

TNO Kwaliteit van Leven

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 88 866 90 00
F +31 88 866 06 10
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

TNO/LS 2011.001

Nulmeting VMBO in Beweging

Datum	januari 2011
Auteur(s)	C.M. Bernaards J.D. Slinger S.M. Nauta
Opdrachtgever	Nederlands Instituut voor Sport en Beweging
Projectnummer	031.20581
Aantal pagina's	48 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

© 2011 TNO

Samenvatting

Het onderzoek dat beschreven staat in dit rapport had vier doelen. Het in kaart brengen van: 1. de stand van zaken anno 2010 t.a.v. het beweeggedrag van leerlingen op VMBO scholen die actief zijn in het project VMBO in beweging, 2. de wensen en behoeften van deze VMBO leerlingen t.a.v. het huidige sport- en beweegaanbod op school (zowel binnen als buiten de gymlessen), 3. de behoeften van deze VMBO leerlingen t.a.v. ondersteuning bij het meer gaan sporten of bewegen, 4. de intentie van deze VMBO leerlingen om in het komende half jaar meer te gaan bewegen.

Alle VMBO scholen (N=933) in Nederland zijn door NISB benaderd om deel te nemen aan het project VMBO in beweging. Van de 80 scholen die na aanmelding zijn geselecteerd voor deelname aan het project, hebben er 78 scholen meegedaan aan dit onderzoek. Op deze scholen hebben in totaal 26446 leerlingen deelgenomen aan het onderzoek. Van deze leerlingen zaten 7207 leerlingen in leerjaar 1, 6863 leerlingen in leerjaar 2, 7402 leerlingen in leerjaar 3 en 4974 leerlingen in leerjaar 4. Al deze leerlingen vulden een web-based vragenlijst in over hun beweeggedrag, sedentair gedrag (TV/DVD kijken en computeren), overgewicht en obesitas (gemeten met lengte en gewicht), hun wensen en behoeften t.a.v. het sport- en beweegaanbod op school en ondersteuning bij het meer bewegen en hun intentie t.a.v. meer bewegen in het komende half jaar. Om te voldoen aan de beweegnorm moesten leerlingen zowel in de zomer als in de winter voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (7 dagen in de week gedurende ten minste 60 minuten matig intensief bewegen) en/of de Fitnorm (op ten minste 3 dagen per week ten minste 20 minuten zwaar intensief bewegen).

In 2010 voldeed 41,6% van de respondenten aan de beweegnorm. Groepen die relatief weinig aan de beweegnorm voldeden, waren allochtone meisjes en oudere VMBO leerlingen (16 jaar en ouder). Van alle respondenten was 66% lid van een sportvereniging of sportschool. De allochtone meisjes waren het minst vaak lid van een sportvereniging of sportschool (40,7%). Van alle respondenten voldeed 30,9% aan de norm voor sedentair gedrag (i.e. niet meer dan 2 uur per dag zitten achter een computer, tv of dvd in de vrije tijd). Dit betekent dat bijna 70% van de respondenten teveel tijd zittend doorbracht buiten schooltijd. Onder de allochtone meisjes lag dit percentage op 78%. Het percentage respondenten met overgewicht en obesitas was respectievelijk 10,8% en 2,0%. De meerderheid van de deelnemende VMBO leerlingen was tevreden over het huidige sport- en beweegaanbod op school (onder gymlessen en buiten gymlessen om). De verschillen in tevredenheid en wensen en behoeften t.a.v. sport- en beweegmogelijkheden op school waren opvallend klein tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen. Alle VMBO leerlingen vonden gezelligheid het belangrijkste aspect van sport- en bewegen en sportten het liefst bij een sportvereniging of op de eigen school. Voetballen, zwemmen, fitness (kracht) en fitness (conditie) waren de meest populaire sporten onder zowel de niet-normactieve als de normactieve leerlingen. De wensen en behoeften aan sport- en beweegactiviteiten onder niet-normactieven werden voor een belangrijk deel bepaald door de wensen en behoeften van allochtone meisjes omdat zij relatief vaak niet-normactief zijn. Onder allochtone meisjes was bewegen op muziek het meest populair. Allochtone meisjes vinden het belangrijk dat sport- en beweegactiviteiten gezellig zijn en gericht zijn op conditieverbetering en het verbeteren van hun figuur.

Geconcludeerd kan worden dat het huidige sport- en beweegaanbod van deelnemende VMBO scholen al vrij goed aansluit bij de wensen en behoeften van hun leerlingen aangezien een meerderheid van de leerlingen tevreden is over het aanbod. Ook kan worden geconcludeerd dat VMBO scholen een belangrijke rol kunnen spelen bij het

stimuleren van het beweeggedrag van hun leerlingen aangezien een derde van de VMBO leerlingen aangeeft het liefst op de eigen school te sporten. Door samen te werken met sportverenigingen zou ook de wens van leerlingen om te sporten bij sportverenigingen kunnen worden gerealiseerd. Het ligt het voor de hand te beginnen bij het uitbreiden van het aantal gymlessen omdat een meerderheid van de leerlingen (waaronder ook de niet-normactieven) vaker gymles zou willen hebben. Ook het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om lijkt kansrijk. Bewegen op muziek als sport- en beweegactiviteit mag in ieder geval niet ontbreken in het sport- en beweegaanbod.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
1	Inleiding	5
1.1	Kaderopdracht.....	5
1.2	Doelstelling.....	6
2	Opzet onderzoek	7
2.1	Inleiding.....	7
2.2	Doelgroep	7
2.3	Werving van VMBO scholen.....	7
2.4	Ontwikkeling van de vragenlijst.....	7
2.5	Invullen van de vragenlijst door leerlingen.....	8
2.6	Bewegen	8
2.7	Sedentair gedrag	8
2.8	Overgewicht en obesitas	8
2.9	Land van herkomst.....	8
2.10	Dataverwerking en analyses	8
3	Resultaten	10
3.1	Fasering van deelname.....	10
3.2	Algemeen.....	10
3.3	Beweeggedrag, sedentair gedrag en overgewicht	13
3.4	Kenmerken van leerlingen die de beweegnorm niet halen	14
3.5	Waardering en behoeftepeiling sport- en beweegactiviteiten	15
3.6	Sportvoorkeuren	17
3.7	Behoeftte aan ondersteuning.....	19
3.8	Intentie tot meer bewegen.....	20
3.9	Risicogroepen	20
3.10	Waardering en behoeftepeiling sport- en beweegactiviteiten allochtone meisjes.....	21
4	Discussie	27
4.1	Beweeggedrag van VMBO leerlingen	27
4.2	Sedentair gedrag	27
4.3	Overgewicht en obesitas	27
4.4	Wensen en behoeften van VMBO leerlingen t.a.v. sport- en beweegmogelijkheden....	28
4.5	Beperkingen van dit onderzoek	29
5	Conclusie en aanbevelingen	31
6	Literatuur	33
	Bijlage(n)	
	A Vragenlijst VMBO in beweging	
	B Handleiding leerlingenscan ‘Vmbo in beweging’	
	C Grenzen overgewicht en obesitas bij kinderen	

1 Inleiding

1.1 Kaderopdracht

De jeugd in Nederland beweegt niet voldoende om op lange termijn gezond te blijven. Jongeren voldoen aan de beweegnorm indien zij zowel in de zomer als in de winter op ten minste zeven dagen per week gedurende ten minste 60 minuten matig intensief bewegen en/of op ten minste drie dagen per week ten minste 20 minuten per dag zwaar intensief bewegen. Uit onderzoek blijkt dat minder dan de helft (i.e. 46% in 2009) van de 12 tot 17 jarigen de beweegnorm (combinorm) haalt (De Vries et al., 2010). De laatste jaren is de aandacht voor sport en bewegen gelukkig sterk toegenomen, ook in het onderwijs. De meerderheid van de scholen verbreedt het aanbod op het gebied van sport en bewegen. De intensiteit van het sport- en beweegaanbod verschilt echter nogal. Om zoveel mogelijk (inactieve) kinderen en adolescenten via sport- en beweegactiviteiten op en rondom school te motiveren tot een actieve levensstijl zijn door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) middelen vrijgemaakt om het thema 'Sport, Bewegen en Onderwijs' inhoud te geven. Hiertoe is eind 2008 door beide ministeries het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs ontwikkeld dat wordt gecoördineerd door het platform 'Sport, Bewegen en Onderwijs'. Het hoofddoel van het platform 'Sport, Bewegen en Onderwijs' is dat in 2012 minimaal 50% van de jongeren in de leeftijd 4-17 jaar aan de beweegnorm voldoet. Eén van de deelprojecten binnen het beleidskader is het project 'VMBO in Beweging', waar het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), de sectororganisatie voor het voorgezet onderwijs (VO-raad) en de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO) uitvoering aan geven. Het project behelst het ontwikkelen van een aanpak op 80 Nederlandse VMBO-scholen. Door deelname aan het project committeren scholen zich aan de ambitie om hun leerlingen méér te laten bewegen en zo inactiviteit terug te dringen. De wijze waarop scholen deze ambitie realiseren, is per school verschillend. Mede op basis van hun individuele situatie (bijvoorbeeld: het reeds beschikbare aanbod van sport- en beweegactiviteiten; het huidige beweeggedrag van de leerlingen en de voorkeuren van leerlingen ten aanzien van eventuele aanvullende sport- en beweegactiviteiten) stellen scholen een beweegbeleid op (evt. als onderdeel van schoolgezondheidsbeleid) dat ze daarna ten uitvoer brengen.

Het project VMBO in Beweging kent doelen op het niveau van de leerling en op het niveau van de school. Deze doelen zijn als volgt geformuleerd:

- *Doel op het niveau van de leerling:* Medio 2012 is het aantal inactieve leerlingen in deelnemende scholen t.o.v. begin 2010 verminderd met 10%. Onder inactieve leerlingen werd verstaan het aantal leerlingen dat niet voldeed aan de combinorm. Inactieve leerlingen worden in dit rapport 'niet-normactieven' genoemd.
- *Doel op het niveau van de school:* In 2012 is op 80 scholen sport en beweegaanbod gecreëerd voor inactieve (niet-normactieve) leerlingen. De aangeboden activiteiten staan in samenhang met elkaar, het algemene beleid van de school en eventueel het aanbod en beleid van partners uit de buurt en zijn gericht op leerlingen die de beweegnorm niet halen.

Monitoring en evaluatie

NISB is als projectleider verantwoordelijk voor de Monitoring en Evaluatie van de projectdoelen van 'VMBO in Beweging' en de rapportage hierover naar het platform. In dit kader heeft NISB aan TNO gevraagd een nulmeting uit te voeren bij 80 VMBO scholen. Het doel van deze nulmeting is om in kaart te brengen wat de stand van zaken is t.a.v. het beweeggedrag van VMBO leerlingen bij de start van het project in 2010. De uitvoering van deze nulmeting is noodzakelijk om in 2012 te kunnen bepalen of de eerder geformuleerde doelstelling op het niveau van de leerling is gehaald. Om dit te

kunnen bepalen zal in 2012 een nieuwe meting moeten worden uitgevoerd waarvan de resultaten worden vergeleken met de resultaten die beschreven staan in het onderhavige rapport.

Interventie-ondersteuning

Om de doelstellingen op het niveau van de school te behalen ondersteunt NISB VMBO scholen bij het verbeteren van hun sport- en beweegbeleid. In dit kader heeft NISB aan TNO gevraagd om in de nulmeting naast het beweeggedrag ook de wensen en behoeften van VMBO leerlingen te bepalen t.a.v. het huidige sport- en beweegaanbod op school (binnen de gymlessen en buiten de gymlessen om) en deze naast de algemene rapportage, zoals in dit rapport weergegeven, in de vorm van factsheets aan de betrokken scholen terug te rapporteren. Deze resultaten zijn per school in een factsheet gezet. Het doel van deze factsheets was om de deelnemende VMBO scholen te ondersteunen bij het opstellen van hun beweegbeleid. Bij het opstellen van dit beweegbeleid krijgen scholen hulp van regiocoaches.

1.2 Doelstelling

Het onderzoek dat beschreven staat in dit rapport heeft de volgende doelen:

1. In kaart brengen van de stand van zaken anno 2010 t.a.v. het beweeggedrag van leerlingen op VMBO scholen die actief zijn in het project VMBO in beweging.
2. In kaart brengen van de wensen en behoeften van deze VMBO leerlingen t.a.v. het huidige sport- en beweegaanbod op school (zowel binnen als buiten de gymlessen).
3. In kaart brengen van de behoeften van deze VMBO leerlingen t.a.v. ondersteuning bij het meer gaan sporten of bewegen.
4. In kaart brengen van de intentie van deze VMBO leerlingen om in het komende half jaar meer te gaan bewegen.

2 Opzet onderzoek

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat beschreven hoe het onderzoek is uitgevoerd.

2.2 Doelgroep

De doelgroep bestond uit leerlingen van 80 VMBO scholen in Nederland uit alle leerjaren (1 t/m 4) en leerwegen (basisberoepsgerichte leerweg, kaderberoepsgerichte leerweg, gemengde leerweg, en theoretische leerweg).

