen de les gedifferentieerd kunnen worden om de intensiteit te verlagen. Dit kan bijvoorbeeld door te werken in een 'drievak-systeem', waarbij er in één of twee vakken andere activiteiten, met gedoseerde intensiteit aangeboden kunnen worden. Vastende leerlingen zouden ook regulerende rollen kunnen vervullen in het kader van 'bewegen en regelen'. Hiermee worden direct vakoverstijgende doelstellingen aangewend, zoals het leren over fairplay en organiseren en leiding geven binnen sport en bewegen (Brouwer, Berkel, Mossel, & Swinkels, 2015). Ook bieden de verschijningsvormen van bewegen, waarbij wordt ingespeeld op de motieven om te bewegen (Cobussen, 2015; Pardon, 2008), ruimschoots de gelegenheid om met de intensiteit van de les

SBO te spelen. Bijvoorbeeld binnen de verschijningsvorm 'recreatie' waarbij het accent ligt op samenwerkend bewegen of de verschijningsvorm 'spel' waarbij leerlingen zelf aanpassingen zouden kunnen bedenken, zodat zij ondanks mogelijke fysieke en motorische verschillen, toch samen een spel kunnen spelen (Cobussen, 2015; Pardon, 2008).

Wanneer een groot deel van de leerlingen op een school deelneemt aan de ramadan kan overwogen worden aanpassingen tijdens de ramadan op te nemen in het vakwerkplan en de jaarplanning. Naast de aanpassing van de intensiteit kan daarnaast worden gekozen om tijdens de ramadan geen inspanningstesten af te nemen of leerlingen te beoordelen op hun sportvaardigheden. Door deze aanpassingen wordt rekening gehouden met de hoge mate van fysieke ongemakken en een verminderd prestatievermogen die vastende leerlingen ervaren tijdens de ramadan. Indien mogelijk zouden de lestijden van het SBO zo vroeg of laat mogelijk op de dag gepland kunnen worden. De les SBO in de vroege ochtend (tussen 8:00 uur en 10:00 uur) heeft als voordeel dat de leerlingen kort daarvoor een maaltijd hebben geconsumeerd en naar eigen zeggen het meest fit zijn. Later in de middag (tussen 14:00 uur en 16:00 uur) heeft als voordeel dat de leerlingen daarna thuis kunnen rusten

	Gemiddelde score 'Likert schaal' (SD)		Verschil [95% CI: LL, UL]	P-waarde
	Islamitische School	Niet-islamitische scholen		
De docent SBO houdt voldoende rekening met de ramadan*	4.02 (1.29)	3.02 (1.39)	1.01 [0.62, 1.41]	<0.001
Tijdens de ramadan worden er minder zware lessen SBO gegeven*	3.70 (1.33)	1.87 (1.14)	1.83 [1.47, 2.16]	<0.001
De docent SBO weet goed wat de ramadan inhoudt**	4.33 (0.97)	3.75 (0.93)	0.58 [0.32, 0.87]	<0.001
Ik vind de lessen SBO leuk tijdens de ramadan*	2.72 (1.4)	2.83 (1.4)	-0.11 [-0.32, 0.48]	0.50
Ik heb zin om mee te doen aan de lessen SBO tijdens de ramadan*	2.66 (1.43)	2.83 (1.43)	-0.17 [-0.44, 0.39]	0.31

Tabel 2 Verschillen tussen islamitische en niet-islamitische scholen ten aanzien van lessen SBO tijdens de ramadan

\* Score 'Likert schaal': nooit=1, soms=2, regelmatig=3, vaak=4, altijd=5

\*\* Score 'Likert schaal': helemaal mee oneens=1, mee oneens=2, neutraal=3, mee eens=4, helemaal mee eens=5

en korte tijd daarna kunnen eten en drinken om de vocht- en energiebalans weer op pijl kunnen brengen. Naast de voorkeurstijd, geven de leerlingen aan dat er beter niet kan worden gezwommen tijdens de ramadan omdat hierbij per ongeluk water ingeslikt kan worden. De toename in fysieke ongemakken die wordt ervaren tijdens de SBO les in de ramadanperiode is minder groot bij kinderen die sporten in hun vrije tijd. Deze bevinding bevestigt nogmaals het belang van sportparticipatie en benadrukt hierdoor ook het belang van buitenschoolse sportstimulering.

