mulier instituut

Rapport

Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs

1-meting

Sofie Vrieswijk | Marthe Westerbroek | Anouschka Pieroelie

Mulier Instituut | 2025

Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs

1-meting

Met ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Mulier Instituut
Sofie Vrieswijk
Marthe Westerbroek
Anouschka Pieroelie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut
Utrecht, 3 maart 2025
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer
U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.
Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs

Samenvatting		5
1	Inleiding	8
1.1	Achtergrond en doelstelling	8
1.2	Methode en werkwijze	8
2	Achtergrond en ontwikkelingen	13
2.1	Organisatie mbo	13
2.2	Aandacht voor bewegen, sport en leefstijl in het mbo	16
2.3	Ontwikkelingen in het beleid	18
3	Bewegen en sport in het mbo	21
3.1	Mogelijkheden om te bewegen	21
3.2	Beleid en visie op bewegen en sport	26
3.3	Stakeholders	30
4	Gezonde leefstijl in het mbo	33
4.1	Aandacht voor gezondheid	33
4.2	Beleid en visie op gezondheid	35
4.3	De gezonde schoolomgeving	36
4.4	Stakeholders	38
5	Test Je Leefstijl	41
5.1	Bewegen	41
5.2	Fitheid	45
6	Casestudies	47
6.1	ROC Nijmegen	47
6.2	ROC van Twente	50
6.3	Vista college	54
6.4	Deltion College (Zwolle)	57
7	Conclusie & aanbevelingen	61
7.1	Conclusie	61
7.2	Perspectief: aanknopingspunten voor beleid en onderzoek	62
Bronnen		65
Bijlage 1 – Methodische verantwoording		68

Samenvatting

Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs

Inleiding

In dit rapport beschrijven we de huidige stand van zaken in het mbo. Dit is de tweede keer dat we die in kaart brengen. De eerste meting was in 2020. We beschrijven dus ook de verschillen ten opzichte van 2020. De herhaalde peilingen voeren wij uit in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in het kader van de monitoring van hun beleid op sportgebied.

Methode

Om zicht te krijgen op de mate waarin binnen het mbo aandacht is voor bewegen, sport en gezonde leefstijl, hebben we op verschillende manieren gegevens verzameld:

- een online vragenlijst;
- data vanuit TestJeLeefstijl.nl;
- interviews (casestudies).

Conclusies

Uit ons onderzoek onder respondenten die werken bij 36 mbo-instellingen in Nederland, blijkt dat bewegen, sport en een gezonde leefstijl in het mbo grotendeels onveranderd is gebleven sinds onze vorige meting in 2020. Op sommige gebieden is zelfs een achteruitgang zichtbaar. Het is daarom belangrijk om meer aandacht te geven aan het stimuleringsbeleid gericht op het bevorderen van sport en bewegen binnen mbo-instellingen.

Aanknopingspunten voor beleid en onderzoek

We beschrijven in ons onderzoek een aantal aanknopingspunten voor beleid en onderzoek, gebaseerd op onze bevindingen:

- Integrale aanpak: het is cruciaal dat mbo-instellingen een duidelijke, integrale visie (of beleid) ontwikkelen met een focus op sport en bewegen.
- Vitaliteit: Bewegen en sport worden op mbo-instellingen vaak onder de overkoepelende term ‘vitaliteit’ gepositioneerd. Deze benadering biedt de mogelijkheid om beweeg- en sportactiviteiten op een integrale manier in het curriculum op te nemen. Dit kan ook door sport en bewegen te koppelen aan andere maatschappelijke thema’s, zoals inclusie en diversiteit of mentale gezondheid.
- Financiering en middelen: er moet structurele financiering komen voor beweeg- en sportactiviteiten, met betrokkenheid van zowel de overheid als andere relevante partners in de omgeving van de mbo-instellingen.

- Samenwerking met externe partijen: het versterken van de samenwerking met lokale sportverenigingen, buurtsportcoaches en gezondheidsinstanties kan leiden tot een breder en effectiever aanbod van beweegactiviteiten. En tot een sport- en beweegaanbod dat beter aansluit bij de mogelijkheden in de lokale context van de verschillende mbo-instellingen.
- Monitoring en evaluatie: regelmatige evaluaties van het beweeg- en sportaanbod kunnen helpen om de effectiviteit te meten en aanpassingen te maken waar nodig.
- Verdiepend onderzoek naar belemmeringen: verdere kwalitatieve studies kunnen inzicht bieden in de specifieke belemmeringen die mbo-instellingen ervaren bij de implementatie van beweeg- en sportprogramma's. En in mogelijke oplossingen.

mulier
instituut

Hoofdstuk 1

Inleiding

In dit rapport geven we inzicht in de stand van zaken rondom bewegingsonderwijs in het mbo. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en het doel van het onderzoek en de gebruikte onderzoeksmethode.

1.1 Achtergrond en doelstelling

Sinds 2013 voert het Mulier Instituut periodiek onderzoek uit naar de stand van zaken rondom bewegingsonderwijs/lichamelijke opvoeding (LO) en sport in verschillende onderwijsvormen[1]. Deze peilingen voeren wij uit in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in het kader van de monitoring van hun beleid op sportgebied.

Het doel van deze peilingen is om een goed beeld te krijgen van de ontwikkelingen op verschillende deelthema's. Hieronder vallen de thema's bewegen, sport en gezonde leefstijl in het onderwijs. Ook het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) heeft er, als richtinggevend ministerie voor het onderwijs, belang bij dat de stand van zaken rond bewegen, sport en gezonde leefstijl op school regelmatig in beeld wordt gebracht. Dit ministerie bepaalt de kaders waarbinnen scholen aan die thema's aandacht kunnen besteden.

In 2020 deed het Mulier Instituut voor het eerst onderzoek naar de stand van zaken rondom bewegingsonderwijs/LO en sport in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo).[2] In dit rapport beschrijven we de huidige stand van zaken in het mbo en de verschillen ten opzichte van 2020.

1.2 Methode en werkwijze

Om zicht te krijgen op de mate waarin binnen het mbo aandacht is voor bewegen, sport en gezonde leefstijl, hebben we op verschillende manieren gegevens verzameld:

- een online vragenlijst;
- data vanuit TestJeLeefstijl.nl;
- interviews (casestudies).

Een uitgebreidere methodische verantwoording is te vinden in de bijlage.

Online vragenlijst

[1] Primair onderwijs, voortgezet onderwijs, speciaal (basis)onderwijs, voortgezet speciaal onderwijs, praktijkonderwijs en middelbaar beroepsonderwijs monitoren we elk vierjaarlijks.
[2] De 0-meting vond plaats in 2020 (Slot-Heijs, Vrieswijk & Lucassen, 2020).

De vragenlijst bestond uit open en gesloten vragen. Deze gingen enerzijds over bewegen en sport en anderzijds over een gezonde leefstijl. Veel vragen waren een herhaling van de 0-meting in 2020, waardoor we ontwikkelingen inzichtelijk kunnen maken. Wel hebben we een aantal vragen verwijderd, omdat deze niet meer actueel waren. En enkele nieuwe vragen geformuleerd om actuele onderwerpen uit te vragen.

De meeste van de 57 mbo-instellingen in Nederland bestaan uit meerdere vestigingen, met per vestiging verschillende opleidingen binnen een domein bij elkaar. In ons onderzoek richten we ons niet specifiek op de beroepsopleidingen sport en bewegen, maar op de plaats van bewegen en sport in het mbo voor alle opleidingsstromen en studenten.

We hebben de vragenlijst via verschillende kanalen uitgezet, in deze volgorde:

- de leden van het Platform Sport & Gezonde Leefstijl van de MBO Raad, én Gezonde Schoolcoördinatoren binnen het mbo;
- digitale kanalen zoals nieuwsbrieven (OCW, Gezonde School, Bureau Cinop en MBO today);
- oproep via social media (LinkedIn, mei 2024);
- telefonisch, voor mbo-instellingen waarvan niemand via de bovenstaande wegen had gereageerd.

In totaal hebben 78 respondenten van 36 verschillende mbo-instellingen de vragenlijst ingevuld. Voor negentien van deze mbo-instellingen heeft één respondent de vragenlijst ingevuld. Deze respondenten hebben de vragenlijst ingevuld voor de hele instelling (n=13) of voor één of meerdere locaties (n=6).

Voor de overige mbo-instellingen (n=17) hebben meerdere respondenten de vragenlijst ingevuld voor dezelfde mbo-instelling. Voor deze mbo-instellingen hebben we de antwoorden van de respondenten samengevoegd. Hierbij gaven we de voorkeur aan respondenten die de vragenlijst invulden voor de hele mbo-instelling, omdat zij een completer beeld kunnen geven.

Bijvoorbeeld: bij ROC Tilburg hebben zes respondenten de vragenlijst ingevuld voor de hele instelling, en twee respondenten voor één locatie. Hier hebben we die eerste zes samengevoegd tot één respondent, en de andere twee niet meegenomen.

In totaal zijn er 57 mbo-instellingen in Nederland, dus dit levert op instellingsniveau een respons op van 63 procent. Een uitgebreide methodische verantwoording is te vinden in de bijlage.

Definitie respondent in dit onderzoek
Voor negentien mbo-instellingen hebben we de antwoorden van de respondenten samengevoegd door het gemiddelde te nemen. Daarnaast is voor een aantal mbo-instellingen (n=6) de vragenlijst alleen ingevuld op locatieniveau. Hierdoor verwijst de term 'respondent' in dit rapport niet altijd naar een individuele persoon die de vragenlijst ingevuld heeft, maar naar de vertegenwoordiging van een mbo-instelling of locatie.

Net als vier jaar geleden tijdens de 0-meting hebben we voor dit onderzoek een klankbordgroep samengesteld, die we gedurende het onderzoek een aantal keren geraadpleegd hebben. De leden van de klankbordgroep hebben voorafgaand aan de ontwikkeling van de vragenlijst input gegeven over onderwerpen die belangrijk zijn rondom sport en bewegen in het mbo (als input voor hoofdstuk 2 en de vragenlijst).

Dat deden zij gedurende een online een-op-een-gesprek met de onderzoekers van het Mulier Instituut. Daarnaast hebben de onderzoekers, na het opstellen van de vragenlijst, de leden van de klankbordgroep gevraagd om feedback te geven op de vragenlijst. Op basis hiervan hebben we de definitieve vragenlijst gemaakt. Ook hebben de leden van de klankbordgroep meegelezen met de conceptversie van dit rapport.

Data van Testjeleefstijl.nl
In hoofdstuk 5 beschrijven we het zelf gerapporteerde beweeggedrag van de mbo-studenten. Op basis van data van mbo-studenten uit het schooljaar 2023/2024 van Test Je Leefstijl beschrijven we in dit hoofdstuk de onderwerpen bewegen en fitheid. Enkel op het thema bewegen kunnen we een vergelijking maken met de 0-meting in 2020. Een verdere methodische verantwoording staat in de bijlage.

Casestudies
In hoofdstuk 6 beschrijven we de aanpak die vier mbo-instellingen (en de professionals daarvan) hanteren om studenten en medewerkers (docenten) te stimuleren om (meer) te bewegen tijdens de schoolweek. Deze casestudies zijn bedoeld als inspirerende voorbeelden die andere mbo-scholen op weg kunnen helpen om meer en veelzijdig bewegen te stimuleren.

We hebben de mbo-scholen via verschillende kanalen benaderd. Vier scholen waren bereid om mee te werken:
- ROC Nijmegen (locatie Boxmeer);
- ROC van Twente (locatie Hengelo);
- Vista College (locatie Maastricht);
- Deltion College (locatie Zwolle).

Voor de casestudies hebben we vier semigestructureerde interviews gehouden. Per school spraken we afzonderlijk met verschillende personen die zicht hebben op het sport- en beweegaanbod op school. De gesprekken vonden plaats van mei tot en met juli 2024. Voorafgaand aan de gesprekken hebben we de deelnemers gevraagd een toestemmingformulier in te vullen en een aantal achtergrondvragen over hun mbo-instelling en/of -locatie te beantwoorden.

De interviewleidraad hebben we gebaseerd op het CAS Framework (zie kader). De leidraad dekte de volgende onderwerpen af:

- momenten/actieve elementen van de schooldag die de mogelijkheid bieden om leerlingen tijdens de schooldag te stimuleren om te bewegen;
- schoolbeleid voor het stimuleren van bewegen;
- stakeholders die betrokken zijn bij het stimuleren van bewegen;
- de sociale en fysieke factoren voor het stimuleren van bewegen;

Daarnaast hebben we gevraagd naar de belemmeringen en succesfactoren voor het implementeren van een (hele of gedeeltelijke) schoolaanpak om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren.

CAS Framework

Het CAS Framework is ontwikkeld voor de implementatie van een hele-schoolaanpak (*whole-school approach*) om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren. Het Framework bestaat uit vier samenhangende onderdelen:

1. Beleid: bewerkstelligen van een integrale aanpak en schoolcultuur voor het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag – het onderliggende sentiment voor de overtuigingen, gewoonten en werkwijzen voor het creëren van een actieve school.

2. Omgeving: de fysieke en sociale omgeving van de school. Bijvoorbeeld het schoolplein, de klaslokalen en de steun die leerkrachten elkaar bieden.

3. Stakeholders: stakeholders die het beweeggedrag van kinderen op school (kunnen) beïnvloeden. Bijvoorbeeld de vakleerkracht, groepsleerkracht of buurtsportcoaches.

4. Actieve elementen/mogelijkheden: de omgeving en de stakeholders bieden gecombineerd actieve elementen om kinderen te stimuleren meer te bewegen tijdens de schooldag. Deze zijn te onderscheiden in elementen die de school kan controleren (bijv. meer bewegen tijdens de les, pauze en

gymlessen) en elementen waar de school invloed op kan uitoefenen (bijv. actief transport of naschools aanbod).

Alle interviews vonden plaats op de schoollocatie. Bij de gesprekken was telkens één onderzoeker en één onderzoeksassistent aanwezig.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de ontwikkelingen op het gebied van gezonde leefstijl, bewegen en sport in het mbo. Resultaten van deze 1-meting presenteren we in de hoofdstukken 3 en 4. Hoofdstuk 3 gaat over bewegen en sport, hoofdstuk 4 over gezonde leefstijl.

Hoofdstuk 5 bevat vier casestudies van mbo-instellingen die het bewegen gedurende de schoolweek stimuleren. Hoofdstuk 6 gaat over de data van Test Je Leefstijl. We sluiten het rapport in hoofdstuk 7 af met een conclusie en beschouwing.

Hoofdstuk 2

Achtergrond en ontwikkelingen

In dit hoofdstuk schetsen we een beeld van de organisatie van het mbo, waarin we in gaan op het aantal mbo-studenten en mbo-instellingen. Vervolgens beschrijven we actuele ontwikkelingen op het gebied van bewegen, sport en leefstijl in het mbo als inleidend kader voor de resultaten.

2.1 Organisatie mbo

Het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) is een onderwijsvorm waarbij studenten, zowel jongeren als volwassenen, worden voorbereid op hun toekomst in de maatschappij. Het mbo is erop gericht studenten te kwalificeren voor een vak, voor een vervolgopleiding en voor goed burgerschap (MBO Raad, z.d.).

Er zijn mbo-opleidingen op vier niveaus[3], zodat voor een brede doelgroep passend onderwijs wordt aangeboden. Alle opleidingen zijn onderverdeeld in negen bedrijfstakgroepen (**tabel 2.1**).

Tabel 2.1
Bedrijfstakgroepen in het MBO

Bedrijfstakgroep	Voorbeeld opleiding(en)
Zorg, welzijn en sport (ZWS)	Zorg, Welzijn, Sport en Bewegen, en Assisterende Gezondheidszorg
Voedsel, groen en gastvrijheid (ZGG)	
Handel	Opleidingen in de handels- en modesector
Techniek en gebouwde omgeving (TGO)	Dit is BIB (Bouw, Infra en Beschermingstechnieken, H&M (Hout en Meubel), MEI (Metaal, Elektrotechniek en Installatietechniek), en PLOT (Proces-, Laboratorium- en Operationele techniek)
Entree	Assistent Logistiek
Zakelijke Dienstverlening en Veiligheid (ZDV)	
ICT en creatieve industrie (IC)	Kunsten en entertainment, communicatie, media en design, én ICT
Specialistisch vakmanschap (SV)	Opleiding in goud- en zilversmeden of tandtechniek
Mobiliteit, transport, logistiek en maritiem (MTML)	Mobiliteit, transport en logistiek, luchtvaar & rail, en maritiem

Bron: MBO Raad (z.d.). *Bedrijfstakgroepen*. https://www.mboraad.nl/mbo-raad/bedrijfstakgroepen

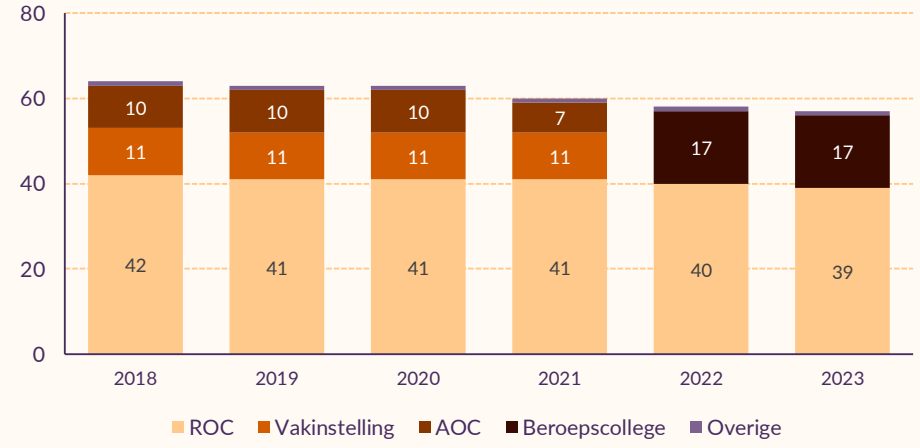
Mbo-opleidingen worden aangeboden door regionale opleidingscentra (roc's) en Beroepscolleges (**figuur 2.1**). Roc's zijn instellingen met een breed

[3] Niveau 1: assistent-opleidingen; niveau 2: basisberoepsopleidingen; niveau 3: vakopleidingen; niveau 4: middenkaderopleidingen of specialistenopleidingen.

opleidingsaanbod uit verschillende sectoren. De Beroepscolleges (voorheen agrarische opleidingscentra (aoc's) en vakcolleges) zijn instellingen die zich meer op één specifieke bedrijfstak of sector richten (OCW in cijfers, z.d.).

Mbo-opleidingen zijn in twee varianten te volgen: de beroepsbegeleidende leerweg (bbl) en de beroepsopleidende leerweg (bol). Een bbl-opleiding bestaat uit meer praktijkonderwijs, een bol-opleiding is theoretischer van aard.

Figuur 2.1
Aantal bekostigde onderwijsinstellingen mbo
(in aantallen)

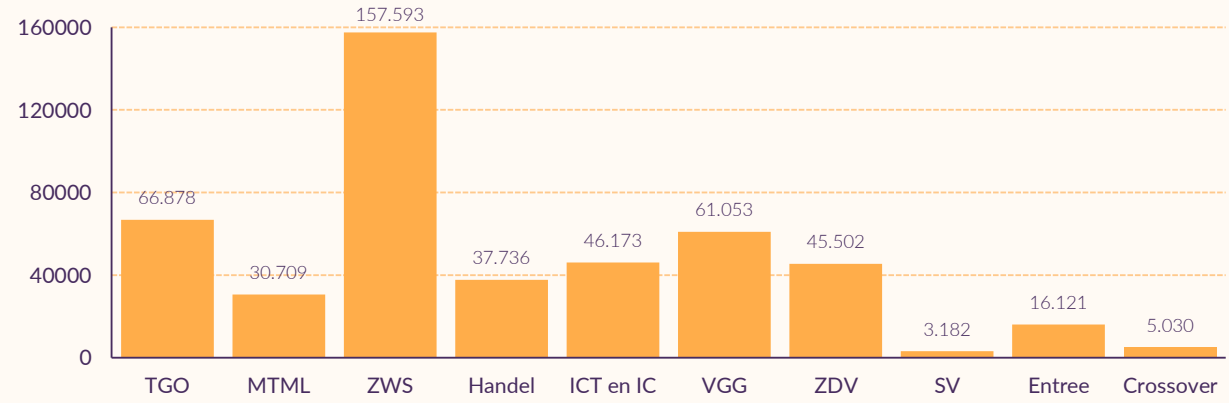


Bron: OCW in cijfers (https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/middelbaar-beroepsonderwijs/instellingen/aantal-instellingen-mbo).

