

Jongeren in beweging!

Een onderzoek naar waarom jongeren (met en zonder migratie-achtergrond) uit de 3^e graad te weinig bewegen, hoe ze in beweging gebracht kunnen worden binnen en buiten de school en de invloed van de coronapandemie



Colofon

Onderzoekers: Els Teijssen (expertisecentrum Inclusive Society, UCLL) en Laura Verbeyst (expertisecentrum Health Innovation, UCLL)

Contactpersoon: Laura.Verbeyst@ucll.be

Publicatiedatum: Oktober 2021

Extra informatie kan opgevraagd worden bij de onderzoekers.

Hartelijk dank aan de deelnemende scholen, jongeren en LO-leerkrachten!

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Methode	4
2.1. Dataverzameling.....	4
2.1.1. Online bevraging bij de doelpopulatie	4
2.1.2. Focusgroep met leerkrachten lichamelijke opvoeding	4
2.1.3. Focusgroep met jongeren met een migratieachtergrond	5
2.2. Data-analyse.....	5
2.2.1. Vragenlijst (kwantitatief luik).....	5
2.2.2. Focusgroepen (kwalitatief luik).....	5
2.3. Ethische aspecten.....	6
3. Resultaten.....	6
3.1. Online bevraging	6
3.1.1. Steekproef.....	6
3.1.2. Gedrag: fysieke activiteitsniveau.....	8
3.1.3. Corona, een boosdoener?	9
3.1.4. Sportclub als facilitator?.....	10
3.1.5. Voordelen van bewegen.....	13
3.1.6. Hindernissen om te bewegen	15
3.1.7. Sociaal-culturele invloed	18
3.1.8. Doelen, intentie en eigen-effectiviteit.....	21
3.1.9. Motivatoren van beweging	23
3.2. Focusgroep LO-leerkrachten	24
3.3. Focusgroep jongeren	27
4. Conclusie en aanbevelingen.....	32
5. Referenties.....	34

1. Inleiding

Jongeren uit de derde graad van het secundair onderwijs bewegen te weinig. Uit de HBSC-studie (2018) blijkt dat slechts 20% van de 17-18 jarige jongens en slechts 13% van de 17-18 jarige meisjes de beweegaanbeveling (dagelijks minstens 60 minuten bewegen aan matige tot hoge intensiteit) behaalt. Fysieke inactiviteit wordt in verband gebracht met tal van gezondheidsproblemen (onder andere een minder gunstig fysiek en mentaal welbevinden op korte termijn, en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, kanker en een verhoogde mortaliteit op lange termijn) (Dierckens et al., 2019). Bovendien is fysieke inactiviteit op jonge leeftijd een voorspeller voor een inactieve levensstijl op volwassen leeftijd (Craigie et al., 2011). Er is bijgevolg een duidelijke nood aan initiatieven om jongeren aan te zetten tot meer beweging (Dierckens et al., 2019).

Om het gedrag van jongeren te veranderen, is het cruciaal om eerst de determinanten, noden en voorkeuren van de doelgroep met betrekking tot beweging te identificeren. Deze kunnen vervolgens als startpunt gebruikt worden bij het ontwikkelen van een gezondheidsbevorderende interventie (Bartholomew et al., 2006). Tijdens dit onderzoeksproject gebruikten we het Gedragswiel van het Vlaams Instituut Gezond Leven (2020) als kapstok.

Veel gezondheidsbevorderende interventies falen in het bereiken van kwetsbare doelgroepen, waaronder jongeren met een migratieachtergrond en jongeren met een moeilijke financiële thuissituatie. Interventies die jongeren in een maatschappelijk kwetsbare situatie onvoldoende bereiken, kunnen de gezondheidskloof in stand houden, of zelfs vergroten (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020). Naast gezondheidsbevordering van jongeren, kan beweging zoals sport dienen als een hefboom voor inclusie. Beweging zorgt voor verbinding tussen mensen. Dit onderzoek heeft dus een dubbele focus: (1) in kaart brengen hoe we ervoor kunnen zorgen dat jongeren meer bewegen, maar ook (2) hun sociale integratie bevorderen. Tijdens dit onderzoeksproject wordt er daarom extra aandacht besteed aan de integratie van jongeren met een migratieachtergrond en een moeilijke financiële thuissituatie.

Tijdens dit onderzoek hebben we de focus gelegd op fysieke activiteit. We gaan niet in op sedentair gedrag. Concreet trachten we een antwoord te formuleren op de volgende onderzoeksvragen:

- 1) Wat zijn determinanten van fysieke (in)activiteit bij jongeren uit de derde graad secundair onderwijs?
- 2) Welke rol speelt de les lichamelijke opvoeding in het beweeggedrag van jongeren?
- 3) Hoe kunnen jongeren uit de derde graad secundair onderwijs gestimuleerd/ondersteund worden om meer te bewegen?

2. Methode

2.1. Dataverzameling

Om een antwoord te formuleren op de onderzoeksvragen, werd een mixed method design gebruikt:

- Kwantitatieve online bevraging bij leerlingen van de derde graad,
- Kwalitatieve focusgroepen met LO-leerkrachten en met leerlingen van de derde graad.

De data werden verzameld tussen februari en mei 2021.

2.1.1. Online bevraging bij de doelpopulatie

We nodigden alle leerlingen uit het 5de en 6de jaar van zes scholen (waarvan drie met een multicultureel publiek) in Vlaanderen (5 provincie Antwerpen, 1 provincie Vlaams-Brabant) uit om deel te nemen aan een online bevraging. De vragenlijst bevatte eenvoudig geformuleerde vragen en kon anoniem ingevuld worden. De vragenlijst werd op basis van het Gedragswiel van het Vlaams Instituut Gezond Leven (2020) en andere vragenlijsten die peilen naar gezondheidsgedrag van jongeren (o.a. HBSC-studie) samengesteld, voorgelegd aan een expert in kwantitatief onderzoek (bij kwetsbare doelgroepen) en vooraf getest bij enkele jongeren die tot de doelgroep behoren maar geen deel uitmaakten van de steekproef.

Zowel jongeren met als zonder migratieachtergrond vulden de online bevraging in (N=600). Vragen over achtergrondkernmerken van de jongeren, stellen ons in staat om de drempels, motivatoren en andere beweefactoren van de jongeren met en zonder migratieachtergrond naast elkaar leggen. Na afloop van de vragenlijst, hebben jongeren de keuze om d.m.v. het opgeven van hun e-mailadres, deel te nemen aan de focusgroep.

2.1.2. Focusgroep met leerkrachten lichamelijke opvoeding

We organiseerden een focusgroep met leerkrachten lichamelijke opvoeding (LO) (N=7) van dezelfde zes scholen. Er waren twee scholen niet vertegenwoordigd. We zijn nagegaan hoe het beweeggedrag van jongeren tussen 16-18 jaar (met een migratieachtergrond) eruitziet tijdens de LO-les. Ook hebben we bevraagd hoe LO-leerkrachten het beweeggedrag van deze jongeren ervaren. Verder kwam aan bod of LO-leerkrachten het beweeggedrag van de jongeren proberen te verhogen en kunnen verhogen en op welke manier dit gebeurt. Tot slot hebben we gebrainstormd over welke ideeën LO-leerkrachten hebben om jongeren meer te doen bewegen. We zijn nagegaan hoe zij jongeren met een migratieachtergrond stimuleren/ondersteunen om meer te bewegen (zowel tijdens als buiten de lessen lichamelijke opvoeding). De focusgroep ging online door via MS Teams aangezien de coronamaatregelen het niet toelieten om deze fysiek te laten plaatsvinden. We hebben gebruik gemaakt van Nearpod, een interactief platform, waarbij we vragen stelden en de leerkrachten hun antwoorden konden typen. Nadien zagen de leerkrachten elkaars antwoorden op hun scherm in de vorm van virtuele post-its, wat het gesprek faciliteerde. Er ontstond zo een mondelinge discussie.

2.1.3. Focusgroep met jongeren met een migratieachtergrond

Jongeren met een migratieachtergrond werden uitgenodigd om deel te nemen aan een focusgroep. Er namen acht jongeren deel aan de focusgroep. Deze focusgroep ging eveneens online door. Tijdens de focusgroep zijn we dieper ingegaan op de noden en behoeften met betrekking tot beweging van jongeren met een migratieachtergrond. We wilden de beweegredenen van de jongeren en hun leefwereld begrijpen, en nagaan wat de rol van beweging hierin is/kan zijn. Ook bij de focusgroep met de jongeren hebben we gewerkt met Nearpod.

Een maand voorafgaand aan de focusgroep hebben de deelnemende jongeren een 'beweeglogboek' bijgehouden. Twee keer is aan de deelnemers gevraagd om een vraag over hun beweeggedrag te beantwoorden. De eerste vraag was: "Welke beweegactiviteiten heb je de afgelopen week gedaan? Ben je hier tevreden mee?" De tweede vraag was: "Heb je de afgelopen week hindernissen ondervonden om te bewegen? Indien ja, welke waren dat? Hoe ben je hier mee omgegaan?" Deze vragen werden door de onderzoekers verstuurd via mail. De verzamelde gegevens werden verwerkt door de onderzoekers en werden gebruikt als basis tijdens de focusgroep.

2.2. Data-analyse

2.2.1. Vragenlijst (kwantitatief luik)

Om de vragenlijst te analyseren werd er gebruik gemaakt van de statistische software SPSS. Via beschrijvende statistiek werd er een beeld geschetst van de studiebevolking en hun drempels en motivatoren om te bewegen. Verbanden tussen verschillende groepen van jongeren (bv. op basis van geslacht, migratieachtergrond en socio-economische status) werden onderzocht via chi-kwadraattoetsen. Gemiddelden tussen groepen werden vergeleken via Independent sample T-testen. Verbanden tussen twee variabelen werden berekend via correlaties. Open vragen werden grondig geanalyseerd door de twee onderzoekers en ter aanvulling gebruikt.

