

# Sport en bewegen binnen Landstede MBO

## Wat motiveert studenten om te bewegen en hoe kan Landstede MBO bewegen in het curriculum implementeren?

### Samenvatting

*Bewegen is van groot belang voor een gezonde leefstijl, maar desondanks bewegen jongeren te weinig. Landstede MBO wil daarom sport en bewegen bij studenten stimuleren. Er is echter weinig zicht op wat studenten motiveert om te bewegen en wat hun wensen zijn voor bewegen op school. Door middel van gesprekken met groepjes studenten is geprobeerd om dit te achterhalen. Er is eerst met behulp van gesprekskaartjes gesproken over de motivatie van studenten om te bewegen. Vervolgens is er in een tweede gespreksronde gesproken over hoe opleidingen sport en bewegen het beste in hun curriculum kunnen implementeren volgens de studenten. Uit het onderzoek komen als meest voorkomende redenen om te bewegen naar voren: geestelijke gezondheid, uiterlijk en sociale interactie. Bij het aanbod van sport en bewegen op school vinden studenten het vooral belangrijk om keuzemogelijkheden te hebben. Ook willen veel studenten dat er fitness wordt aangeboden.*

### Inleiding

Een gezonde leefstijl is van groot belang voor het behoud van de gezondheid en om als vitale burger te kunnen participeren in de maatschappij. Bewegen is een van de pijlers van een gezonde leefstijl. Sporters voelen zich fitter, hebben minder kans op overgewicht en andere fysieke ongemakken (Koning, Hoekstra, De Jong, Visscher, Seidell & Renders, 2016) en hebben over het algemeen een groter gevoel van welzijn dan niet-sporters (Donaldson & Ronan, 2006). Jeugdsport wordt met name geprezen vanwege de positieve neveneffecten die ze kan hebben op de sociaal-emotionele ontwikkeling, zoals het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, het opbouwen van vriendschappen en een betere regulatie van emoties (Kirkcaldy, Stephard & Siefen, 2002).

Ondanks de positieve effecten van bewegen voldoet minder dan de helft van de Nederlandse bevolking aan de beweegrichtlijnen en van de 12- tot 18-jarigen slechts 36% (CBS, 2021). Ook is er een dalende trend in bewegingsvaardigheden onder de jeugd en stoppen adolescenten massaal bij hun sportvereniging (NOC\*NSF, 2021). En jongeren gaan minder bewegen zodra ze overstappen van het middelbaar onderwijs naar het beroepsonderwijs ([www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)).

Er is dus alle reden voor de overheid om bewegen te stimuleren. Ze doet dit onder andere via het onderwijs, al verschilt de wijze waarop. Zo zijn er bijvoorbeeld andere beweegrichtlijnen voor het basisonderwijs en voortgezet onderwijs dan voor het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) (Brouwer, Beijleveldt & Fix, 2023). Dit artikel richt zich specifiek op bewegen in de context van het mbo.

Veel mbo-scholen willen een actieve leefstijl van studenten stimuleren. Ook Landstede MBO vindt het belangrijk om hier aan bij te dragen. Binnen de school zijn er allerlei mogelijkheden om vorm te geven aan het stimuleren van een gezonde leefstijl in het algemeen en bewegen in het bijzonder. De verschillende opleidingen hebben veel vrijheid om hier zelf invulling aan te geven. Het ontbreekt de teams echter vaak aan de kennis om dit op een goede manier te doen. Er is bijvoorbeeld weinig zicht op wat studenten motiveert om te bewegen. Ook is niet bekend wat de studenten vinden van het sport- en beweegaanbod op school en wat hun wensen daarin zijn. Dit onderzoek probeert daar

duidelijkheid over te geven om zo de onderwijsteams te ondersteunen. De volgende onderzoeksvragen worden gesteld:

1. Wat motiveert Landstede studenten om te bewegen?
2. Hoe zouden mbo-opleidingen van Landstede bewegen in het curriculum kunnen implementeren volgens hun studenten?

