

ADOLESENTE LEEFSTYLPATRONE: 'N OPNAME IN GESELEKTEERDE HOËRSKOLE VAN DIE WES-KAAPSE ONDERWYSDEPARTEMENT

Petronella E. MALAN & Karel J. VAN DEVENTER

Departement Sportwetenskap, Universiteit Stellenbosch, Stellenbosch, Republiek van Suid-Afrika

ABSTRACT

Adolescence is regarded as a phase of development and growth characterised by excellent health. Unfortunately this does not seem to be the case in the 21st century. The health of adolescents is influenced by technology, crime, poor eating habits, the absence of Physical Education in schools, urbanisation, overpopulation and less available space for children to play. These aspects lead to a sedentary lifestyle, which may impact health in the form of hypokinetic diseases. In this study, the lifestyle patterns of adolescents in selected Western Cape high schools were determined. The lifestyle patterns were related to different ethnic groups and those of boys and girls and a comparison made between these lifestyle patterns with those of adolescents 10 years ago. Two questionnaires, one for the adolescents and one for the Life Orientation teachers, were used. Both White and Coloured adolescents found school sport unimportant and did not partake on a regular basis. Adolescent boys were much more active than the girls. Adolescent girls preferred sedentary activities like listening to music and reading books. Both White and Coloured adolescents, and boys and girls, found their health to be excellent despite the fact that recent research showed the opposite to be true.

Key words: Lifestyle patterns; Adolescents; Gender; Race; Physical Education; Western Cape.

INLEIDING

Adolessensie is die periode tussen die kinderjare en volwassenheid. Dit verteenwoordig die tydperk tussen die ouderdomme van 11 en 21 jaar (Louw *et al.*, 1998; Gouws *et al.*, 2000; Wait *et al.*, 2005; Louw & Louw, 2007). In kontras met die volwasse fase, is adolessensie 'n periode van groei, ontwikkeling en goeie gesondheid (Africa, 2006). Ongelukkig word adolessensie in die 21^{ste} eeu toenemend as 'n risiko-tydperk beskou omdat gedragsvorme soos ongesonde eetgewoontes, fisieke onaktiwiteit, geweld, misdaad, dwelms, seks en alkoholmisbruik by adolessente bespeur word (Zastrow & Kirst-Ashman, 2004; Africa, 2006).

Die meeste adolessente weet hoe belangrik die handhawing van 'n gesonde leefstyl is, maar aanvaar goeie gesondheid as vanselfsprekend (Aktur, 2004; Dupuis, 2007). Verstedeliking, leefstylveranderinge en moderne tegnologie het sedentêre leefstylpatrone onder adolessente laat posvat. Dit kan tot hipokinetiese siektes soos hipertensie, tipe 2-diabetes, obesiteit,

hartsiektes, arteriosklerose en selfs kanker aanleiding gee (Africa, 2006; Somers *et al.*, 2006; Wolwegner & Horchem, 2009). Adolesseente bring eerder daagliks tyd voor die televisie en rekenaar deur as om aan sport of rekreasie-aktiwiteite deel te neem (Pratt *et al.*, 2004; Engelbrecht & Nel, 2009).

Volgens Mashego (2003) dra die sosio-ekonomiese status (SES) van adolessente grootliks daartoe by dat hulle nie by fisieke aktiwiteite betrokke raak nie. Anders as vroeër jare is dit dikwels die geval dat beide ouers vandag beroepe beklee om met die stygende lewenskostes tred te hou. Dit laat die adolessent smiddae alleen tuis sonder vervoer na en vanaf sport geleenthede en buitemuurse aktiwiteite (Van Deventer, 2004; Rambau, 2008). Hulle word die “latchkey kids” genoem (Rambau, 2008:10). Die term “latchkey kids” verwys na kinders tussen die ouderdom van ses en 16 wat middae, naweke en vakansies alleen gelaat word by broers en suster omdat beide ouers professionele beroepe beklee (Rambau, 2008:10).

Adosseente se leefstylpatrone word verder deur 'n afname in die belangrikheid van Liggaamlike Opvoeding op skoolvlak benadeel. In 'n wêreldwye opname deur Hardman en Marshall (2001) oor die stand en status van die vak, is gevind dat dit toenemend onder druk geplaas word. As gevolg van tekorte aan fasiliteite, geld en opgeleide personeel verdwyn Liggaamlike Opvoeding van skoolroosters af. In 'n tweede wêreldwye opname het Hardman en Marshall (2009) gevind dat die internasionale stand en status van Liggaamlike Opvoeding as skoolvak nie sedert 2001 verander het nie.

Die stand en status van Liggaamlike Opvoeding in Suid-Afrikaanse skole lyk net so beroerd. Die Suid-Afrikaanse skoolkurrikulum was voor 1994 op die tradisionele doelstelling- en doelwitsisteem, of 'n inhoudsgebaseerde sisteem gebaseer (DoE, 2002; Steyn *et al.*, 2003; Fourie & Vermeulen, 2007). In die vorige bedeling is skoolkurrikula vanuit 19 verskillende onderwysdepartemente bestuur. Dit het leerders landwyd volgens demografie, ras en ideologie verdeel (DoE, 2002). Die verskillende onderwysstisteme het kinders verskillend vir beroepe na skool opgevoed soos die apartheidsbeleid bepaal het (DoE, 2002). Na die eerste demokratiese verkiesing in 1994 het grootskaalse transformasie op vele terreine in Suid-Afrika plaasgevind. Transformasie in die onderwys was veral gerig op hervorming en om die agterstande, veroorsaak deur die skoolkurrikula van die vorige bedeling, aan te spreek (Christiaans, 2006; Van Deventer, 2009).