2.2.2. Focusgroepen (kwalitatief luik)

Beide focusgesprekken werden opgenomen via de recorder van MS Teams en grondig geanalyseerd door de onderzoekers. Er werd een inductieve inhoudsbenadering toegepast bij het analyseren van de focusgesprekken. Met behulp van een codeerboom werden de gegevens gesorteerd in categorieën. Daarna bekeken de onderzoekers de categorieën op overlap en zochten ze naar relaties tussen categorieën. Op die manier werden uit de gegevens clusters van categorieën of thema's afgeleid. Om de validiteit te verhogen, hebben twee onderzoekers de analyse afzonderlijk uitgevoerd en vervolgens hun resultaten besproken om een consensus te bereiken. Deze interbeoordelaarsbetrouwbaarheid, evenals de combinatie van verschillende onderzoeksmethoden (kwalitatief en kwantitatief) dragen bij aan triangulatie.

2.3. Ethische aspecten

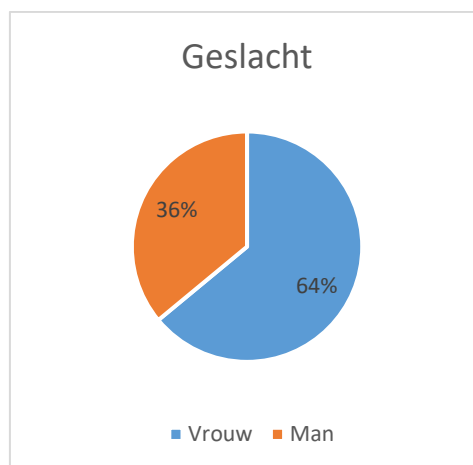
De anonimiteit van de participanten werd ten allen tijde gewaarborgd. Voor deelname werd het onderzoek toegelicht aan de participanten via een informatiebrief. Bijkomende vragen werden mondeling beantwoord. De participanten namen vrijwillig deel en gaven toestemming via een informed consent. Ze konden hun deelname ook ieder moment stopzetten, zonder hier enig nadeel van te ondervinden. Het onderzoek werd voorgelegd aan de Sociaalmaatschappelijke Ethische Commissie (SMEC) van de Katholieke Universiteit Leuven, en is goedgekeurd op 24/03/2021 (Dossiernummer: G-2021 03 2049).

3. Resultaten

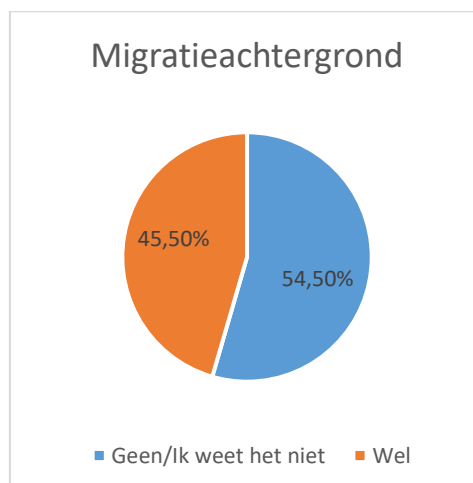
3.1. Online bevraging

3.1.1. Steekproef

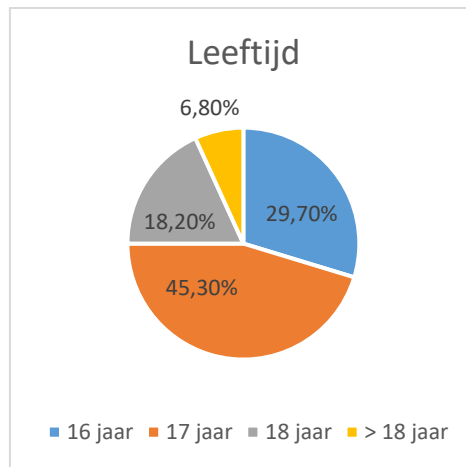
In totaal vulden er 600 jongeren de vragenlijst volledig in. Er namen meer vrouwelijke leerlingen deel aan de studie dan mannelijke.



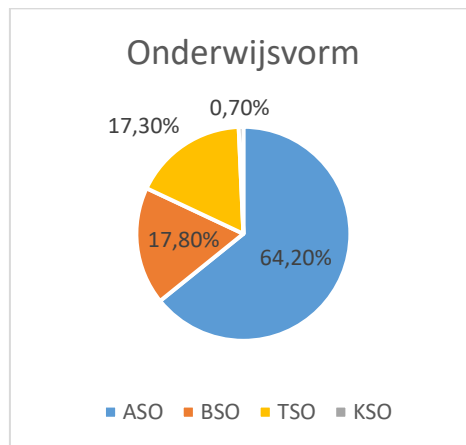
Er namen net iets meer jongeren zonder migratieachtergrond deel aan de bevraging.



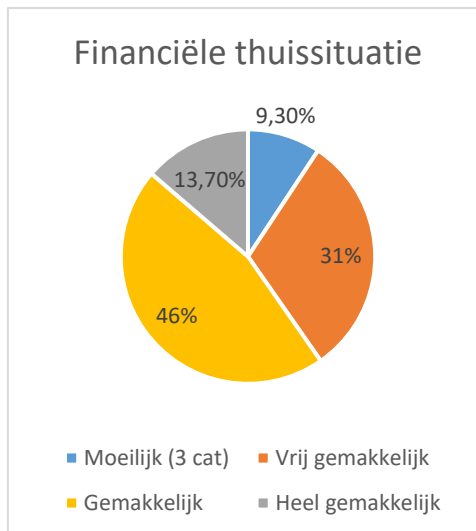
De meeste jongeren die deelnamen aan de bevraging zijn 17 jaar. Een minderheid is ouder dan 18 jaar (inclusief jongeren uit het zevende jaar).



Er hebben meer jongeren uit de onderwijsvorm ASO deelgenomen aan de bevraging. (Opmerking: drie van de zes scholen bieden uitsluitend ASO aan).



De meeste leerlingen die hebben deelgenomen aan de bevraging hebben een vrij gemakkelijke tot heel gemakkelijke financiële thuissituatie. (De antwoordopties 'vrij moeilijk', 'moeilijk' en 'heel moeilijk' werden in onderstaande figuur samengenomen als één antwoordcategorie omdat deze anders te weinig participanten bevatten voor de verdere analyses.)



Jongeren met een migratieachtergrond hebben significant vaker een moeilijke SES dan jongeren zonder een migratieachtergrond ($p < 0,05$):

	Migratieachtergrond	Geen migratieachtergrond
Moeilijke SES (3 cat.)	66,1%	33,9%
Vrij gemakkelijk	52,2%	47,8%
Gemakkelijk	40,6%	59,4%
Heel gemakkelijk	34,1%	65,9%

3.1.2. Gedrag: fysieke activiteitsniveau

a) Gezondheidsaanbeveling beweging

Aan de jongeren werd gevraagd hoeveel minuten per week ze bewogen aan matige of hoge intensiteit. De jongeren bewogen gemiddeld 589,27 (\pm 388,03) minuten per week (komt overeen met 9 uur en 49 minuten). Er was een erg grote variatie in deze gerapporteerde bewegingstijd: minimum: 50 minuten, maximum: 1965 minuten.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven (2021) beveelt aan dat jongeren gemiddeld 60 minuten per dag bewegen aan matige tot hoge intensiteit. Je beweegt matig tot hoog intensief als je hart sneller gaat slaan, je sneller ademt ... Slechts 59,6% van de jongeren behaalt deze aanbeveling. In de HBSC-studie (Dierckens et al., 2018) is dit zelfs maar 20%. Mogelijk hebben de participanten hun beweeggedrag overschat.

b) Welke jongeren bewegen het meest?

Er waren significant meer leerlingen uit de onderwijsvormen BSO (82,2%) en TSO (67,3%)

die de beweegaanbeveling behaalden ($p < 0,05$)¹. Slechts 51% van de jongeren uit het ASO beweegt dagelijks minstens 60 minuten aan matige/hoge intensiteit. Tijdens de focusgroep met jongeren komt volgende mogelijke verklaring aan bod: leerlingen uit het ASO hebben weinig praktijkvakken en vaak veel schoolwerk, en daardoor geen tijd meer om te gaan sporten. Deze verschillen in beweging volgens onderwijsvorm zijn verschillend van de resultaten van de HBSC-studie (Dierckens et al., 2018). In deze studie werd er enkel een significant verschil volgens onderwijsvorm gevonden bij meisjes: meisjes uit het TSO halen de aanbeveling het meest, meisjes uit het BSO het minst.

Ook werd er een significant effect gevonden wat betreft het studiejaar ($p < 0,05$). Hoe hoger het studiejaar, hoe meer leerlingen de beweegaanbeveling behalen: 55,7% van de 5^e jaars, 61,6% van de 6^e jaars en 78,1% van de 7^e jaars bewegen minstens 60 minuten per dag aan matige/hoge intensiteit. In de focusgroep met de LO-leerkrachten kwam naar voren dat oudere jongeren zich meer bewust zijn van een gezonde levensstijl en aan hun conditie willen werken.

Er werden in deze studie geen significante verschillen gevonden wat betreft geslacht, financiële thuissituatie of migratieachtergrond en het behalen van de beweegaanbeveling.

c) Perceptie

Bijna de helft van de jongeren (48,7%) denkt dat ze voldoende bewegen. Jongens (62,9%) denken sneller dat ze voldoende bewegen dan meisjes (41,3%).

Ondanks dat jongeren met een moeilijke financiële thuissituatie niet significant meer of minder bewegen dan jongeren met een gemakkelijke financiële thuissituatie, denken deze jongeren wel sneller dat ze niet genoeg bewegen ($p < 0,05$):

Financiële thuissituatie	"Ik beweeg NIET voldoende" (N=600)
Vrij moeilijk tot heel moeilijk	69,6%
Vrij gemakkelijk	59,1%
Gemakkelijk	45,7%
Heel gemakkelijk	40,2%

Er werd geen significant verschil waargenomen volgens migratieachtergrond.

3.1.3. Corona, een boosdoener?

Respectievelijk 22,5% en 35% van de jongeren bewoog veel minder of minder tijdens de coronapandemie. Volgende redenen werden bevraagd:

Hoe komt het dat je minder beweegt tijdens de coronapandemie? (N=345)	
Omdat ik nergens heen kan (bv. sportclub gesloten)	69%

¹ Er namen vier jongeren uit het KSO mee aan de studie. Deze onderwijsvorm werd niet meegenomen in deze Chi² analyse, omdat het aantal te klein is.

