



Sport & beweging-programma's in het mbo

Een onderzoek naar werkende elementen en voorbeelden van sport- en bewegingsprogramma's in het mbo met zes rijke praktijken

Auteurs

Wietske Heida¹, Stijn Soeters², Sandra van Hogen-Koster² en Silvia Brouwer¹

Organisaties

¹Alfa-college, Vitaliteitscampus, Practoraat Vitaliteit, Groningen

²Landstede, Practoraat Gezondheid, Sport & Bewegen, Zwolle

Samenvatting

Bewegen heeft een bewezen positief effect op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Toch bewegen mbo-studenten in Nederland minder dan aanbevolen, terwijl juist in deze levensfase gezonde gewoonten worden gevormd. Veel mbo-instellingen bieden daarom sport- en beweegprogramma's aan, maar er is nog weinig bekend over de inrichting en effectiviteit van deze programma's.

Doel

Dit onderzoek had als doel inzicht te krijgen in (1) de vormgeving van sport- en beweegprogramma's in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) en (2) factoren die bijdragen aan een succesvolle en duurzame uitvoering.

Methode

Er is een quickscan uitgevoerd onder 19 mbo-instellingen, aangevuld met verdiepend kwalitatief onderzoek bij zes scholen, op basis van documentanalyse, semigestructureerde interviews en focusgroepen met studenten.

Resultaten

Sport- en beweegprogramma's zijn binnen het mbo bij minimaal eerder van de mbo-instellingen breed aanwezig, maar worden divers vormgegeven. Ze richten zich vooral op BOL-studenten in de eerste leerjaren; BBL-studenten en ouderejaars blijven grotendeels buiten beeld. De tijdsinvestering is vaak beperkt en de structurele inbedding verschilt sterk tussen instellingen. Programma's variëren van intern georganiseerde tot (deels) uitbestede vormen, waarbij docentbetrokkenheid, faciliteiten en organisatie bepalend zijn. Ook verschilt de mate van keuzevrijheid, van klassikale aanpakken tot individuele keuzeprogramma's. Succesvolle programma's combineren plezier, keuzevrijheid en een passend verplicht karakter, wat zowel intrinsieke als extrinsieke motivatie stimuleert. Studenten ervaren verplichting overwegend als logisch, omdat dit deelname waarborgt. Tegelijkertijd zijn doelen niet altijd expliciet en sluiten ze niet altijd aan bij de beleving van studenten, die vooral fysieke gezondheid en plezier benadrukken. Daarnaast ontbreekt vaak systematische evaluatie van effecten op leefstijl, en is de continuïteit van programma's kwetsbaar door beperkte borging en financiering.

Aanbevelingen

Sport- en beweegprogramma's vormen een kansrijke, maar nog onvoldoende benutte pijler binnen het mbo. Om hun potentie te benutten, is verdere professionalisering en structurele verankering nodig. Dit vraagt om een integrale aanpak waarin sport en bewegen duurzaam worden ingebed in het curriculum, over meerdere leerjaren en voor diverse doelgroepen, inclusief hogere leerjaren en BBL-studenten. Een balans tussen verplichting en keuzevrijheid is essentieel: verplichting waarborgt deelname, terwijl keuzevrijheid en plezier motivatie versterken. Daarnaast is het belangrijk om doelen voor sport- en beweegprogramma's expliciet te formuleren en te delen, zodat beoogde en ervaren opbrengsten beter aansluiten. Tot slot is systematische evaluatie nodig om effecten inzichtelijk te maken en vraagt duurzame uitvoering om structurele financiering en blijvende docentbetrokkenheid.

Samenvatting 01

Inleiding 04

1.1 Sport en bewegen als hoofdzaak, niet als bijzaak	04
1.2 Onderzoeksvraag	06

Onderzoeksaanpak 07

2.1 Onderzoeksvraag 1: Vormgeving sport- en beweegprogramma's in het mbo	07
2.2 Onderzoeksvraag 2: Succesfactoren voor uitvoering in het mbo	07

Resultaten 10

3.1 Onderzoeksvraag 1: Vormgeving sport- en beweegprogramma's in het mbo	10
3.2 Onderzoeksvraag 2: Succesfactoren voor uitvoering in het mbo	14

Discussie, conclusies en aanbevelingen 19

4.1 Discussie	19
4.2 Sterke en zwakke punten van het onderzoek	21
4.3 Conclusie	22
4.4 Aanbevelingen	22

Literatuur 24

Sport- en beweegprogramma's per mbo 27

6.1 Gilde sportief - Gilde opleidingen	27
6.2 Sport op maat - ROC van Twente	30
6.3 Noorderfit - Noorderpoort	33
6.4 Sportbrigade - ROC van Amsterdam	36
6.5 Flt for Life - Alfa-college	39
6.6 DC Fit - Drenthe College	41

Dankwoord 44

Inleiding

1.1 SPORT EN BEWEGEN ALS HOOFDZAAK, NIET ALS BIJZAAK

Meer dan vijftig jaar wetenschappelijk onderzoek laat overtuigend zien dat bewegen positieve effecten heeft op zowel de fysieke (Carson et al., 2016; Wu XY et al., 2017; Granger et al., 2017) als mentale gezondheid (Noetel et al., 2024; Samsudin et al., 2024). Ondanks deze positieve effecten voldoet minder dan de helft van de Nederlandse bevolking aan de beweegrichtlijnen. Onder jongeren van 12 tot 18 jaar ligt dit percentage zelfs op slechts 36% (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2021). Deze cijfers onderstrepen de urgentie om bewegen niet langer als bijzaak te beschouwen, maar als een essentieel onderdeel van de leefstijl én het onderwijs van jongeren.

