Van gymzaal naar beroepsvitaliteit

Waarom bewegingsonderwijs de basis legt voor gezond werken

Wanneer leerlingen de gymzaal verlaten, welke bagage nemen ze dan mee? Waarschijnlijk denk je aan plezier in bewegen, zelfvertrouwen, samenwerken, motorische vaardigheden en een actieve leefstijl. Terecht. Dat zijn belangrijke opbrengsten van goed bewegingsonderwijs. Maar misschien geef je leerlingen nog iets veel groters mee: de basis voor een leven lang gezond werken. Gezond leren werken is heel belangrijk, zeker in een krappe arbeidsmarkt. Terwijl werkgevers worstelen met personeelstekorten, toenemend ziekteverzuim en duurzame inzetbaarheid, wordt steeds duidelijker dat de basis voor gezond werken veel eerder wordt gelegd dan op de eerste werkdag. | Patty Veen, Pepijn Roelofs en Judith van Driel-Noordermeer

Een veranderende realiteit

LO-docenten zien dagelijks dat de verschillen tussen leerlingen groot zijn. Sommige kinderen bewegen vanzelfsprekend. Ze klimmen, springen, gooien, vangen en balanceren met gemak. Anderen hebben meer moeite met coördinatie, lichaamscontrole of motorische vaardigheden.
Tegelijkertijd laten verschillende onderzoeken zien dat de motorische ontwikkeling van een deel van de Nederlandse jeugd onder druk staat (Hoofwijk et al., 2020). Minder buitenspelen, meer schermtijd en een afnemende beweegcultuur (bewegen en sporten wordt soms van huis uit minder gestimuleerd) spelen hierin waarschijnlijk een rol.

Dat is niet alleen een vraagstuk voor sportdeelname of gezondheid. Het raakt ook aan de vraag hoe goed jongeren voorbereid zijn op de fysieke eisen van hun toekomstige beroep.
Want hoewel werk steeds verder digitaliseert, verricht in Nederland nog altijd ruim een derde van de werknemers fysiek inspannend werk (TNO & CBS, 2025). Denk aan de zorg, kinderopvang, techniek, bouw, defensie, transport en logistiek. In deze beroepen zijn kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, balans en lichaamsbewustzijn geen extra's. Ze vormen een belangrijk onderdeel van het vakmanschap. Maar ook de sectoren waar fysieke belasting juist géén groot onderdeel van het werk van het werk uitmaakt (denk aan beeldschermwerkers), is kennis van je lichaam en van goed en met plezier bewegen cruciaal om de negatieve kanten van dit sedentaire gedrag te kunnen tegengaan.



Gezond leren werken

In het mbo (maar uiteraard ook in het hbo en wo) worden jongeren voorbereid op een beroep. Zij leren vaktechnische vaardigheden, ontwikkelen een professionele identiteit en lopen stage in de praktijk. Toch is er vaak beperkt aandacht voor de vraag hoe zij hun eigen gezondheid en vitaliteit gedurende hun loopbaan kunnen behouden.

Dat is opmerkelijk, zeker wanneer we kijken naar sectoren waarin fysieke belasting een belangrijke rol speelt. In de zorg bijvoorbeeld ervaren veel professionals – naast mentale belasting – ook fysieke klachten als gevolg van hun werk (Stichting IZZ, 2024). Ook in de bouw, logistiek en techniek komt fysieke overbelasting regelmatig voor. En deze problemen beginnen al vroeg. In een onderzoek in Rotterdam gaf 77 procent van de hbo-verpleegkunde studenten aan dat zij al tijdens hun stages fysieke klachten ondervinden als gevolg van het werk (Kox, 2022).

De vraag is daarom niet alleen hoe we jongeren opleiden voor een beroep, maar ook hoe we hen voorbereiden op gezond werken. Dat betekent niet dat LO-docenten verantwoordelijk zijn voor het oplossen van het werkgebonden ziekteverzuim en andere arbeidsmarktproblemen. Maar het betekent wel dat bewegingsonderwijs onderdeel kan zijn van een veel grotere maatschappelijke opgave.