2.3 Werving van VMBO scholen

NISB heeft de werving van VMBO scholen binnen dit project voor haar rekening genomen. De directe communicatie met VMBO scholen verliep via regiocoaches. NISB heeft alle VMBO scholen in Nederland benaderd middels het toesturen van flyers en nieuwsbrieven om deel te nemen aan het project.

2.4 Ontwikkeling van de vragenlijst

De vragenlijst die bij de nulmeting is gebruikt staat afgedrukt in bijlage 1 van dit rapport. De vragen in deze vragenlijst hebben betrekking op de kenmerken van leerlingen (geslacht, leeftijd, leerjaar, leerweg, land van herkomst), hun beweeggedrag, sedentair gedrag (TV/DVD kijken en computeren), overgewicht en obesitas (gemeten met lengte en gewicht). Voor het meten van bewegen en sedentair gedrag is uitgegaan van de standaardvraagstelling bewegen 12-19 jaar (Minimale dataset Beleidskader SBO) (zie bijlage 1 vraag 11-27) . Deze standaardvraagstelling is op verzoek van NISB op een paar kleine punten gewijzigd. Deze wijzigingen staan hieronder vermeld en zijn onderstreept.

1. Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en) of een sportschool?
2. Hoeveel dagen per week sport je bij een sportvereniging (zoals zwemmen, voetballen, ballet, paardrijden etc) of sportschool (zoals fitness, dans, vechtsport)?
3. Hoe lang per keer sport je meestal bij een sportvereniging of sportschool?
4. Hoeveel dagen per week sport je buiten een sportvereniging of sportschool om (zoals voetballen op straat, fietsen, buitenschoolse sportactiviteiten, hardlopen, skeeleren of zwemmen)?
5. Hoe lang per dag sport je buiten een sportvereniging of sportschool om?
6. Neem de afgelopen week in gedachten. Hoeveel dagen van de week besteed je minimaal één uur aan alle hiervoor genoemde activiteiten bij elkaar opgeteld? Dus lopen of fietsen van en naar school, het gymmen op school, sporten bij een sportvereniging of sportschool, en sporten buiten een sportvereniging of sportschool om (bijvoorbeeld voetballen op straat).

Om scholen te ondersteunen bij het opstellen van hun beweegbeleid zijn in de nulmeting tevens vragen opgenomen over de waardering van het huidige aanbod aan sport- en beweegactiviteiten (gymlessen en eventuele buitenschoolse activiteiten) en de behoefte aan een aanvullend sport- en beweegaanbod. Tevens is gevraagd naar sportvoorkeuren, behoefte aan ondersteuning bij het meer gaan sporten of bewegen en naar de intentie van leerlingen om in het komende half jaar meer te gaan bewegen. Deze vragen zijn ontwikkeld in het kader van het onderhavige project.

2.5 Invullen van de vragenlijst door leerlingen

Scholen kregen via hun regiocoach een link toegestuurd naar de digitale vragenlijst (zie bijlage 1). Van tevoren was de scholen een korte handleiding toegezonden met tips over de wijze waarop de vragenlijst afgenomen moest worden, opgesteld door NISB in samenwerking met TNO (zie bijlage 2).

2.6 Bewegen

Om te bepalen of leerlingen voldoende bewogen is nagegaan of de leerlingen voldeden aan de combinorm voor jongeren. Leerlingen die aan deze norm voldeden werden normactief genoemd. Om te voldoen aan deze norm moesten leerlingen zowel in de zomer als in de winter voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (7 dagen in de week gedurende ten minste 60 minuten matig intensief bewegen) en/of de Fitnorm (op ten minste 3 dagen per week ten minste 20 minuten zwaar intensief bewegen). Om te bepalen of leerlingen voldeden aan deze combinorm is gebruik gemaakt van vraag 20 t/m 23 uit de vragenlijst (zie bijlage 1). Bij het bepalen van het percentage normactieve leerlingen zijn alle leerlingen meegenomen in de analyses ongeacht hun leeftijd.

2.7 Sedentair gedrag

De leerlingen voldeden aan de norm voor sedentair gedrag als zij aangaven in hun vrije tijd niet meer dan 2 uur per dag TV/DVD/video te kijken en/of achter de computer te zitten. Deze vormen van sedentair gedrag dienen beperkt te worden tot maximaal 2 uur per dag omdat ze ten koste gaan van andere (actievere) activiteiten. Deze norm is opgesteld door de American Academy of Pediatrics (2001) en de National Association for Sport and Physical Education (2004) en overgenomen door TNO en het Kenniscentrum Overgewicht.

2.8 Overgewicht en obesitas

Het afkappunt voor overgewicht en obesitas is afhankelijk van het geslacht en de leeftijd van leerlingen (CBO-richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen 2008). In bijlage 3 staan de afkapwaarden beschreven per geslacht en per leeftijd voor overgewicht en obesitas. Overgewicht en obesitas werden alleen berekend indien de leeftijd van de leerling lag in de range van 11 tot 20 jaar. Om heel jonge leerlingen (11 jaar) en leerlingen die er wat langer over doen dan gemiddeld om hun VMBO diploma te behalen niet uit te sluiten, is gekozen voor de brede range van 11-20 jaar.

2.9 Land van herkomst

Aan de leerlingen is gevraagd in welk land zij zelf zijn geboren en in welk land hun vader en moeder zijn geboren. Leerlingen van wie de vader en/of de moeder in het buitenland geboren zijn, zijn als allochtoon beschouwd.

2.10 Dataverwerking en analyses

In het kader van de nulmeting zijn de data van de afzonderlijke scholen samengevoegd en geanalyseerd met behulp van SPSS. Hierbij is gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek. De resultaten t.a.v. bewegen, sedentair gedrag en overgewicht zijn in paragraaf 3.3 beschreven per leerjaar. Door de kenmerken van leerlingen t.a.v. geslacht, leeftijd en land van herkomst in paragraaf 3.4 afzonderlijk te beschrijven voor normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen kon inzicht worden verkregen in de kenmerken van niet-normactieve leerlingen zodat deze groep in de toekomst beter

bereikt kan worden. De waardering van het huidige sport- en beweegaanbod en de behoefte aan een aanvullend sport- en beweegaanbod (inclusief ondersteuning bij het meer bewegen) is in paragraaf 3.5 t/m 3.7 beschreven voor zowel de totale groep respondenten als de normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen. Aangezien meisjes ten opzichte van jongens en allochtone jongeren ten opzichte van autochtone jongeren relatief minder vaak voldoen aan de beweegnorm (De Vries et al. 2010) was het de verwachting van NISB dat de allochtone meisjes onder de respondenten het minst vaak de beweegnorm zouden halen. Om die reden is gedurende het project besloten om in paragraaf 3.9 de resultaten t.a.v. bewegen, sedentair gedrag en overgewicht apart te beschrijven voor allochtone jongens, allochtone meisjes, autochtone jongens en autochtone meisjes. Vervolgens is in paragraaf 3.10 de waardering van het huidige sport- en beweegaanbod en de behoefte aan een aanvullend sport- en beweegaanbod apart beschreven voor de groep allochtone meisjes en afgezet tegen de waardering en behoeften van alle respondenten en de niet-normactieven. Er zijn geen statistische toetsen uitgevoerd om na te gaan of er verschillen waren tussen scholen of leerjaren. Ook zijn er geen statistische toetsen uitgevoerd om na te gaan of er verschillen waren tussen groepen (zoals normactieve leerlingen versus niet-normactieve leerlingen). Hiervoor is gekozen om te voorkomen dat er teveel nadruk wordt gelegd op statistisch significante, maar niet relevante, verschillen. Doordat het aantal respondenten in dit onderzoek zo hoog is, zal vrijwel iedere toets statistisch significant zijn. Ter indicatie: bij 25000 respondenten waarvan 15000 normactieven en 10000 niet-normactieven is een verschil van 1% tussen normactieven en niet-normactieven al statistisch significant. In de tekst gaan we alleen in op de relevante verschillen die gepresenteerd staan in de tabellen. Alle relevante verschillen die besproken worden in de resultatensectie zijn door het grote aantal respondenten in deze studie automatisch ook statistisch significant. Op voorhand is geen generiek criterium voor relevantie gedefinieerd. De reden hiervoor is, is dat de relevantie van een verschil afhangt van de hoogte van de twee te vergelijken waarden. Een verschil tussen 1 en 6% normactieven heeft een andere betekenis dan een verschil tussen 45 en 50% normactieven terwijl het beiden om een verschil van 5 procentpunten gaat. Dit betekent dat voor ieder verschil afzonderlijk bepaald is of het al dan niet relevant was.

In het kader van de interventie-ondersteuning zijn de data ook per school afzonderlijk geanalyseerd. Hierbij werd gebruik gemaakt van dezelfde beschrijvende onderzoekstechnieken als bij de analyse van de samengevoegde data (alle scholen tezamen). Iedere school heeft een factsheet ontvangen met de eigen resultaten.

3 Resultaten

3.1 Fasering van deelname

Alle 80 scholen die deelnamen aan het project ‘VMBO in beweging’ waren bereid deel te nemen aan de nulmeting. Twee VMBO scholen haakten om onbekende redenen af gedurende de dataverzameling. De reden van uitval is bij TNO onbekend. In totaal namen 78 VMBO scholen gefaseerd deel aan de nulmeting. 62 VMBO scholen namen deel aan het onderzoek voor de zomervakantie (1e tranche) en 16 VMBO scholen namen deel na de zomervakantie (2e tranche). Op 17 november 2010 is de dataverzameling afgesloten.

3.2 Algemeen

In totaal namen 26446 VMBO leerlingen deel aan het onderzoek. Van deze leerlingen zaten 7207 leerlingen in leerjaar 1, 6863 leerlingen in leerjaar 2, 7402 leerlingen in leerjaar 3 en 4974 leerlingen in leerjaar 4. In tabel 1 is weergegeven welke VMBO scholen deelnamen, wanneer zij deelnamen (1e of 2e tranche) en met hoeveel leerlingen per leerjaar.

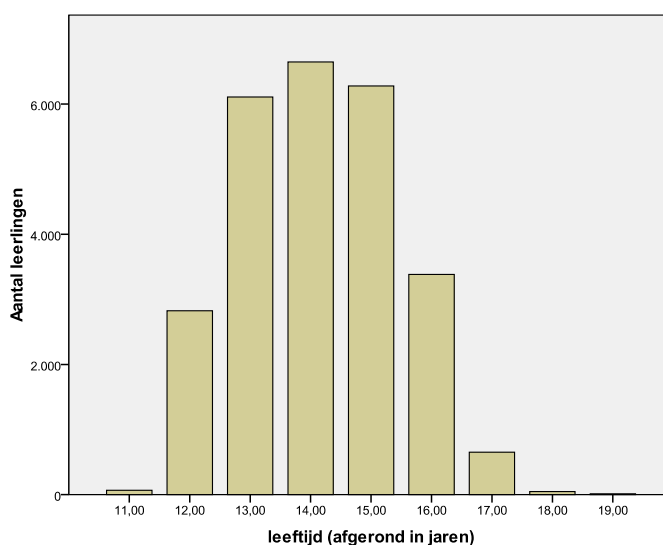
Tabel 1. Overzicht van deelnemende VMBO scholen, inclusief het aantal respondenten per leerjaar per school

Naam school	Tranche	Aantal deelnemende leerlingen			
		Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4
Aloysius	1	116	83	22	0
AOC Terra Winsum	1	124	189	161	219
Baken Stad College	1	117	148	190	228
Blariacum	1	201	224	201	146
Burg. Harmsma school	1	202	150	180	121
Cals College	1	76	47	74	0
Cappelenborg Wijje	2	168	148	32	98
Carmel College Salland Raalte	2	214	275	211	224
Carmel College Gouda	2	49	67	2	8
Charlemagne college	1	63	64	67	101
Chr VMBO Harderwijk	1	119	175	188	111
Clusius College Heerhugowaard	2	33	35	30	1
College Vos	1	76	54	82	56
Comenius	1	75	97	0	0
Compas College	2	44	111	106	67
Copernicus college Hoorn	2	224	102	109	1
CSG Het Noordik	1	63	80	87	2
CSV Veenendaal	1	149	183	192	3
Da Capo College	1	70	28	39	19
Dollard College Bellingwolde	1	34	36	29	29
Dollard College Oude Pekela	1	65	71	46	35
Duin en Kruidberg MAVO	1	62	71	113	2

