

‘Leerlingen bewegen te weinig’: wat denken zij zelf? ②

Waarom bewegen jongeren te weinig en hoe helpen we hen toch die stap te zetten? Deze vraag wilden onderzoekers aan de Vlaamse hogeschool University College Leuven-Limburg (UCLL) beantwoord zien. In het vorige magazine konden jullie lezen hoe LO-leerkrachten hun leerlingen motiveren om zowel tijdens als naast de LO-les voldoende te bewegen. In dit artikel geven we de leerlingen een stem. Eerst wordt er een overzicht gegeven van de onderwijsvormen in het secundair onderwijs in België, vergelijkbaar met het voortgezet onderwijs in Nederland. | Tekst Els Teijssen en Laura Verbeys

Onderwijsvormen in België

Een onderwijsvorm is een onderwijskundige term die in België vooral gebruikt wordt om de variatie binnen het secundair onderwijs te benoemen.

Algemeen secundair onderwijs (aso)

Het aso legt de nadruk op een ruime theoretische vorming. Het biedt je een stevige basis om hoger onderwijs te volgen.

Technisch secundair onderwijs (tso)

In het tso gaat de aandacht vooral naar algemene en technisch-theoretische vakken. Na het tso kan je een beroep uitoefenen of verder studeren in het hoger onderwijs. Bij de opleiding horen ook praktijklessen.

Onderzoeksmethode

De onderzoekers voerden naast focusgesprekken met LO-leerkrachten (zie artikel LO Magazine 1) en met jongeren (lees verder) ook een online bevraging uit bij 600 leerlingen uit de derde graad. Tijdens deze bevraging werd tevens gerekruteerd voor verder onderzoek (focusgesprek). Bij deelname aan het focusgesprek ontvingen de leerlingen een bol.com bon.

Secundair onderwijs

1^{ste} graad: 1^{ste} en 2^{de} leerjaar (leeftijd: ± 12-14)
 2^{de} graad: 3^{de} en 4^{de} leerjaar (leeftijd: ± 14-16)
 3^{de} graad: 5^{de} en 6^{de} leerjaar (leeftijd: ± 16-18)
 3^{de} graad: 7^{de} jaar (leeftijd: 18+)

- bso: bekomen diploma secundair onderwijs
- tso: de Se-n-Se-opleidingen (secundair-na-secundair)





Er namen acht enthousiaste jongeren uit vijf verschillende scholen deel aan de focusgroep waarbij jongens en meisjes gelijk verdeeld zijn. Drie leerlingen zitten in het vijfde middelbaar (leeftijd 16 en 17) en vijf in het zesde (leeftijd 16, 17 en 18). Zeven leerlingen volgen aso en één leerling tso. Vier leerlingen hebben nog een andere nationaliteit. De deelnemende leerlingen waren heel sportief (vooral krachttraining bleek populair) en/of erg gemotiveerd om te bewegen. De volgende sporten werden beoefend door de jongeren: basketbal, squash, dans, atletiek, fitness en calisthenics.

Waarom jongeren niet bewegen

De leerlingen gaven aan dat tijdsgebrek een belangrijke hindernis is om te bewegen. School was hiervan de belangrijkste oorzaak:

"Ik vind dat we, zeker omdat ik in het aso zit, te lang op onze stoelen zitten en eens we thuis zijn, moeten we weer studeren of taken maken."

Ook de examens vereisen tijd die ze niet meer kunnen spenderen aan bewegen.

Minder aangename weersomstandigheden blijken soms ook een drempel om tot beweging te

komen. Zo gaf een leerling aan dat ze meestal geen zin meer heeft om te gaan lopen of wandelen als het regent. Een andere jongere gaf aan dat het gevaarlijk kan zijn om in de regen te gaan sporten, bijvoorbeeld van een natte bar glijden bij calisthenics. De leerlingen gaan wel op zoek naar alternatieven om binnen of indoor te bewegen.