Die *Lifelong Learning through a National Curriculum Framework* wat in 1996 gepubliseer is, bespreek onder andere die toekoms van onderwys in Suid-Afrika en Kurrikulum 2005 (DoE, 2002). Kurrikulum 2005, wat op uitkomsgebaseerde onderwys berus, is amptelik in 1998 in Suid-Afrikaanse skole geïmplementeer (Malan, 2000; Van Deventer, 2009). Die implementering van Kurrikulum 2005 het sterk teenstand ondervind en baie probleme opgelewer. Dit is in 2000 hersien in 'n poging om die probleme wat ervaar is op te los en het daarna as die Hersiene Nasionale Kurrikulum Verklaring bekend gestaan (Christiaans, 2006; Van Deventer, 2009). Vandag word dit die Nasionale Kurrikulum Verklaring genoem (Christiaans, 2006; Van Deventer, 2009) wat in 2009 hersien is en nou as die Kurrikulum- en Assesseringsbeleid Verklaring bekend staan. Die Kurrikulum- en Assesseringsbeleid Verklaring sal tussen 2012 en 2014 in skole geïmplementeer word.

Lewensoriëntering is 'n nuwe vak wat saam met Kurrikulum 2005 geïmplementeer is en kom in twee bande in die Nasionale Kurrikulum Verklaring voor. In die Algemene Onderrig- en Opleidingsband (Graad R-9) is Lewensoriëntering 'n leerarea wat uit vyf leeruitkomstes bestaan: Gesondheidsbevordering; Sosiale Ontwikkeling; Persoonlike Ontwikkeling; Fisieke Ontwikkeling en Beweging; en Oriëntering tot die Wêreld van Werk (DoE, 2002). In die Verdere Onderrig- en Opleidingsband (Graad 10-12), is Lewensoriëntering 'n vak wat uit vier leeruitkomstes bestaan: Persoonlike Welstand; Burgerskapsopvoeding; Liggaamlike Opvoeding; en Beroepe en Beroepskeuses (DoE, 2003).

Alhoewel die vak Lewensoriëntering nuut is, is die inhoud hoofsaaklik afkomstig van vier nie-eksamen vakke wat tydens die vorige bedeling deel van die skoolkurrikulum was. Die vakke is Godsdiensonderrig, Skoolvoorligting, Jeugweerbaarheid en Liggaamlike Opvoeding wat tussen 1994 en 1997 uit die meeste skole verdwyn het (Rooth, 2005; Christiaans, 2006). Hierdie samestellende komponente is struikelblokke in die implementering van Lewensoriëntering. Dit blyk dat baie skoolhoofde steeds vasklou aan die negatiewe persepsies wat daaraan toegeskryf was (Christiaans, 2006). Verder beskik baie van die onderwysers wat aangewys word om die vak aan te bied nie oor genoegsame kennis van al die verskillende komponente nie (Christiaans, 2006).

Onvoldoende onderrigtyd dra sterk by tot die negatiewe status wat Lewensoriëntering huidig geniet. Navorsing toon dat slegs 54% van skole in Suid-Afrika in 2007, periodes vir Liggaamlike Opvoeding op hul roosters geskeduleer het (Mciza *et al.*, 2007). Skole wat dit wel geskeduleer het, het aangetoon dat die periodes meestal vir ander doeleindes aangewend was. Die afwesigheid van Liggaamlike Opvoeding in skole is net een van die faktore wat tot die afname in deelname aan fisieke aktiwiteit by leerders bydra. Dit is dus verstaanbaar waarom obesiteit in die afgelope paar dekades met 3.2% onder jong seuns en met 17.9% onder jong meisies toegeneem het (Mciza *et al.*, 2007).

Volgens Hendricks (2004) is die tyd wat die Nasionale Kurrikulum Verklaring aan Liggaamlike Opvoeding-periodes toeken onvoldoende vir die aanleer en handhawing van 'n gesonde leefstyl. In die Algemene Onderrig- en Opleidingsband is die tydstoedeling 40 minute per week en in die Verdere Onderrig- en Opleidingsband 60 minute per week (Hendricks, 2004). Hierdie situasie word verder benadeel deurdat die meeste Suid-Afrikaanse skole nie gekwalifiseerde Liggaamlike Opvoeding-personeel in diens het nie. Volgens Van Deventer (2009) is dit waar vir 60% van Wes-Kaapse laer- en hoërskole. In dié skole word daar nie veel aandag aan die bewegingskomponent van Lewensoriëntering geskenk nie. Die tyd word eerder aan vakke soos Wiskunde, Wetenskap en Tegnologie, wat as belangriker beskou word, bestee (Christiaans, 2006; Van Deventer, 2009).

Bogenoemde argumente bewys dat die belangrikheid van Liggaamlike Opvoeding, en die deelname van adolessente aan fisieke aktiwiteite, wêreldwyd gering geskat word, al is die gesondheidsvoordele en noodsaaklikheid daarvan welbekend. Die doel van die onderhawige studie was om in die lig van hierdie argumente, en veral die stand van Liggaamlike Opvoeding in Suid-Afrikaanse skole, adolessente se leefstylpatrone te bepaal.

PROBLEEMSTELLING

Die hoofprobleem fokus op die bepaling van adolessente se leefstylpatrone in geselekteerde hoërskole van die Wes-Kaapse Onderwysdepartement. Die volgende sub-probleme is aangespreek:

- Die vergelyking van die leefstylpatrone van verskillende etniese groepe;
- Die vergelyking van die leefstylpatrone van seuns en meisies;
- Die vergelyking van die leefstylpatrone van huidige adolessente met adolessente van 10 jaar gelede.

