

Bewegen en sport in het mbo; pak de kansen!

Bewegen en sport kan bijdragen aan een gezonde leefstijl. Voor risicogroepen – in termen van ongezonde leefstijl, bewegingsarmoede en schooluitval, – is extra aandacht nodig. Bewegen en sport binnen het mbo biedt op verschillende terreinen kansen op positieve resultaten. Dit artikel is een weergave van de presentatie van Jo Lucassen gegeven tijdens de mbo-conferentie op 7 april 2010.

Door: Dorine Collard en Jo Lucassen

Meerwaarde van sport voor het onderwijs

Sport en onderwijs horen bij elkaar en versterken elkaar. Sport is niet alleen leuk om te doen, maar levert net als het onderwijs ook een belangrijke bijdrage aan de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling van jongeren. Ook in de strijd tegen schooluitval kan sport een belangrijk wapen zijn (Beleidskader SBO). In het Europees jaar van opvoeding door sport (2004) is de verbinding tussen onderwijs en sport hoger op de rijksagenda komen te staan. Dit heeft geleid tot de Alliantie School en Sport (2005-2008); een samenwerkingsverband tussen VWS, OCW en NOC*NSF. Als vervolg op de Alliantie School en Sport is het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs opgericht dat uitvoering geeft aan het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. In dit plan is uiteengezet hoe de verbinding tussen sport en onderwijs de komende jaren kan worden versterkt, en hoe een meer samenhangend en dekkend sport- en beweegaanbod voor de jeugd kan worden gerealiseerd. Het doel van het beleidskader is meer sportdeelname en beweging door de schoolgaande jeugd. Aan risicogroepen – in termen van bewegingsarmoede en schooluitval bijvoorbeeld scholieren van het vmbo en het mbo – geeft het beleidskader prioriteit. Met behulp van het 'Masterplan Bewegen en Sport in het MBO; van sprint naar duurloop' zijn plannen gemaakt hoe bewegen en sport binnen het mbo verder versterkt kunnen worden en op welke wijze de samenwerking tussen de

diverse partijen kan leiden tot een samenhangend en dekkend aanbod voor de doelgroepen binnen het mbo. Om te beginnen zullen we kort toelichten dat er op het mbo wat bewegen en sport betreft nog flinke winst te boeken valt.

De leefstijl van mbo-studenten

Op het mbo heeft negentien procent van de studenten overgewicht of obesitas. Veertien procent van de studenten heeft overgewicht en daarnaast heeft nog vijf procent obesitas (Rijpstra et al., 2009). Overgewicht komt relatief meer voor bij mbo-ers dan bij studenten van de havo, vwo, hbo, en WO. Jongeren die op een lager schoolniveau onderwijs volgen hebben over het algemeen ook een ongezonder voedingspatroon. Ze ontbijten minder vaak (27% van de mbo-studenten ontbijt niet iedere dag), drinken vaker frisdrank, eten minder vaak groenten en fruit en eten vaker snacks dan jongeren die onderwijs op een hoger niveau volgen (Smulders, 2008; Dorsselaer et al., 2007).

Ruim driekwart van de mbo-studenten drinkt minimaal één glas alcohol per week. Het gemiddelde onder mbo-studenten ligt op 4.5 glazen per week. Van de studenten van achttien jaar en ouder gebruikt 20% te veel alcohol. Ruim een kwart van de studenten (28%) rookt. Ruim een derde van de studenten (36%) heeft wel eens hasj/wiet gebruikt en 8% heeft harddrugs gebruikt. Vooral met betrekking tot alcohol en hasj/wietgebruik blijkt dat een grote groep mbo-studenten geen gezonde leefstijl heeft (Rijpstra et al., 2009).