Naam school	Tranche	Aantal deelnemende leerlingen			
		Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4
Edith Stein college	1	17	13	22	12
Etty Hillesum Het Slatink	1	118	66	260	172
Etty Hillesum Het Stormink	1	201	224	201	146
Farel college Amersfoort	2	65	0	0	0
Francois Vatel Den Haag	2	72	70	97	43
GK Hogendorp	1	36	33	66	1
Gemini College Lekkerkerk	2	79	116	21	93
Geuzencollege	1	93	29	0	0
Globe college	1	56	76	70	30
Goese Lyceum	1	80	94	85	33
Helicon Groen Den Bosch	1	111	126	72	72
Helicon Groen Eindhoven	1	70	39	31	45
Helicon Groen Kesteren	1	65	67	68	45
Helicon Groen Nijmegen	1	80	84	86	50
IJburg College	1	38	29	40	13
Insula College Dordrecht	2	50	82	90	40
Koninklijke Scholengemeenschap Apeldoorn	1	46	74	77	92
KSG Marianum	1	104	91	122	85
Liemerscollege Zevenaar	2	114	78	95	106
Maarten van Rossem college	1	73	82	77	45
Maaswaal college	1	169	77	65	32
Mariendael	1	6	7	14	19
Moller Lyceum	1	41	73	44	22
Mollercollege Zuidwesthoek	1	27	27	66	109
Mollercollege Steenbergen	2	56	59	78	80
Mondial College Nijmegen	2	98	123	112	0
Noorderpoort	1	3	0	116	120
Noordrand college	1	44	0	91	0
Oostwende College Bunschoten	2	50	52	46	30
Openschoolgemeenschap Bijlmer	1	84	80	166	116
OSG Echnaton	1	186	76	177	97
Pius X College	1	229	175	239	185
Portamosana College	1	96	102	110	103
Prinsentuin College	1	86	116	156	114
RGO Middelharnis	1	66	80	30	26
Rietdiep college, Leon van Gelder	2	111	97	123	121
RSG Enkhuizen	1	28	133	62	2
RSG Stad en Esch	1	141	121	136	0
SCG Calvin	1	42	50	90	97
Scheldemond college	1	58	139	140	63
Scholen aan Zee Den Helder	1	139	0	0	0
Scholingsboulevard Enschede	1	3	2	190	139
Sophianun Nijswiller	1	92	40	93	22

Naam school	Tranche	Aantal deelnemende leerlingen			
		Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4
Stanislas Delft	1	91	127	79	61
Stanislas Rijswijk	1	101	92	35	8
Stedelijk Dalton lyceum	1	126	58	36	41
Stellingwerf College	1	13	45	29	32
Trias VMBO Krommenie	1	261	232	377	236
Twents Carmel College	1	47	99	429	234
Twents Carmel College Losser	2	192	86	107	96
Twickel Hengelo	1	88	74	0	0
Via Nova College	1	21	104	0	1
Wellant College Naarden	1	65	62	47	0
Wellantcollege Boskoop	1	56	55	39	47
Were Di Valkenswaard	1	311	291	284	237
Werkplaats kindergemeenschap	1	102	25	56	36
Totaal aantal vragenlijsten ingevuld (N=26446)		7207	6863	7402	4974

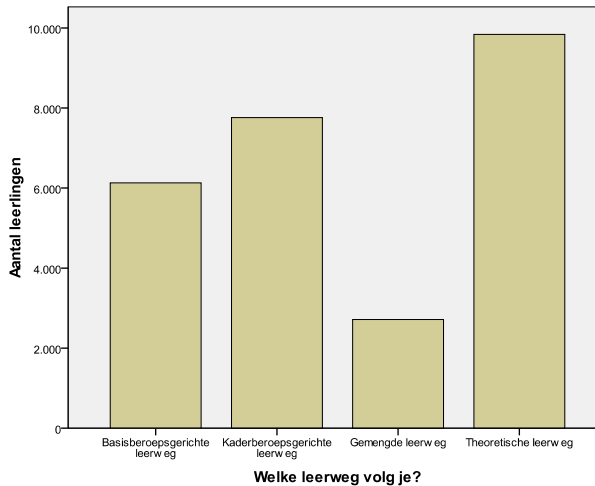
In figuur 1 staat de leeftijdsverdeling weergegeven van de respondenten. Alleen leerlingen in de leeftijd van 11 tot 20 jaar zijn meegenomen in figuur 2 (N=26020).¹



Figuur 1. Leeftijdsverdeling onder deelnemende VMBO leerlingen (N=26020)

¹ Overige leeftijden kwamen 426 keer voor en varieerden van kleiner dan 0 (N=20), 0 (N=261), 1-10 (N=23), 20 jaar en ouder (N=122). Leeftijden van 0 ontstonden als de geboortedatum gelijk was aan de invuldatum. Leeftijden kleiner dan 0 ontstonden als de geboortedatum een datum in de toekomst was.

In figuur 2 staat de verdeling over de vier leerwegen weergegeven. Leerlingen binnen de theoretische leerweg namen het meest deel aan het onderzoek terwijl leerlingen binnen de gemengde leerweg het minste deelnamen.



Figuur 2. Verdeling over leerwegen onder deelnemende VMBO leerlingen (N=26446).

3.3 Beweggedrag, sedentair gedrag en overgewicht

Van alle leerlingen die de vragenlijst invulden, voldeed 41,6% aan de beweegnorm (i.e. combinorm). Leerlingen voldeden aan de beweegnorm indien zij zowel in de zomer als in de winter op ten minste zeven dagen per week gedurende ten minste 60 minuten matig intensief bewegen en/of op ten minste drie dagen per week ten minste 20 minuten per dag zwaar intensief bewegen. Leerlingen die aan de beweegnorm voldoen, zijn in dit rapport normactief genoemd. In Tabel 2 is zichtbaar dat leerlingen in de hogere leerjaren minder vaak normactief waren dan leerlingen in de lagere leerjaren. Van alle respondenten was 66,0% lid van een sportvereniging of sportschool. Net als bij het percentage normactieve leerlingen geldt ook hier dat leerlingen minder vaak lid waren van een sportvereniging of sportschool naarmate zij in hogere leerjaren zaten. Van alle respondenten voldeed 30,9% aan de norm voor sedentair gedrag. Dit wil zeggen dat bijna 70% van de leerlingen dagelijks teveel tijd (i.e. 2 uur of langer) achter de computer, televisie of dvd zit in de vrije tijd. Leerlingen in het eerste leerjaar voldeden vaker aan de norm voor sedentair gedrag dan de leerlingen uit de overige leerjaren. Op basis van zelfgerapporteerd gewicht en lengte had 10,8% van alle respondenten overgewicht (exclusief obesitas) en 2,0% obesitas. De verschillen in overgewicht en obesitas tussen leerjaren waren klein.

Tabel 2. Beweeggedrag, sedentair gedrag en overgewicht onder alle respondenten en per leerjaar

	N	Alle respondenten	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4
Normactieven (%) ¹	26446	41,6	44,5	42,9	40,1	38,0
Lid van sportvereniging of sportschool (%)	26100	66,0	69,6	66,6	64,1	63,1
Norm sedentair gedrag (%) ²	25606	30,9	37,6	29,6	26,8	29,0
Overgewicht (%) ³	25810	10,8	10,5	11,4	10,8	10,3
Obesitas (%) ⁴	25810	2,0	1,7	2,1	1,7	3,1

¹ Normactief betekent dat leerlingen zowel in de zomer als in de winter voldeden aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (7 dagen in de week gedurende ten minste 60 minuten matig intensief bewegen) en/of de fitnorm (op ten minste 3 dagen per week ten minste 20 minuten zwaar intensief bewegen). Dit wordt ook wel de combinorm genoemd.

² Leerlingen voldoen aan de norm voor sedentair gedrag als zij niet meer dan 2 uur per dag TV/DVD kijken en/of achter de computer zitten (niet voor school). Dit sedentaire gedrag gaat ten kosten van andere activiteiten en dient beperkt te worden tot maximaal 2 uur per dag.

³ & ⁴ Het afkappunt voor overgewicht en obesitas is afhankelijk van het geslacht en de leeftijd van leerlingen.

3.4 Kenmerken van leerlingen die de beweegnorm niet halen

In Tabel 3 is te zien dat leerlingen die niet aan de beweegnorm (combinorm) voldeden vaker meisje of allochtoon waren. Het verschil in leeftijd tussen normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen was relatief klein. Aangezien Tabel 2 laat zien dat het percentage normactieve leerlingen afnam in de hogere leerjaren is het opmerkelijk dat het verschil in gemiddelde leeftijd tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen niet groter is. Leerlingen in hogere leerjaren zijn immers gemiddeld genomen ouder dan de leerlingen in lagere leerjaren. Om hiervoor een verklaring te vinden is de gemiddelde leeftijd van normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen bepaald per leerjaar (zie tabel 3) om na te gaan of het in de lagere leerjaren wellicht de oudere leerlingen zijn die relatief vaak normactief zijn terwijl dat in de hogere leerjaren juist de jongere leerlingen zijn. Aangezien er vrijwel geen verschillen in leeftijd waren tussen normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen per leerjaar blijkt deze verklaring ongeldig. Het gebrek aan verschil in leeftijd tussen normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen kan ook niet worden verklaard door een aantal hele oude leerlingen in de niet-normactieve groep. De conclusie is dus dat het kleine verschil in gemiddelde leeftijd tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen niet verklaard kan worden. Om na te kunnen gaan in hoeverre het percentage normactieven afnam in de hogere leeftijdsgroepen is in tabel 4 het percentage normactieve leerlingen weergegeven per leeftijdsgroep. In de tabel is te zien dat het percentage normactieven afnam in de hogere leeftijdsgroepen. Of leerlingen voldeden aan de beweegnorm is voor alle leerlingen (inclusief de 18- en 19-jarigen) bepaald op basis van de beweegnorm voor jeugdigen.²

² Strikt genomen zouden de 18- en 19-jarigen moeten worden beoordeeld op basis van de beweegnorm voor volwassenen, die minder streng is dan de beweegnorm voor jeugdigen. Volgens de beweegnorm voor

Tabel 3. Kenmerken van niet-normactieve leerlingen en normactieve leerlingen

		Normactief		Niet Normactief
	N		N	
Geslacht (% meisjes)	11009	46,3	15437	51,6
Gemiddelde leeftijd over alle leerjaren (SD)	10843	14,6 (1,2)	15177	14,7 (1,3)
Gemiddelde leeftijd per leerjaar (SD)				
• Leerjaar 1	3161	13,2 (0,6)	3934	13,2 (0,6)
• Leerjaar 2	2906	14,2 (0,6)	3845	14,2 (0,6)
• Leerjaar 3	2920	15,3 (0,6)	4358	15,3 (0,6)
• Leerjaar 4	1856	16,2 (0,7)	3040	16,3 (0,7)
Allochtoon (%) ¹	11009	24,1	15437	29,5

¹ Leerlingen worden als allochtoon beschouwd als tenminste één van beide ouders niet in Nederland is geboren. SD: standaard deviatie.

Tabel 4. Percentage normactieve leerlingen per leeftijd (afgerond op hele jaren)

Leeftijd	N	% normactieven
11	67	43,3%
12	2825	44,0%
13	6108	43,3%
14	6648	42,7%
15	6278	41,5%
16	3383	36,4%
17	652	35,3%
18	46	30,4%
19	13	23,1%

3.5 Waardering en behoeftepeiling sport- en beweegactiviteiten

In tabel 5 staat weergegeven wat normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen vonden van de huidige gymlessen op hun school en in hoeverre zij vaker gymlessen zouden willen hebben. Er staan drie stellingen weergegeven over gymlessen op school. Leerlingen moesten aangeven in hoeverre ze het met deze stellingen eens waren. Om aan te geven hoeveel procent van de leerlingen het eens was met een bepaalde stelling, zijn de antwoordopties “helemaal mee eens” en “een beetje mee eens” samengenomen. Normactieve leerlingen vonden de gymlessen op school leuker dan niet-normactieve leerlingen. Dit blijkt uit de bevinding dat zij het vaker eens waren met de stelling “Ik vind de gymlessen op mijn school leuk” (80,3% versus 77,2%). Vooral de bevinding dat 40,1% van de normactieve leerlingen aangaf het met deze stelling “helemaal mee eens” te zijn versus 33,0% van de niet-normactieve leerlingen suggereert dat er sprake is van een relevant verschil tussen de groepen. Ook gaven normactieve leerlingen in vergelijking met niet-normactieve leerlingen vaker aan dat zij meer gymlessen zouden willen hebben (69,6% versus 58,9%). Desondanks vond 77,2% van de niet-normactieve leerlingen de gymlessen op school leuk (i.e. antwoord “helemaal mee eens” of “een beetje mee eens”) en zou 58,9% van de niet-normactieve leerlingen vaker gymlessen willen hebben. Dit betekent dat niet-normactieve leerlingen ten opzichte van normactieve leerlingen weliswaar iets minder enthousiast waren over de gymlessen op school maar

volwassenen hoeft slechts op ten minste vijf dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief te worden bewogen en/of op ten minste drie dagen per week minimaal 20 minuten zwaar intensief.

dat een ruime meerderheid van de niet-normactieve leerlingen tevreden was over de gymlessen en graag meer gymlessen zou willen hebben. De reactie op de stelling “We doen tijdens gymlessen nooit de sporten die ik leuk vind” verschilde niet tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen.