METODOLOGIE

Navorsingsontwerp

Die studie kan as 'n opname getipeer word. Beskrywende kwantitatiewe data is deur 'n vraelys in geselekteerde hoërskole van die Wes-Kaapse Onderwysdepartement bekom.

Steekproef

'n Eenvoudige ewekansige steekproef is geneem om die skole (N=30) in Wes-Kaapland te selekteer. Daar is op die metode besluit sodat alle skole 'n gelyke kans sou staan om aan die studie deel te neem.

Proefpersone

Uit elke hoërskool is 60 leerders ewekansig geselekteer. Uit elke groep Graad 9 en Graad 11 leerders by die geselekteerde skole is 15 seuns en 15 meisies tussen die ouderdomme van 15- en 17-jaar ewekansig geselekteer. Die geselekteerde steekproef het uit 1800 leerders bestaan. Daar is op die bogenoemde ouderdomme besluit aangesien Van Deventer in 1999 'n soortgelyke studie onder leerders binne dié ouderdomsgroep in die Wes-Kaap uitgevoer het. Die resultate van die huidige studie is met die resultate van die 1999-studie vergelyk om te bepaal of, en hoe, die leefstylpatrone van vandag se adolessente van dié van 10 jaar gelede verskil.

Dertig (30) skole het elk 60 vraelyste ontvang. Van die 30 skole, het 22 gereageer en 830 respondente het hul vraelyste terugbesorg. Die adolessente wat aan die studie deelgeneem het, was soos volg saamgestel: 335 Wit (56%); en 242 Bruin (40%). Slegs 19 Swart (19.3%), 2 Indiër (2.0%) en 5 ander (1%) het gereageer. Twee honderd sewe-en-twintig (227) adolessente het nie aangedui aan watter rasgroep hulle behoort nie en vier adolessente het nie hulle geslag aangedui nie. As gevolg van die lae terugvoersyfer van Swart en Indiër adolessente is die meerderheid adolessente se spreektaal Afrikaans (93%), met slegs 5% Engels- en 2% Xhosa-sprekendes. Wat geslag betref, het 53% adolessente meisies en 47% adolessente seuns aan die studie deelgeneem.

Vraelyste

Die leerdervraelys is bekom uit 'n studie wat deur Van Deventer in 1999 uitgevoer is. Die vraelys is vir die huidige studie aangepas. Die geldigheid en betroubaarheid daarvan is reeds in 'n lootstudie bewys wat deur Van Deventer in 1997 uitgevoer is.

Verwerking van data

Die data is in rekenaarmaat gekodeer en statisties verwerk. *Statsoft Statistica Weergawe 10* (Statsoft, 2011) is vir dataverwerking gebruik. Opsommende statistieke is gerapporteer deur middel van frekwensietabelle en gepaardgaande persentasies. Kruistabulasie en die Chi-kwadraattoets is gebruik om 'belangrike' en 'nie-belangrike' response tussen groepe (soos ras en geslag) te vergelyk. Die vergelyking van ordinale skale tussen groepe is met die nie-parametriese Mann-Whitney-toets gedoen. 'n Betekenispeil van $p < 0.05$ is gebruik om beduidende verwantskappe te beoordeel.

RESULTATE EN BESPREKING

Leefstylverskille volgens ras

'n Lys van 22 vryetydsaktiwiteite is aan die adolessente voorgedra waarvolgens hulle die belangrikheid van hierdie aktiwiteite moes aandui. Die lys het aktiwiteite wat nie-fisiek van aard (lees, musiek luister, televisie kyk, rekenaarspeletjies speel en SMS'e stuur), asook aktiwiteite wat fisiek van aard was bevat (deelname aan klub- en skoolsport, partytjie hou en dans en fisieke stokperdjies).

TABEL 1: BELANGRIKHEID VAN VRYETYDSAKTIWITEITE VOLGENS RAS

Vryetyds-aktiwiteite	Wit O	Bruin O	Wit B	Bruin B	Totale Groep	
	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	O	B
Huiswerk doen	13.13 (44)	8.68 (21)	*86.87 (291)	*91.32 (221)	65	512
Stokperdjies	17.91 (60)	17.36 (42)	82.09 (275)	82.64 (200)	102	475
Kuier saam met vriende	9.25 (31)	20.66 (50)	*90.75 (304)	*79.34 (192)	81	496
Luister na musiek	20.60 (69)	18.18 (44)	79.40 (266)	81.82 (198)	113	464
Skoolsport	27.45 (92)	35.12 (85)	*72.54 (243)	*64.88 (157)	177	400
Werk vir geld	31.94 (107)	35.54 (86)	68.06 (228)	64.46 (156)	193	384
Kuier saam met kêrel of meisie	26.27 (88)	43.39 (105)	*73.73 (247)	*56.61 (137)	193	384
Speel op selfoon	37.01 (124)	38.84 (94)	62.99 (211)	61.16 (148)	218	359
Boek lees	40.90 (137)	33.47 (81)	*59.10 (198)	*66.53 (161)	218	359
Huishoudelike take	40.90 (137)	34.30 (83)	59.10 (198)	65.70 (159)	220	357
Partytjie en dans	39.70 (133)	51.65 (125)	*60.30 (202)	*48.35 (117)	258	319

