



FYSIEKE ACTIVITEIT EN GEZONDHEID: HET LECTORAAT VAN FONTYS SPORTHOGESCHOOL

Sinds begin 2007 kent ook Fontys Sporthogeschool een lectoraat. Het is rechtstreeks verbonden aan het instituut en heeft als aandachtsgebied de relatie tussen fysieke activiteit en gezondheid. *Door: Lars Borghouts*

Het lectoraat 'Fysieke Activiteit en Gezondheid' (FAG) van Fontys Sporthogeschool Sittard/Tilburg is gefinancierd met geld van de Stichting Kennisontwikkeling HBO. In tegenstelling tot de situatie bij sommige andere hogescholen, heeft Fontys ervoor gekozen lectoraten in principe onder te brengen bij de instituten. Dit betekent dat het lectoraat FAG is ondergebracht bij de Sporthogeschool, en dat haar werkzaamheden zich richten op het werkveld en de opleidingen van dit instituut. Het lectoraat heeft momenteel een omvang van 3,6 fte, bestaande uit één lector en vijf kenniskringleden. De keuze voor het thema 'fysieke activiteit en gezondheid' is uiteraard ingegeven door de voortschrijdende bewegingsarmoede en de daarmee samenhangende gezondheidsbedreigingen in onze westerse maatschappij. Bovendien heeft Fontys Sporthogeschool een aantal opleidingen die zich expliciet bezig houden met deze problematiek.

ONDERZOEKSTHEMA'S

Het lectoraat FAG heeft twee zogenaamde 'leerdoelstellingen':

1. wat is de rol van het bewegingsonderwijs in het stimuleren van een actieve, gezonde leefstijl
2. wat zijn geschikte bewegingsprogramma's voor specifieke doelgroepen ter bevordering van de gezondheid?

In het kader van de eerste leerdoelstelling richt het onderzoek zich op zowel de 'directe'

als 'indirecte' bijdrage van het bewegingsonderwijs. Daaronder verstaan we respectievelijk het stimuleren van bewegen in en om school (in de les LO, de pauzes, via naschoolse sport, maar ook door fietsen naar school) en het beïnvloeden van het gedrag zodat in het dagelijks leven en op langere termijn meer fysieke activiteit wordt ondernomen. Momenteel wordt onder andere een project uitgevoerd waarin de hoeveelheid activiteit tijdens de gymles wordt gekwantificeerd in BO en VO, en wordt een methode op effectiviteit onderzocht om basisschoolkinderen meer te laten bewegen in de pauzes. Binnenkort zal bovendien met geavanceerde apparatuur het energieverbruik van fysieke activiteit gedurende een schoolweek in kaart worden gebracht, om uit te kunnen maken wat de bijdrage van de les LO aan het totaal is.

Voor de tweede leerdoelstelling richt de aandacht van het lectoraat zich op het moment met name op patiënten met de chronische longaanziekte COPD. Deze veelvoorkomende aandoening veroorzaakt een sterke afname in inspanningscapaciteit doordat de zuurstofopname is beperkt. Hierdoor ontstaat een 'ontrainingseffect' in onder andere de skeletspieren, vaak leidend tot een verdere afname van de inspanningscapaciteit. Het lectoraat FAG heeft zich tot doel gesteld hiervoor specifieke trainingsmethoden te ontwikkelen en op effectiviteit te onderzoeken. Dit gebeurt in samenwerking met longrevalidatiecentrum Schoondonck te Breda.

Op beide leerdoelstellingen is inmiddels een promotietraject gestart. Deze promovendi worden begeleid en grotendeels betaald door Fontys, en hebben een promotor bij de capaciteitsgroep Bewegingswetenschappen van de Universiteit Maastricht. Fontys Hogescholen en de Universiteit Maastricht hebben vorig jaar een intentieverklaring ondertekend waarin het streven naar samenwerking op gebied van onderwijs en onderzoek wordt uitgesproken. Door de banden van de Sporthogeschool met Bewegingswetenschappen van de UM





FOTO: ANITA RIEMERSMA

Klootschieten, ook een fysieke activiteit

(vier medewerkers van het lectoraat zijn er afgestudeerd waarvan er drie tevens in Maastricht zijn gepromoveerd) kan op een voortvarende manier inhoud worden gegeven aan deze intentie. Het lectoraat FAG heeft meetapparatuur voor het bepalen van de mate van fysieke activiteit. Voor het meten van hartfrequentie tijdens de gymles zijn dat bijvoorbeeld speciale hartslagmeters met opslagcapaciteit in de borstbanden zelf, zodat de gegevens later naar de computer gedownload kunnen worden. Verder zijn er 'state-of-the-art' Actiheart-sensors, een combinatie van versnellingsopnemers en hartslagmeting, waarmee het energieverbruik onder dagelijkse omstandigheden langdurig bepaald kan worden. Draagbare apparatuur om onder andere zuurstofopname, kooldioxideafgifte, en substraatverbruik te meten maakt inspanningstesten en validatiestudies mogelijk. Ook wordt gebruikt gemaakt van de in de Verenigde Staten ontwikkelde observatiemethode SOFIT. Hiervoor is door de kenniskringleden instructiemateriaal (trainingsvideo en schriftelijke instructie) ontwikkeld. SOFIT is bedoeld om de hoeveelheid fysieke activiteit in bijvoorbeeld een gymles te kunnen kwantificeren, maar is door het lectoraat ook aangepast voor het speelplein.

