

# Het mbo speelt actief in op een gezonde leefwijze van haar studenten

Good practices binnen het mbo: roc Nijmegen

Onderzoek wijst uit dat studenten in het mbo er geen gezonde leefstijl op nahouden. In dit artikel wordt ingegaan op de uitkomsten van dit onderzoek en door een good practice van roc Nijmegen wordt getoond hoe een mbo-opleiding met de problematiek om kan gaan. Door: Bart van den Bosch

## Leefstijl binnen het mbo in cijfers

Het belang van gezondheid in relatie tot bewegen wordt ook binnen het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) onderschreven. Een recent leefstijlonderzoek uitgevoerd door TNO onder mbo-leerlingen in Nederland (Rijpstra, Bernaards, Engbers, & Jongert, oktober 2009) heeft uitgewezen dat 14% van de eerstejaars mbo-studenten in het schooljaar 2008/2009 kampt met overgewicht en daarnaast nog eens 5% met obesitas. Kortom één op de vijf leerlingen heeft overgewicht. Opvallend is ook dat 8% van de studenten, en dan voornamelijk vrouwen, ondergewicht vertonen. Deze cijfers komen overigens overeen met het landelijk gemiddelde. Naast deze antropometrische gegevens valt op dat maar 33% van de studenten voldoet aan de Nationale Norm Gezond Bewegen. Dit zelfde percentage is van toepassing op het uithoudingsvermogen: 33% van de studenten scoort laag op uithoudingsvermogen (man 6,5 of minder en vrouw 4,5 of minder).

Hoe speelt het mbo op een verantwoorde wijze in op de ontwikkelingen rondom gezonde leefstijl?

## Mbo en bewegen

Het onderzoek wijst uit dat een relatief grote groep studenten er geen gezonde leefstijl op nahoudt. In eerste instantie is dit de verantwoordelijkheid van de student zelf en de ouders/verzorgers, maar er ligt ook een belangrijke taak voor de school! Ditzelfde geldt voor het bewegen en sporten. Teveel studenten voldoen niet aan de beweegnorm zoals deze is opgesteld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Vanaf 1987 is het verplichtend karakter van de lessen lichamelijke opvoeding en sport in het mbo langzamerhand verdwenen. Gelukkig is er onder aanvoering van het Masterplan Bewegen en Sport in het mbo en de daaruit voortvloeiende financiële middelen, een opleving te zien met betrekking tot de herinvoering van sport en bewegingsonderwijs in het mbo. Opvallend in het beweegbeleid binnen mbo-instellingen is het integreren van gezondheidsedu-

catie en ergonomie in het totale beweegaanbod. Het bewegen is sterk geënt op het ervaren van plezier door bewegen en het aanbieden van aansprekende (trend)activiteiten door professionals uit de school, vereniging of commerciële sport.

## Gezondheid als pijler in het curriculum van de mbo-student

Met het invoeren van het brondocument Leren, Loopbaan en Burgerschap (LL&B) en dan in het bijzonder daarin kerntaak zeven (vitaal burgerschap) zijn mbo's verplicht om studenten te informeren, confronteren en uiteindelijk acties te laten ondernemen om zijn of haar gezondheid te bevorderen. De zeven kerntaken opgenomen in het LL&B-document zijn kwalificerend en daarom verplicht voor iedere student. Het afsluiten van kerntaak zeven



FOTO: ANITA RIEVERSMA

Hoe goed is hun uithoudingsvermogen?

kan vanwege de ruime beschrijving op allerlei manieren geschieden: van het aanschaffen van een lesmethode, computertest, tot het volgen van de module testjeleefstijl.nu (TJL <sup>1</sup>).

Een sportief mbo, dat ingeschreven heeft op de subsidieregeling van het Masterplan Bewegen en Sport, kiest altijd voor de laatste manier. Deze regeling komt voort uit de middelen die beschikbaar zijn gesteld vanuit het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs, de betrokken partijen hebben zich verenigd in het platform Sport, Bewegen en Onderwijs. Het beleidskader heeft als doel om bewegen terug te brengen in het mbo en wel door 5% van de totale tijd te besteden aan binnenschools bewegen.

