

# Bewegen in het mbo zit niet stil!

Sinds de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs in 1996, staan sport- en beweegactiviteiten in het mbo niet meer bij de opleidingsdoelen. Hiermee zijn de 'sportlessen' als onderdeel van het curriculum komen te vervallen. Vanaf 2007 heeft het beweegonderwijs voor alle mbo'ers een flinke impuls gekregen en staat bewegen en sport weer op de agenda van de diverse mbo-scholen. Er is steeds meer sprake van verankering op beleidsniveau waardoor de borging en financiering lijkt toe te nemen.<sup>1</sup> Hierdoor kunnen onderwijsteams energie steken in het leveren van een bijdrage aan het opleiden van gezonde en fitte studenten.

TEKST PIM VAN DE PLAS FOTO'S ANITA RIEMERSMA



▼ *Figuur 1: Winstkenmerken van een gezonde leefstijl voor het individu en de werkgever.<sup>3</sup>*

## Belang van (beweeg)activiteiten

Dat diverse mbo-scholen sport- en beweegactiviteiten op de agenda plaatsen en opnemen in het Opleidings- en Examen Reglement is een positieve en tegelijkertijd noodzakelijke ontwikkeling. Zo blijkt uit het kernrapport 'Van gezond naar beter' dat er grote gezondheidsverschillen bestaan tussen laag en hoog opgeleide Nederlanders.<sup>2</sup> Laag opgeleide Nederlanders overlijden gemiddeld zes tot zeven jaar jonger dan hoog opgeleide Nederlanders. Een deel van deze groep wordt opgeleid binnen het mbo. Investeren in de gezondheid van deze jeugd,

en dan in het bijzonder op de lagere opleidingsniveaus is dan ook van groot belang om toekomstige gezondheidsverschillen op jonge leeftijd aan te pakken. De grootste winst valt te behalen door het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl waar bewegen een belangrijk onderdeel van is. In figuur 1 is terug te zien wat de winstkenmerken zijn voor het individu en de werkgever.

Bovenstaande rijtjes spreken waarschijnlijk aan. Echter uit onderzoek uit 2012 naar de leefstijl van mbo-studenten blijkt dat slechts 35% van

### Een gezond individu:

**Het realiseren of behouden van een positief lichaamsgewicht**  
**Hart en vaten (cardiovasculair profiel)**  
**Geringere kans op diabetes mellitus type 2 en kanker**  
**Verhogen van de lichamelijke conditie**  
**Verhogen van het zelfvertrouwen**  
**Verlagen van gevoelens van angst, depressie en stress**  
**Bevorderen van sportparticipatie in de toekomst**  
**Betere fitheid en gezondheid!**

### Een gezonde werknemer:

Minder verzuim (duur en frequentie)  
 Minder ziektekosten  
 Meer continuïteit waardoor lagere werkdruk  
 Hogere arbeidsproductie  
 Arbeidskwaliteit neemt toe  
 Mentaal weerbaarder  
 Minder gevoelig voor stress  
 Flexibeler  
 Hoger gevoel van welbevinden  
 Langer inzetbaar in zijn/haar carrière  
 Neemt verantwoordelijkheid



de mbo-studenten aan de Nationale Norm Gezond Bewegen voldoen, 37% aan de fitnorm en 56% aan de combinorm.<sup>4</sup> Bewegen alleen is niet genoeg om fit te blijven. Sedentair gedrag (stilzitten) is direct van invloed op de leefstijl. Sedentair gedrag bestaat voornamelijk uit tv kijken, computergebruik, bureauwerk en zitten tijdens socialiseren<sup>5</sup>, oftewel een laag energieniveau in combinatie met een zittende of liggende houding. Uit onderzoek uit 2009 blijkt dat jong volwassenen op een normale schooldag méér dan negen klokuren sedentair gedrag vertonen.<sup>6</sup>

#### **Bewegen heeft een positief effect op cognitie: hoe zit dat?**

Bewegen draagt niet alleen bij aan fitheid en gezondheid maar kan ook bijdragen aan cognitie en schoolprestaties. Zo zegt Prof. Dr. Scherder in een interview uit 2013 dat de meerderheid van onderzoeken op het gebied van bewegen en cognitie aantonen dat wanneer men cognitieve functies wil verbeteren, men matig intensieve activiteit moet ontplooiën. Zijn advies is daarom ook om te bewegen op een matig intensieve manier, maar wel continu, net zoals de eerder genoemde beweegnormen. Hij adviseert scholen bovendien om meer bewegingsonderwijs op te nemen in het curriculum.

