

mulier instituut

# Bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs

0-meting

Jorien Slot-Heijs

Sofie Vrieswijk

Jo Lucassen

# Bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs

0-meting

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

**Jorien Slot-Heijs**  
**Sofie Vrieswijk**  
**Jo Lucassen**

© Mulier Instituut  
Utrecht, februari 2021

**Mulier Instituut**  
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht  
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht  
T +31 (0)30 721 02 20 | I [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)  
E [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | T @mulierinstituut

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>7</b>
1.1 Achtergrond en doelstelling	7
1.2 Opzet van het onderzoek	7
1.3 Leeswijzer	8
<b>2. Ontwikkelingen in het mbo</b>	<b>9</b>
2.1 Organisatie mbo	9
2.2 Aandacht voor bewegen, sport en leefstijl in het mbo	10
<b>3. Bewegen en sport in het mbo</b>	<b>15</b>
3.1 Beweeg- en sportaanbod	15
3.2 Speciale doelgroepen	17
3.3 Motieven voor en organisatie van het beweeg- en sportaanbod	18
3.4 Interne en externe samenwerking	20
3.5 Kwaliteit van het sport- en beweegaanbod	21
<b>4. Gezonde leefstijl in het mbo</b>	<b>22</b>
4.1 Aandacht voor gezonde leefstijl in beleid	22
4.2 Platform Sport en Gezonde Leefstijl	23
4.3 Gezonde School	24
4.4 TestJeLeefstijl.nl	24
4.5 Nationaal Preventieakkoord	25
4.6 Overige instrumenten voor bevorderen gezonde leefstijl	25
4.7 Gezonde leefstijl van medewerkers	26
4.8 Plannen en ondersteuningsbehoefte	27
<b>5. Mbo-studenten over hun leefstijl, bewegen en sport</b>	<b>29</b>
5.1 Roken en alcohol	29
5.2 Sport en bewegen	31
5.3 Overgewicht	34
5.4 Beeldschermgedrag	35
5.5 Voeding	35
5.6 Conclusie leefstijl mbo-studenten	36
<b>6. Conclusie en beschouwing</b>	<b>37</b>
<b>Bijlage I Methodische verantwoording</b>	<b>39</b>

## Samenvatting

In deze monitor is in beeld gebracht welke rol bewegen, sport en gezonde leefstijl spelen binnen het mbo. Hiervoor is een online vragenlijst onder mbo-instellingen uitgezet, ingevuld door 33 personen van 30 verschillende mbo-instellingen<sup>1</sup>. Daarnaast is van een aantal gezondheidsthema's in kaart gebracht hoe mbo-studenten daar zelf mee omgaan aan de hand van gegevens uit TestJeLeefstijl.

### Ontwikkelingen in het mbo

- 1996: met de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs werd bewegen en sport niet meer als vak in het curriculum van mbo-opleidingen verankerd.
- 2009-2011: de ministeries van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap en Volksgezondheid, Welzijn en Sport stelden 18 miljoen euro beschikbaar om een impuls aan sport en bewegen te geven. Een masterplan Bewegen en sport in het mbo werd opgesteld met als doel bewegen en sport binnen het mbo duurzaam te implementeren om de deelnemers voor te bereiden op een plek in de maatschappij als vitale werknemer en vitale burger (MBO raad en de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO)).
- 2012-2016: in deze periode werd uitvoering gegeven aan de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl 2012-2016 voor verdere verankering van bewegen, sport én gezonde leefstijl in het mbo.
- 2017-2020: de onderwijsagenda heeft vervolg gekregen binnen het programmaplan van de Gezonde School 2017-2020, waarin bijzonder aandacht wordt besteed aan een kwetsbare student populatie.
- 2019-heden: in 2019 veranderde het platform Sport, Bewegen en Onderwijs in het platform Sport en Gezonde leefstijl. Doel van het platform is kennisuitwisseling gericht op vitaliteit van de student én medewerker.

### Bewegen en sport in het mbo

- Het merendeel van de respondenten geeft aan dat beweeg- of sportlessen een vast onderdeel van het curriculum voor studenten zijn (70%), waarvan meestal alleen in beroeps opleidende leerweg (bol) opleidingen (57%).
- Evenementen, zoals een NK, worden op een merendeel van de locaties aangeboden (70%), meestal één tot enkele keren per jaar. Een lessenreeks bewegen en sport om studenten bepaalde sporten te laten ervaren, worden bij meer locaties (95%) en in hogere frequentie aangeboden (53% wekelijks).
- De respondenten schatten gemiddeld in dat op hun locatie 53 procent van de studenten in de eerste twee leerjaren minimaal 50 uur per jaar lessen bewegen en sport krijgen (de 5-procentnorm).
- Op bijna alle locaties wordt het beweeg- en sportaanbod afgestemd op de persoonlijke wensen en behoeften van studenten (95%), meestal door feedback te vragen na afloop van beweeg- of sportactiviteiten (76%).
- De belangrijkste motieven om beweeg- en sportaanbod aan te bieden zijn het leveren van een bijdrage aan de gezondheid van studenten (71%), het bewustmaken van het belang van bewegen voor vitale beroepsuitoefening (67%) en het bijdragen aan een positief schoolklimaat (67%).

<sup>1</sup> In hoeverre de instellingen die in het onderzoek zijn meegenomen representatief zijn voor de gehele populatie wat betreft aantal leerlingen en soort opleidingen is niet bekend, zie bijlage I voor een methodische verantwoording.

- Beweeg- en sportaanbod wordt meestal verzorgd door aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) opgeleide vakleerkrachten (90%).
- Buurtsportcoaches en JOGG-regisseurs zijn nauwelijks actief binnen het mbo.
- De respondenten beoordelen de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod over het algemeen als goed, vooral de personen die het aanbod verzorgen (81% voldoende/goed). Over de gebruikte accommodatie(s) en de beschikbare tijd is een deel van de respondenten ontevreden (respectievelijk 38% en 33% onvoldoende).

### Gezonde leefstijl in het mbo

- Alle respondenten geven aan dat op hun locatie<sup>2</sup> in één of meer lessen aandacht aan gezondheidsthema's wordt gegeven, vooral aan voeding (91%), bewegen en sport (85%) en roken-, alcohol- en drugspreventie (82%).
- In centraal beleid (op instellingsniveau) is volgens de respondenten vitaal burgerschap bij drie kwart van de instellingen opgenomen (76%), gevolgd door Gezonde School algemeen (55%).
- Per 1 november 2020 zijn er 90 Gezonde Scholen (mbo-schoollocaties) binnen het mbo met in totaal 122 vignetten. Het doel voor 2020 van de Gezonde School (104 mbo-schoollocaties die gebruikmaken van het ondersteuningsaanbod Gezonde School), kan hiermee zijn behaald, op voorwaarde dat nog minimaal veertien schoollocaties op dit moment ondersteuning ontvangen.
- Een meerderheid van de respondenten geeft aan dat hun locatie gebruikmaakt van TestJeLeeftijl.nl. Dit is een persoonlijke, digitale en online leefstijltest voor mbo-studenten, waarin zij antwoord geven op vragen over verschillende leefstijlthema's. Mbo-instellingen kiezen zelf hoe zij de data gebruiken, bijvoorbeeld voor het voeren van beleid of in individuele (mentor)gesprekken met studenten.
- Alle locaties schenken ook aandacht aan de gezonde leefstijl van medewerkers, vooral door het aanbieden van een fietsenplan (82%), aandacht voor fysiek en sociaal welbevinden in functioneringsgesprekken (76%) en door het voeren van rookbeleid (67%).
- Voor het komende schooljaar (2020/2021) wil twee derde van de respondenten op hun locatie aan de slag (blijven) met Gezonde School (67%) en/of vitaal burgerschap (67%).

### Mbo-studenten over gezonde leefstijl, bewegen en sport

- Drie kwart van de mbo-studenten drinkt wel eens alcohol (75%), ook drie kwart van de studenten onder de 18 jaar (75%). Mbo-studenten drinken vaker en meer alcohol in het weekend dan doordeweeks. Ook drinken jongens en studenten onder de 18 jaar doorgaans meer alcohol dan meisjes en studenten van 18 jaar en ouder. Drie kwart van de studenten heeft in de afgelopen 4 weken binge gedronken (76%). Dit is vaker voorgekomen onder studenten onder de 18 jaar (83%) en jongens (81%) dan onder studenten van 18 jaar en ouder (74%) en meisjes (72%).
- 56 procent van de mbo-studenten geeft aan wel eens te hebben gerookt. 21 procent van de mbo-studenten rookt dagelijks.
- Op de vraag hoeveel dagen in de week je minimaal 60 minuten 'matig intensief' beweegt, geeft ongeveer een derde van de studenten 0, 1 of 2 dagen aan, vooral meisjes (38%). Eén op de vijf mbo-studenten beweegt 6 of 7 dagen per week minimaal een uur (22%), vaker jongens (26%).

<sup>2</sup> In deze rapportage wordt gesproken over locaties. Van de 33 respondenten gaven twee respondenten aan dat hun instelling één locatie heeft, vulden 16 respondenten de vragenlijst in over alle locaties van hun instelling en vulden 15 respondenten de vragenlijst in voor één locatie, omdat zij alleen daar zich op hadden. Het is daarom niet mogelijk om resultaten op instellingsniveau te beschrijven.

- 59 procent van de mbo-studenten sport ten minste 1 dag per week, dit is een lager percentage dan vergeleken met alle 17-20-jarigen (69%). 53 procent van de mbo-studenten is lid van een sportvereniging, sportschool of zwembad. Vergeleken met leeftijdsgenoten zijn mbo-studenten minder vaak lid (61%).
- In het mbo heeft 29 procent van de studenten overgewicht (op basis van zelfrapportage lengte en gewicht). Uitgesplitst naar leeftijd en geslacht blijkt overgewicht significant vaker voor te komen bij studenten vanaf 18 jaar (32%) en bij meisjes (34%) dan bij studenten onder de 18 jaar (19%) en jongens (24%).
- Ruim de helft van de mbo-studenten kijkt dagelijks meer dan twee uur naar een scherm in de vrije tijd (52%).
- De helft van de mbo-studenten ontbijt elke dag (54%). Een kleiner deel van de studenten eet dagelijks twee stuks fruit (15%) en voldoende groente (20%). Dit komt wat groente betreft overeen met landelijke cijfers, fruitconsumptie ligt onder mbo-studenten lager.

# 1. Inleiding

## 1.1 Achtergrond en doelstelling

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) hecht, in het kader van haar beleid op sportgebied, waarde aan het volgen van de ontwikkelingen op verschillende deelthema's. Hieronder vallen de thema's bewegen, sport en gezonde leefstijl in het onderwijs. Dit is onder meer relevant voor het beleid voor sport- en bewegestimulering onder de jeugd, bevordering van een gezonde leefstijl en talentontwikkeling. 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 periodiek in beeld wordt gebracht. Vanuit dit ministerie worden de kaders bepaald waarbinnen scholen aan die thema's aandacht kunnen besteden.

Het Mulier Instituut voert met steun van het ministerie van VWS inmiddels een aantal jaren periodiek onderzoek uit naar de stand van zaken bij de verschillende onderwijsvormen. In 2020 is voor de eerste keer het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) onderzocht. Doel van dit onderzoek is om inzichtelijk te maken hoe aandacht wordt besteed aan bewegen, sport en gezonde leefstijl binnen het mbo, zoals bij de organisatie van activiteiten, inbedding in lessen, werkwijze en beleid.

### Monitoring gezonde leefstijl in het mbo

Van 2006 tot 2016<sup>3</sup> heeft DSP-groep bewegen en sport in het mbo gemonitord. In 2014 en 2016 richtte de monitoring zich niet alleen op sport- en beweegaanbod, maar is deze verbreed naar het thema gezonde leefstijl. Reden hiervoor was dat dit beter paste bij de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (SBGL). Uit het laatste onderzoek in 2016 onder mbo-instellingen blijkt dat er steeds meer aandacht is voor gezonde leefstijl op mbo-instellingen, onder andere blijkt uit een groei in aandeel scholen dat SBGL-thema's<sup>4</sup> in de onderwijs- en examenregeling en/of studiegidsen van opleidingen heeft opgenomen (58% in 2014 tot 83% in 2016)<sup>5</sup>. Ook in de lessen besteden vrijwel alle mbo-instellingen aandacht aan één of meer gezondheidsthema's. Alleen bij het thema bewegen en sport is op dit punt een daling zichtbaar (91% in 2014 naar 77% in 2016). Dit lijkt te komen doordat bewegen en sport bij een deel van de mbo-instellingen is wegbezuinigd, bijvoorbeeld door de functie van coördinator Bewegen en sport te stoppen. De aandacht die er wel is voor bewegen en sport is meestal tijdens sportlessen, sportdagen/evenementen, clinics en lessen burgerschap. In 2016 was een meerderheid van de mbo-instellingen bekend met het platform Sport, Bewegen en Onderwijs, de Gezonde School (inclusief vignet) en TestJeLeefstijl. Wel wordt geconcludeerd dat er verschillen zijn tussen hoe de thema's onder de aandacht worden gebracht.

## 1.2 Opzet van het onderzoek

Om zicht te krijgen op de mate waarin binnen het mbo aandacht wordt besteed aan bewegen, sport en gezonde leefstijl zijn op verschillende wijzen gegevens verzameld (zie voor een uitgebreidere methodische verantwoording bijlage I).

<sup>3</sup> Metingen vonden plaats in: 2006, 2008, 2010, 2011, 2012, 2014 en 2016.

<sup>4</sup> Bewegen en Sport; Voeding; Relaties en seksualiteit; Voorkomen van roken, alcohol- en drugsgebruik en gehoorschade; Bevorderen van psychosociale gezondheid.

<sup>5</sup> Roordam W. & Duijvestijn, P. (2016). *Een gezonde leefstijl in het MBO – stand van zaken 2016*. Amsterdam: DSP-groep.

## Online vragenlijst

De vragenlijst, bestaande uit open en gesloten vragen, was opgedeeld in twee delen: bewegen en sport en gezonde leefstijl. Een aantal vragen is herhaald vanuit de meting van DSP. De vragenlijst is uitgezet onder de leden van het platform Sport en Gezonde Leefstijl van de MBO raad. Ook is de vragenlijst verspreid onder Gezonde Schoolcoördinatoren binnen het mbo. Mbo-instellingen waarin niemand via één van deze twee wegen werd bevraagd, zijn telefonisch benaderd en gevraagd wie namens de instelling de vragenlijst kon invullen. Uiteindelijk hebben 33 personen van 30 verschillende mbo-instellingen de vragenlijst ingevuld over minimaal één van de locaties binnen hun instelling. Dit levert op instellingsniveau een respons op van 48 procent. Van de 33 respondenten gaven twee respondenten aan dat hun instelling één locatie heeft, vulden zestien respondenten de vragenlijst in over alle locaties van hun instelling en vulden vijftien respondenten de vragenlijst in voor één locatie, omdat zij alleen daar zicht op hadden. Een respons weergegeven op locatieniveau is daarom passender en de respons is daarom iets lager (39%). De lage respons is vermoedelijk voor een groot deel te wijten aan de periode van dataverzameling (29 mei-26 juni 2020), middenin de periode met coronamaatregelen.

## Data van TestJeLeefstijl.nl

Via stichting TestJeLeefstijl zijn data ontvangen en geanalyseerd van mbo-studenten die leefstijlvragen hebben beantwoord. In hoofdstuk 2 is meer informatie te vinden over (de ontwikkeling van) TestJeLeefstijl. In deze monitor zijn de onderwerpen alcohol, beeldschermgedrag, bewegen, BMI/buikomvang, roken en voeding meegenomen.

## Gegevens uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor van het CBS i.s.m. het RIVM

De Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor wordt jaarlijks afgenomen bij een representatieve steekproef van volwassenen in Nederland. De vragenlijst bevat naast vragen over sport en bewegen ook andere leefstijlonderwerpen (zoals roken of alcoholgebruik) en informatie over gezondheid. Hierbij is ook de aanvullende module over bewegen en ongevallen geraadpleegd, met de focus op bewegen. Deze aanvullende module wordt elke twee jaar afgenomen. Voor zowel de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor als de aanvullende module zijn de data van de jaren 2015, 2017 en 2019 samengenomen voor een voldoende respons.

## 1.3 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 worden de ontwikkelingen wat betreft gezonde leefstijl, bewegen en sport in het mbo beschreven, en de organisatie hiervan. Vervolgens wordt ingegaan op de geschiedenis van sport, bewegen en een gezonde leefstijl in het mbo. Hierbij wordt er ook gekeken naar de Onderwijsagenda SBGL 2012-2016. Resultaten van deze 0-meting worden in de hoofdstukken 3 en 4 gepresenteerd. In deze hoofdstukken wordt de huidige stand van zaken beschreven, waarbij hoofdstuk 3 is gericht op bewegen en sport, en hoofdstuk 4 op gezonde leefstijl. De kwaliteit van het beweeg- en sportaanbod en de samenwerking met verschillende partijen die betrokken zijn bij het stimuleren van de activiteiten op het gebied van bewegen en sport worden in hoofdstuk 3 besproken. Hoofdstuk 4 gaat in op het gezondheidsbeleid van de mbo instellingen/locaties en het platform Sport en Gezonde Leefstijl. Een aantal thema's die binnen dit platform de speciale aandacht hebben, worden in de hoofdstukken 3 en 4 besproken: Gezonde School, TestJeLeefstijl, Schoolsport, Topsport binnen het mbo en het Nationaal Preventieakkoord. Hoofdstuk 5 gaat in op de leefstijl volgens de mbo-studenten zelf. Dit rapport sluit in hoofdstuk 6 af met een conclusie en beschouwing.

De belangrijkste resultaten zijn in tabellen en/of figuren weergegeven met een korte beschrijvende tekst bij de figuur. De uitkomsten betreffen het mbo als geheel. Vanwege de kleine respondentengroep is het niet mogelijk nadere uitsplitsingen te doen, zoals naar locatie of grootte van de instelling. Waar mogelijk en relevant is een vergelijking gemaakt met de resultaten uit het onderzoek van DSP in 2016.



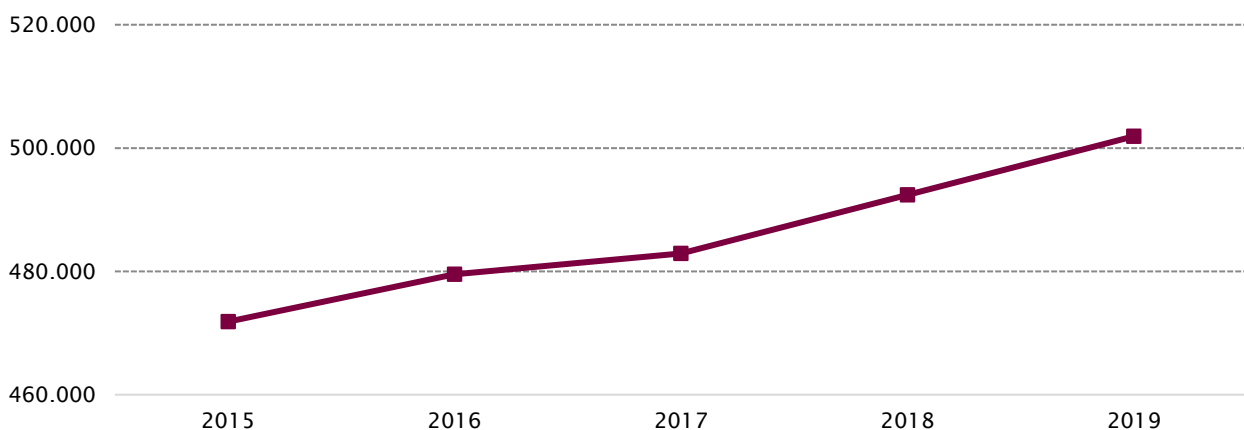
## 2. Ontwikkelingen in het mbo

### 2.1 Organisatie mbo

Het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) bereidt studenten, zowel jongeren als volwassenen, voor op hun toekomst in de maatschappij. Het mbo is erop gericht studenten te kwalificeren voor de arbeidsmarkt, voor een vervolgopleiding en voor goed burgerschap. Er zijn opleidingen op vier niveaus<sup>6</sup>, zodat voor een brede doelgroep passend onderwijs wordt aangeboden. Alle opleidingen zijn onderverdeeld in vier hoofdsectoren: (1) zorg, welzijn, cultuur en sport, (2) techniek en bouw, (3) groen en dier, (4) economie, handel en ICT. Mbo-opleidingen worden aangeboden door regionale opleidingscentra (roc's), vakscholen en agrarische opleidingscentra (aoc's) en 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.