### **Testjeleefstijl.nu als collectieve, uniforme en unieke aanpak**

Het programma TJL is een unieke en collectieve aanpak binnen de mbo-scholen. Ongeveer 30.000 studenten, verbonden aan 20 scholen voor mbo, werken met dezelfde website en aanpak. TJL is een gebruiksvriendelijke en aantrekkelijke website die studenten inzicht verschaft in hun leefstijlgedrag en fitheid. Uniek hierbij is dat studenten daadwerkelijk, volgens vaste protocollen, fysiek worden getest op BMI, buikomtrek, kracht en uithoudingsvermogen.

De website kent een negental topics, te weten:

- BMI & buikomtrek: bepalen van lengte, gewicht en middelomtrek door het organiseren van een fittest
- kracht: hoogtesprong uit stand, knijpkracht, push-ups en sit-ups (fittest)
- uithoudingsvermogen: shuttle-run-test (fittest)
- lichaamsbeweging: voldoen studenten aan de zgn. Nationale Norm Gezond Bewegen?
- voeding: bepalen van inname (tussendoortjes, snacks, ontbijtfrequentie, groente, fruit etc.)
- beeldschermgedrag: tijd die studenten zittend doorbrengen bij (spel)computer, tv, dvd, etc.
- alcohol: inname van drank (hoeveelheid en frequentie)
- seksualiteit: veilig vrijen
- drugsgebruik: soort drugs en gebruikersfrequentie.

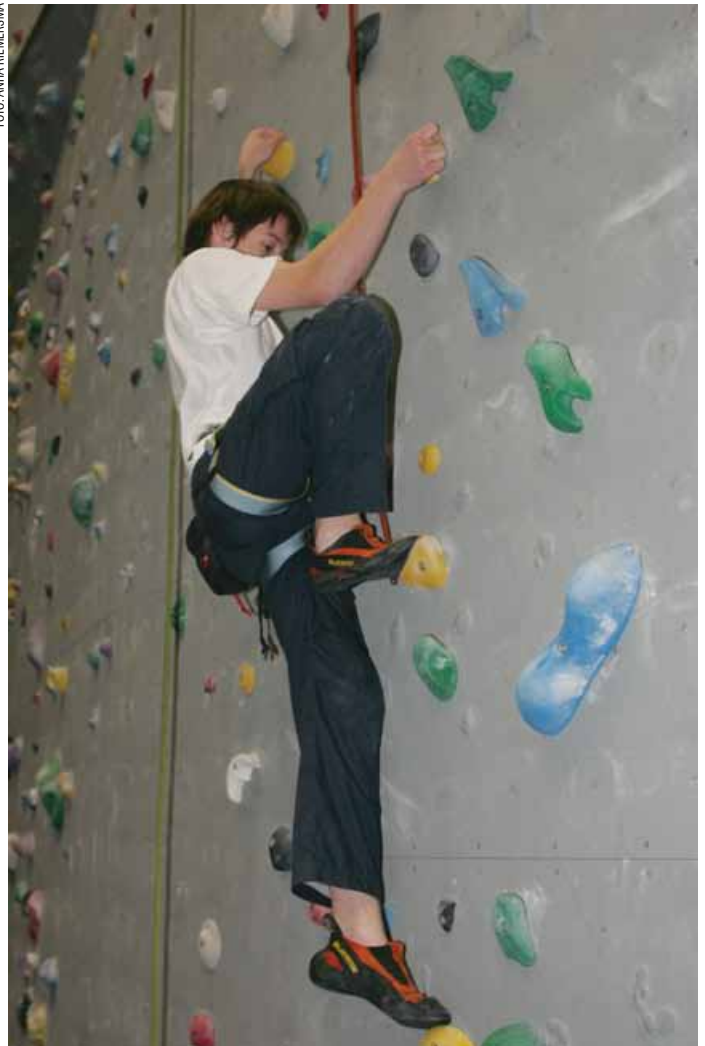
TJL verschaft verder op schoolniveau inzicht in de totale gezondheid van studenten. Scholen kunnen altijd een gezondheidsrapportage van de eigen instelling op de eerder genoemde topics downloaden. Zo kunnen scholen op ieder gewenst moment tot in detail beschrijven hoe het met de gezondheid van studenten is gesteld. Deze input kan weer gebruikt worden om bijvoorbeeld kantinebeleid en - assortiment ter discussie te stellen, maar ook de noodzaak van bewegen en gezondheidsbeleid (gezonde school) onder de aandacht te brengen. Kortom bruikbare beleidsinformatie binnen de school, maar ook daar buiten.

