

# Dubbelslag in het mbo

**Voor het bewegingsonderwijs in het basis- en voortgezet onderwijs zijn wettelijke kerndoelen en eindtermen opgesteld en de tijd die hieraan besteed moet worden. Wekelijks beweeg- en sportaanbod zijn niet verplicht in het mbo, hbo of wo en daarmee niet verankerd in het curriculum. Toch is er een enorm groot belang om bewegen en sport aan te bieden na het voortgezet onderwijs. Vooral in het mbo zouden hier wettelijke normen voor moeten komen om gezondheidsverschillen te verkleinen. De meerwaarde van sport en bewegen en breder leefstijlaanbod in het mbo kent al mooie voorbeelden. Toch zijn er nog belangrijke stappen te zetten als het gaat om bijdragen aan een vitalere generatie en het nemen van verantwoordelijkheid.** | Silvia Brouwer, Tjeerd Beijleveldt en Marieke Fix

## Gezondheidsverschillen: het grotere perspectief

Mensen met een lagere sociaaleconomische positie leven gemiddeld zeven jaar korter en achttien jaar in minder goede gezondheid dan mensen met een hoge sociaaleconomische positie (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2023). De oorzaak hiervan ligt in verschillende factoren waaronder leefstijl. Een ongezonde leefstijl en als onderdeel daarvan ook minder bewegen, zien we vaker bij mensen die lager opgeleid zijn in vergelijking tot mensen die hoger opgeleid zijn (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022). We weten dat jongeren uit gezinnen met een laag inkomen en een lager opleidingsniveau minder vaak aan de beweegrichtlijnen voldoen en minder vaak aan sport deelnemen dan jongeren uit gezinnen met een gemiddeld of hoog inkomen (Van Stam et al., 2021). Van jongeren uit gezinnen met een laag inkomen voldoet 27 procent aan de beweegrichtlijnen tegen 45 procent van de jongeren uit gezinnen met een hoog inkomen. Om jongeren uit gezinnen met een lagere economische positie te kunnen bereiken moeten wijkteams heel veel moeite doen (Magnée & Benda, 2021), maar binnen een mbo-instelling zijn een groot deel van deze jongeren vijf dagen in de week 'in huis'. De laatste kans voor het onderwijs om bij te dragen aan een gezonde leefstijl, waaronder bewegen en sport, ligt daarbij voor het grijpen, zou je zeggen.

## Overheid schiet tekort in het mbo

Om bij te dragen aan de centrale missie van het ministerie VWS kan de overheid van grote betekenis zijn. Het is een enorme tekortkoming te noemen,



in het licht van bovengenoemde gezondheidsverschillen, dat een 16-17 jarige mbo-student geen verplicht bewegingsonderwijs meer krijgt, terwijl jongeren van dezelfde leeftijd op de havo of het vwo dit wel krijgen.

De ongelijkheid in beweeg- en sportdeelname wordt hierdoor alleen maar vergroot.

Uit kleinschalig onderzoek over de invloed van overgang van vmbo naar mbo op bewegen en sport blijkt dat minder vrije tijd, meer druk en stress, minder energie en geen regulier bewegingsonderwijs bijdragen aan veranderingen in beweeg- en sportdeelname (Kenniscentrum Sport & Beweging, 2022). Datzelfde onderzoek laat ook zien dat samen sporten motiveert en alleen sporten 'saaï' is. Bewegen en sport aanbieden in het reguliere curriculum van een mbo-op-leiding is daarom nodig.

#### **Centrale missie VWS: +5 – 30**

In 2040 leven alle Nederlanders tenminste vijf jaar langer in goede gezondheid, en zijn de gezondheidsverschillen tussen de laagste en hoogste sociaaleconomische groepen met 30% afgenomen (Nationale Wetenschapsagenda, 2018).