Tabel 5. Waardering van gymlessen. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

Stellingen	N	Antwoordcategorieën	Alle respondenten (N=25528) (%)	Normactief (N=10934) (%)	Niet normactief (N=14594) (%)
Ik vind de gymlessen op mijn school leuk	25528	Helemaal mee eens	36,0	40,1	33,0
		Een beetje mee eens	42,5	40,2	44,2
		Niet eens/niet oneens	9,5	8,8	10,0
		Een beetje mee oneens	6,2	5,9	6,5
		Helemaal mee oneens	5,8	5,1	6,3
We doen tijdens de gymlessen nooit de sporten die ik leuk vind	25528	Helemaal mee eens	8,6	8,9	8,4
		Een beetje mee eens	28,9	28,6	29,2
		Niet eens/niet oneens	24,3	22,9	25,3
		Een beetje mee oneens	19,7	19,6	19,9
		Helemaal mee oneens	18,5	20,1	17,2
Ik zou vaker gymlessen willen hebben	25528	Helemaal mee eens	44,0	51,2	38,5
		Een beetje mee eens	19,6	18,4	20,4
		Niet eens/niet oneens	12,6	11,6	13,5
		Een beetje mee oneens	6,7	5,6	7,5
		Helemaal mee oneens	17,1	13,3	20,1

In tabel 6 staat beschreven wat normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen vonden van het huidige sport- en beweegaanbod buiten de gymlessen om. De mate waarin leerlingen bekend waren met de extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om was vergelijkbaar tussen normactieve- en niet-normactieve leerlingen. Dit betekent dat een gebrek aan bekendheid met de extra sport- en beweegactiviteiten het verschil in beweging tussen normactieve- en niet-normactieve leerlingen niet kan verklaren. Normactieve leerlingen gaven ten opzichte van niet-normactieve leerlingen vaker aan de extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om leuk te vinden (72,3% versus 63,5%). Ook waren meer normactieve leerlingen dan niet-normactieve leerlingen van mening dat extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om vaker moeten worden georganiseerd (66,7% versus 56,6%) en waren zij vaker van plan om hier ook aan mee te doen indien deze activiteiten worden georganiseerd (64,2% versus 54,7%). Desondanks vond ruim de helft van de niet-normactieve leerlingen de extra sport- en beweegactiviteiten leuk en zou eraan meedoen als het zou worden georganiseerd. Normactieve en niet-normactieve leerlingen reageerden vergelijkbaar op de stelling “De sporten en beweegactiviteiten die ik leuk vind, worden niet georganiseerd buiten de gymlessen om”.

Tabel 6. Waardering van sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om.
Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

	N	Antwoordcategorieën	Alle respondenten (%)	Normactief (%)	Niet normactief (%)
Organiseert jouw school extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om?	25434	Ja, alleen buiten schooltijd	15,6	16,1	15,2
		Ja, alleen binnen schooltijd	21,8	21,8	21,8
		Ja, binnen en buiten schooltijd	38,0	38,9	37,2
		Nee	24,7	23,2	25,8
Ik vind deze extra sport- en beweegactiviteiten leuk	19195	Helemaal mee eens	33,7	39,6	29,2
		Een beetje mee eens	33,6	32,7	34,3
		Niet eens/niet oneens	18,4	16,2	20,1
		Een beetje mee oneens	6,6	5,7	7,4
De sporten en beweegactiviteiten die ik leuk vind, worden niet georganiseerd buiten de gymlessen om	19195	Helemaal mee eens	17,3	19,2	15,9
		Een beetje mee eens	25,5	25,7	25,3
		Niet eens/niet oneens	31,3	29,2	33,0
		Een beetje mee oneens	10,5	10,2	10,8
Als mijn school extra sport- en beweegactiviteiten organiseert of zou organiseren, doe ik mee	25410	Helemaal mee eens	28,7	34,1	24,7
		Een beetje mee eens	30,0	30,1	30,0
		Niet eens/niet oneens	20,6	19,5	21,5
		Een beetje mee oneens	7,9	6,7	8,7
Extra sport- en beweegactiviteiten zouden vaker georganiseerd moeten worden	25410	Helemaal mee eens	33,4	39,7	28,7
		Een beetje mee eens	27,5	27,0	27,9
		Niet eens/niet oneens	20,7	18,9	22,1
		Een beetje mee oneens	7,3	5,9	8,3
		Helemaal mee oneens	11,1	8,5	13,0

3.6 Sportvoorkeuren

In tabel 7 staat vermeld welke sporten normactieve en niet-normactieve leerlingen het liefst wilden doen tijdens gymlessen of daarbuiten. Uit de tabel blijkt dat de sportvoorkeur van normactieve leerlingen nauwelijks verschilde van de sportvoorkeur van niet-normactieve leerlingen. Voetbal werd in beide groepen het meest genoemd gevolgd door zwemmen. Het belangrijkste verschil is dat bewegen op muziek op nummer drie staat bij de niet-normactieve leerlingen terwijl deze vorm van bewegen niet voorkomt in de top 5 van de normactieve leerlingen. Bij nadere analyse bleek dat bewegen op muziek erg populair was bij de groep allochtone meisjes en juist deze groep relatief weinig aan de combinorm voldeed (zie paragraaf 3.10). Zelfverdediging/vechtsport staat bij de normactieven op nummer 5 terwijl deze sport niet voorkomt in de top 5 van de niet-normactieven.

Tabel 7. Top vijf meest genoemde sporten of beweegactiviteiten die leerlingen vaker willen doen tijdens gymlessen of daarbuiten. Leerlingen mochten maximaal drie sporten aanvinken. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

Alle respondenten (N=26446)		Normactief (N=11009)		Niet normactief (N=15437)	
Sporten	%	Sporten	%	Sporten	%
Voetbal	33,3	Voetbal	37,8	Voetbal	30,1
Zwemmen	18,3	Zwemmen	17,5	Zwemmen	18,9
Fitness kracht	14,4	Fitness kracht	16,8	Bewegen op muziek	14,6
Fitness conditie	14,3	Fitness conditie	14,6	Fitness conditie	14,1
Bewegen op muziek	13,9	Zelfverdediging/ vechtsport	13,3	Fitness kracht	12,7

In tabel 8 staat weergegeven waar de VMBO leerlingen het liefst wilden sporten. Uit de tabel is af te lezen dat VMBO leerlingen het liefst wilden sporten bij een sportvereniging gevolgd door de eigen school. Dit geeft aan dat de school een belangrijke rol kan spelen bij het in beweging krijgen van VMBO leerlingen. Opvallend is dat normactieve leerlingen in vergelijking met niet-normactieve leerlingen vaker wilden sporten bij een sportvereniging (50,9% versus 39,4%). De populariteit van de overige sportlocaties was vergelijkbaar tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen.

Tabel 8. Waar zou je het liefst willen sporten? Leerlingen mochten maximaal twee antwoorden aanvinken. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Normactief (%) (N=11009)	Niet normactief (%) (N=15437)
Op mijn eigen school	34,1	33,4	34,6
Op een andere school	2,1	2,3	2,0
Bij een sportvereniging	44,2	50,9	39,4
Bij een commerciële sportinstelling	20,5	21,3	20,0
Bij een wijkcentrum	2,0	2,1	2,0
Op straat	13,7	14,8	13,0
Ik wil niet sporten	3,5	2,1	4,5
Maakt me niks uit	21,9	20,9	22,6
Ergens anders	4,6	5,6	3,9

Zowel de normactieve leerlingen als de niet-normactieve leerlingen vonden de gezelligheid het meest belangrijk bij sport- en beweegactiviteiten (tabel 9). Daarna werden conditieverbetering en het verbeteren van vaardigheden en techniek het belangrijkste gevonden door beide groepen. Het verbeteren van vaardigheden en techniek werd vaker genoemd door normactieve leerlingen dan door niet-normactieve leerlingen (33,9% versus 25,9%). Opvallend is dat slechts 2,2% van alle respondenten aangaf sport- en beweegactiviteiten niet belangrijk te vinden.

Tabel 9. Wat vind je belangrijk als het gaat om sport- en beweegactiviteiten? Leerlingen mochten maximaal twee antwoorden aanvinken. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Normactief (%) (N=11009)	Niet normactief (%) (N=15437)
Het winnen van wedstrijden	14,1	16,5	12,4
Het verbeteren van mijn vaardigheden of techniek	29,2	33,9	25,9
De gezelligheid	48,1	47,7	48,4
Het verbeteren van mijn gezondheid	14,3	14,4	14,3
Het verbeteren van mijn conditie	35,8	34,9	36,5
Het verbeteren van mijn kracht	11,3	12,8	10,2
Het verbeteren van mijn figuur	15,8	15,2	16,2
Ik vind sport- en beweegactiviteiten niet belangrijk	2,2	1,3	2,7

3.7 Behoeftte aan ondersteuning

Er zijn geen relevante verschillen gevonden in de behoefte aan ondersteuning tussen normactieve- en niet-normactieve leerlingen (Tabel 10). De meeste leerlingen gaven aan dat zij geen hulp nodig hebben bij het meer gaan sporten of bewegen. De meeste behoefte hadden leerlingen aan een sportkeuzetest om erachter te komen welke sport het beste bij hen past.

Tabel 10. Welke hulp van school zou je willen hebben bij het meer gaan sporten of bewegen? Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Normactief (%) (N=11009)	Niet normactief (%) (N=15437)
Een gesprek met een docent over hoe ik meer kan gaan sporten of bewegen	8,0	8,4	7,6
Informatie over sportverenigingen of sportscholen in de buurt	11,9	11,8	12,0
Een sportkeuzetest zodat ik erachter kom welke sport het beste bij mij past	15,5	14,3	16,5
Ik heb geen hulp nodig	63,1	64,0	62,5
Anders	1,4	1,5	1,4

3.8 Intentie tot meer bewegen

In tabel 11 staat weergegeven hoeveel procent van alle respondenten, normactieve leerlingen en niet-normactieve leerlingen van plan was om in het komende half jaar meer te gaan bewegen. Normactieve leerlingen waren iets vaker van plan meer te gaan bewegen dan niet-normactieve leerlingen (69.8% versus 62.2%). Kennelijk vinden deze relatief actieve leerlingen dat zij nog steeds onvoldoende bewegen. Ondanks het feit dat niet-normactieve leerlingen minder vaak van plan waren om meer te gaan bewegen, zei 62.2% van deze leerlingen dat zij zeker of waarschijnlijk meer zouden gaan bewegen in het komende half jaar. Slechts 10,1% van de niet-normactieve leerlingen gaf aan zeker niet (of waarschijnlijk niet) meer te gaan bewegen.

Tabel 11. Ben je van plan om het komende half jaar meer te gaan bewegen?
Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, normactieven en niet-normactieven.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Normactief (%) (N=11009)	Niet normactief (%) (N=15437)
Ja, zeker wel	37,8	43,8	33,3
Ja, waarschijnlijk wel	27,7	26,0	28,9
Misschien wel/misschien niet	25,0	21,4	27,6
Nee, waarschijnlijk niet	6,1	5,7	6,3
Nee, zeker niet	3,5	3,0	3,8

3.9 Risicogroepen

In tabel 12 staan de resultaten t.a.v. beweeggedrag, sedentair gedrag en overgewicht apart beschreven voor allochtone jongens, allochtone meisjes, autochtone jongens en autochtone meisjes. Van 88 leerlingen was het land van herkomst niet bekend. In de tabel is te zien dat 30,4% van de allochtone meisjes voldeed aan de combinorm terwijl van de allochtone jongens 43,5% hieraan voldeed. Allochtone jongens voldeden vrijwel net zo vaak aan de beweegnorm als autochtone jongens. Allochtone jongens waren vaker dan allochtone meisjes lid van een sportvereniging of sportschool (64,4% versus 40,7%). Naast het feit dat allochtone meisjes relatief weinig voldeden aan de beweegnorm voldeden zij ook het minst vaak aan de norm voor sedentair gedrag. Dit betekent dat zij relatief veel tijd zittend doorbrachten in hun vrije tijd. In tegenstelling tot de bevindingen t.a.v. het beweeggedrag van allochtone jongens, was het percentage overgewicht en obesitas onder allochtone jongens het hoogste.

Tabel 12. Beweggedrag, sedentair gedrag en overgewicht onder alle respondenten, allochtone jongens, allochtone meisjes, autochtone jongens en autochtone meisjes

	N	Alle respondenten	Allochtone ⁵ jongens (N=3562)	Allochtone meisjes (N=3612)	Autochtone jongens (N=9774)	Autochtone meisjes (N=9410)
Normactieven (%) ¹	26446	41,6	43,5	30,4	44,6	42,5
Lid van sportvereniging of sportschool (%)	26100	66,0	64,4	40,7	71,3	70,9
Norm sedentair gedrag (%) ²	25606	30,9	27,0	22,3	32,9	33,5
Overgewicht (%) ³	25829	10,8	17,0	12,7	10,4	8,0
Obesitas (%) ⁴	25829	2,1	3,9	2,8	1,9	1,3

¹ Normactief betekent dat leerlingen zowel in de zomer als in de winter voldeden aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (7 dagen in de week gedurende ten minste 60 minuten matig intensief bewegen) en/of de fitnorm (op ten minste 3 dagen per week ten minste 20 minuten zwaar intensief bewegen). Dit wordt ook wel de combinorm genoemd.