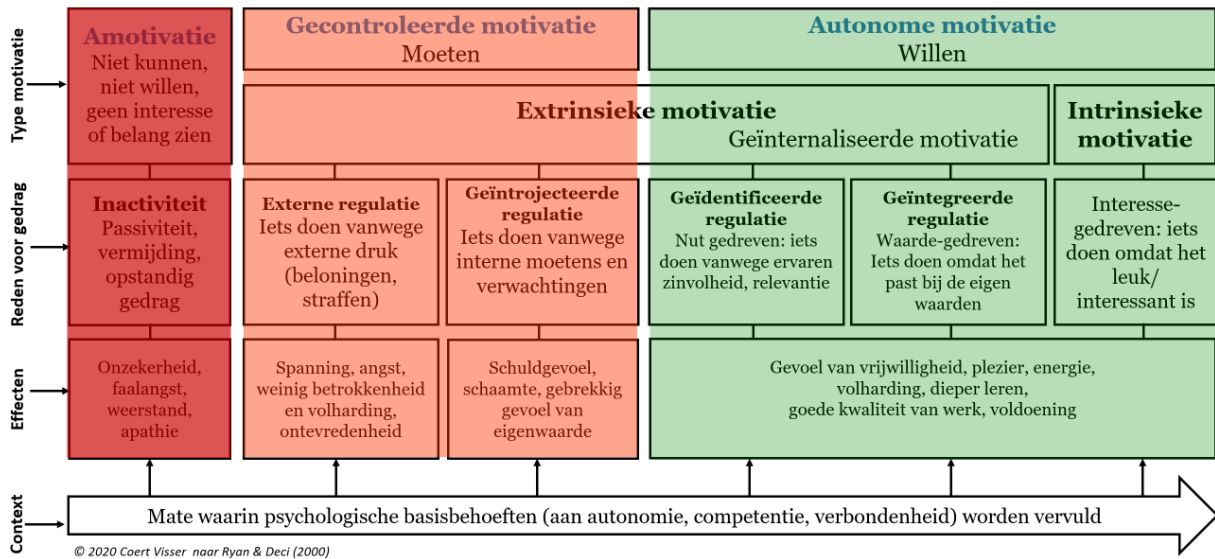
### **Theoretisch raamwerk**

Er kunnen allerlei redenen voor mensen zijn om te bewegen. Bijvoorbeeld omdat ze gezond en fit willen blijven, om minder stress te ervaren en te ontspannen (Gavin et al., 2014; Ashford, 1993), omdat ze er goed uit willen zien, om samen met vrienden te zijn (Lim et al., 2013), of puur voor hun plezier (Gavin et al., 2014). Deze redenen om te bewegen verschillen sterk per persoon, maar ook als mensen om dezelfde redenen bewegen is hun *motivatie* niet altijd gelijk. Zo kunnen twee mensen bijvoorbeeld sporten omdat ze gezond willen blijven, maar doet de een dit omdat hij zelf veel waarde hecht aan een gezond lichaam, terwijl de ander het doet op doktersadvies. Verschillen in motivatie bepalen in grote mate de geneigdheid om te (blijven) bewegen.

#### *Zelfdeterminatietheorie*

Volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (1985; 2000) zijn er drie menselijke basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie. De mate waarin aan deze drie basisbehoeften tegemoet wordt gekomen heeft invloed op motivatie. Binnen de zelfdeterminatietheorie wordt een onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is iets doen omdat je het graag wilt. Iemand die bijvoorbeeld voor zijn plezier gaat voetballen of schaatsen is intrinsiek gemotiveerd. Bij intrinsieke motivatie worden de basisbehoeften in hoge mate vervuld. Bij extrinsieke motivatie daarentegen worden de basisbehoeften minder vervuld. Extrinsieke motivatie is iets doen om andere redenen dan alleen voor het plezier. Iemand die bijvoorbeeld beweegt om af te vallen is extrinsiek gemotiveerd.

Deci en Ryan (2000) laten door middel van het motivatiecontinuüm zien dat het onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie niet zwart-wit is (figuur 1). Motivatie loopt van amotivatie (uiterst links in figuur 1), via extrinsieke motivatie naar intrinsieke motivatie (uiterst rechts in figuur 3), al naar gelang er aan de basisbehoeften wordt voldaan. Extrinsieke motivatie is weer onder te verdelen in vier subcategorieën, waardoor er in totaal zes 'redenen voor gedrag' zijn te onderscheiden.



