

**Prac//
toraat**

gezondheid,
sport en bewegen



ELKE(!) JONGERE ACTIEF EN GEZOND

Het mbo als startpunt voor een gezond en gelukkig leven

Practorale rede

Dr. Marieke Fix, Practor Practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen

Colofon

Uitgave bij het uitspreken van de practorale rede in het Academiehuis in Zwolle

Datum 24 maart 2022

Auteur Dr. Marieke Fix
Practor practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen

Deze rede is tot stand gekomen met medewerking van:

Ailina van de Werfhorst
Docent-onderzoeker practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen (Landstede MBO)

Stijn Soeters
Docent-onderzoeker practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen (Landstede MBO)

Kimberly Spijker
Onderzoeker practoraat Gezondheid Sport en Bewegen (Landstede MBO)

Els Evenboer
Onderzoeker lectoraat Jeugd (Hogeschool Windesheim)

Gwen Bloemberg
Corporate communicatieadviseur afdeling Communicatie en Marketing (Landstede Groep)

Jonathan Mak
Docent Sport & Bewegen (Landstede MBO)

Marjanne Hagedoorn
Practor practoraat Docentprofessionalisering (Landstede MBO)

De rede is geschreven en vormgegeven in samenwerking met:

Redactie Astrid Grootenhuys (Circade)

Vormgeving STUNNED communicatie en vorm

Fotografie Jeroen Keep

Illustraties Clarify



Inhoudsopgave

Samenvatting	4
Voorwoord	5
<i>Hoofdstuk 1</i>	
Introductie	6
<i>Hoofdstuk 2</i>	
Legitimering	11
<i>Hoofdstuk 3</i>	
Gezondheid en actieve leefstijl in het mbo	15
<i>Hoofdstuk 4</i>	
Definiëring begrippen en theorie.....	21
4.1 Positieve gezondheid	22
4.2 Sport en bewegen	24
4.3 Motivatie	28
4.4 Praktische trends en ontwikkelingen	34
<i>Hoofdstuk 5</i>	
Het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen	38
5.1 Doelen	40
5.2 Onderzoekslijnen	40
5.3 Aanpak en werkwijze	44
5.4 De onderzoekers.....	48
5.5 Onderzoeksprojecten.....	53
5.6 Overige activiteiten	57
<i>Hoofdstuk 6</i>	
Persoonlijk woord	60
<i>Hoofdstuk 7</i>	
Bronnen en leessuggesties	62

Samenvatting

Mbo-studenten komen (net als ieder ander) onherroepelijk in aanraking met vraagstukken gerelateerd aan hun persoonlijke gezondheid. Ook in hun professie is gezondheid en vitaliteit van belang, bijvoorbeeld bij fysiek zwaar werk of een zittend beroep. Daarnaast is het stimuleren van gezondheid en een actieve leefstijl soms onderdeel van de professie waarvoor de student wordt opgeleid, zoals in de sectoren onderwijs, (gezondheid)zorg, welzijn en sport.

Het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen van Landstede MBO heeft allereerst als doel om gezondheid en een actieve leefstijl te stimuleren bij mbo-professionals (in opleiding) gerelateerd aan hun (toekomstig(e)) gezondheid en welzijn. Daarnaast wil het practoraat bijdragen aan onderwijs dat studenten en medewerkers opleidt voor de toekomstige arbeidsmarkt.

Het onderzoek van dit practoraat is gethematiseerd langs drie onderzoeklijnen:

1. **Sport en bewegen als belangrijke pijler voor gezondheid.**
2. **Technologie in relatie tot gezondheid, sport en bewegen.**
3. **De toerusting van de (toekomstige) mbo-professional.**



Het onderzoek dat dit practoraat uitvoert, is niet primair gericht op theorieontwikkeling, maar op toepasbare kennis en het oplossen van praktische vraagstukken. Daarbij is de mbo-(beroeps)praktijk leidend. Het onderzoek kent een navolgbare (wetenschappelijke) aanpak die leidt tot bruikbare en valide onderzoeksresultaten voor de onderwijspraktijk. Het onderzoek kan participierend of in co-creatie met de beroepspraktijk plaatsvinden. Daarnaast kan onderzoek plaatsvinden in verbinding met lectoraten en de wetenschap.

Voorwoord

Elke(!) jongere gezond en actief!

De dromende mens denkt... Geweldig, wie wil dat niet.

De denkende mens beseft... Poeh, dat is me een klus.

De praktische mens wrijft in zijn handen... En hoe pakken we dat aan?

De kritische mens fronst... Maar er wordt al zoveel gedaan.

De verbinder roept... Laten we samen optrekken.

Precies dit schetst de kern van het aan Landstede MBO verbonden practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen. Een practoraat waar professionals, docenten, onderzoekers, managers en directeuren kunnen dromen dat elke jongere die afzwaait van het mbo is toegerust om gezond en gelukkig te zijn, zowel in zijn professie als in zijn persoonlijk leven.

Maar dromen zijn niet genoeg, het is de taak van een practoraat om ideeën en wensen om te zetten naar een missie en visie, inclusief een aantal concrete doelen en een heldere aanpak. Het practoraat kiest een onderzoekende aanpak en draagt daarmee bij aan het ontwikkelen van nieuw onderwijs en innovatieve ideeën. Het practoraat gebruikt hierbij wetenschappelijke kennis.

Deze uitgave is bedoeld om uit te leggen hoe het practoraat te werk gaat. Zowel de inhoudelijke focus als de praktische aanpak worden nader toegelicht. De uitgave start

met een korte uiteenzetting van het probleem en de rol van het mbo daarin, daarna volgt het theoretisch fundament en meer informatie over de focus en de aanpak van het practoraat. Ten slotte worden de onderzoekers voorgesteld en krijgt u inzicht in de projecten waaraan het practoraat werkt.

Een beknopte versie van de practorale rede is uitgesproken op 24 maart 2022 op de themadag: 'Elke Zwolse jongere actief en gezond' in Zwolle. Deze bijeenkomst werd georganiseerd door Landstede MBO en het lectoraat Jeugd van Hogeschool Windesheim. Aan deze themadag werkten verder mee: Zwolle Gezonde Stad, Gemeente Zwolle, lectoraat Sportpedagogiek van Hogeschool Windesheim, Jeugdsport Centrum, Travers, GGD IJsselland en SportService Zwolle. Doel van deze bijeenkomst was de verbinding in de stad versterken op het thema jeugdgezondheid en sport en bewegen.

Hoofdstuk 1

Introductie

Een groot vraagstuk van de huidige tijd is hoe mensen gezond en gelukkig oud kunnen worden. Dit is interessant omdat gezonde en gelukkige mensen langer leven en beter deelnemen aan de arbeidsmarkt. Daarnaast is het ook vanuit sociaal oogpunt belangrijk dat mensen participeren: simpelweg omdat meedoen gelukkiger maakt.





In de maatschappij is steeds meer aandacht voor preventie: hoe zorg je ervoor dat mensen fit en gezond blijven zodat zij niet belemmerd worden om mee te doen én tegelijk minder zorg nodig hebben. Deze preventie kan ook gericht zijn op amplitie: daarbij gaat het om investeringen in de ontwikkeling van mensen waardoor die sterker, krachtiger en weerbaar worden. Daarnaast speelt preventie een grote rol bij het versterken van de zelfredzaamheid van mensen die al (lichte) gezondheidsklachten hebben of chronisch ziek zijn. Optimaal mee blijven doen is daarbij een van de speerpunten (Health Holland, 2019).

Meedoen aan 'sport' of 'bewegen' is in de preventiegedachte een belangrijke pijler (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas, 2013; Rijksoverheid, 2014) omdat frequent bewegen krachtig kan bijdragen aan gezondheid (Fix et al., 2011; Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Overigens is dat al



eeuwenoude kennis getuige de uitspraak van Hippocrates (450-370 v. Chr.): 'Walking is a mans best medicine'. Niet nieuw dus, maar wel actueel omdat bewegen en sport steeds meer als onderdeel van zorgverlening en welzijnswerk worden gezien (ZonMw, 2009). Daarnaast hebben zorgverzekeraars ook belangstelling voor sport en bewegen,

gestoeld op de gedachte dat fitte mensen sneller herstellen en veel minder intramurale en dure zorg nodig hebben.

Landstede MBO ziet zichzelf als een maatschappelijk bewuste organisatie en kan daardoor niet voorbijgaan aan de maatschappelijke aandacht rondom (jeugd) gezondheid, sport en bewegen. Niet voor niets heeft de organisatie op instellingsniveau zichzelf een strategische opdracht gesteld: het stimuleren en bevorderen van (toekomstig(e)) gezondheid en welzijn van studenten en medewerkers. Daarnaast wil Landstede MBO het onderwijs optimaal afstemmen op de nieuwste maatschappelijke ontwikkelingen zodat studenten goed worden voorbereid op het (toekomstige) beroep met de bijbehorende eisen en verwachtingen (Landstede Groep, 2019).

'Walking is a mans best medicine'

Hippocrates (450-370 v. Chr.)

En dat is een uitdaging in het veranderen- de domein van gezondheid, sport en bewegen waar de roep om preventie en amplitie steeds luider klinkt.

Opleiden voor de toekomst betekent dat er mensen in de organisatie nodig zijn die de praktijk een slag vóór zijn. Daarom doet een practoraat onderzoek naar maatschappelijke veranderingen en de ontwikkeling van professie in die (toekomstige) beroepspraktijk. Het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen heeft daarbij een specifieke inhoudelijke kleuring meegekregen, namelijk gericht op het thema gezondheid met als belangrijke pijler sport en bewegen. Het practoraat heeft een normatieve insteek (wat kun je beter wel of niet doen) en heeft daarbij oog voor studenten en medewerkers.

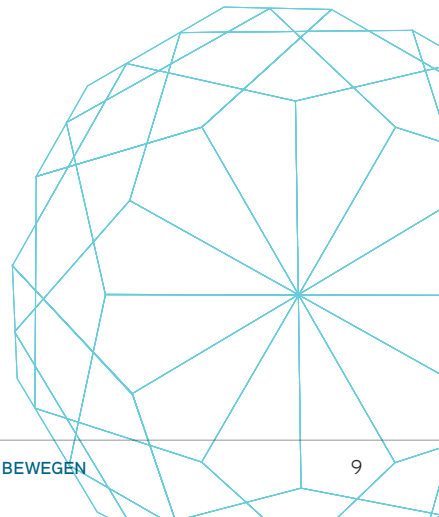
Terminologie

‘Sociale, mentale en fysieke gezondheid’, ‘welzijn’, ‘welbevinden’, ‘bewegen’ of toch ‘sport’, ‘vitaliteit’, ‘leefstijl’, ‘preventie’, ‘amplitie’. Allemaal termen die in de maatschappij een bepaalde lading hebben, maar niet voor alle mensen hetzelfde betekenen.

Bij ‘vitaliteit’ ben je toch snel geneigd om aan de vitale 65+er te denken en niet aan mbo-studenten, die overigens wel een onderdeel in hun opleiding tegenkomen dat ‘Vitaal burgerschap’ heet. ‘Vitaliteit in je beroep’ is dan wel weer een algemeen geaccepteerde term onder jonge mensen, evenals ‘duurzame inzetbaarheid op de

arbeidsmarkt’ dat min of meer hetzelfde beeld oproept, maar een wat meer economische kleuring heeft. Datzelfde geldt voor ‘leefstijl’: dat relateren sommigen toch echt aan fysieke gezondheid, terwijl anderen die associatie totaal niet hebben. Ik ben alvast maar eerlijk: deze uitgave geeft geen sluitende definities. Ook is er geen theoretisch raamwerk dat inzichtelijk maakt hoe de termen precies samenhangen.

Woorden doen ertoe, maar tegelijkertijd kunnen we onze tijd niet verdoen met lange eindeloze discussies over sluitende definities. Ik kies ervoor om daar waar nodig scherp te definiëren, maar niet te verzanden. Een pragmatische aanpak is gewenst in praktijkonderzoek waar de voortsnellende beroepspraktijk niet wacht op onderzoekers en hun theoretische discussies.





Hoofdstuk 2

Legitimering

Dat sport en bewegen een mens veel oplevert is helder, niet voor niets vragen kopstukken uit de wetenschap aandacht voor bewegen (o.a. Swaab, 2015; Scherder, 2014). Actieve mensen voelen zich fitter, hebben minder kans op overgewicht en andere fysieke ongemakken (Koning, Hoekstra, De Jong, Visscher, Seidell & Renders, 2016). Ook hebben ze een groter gevoel van welzijn dan mensen die minder actief zijn (Donaldson & Ronan, 2006).

Voor jeugdigen is bewegen belangrijk vanwege de positieve neveneffecten die het kan hebben op de sociaal-emotionele ontwikkeling, zoals het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, het opbouwen van vriendschappen en een betere regulatie van emoties (Fix et al., 2011; Kirkcaldy, Stephard & Siefen, 2002).

Je zou verwachten dat iedereen, na zoveel wetenschappelijk bewijs, overtuigd en actief is bij een sportclub. Of in ieder geval regelmatig de wandelschoenen aantrekt. Toch is dat voor veel mensen niet vanzelfsprekend. Uit onderzoek blijkt dat 70% van de twaalfjarigen wekelijks aan sport doet (vrijwel altijd in verenigingsverband), bij ouderen is dit nog maar 40% (zie www.sportenbewegenincijfers.nl). In het voortgezet onderwijs lijken het vooral de vmbo'ers te zijn die moeilijker de weg vinden naar sport- en beweegactiviteiten (Van Campen et al., 2021). Zorgen zijn er ook om de afnemende bewegingsvaardigheid van jongeren (Slot-Heijs, Collard, Anselma, Chin A Paw, & Altenburg, 2020): de kans op sport- en beweegplezier neemt daardoor af en daarmee ook de kans dat zij als volwassene (blijven) deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten.