O= Onbelangrik

B= Belangrik

* = $p \leq 0.05$

TABEL 2: GEREELDE DEELNAME AAN VRYETYDSAKTIWITEITE VOLGENS RAS

Vryetyds-aktiwiteit	Wit N		Bruin N		Wit G		Bruin G		Totale Groep	
	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	N	G
Luister na musiek	33.13	(111)	34.30	(83)	66.87	(224)	65.70	(159)	194	383
Huiswerk doen	36.12	(121)	33.47	(81)	63.88	(214)	66.53	(161)	202	375
Kuier saam met vriende	37.61	(126)	51.24	(124)	*62.39	(209)	*48.76	(118)	250	327
Speel op selfoon	47.46	(159)	42.56	(103)	*52.54	(176)	*57.44	(139)	262	315
Stokperdjies	50.75	(170)	51.24	(124)	49.25	(155)	48.76	(118)	294	273
Skoolorsport	43.88	(147)	62.40	(151)	*56.12	(188)	*37.60	(91)	298	279
Kuier saam met kêrel of meisie	59.10	(198)	62.81	(152)	40.90	(137)	37.19	(90)	350	227
Huishoudelike take	69.85	(234)	57.85	(140)	*30.15	(101)	*42.15	(102)	374	203
Televisie en DVD's kyk	71.64	(240)	57.02	(138)	*28.36	(95)	*42.98	(104)	378	199
Partytjie en dans	64.18	(215)	74.79	(181)	*35.62	(120)	*25.21	(61)	396	181

N= Nooit

G= Gereeld

* = $p \leq 0.05$

Die lys in Tabel 1 en Tabel 2 is in rangorde van belangrikheid gerangskik. Dit is bepaal deur die grootste getal adolessente wat die gelyste aktiwiteit as belangrik geag het. Slegs die eerste 10 aktiwiteite word lys, met enkele verwysings na ander aktiwiteite wat betekenisvol verskil het. Dit is duidelik dat beide groepe die doen van huiswerk as hul belangrikste daaglikse aktiwiteit geag het. Dit word gevolg deur die beoefening van stokperdjies, kuier saam met vriende, luister na musiek, deelname aan skoolersport, werk vir geld, kuier saam met 'n kêrel of meisie, speel op selfoon, boeklees en huishoudelike take (Tabel 1).

Wat die belangrikheid van sosialisering (kuier saam met vriende) betref, het Wit adolessente dit veel belangriker as Bruin adolessente geag. Alhoewel dit 'n 3^{de} plek in die totale groep beklee het, het Wit adolessente (90.75%) sosialisering as die belangrikste vryetyds-aktiwiteit beskou. Wit adolessente het die samesyn met 'n kêrel of meisie (73.73%) en partytjie hou en dans (60.30%) belangriker as Bruin adolessente geag (Tabel 1). Van Deventer (1999) het in sy studie dieselfde tendens gevind.

Volgens die data het Bruin adolessente die doen van huiswerk (91.32%), huishoudelike take (65.70%) en boek lees (66.53%) veel belangriker as Wit adolessente geag (Tabel 1). Die studie van Van Deventer (1999) toon dat Bruin adolessente ook huishoudelike take en boeklees belangriker as Wit adolessente geag het, maar dat Wit adolessente weer die doen van huiswerk belangriker as die Bruin en Swart adolessente geag het. Die Wit adolessente het

skoolsport (72.54%) belangriker as die Bruin adolessente (64.88%) geag wat met die bevindinge van Van Deventer (1999) ooreenstem.

Dit is duidelik dat die Wit adolessente (62.39%) meer tyd saam met hulle vriende as die Bruin adolessente (48.76%) van dieselfde ouderdom deurgebring het. Die belangrikheid wat die Wit adolessente (Tabel 1) aan sosialisering geheg het, word bevestig deurdat die Wit adolessente (35.62%) in die werklikheid meer as die Bruin adolessente (25.21%) partytjie gehou en gedans het. Die data toon dat die Bruin adolessente (42.15%) meer gereeld huishoudelike take as die Wit adolessente (30.15%) verrig het (Tabel 2). Dieselfde verskynsel (dat Bruin adolessente huishoudelike take belangriker ag en dit meer gereeld doen) is deur Van Deventer (1999) gerapporteer. Van Deventer (1999) se data is wel teenstrydigheid met die bevinding in die huidige studie. Hy het gevind dat Bruin adolessente baie meer partytjie gehou en gedans het.

Adolesente het skoolsport as belangrik geag, maar Tabel 2 toon dat slegs 56.12% van die Wit en 37.60% van die Bruin adolessente gereeld daaraan deelgeneem het. Die moontlikheid bestaan dat voorheen benadeelde Bruin skole steeds onder 'n gebrek aan opgeleide personeel, fasiliteite en toerusting gebuk gaan en dus min of geen aandag aan sport en fisieke aktiwiteite skenk nie (Van Deventer, 1999; Hardman & Marshall, 2005). Nog 'n moontlike rede vir die lae deelname aan skool- en klubsport onder Wit en Bruin adolessente is 'n gebrek aan vervoer, veral in landelike gebiede (Van Deventer, 2004). Dit is ook welbekend dat klubsport vir skoolgaande kinders in Suid-Afrika nie so gevorderd soos byvoorbeeld in Europa is nie. Hierdie gebrekkige deelname aan fisieke aktiwiteite en skoolsport word bevestig deur die aanhang van sedentêre aktiwiteite onder Bruin adolessente. Bruin adolessente (42.98%) het aangedui dat hul meer gereeld televisie en DVD's kyk as Wit adolessente (28.36%) (Tabel 2). Van Deventer (1999) het ook gevind dat Wit adolessente aktiewer as Bruin adolessente was.