² Leerlingen voldoen aan de norm voor sedentair gedrag als zij niet meer dan 2 uur per dag TV/DVD kijken en/of achter de computer zitten (niet voor school). Dit sedentaire gedrag gaat ten kosten van andere activiteiten en dient beperkt te worden tot maximaal 2 uur per dag.

³ & ⁴ Het afkappunt voor overgewicht en obesitas is afhankelijk van het geslacht en de leeftijd van leerlingen.

⁵ Leerlingen van wie de vader en/of de moeder in het buitenland geboren zijn, zijn als allochtoon beschouwd.

3.10 Waardering en behoeftepeiling sport- en beweegactiviteiten allochtone meisjes

Aangezien de allochtone meisjes het minst vaak voldeden aan de combinorm is het zeer relevant om inzicht te krijgen in de waardering en de behoeften t.a.v. sport- en beweegactiviteiten binnen deze groep. Binnen deze groep valt immers de meeste winst te behalen. Om die reden is gedurende het project besloten om de wensen en behoeften van allochtone meisjes apart in kaart te brengen en de resultaten te presenteren naast de resultaten van de gehele groep respondenten en de niet-normactieven zodat direct inzichtelijk is wat de verschillen zijn tussen deze groepen. Deze resultaten staan gepresenteerd in de tabellen 13 t/m 19. Uit tabel 13 valt af te lezen dat allochtone meisjes zowel ten opzichte van de gehele groep respondenten als ook ten opzichte van de niet-normactieve leerlingen minder enthousiast waren over de gymlessen op school. Ze vonden gym minder leuk en geven minder vaak aan meer gymlessen te willen hebben. Van de allochtone meisjes zei 26,6% het helemaal eens te zijn met de stelling "Ik vind de gymlessen op mijn school leuk" tegenover 33,0% van de niet-normactieven en 36,0% van alle respondenten. Met name het percentage leerlingen dat vaker gymles zou willen hebben was aanzienlijk lager onder de allochtone meisjes dan onder de overige respondenten. Desondanks gaf bijna de helft van de allochtone meisjes aan vaker gymles te willen hebben. Dit geeft aan dat de wensen en behoeften van allochtone meisjes t.a.v. sport- en beweegactiviteiten weliswaar iets afwijken van de overige leerlingen maar dat de verschillen niet erg groot zijn.

Tabel 13. Waardering behoeften t.a.v. gymlessen onder allochtone meisjes.
Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten en allochtone meisjes.

Stellingen	N	Antwoordcategorieën	Alle respondenten (N=25528) (%)	Niet normactief (N=14594) (%)	Allochtone meisjes (N=3612)
Ik vind de gymlessen op mijn school leuk	25528	Helemaal mee eens	36,0	33,0	26,6
		Een beetje mee eens	42,5	44,2	46,4
		Niet eens/niet oneens	9,5	10,0	10,4
		Een beetje mee oneens	6,2	6,5	8,5
		Helemaal mee oneens	5,8	6,3	8,2
We doen tijdens de gymlessen nooit de sporten die ik leuk vind	25528	Helemaal mee eens	8,6	8,4	10,1
		Een beetje mee eens	28,9	29,2	32,2
		Niet eens/niet oneens	24,3	25,3	22,4
		Een beetje mee oneens	19,7	19,9	19,1
		Helemaal mee oneens	18,5	17,2	16,2
Ik zou vaker gymlessen willen hebben	25528	Helemaal mee eens	44,0	38,5	26,9
		Een beetje mee eens	19,6	20,4	22,1
		Niet eens/niet oneens	12,6	13,5	15,1
		Een beetje mee oneens	6,7	7,5	8,8
		Helemaal mee oneens	17,1	20,1	27,2

In tabel 14 staat weergegeven wat de waardering en behoefte van allochtone meisjes was t.a.v. sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om. Opnieuw gaven allochtone meisjes relatief minder vaak aan dat zij extra sport- en beweegactiviteiten leuk vinden. Dit geldt ook voor het percentage allochtone meisjes dat aangaf mee te zullen doen aan deze activiteiten als ze zouden worden georganiseerd. Desondanks was het percentage allochtone meisjes dat sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om leuk te vond (62,2%) behoorlijk hoog en zei ook de meerderheid (54,1%) mee te zullen doen aan deze activiteiten als ze zouden worden georganiseerd.

Tabel 14. Waardering en behoeften t.a.v. sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om onder allochtone meisjes.
Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, niet-normactieve leerlingen en allochtone meisjes.

	N	Antwoordcategorieën	Alle respondenten (%)	Niet normactief (%)	Allochtone meisjes (%)
Organiseert jouw school extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om?	25434	Ja, alleen buiten schooltijd	15,6	15,2	17,1
		Ja, alleen binnen schooltijd	21,8	21,8	18,6
		Ja, binnen en buiten schooltijd	38,0	37,2	37,7
		Nee	24,7	25,8	26,5
Ik vind deze extra sport- en beweegactiviteiten leuk	19195	Helemaal mee eens	33,7	29,2	26,3
		Een beetje mee eens	33,6	34,3	35,9
		Niet eens/niet oneens	18,4	20,1	18,7
		Een beetje mee oneens	6,6	7,4	8,2
		Helemaal mee oneens	7,7	9,1	10,9
De sporten en beweegactiviteiten die ik leuk vind, worden niet georganiseerd buiten de gymlessen om	19195	Helemaal mee eens	17,3	15,9	16,0
		Een beetje mee eens	25,5	25,3	25,0
		Niet eens/niet oneens	31,3	33,0	30,1
		Een beetje mee oneens	10,5	10,8	10,8
		Helemaal mee oneens	15,3	15,0	18,2
Als mijn school extra sport- en beweegactiviteiten organiseert of zou organiseren, doe ik mee	25410	Helemaal mee eens	28,7	24,7	23,5
		Een beetje mee eens	30,0	30,0	30,6
		Niet eens/niet oneens	20,6	21,5	20,1
		Een beetje mee oneens	7,9	8,7	8,7
		Helemaal mee oneens	12,7	15,1	17,1
Extra sport- en beweegactiviteiten zouden vaker georganiseerd moeten worden	25410	Helemaal mee eens	33,4	28,7	28,5
		Een beetje mee eens	27,5	27,9	27,3
		Niet eens/niet oneens	20,7	22,1	20,7
		Een beetje mee oneens	7,3	8,3	7,5
		Helemaal mee oneens	11,1	13,0	16,0

In tabel 15 staat weergegeven welke sporten of beweegactiviteiten allochtone meisjes het liefst zouden willen doen tijdens gymlessen of daarbuiten. Bewegen op muziek staat bij allochtone meisjes op nummer 1 terwijl deze vorm van bewegen op nummer 5 staat in de gehele groep van respondenten en op nummer 3 in de groep niet-normactieve leerlingen. Opvallend is dat voetbal bij allochtone meisjes op nummer 2 staat.

Tabel 15. Top vijf meest genoemde sporten of beweegactiviteiten die allochtone meisjes vaker willen doen tijdens gymlessen of daarbuiten. Leerlingen mochten maximaal drie sporten aanvinken. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, niet-normactieve leerlingen en allochtone meisjes.

Alle respondenten (N=26446)		Niet normactief (N=15437)		Allochtone meisjes (N=3612)	
Sporten	%	Sporten	%	Sporten	%
Voetbal	33,3	Voetbal	30,1	Bewegen op muziek	31,3
Zwemmen	18,3	Zwemmen	18,9	Voetbal	25,1
Fitness kracht	14,4	Bewegen op muziek	14,6	Zwemmen	24,4
Fitness conditie	14,3	Fitness conditie	14,1	Fitness conditie	19,3
Bewegen op muziek	13,9	Fitness kracht	12,7	Schaatsen	15,2

In tegenstelling tot de gehele groep respondenten en de niet-normactieve leerlingen gaven allochtone meisjes aan het liefst op hun eigen school te sporten (tabel 16). Dit geeft aan dat VMBO scholen een belangrijke rol kunnen spelen bij het in beweging krijgen van allochtone meisjes. De sportvereniging staat op de tweede plek.

Tabel 16. Waar zou je het liefst willen sporten? Leerlingen mochten maximaal twee antwoorden aanvinken. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, niet-normactieve leerlingen en allochtone meisjes.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Niet normactief (%) (N=15437)	Allochtone meisjes (%) (N=3612)
Op mijn eigen school	34,1	34,6	35,6
Op een andere school	2,1	2,0	4,1
Bij een sportvereniging	44,2	39,4	32,4
Bij een commerciële sportinstelling	20,5	20,0	24,5
Bij een wijkcentrum	2,0	2,0	3,1
Op straat	13,7	13,0	11,3
Ik wil niet sporten	3,5	4,5	5,5
Maakt me niks uit	21,9	22,6	23,4
Ergens anders	4,6	3,9	3,6

In tabel 17 is te zien dat allochtone meisjes de gezelligheid, net als de andere respondenten, het allerbelangrijkste vonden van sport- en beweegactiviteiten. Verder vonden zij het verbeteren van vaardigheden of techniek relatief onbelangrijk en het verbeteren van hun gezondheid, conditie en figuur relatief belangrijk.

Tabel 17. Wat vind je belangrijk als het gaat om sport- en beweegactiviteiten? Leerlingen mochten maximaal twee antwoorden aanvinken. Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, niet-normactieve leerlingen en allochtone meisjes.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Niet normactief (%) (N=15437)	Allochtone meisjes (%) (N=3612)
Het winnen van wedstrijden	14,1	12,4	10,2
Het verbeteren van mijn vaardigheden of techniek	29,2	25,9	18,3
De gezelligheid	48,1	48,4	49,2
Het verbeteren van mijn gezondheid	14,3	14,3	18,2
Het verbeteren van mijn conditie	35,8	36,5	40,9
Het verbeteren van mijn kracht	11,3	10,2	5,6
Het verbeteren van mijn figuur	15,8	16,2	22,3
Ik vind sport- en beweegactiviteiten niet belangrijk	2,2	2,7	3,2

Meer dan de helft van de allochtone meisjes gaf aan geen hulp nodig te hebben bij het meer gaan sporten of bewegen (Tabel 18). Wel hadden allochtone meisjes meer behoefte aan hulp bij het meer gaan sporten of bewegen dan overige leerlingen. Hun voorkeur gaat uit naar een sportkeuzetest om erachter te komen welke sport het beste bij hen past.

Tabel 18. Welke hulp van school zou je willen hebben bij het meer gaan sporten of bewegen? Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, niet-normactieve leerlingen en allochtone meisjes.

	Alle respondenten (%) (N=26446)	Normactief (%) (N=15437)	Allochtone meisjes (%) (N=3612)
Een gesprek met een docent over hoe ik meer kan gaan sporten of bewegen	8,0	8,4	9,0
Informatie over sportverenigingen of sportscholen in de buurt	11,9	11,8	15,2
Een sportkeuzetest zodat ik erachter kom welke sport het beste bij mij past	15,5	14,3	18,2
Ik heb geen hulp nodig	63,1	64,0	56,3
Anders	1,4	1,5	1,3

Het percentage allochtone meisjes dat aangaf in het komende half jaar meer te gaan bewegen was vergelijkbaar met het percentage leerlingen dat dit van plan was onder alle respondenten (Tabel 19).

Tabel 19. Ben je van plan om het komende half jaar meer te gaan bewegen?
 Antwoorden zijn apart gepresenteerd voor alle respondenten, niet-normactieve leerlingen en allochtone meisjes.

	Alle respondenten	Niet normactief	Allochtone meisjes
	(%)	(%)	(%)
	(N=26446)	(N=15437)	(N=3612)
Ja, zeker wel	37,8	33,3	38,6
Ja, waarschijnlijk wel	27,7	28,9	28,3
Misschien wel/misschien niet	25,0	27,6	24,4
Nee, waarschijnlijk niet	6,1	6,3	5,1
Nee, zeker niet	3,5	3,8	3,6

4 Discussie

In dit hoofdstuk zal kort in worden gegaan op de belangrijkste bevindingen in dit rapport.

4.1 Beweeggedrag van VMBO leerlingen

In 2010 voldeed 41,6% van de ondervraagde VMBO leerlingen aan de beweegnorm (i.e. combinorm). Dit percentage is vrijwel gelijk aan het landelijke percentage normactieven onder jeugdigen (12-17 jaar) dat in 2008/2009 op 42,0% lag (De Vries e.a. 2010). Op basis van het huidige onderzoek zijn er dus geen aanwijzingen dat VMBO leerlingen een risicogroep vormen t.a.v. ongezond beweeggedrag. Binnen de totale groep van VMBO leerlingen zijn er echter wel twee risicogroepen aan te wijzen. Allereerst zijn dit de allochtone meisjes die het minst vaak voldeden aan de beweegnorm (30,4%). Naast het feit dat zij relatief weinig aan de beweegnorm voldoen, zijn zij tevens het minst vaak lid van een sportvereniging of sportschool. Daar waar 66,0% van alle respondenten lid was van een sportvereniging of sportschool was slechts 40,7% van de allochtone meisjes lid. Een tweede risicogroep wordt gevormd door de oudere VMBO leerlingen. Net als de allochtone meisjes voldoet deze groep relatief weinig aan de beweegnorm en is relatief weinig lid van een sportvereniging of sportschool.