Het belang van bewegen en sport voor jongeren staat bij dit practoraat niet ter discussie, maar ik ben ervan overtuigd dat het meer is dan alleen maar sportaanbod creëren of jongeren verleiden tot deelname aan beweegactiviteiten.

Elke jongere zou de kans moeten hebben om een persoonlijke, gezonde en actieve leefstijl te ontwikkelen, met daarbij vormen van bewegen die passen bij hem of haar én die duurzaam bijdragen aan (toekomstig(e)) gezondheid en welzijn. In het onderwijs, toch dé plek waar jonge mensen voorbereid worden op hun toekomst, ligt de focus echter *niet* op de grootste uitdaging die zij in het leven zullen tegenkomen: hoe zij gelukkig, gezond en fit kunnen blijven (of worden). Het opleiden van jonge mensen gebeurt nog altijd voornamelijk in de context van de toekomstige professie en de bijbehorende beroepsvaardigheden. Dat geldt zelfs ook voor opleidingen waar toekomstige professionals in hun werk kinderen, patiënten of cliënten moeten stimuleren in een gezonde en actieve leefstijl. Er wordt verrassend weinig tijd en energie gestoken in de ontwikkeling van persoonlijke gezondheidsvaardigheden die bijvoorbeeld ook nodig zijn voor een gezonde en actieve leefstijl. En dat terwijl leefstijl, of liever nog levensstijl, van essentiële invloed is op de mentale en fysieke gezondheid van studenten én op duurzame participatie op de arbeidsmarkt en in de maatschappij.

Inactiviteit is – zoals eerder geschetst – (ook) onder jongeren een groot probleem. Maar veel zorgelijker is het feit dat in het beroepsonderwijs nog altijd niet structureel en op serieuze wijze aandacht is voor het werken aan gezondheid en een actieve leefstijl.



Prioritering van dit onderwerp betekent dat studenten structureel, voortdurend en op verschillende manieren in aanraking komen met de vraag hoe zij een gezonde en actieve levensstijl kunnen ontwikkelen als onderdeel van hun professionele en persoonlijke leven. Het betekent óók dat de student wordt geholpen bij het ontwikkelen van de eigen beweegidentiteit (wat past bij mij) en dat het belang van een gezonde en actieve levensstijl structureel onderwerp van gesprek is. Prioritering is terug te zien in het curriculum en de begeleiding, maar gaat ook over verankering in beleid, het ontwikkelen van een visie en een missie, het stellen van concrete doelen én over medewerkers die goed toegerust zijn. Prioritering kost geld, tijd en energie. Het vraagt wellicht een verschuiving van focus in leerdoelen en leeruitkomsten, mogelijk

zelfs een paradigmashift in 'wat belangrijk is om te leren op school'.

Natuurlijk vraagt de kritische mens zich af of de ontwikkeling van een gezonde en actieve leefstijl een taak van het onderwijs is. Voor het antwoord hierop baseer ik me op het werk van Biesta (2015) die in zijn boek 'Het prachtige risico van onderwijs' naast 'kwalificatie' nog twee taken onderscheidt: 'persoonsvorming' en 'socialisatie'. Het ontwikkelen van een persoonlijke verhouding met gezondheid en een actieve leefstijl zie ik heel graag als een uitwerking van deze twee belangrijke taken.

Ik besef dat het onderwijs wellicht niet de enige plek is waar gezondheid en een actieve leefstijl aandacht krijgt. Sport en bewegen kan ook in het rijke Nederlandse

verenigingsleven en leefstijl heeft ook te maken met de sociale omgeving van de student, zoals de familie waarin hij/zij opgroeit. Maar het onderwijs is óók een plek die studenten voorbereidt op het leven. Een beroepsopleiding die studenten goed wil toerusten voor de arbeidsmarkt kan dan ook niet volstaan met enkel beroepsvaardigheden. Daarmee voel je 'het probleem' al aankomen: werken aan gezondheid en een actieve leefstijl gaat hoe dan ook ten koste van de tijd die besteed kan worden aan 'kwalificering'. Maar moeten we in het onderwijs desondanks aandacht hebben voor gezondheid en een actieve leefstijl? Het antwoord is wat mij betreft een overtuigend JA! En dat is een noodzakelijke en gedurfde, maar absoluut essentiële sprong in het diepe.



Hoofdstuk 3

Gezondheid en een actieve leefstijl in het mbo

Mbo-studenten komen (net als ieder ander) onherroepelijk in aanraking met vraagstukken gerelateerd aan hun persoonlijke gezondheid en leefstijl. Bijvoorbeeld ten aanzien van voldoende ontspanning, een goed slaappatroon of een gezond gewicht. Ook in hun professie kunnen vragen rondom gezondheid van belang zijn, bijvoorbeeld als ze als professionals fysiek zwaar werk hebben, of als ze juist een zittend beroep hebben. Daarnaast zijn er banen waarbij werknemers ploegdiensten draaien of een piekbelasting kennen met veel stress. Dan kan een baan ook mentaal veel vragen van de professional. Het is dus voor studenten én professionals een uitdaging om fit en gezond te blijven.

Curriculum

In het mbo curriculum zijn een aantal kapstokken die goed ingezet kunnen worden om meer aandacht te geven aan gezondheid en een actieve leefstijl. In de wettelijk vastgestelde mbo-opleidingen wordt erkend dat 'persoonlijke ontwikkeling en socialisatie' een taak is van het onderwijs. Er is zelfs een expliciet onderdeel opgenomen dat opleidingen een goede kapstok biedt om dit concreet uit te werken in de praktijk, te weten 'Burgerschap' en – specifiek gericht op gezondheid – 'Vitaal burgerschap'. 'Vitaal burgerschap' wordt op elke mbo-opleiding uitgevoerd, zowel in de voltijdopleiding (BOL) als in de praktijkroutes (BBL). Het wordt weliswaar geëxamineerd (meestal middels een portfolio), maar er is geen inhoudelijke kwalificatie-eis voor vastgelegd. Dat betekent dat scholen veel vrijheid hebben in de praktische uitvoering van zowel 'Burgerschap' als 'Vitaal burgerschap' en in de inhoudelijke thema's die de school wil aanbieden.

'Sporten doe ik om af te vallen, gezond te blijven en om toch wat te bewegen.'

Marita, Student

Het is niet verrassend dat de onderwijsprogramma's, en ook de tijd die eraan besteed wordt, per school zeer verschillend zijn en afhangen van de prioriteiten en positionering ten aanzien van het thema gezondheid. Daaraan gekoppeld kent het mbo, in tegenstelling tot het primair en secundair onderwijs, geen verplichte

'Sporten helpt me met mijn studie en mijn werk. Het helpt me rustig te blijven. Daardoor kan ik me beter focussen op mijn studie en mijn werk.'

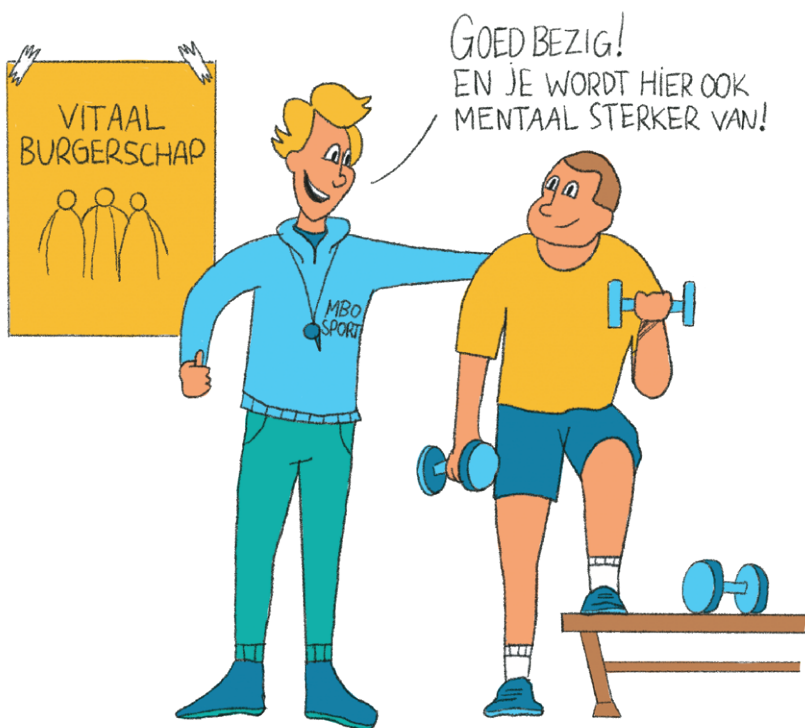
Kylie, Student

'Wij zitten echt letterlijk acht uur per dag op een stoel, een beetje sport is dan wel fijn.'

Gerwin, Student

beweguren. Ook hier hangt het van de mbo-instelling of opleiding af of en hoe vaak studenten structureel deelnemen aan (schoolse) sport- en beweegactiviteiten.

Daarnaast kent het mbo keuzedelen om de opleiding van een student te verdiepen of verbreden. Enkele daarvan zijn gericht op vitaliteit, gezondheid of leefstijlontwikkeling zoals 'Positieve gezondheid', 'Gezonde



'In onze opleiding doen we al veel sport. Dus ja, ik ben wel fan, ik zou echt niet zonder kunnen.'

Ahmed, Student

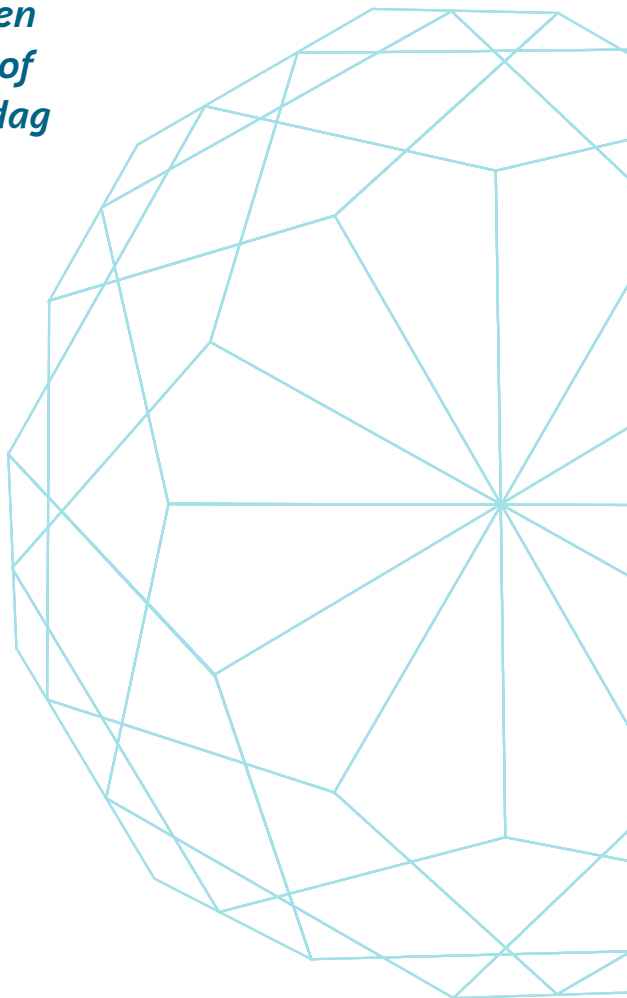
leefstijl' of 'Blijvend fit, veilig en vitaal werken'. Scholen mogen hun eigen keuzedeelportfolio samenstellen en kleuren hiermee hun opleidingen. Ook maakt gezondheid en een actieve leefstijl bij enkele opleidingen deel uit van de professie waarvoor de student wordt opgeleid. Denk aan beroepen in de sectoren onderwijs, (gezondheid)zorg, welzijn en sport. Deze professionals komen in hun beroep in aanraking met onder andere werkzaamheden als mobiliseren, activeren of het stimuleren van gezond gedrag bij kinderen of andere doelgroepen. Hun opleidingen moeten deze studenten de kans geven om expertise te ontwikkelen op het gebied van gezondheid en actieve leefstijl in relatie tot de doelgroep waar zij mee werken. Daarmee is gezondheid en actieve leefstijl verbonden aan de kwalificaties van het beroep en komt dus in het beroepsdeel van de opleiding naar voren.

Ten slotte kent ook het mbo de Gezonde School-aanpak, een programma waaraan scholen kunnen deelnemen. De scholen die voor deze aanpak kiezen, maken werk van verschillende thema's op het gebied van gezondheid, waaronder bewegen en sport. Voor de implementatie ervan moet een thema op verschillende plekken in de school terugkomen: in de lessen, de schoolomgeving, bij het begeleiden – in de vorm van signaleren en extra ondersteuning – en in beleid.

Samenvattend zie ik aanknopingspunten voor scholen om gezondheid en een actieve leefstijl te prioriteren. Er liggen expliciete kansen en mogelijkheden om aan te sluiten bij een bestaand curriculum, een gedegen aanpak en allerlei keuzedelen. Ook hebben opleidingsteams in het mbo veel zeggenschap over hun onderwijs, zij kunnen hun opleiding invullen zoals ze dat zelf willen. Kortom: opleidingen en onderwijsteams die ambitie hebben en lef tonen, kunnen wel degelijk veranderingen doorvoeren en het verschil maken!