TABEL 3: BLOOTSTELLING AAN BEWEGINGSVORME VOLGENS RAS

Bewegingsvorme	Wit	Bruin	Wit	Bruin	Wit	Bruin	Tot.	Tot.	Tot.
	Ja % (n)	Ja % (n)	Soms % (n)	Soms % (n)	Nee % (n)	Nee % (n)			
Fisieke fiksheid	80.72 (268)	76.60 (180)	15.96 (53)	21.28 (50)	3.31 (11)	2.13 (5)	448	103	16
Spele	67.17 (223)	73.84 (175)	27.41 (91)	22.78 (54)	5.42 (18)	3.38 (8)	398	145	26
Buitelug rekr.- aktiwiteite	54.85 (181)	58.72 (138)	27.88 (92)	25.53 (60)	17.27 (57)	15.74 (37)	319	152	94
Water- aktiwiteite	24.77 (82)	27.66 (65)	16.01 (53)	22.55 (53)	59.21 (196)	49.79 (117)	147	106	313
Gimnastiek	17.17 (57)	24.36 (57)	31.02 (103)	31.62 (74)	51.81 (172)	44.02 (103)	114	177	275

Tabel 3 toon dat adolessente gedurende Lewensoriëntering-periodes gereeld aan fisieke fiksheid, spele en buitelig rekreasie-aktiwiteite blootgestel was en minder gereeld aan gimnastiek en wateraktiwiteite. Die data korreleer met Van Deventer (1999) wat dieselfde resultate gevind het. Moontlike redes wat voorgehou kan word is dat baie skole nie 'n gimnasium of swembad het nie en dit dus onmoontlik is om die aktiwiteite aan te bied (Van Deventer, 1999). Die moontlikheid bestaan ook dat ongekwalfiseerde Lewensoriëntering-onderwysers eerder fisieke aktiwiteite en spele aanbied aangesien dit 'n makliker uitweg is.

Die huidige studie toon dat Lewensoriëntering aan Wit (90.71%) en Bruin adolessente (96.51%) se verwagtinge voldoen het. Jacobs (2011) is van mening dat Wit adolessente se positiewe gesindheid teenoor die vak toegeskryf kan word aan die lae status wat dit geniet. Hulle beskou dit as 'n 'af' periode waarin huiswerk voltooi kan word. Jacobs (2011) het ook gevind dat Wit adolessente die inhoud van Lewensoriëntering as algemene kennis beskou aangesien inligting aangaande sommige onderwerpe reeds by die huis ingewin word. Bruin en Swart adolessente, veral uit lae sosio-ekonomiese omgewings, toon weer 'n positiewe gesindheid teenoor Lewensoriëntering aangesien nuwe inligting tydens die aanbieding van die vak bekom word (Jacobs, 2011).

Leefstylverskille volgens geslag

TABEL 4: BELANGRIKHEID VAN VRYETYDSAKTIWITEITE VOLGENS GESLAG

Vryetyds-aktiwiteite	Seuns O		Meisies O		Seuns B		Meisies B		Totale Groep	
	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	O	B
Huiswerk doen	15.98	(66)	8.42	(39)	*84.02	(347)	*91.58	(424)	105	771
Kuier saam met vriende	15.50	(64)	16.41	(76)	84.50	(349)	83.59	(387)	140	736
Stokperdjie	18.89	(78)	17.06	(79)	81.11	(335)	82.94	(384)	157	719
Luister na musiek	23.97	(99)	17.49	(81)	*76.03	(314)	*82.51	(382)	180	692
Skoolsport	31.23	(129)	33.05	(153)	68.77	(284)	66.95	(310)	282	594
Werk vir geld	32.20	(133)	35.64	(165)	67.80	(280)	64.36	(298)	298	578
Kuier saam met kêrel of meisie	34.35	(146)	36.29	(168)	64.65	(267)	63.71	(295)	313	562
Huishoudelike take	45.28	(187)	33.26	(154)	*54.72	(226)	*66.74	(309)	341	535
Speel op selfoon	44.79	(185)	34.99	(162)	*55.21	(228)	*65.01	(301)	347	529
Boek lees	57.63	(238)	26.57	(123)	*42.37	(175)	*73.43	(340)	361	515

O= Onbelangrik

B= Belangrik

* = $p \leq 0.05$

Die lys in Tabel 4 en 5 is in rangorde van belangrikheid gerangskik. Dit is bepaal deur die grootste getal adolessente seuns en meisies wat die genoemde aktiwiteite as belangrik geag het. Slegs die eerste 10 aktiwiteite is gelys, met enkele verwysings na aktiwiteite wat betekenisvol verskil het.

Dit blyk duidelik dat die adolessente meisies huiswerk doen (91.58%), boek lees (73.43%) en musiek luister (82.51%) belangriker as die seuns geag het (Tabel 4). Van Deventer (1999) het ook gevind dat adolessente meisies huiswerk doen, boek lees en musiek luister belangriker geag het en ook meer gereeld daaraan deelgeneem het as adolessente seuns. Die afleiding wat hieruit gemaak kan word is dat adolessente meisies sedentêre aktiwiteite bo fisieke aktiwiteite verkies. Adolessente meisies het ook getoon dat hul huishoudelike take (66.74%) belangriker as adolessente seuns (54.72%) ag (Tabel 4). Die tendens kan moontlik aan geslagsrolverskille tussen seuns en meisies toegeskryf word. Meisies word van jongs af al die belangrikheid van hul rol as vrou in die huishouding aangeleer het (Van Deventer, 1999). In Van Deventer (1999) se studie het adolessente meisies huishoudelike take minder belangrik as in die huidige studie geag. Dit kan moontlik aan veranderende sosio-ekonomiese toestande toegeskryf word.