Het verbeteren van schoolprestaties door fysieke activiteit kan als volgt worden verklaard. Door fysieke activiteit is er sprake van een betere doorbloeding van de hersenen, een toename van neurotransmitters in kritische synapsen in het centrale zenuwstelsel en structurele veranderingen in het centrale zenuwstelsel. Bij fysieke activiteit treden er chemische reacties op (verhoogd peil van endorfines) waardoor het geleerde beter wordt opgeslagen. Verder blijkt dat lichamelijke activiteit de vorming van nieuwe hersencellen bevordert en leidt tot verbetering van het leervermogen en langetermijngeheugen<sup>7</sup>. In eerder genoemd interview haalt Prof. Dr. Scherder aan dat de pre-frontale cortex, ofwel de frontale lob, bijzonder gunstig reageert op bewegen omdat de witte materie uit de frontale lob gevoelig is voor doorbloeding. De frontale lob is belangrijk voor de executieve functies, zoals planning, impuls controle ofwel inhibitie en aandacht. De frontale lob ontwikkelt zich tot 25 jarige leeftijd en bewegen kan daar dus een belangrijke rol in spelen.

#### **Recente ontwikkelingen in het mbo**

Hoe staat dit ten opzichte van de vele veranderingen in het mbo? Het mbo-onderwijs wordt geïntensiveerd door de implementatie van Focus op Vakmanschap waarbij de opleidingstijd wordt ingekort en de opleidingsuren worden opgehoogd (was bijvoorbeeld vier jaar 850 uur, wordt drie jaar van 1000 uur). Verder kunnen mbo-instellingen in aanmerking komen voor een investeringsbudget om het onderwijs van een extra kwaliteitsimpuls te voorzien. Daarnaast wordt de hoeveelheid bestaande opleidingen teruggedrongen en worden de huidige kwalificatiedossiers herzien en anders opgebouwd, bestaande uit een basisdeel,

**In eerder genoemd interview haalt Prof. Dr. Scherder aan dat de pre-frontale cortex, ofwel de frontale lob, bijzonder gunstig reageert op bewegen omdat de witte materie uit de frontale lob gevoelig is voor doorbloeding**

profieldeel en een keuzedeel. Op dit moment is nog niet duidelijk of deze ontwikkelingen druk zetten op de onderwijstijd die nu ingevuld wordt met bewegen en sport op de diverse mbo- instellingen.

Bovendien is de arbeidsmarkt aan het veranderen. Er lijkt een verschuiving te ontstaan in het type banen waaraan behoefte is op de

arbeidsmarkt. Veel jongeren worden opgeleid voor banen die op dit moment nog niet bestaan. Omdat we niet weten waarvoor we opleiden, prediken veel auteurs<sup>8</sup> voor het aanleren van een set van dezelfde vaardigheden omdat zij verwachten dat deze toekomstige banen een aantal generieke kerntaken hebben. Deze vaardigheden, 21<sup>st</sup> century skills<sup>9</sup> genoemd, hebben Internationaal al een behoorlijke vlucht genomen en beginnen nu ook Nederland te bereiken. Neem bijvoorbeeld een vacature van een loodgieter, daar wordt naast diploma's en vakkennis gevraagd naar sociaal vaardig, teamworker, zorgvuldig, energiek en doorzettingsvermogen en een voorbeeld voor anderen.

### Bewegen draagt bij!

De discussie rondom bewegen op het mbo lijkt op dit moment op de achtergrond te staan. Wellicht omdat de aandacht op dit moment uitgaat naar de vele veranderingen die net geschetst zijn. Doordat onderwijsteams minder bezig zijn met reageren, ontstaat er tijd om te initiëren. Kijkend naar de afgelopen tien jaar zijn veel beweegprogramma's op het mbo gericht op het stimuleren van (plezier in) bewegen, sportoriëntatie en gezondheid of vitaal werknemerschap. Natuurlijk zijn deze thema's nog steeds relevant en belangrijk maar docenten bewegingsonderwijs dienen zich ook te beseffen dat zij onderdeel zijn van een beroepsopleiding. Docenten kunnen bewegen inzetten, niet enkel als doel maar als middel in het opleiden van studenten passend bij 'vitaal werknemerschap' binnen Gezond en veilig werken. Om een concrete bijdrage te leveren moeten sportdocenten weten wat er binnen de diverse beroepsopleidingen gevraagd wordt van studenten. Er dient duidelijk te zijn welke competenties c.q. vaardigheden verwacht worden van een student binnen desbetreffende opleiding. Het is daarna aan de docent om

