

Steeds meer aandacht voor een gezonde leefstijl in het mbo

De afgelopen jaren is binnen verschillende landelijke beleidsregelingen aandacht geweest voor een gezonde leefstijl onder studenten van het middelbaar beroepsonderwijs (mbo), zoals binnen de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (SBGL). In een recent onderzoek van het Mulier Instituut¹ wordt geconcludeerd dat deze beleidsregelingen op sommige gebieden hun vruchten lijken af te werpen. Op een aantal andere punten lijkt de situatie beperkt veranderd en liggen er nog genoeg kansen voor het (gezondheids)beleid op mbo-locaties. Zo lijkt de aandacht voor bewegen te verslappen. De belangrijkste resultaten uit het onderzoek worden in dit artikel besproken.

TEKST SOFIE VRIESWIJK, JO LUCASSEN EN JORIEN SLOT

Vitaal burgerschap en een gezonde leefstijl steeds meer in het beleid van mbo-locaties verankerd

De laatste jaren is er sprake geweest van een voortdurende stimulering op het gebied van een gezonde leefstijl onder mbo-studenten. Wel wisselt steeds vanuit welk kader dit gebeurt. Op dit moment is het vooral geborgd in het Nationaal Preventieakkoord (figuur 1). De beleidsinitiatieven hebben een aantal positieve ontwikkelingen opgeleverd, zo blijkt uit het onderzoek van het Mulier Instituut¹. Allereerst is de aandacht voor vitaal burgerschap en een gezonde school bij driekwart van de ondervraagde mbo-locaties sinds 2016 toegenomen. Ook geeft twee derde van de respondenten (67%) aan dat zij het komende schooljaar (2020/2021) (weer) met deze twee thema's aan de slag willen gaan. Ten tweede blijkt dat op alle mbo-locaties die aan dit onderzoek hebben deelgenomen in een of meer lessen aandacht wordt besteed aan gezondheidsthema's (figuur 2). Hierbij gaat het niet alleen om bewegen en sport

(85%), maar ook om voeding (91%) en preventie van roken en alcohol- en drugsgebruik (82%). De motieven die mbo-locaties hebben om beweeg- en sportaanbod aan te bieden, zijn meer gericht op gezondheid dan het aanbieden van meer beweeg- en sportmomenten. De twee meest genoemde motieven zijn bijdragen aan de gezondheid van studenten (71%) en bewustmaking van het belang van bewegen voor vitale beroepsuitoefening (67%). Eveneens wordt op veel locaties aandacht besteed aan de gezondheid van de docenten die daar lesgeven, voornamelijk door het aanbieden van een fietsenplan (82%), aandacht voor fysiek en sociaal welbevinden in functioneringsgesprekken (76%) en het voeren van rookbeleid (67%)¹. Tot slot geven de meeste respondenten aan dat binnen hun instelling wordt samengewerkt met verschillende partijen op het gebied van sport (90%). Hierbij wordt de Gezonde School-coördinator het meest genoemd. Bovendien is er sinds 2016 een stijging te zien in het aantal Gezonde School-vignetten bij mbo-locaties, waarbij de teller op 1 november

2020 op 90 Gezonde Scholen (mbo-locaties) met 122 vignetten stond.

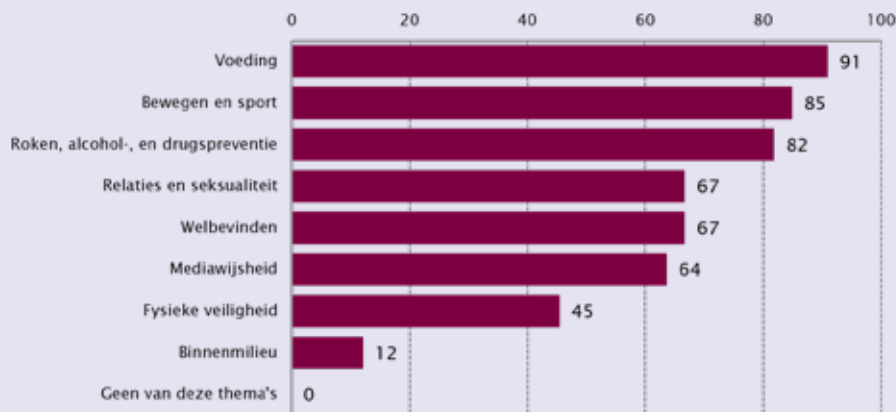
Verschuiving van beweegstimulering naar gezondheidsbevordering op mbo-locaties?