Onderzoek uit 2006, in opdracht van de ministeries VWS en OCW, liet al duidelijk twee stromingen van mbo-instellingen zien: sportactieve en niet-sportactieve mbo-instellingen (Duijvestijn, 2006). Duidelijk onderscheid is hier dat CvB's en directies van instellingen het wel of niet als hun taak zien om studenten op het gebied van bewegen en sport aanbod te bieden. Dat kan zijn in de betekenis van burgerschap als middel voor het ontwikkelen van sociale competenties of om onderwijsdoelen beter te bereiken. De sportactieve mbo-instellingen waren in de tijd van het onderzoek op één hand te tellen. Na een stimuleringsregeling in 2007 om bewegen en sport terug te krijgen in het mbo, is het aantal mbo-instellingen die aanbod creëren voor beweeg- en sportaanbod enorm gestegen. Het platform Sport & Gezonde Leefstijl van de

#### **Innovatiewerkplaats Vitaal mbo (Alfa-college, Noorderpoort en Hanzehogeschool)**

Binnen de innovatiewerkplaats Vitaal mbo werken de Hanzehogeschool, het Alfa-college en het Noorderpoort nauw samen rondom beweeg- en leefstijlvraagstukken van mbo-studenten. Alo-studenten van de Hanzehogeschool zijn als LIO actief op het Alfa-college en bij het Noorderpoort. Tezamen met studenten Sportkunde en met begeleiding van docenten/docent-onderzoekers en andere professionals doen ze ontwerpgericht onderzoek rondom vitaliteitsvraagstukken in het mbo zoals de dynamische schooldag, beroepsvitaliteit, de gezonde schoolomgeving, leefstijlworkshops of naschools beweeg- en sportaanbod.

mbo-raad telt inmiddels 36 mbo-instellingen die actief betrokken zijn bij sport en gezonde leefstijl in het mbo.

#### **Leefstijl in het mbo: de bal ligt bij de mbo-instellingen**

Door het ontbreken van wettelijke kaders voor onderwijs in bewegen en sport binnen het mbo, ligt de bal bij het mbo. Gelukkig zijn er mbo-instellingen die, veelal met ondersteuning van Platform Sport & Gezonde Leefstijl, het belang van bewegen en sport onderkennen. Sterker nog, er zijn scholen die zich ermee profileren. Zij zoeken actief naar wegen om een gezonde en actieve leefstijl te integreren in hun onderwijs en schoolcultuur! Het is voor mbo-instellingen van belang dat zij leefstijl activiteiten kunnen koppelen aan hun onderwijsopdracht. Eén van de meest voor de hand liggende koppelingen is via de kwalificatie-eis van 'vitaal burgerschap', dat voor elke mbo-student verplichte kost is. Maar helaas is voor dit onderdeel geen concrete kwaliteitseis vastgelegd. Een andere manier om bewegen in het curriculum te integreren is met keuzedelen zoals fit en vitaal werken of Positieve Gezondheid in de praktijk (Brouwer et al., 2021). Echter, een keuzedeel is in veel gevallen afhankelijk van de interesse van studenten. Het ligt voor de hand dat juist de jongeren die zich weinig identificeren als 'beweger' andere keuzedelen kiezen. Voor opleidingen binnen het sociale domein is het een logische keuze om bewegen en een actieve leefstijl te koppelen aan de beroepseisen. Zij moeten immers als professional in hun toekomstig werk ook met inwoners, patiënten,

cliënten of kinderen werken en zijn een rolmodel in hun gezonde gedrag. In de praktijk blijkt dat mbo-instellingen autonoom werken en zelf keuzes maken in de manier waarop bewegen al dan niet een onderdeel is van het curriculum.