Figuur 1: Motivatiecontinuüm

Aan de linkerkant van figuur 3 staat *inactiviteit*. Een student die niet gemotiveerd is heeft geen enkele intentie om te bewegen. Bij *externe regulatie* wordt iemand gemotiveerd door een externe druk als een beloning of straf. Bij een student die alleen gaat sporten voor een cijfer is er bijvoorbeeld sprake van externe regulatie. Bij *geïntrojecteerde regulatie* is geen sprake meer van een externe druk, maar van een geïnternaliseerde druk. Iemand handelt om te voldoen aan zijn eigen verwachtingen, om zich niet schuldig te voelen of om juist trots op zichzelf te zijn. Een voorbeeld is een student die de fiets pakt in plaats van de bus, omdat hij vindt dat dat zo hoort. Bij *geïdentificeerde regulatie* is iemand zich er van bewust dat hij iets nuttig en belangrijk vindt. Een voorbeeld is een student die merkt dat hij zich beter kan concentreren na het sporten en om die reden gaat hardlopen. Bij *geïntegreerde regulatie* is er niet alleen sprake van iets doen omdat het nuttig is, maar ook omdat het past bij het zelfbeeld en de waarden. Een voorbeeld is een student die belang hecht aan een vitale leefstijl en om die reden regelmatig naar de sportschool gaat. Helemaal rechts staat ten slotte *intrinsieke motivatie*, waarbij oprechte interesse of plezier aanwezig is. Een student die puur voor zijn plezier tennist is intrinsiek gemotiveerd.

Intrinsieke motivatie is de krachtigste vorm van motivatie. Het is echter niet realistisch om te verwachten dat studenten altijd puur intrinsiek gemotiveerd zijn om te (blijven) bewegen. De vormen van autonome extrinsieke motivatie (geïdentificeerde en geïntegreerde regulatie) zijn eveneens krachtige motivatiebronnen om het bewegen of sporten vol te houden omdat er in grote mate aan de basisbehoeften wordt voldaan.

### Curriculaire spinnenweb

Het is niet alleen van belang om te achterhalen wat de motivatie van de studenten is om te bewegen, maar ook om hiermee rekening te houden bij het maken van keuzes in het curriculum. Om te onderzoeken hoe de mbo opleidingen sport en bewegen het beste kunnen implementeren in hun curriculum wordt gebruik gemaakt van het curriculaire spinnenweb (van den Akker, 2003), dat houvast biedt voor het evalueren en ontwikkelen van curricula (figuur 2). Het curriculaire spinnenweb is opgebouwd uit tien onderdelen die met elkaar samenhangen, met een centrale rol voor visie. De kern en de negen draden van het spinnenweb verwijzen naar tien onderdelen van het

curriculum die elk een vraag over het (plannen van) leren door leerlingen betreffen (www.slo.nl). De visie vormt de centrale, verbindende schakel; de overige onderdelen (leerplanaspecten) zijn verbonden met die visie.



Figuur 2 Het curriculaire spinnenweb

## Methode

### Deelnemers

Er zijn gesprekken gevoerd met vijf groepen van zes tot acht studenten van de opleiding Verzorgende IG uit Zwolle die op vrijwillige basis deelnamen onder schooltijd. Het ging om vier groepen met jongeren en een groep met volwassen studenten. De studenten namen deel aan twee gesprekken waar enkele weken tot maanden tussen zat.

### Dataverzameling over motivatie

Om data te verzamelen over de perspectieven van studenten op hun motivatie om te bewegen is gekozen voor een onderzoeksvorm waarbij de jongeren werden uitgenodigd om aan de hand van kaartjes een gesprek te voeren. Op basis van literatuuronderzoek en na overleg met collega-onderzoekers zijn er 87 kaartjes gemaakt met op elk kaartje een omschrijving van een reden om te bewegen. De kaartjes hebben we in acht categorieën verdeeld: lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid, werk, uiterlijk, externe factoren, sociale interactie, persoonlijke ontwikkeling en plezier.