In het schooljaar 2023-2024 waren er 470.000 mbo-studenten in Nederland, verdeeld over 549 mbo-locaties en 214 erkende beroepsopleidingen (DUO, 2024). Dit zijn minder studenten dan in 2020 (toen ongeveer 508.000), maar meer opleidingen (182 in 2020) (Slot-Heijs, Vrieswijk & Lucassen, 2021).

De meerderheid van de studenten volgt een opleiding op niveau 4 (58%, niet in figuur). De grootste groep mbo-studenten (34%) studeert in de sector Zorg, Welzijn en Sport (figuur 2.2).

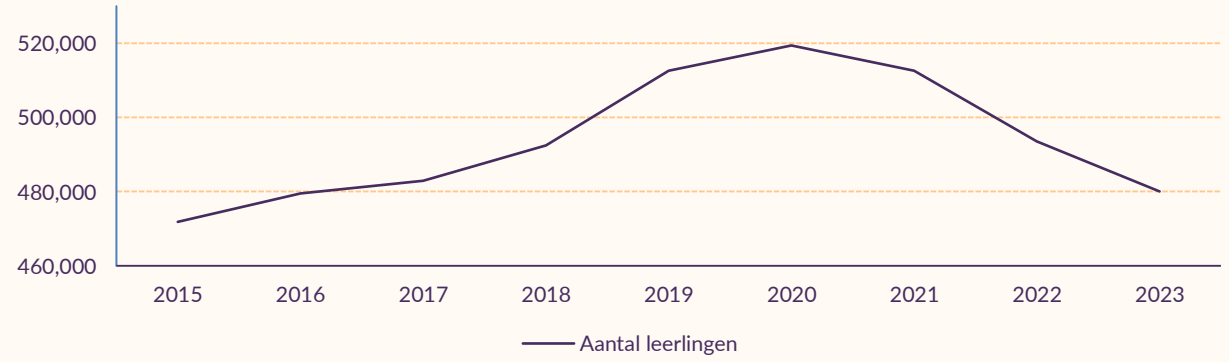
Figuur 2.2
Mbo-studenten per sector (2023-2024)
(in aantallen)



Bron: https://www.mboraad.nl/studenten. Bewerking: Mulier Instituut.

Het aantal mbo-studenten is van 2015 tot 2020 toegenomen, en vanaf 2020 weer gedaald (figuur 2.3). 70 procent van de mbo-studenten volgt een bol-opleiding en 30 procent een bbl-opleiding (niet in figuur). Daarnaast volgt meer dan de helft van de mbo-studenten een opleiding op niveau 4 (58%). Het aantal studenten neemt af naarmate het niveau daalt (respectievelijk 22%, 17% en 3%).

Figuur 2.3
Aantal mbo-studenten in 2015-2023
(in aantallen studenten)



Bron: DUO onderwijsdata, 2015-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

Opleidingen sport en bewegen

Binnen het mbo zijn een aantal beroepsopleidingen gericht op sport en bewegen (tabel 2.2). In 2023 volgden 20.928 studenten één van deze opleidingen. Dat is ongeveer 4,4 procent van alle mbo-studenten. Dit is gestegen meer dan in 2019 (toen 2,7%).

Tabel 2.2
Aantal studenten die in 2023 een mbo-opleiding gericht op sport en bewegen volgden
(in aantallen studenten)

Opleiding	Aantal studenten 2023
Sport en bewegen	6.758
Sport- en bewegingsleider	2.999
Medewerker sport en recreatie	2.623
Coördinator sport, bewegen en gezondheid	2.240
Coördinator sportinstructie, training en coaching	1.872
Coördinator buurt, onderwijs en sport	1.482
Coördinator sport- en bewegingsagogie	1.201
Bedrijfsleider paardensport en -houderij	921
Medewerker paardensport en -houderij	481
Allround coördinator instructeur buitensport	161
Instructeur paardensport en-houderij	137
Allround instructeur buitensport	29
Buurtsportcoach	24
Totaal	**20.928**

Bron: DUO onderwijsdata, 2019-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

2.2 Aandacht voor bewegen, sport en leefstijl in het mbo

In deze paragraaf beschrijven we de aandacht voor bewegen, sport en leefstijl in het mbo in de afgelopen jaren.

Geen wettelijke verplichting, wel initiatieven

Het mbo heeft, in tegenstelling tot het primair onderwijs en voortgezet onderwijs, geen verplicht aantal wekelijkse sportlessen, zoals LO-lessen of lessen bewegingsonderwijs. Sinds de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs in 1996 zijn bewegen en sport niet meer verankerd in het curriculum van mbo-opleidingen (Overheid, 2023).

Ondanks dat er geen wettelijke verplichting is, is het wel het streven vanuit Platform Sport & Gezonde Leefstijl en andere onderwijsorganisaties dat alle bol- en bbl-studenten per leerjaar minimaal 5 procent van het in de instelling verzorgde onderwijs besteden aan bewegen en sport. In het verleden zijn er voor

mbo-instellingen verschillende impulssubsidies geweest om te stimuleren dat zij deze norm haalden.

Nog steeds zijn er verschillende initiatieven om sport en bewegen te stimuleren in het mbo. Zo wil het Platform Sport & Gezonde leefstijl (zie paragraaf 2.3) mbo's inspireren en enthousiasmeren om sport en een gezonde leefstijl structureel aandacht te geven en op te nemen in beleid en curriculum.

Vitaal burgerschap

Op dit moment krijgen mbo-studenten onder andere tijdens het vak burgerschap inzicht in het belang van een gezonde leefstijl. Dit vak bestaat uit vier dimensies, waarvan er één is gericht op vitaliteit. De MBO Raad omschrijft vitaal burgerschap als: 'het recht en de plicht om gezond en duurzaam te leven' (MBO Raad, z.d.; Overheid, 2023).

Vanaf het studiejaar 2026-2027 wordt het voor mbo-studenten verplicht om examen te doen in 'burgerschap'. Voormalig minister Dijkgraaf schrijft aan de Tweede Kamer dat hij in het mbo de basisvaardigheden van de studenten wil versterken en dat burgerschap daar ook bij hoort (Overheid, 2024).

Opleidingen mogen zelf bepalen hoe ze burgerschapsonderwijs inrichten en welke accenten ze leggen op inhoudelijke thema's, zolang ze aantoonbaar aandacht besteden aan de nieuwe kwalificatie-eisen (Overheid, 2023), en democratische waarden als vrijheid, gelijkwaardigheid en solidariteit.

Alleen lijkt de vitale dimensie buiten beschouwing te zijn gelaten in de voorgestelde kwalificatie-eisen in de visie van voormalig minister Dijkgraaf. Deze ontwikkeling maakt het lastig om de sport- en beweeginitiatieven die nu op mbo-locaties en -instellingen worden georganiseerd, binnen het vak burgerschap te waarborgen. Dit is iets wat volgens de klankbordgroep nu veel gebeurt, en waar zij ook hun zorgen over uitspreken als dit niet meer zou kunnen.

Positieve gezondheid

Het onderwerp positieve gezondheid (Huber et al., 2011) wordt volgens de klankbordgroep steeds vaker toegepast in de onderwijspraktijk van mbo's (bijvoorbeeld in een keuzedeel), en vaker benoemd in kwalificatiedossiers. Bij Positieve Gezondheid is het accent verlegd van ziekte naar veerkracht van de mens en naar wat het leven betekenisvol maakt (KVLO, 2021).

Van 2022 tot 2024 is Positieve Gezondheid binnen zes roc's geïmplementeerd in het kader van het project 'Positieve Gezondheid in de praktijk', gesubsidieerd door ZonMw (Fix, van Bladel & Brouwer, 2021). Het project heeft een lesprogramma voor mbo-studenten over positieve gezondheid én een train-the-teacher-programma opgeleverd.

2.3 Ontwikkelingen in het beleid

In deze paragraaf beschrijven we de belangrijkste beleidsmatige ontwikkelingen van de afgelopen jaren in het mbo.

Werkagenda MBO 2023-2027

In februari 2023 is de werkagenda mbo voor de periode 2023-2027 gepubliceerd met als titel: 'Samen Werken aan Talent' (Tweede Kamer, 2023). In deze werkagenda hebben het ministerie van OCW, scholen en andere betrokkenen afspraken vastgelegd over de besteding van het extra geld dat vanuit het ministerie van OCW voor het mbo beschikbaar is.

Zowel het bestaande budget als de extra investering worden ingezet voor de doelstellingen in de werkagenda mbo. Scholen kunnen gebruik maken van deze kwaliteitsgelden als zij op basis van de werkagenda een kwaliteitsplan schrijven voor hun school en het ministerie dit goedkeurt. In een Kamerbrief (Overheid, 2022) schrijft voormalig minister Dijkgraaf in oktober 2022 welke inzet gepleegd wordt om de doelstellingen uit de werkagenda te halen.

Kamerbrief gelijkwaardige behandeling mbo-studenten

Voormalig minister Dijkgraaf schrijft in een andere brief aan de Tweede Kamer (Overheid, 2023) over de stappen die gezet moeten worden om richting een gelijkwaardige behandeling van mbo-studenten te gaan en richting een herwaardering van het mbo. Hij benoemt hierbij de volgende onderwerpen:

- deelname aan studentenleven: deelname aan de introductieperiode, lid worden van studenten(sport)verenigingen, studentenkorting krijgen in de horeca, en de toegang tot het aanbod van studentenwoningen;
- financiële voorzieningen: de Wet herinvoering basisbeurs, restitutie van lesgeld bij voortijdig stoppen, en gemeentelijke studietoeslag;
- schoolkosten: de aanschaf van leermiddelen;
- excellentie: het aanbieden van excellentieprogramma's en jaarlijkse (inter)nationale vakwedstrijden voor het mbo;
- medezeggenschap: inspraak van mbo-studenten op school via een studentenraad.

Platform Sport & Gezonde Leefstijl

Na de Onderwijsagenda Sport, bewegen en Gezonde Leefstijl (2012-2016) is het platform blijven bestaan, maar sinds 2019 onder de naam Platform Sport & Gezonde Leefstijl. Dit platform maakt onderdeel uit van de MBO Raad en de leden zijn onder andere sportcoördinatoren, Gezonde School-coördinatoren, teamleiders en HRM-medewerkers van mbo-instellingen.

Doel van het platform is het stimuleren van kennisuitwisseling gericht op het versterken van het studentenwelzijn en de (beroeps)vitaliteit van de student én medewerker. Dit gebeurt onder andere door fysieke en online bijeenkomsten te faciliteren en het NK Schoolsport te organiseren. Dit is onveranderd gebleven sinds de vorige meting (Slot-Heijs, Vrieswijk & Lucassen, 2020).

Gezonde School

Gezonde School is een initiatief van het ministerie van VWS, het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), het ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN) en het ministerie van OCW. Gezonde School is een programma voor primair onderwijs, voortgezet onderwijs en mbo waar gewerkt wordt aan een gezonde leefstijl.

Met inzet van een Gezonde School-coördinator en een externe adviseur van de GGD werkt een school aan verschillende gezondheidsthema's (Gezonde School, z.d.). Mbo-scholen kunnen themacertificaten halen op vijf van de negen thema's:

- bewegen en sport;
- relaties en seksualiteit;
- roken, alcohol- en drugspreventie;
- voeding;
- welbevinden.

Aan de andere thema's (milieu en natuur, mediawijsheid, slaap, gehoor, en hygiëne) kunnen mbo-scholen wel aandacht besteden, maar hiervoor kunnen ze geen themacertificaat halen. Na het verkrijgen van minimaal één themacertificaat mag een school zich gedurende drie jaar een Gezonde School noemen. Een Gezonde School kan meer dan één vignet hebben.

Scholen die een Gezonde School willen worden, kunnen één of meerdere stimuleringsregelingen aanvragen (Gezonde school, z.d.). Begin 2024 (maart-april) konden scholen in het mbo vier stimuleringsregelingen aanvragen:

- Ondersteuningsaanbod Gezonde School;
- Stimuleringsregeling Gezonde Relaties & Seksualiteit;
- Stimuleringsbijdrage Lekker naar Buiten!;
- Stimuleringsregeling Gezond & Veilig Werken.

Deze laatste regeling is nieuw (sinds 2023-2024) en exclusief voor het mbo. Een andere toevoeging is dat het voor mbo-scholen sinds het schooljaar 2024-2025 mogelijk is om naast een aanvraag op locatieniveau ook een aanvraag op opleidingsniveau in te dienen. Op deze manier kan een mbo-school de diverse stimuleringsregelingen gerichter voor één of meerdere opleidingen binnen de locatie aanvragen en inzetten.

Op 13 oktober 2024 waren er 68 Gezonde Scholen binnen het mbo, met in totaal 89 vignetten (zie tabel 2.2). Zowel het aantal Gezonde Scholen binnen het mbo als het aantal vignetten is sinds 2019 gedaald (toen 90 Gezonde Scholen en 122 vignetten). Volgens de MBO Raad vinden er op dit moment gesprekken plaats tussen Gezonde School en verschillende mbo-scholen en -instellingen om te kijken naar knelpunten in aanvraagprocessen en het voldoen aan de gestelde voorwaarden.

Tabel 2.3
Gezonde School-vignetten per thema binnen het mbo per oktober 2024
(in aantallen)

Thema	Aantal
Bewegen en sport	46
Relaties en seksualiteit	21
Roken, alcohol- en drugspreventie	0
Voeding	8
Welbevinden	13

Bron: Mijn Gezonde School. (z.d.). *Zoektool Gezonde School*. https://mijngezondeschool.nl/zoektool

Beweegalliantie

In augustus 2023 is de Beweegalliantie ontstaan, een landelijke netwerkorganisatie met als doel dat in 2040 75 procent van de inwoners in Nederland voldoet aan de beweegrichtlijn[4]. Het netwerk van de Beweegalliantie bestaat uit verschillende mensen, partijen en sectoren die samen in actie komen om meer mensen meer te laten bewegen. Ook het mbo is onderdeel van dit netwerk.

De Beweegalliantie werkt met cirkels en domeinen[5]. Een domein is een plek waar mensen gestimuleerd worden om meer te bewegen en de daarvoor bestemde faciliteiten kunnen vinden. De domeinen zijn onderwijs, zorg, werk, vrije tijd, leefomgeving en actieve mobiliteit.

Binnen deze domeinen zijn er cirkels. Mensen en partijen uit het netwerk van de Beweegalliantie kunnen vanuit eigen energie en enthousiasme binnen een domein een cirkel oprichten. Zo'n cirkel identificeert obstakels, ruimt ze op en vergroot het effect van succesvolle initiatieven. Netwerkregisseurs, werkzaam binnen de Beweegalliantie, zijn verantwoordelijk voor het beheer van domeinen en cirkels, terwijl experts worden ingezet voor complexe vraagstukken.

Binnen het domein onderwijs is er in maart 2023 ook een cirkel voor het mbo opgericht, genaamd 'Vitaal MBO'. Deze cirkel loopt door tot eind 2025. In de cirkel Vitaal MBO werken de leden aan het oplossen van obstakels die meer bewegen op het mbo in de weg staan. Denk aan het gebrek aan inzicht in het beweeggedrag van mbo-studenten en in (het aanbod van) werkende beweegprogramma's. Ook obstakels als bewegen in relatie tot beroepsvitaliteit en de beperkte aandacht voor meer bewegen op het mbo komen aan bod[6].

[4] Missie en ambitie | Beweegalliantie
[5] Onze werkwijze | Beweegalliantie
[6] Cirkel Vitaal MBO | Beweegalliantie

Hoofdstuk 3

Bewegen en sport in het mbo

In dit hoofdstuk beschrijven we bewegen en sport in het mbo. Het gaat hierbij niet om opleidingen die op sport en bewegen gericht zijn, maar op het mbo als geheel. De volgende onderwerpen komen aan bod: mogelijkheden om te bewegen op het mbo, beleid en visie op bewegen en sport, en de samenwerking met verschillende partijen op het gebied van bewegen en sport.

3.1 Mogelijkheden om te bewegen

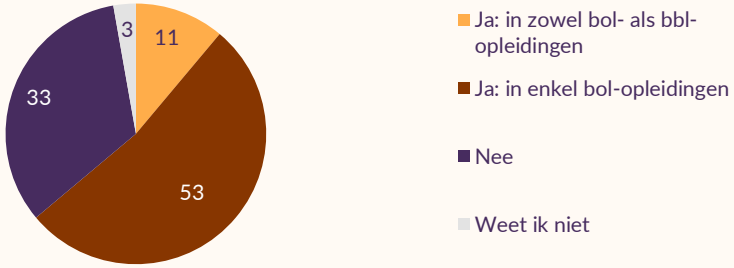
Beweeg- en sportaanbod

Het merendeel van de mbo-instellingen of -locaties biedt beweeg- of sportlessen aan als vast onderdeel van het curriculum voor de studenten (64%, figuur 3.1). Dit is lichte daling ten opzichte van 2020 (70%).

De meeste instellingen of locaties die structureel beweeg- of sportlessen aanbieden, doen dit alleen voor de bol-opleidingen (53%) en niet voor de bbl-opleidingen. Daar brengen de studenten meer tijd door op stagelocaties (figuur 3.1).

Een derde van de instellingen of locaties heeft beweeg- of sportlessen niet als vast onderdeel in het curriculum opgenomen (33%, figuur 3.1).

Figuur 3.1
Het aanbieden van beweeg- of sportlessen als vast onderdeel van het curriculum voor mbo-studenten
(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Invulling van het beweeg- en sportaanbod

Respondenten die aangeven structureel beweeg- en sportlessen aan te bieden in het curriculum (n=23), hebben we in een open vraag gevraagd naar de inhoud van dit beweeg- en sportaanbod.

Zij noemen hierbij de reguliere sport- en beweeglessen het meest (vergelijkbaar met lessen LO). Andere respondenten geven een andere invulling aan deze beweeg- en sportlessen, zoals (niet in figuur):

- sport- en leefstijllessen als onderdeel van het vak vitaal burgerschap;
- een sportkeuzeprogramma waarbij studenten verschillende sporten kunnen uitproberen;
- sportdagen en/of -clinics (niet in figuur).

Respondenten die aangeven beweeg- en sportlessen aan te bieden in het curriculum (n=23), hebben we ook gevraagd of zij daarnaast andere activiteiten aanbieden op het gebied van bewegen en sport.

Hierbij noemen ze de lessen georganiseerd voor studenten die gericht zijn op het toepassen van bewegen en sport in hun beroepsopleiding (n=18, niet in figuur) het meest. Ook geven negen respondenten aan iets anders aan te bieden dan de beschikbare antwoordopties (niet in figuur), zoals:

- avondsport;
- bewegend leren;
- lessen gericht op sociale competenties.

Van de respondenten die beweeg- en sportlessen aanbieden, geeft 40 procent aan dat de mogelijkheden voor bewegen en sport voor studenten in de afgelopen twee schooljaren zijn toegenomen (niet in figuur). Ongeveer één derde geeft aan dat het aanbod gelijk is gebleven (35%) en een kwart rapporteert een afname (25%). Ter vergelijking: in 2020 gaf 14 procent aan dat er sprake was van een afname.