***'Tijdens het zwemmen
maak ik mijn hoofd leeg,
dan ga ik niet stressen
over school of werk of
zoiets. De volgende dag
stap je met een veel
beter gevoel uit bed.'***

Lina, Student





Hoofdstuk 4

Definiëring begrippen en theorie

Het practoraat werkt aan het stimuleren van gezondheid met sport en bewegen als belangrijkste pijlers. In een practorale rede ontkom ik er niet aan om deze begrippen te duiden. Ik heb er echter voor gekozen om geen uiteenzetting te doen van de zogenaamde 'state of the art'. Veel liever bespreek ik enkele (theoretische) uitgangspunten zoals het practoraat die bij praktijkonderzoek gebruikt en toepast.

4.1 Positieve gezondheid

‘Gezondheid’ is een heel toegankelijke term, iedereen heeft er wel een beeld of idee bij wat het inhoudt. Toch verschillen de antwoorden als je aan mensen vraagt wat ‘gezond zijn’ nu precies is. Iemand kan bijvoorbeeld zeggen dat het betekent dat je niet ziek bent, een ander zegt misschien dat hij zich gezond voelt, ondanks de artrose in zijn knie. Weer een ander mankeert ogenschijnlijk niets, maar geeft aan dat hij/zij zich niet gezond voelt. In de praktijk betekent ‘zich gezond voelen’ dus voor ieder mens iets anders.

Afgaand op de (oude) definitie van de WHO (1948) is bijna niemand gezond. Gezondheid wordt daar gedefinieerd als ‘een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte’. Deze definitie was misschien bruikbaar in tijden dat er infectieziekten moesten worden bestreden, maar is minder bruikbaar in de huidige tijd waarin veel aandacht is voor gezondheid gerelateerd aan welvaartsziekten, chronische aandoeningen, kanker en sociaal-maatschappelijke vraagstukken die zich uiten in psychisch lijden zoals eenzaamheid of depressie. Gezondheid wordt daarmee sterk verbonden aan preventie.

Recentelijk heeft Huber gezondheid opnieuw gedefinieerd als ‘positieve gezondheid’ (Huber, 2013: ‘Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotio-

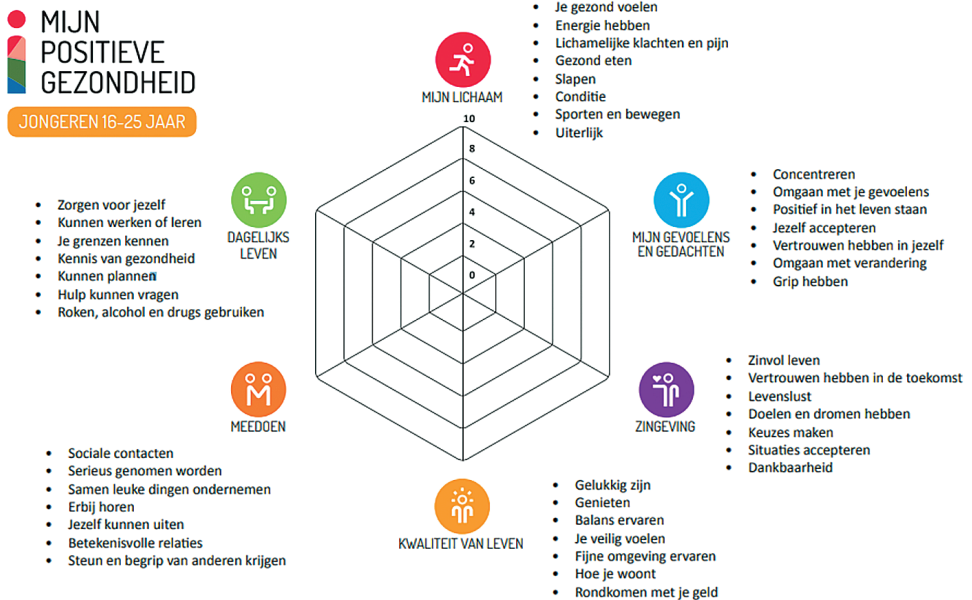
nele en sociale uitdagingen in het leven’. Deze definitie gaat niet uit van ziekte, maar van functioneren, kwaliteit van leven en een holistisch mensbeeld. Huber determineerde zes dimensies om de definitie van positieve gezondheid verder te operationaliseren: lichaamsfuncties, mentale functies en beleving, spirituele en existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren (zie figuur 1).

Het Institute for Positive Health (IPH, sinds januari 2022 samen met het netwerk Alles is Gezondheid) heeft op basis van deze dimensies een tool in de vorm van een spinnenweb ontwikkeld met daarbij een aangepaste versie speciaal voor jongeren van 16 tot 25 jaar (zie figuur 2). De dimensies zijn wat meer actief geformuleerd: mijn lichaam, mijn gevoelens en gedachten, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. Dit spinnenweb helpt jonge mensen na te denken over wat voor hen belangrijk is, wat zij zelf kunnen doen om zich beter te voelen, maar ook waar zij heel tevreden over zijn. Bij het spinnenweb staan scores die de jongere invult. Wie slecht slaapt zal wellicht op ‘mijn lichaam’ wat minder hoog scoren, terwijl iemand die het gevoel heeft midden in het leven te staan hoog scoort op ‘meedoen’. Het spinnenweb is echt een tool die handvatten biedt om met jongeren in gesprek te raken over hun leven, hun gezondheid en persoonlijk welbevinden.

lichaamsfuncties	mentale functies	spirituele en existentiële dimensie
medische feiten	cognitief functioneren	zingeving
medische waarnemingen	emotionele toestand	doelen of idealen nastreven
fysiek functioneren	eigenwaarde en zelfrespect	toekomstperspectief
klachten en pijn	gevoel controle te hebben	acceptatie
energie	zelfmanagement en eigen regie	
	veerkracht	

kwaliteit van leven	sociaal-maatschappelijke participatie	spirituele en existentiële dimensie
kwaliteit van leven, welbevinden	sociale en communicatieve vaardigheden	basis-adl
geluk beleven	betekenisvolle relaties	instrumentale adl
genieten	sociale contacten	werkvermogen
ervaren gezondheid	geaccepteerd worden	gezondheidsvaardigheden
lekker in je vel zitten	maatschappelijke betrokkenheid	
levenslust	betekenisvol werk	
balans		

Figuur 1. Dimensies van positieve gezondheid.



Figuur 2. Jongerentool positieve gezondheid (bron: www.iph.nl).

Wie met het spinnenweb en de dimensies aan de slag gaat, merkt dat de dimensies geen afzonderlijke aspecten zijn, maar dat ze met elkaar samenhangen. Daarom ook het visuele beeld van een spinnenweb.

Wie aan één zijde trekt, beïnvloedt ook de andere elementen.

Hoewel (positieve) gezondheid voor ieder mens wellicht andere accenten heeft, zijn er in de praktijk keuzes en gedragingen die er zonder meer aan bijdragen, waaronder voldoende beweging. Sport en bewegen heeft niet alleen invloed op de lichaamsfuncties, maar heeft ook mogelijkheden in zich om de andere dimensies te beïnvloeden, zoals 'omgaan met gedachten en gevoelens' en mogelijkheden tot 'meedoen' en 'sociale contacten'.

4.2 Sport en bewegen

Naar wat voldoende beweging is, is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Zo kwamen we via de 'beweegnorm', de 'fitnorm' en de 'combinorm' uiteindelijk bij de 'beweegrichtlijnen' zoals die nu gelden (Gezondheidsraad, 2017). Deze richtlijnen geven handvatten over de tijd die we moeten bewegen en de intensiteit daarvan (zie figuur 3). Daarnaast wordt specifiek aandacht besteed aan spier- en botversterking, een goede balans en sedentair gedrag (zitten). In 2020 voldeed ongeveer de helft van alle volwassenen aan deze beweegrichtlijnen. Uit het onderzoek bleek dat Nederlanders ongeveer negen uur per dag zittend



Figuur 3. Beweegrichtlijnen (bron: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl).

doorbrengen. Dit geldt ook voor jeugdigen vanaf 12 jaar (Campen et al., 2021; zie ook www.sportenbewegeninclair.nl).

In deze practorale rede wordt bewegen in één adem genoemd met sport: ik maak daarbij geen onderscheid in wat precies onder 'sport' of 'bewegen' valt. Iemand die voetbalt of zwemt, is duidelijk in beweging. Maar hoe zit het met e-sporten of denksporten? En wat te denken van de populaire kroegsport darten? En daarbij de vraag of een uurtje stevig wandelen nu sport of bewegen is. Wie Parry (2019) volgt in zijn poging om sport te definiëren houdt alleen de 'olympisch-achtige sporten' (pag. 15) over en sluit alles uit wat geen wedstrijd-element heeft, of niet volgens officiële regels gespeeld wordt. Dat geldt dus ook voor fanatiek baantjes zwemmen, een rondje hardlopen of basketballen op het plein. Dat is mij een brug te ver. Maar enige vorm van definiëring is wel nodig. Ik zal uitleggen waarom. Het werk van het practoraat richt zich met name op het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl in het persoonlijk leven van studenten én in hun toekomstige professie. Bij een gezonde leefstijl horen onherroepelijk vormen van beweging. Ik ga mij niet wagen aan een alomvattende definitie van sport en bewegen. Velen gingen mij voor (zie o.a. www.allesoversport.nl), maar veel duidelijker wordt het er niet op. Eerlijk gezegd vind ik de scheidslijn tussen wat wel en niet precies onder sport valt niet zo interessant, heel vaak is het ook niet relevant.

Waar het om gaat bij een actieve leefstijl is dat de fysieke activiteit meer zal moeten zijn dan je arm bewegen om een schaakstuk te verzetten. Om een betere conditie of meer spierkracht te krijgen, moet de activiteit enige intensiteit hebben, maar het mag heus veel minder zijn dan een marathon lopen. Het is belangrijk dat als sport en bewegen wil bijdragen aan fysieke gezondheid, dat daarvoor een bepaalde intensiteit en duur nodig is (die per persoon ook weer kunnen verschillen), zie ook pagina 27. Daarnaast kan sport (spel!) en bewegen bijdragen aan mentale veerkracht en sociale interactie: de intensiteit ligt dan waarschijnlijk veel lager (zoals bij samen schaken). Alhoewel deze activiteiten niet minder waardevol zijn voor de gezondheid, dragen ze niet bij aan het halen van de beweegnorm.

Mensen hebben veel verschillende motieven om te sporten en te bewegen, jonge kinderen sporten ogenschijnlijk puur voor het plezier, pubers daarnaast wellicht ook omdat zij met hun vrienden kunnen zijn en volwassenen willen mogelijk afvallen of een betere conditie ontwikkelen. Daarnaast zijn er mensen die graag een doel willen halen, zichzelf willen verbeteren of een wedstrijd willen spelen. Ieder mens heeft een andere reden om mee te doen met sport- en beweegactiviteiten en het is aan de professionals die werkzaam zijn in dit werkveld om op een goede manier aan te sluiten bij al deze wensen en motieven.

Vanuit de preventiegedachte zijn deze professionals ook betrokken bij het vraagstuk hoe mensen op elke leeftijd kunnen worden verbonden met sport- en beweegactiviteiten. Die professionals werken in veel verschillende contexten, zoals de georganiseerde sport (verenigingen en particuliere sportaanbieders), schoolsport of opvang (sportieve BSO), in de context van zorginstellingen (zoals ouderenzorg en dagbesteding) of het maatschappelijk werk (bijvoorbeeld wijk- en buurtwerk). Toch blijkt het soms lastig om mensen te betrekken bij sport- en bewegingsactiviteiten (zie bijvoorbeeld de drop-out onder tieners). Uit onderzoek blijkt dat bepaalde mensen structureel minder deelnemen aan sport- en beweegactivitei-

ten dan anderen. Deze ‘doelgroepen’ hebben te maken met een aantal belemmeringen: zij kennen bijvoorbeeld de taal nog niet zo goed, wonen in wijken waar nauwelijks sport- en beweegaanbod is, beschikken over weinig financiële middelen of hebben een lichamelijke of verstandelijke beperking waardoor het aanbod niet goed aansluit.

Het practoraat houdt zich specifiek bezig met de vraag hoe sport en bewegen in de context van het mbo eruit moet zien, welke doelen dit kan hebben, maar ook hoe studenten toegerust kunnen worden om als professional anderen te activeren en te begeleiden bij bewegen en sportactiviteiten.

Motieven voor betekenisvol bewegen in het mbo

Het practoraat heeft vier motieven beschreven:

1. Kwalificatie: de (toekomstig) mbo-professional wordt toegerust om bewegen bij cliënt/patiënt/kind te stimuleren.
2. Persoonlijke oriëntatie: ontwikkelen van de eigen beweegidentiteit en ontdekken welke vormen van bewegen bij de student passen.
3. Persoonlijke ontwikkeling: sport en bewegen als middel om te leren doorzetten, leidinggeven, samenwerken. Soms in relatie tot gevraagde beroepscompetenties.
4. Gezondheid en leefstijl: sport en bewegen als onderdeel van een bredere gezonde leefstijl en gezondheidsvaardigheden. Eventueel in relatie tot andere BRAVO-onderwerpen (naast Bewegen ook Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning).