In het schooljaar 2018-2019 waren er 507.900 mbo-studenten, verdeeld over 63 mbo-instellingen en 182 opleidingen<sup>7</sup>. Ter illustratie: in het mbo wordt 40 procent van de beroepsbevolking van Nederland opgeleid. Het aantal mbo-studenten is sinds 2015 flink toegenomen (figuur 2.1). 90 procent van de mbo-studenten volgt een opleiding aan een roc, 5 procent aan een aoc en 5 procent aan een vakschool (niet in figuur).

**Figuur 2.1 Aantal mbo-studenten in 2015-2019**



Bron: DUO onderwijsdata, 2015-2019. Bewerking Mulier Instituut.

#### Opleidingen sport en bewegen

Binnen het mbo is een aantal beroepsopleidingen gericht op sport en bewegen functies (tabel 2.1). In 2019 volgden 13.567 studenten een van deze opleidingen, dat is ongeveer 2,7 procent van alle mbo-studenten. Van de 62 mbo-instellingen, bestaan de meeste uit meerdere vestigingen, met verschillende opleidingen binnen een domein bij elkaar. In het uitgevoerde onderzoek richten we ons niet specifiek op de hiervoor genoemde beroepsopleidingen sport en bewegen, maar staat de plaats van bewegen en sport in het mbo voor alle opleidingsstromen en studenten centraal.

<sup>6</sup> Niveau 1: assistent opleidingen, niveau 2: basisberoepsopleidingen, niveau 3: vakopleiding, niveau 4: middenkaderopleiding of specialistenopleiding.

<sup>7</sup> <https://www.mбораad.nl/het-mbo/feiten-en-cijfers/studenten-het-mbo>

**Tabel 2.1 Aantal studenten die in 2019 een mbo-opleiding gericht op sport en bewegen volgden**

Opleiding	Aantal studenten 2019
Sport- en bewegingsleider	2.783
Medewerker sport en recreatie	3.107
Coördinator buurt, onderwijs en sport	1.335
Coördinator sport- en bewegingsagogie	1.343
Coördinator sport, bewegen en gezondheid	1.912
Coördinator sportinstructie, training en coaching	1.967
Bedrijfsleider paardensport en -houderij	935
Medewerker watersportindustrie	110
Allround coördinator-instructeur buitensport	75
<b>Totaal</b>	<b>13.567</b>

Bron: DUO onderwijsdata, 2019.

## 2.2 Aandacht voor bewegen, sport en leefstijl in het mbo

Het mbo heeft in tegenstelling tot sommige andere vormen van onderwijs geen verplichte lessen lichamelijke opvoeding of sport. Sinds de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs (WEB) in 1996 zijn bewegen en sport als vak niet meer verankerd in het curriculum van mbo-opleidingen<sup>8</sup>. Ongeveer tien jaar later werd dit naar het oordeel van de Tweede Kamer toch problematisch gevonden. Op aandringen van de Kamer stelden de ministeries van OCW en VWS daarom in 2008 18 miljoen euro voor een periode van drie jaar (2009-2011) beschikbaar om een impuls te geven aan onderwijs in bewegen en sport in het mbo. Voor de besteding van dit bedrag ontwikkelden de MBO raad en KVLO samen met het ministerie van OCW het Masterplan Bewegen en Sport in het mbo<sup>9</sup>, met als doelstelling: het duurzaam implementeren van bewegen en sport binnen het mbo om de deelnemers voor te bereiden op een plek in de maatschappij als vitale werknemer en vitale burger. Op dat moment was het (verplichte) aanbod sport en bewegen in het mbo voornamelijk beroepsgerelateerd (in sportopleidingen), niet-sportopleidingen hadden voor het merendeel geen verplicht sportief aanbod. Mbo-instellingen konden een aanvraag indienen voor financiële en inhoudelijke ondersteuning. Daaraan was een aantal voorwaarden verbonden, zoals het verankeren van bewegen en sport in het schoolbeleid, meedoen aan effectmetingen en monitoring en het onderschrijven van de vijfprocentnorm (5% van de minimale contacttijd per leerjaar die de student binnenschools aanwezig is, moeten 'sportactieve' uren zijn). Daarmee werd een zekere verankering van onderwijs in bewegen en sport in het mbo gerealiseerd. In 2011 hadden 39 mbo-instellingen een aanvraag ingediend.

De investeringen van het masterplan maakten deel uit van een omvangrijker beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs (2008-2012) uitgewerkt door het platform Sport, Bewegen en Onderwijs. Samen met partners uit de onderwijs- en sportsector, de naschoolse opvang en gemeenten wilde het kabinet de structurele samenwerking tussen sport en onderwijs en een meer samenhangend en dekkend sport- en beweegaanbod voor de jeugd bewerkstelligen. In het beleidskader werd gestreefd naar een vitalere Nederlandse jeugd door meer sportdeelname en bewegen door de schoolgaande jeugd.

<sup>8</sup> <http://sportengezondeleefstijl.nl/Sport-en-gezonde-leefstijl>

<sup>9</sup> Faber, J. (2010). *Masterplan Bewegen en Sport in het MBO 'van sprint naar duurloop'*. Woerden: MBO raad.

## Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl 2012-2016

Als vervolg op het genoemde beleidskader ontwikkelden de onderwijsraden PO-raad, VO-raad en MBO raad in 2012 de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (SBGL) die met subsidie van VWS en OCW is uitgevoerd in de periode 2012 tot en met 2016. Belangrijke samenwerkingsorganisaties waren Centrum Gezond Leven, RIVM en GGD GHOR Nederland<sup>10</sup>. Doel van de agenda was het stimuleren van scholen om te komen tot schoolbeleid voor sport, bewegen en gezonde leefstijl, leidend tot kwantitatieve en kwalitatieve toename van aanbod voor sport, bewegen en gezonde leefstijl in en rondom de school. Gestelde doelen voor 2016 waren gericht op een stijging van het percentage studenten in het mbo dat aan de beweegrichtlijn voldoet, het gezonde schoolbeleid en het schoolsportaanbod voor studenten. Hierbij werd gefocust op het bestuur, de school en de docent/vaksectie, aangezien zij ieder in hun eigen domein een grote invloed uitoefenen op het stimuleren van gezonde leefstijl bij studenten. Tijdens de uitvoering van de onderwijsagenda is het thema bewegen, sport en gezonde leefstijl bij de herziening van het mbo curriculum ondergebracht onder 'vitaal burgerschap'. Vitaal burgerschap leert studenten om een gezonde start op de arbeidsmarkt te maken. Omdat een lager opleidingsniveau gerelateerd is aan een hoger risico op gezondheidslast en een lagere levensverwachting en de sportdeelname onder jongeren in het mbo laag was, wordt juist in het mbo aandacht geschonken aan thema's zoals gezondheid, inzetbaarheid, veiligheid en arbeidsomstandigheden.

Uit een evaluevaluatie blijkt dat de onderwijsagenda SBGL heeft gezorgd voor het bundelen van inspanningen en middelen van een groot aantal organisaties en initiatieven gericht op gezondheidsthema's in het onderwijs<sup>11</sup>. Ook heeft een goede positionering van Gezonde School plaatsgevonden, wat resulteerde in meer betrokkenheid en draagvlak op zowel landelijk als lokaal niveau. Er is een gezamenlijke ondersteuningsstructuur voor scholen ingericht, en tussen 2013 en 2016 groeide het aantal ondersteuningsvragen vanuit scholen aanzienlijk. Hierbij moet worden opgemerkt dat de meeste aanvragen vanuit het primair onderwijs kwamen (67%), en 9 procent vanuit het mbo. De onderwijsagenda SBGL heeft er sterk aan bijgedragen dat scholen niet meer door een rij afzonderlijke instanties worden benaderd rond een veelheid aan thema's voor gezondheidsbevordering, maar dat dit gebeurt via een gecoördineerd aanbod.

## Platform Sport en Gezonde Leefstijl

Na de Onderwijsagenda SBGL is het platform blijven bestaan, sinds 2019 onder de naam platform Sport en 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 kennisuitwisseling gericht op vitaliteit van de student én medewerker, waaronder het verankeren van Bewegen & Sport binnen het curriculumdeel Loopbaan en Burgerschap (bijvoorbeeld door studiedagen, congressen en themanetwerkbijeenkomsten). Uitgangspunt is dat 5 procent van de jaarlijkse minimale onderwijstijd bij eerste- en tweedejaars bol-studenten aan bewegen en sport wordt besteed. Een aantal thema's heeft binnen het platform speciale aandacht: Gezonde School, TestJeleefstijl, Schoolsport, Topsport binnen het mbo en het Nationaal Preventieakkoord.

<sup>10</sup> Gedurende de looptijd zijn verschillende projecten aan SBGL gekoppeld, zoals Nationaal Schoolontbijt (Hartstichting), Gezonde Schoolpleinen (i.s.m. IVN, Jantje Beton) en Rookvrije Schoolterreinen (i.s.m. Longfonds).

<sup>11</sup> Lucassen, J.M.H. & Toren, S. van den (2016). *Monitor Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl 2012-2016 – Eindrapport*. Utrecht: Mulier Instituut.

## Gezonde School

De Onderwijsagenda SBGL heeft vervolg gekregen binnen de Gezonde School ([programmaplan Gezonde School 2017-2020](#)). Specifieke aandacht in dit programmaplan gaat uit naar scholen met een kwetsbare student populatie. Gezonde School is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Landelijke kennis- en onderzoeksinstituten (o.a. RIVM en GGD GHOR) werken hierin samen, ondersteund door branche- en koepelorganisaties. Gezonde School is een programma voor po, vo en mbo waar gewerkt wordt aan een gezonde leefstijl. Met inzet van een Gezonde Schoolcoördinator en een externe adviseur van de GGD werkt een school aan verschillende gezondheidsthema's<sup>12</sup>. Samen wordt gekeken wat de locatie/instelling al doet aan gezondheidsbevordering en versterkt wat goed gaat. De test '[Hoe gezond is jouw school?](#)' is een ondersteuningstool om te ontdekken wat al goed gaat en waar aan gewerkt dient te worden. Vanaf 2021 wordt voor het mbo TestJeLeefstijl.nl (zie verderop in deze paragraaf) gebruikt als eerste stap van de Gezonde School-aanpak. Als een locatie/instelling op een thema aan de criteria voor een gezonde school voldoet, ontvangt de instelling/school desgevraagd een vignet als kwaliteitskeurmerk. De instelling/school mag zich dan Gezonde School noemen.

Wat betreft de ondersteuning van de scholen zijn in het programmaplan voor 2020 de volgende doelen gesteld:

- 17 procent (1.650) van de scholen (locaties) heeft gebruikgemaakt van het ondersteuningsaanbod Gezonde School. Dit betreft 1.303 po-scholen, 243 vo-schoollocaties en 104 mbo-schoollocaties.
- Het ondersteuningsaanbod heeft met name twee kwetsbare groepen bereikt: a) scholen met leerlingen uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status, bijvoorbeeld in wijken met een lage sociaaleconomische status, vmbo kader en mbo niveau 1 en niveau 2 en b) scholen voor speciaal onderwijs.
- Deze 1.650 scholen hebben gebruikgemaakt van het 'Gezonde School-pakket', waarmee zij onder meer een Gezonde School-coördinator konden inzetten en advies op maat van een Gezonde School adviseur ontvingen.
- Via de website GezondeSchool.nl zijn scholen op een digitale manier ondersteund bij het werken aan Gezonde School. De ondersteuning die scholen ontvangen via de website is afgestemd op de vraag van de school. Er zijn gemiddeld 2.750 unieke bezoekers per week. Hiermee is een groot aantal scholen bereikt.

Per 1 november 2020 zijn 90 Gezonde Scholen binnen het mbo met in totaal 122 vignetten (zie tabel 2.2). Een Gezonde School kan meer dan één vignet hebben. Het doel, 104 mbo-schoollocaties die gebruikmaken van het ondersteuningsaanbod Gezonde School, wordt vermoedelijk wel behaald, aangezien volgens de MBO raad 180 schoollocaties in de periode 2017-2020 gebruik hebben gemaakt van het ondersteuningsaanbod.

<sup>12</sup> Voeding, Bewegen en sport, Welbevinden, Roken-, alcohol- en drugspreventie, Relaties en seksualiteit, Fysieke veiligheid, Binnenmilieu, Mediawijsheid.

**Tabel 2.2 Aantal vignetten per thema van de Gezonde School binnen het mbo per 1-11-2020**

	Aantal
Bewegen en sport	52
Voeding	37
Welbevinden	20
Roken, alcohol- en drugspreventie	8
Relaties en seksualiteit	5
Fysieke veiligheid	0
Binnenmilieu	0
Mediawijsheid	0
<b>Totaal</b>	<b>122</b>

Bron: mijngezondeschool.nl.

### TestJeLeefstijl

TestJeLeefstijl.nl is een persoonlijke, digitale en online leefstijltest. Mbo-studenten beantwoorden vragen over leefstijlthema's zoals alcohol, beeldschermgedrag, bewegen, seksualiteit, roken, voeding en drugsgebruik. Een school kan zelf kiezen welke leefstijlthema's worden uitgevraagd en kan deze gegevens (eventueel) aanvullen met fysieke metingen (kracht, uithoudingsvermogen, lengte, gewicht en middelomtrek). Resultaten worden door mbo-instellingen op verschillende manieren gebruikt. De test geeft aan op welke punten een jongere gezond leeft en geeft feedback op wat er beter kan. Op basis hiervan maakt een student zelf een actieplan met daarin de doelen waar hij of zij het komende jaar aan wil werken. Het actieplan kan worden gebruikt in het portfolio of in gesprekken met een loopbaanbegeleider, mentor of decaan. De school kan er voor kiezen om TestJeLeefstijl in te zetten als onderdeel van andere lessen. Naast de online test is er informatie op de website over leefstijlthema's, landelijke normen, tips en adviezen, filmpjes, apps en links naar andere relevante websites. Sinds 2015 is TestJeLeefstijl opgenomen als Goed Beschreven in de landelijke database voor erkende interventies ([werkblad](#)). Eind schooljaar 2019/2020 maakten 20.976 studenten van 32 mbo-instellingen gebruik van TestJeLeefstijl.

De oorsprong van TestJeLeefstijl.nl dateert uit 2007, toen twee mbo-instellingen (ROC Nijmegen en ROC Deltion) in samenwerking met TNO en Stichting Openbaar Primair Onderwijs Zoetermeer (OPOZ) data bij studenten ophaalden met betrekking tot hun leefstijl. In 2008 is dit landelijk uitgerold door het oprichten van Stichting TestJeLeefstijl, waarbij de exploitatie en marketing bij Stichting TestJeLeefstijl lag en de inhoud, analyse en rapportage van resultaten bij TNO en OPOZ. Sinds 2009 werden op zowel individueel als groepsniveau interventies ontwikkeld op basis van de resultaten. Vanaf 2010 dienen de data als bron voor het maken van beleid door de MBO raad, ministerie, gemeenten en het onderwijs. In het schooljaar 2019/2020 is TestJeLeefstijl vernieuwd. De website is technisch en qua uiterlijk aangepast, zodat toegankelijkheid voor studenten en voor de mbo-instelling is verbeterd. Voor de verschillende onderwerpen wordt samengewerkt met kennisinstituten die zich inhoudelijk met het onderwerp bezighouden, zoals het Trimbos Instituut en Rutgers. Komende tijd wordt door de stichting gezocht naar mogelijkheden voor het toevoegen van een helpdesk voor studenten. De gedachte hierachter is dat het online hulp kunnen vragen laagdrempeliger is dan fysiek hulp vragen binnen de mbo-instelling. Daarnaast wordt verder gezocht naar mogelijkheden om de data te gebruiken voor de doorontwikkeling van programma's en beleid. Ook wordt TestJeLeefstijl vanaf 2021 binnen het landelijk programma Gezonde School geïntegreerd als eerste stap binnen de Gezonde School-aanpak.

In hoofdstuk 5 worden resultaten getoond van wat mbo-studenten op een aantal gezondheidsthema's in het afgelopen schooljaar hebben ingevuld.

## Nationaal Preventieakkoord

In 2018 hebben meer dan 70 partijen het Nationaal Preventieakkoord ondertekend. Daarin zijn doelen en acties beschreven op de thema's roken, overgewicht en verantwoord alcoholgebruik, waarmee de omgeving waarin we opgroeien gezonder wordt. De onderwijsraden, waaronder de MBO raad, zijn ook ondertekenaars van alle drie de thema's in het Nationaal Preventieakkoord. De MBO raad omschrijft het volgende in het Nationaal Preventieakkoord: het is de ambitie om in 2040 een gezonde leefstijl onderdeel te laten zijn van het DNA van het onderwijs. Hierdoor zal ook de jeugd meer aandacht krijgen voor gezondheidsvaardigheden. De activiteiten gericht op het onderwijs die vanuit dit akkoord hieraan bijdragen zullen via het Programma Gezonde School lopen:

- Promoten van het belang van een rookvrij schoolterrein en ondersteuning bij het realiseren van een rookvrij schoolterrein.
- In 2020 gebruikt een kwart van alle scholen in het mbo (onderdelen van) het ondersteuningsaanbod van de Gezonde School.
- In 2040 hebben alle scholen een actieve coördinator die aanspreekpunt, organisator en facilitator is in de implementatie van de Gezonde School-aanpak.
- Voorlichting en informatie voor ouders en studenten over verantwoord alcoholgebruik.
- De MBO raad zorgt ervoor dat tijdens lessen Vitaal Burgerschap structureel aandacht wordt besteed aan de Gezonde leefstijl waarbij gebruik wordt gemaakt van onder andere Testjeleefstijl.nl. Ambitie is dat meer studenten aan deze leefstijltest meedoen.

## Rookvrij onderwijsterrein

In februari 2016 heeft de Tweede Kamer een amendement aangenomen op de Tabaks- en rookwarenwet<sup>13</sup>. Dit amendement schrijft voor dat in 2020 een onderwijsterrein volgens de wet geheel rookvrij moet zijn. Dit betekent te allen tijde een rookverbod op het gehele terrein, en bovendien aangeduid en gehandhaafd. Per 1 augustus 2020 is de wettelijke verplichting ingegaan voor alle onderwijsvormen:, dus ook voor het mbo. Vanaf 1 januari 2021 wordt deze wetgeving actief gehandhaafd door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit.

