

Van vmbo naar mbo: de invloed op sport- en beweggedrag

De bevindingen komen uit interviews met 20 mbo-studenten in jaar 1 en 2 op mbo-niveau 3 en 4.

Een andere school, nieuwe klasgenoten, een andere manier van lesgeven, andere vakken en een nieuwe mate van zelfstandigheid. Voor jongeren verandert er veel als ze naar het mbo gaan. Dit heeft invloed op vriendschappen, vrijetijdsbesteding en hun mentaal welzijn. Terwijl de ene jongere daarop reageert door meer te gaan sporten en bewegen, gaat de andere dat juist minder doen. Welke factoren spelen er mee in deze overstap naar het mbo?

Hoe ervaren jongeren de overstap van het vmbo naar het mbo? En wat betekent dit voor hun sport- en beweggedrag? De volgende **5 factoren hebben invloed** op het sport- en beweggedrag. Welke factoren herken jij terug bij jongeren?

De genoemde factoren gelden niet per definitie voor elk individu, maar wel voor een groot deel van de jongeren.



1. Tijdsbesteding

Minder vrije tijd en minder tijd voor bewegen

- + Jongeren zijn later thuis vanwege langere schooldagen en langere reistijd.
- + Door bijbanen, schoolopdrachten en uitjes met vrienden hebben jongeren een drukker leven.
- + Sportlessen op vaste tijden zijn lastig te combineren met onregelmatige en lange lesroosters.
- + Jongeren zeggen hun lidmaatschap bij een sportvereniging op of verruilen dit voor een abonnement bij de sportschool zodat ze flexibeler zijn.



2. Mentaal welbevinden

Meer stress en drukte, minder energie om te bewegen

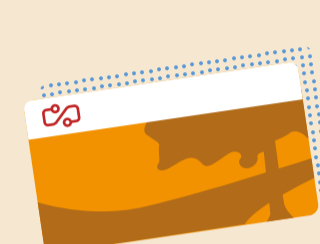
- + De overstap naar een nieuwe school en nieuwe klas zorgt vaak voor onzekerheid en stress.
- + Jongeren zijn vermoeider door lange schooldagen en bijbanen en hebben minder energie en motivatie over om te sporten en bewegen.
- + Jongeren besteden liever tijd aan vrienden en ontspanning, hoewel ze weten dat sporten en bewegen goed is voor hun (mentale) gezondheid.
- + Jongeren die wel tijd besteden aan sporten en bewegen ervaren hiervan juist de positieve effecten.



3. Sociale omgeving

Samen bewegen motiveert, maar is lastig(er) in te plannen

- + De overstap naar mbo verandert de vriendskring van jongeren. Oude vriendschappen verwateren en nieuwe vrienden wonen vaak verder weg.
- + In hun eentje sporten ervaren sommige jongeren als ongemakkelijk en saai.
- + Samen sporten en bewegen motiveert jongeren.



4. Schoolomgeving

Het mbo nodigt minder uit om te bewegen

- + Jongeren bewegen minder door de dag heen en zitten meer stil in vergelijking met het vmbo. Ze hebben vaak geen gymles meer, lesuren zijn langer, ze wisselen minder van lokalen en hebben minder pauzes.
- + Op veel mbo-scholen is het minder vanzelfsprekend dat er plekken zijn om te bewegen gedurende de schooldag. Ook sportcampussen zijn vaak nauwelijks beschikbaar voor mbo-studenten.
- + Jongeren krijgen een studenten OV-kaart en gebruiken die ook privé, waardoor ze minder lopen en fietsen.