Sport is een krachtig middel om duurzaam beweeggedrag te bevorderen. Dit draagt niet alleen bij aan de fysieke en mentale gezondheid van jongeren, maar ook aan hun ontwikkeling binnen de schoolcontext. Regelmatige sportdeelname versterkt drie wetenschappelijk onderbouwde kernvaardigheden: discipline, zelfvertrouwen en sociale verbondenheid (Crone & Hoekman, 2018). Deze vaardigheden zijn essentieel voor het functioneren binnen én buiten school en dragen bij aan het mentaal welbevinden en de maatschappelijke participatie van jongeren.

Tegelijkertijd laten recente cijfers zien dat veel jongeren moeite hebben om fysiek, mentaal en sociaal in balans te blijven. Uit de Monitor Mentale Gezondheid, Middelengebruik en Brede Gezondheidsindicatoren mbo-studenten 2024–2025 (Brouwer et al., 2025) blijkt bijvoorbeeld dat bijna 40% van de mbo-studenten geen vast slaapritme heeft en ruim een derde zich overdag vaak slaperig voelt. Daarnaast kent één op de tien studenten niemand bij wie zij terecht kunnen met problemen en vertrouwt één op de vijf niemand volledig. Deze fysieke (slaap), mentale (somberheid, vermoeidheid) en sociale (steun, verbondenheid) factoren beïnvloeden elkaar wederzijds en hebben directe gevolgen voor schoolprestaties en uitval. Jongeren die onvoldoende slapen of weinig sociale steun ervaren, rapporteren vaker mentale klachten en presteren minder goed. Omgekeerd laat onderzoek zien dat jongeren die regelmatig sporten beter presteren op school en minder vaak negatief gedrag vertonen (Trimbos Instituut, z.d.).

Sport kan hierin een sleutelrol vervullen. Door te bewegen verbetert de slaapkwaliteit, neemt stress af en ervaren jongeren meer energie en motivatie gedurende de dag (Alnawwar et al., 2023; Rodriguez-Ayllon et al., 2019). De sociale structuur van sport — samenwerken, steun ervaren en erbij horen — beschermt tegen gevoelens van eenzaamheid en minderwaardigheid (Mezzani et al., 2022). Vanuit onderwijsperspectief biedt sport bovendien een krachtige leeromgeving waarin jongeren leren omgaan met tegenslagen, samen te werken en doelen te stellen. Dit bevordert veerkracht en sociale

vaardigheden, zoals fair play en het bieden van steun aan anderen (Crone & Hoekman, 2018).

Juist door de herhaling, binding en het plezier dat sport biedt, ontstaat een context waarin jongeren niet alleen bewegen, maar ook persoonlijke betekenis ervaren. Wanneer deze fysieke, mentale en sociale domeinen elkaar versterken, groeit het vermogen van jongeren om schooldruk te hanteren, hulp te zoeken wanneer nodig en actief deel te nemen aan het leerproces. Daarmee vormt sport niet alleen een gezonde leefstijlkeuze, maar ook een belangrijke pijler in het vergroten van gelijke kansen (Crone & Hoekman, 2018; Hernández-Jaña, 2021). Zo wordt sport een waardevolle bouwsteen in het stimuleren van een actieve leefstijl én het ondersteunen van de persoonlijke ontwikkeling van jongeren op de lange termijn (Hernández-Jaña, 2021).

Gelijke kansen

Sport is waardevol voor alle jongeren, maar toegang tot structurele sportdeelname is niet vanzelfsprekend. Uit onderzoek blijkt dat jongeren uit gezinnen met een laag inkomen minder vaak sporten dan jongeren uit gezinnen met een gemiddeld of hoog inkomen (Van Stam et al., 2021). Slechts 27% van deze jongeren voldoet aan de beweegrichtlijnen, tegenover 45% van jongeren uit gezinnen met een hoog inkomen (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS, 2019).

Binnen het mbo is structureel sport- en beweegonderwijs niet wettelijk verankerd (Slot-Heijs et al., 2021). In tegenstelling tot havo- en vwo-leerlingen, die tot hun achttiende bewegingsonderwijs volgen, hebben mbo-studenten aanzienlijk minder tijd en ruimte om verschillende vormen van sport te verkennen en duurzame beweeggewoonten te ontwikkelen. Dit vertaalt zich in lage beweegcijfers: slechts 10% van de mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen, en bij studenten van 18 jaar en ouder is dit 54% (Brouwer et al., 2024).

'JUIST DOOR DE HERHALING, BINDING EN HET PLEZIER DAT SPORT BIEDT, ONTSTAAT EEN CONTEXT WAARIN JONGEREN NIET ALLEEN BEWEGEN, MAAR OOK PERSOONLIJKE BETEKENIS ERVAREN.'



Opleidingsniveau is een belangrijke factor in sportdeelname. In de algemene volwassen populatie is zichtbaar dat mensen met een hbo- of wo-diploma vaker deelnemen aan georganiseerd sporten dan mensen met een mbo-diploma (RIVM, 2025). Zo had in 2025 een derde (33,9%) van de mensen met een hbo- of wo-diploma een sportabonnement, tegenover een kwart (24,3%) van de mensen met een mbo 2–4 diploma en ongeveer een zevende (14,1%) van de mensen met mbo niveau 1 (RIVM, 2025). Deze verschillen naar opleidingsniveau zijn ook zichtbaar binnen de mbo-populatie (studenten) zelf (Brouwer et al., 2025). Zo is bijna twee derde (63,1%) van alle mbo-studenten lid van een sportvereniging of sportschool, waarbij studenten op niveau 3 en 4 vaker lid zijn dan studenten op niveau 1 en 2 (Brouwer et al., 2025). Deze bevindingen wijzen op extra uitdagingen voor studenten met meer praktische opleidingen.