In de afgelopen jaren is de ontwikkeling van de realisatie van rookvrijbeleid in het mbo gemonitord. Het percentage rookvrije schoollocaties was tussen 2016 en 2018 gestegen van 4 procent naar 14 procent<sup>14</sup>. Uit een recente peiling (eind 2020) na de inwerkingtreding van de wettelijke verplichting om rookvrij te zijn, blijkt dat in het mbo gehoor is gegeven aan de verplichting: 95 procent van de locaties is geheel rookvrij<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> Dik-Faber (2016). *Amendement Dik-Faber waarmee schoolpleinen rookvrij worden gemaakt - Wijziging van de Tabakswet ter implementatie van Richtlijn 2014/40/EU, inzake de productie, de presentatie en de verkoop van tabaks- en aanverwante producten*  
<https://www.parlementairemonitor.nl/9353000/1/j9vvij5epmj1ey0/vk12u1mqthwu>

<sup>14</sup> Dellas, V., Singh, A.S. & Slot-Heijs, J.J. (2018). *Op weg naar rookvrije schoolterreinen*. Utrecht: Mulier Instituut.

<sup>15</sup> Slot-Heijs, J.J., Singh, A.S., Dellas, V. & Huiberts, I. (2021). *Rookvrije onderwijsterreinen*. Utrecht: Mulier Instituut.

### 3. Bewegen en sport in het mbo

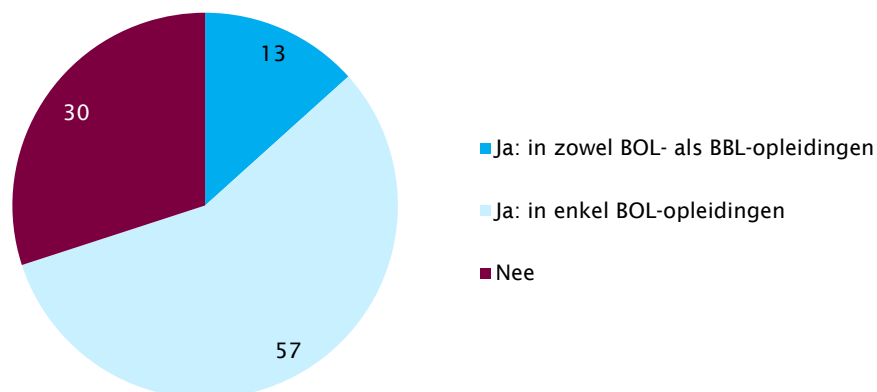
In dit hoofdstuk wordt ingegaan op bewegen en sport in het mbo. Het gaat hierin niet om opleidingen die op sport en bewegen gericht zijn, maar op het mbo als geheel.

#### 3.1 Beweeg- en sportaanbod

##### Curriculair beweeg- en sportaanbod

Het merendeel van de responderende mbo locaties biedt beweeg- of sportlessen aan als vast onderdeel van het curriculum voor de studenten (70%, figuur 3.1). De meeste locaties die dit doen, doen dit alleen voor de bol-opleidingen (beroepsopleidende leerweg) en niet voor de bbl-opleidingen (beroepsbegeleidende leerweg, 57%). Dit kan komen doordat een bbl-opleiding uit meer praktijkonderwijs bestaat, waardoor deze studenten meer tijd doorbrengen bij bijvoorbeeld bedrijven. In 2016 was deze verdeling nagenoeg hetzelfde. 13 procent van de respondenten geeft aan beweeg- of sportlessen aan te bieden in zowel de bbl- als de bol-opleidingen (figuur 3.1). Eén derde van de respondenten geeft aan beweeg- of sportlessen niet als vast onderdeel in het curriculum verwerkt te hebben (30%, figuur 3.1).

**Figuur 3.1 Het aanbieden van beweeg- of sportlessen als vast onderdeel van het curriculum voor de studenten binnen mbo locaties in 2020 (in procenten, n=30)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

##### Invulling van het beweeg- en sportaanbod

Het platform Sport en Gezonde Leefstijl besteedt veel aandacht aan schoolsport. Hiermee beoogt het platform een structurele implementatie van schoolsport en een structurele samenwerking met de sportwereld (sportaanbieders). Schoolsport omvat elk sportaanbod op of via school zoals schoolsporttoernooien (waaronder NK's), sport- en beweglessen of clinics en ook sportkaderopleidingen of de begeleiding van topsporters<sup>16</sup>.

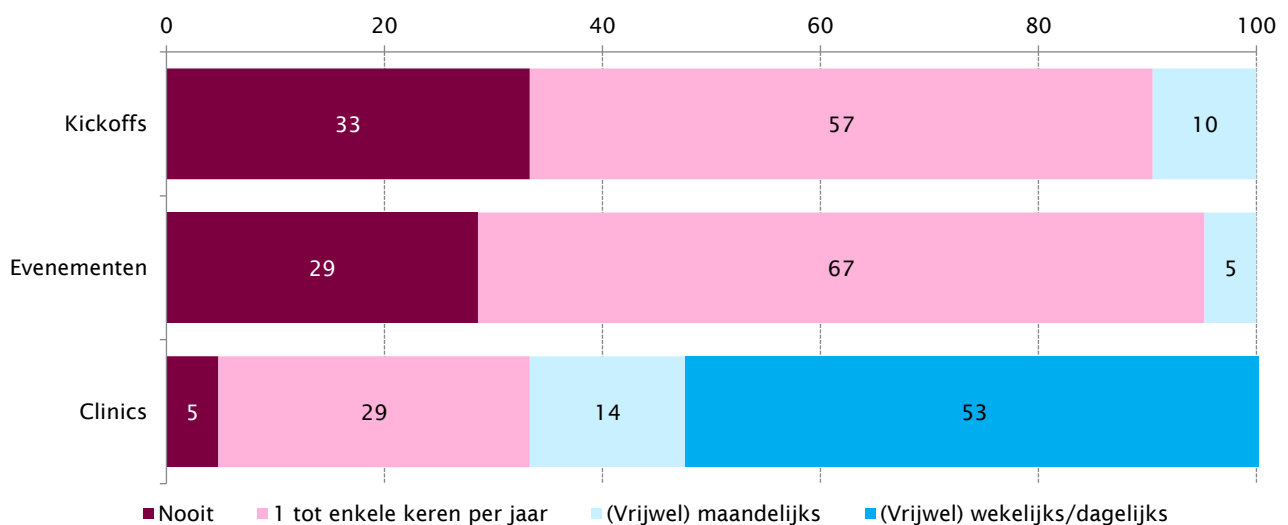
Het beweegaanbod dat volgens de respondenten op hun locatie aangeboden wordt varieert, reguliere sport- en bewegingslessen worden door de respondenten het meest genoemd. Daarnaast komen andere

<sup>16</sup> <https://www.sportengezondeleefstijl.nl/Theme/16/Schoolsport>

activiteiten naar voren zoals: sport- en leefstijllessen als onderdeel van het vak vitaal burgerschap, sportdagen, een leefstijltest of clinics/workshops (niet in figuur).

Als er wordt gekeken naar de frequentie van het aanbieden van de beweeg- en sportactiviteiten voor studenten (n=18), dan worden clinics het meest frequent (67% vrijwel wekelijks/dagelijks) aangeboden (figuur 3.2). Clinics worden in dit onderzoek omschreven als lessenreeksen bewegen en sport om de studenten bepaalde sporten te laten ervaren. Kick-offs en evenementen 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. Bij evenementen, bijvoorbeeld een NK, zijn studenten doelgericht bezig met een sport om volgens te kunnen excelleren op eigen niveau.

**Figuur 3.2 Georganiseerde beweeg- en sportactiviteiten voor studenten in het mbo in 2020 (in procenten, als er aanbod is, n=18)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

Wat betreft andere activiteiten op het gebied van bewegen en sport, worden op 57 procent van de locaties lessen georganiseerd voor studenten die gericht zijn op het toepassen van bewegen en sport in hun beroepsopleiding. Daarnaast geeft de helft van de respondenten (48%) aan dat zij op hun locatie (bij)scholing voor docenten aanbieden waarbij zij leren om het sportaanbod zelf te kunnen verzorgen.

De helft van de respondenten (48%) geeft aan dat de mogelijkheden voor bewegen en sport voor studenten in de laatste twee schooljaren gelijk zijn gebleven (niet in figuur). Een derde geeft aan dat het aanbod is toegenomen (33%), een afname wordt nauwelijks benoemd (14%).

### Vijfprocentnorm

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. Naar schatting van de respondenten voldoet ongeveer de helft van de eerste- en tweedejaars bol-studenten aan deze norm (53%, tabel 3.1). Het gemiddelde bij bbl-studenten ligt een stuk lager (5%, niet in figuur of tabel). In deze meting is gevraagd naar de eerste twee leerjaren, in eerdere onderzoeken is voor elk leerjaar naar een schatting gevraagd. Hieruit is op te maken dat ongeveer de helft van de eerstejaars mbo-studenten voldoende lessen bewegen en sport krijgen, en dit afneemt in hogere leerjaren.



**Tabel 3.1 Percentage bol-studenten dat volgens de respondenten de vijfprocentnorm haalt van 2008 tot 2020 (n=18)**

	2008	2012	2014	2016	2020
Leerjaar 1	17	45	42	49	53
Leerjaar 2	10	21	18	12	
Leerjaar 3	5	10	10	8	
Leerjaar 4	4	7	6	6	

Bron: DSP Monitor Gezonde Leefstijl 2013-2014 & 2015-2016; onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

### Lessen bewegen en sport

Als wordt gekeken naar de verdeling van het aanbod van de lessen bewegen en sport over de leerjaren heen, laat dit een duidelijke daling zien naarmate de studenten vorderen in hun studie. 74 procent van de lessen wordt, naar schatting van de respondenten, in het eerste leerjaar aangeboden (niet in figuur). Vervolgens neemt dit af tot 13 procent in het tweede leerjaar, 3 procent in het derde leerjaar en geen enkele les in het vierde leerjaar. 10 procent van de respondenten is van de verdeling niet op de hoogte.

### Overige beweegstimulering

Wat betreft algemene beweegstimulering geeft 70 procent van de respondenten aan dat studenten worden gestimuleerd om naast het reguliere beweeg- en sportaanbod tijdens een schooldag te bewegen (niet in figuur), vooral door middel van een verbod op liftgebruik voor studenten zonder beperking (63%). Dit wordt gevolgd door het stimuleren van actief transport naar school (17%) en de inrichting van het schoolterrein met sportmogelijkheden (17%). Actieve leerplekken (zoals fiets- of stabureaus) (7%) en een beloningssysteem voor bewegen (3%) worden nauwelijks toegepast.

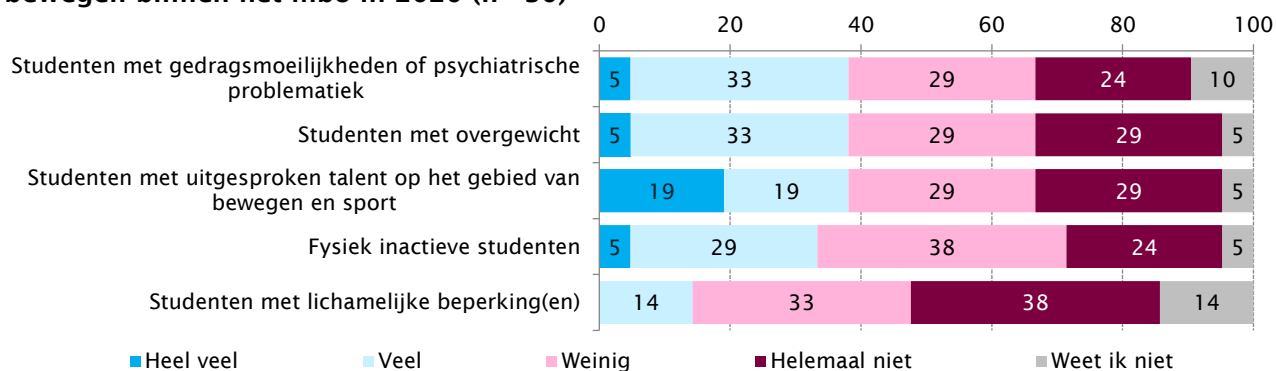
De respondenten die aangeven actief transport te stimuleren (n=5), doen dit door middel van: aandacht schenken aan de dag van het fietsen, beveiligde fietsenstallingen en beperkt aanbieden van autoparkeerplekken en het integreren in de burgerschaplessen. Een voorbeeld van een beloningssysteem is het verdienen van SportopMaat punten. SportopMaat is een beweegprogramma dat ROC Nijmegen gebruikt, waarbij studenten punten kunnen scoren door mee te doen met verschillende beweegactiviteiten. Zij hebben deze punten nodig om uiteindelijk af te kunnen studeren.

Bijna een derde van de respondenten (30%) geeft aan niet actief in te zetten op gerichte stimulering van de studenten om tijdens een schooldag actief te zijn.

## 3.2 Speciale doelgroepen

Als we kijken naar aandacht voor speciale doelgroepen op het gebied van bewegen en sport, dan blijkt 38 procent van de mbo-instellingen (heel) veel aandacht te schenken aan studenten met gedragsmoeilijkheden of psychiatrische problematiek (figuur 3.3). Eenzelfde deel besteedt aandacht aan studenten met sporttalent, waarvan de helft heel veel (19%). Aan studenten met lichamelijke beperking(en) wordt relatief het minste aandacht besteed, 38 procent heeft helemaal geen aandacht voor deze doelgroep. Mbo-instellingen lijken bewust te kiezen voor het besteden van aandacht aan speciale doelgroepen, aangezien respondenten niet bij alle groepen hetzelfde antwoord gaven (niet in figuur te zien).

**Figuur 3.3 Speciale doelgroepen waaraan aandacht wordt besteed op het gebied van sport en bewegen binnen het mbo in 2020 (n= 30)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

Op bijna alle locaties wordt het beweeg- en sportaanbod afgestemd op de persoonlijke wensen en behoeften van studenten (95%, niet in figuur). Dit doen zij vooral door feedback te vragen aan de studenten na afloop van beweeg- of sportactiviteiten (76%), gevolgd door het aandraagen van ideeën voor beweeg- of sportactiviteiten door studenten (71%). Periodieke enquêtes over het gehele beweeg- en sportaanbod wordt door ruim een derde van de locaties gebruikt (38%).

### Topsporters

Het platform Passend Onderwijs besteedt aandacht aan topsport. Bij de helft van de respondenten (50%) vormt topsport een vast onderdeel van het beleidsplan van hun mbo-instelling. Eén derde (30%) geeft aan dat dit niet het geval is (niet in figuur), 20 procent geeft aan daarvan niet op de hoogte te zijn. Wat er in het beleidsplan beschreven staat over topsport heeft voornamelijk betrekking op hoe een student in aanmerking komt voor een topsportstatus en hoe topsporters onder speciale voorwaarden hun studie en topsportloopbaan kunnen combineren.

*‘Wij bieden als mbo school topsport aan. Dit is uitgebreid omschreven in het beleidsplan. In samenspraak met de topsporter kijken we naar alle mogelijkheden die nodig zijn voor de topsporter om zijn/haar sport te kunnen uitoefenen maar ook wat nodig is aan kennis zodat de student ook zijn diploma kan behalen.’*

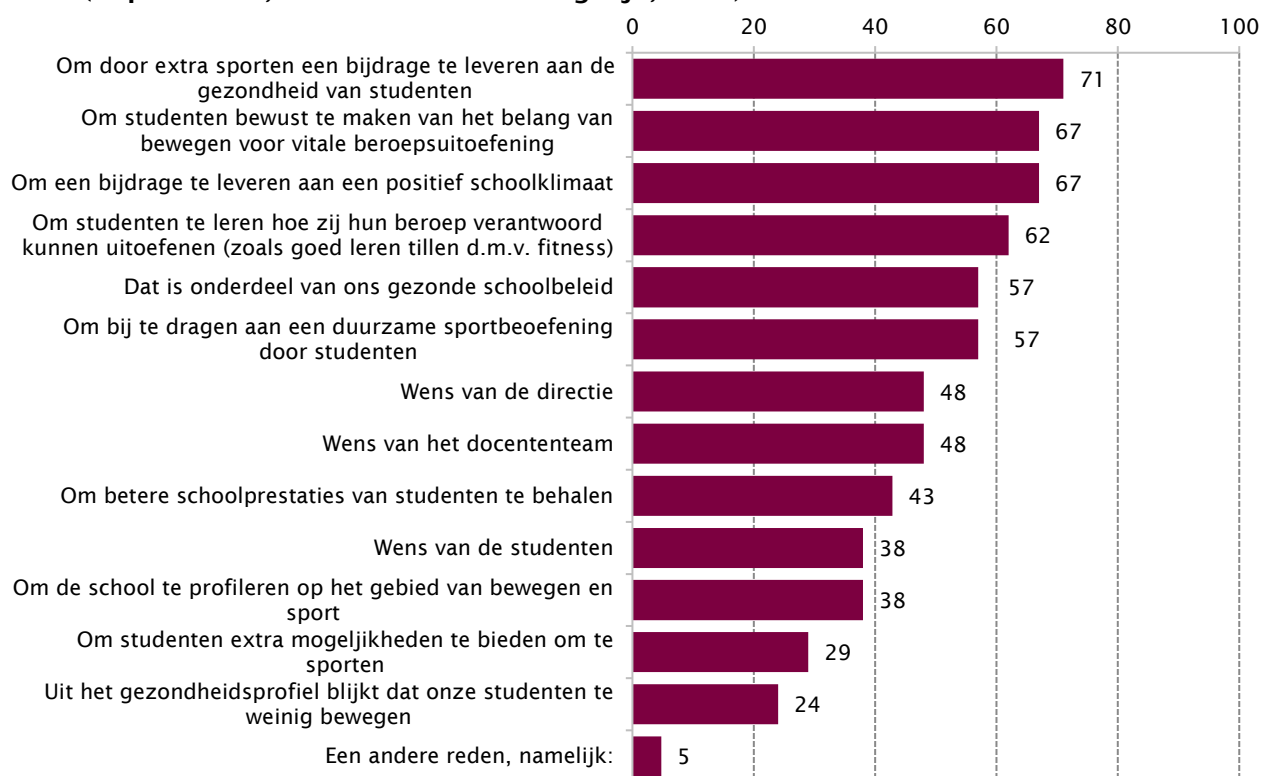
Sommige respondenten geven aan dat zij gebruik maken van topsportcoördinatoren in het topsport beleid. Topsportcoördinatoren worden op 37 procent van de locaties ingezet en op 33 procent niet (en 30 procent weet dit niet). Wat betreft de invulling van de functie topsportcoördinator geven de respondenten aan dat dit voornamelijk begeleiden, coachen en ondersteunen is.

*‘Begeleiden van topsporters waar nodig, zorgen voor ict aanpassingen in onderwijsaanbod/roosters/BPV, topsportoverleg binnen het gehele ROC.’*

## 3.3 Motieven voor en organisatie van het beweeg- en sportaanbod

Respondenten geven veel verschillende motieven aan om beweeg- en sportaanbod aan te bieden op hun locatie (figuur 3.4). Het meest genoemde motief is het bijdragen aan de gezondheid van de studenten (71%). Dit is in overeenstemming met het feit dat gezonde leefstijl in de laatste jaren verbonden is met bewegen en sport in het mbo. Veel respondenten vinden het creëren van bewustzijn over het belang van bewegen belangrijk (67%) en linken een positief schoolklimaat aan bewegen en sport op school (67%). Het meer laten bewegen omdat studenten te weinig bewegen (24%) of mogelijkheden geven tot meer sport (29%) zijn relatief weinig genoemd.