4.2 Sedentair gedrag

Ondanks dat er in de praktijk nog weinig aandacht wordt geschonken aan sedentair gedrag geeft onderzoek steeds vaker aanwijzingen dat sedentair gedrag een onafhankelijke risicofactor is voor een verhoogde kans op mortaliteit als gevolg van hart- en vaatziekten en mortaliteit in het algemeen (Dunstan et al. 2010). Dit betekent dat leerlingen die voldoen aan de beweegnorm toch nog onnodige gezondheidsrisico's lopen doordat zij teveel tijd zittend doorbrengen. Van alle respondenten voldeed 30,9% aan de norm voor sedentair gedrag (i.e. niet meer dan 2 uur per dag zitten achter een computer, tv of dvd in de vrije tijd). Dit betekent dat bijna 70% van de VMBO leerlingen teveel tijd zittend doorbrengt buiten schooltijd. Onder de allochtone meisjes was dit percentage nog hoger (78%). Daarnaast voldeden de ouderen leerlingen relatief weinig aan de norm voor sedentair gedrag. Het lijkt er dus op dat de risicogroepen voor sedentair gedrag overeenkomen met de risicogroepen voor onvoldoende bewegen, namelijk de allochtone meisjes en de oudere leerlingen. Het is echter lang niet altijd zo dat mensen die aan de beweegnorm voldoen ook vaker aan de norm voor sedentair gedrag voldoen. Uit onderzoek bij volwassenen is gebleken dat het juist de sporters zijn die de meeste tijd sedentair (i.e. zittend of liggend) doorbrengen (Hendriksen et al. 2010). Het stimuleren van sporten leidt er dus niet per definitie voor dat men ook minder tijd zittend zal doorbrengen.

4.3 Overgewicht en obesitas

Het percentage leerlingen met overgewicht (10,8%) en obesitas (2,0%) is lager dan verwacht op basis van de cijfers uit de vijfde landelijke groeistudie (Schönbeck en Van Buuren 2010). Uit de resultaten van de vijfde landelijke groeistudie blijkt dat 11,5% van de jongens van Nederlandse afkomst (2 t/m 21 jaar) overgewicht heeft (exclusief obesitas) en 12,7% van de meisjes van Nederlandse afkomst (2 t/m 21 jaar). Bij jongens

en meisjes van Turkse en Marokkaanse afkomst die deelnamen aan de landelijke groeistudie lagen deze percentages nog hoger. Van de jongens van Turkse afkomst had in 2010 respectievelijk 24,1% overgewicht (exclusief obesitas) en 8,4% obesitas. Van de meisjes van Turkse afkomst had in 2010 respectievelijk 23,7% overgewicht (exclusief obesitas) en 8,0% obesitas. Van de jongens van Marokkaanse afkomst had in 2010 respectievelijk 19,2% overgewicht (exclusief obesitas) en 6,0% obesitas. Van de meisjes van Marokkaanse afkomst had in 2010 respectievelijk 21,6% overgewicht (exclusief obesitas) en 7,5% obesitas. Het is de vraag in hoeverre de cijfers uit de landelijke groeistudie vergelijkbaar zijn met de cijfers uit het huidige onderzoek. Een belangrijk verschil tussen het huidige onderzoek en de landelijke groeistudie is dat zowel lengte als gewicht bij jongeren in de landelijke groeistudie objectief gemeten werden terwijl in het huidige onderzoek lengte en gewicht door leerlingen zelf werden ingevuld. Het zou kunnen dat een deel van de respondenten een te laag lichaamsgewicht heeft opgegeven of een te grote lichaamslengte. Beiden zullen leiden tot een onderschatting van de body mass index (BMI) (De Vriendt et al. 2009). Een tweede verschil met de groeistudie is dat de leeftijdsgroep verschilt waarop de resultaten zijn gebaseerd (2 t/m 21 jaar in groeistudie versus 11 t/m 19 jaar in huidige studie). Tot slot is het opvallend dat het percentage overgewicht en obesitas het hoogste is onder de allochtone jongens terwijl zij geen risicogroep lijken te zijn voor onvoldoende bewegen. Mogelijk zijn allochtone jongens minder geneigd sociaal wenselijke antwoorden te geven t.a.v. lengte en gewicht dan de overige leerlingen.

4.4 Wensen en behoeften van VMBO leerlingen t.a.v. sport- en beweegmogelijkheden

Het doel van dit onderzoek was o.a. om na te gaan wat de wensen en behoeften zijn van leerlingen die niet aan de beweegnorm voldoen. De wensen en behoeften van deze niet-normactieve leerlingen blijken ten opzichte van normactieve leerlingen eigenlijk verrassend klein. Ondanks dat niet-normactieve leerlingen iets minder positief zijn over het huidige sport- en beweegaanbod op school (binnen en buiten de gymlessen) zou meer dan de helft van de niet-normactieve leerlingen vaker gymlessen willen hebben. Ook geeft meer dan de helft van de niet-normactieve leerlingen aan dat extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om vaker zouden moeten worden georganiseerd. Ook zijn er grote overeenkomsten in sportvoorkeuren tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen. In beide groepen zijn voetbal en zwemmen de twee populairste sporten en staan fitness kracht en fitness conditie in de top 5 van meest populaire sporten. Bewegen op muziek is echter vooral populair bij allochtone meisjes en scoort daarom ook hoog in de groep niet-normactieven. In de groep niet-normactieven zijn de allochtone meisjes immers oververtegenwoordigd. Zelfverdediging/vechtsport is juist minder populair bij de niet-normactieven. Dit kan verklaard worden doordat zelfverdediging/vechtsport niet zo populair is bij allochtone meisjes. Naast de overeenkomsten in sportvoorkeuren zijn er nog een drietal belangrijke overeenkomsten tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen. Ten eerste vinden beide groepen gezelligheid het belangrijkste aspect van sport- en beweegactiviteiten. Ten tweede willen zowel de normactieve als de niet-normactieve leerlingen het liefst sporten bij een sportvereniging of op de eigen school. Ten derde zegt een ruime meerderheid binnen beide groepen geen hulp nodig te hebben bij het meer gaan sporten of bewegen.

Allochtone meisjes

Ook de wensen en behoeften van allochtone meisjes verschillen t.a.v. sport- en beweegmogelijkheden opvallend weinig van de overige leerlingen. Dit is niet verrassend aangezien hun wensen en behoeften grotendeels overeenkomen met die van de niet-normactieve leerlingen. Allochtone meisjes hebben een voorkeur voor bewegen op muziek als sport- of beweegactiviteit onder de gymlessen of daarbuiten. Ook zouden allochtone meisjes graag voetballen (25,1%) of zwemmen (24,4%). De voorkeur voor voetbal is opvallend. Voetbal is onder allochtone meisjes aanzienlijk populairder dan onder autochtone meisjes (16,4%). Tot slot is het opvallend dat schaatsen voorkomt in de top 5 van de allochtone meisjes. Mogelijk zijn allochtone meisjes in de winter van 2009/2010 in aanraking gekomen met schaatsen toen het relatief lang mogelijk was om op natuurijs te schaatsen. Wellicht hebben ook gymleraren deze mogelijkheid aangegrepen om leerlingen kennis te laten maken met schaatsen. In tegenstelling tot de groep normactieven sporten allochtone meisjes het liefst op de eigen school. Op de tweede en derde plaats staan de sportvereniging en de commerciële sportinstellingen. Sport- en beweegactiviteiten voor allochtone meisjes moeten vooral gezellig zijn en daarnaast gericht zijn op conditieverbetering en op het verbeteren van hun figuur.

4.5 Beperkingen van dit onderzoek

De eerste beperking komt voort uit de manier waarop bepaald is of leerlingen beweegnormactief waren of niet. Om beweeggedrag te meten is gebruik gemaakt van de standaardvraagstelling Bewegen Jeugd. Aangezien het Platform, Sport, Bewegen en Onderwijs nadrukkelijk uitgaat van de combinorm is er in overleg met het NISB voor gekozen om alleen leerlingen die voldeden aan de combinorm normactief te noemen. Hierbij is uitgegaan van de syntax behorende bij de standaardvraagstelling Bewegen 12-19 jaar. Dit betekent dat alleen de vragen 20 t/m 23 zijn gebruikt om te bepalen of een leerling voldeed aan de combinorm. Bij deze vier vragen wordt onderscheid gemaakt tussen bewegen in de zomer en bewegen in de winter. Deze vragen zijn afkomstig uit de enquête "Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) en sinds begin 2010 opgenomen in de standaardvraagstelling Bewegen Jeugd. Een aantal VMBO scholen heeft via de regiocoach bij NISB twijfels geuit t.a.v. de begrijpelijkheid van deze vragen voor VMBO leerlingen. Door deze twijfel aan de begrijpelijkheid van de vraagstelling is er bij deze VMBO scholen ook twijfel ontstaan t.a.v. de onderzoeksresultaten. Ondanks de complexiteit van de gehanteerde vraagstelling heeft onderzoek bij kinderen uitgewezen dat de OBiN vragen een betere voorspelling geven van het beweeggedrag van jongeren dan de oorspronkelijke Standaardvraagstelling Bewegen Jeugd. Dit is onderzocht door binnen één onderzoek drie methoden om bewegen te meten met elkaar te vergelijken, nl. de standaardvraagstelling Bewegen Jeugd, de OBiN vragen en een ActiGraph (objectieve meetmethode). Uit het betreffende onderzoek bleek dat 80% van de kinderen voldeed aan de beweegnorm op basis van de Standaardvraagstelling Bewegen Jeugd, 20% op basis van de OBiN vragen en 0% op basis van de Actigraph (De Vries et al. 2009). Op basis hiervan is geconcludeerd dat de standaardvraagstelling Bewegen een overschatting geeft van het percentage normactieven en dat OBiN een betere schatting geeft van het daadwerkelijke percentage normactieven. De tweede beperking is dat op alle leerlingen de beweegnorm voor jeugdigen is toegepast terwijl op de 18- en 19-jarigen de beweegnorm voor volwassenen had moeten worden toegepast. Bij het opstellen van de vragenlijst is er geen rekening gehouden met de mogelijkheid dat er ook nog 18- en 19-jarigen op het VMBO zouden zitten. Doordat het aantal 18- en 19-jarigen onder de respondenten erg klein was heeft het toepassen van de beweegnorm voor jeugdigen op deze groep geen effect gehad op de resultaten. De laatste beperking komt voort uit het feit dat de

onderzoekresultaten die beschreven staan in het onderhavige rapport niet gegeneraliseerd kunnen worden naar de totale groep van VMBO leerlingen. In Nederland zijn 933 VMBO scholen en slechts 80 van deze VMBO scholen hebben deelgenomen aan het project 'VMBO in beweging'. De scholen die deelnamen aan het project waren allen bereid hun sport- en beweegaanbod uit te breiden. Deze groep is waarschijnlijk niet representatief voor alle VMBO scholen in Nederland omdat NISB bij het werven van de scholen geprobeerd heeft om juist de scholen met een beperkt sport- en beweegaanbod te verleiden tot deelname. Indien dit gelukt is dan ligt het voor de hand te veronderstellen dat de gevonden resultaten een ongunstiger beeld geven dan de werkelijkheid. Op scholen met een beperkt sport- en beweegaanbod verwacht je immers minder tevreden leerlingen (t.a.v. de sport- en beweegmogelijkheden) dan op scholen met een uitgebreid sport- en beweegaanbod en minder leerlingen die aan beweegnorm voldoen. Dit in ogenschouw nemende vallen de resultaten van de nulmeting gunstiger uit dan verwacht. De meerderheid van de leerlingen gaf immers aan tevreden te zijn met het huidige sport- en beweegaanbod en ook het percentage normactieve leerlingen was vergelijkbaar met het landelijke percentage normactieve jongeren in Nederland (12-17 jaar).

5 Conclusie en aanbevelingen

Het beweeggedrag van leerlingen op VMBO scholen die actief zijn in het project VMBO in beweging komt overeen met het landelijke beweeggedrag onder jeugdigen (12-17 jaar). In 2010 voldeed 41,6% van deze VMBO leerlingen aan de beweegnorm (i.e. combinorm) terwijl het percentage normactieve Nederlandse jongeren (12-17 jaar) in 2008/2009 op 42,0% lag. Groepen die relatief weinig aan de beweegnorm voldoen zijn allochtone meisjes en oudere VMBO leerlingen (16 jaar en ouder). Deze twee groepen zijn ook relatief weinig lid van een sportvereniging of sportschool. De meerderheid van de deelnemende VMBO leerlingen is tevreden over het huidige sport- en beweegaanbod op school (onder gymlessen en buiten gymlessen om). De verschillen in tevredenheid en wensen en behoeften t.a.v. sport- en beweegmogelijkheden op school zijn opvallend klein tussen normactieve en niet-normactieve leerlingen. Alle VMBO leerlingen geven aan gezelligheid het belangrijkste aspect van sport- en bewegen te vinden en het liefst bij een sportvereniging of op de eigen school te sporten. Voetballen, zwemmen, fitness (kracht) en fitness (conditie) staan in de top 5 van meest populaire sporten bij zowel de niet-normactieve als de normactieve leerlingen. De wensen en behoeften aan sport- en beweegactiviteiten onder niet-normactieven worden voor een belangrijk deel bepaald door de wensen en behoeften van allochtone meisjes omdat zij relatief vaak niet-normactief zijn. Onder allochtone meisjes (en daarmee ook onder niet-normactieve leerlingen) is vooral bewegen op muziek erg populair. Allochtone meisjes vinden het belangrijk dat sport- en beweegactiviteiten gezellig zijn, gericht zijn op conditieverbetering en op het verbeteren van hun figuur.