Operationalisatie van sport en bewegen in het mbo

1. Leren door actieve werkvormen: niet zitten, maar 'actief zijn' tijdens het leren

- Er is een leerinhoud/doel aan de actieve werkvorm gekoppeld.
- De leerinhoud kan verschillende doelen bedienen, zoals kwalificatie, socialisatie, persoonsvorming.
- Actieve werkvorm, gekoppeld aan de beweegnorm:
 - Matig intensieve activiteit; je hartslag/ademhaling gaat sneller.
 - Versterkt botten en spieren: je hebt er spierkracht voor nodig.
 - Draagt bij aan minder zitten.

2. Sport- of beweeglessen

- Sport of bewegen staat centraal in de gehele les.
- Sport en bewegen in het kader van: kwalificatie, oriëntatie, gezonde leefstijl of persoonlijke ontwikkeling.
- Fysieke inspanning ten behoeve van fysieke, mentale of sociale gezondheid.
- De fysieke inspanning omvat daarbij zowel een kracht- als een duurcomponent:
 - Licht intensief: Je hebt geen merkbaar verhoogde hartslag of versnelde ademhaling (bv. tv-kijken, lezen, naaien, achter de computer werken, zittend gamen of zitten tijdens transport).
 - Matig intensief: je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling (bv. wandelen, fietsen, rustig zwemmen en de wat zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen of werken in de tuin).
 - Zwaar intensief: je zweet en raakt buiten adem (bv. hardlopen, wielrennen en sporten zoals voetbal en hockey).

4.3 Motivatie

Ieder mens weet dat het gezond is om te sporten en te bewegen, ook jongeren. Maar zelfs al heb je voldoende (financiële) middelen, tijd en woon je om de hoek bij de sportschool, dan lukt het sporten soms toch niet: je hebt simpelweg geen zin of motivatie. En als professional of school kun je een prachtig sportaanbod hebben: je hebt er niets aan als jongeren niet gemotiveerd zijn om mee te doen. Inzicht in motivatie kan helpen om aan te sluiten op behoeften en geeft handvatten om deelname te stimuleren (zie ook: Fix & Van der Kerk, 2018). Ik gebruik de zelfde-terminatietheorie (Ryan & Deci, 2000) om te begrijpen hoe motieven tot stand komen.

Er zijn verschillende motieven waarom mensen zich gedragen zoals ze doen. Bij intrinsieke, ofwel zelfregulerende motivatie, streef je doelen na die heel dicht bij jezelf liggen. Stel: je mag iets doen dat je geweldig vindt, zoals het organiseren van een straatfeest met barbecue of wandelen met je puppy. Dan is het niet moeilijk gemotiveerd te zijn: je hebt er zin in en het gaat als vanzelf. Zelfs regen kan jou niet tegenhouden! Datzelfde geldt als je dingen echt belangrijk vindt. Wanneer je bijvoorbeeld wilt dat je collega's op jou kunnen vertrouwen, dan is het vanzelfsprekend dat je je afspraken nakomt. Deze motivatie wordt ook wel autonoom genoemd: je streeft doelen na die heel dicht bij jezelf, als autonoom persoon, liggen. Extrinsieke motivatie wordt gereguleerd

vanuit een externe stimulus. De dokter heeft je bijvoorbeeld aangeraden wat kilo's af te vallen en daarom ben je lid geworden van de sportschool. De motivatie om naar de training te gaan ligt dan buiten jezelf en komt vanuit een gezondheidsmotief (op advies van de dokter) of een financiële prikkel (ik heb al voor mijn lidmaatschap betaald, dus moet ik ook gaan). Je kunt hierbij ook denken aan een gevoel dat iemand nastreeft of juist wil vermijden: bijvoorbeeld de wens dat ouders trots op je zijn, het vermijden van schuldgevoel of de angst om te falen. In die gevallen lijken de motieven uit de persoon zelf te komen. Maar dat is niet het geval, ze komen niet voort uit plezier of interesse. Je probeert het stemmetje in je hoofd te sussen, wilt gezien worden of jezelf profileren (zie figuur 4).

Het kan soms lastig zijn om te bepalen met welk type motivatie (intrinsiek of extrinsiek) je te maken hebt. Dat roept de vraag op of er een 'goede' en 'slechte' motivatie bestaat. We kunnen in ieder geval stellen dat het niet verkeerd is om je aan te melden bij de sportschool op advies van de dokter – sterker nog: het is zeer verstandig. Mensen hebben die externe prikkel, die stok achter de deur, soms nodig om in actie te komen. Ook extrinsieke motivatie kan uiteindelijk leiden tot positief, actief en gedreven gedrag.

Als bijvoorbeeld meedoen aan een sportactiviteit uitsluitend afhankelijk is en blijft van een externe stimulus, verdwijnt de

Amotivatie	Extrinsieke motivatie				Intrinsieke motivatie
Geen regulatie	Externe regulatie	Introjectie	Identificatie	Integratie	Intrinsieke regulatie
Geen intentie om actie te ondernemen	Actie op basis van vermijden van straffen en verkrijgen van belonen	Actie om schuldgevoel/schaamte te vermijden of eigenwaarden te behouden	Persoonlijke waarde toekennen aan de activiteit	De activiteit sluit aan bij de persoonlijke waarden	De activiteit zelf geeft voldoening en plezier
	Gecontroleerde motivatie			Autonome motivatie	
Lage kwaliteit motivatie	←—————→				Hoge kwaliteit motivatie

Figuur 4. Autonome motivatie versus gecontroleerde motivatie (Ryan & Deci, 2000).

motivatie om te sporten zodra de externe prikkel wegvalt of vermindert. Denk aan het uurtje sport dat op school wordt aangeboden: dat leidt niet automatisch tot langdurige sportdeelname. Immers: als de student de school verlaat, is het afgelopen met de externe stimulus. Als motivatie niet geïnternaliseerd wordt tot een eigen intrinsieke wens, is de sportdeelname waarschijnlijk slechts van korte duur. Maar levert het sporten de student bijvoorbeeld plezier en een positief zelfbeeld op, dan kan hij/zij een eigen, intrinsieke motivatie ontwikkelen om te blijven sporten.

Er blijkt een sterke relatie tussen intrinsieke motivatie en langdurige sportparticipatie. Het stimuleren van het juiste type motivatie is daarom een belangrijk aandachtspunt als het gaat om langdurige sportparticipatie, maar ook als het gaat om leren en verbeteren (Aelterman, De Muynck, Haerens, Van de Broek, & Vansteenkiste, 2017; Vansteenkiste, Simons, Soenens, & Lens, 2004).

Gemotiveerd zijn om iets te doen is een universele en natuurlijke eigenschap. Bijna elk kind straalt intrinsieke motivatie uit wanneer het enthousiast over het veld rent of door de zaal beweegt. Deze intrinsieke motivatie kan echter stevig beïnvloed worden door het stelselmatig verbinden van externe beloning of straf aan een bepaalde prestatie. Veel mensen hebben als kind geleerd dat plezier hoort bij winst of dat een tevreden gevoel alleen mag als je gescoord hebt. De beloning of straf, in welke vorm dan ook, kan dan de reden worden om je best te doen. De externe motivatie is dan belangrijker dan de oorspronkelijke intrinsieke motivatie. Sport wordt getransformeerd naar een prestatie voor een beloning (in de vorm van winst, snoep, een compliment van de trainer) en roept niet langer als vanzelf enthousiasme en plezier op. Daarbij is het goed denkbaar dat hierdoor gevoelens van angst (om te falen) of schuld worden ontwikkeld (Aelterman, De Muynck, Haerens, Van de Broeck &

Vansteenkiste, 2017). Dat is zeer onwenselijk omdat die gevoelens op elk willekeurig moment opnieuw kunnen opspelen wat deelname aan sport en bewegen kan belemmeren.

Motivatie is 'flexibel' en kan fluctueren, zowel in de vorm (intrinsiek als extrinsiek) als in de hoeveelheid (je hebt de ene keer meer zin dan de andere keer). Daarmee krijgen de begeleiders in sport- en beweegactiviteiten een grote verantwoordelijkheid. Een van hun ongeschreven taken is het stimuleren en vergroten van de intrinsieke motivatie van de deelnemers. Dat blijkt in de praktijk niet zo makkelijk, maar de zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2000) biedt hiertoe handvatten.

Vergroten van gevoelens van autonomie

Er is sprake van autonomie wanneer iemand het gevoel heeft eigen keuzes te kunnen maken en daarbij gewaardeerd en serieus genomen wordt. Het gaat hierbij om de persoonlijke inbreng die tot uiting komt in ideeën, meningen en gevoelens. Daarnaast betekent autonomie ook dat je ruimte voelt voor eigen inbreng of sturing. Sport- en beweegbegeleiders moeten in hun activiteiten kansen geven aan de deelnemers om een gevoel van autonomie te ervaren. Dat kan bijvoorbeeld door hen een bepaalde mate van keuze te geven (Welk parcours wil je lopen? Met wie wil je de oefening doen? Tot hoever zullen we fietsen?) of door momenten te creëren

Motiverende apps

Het is belangrijk te beseffen dat de stimulerende apps die vaak gebruikt worden om mensen in beweging te zetten soms ook een extern georiënteerde stimulus hebben, zoals het verzamelen van punten, waardering van anderen, de meeste kilometers of zelfs financiële prikkels. Het brein raakt op den duur gewend aan deze beloning en geeft daarmee niet meer hetzelfde gevoel af (dit kennen we ook van mensen met verslavingsproblematieken). Dit betekent dat de stimulus sterker moet worden om nog plezier te geven. Op den duur zal het beloningsmechanisme echter uitdoven. Want wanneer mensen geen autonome vormen van motivatie hebben ontwikkeld – bijvoorbeeld door plezier, succes of leuke contacten – stopt ook de deelname.

waarop ze mogen meepraten en meebeslissen.

Bijdragen aan gevoelens van succes

Met succes of competentie wordt bedoeld dat je effectief bezig bent met het behalen van je doelen en daarnaast een bepaalde

mate van bekwaamheid en succes ervaart. Deze doelen moeten voor jou wel een persoonlijk belang hebben, anders dragen ze niet bij aan het stimuleren van de intrinsieke motivatie. Medewerkers en studenten die voortdurend (moeten) werken aan doelen die voor de organisatie of de docent interessant zijn, maar die zij zelf niet interessant vinden of niet zo goed begrijpen, verliezen op de lange termijn hun motivatie. Als je bezig bent met sport- en beweegactiviteiten moet je dus goed uitleggen waarom je bepaalde dingen doet (zie ook kader 'Motieven voor betekenisvol bewegen in het mbo', pag 26). Je kunt de deelnemers ook zelf laten meedenken over doelen of manieren om doelen te bereiken. Het is hierbij beter om geen doelen te stellen waarbij deelnemers met elkaar vergeleken worden (winnen of verliezen of harder lopen dan een ander). Voor intrinsieke motivatie is het beter om doelen te stellen die een ontwikkeling laten zien met de eigen prestatie (denk aan een technische verbetering of een nieuw persoonlijk record). Deze doelen kunnen ook op het sociaal-emotionele vlak liggen, zoals beter samenwerken of beter controle houden over je emoties. En heel belangrijk: maak ieder succes expliciet inzichtelijk!

Geef ruimte voor relatie en sociaal contact

Sommige mensen sporten het liefst alleen, maar toch kunnen ploeggenoten of klasgenoten ook bijdragen aan het vergroten van motivatie. Mensen hebben behoef-

te aan verbondenheid met andere mensen, aan betekenisvolle en warme relaties. Hoewel alle contacten in de sport- en bewegingsetting in deze behoefte kunnen voorzien, ligt verbondenheid met klas-/teamgenoten of de begeleider het meest voor de hand. Met deze mensen wordt de meeste tijd doorgebracht. Een begeleider die aanwezig en beschikbaar is en bovendien open en eerlijk communiceert, legt een fundament voor een betekenisvolle relatie. Ook moet de begeleider ervoor zorgen dat de groep veilig genoeg is zodat de deelnemers elkaar kunnen leren kennen en zich vertrouwd voelen bij elkaar. Het is niet zo erg dat dit tijd kost: die is, met het oog op intrinsieke motivatie, heel zinvol besteed als het ertoe leidt dat mensen elkaar leren kennen. Ben je begeleider bij activiteiten die best individueel zijn, probeer mensen dan na het bewegen met elkaar in contact te brengen. Drink samen een kop koffie of zorg af en toe voor een andere sociale activiteit.

Autonomie, competentie en relatie staan niet op zichzelf, maar hangen met elkaar samen. Het stimuleren van autonome motivatie is dan ook geen kwestie van simpelweg voorzien in die drie behoeften. Om de eigen inbreng van studenten te stimuleren (autonomie), moet bijvoorbeeld eerst een goede relatie met hen opgebouwd worden: de jongere moet zichzelf immers wel durven laten zien. Autonomie, relatie en competentie zijn onderling verbonden, blijkt ook uit onderzoek (Dysvik & Kuvaas, 2011). Het ervaren van een

gevoel van succes (competentie) is gekoppeld aan het gevoel dat je dit aan jezelf te danken hebt (autonomie). Het succes moet dus worden toegeschreven aan persoonlijke inzet of bijdrage.

De drie psychologische behoeften aan autonomie, competentie en relatie zijn universeel en leeftijdsafhankelijk. Dat betekent dat elk mens profiteert van een context waarin aandacht is voor autonomie, competentie en relatie (Chirkov, Ryan, Kim, & Kaplan, 2003). De invulling van de behoeften kan wel gekleurd zijn door karakter, leeftijd, achtergrond of cultuur. Een volwassene zal bijvoorbeeld een

andere invulling geven aan deze behoeften dan een jongere en wat voor de ene persoon voldoet, kan voor een ander ontoereikend zijn.