**Figuur 3.4** Genoemde motieven in het mbo om beweeg- en sportaanbod aan te bieden in 2020 (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=30)



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

Wat betreft een open vraag naar de meerwaarde van het beweeg- en sportaanbod, geven de respondenten (n=20) voornamelijk aan dat dit het stimuleren en/of bewust worden van een gezonde levensstijl is. Daarnaast worden ook sociale aspecten benoemd, zoals groepsbinding, leren samenwerken en omgaan met winst en verlies.

*‘Dat de studenten zich bewust worden van het feit dat bewegen belangrijk is, en dat ze tijdens de lessen bewust worden van/kennis maken met een gezonde leefstijl. Een gezonde geest in een gezond lichaam.’*

*‘Actieve en gezonde leefstijl stimuleren bij studenten en medewerkers. Bewustwording voor leefstijl creëren.’*

### Financiën

Wat betreft financiën, geeft ongeveer drie kwart van de respondenten (77%) aan dat hun locatie het beweeg- en sportaanbod financiert vanuit centrale middelen (College van Bestuur). Daarnaast financiert de helft (52%) het aanbod uit decentrale middelen, net als in 2016 (54%). Landelijke en lokale subsidies worden niet tot nauwelijks gebruikt (5%).

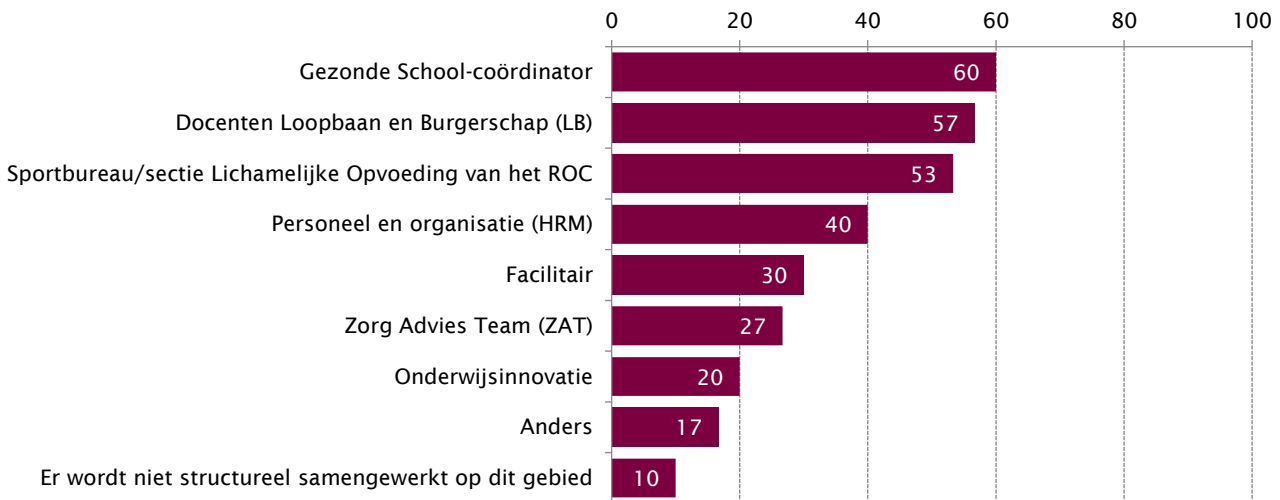
### Wie verzorgt het beweeg- en sportaanbod?

Bijna alle respondenten (90%) geven aan dat het beweeg- en sportaanbod op hun locatie verzorgd wordt door vakleerkrachten, die ALO-opgeleid zijn. Daarna volgen de externe instructeurs (van sportverenigingen en commerciële aanbieders) met 57 procent. Slechts 5 procent van de locaties maakt gebruik van buurtsportcoaches (niet in figuur).

### 3.4 Interne en externe samenwerking

De meeste respondenten geven aan dat binnen hun instelling wordt samengewerkt met verschillende partijen op het gebied van bewegen en sport (90%, figuur 3.5). De Gezonde School-coördinator wordt het meest genoemd (60%). Daarnaast wordt door ongeveer de helft van locaties ook samengewerkt met de Docenten Loopbaan en Burgerschap (LB) (57%) en het sportbureau/sectie Lichamelijke Opvoeding van het ROC (53%).

**Figuur 3.5 Samenwerken met interne partijen (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=30)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

Met externe partijen wordt een stuk minder samengewerkt (60%, niet in figuur). Wanneer wel wordt samengewerkt, gaat het meestal om andere sportaanbieders zoals fitnesscentra (40%). Andere samenwerkingspartners zijn sportverenigingen (23%) en de gemeente (13%). Geen enkele mbo werkt samen met zorginstellingen, welzijnsinstellingen of het bedrijfsleven.

#### Buurtsportcoach

Een buurtsportcoach verbindt bewegen en sport met andere sectoren, zoals welzijn of onderwijs. Voorbeelden van het verbinden van onderwijs met bewegen en sport zijn het verzorgen van clinics op school of het verzorgen van sportonderwijs. De meerderheid (70%) van de respondenten geeft aan dat er geen buurtsportcoaches actief zijn op hun locatie, en 20 procent geeft aan dit niet te weten. De locaties die wel een buurtsportcoach in dienst hebben (10%, n=3), geven allemaal aan deze in te zetten als vakdocent voor beweeg- en sportlessen (100%). Daarnaast zetten zij ook buurtsportcoaches in voor de ondersteuning bij de ontwikkeling van het beleid omtrent bewegen en sport (33%), het adviseren van medewerkers over sportmogelijkheden in de gemeente (33%) en het doorverwijzen van studenten naar sportmogelijkheden in de gemeente (33%).

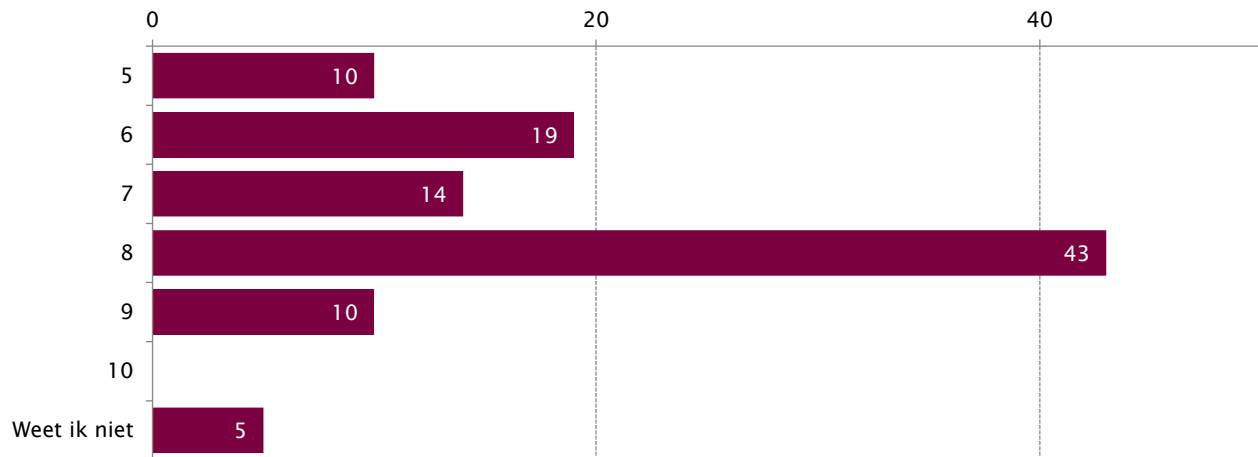
#### JOGG-regisseur

Een JOGG-regisseur is een ander voorbeeld van een externe partij waar een mbo mee kan samenwerken. Een JOGG-regisseur werkt in een gemeente aan het gezonder maken van de omgeving van kinderen en jongeren door middel van de JOGG-aanpak, waaronder de schoolomgeving. Wederom geeft de meerderheid (70%) van de respondenten aan dat er geen JOGG-regisseur actief is op hun school of instelling, en ongeveer een kwart (27%) zegt dit niet te weten. Op de locatie waar wel een JOGG-regisseur in dienst is (n=1), wordt deze ingezet voor het doorverwijzen van studenten naar sportmogelijkheden in de gemeente.

### 3.5 Kwaliteit van het sport- en beweegaanbod

De respondenten hebben een totaaloordeel gegeven over de kwaliteit van het beweeg- en sportaanbod binnen hun mbo-instelling met een rapportcijfer. Hierbij gaf bijna de helft van de respondenten (43%) een 8, en varieerden de punten van 5 tot en met 9 (figuur 3.6).

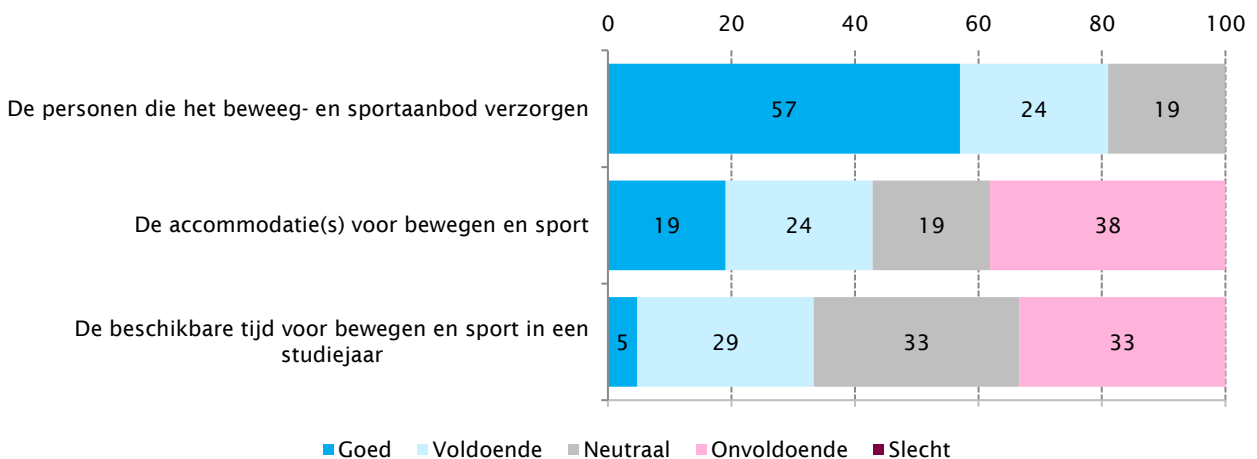
**Figuur 3.6 Beoordeling kwaliteit van het beweeg- en sportaanbod binnen locatie op een schaal van 1 (slecht) tot en met 10 (uitstekend) (in procenten, n=30)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

De kwaliteit van het sport- en beweegaanbod kan verder op verschillende aspecten bekeken worden. De respondenten zijn het meest tevreden over de personen die het beweeg- en sportaanbod op hun locatie verzorgen (figuur 3.7). Meer dan de helft van de respondenten geeft namelijk aan deze goed van kwaliteit te vinden (57%) en geen enkele onvoldoende of slecht. Uit paragraaf 3.3 bleek dat dit voornamelijk de vakleerkrachten zijn die ALO opgeleid zijn. De accommodatie voor bewegen en sport scoort het laagst; 38 procent van de respondenten geeft aan dat deze onvoldoende van kwaliteit is.

**Figuur 3.7 Beoordeling van respondenten met betrekking tot kwaliteitsaspecten van het beweeg- en sportaanbod in het mbo in 2020 (in procenten, n=30)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

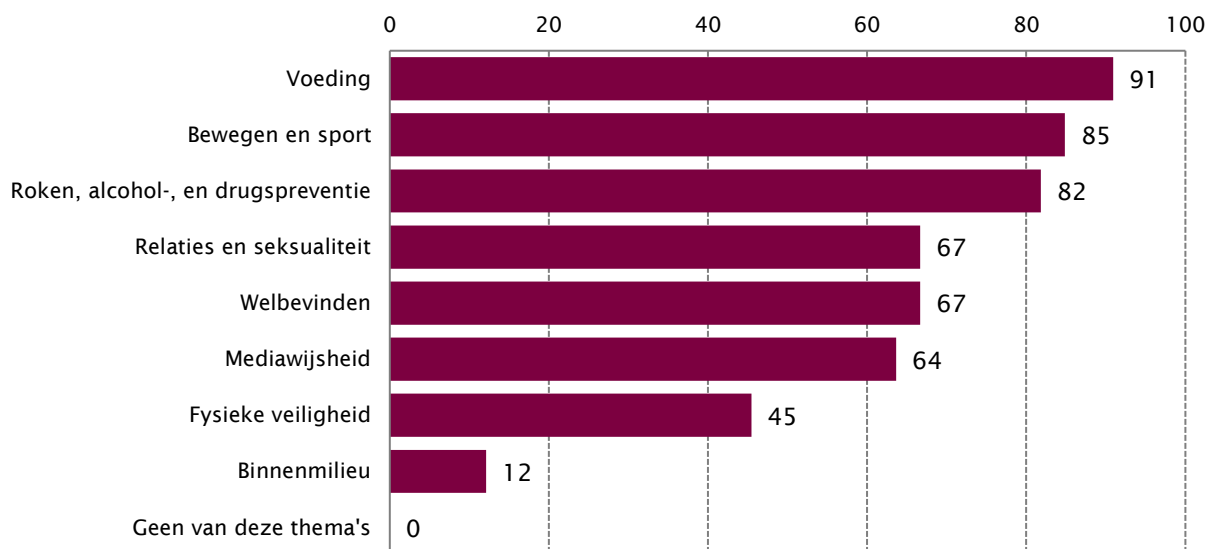
## 4. Gezonde leefstijl in het mbo

In dit hoofdstuk staat de aandacht voor een gezonde leefstijl binnen mbo-locaties centraal (respondentniveau), volgend uit de online vragenlijst. Hierbij wordt ingegaan op beleid en op de onderwerpen die in hoofdstuk 2 met betrekking tot gezonde leefstijl aan bod zijn gekomen.

### 4.1 Aandacht voor gezonde leefstijl in beleid

Alle respondenten geven aan dat op hun locatie in één of meer lessen voor studenten expliciet aandacht wordt gegeven aan minimaal één van de genoemde gezondheidsthema's (figuur 4.1). Dit betreft meestal de thema's voeding (91%), bewegen en sport (85%) en roken, alcohol- en drugspreventie (82%). Binnenmilieu (zoals luchtkwaliteit en hygiëne in het schoolgebouw) wordt duidelijk het minst in de lessen besproken (12%). Dit hoeft niet te betekenen dat locaties zich daar helemaal niet mee bezig houden, maar niet direct richting de studenten zelf. De resultaten komen overeen met die in 2016 (niet in figuur<sup>17</sup>). Ook toen besteedden bijna alle instellingen aandacht aan minimaal één gezondheidsthema (97%) en werden voeding (94%), roken, alcohol, drugs en gehoorschade (85%) en bewegen en sport (77%) het meest genoemd.

**Figuur 4.1** Gezondheidsthema's waar locaties in de lessen voor studenten expliciet aandacht aan geven (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=33)



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

### Gezondheidsbeleid

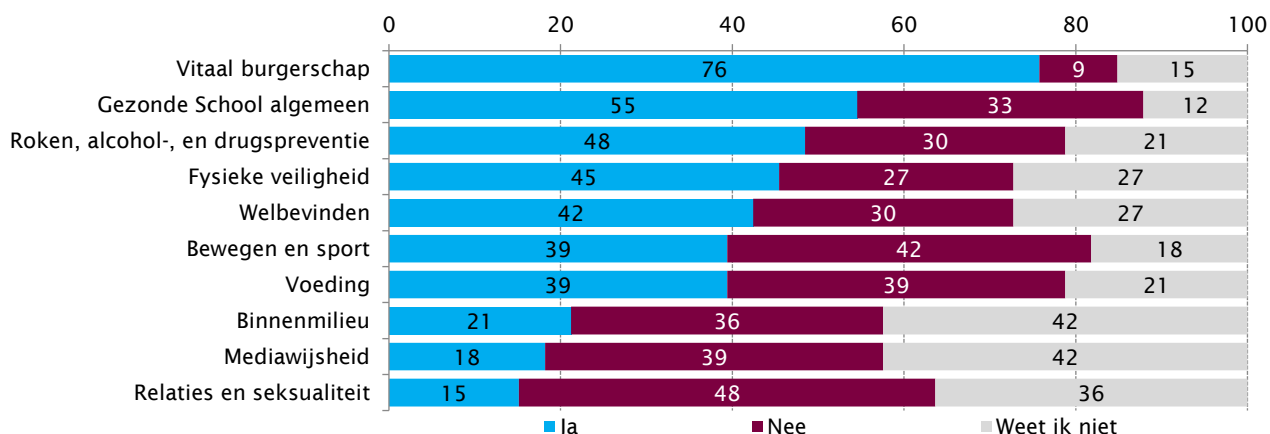
Het College van Bestuur van een mbo-instelling legt zijn missie, visie en centrale beleid vast in één of meerdere beleidsdocumenten, zoals een visiedocument, het missie statement en/of het meerjarenbeleidsplan. Het thema vitaal burgerschap blijkt in drie kwart van de instellingen te zijn verankerd op centraal niveau (figuur 4.2). Vitaal burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit als burger en werknemer. In het Nationaal Preventieakkoord (zie hoofdstuk 2) staat beschreven dat de MBO raad zich ervoor inzet dat tijdens deze lessen aandacht wordt besteed aan gezonde leefstijl. Ook de Gezonde School

<sup>17</sup> Bij vergelijkingen met 2016 maken we gebruik van Roorda & Duijvestijn, 2016

in het algemeen is in een meerderheid van de centrale beleidsdocumenten verankerd. Van de overige gezondheidsthema's is één op de vijf respondenten niet op de hoogte van het al dan niet opgenomen zijn in centrale beleidsdocumenten.

In 2016 waren er vijf gezondheidsthema's (Bewegen en sport, Voeding, Relaties en seksualiteit, Roken, alcohol, drugs en gehoorschade en Psychosociaal welbevinden) (niet in figuur). Opvallend is dat Voeding (51%) en Bewegen en sport (56%) destijds vaker in het centrale beleid waren verankerd dan in 2020 (39%). Voor roken en alcohol is in 2020 wel meer aandacht dan in 2016 (48% versus 31%).

**Figuur 4.2 Verankering van gezondheidsthema's in het centrale beleid (op instellingsniveau), zoals visiedocument of meerjarenbeleidsplan (in procenten, n=33)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

Naast centraal beleid hebben de verschillende locaties veelal een eigen directie en ook eigen visie- en beleidsdocumenten. Respondenten die zicht hebben op alle locaties binnen de instelling geven aan dat vitaal burgerschap bij gemiddeld 83 procent (0-100%) van de locaties binnen hun mbo-instelling is verankerd (niet in figuur, n=20). Dit wordt op enige afstand gevolgd door roken, alcohol- en drugspreventie (64% (0-100%), n=16), welbevinden (58% (0-100%), n=18) en Gezonde School (57% (0-100%), n=23).