Geconcludeerd kan worden dat het huidige sport- en beweegaanbod van deelnemende VMBO scholen al vrij goed aansluit bij de wensen en behoeften van hun leerlingen aangezien een meerderheid van de leerlingen tevreden is over het aanbod. Ook kan worden geconcludeerd dat VMBO scholen een belangrijke rol kunnen spelen bij het stimuleren van het beweeggedrag van hun leerlingen aangezien een derde van de VMBO leerlingen aangeeft het liefst op de eigen school te sporten. Door samen te werken met sportverenigingen zou ook de wens van leerlingen om te sporten bij sportverenigingen kunnen worden gerealiseerd. Het ligt het voor de hand te beginnen bij het uitbreiden van het aantal gymlessen omdat een meerderheid van de leerlingen (waaronder ook de niet-normactieven) vaker gymles zou willen hebben. Ook het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om lijkt kansrijk. Bewegen op muziek als sport- en beweegactiviteit mag in ieder geval niet ontbreken in het sport- en beweegaanbod.

Op basis van de resultaten die beschreven staan in het onderhavige rapport kunnen de volgende aanbevelingen worden gedaan:

- Om aan te sluiten bij de wensen en behoeften van niet-normactieve leerlingen zouden vooral de sporten voetbal, zwemmen en bewegen op muziek moeten worden aangeboden tijdens gymlessen en daarbuiten.
- De sport- en beweegactiviteiten die georganiseerd worden moeten vooral gezellig zijn. Om aan te sluiten bij de wensen en behoeften van allochtone meisjes moeten de sport- en beweegactiviteiten daarnaast gericht zijn op conditieverbetering en het verbeteren van hun figuur.
- Om erachter te komen waarom VMBO leerlingen het liefst willen voetballen, zwemmen en bewegen op muziek en in welke vorm deze sporten het beste aangeboden kunnen worden (bijvoorbeeld wedstrijdvorm, spelvorm, training),

op welke dagen, tijdstippen, en locaties zouden VMBO scholen er goed aan doen om het gesprek aan te gaan met groepjes van VMBO leerlingen waarin in ieder geval de risicogroepen (allochtone meisjes en VMBO leerlingen in de hogere leerjaren) goed vertegenwoordigd zijn.

- Ondanks dat de overgrote meerderheid van de VMBO leerlingen geen hulp nodig zegt te hebben bij het meer gaan bewegen, zouden scholen die toch hulp willen bieden aan leerlingen, het beste een sportkeuzetest kunnen aanbieden die leerlingen helpt bij het kiezen van een sport die het beste bij hen past. Een sportkeuzetest zou mogelijk in combinatie met informatie over sportverenigingen of sportscholen in de buurt aangeboden kunnen worden zodat leerlingen direct na de sportkeuzetest kunnen nagaan welke mogelijkheden er zijn voor het beoefenen van de activiteit of sport die het beste bij hen past.
- VMBO scholen zouden er goed aan doen om naast het stimuleren van bewegen ook aandacht te schenken aan het verminderen van het zitgedrag van leerlingen vanwege de eerder genoemde gezondheidsrisico's die hieraan verbonden zijn.
- TNO adviseert NISB daarom om aanvullende analyses uit te (laten) voeren op de verkregen dataset. De wensen en behoeften van VMBO leerlingen t.a.v. sport- en beweegactiviteiten zouden bijvoorbeeld kunnen worden beschreven per leerjaar of leerweg. Ook zouden de wensen en behoeften van leerlingen met overgewicht en obesitas kunnen worden beschreven en zouden de wensen en behoeften van normactieve allochtone meisjes kunnen worden vergeleken met niet-normactieve allochtone meisjes.

6 Literatuur

De Vries S, Chorus A, Verheiden M. Bewegen in Nederland: jeugdigen van 4-17 jaar. In: Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009, Hildebrandt et al. (eds). Leiden, TNO Kwaliteit van Leven, 2010.

Schönbeck Y en Van Buuren S, Factsheet resultaten vijfde landelijke groeistudie. Leiden, TNO, 2010.

De Vriendt T, Huybrechts I, Ottevaere C, Van Trimpont I, De Henauw S. Validity of self-reported weight and height of adolescents, its impact on classification into BMI-categories and the association with weighing behaviour. *Int J Environ Res Public Health* 2009; 6(10): 2696-2711.

Hendriksen I, Bernaards C, Hildebrandt V. Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking. In: Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009, Hildebrandt et al. (eds). Leiden, TNO Kwaliteit van Leven, 2010.

Dunstan DW, Barr ELM, Healy GN, Salmon J, Shaw JE, Balkau B, et al. Television viewing time and mortality: The AusDiab study. *Circulation* 2010; 121:384-91.

A Vragenlijst VMBO in beweging

Hallo,

Hoe denk jij over bewegen en sporten? Wat vind je van de gymlessen en de andere sport- en beweegmogelijkheden op jouw school? Hoe sportief ben je? Dit zijn dingen die we graag van jou willen weten. Met de antwoorden op deze vragenlijst gaat jouw school straks aan de slag om het sport- en beweegactiviteiten op jouw school nog leuker te maken.

Het volgende is belangrijk om te weten voordat je de lijst invult:

- **Lees** elke vraag **goed** door, maar denk er niet te lang over na. Kies het antwoord dat het beste bij jou past en kruis het hokje aan.
- Je kunt steeds **één antwoord** per vraag geven tenzij anders vermeld.
- Als je een vraag niet goed begrijpt, vraag dan aan je docent om uitleg.
- Vul de vragenlijst helemaal alleen in en overleg niet met je buurvrouw of buurman.
- Op de vragenlijst staat niet je naam. Niemand zal er achter komen welke antwoorden van jou waren.

Belangrijk: Dit is geen toets! Er zijn geen goede en foute antwoorden. Het is wel belangrijk dat je de vragenlijst helemaal invult en dat je eerlijke antwoorden geeft. Alleen dan hebben we er wat aan.

Alvast bedankt voor het invullen!

Over jezelf

1. Ben je een jongen of een meisje?

- Jongen
- Meisje

2. Wat is je geboortedatum? (Bijvoorbeeld: 01-01-1998)

_ dag _ maand _ jaar

3. Op welke school zit je?

- Aloysius College
- AOC Terra Winsum
- Baken Stad College
- Blariacum
- Burgemeester Harmsma school
- Cals College
- Capellenborg Wijhe
- Carmel College Salland Raalte
- Carmel College Gouda
- Charlemagne
- Chr VMBO Harderwijk
- College Vos
- Comenius
- Compas College
- Copernicus college Hoorn
- CSG Het Noordik
- CSV Veenendaal
- Da Capo College
- Dollard College Bellingwolde
- Dollard College Oude Pekela
- Duin en Kruidberg MAVO
- Edith Stein college
- ETTY Hillesum Het Slatink
- ETTY Hillesum Het Stormink
- Farel college Amersfoort
- Francois Vatel Den Haag
- GK Hogendorp
- Gemini College Lekkerkerk
- Geuzencollege
- Globe college
- Goese Lyceum
- Helicon Groen Den Bosch
- Helicon Groen Eindhoven
- Helicon Groen Kesteren
- Helicon Groen Nijmegen
- IJburg College
- Insula College Dordrecht
- Koninklijke Scholengemeenschap Apeldoorn
- KSG Marianum
- Liemerscollege
- Maarten van Rossem
- Maaswaal college
- Mariendael
- Moller Lyceum
- Mollercollege Zuidwesthoek
- Mollercollege Steenberg

- Mondial College Nijmegen
- Noorderpoort
- Noordrand college
- Oostwende College Bunschoten
- Openschoolgemeenschap Bijlmer
- OSG Echnaton
- Pius X College
- Portamosana College
- Prinsentuin College
- RGO Middelharnis
- RSG Enkhuizen
- RSG Stad en Esch
- SCG Calvijn
- Scheldemond college
- Scholen aan Zee Den Helder
- Scholingsboulevard Enschede
- Sophianun Nijswiller
- Stanislas Delft
- Stanislas Rijswijk
- Stedelijk Dalton lyceum
- Stellingwerf College
- Trias VMBO Krommenie
- Twents Carmel College
- Twents Carmel College Losser
- Twickel Hengelo
- Via Nova College
- Wellant College Naarden
- Wellantcollege Boskoop
- Were Di Valkenswaard
- Werkplaats kindergemeenschap
- Rietdiep college, Leon van Gelder
- Clusius College Heerhugowaard

4. In welk leerjaar zit je op school?

- 1^e leerjaar
- 2^e leerjaar
- 3^e leerjaar
- 4^e leerjaar

5. Welke leerweg volg je?

- Basisberoepsgerichte leerweg
- Kaderberoepsgerichte leerweg
- Gemengde leerweg
- Theoretische leerweg

6. In welk land ben je geboren?

- Nederland
- Suriname
- Nederlandse Antillen
- Aruba
- Turkije
- Marokko
- Ander land, nl.....

7. In welk land is je moeder geboren?

- Nederland
- Suriname
- Nederlandse Antillen
- Aruba
- Turkije
- Marokko
- Ander land, nl.....

8. In welk land is je vader geboren?

- Nederland
- Suriname
- Nederlandse Antillen
- Aruba
- Turkije
- Marokko
- Ander land, nl.....

*Over je lengte en gewicht***9. Hoe lang ben je?** Doe een schatting als je het niet precies weet.

__ **cm** (bijvoorbeeld 171 cm)

10. Hoeveel weeg je? Doe een schatting als je het niet precies weet.

__ **kg** (bijvoorbeeld 53 kg)

Over je beweging

Alle vragen hebben betrekking op de afgelopen week. Wanneer de afgelopen week niet een normale week was (door bijvoorbeeld ziekte of vakantie), dan kun jij dit bij een aantal vragen aangeven.

Denk bij het invullen van de volgende vragen aan de afgelopen week.

11. Hoeveel dagen per week ga jij lopend of fietsend naar school (bushalte/station)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- Nooit → Ga naar vraag 13
- Ik ben de afgelopen week niet naar school geweest → Ga naar vraag 13

12. Hoe lang ben je meestal lopend of zelf fietsend per dag onderweg van huis naar school en van school naar huis?

Tel de minuten bij elkaar op van één dag (ochtend en middag).
Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Korter dan 10 minuten per dag
- 10 tot 20 minuten per dag
- 20 tot 30 minuten per dag
- 30 minuten tot een uur per dag
- Een uur per dag of langer

13. Hoeveel dagen per week heb jij sport tijdens schooltijd, zoals schoolgym? Denk hierbij aan de afgelopen week

- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- 4 keer per week
- 5 keer per week
- Nooit
- Ik ben de afgelopen week niet naar school geweest

14. Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en) of een sportschool?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 17

15. Hoeveel dagen per week sport je bij een sportvereniging (zoals zwemmen, voetballen, ballet, paardrijden enz.) of sportschool (zoals fitness, dans, vechtsport). Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- 4 keer per week
- 5 keer per week
- 6 keer per week
- 7 keer per week
- Nooit. Ga naar vraag 17
- Ik heb afgelopen week niet gesport bij een sportvereniging of sportschool, maar doe dat in een normale week wel. Ga naar vraag 17

16. Hoe lang per keer sport je meestal bij een sportvereniging of sportschool? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Korter dan een half uur per keer
- Een half uur tot 1 uur per keer
- 1 tot 2 uur per keer
- 2 tot 3 uur per keer
- 3 uur per keer of langer

17. Hoeveel dagen per week sport je buiten een sportvereniging om (zoals voetballen op straat, fietsen, buitenschoolse sportactiviteiten, hardlopen, skeeleren of zwemmen)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- 4 keer per week
- 5 keer per week
- 6 keer per week
- 7 keer per week
- Nooit. Ga naar vraag 19.
- Ik heb afgelopen week niet gesport buiten een sportvereniging om, maar doe dat in een normale week wel. Ga naar vraag 19.

18. Hoe lang per dag sport je buiten een sportvereniging of sportschool om?**Denk hierbij aan de afgelopen week.**

- Kortere dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of langer

19. Neem de afgelopen week in gedachten. Hoeveel dagen van de week besteed je minimaal één uur aan alle hiervoor genoemde activiteiten bij elkaar opgeteld? (Dus lopen en fietsen van en naar school, het gymmen op school, sporten bij een sportvereniging of sportschool en sporten buiten een sportvereniging of sportschool om (bijvoorbeeld voetballen op straat)).