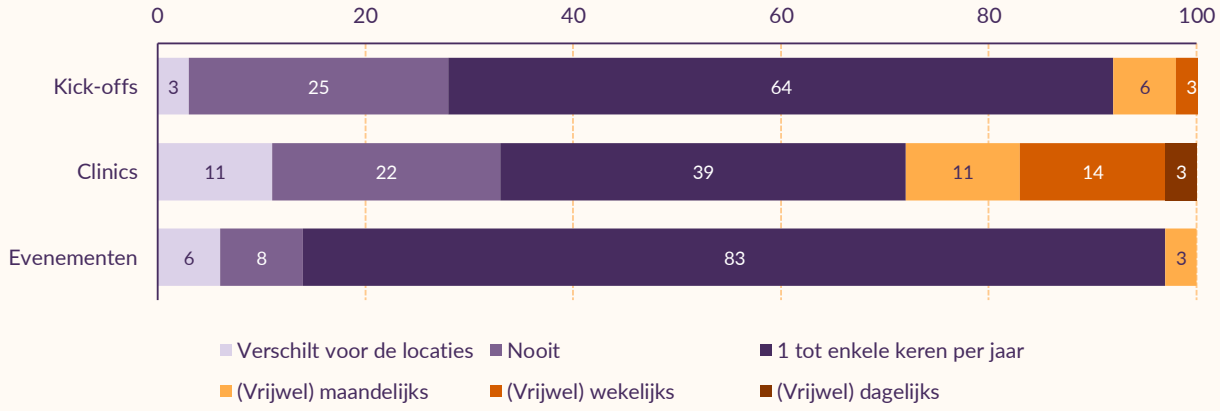
Tot slot hebben we alle respondenten, ook degenen die geen beweeg- en sportlessen aanbieden, gevraagd hoe vaak zij beweeg- en sportactiviteiten organiseren voor studenten, zoals clinics, kick-offs en evenementen (figuur 3.2).

Clinics worden het meest frequent (28% minimaal maandelijks) aangeboden. Clinics omschrijven we in dit onderzoek als een lessenreeks bewegen en sport om de studenten bepaalde sporten te laten ervaren. Kick-offs en evenementen (zoals een sportdag) worden veelal op jaarbasis aangeboden. Kick-offs zijn in de vorm van een demonstratie of evenement om studenten op een prikkelende wijze in contact te brengen met een nieuwe sport.

Figuur 3.2

Georganiseerde beweeg- en sportactiviteiten voor mbo-studenten in 2024

(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

5-procentnorm

Het streven is dat alle studenten gedurende de eerste twee leerjaren van hun opleiding minimaal 50 uur per jaar lessen bewegen en sport krijgen. Dit staat bekend als de 5-procentnorm, maar is officieel geen échte norm, maar slechts een ambitie.

Aan respondenten die aangeven beweeg- en sportlessen aan te bieden in het curriculum (n=23), hebben we gevraagd hoeveel studenten aan deze norm voldoen. Het merendeel van deze respondenten (60%) geeft aan dat naar schattig 76 tot 100 procent van de eerste- en tweedejaars-bol-studenten voldoet aan deze norm en dus minimaal 50 uur per jaar beweeg- en sportlessen krijgt (tabel 3.1). Dit ligt bij bbl-studenten een stuk lager: hierbij geven alle respondenten aan dat 1 tot 25 procent van de eerste- en tweedejaarsstudenten voldoet aan deze norm.

Tabel 3.1

Aantal bol- en bbl-studenten die voldoen aan de 5-procentnorm

(in procenten)

	Bol-studenten (n=20)	Bbl-studenten (n=8)
1-25 procent	25	100
26-50 procent	5	
51-75 procent	10	
76-100 procent	60	

Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Beweegstimulering tijdens de schooldag

58 procent van de respondenten geeft aan dat studenten worden gestimuleerd om naast het reguliere beweeg- en sportaanbod tijdens een schooldag te bewegen (niet in figuur). Dit percentage is gedaald ten opzichte van 2020 (toen 70%).

In 2024 worden mbo-studenten vooral gestimuleerd om te bewegen via een verbod op liftgebruik voor studenten zonder beperking (56%). Daarna volgen het bevorderen van actief transport naar school (met de fiets of lopend, 31%) en sport- en beweegactiviteiten tijdens de pauze (19%). Iets minder dan de helft van respondenten (42%) geeft aan niet actief in te zetten op gerichte stimulering van de studenten om tijdens een schooldag actief te zijn.

Belemmeringen

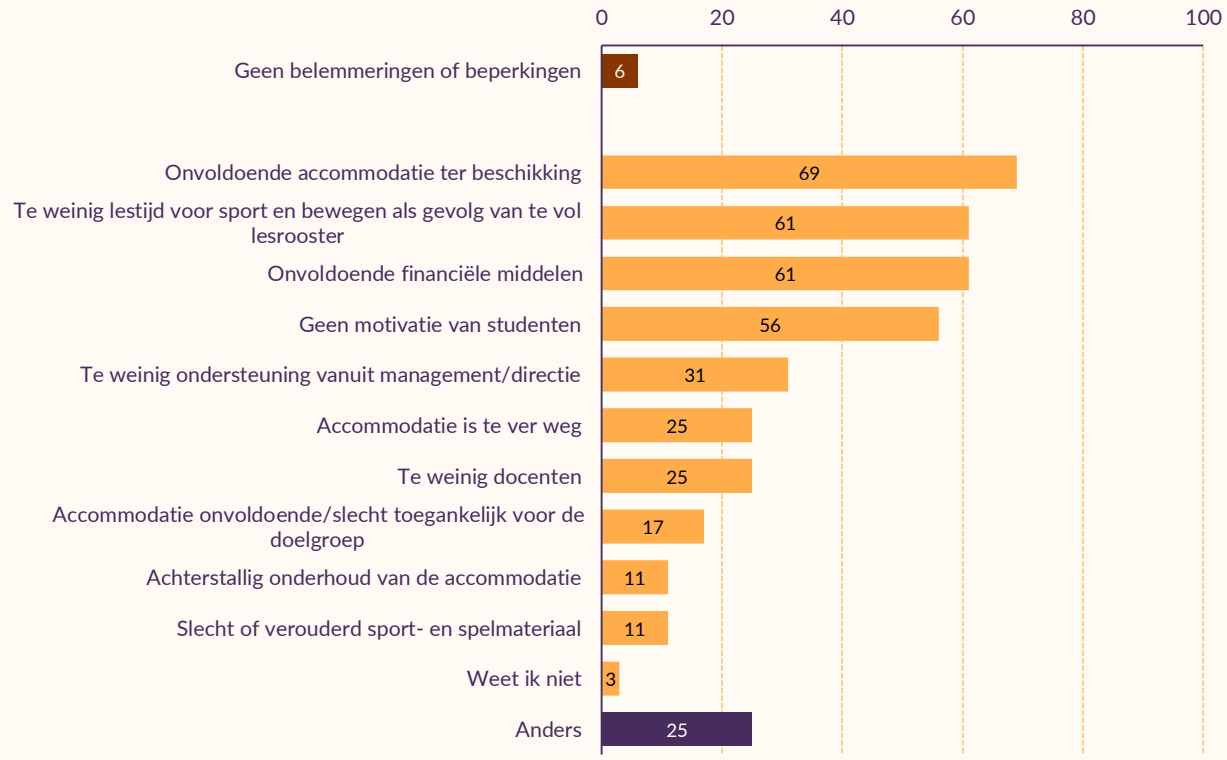
Het overgrote deel van alle respondenten (94%) geeft aan belemmeringen of beperkingen te ervaren bij het aanbieden en uitvoeren van sport- en beweegactiviteiten op de mbo-instelling of -locatie. Onvoldoende beschikbaarheid van de accommodatie, te weinig lestijd door een te vol lesrooster en onvoldoende financiële middelen noemen ze hierbij het meest (figuur 3.3).

Negen respondenten benoemen in de categorie 'anders' het ontbreken van een visie op of beleid voor sport en bewegen, of dat het niet verwerkt zit in het curriculum of kwalificatiedossiers: ***'Het staat niet in het kwalificatiedossier dus voelt als extra voor student en docent. Er moeten te veel andere dingen'***, en ***'Geen visie omtrent sport en bewegen als onderdeel van het curriculum'***.

Figuur 3.3

Ervaren belemmeringen voor het aanbieden en uitvoeren van sport- en beweegactiviteiten op mbo-instellingen

(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Wensen voor de toekomst

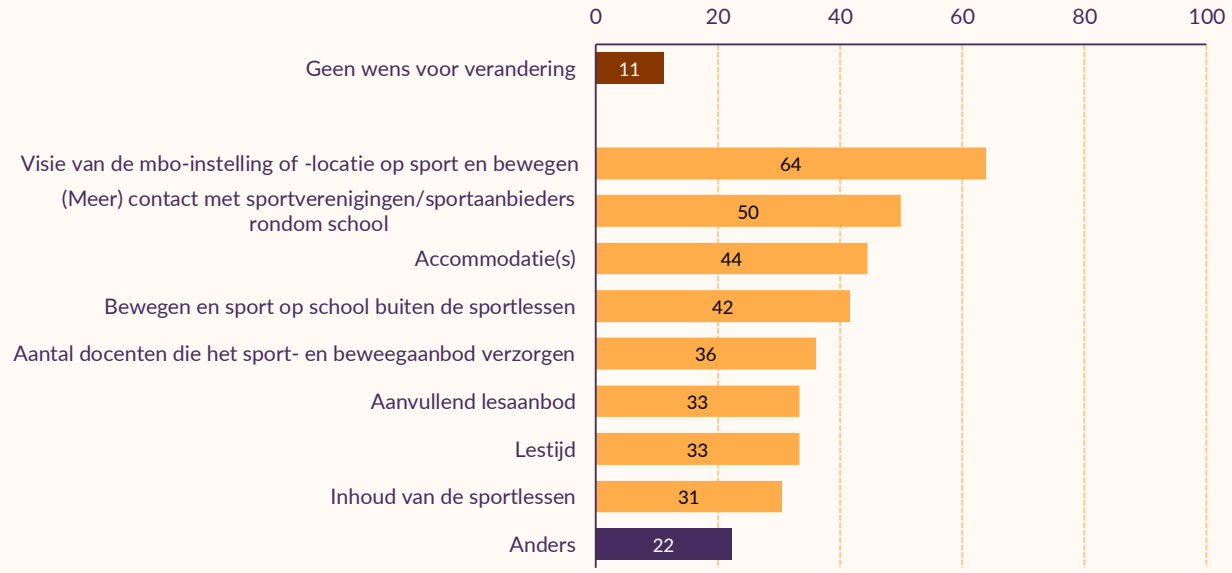
89 procent van de responderende mbo-instellingen of -locaties geeft aan dat zij de wens hebben om in de toekomst iets aan het sport- en beweegaanbod op hun school te veranderen (figuur 3.4). Respondenten geven voornamelijk aan dat zij iets willen veranderen aan de visie van de mbo-instelling of -locatie op sport en bewegen (64%). Ook geeft de helft aan dat zij meer contact zouden willen met sportverenigingen of sportaanbieders rondom de school (50%).

Over de visie van de mbo-instelling of -locatie op sport en bewegen benoemen respondenten vooral dat deze er (nog) niet is, maar dat ze deze wel graag willen opstellen: ***'Dat sport en bewegen structureel en integraal onderdeel is van het programma in plaats van dat dit vrijblijvend is'*** en ***'Een heldere visie gericht op een gezonde leefstijl'***. De wensen voor de accommodatie zijn vooral gericht op de beschikbaarheid.

Figuur 3.4

Wensen om in de toekomst iets aan het sport- en beweegaanbod te veranderen

(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

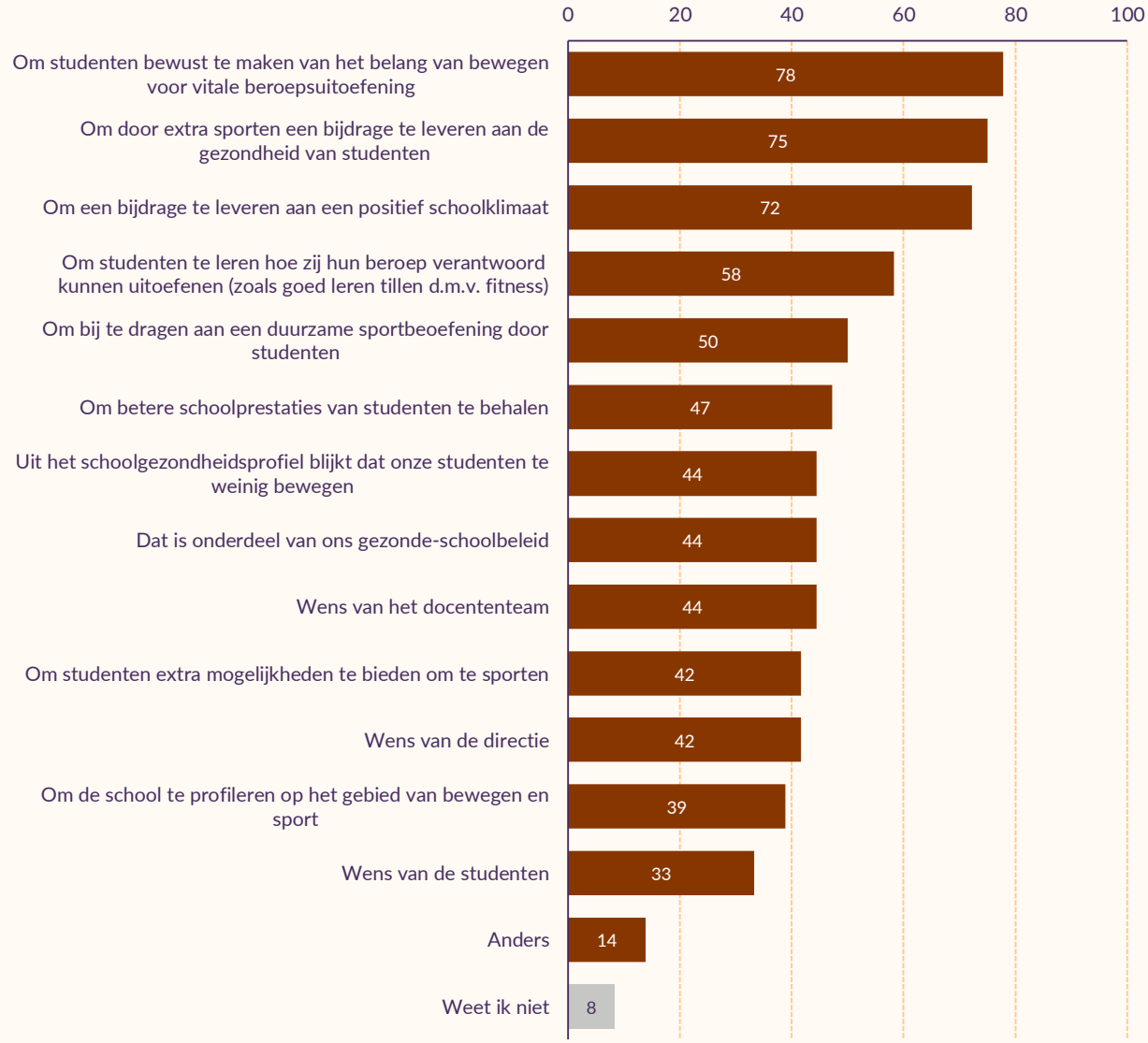
3.2 Beleid en visie op bewegen en sport

Respondenten noemen uiteenlopende motieven om beweeg- en sportaanbod aan te bieden op hun mbo-instelling of -locatie (figuur 3.5). Het meest genoemde motief is studenten bewust maken van het belang van bewegen voor vitale beroepsuitoefening (78%). Maar ze noemen ook bijdragen aan de gezondheid van de studenten (71%) en bijdragen aan een positief schoolklimaat (72%).

Figuur 3.5

Genoemde motieven om in het mbo om beweeg- en sportaanbod aan te bieden

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



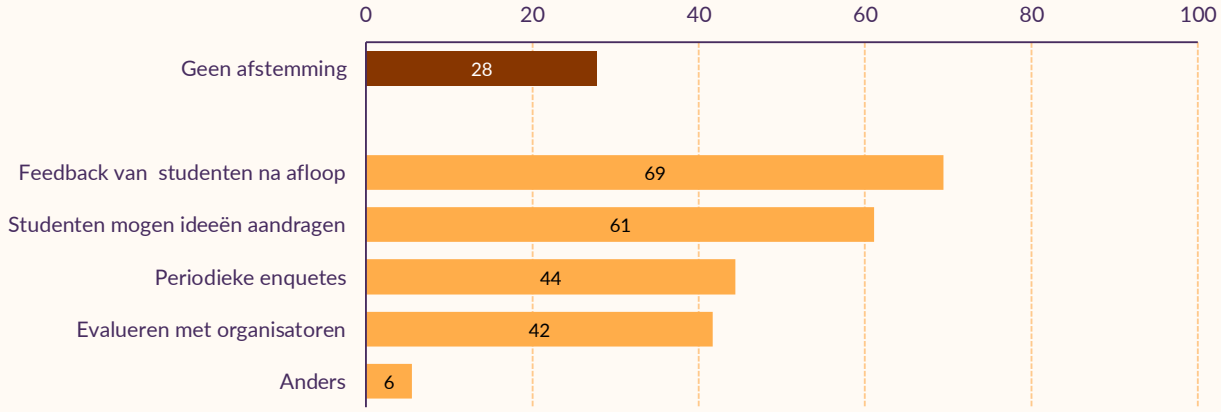
Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Ook hebben we de respondenten gevraagd hoe zij het beweeg- en sportaanbod afstemmen op de persoonlijke wensen en behoeften van studenten. 28 procent geeft aan dat er geen afstemming plaatsvindt (figuur 3.6). Dit is aanzienlijk meer dan in 2020 (toen 5%). De respondenten die aangeven dat er wél afstemming plaatsvindt (n=26), geven aan dat dit voornamelijk gebeurt door studenten om feedback te vragen na een beweeg- of sportactiviteit (69%) of doordat studenten ideeën mogen aandragen (61%).

Figuur 3.6

Manieren waarop het beweeg- en sportaanbod wordt afgestemd op de persoonlijke wensen en behoeften van studenten

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Financiën

De helft van de respondenten (50%) geeft aan dat hun mbo-instelling of -locatie het beweeg- en sportaanbod onder andere financiert vanuit centrale middelen (College van Bestuur). Dit percentage is beduidend lager dan in 2020 (toen 77%).

Daarnaast financiert ongeveer twee derde (36%) het aanbod (ook) uit decentrale middelen of uit de subsidie van het landelijke Gezonde School-programma (31%). Lokale subsidies worden nauwelijks gebruikt (11%), maar wel meer dan in 2020 (5%).

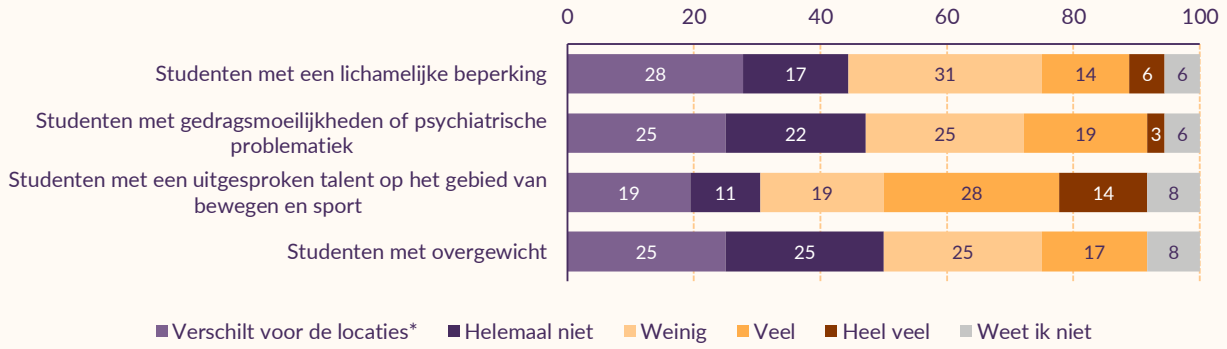
Speciale doelgroepen

Minder dan de helft (42%) van de mbo-instellingen of -locaties schenkt (heel) veel aandacht aan studenten met een uitgesproken talent op het gebied van bewegen en sport (figuur 3.7). Aan studenten met overgewicht besteden ze relatief de minste aandacht: 25 procent van de respondenten geeft aan helemaal geen specifieke aandacht voor deze doelgroep te hebben.

Figuur 3.7

Speciale doelgroepen waaraan aandacht wordt besteed op het gebied van sport en bewegen binnen mbo-instellingen of -locaties

(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Sommige respondenten hebben we, omdat zij over dezelfde instelling spreken, samengevoegd tot één respondent. Als deze antwoorden te veel van elkaar verschilden om ze samen te voegen, hebben we gekozen voor de categorie 'verschilt voor de locaties'.