Omdat ik vaker moe ben (bv. door online les, minder activiteiten)	51,3%
Omdat ik minder kan afspreken met vrienden	38,3%

Daarnaast hadden de jongeren nog de mogelijkheid om via een open vraag zelf redenen toe te voegen. Het sluiten van de meeste sportclubs was een belangrijke hindernis. Het online alternatief werd veelal niet leuk bevonden. Ook het ontbreken van een vast schema was voor enkele jongeren een reden om minder te bewegen. Verder haalden de jongeren aan dat ze ineens veel meer schoolwerk hadden dan normaal. Bovendien kampten de jongeren met negatieve gemoedstoestanden: te lui, te moe, weinig energie, depressief ... Ook werden er enkele jongeren ziek. In het algemeen gingen jongeren minder naar buiten (onveilig gevoel) en verplaatsten ze zich minder. Tot slot waren er minder LO-lessen.

Toch gaven enkele jongeren aan dat ze net meer (15,5%) of zelfs veel (2,5%) meer zijn beginnen bewegen tijdens de coronapandemie. Volgende redenen werden bevestigd:

Hoe komt het dat je meer beweegt tijdens de coronapandemie? (N=108)	
Omdat ik meer tijd heb	63%
Omdat ik me anders verveel	39,8%
Omdat ik op die manier mijn vrienden kan zien	18,5%

Deze jongeren ontdekten online work-outs of zijn beginnen lopen of wandelen. De meest effectieve motivatiefactor voor de jongeren was afvallen. Enkele jongeren gaven ook aan dat ze zich nu vaker met de fiets verplaatsten dan met de bus (uit angst voor corona). Door de grote vrijheid wat betreft het al dan niet volgen van de online lessen, kregen sommige jongeren juist meer tijd om te kunnen besteden aan beweging.

3.1.4. Sportclub als facilitator?

a) Sportclub vs. beweegaanbeveling

We vroegen aan de jongeren of ze lid zijn van een sportclub:

Ben je lid van een sportclub? (N=600)	
Ja, de sportlessen gaan online door	11%
Ja, maar de activiteiten liggen voorlopig stil	36,2%
Nee, maar voor de coronapandemie was ik dat wel	13%
Nee	39,8%

Er waren meer jongeren die in een sportclub zaten die de beweegaanbeveling behaalden (63,2%), dan jongeren die niet in een sportclub zaten (54,2%) ($p < 0,05$).

b) Wie zit er (niet) in een sportclub?

Er werd een significant effect gevonden tussen het al dan niet aangesloten zijn bij een sportclub en de onderwijsvorm, migratieachtergrond, financiële thuissituatie en geslacht. Leerlingen uit het BSO zijn significant minder vaak aangesloten bij een sportclub (49,5%) dan jongeren uit het ASO (62,9%) en TSO (62,5%) ($p < 0,05$). Ook jongeren met een migratieachtergrond (50%) zijn significant minder vaak aangesloten bij een sportclub dan jongeren zonder migratieachtergrond (68,7%) ($p < 0,05$). Jongeren met een moeilijke financiële thuissituatie zijn minder vaak aangesloten bij een sportclub (39,3%) dan jongeren met een vrij gemakkelijke (54,3%), gemakkelijke (63,4%) en heel gemakkelijke (76,8%) financiële thuissituatie ($p < 0,05$). Jongens (57,3%) zijn meer aangesloten bij een sportclub dan meisjes (42,1%).

c) Waarom geen lid van sportclub?

Aan de jongeren die geen lid zijn van een sportclub, werd gevraagd waarom ze niet aangesloten zijn bij een sportclub. Op een schaal van 1 (helemaal niet eens) tot 5 (helemaal eens) konden ze aanduiden of een bepaalde reden al dan niet van toepassing was voor hen. In onderstaande tabel wordt weergegeven voor hoeveel procent van de deelnemende jongeren de stellingen van toepassing zijn:

Waarom ben je niet aangesloten bij een sportclub? (N=239)	Eens/helemaal eens
Ik doe het liever met vrienden	60,2%
Ik wil niet samen douchen	54,5%
Ik heb er geen tijd voor	54%
Ik blijf liever thuis	50,5%
Ik ken er niemand	48,5%
Ik heb er geen zin in	47,7%
Ik ben te moe	43,1%
Ik doe het liever alleen	43,1%
Ik heb angst dat anderen mij raar zouden bekijken	33,9%
Ik heb angst dat ik niet goed genoeg zal zijn	33,5%
Omdat de coronamaatregelen dit niet toelaten	30,5%
De competitieve sfeer schrikt mij af	22,2%
Het is te duur	20,5%

Ik heb niet de juiste kledij	15,1%
Niemand kan mij brengen	13%
Ik weet niet waar ik dat kan doen	12,5%
Ik voel me daar niet welkom	12,1%
Mijn ouders/voogd willen het niet	4,6%
Ik ken niet genoeg Nederlands	1,2%

Verschillende hindernissen bij jongeren met en zonder een migratieachtergrond?

Een aantal hindernissen zijn significant sterker aanwezig bij jongeren met een migratieachtergrond in vergelijking met jongeren zonder migratieachtergrond ($p < 0,05$). Deze hindernissen worden weergegeven in onderstaande tabel, met respectievelijk het percentage jongeren met een migratieachtergrond (MA) en jongeren zonder een migratieachtergrond dat het eens of helemaal eens was met deze stelling.

Waarom ben je niet aangesloten bij een sportclub?	Jongeren met MA (N=137)	Jongeren zonder MA (N=102)
Het is te duur	24,2%	15,5%
Mijn ouders/voogd willen het niet	7,4%	1%
Niemand kan mij brengen	16,9%	7,8%
Ik wil niet samen douchen	61,6%	46,6%
Ik heb niet de juiste kledij	19,1%	9,7%
De coronamaatregelen laten dit niet toe	38,3%	20,4%

Er is geen enkele hindernis die significant minder sterk aanwezig is bij jongeren met een migratieachtergrond.

Verschillende hindernissen bij jongens en meisjes?

Een aantal hindernissen zijn significant sterker aanwezig bij meisjes dan bij jongens ($p < 0,05$). Deze hindernissen worden weergegeven in onderstaande tabel, met respectievelijk het percentage jongens en meisjes dat het eens of helemaal eens was met deze stelling. Er is geen enkele hindernis die significant sterker aanwezig is bij jongens.

Waarom ben je niet aangesloten bij een sportclub?	Jongens (N=213)	Meisjes (N=380)
Ik ben te moe	36,5%	44,4%

Ik heb angst dat ik niet goed genoeg zal zijn	23,8%	38%
---	-------	-----

Andere redenen

Via een open vraag in de vragenlijst werden extra redenen bevraagd waarom jongeren niet aangesloten zijn bij een sportclub. Ten eerste geven enkele jongeren aan dat ze simpelweg geen interesse hebben om zich aan te sluiten bij een sportclub. Ze willen niet op vaste momenten sporten, maar liever impulsief beslissen wanneer ze bewegen. Voor hen voelt het aangesloten zijn bij een sportclub als een te grote verplichting. Hiernaast haten enkele jongeren sociale interactie en voelen ze zich te onzeker en te verlegen om te praten met (nieuwe) mensen in een sportclub. Verder hebben enkele jongeren een blessure waardoor sporten in het algemeen niet (meer) mogelijk is. Ook vinden sommige jongeren zichzelf te oud om zich nog aan te sluiten bij een sportclub. Ze vrezen dat ze er dan niet meer gaan bij horen of dat ze niet goed genoeg zullen zijn. Bovendien hebben enkele jongeren een slechte ervaring gehad bij een sportclub: ze werden uitgelachen of gepest. Enkele meisjes gaven ook aan dat ze vanuit hun geloofsovertuiging niet mogen sporten wanneer ze schaars gekleed zijn. Tot slot werden er nog volgende redenen aangehaald: 'sport is niet mijn ding', 'ik heb te veel stress door school', 'het is nog niet bij me opgekomen', 'ik heb angst voor het onbekende' en 'ik heb geen doorzettingsvermogen'.

We vroegen aan de jongeren die geen lid zijn van een sportclub of ze wel lid zouden willen zijn van een sportclub als ze geen hindernissen ervaarden. Bijna de helft van de jongeren (43,1%) gaf aan dat ze dan wel zouden willen aansluiten bij een sportclub.

De jongeren konden via een open vraag aangeven wat ervoor zou kunnen zorgen dat ze zich bij een sportclub zouden aansluiten. Ten eerste vinden de jongeren het belangrijk dat ze al iemand kennen in de sportclub of dat iemand hen voorstelt. Enkele jongeren spreken zelfs van een privé sportploeg. Hiernaast moet er op de sportclub veel te beleven zijn: ze moeten er plezier hebben en de trainingen moeten veel afwisseling hebben. Verder willen de jongeren geen zorgen hebben over materiaalkosten. Ook moet de sportclub makkelijk bereikbaar zijn (met openbaar vervoer). Sommige jongeren spreken over een kwaliteitsvolle sportclub: ze moeten een verschil zien in hun vaardigheden en er moet een antipestbeleid zijn. Een andere nood is dat de sportclub flexibele uren aanbiedt om te sporten. Andere overtuigingstips zijn: geen verplichting tot het spelen van wedstrijden, er moeten mensen zijn van hetzelfde niveau en dezelfde leeftijd, ondersteuning voor beginners ('ik wil minder het gevoel hebben dat ik als beginnende sporter uit de boot val'), de sportclub zelf moet de jongeren overtuigen en meisjes moeten afzonderlijk van jongens kunnen sporten.