De gesprekken duurden een tot anderhalf uur per groep. Elk gesprek had een vaste indeling. Aan het begin van het gesprek werd uitgelegd wat het doel was en hoe de opzet van het gesprek was. Vervolgens kregen de studenten een paar minuten de tijd om alle kaartjes te bekijken en om twee kaartjes uit te kiezen die het beste pasten bij de vraag: *Wat is voor jou een reden om te bewegen?* Naast de 87 kaartjes met tekst lagen er ook blanco kaartjes tussen die een student kon kiezen als zijn reden niet op de kaartjes te vinden was.

Na het kiezen van de kaartjes namen alle studenten weer plaats en ze hielden de kaartjes bij zich. Vervolgens ging de gespreksleider met de studenten in gesprek. Aan de eerste student werd gevraagd welk kaartje hij had gekozen en waarom. Andere studenten kregen vervolgens de kans om hier op te reageren en er met elkaar over in gesprek te gaan. De gespreksleider stelde ook vervolgvragen. Nadat alle kaartjes besproken waren kregen de studenten nogmaals de kans om een kaartje uit te kiezen, maar deze keer met de opdracht: *Kies een kaartje dat niet goed bij jou past, maar dat voor een ander een reden is om te bewegen*. Door deze vraag verwachtten we ook zicht te krijgen op de minder sociaal wenselijke redenen om te bewegen. Vervolgens werden ook al deze gekozen kaartjes besproken.

De gevoerde gesprekken zijn na afloop teruggeluisterd en uitgeschreven. Vervolgens is er aan de hand van de acht categorieën een samenvatting gemaakt. Per categorie is opgeschreven wat er in grote lijnen door de studenten over is gezegd. Deze samenvattingen van de verschillende gesprekken zijn vervolgens naast elkaar gelegd om hierin een rode draad te ontdekken. De bevindingen worden bij de resultaten beschreven.

### *Dataverzameling over curriculum*

Om een antwoord te vinden op de vraag hoe mbo opleidingen sport en bewegen het beste in hun curriculum kunnen implementeren is gekozen voor een onderzoeksvorm waarbij de jongeren werden uitgenodigd om aan de hand van een ideaal weekschema een gesprek te voeren. Zij kregen een blanco weekschema met schriftelijke instructie om hierop aan te geven welke sport- en beweegactiviteiten ze zouden willen doen op school.

De bijeenkomsten duurden ongeveer een tot anderhalf uur. De gespreksleider begon met het stellen van een vraag: *'Hoort sport en bewegen thuis op het mbo?'* De studenten kregen een voor een de gelegenheid om op deze vraag te antwoorden of om te reageren op hun klasgenoten. Studenten kregen vervolgens de opdracht om hun ideale beweegaanbod op school samen te stellen. Ze kregen de gelegenheid om de instructie door te lezen en konden vervolgens individueel op de weekplanning aangeven wat voor beweegactiviteiten ze graag op school zouden willen doen. Tijdens het invullen werden de studenten uitgedaagd rekening te houden met alle aspecten van het curriculaire spinnenweb, dus bijvoorbeeld ook na te denken over waarom, hoe lang, hoe vaak en op welke momenten ze willen bewegen en wat de rol van de docent hierbij moet zijn.

Nadat alle studenten de weekplanning hadden ingevuld zijn de individuele weekplanningen besproken. De studenten kregen de gelegenheid hun weekplanning toe te lichten en om op die van elkaar te reageren, de gespreksleider stelde verdiepende vragen tussendoor.

De gevoerde gesprekken zijn na afloop teruggeluisterd en uitgeschreven. Vervolgens is er aan de hand van de verschillende onderdelen van het curriculaire spinnenweb een samenvatting gemaakt van elk gesprek. Deze samenvattingen zijn vervolgens naast elkaar gelegd om hierin een rode draad te ontdekken. De bevindingen worden bij de resultaten beschreven.

## **Resultaten**

### *Onderzoeksvraag 1: Wat motiveert mbo-studenten van Landstede om te bewegen?*

Uit de gesprekken blijkt dat drie categorieën met redenen om te bewegen het meest door de studenten werden gekozen. De categorieën die voor de deelnemers van dit onderzoek het belangrijkste waren zijn: geestelijke gezondheid, uiterlijk en sociale interactie.