### Om een concrete bijdrage te leveren moeten sportdocenten weten wat er binnen de diverse beroepsopleidingen gevraagd wordt van studenten

een maatwerkprogramma met de opleiding te maken. De docent dient zich af te vragen welke beweegactiviteiten ontplooid kunnen worden om vaardigheden te ontwikkelen die passen bij een gezonde start van de werkende carrière. Hierbij dient de docent actief te zoeken naar de verbinding tussen arbeidsmarkt, opleiding en bewegingsactiviteit. Dat wil zeggen dat een



docent een curriculum neerzet waarin vitaal werknemerschap en gezond en veilig werken gestimuleerd worden en tegelijkertijd wordt gewerkt aan het aanleren en/of verbeteren van een bepaalde set (gezondheids)vaardigheden. Voorbeelden zijn samenwerkings-, weerbaarheids- en regulatievaardigheden. Wanneer dit bij meerdere opleidingen gebeurt, kan er een algemeen kader worden neergezet. Naast dit algemeen kader kan er een specifiek vraagstuk liggen. Te denken valt aan zwembadtraining voor luchtvaartdienstverlening (stewardessen), klimscholingen voor Sound & Vision of weerbaarheidstraining voor ondersteunend personeel (zorg of administratie) waarbij bewegen een rol kan spelen.

### Excellerende sportdocenten

Meer dan ooit wil het mbo verantwoordelijkheden laag in de schoolorganisatie leggen. De sportdocent kan dit aangrijpen door zich te profileren als een professional die initiatieven neemt, kwaliteit nastreeft en stimuleert, anderen motiveert, verbindingen legt en kennis van zaken heeft. De sportdocent dient te excelleren door zijn eigen vak te overstijgen en in een breder perspectief te plaatsen. Dat wil zeggen dat hij het vermogen heeft om zich te verplaatsen in een beroepsopleiding en de verwachtingen van de opleiding naar een student in beeld kan brengen en dit vervolgens kan vertalen naar zijn lessituatie. Dat betekent dat de docent niet alleen activiteiten inzet om bijvoorbeeld samenwerken te stimuleren, maar dat hij ook kan duiden aan welke eigenschappen van samenwerken wordt gewerkt en op wat voor manier de student daar baat bij heeft. Een voorbeeld kan zijn dat studenten elkaar observeren op sociale en communicatie vaardigheden. Hieruit blijkt welke vaardigheden studenten beheersen en welke nog te verwerven zijn. De docent moet op dat moment de verbinding met het toekomstige beroep van de student maken om te duiden waarom een student aan die vaardigheden dient te werken. ■

De literatuurlijst is op te vragen bij de redactie en/of de auteur

Pim van de Plas is docent en coördinator van het sportprogramma 'fit@school' bij ROC Tilburg en is afgestudeerd als Master Leren en Innoveren.

#### Contact

mailto:pvdplas@roctilburg.nl

#### Noten

<sup>1</sup> (Postma-de Groot & Duijvestijn, 2014)

<sup>2</sup> (van der Lucht & Polder, 2010)

<sup>3</sup> Combinatie van diverse auteurs; (Moore, et al., 2003; Biddle, Gorely, & Stensel, 2004; Nelson, et al., 2007; Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Vansteenkiste, 2010)

<sup>4</sup> (Rijpstra & Bernaards, 2012)

<sup>5</sup> (Pate, Mitchell, Byun, & Dowda, 2011)

<sup>6</sup> (Hendriksen, et al., 2013)

<sup>7</sup> (van der Borgh, 2006; Cox, 2007; Stegeman, 2007)

<sup>8</sup> (Voogt & Pareja Roblin, 2010; Binkley, et al., 2010; Plomp, 2013)

<sup>9</sup> (OECD, 2004; Onderwijsraad, 2014)