

LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 4 Jaargang 109 | mei 2021

Extra
artikel

Dit bonusartikel behorende bij *Lichamelijke Opvoeding Magazine 4 2021*, Beschrijft de achteruitgang van het bewegen van de Nederlandse bevolking ten tijde van corona maar komt ook met aanbevelingen

Bewegen en sport van jongeren in coronatijs

Tijdens de corona pandemie zijn minder volwassenen gaan bewegen en sporten en velen minder uren (Van den Dool, 2020). Jongeren volgden dagenlang online lessen op school en fietsten niet meer dagelijks naar school. Uit gesprekken met leerlingen bleek dat een aantal in coronatijd is gestopt met clubsport. Zwembaden, sport- en dansscholen waren gesloten. Alle reden om naar het beweeg- en sportgedrag van jongeren op de middelbare school te vragen in coronatijd. Dit artikel beschrijft de verantwoording en onderbouwing, de methode, de resultaten en de discussie.

TEKST GER VAN MOSSEL

In het onderzoek *School, Bewegen en Sport* is het beweeg- en sportgedrag uit het primair onderwijs (groep 7 en 8) en het voortgezet onderwijs (leerjaar 1 en 3) gemeten (Stuij et al., 2011). Ruim 7000 leerlingen vulden een vragenlijst in over de voorgaande week, de zogenaamde meetweek. De leerlingen vulden hun beweegtijd in voor tien verschillende beweegactiviteiten verdeeld over actief transport naar en van school, bewegen onder schooltijd en bewegen in de vrije tijd. Leerlingen in het voortgezet onderwijs (VO) fietsen op een schooldag gemiddeld 23 minuten naar en van school fietsen, bewegen zij niet of nauwelijks tijdens pauzes en hebben zij gemiddeld 123 minuten in schoolweek les in bewegingsonderwijs. Uit het onderzoek *School, Bewegen en Sport* bleek de bijdrage van school op het beweeggedrag beperkt: leerlingen zitten veel te veel op school, VO-leerlingen bewegen nauwelijks tijdens pauzes en maar weinig leerlingen doen mee aan schoolsport.

Scholen zouden het potentieel van bewegen in de pauze en schoolsport beter kunnen benutten door het aanbieden van meer en gerichte activiteiten. Leraren lichamelijke opvoeding moeten zich meer richten op succesbeleving en beweegplezier. Een gezamenlijk beweegbeleid door scholen, ouders en beleidsmakers biedt perspectieven voor een actievere jeugd. In coronatijd fietsten jongeren niet of nauwelijks nog naar school. Lessen bewegingsonderwijs en schoolsport gingen niet meer door. Met de school naar de natuurijsbaan zou de kans opleveren voor besmettingen. Clubsport vond alleen buiten plaats en sport- en dansscholen waren gesloten. Competities lagen in de weekenden stil. Op sportverenigingen was er een alternatief sportaanbod. Buiten hardlopen en toerfietsen zijn voor veel jongeren niet de meest aantrekkelijke activiteit, voor de speeltuin zijn ze te oud, openbare sportvelden zijn schaars en toen er ijs lag hadden maar weinig jongeren schaatsen.

Alle andere initiatieven van docenten LO (Strava, challenges, online beweeglessen) ten spijt, jongeren waren overgeleverd aan initiatieven van hun sportvereniging, ouders, vrienden én van henzelf om te gaan bewegen en te sporten. En dan zijn e-gaming en social media ook heel aantrekkelijk.

Beweegrichtlijnen

De Gezondheidsraad (2017) heeft de volgende beweegrichtlijnen voor kinderen van vier tot en achttien jaar opgesteld:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten (zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen).
- En: voorkom veel stilzitten.

Volgens de Gezondheidsraad (2017) blijkt dat de gunstige effecten toenemen naarmate de hoeveelheid beweging toeneemt. Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamelijk inactief actief te worden (ten minste *matig intensief bewegen*). Bij kinderen verlaagt bewegen het risico op depressieve symptomen, verbetert het de insulinegevoeligheid en botkwaliteit en verlaagt de *body mass index* en vetmassa bij jongeren met overgewicht en obesitas. Verder verbetert bewegen de fitheid en spierkracht. Veel zitten lijkt daarentegen ongunstig voor de gezondheid. Veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. Het verband wordt zwakker naarmate mensen ook meer bewegen en is niet aanwezig bij mensen die heel veel bewegen.

Onderzoeksvragen zijn:

- Hoeveel deden jongeren in coronatijd aan *bewegen en sport* hun vrije tijd?
- In hoeverre voldeden jongeren in coronatijd aan de beweegrichtlijnen?
- Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes, tussen onderbouw VO en bovenbouw VO en tussen sportleden (lid of abonnement bij clubsport, sportschool of dansschool) en niet-sportleden?

Methode

In dit onderzoek vulden 1339 leerlingen van vijf verschillende middelbare scholen uit het westen van Nederland de online enquête *Mijn Beweegtijd* in over hun beweeg- en sportgedrag in de voorafgaande week (van maandag tot en met zondag), de zogenaamde meetweek. De meetweken waren drieschoolweken in februari 2021. Op de VO-scholen werd online onderwijs verzorgd. De scholen stonden in een matig stedelijk tot zeer sterk stedelijk gebied. De leerlingen zaten in alle leerjaren en in alle onderwijstypen, van vmbo-basis tot vwo.