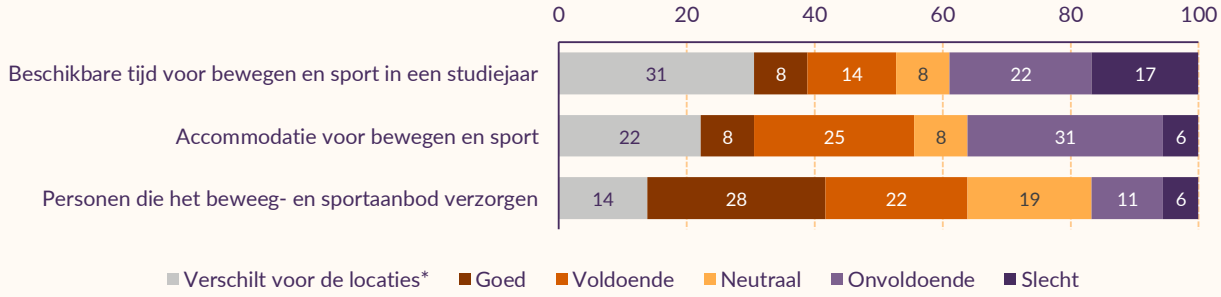
Kwaliteit van het sport- en beweegaanbod

De respondenten hebben de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod op drie verschillende aspecten beoordeeld. Ze zijn het meest tevreden over de personen die het beweeg- en sportaanbod op hun mbo-instelling of -locatie verzorgen (figuur 3.8).

Figuur 3.8

Beoordeling kwaliteitsaspecten van het beweeg- en sportaanbod in het mbo

(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Sommige respondenten hebben we, omdat zij over dezelfde instelling spreken, samengevoegd tot één respondent. Als deze antwoorden te veel van elkaar verschilden om ze samen te voegen, hebben we gekozen voor de categorie 'verschilt voor de locaties'.

De beschikbare tijd voor bewegen en sport en de accommodatie hiervoor worden duidelijk minder gewaardeerd. De respondenten die één van de drie kwaliteitsaspecten als onvoldoende of slecht beoordeelden, hebben we gevraagd dit toe te lichten. Ze benoemen hierbij veelal belemmeringen die te maken hebben met accommodaties:

- Er zijn te weinig accommodaties in de omgeving.
- Er is niet genoeg plek in de accommodatie, omdat het primair en voortgezet onderwijs voorrang krijgen (omdat daar bewegen wel verplicht is).
- De accommodaties zijn niet van goede kwaliteit (bijvoorbeeld ventilatie, akoestiek en materiaal).

3.3 Stakeholders

Wie verzorgt het beweeg- en sportaanbod?

81 procent van de respondenten geeft aan dat het beweeg- en sportaanbod op hun mbo-instelling of -locatie verzorgd wordt door vakleerkrachten, die ALO-opgeleid zijn (niet in figuur). Dit is iets minder dan in 2020 (toen 90%).

Daarna volgen externe instructeurs (van sportverenigingen en commerciële aanbieders; 33%) en interne instructeurs en/of lerarenondersteuners (22%). Voornamelijk het gebruik van externe instructeurs is gedaald ten opzichte van 2020 (van 57% naar 33%).

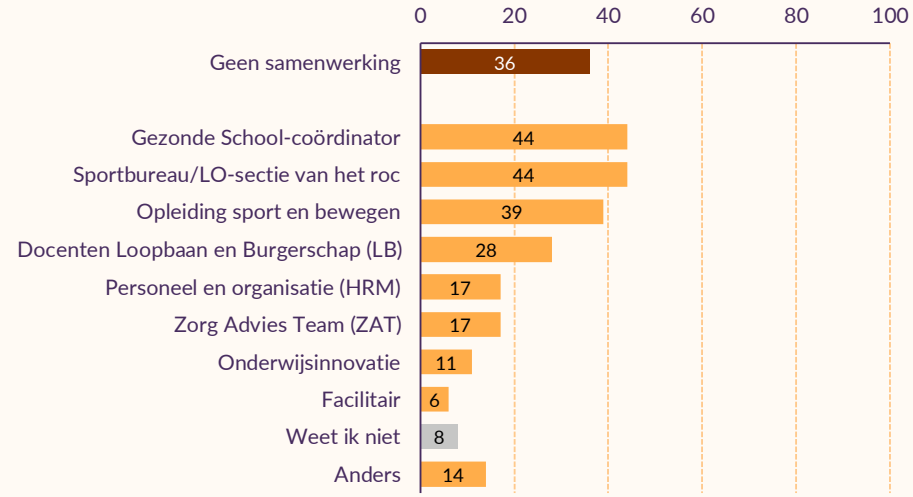
Slechts 3 procent van de mbo-instellingen of -locaties maakt gebruik van buurtsportcoaches (niet in figuur). Dit is vergelijkbaar met 2020.

Interne en externe samenwerking

Bijna twee derde van de respondenten (64%) geeft aan dat binnen hun mbo-instelling of -locatie verschillende partijen intern samenwerken op het gebied van bewegen en sport (**figuur 3.9**). Dit percentage ligt een stuk lager dan in 2020 (toen 90%).

De Gezonde School-coördinator en het sportbureau/de sectie Lichamelijke Opvoeding van het roc noemen ze het meest (beide 44%). Daarnaast wordt werkt 39 procent van de mbo-instellingen of -locaties ook samen met de opleiding sport en bewegen.

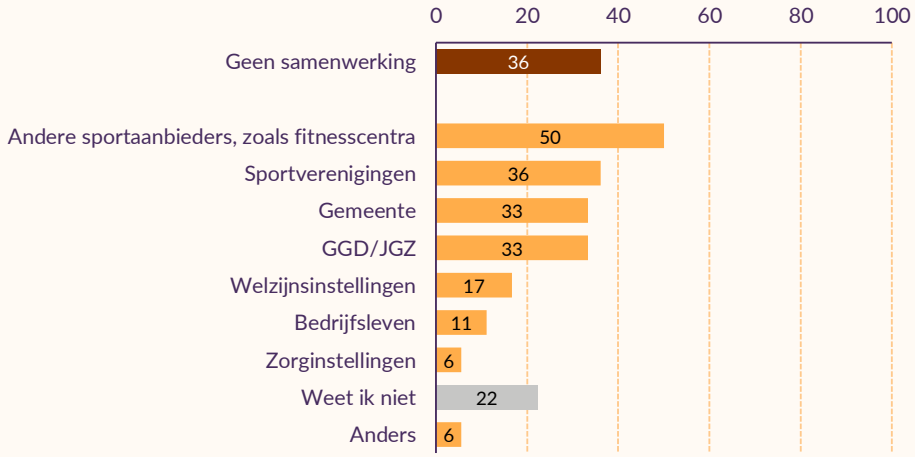
Figuur 3.9
Samenwerking met interne partijen
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Net als in 2020 werken mbo-instellingen en -locaties evenveel samen met externe partijen als met interne partijen (64%, figuur 3.10). Wanneer ze samenwerken met externe partijen, gaat het meestal om andere sportaanbieders, zoals fitnesscentra (50%). Vooral de samenwerking met sportverenigingen (van 23% naar 36%) en met de gemeente (van 13% naar 33%) is toegenomen sinds 2020.

Figuur 3.10
Samenwerking met externe partijen
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Buurtsportcoach

De meerderheid (72%) van de respondenten geeft aan dat er geen buurtsportcoaches actief zijn binnen hun mbo-instelling of -locatie. Ongeveer een op de vijf (17%) weet dit niet (niet in figuur). Dit is vergelijkbaar met 2020.

De respondenten die aangeven dat hun mbo-instelling wel een buurtsportcoach in dienst heeft (12%, n=4), geven aan deze in te zetten voor verschillende taken:

- beweeg- en sportaanbod organiseren tijdens schooltijd, zoals pauzesport (n=3);
- naschools beweeg- en sportaanbod organiseren, zoals toernooien, lessen, en clinics (n=1);
- ondersteunen bij de ontwikkeling van sport- en beweegbeleid op school (n=1);
- medewerkers adviseren over sportmogelijkheden en gezondheidsbevorderende activiteiten in de gemeente (n=1);
- studenten doorverwijzen naar sportmogelijkheden in de gemeente (n=1).

Hoofdstuk 4

Gezonde leefstijl in het mbo

In dit hoofdstuk staat de aandacht voor een gezonde leefstijl binnen mbo-instellingen en -locaties centraal. De volgende onderwerpen komen aan bod: aandacht voor een gezonde leefstijl van mbo-studenten en medewerkers, beleid en visie op gezondheid, de gezonde schoolomgeving, en stakeholders voor een gezonde leefstijl in het mbo.

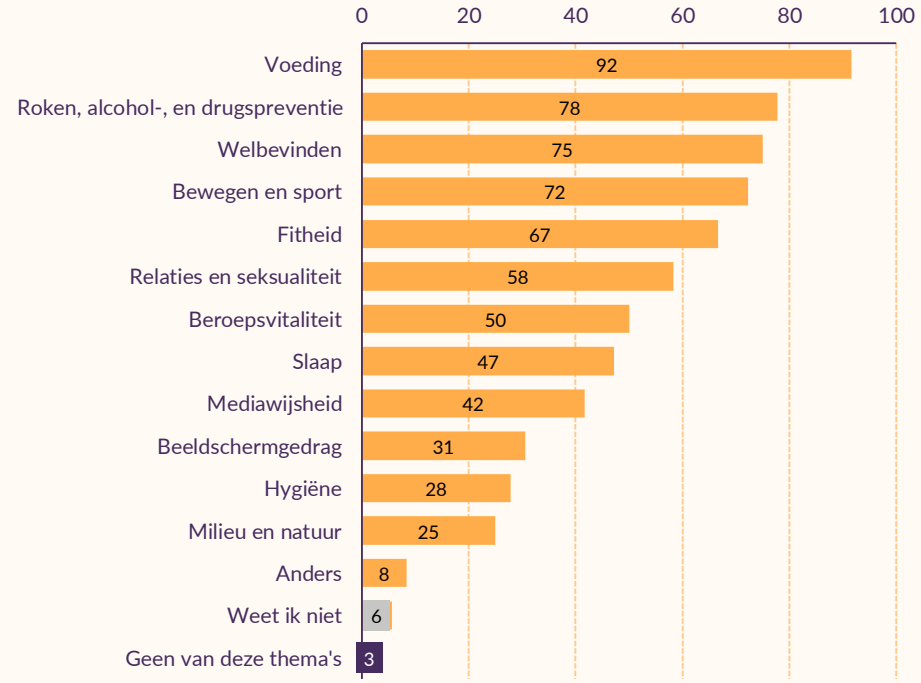
4.1 Aandacht voor gezondheid

Gezonde leefstijl van mbo-studenten

Bijna alle respondenten (97%) geven aan dat op hun mbo-instelling of -locatie in één of meer lessen expliciet aandacht is voor minimaal één van de genoemde gezondheidsthema's (figuur 4.1). Meestal de thema's voeding (92%), roken, alcohol- en drugspreventie (78%) en welbevinden (75%).

Deze thema's werden in de 0-meting in 2020 ook het meest genoemd. Opvallend is dat er duidelijk minder aandacht is voor bewegen en sport ten opzichte van 2020 (72% nu vs. 85% in 2020).

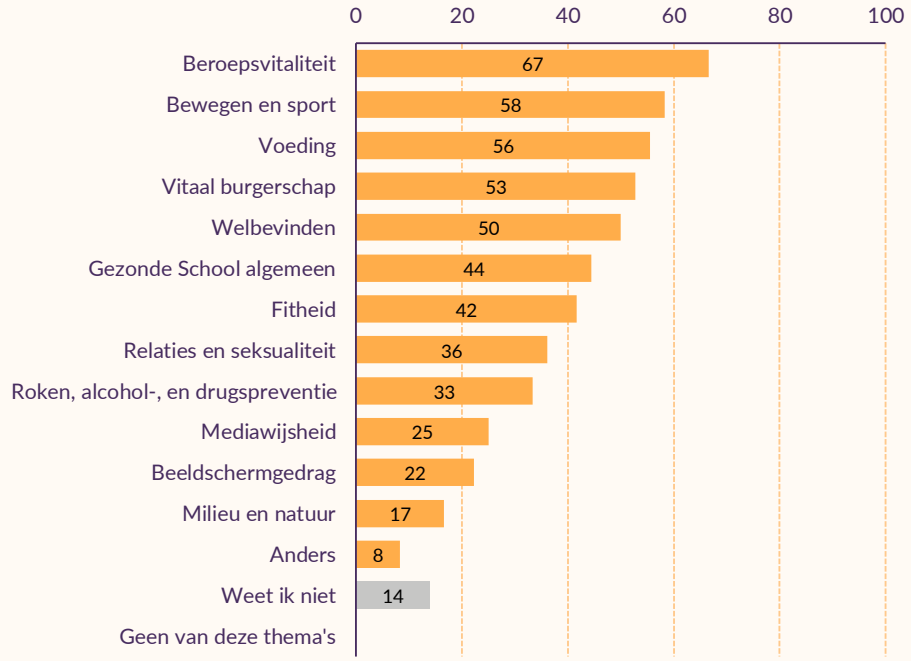
Figuur 4.1
Gezondheidsthema's waar locaties in de lessen voor studenten expliciet aandacht aan geven
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Alle respondenten geven aan dat zij van plan zijn komend schooljaar met één van de genoemde gezondheidsthema's aan de slag te gaan. Twee derde wil op hun mbo-instelling of -locatie komend jaar aan de slag met beroepsvitaliteit (67%; figuur 4.2). De thema's bewegen en sport (58%), voeding (56%) en vitaal burgerschap (53%) noemt ook meer dan de helft van de respondenten.

Figuur 4.2
Gezondheidsthema's waarmee respondent komend jaar aan de slag gaan
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Gezonde leefstijl van medewerkers

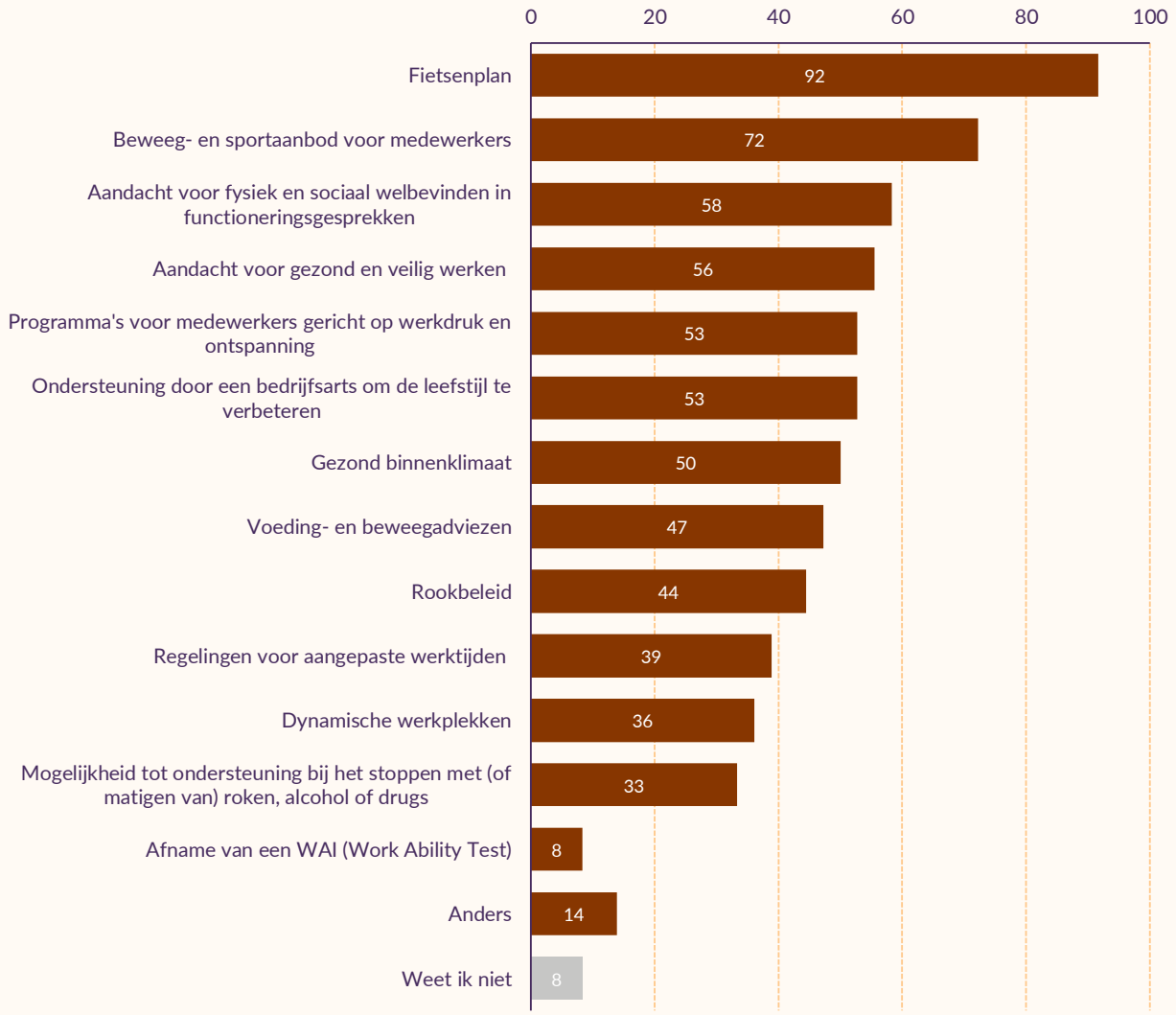
Alle respondenten geven aan niet alleen aandacht te schenken aan een gezonde leefstijl van de studenten, maar ook van medewerkers (figuur 4.3). Dit is vergelijkbaar met de situatie in 2020.

Bij de meeste mbo-instellingen of -locaties kunnen medewerkers van een fietsenplan gebruikmaken (92%, tegenover 82% in 2020) en is er beweeg- en sportaanbod voor de medewerkers (72%).

Figuur 4.3

Manieren waarop er aandacht is voor gezonde leefstijl van medewerkers in het mbo

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

4.2 Beleid en visie op gezondheid

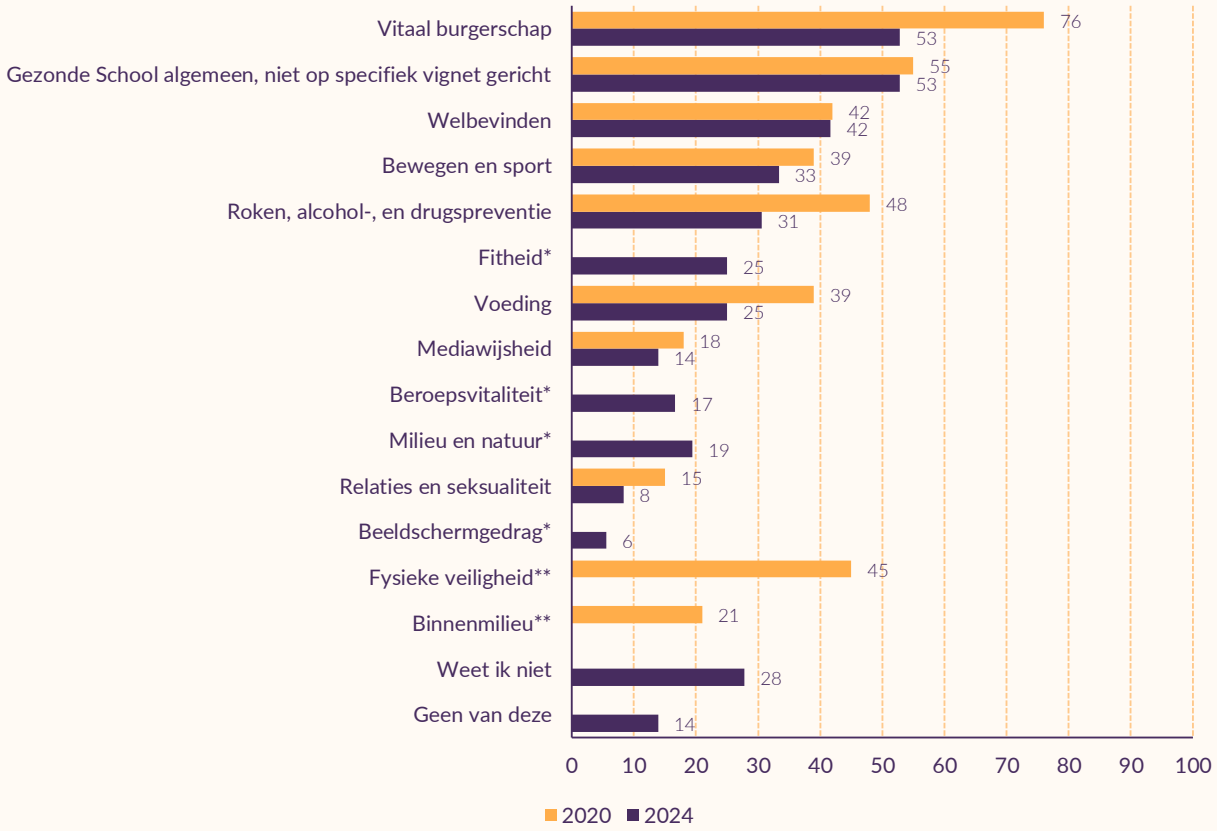
Het College van Bestuur van een mbo-instelling legt zijn missie, visie en centrale beleid vast in één of meerdere beleidsdocumenten. Zoals een visiedocument, een missiestatement of een meerjarenbeleidsplan.