Het platform Sport & Gezonde Leefstijl van de mbo-raad ondersteunt mbo-scholen bij vragen over leefstijl. Ze stimuleren scholen om gezonde leefstijl structureel op te nemen in het beleid en het curriculum. Ook bewegen en sport zou een integraal onderdeel moeten zijn van een mbo-op-leiding. Het doel is om vijf procent (50 uur) van de jaarlijkse minimale onderwijstijd (1000 uur) te besteden aan bewegen en sport, bijvoorbeeld via burgerschap (wettelijke taak van het mbo). Mbo-studenten kunnen via [TestjeLeefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl) inzicht krijgen in hoe gezond ze zijn, hoe ze gezond kunnen blijven of hoe ze nog gezonder kunnen leven.

# Test Je Leefstijl<sup>NL</sup>

#### **Versterking practoratien**

Het Alfa-college en Landstede vinden het belang van vitaliteit, bewegen en gezonde leefstijl zo groot dat zij beide een practoraat voor hebben opgericht. Een practoraat is



een expertiseplatform binnen een mbo-instelling waar praktijkgericht onderzoek wordt uitgevoerd. Het doel van dit onderzoek is het toepassen, ontwikkelen en delen van kennis. Marieke Fix en Silvia Brouwer van respectievelijk het practoraat gezondheid, sport en bewegen van Landstede (Fix, 2022) en het practoraat Vitaliteit van het Alfa-college en de Vitaliteitscampus (Brouwer, 2022), richten zich op vitale, actieve en gezonde jongeren. Ze werken nauw samen met het platform Sport & Gezonde Leefstijl en TestjeLeefstijl van de MBO Raad en willen inzichtelijk maken hoe elke mbo-student gestimuleerd kan worden om een actief en gezond leven te hebben. Samen met de Beweegalliantie van VWS en Sportinnovator wordt gekeken op welke plek de verschillende partijen elkaar kunnen versterken als het gaat om het stimuleren van bewegen en sport bij mbo-studenten.

### Dubbelslag

Het stimuleren van een gezonde leefstijl bij mbo-studenten zodat zij vitaler in het leven staan is al een heel mooi doel. Er zijn ruim 500.000 studenten

in Nederland die een mbo-opleiding volgen. Dit is een enorm grote groep jongeren die we kunnen stimuleren in een actieve en gezonde leefstijl om vitale burgers te blijven of te worden. Van deze 500.000 studenten volgt ruim een derde de opleiding in het domein van zorg, welzijn en sport. Hiermee is er een enorm potentieel beschikbaar om, via het uitoefenen van het (toekomstige) beroep, de vitaliteit van anderen te stimuleren. Denk aan de thuiszorgmedewerker die de zelfredzaamheid van de oudere thuis in stand wil houden door bewegen te stimuleren; of de pedagogisch medewerker in een kinderdagverblijf die buitenspelletjes met uitdagende spelletjes als normaalste zaak van de wereld ziet; en de kapper die oog heeft voor die eenzame oudere en kan zorgen voor het kopje koffie met anderen, waardoor het leven weer leuker wordt. Het is van groot belang hoe jongeren zich verhouden tot een actieve en gezonde leefstijl en dat hier ruim aandacht aan wordt besteed tijdens de opleiding. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor de wereld om hen heen. De bal ligt voor open doel. Het mbo hoeft hem er alleen nog

maar in te schieten. Samen zetten we de wereld in beweging. ●



### Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



[bit.ly/3LBXvSV](https://bit.ly/3LBXvSV)

### Contact

[si.brouwer@alfa-college.nl](mailto:si.brouwer@alfa-college.nl)  
[t.beijleveldt@alfa-college.nl](mailto:t.beijleveldt@alfa-college.nl)  
[mfix@landstede.nl](mailto:mfix@landstede.nl)

**Silvia Brouwer** is Practor op het Alfa-college Groningen

**Tjeerd Beijleveldt** is Gezonde School-coördinator op het Alfa-college Groningen

**Marieke Fix** is Practor op het Landstede, Zwolle

### Foto's

Priscilla du Preez, LinkedIn Sales Solutions, Stefanie Cook

### Kernwoorden

mbo, actieve leefstijl, gezondheid, vitaliteit