3.1.5. Voordelen van bewegen

We peilden naar de voordelen die jongeren ervaren om te bewegen. Op een schaal van 1 (helemaal niet eens) tot 5 (helemaal eens) konden ze aanduiden of een bepaald voordeel al dan niet van toepassing was voor hen. In onderstaande tabel wordt weergegeven hoeveel procent van de jongeren het eens of helemaal eens zijn met de stellingen:

Een voordeel van bewegen is voor mij ... (N=600)	Eens/helemaal eens
Dat ik er fit van word	92,4%
Dat mijn gezondheid er beter van wordt	88,5%
Dat ik er plezier aan beleef	77%
Dat ik me er psychisch beter door voel	71,6%
Dat ik binnen 20 jaar een betere gezondheid heb	70,9%
Dat ik gewicht verlies/vermager	63,5%
Dat ik mijn lichaam mooier ga vinden	63,4%
Dat mijn risico op ziektes kleiner is	62,7%
Dat ik de kans krijg om met andere mensen samen te zijn (als de coronamaatregelen dit toelaten)	55,6%
Dat ik kan tonen dat ik goed ben in iets	45,8%
Dat ik nieuwe mensen kan leren kennen (als de coronamaatregelen dit toelaten)	38,8%
Dat ik me deel van een groep kan voelen (als de coronamaatregelen dit toelaten)	38,5%
Dat ik de kans krijg om wedstrijden te spelen (als de coronamaatregelen dit toelaten)	37,5%
Dat ik daardoor beschermd ben tegen het coronavirus	13%

Verschillende ervaren voordelen bij jongeren met en zonder een migratieachtergrond?

Een aantal voordelen zijn significant ($p < 0,05$) sterker aanwezig bij jongeren met een migratieachtergrond in vergelijking met jongeren zonder migratieachtergrond. Deze voordelen worden weergegeven in onderstaande tabel, met respectievelijk het percentage jongeren met een migratieachtergrond (MA) en jongeren zonder een migratieachtergrond dat het eens of helemaal eens was met deze stelling.

Een voordeel van bewegen is voor mij ...	Jongeren met MA (N=273)	Jongeren zonder MA (N=327)
Dat mijn risico op ziektes kleiner is	66%	59,9%

Onderstaande voordelen zijn significant ($p < 0,05$) minder sterk aanwezig bij jongeren met een

migratieachtergrond:

Een voordeel van bewegen is voor mij ...	Jongeren met MA (N=273)	Jongeren zonder MA (N=327)
Dat ik de kans krijg om met andere mensen samen te zijn	47,3%	62,7%
Dat ik me deel van een groep kan voelen	28,2%	47,1%
Dat ik er plezier aan beleef	73,3%	80,1%

Verschillende ervaren voordelen bij jongens en meisjes?

Een aantal voordelen zijn significant ($p < 0,05$) sterker aanwezig bij jongens dan bij meisjes. Deze voordelen worden weergegeven in onderstaande tabel, met respectievelijk het percentage jongens en meisjes dat het eens of helemaal eens was met deze stelling.

Een voordeel van bewegen is voor mij ...	Jongens (N=213)	Meisjes (N=380)
Dat mijn risico op ziektes kleiner is	67,6%	60,2%
Dat ik daardoor beschermd ben tegen het coronavirus	16,5%	11,3%
Dat ik kan tonen dat ik goed ben in iets	57,2%	39,8%
Dat ik me deel van een groep kan voelen (als de coronamaatregelen dit toelaten)	43,6%	35,8%
Dat ik er plezier aan beleef	84,5%	73,2%
Dat ik de kans krijg om wedstrijden te spelen (als de coronamaatregelen dit toelaten)	52,6%	29,2%

Er waren geen voordelen die significant sterk ervaren werden door meisjes dan door jongens.

3.1.6. Hindernissen om te bewegen

We bevroegen verschillende hindernissen die jongeren ervaren om te bewegen. Op een schaal van 1 (nooit) tot 5 (altijd) konden ze aanduiden hoe vaak ze een hindernis ervaarden. In onderstaande tabel wordt weergegeven hoeveel procent van de deelnemende jongeren deze hindernissen meestal of altijd ervaren:

Ik word verhinderd om te bewegen omdat ... (N=600)	Meestal/altijd
Mijn sportactiviteiten niet meer mogen doorgaan door de coronamaatregelen	38%
Ik geen motivatie heb	37,2%
Ik er te weinig tijd voor heb	33,5%
Ik me te moe voel om te bewegen	26%

De weeromstandigheden slecht zijn	25%
Ik geen gezelschap heb	21,2%
Ik geen vaste sportpartner heb	20%
Ik niet fit genoeg ben	18,5%
Er geen/onvoldoende aanbod is op school, buiten de lessen lichamelijke opvoeding, om te bewegen	16,2%
Ik niet gesteund of aangemoedigd word om te bewegen	14%
Ik onvoldoende materiaal heb om te bewegen	13,3%
Ik denk dat ik het niet goed kan	13,2%
Er geen/onvoldoende aanbod is in mijn omgeving om te bewegen	13,1%
Bewegen mij niet interesseert	12,2%
Ik te onzeker ben om te bewegen	11,3%
Er te weinig plaatsen zijn om te bewegen	9,7%
Ik weet niet waar ik terecht kan om te bewegen	8,3%
Mijn buurt onveilig is om te bewegen	7,2%
Ik angst heb voor blessures	5,8%
Mijn gezondheid dit niet toelaat	5,7%
Ik onvoldoende financiële middelen heb om sportuitrusting te betalen	3,7%

Verschillende hindernissen bij jongeren met en zonder een migratieachtergrond?

Een aantal hindernissen worden significant ($p < 0,05$) vaker ervaren door jongeren met een migratieachtergrond in vergelijking met jongeren zonder migratieachtergrond. Deze hindernissen worden weergegeven in onderstaande tabel, met het respectievelijk het percentage jongeren met een migratieachtergrond (MA) en jongeren zonder een migratieachtergrond dat het eens of helemaal eens was met deze stelling.

Ik word verhinderd om te bewegen omdat ...	Jongeren met MA (N=273)	Jongeren zonder MA (N=327)
Ik niet gesteund of aangemoedigd word om te bewegen	18,3%	10,4%
Er te weinig plaatsen zijn om te bewegen	19,4%	7,9%

Ik onvoldoende materiaal heb om te bewegen	19,4%	8,2%
Ik onvoldoende financiële middelen heb om sportuitrusting te betalen	5,8%	1,8%
Ik weet niet waar ik terecht kan om te bewegen	11,8%	5,5%
Mijn buurt onveilig is om te bewegen	11,4%	3,7%
Er geen/onvoldoende aanbod is in mijn omgeving om te bewegen	12,8%	7%
Er geen/onvoldoende aanbod is op school, buiten de lessen lichamelijke opvoeding	18,3%	14,3%

Onderstaande hindernissen zijn significant minder sterk aanwezig bij jongeren met een migratieachtergrond ($p < 0,05$):

Ik word verhinderd om te bewegen omdat ...	Jongeren met MA (N=273)	Jongeren zonder MA (N=327)
Mijn sportactiviteiten niet meer mogen doorgaan door de coronamaatregelen	34,1%	40,7%

Verschillende hindernissen bij jongens en meisjes?

Een aantal hindernissen worden significant ($p < 0,05$) vaker ervaren door meisjes dan door jongens. Deze hindernissen worden weergegeven in onderstaande tabel, met het respectievelijk het percentage jongens en meisjes dat het eens of helemaal eens was met deze stelling. Er waren geen hindernissen die significant sterker ervaren werden door jongens.

Ik word verhinderd om te bewegen omdat ...	Jongens (N=213)	Meisjes (N=380)
Ik geen motivatie heb	26,3%	43,7%
Ik er te weinig tijd voor heb	24,2%	39,2%
Ik me te moe voel om te bewegen	17,9%	30,5%
De weeromstandigheden slecht zijn	18,7%	28,7%
Ik geen gezelschap heb	19,7%	22,3%
Ik niet fit genoeg ben	8,5%	24%
Er geen/onvoldoende aanbod is op school, buiten de lessen lichamelijke opvoeding, om te bewegen	16%	16,6%
Ik denk dat ik het niet goed kan	4,7%	17,9%
Ik onvoldoende materiaal heb om te bewegen	9,3%	15,8%
Bewegen mij niet interesseert	9,4%	13,4%
Ik te onzeker ben om te bewegen	5,6%	14,5%
Er te weinig plaatsen zijn om te bewegen	9,4%	15,3%
Ik weet niet waar ik terecht kan om te bewegen	4,7%	10,5%

Mijn buurt onveilig is om te bewegen	1,9%	10,3%
Mijn gezondheid dit niet toelaat	2,3%	7,7%
Ik onvoldoende financiële middelen heb om sportuitrusting te betalen	2,8%	4,3%

Andere hinderissen

Daarnaast werd er een open vraag gesteld die peilde naar hindernissen die nog niet aan bod waren gekomen. Allereerst gaven enkele jongeren aan dat vooral het (terug) beginnen bewegen moeilijk is: klaarmaken, tijd voor maken, vaste sportpartner vinden en terug opbouwen van conditie zijn redenen die jongeren aangaven als hindernissen. Hiernaast gaven de jongeren aan dat ze vaak bezet zijn door andere zaken: studentenjob, schoolwerk of andere hobby's. Soms kunnen jongeren gewoon niet sporten door slecht weer (bv. tennisterreinen onbespeelbaar), blessures of gezondheidsproblemen (astma, eetstoornis, knieproblemen ...). Enkele jongeren spreken ook over hun slechte mentale gezondheid waardoor ze geen zin of energie hebben. Andere hindernissen die worden aangehaald zijn: ongezellige buurt met weinig sportfaciliteiten, menstruatie, verslaafd zijn aan online spelletjes, lichaamsonzekerheid, andermans eigendom betreden (freerunning) en geen kennis van correcte oefeningen (geen positieve vooruitgang).

3.1.7. Sociaal-culturele invloed

a) Aanmoediging uit de omgeving

Aan de jongeren werd gevraagd hoe vaak zij door huisgenoten of vrienden worden aangemoedigd om te bewegen.

Aanmoediging door huisgenoten:

Hoe vaak moedigen je huisgenoten je aan om te bewegen? (N=600)	
Nooit	14%
Zelden	21,2%
Soms	38,7%
Vaak	20,2%
Heel vaak	6%

Aanmoediging door vrienden:

Hoe vaak moedigen je vrienden je aan om te bewegen? (N=600)	
Nooit	25,4%
Zelden	29,2%
Soms	32,2%

Vaak	11,9%
Heel vaak	1,3%

Jongeren met een migratieachtergrond werden niet significant meer of minder aangemoedigd door huisgenoten/vrienden om te bewegen. Er werd ook geen significant verschil gevonden volgens geslacht.