Het thema vitaal burgerschap blijkt bij ongeveer de helft van de mbo-instellingen of -locaties te zijn verankerd op centraal niveau (53%, **figuur 4.4**). Ook de Gezonde School in het algemeen is in een meerderheid van de centrale beleidsdocumenten verankerd (53%). Bijna één derde van de respondenten (28%) weet niet of de thema's zijn opgenomen in centrale beleidsdocumenten.

Figuur 4.4

Verankering van gezondheidsthema's in het centrale beleid (op instellingsniveau)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

* Naar deze gezondheidsthema's hebben we alleen in 2024 gevraagd.

** Naar deze gezondheidsthema's hebben we alleen in 2020 gevraagd.

Opvallend is dat vitaal burgerschap (53%), roken, alcohol- en drugspreventie (31%) en voeding (25%) in 2024 minder vaak in het centrale beleid zijn verankerd dan in 2020 (respectievelijk 76%, 48% en 39%). Voor alle gezondheidsthema's geldt dat ze in 2024 minder vaak benoemd worden in het centrale beleid dan in 2020.

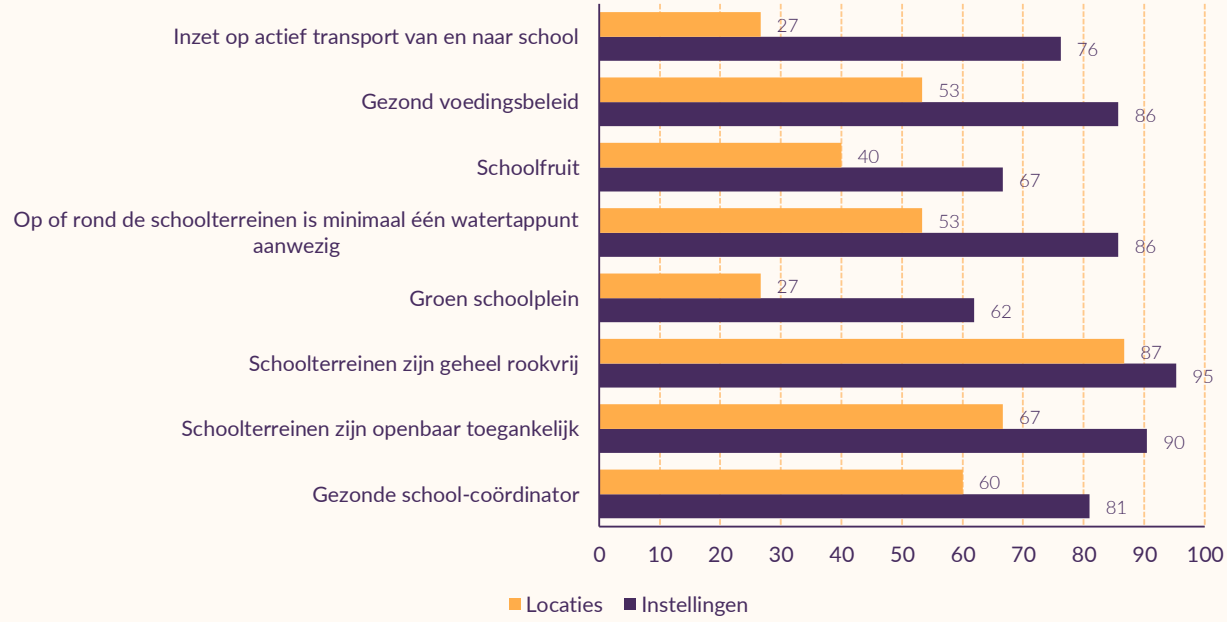
4.3 De gezonde schoolomgeving

We hebben de respondenten gevraagd naar de mate waarin een gezonde schoolomgeving is gecreëerd op hun mbo-instelling of -locatie (figuur 4.5). Hierbij valt vooral op dat bijna alle schoolterreinen (95%) rookvrij zijn. Verder is er veel aandacht voor een gezond voedingsbeleid, een Gezonde School-coördinator en een openbaar toegankelijk schoolterrein.

Figuur 4.5

Mate waarin een gezonde schoolomgeving is gecreëerd op de mbo-instellingen en -locaties

(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

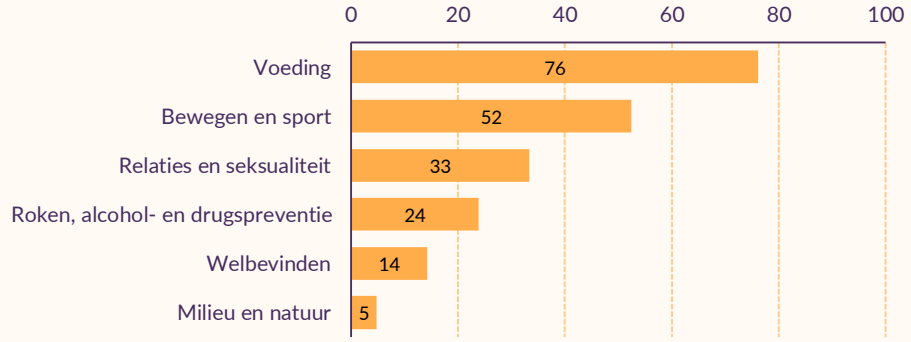
Gezonde School

Van de mbo-instellingen die hebben deelgenomen aan de vragenlijst, heeft 58 procent één of meer schoollocaties met minimaal één Gezonde School-vignet. Dit percentage is lager dan in 2020 (76%).

Daarnaast geven vijf respondenten (14%) aan dat de instelling nog geen vignet heeft, maar wel ondersteuning ontvangt om een vignet te behalen. Eén op de vijf respondenten (19%) weet niet of zij een vignet hebben, en 8 procent zegt geen vignet te hebben.

Ook blijkt uit de vragenlijst dat mbo-instellingen voornamelijk in het bezit zijn van de vignetten gericht op voeding (76%) en bewegen en sport (52%, figuur 4.6). Dit is opvallend, omdat voornamelijk de thema's vitaal burgerschap, welbevinden en roken/alcohol/drugs zijn verankerd in het beleid (figuur 4.4).

Figuur 4.6
Gezonde School-vignetten op mbo-instellingen of -locaties
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=21)



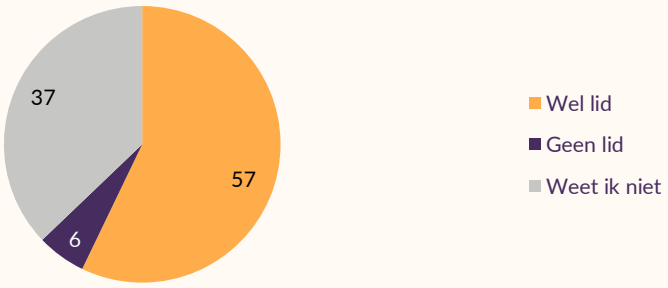
Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

4.4 Stakeholders

Platform Sport & Gezonde Leefstijl

In de vragenlijst geeft 57 procent van de respondenten aan dat hun mbo-instelling bij het Platform Sport & Gezonde Leefstijl is aangesloten (figuur 4.7). Uit open antwoorden blijkt vooral dat zij lid zijn van het platform om kennis op te doen en uit te wisselen met andere mbo-instellingen: ***'Kennisuitwisseling met andere mbo-locaties'*** en ***'Het is een plek voor hulpvragen en kennisdelen/leren van elkaar'***.

Figuur 4.7
Respondenten dat lid is van het Platform Sport & Gezonde Leefstijl
(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Uit de open antwoorden blijkt ook dat respondenten zijn aangesloten bij het platform omdat ze vitaliteit, sport en gezondheid van studenten heel belangrijk vinden: ***'Omdat we er van overtuigd zijn dat dit thema verankerd moet blijven in het onderwijsprogramma, en het is belangrijk voor kennis, en een netwerk'***.

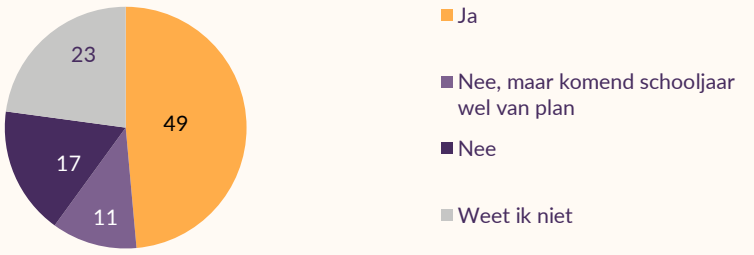
Test Je Leefstijl

Ongeveer de helft van de respondenten geeft in de online vragenlijst aan dat TestJeLeefstijl.nl op hun mbo-instelling of -locatie wordt gebruikt (49%, figuur 4.8). Dit percentage is licht gedaald ten opzichte van 2020 (toen 58%).

Op de vraag hoe de mbo-instelling of -locatie Test Je Leefstijl inzet, noemen respondenten voornamelijk dat ze de Test Je Leefstijl-vragenlijst jaarlijks bij de studenten afnemen. Ook gebruiken ze het soms aan het begin van de opleiding: ***'Alle eerstejaars BOL doen deze test om bewustwording en mogelijke gedragsverandering teweeg te brengen'.***

Ook benoemen ze dat ze Test Je Leefstijl vooral inzetten bij vakken, programma's en profielen die gericht zijn op een gezonde leefstijl. Bijvoorbeeld het vak (Vitaal) burgerschap of het profiel 'Lifestyle'.

Figuur 4.8
Aandeel respondenten dat gebruikt maakt van Test Je Leefstijl
(in procenten, n=36)



Bron: Bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs, Mulier Instituut.

Scholen kunnen de uitkomsten van hun studenten ontvangen en gebruiken om beleidskeuzes te maken, ook op het gebied van Gezonde School-beleid. Aan de respondenten van instellingen en locaties die Test Je Leefstijl in gebruik hebben, hebben we gevraagd of zij gebruik maken van de uitkomsten hiervan. Ongeveer de helft (53%) geeft aan dit te doen, en één derde (32%) niet. 16 procent weet het niet (niet in figuur).

Op de vraag op welke manier de mbo-instelling of -locatie gebruik maakt van de uitkomsten van Test Je Leefstijl, antwoorden respondenten dat ze de uitkomsten vooral gebruiken op student- en locatieniveau.

Op studentniveau benoemt een respondent: ***'De uitkomsten zijn echt voor de studenten individueel zodat zij zelf iets aan hun leefstijl kunnen veranderen'***. Op locatieniveau gebruiken mbo-instellingen de uitkomsten om lessen in te richten: ***'Uitkomsten (thema's) worden vertaald naar inhoud in (sport) lessen en workshops Burgerschap'***.
Tot slot benoemt een enkeling dat ze de uitkomsten breder trekken dan locatieniveau, en dat het management of practoraat van een roc meekijkt: ***'De rapportages leveren een ingang voor het gesprek met management'***, en ***'Samen met de practor analyseren en ontwikkelen van een programma voor het hele ROC'***.

De respondenten die aangaven Test Je Leefstijl niet in te zetten, hebben we gevraagd waarom zij dit niet doen. Zij geven voornamelijk aan dat dit is omdat ze er niet bekend mee zijn of omdat ze hun tijd liever inzetten voor iets anders: ***'We willen de aangeboden lesuren zoveel als mogelijk inzetten om te bewegen'***.

Hoofdstuk 5

Test Je Leefstijl

In dit hoofdstuk staat het zelf gerapporteerde beweeggedrag van de mbo-studenten centraal. Op basis van data van mbo-studenten uit het schooljaar 2023/2024 van Test Je Leefstijl (zie hoofdstuk 2.2) beschrijven we in dit hoofdstuk de onderwerpen bewegen en fitheid.

Enkel op het thema bewegen kunnen we een vergelijking maken met de 0-meting in 2020. Een methodische verantwoording staat in de bijlage.

5.1 Bewegen

Vraagstelling en beweegrichtlijnen

In de Test Je Leefstijl-module over bewegen is aan mbo-studenten gevraagd hoeveel zij wekelijks bewegen tijdens schooluren en hun bijbaan (in aantal uur per week aan mbo-studenten jonger dan 18 jaar; in aantal minuten per week aan mbo-studenten ouder dan 18 jaar). Daarbij is gevraagd hoeveel uur/minuten per week daarvan bestaat uit sportles op school en bewegen in hun vrije tijd.

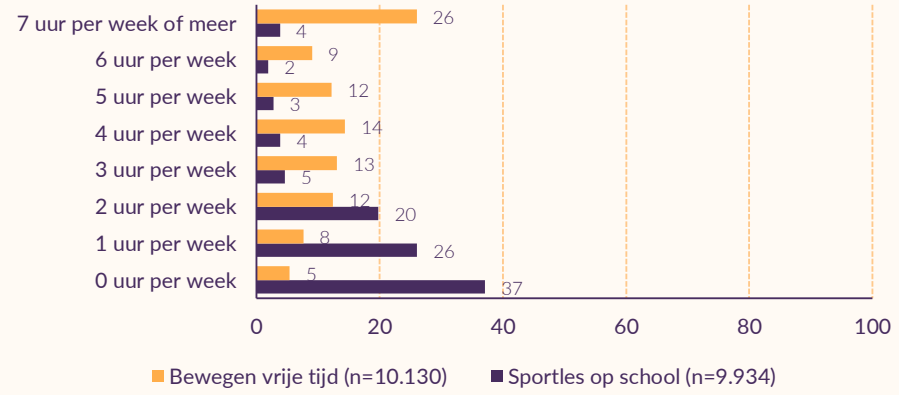
Het verschil in vraagstelling heeft te maken met de beweegrichtlijnen die gelden voor kinderen en jongeren (tot 18 jaar) en voor volwassenen (vanaf 18 jaar) (Gezondheidsraad, 2017). De beweegrichtlijnen beschrijven de hoeveelheid lichaamsbeweging en bot- en spierversterkende oefeningen die nodig zijn voor een goede gezondheid.

- Studenten vanaf 18 jaar moeten volgens deze richtlijn 150 minuten matig tot intensief bewegen per week (zoals wandelen en fietsen), en twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen doen (zoals dansen, springen, fitness en hardlopen).
- De beweegrichtlijnen voor jongeren onder de 18 jaar beschrijven dat zij volgens deze richtlijn minstens één uur per dag matig tot intensief moeten bewegen (zoals wandelen fietsen en hardlopen), en drie keer per week spier- en botversterkende oefeningen doen (zoals klimmen, springen, dansen en voetballen).

Hoeveel bewegen mbo-studenten?

Bijna de helft van de mbo-studenten die jonger zijn dan 18 jaar, beweegt 7 uur per week of meer tijdens school en hun bijbaan (48%, niet in figuur). Hierbij bewegen jongens vaker 7 uur of meer per week (55%) dan meisjes (42%, niet in figuur). Jongens komen voornamelijk aan deze beweging doordat zij in hun vrije tijd bewegen, en niet doordat zij sportles krijgen op school.

Figuur 5.1
Aantal uur per week dat mbo-studenten (jonger dan 18 jaar) bewegen in hun vrije tijd en sportles krijgen op school
(in procenten)

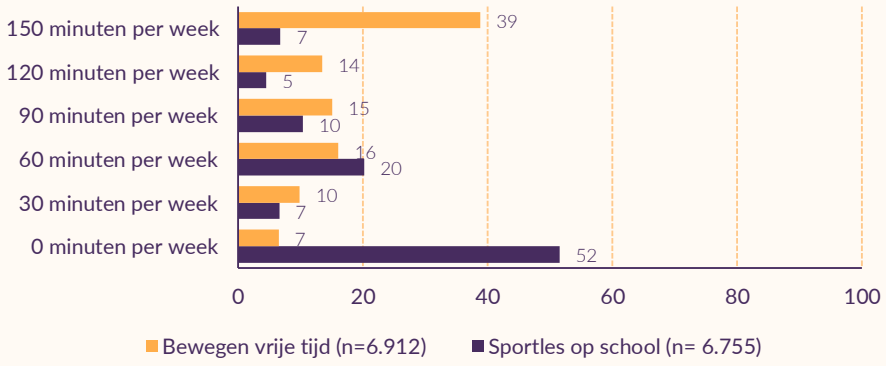


Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

Iets meer dan de helft van de mbo-studenten die ouder zijn dan 18 jaar, geeft aan 150 minuten per week te bewegen tijdens school en hun bijbaan (55%, niet in figuur). Ook hier is een verschil te zien tussen jongens (62%) en meisjes (49%; niet in figuur).

Mbo-studenten ouder dan 18 jaar komen ook voornamelijk aan deze beweging doordat zij in hun vrije tijd bewegen (figuur 5.2). Ongeveer de helft geeft aan geen sportles op school te krijgen. Toch krijgt ook één vijfde (20%) 60 minuten sportles per week.

Figuur 5.2
Aantal minuten per week dat mbo-studenten (vanaf 18 jaar) bewegen in hun vrije tijd en sportles krijgen op school
(in procenten)



Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

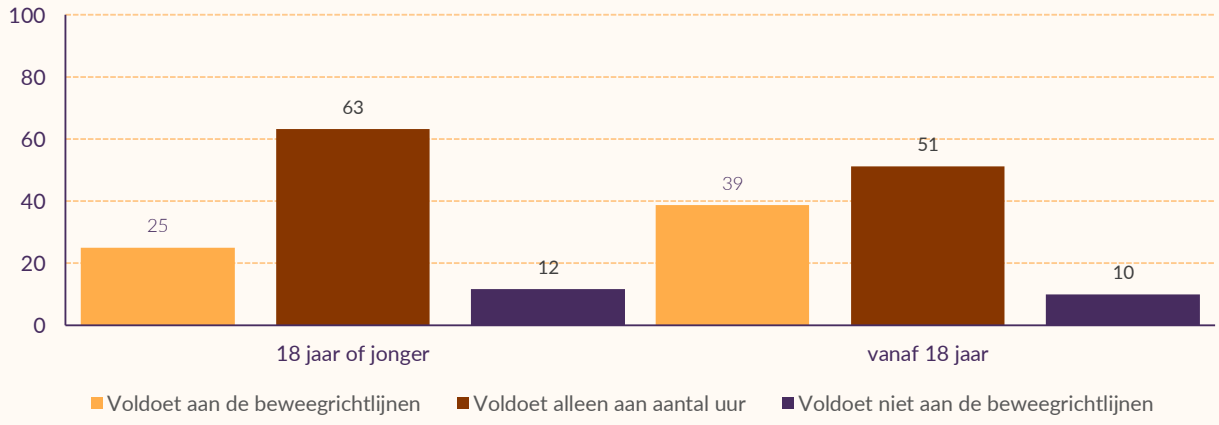
Hoeveel mbo-studenten voldoen aan de beweegrichtlijn?

25 procent van de mbo-studenten jonger dan 18 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen: één uur matig tot intensief bewegen per dag[7] en drie keer per week spier- en botversterkende oefeningen doen (figuur 5.3). 63 procent van de mbo-studenten jonger dan 18 jaar voldoet wél aan de beweging van één uur per dag, maar niet aan de spier- en botversterkende activiteiten. 12 procent voldoet aan beide niet.