Om jongeren gelijke kansen te bieden, is het van belang dat mbo-scholen sport en bewegen structureel blijven aanbieden op een manier die aansluit bij deze diverse doelgroep.

Sport- en beweegaanbod mbo

Juist in het mbo, waar veel jongeren met een lagere sociaaleconomische achtergrond studeren, is structureel sport- en beweegonderwijs van extra belang. Toch blijkt dat sport en bewegen slechts in een derde van de instellingen structureel is ingebed in het curriculum (Mulier Instituut, 2022). Het aanbod is de afgelopen jaren bovendien afgenomen. Bestaande programma's zijn vaak niet specifiek gericht op mbo-studenten en worden zelden grondig geëvalueerd. Daardoor ontbreekt inzicht in hun effectiviteit, zowel wat betreft de inhoudelijke opzet als de ervaren meerwaarde voor studenten en onderwijsprofessionals.

1.2 ONDERZOEKSVRAAG

Hoewel verschillende mbo-instellingen sport- en beweegprogramma's aanbieden, is nog weinig bekend over hoe deze programma's precies zijn ingericht en wat maakt dat ze effectief zijn. Dit onderzoek richt zich daarom op het in kaart brengen van het huidige sport- en beweegaanbod én op het identificeren van factoren die bijdragen aan een succesvolle en duurzame uitvoering van deze programma's.

Dit leidt tot de volgende onderzoeksvragen:

-  Hoe zijn sport- en beweegprogramma's in het mbo vormgegeven?
-  Welke kenmerken en/of factoren dragen bij aan een succesvolle uitvoering van sport- en beweegprogramma's in het mbo?

Onderzoeksaanpak

2.1 HOE ZIJN SPORT- EN BEWEEGPROGRAMMA'S IN HET MBO VORMGEGEVEN?

Populatie

Landelijk zijn via LinkedIn alle mbo-instellingen uitgenodigd om een quickscan in te vullen. Parallel daaraan zijn de 36 scholen die aangesloten zijn bij het Platform Sport & Gezonde Leefstijl (Sport en Gezonde Leefstijl, z.d.) via een contactpersoon van de mbo-instelling persoonlijk benaderd.

Quickscan

In deze online quickscan zijn feitelijke vragen gesteld over het sport- en beweegaanbod, zoals: de doelgroep waarop de scholen zich richten (bijv. leerjaar), de bestaansduur van het programma, het bereik van het programma (aantal studenten), de aanwezigheid van een programmabeschrijving, de aanwezigheid van evaluaties en de mate van studentparticipatie.

2.2 WELKE KENMERKEN EN/OF FACTOREN DRAGEN BIJ AAN EEN SUCCESVOLLE UITVOERING VAN SPORT- EN BEWEEGPROGRAMMA'S IN HET MBO?

Populatie

Op basis van de quickscan zijn de sport- en beweegprogramma's van de mbo-instellingen gerangschikt op: (1) de bestaansduur van het programma, (2) het bereik van het programma (aantal deelnemende studenten) en (3) de aanwezigheid en kwaliteit van de evaluaties van het programma.

De programma's die het langst bestaan, het grootste bereik hebben en evaluaties uitvoeren op hun sport- en beweegprogramma, zijn geselecteerd en benaderd om deel te nemen aan verdiepend onderzoek. Bij de selectie is tevens gekeken naar variatie in de manier waarop sport- en beweegprogramma's worden vormgegeven en aangeboden, zodat verschillende typen programma's in het vervolgonderzoek vertegenwoordigd zijn.

Documentonderzoek, verdiepende interviews en focusgroepen

Via documentonderzoek, verdiepende interviews met docenten, coördinatoren, managers en sportaanbieders, en focusgroepen met studenten zijn zowel de praktische als de onderwijskundige aspecten van het sport- en beweegprogramma in kaart gebracht. De praktische aspecten betreffen onder andere wie het aanbod

verzorgt, welk aanbod er is en welke accommodaties en locaties worden gebruikt.

De onderwijskundige aspecten betreffen verschillende verschijningsvormen (Thijs & Van den Akker, 2009) van het sport- en beweegonderwijs: (1) het beoogde, (2) het uitgevoerde en (3) het ervaren onderwijs (tabel 1). Dit onderscheid helpt om te begrijpen hoe onderwijsbeleid en (beoogde) programmaplannen worden omgezet in de feitelijke uitvoering door docenten (uitgevoerd), en hoe deze uitvoering vervolgens wordt waargenomen en beleefd door studenten (ervaren). Door deze drie niveaus in samenhang te onderzoeken, kan inzicht worden verkregen in de consistentie en mogelijke discrepanties binnen sport- en beweegprogramma's.

Tabel 1: Curriculaire verschijningsvormen (Thijs & van den Akker, 2009).

Verschijningsvorm onderwijs	Uitgesplitst in 6 vormen
Beoogd	Denkbeeldig Uitgeschreven
Uitgevoerd	Geïnterpreteerd In actie
Bereikt	Ervaren Geleerd

Beoogd onderwijs

Om het beoogde sport- en bewegingsonderwijs gestructureerd te onderzoeken, zijn documenten opgevraagd en geanalyseerd. De mbo-instellingen hebben documenten aangeleverd, zoals websites, beleidsstukken, programmaplannen en leerplannen waarin het onderwijs wordt beschreven.