TABEL 5: GEREELDE DEELNAME AAN VRYETYDSAKTIWITEITE VOLGENS GESLAG

Vryetyds-aktiwiteit	Seuns N		Meisies G		Seuns N		Meisies G		Totale Groep	
	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	N	G
Luister na musiek	38.50	(159)	31.97	(148)	*61.50	(254)	*68.03	(315)	307	569
Huiswerk doen	43.58	(180)	28.08	(130)	*56.42	(233)	*71.92	(333)	310	566
Kuier saam met vriende	44.07	(182)	47.95	(222)	55.93	(231)	52.05	(241)	404	472
Speel op selfoon	51.57	(213)	46.00	(213)	*48.43	(200)	*54.0	(250)	426	450
Stokperdjie	46.97	(194)	56.37	(261)	*53.03	(219)	*43.63	(202)	455	421
Skooldport	47.70	(197)	56.59	(262)	*52.30	(216)	*43.41	(201)	459	417
Kuier saam met kêrel of meisie	62.23	(257)	66.31	(307)	37.77	(156)	33.69	(156)	564	312
Huishoudelike take	67.31	(278)	62.85	(291)	32.69	(135)	37.15	(172)	569	307
Telesie en DVD's kyk	63.20	(261)	68.47	(317)	36.80	(152)	31.53	(146)	578	298
Partytjie en dans	68.28	(282)	69.76	(323)	31.72	(131)	30.24	(140)	605	271

N=Nooit

G=Gereeld

*= $p \leq 0.05$

Data in Tabel 5 toon dat die adolessente meisies sedentêre aktiwiteite soos huiswerk doen (71.92%), musiek luister (68.03%) en speel op selfoon (54.0%) bo fisieke aktiwiteit verkies het en meer gereeld daaraan deelgeneem het. Die adolessente seuns, aan die ander kant, het meer gereeld aan skoolsport (52.30%) en stokperdjies (53.03%) as adolessente meisies deelgeneem. Bogenoemde bevindinge word deur Van Deventer (1999) en Fourie (2011) beaam. Dit blyk dis dat adolessente seuns meer gereeld aan sport en fisieke aktiwiteit deelneem, terwyl adolessente meisies eerder sedentêre aktiwiteite verkies.

TABEL 6: BLOOTSTELLING AAN BEWEGINGSVORME VOLGENS GESLAG

Bewegingsvorme	Seuns	Meisies	Seuns	Meisies	Seuns	Meisies	Tot. Ja n	Tot. Soms n	Tot. Nee n
	Ja % (n)	Ja % (n)	Soms % (n)	Soms % (n)	Nee % (n)	Nee % (n)			
Fisieke fiksheid	73.48 (291)	84.21 (384)	21.72 (86)	13.06 (62)	4.80 (19)	2.19 (29)	675	148	48
Spele	64.14 (254)	74.45 (338)	29.29 (116)	19.82 (90)	6.57 (26)	5.73 (26)	592	206	52
Buitelug rekr.- aktiwiteite	51.01 (202)	59.69 (268)	31.82 (126)	21.16 (95)	17.17 (68)	19.15 (86)	470	221	154
Water- aktiwiteite	29.29 (116)	22.22 (100)	21.46 (85)	16.89 (76)	49.24 (195)	60.89 (274)	216	161	469
Gimnastiek	23.29 (92)	21.78 (98)	33.67 (133)	24.89 (112)	43.04 (170)	53.33 (240)	190	245	194

Die huidige studie toon dat adolessente seuns en meisies gedurende Lewensoriëntering-periodes hoofsaaklik aan fisieke fiksheid, spele en buitelug rekreasie-aktiwiteite blootgestel was (Tabel 6). Van Deventer (1999) se navorsing toon dieselfde verskynsel. Dit kan moontlik aan 'n gebrek aan fasiliteite, toerusting en opgeleide personeel toegeskryf word. Die adolessente seuns (89.19%) en meisies (90.93%) het aangetoon dat Lewensoriëntering aan hulle verwagtinge voldoen het.

AANBEVELINGS

Algemene aanbevelings

- Die onderhawige studie is 'n opvolgstudie op 'n studie wat Van Deventer in 1999 uitgevoer het. Dit dien as rigtingwyser vir verdere navorsing. 'n Opvolgstudie elke 10 jaar is ideaal om die veranderinge in leefstylpatrone onder adolessente te monitor en aan te spreek.

Aanbevelings vir ras

1. Dit wil voorkom asof die sosio-ekonomiese status van adolessente 'n groot rol in hul sportdeelname speel. Beide Wit en Bruin adolessente se deelname aan sportaktiwiteite is laag. Volgens die data neem Wit adolessente egter meer gereeld aan skoolsport deel. Verdere navorsing ten opsigte van kulturele verskille in sportdeelname word dus aanbeveel.
2. Die laer sportdeelname van Bruin adolessente kan moontlik aan 'n tekort aan toerusting, fasiliteite en opgeleide onderwysers by hul skole, toegeskryf word. Die Nasionale Departement van Basiese Onderwys, die Wes-Kaapse Onderwysdepartement en die skole moet na moontlike oplossings kyk om die probleem aan te spreek.
3. Verdere navorsing word as gevolg van die lae terugvoersyfer van Swart adolessente aanbeveel sodat hul leefstylpatrone ook bepaal en aanbevelings daarvolgens gemaak kan word.

Aanbevelings vir geslag

1. Geslagsverskille is duidelik sigbaar in die huidige studie aangesien adolessente seuns aktiewer as adolessente meisies is. Adolessente meisies verkies sedentêre aktiwiteite soos om musiek te luister en boek te lees. Yoncalik (2011) is van mening dat die fokus van fisieke aktiwiteite en Liggaamlike Opvoeding by skole moontlik tot die verskynsel kan bydra. Yoncalik (2011) het gevind dat meisies meer van dans, gimnastiek, joga en aangepaste sportsoorte hou, terwyl seuns spansporte soos sokker en krieket verkies. In die huidige studie is daar gevind dat adolessente meisies die meeste aan fisieke aktiwiteite en spele by skole blootgestel word. Verdere navorsing word aanbeveel om te bepaal aan watter aktiwiteite adolessente seuns en meisies by skole blootgestel wil word. Dit is belangrik sodat die aanhang van sedentêre leefstylgewoontes onder adolessente meisies aangespreek kan word.
2. Die Kurrikulum en Assesseringsbeleid Verklaring (Finale Konsep) moet aangepas word sodat die belange van beide seuns en meisies in ag geneem word.