Opvallend is dat er geen significant verband werd gevonden tussen aanmoediging door huisgenoten en het beweeggedrag, maar wel tussen aanmoediging door vrienden en het beweeggedrag van jongeren. Hoe meer jongeren door vrienden aangemoedigd worden om te bewegen, hoe meer ze daadwerkelijk bewegen ($r:+0,2$, $p<0,05$).

b) Sociale norm

De sociale norm werd in kaart gebracht door te bevrage hoe veel vrienden van de jongeren voldoende bewegen, en hoe veel zij bewegen ten opzichte van hun vrienden.

Hoeveel van jouw vrienden bewegen voldoende? (N=600)	
Geen	3,8%
Sommige	39,2%
De helft	25,5%
De meeste	30,5%
Allemaal	1%

Jongeren met een migratieachtergrond gaven aan dat minder van hun vrienden voldoende bewegen in vergelijking met jongeren zonder migratieachtergrond. (gemiddeld score 2,69 op 5 punt Likerschaal (geen tot allemaal) $\pm 0,97$ vs. $3,00 \pm 0,88$) ($p<0,05$). In vergelijking met meisjes, gaven jongens gaven aan dat meer van hun vrienden voldoende bewegen (gemiddelde score $3,19 \pm 0,87$ bij jongens vs. $2,67 \pm 0,92$ bij meisjes ($p<0,05$)).

Hoe meer de vrienden van de jongeren bewegen, hoe meer ze ook zelf gaan bewegen ($r:+0,12$, $p<0,05$).

Meer dan een derde van de jongeren gaf aan dat ze evenveel bewegen in vergelijking met hun vrienden:

Hoeveel beweeg jij in vergelijking met je vrienden? (N=600)	
Veel minder	4,5%
Minder	20,2%
Evenveel	37,7%
Meer	30,3%

Veel meer	7,3%
-----------	------

Hier werd geen significant verschil gevonden tussen jongeren met en zonder een migratieachtergrond. Jongens gaven significant meer aan dat ze meer bewegen in vergelijking met hun vrienden dan meisjes ($3,29 \pm 0,95$ vs. $3,09 \pm 0,98$ ($p < 0,05$)).

c) Invloed cultuur/religie

Er werd aan de jongeren gevraagd of hun cultuur of religie een invloed heeft op hun beweeggedrag. De cultuur/religie had bij de meerderheid van de jongeren nooit een invloed op hun beweeggedrag:

Heeft jouw cultuur/religie een invloed op jouw beweeggedrag, op hoeveel je beweegt? (N=600)	
Nooit	83,3%
Zelden	8,7%
Soms	4,7%
Vaak	2%
Heel vaak	1,3%

De cultuur/religie heeft een significant sterkere (maar nog steeds kleine) invloed bij jongeren met een migratieachtergrond ($1,46 \pm 0,95$ vs. $1,15 \pm 0,53$) ($p < 0,05$). Er werden geen significante verschillen gevonden volgens geslacht.

Aan de jongeren waarbij de cultuur/religie wel een invloed had op hun beweeggedrag, werd via een open vraag gevraagd op welke manier deze beïnvloeding gebeurde. Allereerst heeft het opgroeien in een sportieve familie zeker een invloed op het beweeggedrag van de jongeren (kind als construct van zijn omgeving). Hiernaast heeft de sociale mediacultuur een invloed op de jongeren: slankere mensen zijn nu eenmaal het schoonheidsideaal. Ook religie heeft een invloed op het beweeggedrag van jongeren. Zo staat er in de Bijbel dat luiheid een zonde is en dat de mens is aangesteld om te werken. Bij de antwoorden van islamitische jongeren vinden we enkele tegenstrijdigheden terug. Langs de ene kant geven ze aan dat gezondheid heel belangrijk is en het lichaam een cadeau is dat je moet waarborgen. Ook wordt er veel bewogen zoals de volgende voorbeelden aangeven: door de keuken op te ruimen, op te dienen bij bezoek, het huishouden te doen, oppassen op de kinderen, veel te dansen bij trouwfeesten, ouders helpen ... Langs de andere kant geven enkele jongeren aan dat de islam geen loopcultuur is, maar eerder een eetcultuur. Pas als er overgewicht is moet er gesport worden. Ook zeggen enkele jongeren dat moslims het maar gek vinden als een gezonde tiener sport. Overigens werd aangegeven dat meisjes niet elke dag mogen gaan lopen en dat dansen niet meer mag vanaf je eerste menstruatie. Hiernaast zou sporten uitnodigen tot ongepaste kledij en zou het kostbare tijd wegnemen om te bidden. Tot slot mogen enkel mannen vechtsporten uitoefenen.

3.1.8. Doelen, intentie en eigen-effectiviteit

a) Doelen

Aan de jongeren werd gevraagd of ze soms doelen stellen voor zichzelf met betrekking tot bewegen (bv. 'vanaf nu ga ik elke week lopen', 'vanaf nu ga ik te voet/met de fiets naar school'):

Stel je jezelf soms doelen met betrekking tot bewegen? (N=599)	
Nooit	8,3%
Zelden	11,9%
Soms	34,2%
Vaak	36,4%
Heel vaak	9,2%

Hoe vaker jongeren doelen voor zichzelf stellen, hoe meer ze bewegen ($r: +0,12$, $p < 0,05$).

Jongeren met een migratieachtergrond stellen niet significant vaker of minder vaak doelen dan jongeren zonder migratieachtergrond. Er werden eveneens geen significante verschillen gevonden volgens geslacht.

Aan de jongeren die aangaven dat ze zelden, soms, vaak of heel vaak doelen stellen, werd gevraagd of het hen lukt om hun doelen te behalen:

Lukt het je dan om die doelen te behalen? (N=548)	
Nooit	7,8%
Zelden	20,8%
Soms	37,8%
Vaak	28,3%
Heel vaak	5,3%

Jongeren met een migratieachtergrond die doelen stellen behalen deze niet significant vaker of minder vaak dan jongeren zonder migratieachtergrond. Wel lukt het jongens vaker om gestelde doelen te behalen dan meisjes ($3,27 \pm 0,99$ vs. $2,89 \pm 0,99$) ($p < 0,05$).

b) Intentie

We bevroegen de intentie van de jongeren om meer te bewegen. De meerderheid van de jongeren wil graag meer bewegen:

Wil je graag meer bewegen? (N=600)	
Zeker niet	1,7%

Eerder niet	5,8%
Misschien	18,5%
Eerder wel	37,8%
Zeker wel	36,2%

Er werd geen significant verband gevonden tussen de intentie om te bewegen en het beweeggedrag van de jongeren. Deze intentie-gedragskloof wordt vaak gevonden voor gezondheidsgerelateerd gedrag.

Er werd eveneens geen significant verschil in intentie om te bewegen gevonden tussen jongeren met en jongeren zonder een migratieachtergrond.

Meisjes hebben een grotere intentie om meer te bewegen dan jongens ($4,09 \pm 0,95$ vs. $9,87 \pm 0,98$) ($p < 0,05$).

c) Eigen-effectiviteit

Daarnaast vroegen we aan de jongeren of ze denken dat het hen zou lukken om meer te bewegen, zowel op het moment van de bevraging (met de toen geldende coronamaatregelen) als na de coronapandemie. Op het moment van de bevraging waren de jongeren niet overtuigd van hun eigen-effectiviteit:

Denk je dat het je zou lukken om meer te bewegen op dit moment (met de geldende coronamaatregelen)? (N=600)	
Zeker niet	3,5%
Waarschijnlijk niet	20,8%
Misschien	29,2%
Waarschijnlijk wel	35,8%
Zeker wel	10,7%

De antwoorden op de vraag met betrekking tot eigen-effectiviteit na de coronapandemie zijn al wat gunstiger:

Denk je dat het je zou lukken om meer te bewegen na de coronapandemie? (N=600)	
Zeker niet	2,2%
Waarschijnlijk niet	9,3%
Misschien	20,8%
Waarschijnlijk wel	37,7%
Zeker wel	30%

We vonden geen significant verschil in eigen-effectiviteit tussen jongeren met en jongeren

zonder migratieachtergrond. Er werd eveneens geen verschil gevonden in eigen-effectiviteit op dit moment volgens geslacht. Wel is de eigen-effectiviteit van jongens om meer te bewegen na de coronapandemie groter dan die van meisjes ($4,08 \pm 0,99$ vs. $9,72 \pm 1,00$) ($p < 0,05$).

Jongeren met een hogere eigen-effectiviteit bewogen niet significant meer of minder dan jongeren met een minder hoge eigen-effectiviteit.

3.1.9. Motivatoren van beweging

In de vragenlijst stelden we alle jongeren de open vraag: *'Wat kan jou motiveren of ervoor zorgen dat jij meer beweegt? Je mag hier heel creatief zijn.'* Na een grondige analyse zien we bepaalde thema's terugkomen. Allereerst geeft bijna een derde van de jongeren aan dat ze vooral **aanmoediging nodig hebben van hun omgeving**. Zo vernoemden ze vrienden, familie, trainer, coach, hond, motiverende video's, leerkrachten en influencers. Ze benadrukten dat ze nood hebben aan een **vaste sportpartner** en dat hun vaste sportpartner hetzelfde niveau en doel moet hebben en dat ze controle op elkaar moeten uitoefenen. Enkele jongeren waren zeer creatief en stelden een soort van Tinderapp voor om een vaste sportpartner te kunnen vinden om te gaan sporten.