De enquête *Mijn beweegtijd* is gebaseerd op die van *School, Bewegen en Sport* (Stuij et al., 2011), het zogenaamde SBS-onderzoek. In *Mijn Beweegtijd* is alleen gevraagd naar het *bewegen en sport* in vrije tijd, en niet naar *bewegen en sport* onder schooltijd tijdens bewegingsonderwijs, pauzes en schoolsport. Thuis of buiten voor jezelf fitnessen is eraan toegevoegd. Als eerste is aan de leerlingen werd gevraagd of zij 'wel eens aan de volgende beweegactiviteiten doen':

- Clubsport/sportschool/dansschool

- Buiten voor jezelf bewegen, spelen en sporten
- Thuis of buiten voor jezelf fitnessen
- Wandelen
- Ergens naartoe fietsen

Indien 'ja', kruisten de leerlingen van de betreffende beweegactiviteit voor iedere dag in de meetweek (maandag tot en met zondag) de tijdsduur in:

- 0 – 10 minuten
- 11 – 20 minuten
- 21- 30 minuten
- 31 – 60 minuten
- Langer dan één uur/één tot twee uur
- Langer dan twee uur (bij wandelen)

Indien 'nee', dan vulden de leerlingen niets in en werden zij gelabeld als doet 'nooit' aan de betreffende beweegactiviteit.

Data-analyse

De antwoordcategorieën (tijdsduren) zijn net zoals in het SBS-onderzoek bewerkt tot minuten:

- Nooit → 0 minuten
- Niet → 0 minuten
- 0 – 10 minuten → 8 minuten
- 11 – 20 minuten → 15 minuten
- 21- 30 minuten → 25 minuten
- 31 – 60 minuten → 45 minuten
- Langer dan één uur/één tot twee uur → 90 minuten
- Langer dan twee uur (wandelen) → 150 minuten

De data zijn in SPSS geanalyseerd tot tabellen en vervolgens in Excel bewerkt tot grafieken. Per beweegactiviteit is het gemiddelde aantal minuten per dag bepaald. Voor het aantal minuten *bewegen en sport* is het gemiddelde aantal minuten per dag opgeteld van alle vijf beweegactiviteiten.

Vervolgens is het aantal leerlingen in procenten per tijdsduur bepaald voor de vijf beweegactiviteiten en voor *bewegen en sport*. De correlaties tussen de vijf beweegactiviteiten en *bewegen en sport* zijn berekend. Ten slotte is het verschil in *bewegen en sport* tussen jongens en meisjes, onderbouw VO (leerjaar 1 en 2), bovenbouw VO (leerjaar 3 en hoger) en sportleden en niet-sportleden berekend met een t-toets (niet-gekooppeld).

Resultaten

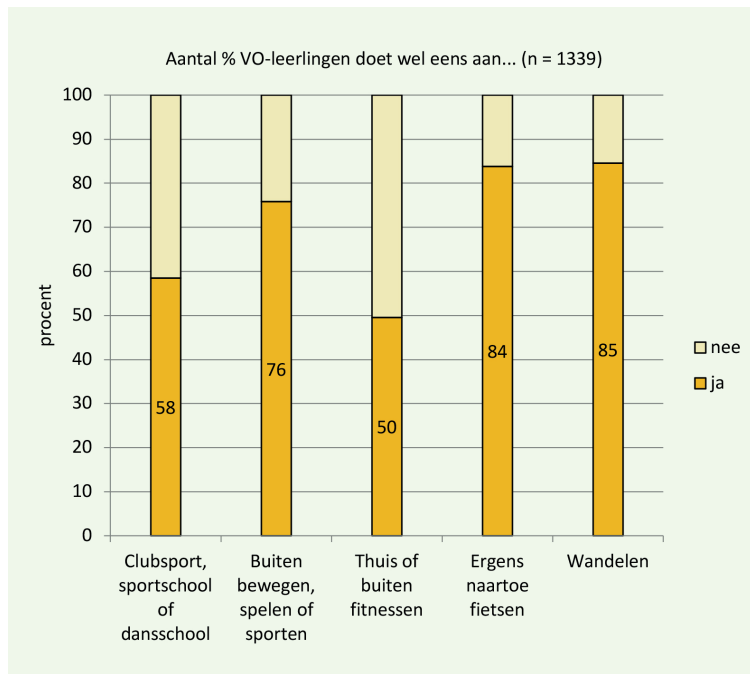
Tijdsbesteding aan vijf beweegactiviteiten

In dit onderzoek is gevraagd naar het beweeg- en sportgedrag van vijf beweegactiviteiten. Zes op de tien leerlingen (58%) is lid van een clubsport, sportschool of dansschool (zie figuur 1). Driekwart van de leerlingen (76%) beweegt, speelt of sport wel eens buiten op straat, speelplein, schoolplein of in een park. De helft van de leerlingen (50%) doet thuis of buiten wel eens aan fitness. Acht op de tien leerlingen fietst (84%) en wandelt (85%) wel eens ergens naartoe.