### **Good practices binnen het mbo: roc Nijmegen**

Het mbo is zich bewust van het feit dat bewegen onlosmakelijk is verbonden met gezondheid. Sterker nog, programma's gericht op gezondheid vormen vaak een belangrijke legitimering van beweegprogramma's binnen de school.

Meerdere mbo's gaan na de test nog verder. Zo bieden de meeste scholen een lessenreeks gezondheid aan. Roc Nijmegen gaat nog verder. Met het programma 'Grip op je gewicht,' worden studenten, die vallen binnen het obesitas risicoprofiel, op basis van fit-

FOTO: ANITA RIEVERSMA



heidresultaten discreet benaderd om deel te nemen aan een programma van tien weken met het uiteindelijk doel een gezond(er) gewicht te realiseren. Met 'Grip op je gewicht' worden studenten door een diëtist, een fysiotherapeut en een sportdocent intensief gecoacht. Hierbij is samenwerking gezocht met de Hogeschool van Arnhem- Nijmegen.

Met een impuls vanuit het Masterplan heeft roc Nijmegen fitcoaches aangesteld die daarvoor een training hebben gevolgd. Een aantal klassen krijgt binnen dit project een viertal leefstijllessen aangeboden.

Hierna wordt een traject ingezet op individueel niveau en wordt het actieplan van TJL - de reactie van de student op de testresultaten - o.a. het onderwerp van gesprek. Binnen deze pilots worden loopbaanbegeleiders door sportdocenten geschoold en gecoacht in het begeleiden en het realiseren van de actieplannen door studenten.

Er is gekozen om met name de lagere niveau klassen te betrekken in het fitcoachproject.

Bij deze doelgroep is volgens het team bewegen en sport het meeste vooruitgang te boeken. In de toekomst streeft de genoemde mbo-instelling naar loopbaanbegeleiders die studenten vanuit leefstijl in relatie tot hun toekomstige beroepspraktijk coachen. roc Nijmegen heeft dit schooljaar contact gezocht met de regionale GGD en biedt, naast een contactmoment met een sportarts, ook een gezondheidsprekeer aan.



Samen sporten

### Struikelblokken en mogelijke ontwikkelingen rondom gezondheid binnen het mbo

Ten eerste: momenteel is de ongezonde schoolkantine het voornaamste struikelblok binnen het mbo. Nog altijd kiezen veel scholen voor cateraars die ongezonde voeding de boventoon laten voeren in hun assortiment. Nu is het irrealistisch om frikadellen en andere ongezonde snacks volledig te weren. Echter het inzichtelijk maken hoeveel energie een product bevat, producten naar voedingswaarde samenvoegen en gezonde voeding aantrekkelijk prijzen, zijn bewezen succesvolle interventies. Uiteindelijk blijkt een combinatie van deze interventies het middel om te komen tot een gezonde(re) kantine. Deze cultuurverandering gaat altijd samen met een intensieve samenwerking met de afdeling facilitair en/of aanwezige cateraar.

Ten tweede: aangezien mbo-instellingen beschikken over duizenden studenten, waarvan een deel op verschillend gebied met problemen worstelt, zijn er Zorg Advies Teams (ZAT) aanwezig om studenten heel specifiek zorg te bieden. Momenteel ontbreekt nog altijd de link tussen het ZAT en Bewegen. Met het programma Rots en Water kan het team Bewegen en Sport bijvoorbeeld uitstekend fungeren als aanbieder van faalangsttrainingen. Daarnaast heeft sport een positieve uitwerking bij het tegengaan van schooluitval bij met name de laagste niveaus. Een overduidelijke kans voor bewegen en sport binnen het mbo.

Het voorbeeld van TJJL maakt studenten bewust van hun leefstijl en biedt hen de mogelijkheid om zichzelf te verbeteren binnen het schoolsportprogramma. Met het bepalen van verbeterpunten en acties om de eigen gezondheid te verbeteren, maken studenten een eerste stap bij het realiseren van een gezondere leefstijl. Door daar loopbaanbegeleiders bij te betrekken zijn er meerdere contactmomenten. Dit alles moet bijdragen aan een (bewust) gezondere student / toekomstige werknemer. Het hanteren van een collectieve aanpak en het werken met innovatieve projecten waarin slimme en doeltreffende interventies zijn opgenomen is kenmerkend voor de mbo-brede aanpak.