Uitvoerend onderwijs

Om het uitgevoerde sport- en bewegingsonderwijs te onderzoeken, zijn personen die betrokken zijn bij de uitvoering via semigestructureerde interviews bevraagd. Bij alle instellingen is met minimaal twee medewerkers gesproken, van wie in ieder geval één uitvoerende (docent of instructeur) en één coördinerende (projectcoördinator/leider of programmamanager) rol vervult binnen het programma. Op basis van het curriculaire spinnenweb (Van den Akker, 2003) zijn vragen gesteld over de tien pijlers van het model (figuur 1), aangevuld met vragen over toegankelijkheid, effecten en werkingsmechanismen.

Om het ervaren sport- en bewegingsonderwijs te onderzoeken, zijn studenten die deelnemen aan de sport- en beweegprogramma's bevroegd in focusgroepen van minimaal twee en maximaal acht deelnemers. Hierbij is gebruikgemaakt van dezelfde tien pijlers van het curriculaire spinnenweb van Van den Akker als bij de interviews met docenten.

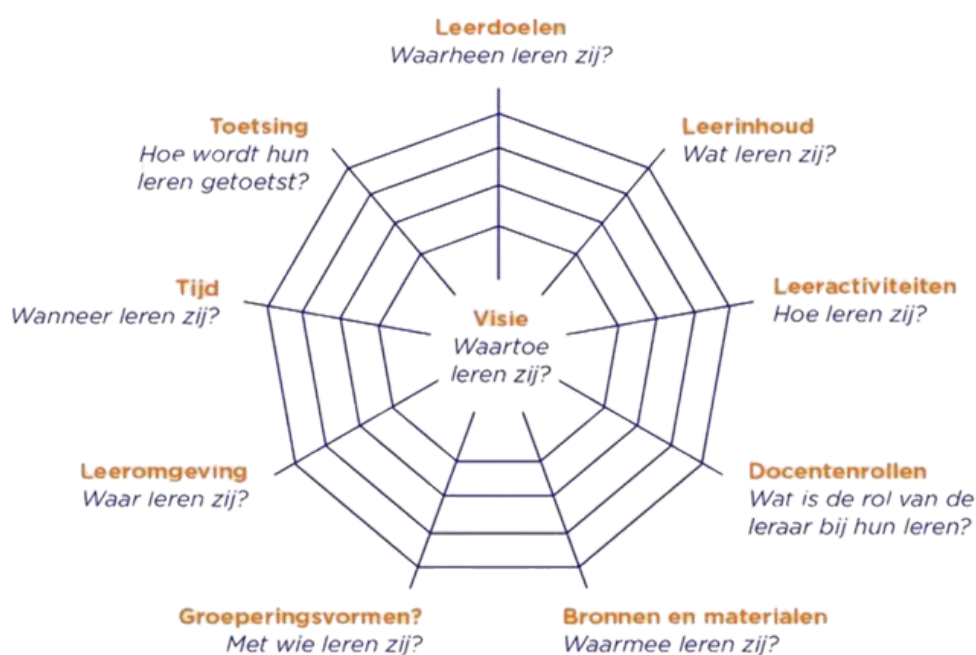
Analyse documenten, interviews en focusgroepen

Alle interviews met medewerkers en focusgroepen met studenten zijn opgenomen en samengevat. De gegevens uit documenten (beoogd onderwijs), interviews (uitgevoerd onderwijs) en focusgroepen (ervaren onderwijs) zijn geanalyseerd aan de hand van de tien pijlers van het curriculaire spinnenweb van Van den Akker (2003) (figuur 1). Per pijler is onderzocht in hoeverre sprake was van consistentie of discrepantie tussen het beoogde, uitgevoerde en ervaren onderwijs.

Daarnaast zijn de documenten en interviews thematisch geanalyseerd om inzicht te krijgen in factoren die bijdragen aan een succesvolle uitvoering van sport- en beweegprogramma's. Hierbij is inductief gecodeerd, waarbij terugkerende thema's en patronen in de data zijn geïdentificeerd. In het bijzonder is gekeken naar elementen die samenhangen met motivatie en gedragsverandering van studenten, zoals plezier, keuzevrijheid, sociale interactie, verplichting en betrokkenheid van docenten.

De combinatie van de analyse op basis van het curriculaire spinnenweb en de thematische analyse maakte het mogelijk om zowel de onderwijskundige inrichting als de ervaren succesfactoren van de programma's integraal te beschrijven.

Figuur 1: Het curriculaire spinnenweb (Van den Akker, 2003)



Resultaten

3.1 ONDERZOEKSVRAAG 1

Respondenten

De quickscan is 19 keer ingevuld door vertegenwoordigers van mbo-instellingen. Respondenten bekleedden diverse functies, waarbij sommigen meerdere functies tegelijk vervulden. De meest genoemde functies zijn coördinator Gezonde School (6x), docent/instructeur (5x) en projectleider (3x). Overige functies werden incidenteel genoemd.

Programma

Alle mbo-instellingen beschikken over een programma, aanpak of beleid gericht op een gezonde leefstijl, waarbij vaak termen als fit (5), sport(ief) (5) en vitaal (4) in de naam voorkomen. Bij 15 van de 19 (78,9%) programma's vormt sport en bewegen een (gedeeltelijk) onderdeel.

Bij 7 van de 19 respondenten (36,8%) maakt sport en bewegen deel uit van het programma voor alle studenten. Daarnaast geven 10 respondenten (52,6%) aan dat sport en bewegen wel onderdeel is van het programma, maar niet voor iedere student toegankelijk of verplicht is. Slechts 2 respondenten (10,5%) geven aan dat sport en bewegen geen onderdeel vormt van het programma. Omdat deze twee instellingen geen sport- en beweegaanbod hebben, zijn zij niet meegenomen in de verdere analyse van de opvolgende vragen (n = 17).