Plannen en doelen stellen

De jongeren geven aan dat ze met deze hindernissen zouden kunnen omgaan door een planning te maken en bewust tijd vrij te maken om te bewegen. Maar onvoorziene omstandigheden maken dit soms moeilijk. Vaste trainingsmomenten zijn een motivator om te sporten:

"Ik denk dat er inderdaad wel een verschil is tussen dat je zegt 'Nu ga ik zelf eens lopen' of dat je een training hebt. Want naar mijn trainingen ga ik wel nog altijd als het regent. Maar als ik in gedachten had om even 5 km te gaan lopen, ga ik dat niet doen als het begint te regenen."

Daarnaast is het voor hen belangrijk om een doel voor ogen te hebben. Doelen kunnen variëren van gezond zijn, niet toenemen in gewicht en de sterkste/fitste van de vriendengroep zijn tot specifieke doelstellingen:

"Ik ga deze zomer een tour doen in het Eifelgebergte. Ik merk dat ik dat goed wil doen en daar elke week voor train. Maar lopen, ik heb totaal geen doel met lopen, dus ik stel dat supervaak uit."

De invloed van de omgeving

De sociale omgeving heeft een grote invloed op het beweeggedrag van de jongeren. Vooral vrienden zijn een belangrijke motivator. Het is fijn om samen vooruitgang te zien. Samen bewegen is leuker en gezelliger:

"De motivatie die ik krijg is van mijn vrienden. Zij zeggen dan: 'kom op, ga sporten, ga met me mee', en daardoor heb ik juist zin daarin."

Daarnaast heeft ook de fysieke omgeving een invloed op het beweeggedrag van de jongeren. Mooie plaatsen om te bewegen zoals een park in de buurt, stimuleren beweging. Ook openbare fitnessstoestellen werden aangehaald tijdens de focusgroep. De jongeren hebben er geen problemen mee dat andere mensen hen kunnen zien tijdens het sporten. Een leerling gaf zelfs aan dat dat hem zelfs motiveert, en dat hij anderen op die manier ook wil motiveren om te bewegen.

Sportclub als facilitator?

De meeste participanten zijn aangesloten bij een sportclub. Het gegeven dat ze inschrijvingsgeld betaald hebben, motiveert hen om te gaan sporten. Iemand is ook lid van een sportclub, omdat ze dan mee kan doen met wedstrijden. Maar niet alle leerlingen zijn aangesloten. Enkele deelnemers sporten niet graag samen met anderen omdat ze onzeker zijn. Daarnaast is het moeilijk om je nog aan te sluiten bij een sportclub als je al wat 'ouder' bent. Dit werd ook aangehaald door de LO-leerkrachten (zie LO Magazine 1).

Vooruitdenken

De jongeren haalden verschillende andere motiverende factoren aan: gezondheidswinst, voordelen op fysiek vlak zoals krachtiger zijn en een positief lichaamsbeeld hebben. Voor sommige jongeren is het ook motiverend om extra te sporten wanneer iemand denkt dat hij/zij het niet kan:

“Ik had onlangs een weddenschap met een vriend van mij om mij 10 keer op te trekken. Van ‘ja meisjes kunnen dat niet’. En ja als je dat zegt tegen mij dan ga ik gewoon echt heel veel trainen tot dat ik dat kan.”

Als de jongeren geen zin hebben om te bewegen, geraken ze soms gemotiveerd door te denken aan het goede gevoel dat ze achteraf zullen hebben:

“Als ik er geen zin in heb, dan denk ik wel: oké maar daarna ben ik blij dat ik dat heb gedaan, en dat voelt toch wel goed.”

Stap voor stap

De leerlingen denken dat het belangrijk is om jongeren die nog niet veel bewegen een hand aan te reiken om de eerste stap te zetten, zoals bijvoorbeeld iemand die hen aanspoort om eens samen met de hond te gaan wandelen. Volgens hen is het belangrijk om klein te beginnen, en is het niet nodig om onmiddellijk een engagement bij een club aan te gaan (bv. jaarabonnement).

Bewegen tijdens de LO-les

Tijdens de focusgroep werd er ingezoomd op bewegen op school en in de LO-les. Alle leerlingen uit het focusgesprek vinden LO een belangrijk vak en doen actief mee tijdens de LO-les. Ze merken dat niet al hun klasgenoten even actief en/of gemotiveerd zijn tijdens de LO-les. Meerdere jongeren halen aan dat sommige klasgenoten LO haten omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Eén leerling heeft zelfs het gevoel dat de LO-leerkracht zich hier niet zoveel van aantrekt en te weinig tussenkomt.