## 4.2 Platform Sport en Gezonde Leefstijl

Uit de vragenlijst bleek dat twee derde van de respondenten bekend is met het platform Sport en Gezonde Leefstijl (67%). Dit percentage ligt lager dan in 2016 (85%). Dit kan komen doordat in 2016 altijd een sportcoördinator werd bevestigd. Van de respondenten die het platform kennen geeft 77 procent aan dat hun mbo-instelling bij het platform is aangesloten. Uit open toelichtingen waarom de mbo-instelling is aangesloten blijkt vooral dat het kennis opdoen en delen daarvoor een belangrijk argument is.

*‘We vinden het belangrijk om van en met elkaar te leren, kennis uit te wisselen en daarmee een bijdrage te leveren aan de vooruitgang van MBO Nederland op het gebied van sport en gezonde leefstijl.’*

Uit de antwoorden blijkt dat vitaliteit, sport en gezondheid van studenten hoog in het vaandel staan bij de leden. Door in een netwerk te delen, wordt inspiratie opgedaan om deze thema's verder te brengen binnen de locatie.

*‘Wij zijn twee jaar geleden gestart met het breed uitdragen van bewegen en sport en hebben hierbij gebruik gemaakt van het platform.’*

Eén respondent kent het platform wel, maar geeft aan dat de mbo-instelling niet is aangesloten. De respondent licht toe dat de mbo-instelling geen meerwaarde ziet in lidmaatschap. 18 procent van de respondenten die het platform kent geeft aan niet te weten of de mbo-instelling bij het platform is aangesloten. Dit zijn respondenten die de vragenlijst voor één locatie invulden, en hierop waarschijnlijk geen zicht hebben.

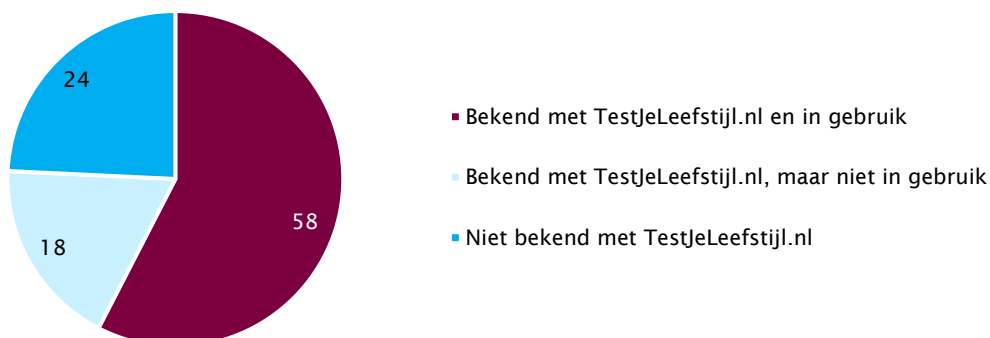
### 4.3 Gezonde School

Van de mbo-instellingen die hebben deelgenomen aan de vragenlijst heeft 76 procent één of meer schoollocaties met minimaal één Gezonde Schoolvignet. Daarnaast geven twee respondenten (6%) aan dat de instelling nog geen vignet heeft, maar wel ondersteuning ontvangt om een vignet te behalen. Uit de vragenlijst blijkt daarnaast dat twee derde van de responsgroep aangeeft over een Gezonde Schoolcoördinator te beschikken (67%). Een Gezonde Schoolcoördinator is de kartrekker van de Gezonde School-plannen en tevens contactpersoon binnen de school als het gaat om gezondheidsbevordering. Dit betreft meestal één persoon per locatie. Ook respondenten die voor hun gehele instelling de vragen beantwoordden gaven aan over één coördinator te beschikken, dus deze functie lijkt voornamelijk instellingsbreed door één medewerker te worden vervuld.

### 4.4 TestJeLeefstijl.nl

Een ruime meerderheid van de respondenten geeft aan dat TestJeLeefstijl op hun locatie bekend is en deze ook in gebruik heeft (58%, figuur 4.3). Dit komt redelijk overeen met de schatting van stichting TestJeLeefstijl (zie hoofdstuk 2). Een kwart van de respondenten kent TestJeLeefstijl.nl niet (24%).

**Figuur 4.3 Bekendheid en gebruik van TestJeLeefstijl.nl (in procenten, n=33)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

In hoofdstuk 2 werd beschreven dat instellingen zelf kunnen bepalen of zij TestJeLeefstijl inzetten. Aan de respondenten die van TestJeLeefstijl gebruikmaken, is gevraagd hoe zij dit instrument in de praktijk inzetten. Hieruit komt een aantal aspecten duidelijk naar voren: als onderdeel van de lessen vitaal burgerschap, als signaleringsinstrument en bij een aantal locaties wordt de test alleen bij eerstejaars afgenomen. Locaties kunnen de uitkomsten van hun studenten ontvangen en gebruiken om beleidskeuzes te maken, bijvoorbeeld op het gebied van Gezonde School-beleid. De helft van de respondenten die TestJeLeefstijl.nl gebruikt, geeft aan de uitkomsten voor beleidskeuzes te benutten (47%). Ruim een derde gebruikt de uitkomsten niet voor beleid (37%). In hoofdstuk 2 zijn andere mogelijke doeleinden beschreven, zoals input voor gesprekken met een loopbaanbegeleider, mentor of decaan. Van de respondenten is 16 procent niet op de hoogte of resultaten voor beleidskeuzes worden meegenomen.

*‘Als analyse instrument om de vraagstukken op Gezonde School thema’s helder te krijgen en te kunnen verbeteren. Analyses worden verwerkt in een rapportage voor ieder Management team.’*



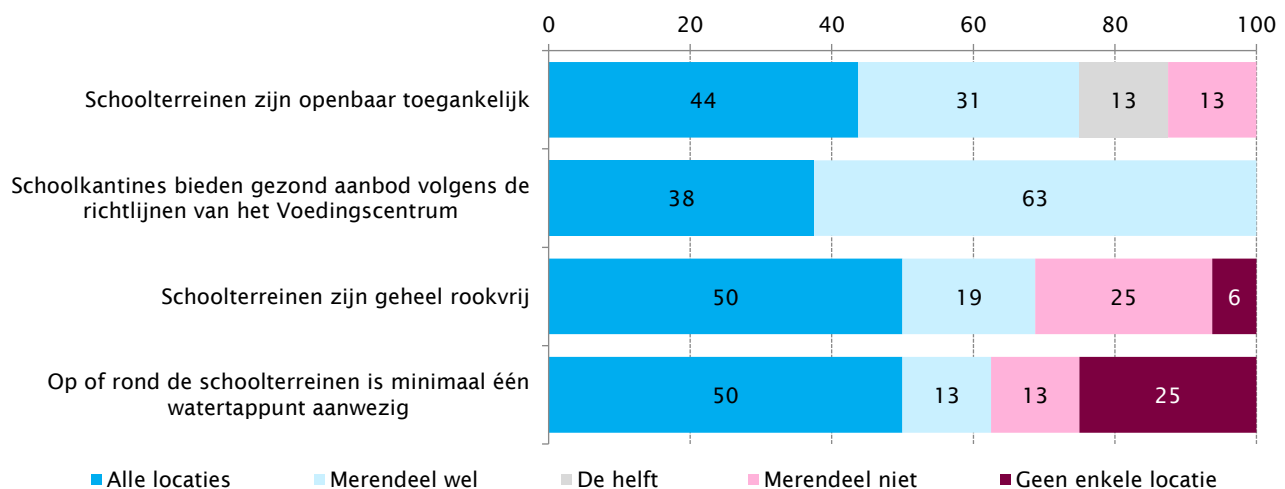
## 4.5 Nationaal Preventieakkoord

In het Nationaal Preventieakkoord (zie hoofdstuk 2) staan verschillende acties benoemd die bijdragen aan een gezondere omgeving. Daarnaast is vanaf 1 augustus 2020 een nieuwe wet ingetreden, waarin gesteld wordt dat alle schoolterreinen van alle onderwijsinstellingen geheel rookvrij moeten zijn. Ondanks deze nieuwe wet, blijkt uit de vragenlijst dat dit bij de helft van de mbo-instellingen (nog) niet op alle locaties het geval is (figuur 4.4). Respondenten die werken op een mbo-instelling met meerdere locaties én zicht hebben op de gehele instelling, kregen een aantal mogelijke acties voor een gezonde schoolomgeving voorgelegd. De meeste schoolkantines blijken een gezond aanbod aan te bieden volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Ook zijn schoolterreinen van mbo-instellingen overwegend openbaar toegankelijk, zodat studenten ook buiten schooltijd van het terrein gebruik kunnen maken.

In 2016 is gevraagd hoeveel locaties een gezonde schoolkantine hebben. Toen gaf ruim de helft van de 30 respondenten aan dat alle of het merendeel van hun locaties aan de richtlijnen van het Voedingscentrum voldeed (54%). In de afgelopen jaren lijkt hier dus een flinke stijging te hebben plaatsgevonden. Ook wat betreft rookvrije schoolterreinen is een ontwikkeling te zien: in 2016 gaf 72 procent van de respondenten aan dat de meeste schoolterreinen van hun mbo-instellingen niet rookvrij waren, dit is in 2020 31 procent.

Twee respondenten werken op een mbo-instelling met één locatie. Op beide instellingen biedt de schoolkantine gezond aanbod volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum (niet in figuur).

**Figuur 4.4 Mate waarin locaties een gezonde schoolomgeving hebben gecreëerd (respondenten die voor hele instelling invullen en meer dan één locatie hebben (in procenten, n=16))**

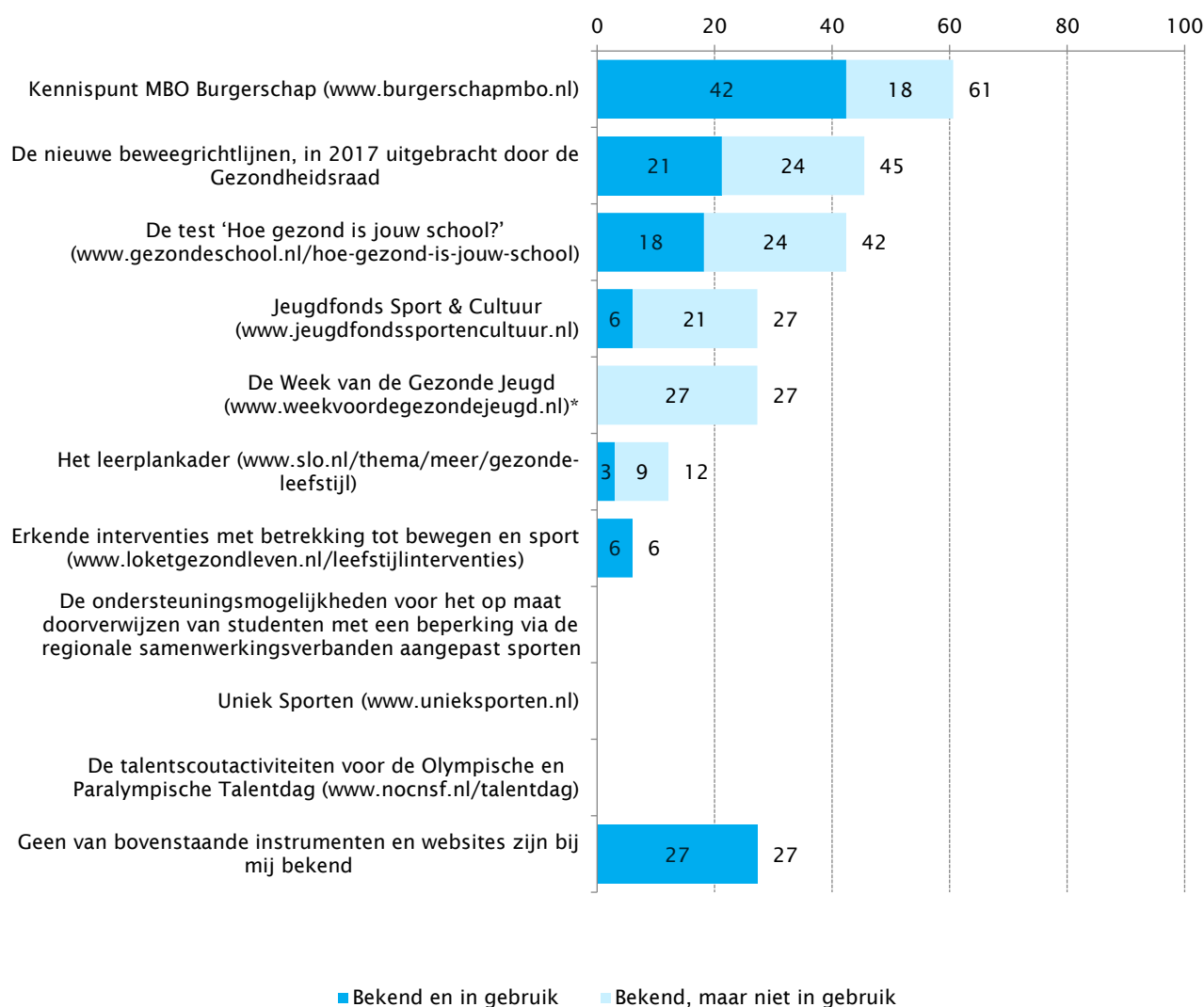


Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

## 4.6 Overige instrumenten voor bevorderen gezonde leefstijl

Naast TestJeLeefstijl.nl kunnen mbo-instellingen ook andere instrumenten en websites gebruiken ter ondersteuning van de gezonde leefstijl van studenten. Deze staan in figuur 4.5 beschreven. Drie kwart van de respondenten kent in elk geval één van deze instrumenten of websites. Een meerderheid is bekend met het Kennispunt MBO Burgerschap (61%), waarvan ongeveer twee vijfde gebruikmaakt (42%). De overige instrumenten zijn bij een minderheid van de respondenten bekend. Mogelijkheden voor studenten met een beperking, zoals regionale samenwerkingsverbanden en Uniek Sporten zijn bij geen enkele respondent bekend. Ook met talentscoutactiviteiten is geen enkele respondent bekend.

**Figuur 4.5 Bekendheid en gebruik instrumenten en websites voor het bevorderen van een gezonde leefstijl bij studenten (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=33)**



\* Alleen naar bekendheid gevraagd, want kan niet door locatie zelf in gebruik worden genomen.

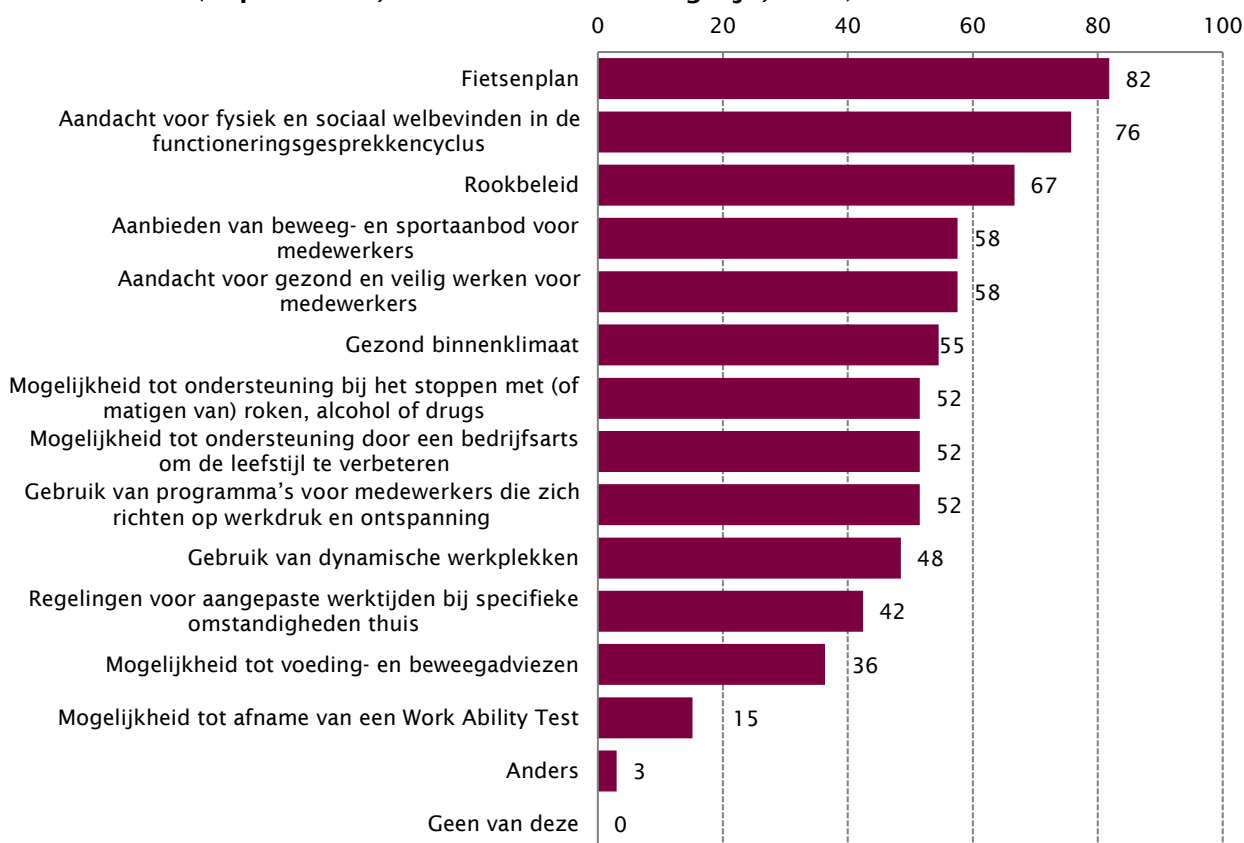
Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

## 4.7 Gezonde leefstijl van medewerkers

Alle mbo-locaties schenken niet alleen aandacht aan een gezonde leefstijl van de studenten, maar ook van medewerkers (figuur 4.6). De gezonde leefstijl van medewerkers is als speerpunt in het meerjarenplan Gezonde School 2021-2024 opgenomen. In 2016 was bij twee derde van de respondenten aandacht voor gezonde leefstijl bij medewerkers (niet in figuur).

Bij de meeste locaties kunnen medewerkers van een fietsenplan gebruikmaken (82%) en/of is aandacht voor welbevinden van de medewerker in functioneringsgesprekken (76%, figuur 4.6). Daarnaast biedt meer dan de helft van de locaties de mogelijkheid voor ondersteuning bij gezondheid gerelateerde zaken, zoals stoppen met roken (52%) of leefstijlverbetering door een bedrijfsarts (52%). In 2016 was het aanbieden van beweeg- en sportaanbod het meest genoemd (90%), gevolgd door fietsenplan (81%).