Wie de zelfdeterminatiemotivatie goed begrijpt, ziet dat bij het stimuleren van gezondheid en een actieve leefstijl in het mbo een 'one size fits all'-aanpak niet werkt (zie ook het kader 'Theorie in de praktijk' hieronder). Elke context – en zelfs elk individu – is anders, wat automatisch betekent dat ook de motieven en motivatie anders gereguleerd kunnen zijn. Wie aan de slag gaat met sport en bewegen bij

Theorie in de praktijk: Marije

Marije: 'Ik stop met roken als ik weer een paar kilo ben afgevallen. Vroeger deed ik wel aan sport maar dat lukt me nu echt niet, want ik heb zoveel stress thuis.'

Uit dit voorbeeld blijkt: aan enkel theoretische modellen heeft een praktijkonderzoeker niet zoveel. De praktijk is vaak zoveel complexer. Belangrijk is hoe theorie in de onderzoekspraktijk houvast kan bieden en daarmee kan worden toegepast. De beweegrichtlijnen zijn wetenschappelijk onderbouwd en bewezen effectief en Marije weet heel goed dat meer bewegen helpt om een gezond gewicht te ontwikkelen. Wie Marije wil ondersteunen in het optimaliseren van haar gezondheid, heeft misschien de neiging om bepaald gedrag dringend te adviseren. Dat is gebaseerd op de motivatietheorie sterk af te raden. Tenzij dat advies de aanzet is tot een zoektocht naar autonome keuzes om te gaan bewegen of sporten, passend bij haar leven. Wellicht zijn er vormen van beweging te vinden die een uitlaatklep vormen voor haar stress, of die haar mogelijkheden bieden tot gezelligheid en ontspanning met anderen. Misschien lukt het dan ook om minder te roken.

studenten, moet aandacht hebben voor het opbouwen van een relatie, moet werken aan autonome keuzes en daarnaast succes creëren. Alleen op die manier zullen jongeren duurzame vormen van motivatie ontwikkelen in relatie tot sport en bewegen.

Theorie in de praktijk: Arjan

Arjan: 'Ik snap dat wel, dat het gezond is. Maar ik heb gewoon echt een hekel aan sport en ik kan er ook niks van. Zo dom in die gymzaal rennen, nee dat is echt niks voor mij.'

Nog een voorbeeld waarin de theorie houvast kan bieden. Het model van positieve gezondheid gaat uit van eigenaarschap en zelfbepaling en de persoonlijke belangen. Het neemt daarbij alle aspecten van het persoonlijk leven mee. Menselijk gedrag of gedragskeuzes vinden nooit plaats in een afgeschermd omgeving, maar gebeuren in verbinding met verschillende contexten (denk aan school, werk, gezin, vrienden, wijk of stad). Wie (jonge) mensen wil stimuleren tot gezond gedrag moet beseffen dat ieder mens kennis en ervaringen meebrengt uit zijn leven.

De negatieve ervaringen die mensen meemaken, kunnen ertoe leiden dat zij niet graag meedoen aan bepaalde activiteit.

Het kan knap lastig zijn om te achterhalen waar het precies over gaat. Misschien ervaart Arjan een slechte conditie en voelt hij zich bij sportactiviteiten snel buiten adem en onprettig? Of is hij opgevoed met het idee dat sport 'stom en onbenullig' is? Uit het voorbeeld blijkt dat Arjan een bepaald beeld heeft bij sport, namelijk rennen in de gymzaal. Heeft Arjan misschien slechte ervaringen op de sportclub gehad of waren zijn gymlessen op school niet prettig, is hij uitgelachen? Wie Arjan wil ondersteunen, heeft misschien de neiging om uit te leggen hoe leuk sport kan zijn, maar gaat daarmee voorbij aan de ervaringen en vraagt bovendien niet naar het persoonlijke verhaal van Arjan.

4.4 Praktische trends en ontwikkelingen

Naast de meest actuele (wetenschappelijke) kennis en inzichten op het gebied van gezondheid en een actieve leefstijl, kijkt het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen ook naar trends en ontwikkelingen in de maatschappij of de regio om richting te geven aan het werk.

Een aantal belangrijke ontwikkelingen zijn:

Demografische ontwikkelingen

De aandacht die gezondheid en actieve leefstijl krijgt in het maatschappelijk debat hangt samen met de vergrijzing die komende jaren zal doorzetten en daarmee ook de stijgende zorgvraag, de schaarste aan goed opgeleid zorgpersoneel en de betaalbaarheid van het zorgsysteem.

De roep om meer aandacht voor en nadruk op preventie wordt daarmee groter en de rol van sport en bewegen prominenter.

Er is een urgentie voor het mbo om zorgprofessionals op te leiden, maar ook om – samen met het werkveld – nieuwe professies te ontwikkelen die nodig zijn voor het uitvoeren van de preventieve zorg bij jonge mensen, maar ook bij chronisch zieken of ouderen.

Een ander punt in diezelfde preventie is de eerder aangehaalde sportdeelname van mensen in verschillende leeftijden en met verschillende achtergronden. Vrijwel alle kinderen op de basisschool nemen wekelijks deel aan een sport- en beweegaanbod, hoewel dit per stad en wijk sterk

kan verschillen. Dit aantal daalt flink onder jongeren en adolescenten, maar ook ouderen, mensen met een beperking en mensen met een niet-westerse achtergrond nemen minder deel aan sport- en beweegactiviteiten. Overigens is het niet ondenkbaar dat er een kennishiaat is: veel onderzoek naar sportdeelname is immers gebaseerd op de georganiseerde sport of op reflectieve (digitale) vragenlijsten. Een deel van de bevolking wordt met deze lijsten veel minder bereikt (denk aan laaggeletterde Nederlanders of mensen die niet zo digitaal vaardig zijn). Daarmee is dus ook niet goed in kaart gebracht hoe, waar en waarom zij deelnemen aan sport en bewegen. Duidelijk is wel dat bepaalde bevolkingsgroepen extra aandacht verdienen wanneer het gaat over praktijkonderzoek naar stimulering van gezondheid en een actieve leefstijl.

Sociaal-culturele factoren

Bepaalde aspecten van gezondheid en een actieve leefstijl zijn gerelateerd aan sociale en culturele factoren.

Zo kan roken of alcoholgebruik afhangen van je vrienden en ook deelname aan sport wordt hierdoor beïnvloed. Elke sport- en beweegcontext kent eigen normen en waarden. Zo gelden in verschillende wedstrijdsporten andere (ongeschreven) regels en zijn er verschillende omgangsvormen bij sport- en beweegaanbieders. Ook de sfeer in clubhuizen, kantines, sportscholen of zwembaden kan heel verschillend zijn. Sommige sportaanbieders, zoals verenigingen, bestaan al

jarenlang en daarmee kunnen sociale omgangsvormen ook diepgeworteld zijn. Deze normatieve omgeving kan in sommige gevallen heel anders zijn dan de normen en waarden die thuis of op het werk/school gelden. (Jonge) mensen gedragen zich dan mogelijk in de sportomgeving heel anders dan thuis of op het werk/school. Verschillende etnische achtergronden kunnen heel verschillende percepties opleveren op gezondheid en soms wordt sport- en beweegdeelname beïnvloed of belemmerd door culturele of religieuze opvattingen. Gezondheid, sport en bewegen kan niet los worden gezien van culturele en sociale factoren die automatisch meekomen met de mensen die deelnemen aan het sport- en beweegaanbod of dat aanbod verzorgen. Samen met de aandacht voor specifieke groepen mensen is ook het sociaal-cultureel besef een belangrijk aandachtspunt voor praktijkonderzoek: wie geen rekening houdt met diversiteit hoeft immers niet te rekenen op succes wanneer het gaat om gezondheid en leefstijlontwikkeling.

Technologie

Technologische vernieuwing is bijna in elke sector een belangrijk punt van aandacht, zo ook in de sport- en beweegsector en de sectoren zorg en welzijn. Bij veel sport- en beweegaanbieders kunnen deelnemers digitaal worden geregistreerd middels een applicatie en soms vindt instructie ook plaats met behulp van digitale middelen. Ook wordt in de sport steeds meer technologie gebruikt om prestaties bij te houden,

bewegingen te analyseren, feedback te geven en te communiceren met deelnemers en hun ouders. Maar ook in de ongeorganiseerde sport- en beweegactiviteiten (zelf een rondje hardlopen of wandelen) kunnen apps worden ingezet die helpen bij het hardlopen of fietsen, routes uitstippelen of de gebruiker motiveren met muziek of een aanmoedigende stem. Wie tegenwoordig geen toegang heeft tot technologische middelen of niet weet hoe die te gebruiken, staat – om in sporttermen te blijven – al met 1-0 achter. Deze technologie wordt in de zorg toegepast om mensen beter te kunnen verzorgen: er bestaan bijvoorbeeld toepassingen om de veiligheid te vergroten en om mensen te ondersteunen in het bewegen, onthouden en eten. Ook wordt technologie steeds verder toegepast om de professional te ontlasten in het fysieke werk (o.a. tillen en ondersteunen). Daarnaast wordt robotica ingezet om het welzijn van mensen te vergroten, denk aan experimenten met zorgrobots, spelmaterialen en speeltafels met technologische toepassingen.

Technologie is niet meer weg te denken uit de professies die te maken hebben met het stimuleren van gezondheid en een actieve leefstijl. Praktijkonderzoek in deze sectoren impliceert hoe dan ook dat technologie een aandachtspunt moet zijn.

Duurzaamheid

Een belangrijke trend in het sport- en beweegaanbod zijn de groepen mensen die in de openbare buitenruimte sporten en

bewegen. Dat kan op eigen gelegenheid, zoals hardlopen, fietsen met een vriend of wandelen in het bos. Hiervoor zijn in Nederland tal van routes uitgestippeld in natuurgebieden en steden.

Er bestaat ook een meer georganiseerde vorm van sport en bewegen in de openbare ruimte getuige de groepen mensen die onder leiding van een instructeur training krijgen (bv. bootcamp, yoga of hardlopen). De meeste mensen blijven bij (on)georganiseerde vormen van buitensporten waarschijnlijk op de paden en gedragen zich verantwoord. Maar het is denkbaar dat bij de meer extremere vormen van bewegen of grotere evenementen, de mens zorgt voor verstoring van dieren en natuur en daarmee schade aanricht, vooral als dit niet gaat om een eenmalige activiteit.

Sporten en bewegen heeft ook via andere wegen effect op natuur en milieu, bijvoorbeeld door de reisbewegingen die ermee gepaard gaan, de aanschaf van materialen, onderhoud van accommodaties en middelen om te communiceren. Hoewel sportaanbieders dikwijls lokaal stappen maken om hun 'ecologische footprint' te verkleinen door duurzamer te werken, lijkt dit een druppel op de gloeiende plaat in het licht van de sportindustrie met winstgevende mondiale kledingmerken, grote evenementen en competities.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) had tot voorkort een kwartiermaker duurzame zorg. Daarmee wordt duidelijk dat ook de zorgsector stappen zal moeten maken in duurzaamheid, bijvoorbeeld op het gebied van voedselverspilling, bedrijfskleding, duurzame vormen van energie en het verminderen van medicijnresten in water. De maatschappelijke roep om duurzamer te werken zal steeds groter worden onder invloed van lokaal en nationaal beleid en het besef dat behoud van natuur en milieu hoger op ieders agenda moet komen te staan. En daarmee niet in het minst ook op die van dit practoraat als verplichting aan de toekomstige generatie.

Hoofdstuk 5

Het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen



In dit hoofdstuk wordt het practoraat inhoudelijk verder uitgewerkt, te starten bij de doelen, het onderzoek en de aanpak. Daarna worden de onderzoekers voorgesteld en ten slotte is er een overzicht van de activiteiten van het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen.

5.1 Doelen

Het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen wil:

1. **Gezondheid en een actieve leefstijl stimuleren bij mbo-professionals (in opleiding) gerelateerd aan hun (toekomstig(e)) gezondheid en welzijn.**

Hierbij is ‘gezondheid’ het breed gedefinieerde concept van positieve gezondheid (zie hoofdstuk 4) met sport en bewegen als belangrijke, maar niet exclusieve pijler. Met andere woorden: bewegen en sport is het belangrijkste aangrijpingspunt voor dit practoraat om gezond gedrag te stimuleren, maar we erkennen dat er ook andere belangrijke aspecten bijdragen aan gezondheid (bijvoorbeeld voeding).

Daarnaast onderscheiden we gezond gedrag ten behoeve van de toekomst, bijvoorbeeld doordat jongeren in kleine stappen een duurzaam actieve leefstijl te ontwikkelen. Maar is er ook gezond gedrag dat meteen iets oplevert, zoals een gezond gewicht, betere conditie of minder stress.

2. **(Toekomstig) mbo-onderwijs waar studenten en medewerkers zijn toegerust voor de arbeidsmarkt van de toekomst.**

Omdat de preventiegedachte ertoe leidt dat de werkvelden van gezondheidszorg, welzijn en sport naar elkaar toe bewegen op de thema’s gezondheid en een actieve leefstijl, is dat een belangrijk aandachtspunt voor het werk van dit practoraat. Daarbij nemen we ook het werkveld van de professional die met (jonge) kinderen

werkt (bijvoorbeeld onderwijs of opvang) mee. Het mbo leidt onder andere deze onderwijsassistenten, pedagogisch medewerkers, buurtsportcoaches, zorgmedewerkers, begeleiders in de geestelijke gezondheidszorg of personal trainers op. Al deze professionals hebben een rol in het activeren, stimuleren en begeleiden van de leefstijl van de cliënten, patiënten of kinderen waarmee zij werken.