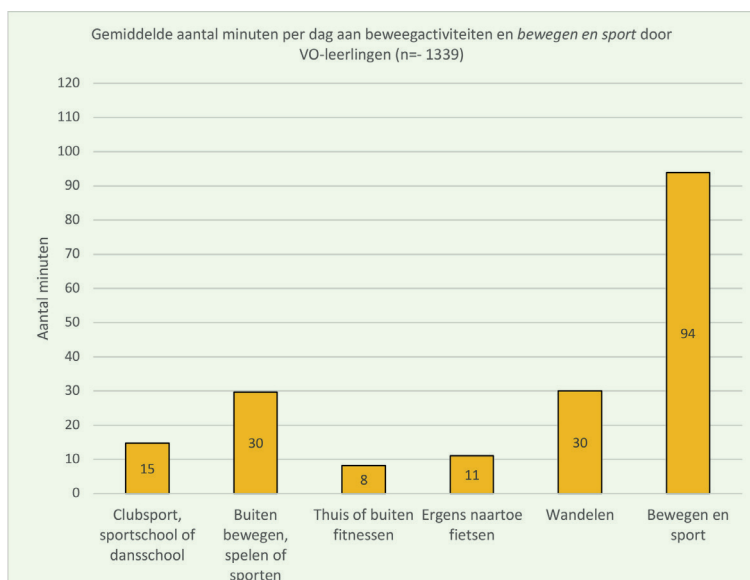
Beweegtijd

VO-leerlingen die op clubsport, sportschool of dansschool zitten (sportleden), deden dat in de meetweek gemiddeld 15 minuten per dag (zie figuur 2). Een kwart van de sportleden is in de corona-meetweek niet naar hun clubsport, sportschool of dansschool geweest (niet in figuur).

VO-leerlingen bewegen, spelen of sporten gemiddeld 30 minuten buiten voor zichzelf, fietsen gemiddeld 11 minuten ergens naartoe, wandelen gemiddeld 30 minuten en



Figuur 1. Aantal VO-leerlingen in procenten dat 'wel eens aan bewegen doet' in vrije tijd (n = 1339)



Figuur 2. Het gemiddelde aantal minuten per dag dat VO-leerlingen in hun vrije tijd aan beweegactiviteiten en bewegen en sport doen (n = 1339)

fitnessen gemiddeld minuten thuis of buiten voor zichzelf per dag. VO-leerlingen deden gemiddeld 94 minuten aan bewegen en sport per dag.

	jongen (n=578) min.	meisje (n=748) min.	onder-bouw VO (n=586) min.	boven-bouw VO (n=753) min.	sportlid (n=783) min.	niet-sportlid (n=556) min.	Totaal (n=1339) min.
Clubsport, sportschool of dansschool	19	11	15	15	25	0	15
Buiten bewegen, spelen en sporten	34	26	35	26	33	24	30
Thuis of buiten fitnessen	10	7	8	9	8	8	8
Ergens naartoe fietsen	13	9	10	12	12	9	11
Wandelen	26	33	32	29	28	33	30
Bewegen en sport	103	87	99	90	108	74	94

Tabel 1. Het gemiddelde aantal minuten per dag dat jongeren aan beweegactiviteiten en bewegen en sport doen (n = 1339)

Verschillen in beweegtijd tussen jongeren

In dit onderzoek zijn verschillen tussen de volgende doelgroepen gemeten: geslacht; onderbouw VO (leerjaar 1 en 2) en bovenbouw VO (leerjaar 3 en hoger); en sportleden en niet-sportleden.

In tabel 1 staat het aantal minuten dat leerlingen gemiddeld per dag doen aan de vijf beweegactiviteiten en *bewegen en sport*. Jongens en sportleden besteden in verhouding meer tijd aan beweeg- en sportactiviteiten dan meisjes en niet-sportleden.

Alle variabelen zijn gecontroleerd op correlaties. Er zijn geen tot zwakke correlaties tussen de vijf beweegactiviteiten ($r < 0,5$; $p < 0,001$). Voor het verschil binnen doelgroepen is een t-toets (niet-gekoppeld) gehouden.

Jongens en meisjes

Gemiddeld deden jongens (gemiddelde aantal minuten 103; $sd = 73$) meer minuten aan *bewegen en sport* dan meisjes (gemiddelde aantal minuten = 87; $sd = 60$). Dit verschil is significant; $t = 4,48$; $df = 1324$; $p < ,001$ bij tweezijdige toetsing. Het effect is klein. Het geslacht verklaart voor 1% het verschil in aantal minuten *bewegen en sport*.

Onderbouw VO en bovenbouw VO

Gemiddeld deden leerlingen in onderbouw VO (gemiddelde aantal minuten 99; $sd = 72$) meer minuten aan *bewegen en sport* dan leerlingen in bovenbouw VO (gemiddelde aantal minuten = 90; $sd = 62$). Dit verschil is significant; $t = 2,60$; $df = 1337$; $p < ,05$ bij tweezijdige toetsing. Er is geen effect.

Sportleden en niet-sportleden

Gemiddeld deden sportleden (gemiddelde aantal minuten 108; $sd = 61$) meer minuten aan *bewegen en sport* dan niet-sportleden (gemiddelde aantal minuten = 74; $sd = 67$). Dit verschil is significant; $t = 9,23$; $df = 1337$; $p < ,0001$ bij tweezijdige toetsing. Het effect is gemiddeld. Wel of geen sportlid verklaart voor 6% het verschil in aantal minuten *bewegen en sport*.

Beweegrichtlijnen

Volgens de beweegrichtlijnen zouden jongeren iedere dag minimaal 60 minuten matig of zwaar intensieve inspanning moeten verrichten (Gezondheidsraad, 2017). De vijf beweegactiviteiten kunnen worden beschouwd als matig intensief bewegen. De optelsom van de beweegactiviteiten, vertaald in *bewegen en sport*, geeft antwoord op in hoeverre jongeren voldeden aan de beweegrichtlijnen in coronatijd. Twee derde van de VO-leerlingen (65%) deed in de meetweek minimaal één uur aan *bewegen en sport* (zie

figuur 4). In tijden van corona voldeed een derde van de VO-leerlingen niet aan de beweegrichtlijnen. In coronatijd voldeden jongens vaker aan de beweegrichtlijnen dan meisjes. Twee derde van de jongens (66%) en zes op de tien meisjes (61%) deed minimaal één uur matig aan *bewegen en sport* per dag (zie figuur 4). Leerlingen uit de onderbouw (leerjaar 1 en 2) voldeden even vaak aan de beweegrichtlijnen dan leerlingen uit de bovenbouw (leerjaar 3 en hoger). Twee derde van beide groepen (resp. 66% en 64%) deed minimaal één uur aan *bewegen en sport* per dag (zie figuur 5). Sportleden voldeden vaker aan de beweegrichtlijnen dan niet-sportleden. Meer dan acht op de tien sportleden (85%) en de helft van de niet-sportleden (49%) deed minimaal één uur aan *bewegen en sport* per dag (zie figuur 6). Er waren geen verschillen tussen de vijf scholen en leerlingen van verschillende onderwijstypen vmbo, havo en vwo (niet in figuur).