Voor de mbo-studenten vanaf 18 jaar geldt de beweegrichtlijn voor volwassenen: zij voldoen dus al aan de beweegrichtlijn voldoen als ze 150 minuten per week bewegen. Dat is aanzienlijk minder dan de 60 minuten per dag voor studenten jonger dan 18 jaar.

39 procent van de mbo-studenten vanaf 18 jaar voldoet dan ook aan de beweegrichtlijnen (figuur 5.3). Ongeveer de helft (51%) voldoet wél aan de 150 minuten bewegen per week, maar niet aan de spier- en botversterkende activiteiten. 10 procent voldoet aan beide niet. We kunnen geen vergelijking maken met 2020, omdat we het beweeggedrag toen op een andere manier hebben uitgevraagd.

Figuur 5.3
Percentage mbo-studenten jonger dan 18 jaar (n=10.130) en vanaf 18 jaar (n=6.912) dat voldoet aan de beweegrichtlijnen
(in procenten)



Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

Sportgedrag

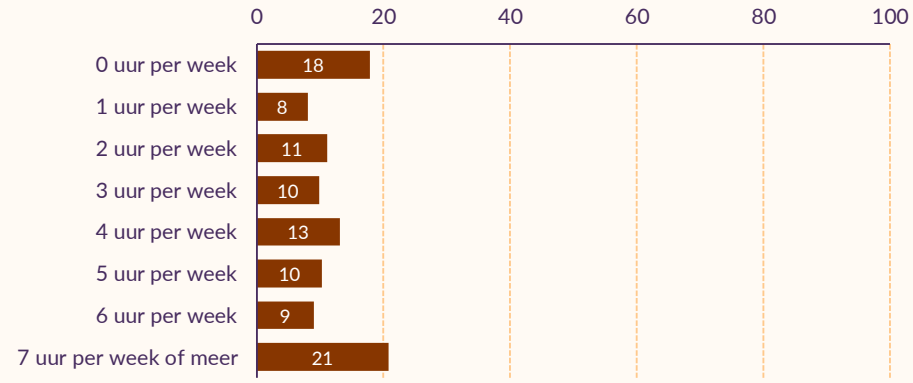
We hebben mbo-studenten ook gevraagd hoe vaak zij wekelijks sporten en of zij lid zijn van een sportvereniging of sportschool. De helft van de mbo-studenten jonger dan 18 jaar sport vier uur per week of meer (53%, figuur 5.4).

[7] Dit is berekend door de som te nemen van het wekelijkse bewegen op school en bij de bijbaan, het wekelijkse bewegen in de vrije tijd, en het wekelijkse sporten.

Figuur 5.4

Aantal uur per week dat mbo-studenten (jonger dan 18 jaar) wekelijks sporten

(in procenten, n=10.130)



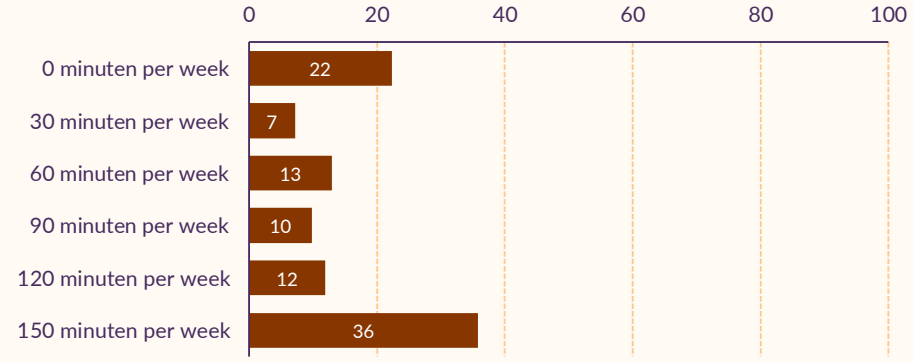
Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

Iets meer dan één derde van de mbo-studenten ouder dan 18 jaar sport 150 minuten per week of meer (36%, figuur 5.5).

Figuur 5.5

Aantal minuten per week dat mbo-studenten (ouders dan 18 jaar) wekelijks sporten

(in procenten, n=6.912)

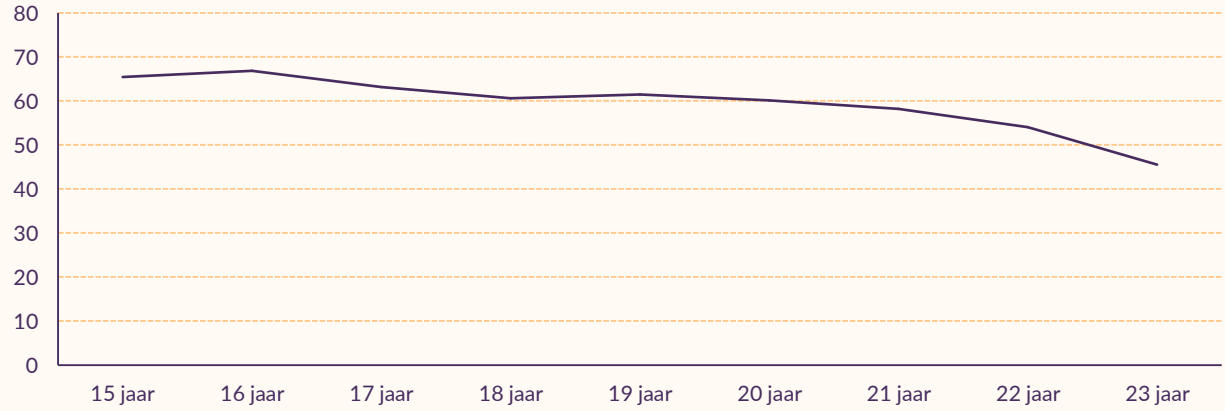


Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

Uit de gegevens van Test Je Leefstijl blijkt dat een meerderheid van de studenten lid is van één of meerdere sportverenigingen of een sportschool (63%, niet in figuur). Dit percentage is hoger dan in 2020 (59%). Dat geldt iets vaker voor jongens (68%) dan voor meisjes (58%).

Naarmate mbo-studenten ouder worden, neemt het percentage studenten dat lid is van een sportvereniging af: 65 procent is lid als ze 15 jaar oud zijn, en minder dan de helft (46%) is nog lid als ze 23 jaar oud zijn (figuur 5.6).

Figuur 5.6
Aandeel mbo-studenten dat lid is van een sportvereniging
(in procenten, n=17.042)



Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

Actief transport/actieve mobiliteit
Bijna de helft van de mbo-studenten geeft aan dat zij elke dag lopend of fietsend naar school of hun werk gaan (48%). Dit komt overeen met de gegevens uit 2020. Eén op de vijf (18%) studenten gaat nooit lopend of fietsend naar school of werk. Dat was 23 procent in 2020. Er zijn hierin geen verschillen tussen jongens en meisjes.

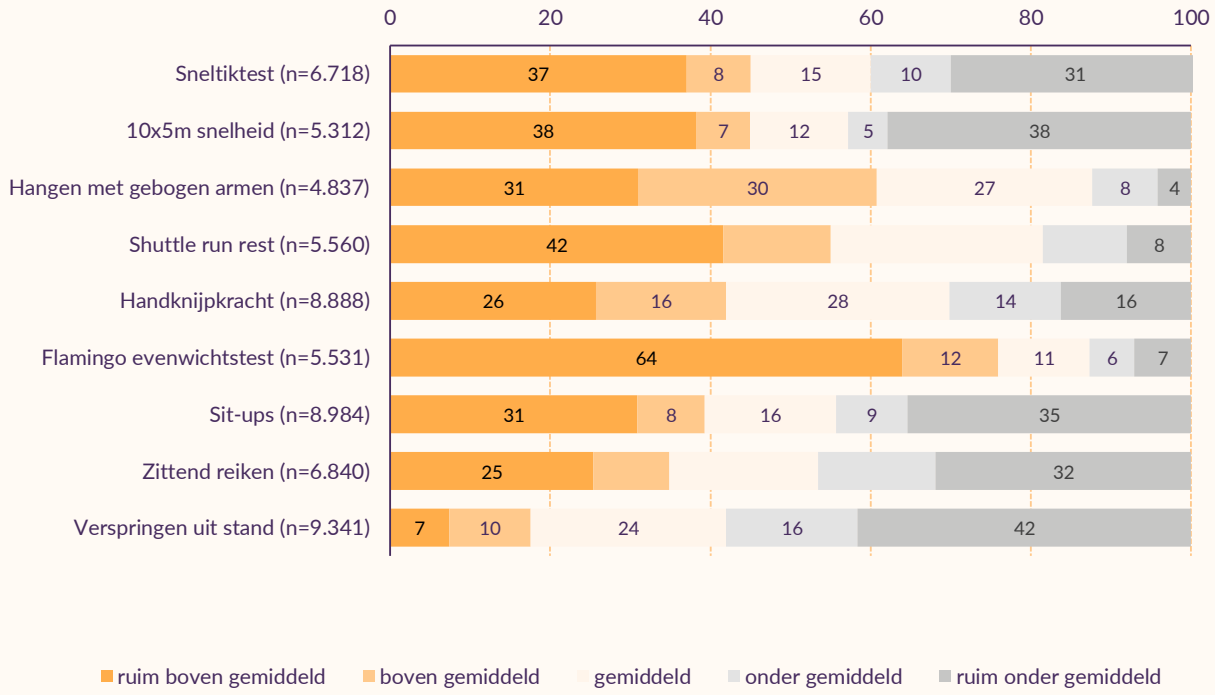
Gemiddeld zijn mbo-studenten een uur en een kwartier per dag kwijt aan het lopen/fietsen naar school of hun bijbaan.

5.2 Fitheid

In de Test Je Leefstijl-module over fitheid wordt een aantal fysieke metingen afgenomen bij mbo-studenten. Dit zijn testen afkomstig van de EuroFit-test (figuur 5.7).

Van de mbo-studenten die aan minimaal vier fysieke metingen hebben deelgenomen, scoort 43 procent gemiddeld, 47 procent (ruim) bovengemiddeld, en 10 procent (ruim) ondergemiddeld (niet in figuur). Dit hebben we berekend op basis van de referentiewaarden uit de handleiding van Test Je Leefstijl (Tomkinson et al., 2017).

Figuur 5.7
Fysieke metingen mbo-studenten Test Je Leefstijl
(in procenten)



Bron: Test Je Leefstijl, bewerking door Mulier Instituut

Hoofdstuk 6

Casestudies

In dit hoofdstuk schetsen we aan de hand van casestudies een beeld van de manier waarop vier mbo-instellingen hun studenten stimuleren om meer te bewegen tijdens de schoolweek.

Voor de casestudies hebben we vier semigestructureerde interviews gehouden. Per school spraken we afzonderlijk met één of twee personen die zicht hebben op, beleid maken voor of het sport- en beweegaanbod uitvoeren op de mbo-instelling.

Iedere casestudie begint met achtergrondinformatie over de mbo-instelling. Vervolgens bespreken we de verschillende factoren uit het CAS Framework (zie hoofdstuk 2):

- het *beleid* voor het stimuleren van bewegen;
- de *sociale en fysieke omgeving* voor het stimuleren van bewegen;
- de *stakeholders* die betrokken zijn bij het stimuleren van bewegen;
- de *beweegmomenten* gedurende de schooldag.

Tot slot bespreken we de succesfactoren en ervaren belemmeringen voor mbo-instellingen bij het implementeren van een schoolaanpak om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren.

6.1 ROC Nijmegen

Achtergrondinformatie

Voor deze casestudie spraken we de regisseur Gezonde School van ROC Nijmegen. Vanuit deze rol werkt zij aan het gezonder en vitaler maken van het ROC. Ook is zij docent aan de opleiding Sport & Bewegen. Binnen deze opleiding geeft zij les in leefstijlgezondheid aan vierdejaarsstudenten.

ROC Nijmegen is een mbo-instelling in Nijmegen. Deze bestaat uit vijf locaties en heeft in totaal 9.379 studenten (peildatum 1 oktober 2023; DUO, 2024). De respondent werkt op de locatie Boxmeer. Hier zitten 820 studenten (peildatum 1 oktober 2023; DUO, 2023). Op deze locatie bevinden zich opleidingen in vijf richtingen: Sport & Bewegen, Defensie, Handhaving & Beveiliging, Pedagogisch Werk en Verpleging & Verzorging.

ROC Nijmegen heeft het certificaat Gezonde School, met een themacertificaat voor bewegen en sport, welbevinden, en relaties en seksualiteit. In de toekomst wil ROC Nijmegen ook een certificaat voor voeding behalen.

Beleid

Focus van ons interview was het beleid van ROC Nijmegen op het gebied van gezondheid en vitaliteit. De respondent geeft aan dat instelling de missie, visie en kernwaarden van het mbo momenteel herziet.
In de nieuwe missie, visie en kernwaarden staat dat het ROC Nijmegen een voorbeeld wil zijn op het gebied van gezondheid en vitaliteit voor zijn studenten en omgeving. Vanuit een strategisch project, genaamd 'De Vitale en Duurzame organisatie', werkt een projectteam aan deze doelstelling.

Dit projectteam werkt aan vijf speerpunten, voor een periode van vier jaar:

- gezonde medewerkers en studenten in een duurzame en gezonde omgeving;
- duurzaamheid en vitaliteit geïntegreerd in het onderwijs;
- duurzame beweging van medewerkers en studenten;
- duurzame bedrijfsvoering;
- onderzoek, kader en kennis.

Gezondheid is verankerd in de visie en strategie van ROC Nijmegen, waardoor werken hieraan verplicht is op alle locaties. Hoe de school hierop toeziet, is onbekend.

Fysieke en sociale omgeving

Fysieke omgeving

De locatie in Boxmeer heeft een binnentuin en een sportveld waar zowel studenten als medewerkers gebruik van kunnen maken om te sporten en bewegen. Ook is er een fitnessruimte op deze locatie. Hier kunnen mensen (van zowel binnen als buiten de instelling) fitnessbegeleiding krijgen van studenten van de opleiding Sport & Bewegen.

De respondent is van mening dat de buitenruimtes nog niet voldoende uitdagen tot bewegen. Ze wil meer tafeltennistafels en andere eenvoudige beweegmogelijkheden in de buurt van de school om studenten uit te dagen tot meer bewegen.

Het terrein rondom de verschillende locaties is niet in eigendom van het ROC (op de binnentuin en het sportveld bij de locatie Boxmeer na), waardoor de gemeente verschillende belangen moet afwegen voor het gebruik van de grond. De respondent geeft aan dat het beweegvriendelijker maken van het terrein rondom de scholen hierdoor lang duurt.

De respondent geeft aan dat de schoolgebouwen studenten uitnodigen om na afloop van de lessen langer op school te blijven. Zo staan er tafeltennistafels en voetbaltafels in de gangen. De respondent vindt nog meer beweeguitdagingen binnen de school wenselijk.

- **Sociale omgeving**

Binnen de instelling bevordert het hebben van het vignet Gezonde School met onder andere het themacertificaat voor bewegen en sport de aandacht voor dit thema. Het zorgt ervoor dat het thema bewegen en sport in het beleid wordt opgenomen en dat er een coördinator Gezonde School aangesteld is.

De respondent geeft aan vanuit haar rol als coördinator Gezonde School het thema bewegen en sport ook aan andere maatschappelijke thema's te koppelen, zoals inclusie en diversiteit. Door samen te werken met initiatieven gericht op deze thema's is er op meerdere momenten en in verschillende contexten aandacht voor bewegen en sport.

De respondent vertelt dat ook docenten gezondheid voor hun studenten belangrijk vinden, maar soms niet de kennis hebben om gezondheid in de vorm van meer bewegen een onderdeel te maken van het onderwijs of het curriculum. Er zijn veel bijscholingsmogelijkheden voor docenten, maar of zij daar gebruik van maken is volgens de respondent afhankelijk van de houding van de docent en de cultuur in het team.

Stakeholders

ROC Nijmegen is een partner in de samenwerkingsorganisatie 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'. Dit netwerk organiseert activiteiten, kennisuitwisseling en ontmoetingen gericht op een groen, gezond en bewegend Nijmegen.

De organisatie bestaat uit verschillende partijen, waaronder de gemeente, de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) en verschillende welzijnsinstellingen. De respondent geeft hier als voorbeeld de HAN, praktijken waar fysiotherapie wordt gegeven, ziekenhuizen en de welzijnsorganisatie Bindkracht. Deze partijen trekken samen op rondom verschillende thema's om de gezondheid in Nijmegen te bevorderen.

Beweegmogelijkheden

- **Voor studenten binnen het onderwijsprogramma**

Voor studenten wordt bewegen en sport georganiseerd binnen het programma Sport op Maat, opgericht en georganiseerd door ROC Nijmegen. Dit is een verplicht programma voor alle studenten, waarbinnen studenten zelf kiezen hoe ze bewegen en sport binnen hun opleiding vormgeven.

In het eerste jaar doen studenten een leefstijltest, op basis waarvan ze een gezondheidsadvies ontvangen. Vervolgens kunnen ze uit meer dan vijftig clinics kiezen. De respondent geeft aan dat de clinics zich inhoudelijk richten op bewegen en sport, maar ook breder op leefstijl, zoals stoppen met roken en grip op je gewicht. Met het volgen van de clinics verdienen de studenten punten. Het aantal punten dat studenten verdienen verschilt per clinic. Studenten moeten in totaal zestig punten halen tijdens hun hele opleiding.

Binnen Sport op Maat werken twaalf ALO-docenten in dienst van ROC Nijmegen. Zij coördineren het programma en zorgen ervoor dat alles wordt afgestemd met de verschillende onderwijsteams per opleiding.

Momenteel werkt het team van Sport op Maat aan een nieuwe aanpak waarin eerstejaarsstudenten in de eerste twee perioden klassikaal sporten, binnen een bepaald gezondheidsthema. De respondent geeft aan dat de kern nog steeds bewegen is. In periode 1 richten de lessen zich op sociale gezondheid, in periode 2 op mentale gezondheid en in periode 3 op voeding. In periode 4 mogen studenten voor een sport kiezen.

Afhankelijk van de opleiding kunnen studenten met dit programma al meer dan de helft van de zestig punten halen. De andere punten kunnen ze in latere leerjaren verzamelen door de hierboven beschreven clinics te volgen.

- **Voor medewerkers**

Verder vertelt de respondent dat er ook voor werknemers mogelijkheden zijn om te bewegen. Zo kunnen zij gratis sporten bij het Fitcentrum en het Fitlokaal van de mbo-instelling. Daarnaast organiseert ROC Nijmegen zumba- en spinninglessen en yoga- en ademhalingspauzes voor de werknemers.

Belemmeringen en succesfactoren

- **Belemmeringen**

Volgens de respondent zien veel medewerkers van ROC Nijmegen het belang van gezondheid niet in of geven ze het thema niet voldoende prioriteit. Vooral als medewerkers die een voorbeeldfunctie hebben, is het belangrijk dat zij het belang van gezondheid voor een goede opleiding inzien en uitdragen.

- **Succesfactoren**

Het helpt dat de thema's gezondheid en vitaliteit zijn vastgelegd in de missie, visie en strategie van de instelling. Een andere succesfactor is dat deelname aan bewegen en sport (in de vorm van Sport op Maat) in het curriculum is vastgelegd. Het programma is onderdeel van de onderwijsexamenregeling, waardoor de studenten Sport op Maat succesvol moeten afronden om het diploma te kunnen halen.

Ook geeft de respondent aan dat het belangrijk is om kleine successen te vieren en vasthoudend te zijn.

6.2 ROC van Twente

Achtergrondinformatie

Voor deze casestudie spraken we twee respondenten. De eerste respondent werkt op het ROC, waar hij coördinator is van verschillende werkzaamheden rondom bewegen en sport. Zo is hij in Almelo betrokken bij het sportprogramma Sport op Maat voor studenten (vergelijkbaar met het programma van ROC Nijmegen), geeft hij binnen verschillende opleidingen sportlessen aan studenten

en organiseert hij sporttoernooien voor medewerkers. Daarnaast is hij kartrekker van het programma 'Test je Leefstijl'.

De tweede respondent is manager van het sportbureau en coördinator Gezonde School. Het sportbureau organiseert het sport- en beweegaanbod op het ROC van Twente. De medewerkers van het sportbureau bieden verschillende programma's aan op het gebied van bewegen en sport en het bevorderen van een gezonde leefstijl (zie voor meer informatie de tekst onder het kopje 'Beweegmogelijkheden').