### *Geestelijke gezondheid*

Geestelijke gezondheid was een belangrijk gespreksonderwerp voor de studenten. De studenten noemden de positieve effecten van bewegen op hun stressniveau. Zo spraken ze bijvoorbeeld over *'stoom afblazen'*, *'even mijn frustratie kwijtraken'*, *'dat het een bepaalde rust geeft'* en *'dingen van je af te laten glijden'*. Ook benoemden ze het gunstige effect van bewegen op hun humeur en gevoel van welbevinden. Ze gaven aan door bewegen *'beter in hun vel te zitten'* en *'dat het een fijn gevoel geeft in het hoofd'*. Verder gaven ze ook aan dat bewegen hen helpt zich beter te concentreren. Het verbeteren van de geestelijke gezondheid was de meest besproken reden om te bewegen in alle groepen.

### *Uiterlijk*

In de gesprekken was uiterlijk ook een belangrijk onderwerp. De studenten benoemden in de gesprekken vooral de positieve invloed van bewegen op hun gewicht. Ze gaven aan het belangrijk te vinden om af te vallen, of in ieder geval niet aan te komen. Uitspraken van studenten hierover waren bijvoorbeeld *'als ik niet ga sporten dan denk ik over een paar jaar dat ik niet heel blij ben als ik op de weegschaal sta'*, *'anders komen de kilo's er aan'* of *'als de broek te strak gaat zitten heb ik alweer paniek'*. Ook krachttraining voor een goed figuur werd veel genoemd als reden om te bewegen. Studenten vonden het uiterlijk belangrijk voor zichzelf, maar ook voor de buitenwereld en sociale media. De buitenwereld en sociale media werden echter alleen gekozen als reden *'voor een ander'*. Studenten gaven aan dat ze zelf niet willen bewegen vanwege de invloed van de buitenwereld en sociale media, maar dat ze wel andere studenten kennen die om deze redenen bewegen.

### *Sociale interactie*

Ook sociale interactie was een belangrijk gespreksonderwerp. Studenten benoemden dat een belangrijke reden om te bewegen het sociale aspect is. Ze gaven bijvoorbeeld antwoorden als *'ik vind het leuk om in een groepje te sporten'*, *'met mijn moeder bijkletsen'* en *'nieuwe mensen ontmoeten'*. Ook zeiden meerdere studenten dat ze de anderen nodig hebben als een soort sociale druk om te gaan sporten. Ze spraken bijvoorbeeld over *'een stok achter de deur'* en vonden het *'moeilijker om er alleen naartoe te gaan, vrienden motiveren'*. Voor veel studenten zijn de contacten met anderen een reden om te sporten. Er waren echter ook enkele studenten bij wie dit minder speelde, zij gaven aan het liefst alleen te bewegen.

### *Onderzoeksvraag 2: Hoe kunnen, volgens de studenten, mbo-opleidingen sport en bewegen het beste in hun curriculum implementeren?*

Om een antwoord te krijgen op deze onderzoeksvraag zijn gesprekken gevoerd over de ingevulde weekplanning die daarna zijn geanalyseerd. De resultaten worden hierna besproken aan de hand van de tien onderdelen van het curriculaire spinnenweb.

### *Visie*

De studenten kregen de vraag *'Hoort sport en bewegen thuis op het mbo?'* voorgelegd. Ze vinden over het algemeen niet dat sport en bewegen een noodzakelijk onderdeel is van hun opleiding. Verschillende studenten benadrukken het verschil tussen de middelbare school en het mbo. Op de middelbare school vinden ze dat sporten en bewegen erbij hoort, maar naar het mbo gaan ze om een vak te leren en ze vinden dat bewegen hier over het algemeen geen onderdeel van is. Alleen voor

heel specifieke opleidingen, bijvoorbeeld sport of dans, vinden ze dat bewegen een verplicht onderdeel van het curriculum zou moeten zijn.