Tevens blijkt uit onderzoek onder Nederlandse scholieren dat het totale schoolverzuim in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs het hoogst is onder vmbo-studenten, namelijk 10%, tegen 8% onder havo-studenten en 7% onder vwo-studenten (NIPO2002/2005). De relatief grote mate van schoolverzuim in de hoogste klassen van het vmbo kan leiden tot schoolverzuim op het mbo aangezien vmbo-studenten de belangrijkste instromers zijn in het mbo. Bij de overgang van vmbo naar mbo vindt veel uitval plaats (nota 'Aanval tegen uitval').

Ook het beweegpatroon van mbo-studenten is minder gunstig dan dat van degenen die een hoger niveau onderwijs volgen. Mbo-studenten zijn minder vaak lid van een sportvereniging (50%) dan studenten op het vmbo (61%) en havo+ (73%). Studenten op het vmbo en het mbo sporten ook minder wekelijks bij een sportvereniging vergeleken met studenten op havo+ (Smulders, 2008). Daarnaast kijken mbo-studenten relatief vaak tv en zitten relatief vaak achter de computer (Smulders, 2008; Dorsselaer et al. 2007). Ook gaan studenten van het mbo minder vaak op de fiets naar school (43%) dan studenten van het vmbo (90%) en havo+ (84%) (Smulders, 2008). Een derde (33%) van alle mbo-studenten voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). De NNGB is anders voor studenten van 18 jaar en ouder dan voor studenten onder de 18 jaar. Het blijkt dat 49% van de mbo-studenten van 18 jaar en ouder de beweegnorm haalt. Slechts 25% van de 17-jarige mbo-studenten en 27% van de studenten tussen de 15-16 jaar voldoet aan de NNGB (Rijpstra et al., 2009). Deze percentages zijn lager dan het landelijke gemiddelde voor leeftijdsgenoten.

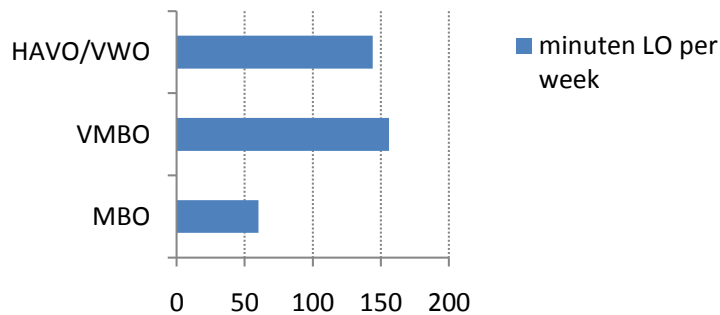
Sport en beweegactiviteiten op het mbo

Ondanks de ongezonde leefstijl en de bewegingsarmoede krijgen mbo-studenten veelal geen verplicht bewegingsonderwijs. Ook uit de Brede analyse bewegen en sport in het mbo blijkt dat het gros van de mbo-studenten niet of nauwelijks beweegt of

sport op of via hun opleiding. Het (verplichte) aanbod bewegen en sport is in het mbo voornamelijk beroepsgerelateerd. Niet-sportopleidingen hebben voor het merendeel geen verplicht sportief aanbod (Masterplan SBO). Sinds de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs (WEB) in 1996 is bewegen en sport niet meer in het curriculum opgenomen. Ook landelijke doelstellingen of kerndoelen voor het vak ontbreken. Vanaf 2007 bestaat er het brondocument Leren, Loopbaan en Burgerschap. Dit brondocument beschrijft verschillende kerntaken met onder andere kerntaak 7 met als titel Vitaal Burgerschap. Deze kerntaak sluit aan bij het onderwijsdoel bewegen en sport. Van de niet op sport gerichte mbo-opleidingen heeft minder dan de helft een verplicht sportaanbod. Een kwart van de opleidingen heeft een facultatief aanbod, een derde heeft helemaal geen aanbod. Als er een verplicht aanbod is richt dat zich vooral op het eerste jaar. Ook het aantal uur bewegen en sport wordt in de loop van de studiejaar minder (zie figuur 1). Wanneer in het vierde jaar nog verplicht bewegen en sport wordt aangeboden, gaat dit in de meeste gevallen waarschijnlijk om opleidingen waarin bewegen en of fysieke fitheid onderdeel is van het beroep waarvoor wordt opgeleid (Duivensteijn & Abraham, 2008; Breedveld & Tiessen-Raaphorst, 2008).