Op de verschuivende beroepscontexten in de sectoren gezondheidszorg, welzijn en sport neemt dit practoraat een onderzoekende rol in wat betreft de ontwikkeling van nieuwe professies in de beroepscontext of de doorontwikkeling van bestaande beroepen, bijvoorbeeld door technologische toepassingen.

5.2 Onderzoekslijnen

Breed oriënteren is prima, maar praktijkonderzoek vraagt ook een focus. Om te zorgen dat het practoraat een duidelijke identiteit ontwikkelt, is ervoor gekozen om een aantal onderzoekslijnen vast te stellen waar de onderzoekers zich op zullen concentreren.

Deze onderzoekslijnen zijn opgesteld op basis van:

- Actuele kennis en onderzoeksresultaten op het gebied van gezondheid, sport en bewegen. Onder andere de zorgen om zitgedrag van jongeren en toenemend overgewicht.
- Veranderende werkvelden in gezondheid, sport en bewegen voor de mbo-professional.

- De opkomst van technologie in zorg, welzijn en sport.
- De noodzaak dat mbo-professionals zelf het goede voorbeeld geven in hun werk met patiënten, cliënten en kinderen.
- Het strategisch beleid van Landstede Groep.

De onderzoekslijnen zijn een startpunt en niet bedoeld om thema's, samenwerkingen

of activiteiten per definitie uit te sluiten. In de toekomst zullen de onderzoekslijnen zich hoogstwaarschijnlijk (door)ontwikkelen naar aanleiding van maatschappelijke veranderingen en/of theoretische kennisontwikkeling. Daarmee hebben de onderzoekslijnen de functie van een richtingaanwijzer en bieden ze houvast bij het verwoorden en beschrijven van de inhoudelijke focus.

Onderzoekslijn 1: Sport en bewegen als belangrijke pijler voor gezondheid



Het practoraat richt zich op de volgende vragen:

1. Hoe kan gezondheid worden bevorderd bij mbo-studenten in het algemeen en bepaalde doelgroepen in het bijzonder?
2. Wat is de rol van sport en bewegen als het gaat om het bevorderen van gezondheid voor studenten van het mbo?
3. Hoe kunnen mbo-opleidingsteams gezondheid en een actieve leefstijl bij studenten stimuleren?

Onderzoekslijn 2: Technologie in relatie tot gezondheid, sport en bewegen



Het practoraat richt zich op de volgende vragen:

1. Hoe kunnen technologische innovaties bijdragen aan het bevorderen van gezondheid en welzijn van (jonge) mensen in het algemeen en doelgroepen in het bijzonder?
2. Hoe kunnen technologische innovaties op een positieve manier bijdragen aan het stimuleren van sport- en beweeggedrag in het algemeen en voor doelgroepen in het bijzonder?

Samenhang tussen de onderzoekslijnen

De onderzoekslijnen sluiten elkaar niet uit. Daardoor kan binnen onderzoeksprojecten aan meerdere lijnen tegelijk gewerkt worden.

In onderzoekslijn 1 is onderscheid gemaakt tussen 'studenten' en 'doelgroepen.' Dit omdat gezondheidsvraagstukken soms algemeen geldend zijn, zoals kenmerken

van een gezonde leefstijl, een gezond beweegpatroon of gezonde balans tussen werk en vrije tijd. Echter, voor bepaalde doelgroepen gelden specifieke aandachtspunten of uitdagingen met betrekking tot een gezonde leefstijl. Dit omdat mensen met bepaalde kenmerken (o.a. mensen met een beperking of mensen met een niet-Nederlandse achtergrond) minder toegang hebben tot of minder in aanraking komen met sport- en beweegactiviteiten

Onderzoekslijn 3: De toerusting van de (toekomstige) mbo-professional



Het practoraat richt zich op de volgende vragen:

1. Hoe kan de (toekomstige) mbo-professional worden toegerust voor de dynamische beroepspraktijk, en dan met speciale aandacht voor professionals die werken met aan gezondheid gerelateerde vraagstukken of doelgroepen?
2. Hoe kan de (toekomstige) mbo-professional optimaal worden toegerust voor de beroepspraktijk met het oog op duurzame inzetbaarheid en vitaliteit van deze professional?

en nieuwe technologieën, of minder geld kunnen besteden aan gezonde voeding. Deze doelgroepen behoren tot het werkveld van de (toekomstige) mbo-professional, maar kunnen ook onder de studentenpopulatie op het mbo aanwezig zijn. In onderzoekslijn 3 wordt bewust gesproken over de (toekomstige) mbo-professional. Het practoraat heeft als doel het onderwijs te versterken voor de mbo-student, bijvoorbeeld door opgedane

kennis en innovatie terug te laten vloeien naar de onderwijspraktijk. Maar het gaat niet alleen om de student, ook voor medewerkers van Landstede Groep is er aandacht ten aanzien van het werken aan gezondheid en een actieve leefstijl op het mbo. Zij vormen een onmisbare schakel in het stimuleren en begeleiden van de studenten.

5.3 Aanpak en werkwijze

Dit practoraat bestaat bij de legitimering van het mbo. Alles wat het doet staat in dienst van de mbo-student, de mbo-medewerker of de toekomstige mbo-professional in het werkveld.

Een van de allerbelangrijkste uitgangspunten bij deelname aan projecten, onderzoeken of andere werkzaamheden, is de vraag wat het (in)directe nut is voor het mbo en voor Landstede Groep in het bijzonder. Nuttig zijn kan op veel verschillende manieren, bijvoorbeeld door het vergaren van nieuwe kennis die het mbo kan voeden en inspireren. Denk aan nieuwe samenwerkingen waar Landstede Groep profijt van heeft, maar ook praktische innovaties realiseren met docenten of studenten.

Typering van het onderzoek

Het practoraat onderzoekt en innoveert in relatie met mbo-opleidingen en de beroepspraktijk. De vraagarticulatie is dus ook gebaseerd op behoefte, uitdagingen of vragen uit de mbo-beroepspraktijk of een opleiding. De vragen worden opgedeeld in onderzoekbare onderdelen. Ze staan tevens in relatie met het mbo-onderwijs en de mbo-studenten, ook zijn ze verbonden met de strategische agenda van Landstede Groep. Het onderzoek – uitgevoerd door een practoraat – is niet primair gericht op theorieontwikkeling, maar op toepasbare kennis en het oplossen van praktische vraagstukken: verbetering en ontwikkeling van de eigen (beroeps)praktijk zijn leidend. Het onderzoek kent wel een navolgbare (wetenschappelijke) aanpak die leidt tot





bruikbare en valide onderzoeksresultaten voor de onderwijspraktijk. Het onderzoek kan participierend of in co-creatie met de beroepspraktijk plaatsvinden, bijvoorbeeld door het creëren van ‘grenspraktijken’ of ‘learning labs’ waar beroepsopleiding en werkveld deel van uitmaken. Daarnaast kan onderzoek plaatsvinden in verbinding met lectoraten en de wetenschap via inhoudelijke raakvlakken.

Ketenbenadering

Het stimuleren van gezondheid en een actieve leefstijl bij studenten is geen eenvoudige zaak. Bovendien vindt het niet alleen plaats in de schoolse omgeving of beroepscontext. Daarbij komt: een practoraat is geen ‘magic bullet’. Reden te meer om samen op te trekken met al die andere mensen, organisaties, platforms en

instellingen die zich ook hard maken voor de verbetering van de fysieke, mentale en sociale gezondheid onder jongeren. Het practoraat werkt samen met deze verschillende actoren.

Ten eerste zijn dit de aanbieders van sport en bewegen. Dit kunnen commerciële aanbieders zijn (zoals zwembaden, fitnesscentra of sportscholen) of stichtingen en sportverenigingen. Ook hebben veel lokale overheden (gemeenten en provincie) sportbedrijven opgericht voor het uitvoeren van hun sportbeleid.

In de tweede plaats gaat het om de aanbieders van zorg en/of welzijn. Denk aan ziekenhuizen, artsen of revalidatie-instellingen, maar ook fysiotherapiepraktijken, aanbieders van geestelijke gezondheidszorg en/of zorg voor speciale doelgroepen

(bijvoorbeeld. mensen met een beperking). En daarnaast ook het jeugd- en buurtwerk. Ten derde gaat het om de mede-opleidingscentra in de sectoren gezondheid, welzijn en sport, zoals mbo- en hbo-instellingen, maar ook aanbieders van post-initieel onderwijs voor professionals en of vrijwilligers in de sectoren gezondheid, welzijn en sport (o.a. bijscholingscentra, sportbonden en NOC*NSF).

Een vierde type actoren zijn andere onderzoekscentra in de sectoren gezondheid, welzijn en sport, zoals practoraten, lectoraten en universiteiten. Daarnaast zijn er commerciële partners die onderzoek doen in de sectoren gezondheid, welzijn en sport en verschillende kennisplatforms.

Naast verbinding en samenwerking met andere (externe) organisaties, is het ook van belang dat het practoraat verbonden is met en verbinding stimuleert tussen de opleidingen in onder andere de Landschappen Onderwijs & Opvoeding, Gezond & Wel, en Sport & Bewegen en mogelijk relevante andere Landschappen, bijvoorbeeld op het gebied van technologie, voeding of ICT.

De praktijk is leidend

Het practoraat wil graag dichtbij de onderwijspraktijk staan. Dat gebeurt automatisch door de verbinding die docent-onderzoekers hebben met hun onderwijsteams. Maar het practoraat werkt ook actief aan vraagstukken vanuit de

onderwijsteams. Drie belangrijke vragen komen voortdurend voren:

1. Hoe kan een opleiding ervoor zorgen dat jongeren op een schooldag meer bewegen?

Veel jongeren zitten de hele dag op hun stoel tijdens hun schooldag en opleidingen willen aan de slag om in hun curriculum mogelijkheden voor studenten te creëren om in beweging te komen. Het practoraat ondersteunt door de behoeften van jongeren uit te vragen, draagvlak te creëren en mee te denken in het proces van curriculumvernieuwing.

2. Op welke manier kan een opleiding het welbevinden van jongeren vergroten?

Docenten maken zich zorgen over het welzijn van de studenten: met name in tijden van online onderwijs zijn er meer signalen dat jongeren eenzaam of ongelukkig zijn.

Het practoraat denkt mee over initiatieven die ondersteunen in het vergroten van welbevinden en onderzoekt wat deze initiatieven jongeren en de opleiding opleveren.

3. Op welke manier kunnen jongeren gemotiveerd worden om te leren en te ontwikkelen en welke rol spelen docent daarin?

Opleidingsteams merken dat jongeren minder betrokken zijn na een periode van online onderwijs. Zij willen jongeren graag ondersteunen en hun nieuwsgierigheid voor leren en

ontwikkelen aanwakkeren. Het practoraat helpt om na te denken over initiatieven die bijdragen aan meer motivatie en ondersteunt met kennisdeling en monitoring.

De stem van jongeren

Jarenlang wetenschappelijk onderzoek heeft een aantal duidelijke richtlijnen opgeleverd over wat bijdraagt aan gezondheid, maar leefstijlkeuzes en motivaties voor sport en bewegen zijn heel persoonlijk. Met andere woorden: hoe deze inzichten worden vertaald naar het leven van mensen is voor elk individu anders. Zo kan deelnemen aan bewegen voor een jongere iets anders betekenen dan voor een werkende professional. Onderzoek

onder mbo-studenten naar percepties op een gezonde leefstijl is er nauwelijks, terwijl interventies alleen effectief kunnen zijn als ze aansluiten op de perspectieven en belevingswereld van deze jongeren. Als je iets wilt bereiken op het gebied van het bevorderen van gezondheid en een actieve leefstijl, is het dus van groot belang dat inzichtelijk wordt wat mbo-studenten drijft om bepaalde leefstijlkeuzes te maken en wat ze belangrijk vinden. Dit practoraat betreft jongeren expliciet bij het stimuleren van gezondheid en een actieve leefstijl en probeert een goed antwoord te vinden op de vraag hoe je jongeren kunt betrekken in praktijkonderzoek en of dit effecten heeft op hun leefstijl.



5.4 De onderzoekers



Marieke Fix is opgeleid als bewegingswetenschapper aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en deed daarnaast de CALO op Hogeschool Windesheim in Zwolle. Ze werkte jarenlang bij Landstede MBO bij de opleiding Sport & Bewegen. Eerst als docent, op den duur verschoof haar werk meer naar de achtergrond waarbij ze verschillende rollen vervulde. Ze deed naast haar werk bij Landstede onderzoek naar schooluitval en manieren om jongeren opnieuw te motiveren voor leren.

Marieke promoveerde in 2018 op een proefschrift met als titel: 'The football-stadium as classroom' (Fix, 2018). Het vraagstuk waarom jongeren ongemotiveerd in de klas zaten en soms zelf stoppen met hun opleiding, ging haar gedurende dit onderzoek steeds meer

fascineren. En dan met name de vraag hoe die negatieve spiraal omgebogen kan worden. Het onderzoek beschrijft aansprekende sportieve leeromgevingen voor jongeren uit het mbo, de rol van docenten en de toekomstbestendigheid van deze extra curriculaire programma's. Marieke

volgde ook jarenlang het programma 'Playing for Success' en bracht de stem van studenten in haar onderzoek sterk naar voren.