**Figuur 4.6 Manieren waarop binnen locaties aandacht is voor gezonde leefstijl van medewerkers (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=33)**

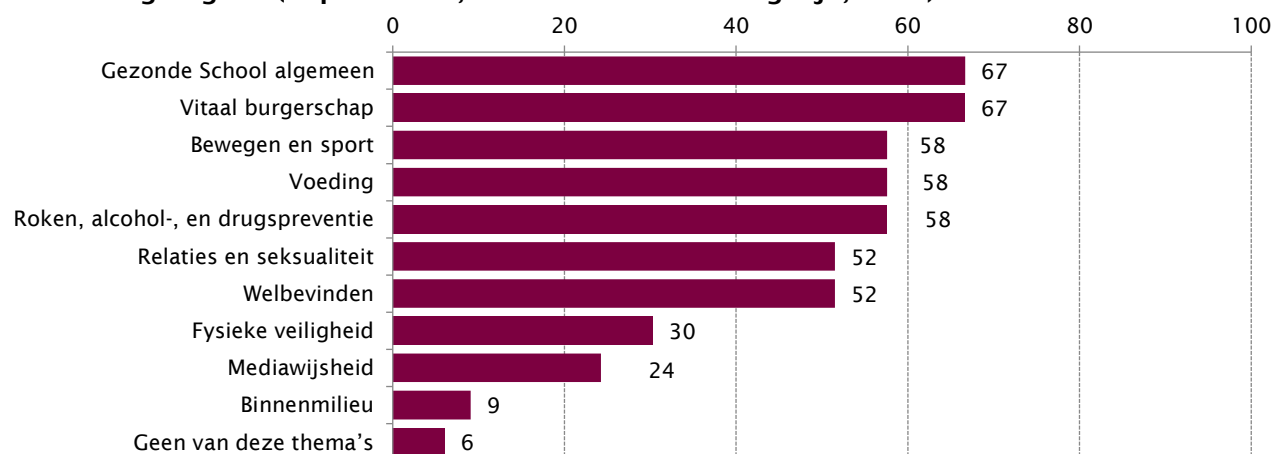


Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

## 4.8 Plannen en ondersteuningsbehoefte

Twee derde van de respondenten wil op de locatie komend jaar aan de slag gaan met Gezonde School (67%) en/of vitaal burgerschap (67%) (figuur 4.7). Op de locaties van de respondenten die zich komend jaar met bewegen en sport, voeding en/of roken willen bezighouden, wordt in de meeste gevallen al aandacht besteed aan deze thema's in de lessen (beschreven in figuur 4.1). Aan binnenmilieu werd het minste aandacht in lessen geschonken (12%, zie figuur 3.1) en weinig respondenten zijn voornemens zich in het komende schooljaar met dat thema bezig te houden (9%, figuur 4.7).

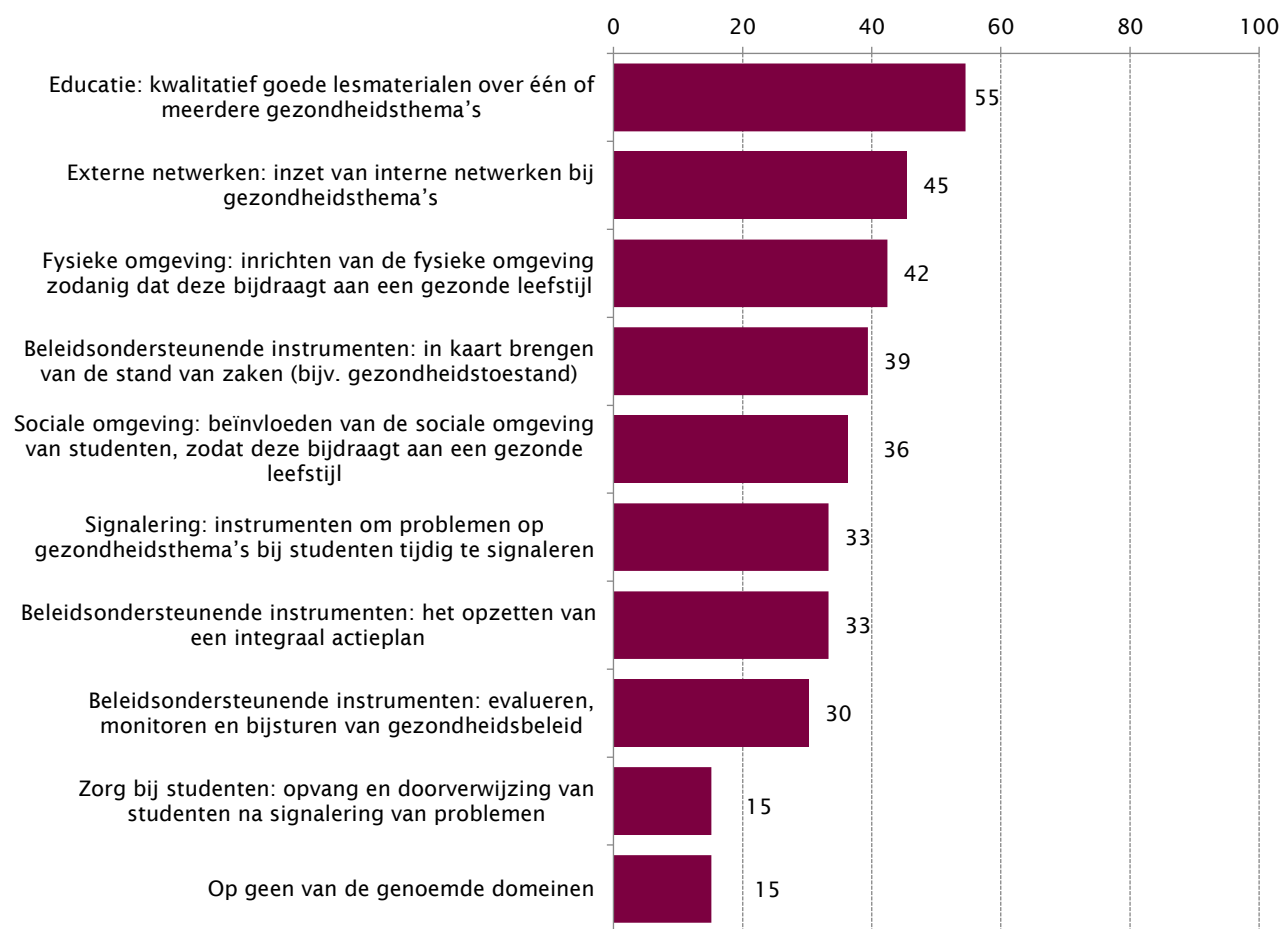
**Figuur 3.7 Gezondheidsthema's waarmee respondent komend jaar op locatie voornemens is aan de slag te gaan (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=33)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

Binnen een mbo-instelling kan op verschillende manieren een gezondheidsthema worden ingebed. Om een vignet Gezonde School te behalen moet een locatie werken aan vier pijlers: educatie, signalering, schoolomgeving en beleid. Een meerderheid van de respondenten geeft aan voor een of meer pijlers ondersteuning te willen ontvangen om een gezonde leefstijl van studenten te bevorderen (85%, figuur 4.8). Ondersteuning op het gebied van educatie wordt door een meerderheid van de respondenten gewenst (55%). Het gaat hier vooral om lesmaterialen die in de lessen kunnen worden gebruikt. De meeste andere vormen van ondersteuning worden door drie tot vier op de tien respondenten gewenst. Alleen op het gebied van opvang en doorverwijzing van studenten na signalering van problemen is weinig ondersteuningsbehoefte (15%).

**Figuur 4.8 Behoeftte aan ondersteuning om een gezonde leefstijl van studenten te bevorderen (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=33)**



Bron: onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo (0-meting), 2020, Mulier Instituut.

## 5. Mbo-studenten over hun leefstijl, bewegen en sport

In dit hoofdstuk staan de mbo-studenten zelf centraal. Op basis van data van mbo-studenten uit het schooljaar 2019/2020 van TestJeLeefstijl (zie hoofdstuk 2.2) en uit de Gezondheidsenquête en de Leefstijlmonitor-aanvullend (LSM-a) van het RIVM komen in dit hoofdstuk de volgende onderwerpen aan bod: roken en alcohol, sport en bewegen, overgewicht, beeldschermgedrag en voeding. In bijlage I is een methodische verantwoording opgenomen.

### 5.1 Roken en alcohol

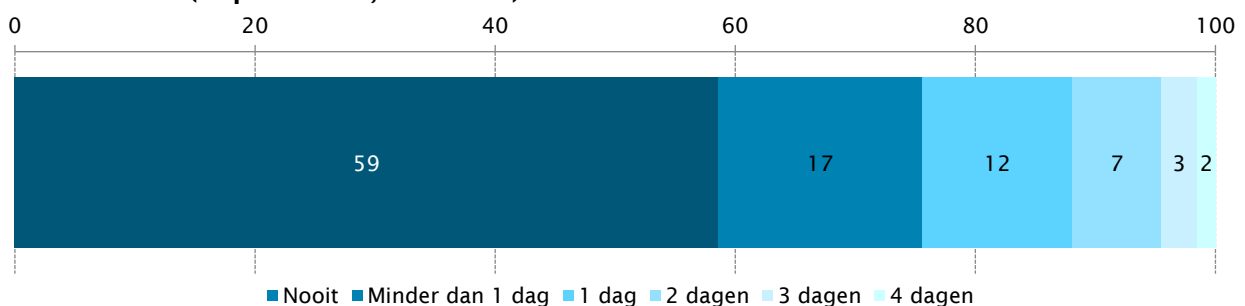
#### Alcohol

Jongeren onder de 18 jaar mogen geen alcohol kopen of alcohol bij zich hebben in het openbaar. Ook wordt hen sterk afgeraden om alcohol te drinken. Vanaf 18 jaar is de richtlijn: drink geen alcohol of in elk geval niet meer dan één glas per dag<sup>18</sup>. Drie kwart van de volwassen mbo-studenten drinkt wel eens alcohol (75%). Ook drie kwart van de mbo-studenten onder de 18 jaar drinkt wel eens alcohol (75%). Er is geen significant verschil tussen jongens en meisjes.

#### Doordeweeks

Op doordeweekse dagen drinkt de meerderheid van de mbo-studenten doorgaans nooit (59%, figuur 5.1). Mbo-studenten onder de 18 jaar (65%) en meisjes (67%) geven vaker aan nooit doordeweeks te drinken dan mbo-studenten vanaf 18 jaar (56%) en jongens (51%). Op de vraag hoeveel glazen alcohol op een doordeweekse dag worden gedronken (als doordeweeks wordt gedronken) geeft de helft van de studenten één glas per dag aan (52%, niet in figuur). Ruim een derde drinkt doordeweeks twee tot vijf glazen alcohol per dag (38%) en 9 procent meer dan vijf glazen per dag. Meisjes die doordeweeks alcohol drinken geven vaker aan dat ze maximaal één glas op een dag drinken (63%) dan jongens (45%).

**Figuur 5.1 Aantal doordeweekse dagen dat studenten die wel eens alcohol drinken meestal alcohol drinken (in procenten, n=14.820)**



Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

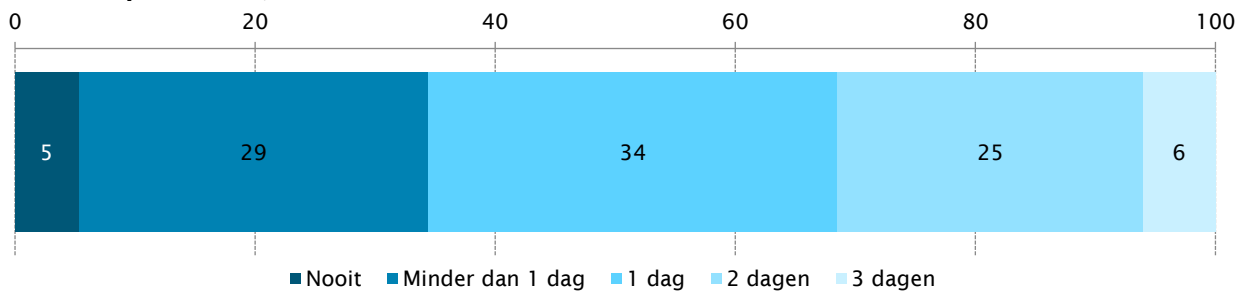
#### In het weekend

In het weekend drinkt een meerderheid van de mbo-studenten één (34%) of twee dagen alcohol (25%, figuur 5.2), ongeacht leeftijd of geslacht. Op die dagen drinken de meeste studenten meer dan één glas (82%). Opvallend is dat studenten onder de 18 jaar vaker veel glazen alcohol op een weekenddag drinken

<sup>18</sup> <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

(43% meer dan 6 glazen) dan studenten van 18 jaar of ouder (35% meer dan 6 glazen, niet in figuur). Ook jongens drinken vaker minimaal zes glazen op een weekenddag (46%) dan meisjes (28%).

**Figuur 5.2 Aantal weekenddagen dat studenten die wel eens alcohol drinken meestal alcohol drinken (in procenten, n=14.116)**

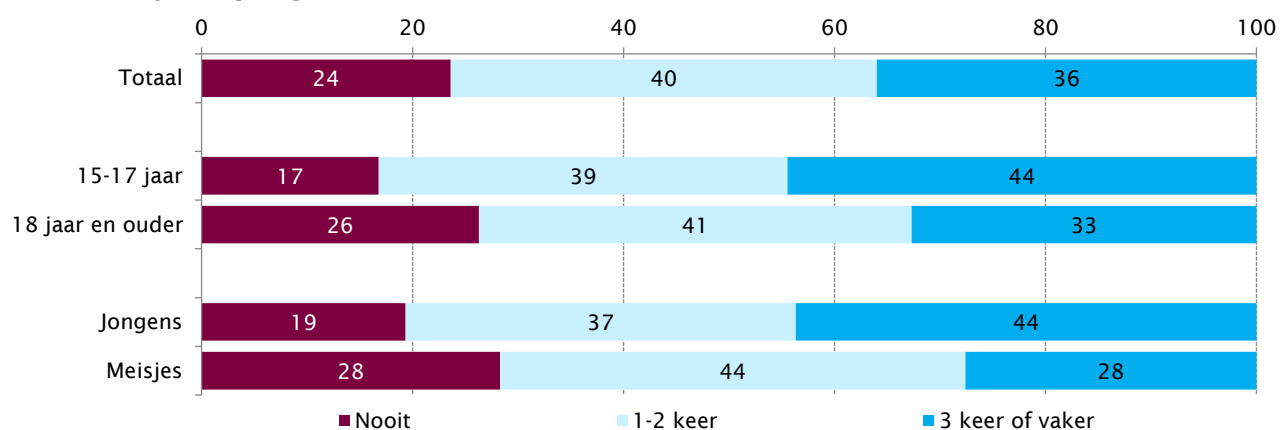


Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

### Bingedrinking

Wat betreft het zogenoemde *bingedrinking* (minimaal 5 glazen alcohol bij één gelegenheid) heeft drie kwart van de studenten in de afgelopen vier weken in elk geval één keer vijf of meer glazen alcohol bij één gelegenheid gedronken (76%, figuur 5.3). Bingedrinking gebeurt duidelijk vaker bij studenten onder de 18 jaar. Ook drinken jongens vaker veel alcohol op één gelegenheid dan meisjes.

**Figuur 5.3 Aantal keren in de afgelopen 4 weken dat studenten 5 of meer glazen alcohol dronken bij één gelegenheid (in procenten, n=14.819)**



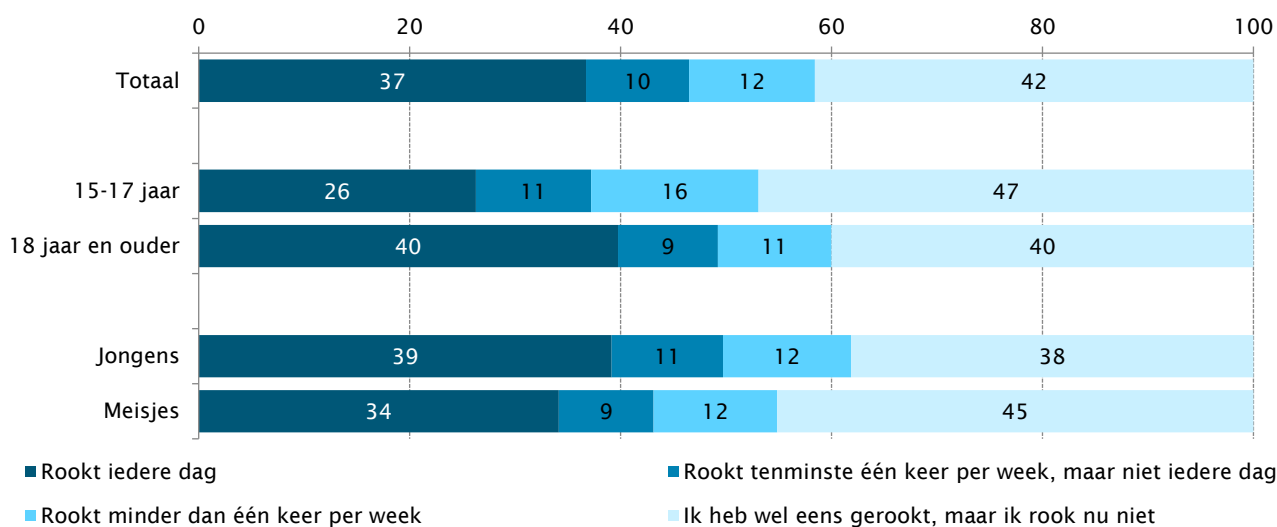
Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

### Roken

Ruim de helft van de mbo-studenten heeft wel eens gerookt (56%), vooral studenten van 18 jaar of ouder (60%, niet in figuur). Op moment van vragen rookt ruim een derde van deze studenten elke dag (37%, figuur 5.4). Jongens roken vaker dagelijks (39%) dan meisjes (34%, figuur 5.4). Op de gehele populatie mbo-studenten, dus ook studenten die nooit hebben gerookt meegenomen, rookt 21 procent van de studenten dagelijks (niet in figuur). Dit aandeel ligt hoger dan het gemiddelde van de volwassenen in Nederland (16%)<sup>19</sup>. Ook landelijk gezien roken mannen vaker dagelijks dan vrouwen.

<sup>19</sup> <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/cijfers-roken>

**Figuur 5.4 Frequentie dat studenten (die wel eens hebben gerookt) op moment van vragen roken (in procenten, n=9.393)**



Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

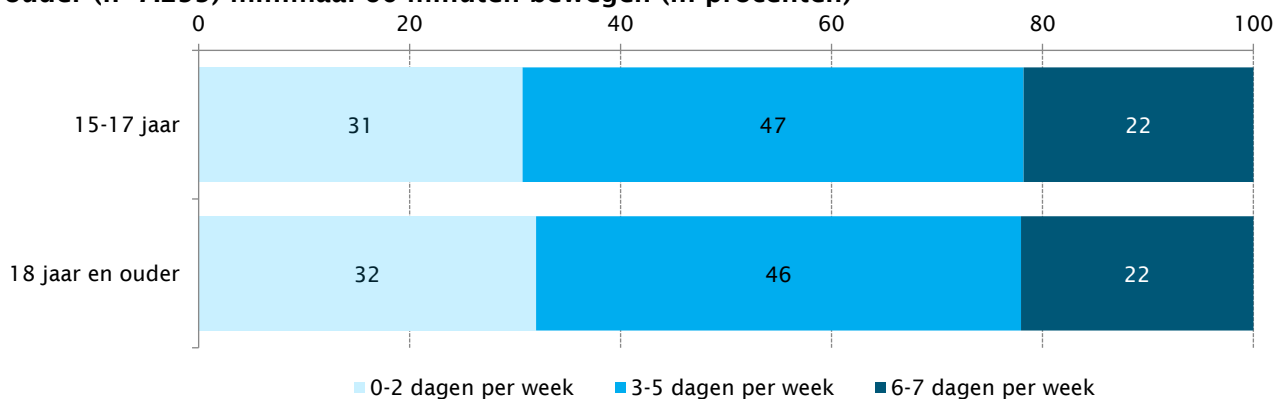
## 5.2 Sport en bewegen

### Bewegedrag

#### Beweegrichtlijnen

Op de vraag hoeveel dagen in de week je minimaal 60 minuten ‘matig intensief’<sup>20</sup> beweegt, geeft ongeveer een derde van de studenten nul, één of twee dagen aan (figuur 5.5), vooral meisjes (38%). Eén op de vijf mbo-studenten beweegt zes of zeven dagen per week minimaal een uur (22%), vaker jongens (26%).