In tegenstelling tot mbo is lichamelijke opvoeding wel verplicht op het vmbo en op hvo/vwo-scholen. Aanvullend worden er op vmbo- en havo/vwo-scholen verplichte uren biologie en verzorging

gegeven, waarin het thema leefstijl aan bod komt. De studenten hebben de meeste minuten lichamelijke opvoeding op de opleidingen van havo/vwo (144 minuten) en vmbo (156 minuten). Voor zover er een verplichting bestaat hebben eerstejaars studenten op het mbo slechts 60 minuten lichamelijke opvoeding per week.



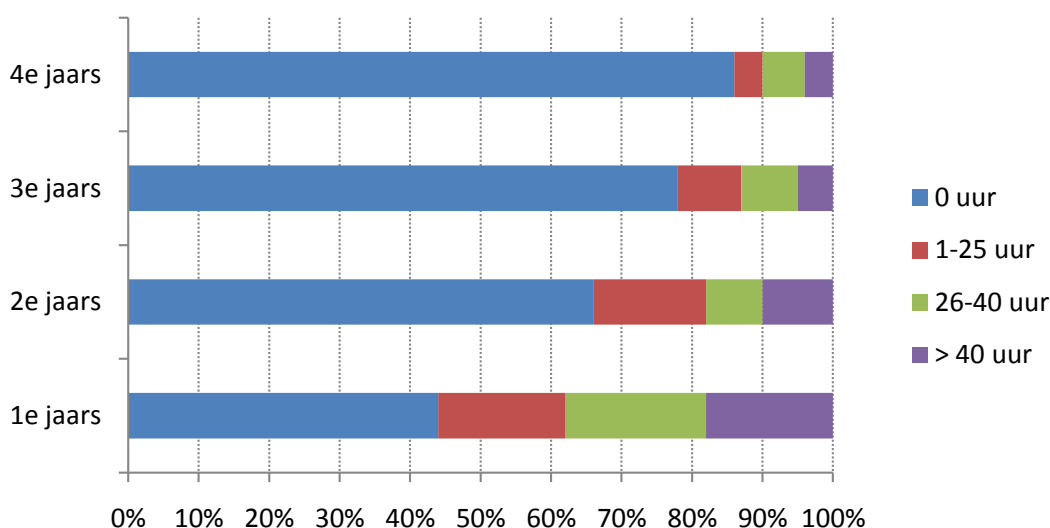
Figuur 2: aantal minuten lichamelijke opvoeding (LO) per week op het havo/vwo, vmbo en mbo

Mbo-instellingen kunnen hun studenten ook de mogelijkheid bieden om facultatief te bewegen en te sporten. Aangezien deelname dan vrijwillig is, is het de vraag in welke mate studenten daar gebruik van maken. Ruim de helft van alle mbo-instellingen (51%) biedt hun studenten de mogelijkheid tot facultatieve sport aan. Een relatief kleine groep studenten profiteert van het facultatieve aanbod. Gemiddeld maakt nog geen kwart van alle studenten er minimaal vijf keer per jaar gebruik van (Duivensteijn & Abraham, 2008).

Beweeg- en sportactiviteiten vereisen ook goede accommodaties. Het blijkt dat van de mbo-opleidingen met een verplicht dan wel

facultatief beweeg- en sportaanbod 62% een gebrek aan voldoende sportaccommodaties heeft. Daarnaast blijkt ruim de helft (53%) van de mbo-opleidingen met een beweeg- en sportaanbod moeite te hebben met het vinden van samenwerkingspartners, zoals sportverenigingen en fitnesscentra (Duivensteijn & Abraham, 2008).