Toch staan de studenten niet per se afwijzend tegenover sport en bewegen op school. Sommige studenten zouden graag zelf sporten op school, of ze denken dat andere studenten dit zouden willen, omdat het gratis wordt aangeboden. Ze vinden het goed dat school activiteiten aanbiedt, zolang deelname eraan een keuze blijft. Want vrijwel alle studenten benoemen dat het niet verplicht moet worden om te sporten of bewegen en dat het de keuze van de student moet zijn om wel of niet mee te doen. Een deel van de studenten heeft zelf geen zin om te bewegen op school en een ander deel heeft juist geen zin in ongemotiveerde klasgenoten: zij bewegen liever met studenten die dat ook echt willen. Desondanks geven veel studenten ook aan dat ze niet zouden gaan als het niet verplicht was. Dus ook al zijn ze erop tegen dat het verplicht wordt, ze realiseren zich heel goed dat als het niet verplicht wordt er maar weinig studenten zouden bewegen op school.

Samenvattend vinden studenten niet dat ze op school zouden moeten bewegen. Ze vinden het op zich goed dat er op school bewegen wordt aangeboden, mits het vrijwillig is. De meeste studenten zullen echter geen gebruik maken van een vrijwillig beweegaanbod.

#### *Leerdoelen en leerinhoud*

Er worden heel verschillende leerdoelen genoemd. Soms zijn dat echt sport gerelateerde leerdoelen, zoals leren zwemmen, of ademhalingstechnieken leren. Maar vaak zijn de leerdoelen ook algemener: leren samenwerken of dingen leren waar je op je werk iets mee kunt (bijvoorbeeld het begeleiden van cliënten).

#### *Leeractiviteiten*

Er worden heel veel verschillende activiteiten genoemd, maar de meeste ervan niet vaker dan een of twee keer. Eén activiteit werd echter in alle groepen veel vaker genoemd: fitness. Veel studenten zouden een soort sportschool op school erg waarderen. Ze zouden gebruik willen maken van allerlei apparaten voor het trainen van uithoudingsvermogen en kracht. Ook zou een deel van de studenten meedoen aan groepslessen zoals die in een sportschool worden aangeboden.

Een andere belangrijke bevinding is dat de studenten in groten getale zeggen dat er altijd keuze moet zijn in het aanbod. Ze realiseren zich dat er veel verschillen zijn tussen studenten en dat er geen enkele activiteit geschikt is voor iedereen. Bij het aanbieden van sport- of beweegactiviteiten moeten er volgens de studenten dus altijd keuzemogelijkheden zijn.

#### *Docentrollen*

Er hoeft niet altijd een docent aanwezig te zijn bij het bewegen. Als studenten in de pauze of tussendoor gaan wandelen, dan hoeven ze daar geen begeleiding bij. Voor de andere sportlessen willen ze professionele begeleiding: een sportdocent of een vakinhoudelijk expert, zoals bijvoorbeeld een yoga-instructeur.

#### *Bronnen en materialen*

Studenten zouden graag willen sporten op goede fitnessapparaten.

#### *Groeperingsvormen*

Ook over de groeperingsvormen zijn de studenten eensgezind: er moet keuze zijn. Aan de ene kant bewegen sommige studenten liever alleen. Aan de andere kant vinden veel studenten het ook leuk om iets in een groep te doen. Voor beide moet ruimte zijn. Die groep kan de klas zijn, maar kleinere

groepjes binnen de klassen, of groepjes studenten van verschillende klassen en opleidingen zijn ook mogelijk. Als er groepjes komen, dan dienen die wel ongeveer van een gelijkwaardig niveau te zijn en ook vinden studenten dat de groepjes niet te klein moeten zijn, zodat teamsport mogelijk blijft.

### *Leeromgeving*

Studenten willen zowel binnen als buiten sporten, mits de buitenlocatie in de buurt en goed bereikbaar is.

### *Tijd*

De meeste studenten geven de voorkeur aan een of maximaal twee keer bewegen per week. Ze denken dan vooral aan een blok van ongeveer anderhalf uur per keer. Ze willen dit op een schooldag, want op een stagedag zijn de studenten niet bereid om naar school te komen.