Discussie

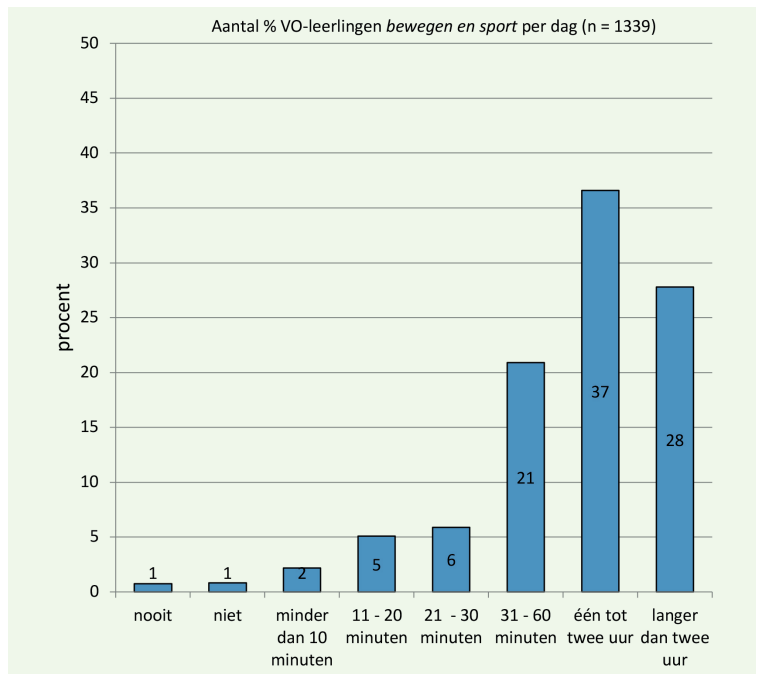
In tijden van corona, februari 2021, gingen VO-leerlingen niet school en hadden zij onderwijs op afstand. De leerlingen fietsten niet naar school en hadden geen les bewegingsonderwijs. Doel van dit onderzoek was om het beweeg- en sportgedrag van jongeren in kaart te brengen van vijf beweegactiviteiten in hun vrije tijd. Dit onderzoek volgt de wijze waarop beweegactiviteiten in het SBS-onderzoek (Stuij et al., 2011) zijn bevraagd.

Belangrijkste resultaten

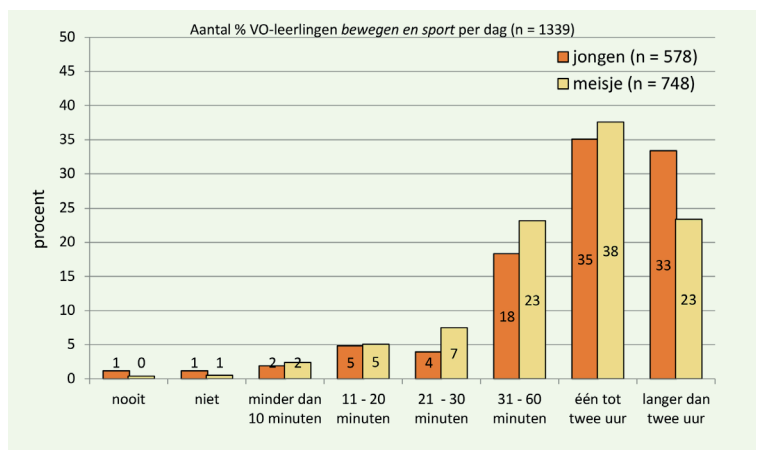
Twee derde van de VO-leerlingen (65%) deed gemiddeld meer dan één uur aan *bewegen en sport* per dag. Vooral sportleden (75%) deden vaker meer dan één uur aan *bewegen en sport* dan niet-sportleden (49%). Het verschil in *bewegen en sport* tussen sportleden en niet-sportleden is significant, de verklaarde variantie is 'gemiddeld' (6%). Het verschil in *bewegen en sport* tussen jongens en meisjes is significant, de verklaarde variantie is klein (1%).