**Figuur 5.5 Aantal dagen per week dat mbo-studenten van 15-17 jaar (n=11.186) en 18 jaar en ouder (n=7.299) minimaal 60 minuten bewegen (in procenten)**



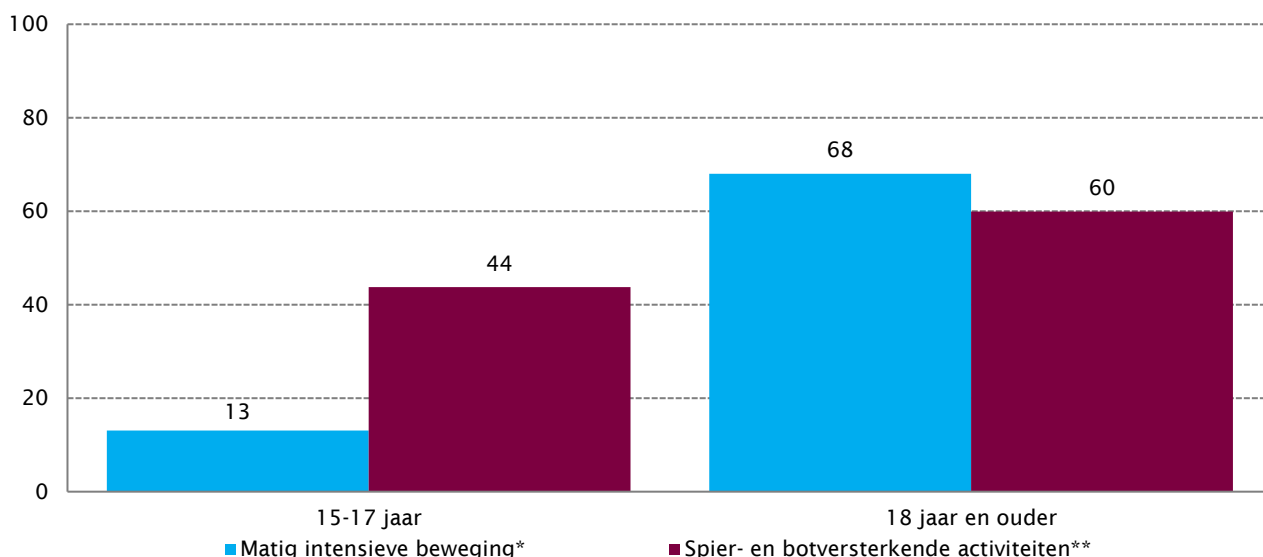
Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

<sup>20</sup> Uitleg die mbo-studenten krijgen bij ‘matig intensief’: matig intensief betekent als je ademhaling versnelt tijdens het bewegen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen of fietsen naar school of je werk. De activiteiten hoeven niet aaneengesloten te zijn.

Wat betreft leeftijd zijn geen verschillen zichtbaar in het aantal dagen minimaal een uur matig intensief bewegen. Wanneer we de leeftijdsgroepen vergelijken met de beweegrichtlijnen ontstaan wel verschillen. De beweegrichtlijnen gaan over de hoeveelheid lichaamsbeweging en bot- en spierversterkende oefeningen die nodig zijn voor een goede gezondheid. Voor jongeren onder de 18 jaar gelden andere beweegrichtlijnen dan voor personen vanaf 18 jaar. Wat betreft matig intensieve beweging geldt onder de 18 jaar een uur per dag. Een klein deel van de mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet daar volgens eigen inschatting aan (13%, figuur 5.6). Voor volwassenen vanaf 18 jaar is deze richtlijn een stuk milder, namelijk 150 minuten matig tot intensieve beweging per week. Daaraan voldoet ongeveer twee derde van de studenten vanaf 18 jaar (68%). Mbo-studenten van alle leeftijden bewegen dus ongeveer evenveel, de abrupte verlaging van de norm op 18 jaar maakt dat dit beeld vertekent.

Wat betreft spier- en botversterkende oefeningen<sup>21</sup> dienen jongeren tussen de 15 en 17 jaar dit drie keer per week te doen en personen vanaf 18 jaar twee keer per week. Naar eigen inschatting voldoet 44 procent van de studenten onder de 18 jaar hieraan en 60 procent van de studenten vanaf 18 jaar.

**Figuur 5.6 Percentage mbo-studenten van 15-17 jaar (n=11.186) en 18 jaar en ouder (n=7.295) dat voldoet aan de beweegrichtlijnen (in procenten)**



\*15-17 jaar: minimaal dagelijks 60 minuten, 18 jaar en ouder: minimaal 150 minuten per week.

\*\* 15-17 jaar: minimaal 3 keer per week, 18 jaar en ouder: minimaal 2 keer per week.

Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

9 procent van de studenten onder de 18 jaar voldoet aan beide richtlijnen, dus zowel matig tot intensieve beweging als spier- en botversterkende activiteiten (niet in figuur). Dit betreft bij de studenten onder de 18 jaar vaker jongens (12%) dan meisjes (6%). Bij de studenten vanaf 18 jaar voldoet 51 procent aan beide richtlijnen (niet in figuur). Ook in deze groep voldoen jongens vaker (59%) dan meisjes (43%) aan de richtlijnen.

<sup>21</sup> Spierversterkende activiteiten omvatten activiteiten om kracht, vermogen, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttraining en duuractiviteiten als fietsen. Botversterkende oefeningen zijn gericht op de belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen (Gezondheidsraad, 2017)



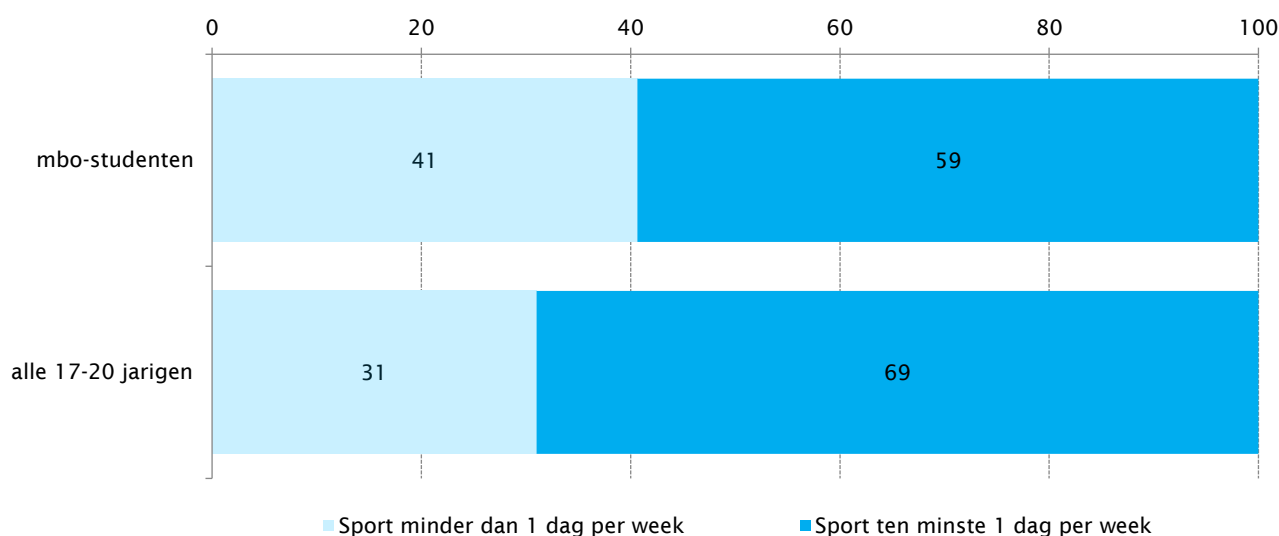
## Actief transport

Wat betreft (actief) transport naar school of werk (niet in figuur) geeft bijna de helft van de mbo-studenten aan dat zij elke dag lopend of fietsend naar school of werk gaan (48%), met name studenten onder de 18 jaar (57% versus 44% vanaf 18 jaar). Een kwart van alle studenten gaat nooit lopend of fietsend naar school/werk (23%). Er zijn geen verschillen tussen jongens en meisjes.

## Sportgedrag

Uit gegevens van de Gezondheidsenquête/LSM-a (2015, 2017 en 2019) blijkt dat 59 procent van de mbo-studenten ten minste één dag in de week sport (figuur 5.7). Twee op de vijf mbo-studenten sport dus niet wekelijks (41%). Vergeleken met alle 17- tot 20-jarigen is te zien dat mbo-studenten minder vaak minimaal wekelijks sporten dan gemiddeld op deze leeftijd (figuur 5.7).

**Figuur 5.7 Percentage mbo-studenten dat in het schooljaar 2019/2020 wekelijks sport (n=969), ten opzichte van alle 17-20 jarigen (in procenten, n=1.722)**

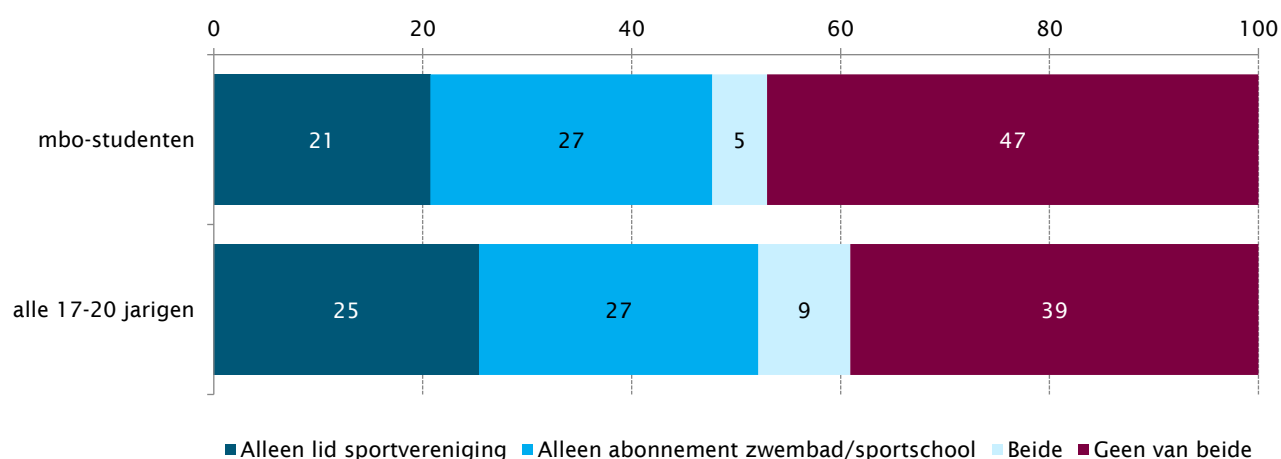


Bron: Gezondheidsenquête/LSM-a (2015, 2017 en 2019). Bewerking: Mulier Instituut.

Daarnaast is in de Gezondheidsenquête/LSM-a gevraagd naar hoe vaak mbo-studenten in de afgelopen 12 maanden hebben gesport (niet in figuur). Hieruit komt naar voren dat ruim de helft (55%) 40 keer of vaker per jaar sport. Dit komt overeen met het aandeel mbo-studenten dat lid is van een sportvereniging, sportschool of zwembad (50%). De overige studenten sporten minder vaak, waarvan één vijfde (19%) van de studenten op het moment van invullen aangeeft nooit te hebben gesport in het afgelopen jaar. Opmerkelijk is dat ongeveer één vijfde van de mbo studenten geen lid is van een sportvereniging of sportschool, maar toch 40 keer of meer per jaar sport (22%, niet in figuur). Dit zijn dus voornamelijk ongeorganiseerde sporten die beoefend worden, zoals hardlopen of fietsen.

Uit de gegevens van TestJeLeefstijl blijkt dat een meerderheid van de studenten lid is van één of meerdere sportverenigingen of een sportschool (59%, niet in figuur). Opgesplitst naar geslacht en leeftijd is een duidelijk verschil te zien tussen jongens (64%) en meisjes (53%) dat lid is van één of meerdere sportverenigingen of een sportschool, en daarnaast zijn 15-17-jarigen significant vaker lid (65%) dan studenten van 18 jaar en ouder (57%, niet in figuur). Deze gegevens komen enigszins overeen met de gegevens uit de Gezondheidsenquête/LSM-a (50% lid sportvereniging/sportschool/zwembad). In de Gezondheidsenquête/LSM-a wordt onderscheid gemaakt in lidmaatschap van een sportvereniging (21%), een sportschool of zwembad (27%) of beide (5%, figuur 5.8). Vergeleken met leeftijdsgenoten (alle 17-20-jarigen) zijn mbo-studenten minder vaak lid van een sportvereniging, sportschool of zwembad.

**Figuur 5.8** Percentage mbo-studenten dat lid is van een sportvereniging en/of zwembad of sportschool (n=969), ten opzichte van alle 17-20-jarigen (n=1.722; in procenten)



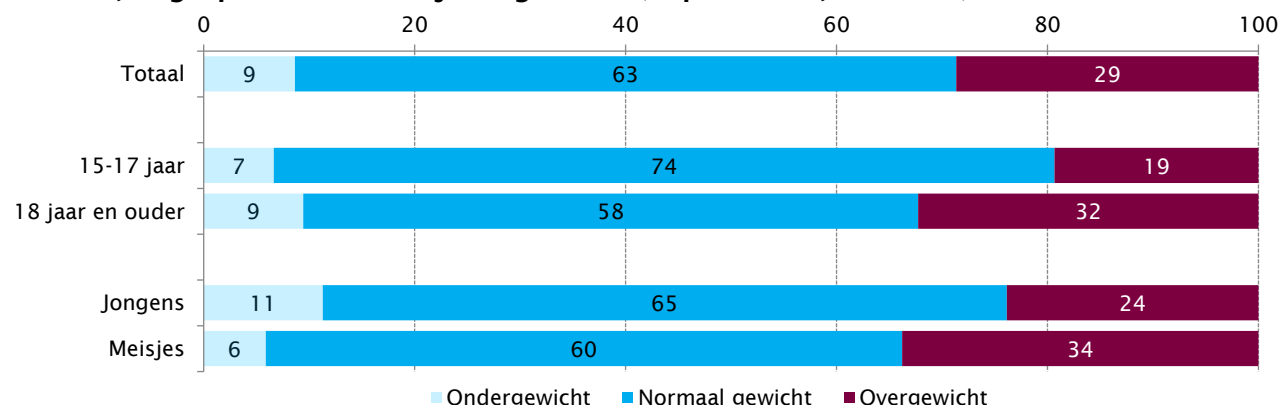
Bron: Gezondheidsenquête/LSM-a (2015, 2017 en 2019). Bewerking: Mulier Instituut.

Wat betreft sport(en) die mbo-studenten beoefenen wordt fitness/aerobics duidelijk het meest genoemd (55%). Daarna volgen met afstand voetbal (27%) en hardlopen (14%). Andere sporten worden door hooguit 4 procent van de mbo-studenten wekelijks gedaan.

### 5.3 Overgewicht

In het mbo heeft 29 procent van de studenten overgewicht (op basis van zelfrapportage lengte en gewicht, figuur 5.9). Uitgesplitst naar leeftijd en geslacht blijkt overgewicht significant vaker voor te komen bij studenten vanaf 18 jaar (32%) en bij meisjes (34%) dan bij studenten onder de 18 jaar (19%) en jongens (24%). Ter vergelijking: landelijk gezien komt overgewicht voor bij 14 procent van 12-17-jarigen (bij mbo-studenten 19%) en 34 procent van de volwassenen van 18-34 jaar (bij mbo-studenten 32%). Landelijke cijfers laten ook zien dat vanaf 25 jaar 56 procent van de middelbaar opgeleide (valt mbo onder) mannen en 50 procent van de middelbaar opgeleide vrouwen overgewicht heeft<sup>22</sup>.

**Figuur 5.9** Percentage mbo-studenten met onder-, overgewicht of normaal gewicht op basis van BMI, uitgesplitst naar leeftijd en geslacht (in procenten, n=17.741)



Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

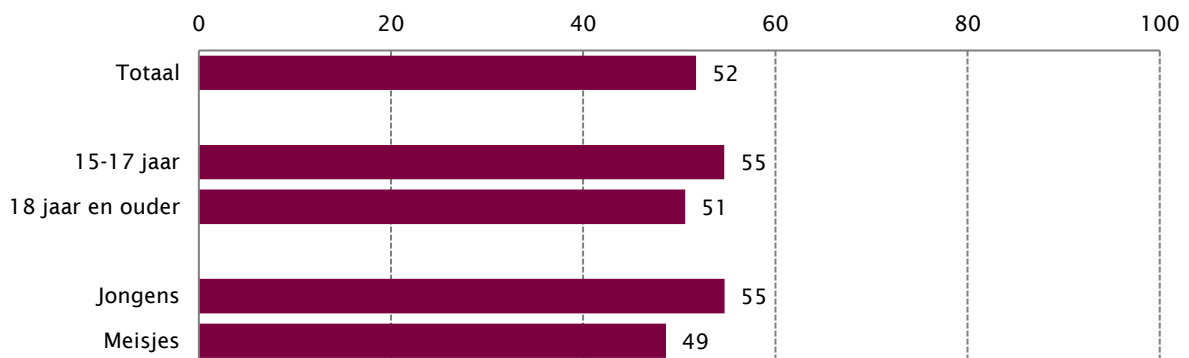
<sup>22</sup> <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen>

## 5.4 Beeldschermgedrag

Beeldschermgedrag gaat over de tijd die wordt besteed achter een computer of voor een ander scherm. Langer dan twee uur per dag (in de vrije tijd) is niet goed voor de gezondheid (TestJeLeefstijl). Het vele zitten, de verslavende werking van schermtijd en concentratieproblemen zijn niet bevorderlijk voor een goede gezondheid. 60 procent van de mbo-studenten geeft aan in de vrije tijd elke dag te kijken naar een scherm, zoals televisie, Netflix, YouTube of vlogs (niet in figuur). De overige studenten kijken niet dagelijks naar een scherm, 2 procent geeft aan in de vrije tijd nooit naar een scherm te kijken.

Eén op de vijf studenten kijkt minder dan twee uur per dag naar een scherm (22%), 43 procent geeft twee tot vier uur per dag aan en een derde van de studenten kijkt meer dan vier uur per dag naar een scherm (35%, niet in figuur). In het geheel blijkt dat ruim de helft van de studenten dagelijks meer dan twee uur aan schermtijd besteedt (figuur 5.10). Dit geldt vaker voor studenten onder de 18 jaar (55%) en jongens (55%) dan voor studenten vanaf 18 jaar (51%) en meisjes (49%).