Over het tijdstip van de dag verschillen de studenten van mening. Een groot deel van de studenten wil de beweegactiviteit tussen de lessen doen. Zij vinden dit prettig, omdat ze zich daarna weer beter kunnen concentreren voor een volgende les. Vooral op een dag met meerdere theoretische lessen zouden ze het fijn vinden om tussendoor te bewegen. Toch zijn er ook veel studenten die dit juist niet willen. Deze studenten zijn bang dat ze van het bewegen gaan zweten en vinden het niet fijn om daarna weer lessen te moeten volgen terwijl ze zweten. Douchen op school willen de meeste studenten niet.

Een ander deel van de studenten wil het liefst aan het eind van de dag bewegen. Deels ook vanwege het zweten: na het bewegen kunnen ze naar huis. Ze sporten het liefst aan het eind van de lesdag, maar niet te laat. Veel studenten moeten namelijk nog een stuk reizen voor ze thuis zijn. Tijden tussen 14.00 en 16.00 uur worden veel genoemd.

### *Toetsing*

De studenten willen niet bewegen voor een toets. Hooguit willen ze er een verslag van maken voor een portfolio.

## **Conclusie**

In dit onderzoek werd een antwoord gezocht op twee onderzoeksvragen. Onderzoeksvraag één ging over de motivatie van Landstede studenten om te bewegen. Uit de gesprekken blijkt dat er veel verschillende redenen zijn waarom studenten bewegen. De meest voorkomende redenen om te bewegen voor deze studenten zijn geestelijke gezondheid, uiterlijk en sociale interactie. Bij geestelijke gezondheid gaat het om het effect van bewegen om stress te reduceren, een gevoel van welbevinden te vergroten en de concentratie te doen toenemen. Daarnaast is uiterlijk een heel belangrijke reden om te bewegen. In de gesprekken speelde met name gewicht een grote rol. Studenten gaven aan hun uiterlijk voor zichzelf belangrijk te vinden, maar ook om er voor anderen goed uit te willen zien. De sociale interactie met andere mensen is daarnaast ook belangrijk als een stok achter de deur om te bewegen, maar vooral ook voor de gezelligheid. De studenten vinden het fijn om met vrienden en familie te bewegen en ook om nieuwe mensen te ontmoeten door middel van sport.

De tweede onderzoeksvraag ging over de wensen van studenten voor sport en bewegen in het curriculum. Studenten die deelnamen aan het onderzoek vinden het geen taak van school om bewegen aan te bieden. Bewegen op school zou volgens deze studenten niet verplicht moeten zijn



voor elke student. Het zou een keuze van de student moeten zijn om wel of niet mee te doen met beweegactiviteiten. Wel erkennen ze dat ze op vrijwillige basis waarschijnlijk niet deelnemen aan beweegactiviteiten. De studenten geven verder aan dat ze niet alleen willen kiezen óf ze deelnemen aan de beweegactiviteiten maar ook welke activiteit ze kunnen doen, in welke groeperingsvorm en op welk moment van de dag. Autonomie is voor de studenten cruciaal.

De studenten noemen veel activiteiten die de school zou kunnen aanbieden, maar een activiteit wordt verreweg het meeste genoemd: fitness. De studenten hebben een grote behoefte om activiteiten te kunnen doen die in een sportschool worden aangeboden. Zowel activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht, individueel, maar ook in groepjes. Ze willen begeleiding van een sportdocent of een bekwaam instructeur.

De studenten willen het liefst bewegen op lesdagen. De voorkeur heeft een blok van ongeveer anderhalf uur. Er zijn twee tijdstippen die genoemd worden: tussen de lessen door, of aan het einde van de lesdag, mits het niet te laat is. Ook hiervoor geldt weer dat studenten het liefst de keuze hebben uit meerdere momenten.

## **Discussie**

De studenten waren over het algemeen erg positief over de gesprekken die zijn gevoerd. Tijdens het onderzoek bleek dat het een goede werkvorm was om met studenten in gesprek te gaan. Ze gaven aan dat ze het fijn vonden om deel te nemen aan het onderzoek en dat ze zich bewuster zijn geworden van hun eigen redenen om te bewegen. Verschillende studenten zeiden ook meer inzicht te hebben gekregen in de beweegredenen van hun klasgenoten en zich nu beter in hen te kunnen verplaatsen.

