

Sport Science Groningen

Dutch Column



Shoppen voor een gezonde leefstijl

Door: [Dr. Remo Mombarg](#)

Juni 2014

De gemiddelde puber beweegt veel te weinig. Slechts 15% van scholieren tussen de twaalf en zeventien jaar haalt de gezondheidsnorm van minstens één uur bewegen per dag. Gelukkig is de oplossing nabij. Shoppen blijkt bij pubermeisjes een enorme bijdrage te leveren aan hun gezondheid. Het door de stad sjuouwen vormt, samen met het heen en weer fietsen naar huis, maar liefst 30% van de wekelijkse lichaamsbeweging. Aangezien meiden van vijftien jaar gemiddeld onvoldoende bewegen ligt het voor de hand om deze vrije tijdsbesteding te subsidiëren. Mocht dit onvoldoende succes opleveren dan kunnen we de niet-shoppers altijd nog verplichten om buiten hun eigen postcodegebied naar school te laten gaan. Daarmee is de jeugd grotendeels gered van hun ongezonde leefstijl.

Er zijn ook andere oplossingen bedacht, zoals traploopwedstrijden, gezondheidsweken en klaar-voor-de-zomer-trainingen. Veel van deze stimuleringsprogramma's hebben een Tatjana Simic 'kom op nou' achtig karakter. Waarschijnlijk hebben deze acties wel een tijdelijk effect in de beweegactivering, maar het is zeer de vraag of ze duurzaam zijn. Zodra de gezondheidsweek beëindigd is, ontstaat de bewegingsarmoede opnieuw. Er is een systematische verandering nodig in het kunnen en willen bewegen. Dit vraagt om een fundamentele aanpak van de bewegingsvaardigheden en de bewegingsmogelijkheden van de jeugd. Dit zou moeten beginnen op de basisschool. Ten minste drie uur bewegingsonderwijs, gegeven door een vakleerkracht, is noodzakelijk om voldoende motorisch leren te kunnen garanderen. Net zoals het leren pianospelen regelmatige oefening vraagt, geldt dit ook voor andere bewegingsvaardigheden. Het probleem is echter dat de kinderen die het minst vaardig zijn ook de minste oefening krijgen. Dit zijn de kinderen die je niet ziet bij het naschoolse aanbod en ook niet op de sportverenigingen. Daarentegen krijgen de motorisch vaardige kinderen vaak de beste trainers, de meeste training en de meeste complimenten. Hierdoor is er voor aanvang van de middelbare school al een enorm gat ontstaan tussen de vaardige en minder vaardige leerling. Om dit verschil te verkleinen zou er meer aandacht moeten komen voor de minder vaardige leerling door kwantitatief en kwalitatief meer oefentijd aan te bieden.

Mocht het basale fundament op de basisschool voldoende gelegd zijn, dan ligt een bewegingsrijke middelbare schoolperiode in het verschiet. Hier zou goed aangesloten kunnen worden op de behoeften en de verschillende motieven van de leerlingen om te sporten. Het bewegen moet een vast onderdeel zijn van het dagelijks schoolritme. Dit betekent dat er vijf maal per week bewegingsmogelijkheden zijn. Dit bestaat dan uit de reguliere lessen bewegingsonderwijs, maar ook uit een dagelijks keuzeaanbod. Er zijn uitstekende ervaringen met het meer zelf laten reguleren van (naschoolse) sport door leerlingen. Dit heeft een positief effect op de motivatie, (leer)prestatie en de sfeer op school. Het is hierbij essentieel dat de leerlingen het sport- en beweegaanbod zelf mee bedenken en organiseren. Het bewegingsaanbod komt dan veel meer tegemoet aan de verschillende behoeften van de leerlingen. Zo blijken vooral pubermeiden gemotiveerder te raken als ze met meiden onderling mogen sporten. Bovendien zou er naast de wedstrijdgerichte sporten ook aanbod moeten zijn voor de meer recreatieve sporter. Dus wel vier tegen vier voetbal, maar ook de mogelijkheid om gewoon lekker ontspannen een stukje te mountainbiken.

Een dergelijke longitudinale aanpak vraagt lef van vakcollega's, ondersteuning van gemeente, zorgverzekering en schooldirecties. Deze systematische aanpak heeft mogelijkerwijs wel effect op het bewegingsarme gedrag van pubers. Daarnaast voorkomt het ook dat zij geld gaan vragen om betaald te kunnen shoppen voor hun gezondheid. Als vader van twee dochters zie ik daar de voordelen wel van in.

Share this: [f](#) [in](#) [t](#) [✉](#)