Al met al lijken de drijfveren voor het aanbieden van sport- en beweegaanbod bij mbo-locaties te verschuiven van sport- en beweegstimulering naar bredere gezondheidsbevordering. Over het algemeen lijkt de aandacht voor het beweeg- en sportaanbod op mbo-locaties wat te verslappen. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de verschuiving in de hoeveelheid aandacht die bepaalde gezondheidsthema's krijgen op mbo-locaties: bewegen en sport was in 2016 (56%) vaker in het centrale beleid verankerd dan in 2020 (39%). Sinds 2016 is weinig verandering te zien bij het behalen van de vijfprocentnorm². Het deel van de scholen dat aangeeft aan deze vijfprocentnorm te voldoen voor de eerste twee leerjaren, is tussen 2016 en 2020 zelfs licht afgenomen (van 61% naar 53%)¹. Tot slot geeft een derde (30%) van de respondenten

Figuur 1: Ontwikkelingen in het mbo (2007 tot nu)

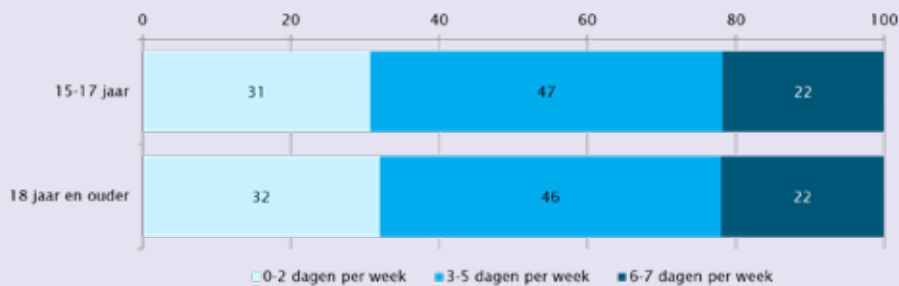


Figuur 2: Gezondheidsthema's waar locaties in de lessen voor studenten expliciet aandacht aan besteden (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=33)



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

Figuur 3: Aantal dagen per week dat mbo-studenten van 15-17 jaar (n=11.186) en van 18 jaar en ouder (n=7.299) minimaal zestig minuten bewegen (in procenten)



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

aan dat zij beweeg- of sportlessen (nog) niet als vast onderdeel in het curriculum verwerkt hebben en nog niet actief inzetten op gerichte stimulering van de studenten om tijdens een schooldag actief te zijn¹.

Implicaties voor de mbo-studenten

Er zijn goede aanwijzingen dat er samenhang is tussen verschillende aspecten van de leefstijl³. Een ongezonde leefstijl komt vaker voor bij bevolkingsgroepen die minder hoog zijn opgeleid, en bovendien is er vaak sprake van stapeling van ongezonde leefgewoonten. Het is belangrijk dat juist op mbo-locaties een gezonde leefstijl onder de aandacht komt en blijft, omdat deze doelgroep vatbaarder lijkt te zijn voor een ongezonde leefstijl. Vergeleken met het gemiddelde voor jongeren van hun leeftijd zijn mbo-studenten minder vaak lid van een sportvereniging, sportschool of zwembad en sporten zij minder vaak ten minste wekelijks.

Niet alleen vanuit het perspectief van een gezonde leefstijl, maar ook vanuit dat van sportstimulering, is het belangrijk dat juist mbo-studenten genoeg bewegen en sporten. Voor het onderzoek van het Mulier Instituut is er naast eigen verzamelde data gebruikgemaakt van data van mbo-studenten uit het schooljaar 2019/2020 die zijn verkregen via TestJeLeefstijl⁴. TestJeLeefstijl dateert uit 2007, maar wordt de laatste jaren steeds structureler ingezet

op mbo-locaties, waardoor we een goede indruk krijgen van onder andere het sport- en beweeggedrag van mbo-studenten. Op dat gebied blijkt dat mbo-studenten onder de 18 jaar en boven de 18 jaar ongeveer evenveel bewegen, waarbij ongeveer de helft (47% en 46%) naar eigen zeggen drie tot vijf dagen per week minimaal zestig minuten beweegt (figuur 3)¹.