Doelgroep

De meeste programma's (82,4%; n = 14) richten zich op alle BOL-opleidingen. Twee instellingen geven aan dat het programma niet geldt voor opleidingen die al een eigen sportprogramma hebben, zoals dans of sport & bewegen. Daarnaast richten drie programma's zich specifiek op één opleiding of richting, zoals zorg & welzijn, verpleegkunde of machinisten/monteurs in de grond-, weg- en waterbouw.

Wat betreft studentgroepen blijkt dat BBL-studenten vaak buiten het programma vallen (zie tabel 2). Slechts één programma omvat zowel BOL- als BBL-studenten, terwijl elf programma's zich uitsluitend richten op alle BOL-studenten. Drie programma's beperken zich tot specifieke BOL-opleidingen en twee programma's richten zich op bepaalde opleidingen binnen zowel BOL als BBL.

Tabel 2 Op welke doelgroep richt het programma/de aanpak/het beleid zich?

	Aantal respondenten
Alle BOL en BBL studenten	1 (5,3%)
Alle BOL-studenten	11 (57,9%)
Bepaalde opleidingen van BOL studenten	3 (15,8%)
Bepaalde opleidingen van BOL en BBL studenten'	2 (10,5%)

Duur

De duur van de programma's varieert, maar laat zien dat een groot deel al langere tijd bestaat. Ruim een kwart van de programma's (26,3%; n = 5) loopt al langer dan tien jaar. Daarnaast bestaat 21,1% (n = 4) tussen de zeven en tien jaar. Dit betekent dat bijna de helft van de programma's (47,4%; n = 9) al langer dan zeven jaar actief is.

Korter lopende programma's komen minder vaak voor: 21,1% (n = 4) bestaat 3 tot 6 jaar en eveneens 21,1% (n = 4) minder dan 2 jaar.

Tijdsbesteding

Alle programma's richten zich ten minste op eerstejaarsstudenten; ruim de helft richt zich daarnaast ook op tweedejaarsstudenten. Slechts één programma richt zich op alle leerjaren. Tabel 3 laat zien dat de focus vooral ligt op de eerste studiejaren.

Tabel 3 In welke studiejaren wordt het programma/de aanpak/het beleid uitgevoerd?

	Aantal respondenten
Leerjaar 1	6 (31,6%)
Leerjaar 1 en 2	6 (31,6%)
Leerjaar 1, 2 en 3	3 (15,8%)
Alle leerjaren	1 (5,3%)
Verschilt per locatie	1 (5,3%)

Wat betreft tijdsinvestering besteden tien scholen minder dan 40 uur per klas per jaar aan sport- en beweegprogramma's; vier scholen besteden meer dan 40 uur per jaar. Tabel 4 geeft de spreiding in tijdsbesteding weer, met een accent op kortdurende programma's.

Tabel 4 Hoeveel uren besteedt één klas jaarlijks gemiddeld aan het programma/de aanpak/het beleid?

	Aantal respondenten
10-20 uur	5 (26,3%)
20-30 uur	4 (21,1%)
30-40 uur	1 (5,3%)
>40 uur	4 (21,1%)
Verschilt per klas	3 (15,8%)

Aantallen studenten

Het aantal studenten dat jaarlijks deelneemt aan de programma's varieert sterk en hangt samen met de omvang van de instelling. Zo bieden zes instellingen het programma op alle locaties aan, waardoor met name grotere instellingen een groter bereik hebben.

De spreiding in bereik laat zien dat 15,8% van de programma's (n = 3) minder dan 500 deelnemers bereikt, 15,8% (n = 3) tussen de 500 en 1000 deelnemers, en 15,8% (n = 3) tussen de 1000 en 3000 deelnemers. De meeste programma's bereiken tussen de 3000 en 6000 studenten per jaar (31,6%; n = 6), terwijl een kleiner deel meer dan 6000 studenten bereikt (10,5%; n = 2).

Inspraak

Bij de meerderheid van de scholen (n = 13) hebben studenten inspraak in de sport- en beweegprogramma's, al verschilt de manier waarop dit is vormgegeven. Zo bieden acht scholen studenten de mogelijkheid om zelf een sportclinic of module te kiezen. Vier scholen vragen actief feedback op het programma, terwijl vier andere scholen studenten betrekken bij het meedenken over de inhoud tijdens de lessen. Tot slot vraagt één ROC specifiek om feedback op de test TestJeLeefstijl.

Evaluatie

Bij het merendeel van de scholen vindt evaluatie van het programma plaats. In totaal geven 15 van de 17 scholen (88,2%) aan dat het programma wordt geëvalueerd, terwijl 2 respondenten (11,8%) aangeven dat dit niet gebeurt.

De evaluaties worden doorgaans uitgevoerd met behulp van meerdere methoden. Het meest wordt gebruikgemaakt van feedback van studenten (n = 10), gevolgd door input van docenten (n = 6) en het management (n = 5). Daarnaast zetten instellingen diverse instrumenten in, zoals KPI's, jaarverslagen en de General Happiness Scale. Deze resultaten laten zien dat evaluatie breed plaatsvindt binnen de instellingen, al verschilt de gehanteerde methodiek per school (tabel 5).

Tabel 5 Kunt u toelichten hoe er wordt geëvalueerd?

	Aantal respondenten
Feedback van studenten d.m.v. enquête, interview of studentenarena	10
Feedback van docenten	6
Evaluatie met de opleiding waaraan het programma wordt aangeboden	5
Feedback management	5
Evaluatie met het met team dat programma aanbiedt	4
Eindmeting Test Je Leefstijl	2
Evaluatie op KPI's	1
Evaluatie met aanbieder beweegprogramma	1
Evaluatie via jaarverslag Gezonde school	1
Inzet General Happiness Scale	1
Evaluatie met zorg advies team	1

3.2 ONDERZOEKSVRAAG 2

In totaal zijn acht mbo-instellingen benaderd voor deelname aan het verdiepend onderzoek. Twee van deze instellingen konden vanwege tijdsgebrek niet deelnemen aan de verdiepende interviews. Vervolgens zijn twee aanvullende mbo-instellingen benaderd, zodat uiteindelijk zes mbo-instellingen deelnamen aan het vervolgonderzoek. Dit deel van de resultaten is gebaseerd op de zes geselecteerde mbo-instellingen, in combinatie met de quickscan.