DOORWERKING IN HET ONDERWIJS

Lectoraten houden zich niet alleen bezig met onderzoek, een minstens zo groot deel van de inspanningen zijn gericht op (de kwaliteit van) de opleidingen. En dan met name waar het de kennisverwerving betreft. Het lectoraat FAG heeft gewerkt aan het opstellen van een kennisbasis voor de opleidingen. Fontys Hogescholen heeft zo'n kennisbasis verplicht gesteld voor al haar opleidingen, om ook binnen het competentiegericht onderwijs de kenniscomponent goed te kunnen borgen. Voor de kennisbasis van de opleiding 'Sports and Education' (de richtingen LO en SBO) van FSH is aansluiting gezocht bij de structuur van de landelijke kennisbasis tweedegraads lerarenopleidingen.

Verder is in 2007 door het lectoraat het visiedocument 'Onderzoek in de bacheloropleidingen van Fontys Sporthogeschool' ontwikkeld. In dit document wordt in een breder verband beschreven wat de aard van hbo-onderzoek volgens de laatste inzichten is, en hoe verschillende uitingen hiervan binnen het instituut een plaats zouden kunnen krij-

gen. Zo wordt onderscheid gemaakt tussen onderzoek dat wordt uitgevoerd door het lectoraat, door docenten van bachelor en toekomstige master, en door studenten in het kader van hun opleiding. Gedetailleerder is uitgewerkt wat onderzoek binnen de bacheloropleidingen in zou moeten houden. In het huidige bacheloronderwijs is een 'wetenschappelijke oriëntatie' opgenomen die in feite inhoudelijk gericht is op universitair sociaalwetenschappelijk onderzoek. Het lectoraat bepleit in de nieuwe onderzoeksvisie een meer praktijkrelevante invulling. Daarbij wordt onderscheidt gemaakt tussen:

- onderzoek voor het ontwikkelen van het eigen professionele handelen
- onderzoek voor het ontwikkelen van inhoud
- onderzoek voor organisatieontwikkeling.

Deze onderzoeksvisie is inmiddels geaccepteerd voor zowel de opleiding Sports and Movement (Sittard) als Sports and Education (Tilburg). Lector Lars Borghouts heeft samen met projectleider Pauline Klijn in 2007 het accreditatiedossier afgerond voor de nieuw te starten opleiding Master of Sports (beoogde start januari 2009). Inmiddels heeft een panelbezoek geleid tot accreditatie van de masteropleiding door de NVAO. Verder is er onderwijs ontwikkeld voor de propedeuse, gericht op het gebruik van (betrouwbare en hoogwaardige) bronnen voor schriftelijke werkstukken, en is de scriptiebegeleiding van Sports and Education geherstructureerd. Om meer inhoudelijke begeleiding mogelijk te maken worden studenten niet meer alleen individueel begeleid maar zijn er zogenaamde expertiseteams ingericht. Deze bestaan uit studenten die zich in hun scriptieonderzoek bezig houden met dezelfde thematiek, en worden begeleid door een groepje docenten die hiermee inhoudelijke affiniteit hebben. Middels regelmatige begeleidings- en intervisiebijeenkomsten ontstaan hierdoor lerende teams.

De positie van de lectoraten in het hbo raakt steeds verder uitgekristalliseerd, maar is nog steeds in ontwikkeling. Het is aan het lectoraat FAG van Fontys om zijn meerwaarde voor het instituut en het werkveld in de komende jaren verder te bewijzen. Daarmee profileert Fontys Sporthogeschool zich steeds meer als een kennisinstelling en expertisecentrum. Het is de wens om de personele capaciteit van het lectoraat in de loop van de tijd uit te breiden en steeds meer docenten en bachelor- en masterstudenten te kunnen betrekken bij de kennisontwikkeling voor opleidingen en werkveld. Om daarmee steeds verder invulling te geven aan het motto van het lectoraat: 'Kennis in Beweging'.

Aanvullende informatie vindt u op www.lectoraatsporthogeschool.nl www.fontys.nl/MenM.

Lars Borghouts is lector en lid van de redactieraad van de Lichamelijke Opvoeding.

Correspondentie: l.borghouts@fontys.nl