5. Geld

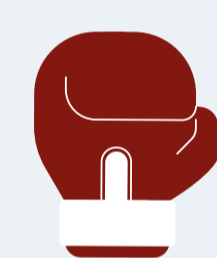
Uitgaven van jongeren stijgen

- + Om de aanschaf van onder andere boeken, laptop en kleding te bekostigen, gaan jongeren meer werken. Dit leidt tot minder tijd voor sport en bewegen.
- + Waar jongeren op het vmbo eten en drinken van thuis meenemen en in hun vrije tijd kosteloze activiteiten ondernemen (gamen, tijd met vrienden doorbrengen) kopen ze nu vaker iets in de kantine en ondernemen uitjes die wel geld kosten. Om dit te bekostigen gaan jongeren meer werken.
- + Tot hun 18e betalen veel ouders het sportlidmaatschap van hun kind, omdat ze sport en bewegen belangrijk vinden. Vanaf hun 18e moeten jongeren hun sport zelf bekostigen waardoor sommigen stoppen of veranderen van sport.



Op basis van de interviews zijn **4 typen jongeren** te onderscheiden die verschillen in beweggedrag, beleving en motivatie. Elk type jongere kent eigen drempels en drijfveren.

Deze types zijn indicatief en jongeren zijn niet per definitie in (een van de) categorieën in te delen.



De diehards

- Gemotiveerd
- Bewegen voor de gezondheid

- Sporten 3-5 keer per week
- Vooral in de sportschool
- Sporten en bewegen op mbo evenveel of meer dan op vmbo

Drempels en drijfveren

Deze jongeren ervaren weinig drempels. Sporten heeft prioriteit, ze plannen hun privéleven om de sport heen. Ze willen graag hun doelen halen. Sterker worden en fysiek resultaat boeken vinden ze belangrijk! Sporten is voor hen een uitlaatklep. Ze worden vaak geïnspireerd door fitness-influencers op sociale media.



De socialen

- Gemotiveerd
- Bewegen voor het plezier

- Doen graag aan teamsport, maar door de overstap naar het mbo is dit niet meer haalbaar
- Hebben veel plezier in sporten en bewegen
- Willen sporten en bewegen, maar liever niet alleen

Drempels en drijfveren

Deze jongeren vinden het moeilijk om lange schooldagen te combineren met vaste sporttijden in teamverband. Alleen sporten is een hoge drempel. Sporten draait voor hen niet om prestaties, maar om gezelligheid. Samen sporten en bewegen motiveert ze.



De perfectionisten

- Niet gemotiveerd
- Bewegen voor de gezondheid

- Ervaren stress en onzekerheid door de overstap naar mbo
- Hebben geen tijd, energie en motivatie om te gaan sporten en bewegen
- Weten wel dat sport en bewegen goed is voor hun gezondheid

Drempels en drijfveren

Door de lange lesdagen en bijbanen zijn jongeren laat thuis. Ze hebben weinig energie en motivatie over om nog te gaan sporten. Deze jongeren weten dat sporten en bewegen goed is maar ervaren hierdoor nog meer druk. Ondanks dat sporten ze een productief gevoel geeft, staat hun perfectionisme ze vaak in de weg bij sporten.



De relaxers

- Niet gemotiveerd
- Bewegen zit (nog) niet in hun systeem

- Sporten en bewegen roept weerstand op
- Sporten op het vmbo weinig tot niet en doen dat op het mbo ook niet
- Overschatten hun beweegactiviteit

Drempels en drijfveren

Voor sport moeten deze jongeren uit hun comfortzone. Ze voelen zich niet competent en zijn bang om af te gaan. Hierdoor is de drempel om te sporten hoog. Hun vrienden zijn ook niet sportief. Ze willen zelf bepalen wat ze doen en hebben behoefte aan sociale contacten tijdens het sporten of bewegen.

In opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen voerde Youngworks kwalitatief onderzoek uit onder 20 mbo-studenten uit jaar 1 en jaar 2. Zij keken terug naar hun overstap van het vmbo naar het mbo. Wil je weten wat er nog meer uit de gesprekken is gekomen? Lees dan het hele rapport!

[Bekijk het rapport](#)

Wil je meer inspiratie en handvatten?

Bekijk de productpagina voor meer informatie.

[Bekijk de productpagina](#)