Algemeen

In alle onderzochte mbo-instellingen is de school zelf initiatiefnemer en verantwoordelijk voor de organisatie en uitvoering van het sport- en beweegprogramma. De programma's worden centraal gefinancierd: het bestuur reserveert middelen die door opleidingen kunnen worden ingezet voor een vastgesteld aantal uren per jaar. Deelname is voor iedere BOL-student verplicht en gratis; alleen voor bijzondere externe activiteiten wordt soms een kleine eigen bijdrage gevraagd. Scholen benadrukken dat de toekomst van de programma's onzeker is en dat blijvende inspanning en strategisch handelen nodig zijn om de inbedding in het curriculum te waarborgen. Eén instelling verwacht dat het programma eind 2026 stopt.

Visie

Alle instellingen zien sport en bewegen als onderdeel van een bredere gezonde leefstijl, vaak in combinatie met thema's als voeding, roken en slaap. Er wordt onderscheid gemaakt tussen bewegen als doel en bewegen als middel. Instellingen hanteren doorgaans twee benaderingen: bewegen als doel en bewegen als middel.

Bewegen als doel..

omvat het bevorderen van positieve ervaringen, het kennismaken met verschillende sporten en het verlagen van de drempel naar zelfstandig sporten. Ook kennisoverdracht over vitaliteit en het lichaam wordt genoemd.

Bewegen als middel..

richt zich op de ontwikkeling van sociale vaardigheden (zoals samenwerken, communiceren en respect tonen), het omgaan met verschillen en punctualiteit. Enkele instellingen noemen daarnaast vaardigheden als plannen, organiseren en het maken van keuzes.

Studenten benoemen vooral doelen die samenhangen met bewegen als doel, zoals actiever worden, het verbeteren van de gezondheid en minder zitten. Zij geven aan dat het belangrijk is 'om actiever te zijn' en dat 'het belangrijk is om te bewegen, omdat sommige mensen niet actief zijn'. Ook noemen zij dat het 'beter is voor je lichaamshouding en je totale gezondheid'. Daarnaast wordt benoemd dat te veel zitten ongezond is: 'we zitten met ons beroep heel veel' en

'BEWEGING IS BELANGRIJK; DE HELE WEEK OP JE KONT ZITTEN IS VOOR JE LICHAAM OOK NIET GEZOND'.

Bewegen als middel wordt door studenten nauwelijks genoemd, met uitzondering van het belang van sociale contacten.

Succesfactoren

Om inzicht te krijgen in welke elementen bepalend zijn voor het succes en de continuïteit van sport- en beweegprogramma's, zijn bevindingen uit de quickscan gecombineerd met verdiepend onderzoek bij zes mbo-instellingen. De resultaten geven antwoord op onderzoeksvraag 2 en zijn samengevat in tabel 6.

Scholen benoemen uiteenlopende succesfactoren. Het meest genoemd zijn een breed keuzeaanbod ($n = 6$), de combinatie van mentale en fysieke weerbaarheid ($n = 5$) en verplichte inbedding in het curriculum ($n = 4$). Daarnaast worden factoren genoemd zoals samenwerking binnen en buiten de school, eigen regie voor studenten en een duidelijke visie. Enkele scholen benadrukken specifieke elementen, zoals een vitaliteitsteam of een inspirerende leeromgeving (bijv. een sportbureau).

Opvallend is dat succes niet eenduidig wordt gedefinieerd, maar varieert van inhoudelijke kenmerken (zoals een breed aanbod en weerbaarheid) tot organisatorische voorwaarden (zoals verplichte deelname, samenwerking en een vitaliteitsteam). Docenten geven aan dat plezier en variatie cruciaal zijn om studenten gemotiveerd te houden en om sport ook buiten school voort te zetten. Autonomie speelt eveneens een rol: sommige scholen bieden individuele keuzeprogramma's, terwijl andere keuzes klassikaal bespreken.

Deze koppeling laat zien dat succesfactoren zowel praktische implicaties hebben (zoals een breed aanbod, autonomie en verplichting) als aansluiten bij theoretische inzichten over motivatie en betrokkenheid van studenten binnen onderwijscontexten, zoals beschreven in het curriculaire spinnenweb van Van den Akker.

Tabel 6 Succesfactoren

Succesfactor	Aantal respondenten
Breed aanbod	6
Combinatie mentale/fysieke weerbaarheid	5
Verplicht programma	4
Samenwerking binnen school	3
Eigen regie student	3
Heldere visie	2
Samenwerking externe partijen	2
Overig	6

Docentrollen

De organisatie van de lessen varieert. Bij drie instellingen verzorgen zowel docenten als externe aanbieders de activiteiten: docenten geven de lessen op school, terwijl externe partijen (bijv. fitnessinstructeurs) activiteiten buiten de school verzorgen. Twee instellingen laten alle lessen, zowel binnen als buiten de school, door eigen docenten verzorgen. Eén instelling werkt volledig met externe aanbieders; op andere locaties verzorgen docenten de lessen. Redenen voor uitbesteding zijn met name inhoudelijke expertise en lagere kosten. In alle gevallen is er een vaste groep docenten of instructeurs die de lessen structureel begeleidt.