Beweegtijd vergeleken

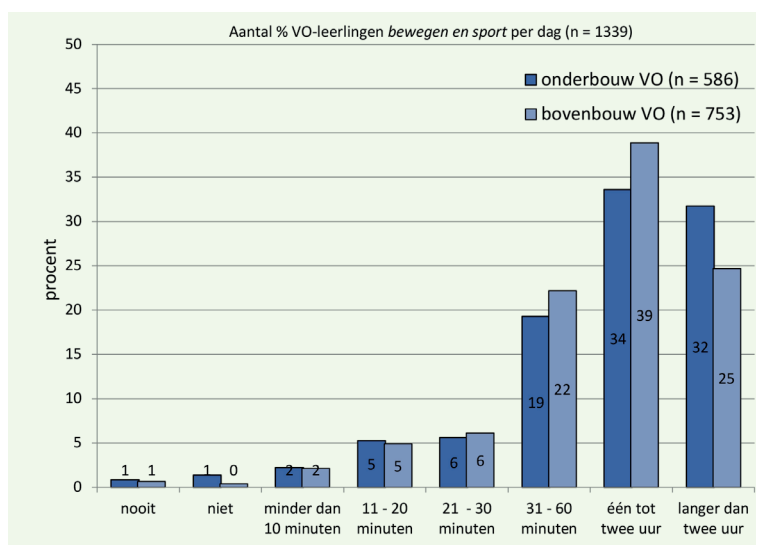
Het gemiddelde aantal minuten per dag dat jongeren in coronatijd deden aan clubsport/sportschool/dansschool (15 min.) is minder dan werd bepaald in het SBS-onderzoek (22 min.). Een verklaring is dat sportverenigingen in coronatijd een ander aanbod hadden en sportscholen en dansscholen dicht waren. Een andere verklaring is dat er in coronatijd een afname was van sportleden (58%) ten opzichte van het SBS-onderzoek (66%). Ook uit onderzoek van het Mulier Instituut (Van den Dool, 2020) bleek in coronatijd een derde van de mensen (36%) hun abonnement van een fitnesscentrum of zwembad en 14 procent hun lidmaatschap bij een sportverenigingen te hebben beëindigd. Jongeren deden in coronatijd meer aan buiten bewegen, spelen en sporten (30 min.) dan bij het SBS-onderzoek (20 min.). Jongeren gingen in coronatijd tussentijds of na een online lesdag vaker naar buiten. Jongeren fietsten in coronatijd minder vaak ergens naartoe (11 min.) dan in het SBS-onderzoek (13 min.). Dit komt overeen met het onderzoek van het Mulier Instituut (Van den Dool, 2020): in coronatijd fietsten mensen minder naar hun werk en sportten zij minder bij een sportclub en kozen zij voor andere beweegactiviteiten.



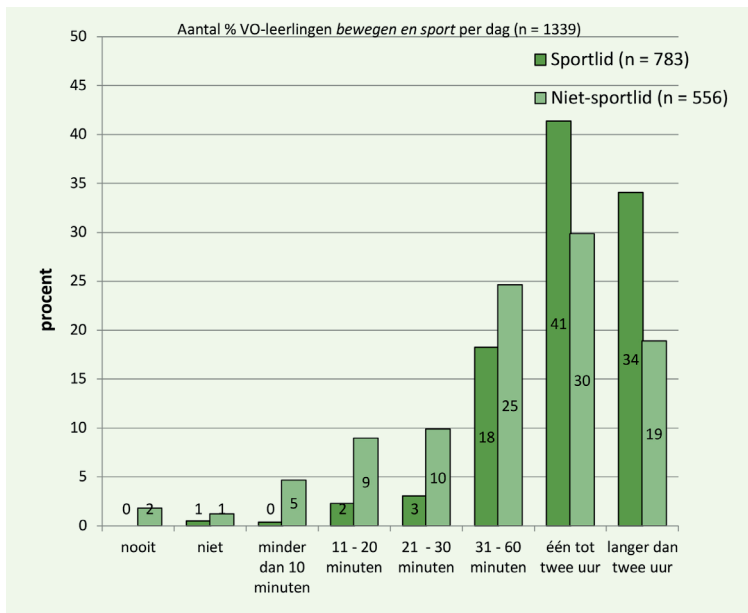
Figuur 3. Verdeling van VO-leerlingen in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan bewegen en sport (n = 1339)



Figuur 4. Verdeling van jongens en meisjes in VO in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan bewegen en sport (n = 1339)



Figuur 5. Verdeling van leerlingen uit onderbouw VO (leerjaar 1 en 2) en bovenbouw VO (leerjaar 3 en hoger) in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan bewegen en sport (n = 1339)



Figuur 6. Verdeling van sportleden (clubsport, sportschool of dansschool) en niet-sportleden in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan bewegen en sport (n = 1339)

De beweegcijfers uit *Mijn Beweegtijd* zijn minder gunstig dan uit de *Gezondheidsenquête* van het CBS (2020). Volgens dit onderzoek deden jongeren in coronatijd gemiddeld 94 minuten per dag aan de vijf beweegactiviteiten: clubsport/sportschool/dansschool (15 min.); buiten bewegen, spelen en sporten (30 min.); fitness (8 min.); fietsen (11 min.) en wandelen (30 min.). Volgens de *Gezondheidsenquête* deden jongeren van 12 tot en met 17 jaar in 2019 gemiddeld 112 minuten per dag aan beweeg- en sportactiviteiten: sport (31 min.), fietsen in vrije tijd (21 min.), wandelen in vrije tijd (18 min.), fietsen naar school (33 min.) en wandelen naar school (9 min.). Een deel van het verschil is te verklaren omdat leerlingen in coronatijd, in de meetweken, niet naar school fietsten of wandelden en minder fietsten in vrije tijd. Zij compenseerden dit echter door op een dag met online lessen meer zelf buiten te bewegen, te spelen, te sporten en te wandelen.