Ook bieden ze activiteiten aan op basis van wat de opleidingen willen. Het sportbureau is gevestigd op de vijf locaties van het ROC van Twente: in Hengelo, Almelo (twee locaties) en Enschede (twee locaties). Het ROC van Twente bekostigt het sportbureau voor alle opleidingen.

Verder is de tweede respodent lid van de stuurgroep van het Platform Sport & Gezonde Leefstijl van de MBO Raad. Dit platform ondersteunt mbo-scholen bij leefstijlgerelateerde vraagstukken. Naast zijn taken binnen het ROC is hij betrokken bij verschillende (landelijke) samenwerkingen op het gebied van bewegen en sport.

Het ROC van Twente heeft in totaal 44 locaties met in totaal 18.220 studenten (peildatum 1 oktober 2023; DUO, 2024). De instelling biedt twee opleidingen aan waar studenten bewegen en sporten: 'Bewegen en sport' en 'Veiligheid en Vrede'. Ook bij de opleidingen Social Work, Pedagogisch Werk en Onderwijsassistent zit bewegen en sport in het kwalificatiedossier. Dit betekent dat studenten aan het einde van hun studie kennis en vaardigheden moeten hebben ontwikkeld op het gebied van bewegen en sport.

Van de 44 locaties van het ROC van Twente hebben er twee het vignet Gezonde School. Dit laat zien dat deze locaties werken aan een gezonde leefstijl volgens de kwaliteitsstandaarden van de Gezonde School.

Beleid

De focus van het interview was het beleid rondom de Gezonde School. Eén van de respondenten vertelt dat het bestuur van de instelling het belangrijk vindt om een Gezonde School te zijn. Maar iedere opleiding bepaalt zelf hoe zij invulling geven aan de thema's van de Gezonde School.

Fysieke en sociale omgeving

Fysieke omgeving

Een respondent vertelt dat er op het moment van het interview op verschillende locaties van het ROC van Twente wordt verkend welke fysieke beweegmogelijkheden er zijn voor de studenten (zoals tafeltennis- en airhockeytafels).

Op een locatie in Enschede is in samenwerking met studenten aan een 'gezond schoolplein' gewerkt. Dit plein bestaat uit een beweegveld, veel groen en tafeltennistafels. Ook zijn er verschillende onderwijslocaties met zitfietsen, stabureaus en dynamische bureaus in de klaslokalen.

- **Sociale omgeving**

De respondenten benoemen verschillende manieren waarop collega's worden gestimuleerd om te bewegen tijdens hun werkdag. Zo is de reiskostenvergoeding verhoogd voor medewerkers die met de fiets komen. Ook kunnen medewerkers een vitaliteitsscan doen om meer inzicht te krijgen in hun gezondheid en inzetbaarheid.

Verder moeten werknemers twee dagen per jaar een 'medewerkersstage' lopen. Tijdens deze stage gaan ze bij andere scholen of organisaties langs om meer te leren over de aanpak van (bijvoorbeeld) bewegen en sport. Tot slot biedt het ROC van Twente docenten regelmatig een workshop bewegend leren aan om ze te stimuleren deze methode te integreren in hun lessen.

Stakeholders

Er zijn meerdere stakeholders rondom het thema bewegen en sport op het ROC van Twente. Zo zijn er verschillende sportverenigingen in Overijssel die samenwerken met het ROC van Twente door sportlessen aan te bieden aan studenten. Vooral kleine verenigingen zijn enthousiast over de samenwerking, onder andere vanwege de mogelijkheid om via deze weg nieuwe leden te werven.

Ook werkt het ROC van Twente samen met de GGD en zit Tactes in het loopbaancentrum van de instelling. Bij Tactes kunnen studenten terecht met een hulpvraag op het gebied van verslaving. Eén van de respondenten geeft ook aan dat het sportbureau afhankelijk van de behoeften van studenten bepaalt met welke organisaties zij samenwerken.

Beweegmogelijkheden

- **Voor studenten binnen het onderwijsprogramma**

Voor alle studenten is bewegen en sport verplicht. Wat de beweegmogelijkheden zijn per locatie, hangt af van de waarde die de opleiding aan bewegen en sport hecht, en van de studieloopbaanbegeleider.

Studenten krijgen een keer per week sportles vanuit het programma Sport op Maat.
Dit programma biedt een breed pakket aan sport- en leefstijllessen aan. De student kiest zelf de activiteit in een blok van vijf weken. Als een student leefstijllessen wil volgen in plaats van sportlessen, is het vereist dat deze zelf buiten de leefstijllessen aan sport doet in de vrije tijd. Hoe dit gecontroleerd wordt, is onbekend.

De studenten kunnen in een klankbordgroep aangeven welke sport- of beweegactiviteiten zij willen toevoegen aan het bestaande aanbod.

- **Voor studenten buiten het onderwijsprogramma**

Naast bewegen en sport binnen het reguliere onderwijsprogramma organiseert het ROC van Twente verschillende sportevenementen. Zo zijn er sportactiviteiten aan het begin en einde van het schooljaar, organiseert de instelling verschillende toernooien en kunnen studenten deelnemen aan nationale kampioenschappen in verschillende sporten. Daarbij krijgen studenten de mogelijkheid om te helpen bij het opzetten van sportevenementen.

Ook organiseert het sportbureau op basis van vraag en aanbod workshops gerelateerd aan bewegen en sport. Een respondent geeft als voorbeeld dat hij agressietraining voor de opleiding 'Maatschappelijke Zorg' organiseert.

Verder organiseert één van de respondenten soms tafeltennistoernooien in de pauze. Zijn wens is om nog meer beweegactiviteiten in de pauze te doen, zoals het vastmaken van een slackline.

- **Voor medewerkers**

Voor medewerkers zijn er diverse mogelijkheden om (meer) te bewegen of sporten. Zo bieden de grotere locaties van het ROC van Twente wekelijks sportactiviteiten aan (zoals fitness en volleybal), organiseert de instelling sportevenementen voor werknemers (zoals een padeltoernooi) en is er een vitaliteitskalender.

De vitaliteitskalender bevat een maandelijkse opdracht om te werken aan een gezonde leefstijl. Zoals 'steptember' waarbij medewerkers een maand lang iedere dag 10.000 stappen zetten.

Belemmeringen en succesfactoren

- **Belemmeringen**

De respondenten benoemen verschillende belemmeringen, die lijken voort te komen uit het feit dat bewegen en sport niet is geborgd binnen de instelling. Hierdoor ontbreekt bewegen en sport in het programma van sommige opleidingen. Ook vertelt één van der respondenten dat hierdoor sport- en beweegfaciliteiten niet altijd op orde zijn.

Daarnaast vertelt één van de respondenten dat er bij het sportbureau op dit moment te veel werk is voor het aantal medewerkers. Dit zorgt ervoor dat het sportbureau op dit moment nog niet alle studenten bereikt. Ook zorgt een gebrek aan lokalen en sportfaciliteiten ervoor dat de respondenten de studenten minder zien dan zij zouden willen.

- **Succesfactoren**

Volgens één van de respondenten zijn er verschillende redenen dat bewegen en sport zichtbaar is en als belangrijk wordt beschouwd binnen de instelling. Zo benoemt hij een enthousiast team als succesfactor. Voor de werknemers van het sportbureau is het daarnaast van belang dat er steun is van de directie om het werk goed uit te kunnen voeren.

Verder loopt Sport op Maat parallel met interne processen (bijvoorbeeld HR), waardoor het belang ervan binnen de organisatie wordt erkend. Tot slot benoemt één van de respondenten het als een succesfactor dat andere collega's van het ROC van Twente het sportbureau als verbinder zien.

6.3 Vista college

Achtergrondinformatie

Voor deze casestudie spraken we met de programmaleider van VISTA Vitaal. Dat is een programma gericht op het vergroten van vitaliteit onder studenten en medewerkers van het VISTA college.

Ook is de respondent projectleider van het regionaal investeringsfonds. Dit fonds stimuleert samenwerking tussen het onderwijs, de publieke sector en het bedrijfsleven, en maakt investeringen mogelijk op het gebied van vitaliteit en een gezonde leefstijl. Deze subsidie gebruikt de opleiding Sport & Bewegen voor de ontwikkeling van het curriculum.

Het VISTA college is een mbo-instelling in Maastricht. Er zijn tien locaties met in totaal 11.945 studenten (schooljaar 2023-2024; peildatum 1 oktober 2023; DUO, 2024). Het Vista college biedt 142 opleidingen aan, waarvan de opleidingen Sport & Bewegen, medewerker Sport en Recreatie en Maatschappelijke Zorg en Toerisme zich richten op bewegen en sport.

Beleid

VISTA Vitaal staat los van het onderwijsproramma van het VISTA college, en heeft daarom een eigen vitaliteitsbeleid (waar bewegen en sport onderdeel van is). Bij het vormgeven van het beleid voor VISTA Vitaal waren (vertegenwoordigers van) verschillende interne belanghebbenden betrokken:

- de afdeling P&O;
- opleidingsmanagers;
- het College van Bestuur;
- een team van studentbegeleiders;
- docenten.

De GGZ, de GGD, de gemeente en een instantie voor verslavingszorg waren als externe partijen betrokken bij het vormgeven van het beleid.

Fysieke en sociale omgeving

- **Fysieke omgeving**

De omgeving van het VISTA college biedt verschillende beweeg- en sportfaciliteiten voor studenten en medewerkers. Zo kunnen studenten met korting gebruik maken van de sportfaciliteiten van de Universiteit van Maastricht

en zijn er tafeltennistafels en interactieve paaltjes waar studenten en medewerkers gebruik van kunnen maken.

Ook stimuleert de instelling het gebruik van de trap door de lift te vertragen en gebruiken docenten tijdens de lessen Smart Walls om de studenten in beweging te brengen.

- **Sociale omgeving**

De respondent geeft aan dat alle preventiemedewerkers (14) om- en bijgeschoold zijn tot vitaliteitsambassadeurs. Iedere locatie van het VISTA college heeft één preventiemedewerker, die nu ook vitaliteitsambassadeur is. Deze ambassadeur is bijgeschoold op het gebied van vitaliteit en heeft als taak bij te dragen aan het vergroten van de vitaliteit van werknemers en studenten op de locatie.

Stakeholders

Er zijn verschillende stakeholders betrokken bij het vergroten van vitaliteit bij mbo-studenten en -werknemers van het VISTA college, zoals de GGZ, de GGD, gemeente en Maastricht Sport.

Zo dragen verschillende gemeenten financieel bij aan de mbo-coach. Deze coach is aangesteld bij een welzijnsorganisatie en ondersteunt studenten bij hun gezondheid, andere problematieken en het vinden van werk. De mbo-coach is regelmatig bij het VISTA college om studenten te helpen.

Verder heeft het VISTA college een samenwerking met Maastricht Sport, een organisatie die sport in Maastricht faciliteert, beheert, ondersteunt, exploiteert en organiseert. De respondent vertelt dat Maastricht Sport een platform heeft waar studenten en medewerkers het sportaanbod in Maastricht makkelijk kunnen vinden. Daarnaast kunnen studenten stage lopen bij Maastricht Sport. Ook werken ze samen met een bedrijf dat bokstherapie aanbiedt.

Beweegmogelijkheden

- **Voor studenten binnen het onderwijsprogramma**

De mogelijkheden om te bewegen en sporten verschillen per opleiding. Bewegen en sport wordt vooral als middel gebruikt (bijvoorbeeld voor teambuilding of als kennismakingsactiviteit). Sommige opleidingen hebben een wekelijks sportuurtje.

Vanuit VISTA Vitaal worden verschillende sport- en beweegactiviteiten en interventies aangeboden voor studenten van het VISTA college. Tijdens de introductieweek van het VISTA college, maar ook gedurende het hele schooljaar.

De respondent vertelt dat er vanuit VISTA Vitaal wordt gewerkt aan het opzetten van keuzeonderdelen voor de studenten van het VISTA college. Komend schooljaar (2025/2026) wil VISTA Vitaal het vrijwillige keuzedeel ‘Positieve gezondheid in de praktijk’ aanbieden. Dit keuzedeel gaat zowel over hoe studenten zelf kunnen werken aan positieve gezondheid (zie pagina 16 voor de

definitie), als over welke plek positieve gezondheid heeft binnen hun toekomstige beroep.

Verder denkt de respondent met opleidingen mee over hoe zij bewegen en sport kunnen integreren in hun onderwijscurriculum. Dit doet hij bijvoorbeeld door met de opleiding te onderzoeken welke vorm van bewegen past bij het beroep waarvoor studenten worden opgeleid, om op die manier bij te dragen aan de zogenaamde beroepsvitaliteit.

- **Voor medewerkers**

Ook voor medewerkers organiseert VISTA Vitaal beweegactiviteiten. Medewerkers kunnen gratis deelnemen aan sportevenementen, zoals hardloop- en wandelevenementen. Daarnaast is er een onderwijscafé, waar medewerkers twee keer per jaar workshops kunnen volgen op het gebied van sport, vitaliteit en bewegen.

Belemmeringen en succesfactoren

- **Belemmeringen**

De respondent ervaart meerdere belemmeringen bij het bevorderen van vitaliteit bij studenten en werknemers. Bijvoorbeeld dat niet voor iedere werknemer het belang van bewegen en sport even groot is, waardoor er weerstand is om aandacht te besteden aan het thema vitaliteit binnen hun opleiding.

Verder geeft de respondent aan dat manieren om informatie te verspreiden (bijvoorbeeld via het intranet) niet toereikend zijn om alle werknemers en studenten te bereiken met het aanbod van VISTA Vitaal, ondanks de online berichtgeving via verschillende kanalen.

- **Succesfactoren**

Aandacht voor gezondheid en bewegen en sport hangt volgens de respondent af van verschillende succesfactoren. Zo blijkt uit het verhaal van de respondent dat hij, om aan gezondheid te werken binnen het VISTA college, bewustzijn moet creëren en bereidheid om aan gezondheid te werken. Kleine, laagdrempelige initiatieven, zoals watertappunten en schoolfruit, helpen om het gesprek over gezondheid te voeren.

Een andere succesfactor die ervoor zorgt dat werknemers van het VISTA college meer aandacht hebben voor gezondheid en bewegen en sport, is dat de respondent begint bij teams waar draagvlak is. Vanuit hier breidt hij dat uit naar andere teams.

Ten slotte helpt ook de aandacht voor vitaliteit op bestuursniveau, waardoor het programma VISTA Vitaal is opgezet. Als programmaleider van VISTA Vitaal is de respondent betrokken bij verschillende beleidswijzigingen, waardoor vitaliteit meer in de besluitvorming van de instelling wordt meegenomen.

6.4 Deltion College (Zwolle)

Achtergrondinformatie

Voor deze casestudie spraken we met twee respondenten. De eerste respondent werkt bij het Deltion College als adviseur vitaliteit en ontwikkeling, waarbij ze werkt aan de pijlers van de Gezonde School. Ook herziet zij met collega's de visie van het Deltion College op vitaliteit.

De tweede respondent is medewerker bij het sportexpertisecentrum. Het sportexpertisecentrum organiseert bewegen en sport voor studenten en medewerkers van het Deltion College (zie voor meer informatie de tekst onder het kopje 'Beweegmogelijkheden'). Ook werkt hij aan het implementeren van een interventie die de vitaliteit van medewerkers binnen de instelling bevordert, genaamd VitaFriends. Deze interventie beschrijven we onder het kopje 'Sociale omgeving'.

Het Deltion College is een mbo-instelling in Zwolle. De instelling heeft één campus met verschillende onderwijsgebouwen, met in totaal 16.695 studenten (peildatum 1 oktober 2023; Deltion College, z.d.). In 2023 had het Deltion College 231 mbo-opleidingen en cursussen, waarvan er 26 vallen onder het thema Welzijn, Sport en Gezondheid.

Beleid

Het Deltion College heeft beleid gericht op het bereiken van vitaliteit bij medewerkers, bestaande uit vier pijlers: gezondheid, bevlogenheid ('Wat motiveert je?'), talentmanagement ('Hoe zet je jouw talent in als docent?') en werkinrichting. Hierin wordt bewegen en sport als middel gebruikt. Ieder onderwijsteam is vrij om te kiezen of en hoe zij aan vitaliteit werken.

Het bereiken van vitaliteit bij studenten staat beschreven in de missie en visie van het sportexpertisecentrum (dat onderdeel is van het Deltion College).

Momenteel werkt één van de respondenten aan het herzien van het vitaliteitsbeleid voor medewerkers en studenten. Daarbij is ook een programmamanager betrokken die verantwoordelijk is voor de nieuwe, instellingsbrede visie op vitaliteit.

Een deel van de aanleiding om het beleid op het gebied van vitaliteit te herzien is dat de overheid vitaal burgerschap schrapt, vertelt één van de respondenten (zie kopje 'Vitaal Burgerschap', pagina 17). Hij geeft aan dat er volgens hem genoeg draagvlak binnen de instelling is om vitaal burgerschap op een andere manier vorm te geven.

In opdracht van het College van Bestuur is verkend wat er bij het Deltion College wordt georganiseerd op het gebied van vitaliteit. Volgens de respondent is dit inzicht voor het College van Bestuur een stap om te zorgen dat het bestaande vitaliteitsaanbod blijft bestaan.

Fysieke en sociale omgeving

Fysieke omgeving

Het Deltion College biedt verschillende mogelijkheden voor studenten en medewerkers om te bewegen. Eén van de respondenten is positief over de beweegmogelijkheden in de fysieke omgeving. Het Deltion College heeft een campus met verschillende onderwijsgebouwen. De respondent geeft aan dat de instelling veel open ruimtes met trappen heeft, waar mogelijkheden zijn om te bewegen.

Daarnaast zijn er verschillende sport- en beweegmogelijkheden op de campus: een snookertafel, een tafeltennistafel, een dansvloer voor studenten, een fitnessruimte en een basketbalveld. Verder is er een survivalbaan, die voornamelijk door docenten tijdens de lessen wordt gebruikt.

Vanwege de verschillende beweeg- en sportmogelijkheden kan het Deltion College veel sport- en beweegaanbod intern organiseren zonder afhankelijk te zijn van externe locaties.

De respondent geeft aan dat de kantoorinrichting voor medewerkers nog niet optimaal is om meer bewegen te stimuleren. Er is daarom een wens voor dynamische werkplekken. Ook studenten krijgen veelal les in een opstelling die nog niet uitnodigt tot bewegen. De respondent vertelt dat ze het onderwijsgebouw nog beweegvriendelijker willen maken, zodat het uitnodigt tot bewegen.

Sociale omgeving

Voor medewerkers van het Deltion College is er de interventie VitaFriends. Binnen VitaFriends zijn er rolmodellen binnen de onderwijsteams die deelname aan vitaliteit- en gezondheidsinterventies stimuleren.

Stakeholders

Eén van de respondenten geeft aan dat het Deltion College veel interne expertise heeft op het gebied van bewegen en sport (door o.a. expertise van medewerkers bij de opleiding bewegen en sport). Daarom zet het sportexpertisecentrum externe organisaties alleen in voor bijzondere activiteiten, zoals wintersport.

Voorbeelden van externe organisaties waar ze gebruik van maken zijn SportService Zwolle en Bewegen Werkt. Bewegen Werkt is een bedrijf dat werkt aan het vitaal maken en houden van medewerkers, teams en organisaties.

Beweegmogelijkheden

Voor studenten binnen het onderwijsprogramma

Voor studenten van het Deltion College is er een sportkeuzeprogramma (gebaseerd op Sport op Maat van het ROC Nijmegen), waarbij zij aan het begin van het jaar een levensstijltest afnemen. Voor alle eerstejaarsstudenten van het Deltion College is het sportkeuzeprogramma verplicht.

Binnen het sportkeuzeprogramma mogen studenten zelf kiezen welke sport zij willen doen. De mate waarin dit programma na het eerste jaar verplicht is, hangt af van de opleiding.

Verder kunnen studenten gratis sporten in het fitnessgebouw op de campus. Daarnaast geeft het Deltion College trainingen binnen het thema vitaliteit, waaronder weerbaarheid, groepsontwikkeling en EHBO.

- **Voor medewerkers**

Het sportexpertisecentrum heeft ook een medewerkersprogramma opgezet. Het programma biedt wekelijks verschillende sporten aan, waaronder yoga, voetbal, badminton en zumba. Ook organiseren ze toernooien voor medewerkers, zoals voor volleybal en padel. Medewerkers kunnen daarnaast sporten in het fitnesscentrum op de campus.