Hiernaast haalde bijna een zesde van de jongeren aan dat ze uitkijken naar de periode **na de coronapandemie** omdat er dan terug meer mogelijk is: trainingen kunnen doorgaan, fitnesscentra zijn weer open en wedstrijden worden terug georganiseerd ('terug op een podium staan'). Toch gaven enkele jongeren ook aan dat ze door online les te volgen van thuis uit meer tijd hadden om binnen te bewegen. Bovendien is een van de belangrijkste motivators om te bewegen **voortgang zien op lichamelijk en mentaal vlak**. Een mooi, strak lichaam hebben ('bikinibody'), een laag cijfer op de weegschaal zien en je mannetje kunnen staan, zijn redenen die de jongeren aangeven om te bewegen. Hiernaast vinden enkele jongeren het ook erg belangrijk dat ze zich fit voelen en over het algemeen een betere gezondheid hebben. 'Even alles eraf lopen', wordt ook gezien als motivator om te gaan sporten.

Verder gaf een op tien jongeren via deze open vraag aan dat ze vaak te veel schoolwerk hebben en dat ze daardoor stress ervaren. Enkele jongeren geven als oplossing het opstellen van een goede **planning**. Ook geeft een op tien jongeren aan dat het **aanbod** van sporten breder mag zijn. Zo geven ze de volgende voorbeelden: skatepark met goede verlichting om 's avonds te kunnen skaten, meer publieke fitnessstoestellen, betere sportfaciliteiten, sportevenementen (zoals Color Run) in de buurt, meer parken voor wandel- en fietsroutes, meer jeugdactiviteiten en meer info en uitnodigingen van sportclubs. Veel vrouwelijke jongeren gaven aan dat ze zich vaak bekeken voelen in de fitness en vragen daarom om een aparte fitnessruimte ('women only gyms'). Hiernaast geven een paar jongeren aan dat ze meer zouden sporten als dit ingebed zou zijn in hun lessenrooster op school, zoals een zoektocht die je te voet moet afleggen (bewegend leren). Daarnaast benadrukten enkele jongeren dat de foute info over het trainen van een bepaalde spiergroep van YouTube moet worden verwijderd zodat ze niets fout aanleren. Daarenboven is het zeer belangrijk voor de jongeren dat het **goed weer** is.

Een andere motivator die vermeld werd, is het krijgen van een **beloning**. De volgende voorbeelden werden gegeven: geld, grote pot snoep, netflix kijken, lekker lui zijn nadien, frietjes eten, na de training nog eentje drinken, complimenten krijgen ('je bent precies

afgevalven'), een relaxed bad nemen, show mogen bijwonen van een idool, een speltraining en na x-aantal uren sporten een kortingsbon krijgen van een bepaalde winkel. Verder hebben de jongeren bepaalde middelen nodig om hun aan te zetten om te bewegen zoals oortjes om muziek te beluisteren, een loopband, loopschoenen (die niet te duur zijn), mooie sportoutfit, een rijbewijs, een iPod en/of een abonnement in de fitness.

Ook geven enkele jongeren aan dat ze een bepaald **doel voor ogen hebben** als ze bewegen: ingangsexamen piloot of selectieproeven bij de politie, in een ploeg geraken, fit zijn voor een trouwfeest en wedstrijden. De jongeren hebben **variatie** nodig om gemotiveerd te blijven om te bewegen. Ze geven de volgende voorbeelden: nieuwe sporten, intensievere manieren om te sporten en/of springparken. Ook willen sommige jongeren verplicht worden om te sporten: bv. bij 10 km wandelen per week, krijg je een goed punt voor LO. **Challenges** zijn ook een goede motivator volgens de jongeren: competitie op school, tussen scholen of met vrienden (300 van de 365 dagen een uur gewandeld hebben). Daarnaast stelden enkele jongeren het gebruik van **apps** voor om hen te motiveren: Strava, start to run, Pokémon GO en een nieuwe app die hen herinnert waarom bewegen belangrijk is.

Tot slot werden er nog andere motivatiefactoren aangehaald: plezier hebben, sportmogelijkheden die met de fiets of te voet bereikbaar zijn, aangesloten zijn bij een sportclub, niet als laatste worden gekozen tijdens de LO-les, opvolging door iemand, op vakantie gaan (actiever zijn), betere ondersteuning krijgen (wat, waar, hoe), geen druk van anderen en meer zelfvertrouwen krijgen door succeservaringen.

3.2. Focusgroep LO-leerkrachten

Tijdens de focusgroep waren er zeven LO-leerkrachten van vier verschillende scholen aanwezig. Er was slechts één vrouwelijke LO-leerkracht aanwezig. De LO-leerkrachten hadden een gemiddelde leeftijd van 41 jaar. (De jongste participant was 24 jaar, de oudste participant was 56 jaar) en waren gemiddeld 17 jaar actief als leerkracht LO (variërend van 3 jaar tot 31 jaar).

Als gespreksstarter vroegen we de LO-leerkrachten waarom ze voor dit beroep kozen. Hierover zijn ze het allemaal eens: jongeren motiveren om te bewegen (ook buiten school) en hen helpen bij het zoeken naar welke sport de leerlingen leuk vinden. Hiernaast willen ze de jongeren ook het inzicht meegeven dat bewegen gezond is. De LO-leerkrachten hebben voor hun job gekozen omdat ze graag met sport en met jongeren bezig zijn. Een LO-leerkracht haalde ook aan:

'Ik denk dat wij het enige vak zijn waar leerlingen echt op een totaal andere manier met elkaar in contact komen, je ziet toch veel andere confrontaties, ik vind dat interessant, ook voor de leerlingen, ook moeten ze elkaar op fysiek en lichamelijk vlak accepteren, dat vind ik een belangrijk aspect van LO.'

We vroegen hen vervolgens of de leerlingen gemotiveerd zijn om te bewegen/sporten. Hierover waren de meningen van de LO-leerkrachten verdeeld. De ene groep zei dat hoe ouder de leerlingen zijn, hoe minder motivatie ze hebben om te sporten. Zo zei een LO-leerkracht: 'Het is niet meer cool om te sporten tijdens de middag'. De leerlingen gaan tijdens de middag

buiten de school eten. De andere groep vindt juist dat de oudere leerlingen meer hun best doen. Zo haalde een LO-leerkracht aan dat haar meisjes uit het zesde het besef krijgen dat ze een slechte conditie hebben. De jongens uit het zesde zouden ook meer doorzettingsvermogen hebben ontwikkeld.

Als we specifiek naar **jongeren met een migratieachtergrond** kijken, dan merken de LO-leerkrachten dat zij vaak andere prioriteiten hebben dan te bewegen: studentenjob, zorgen voor broers en/of zusjes, huishoudelijke taken. Een LO-leerkracht merkte op:

'Ik denk dat het zeker niet de migratieachtergrond alleen is, maar ook de onderwijsvorm. Ik denk dat eerder de kansarmoede of gezinssituatie waaruit ze komen een grotere rol speelt dan de achtergrond.'

Volgens de LO-leerkrachten zijn leerlingen uit het BSO minder gemotiveerd om te bewegen. Leerlingen uit het ASO kunnen ze veel gemakkelijker motiveren omdat ze meer mee zijn in het verhaal van gezonde levensstijl en het belang van bewegen. Volgens LO-leerkrachten zijn jongeren met een migratieachtergrond minder aangesloten bij een sportclub. Dit werd bevestigd in onze analyse van de vragenlijst (zie eerder). De LO-leerkrachten denken dat de oorzaak hiervan vaak aan het financiële aspect ligt. LO-leerkrachten vinden het heel moeilijk om niet-sportieve jongeren te motiveren. Volgens hen worden er toch nog veel jongeren niet van thuis uit gestimuleerd.

Om jongeren dan toch te motiveren werden er verschillende ideeën aangereikt. Ten eerste moet de focus minder liggen op prestatie en meer op plezier. Ze moeten het kunnen volhouden of op z'n minst proberen. Hierbij mag de lat niet te hoog worden gelegd. Als de leerlingen inzet tonen dan moet er een positieve bekrachtiging volgen (ongeacht de prestatie) bijvoorbeeld: 'Knap dat je bent begonnen.' Ten tweede haalden de LO-leerkrachten aan dat de band tussen hen en de leerling goed moet zijn. De LO-leerkracht moet proberen meermaals een gesprek aan te gaan over beweging. Er kan dan bijvoorbeeld gesproken worden over gemeenschappelijke interesses of over hoe jongeren tijd kunnen maken om te bewegen. Vaak hebben sommige leerlingen geen zin om te sporten: 'Ik voel mij niet goed'. Op dat moment proberen de LO-leerkrachten de leerling toch te motiveren om mee te doen. Achteraf kan de LO-leerkracht dan zeggen: 'Het is toch goed gegaan. Bewegen kan wonderen doen.' Zo leert de LO-leerkracht aan de jongeren dat bewegen niet alleen goed is voor het fysieke welzijn maar ook voor het mentale.

We hebben verder ingezoomd op de LO-les zelf. De LO-leerkrachten haalden aan dat ze het soms beter vinden als meisjes en jongens apart worden gezet voor de lessen LO. Zo zei een LO-leerkracht:

'Die willen niet samen sporten, anders staan ze toch ver van elkaar. Ze sporten ook beter als ze apart zijn. De meisjes voelen zich vaak gegeneerd. Bij de les fitness bijvoorbeeld durven ze dan niet squatten, omdat ze dan met hun poep naar achter moeten en dat de jongens dat dan gingen zien.'

Een andere LO-leerkracht zei wel dat het praktisch niet altijd haalbaar is om jongens en meisjes

apart te laten sporten door bijvoorbeeld een ongelijke verdeling. Hij stelde de volgende oplossing voor: jongens en meisjes kunnen simultaan een andere sport doen. Tijdens de LO-les proberen de LO-leerkrachten zoveel mogelijk mee te doen. Zo proberen ze bijvoorbeeld samen te lopen met een leerling die minder goed kan lopen. Door zelf te laten zien dat ze sportief zijn, stimuleren ze de jongeren om zelf ook sportief te worden. Een LO-leerkracht benadrukte wel dat het haalbaar moet zijn want ook LO-leerkrachten hebben soms blessures. Tot slot proberen de LO-leerkrachten vooral spelvormen aan te bieden in plaats van te focussen op de tactiek en/of het technische aspect van de sport. Door ook veel te variëren in sporten (airtrack paintball, rugby, parcours, freerunning, zumba...) proberen ze de jongeren gemotiveerd te houden, maar het blijft moeilijk zoals een LO-leerkracht aanhaalt:

'Er is geen één sport waarmee je een volle klas kan motiveren, je moet heel creatief zijn om iets te vinden waarin iedereen geïnteresseerd is, en dan kom je nog meestal uit bij sporten zoals baseball. Die sportieve mannen kunnen dan laten zien hoe ver ze dat balletje krijgen, die anderen die staan daar maar wat op dat veld en het zijn altijd dezelfde twee die het balletje gaan halen, als het eens is weggevlogen. Dat is natuurlijk niet hetgeen ik wil bereiken met mijn leerlingen.'