*De auteur is verbonden aan de stichting Testjeleefstijl.nu*

#### Noten:

1. Zie Lichamelijk opvoeding: jaargang 97 - nr.5 (17 april 2009) blz. 10 [www.testjeleefstijl.nu](http://www.testjeleefstijl.nu)

*Correspondentie:*

[bbosch@testjeleefstijl.nu](mailto:bbosch@testjeleefstijl.nu)

# Overgewicht integraal te lijf

**In Zwolle bundelen zes organisaties hun krachten in het project Club4Hero's om overgewicht bij kinderen te lijf te gaan. Het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl beperkt zich in dit project niet alleen tot een sportstimuleringsprogramma, maar leert kinderen met overgewicht en hun ouders ook hun eetgedrag en leefstijl aan te passen. "Nee" zeggen tegen die gebruikelijke vette hap of zak chips valt voor veel kinderen en hun ouders niet mee. Daarom maken weerbaarheidstrainingen en het vergroten van het zelfvertrouwen bij de kinderen ook onderdeel uit van het project.** Door: Tamara Ernst



## Samenwerking maakt sterk

In 2007 zijn in Zwolle twee programma's uitgevoerd voor kinderen met overgewicht: ClubXL, een samenwerkingsverband van Hogeschool Windesheim (School of Health Care en Calo), Stichting KIDS Zwolle, Icare en Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle (OPOZ). Het andere programma is Club4Hero's, ontwikkeld en uitgevoerd door SportService Zwolle, Medisport en de GGD IJsselland. Alle hiervoor genoemde organisaties hebben besloten om in 2008 onder één naam een gezamenlijke interventie te ontwikkelen en uit te voeren, die voortbouwt op de ervaringen uit

de eerdere programma's. Als gevolg hiervan heeft in het schooljaar 2008/2009 in twee wijken het multidisciplinaire programma Club4Hero's gedraaid.

Het project Club4Hero's 2008/2009 is een onderdeel van het programma Samen Gezond o.l.v. GGD IJsselland en de BOS-projecten van SportService Zwolle. Deze projecten richten zich op de wijken Holtenbroek en Diezerpoort, twee aandachtswijken in Zwolle. In deze wijken wonen veel mensen van allochtone afkomst en mensen met een lage SES. De sportparticipatie is er in verhouding laag en meer kinderen dan in de rest van Zwolle kampen met overgewicht.

Samen Gezond is een wijkgericht actieprogramma van de Gemeente Zwolle om het groeiende overgewicht in Zwolle een halt toe te roepen. Uitgangspunt binnen Samen Gezond is dat een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving samen zorgen voor een gezond gewicht. In dit actieprogramma werken verschillende Zwolse organisaties op het gebied van gezondheid, welzijn, sport en onderwijs met de gemeente samen.

De BOS-projecten richten zich in deze wijken op het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl d.m.v. diverse binnen- en naschoolse beweegprogramma's. De BOS-projecten kennen een wijkgerichte aanpak. Samen met het onderwijs, Welzijnsorganisatie Travers en diverse andere organisaties werkt SportService Zwolle aan het terugdringen van reeds ontstane achterstanden.

De integrale samenwerking tussen de diverse organisaties zorgt ervoor dat Club4Hero's een bijzonder project is. Deskundigheid van de partners is samengebracht, krachten zijn gebundeld en door middel van een integrale aanpak en inbedding in Samen Gezond worden kinderen (en hun ouders) gestimuleerd meer te bewegen en gezonder te eten.



## Leefstijlprogramma voor 8 tot 12-jarigen

De doelgroep van Club4Hero's zijn kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar met overgewicht zonder contra-indicaties. De deelnemers zijn vrijwel allemaal woonachtig in de wijken Holtenbroek en Diezerpoort.

Het programma duurt circa negen maanden, van oktober t/m juni. De kinderen zijn dus één schooljaar lid van Club4Hero's. Ze krijgen een eigen t-shirt en ondertekenen vooraf een contract met vooraf gestelde persoonlijke doelstellingen. Hiermee speelt de organisatie in op de motivatie van de kinderen en hun ouders. De deelnemersbijdrage is € 50,- per schooljaar, een symbolisch bedrag. Hiervoor krijgen de kinderen bij de start van het project een t-shirt en na afloop een kist met sport- en spelmateriaal om het bewegen in de thuissituatie te bevorderen.

Bij Club4Hero's sporten de kinderen twee keer per week onder leiding van een professionele sportdocent (afgestudeerde ALO-