Beweegrichtlijnen

Volgens de beweegrichtlijnen zouden jongeren iedere dag minimaal 60 minuten matig of zwaar intensieve inspanning moeten verrichten. *Matig intensief* is bij een versnelde ademhaling. *Matig intensief bewegen* is goed voor een MET-waarde (*Metabolic Equivalent of Task*) van 3 tot 6. Bij een MET-waarde van 3 wordt driemaal de energie in rusttoestand verbruikt. Hoe intensiever iemand beweegt, hoe hoger de MET-waarde. MET-waarden van 6 en hoger zijn zwaar intensieve activiteiten. Volgens CBS (2020) voldeed 41 procent van de jongeren van 12 tot en met 17 jaar in 2019 aan de beweegrichtlijnen. Kinderen van 4 tot en met 11 jaar (56%) voldeden het vaakst aan de beweegrichtlijnen, gevolgd door 18 tot met 64-jarigen (52%). Voor ouderen (65-plussers) ligt dit percentage net boven de 40%. Mensen die wekelijks sporten voldeden twee keer zo vaak aan de beweegrichtlijnen dan mensen die niet wekelijks sporten (CBS, 2020). Volgens dit onderzoek voldeed 65 procent van de jongeren aan de beweegrichtlijnen. Een verklaring voor het verschil in cijfers met het onderzoek van CBS is dat de vraagstelling anders is. In de *Gezondheidsenquête* wordt de kernindicator beweegrichtlijnen nagevraagd met de SQUASH-vragenlijst (*Wendel-Vos, Schuit, Saris, & Kromhout, 2003*).

In de SQUASH-vragenlijst wordt gevraagd om voor een normale week in de afgelopen maanden de gemiddelde tijd te schatten die wordt besteed aan verschillende activiteiten, waaronder sport. Onder sport wordt verstaan bijvoorbeeld fitness, conditietraining, tennis, hardlopen en voetbal. 'Sport in een normale week' wordt in de SQUASH-vragenlijst globaler opgevat dan de vijf specifieke beweegactiviteiten in de meetweek van *Mijn Beweegtijd*. De vragenlijst van *Mijn Beweegtijd* is daarmee concreter, maar kan door het invullen van de vele tijdsduren over zeven dagen worden overschat. Een andere verklaring voor het verschil is dat de weersomstandigheden van invloed zijn op het beweeg- en sportgedrag in een concrete meetweek. Bij mooi weer gaan mensen eerder naar buiten om te bewegen en te sporten dan bij slecht weer. In de februariweken waren daar overigens geen aanwijzingen voor. In vervolgonderzoek zou met deze variabele rekening moeten worden gehouden.

Een geheel andere verklaring voor het verschil is dat jongeren in coronatijd een dag binnen zitten met online lessen compenseren door naar buiten te gaan om te bewegen en te sporten. Vervolgonderzoek na coronatijd moet uitwijzen of die verschillen in beweegtijd er nog steeds zijn of dat jongeren minder voor zichzelf buiten zijn gaan bewegen, spelen, sporten en wandelen.

Beweegintensiteit

In de SQUASH-vragenlijst wordt voor wandelen en fietsen uitgegaan van de MET-waarden van Ainsworth (2000), respectievelijk 3,3 en 5,8 MET. Wandelen en fietsen vallen daarmee onder *matig intensief bewegen*. De MET-waarden in Ainsworth zijn bepaald in een laboratoriumsituatie. In de dagelijkse praktijk zijn deze waarden anders. Als jongeren fietsen dan staan zij ook onderweg stil en praten met elkaar. Dan hebben zij geen versnelde ademhaling en zeker niet met de opkomst van E-bikes onder jongeren. In het onderzoek *School, Bewegen en Sport* (Stuij et al., 2011) is met de ActiGraph-versnellingsmeter en het bijhouden van een logboek bij 437 leerlingen het activiteitsniveau van acht beweegactiviteiten in de dagelijkse praktijk vastgesteld. De MET-waarden van wandelen en ergens naartoe fietsen zijn respectievelijk 2,9 en 2,3 en vallen onder *licht intensief bewegen*. Alleen het bewegen tijdens bewegingsonderwijs, pauze, schoolsport, clubsport/sportschool/dansschool en buiten voor jezelf bewegen en sporten bleek *matig intensief* te zijn. Vervolgonderzoek moet aantonen of ergens naartoe fietsen en wandelen bij jongeren wel tot mag worden gerekend. Stel dat in vervolgonderzoek ook bewegingsonderwijs wordt gemeten dan is ook daar een gevaar voor overschatting van de beweegtijd en -intensiteit. Onderzoek van Slingerland (2014) met de ActiGraph-versnellingsmeter laat namelijk zien dat VO-leerlingen slechts 40% van de lestijd van een les bewegingsonderwijs *matig intensief bewegen*.

Indien alleen de eerste drie beweeg- en sportactiviteiten (clubsport/sportschool/dansschool; buiten voor jezelf bewegen, spelen en sporten; en thuis of buiten voor jezelf fitnessen) onder *matig intensief bewegen* worden verstaan, dan is het gemiddelde aantal minuten (53 min.) veel minder dan wanneer wandelen en ergens naartoe fietsen wel worden meegeteld (94%) (zie figuur 7). Bij de strengere norm voor beweegintensiteit voldoet slechts een derde van de jongeren (37%) aan de beweegrichtlijnen (zie figuur 8).

De verschillen tussen jongens (48%) en meisjes (28%) (zie figuur 9). En de verschillen tussen sportleden (50%) en niet-sportleden (19%) nemen enorm toe (zie figuur 10).

Vervolgonderzoek

Het is ingewikkeld om beweeg- en sportgedrag te vertalen naar de cijfers voor beweegerichtlijnen. Vervolgonderzoek moet uitwijzen of verschillen werden verklaard door compensatiegedrag in *bewegen en sport* en/of door de wijze van meten. Dit onderzoek is kleinschalig, is slechts gehouden op vijf middelbare scholen in West-Nederland.