Leeromgeving

Alle instellingen bieden activiteiten aan op zowel schoollocaties als externe locaties. Er wordt gebruikgemaakt van gymzalen en sportvelden van de school, maar ook van externe accommodaties voor specifieke activiteiten (bijv. schaatsbanen). De beschikbaarheid van faciliteiten verschilt sterk per locatie van een mbo-instelling en varieert daardoor; soms biedt de ene locatie van een mbo-instelling meer lessen op externe locaties terwijl de andere locatie van dezelfde mbo-instelling een eigen sport- en beweeglocatie heeft. Bij één mbo-instelling vinden vrijwel alle lessen plaats op een centrale sport- en beweeglocatie, waar studenten van verschillende locaties naartoe gaan voor het aanbod.

Groeperingsvormen

De programma's bereiken tussen de 1000 en meer dan 6000 studenten per instelling. Alle BOL-studenten in leerjaar 1 nemen deel; bij enkele instellingen geldt dit ook voor leerjaar 2 en soms 3. Voor leerjaar 4 en BBL-studenten is er doorgaans geen aanbod. De organisatievorm varieert:

- Twee instellingen hanteren een klassikaal programma, waarbij alle studenten dezelfde activiteiten volgen.
- Twee instellingen bieden een individueel keuzeprogramma, waarin studenten zich via een app of website inschrijven voor activiteiten.
- Twee instellingen combineren beide vormen.

Studenten waarderen de keuzemogelijkheden en de variatie, al geven sommigen aan dat hierdoor minder verdieping mogelijk is. Gemengde groepen worden positief ervaren vanwege de mogelijkheid om nieuwe sociale contacten op te doen, maar ook als onveilig of ongemakkelijk wanneer studenten elkaar niet kennen. Dit komt ook naar voren in de ervaringen van studenten: 'Met mijn eigen klas vind ik het fijner. Als ik met andere personen moet sporten terwijl ik niet weet wie ze zijn, vind ik dat lastiger. Als je iets verkeerd doet bijvoorbeeld, dan krijg je misschien wel woorden met iemand. Met mijn eigen klas voelt het het veiligst.'

Tijdsbesteding

Naast verschillen in organisatievorm varieert ook de tijdsbesteding tussen de programma's. De tijdsinvestering loopt uiteen van 14–30 uur per jaar (vier instellingen) tot 50–65 uur per jaar (twee instellingen). Deze uren worden verdeeld over 2–5 periodes per jaar, aangevuld met sportdagen of evenementen. Studenten verschillen in hun voorkeur voor het tijdstip van de lessen. Wachtmomenten als gevolg van roosterproblemen worden negatief ervaren en leiden soms tot uitval.

Leeractiviteiten, leerinhoud en leerdoelen

De visie van instellingen vertaalt zich in een breed scala aan leeractiviteiten en sportaanbod. Het aanbod varieert van balsporten en fitness tot zwemmen, klimmen, skiën en vechtsporten. Activiteiten worden regelmatig geëvalueerd en aangepast. Doelen zijn wel aanwezig, maar worden niet structureel geëvalueerd; de effecten op beweeggedrag en leefstijl blijven daardoor onbekend. Docenten signaleren wel individuele voorbeelden van doorstroom naar sportclubs.

Studenten noemen positieve effecten, zoals kennismaking met nieuwe sporten, een verbeterde conditie en sociale verbondenheid. Slechts incidenteel rapporteren zij effecten op de bredere leefstijl (bijv. slaap of voeding). Daarnaast noemen meerdere studenten als positief effect dat zij nieuwe mensen hebben leren kennen of hun klasgenoten op een andere, positieve manier hebben leren kennen—een stukje 'quality time' met elkaar, zoals een student het verwoordt.

Toetsing

Er vindt geen summatieve toetsing plaats. Studenten worden beoordeeld op aanwezigheid en inzet. Deelname is verplicht en vormt een diplomavorwaarde. Gemiste lessen moeten worden ingehaald of vervangen door opdrachten.

Studenten accepteren het verplichte karakter overwegend, omdat dit deelname waarborgt ('Ik begrijp wel dat het verplicht is'), ook studenten die sporten helemaal niet leuk vinden. Zij geven aan dat het goed is 'dat je verplicht punten moet halen' en dat 'als het niet verplicht is, er niemand zou komen'. Wel ervaren zij frustratie bij uitval of een lage opkomst van medestudenten. Sommige studenten zien beperkte meerwaarde, omdat zij al veel bewegen, of vinden sport op school meer bij het voortgezet onderwijs passen.

Samenvattend

De resultaten laten zien dat sport- en beweegprogramma's binnen het mbo sterk variëren in organisatie, omvang en invulling. Programma's richten zich voornamelijk op BOL-studenten in de eerste leerjaren, terwijl BBL-studenten en ouderejaars vaak buiten het aanbod vallen. De tijdsinvestering is in veel gevallen beperkt, waardoor de structurele inbedding verschilt tussen instellingen.

De uitvoering varieert van intern georganiseerde tot (deels) uitbestede programma's, waarbij factoren als keuzevrijheid, verplichte deelname en beschikbare faciliteiten bepalend zijn voor de inrichting. Evaluatie vindt in de meeste gevallen plaats, maar is niet altijd systematisch gericht op het meten van effecten op leefstijl, waardoor de impact van programma's grotendeels onduidelijk blijft.

Instellingen formuleren brede doelen, waarbij sport zowel wordt ingezet als doel op zich als middel voor bredere ontwikkeling. Studenten benadrukken echter vooral de gezondheidswaarde en het plezier van bewegen. Hoewel deelname verplicht is, wordt dit door studenten overwegend als logisch en begrijpelijk ervaren.