Dit levert een breuk op in de mate waarin beide leeftijdsgroepen aan de beweegrichtlijn voldoen. Uit de data van TestJeLeefstijl blijkt namelijk dat maar een klein deel (13%) van de mbo-studenten onder de 18 jaar volgens eigen inschatting voldoet aan de beweegrichtlijn (één uur per dag matig intensieve beweging), terwijl twee derde van de studenten vanaf 18 jaar aangeeft aan de beweegrichtlijn te voldoen (150 minuten per week matig intensieve tot intensieve beweging). Doordat de normstelling voor volwassenen vanaf 18 jaar een stuk milder is, ontstaat hier een vreemde trendbreuk. De coronapandemie maakt deze verschuiving extra zorgelijk. Uit de sportdeelnamecijfers van NOC*NSF blijkt dat 34% van de Nederlanders aangeeft dat zij het afgelopen halfjaar minder zijn gaan sporten⁵. Dit aantal ligt bij de leeftijdsgroepen waarbinnen mbo-studenten vallen nog hoger (13-18 jaar: 44%; 19-30 jaar: 46%). De meest genoemde reden hiervoor is het sluiten van de club/vereniging, maar waarschijnlijk is

het ook deels afhankelijk van het feit dat de scholen gesloten waren. Normaal gesproken krijgen jongeren op school een groot gedeelte van hun dagelijkse beweging.

Conclusie

Al met al zijn er genoeg redenen om het stimuleringsbeleid gericht op gezondheid (en in het bijzonder op sport- en bewegen) binnen mbo-locaties voort te zetten. Een goed begin zou bijvoorbeeld al kunnen zijn om TestJeLeefstijl op mbo-locaties als stuurinstrument te gebruiken op locatieniveau, zodat het (gezondheids-)gedrag van de mbo-studenten in kaart kan worden gebracht en gericht kan worden ingespeeld op de gebieden die extra aandacht behoeven. Voor het beweeg- en sportaanbod binnen het mbo liggen er kansen om bij te dragen aan een gezond sport- en beweegpatroon van de studenten. Het is van belang dat het thema bewegen en sport (weer) meer aandacht krijgt, bijvoorbeeld door meer in te zetten op het behalen van de vijfprocentnorm.

Verantwoording/methode onderzoek

Het Mulier Instituut voert met steun van het ministerie van VWS al een aantal jaren periodiek onderzoek uit naar de stand van zaken binnen het bewegingsonderwijs in verschillende onderwijsvormen. In 2020 is voor de eerste keer het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) onderzocht. Hiervoor heeft het Mulier Instituut een online vragenlijst uitgezet onder leiding van het platform Sport en Gezonde Leefstijl van de MBO Raad en onder Gezonde Schoolcoördinatoren in het mbo. De vragenlijst is 33 keer ingevuld. Daarnaast is voor dit onderzoek gebruikgemaakt van data van TestJeLeefstijl uit het schooljaar 2019/2020. Over vier jaar wordt dit onderzoek herhaald, middels een 1-meting, zodat verdere ontwikkelingen in de tijd kunnen worden gevolgd.

- Slot-Heijs, J., Vrieswijk, S. en Lucassen, J. (2020). *Bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Hierbij is het streven dat alle studenten gedurende de eerste twee leerjaren van hun opleiding minimaal vijftig uur per jaar lessen bewegen en sport krijgen.
- André, S., Kraaykamp, G. en Meuleman, R. (2018). *Een (on)gezonde leefstijl: Opleiding als scheidslijn*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- TestJeLeefstijl.nl is een persoonlijke, digitale en online leefstijltest. Mbo-studenten beantwoorden vragen over leefstijlthema's als alcohol, beeldschermgedrag, bewegen, seksualiteit, roken, voeding en drugsgebruik.
- NOC*NSF (2020). *NOC*NSF Sportdeelname Index oktober 2020*. Geraadpleegd via <https://nocnsf.nl/media/3800/noc-nsf-sportdeelname-maandmeting-corona-virus-oktober-2020-v20.pdf>

Contact

s.vrieswijk@mulierinstituut.nl

Kernwoorden

onderzoek, mbo, gezonde leefstijl