De studenten die meededen aan het onderzoek zijn allemaal studenten van de opleiding Verzorgende IG in Zwolle. Het zijn studenten met een specifieke beroepsinteresse en daarbij ook studenten die al relatief veel bewegen op hun stage. Ook zijn studenten bij deze opleiding overwegend vrouwen. Van de deelnemende studenten waren er slechts twee man. Of de resultaten ook opgaan voor (mannelijke) studenten van andere opleidingen en locaties zal vervolgonderzoek moeten uitwijzen.

Tijdens het onderzoek kwamen we erachter dat de koppeling tussen de zelfdeterminatietheorie en de gebruikte kaartjes beter had gekund. Hierdoor was het niet mogelijk om de gekozen kaartjes te koppelen aan de types motivatie of de redenen voor gedrag van de zelfdeterminatietheorie. Van een kaartje met de tekst 'er goed uitzien' is weliswaar evident dat de motivatie met het uiterlijk te maken heeft, maar waarom dat uiterlijk zo belangrijk is blijft onduidelijk. Het kan bijvoorbeeld gaan om een externe regulatie, omdat iemands partner het belangrijk vindt, maar ook om een veel meer geïnternaliseerde motivatie, omdat iemand zelf belang en waarde hecht aan een bepaald uiterlijk. In een vervolgonderzoek zou het daarom goed zijn om de gesprekskaartjes te veranderen zodat elk kaartje past binnen een van de categorieën van de zelfdeterminatietheorie. Naast informatie over wat studenten motiveert kan dan ook geanalyseerd worden welke types motivatie en welke redenen voor gedrag daar aan ten grondslag liggen.

Vanuit de overheid en school ligt de nadruk bij bewegen vaak op lichamelijke gezondheid. De positieve effecten voor het lichaam worden genoemd: onder andere een betere lichamelijke gezondheid, minder ziek zijn, duurzaam inzetbaar blijven en oud worden. Voor de studenten die aan dit onderzoek meededen blijken deze argumenten van minder belang. Het is goed om hiermee

rekening te houden bij het motiveren van studenten om te bewegen. Om studenten te motiveren meer te bewegen moet zoveel mogelijk de nadruk komen te liggen op de onderwerpen die voor de studenten belangrijk zijn: een goede geestelijke gezondheid, een gewenst uiterlijk en prettige sociale interactie.

## Literatuur

Akker, J. van den (2003). Curriculum perspectives: an introduction. In J. van den Akker, W. Kuiper & U. Hameyer (eds.), *Curriculum Landscapes and Trends*, (pp. 1-10). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Ashford, B. B., Biddle, S. S., & Goudas, M. M. (1993). Participation in community sports centres: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sports Sciences*, 11(3), 249-256.

Brouwer, S., Beijlveveldt, T., Fix, M. Dubbelslag in het mbo. *LO Magazine*, 3, 37-39.

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek)-Gezondheidsenquête (2001-2013) en Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2014-2021).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Donaldson SJ, Ronan KR. The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*. 2006 Summer; 41(162):369-89.

Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., & Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 46-61.

de Hollander, E., Hupkens, C., van Dorsselaar, S. et al. De Leefstijlmonitor: Cijfers voor gezondheidsbeleid. *TSG Tijdschr Gezondheidswet* 100, 98–106 (2022).

Kirkcaldy, B., Shephard, R. & Siefen, R. The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 37, 544–550 (2002).

Koning, M., Hoekstra, T., de Jong, E. et al. Identifying developmental trajectories of body mass index in childhood using latent class growth (mixture) modelling: associations with dietary, sedentary and physical activity behaviors: a longitudinal study. *BMC Public Health* 16, 1128 (2016).

Lim, W. M., Ting, D. H., Loh, K. Y., Loo, W. T., & Shaikh, S. (2013). Men's motivation to go to the gymnasium: A study of intrinsic and extrinsic motivation. *International Journal of Sport Management & Marketing*, 13(1), 122-139.

NOC\*NSF (2021). *Zo sport Nederland: trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2020*. Arnhem: NOC\*NSF.

RIVM. *Onderzoeksbeschrijvingen Leefstijlmonitor*. Bilthoven: RIVM.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