Uit bovenstaande blijkt dat een grote groep mbo-studenten niet of nauwelijks sport of beweegt op of via school. Daarnaast blijken mbo-studenten een risicogroep doordat zij vaak een ongezond leefpatroon hebben. Sportstimulering en aandacht voor leefstijl op mbo-scholen is dus erg van belang. Met behulp van het Masterplan Bewegen en Sport in het MBO wordt geprobeerd bewegen en sport binnen het mbo te versterken. In het kader van de Alliantie School en Sport (2005-2008) zijn in 2007 en 2008 21 (eenmalige) sprintpremies vertrekt aan roc's om de sport- en bewegingsactiviteiten voor mbo-studenten op te schalen. Daarbij heeft ongeveer de helft van de roc's (er zijn 66 mbo-scholen, waarvan 41 roc's, rest is aoc of vakschool) in Nederland in



Figuur 1: Jaarlijkse urenomschikking van het verplichte beweeg- en sportaanbod van mbo-instellingen (Duivensteijn & Abraham, 2008).

het najaar van 2008 een intentieverklaring ondertekend om bewegen en sport weer in het beroepsonderwijs op te nemen.

Wat kan bewegen en sport op het mbo betekenen?

Beweeginterventies kunnen leiden tot een gezonde fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van studenten (Bos, 2010). Bewegen en sport binnen het mbo biedt op verschillende terreinen kansen op positieve resultaten. Ten eerste leidt meer bewegen op het mbo tot een betere gezondheid van de studenten nu en later. Ten tweede heeft het stimuleren van bewegen en sport op het mbo ook positieve gevolgen voor de school zelf, zoals een beter leefklimaat en attractiviteit van de school. Ten derde kan meer bewegen en sport op mbo-scholen leiden tot winst voor de maatschappij.

Studenten

De laatste jaren is er veel aandacht voor de effecten van bewegen en sport op de gezondheid. Het is gebleken dat er een aantal voordelen is van sporten en bewegen op het lichamelijke, psychische en sociale welzijn, mits er met een bepaalde intensiteit of in een bepaalde vorm wordt bewogen.

Er zijn positieve effecten van bewegen en sport op lichaamsgewicht, lichaamsvetpercentage en botdichtheid. Door regelmatig te bewegen kunnen verschillende aandoeningen zoals overgewicht (Ness et al. 2007), hart- en vaatziekten (Twisk et al, 2000; Andersen et al, 2006; Ferreira et al 2007) en osteoporose (Khan et al. 2000; Hind & Barrows, 2007) voorkomen worden. Bovendien zijn er aanwijzingen dat lichaamsbeweging een positief effect heeft op zelfvertrouwen en zelfwaarde (WHO). Ook heeft bewegen tijdens de jeugd een gunstig effect op de gezondheid als men volwassen is (Breedveld & Tiessen-Raaphorst, 2006). Het blijkt dat jongeren die tijdens hun jeugd actief zijn, op latere leeftijd ook actief zijn. Tevens kan sportparticipatie de gevoelens van angst, depressie en stress verlagen (Biddle 2004).

Deelnemen aan lichamelijke activiteiten en sport vergroot niet alleen de gezondheid van jongeren, maar kan ook zorgen voor maatschappelijke binding. Sport is één van de plekken waar jongeren elkaar ontmoeten, opgevoed worden en hun talenten kunnen ontwikkelen (VWS, 2008).

De school

De school is een belangrijke setting voor bewegen en sport omdat de school alle studenten bereikt, inclusief de doelgroep met bewegingsarmoede. Daarnaast kan het stimuleren van bewegen en sport leiden tot een beter schoolklimaat, betere prestaties en minder schooluitval op de scholen.