LO-leerkracht in actie

De jongeren ergeren zich eraan dat de LO-leerkracht niet steeds mee beweegt tijdens de LO-les. Dat is voor hen niet motiverend:

“Bij ons is dat bijvoorbeeld vaak, dan gaan wij lopen en dan zit onze LO-leerkracht vanvoor te fietsen. En dan denk ik van: loop toch gewoon mee man, wat doe je nu. Dat werkt niet motiverend.”

Meer autonomie

Daarnaast zouden ze het fijn vinden dat de LO-leerkrachten hen betrekken bij het kiezen van het bewegingsdomein en dat ze meer luisteren naar wat de leerlingen graag doen en bovendien zorgen voor meer afwisseling. Een leerling geeft aan dat het doel van de LO-les jongeren motiveren om te bewegen moet zijn. Wanneer leerlingen geforceerd worden om sporten te beoefenen die ze niet graag doen, heeft dat een omgekeerd effect. De jongeren vinden het ook belangrijk dat de LO-leerkracht de grenzen van de leerlingen respecteert, en niet benoemt wat er niet goed gaat, maar toont hoe het beter kan:

“Als er bijvoorbeeld iemand een tragere tijd heeft of er langer over doet, zeggen die ‘ja die kan weer niks’ en zo. Dat is ook niet tof. Dan denken wij loop ook zelf eens.”

Een leerling geeft aan dat haar LO-leerkracht de leerlingen actief bevroegt op vlak van naschoolse sport. Op Smartschool verschijnen er tips en schema's om te (beginnen) lopen. De scholen bieden ook een Sport Na School (SNS) pas aan.

Bewegen op school

Samen de uitdaging aangaan

De jongeren zien veel mogelijkheden om op school meer te bewegen. Ze zijn grote voorstanders van uitdagingen, bijvoorbeeld samen met de klas/school de afstand rond de wereld afleggen. Uitdagingen kunnen heel laagdrempelig zijn, los van het bewegingsdomein en de beweegintensiteit. De LO-leerkracht kan dan helpen met het kiezen van een sport. Op sommige scholen werden al uitdagingen gedaan:

“Wij hebben met school zoiets op Strava waarbij we om ter meeste moeten sporten. Het maakt totaal niet uit wat je doet, van wandelen tot fietsen, zwemmen, eigenlijk alles wat je kan timen met je gsm. En dat is echt wel leuk, want leerkrachten doen ook mee. Dan heb je zo'n leerkracht van techniek waar je dat helemaal niet van verwacht, die staat nu al zo twee maand eerst.

Dus dat is super grappig want iedereen wil die dan verslaan en zo.”

“Als wij tien dagen sporten om de dag dan ging de leerkracht ook iets doen dat wij mochten kiezen. Dus dat motiveert wel omdat dat grappig is en ge doet dat met heel uw klas of met heel uw school. En ge kunt ook helemaal zelf kiezen wat je doet. Dat moet helemaal niet zo intensief zijn.”

Een sportieve school

De jongeren opperen de plaatsing van een outdoor-fitness op de speelplaats. Dit zou hen motiveren om bijvoorbeeld ook na de schooluren (gratis en laagdrempelig) te bewegen. Op die manier sparen ze een verplaatsing uit. Hiernaast zouden de leerlingen graag hebben dat hun LO-leerkrachten zich bijscholen over het motiveren van leerlingen. ●

Onderzoeksrapport Jongeren in beweging!



www.voeding.ucll.be/beweging



Contact

els.teijsen@ucll.be

Els Teijsen is opgeleid als leerkracht Latijn-wiskunde en pedagoog. Ze heeft jaren ervaring als leerkracht wiskunde op een multiculturele school en werkt als onderzoeker binnen Inclusive Society aan de UCLL. **Laura Verbeyst** werkt als onderzoeker binnen Health Innovation aan de UCLL (focus op gezondheidsbevordering en evidence-based werken) en geeft les binnen de opleiding Voedings- en dieetkunde.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

onderzoek, beweeggedrag, jongeren, secundair onderwijs