- Geen enkele dag
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Bewegen in de zomer en winter

De vorige vragen gingen allemaal over de afgelopen week. We willen ook graag weten hoeveel je in het algemeen beweegt in de zomer en de winter.

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

20. Hoeveel dagen per week heb je in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.
Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

..... dagen/week

21. En hoeveel dagen per week heb je in de winter tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.
Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

..... dagen/week

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd.

22. Hoe vaak per week beoefen je in je vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

..dagen/week

23. Hoe vaak per week beoefen je in je vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

..dagen/week

Over TV, DVD en computer

24. Hoeveel dagen per week kijk jij TV/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week
- Nooit. Ga naar vraag 26.

25. Hoe lang per dag kijk je meestal TV/DVD?

- Korter dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of langer

26. Hoeveel dagen per week zit je achter de computer (Internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer) (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week
- Nooit. Ga naar vraag 28.

27. Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer (Internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer) (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

- Kortere dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of langer

Over gymlessen

De onderstaande vragen gaan over de gymlessen die op jouw school worden gegeven. Kruis het antwoord aan dat het beste bij jou past.

28. Ik vind de gymlessen op mijn school leuk

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

29. We doen tijdens de gymlessen nooit de sporten die ik leuk vind

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

30. Ik zou vaker gymlessen willen hebben

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

Over extra sport- en beweegactiviteiten

Sommige scholen organiseren extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om. Deze extra sport- en beweegactiviteiten kunnen georganiseerd worden onder schooltijd en buiten schooltijd. Voorbeelden hiervan zijn: sporttoernooien, sportdag, sportcursussen en demonstraties van sportverenigingen en sportaanbieders.

Kruis het antwoord aan dat het beste bij jou past

31. Organiseert jouw school extra sport- en beweegactiviteiten buiten de gymlessen om?

- Ja, alleen buiten schooltijd
- Ja, alleen binnen schooltijd
- Ja, zowel buiten als binnen schooltijd
- Nee, ga naar vraag 34

32. Ik vind deze extra sport- en beweegactiviteiten leuk.

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

33. Als mijn school extra sport- en beweegactiviteiten organiseert doe ik mee

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

34. De sporten en beweegactiviteiten die ik leuk vind, worden niet georganiseerd buiten de gymlessen om.

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

35. Extra sport- en beweegactiviteiten zouden vaker georganiseerd moeten worden

- Helemaal mee eens
- Een beetje mee eens
- Niet eens/niet oneens
- Een beetje mee oneens
- Helemaal mee oneens

36. Welk van de onderstaande sporten of beweegvormen zou je vaker willen doen tijdens gymlessen of daarbuiten?

Je kunt maximaal drie sporten of beweegvormen aanvinken.

- Atletiek (bijvoorbeeld: hardlopen, werpen, springen)
- Badminton
- Basketbal
- Bewegen op muziek (bijvoorbeeld: Aerobics, Streetdance, Jazzdansen)
- Duiksport
- Fitness conditie
- Fitness kracht
- Handbal
- Handboogschieten
- Hockey
- Kano
- Klimsport
- Korfbal
- Mountainbiken
- Paardensport
- Roeien

- Rugby
- Schaatsen
- Skeelers
- Skiën
- Softbal
- Squash
- Tafeltennis
- Tennis
- Voetbal
- Volleybal
- Wielrennen
- Zelfverdediging of vechtsporten (bijvoorbeeld: judo, boksen, karate-do)
- Zwemmen
- Geen van deze sporten en beweegvormen
- Iets anders, nl.....

37. Waar zou je het liefste willen sporten? Je kunt maximaal twee antwoorden aanvinken

- Op mijn eigen school
- Op een andere school
- Bij een sportvereniging (bijvoorbeeld voetbalvereniging, basketbalvereniging)
- Bij commerciële sportinstelling (bijvoorbeeld sportschool, dansschool, zwembad)
- Bij een wijkcentrum
- Op straat
- Ik wil niet sporten
- Maakt me niks uit
- Ergens anders, nl

38. Welke hulp zou je van school willen bij het meer gaan sporten of bewegen?

Je kunt maximaal twee antwoorden aanvinken

- Een gesprek met een docent of mentor over hoe ik meer kan gaan sporten of bewegen
- Informatie over sportverenigingen of sportscholen in de buurt
- Een sportkeuzetest zodat ik erachter kom welke sport het beste bij mij past
- Ik heb geen hulp nodig
- Anders, namelijk.....

39. Welke type sport- en beweegactiviteiten spreekt jou het meeste aan? Je kunt maximaal twee antwoorden aanvinken

- Wedstrijden waarbij winnen belangrijk is
- Trainingen voor het verbeteren van mijn vaardigheden of techniek
- Sport- en beweegactiviteiten voor de gezelligheid
- Sport- en beweegactiviteiten voor het verbeteren van mijn gezondheid
- Sport- en beweegactiviteiten voor het verbeteren van mijn conditie
- Sport- en beweegactiviteiten voor het verbeteren van mijn kracht
- Sport- en beweegactiviteiten voor het verbeteren van mijn figuur
- Geen van de bovenstaande sport- en beweegactiviteiten

40. Ben je van plan om het komende half jaar meer te gaan bewegen?

- Ja, zeker wel.
- Ja, waarschijnlijk wel.
- Misschien wel/misschien niet.
- Nee, waarschijnlijk niet.
- Nee, zeker niet.

Dit is het einde van de vragenlijst. Hartelijk dank voor het invullen.

Onderbouwing vragenlijst VMBO in Beweging

Vraag 1 t/m 8

Deze vragen zijn bedoeld om de achtergrondkenmerken van de leerlingen in kaart te brengen (geslacht, leeftijd, naam school, leerjaar, leerweg, etniciteit). Deze vragen zijn overgenomen uit vragenlijsten die gebruikt zijn bij vergelijkbare projecten.

Vraag 9 en 10

Deze zijn opgenomen omdat een meting van lengte en gewicht niet mogelijk is

Vraag 11 t/m 19

Dit is een aangepaste versie van de standaardvraagstelling bewegen voor jongeren van 12 t/m 19 jaar. Bij vraag 14, 15, 16, 17, 18 en 19 wordt de sportschool genoemd naast de sportvereniging omdat sportactiviteiten bij een sportschool (fitness, dansen, vechtsporten) relatief vaak beoefend worden door VMBO leerlingen

Vraag 20 t/m 23.

Dit zijn vier standaardvragen uit OBIN. Op basis kan worden bepaald of leerlingen voldoen aan de beweegnormen. De antwoorden op deze vragen kunnen vergeleken worden met landelijke cijfers.

Vraag 24 t/m 27.

Dit is de standaardvraagstelling bewegen voor jongeren van 12 t/m 19 jaar. Op basis van deze vraagstellingen wordt bepaald in hoeverre VMBO leerlingen sedentair gedrag vertonen.

Vraag 28 t/m 40

Deze vragen zijn nieuw opgesteld in het kader van dit project. Ze hebben als doel om in kaart te brengen wat VMBO leerlingen vinden van het huidige sport- en beweegaanbod op hun school en wat hun wensen en behoeftes zijn.

B Handleiding leerlingenscan 'Vmbo in beweging'

Beste sport- en beweegcoördinator,

Dit is de handleiding met betrekking tot de leerlingenscan 'Vmbo in beweging'. Deze handleiding geeft u meer informatie over de leerlingenscan en hoe deze scan op school uitgevoerd moet gaan worden.

Leerlingenscan

Met behulp van deze scan kunt u inzicht krijgen in het sport- en beweeggedrag van de Vmbo leerlingen op uw school, alsmede hun behoeftes t.a.v. het sport- en beweegaanbod op uw school. De leerlingenscan en de schoolscan vormen de basis van het project 'Vmbo in beweging'. Beide instrumenten helpen u bij het opstellen van een plan van aanpak. De leerlingenscan wordt uitgevoerd door TNO in opdracht van het projectteam 'Vmbo in beweging'.

De leerlingenscan is een webbased vragenlijst. De leerlingen vullen de vragenlijst op de computer in. De scan wordt twee keer afgenomen. Nu en aan het eind van het project in 2012. Met behulp van deze scan krijgt u een beeld van hoeveel leerlingen er op uw school niet voldoen aan de beweegnormen, welke kenmerken deze leerlingen hebben, en wat de wensen zijn van deze leerlingen ten aanzien van het sport- en beweegaanbod.

Met de resultaten van de scan, nu en in 2012, kunnen we de vraag beantwoorden of leerlingen in de periode waarin het sport- en beweegaanbod veranderde meer zijn gaan sporten en bewegen. Er wordt tevens duidelijk of uw school in 2012 de doelstelling van het project, een afname van het aantal leerlingen dat niet aan de beweegnormen voldoet met 10%, behaald heeft. Het invullen van de vragenlijst door de leerlingen zal 15 tot 30 minuten in beslag nemen. Uit ervaring is echter gebleken dat er meer tijd nodig is om het invullen van de vragenlijst in goede banen te leiden.

U krijgt op 1 maart 2010 via uw regiocoach de digitale link gemaild waarmee de leerlingen van uw school de vragenlijst kunnen invullen. U kunt deze link naar alle leerlingen via de mail doorsturen. De leerlingen kunnen dan op de link klikken en openen daarmee de vragenlijst. Heeft u niet de mogelijkheid om het naar leerlingen toe te mailen, dan kunt u de digitale link ook handmatig intypen in de adresbalk van internet op de verschillende computers en zo het startscherm voor het invullen van de vragenlijst openen. Als de leerlingen klaar zijn met het invullen kunnen zij de antwoorden via een knop onder aan de vragenlijst versturen. Er verschijnt het bericht; bedankt voor het invullen! Dat betekent dat de vragenlijst volledig is ingevuld en in goede orde is verstuurd. U heeft tot en met **26 maart 2010** de tijd om uw leerlingen de vragenlijst te laten invullen.

Afname leerlingenscan

Voor een goed verloop van het onderzoek zijn de volgende punten van groot belang:

1. Laat de webbased vragenlijst op school in klassenverband invullen en niet thuis.
2. Reserveer per klas een heel lesuur en een computerruimte voor het invullen van de vragenlijst.
3. Zorg voor voldoende privé ruimte tijdens het invullen van de vragenlijst.
4. Laat leerlingen de vragenlijst niet invullen in een week na de vakantie. Vragen als 'bedenk wat je vorige week aan sport op school gedaan hebt' worden anders moeilijk te beantwoorden. Voor scholen die voorjaarsvakantie hadden in week 8 betekent dit dus dat de vragenlijst pas in week 10 ingevuld kan worden.
5. Zorg voor voldoende begeleiding tijdens het invullen van de vragenlijst (voor o.a. het opstarten van de computer, het inloggen, het orde houden, het zorgen voor privacy).
6. Zorg dat alle VMBO leerlingen op uw school de vragenlijst invullen. Zo krijgt u de meest betrouwbare informatie uit dit onderzoek.
7. Lukt het absoluut niet om de vragenlijst uit te zetten onder alle leerlingen, zorg dan dat u tenminste 50% van de Vmbo leerlingen van ieder leerjaar de vragenlijst laat invullen (dus 50% van leerjaar 1, 50% van leerjaar 2, etc.). Alleen op deze manier zal de vragenlijst een representatief beeld opleveren van het beweeggedrag van uw leerlingen en hun behoeftes t.a.v. het sport- en beweegaanbod.
8. De vragenlijst is niet bestemd voor HAVO of VWO leerlingen

Deadline retourneren

Deadline voor het laten invullen van de vragenlijst door de leerlingen is **26 maart 2010**. Deze deadline is een harde deadline. Alleen zo kunnen we de resultaten tijdig opleveren.

Beschikbaarheid van resultaten

De ingevulde leerlingenscans worden in een digitale database verzameld. TNO zal per school een factsheet maken met de resultaten van het onderzoek. Deze factsheet sturen wij uiterlijk 23 april naar uw school indien tenminste 50% van uw leerlingen de vragenlijst voor 26 maart heeft ingevuld.

Vragen, opmerkingen of problemen

Bij algemene vragen, opmerkingen of problemen kunt u contact opnemen met uw regiocoach. Heeft u technische problemen met het invullen van de vragenlijst of het openen van de link, neem dan contact op met Steffin Nauta van TNO (tel. 071-5181670)

Met vriendelijke groet,
Het projectteam 'Vmbo in beweging'

C Grenzen overgewicht en obesitas bij kinderen

Leeftijd (jaren)	Jongens		Meisjes	
	BMI Afkapwaarde overgewicht	BMI Afkapwaarde obesitas	BMI Afkapwaarde overgewicht	BMI Afkapwaarde obesitas
11	20,6	25,1	20,7	25,4
12	21,2	26,0	21,7	26,7
13	21,9	26,8	22,6	27,8
14	22,6	27,6	23,3	28,6
15	23,3	28,3	23,9	29,1
16	23,9	28,9	24,4	29,4
17	24,5	29,4	24,7	29,7
18	25,0	30,0	25,0	30,0
19	25,0	30,0	25,0	30,0

Bron: CBO-richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen (2008)