Belemmeringen en succesfactoren

- **Belemmeringen**

Een belemmering die één van de respondenten noemt, is dat afstemming tussen verschillende partijen binnen het Deltion College soms ontbreekt. Als voorbeeld noemt hij dat het sportexpertisecentrum niet op tijd bij de nieuwe inrichting van de campus betrokken werd. Hierdoor stond het plan voor de inrichting van de campus al vast voordat het sportexpertisecentrum input kon leveren over de beweegvriendelijke omgeving.

Een andere belemmering is volgens de respondent de cultuur binnen de onderwijsteams van het Deltion College. Zo is bewegen niet binnen alle onderwijsteams vanzelfsprekend.

Het delen van verbeteringen op het gebied van vitaliteit bij werknemers is een uitdaging volgens de respondent. Binnen het Deltion College omvat vitaliteit voor werknemers gezondheid, bevlogenheid, talentmanagement en werkinrichting. Er wordt wel gemeten, maar concrete verbeteringen zichtbaar maken binnen de organisatie is nog een uitdaging.

- **Succesfactoren**

Een van de succesfactoren is de samenwerking tussen de twee respondenten, waardoor het sport- en beweegprogramma en het vitaliteitsbeleid elkaar vinden.

Daarnaast vertelt één van de respondenten dat het belangrijk is dat er medewerkers zijn die een passie voelen voor vitaliteit en die initiatief hierin nemen. Verder geeft een respondent aan dat het belangrijk is om successen te delen, zodat de opbrengsten zichtbaar worden.

Tot slot noemt deze respondent de expertise van medewerkers en goede interne faciliteiten als succesfactor, omdat die ervoor zorgt dat bewegen en sport eenvoudig te organiseren is binnen het Deltion College. Zij zijn hierdoor (bijna) niet afhankelijk van externe organisaties voor het bevorderen van sport, bewegen en vitaliteit.

Hoofdstuk 7

Conclusie & aanbevelingen

In dit rapport hebben we voor de tweede keer de stand van zaken rond beweging en sport voor studenten in het mbo in kaart gebracht. In dit laatste hoofdstuk vatten we de belangrijkste bevindingen samen en presenteren we aanknopingspunten voor beleid en onderzoek.

7.1 Conclusie

Nog geen vooruitgang zichtbaar

We deden onderzoek onder respondenten die werken bij 36 mbo-instellingen in Nederland. Het algemene beeld over bewegen, sport en een gezonde leefstijl in het mbo blijkt grotendeels onveranderd sinds onze vorige meting in 2020. Op sommige gebieden is zelfs een achteruitgang zichtbaar.

De verschillende beleidsimpulsen en initiatieven die de afgelopen jaren zijn gestart, zoals de werkagenda mbo, de Beweegalliantie en het Platform Sport & Gezonde Leefstijl, hebben vooralsnog niet geleid tot een zichtbare positieve verandering op het gebied van bewegen en sport in het mbo. Deze initiatieven waren onder andere gericht op het verbeteren van het sport- en beweegaanbod voor mbo-studenten en andere activiteiten die bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van mbo-studenten.

Positieve ontwikkelingen

De stimulering in de afgelopen jaren levert op sommige aspecten wel vooruitgang op. Zo blijkt dat bij een meerderheid van de mbo-instellingen het thema ‘vitaal burgerschap’ in het beleid is verankerd, dat de aandacht voor een gezonde leefstijl van medewerkers is toegenomen (bijvoorbeeld door een fietsenplan), en dat mbo-instellingen meer zijn gaan samenwerken met de gemeente en sportverenigingen.

Minder sport en bewegen in het curriculum

Er lijkt minder aandacht te zijn voor de integratie van het aanbod van bewegen en sport bij mbo-instellingen. Op één derde van de mbo-instellingen zijn beweeg- en sportlessen geen vast onderdeel in het curriculum. Dit aandeel is licht gestegen sinds 2020.

Op mbo-instellingen die wél beweeg- en sportlessen aanbieden, is dit minder geworden. Ook geven respondenten aan ontevreden te zijn over de beschikbare tijd voor bewegen en sport in het curriculum binnen een studiejaar, en over de ruimte en kwaliteit van de accommodaties.

Ons onderzoek laat zien dat bewegen en sport op mbo-instellingen wordt ingezet om studenten bewust te maken van het belang van bewegen voor een vitale beroepsuitoefening. Vaak wordt het thema sport en bewegen daarom ingebed binnen het vak (vitaal) burgerschap. Maar de vitale dimensie lijkt buiten

beschouwing te zijn gelaten in de nieuwe kwalificatie-eisen voor burgerschap (zie inleiding). Dit maakt het lastig voor mbo-instellingen om de sport- en beweeginitiatieven die daar nu worden georganiseerd, te waarborgen binnen het curriculum.

Deze ontwikkeling is zorgelijk: het aantal mbo-instellingen waarbij beweeg- of sportlessen op dit moment wél een vast onderdeel waren van het curriculum, zal daardoor mogelijk dalen.

Mbo-studenten bewegen minder dan andere jongeren

Mbo-studenten zijn gemiddeld minder vaak lid van een sportvereniging, sportschool of zwembad en sporten minder vaak dan andere jongeren. Slechts een kwart van de mbo-studenten jonger dan 18 jaar en vier op de tien mbo-studenten ouder dan 18 jaar voldoen aan de beweegrichtlijn. Het inbedden van een structureel sport- en beweegaanbod in het onderwijs is daardoor voor deze studenten cruciaal.

Volgende meting

Al met al redenen om het stimuleringsbeleid gericht op het bevorderen van sport en bewegen binnen mbo-instellingen meer aandacht te geven. Over vier jaar doen we een 2-meting om de ontwikkelingen op het gebied van bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo opnieuw te peilen.

7.2 Perspectief: aanknopingspunten voor beleid en onderzoek

Het integreren van bewegen en sport in het mbo heeft de afgelopen vier jaar op een aantal onderwerpen weinig tot geen positieve ontwikkelingen laten zien. Daarom is meer aandacht nodig voor verbeteringen op het gebied van sport en bewegen in het mbo. We beschrijven hier een aantal aanknopingspunten voor beleid en onderzoek, gebaseerd op onze bevindingen.

Integratie van beleid

Het is cruciaal dat mbo-instellingen een duidelijke, integrale visie (of beleid) ontwikkelen met een focus op sport en bewegen. Dit kan helpen om belemmeringen te verhelpen (zoals een te vol lesrooster), doordat bewegen dan als een essentieel onderdeel van het curriculum wordt gezien. Mbo-instellingen geven zelf ook aan dit te willen veranderen.

Vitaliteit

Bewegen en sport worden op mbo-instellingen vaak onder de overkoepelende term ‘vitaliteit’ gepositioneerd. Deze benadering biedt de mogelijkheid om beweeg- en sportactiviteiten op een integrale manier in het curriculum op te nemen.

Dit kan ook door sport en bewegen te koppelen aan andere maatschappelijke thema's, zoals inclusie en diversiteit of mentale gezondheid. Een mogelijke keerzijde hiervan is dat sport en bewegen hierdoor relatief minder nadrukkelijke aandacht krijgt, doordat het niet altijd als een zelfstandig onderdeel van het onderwijs wordt gezien.

Financiering en middelen
Er moet structurele financiering komen voor beweeg- en sportactiviteiten, met betrokkenheid van zowel de overheid als andere relevante partners in de omgeving van de mbo-instellingen. Instellingen kunnen onderzoeken hoe ze gebruik kunnen maken van lokale subsidies en partnerschappen met sportverenigingen om onder andere de kosten te delen.

Samenwerking met externe partijen
Het versterken van de samenwerking met lokale sportverenigingen, buurtsportcoaches en gezondheidsinstanties kan leiden tot een breder en effectiever aanbod van beweegactiviteiten. En tot een sport- en beweegaanbod dat beter aansluit bij de mogelijkheden in de lokale context van de verschillende mbo-instellingen.

Monitoring en evaluatie
Regelmatige evaluaties van het beweeg- en sportaanbod kunnen helpen om de effectiviteit te meten en aanpassingen te maken waar nodig. Dit kan ook bijdragen aan de verankering van het gezondheids- en sport-/beweegbeleid in de centrale documenten van mbo-instellingen.

Verdiepend onderzoek naar belemmeringen
Op dit moment ervaren bijna alle mbo-instellingen belemmeringen of beperkingen bij het aanbieden en uitvoeren van sport- en beweegactiviteiten. Deze zijn vooral gericht op onvoldoende beschikbaarheid van de accommodatie, te weinig lestijd door een te vol lesrooster, en onvoldoende financiële middelen.

Verdere kwalitatieve studies kunnen inzicht bieden in de specifieke belemmeringen die mbo-instellingen ervaren bij de implementatie van beweeg- en sportprogramma's, maar ook in mogelijke oplossingen.

Tot slot kan toekomstig onderzoek inzicht bieden in welke beleidsmatige veranderingen en eventuele ondersteuning bij kunnen dragen aan het verbeteren van sport en bewegen in het mbo.

Bronnen

AD (2022, 20 oktober). *Onderwijsminister Dijkgraaf trekt honderden miljoenen extra uit voor mbo*. Geraadpleegd op 21 maart 2024, van https://www.ad.nl/politiek/onderwijsminister-dijkgraaf-trekt-honderden-miljoenen-extra-uit-voor-mbo~a6ac4487/?cb=56a4f39c-4916-4a94-8636-22dec98dd6f0&auth_rd=1

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(11), 886-895. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185

Brouwers, S., Van Bladel, B., & Fix, M. (2021). Positieve gezondheid in het mbo. *Lichamelijke opvoeding magazine 8*.

Deltion College. (z.d.). *Jaarverslag 2023*. Geraadpleegd van https://www.deltion.nl/getmedia/4699b7a3-5887-44fa-8b47-4a12ed71094f/Jaarverslag-Deltion-2023.pdf

DUO. (2024). *Middelbaar beroepsonderwijs - DUO Open Onderwijsdata*. https://duo.nl/open_onderwijsdata/middelbaar-beroepsonderwijs/aantal-studenten/studenten-mbo-rio.jsp

Gezonde School (z.d.). *Wat is een gezonde school?* Geraadpleegd op 1 mei van https://www.gezondeschool.nl/over-gezonde-school/wat-gezonde-school

Gezonde school (z.d.). Handleiding stimuleringsregeling aanvragen op opleidingsniveau (mbo). Geraadpleegd op 1 mei van https://mijngezondeschool.nl/?file=243381&m=1709028931&attachment=0&action=file.download

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L. A., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B. H., Lorig, K., Loureiro, M. I., Meer, J. M., Salsberg, J., Sloep, R., & van Weel, C. (2011). How should we define health? *BMJ*, *343*(4163), 235-237. https://doi.org/10.1136/bmj.d4163

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, *85*(1), 6-24. https://doi.org/10.1111/cdev.12205

MBO Raad. (z.d.). *Het mbo*. Geraadpleegd op 21 maart 2024, van https://www.mboraad.nl/het-mbo

MBO Raad. (z.d.). *Studenten*. Geraadpleegd op 18 juni 2024, van https://www.mboraad.nl/studenten

MBO Raad. (z.j.). *Burgerschap*. Geraadpleegd op 20 april 2020, van https://www.mboraad.nl/themas/burgerschap

MBO Today. (2023, 18 januari). *Welke plannen heeft minister Dijkgraaf voor het mbo?* https://mbo-today.nl/2023-welke-plannen-heeft-minister-dijkgraaf-voor-het-mbo/

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2023, 3 juli). *Versterking burgerschapsonderwijs - Actielijn 1 van de aanpak basisvaardigheden middelbaar beroepsonderwijs (mbo)*. Geraadpleegd op 3 april 2024, van https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2023/07/03/versterking-burgerschapsonderwijs-actielijn-1-van-de-aanpak-basisvaardigheden-middelbaar-beroepsonderwijs-mbo

NOS (2024, 4 april). *Burgerschapsexamen vanaf 2026 verplicht op het mbo*. Geraadpleegd op 20 april 2024, van https://nos.nl/artikel/2515446-burgerschapsexamen-vanaf-2026-verplicht-op-het-mbo

OCW in cijfers. (z.j.). *Aantal instellingen mbo*. Geraadpleegd op 20 april 2024, van https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/middelbaar-beroepsonderwijs/instellingen/aantal-instellingen-mbo

Overheid (2023). *Wet educatie en beroepsonderwijs* (BWBR0007625). wetten.nl. Geraadpleegd op 22 april 2024, van https://wetten.overheid.nl/BWBR0007625

Overheid (2022, 20 oktober). *Kamerbrief over inzet Werkagenda mbo*. Geraadpleegd op 1 mei 2024, van https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2022/10/20/inzet-werkagenda-mbo

Overheid. (2023, 1 juni). *Adviesrapport burgerschapsonderwijs in een veranderende samenleving*. Geraadpleegd op 22 april, van https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/06/01/adviesrapport-burgerschapsonderwijs-in-een-veranderende-samenleving

Overheid (2023, 6 juli). *Kamerbrief over gelijkwaardige behandeling mbo-studenten*. Geraadpleegd op 1 mei 2024, van https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2023/07/06/kamerbrief-gelijkwaardige-behandeling-mbo-studenten

Overheid (2024, 4 april). *Examen burgerschapsonderwijs verplicht voor mbo-studenten in 2026*. Geraadpleegd op 22 april 2024, van https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2024/04/04/examen-burgerschapsonderwijs-verplicht-voor-mbo-studenten-in-2026

Tomkinson, G., Carver, K. D., Atkinson, F., Olds, T., Ridley, K., & Lera, L. (2017). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: Results from 2,779,165 Eurofit performances representing 30 countries. *Education, Health & Behavior Studies Faculty Publications, 4*. https://commons.und.edu/ehb-fac/4

Tweede kamer (2023, 14 februari). Werkagenda mbo 2023-2027; Samen Werken aan Talent. Geraadpleegd op 1 mei 2024, van https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/detail?id=2023D06061&did=2023D06061

Bijlage 1 – Methodische verantwoording

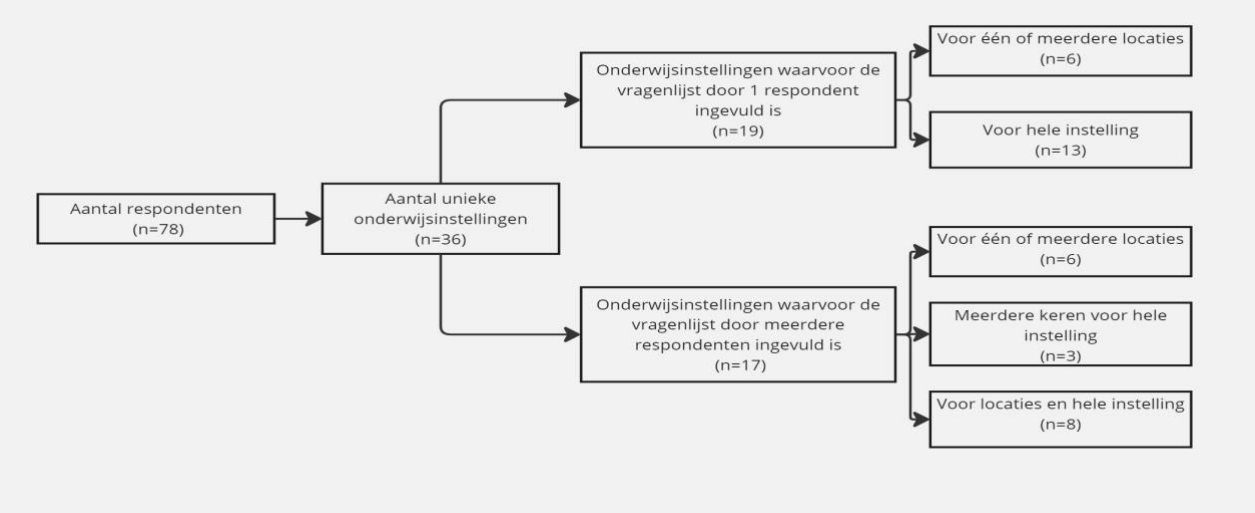
Online vragenlijst

In totaal hebben 78 respondenten van 36 verschillende mbo-instellingen de vragenlijst ingevuld (**figuur B1.1**). Voor negentien van deze mbo-instellingen heeft één respondent de vragenlijst ingevuld. Deze respondenten hebben de vragenlijst ingevuld voor de hele instelling (n=13) of voor één of meerdere locaties (n=6).

Voor de overige mbo-instellingen (n=17) hebben meerdere respondenten de vragenlijst ingevuld voor dezelfde mbo-instelling. Voor deze mbo-instellingen hebben we de antwoorden van de respondenten samengevoegd. Hierbij hebben we de voorkeur gegeven aan respondenten die de vragenlijst invulden voor de hele mbo-instelling, omdat zij een completer beeld kunnen geven.

Bijvoorbeeld: bij ROC Tilburg hebben zes respondenten de vragenlijst ingevuld voor de hele instelling en twee voor één locatie. Hier hebben we die eerste zes samengevoegd tot één respondent en de andere twee niet meegenomen.

Figuur B1.1
Verdeling respondenten in dit onderzoek



Bij het samenvoegen van de antwoorden van de onderwijsinstellingen waarbij meerdere respondenten de vragenlijst hebben ingevuld (n=17), hebben we de volgende afspraken gemaakt:

- Vragenlijsten die enkel zijn ingevuld voor één locatie, nemen we niet mee. We geven de voorkeur aan respondenten die de vragenlijst invulden voor de hele mbo-instelling.
- Vragenlijsten die niet volledig zijn ingevuld, nemen we niet mee.

- Bij meerkeuzevragen waarbij meerdere antwoorden mogelijk zijn, hebben we ervoor gekozen de antwoorden te combineren. Bijvoorbeeld: bij ROC Tilburg geeft respondent 1 aan enkel belemmering 2 te ervaren. Respondent 2 geeft aan belemmering 2 en 4 te ervaren, en respondent 3 ervaart belemmering 5 en 6. Dan kiezen wij voor belemmering 2, 4, 5, en 6.
- Bij meerkeuzevragen waarbij de respondent één antwoord mocht geven, hebben we gekozen voor het meest gekozen antwoord. Als dit niet mogelijk was, hebben we de vraag niet meegenomen.
- Als respondenten op een vraag hebben geantwoord met 'weet ik niet', hebben we de voorkeur gegeven aan respondenten die het antwoord wél wisten.

TestJeLeefstijl.nl

In hoofdstuk 5 beschrijven we het zelf gerapporteerde beweeggedrag van de mbo-studenten. Op basis van data van mbo-studenten uit het schooljaar 2023/2024 van Test Je Leefstijl beschrijven we in dit hoofdstuk de onderwerpen bewegen en fitheid. De vragen die we de mbo-studenten hebben gesteld over de hoeveelheid bewegen en het voldoen aan de beweegrichtlijnen, zijn te lezen in tabel B1.1.

Tabel B1.1
Vragen over beweeggedrag

Vraagnummer	Vraagstelling
2	Hoeveel beweeg je wekelijks tijdens je school en je bijbaan?
3	Hoeveel daarvan is sportles op school?
4	Hoeveel beweeg je wekelijks in je vrije tijd?
5	Hoeveel sport je wekelijks?
6	Hoe vaak doe je wekelijks spier- en botversterkende activiteiten?

Voor de beweegrichtlijnen hebben we, net als bij de 0-meting in 2020, een combinatie gemaakt van verschillende vragen. Om deel 1 van de beweegrichtlijnen (matig intensief bewegen) te berekenen, hebben we de antwoorden op vraag 2, 4 en 5 samengenomen.

De overlap van vraag 4 en 5 hebben we geprobeerd te voorkomen door aan vraag 4 toe te voegen dat het hierbij niet gaat om sportactiviteiten zoals voetbaltraining of fitness. Daarnaar vragen we specifiek in vraag 5.

Om te berekenen of iemand de richtlijn haalt, hebben we het aantal minuten/uren bij elkaar opgeteld.

Sofie Vrieswijk
s.vrieswijk@mulierinstituut.nl

Marthe Westerbroek
m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Anouschka Pieroelie
a.pieroelie@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut | 2025