

Belemmeringen om te sporten en te bewegen bij jongeren in vo en mbo

Jongeren tussen 12 en 17 jaar voldoen steeds minder aan de beweegrichtlijnen. Dit concludeerde het RIVM afgelopen november (2023), bij het uitkomen van de **Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor**. In 2022 voldeed 33 procent van de jongeren tussen 12 en 17 jaar aan de beweegrichtlijnen. Opvallend is dat jongeren meer zijn gaan sporten tussen 2019 en 2022, maar minder zijn gaan fietsen in hun vrije tijd en naar school. Deze toename in sporten is echter niet afdoende om de afname van het voldoen aan de beweegrichtlijnen te compenseren. Ook zitten jongeren van 12-17 jaar veel: gemiddeld 9,7 uur per dag. Als we specifiek kijken naar verschillende groepen jongeren zien we dat vmbo-leerlingen en mbo-studenten minder bewegen dan hun leeftijdsgenoten op een hogere opleiding. Hoe komt dat en wat voor belemmeringen ervaren deze jongeren om te sporten en bewegen? | Shanna Kulik en Johan Koedijker

Leerlingen in het voortgezet onderwijs

Onder leerlingen in het voortgezet onderwijs zien we verschillen in sportdeelname. Op het vmbo voldeed in 2019 45,5 procent van de leerlingen aan de beweegrichtlijnen (RIVM, 2019). Op de havo en het vwo voldeden de leerlingen in datzelfde jaar in respectievelijk 50,3 procent en 55,1 procent aan deze richtlijnen.

In een recent onderzoek zijn de belemmeringen om mee te doen tijdens de gymles onder jongeren van 12-18 jaar uitgevraagd. Uit dit onderzoek blijkt dat vooral negatieve ervaringen met fysieke activiteit op school en tijdens de gymles, persoonlijke factoren (o.a. motivatie, zelfbewustzijn over uiterlijk), beperkingen gerelateerd aan familie of vrienden, te weinig tijd, hoge kosten van uitrusting en lage toegankelijkheid of beschikbaarheid van faciliteiten het meest bepalend zijn (Mata et al., 2022). In een ander onderzoek werd gekeken naar belemmeringen rondom sport en bewegen tijdens de pauze. Hier werden vmbo-leerlingen over bevraagd. Zij geven aan dat mogelijkheden in het schoolgebouw en het



schoolplein worden beperkt doordat er te weinig te doen is, er te weinig ruimte is en omdat ze de mogelijkheden die er op het schoolplein zijn niet leuk vinden (Anselma et al., 2024). Dit onderzoek toont aan dat de meeste vmbo-leerlingen niet sporten op het schoolplein en niet meer willen bewegen dan ze nu doen. Ze willen tijdens de pauze uitrusten en daar hoort sport en bewegen niet bij. Ook schaamte speelt een grote rol bij deze leerlingen. Ze vinden het raar om te bewegen op het schoolplein en schamen zich als ze na afloop zweten. Ook zijn ze bang om voor schut te staan. Plekken om te sporten en bewegen zouden daarom niet in het middelpunt van het schoolplein moeten liggen, zodat andere leerlingen niet kunnen zien hoe zij aan het sporten zijn (zie het artikel van Mulder en Koekoek in dit tijdschrift om meer te lezen over hoe leerlingen kijken naar bewegen op het schoolplein). De leerlingen geven wel aan dat ze graag meer zouden bewegen tijdens de les door bijvoorbeeld het doen van een actief spelletje (Anselma et al., 2024). Buiten schooltijd is een belangrijke belemmering om te sporten en bewegen voornamelijk het gebrek aan aanmoediging van de omgeving (MarketResponse, 2020).

Aanbevelingen rondom bewegen gedurende de schooldag

Leerlingen in het voortgezet onderwijs en mbo-studenten brengen een groot deel van hun dag op school door. De schoolomgeving biedt dan ook een grote kans voor jongeren om meer te sporten en bewegen (Dadaczynski et al., 2020, W.H.O., 2018). Zie ook het artikel van Van Gelder en collega's (2021) over welke mogelijkheden er zijn om meer beweging in de schooldag te brengen. Nieuwsgierig naar hoe je als professional het verschil kunt maken? Hieronder bieden we een aantal tips.

De belangrijkste focus bij het stimuleren van jongeren om te sporten en bewegen is het ervaren van voldoende steun door hun klasgenoten en leraren (Anselma et al., 2023,



Boonekamp et al., 2020). Hierdoor zullen zij eerder een duurzame verandering tonen op het gebied van bewegen en sport (Vries et al., 1988). Om jongeren te activeren is het essentieel henzelf een bijdrage te laten leveren bij het nemen of beïnvloeden van beslissingen rondom bewegen en sporten op school. Het betrekken van jongeren resulteert

in een grotere kans dat ze zich verbonden voelen met hun klasgenoten en ze de vaardigheden en motivatie hebben om mee te doen. Daarnaast is het essentieel dat de gekozen activiteit bij ze aansluit (Anselma et al., 2023).

In de schoolomgeving zijn de beschikbare middelen belangrijk voor



De belangrijkste focus is het ervaren van voldoende steun door hun klasgenoten en leraren

het wel of niet bewegen en sporten. Onderzoek heeft aangetoond dat meer faciliteiten in de schoolomgeving zorgt voor een toename van fysieke activiteit onder schooltijd (Haug et al., 2010). Tegelijkertijd moeten deze faciliteiten wel afgestemd zijn op de jongeren en toegankelijk zijn. Om activiteiten toegankelijk te laten zijn, moeten jongeren kunnen deelnemen op hun eigen niveau. Door keuzeopties aan te bieden ervaren jongeren autonomie waardoor de

kans op intrinsieke motivatie en een duurzame gedragsverandering wordt vergroot (Ryan et al., 2009).

Voor meer tips over hoe je meer beweging kunt aanbrengen tijdens de schooldag, zie het [artikel](#) over de genomineerden van de sportiefste schoolverkiezing 2023 (Kulik & Wouters, 2023). ●



Scan of klik [hier](#) naar het E-book naar meer sportparticipatie van de jongeren in het vmbo (en infographic)



Scan of klik [hier](#) naar de Infographic overstap vmbo-mbo



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

Shanna Kulik is Specialist Beweginggedrag - onderwijs & jeugd bij Kenniscentrum Sport en Bewegen

Johan Koedijker is Specialist Beweginggedrag - motorische ontwikkeling bij Kenniscentrum Sport en Bewegen

Foto's

Niels Meijer, in opdracht van Alfa-college

Kernwoorden

belemmeringen, bewegen, sport, vmbo, mbo