Beroepsvitaliteit

Op het mbo hebben we helaas geen wettelijk verankerd bewegingsonderwijs. Wel stimuleert de MBO Raad onder andere middels de gezonde school al jarenlang het integreren van bewegen, sport en gezonde leefstijl in het onderwijs. Maar uit een landelijke meting bleek dat in 2024 op ongeveer een derde van de mbo-instellingen sport- en beweeglessen überhaupt geen vast onderdeel van het curriculum zijn (Vrieswijk et al., 2025). De beweegrijke schooldag wordt doorontwikkeld en is in opkomst (Vitaliteitscampus, z.d.), maar er is meer nodig!

Het Alfa-college in Noord-Nederland is bezig met het integreren van aandacht voor beroepsvitaliteit in alle opleidingen. Bewegen en sport op het mbo is op zich al een belangrijk thema, beroepsvitaliteit gaat nog verder. Het doel is om beroepsvitaliteit ook in stages een belangrijk onderwerp te maken: 'Wat heb jij nodig om je (toekomstige) beroep vitaal en duurzaam uit te voeren?'

Beroepsvitaliteit gaat over het vermogen van professionals om duurzaam veerkrachtig, gemotiveerd en energiek te functioneren binnen hun beroepscontext. Zowel fysiek, mentaal als sociaal zijn er kenmerkende elementen die gelden voor een beroep of veel voorkomen in een bepaalde branche (Vitaliteit van toekomstige mbo-professionals, Brouwer et al., 2026).

Scan of klik naar de whitepaper *Beroepsvitaliteit - Vitaliteitscampus*

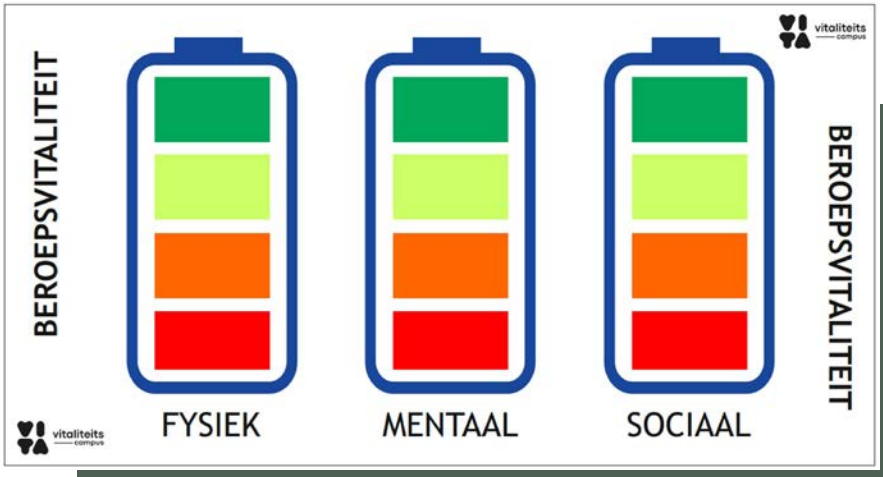
Wanneer we op die manier kijken, ontstaat een interessante verbinding tussen beroepsvitaliteit en het bewegingsonderwijs. Veel van wat leerlingen leren tijdens de gymles draagt immers bij aan factoren die later van betekenis zijn in hun werk. Denk aan; lichaamsbewustzijn, bewegen met vertrouwen, herkennen van fysieke grenzen, omgaan met inspanning, samenwerken, doorzettingsvermogen en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld rondom bewegen. Naast motorische vaardigheden zijn deze vaardigheden dus niet alleen relevant voor sport en gezondheid, maar ook voor het functioneren in een beroep.

Beroepsvitaliteit in de zorg

Bijvoorbeeld in de zorgsector is goed zichtbaar dat de uitval groot is wanneer er niet adequaat wordt omgegaan met de hoge fysieke en mentale eisen van het beroep. Daarom is er een professioneel doctoraats-traject gestart met de Groningse ouderenzorgorganisatie De Hoven gericht op de beroepsvitaliteit van startende mbo-zorgprofessionals (lees meer hierover o.a. op de website *www.professionaldoctorate.nl*).

Deze zorgprofessionals tillen, ondersteunen, lopen veel, werken onregelmatig en moeten onder druk blijven presteren. Dat vraagt om vakmanschap, maar ook om lichaamsbewustzijn, belastbaarheid en het vermogen om grenzen te herkennen. In het programma wordt gekeken naar veranderingen die nodig zijn op het gebied van arbeidsomstandigheden, begeleiding en scholing om bij te dragen aan de beroepsvitaliteit van studenten en starters in de zorg.