Fysieke activiteit leidt tot een toename van de doorbloeding in verschillende gebieden van de hersenen, met een vergrote 'leerbaarheid' als gevolg: er wordt beter opgelet en de concentratie neemt toe. Er zijn bovendien aanwijzingen dat studenten die veel sporten dikwijls een betere algemene werkhouding en instelling ten opzichte van school hebben, dat ze meer gemotiveerd zijn, minder verzuimen, hun schoolwerk beter organiseren en productiever zijn (Trudeau & Shephard, 2008; Cornelissen & Pfeifer, 2007). Ook blijken studenten die op school sporten en bewegen hogere scores te geven voor tevredenheid op school en binding met de school. Uit onderzoek van Trudeau & Shephard (2008) is gebleken dat meer bewegen en sport op school bij een gelijkblijvende totale onderwijstijd niet nadelig hoeft te zijn voor de schoolprestaties. Studenten die minder tijd voor schoolwerk hebben omdat ze schoolsport hebben, blijken hetzelfde te presteren als de studenten die alle tijd aan schoolwerk besteden. Blijkbaar is door het sporten de efficiëntie van leren omhoog gegaan waardoor de studenten even goed presteren. Tot slot is sport een aantrekkelijke activiteit wat de school attractiever maakt voor studenten en wat de school een positieve uitstraling geeft.

Maatschappij

Wanneer studenten vroegtijdig uitvallen op school kan dit schadelijk zijn voor de toekomstmogelijkheden en het maatschappelijk functioneren van de studenten (Scheepmaker & Veer, 2006). Studenten die uitvallen hebben een minder grote kans zich te ontwikkelen tot volwassen, zelfstandige mensen die een nuttige bijdrage kunnen leveren aan de samenleving (Jiskoot, 2009). Primaire- of secundaire gevolgen van schooluitval zijn criminaliteit, hoge zorgkosten, lage arbeidsparticipatie, integratieproblemen, gebrekkig burgerschap en het beroep doen op sociale voorzieningen zoals uitkeringen (Ministerie van OCW, 2006; Steeg & Webbink, 2006). Het niet afmaken van de schoolopleiding

vormt daarnaast één van de beste voor spellers voor het hebben van een strafblad (Winsemius et al., 2008). Door studenten meer te laten sporten en bewegen op of via school kan schoolverzuim worden tegengegaan. Het is gebleken dat studenten die veel sporten minder verzuimen (Yin & Moore, 2004).

Maatschappelijke winst kan ook behaald worden doordat jongeren die tijdens hun jeugd actief zijn, op latere leeftijd ook actief zijn. Het blijkt dat volwassenen met overgewicht meer verzuimen en minder productief zijn dan volwassenen zonder overgewicht. Daarbij hebben volwassenen met overgewicht een grotere kans op gezondheidsproblemen, bedrijfsongevallen en arbeidsongeschiktheid. Uiteindelijk kan een gezonde leefstijl bij jeugd en volwassenen leiden tot reductie van totale kosten voor de gezondheidszorg en van de totale indirecte kosten zoals ziekteverzuim (Proper & van Mechelen, 2007)

Geconcludeerd kan worden dat bewegen en sport in het mbo vele aantoonbare kansen lijkt te bieden. Er is veel te winnen niet alleen voor de studenten maar ook voor de scholen en de maatschappij. Het stimuleren van bewegen en sport leidt tot lichamelijke en geestelijke gezonde studenten die beter leren, attractieve mbo-scholen met minder uitval en uiteindelijk tot volwassenen die weten hoe ze gezond moeten leven. Daarbij moeten we wel steeds bedenken dat veel van de genoemde positieve effecten van bewegen en sport alleen optreden onder bepaalde condities, dat wil zeggen als er met een bepaalde intensiteit of in een bepaalde vorm wordt bewogen. Daaraan valt in ieder geval binnen het mbo nog veel te doen.

Dorine Collard is onderzoeker aan het W.J.H. Mulier instituut; Centrum voor sociaal-wetenschappelijk onderzoek

Jo Lucassen is manager onderzoek en organisatie aan het W.J.H. Mulier instituut; Centrum voor sociaal-wetenschappelijk onderzoek

Correspondentie:

j.m.h.lucassen@mulierinstituut.nl