Docenten SBO zouden ook tijdens de ramadan moeten streven naar optimale deelname van hun islamitische leerlingen aan de lessen SBO. Wanneer islamitische leerlingen tijdens de ramadan ervaren dat ze op verantwoorde en plezierige wijze deel kunnen nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten zal dit bijdragen aan de doelstelling van het SBO, namelijk 'leerlingen bekwaam maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman, 2001; Wit & Mutsaerts, 2015).

### Dankwoord

Dit onderzoek was niet mogelijk geweest zonder de zeer waardevolle bijdrage vanuit het Avicenna College te Rotterdam, het Christelijk Lyceum Veenendaal, Jan Tinbergen College te Roosendaal, Oranje Nassau College te Zoetermeer, Markenhage College te Breda, Beukenrode Onderwijs te Doorn en Sint Monfort College te Rotterdam.

Stegeman, H. (2001). De algemene doelstelling van bewegingsonderwijs. In H. Stegeman (Ed.), *Bewegingsonderwijs: belang en bedoeling* (pp. 126-129). Zeist: Jan Luiting Fonds.

Wit, G. de, & Mutsaerts, M. (2015). De HAN ALO legt uit. *Magazine van de koninklijke vereniging voor lichamelijke opvoeding*, 7, 15-17.

Niek van Venrooij is HAN ALO alumnus en studeert bewegingswetenschappen aan de Universiteit van Maastricht

Tommy Withagen is HAN ALO alumnus en is eigenaar en tennistrainer bij Tommy Withagen Tennis

Bas Oosterink is hoofddocent bij de HAN ALO

Jan-Willem van Dijk is docent en onderzoeker bij expertiseteam Sport & Exercise Nutrition bij HAN Sport en Bewegen

### Contact

[nfj.v.venrooij@gmail.com](mailto:nfj.v.venrooij@gmail.com)  
[janwillem.vandijk@han.nl](mailto:janwillem.vandijk@han.nl)

### Kernwoorden

Ramadan, sport, bewegen, onderwijs, adolescenten, voeding, islam, moslim.

advertentie



**TRENOMAT**  
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

FLEXIBELE SCHEIDINGSWANDEN  
 MODULAIERE PODIUMELEMENTEN  
 INDUSTRIËLE OPLOSSINGEN  
 MAATWERK & SPECIALS





**ONDERSCHEID MOET ER ZIJN**

**Scheidingswanden voor sportaccommodaties en zwembaden**

De Graaf en van Stijn BV is al meer dan 45 jaar uw betrouwbare partner bij het inrichten van uw sportaccommodatie. Met onze flexibele Trenomat scheidingswanden wordt het multifunctionele karakter van uw accommodatie maximaal benut. Voor de juiste invulling is het belangrijk dat al tijdens de planvorming van een project goed gekeken wordt of er een juiste toepassing mogelijk is. Ons projectteam bestaat uit specialisten die uw project van begin tot eind vakkundig begeleiden zodat het eindresultaat in alle facetten altijd een succes wordt.



**Geluidsisolatie & absorptie**

Goede beheersing van de akoestiek in sportaccommodaties is zeer belangrijk. Bij plaatsing van Trenomat wanden wordt hier altijd rekening mee gehouden.



**Onderhoud & Service**

Onze gespecialiseerde servicedienst zorgt ervoor dat uw scheidingswanden veilig en up-to-date blijven, waardoor de levensduur van uw wand zo lang mogelijk wordt.



**Maatwerk**

Voor iedere situatie is er een oplossing. De Graaf en van Stijn BV staat bekend om haar maatwerk en het vermogen om mee te denken in de wensen en belangen van de opdrachtgever.

TreNoMat / De Graaf en van Stijn B.V.  
[www.trenomat.nl](http://www.trenomat.nl) | [info@trenomat.nl](mailto:info@trenomat.nl) | +31 (0) 172 57 97 20