Onderzoeksvragen zijn:

- Hoe kan de beweegtijd betrouwbaarder worden gemeten?
- Valt ergens naartoe fietsen en wandelen onder *matig intensief bewegen*?
- Hoeveel jongeren voldoen aan de beweegerichtlijnen over heel Nederland?

Aanbeveling naar scholen

Volgens de Gezondheidsraad (2017) wordt de meeste gezondheidswinst geboekt als jongeren minimaal één uur per dag *matig intensief bewegen* en minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doen. Dat betekent bewegen met een versnelde hartslag en ademhaling. In het onderzoek *Mijn Beweegtijd* voldeed een derde van de jongeren in coronatijd niet aan de beweegerichtlijnen. Volgens onderzoek van CBS (2020) voldeed in 2019, voor coronatijd, zelfs 60 procent van de jongeren hier niet aan. Niet-sportleden voldeden in verhouding minder vaak aan de beweegerichtlijnen dan sportleden. De kans is groot dat jongeren die géén sportlid zijn, ook na corona níet aan de beweegerichtlijnen zullen voldoen.

Middelbare scholen hebben een belangrijke taak om vooral voor niet-sportleden een beweeg- en sportprogramma aan te bieden in de vorm van schoolsport, pauzesport en méér lessen bewegingsonderwijs, waarin zij succes en beweegplezier ervaren en op deze wijze gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen en te sporten.

Ger van Mossel werkt als docent *Bewegen en Sport op Het Vlietland College te Leiden* en als opleidingsdocent aan de HALO.

De online enquête *Mijn Beweegtijd* is geschikt om af te nemen bij leerlingen in het VO en bij leerlingen van groep 7 en 8 in het PO. Ben je ook nieuwsgierig naar het beweeg- en sportgedrag in hun vrije tijd van leerlingen van jouw school? Neem dan contact op.

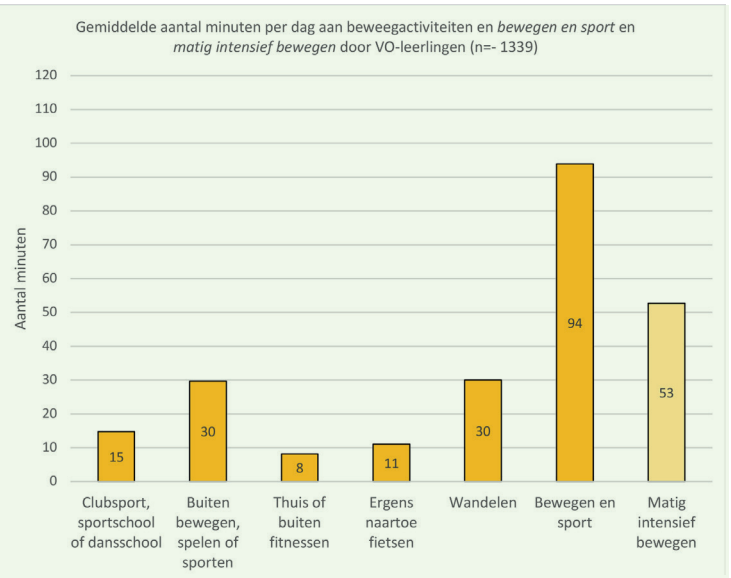
Bronnen

Ainsworth, B., W. Haskell, M. Whitt, M. Irwin, A. Swartz, S. Strath, W. O'Brien, D. Bassett, K. Schmitz, P. Emplaincourt, D. Jacobs & A. Leon (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (9): S498-S514.

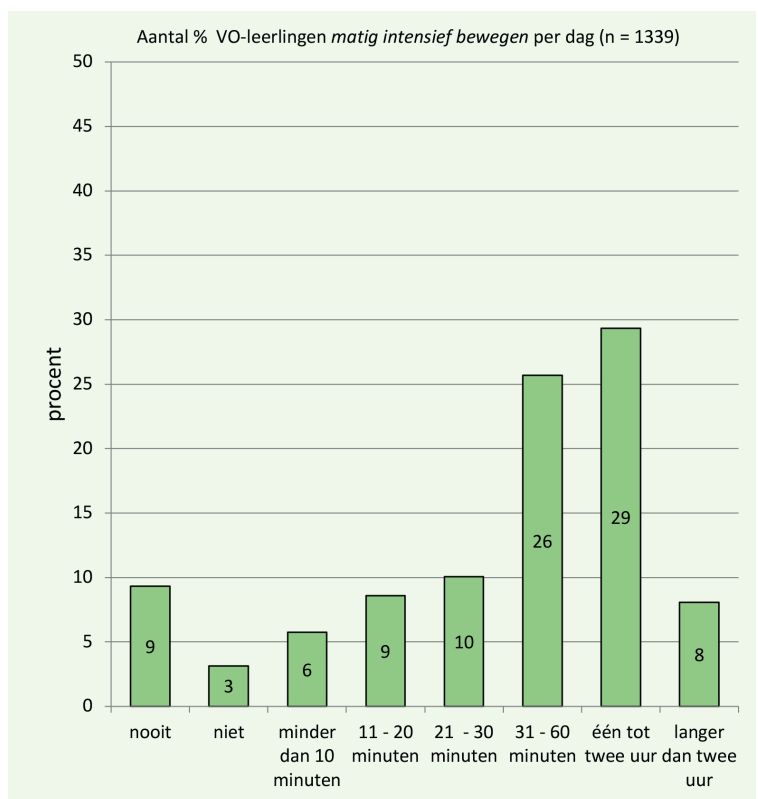
CBS (2020). Gezondheidsenquête. CBS StatLine databank. Verkregen van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegerichtlijnen>