Aanbevelings vir Liggaamlike Opvoeding

1. Om bogenoemde te vermag word aanbeveel dat Liggaamlike Opvoeding se status as 'n alleenstaande skoolvak herstel word. Indien Liggaamlike Opvoeding saam met ander leeruitkomstes in 'n vak verskuil word, sal die vak nooit tot sy reg kom nie en sal leerders nie die voordele daarvan ervaar en uitleef nie.
2. Die vak moet aangebied word deur opgeleide Liggaamlike Opvoeding-leerkragte. Indien dit nie gebeur nie, sal Liggaamlike Opvoeding nie tot sy reg kom nie.
3. Lewensorïentering moet ten minste drie keer per week vir 60 minute aangebied word om die nodige impak op adolessente se leefstylpatrone en gesondheid te hê (Hardman & Marshall, 2005).

Met die vooruitsig van voorgesette navorsing, sou dit van belang wees om 'n poging aan te wend wat sal verseker dat steekproewe verteenwoordigend van alle adolessente en etniese groepe in Suid-Afrika moet wees. Aangesien hierdie studie beperk is tot slegs Wes-Kaapse

skole, sou dit verder van groot waarde vir besluite deur Nasionale Opvoeding wees, as soortgelyke opnames in die ander provinsies onderneem word.

GEVOLTREKKINGS

Daar is tot die gevolgtrekking gekom dat beide Wit en Bruin adolessente sport as onbelangrik geag het en ongereeld daaraan deelgeneem het. Adolessente seuns het sport belangriker geag en meer gereeld daaraan deelgeneem. Adolessente meisies het sedentêre aktiwiteite, soos lees en na musiek luister, belangriker as adolessente seuns geag. Wit adolessente het meer as Bruin adolessente gesosialiseer, terwyl Bruin adolessente huishoudelike take belangriker as Wit adolessente geag het.

SUMMARY

Adolescent lifestyle patterns: A survey in selected high schools of the Western Cape Education Department

Adolescence is the period amid childhood and adulthood. This phase starts between the ages of 11 and 13 years and ends between 17 and 21 years. Adolescence was seen as a phase of development and growth characterised by excellent health. This is not the case in the 21st century. The health of adolescents are being influenced by technology such as computers and television, crime, poor eating habits, the absence of Physical Education at schools, urbanisation, overpopulation and less available space for children to play. These aspects lead to a sedentary lifestyle, which may impact their health in the form of hypokinetic diseases.

The aim of this study was to determine the lifestyle patterns of adolescents in selected Western Cape high schools. The objectives of this study were to determine the lifestyle patterns of different ethnic groups, those of boys and girls and to compare the lifestyle patterns with those of adolescents from 10 years ago. A questionnaire was used for data collection. Data from the questionnaire was coded and statistically analysed with the *Statsoft Statistica Version 10* program.

The high schools (N=30) and the learners (N=60) were randomly selected to participate in the study. The 60 learners consisted of 15 boys and 15 girls in each of the Grade 9 and 11 groups of the selected schools and were between the ages of 15 and 17 years. A total of 1800 learners were selected to participate in the study. The final sample consisted of 830 participants.

The results of this study revealed that both the White and Coloured and boys and girls, found doing their homework as the most important activity. Neither White nor Coloured adolescents found school sport important nor did they partake in sporting activities on a regular basis. Adolescent boys, on the other hand, were found to be much more active in sporting activities than adolescent girls. Adolescent girls preferred sedentary activities like listening to music and reading books. Both White and Coloured adolescents and boys and girls, found their health to be excellent despite the fact that research has been reported the opposite to be true. White adolescents also found socialising more important than Coloured adolescents. Coloured adolescent, on the other hand found, the doing of household chores more important.

This study was a follow-up to the study conducted by Van Deventer in 1999. It serves as a basis for further research and it is recommended that follow-up studies should be conducted every 10 years to determine changes in the lifestyle patterns of adolescents so that it can be addressed. Further research is recommended because of the absence low response rate of the Black learners. It is important to determine their lifestyle patterns so that recommendations in this regard can be made.