**Figuur 5.10 Percentage mbo-studenten dat elke dag minimaal twee uur schermtijd heeft in de vrije tijd uitgesplitst naar leeftijd en geslacht (in procenten, n=17.709)**



Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

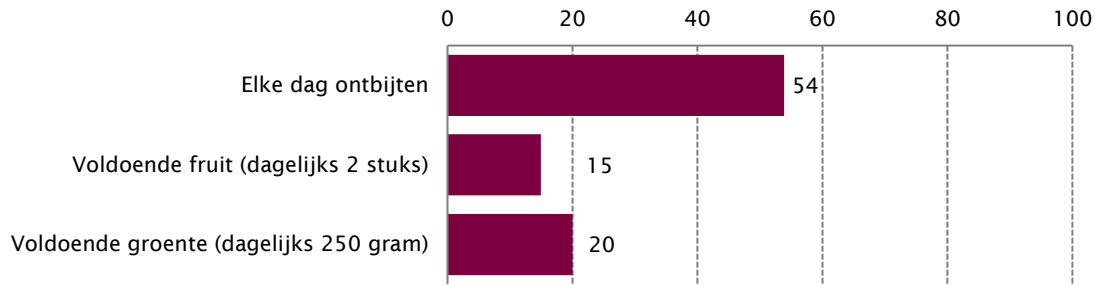
## 5.5 Voeding

Onder een gezonde leefstijl valt ook een gezonde voeding: elke dag ontbijten, dagelijks twee stuks fruit en dagelijks minimaal 250 gram groente. Ruim de helft van de studenten ontbijt elke dag (54%, op basis van zelfrapportage, figuur 5.11), ongeacht leeftijd of geslacht. Een derde van de mbo-studenten ontbijt vier dagen of minder (35%), waarvan 11 procent nooit. Het eten van voldoende groente en fruit per dag doet ongeveer één op de vijf studenten. Hierbij moet worden opgemerkt dat een kwart van de studenten wel dagelijks fruit eet (24%) en een derde van de studenten dagelijks groente (33%), maar niet in voldoende hoeveelheid.

Ter vergelijking: in 2019 at 24 procent van de volwassenen van 18 tot 34 jaar voldoende fruit en 18 procent voldoende groenten<sup>23</sup>. De cijfers wat betreft groenteconsumptie zijn dus niet alleen voor mbo-studenten zorgelijk te noemen.

<sup>23</sup> [Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor](#), CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-Instituut, 2019:

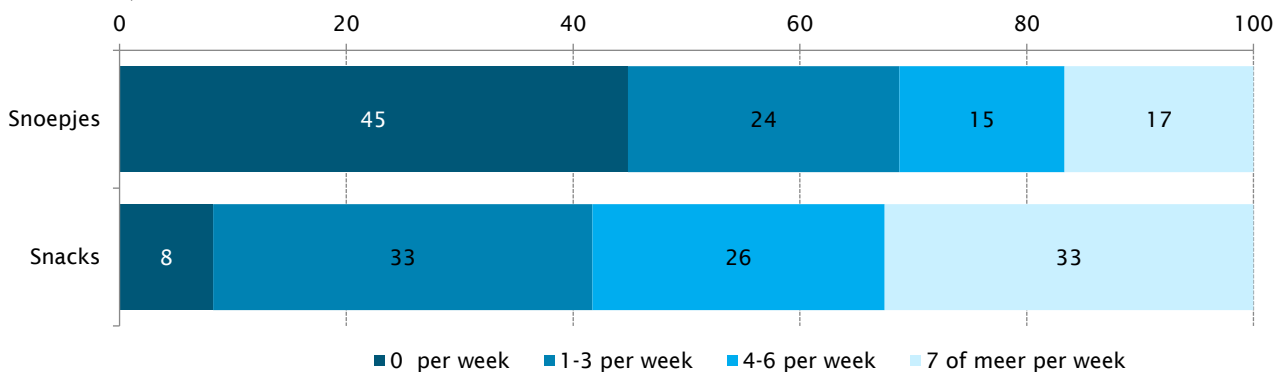
**Figuur 5.11 Percentage studenten dat elke dag ontbijt, voldoende groente en fruit eet (in procenten, n=18.743)**



Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

Ongezonde tussendoortjes, zoals snoepjes en snacks, dienen met mate genuttigd te worden. Hier zijn geen richtlijnen of normen voor. Ruim de helft van de studenten neemt wel eens een snoepje of snack in de week (55%), waarvan 17 procent er zeven of meer per week eet (figuur 5.12). Snacks zijn populairder dan snoepjes bij de mbo-studenten, slechts 8 procent van de studenten neemt nooit snacks. Eén derde van de studenten neemt zeven of meer snacks per week (33%). Dit geldt vaker voor studenten onder de 18 jaar (37%) dan vanaf 18 jaar (31%, niet in figuur), maar tussen jongens en meisjes is geen verschil.

**Figuur 5.12 Frequentie dat studenten snoepjes of snacks nuttigen in de week (in procenten, n=18.743)**



Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

Onder voeding wordt ook het drinken verstaan, waarbij wordt aangeraden zoveel mogelijk water te drinken en zo min mogelijk frisdrank, vruchtensap of energiedrank. Bijna de helft van de mbo-studenten geeft aan dagelijks geen (16%) of één glas (29%) frisdrank/vruchtensap/energiedrank te drinken (niet in figuur). Eén derde van de studenten drinkt dagelijks drie glazen zoete dranken of meer (33%), waarbij jongens dit aanzienlijk meer doen (38%) dan meisjes (28%).

## 5.6 Conclusie leefstijl mbo-studenten

Dit hoofdstuk geeft op een aantal fronten inzicht in de mate waarin mbo-studenten zich gezond gedragen. Met name wat betreft alcoholgebruik en sportgedrag zijn resultaten opvallend. Veel studenten onder de 18 jaar en vooral jongens nuttigen meer alcohol dan de richtlijnen voorschrijven. Mbo-studenten sporten minder dan hun leeftijdsgenoten (17-20-jarigen) en slechts één op de vijf studenten beweegt elke dag minimaal een uur. Overgewichtcijfers van mbo-studenten zijn net zo zorgelijk als de landelijke cijfers over de gehele bevolking, maar in ogenschouw nemend dat ruim de helft van de middelbaar opgeleiden op latere leeftijd overgewicht krijgt, is aandacht voor overgewicht al tijdens de mbo-opleiding cruciaal. Wat betreft gezonde voeding wijken mbo-studenten niet af van landelijke cijfers, maar is het aandeel studenten dat voldoende fruit eet lager.

## 6. Conclusie en beschouwing

Vier jaar geleden werd voor het laatst bij mbo-instellingen de aandacht voor gezonde leefstijl, bewegen en sport gepeild. Dit onderzoek maakt duidelijk dat de situatie in 2020 ten opzichte van toen beperkt is veranderd. Dit ondanks de beleidsimpuls die er vanaf 2007 onder politieke druk zijn gekomen voor herinvoering van een aanbod van bewegen en sport op school aan mbo leerlingen. Dit aanbod is vanaf 2013 steeds steviger ingebed in programma's die een gezonde leefstijl over een breder front moeten stimuleren. Deze inzet is gericht op een voorbereiding op vitaal burgerschap als kerndoel van de mbo-opleidingen.

Er is dus sprake van een voortdurende stimulering op dit front, maar het beleidskader van waaruit dit gebeurt wisselt steeds (Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl, Gezonde School, Preventieakkoord). Deze voortdurende stimulering levert ook resultaat op. Bij dit onderzoek is gebleken dat de aandacht voor vitaal burgerschap en gezonde leefstijl bij een meerderheid van de responderende mbo-instellingen in het beleid is verankerd. De aandacht voor gezonde leefstijl binnen de mbo-instellingen neemt in uitvoerende zin toe: er is een toenemende inzet van coördinatoren voor dit thema, het aantal verleende vignetten neemt geleidelijk toe.

Tegelijkertijd lijkt de aandacht voor specifieke onderwerpen binnen de gezonde leefstijl wat te verschuiven. Opvallend is dat voeding en bewegen en sport in 2016 vaker in het centrale beleid verankerd waren dan in 2020. Voor roken en alcohol geldt het omgekeerde. De toegenomen aandacht voor roken is in het licht van de ingevoerde wettelijke verplichting voor rookvrije schoolterreinen per 1 augustus 2020 begrijpelijk. Maar er wordt ook geconstateerd dat het deel van de scholen dat aangeeft aan de vijfprocentnorm wat betreft bewegen en sport te voldoen na 2016 niet is gegroeid. De vijfprocentnorm wordt niet meer overal aangehouden: vooral het aanbod voor eerstejaars bol-studenten voldoet, voor bbl-studenten en in latere leerjaren is dit maar zeer beperkt het geval. De drijfveren voor het bieden van een aanbod bewegen en sport lijken bij mbo-instellingen meer gezondheidsbevordering dan sport- en beweegstimulering te zijn.

Een deel van deze rapportage is gewijd aan een analyse van de leefstijl van de mbo-studenten zelf. Dit is gebeurd op basis van de gegevens verkregen via TestJeLeefstijl, een serie vragenlijsten die de studenten hierover invullen. De cijfers blijken bijzonder waardevol om een landelijk beeld te krijgen van de stand van zaken en geven ook afzonderlijke instellingen houvast voor individuele ondersteuning, programmering en het te voeren stimuleringsbeleid. Verbreding van het gebruik van de testserie naar andere onderwijsvormen (vo, hbo) zou ook daar het beleid ten goede kunnen komen. Vanwege de AVG kunnen de resultaten van deeltesten helaas niet onderling worden gekoppeld, waardoor het onmogelijk is te bepalen in hoeverre de stand van zaken voor leefstijlelementen onderling samenhangt op persoonsniveau.

De resultaten van de analyse van de leefstijlgedragingen leveren een aantal aandachtspunten voor de mbo-studenten in het algemeen op. Zo blijkt dat onder mbo-studenten meer wordt gerookt dan landelijk binnen deze leeftijdsgroep. Het alcoholgebruik is in vergelijking met alle jongeren vooral zorgelijk onder studenten onder de 18 jaar en onder jongens. Voor studenten vanaf 18 jaar en onder meisjes verdienen sporten/bewegen en overgewicht juist extra aandacht. De resultaten voor wat voldoende bewegen betreft laten een merkwaardige breuk zien: maar een klein deel van de mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet volgens eigen inschatting aan de beweegrichtlijn (een uur per dag matig intensieve beweging, 13%), van de studenten vanaf 18 jaar voldoet ongeveer twee derde aan de richtlijn (150 minuten per week matig tot intensieve beweging). Doordat de richtlijn voor volwassenen vanaf 18 jaar een stuk milder is ontstaat hier een nauwelijks aannemelijke, laat staan verklaarbare, trendbreuk.

De aandacht voor en het aanbod aan bewegen en sport bij mbo-instellingen lijkt wat te verslappen. Dat is een bedenkelijke ontwikkeling, niet alleen vanuit het perspectief van gezonde leefstijl, maar ook van dat van sportstimulering. Vergeleken met jongeren gemiddeld op deze leeftijd zijn mbo-studenten immers minder vaak lid van een sportvereniging, sportschool of zwembad en sporten mbo-studenten minder vaak tenminste wekelijks. Dit is des te meer zorgelijk omdat de coronapandemie voor veel Nederlanders, ook jongeren, ertoe heeft geleid dat zij minder bewegen.

De resultaten verkregen via Testjeleefstijl laten zien dat aandacht voor een gezonde leefstijl op verschillende punten wenselijk is. Hoewel dit niet is vast te stellen op basis van onze gegevens, mag op grond van ander onderzoek worden aangenomen dat er samenhang is tussen verschillende aspecten van de leefstijl<sup>24</sup>. Onderzoek naar verschillen in gezondheidsgedrag wijst erop dat dit sterk samenhangt met het opleidingsniveau van Nederlanders en er vaak sprake is van stapeling van ongezonde leefgewoonten. Bij bevolkingsgroepen die minder zijn opgeleid speelt dit meer. Het onderzoek wijst er bovendien op dat dit leefpatroon hardnekkig is en mede wordt beïnvloed door het opleidingsniveau van de ouders. In zekere mate is er sprake van intergenerationele overdracht van ongezonde leefgewoonten. Al met al redenen om het stimuleringsbeleid gericht op en binnen mbo-instellingen voort te zetten. Over vier jaar zal een 1-meting plaatsvinden om de ontwikkelingen op bewegen, sport en gezonde leefstijl in het mbo opnieuw te peilen.

<sup>24</sup> André, S., Kraaykamp, G. en Meuleman, R. (2018). *Een (on)gezonde leefstijl: Opleiding als scheidslijn*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

## Bijlage I Methodische verantwoording

### Online vragenlijst mbo-instellingen/locaties

In de hoofdstukken 3 en 4 is gebruikgemaakt van data uit een online vragenlijst die is uitgezet onder leden van het platform Sport en Gezonde Leefstijl van de MBO raad en onder Gezonde Schoolcoördinatoren.

Bij het opstellen van de vragenlijst is gebruikgemaakt van eerdere vragenlijsten over gezonde leefstijl, bewegen en sport onder mbo-instellingen door DSP<sup>25</sup>. Tevens zijn nieuwe vragen toegevoegd over actuele ontwikkelingen of vraagstukken die spelen in het mbo, bijvoorbeeld over de bekendheid en gebruik van TestJeLeefstijl.nl en over buurtsportcoaches. Een concept vragenlijst is voorgelegd aan een klankbordgroep<sup>26</sup> en naar aanleiding van hun feedback definitief gemaakt. De uiteindelijke vragenlijst bestond grotendeels uit gesloten (meerkeuze)vragen, met een mogelijkheid om andere opties toe te voegen in een open tekstvak bij veel vragen.

Het veldwerk heeft plaatsgevonden van 29 mei 2020 tot 26 juni 2020. Met behulp van de MBO raad is de vragenlijst binnen twee groepen verspreid: onder de leden van het platform Sport & Gezonde Leefstijl van de MBO raad en onder Gezonde Schoolcoördinatoren. Mbo-instellingen waarin niemand via één van deze twee wegen werd bevraagd (16 mbo-instellingen), zijn telefonisch benaderd en gevraagd wie namens de instelling de vragenlijst kon invullen. Daar is vervolgens ook een link naar toe gestuurd.

In totaal zijn voor het eerste deel van het onderzoek (gezonde leefstijl) 33 personen meegenomen, voor het tweede deel 30 (bewegen en sport). Reden is dat drie respondenten de vragenlijst wel serieus hadden ingevuld, maar niet helemaal hadden afgerond. Van 30 verschillende mbo-instellingen is een vragenlijst ingevuld over minimaal één van de locaties binnen de instelling. Dit levert op instellingsniveau een respons op van 48 procent. Van de 33 respondenten gaven twee respondenten aan dat hun instelling één locatie heeft, vulden zestien respondenten de vragenlijst in over alle locaties van hun instelling en vulden vijftien respondenten de vragenlijst in voor één locatie, omdat zij alleen daar zich op hadden. Een respons weergegeven op locatieniveau is daarom passender en is de respons iets lager (39%). De lage respons is vermoedelijk voor een groot deel te wijten aan de periode van dataverzameling, middenin de periode met coronamaatregelen. In hoeverre de instellingen/locaties die in het onderzoek zijn meegenomen representatief zijn voor de gehele populatie (relevant zijn aantal leerlingen en soort opleidingen) is niet bekend, omdat een aantal respondenten (n=15) voor één of enkele locaties van de gehele instelling de vragen heeft beantwoord. De functies die de respondenten vervullen zijn weergegeven in tabel b1.1. In de rapportage zijn waar mogelijk en relevant verschillen tussen de huidige resultaten en die van DSP in 2016 in de tekst weergegeven. Uitsplitsing tussen antwoorden van verschillende groepen (bijvoorbeeld veel/weinig locaties binnen instelling) was in verband met de beperkte respons niet mogelijk. De concept rapportage is door de klankbordgroep van feedback voorzien.

<sup>25</sup> <https://www.dsp-groep.nl/wp-content/uploads/Rapport-Monitor-gezonde-leefstijl-MBO-2015-2016.pdf>

<sup>26</sup> De klankbordgroep bestond uit: Natascha Ponsioen (MBO raad), Berend Brouwer (SLO), Nathalie ter Morshuizen (KVLO), Gerald Oude Alink (ROC van Twente), Marije van Koperen (RIVM)

**Tabel b1.1 Hoofdfunctie van respondenten onderzoek bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs in 2020**

Hoofdfunctie van waaruit vragenlijst is ingevuld	Aantal
Gezonde Schoolcoördinator	8
Schoolleider/afdelingsleider/teamleider/coördinator	7
Vakleerkracht lichamelijke opvoeding	4
Beleidsadviseur/beleidsmedewerker	4
Directeur/rector	3
Docent/leerkracht	3
Adjunct directeur/conrector	1
Andere functie	3

### TestJeLeefstijl.nl

Via Stichting TestJeLeefstijl zijn data ontvangen en geanalyseerd van mbo-studenten die leefstijlvragen voor TestJeLeefstijl hebben beantwoord. In hoofdstuk 2 is meer informatie gegeven over (de ontwikkeling van) TestJeLeefstijl. In deze monitor zijn de onderwerpen alcohol, beeldschermgedrag, bewegen, BMI/buikomvang, roken en voeding meegenomen. De data zijn gebaseerd op alle door mbo-studenten ingevulde vragenlijsten in het schooljaar 2019/2020 (n=20.976). Dit betreft veelal eerstejaars studenten, omdat mbo-instellingen voornamelijk in het eerste jaar gebruikmaken van TestJeLeefstijl. Vanwege privacy redenen is van de respondenten niet exact bekend in welk leerjaar de student zat. Alleen leeftijd en geslacht zijn als achtergrondvariabele opgenomen. Om de respondentgroep zoveel mogelijk representatief te laten zijn voor alle mbo-studenten is een weging toegepast op leeftijd en geslacht<sup>27</sup>. De resultaten zijn in hoofdstuk 5 beschreven. In de analyse zijn totalen berekend, en is daarnaast uitgesplitst naar geslacht en leeftijd (onder de 18 jaar/18 jaar en ouder). Waar significant en relevant zijn verschillen tussen deze groepen in de tekst of figuren weergegeven. Het concept van hoofdstuk 5 is doorgenomen door zowel de klankbordgroep als drie leden van Stichting TestJeLeefstijl.

### Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor-aanvullend

Voor het onderwerp sport in hoofdstuk 5 is tevens gebruikgemaakt van data uit de Leefstijlmonitor-aanvullend. Dit is een tweejaarlijks bevolkingsonderzoek onder 10.000 mensen vanaf 0 jaar, die gevraagd worden naar leefstijl gerelateerde thema's, waaronder sport en bewegen. De Leefstijlmonitor wordt door het ministerie van VWS gefinancierd en door het CBS uitgevoerd.

Met toestemming van het RIVM heeft het Mulier Instituut gebruikgemaakt van de data uit de Leefstijlmonitor. Het Mulier Instituut heeft de verkregen data verwerkt. Hierbij zijn de volgende opmerkingen met betrekking tot de analyse van belang:

- Om alleen mbo-studenten in de analyse mee te nemen zijn personen geselecteerd die aangeven een mbo-opleiding te volgen.
- De data van 2015, 2017 en 2019 zijn aan elkaar gekoppeld, om het aantal waarnemingen te verhogen.

In de analyse zijn de antwoorden van de mbo-studenten vergeleken met de antwoorden van leeftijdsgenoten. Hiermee worden alle jongvolwassenen van 17 tot en met 20 jaar bedoeld. Ook het concept van de paragraaf sport van hoofdstuk 5 is doorgenomen door de klankbordgroep en stichting TestJeLeefstijl.

<sup>27</sup> Populatiegegevens verkregen van CBS Statline:  
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/71450ned/table?fromstatweb%5D>





Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving  
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht  
T +31 (0)30 721 02 20 | [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)