Dat een goede fysieke en mentale basis hierbij essentieel is, wordt ook onderstreept door docenten uit het beroepsonderwijs. Judith van Driel, docent-onderzoeker verpleegkunde bij ROC Albeda in Rotterdam, ziet in haar onderwijs dagelijks hoe belangrijk fysieke belastbaarheid is voor toekomstige zorgprofessionals. In haar onderzoek naar het versterken van studentwelbevinden benadrukken docenten ook dat studenten juist vanuit de huidige bewegingsarmoede extra ondersteuning nodig hebben.



Vitaliteitsmap



Ook studenten herkennen steeds vaker het belang van goed voor zichzelf zorgen. Een van de zorgstudenten in het onderzoek van Van Driel verwoordde dit als volgt: “Nu snap ik dat goed in je vel zitten heel belangrijk is, anders kan je anderen ook niet goed helpen.”

Integrale aanpak nodig

Het goede nieuws is dus dat er al veel gebeurt. Organisaties zoals de Beweegalliantie, JOGG, Gezonde School en Alles is Gezondheid zetten zich dagelijks in voor een vitaler Nederland. Landelijk zou een wettelijke verankering van bewegingsonderwijs in het beroepsonderwijs fantastisch zijn, hier maakt onder andere de KVLO zich hard voor!

Scan of klik naar het *nieuwsbericht van de KVLO* ‘Mulier: Niet structureel sport- en beweeglessen op een derde van de mbo’s’

Het Landelijk Lerend Netwerk Beroepsvitaliteit, dat momenteel wordt opgericht, richt zich op ontwikkeling, kennisdeling en het verankeren van beroepsvitaliteit in de kwalificatiedossiers van alle mbo-opleidingen. Meer hierover is te lezen in de whitepaper Beroepsvitaliteit mbo, die in september 2026 verschijnt.

Wij doen nu alvast graag een oproep aan LO-docenten in het mbo om samen met hun collega’s van de beroepsopleidingen te kijken wat al mogelijk is! Een deel van de sport- en beweeglessen beroepsspecifiek maken bijvoorbeeld, het Noorderpoort in Groningen heeft hier al mooie voorbeelden van. Het lichaam leren zien als een belangrijk werkinstrument, uiteraard met een koppeling naar mentale en sociale elementen. Ga met de student aan de slag om bewustwording te creëren: Wat vraagt het werk van jou? Wat doet dat met jou? En wat voor keuzes heb jij hierin (bijvoorbeeld op het vlak van leefstijl)? En doe dit als docent LO niet alleen, maar bijvoorbeeld samen met de collega’s die studenten begeleiden bij stages.

//

Ook studenten herkennen steeds vaker het belang van goed voor zichzelf zorgen

En aan de LO-docenten in het po en vo: een extra dimensie aan jullie belangrijke werk!
Wanneer een leerling de gymzaal verlaat, weten we niet welke loopbaan hem of haar te wachten staat. We weten niet of die leerling later verpleegkundige, ICT-er, timmerman, pedagogisch medewerker of kapper wordt. Maar we weten wel dat al deze beroepen vragen om mensen die hun lichaam kennen, plezier hebben in bewegen, vertrouwen hebben in hun eigen kunnen en gezond kunnen omgaan met fysieke belasting. Beroepsvitaliteit begint dus niet op de werkvloer, het begint bij jullie in de gymzaal! ●

En de beroepsvitaliteit van de LO-docent zelf?
Denken jullie ook om gezond werken?! Zoals gehoorbescherming in sportzaal of zwembad (zie *Gymleraren lopen risico op gehoorschade, geluid in gymzaal vaak te hard | Pointer | KRO-NCRV*) of zonbescherming bij het werken buiten!

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
p.veen@alfa-college.nl
Patty Veen is associate practor van het practoraat Vitaliteit en PD-kandidaat bij Hogeschool Rotterdam, De Hoven en het Alfa-college
Pepijn Roelofs is senior onderzoeker bij Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam, UMCG Verplegingswetenschap en Onderwijs, en docent-onderzoeker bij NHL-Stenden Hogeschool
Judith van Driel–Noordermeer is docent-onderzoeker bij Albeda Zorgcollege
Foto’s
Niels Meijer, in opdracht van Alfa-college
Kernwoorden
beroepsvitaliteit, mbo, fysieke belasting, gezond leren werken