We vroegen aan de LO-leerkrachten welke **barrières** de jongeren ervaren om niet deel te nemen aan de LO-les. Volgens hen zijn leerlingen vaak te moe. Zo zijn ze vaak tot laat bezig met multimedia en/of hun studentenjob. LO-leerkrachten denken dat er vaak geen controle is van de ouders om hoe laat de leerlingen gaan slapen. Door slaapttekort hebben ze een gebrek aan energie en zin. Soms voelen jongeren zich ook slecht (misselijk, buikpijn). Een andere leerkracht vond dat de fysieke basistoestand van de leerlingen achteruitgaat door hun sedentair gedrag:

'Het bewegen wat je ziet bij kinderen dat ze van nature uit doen, dat gaat eruit. Tijdens onze coronawandelingen kunnen we wel praten met onze leerlingen en geven ze toch aan dat ze te veel op hun gsm zitten en dat ze daar misschien wat moeten minderen en dat ze meer met hun vrienden moeten afspreken. Tussen horen en beseffen en doen, ja dat is moeilijk.'

Hiernaast hebben de leerlingen vaak hun materiaal niet bij zich en willen ze dan niet zweten in hun gewone kleren omdat ze nog heel de dag in deze kleren les moeten volgen. Een grote frustratie bij een van de LO-leerkrachten was het feit dat de leerlingen elkaar niet helpen tijdens oefeningen. Daarom is deze leerkracht ook gestopt met salto's. Een andere frustratie is de Ramadan waarbij leerlingen niet willen sporten omdat ze nog niet hebben gegeten of omdat ze nadien niet mogen drinken.

Om de LO-les te **optimaliseren** werden er verschillende acties aangehaald. Zo stelde een leerkracht voor om ook eens rots en water² te doen tijdens de LO-les:

'Dat heeft te maken met communicatie. Het gaat over je grenzen aangeven, op een verbale rustige manier met elkaar kunnen communiceren, voor jezelf ook aanvoelen wanneer het allemaal wat te veel wordt, en als je je begint op te boeien, dat je op tijd kan zeggen: 'stop,

² Weerbaarheidstraining voor jongeren waarbij sociale en emotionele competenties ontwikkeld worden en problemen op het intra- en interpersoonlijke domein voorkomen of verminderd worden

ik trek mij even terug'. Je merkt dat communiceren bij veel leerlingen een moeilijk iets is. Een manier vinden om te communiceren zonder dat er ruzie of agressie bij komt kijken.'

Er kwam ook het voorstel om fitnesstoestellen aan te kopen om een fitnessruimte te creëren voor de leerlingen. Andere voorbeelden om meer te bewegen waren: afval ruimen, voetbalwedstrijd tussen de leerlingen en de leerkrachten, de lesonderwerpen niet te lang maken, eens een andere locatie opzoeken (park), de leerlingen de keuze geven en Sport na School op de school zelf geven. In het algemeen wilden de LO-leerkrachten meer inzetten op preventieve gezondheidszorg.

Verder zijn we ook ingegaan op sporten buiten de LO-les. Volgens de LO-leerkrachten is er een aanbod, maar gaan de jongeren er niet op in. Ze proberen soms samen met de jongeren de opties te bekijken en moedigen hen dan ook aan om zich aan te sluiten bij een sportclub. Volgens de LO-leerkrachten ondervinden vooral de oudere leerlingen hierbij moeilijkheden, omdat ze zichzelf hiervoor te oud vinden. LO-leerkrachten benadrukten dat je niet bij een sportclub moet aangesloten zijn om toch te kunnen bewegen. Zo proberen ze de jongeren te motiveren om vaker te stappen naar school in plaats van de tram/bus te nemen. Een persoonlijke aanpak hierbij is zeer belangrijk.

'Ik zie het altijd een beetje breder, niet specifiek naar een sportclub sturen, ik probeer hen te motiveren om te bewegen, dagdagelijks te bewegen, om hun welzijn te verbeteren, dat ze zich beter voelen en beter stresssituaties aankunnen.'

'Hen bewust maken, dat als je 18 bent en je dikt aan, om het zo onrespectvol te zeggen, en je wordt lui, dan gaat het je heel veel energie kosten om nog een gezonde levensstijl aan te nemen, en soms ook geld. Probeer die levensstijl nu al.'

Tot slot hebben we de **noden** van de LO-leerkrachten besproken. Om te beginnen zouden ze graag meer plaats hebben om te kunnen bewegen. Sommige scholen hebben te weinig plaats om te kunnen bewegen:

'Wij hebben stadsspeelplaatsen, dat is heel kort, als onze leerlingen buiten staan dan kunnen ze twee meter rechts, twee meter links en dan in onze speelplaats volzet.'

Hiernaast zou co-teaching mogen doorgetrokken worden tot de LO-les. Een assistent om het materiaal klaar te zetten of om de leerlingen te ondersteunen tijdens de les is zeer welkom. Meer en beter sportmateriaal zou ook handig zijn om de LO-lessen te kunnen variëren. Verder zouden de LO-leerkrachten blij zijn met extra uren zodat de leerlingen een conditie kunnen opbouwen. De LO-leerkrachten waren daarom ook meer van fan van twee keer een uur LO-les. In het algemeen zou het draagvlak van de school verhoogd moeten worden met een sportief beleid zodat het vak LO au sérieux wordt genomen door de collega's en de directie en zo automatisch ook door de leerlingen.

3.3. Focusgroep jongeren

Tijdens de focusgroep met jongeren werd er dieper ingegaan op de drempels en motivatoren die het meest naar boven kwamen tijdens de online bevraging. Er namen 8 enthousiaste jongeren uit 6 verschillende scholen (5 provincie Antwerpen, 1 provincie Limburg) deel aan de focusgroep. De kenmerken van deze jongeren worden weergegeven in onderstaande tabel:

Geslacht	Man (N=4), vrouw (N=4)
Studiejaar	5 ^e middelbaar (N=3), 6 ^e middelbaar (N=5)
Onderwijsvorm	ASO (N=7), TSO (N=1)
Migratieachtergrond	Eerste generatie (zelf andere nationaliteit) (N=4), tweede generatie (ouders andere nationaliteit) (N=3), derde generatie (grootouders andere nationaliteit) (N=1)
SES	Hoge SES (N=4), lage SES (N=4)

De jongeren die deelnamen aan de focusgroep waren heel sportief (vooral spiertrainingen waren populair) en/of erg gemotiveerd om te bewegen. 'Gebrek aan motivatie', de hindernis die het meest naar voor kwam tijdens de kwantitatieve bevraging, is minder van toepassing voor deze groep jongeren. Enkele jongeren gaven wel aan dat hun motivatie vermindert wanneer ze geen vooruitgang zien.

De jongeren gaven aan dat **tijdsgebrek** een belangrijke hindernis is om te bewegen. School was de belangrijkste oorzaak waarom jongeren te weinig tijd hebben om te bewegen. De jongeren gaven aan dat ze te veel moeten zitten tijdens de schooluren. Daarnaast hebben ze te veel schoolwerk:

'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 niet meer aan bewegen gespendeerd kan worden.

Slecht weer houdt de helft van de jongeren soms tegen om te bewegen. Zo gaf een participant aan dat ze meestal geen zin meer heeft om te gaan lopen of wandelen als het regent. Slecht weer nodigt minder uit om te beginnen sporten. Een andere jongere gaf aan dat het gevaarlijk kan zijn om in de regen/modder te gaan sporten, bijvoorbeeld van een natte bar glijden bij calisthenics³. De participanten proberen wel op zoek te gaan naar oplossingen om te bewegen bij slecht weer, zoals op zoek gaan naar alternatieven om binnen of indoor te bewegen. De jongeren bewegen meer in de zomer dan in de winter, omdat het dan minder koud en langer licht is.

³ Krachttraining waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt

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 (bijvoorbeeld in clubverband) 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 gaan als het regent. Maar als ik in gedachte had om even 5 km te gaan lopen, ga ik dat wel niet doen als het begint te regenen.'

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

'Wat bij mij echt helpt is om een uitdaging of een doel te hebben, want bijvoorbeeld nu, ik fiets en ik loop. Bij fietsen, 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.'

Een valkuil bij het stellen van doelen is wel dat sommige jongeren soms te hard bezig kunnen zijn met hun doel, en daardoor over hun eigen grenzen gaan. Het is belangrijk dat hun persoonlijke doel haalbaar en 'veilig' is.

De jongeren haalden verschillende andere **motiverende factoren** aan tijdens de focusgroep: gezondheidswinst, voordelen op fysiek vlak (krachtiger zijn, een mooi lichaam hebben, een positief lichaamsbeeld hebben), zich beter in hun vel voelen, aan de top staan en sporten om meer te kunnen eten. 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 (lacht).'

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 ga ik blij zijn dat ik dat heb gedaan, en gaat dat toch wel goed voelen.'

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

'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.'

'Wat ook heel hard helpt bij mij is om dat met iemand te doen, omdat als jij er dan geen zin in hebt, die andere persoon dan zoiets heeft ik wil wel sporten. En dan houdt ge elkaar wel gemotiveerd. Dat motiveert mij echt super hard als ik dat met iemand samen doe.'

Een participant gaf ook aan dat haar ouders een grote invloed hebben op haar beweeggedrag:

'Mijn moeder zou het niet accepteren dat ik stop met lopen. Ik zou dat echt moeten doordoen.'

De jongeren gaven aan dat influencers geen invloed hebben op de mate waarin ze bewegen.

Daarnaast heeft ook de **fysieke omgeving** een invloed op het beweeggedrag van de jongeren. Mooie plaatsen om te bewegen en een park in de buurt stimuleren om te bewegen. 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 participant gaf zelfs aan dat dat hem zelfs motiveert, en dat hij anderen op die manier ook kan motiveren om te bewegen.