Daarnaast werkte Marieke als postdoctoraal onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen. Daar was ze verantwoordelijk voor de uitvoering van een onderzoeksproject dat zich opnieuw richtte op aansprekende programma's voor jongeren op het mbo, waaronder ook programma's met sport. Deze programma's werden speciaal ontwikkeld om jongeren te motiveren tot leren en aan te spreken op hun talenten. Ze waren met name bedoeld voor jongeren waarbij het op school niet goed lukte.

Marieke heeft bijzondere interesse in optimale talentontwikkeling in de breedtesport. Ze kent de verenigingssport van binnenuit: eerst als sporter en later als turntrainer en voetbaltrainer. Als een van de nog weinige vrouwen haalde ze haar TC2-diploma (trainer/coach niveau 2) bij de KNVB. Ze was van 2016-2019 betrokken bij het internationale project 'iCoachKids' vanuit het lectoraat Sportpedagogiek van Hogeschool Windesheim. In dit project onderzocht ze de sportomgeving als pedagogische plek voor talentontwikkeling en de rol van coaches en trainers hierin.

Mariekes werk focust zich op aansprekende en motiverende omgevingen,

zowel op school als in de sport. Ze geeft hierbij vooral aandacht aan de stem van de jongere in die omgeving en de betrokken volwassenen in de rol van opvoeder, docent of trainer.

In haar functie als practor Gezondheid, Sport en Bewegen is ze naast uitvoerend onderzoeker ook aanjager, netwerker en verbinder. Daarnaast is ze verantwoordelijk voor de inhoudelijke lijn van het practoraat en de borging in regionale en interne netwerken en samenwerkingen met andere kennisinstellingen.



MariekeFix



mfix@landstede.nl



Publicatielijst:

<https://www.researchgate.net/profile/Marieke-Fix>



Stijn Soeters werkt als docent bij het team Verzorgende IG van Landstede MBO in Zwolle en – sinds november 2021 – bij het practoraat. Stijn is opgeleid tot psycholoog. Na zijn studie is hij onder andere werkzaam geweest als verzuim- en re-integratiespecialist.

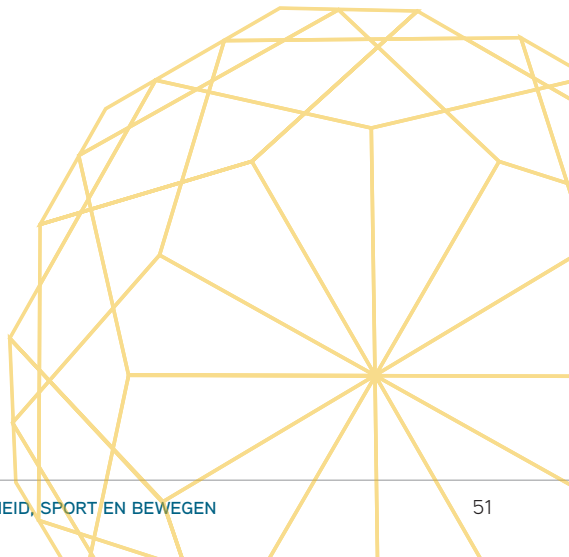
In deze functies heeft hij mogen ervaren hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Stijn is vooral geïnteresseerd in de psychische en sociale factoren die van invloed zijn op gezondheid en bewegen. Op dit moment onderzoekt hij hoe we er als school voor kunnen zorgen dat studenten meer gaan bewegen.



Kimberly Spijker

Kimberly is in september 2021 gestart bij het practoraat, als stagiair voor de opleiding Youth 0-21 Society and Policy van de Rijksuniversiteit Groningen. Zij heeft haar onderzoek gericht op hoe jongerenparticipatie in leefstijlonderzoek vorm kan krijgen. Haar masterscriptie richt zich op de percepties van jongeren op hun leefstijl.

Sinds februari 2022 is Kimberly bij het practoraat werkzaam als onderzoeker. Zij is met name geïnteresseerd in hoe jongeren actief betrokken kunnen worden bij onderzoek en beleidsvorming en hoe interventies en beleid zo goed mogelijk aansluiten op de behoeften van jonge mensen.





Ailina van de Werfhorst (MSc)

In 2018 maakte Ailina van de Werfhorst de stap van het werken als MSc (geriatrie)fysiotherapeut naar het onderwijs. Ze geniet enorm van haar werkzaamheden als docent, het contact met de studenten, het overdragen van kennis, het coachen en het begeleiden van de studenten tot beginnende beroepsbeoefenaars. Als fysiotherapeut is ze bekend met de gevolgen van een inactieve leefstijl, ze schrok van het feit dat studenten en collega's zo weinig bewegen gedurende een werk- of schooldag. Zeker in de huidige omstandigheden is dat alleen maar meer geworden. Gezien de effecten van bewegen op het leren, zou ze dit weinige bewegen willen veranderen, of in ieder geval een bepaald bewustzijn creëren.

Als docent-onderzoeker bij het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen komt haar passie voor zowel bewegen, onderzoek doen naar het effect van een activiteit als het onderwijs samen. Tijdens haar masteropleiding heeft ze verdieping gezocht in de literatuur en de resultaten van het uitgevoerde onderzoek vergeleken met die literatuur. Het is voor haar een

uitdaging om met de andere collega's van het practoraat uitvoering te geven aan de verschillende onderzoekslijnen en zich persoonlijk verder te ontwikkelen in het doen van onderzoek. Binnen het practoraat is Ailina vooral bezig met het thema Positieve Gezondheid.

5.5 Onderzoeksprojecten

Afgeronde onderzoeken

1. Videofeedback bij PEC: optimale talentontwikkeling met behulp van videofeedback

Samen met twee trainers bij de vrouwenafdeling van PEC Zwolle heeft het practoraat onderzoek gedaan naar de inzet van positieve videofeedback tijdens trainingen en wedstrijden. Bijzonder was dat spelers zelf video's uitzochten om met hun trainer te bespreken. De gesprekken startten altijd met beelden waarop de speler trots was. Uit de gesprekken bleek onder andere dat de spelers de persoonlijke gesprekken met de trainer zeer waardeerden en dat zij ervaren dat de positieve beelden bijdroegen aan hun zelfvertrouwen en motivatie om te leren.

Meer informatie:

www.landstedegroep.nl/practoraten/practoraat-gezondheid-sport-en-bewegen/

2. Het sportpark als klaslokaal: hybride leerplekken in de sport

De opleiding Sport & Bewegen heeft nieuwe manieren van onderwijs geïntegreerd in haar onderwijs, namelijk lesgeven op een sportpark. Na een tijdje uitproberen, wilde de opleiding inzichtelijk maken wat er precies gebeurde en wat de meerwaarde was van de 'buitenschoolse' plekken. Het practoraat heeft drie sportparken onderzocht op de thema's:

stakeholders, type activiteiten, doel, rollen en taken, en verbinding met het onderwijs op school. Hoewel het doel voor alle plekken hetzelfde was, zagen de plekken er in de praktijk anders uit. De opleiding heeft een plan geschreven om een eenduidige lijn te krijgen in dit 'buitenschoolse' onderwijs en de buitenschoolse plekken beter te borgen in het 'schoolse' onderwijs.

Meer informatie:

www.landstedegroep.nl/practoraten/practoraat-gezondheid-sport-en-bewegen/

Lopende onderzoeken

1. Positieve gezondheid in de praktijk

'Mensen zijn niet hun aandoening': toch richten we ons daar doorgaans wel op. Veel aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen. Als maatschappelijke percepties op gezondheid veranderen, komen ook toekomstige mbo-professionals met nieuwe perspectieven en visie in aanraking op stage of werk. Dit kan ertoe leiden dat er ook andere kennis en vaardigheden gevraagd worden. In dit project wordt een breed concept van gezondheid gehanteerd en wordt gewerkt vanuit de gedachte dat je hierin zelf het vermogen hebt om je aan te passen en je eigen regie erop te voeren. Deze inzichten passen we toe in ons mbo-onderwijs, waarbij we tevens verschillende opleidingsdomeinen met elkaar verbinden. Het gedachtegoed van positieve gezondheid

maakt dit concreet en biedt handvatten. Het doel van het onderzoek is inzicht te ontwikkelen in het implementeren van het concept van positieve gezondheid in de onderwijspraktijk en de opbrengsten hiervan.

Looptijd: 2022-2024

Betrokken onderzoeker: Ailina van de Werfhorst (Landstede MBO)

Samenwerkingspartners: ROC Midden Nederland, Alfa-college, ROC van Twente, Graafschap College, Koning Willem II College, Institute for Positive Health (iPH).

Meer informatie: Ailina van de Werfhorst, averhoek@landstede.nl

2. Jongerenparticipatie en leefstijl

Het is belangrijk dat jongeren een gezonde leefstijl ontwikkelen met het oog op een gezonde en gelukkige toekomst. De leefstijl van Nederlandse jongeren kan echter nog op veel punten worden verbeterd. Daarom moet een manier worden gevonden om jongeren bewust te maken van die leefstijlkwestie. Leefstijl is iets persoonlijks en betekent voor iedere jongere iets anders.

Door mbo-studenten te laten participeren in dit onderzoek, gaan zij bewust bezig met hun eigen leefstijl en onderzoeken ze welke aspecten zij belangrijk vinden. Aan de hand van de Photovoice-methode, een kwalitatieve manier van data verzamelen, zijn er met mbo-studenten gesprekken gevoerd over hun leefstijl. Ook hebben zij meegedacht en meebeslist over de wijze

van dataverzameling. Zo worden de dagelijkse ervaringen van jongeren niet over het hoofd gezien.

Dit project heeft als doel inzichtelijk te maken hoe participatie in onderzoek gericht op leefstijlontwikkeling vorm kan krijgen in het mbo. Daarnaast worden aspecten van leefstijl onderzocht die jongeren aankaarten als relevant en belangrijk voor hen. Naast dat mbo-studenten op die manier bezig zijn met hun eigen leefstijl, draagt dit project bij aan kennis over de behoeften en de leefwereld van jongeren. Op die manier kan dit project een bijdrage leveren aan de beleidsrichting van Landstede Groep en zo het beleid en de interventieontwikkeling beter laten aansluiten op de behoeften van die jongeren.

Looptijd: 2021-2022

Betrokken onderzoeker: Kimberly Spijker (Landstede MBO)

Meer informatie: Kimberly Spijker, kspijker@landstedegroep.nl

3. Sport- en beweegactiviteiten bij Landstede MBO

We weten allemaal dat bewegen belangrijk is. Toch zien we de laatste jaren dat jongeren juist steeds minder bewegen. De gevolgen hiervan zijn groot: er is meer obesitas, motorische vaardigheden nemen af en er is een toename van chronische ziektes en psychische klachten. Dat moet anders. Het mbo kan hieraan een belangrijke

bijdrage leveren. Het mbo leidt studenten namelijk niet alleen op tot een beroep of voor een vervolgopleiding, maar ook tot volwaardig deelnemen aan de maatschappij en goed functioneren in hun beroep. Het onderdeel 'Vitaal burgerschap' speelt hierin een belangrijke rol. Het doel van 'Vitaal burgerschap' is dat studenten zich bewust worden van een gezonde leefstijl en keuzes kunnen maken en activiteiten kunnen ondernemen die hieraan bijdragen. Het gaat dus niet alleen om kennis van een gezonde leefstijl, maar daadwerkelijk om het aanleren van gezond gedrag. Ondanks dit doel worden sport- en beweegactiviteiten maar beperkt aangeboden. Er zijn bovendien enorme verschillen per locatie en opleiding. Veel teams willen wel, maar weten niet goed hoe. Dit onderzoek richt zich op het sport- en beweegaanbod bij Landstede MBO en wil inzicht genereren in het huidige aanbod voor studenten, de perspectieven op sport en bewegen in het mbo en de manier waarop sport- en beweegaanbod kan worden ontwikkeld.

De volgende onderzoeksvragen worden beantwoord:

1. Hoe worden sport- en beweegactiviteiten vormgegeven in de curricula van de mbo-opleidingen en hoe is sport en bewegen verankerd in het opleidingsplan?
2. Welke percepties hebben onderwijsprofessionals en studenten op sport en bewegen binnen het mbo?
3. Hoe kunnen mbo-opleidingen meer

sport en bewegen in hun curriculum implementeren en op welke manier kan het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen dit ondersteunen?

Voor dit onderzoek worden vragenlijsten afgenomen en gesprekken gevoerd met studenten en professionals van verschillende opleidingen binnen Landstede MBO.

Looptijd: start 2022

Betrokken onderzoeker: Stijn Soeters (Landstede MBO)

Samenwerkingspartners: Alle opleidingen van Landstede MBO kunnen meedoen

Meer informatie: Stijn Soeters, ssoeters@landstede.nl

4. Monitoring 'Fit for Life'

Werken aan welbevinden en werk maken van levensvaardigheden. Het programma 'Fit for Life' wordt al enkele jaren uitgevoerd bij Landstede MBO in Raalte. Een sportief programma, maar ook breed met focus op leefstijl en voeding. Wat er vaak bij inschiet, is een gedegen evaluatie of monitoring waardoor zichtbaar wordt wat de opbrengsten van dit soort programma's zijn: wat levert het op en hoe wordt het precies uitgevoerd. Wellicht is het iets waar andere opleidingen ook belang bij hebben. Landstede MBO in Raalte maakt ook werk van de Gezonde School-aanpak en in het kader van die ontwikkelingen is het practoraat gevraagd om het 'Fit for Life'-programma op een gedegen manier te evalueren.

