

www.testjeleefstijl.nu

Het belang van gezondheid in relatie tot bewegen wordt ook binnen het middelbaar beroeps onderwijs (mbo) onderschreven. Hoe wordt dit onder de aandacht van de studenten gebracht?

Door: Bart van den Bosch

Uit landelijk onderzoek vanuit de GGD blijkt dat één op de vijf jongeren kampt met overgewicht. roc Deltion College Zwolle kan deze cijfers na intern onderzoek onder 1300 toenmalig eerstejaars studenten bevestigen. Zo blijkt dat 23,5 procent van de studenten te maken heeft met overgewicht. Uit het onderzoek blijkt verder dat ongeveer 70 procent van de studenten niet de gestelde norm van de shuttlerun test behaalt.

Inzicht in leefstijl

Alle roc's, die kunnen worden aangemerkt als sportactief, zijn door het creëren van sportaanbod in combinatie met leef- en fittestprogramma's ingesprongen op deze zorgelijke ontwikkeling. Bij aanvang van het huidige schooljaar lanceerden roc Nijmegen, roc van Amsterdam en Deltion College Zwolle de website *testjeleefstijl.nu*. Deze website is ontwikkeld met medewerking van:

- de Nederlandse Organisatie voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek (TNO)
- de Gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD)
- het Automatiseringsbedrijf Computron in Malden
- het Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle (OPOZ).

Gezamenlijk is er gewerkt aan een gebruiksvriendelijke en aantrekkelijke website die studenten inzicht verschaft in hun leefstijlgedrag. Daarnaast sluit de website inhoudelijk aan op de gestelde onderwijsinhouden zoals deze beschreven zijn in het landelijk kwalificerend brondocument Leren, Loopbaan en Burgerschap en dan specifiek kerntaak zeven (vitaal burgerschap).

De website kent een negental topics, te weten:

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

Studenten worden na het doorlopen van een reeks topicgebonden vragen, vergeleken met de landelijke norm. Voor de topic BMI & buikomtrek, kracht en uithoudingsvermogen moeten studenten behaalde scores uit de fittest overnemen op het eigen persoonsgebonden invulblad van de website. Ook hierbij volgt uiteindelijk een vergelijking met de landelijke normeringen.

Na deze vergelijking kunnen studenten per topic een persoonsgebonden actie formuleren. Deze acties worden uiteindelijk samengevoegd in één actieplan. Dit persoonlijke actieplan kan gespreksonderwerp zijn in een gesprek met de loopbaanbegeleider.

Onderszoekspopulatie

Op dit moment nemen ongeveer 18.000 studenten deel aan testjeleefstijl.nu. De studenten zijn afkomstig van: roc Midden-Nederland (omgeving Utrecht), roc Leiden, roc ASA (Omgeving Amsterdam), roc Flevoland, roc West-Brabant, roc Deltion (Zwolle), roc Nijmegen, roc Zadkine (Rotterdam), roc Gilde-opleidingen (Noord- en Midden-Limburg), roc ter Aa (Helmond) en roc Rijn-IJssel (Arnhem).

Met 18.000 studenten beschikt testjeleefstijl.nu over een kwantitatieve en kwalitatieve interessante onderzoekspopulatie. Op het moment dat studenten toestemming verlenen tot gebruik van hun antwoorden worden deze anoniem verwerkt in een database. In een later stadium moet het mogelijk zijn om jaarlijks per deelnemende school en roc-breed te komen tot een fitheidrapportage. Het is juist dit landelijke roc-brede beeld, van met name jongeren in de leeftijdscategorie 16-19 jaar, waar relatief weinig van bekend is.

Sportprogramma op maat

Testjeleefstijl.nu is nu driekwart schooljaar operationeel en de ervaringen zijn positief. Studenten kunnen vanuit een veilige omgeving de website bezoeken en zijn in de meeste gevallen benieuwd naar de vergelijking met leeftijdsgenoten. Uniek is de koppeling naar het sportprogramma op school. De meeste roc's maken gebruik van een webapplicatie waarbinnen studenten hun eigen sportprogramma samenstellen. Vanuit een persoonlijk account start de student met het samenstellen van het sportprogramma wat bij hem of



Shuttlerun test



FOTO: HENK SPORKSLEDE

Lengtemeting

haar past. Via deze account kunnen studenten tevens zien of de leefstijltest is afgerond.

Om de website verder te optimaliseren wordt deze aangepast op de volgende punten:

- inbouwen van een evaluatiemodule. Studenten komen na het doorlopen van de website tot een actieplan. In hoeverre dit wordt nageleefd is dit schooljaar niet te zeggen. In het volgende schooljaar moeten studenten aan het einde van het schooljaar terugblikken op het door henzelf opgestelde actieplan
- optimaliseren van het 'look and feel van de website'. Door de grafische aantrekkelijkheid te verhogen en het opnemen van filmfragmenten en testen
- ontwikkelen van een nieuwsbrief. Na het geven van toestemming krijgen studenten periodiek een nieuwsbrief toegestuurd of gemailld
- verbreden van de topics door opnemen van extra vragen.

Succesvol vervolg

Met het oprichten van de stichting *testjeleefstijl.nu* door roc Nijmegen, Deltion College Zwolle en roc van Amsterdam, enkele maanden geleden, is de website organisatorisch en financieel verankerd. Een impuls vanuit het *Masterplan Bewegen en Sport voor het mbo* maakt het mogelijk om de gestelde ambities en aanpassingen in de toekomst te verwezenlijken. Maar het succes van de website staat en valt met deelnemers vanuit de roc's. Deelname vanuit diverse roc's is een voorwaarde om een betrouwbaar beeld te krijgen van de vitaliteit en het leefstijlgedrag van de mbo-studenten. De eerste aanzet is hiervoor door *testjeleefstijl.nu* gezet. Voor een succesvol vervolg is het goed als veel meer roc's zich aansluiten.

Bart van den Bosch is betrokken bij de stichting testjeleefstijl.nu

Correspondentie:

bbosch@deltion.nl

ROCKS 'N RIVERS
NATUURSPORTACTIVITEITEN

ROCKS 'N RIVERS LEDEBOERSTRAAT 68B, 5046 AD TILBURG, NEDERLAND
TEL.: 013 4690460, FAX. 013 4690461 E-MAIL: info@rocks-n-rivers.nl
WEBSITE: WWW.ROCKS-N-RIVERS.NL

Schoolkampen in de Ardennen!

Logo: **EEA** de Mol-Petkaert

Stiller sporten...? Het kan!

Voorkom:
Hoofdpijn - vermoeidheid - oorsuizingen
stemproblemen en gehoorschade

Acour  **Lawaai bestrijding b.v.**

Bel: 0497-387005 of kijk op www.stille-sportzaal.nl

info@acour.com
www.acour.com