VERWYSINGS

- AFRICA, E.K. (2006). Die invloed van 'n intervensieprogram op omkeerbare gesondheidsrisikofaktore by 'n geselekteerde groep adolessente dogters. Ongepubliseerde PhD-proefskrif. Stellenbosch: Universiteit Stellenbosch.
- CHRISTIAANS, D.J. (2006). Empowering teachers to implement the Life Orientation learning area in the senior phase of the General Education and Training Band. Unpublished M.Ed. thesis. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- DoE (DEPARTMENT OF EDUCATION) (2002). Revised National Curriculum Statement Grades R–9 (Schools). Pretoria: Department of Education.
- DoE (DEPARTMENT OF EDUCATION) (2003). National Curriculum Statement Grades 10–12 (general). Life Orientation. Pretoria: Department of Education.
- ENGELBRECHT, L. & NEL, J. (2009). The fitness profile of 11–13 year old boys in the Stellenbosch region. Unpublished research article. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- FOURIE, E. & VERMEULEN, L. (2007). Die UGO Kurrikulum: Onderrig en leer. Studiegids vir LEON 613. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus.
- FOURIE, J.; SLABBERT, E. & SAAYMAN, M. (2011). The leisure and sport participation patterns of high school learners in Potchefstroom. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(1): 65–80.
- GOUWS, E.; KRUGER, N. & BURGER, S. (2000). *The adolescent* (2nd ed.). Cape Town: Heinemann.
- HARDMAN, K. & MARSHALL, J.J. (2001). World-wide survey on the state and status of Physical Education in schools. In G. Doll-Tepner and D. Scoretz (Eds.), *Proceedings of the World Summit on Physical Education* (15–36), 3–5 November 1999. Berlin: International Council of Sport Science and Physical Education.
- HARDMAN, K. & MARSHALL, J.J. (2005). Update on the state and status of Physical Education world-wide. Paper presented at the second world summit on Physical Education, 2–3 December 2005, Magglingen, Switzerland.
- HARDMANN, K. & MARSHALL, J.J. (2009). Second world-wide survey of school Physical Education. Final Report. Berlin: International Council of Sport Science and Physical Education.
- HENDRICKS, P.C. (2004). The role of Physical Education in South African primary schools. Unpublished M.Ed. thesis. Cape Town: University of the Western Cape.
- JACOBS, A. (2011). Life Orientation as experienced by learners: A qualitative study in North-West Province. *South African Journal of Education*, 31(2): 212–223.
- LOUW, D.A. & LOUW, A. (2007). *Die ontwikkeling van die kind en die adolessent*. Bloemfontein: Psychology Publications.
- LOUW, D.A.; VAN EDE, D.M. & LOUW, A.E. (1998). *Menslike ontwikkeling* (3^{de} uitgawe). Kaapstad: Kagiso.
- MALAN, S.P.T. (2000). The 'new paradigm' of outcomes-based education in perspective. *Journal of Family Ecology and Consumer Sciences*, 28: 22–28.

- MASHEGO, H.T. (2003). Assessment of recreational physical activity amongst female learners attending Kagiso High School. Unpublished Master's thesis. Cape Town: University of the Western Cape.
- MCIZA, Z.J.; GOEDECKE, J.H. & LAMBERT, E.V. (2007). Validity and reliability of a physical activity/inactivity questionnaire in South African primary schoolgirls. *South African Journal of Sports Medicine*, 19(5): 117–124.
- PRATT, M.; MACERA, C.A.; SALLIS, J.F.; O'DONNELL, M. & FRANK, L.W. (2004). Economic interventions to promote physical activity: Application of the SLOTH model. *American Journal of Preventive Medicine*, 27: 136–145.
- RAMBAU, M.E. (2008). An educational psychological analysis of latchkey children. Unpublished M.Ed. thesis. Pretoria: University of South Africa.
- ROOTH, E. (2005). An investigation of the status and practice of Life Orientation in South African schools. Unpublished PhD dissertation. Cape Town: University of the Western Cape.
- SOMERS, A.; HASSAN, M.S.; RUSFORD, E.; ERASMUS, R.T.; PATH, F.M.C. & PATH, F.C. (2006). Overweight and obesity in learners residing in the Belhar, Delft and Mfuleni communities of Cape Town, Western Cape, South Africa. *Medical Technology South Africa*, 20(1): 11–20.
- STEYN, H.J.; STEYN, S.C.; DE WAAL, E.A.S. & WOLHUTER, C.C. (2003). *Suid-Afrikaanse onderwysstelsel: Kernkenmerke*. Potchefstroom: Keurkopie.
- STATSOFT (2011). *Statistica for Windows: General conventions and statistics*. Tulsa, OK: Statsoft.
- THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. & SILVERMAN, S.J. (2005). *Research methods in physical activity*. (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- VAN DEVENTER, K.J. (1997). Die patroon van deelname aan fisieke aktiwiteit van hoërskoolleerlinge in Wes-Kaapland: 'n Verkenningstudie in die Bellville-streek. Ongepubliseerde navorsingsverslag. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch.
- VAN DEVENTER, K.J. (1999). Physical Education and sport in selected Western Cape high schools. Unpublished research report. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- VAN DEVENTER, K.J. (2004). A case for Physical Education/Life Orientation: The health of a nation. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 26(1): 107–121.
- VAN DEVENTER, K.J. (2009). Perspectives of teachers on the implementation of Life Orientation in Grades R–11 from selected Western Cape schools. *South African Journal of Education*, 28: 127–145.
- VAN DEVENTER, K.J. & VAN NIEKERK, E. (2008). Life Orientation Grade R–11: Teachers' perspective on the implementation of Life Orientation in selected Western Cape schools. Unpublished research report. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- WAIT, J.; MEYER, J. & LOXTON, H. (2005). *Menslike ontwikkeling: 'n Psigososiale perspektief*. Parow: Ebony Books.
- WOLWEGNER, R. & HORCHEM, J. (2009). Kansas legislator briefing book 2009. Adapted from Kendall Dix, University of Kansas School of Law Public Policy Clinic. Kansas City, KS: Kansas Legislative Research Department.
- YONCALIK, O. (2011). The Physical Education lesson in Turkish primary schools: Affective entry characteristics and gender. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(2): 157–168.
- ZASTROW, C. & KIRST-ASHMAN, K.K. (2004). *Understanding human behaviour and the social environment* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Learning.

Dr. Karel J. VAN DEVENTER: Departement Sportwetenskap, Universiteit Stellenbosch, Privaatsak X1
Matieland 7602, Stellenbosch, Republiek van Suid-Afrika. Tel.: +27 (0)21 808 4715, E-pos:
kjvd@sun.ac.za

(Vakredakteur: Dr. Dorita du Toit)