Dit project richt zich op evaluatie van 'Fit for Life' en bestudeert de perspectieven van docenten en studenten op een kwalitatieve manier. Het doel van dit onderzoek is de opbrengsten voor studenten zichtbaar maken en inzicht geven in de manier waarop het curriculum praktisch uitgevoerd wordt en de ervaringen van docenten.

Looptijd: Pilot januari-september 2022

Betrokken onderzoeker: Jorien Mater (Landstede MBO)

Samenwerkingspartners: Evelien Lammers (coördinator Gezonde School, Raalte) en Marian Soepenbergh (teamleider Gezond & Wel, Raalte)

Meer informatie: Jorien Mater, jmater@landstede.nl

5. De sportende vmbo-jeugd heeft de toekomst

Jongeren op het vmbo verdienen extra aandacht bij het ontwikkelen van een goed en aantrekkelijk sportaanbod. Het project 'De sportende vmbo-jeugd heeft de toekomst' is erop gericht om regionaal te komen tot een aantrekkelijk sportaanbod. Hierbij wordt samengewerkt met uitvoerende professionals en organisaties gericht op jeugdwerk. Ook het onderwijs is aangesloten. Het practoraat is betrokken bij de inrichting van dit project en wil ook in Zwolle zo'n regionale aanpak bewerkstelligen.

Looptijd: Start zomer 2022

Betrokken onderzoeker: Marieke Fix (Landstede MBO)

Samenwerkingspartners: onder andere SportService Zwolle en Hogeschool Windesheim

Meer informatie: Marieke Fix, mfix@landstede.nl

6. Optimale talentontwikkeling bij het CSE

Op het Centre for Sports & Education (CSE) krijgen jongeren de kans hun onderwijs te combineren met hun opleiding tot topsporter. Het CSE toont na een aantal startjaren veelbelovende resultaten en wil zich graag verder ontwikkelen. Het practoraat bepaalde met het CSE onderzoeksvragen en voert samen met andere partners onderzoek uit naar de succeskenmerken van optimale ontwikkeling van jeugdigen. Het practoraat kijkt hierbij zowel naar het onderwijs als naar de sportprogramma's.

Looptijd: Pilot januari-september 2022

Betrokken onderzoeker: Marieke Fix (Landstede MBO)

Samenwerkingspartners: Anje Boogerd (CSE), Johan Procee (CSE), Allard Jonkers (CSE), Irene Faber (Hogeschool Windesheim)

Meer informatie: Marieke Fix, mfix@landstede.nl

5.6 Overige activiteiten

1. TOPFIT

Vanuit Landstede MBO neemt dit practoraat deel aan een TOPFIT-netwerk dat wil bijdragen aan de gezondheid van Oost-Nederland. Samen met ROC van Twente vertegenwoordigt het practoraat de belangrijke beroepsgroepen in het mbo op het gebied van sport en zorg en welzijn.

Meer informatie: www.topfit.life

2. Health Holland

Health Holland is het gezicht van de toekomstige gezondheidszorg die – gericht op preventie en zelfredzaamheid – dichter bij de mensen wil zijn en daarmee goedkoper en beter moet worden. De practor neemt deel aan de bijeenkomsten van het kernteam van het maatschappelijke thema ‘Gezondheid en Zorg’ en is tevens lid van de daaruit voortvloeiende Taskforce van de MBO Raad.

Meer informatie: www.health-holland.com

3. Zwolle Gezonde Stad

Zwolle Gezonde Stad is een open netwerk van Zwolse partijen die zich bezighouden met gezondheidsbevordering. Dit platform doorbreekt de gebruikelijke verzuiling in de sector omdat er naast de gemeente en onderzoekers, ook partijen uit de zorg en het onderwijs bij aangesloten zijn (Wilde-

rink, Bakker, Schuit, Seidell & Renders, 2021).

Meer informatie: www.ggdijsselland.nl

4. Scholen en kennisdelen

Kennisdelen en verwerven is een continu proces dat hoort bij het werk in het practoraat. Het practoraat neemt actief deel aan kennisdelingsevenementen, onder andere door aanwezig te zijn op congressen, zoals op de Onderwijs Research Dagen (ORD), op de Dag van het Sportonderzoek (DSO) en bij het Institute of Positive Health (iPH). Daarnaast verzorgen de onderzoekers ook kennisdelingsmomenten. Ze geven workshops (bv. tijdens het V.I.P.-event en het congres Jouw Zorg, Mijn Zorg van Landstede Groep). Daarnaast scholen de onderzoekers zich in thema's die van belang zijn voor hun onderzoek, zoals thema's op het gebied van positieve gezondheid, jongerenparticipatie in onderzoek en 'arts-based research'. Waar mogelijk trekt het practoraat samen op met het practoraat Docent-professionalisering van Landstede Groep.

5. Ontwikkeling van een app

Bij Landstede MBO in Harderwijk is gestart met het ontwikkelen van een app gericht op het onderdeel 'Vitaal burgerschap'. De app ontstaat door samenwerking tussen verschillende opleidingsteams. De input wordt zoveel mogelijk geleverd door de eindgebruikers (de studenten).

Voor de inhoud van de app wordt gebruik gemaakt van het concept positieve gezondheid en gamification. Het doel van de app is de studenten handvatten te geven om als vitale burger te kunnen functioneren.

6. Week van de Motoriek

Sport en bewegen heeft een positieve invloed op onder andere het fysiek en mentaal welzijn van mbo-studenten. Denk aan beter omgaan met stress en het versterken van het zelfvertrouwen. Ondanks dit feit blijft het sport- en beweeggedrag onder mbo-studenten achter bij hun leeftijdsgenoten die een hogere opleiding volgen. In de Week van de Motoriek is een webinar opgenomen dat speciaal op het mbo gericht is. Practor Marieke Fix zat aan tafel als expert!

Meer informatie:

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

(zoek op: Week van de Motoriek)

Wat vinden studenten?

In de onderzoeken die het practoraat uitvoert, heeft de student ook altijd een stem. Docent-onderzoeker Stijn Soeters heeft contacten met de studentenraad van Landstede Groep en betreft studenten van verschillende teams bij de vragen rondom gezondheid, sport en bewegen. Ook spreken studenten van Landstede Groep en docent-onderzoeker Ailina van de Werfhorst zich in een video uit over de kracht van sport en bewegen in het mbo-onderwijs.

Bekijk de video hier:

<https://drive.google.com/file/d/1rveolnX8A7byxGtmRBmNX2XUUXN5tDqD/view>

Hoofdstuk 6

Persoonlijk woord

Een persoonlijk woord van de auteur, is dat gebruikelijk bij een practorale rede? Ik weet het niet, maar ik doe het toch! Ik wil namelijk duidelijk maken dat het practoraat wordt gedragen en gesteund door veel mensen, dit practoraat is niet mijn feestje. Het is van ons allemaal!

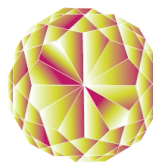
Er zijn een aantal mensen die voorop hebben gelopen om dit practoraat, de bijbehorende rede en uitgave tot stand te laten komen. Deze mensen verdienen hier een dankwoord.

Allereerst dank aan alle betrokkenen van het eerste uur. In het speciaal Gerrard Vinke (directeur): bedankt dat jij achter dit practoraat staat. Dank voor het openstellen van je netwerk en de suggesties voor projectideeën, maar vooral voor de fijne samenwerking en inspirerende gesprekken.

Ik dank ook het College van Bestuur, Theo Rietkerk en Tjeerd Biesterbosch, voor hun daadkracht en de manier waarop zij kansen zien om dit practoraat

te verbinden aan de strategische missies van Landstede Groep. Daarnaast dank aan de mbo-directeuren, opleidingsmanagers en docenten, het is fijn samenwerken met jullie! Onze collega's van het practoraat Docentprofessionalisering zijn een voorbeeld voor ons, dank dat we mogen afkijken en van jullie leren! Dank aan de afdeling Communicatie & Marketing, in het bijzonder Gwen Bloemberg, die hielp bij het tot stand komen van deze uitgave.

Grote dank aan de medewerkers van dit practoraat: Ailina, Stijn, Kim en Jorien, jullie geven het practoraat kleur en inhoud. Wat een fijne mensen zijn jullie, ik ben heel blij met jullie te mogen werken.



**Prac//
tooraat**
gezondheid,
sport en bewegen

Ook de partners waarmee dit practoraat samenwerkt: bedankt dat we in jullie netwerken mogen participeren. In het bijzonder Els Evenboer (lectoraat Jeugd, Hogeschool Windesheim) die veel tijd heeft besteed aan de lanceringsdag. En de partijen die betrokken zijn bij Zwolle Gezonde Stad: op naar meer samenwerking en impact in de regio.

Dank aan mijn betrokken familie en vrienden voor hun interesse, al is het soms nog even wennen... je bent practor??? Wat doet een practor? Tsja, leg dat maar eens uit. Daarom heb ik deze rede geschreven.

Ten slotte een woord aan mijn vrouw, Karin: bedankt dat jij merkt wanneer iets mijn hart aanraakt en mij aanmoedigt om

ermee door te gaan, zelfs al kost dat jou tijd, moeite en energie.

... en dochter Lot: ik wens dat jij als gelukkig mens zal leven in een duurzame en vitale maatschappij en daar blijf ik me – ook op professioneel vlak – voor inzetten.

Mijn laatste woord is aan u als betrokken lezer: het stimuleren van een actieve leefstijl gaat niet over goedbedoelde adviezen geven. Het begint met dichtbij jongeren te staan, hen in de ogen te kijken en proberen te begrijpen hoe het werkt in hun leven. Om vervolgens belangstelling te tonen of een compliment geven... *Ik wens ons allen succes daarbij!*

Marieke Fix



Hoofdstuk 7

Bronnen en leessuggesties

Voor deze uitgave zijn een aantal bronnen gebruikt (referenties). Daarnaast is er veel te vinden op internet, in dit hoofdstuk enkele suggesties.

Referenties

- Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Acco, Leuven.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Uitgeverij Prohnese, Culemborg. |
- Campen, D., van., Dellas, V., Dijk, D., Janssen, M., Mombarg, R., Singh, A., Steenbergen, B., Steenbergen, J., Stuij, M., & Wendel-Vos, W. (2021). *Naar meer sportparticipatie van de jongeren in het vmbo*. Whitepaper.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162).
- Dysvik, A., & Kuvaas, B. (2011). Intrinsic motivation as a moderator on the relationship between perceived job autonomy and work performance. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(3), 367-387.
- Fix, M. & Van der Kerk, J. (2018). Motivational climate en zelfdeterminatie. In: A. Bronkhorst, J. van der Kerk & N. Schipper-van Veldhoven (Eds). Een pedagogisch sportklimaat (pp.57-77). Uitgeverij Coutinho, Bussum.
- Fix, M., Van Veldhoven, N., Lara-Bercial, S., North, J., Rankin-Wright, A. J., O'Leary, D., ... & Statkeviciene, B. (2017). *Coaching children literature review*. iCoachKids, Leeds, UK.

- Gezondheidsraad (2017). *Beweegerichtlijnen 2017*. Den Haag. Publicatienr. 2017/08.
- Health Holland (2019). *Missiedocument Gezondheid & Zorg*. Health Holland, Nederland.
- Huber, M. (2013). Naar een nieuw begrip van gezondheid: Pijlers voor Positieve Gezondheid. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 91(3), 133-134.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *SocialPsychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544-550.
- Koning, M., Hoekstra, T., De Jong, E., Visscher, T. L., Seidell, J. C., & Renders, C. M. (2016). Identifying developmental trajectories of body mass index in childhood using latent class growth (mixture) modelling: associations with dietary, sedentary and physical activity behaviors: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1), 1-12.
- Loyen, A., Duijvestijn, M., & De Hollander, E. L. (2020). Monitoren van het beweeg-, sport-, en zitgedrag van de Nederlandse bevolking met objectieve meetmethoden. RIVM, Bilthoven.
- Landstede Groep (2019). *Strategienota 2019-2022: Ruimte, Relatie & Rekenschap*. Landstede Groep, Zwolle, Nederland.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports – real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- Parry, J. (2019). E-sports are not sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 13(1), 3-18.
- Rijksoverheid. (2014). *Nationaal Preventieakkoord*. Den Haag, Nederland.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Scherder, E. (2014). *Laat je hersenen niet zitten – hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt*. Singel Uitgeverijen, Amsterdam.

- Slot-Heijs, J., Collard, D., Anselma, M., Chin A Paw, M., & Altenburg, T. (2020). *Motorische fitheid van basisschoolkinderen*. Mulier Instituut, Utrecht.
- Swaab, D. (2010). *Wij zijn ons brein: van baarmoeder tot Alzheimer*. Atlas Contact, Amsterdam.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232-249.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Wilderink, L., Bakker, I., Schuit, A., Seidell, J. C., & Renders, C.M. (2021). Negen kernelementen die volgens betrokken professionals bijdragen aan het succes van Zwolle Gezonde Stad. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 99, 61-69.
- ZonMw. (2009). *Therapeutisch trainen voor een hartoperatie. Better In, Better Out*. Parelproject ZonMw. Den Haag.

Websites

- www.sportenbewegenincijfers.nl
- www.sportknowhowxl.nl
- www.sportnext.nl
- www.allesoversport.nl
- www.kenniscentrumsportenbewegen.nl
- www.samengezond.nl
- www.mulierinstituut.nl
- www.sportpedagogiek.nl
- www.gezondeschool.nl
- www.practoraten.nl
- www.landstedegroep.nl