Dool, R. van den (2020). *Sport en bewegen in tijden van corona*. Utrecht: Mulier Instituut. Verkregen van <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25401/sport-en-bewegen-in-tijden-van-covid-19/>

Gezondheidsraad (2017). *Beweegerichtlijnen 2017*. Den Haag: Gezondheidsraad. Verkregen van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegerichtlijnen-2017>



Figuur 7. Het gemiddelde aantal minuten per dag dat VO-leerlingen in hun vrije tijd aan beweegactiviteiten en bewegen en sport doen en matig intensief bewegen (n = 1339)

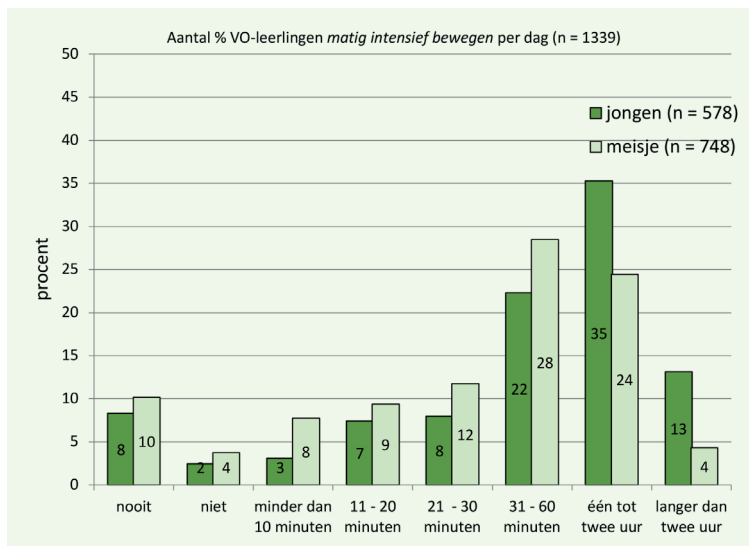


Figuur 8. Verdeling van VO-leerlingen in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan matig intensief bewegen (n = 1339)

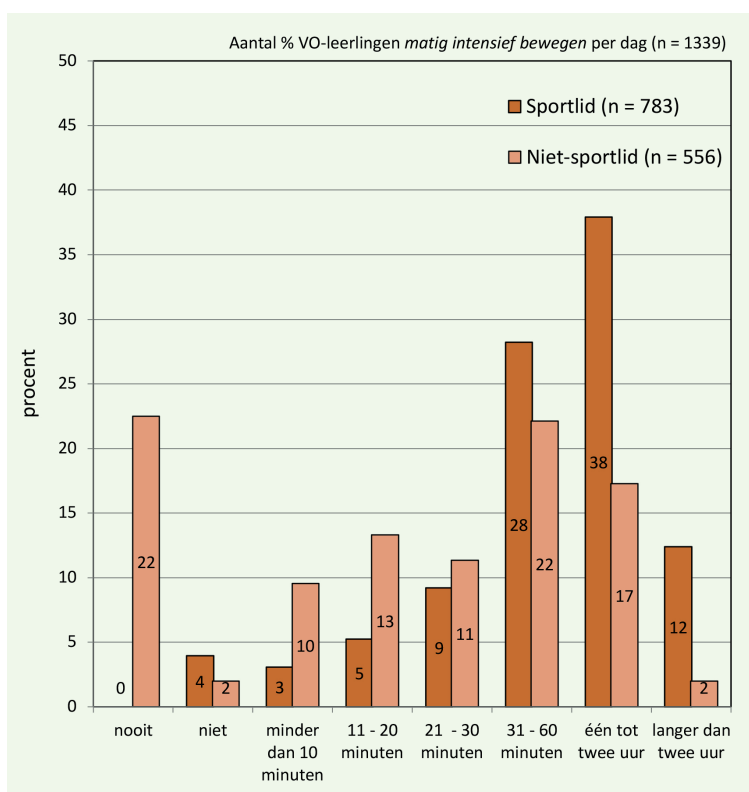
Slingerland, M. (2014). *Physical education's contribution to levels of physical activity in children and adolescents: dissertation*. Maastricht: Maastricht University. Verkregen van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?physical-educations-contribution-to-levels-of-physical-activity-in-children-and-adolescents&kb_id=13141

Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J., & Dool, R. van den. (2011). *School, bewegen en sport: onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen*. Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut. Verkregen van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?school-bewegen-en-sport&kb_id=8635

Wendel-Vos, W., Schuit, J., Saris, W., & Kromhout, D. (2003). *SQUASH-vragenlijst, versie Gezondheidsenquête*. Den Haag: CBS. Verkregen van https://www.mulierinstituut.nl/wp-content/uploads/2018/03/Squash_vragenlijst-2017.pdf



Figuur 9. Verdeling van jongens en meisjes in VO in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan matig intensief bewegen (n = 1339)



Figuur 10. Verdeling van sportleden (clubsport, sportschool of dansschool) en niet-sportleden in procenten over het aantal minuten per dag dat zij in hun vrije tijd doen aan matig intensief bewegen (n = 1339)

Wendel-Vos, W., Berg, S. van den, Duijvestijn, M. & Hollander, E. de (2019). *Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter, van vragenlijst tot cijfers*. Den Haag: RIVM. Verkregen van <https://www.rivm.nl/publicaties/beweegrichtlijnen-en-wekelijks-sporter-van-vragenlijst-tot-cijfer>

Contact

g.vanmossel@hhs.nl

Kernwoorden

onderzoek, corona, bewegen