De jongeren 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 niet direct het grootste te willen doen.

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. Te veel schoolwerk is een barrière voor sommige jongeren om zich aan te sluiten bij een sportclub. Andere 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.

Tijdens de focusgroep werd er ingezoomd op bewegen op school en de **LO-les**. Alle participanten 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. Sommige klasgenoten haten LO omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. In sommige studierichtingen lachen leerlingen elkaar uit tijdens de LO-les. Een participant heeft het gevoel dat de LO leerkracht zich hier niet zoveel van aantrekt. 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. Dat werkt niet motiverend.'

'Wij moeten dan gaan lopen bijvoorbeeld, en de leerkrachten staan daar dan op te kijken en

doen dan niet mee. En die vragen dan input van ons, maar die staan daar ook zo gewoon maar wat commentaar te geven.'

Daarnaast zouden ze het fijn vinden dat de LO-leerkrachten meer vrijheid geven in de keuze van de sporten, meer luisteren naar wat de leerlingen graag doen, en zorgen voor meer afwisseling. Een participant geeft aan dat het doel van de LO-les jongeren motiveren om te bewegen moet zijn. Wanneer leerlingen geforceerd worden om sporten te doen 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 wel niet tof. Dan denken wij loop ook zelf is.'

Een participant geeft aan dat haar LO-leerkracht wel vraagt aan de leerlingen of ze ook bewegen/sporten buiten school. Op Smartschool verschijnen er tips en schema's om te (beginnen) lopen. De scholen bieden ook een Sport Na School pas aan.

De jongeren zien veel mogelijkheden om op school meer te bewegen. Ze zijn grote voorstanders van challenges (bijvoorbeeld samen met de klas/school de afstand rond de wereld afleggen). Uitdagingen kunnen heel laagdrempelig zijn, door eender welke sport en intensiteitsniveau te laten meetellen. De LO-leerkrachten kan dan helpen met het kiezen van een sport. Op sommige scholen werden al challenges gedaan:

'Wij hebben met school zoiets op Strava waarbij we om ter meeste moeten sporten. Dat 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 dan ook mee. Dan heb je zo'n leerkracht van techniek waar je dat helemaal niet van verwacht, die staat nu al zo 2 maand eerst. Dus dat is super grappig want iedereen wil die dan verslaan en zo.'

'Voor een vak hebben wij een 10 day challenge gedaan. Als wij 10 dagen sporten om de dag dan ging de leerkracht ook iets doen dat wij mochten kiezen of zoiets. Dus dat motiveert wel omdat dat grappig is en ge doet dat met heel uw klas of met heel uw school. Dan doet iedereen mee. En ge kunt ook helemaal zelf kiezen wat je doet. Dat moet helemaal niet zo intensief zijn.'

Naast challenges hebben de jongeren nog volgende ideeën/voorstellen om jongeren meer te laten bewegen:

- Een fitnesszaal in school waar leerlingen buiten de schooluren gratis/goedkoop kunnen sporten. Doordat de fitnesszaal op school is, is er geen extra verplaatsing nodig en is de drempel lager om te gaan sporten.
- Workshops/bijscholingen voor LO-leerkrachten over motivatie
- Een app, Facebookpagina of Instagrampagina met dagelijkse challenges
- Acties van sportclubs om gratis te komen sporten
- Een beloning krijgen wanneer er bijvoorbeeld 250.000 stappen gezet werden of 3000

km gefietst werd (bv. tegoedbon voor Decathlon, maand Spotify premium, ...)

4. Conclusie en aanbevelingen

Uit zowel deze studie als de HBSC-studie (2018) blijkt dat jongeren uit de derde graad secundair onderwijs te weinig bewegen. Ongeveer twee op vijf jongeren in dit onderzoek behaalt de beweegaanbevelingen niet. Vooral jongeren uit het ASO en uit het 5e jaar bewegen te weinig. Er werd geen significant verschil gevonden volgens geslacht, financiële thuissituatie en migratieachtergrond. Meer dan de helft van de jongeren bewoog minder tijdens de coronapandemie, voornamelijk omdat ze nergens naartoe konden.

Jongeren die aangesloten zijn bij een sportclub bewegen meer. Er zijn minder meisjes, jongeren uit het BSO, jongeren met een migratieachtergrond en jongeren met een moeilijke financiële thuissituatie aangesloten bij een sportclub. Liever met vrienden sporten, tijdgebrek en niet samen willen douchen zijn de meest gegeven redenen om geen lid van een sportclub te zijn. Er zijn enkele hindernissen die jongeren met een migratie-achtergrond frequenter ervaren dan jongeren zonder migratieachtergrond: gebrek aan middelen en geen steun van ouders.

De belangrijkste voordelen voor de jongeren om te bewegen zijn fit worden, een betere gezondheid hebben, plezier beleven, zich psychologisch beter voelen, later een betere gezondheid hebben, een mooier lichaam hebben en gewicht verliezen/vermageren. De voornaamste hindernissen om te bewegen zijn een gebrek aan motivatie en te weinig tijd hebben om te bewegen (o.a. door school). Jongeren met een migratieachtergrond ervaren deels andere voordelen/hindernissen. Voor jongeren met een migratieachtergrond is het sociale aspect van sporten minder prominent aanwezig. Daarnaast hebben zij meer nood aan een groter beweegaanbod en meer middelen om te bewegen. Over het algemeen ervaren meisjes meer hindernissen en minder voordelen aan beweging dan jongens.

De sociale omgeving van jongeren (voornamelijk vrienden) heeft een invloed op hun beweeggedrag. Jongeren die aangemoedigd worden door hun vrienden bewegen meer. Ook jongeren wiens vrienden meer bewegen (hogere sociale norm), bewegen zelf meer. Jongeren vinden het motiverend om samen te bewegen met vrienden, en hebben nood aan een vaste sportpartner. Opmerkelijk is dat jongeren met een migratieachtergrond minder aangemoedigd worden door vrienden, en hun vrienden zelf minder bewegen. De invloed van cultuur/religie is eerder beperkt.

De meerderheid van de jongeren, en dan vooral meisjes, wilt graag meer bewegen. Het hebben van een goede intentie leidt echter niet tot meer bewegen (intentie-gedragskloof). Jongeren die vaker beweegdoelen stellen bewegen meer. In deze studie werd er geen verband gevonden tussen zichzelf in staat zien om meer te bewegen en het beweeggedrag. Er werden ook geen significante verschillen gevonden op het gebied van doelen stellen, intentie en eigen-effectiviteit volgens migratieachtergrond.

Uit dit onderzoeksproject is duidelijk dat er nood is aan initiatieven die jongeren (letterlijk) in beweging brengen. Belangrijke motivatoren die naar boven kwamen tijdens dit onderzoeksproject zijn 'aanmoediging door vrienden' en 'doelen stellen'. We raden aan om hier bij toekomstige initiatieven rekening mee te houden. Jongeren met een migratieachtergrond ervaren andere hindernissen/voordelen dan jongeren zonder migratieachtergrond. Het is belangrijk om ook met deze hindernissen rekening te houden tijdens de ontwikkeling van de interventie, mede omdat bewegen een hefboom tot inclusie is. In dit onderzoeksrapport werden verschillende creatieve ideeën over een beweeginterventie weergegeven van de jongeren zelf, gaande van een Tinderapp om een sportpartner te vinden en beweegchallenges tot fitnesszalen op school.

LO-leerkrachten vinden het moeilijk om niet-sportieve jongeren te motiveren tijdens de LO-les. Zij deelden volgende tips uit met elkaar: plezier maken primeert op prestatie, positieve bekrachtiging, een band creëren met leerlingen en een gesprek over beweging aangaan, meisjes en jongens in aparte groepen plaatsen (of indien niet mogelijk: simultaan andere sporten aanbieden), proberen zoveel mogelijk zelf mee te doen (al is dat niet altijd haalbaar wegens blessures), spelvormen aanbieden i.p.v. tactiek/techniek en variatie brengen in de LO-les. Om de lessen LO succesvoller te maken, hebben zij nood aan meer plaats, meer en beter sportmateriaal, verspreide uren, co-teaching en dat de LO-les meer au sérieux wordt genomen. De leerlingen geven aan dat sommige klasgenoten niet altijd actief deelnemen aan de LO-les uit angst om uitgelachen te worden. Ze vinden het demotiverend als de LO-leerkracht zelf niet meebeweegt en hebben nood aan meer vrijheid in de keuze van sporten, variatie en positieve bekrachtiging. De leerlingen stellen voor om workshops/bijscholingen te organiseren voor LO-leerkrachten rond motivatie. Het lijkt ons een meerwaarde om leerlingen en LO-leerkrachten tijdens een vervolgonderzoek samen rond de tafel te brengen, en op basis hiervan gerichte acties te ondernemen.

5. Referenties

Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., Schaalma, H. C., Markham, C. C., ... & Partida, S. C. (2006). *Planning health promotion programs: an intervention mapping approach*. Jossey-Bass.

Craigie, Angela & Lake, Amelia & Kelly, Sarah & Adamson, Ashley & Mathers, John. (2011). *Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review*. *Maturitas*. 70. 266-84. 10.1016/j.maturitas.2011.08.005.

Dierckens, M., De Clercq, B. & Deforche B. (2019). *Studie Jongeren en Gezondheid, Deel 4: gezondheidsgedrag – Beweging en sedentair gedrag [Factsheet]*. Opgehaald van: <https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/materialen/factsheets-vlaanderen/fysieke-activiteit-en-vrije-tijd/>

Vlaams Instituut Gezond Leven (2020). *Gedragswiel*. Opgehaald van: <https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/gedragswiel>

Vlaams Instituut Gezond Leven (2020). *Gezondheidsongelijkheid*. Opgehaald van: <https://www.gezondleven.be/gezondheidsongelijkheid>

Vlaams Instituut Gezond Leven (2021). *Vlaamse gezondheidsaanbevelingen 2021 sedentair gedrag (lang stilzitten), beweging en slaap*. Opgehaald van: https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/GL_GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN_2021_DIGITAAL140421.pdf