Succesvolle programma's worden gekenmerkt door een combinatie van organisatorische borging, docentbetrokkenheid, voldoende variatie en aandacht voor motivatie van studenten.

Discussie, conclusies en aanbevelingen

4.1 DISCUSSIE

Dit onderzoek had als doel om inzicht te krijgen in (1) hoe sport- en beweegprogramma's in het mbo zijn vormgegeven en (2) welke factoren bijdragen aan een succesvolle en duurzame uitvoering van deze programma's.

Met betrekking tot de eerste onderzoeksvraag laten de resultaten zien dat alle onderzochte mbo-instellingen beschikken over een programma of beleid gericht op een gezonde leefstijl, waarin sport en bewegen in de meeste gevallen een onderdeel vormt. Tegelijkertijd blijkt dat de vormgeving van deze programma's sterk varieert, zowel tussen als binnen instellingen. Deze variatie is zichtbaar in doelgroep, organisatievorm, tijdsbesteding, mate van keuzevrijheid en de schaal waarop programma's worden aangeboden. Ook verschilt de mate waarin sport en bewegen toegankelijk is voor alle studenten. Hoewel veel programma's al langere tijd bestaan en daarmee een zekere mate van borging suggereren, ontbreekt vaak een systematische aanpak van evaluatie en doorontwikkeling.

De verdiepende interviews bieden verdere duiding aan deze variatie en laten zien hoe programma's in de praktijk worden ingericht. Hieruit blijkt onder andere dat de inzet van eigen docenten samenhangt met meer continuïteit en betrokkenheid, terwijl het werken met externe aanbieders vaker leidt tot een minder structurele inbedding. Daarnaast spelen organisatorische randvoorwaarden, zoals financiering en beschikbaarheid van faciliteiten, een belangrijke rol in de kwaliteit en continuïteit van het aanbod. Programma's blijken daarmee niet alleen afhankelijk van inhoudelijke keuzes, maar ook van institutionele context.

Met betrekking tot de tweede onderzoeksvraag komen verschillende factoren naar voren die bijdragen aan een succesvolle uitvoering van sport- en beweegprogramma's. Succesfactoren die consequent worden genoemd zijn plezier, keuzevrijheid en, in sommige gevallen, een verplicht karakter van deelname. Deze combinatie blijkt belangrijk om zowel intrinsieke als extrinsieke motivatie van studenten te stimuleren, wat aansluit bij inzichten uit de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000) en gedragsveranderingsmodellen (Michie et al., 2013). Opvallend is dat studenten het verplichte karakter van deelname overwegend als logisch en begrijpelijk ervaren, juist omdat dit deelname waarborgt. Dit nuanceert het vaak veronderstelde spanningsveld tussen verplichting en motivatie en laat zien dat verplichting effectief kan zijn, mits deze gepaard gaat met keuzevrijheid en positieve ervaringen.

Tegelijkertijd worden er ook knelpunten zichtbaar. Zo ontbreekt vaak structurele en systematische evaluatie, waardoor onduidelijk blijft in hoeverre programma's daadwerkelijk leiden tot veranderingen in beweeggedrag of andere gezondheidsuitkomsten. Dit sluit aan bij eerdere bevindingen dat effectmetingen binnen sport- en beweegprogramma's beperkt zijn (Crone & Hoekman, 2018). Dit is des te relevanter gezien de bekende samenhang tussen bewegen en fysieke en mentale gezondheid (Carson et al., 2016; Wu et al., 2017; Noetel et al., 2024), en de relatie met schoolprestaties en gedrag (Trimbos Instituut, z.d.; Brouwer et al., 2025). Sport en bewegen spelen een cruciale rol binnen het mbo als verbindende factor tussen verschillende domeinen die gezamenlijk het welzijn en studiesucces van studenten bepalen. Mentale gezondheid, slaap, sociale relaties en leefstijlgedrag staan niet los van elkaar, maar vormen een dynamisch en wederzijds versterkend systeem (WHO, 2020). Binnen dit systeem fungeert fysieke activiteit als een belangrijke hefboom: regelmatige beweging draagt aantoonbaar bij aan vermindering van stress, angst en somberheid (Rodriguez-Ayllon et al., 2019), versterkt sociale netwerken en verbondenheid (Mezzani et al., 2022) en verbetert de slaapkwaliteit (Alnawwar et al., 2023). Juist deze factoren hangen sterk samen met studiesucces. Slaapproblemen en mentale klachten leiden tot verminderde concentratie, lagere prestaties en een verhoogd risico op uitval (Musshafen et al., 2021; Bacaro et al., 2023), terwijl sociale verbondenheid een belangrijke voorspeller is van motivatie en betrokkenheid (Johansen et al., 2021). Tegelijkertijd laat onderzoek zien dat een gebrek aan sociale steun en slaapproblemen mentale klachten kunnen versterken, wat kan leiden tot risicogedrag zoals middelengebruik (Shochat et al., 2014; Wang et al., 2018; Wallace et al., 2021). Sport en bewegen doorbreken deze negatieve spiraal doordat zij gelijktijdig bijdragen aan fysieke, mentale en sociale gezondheid. Daarmee vormen zij geen losstaand thema, maar een essentieel aangrijpingspunt binnen een integrale aanpak gericht op het versterken van studentwelzijn en het bevorderen van studiesucces in het mbo.

Daarnaast wordt een discrepantie zichtbaar tussen de doelen die instellingen formuleren en de opbrengsten die studenten ervaren. Waar instellingen sport en bewegen positioneren als middel voor brede persoonlijke en sociale ontwikkeling, benadrukken studenten vooral fysieke gezondheid en plezier. Dit verschil suggereert dat bredere leerdoelen onvoldoende expliciet worden gemaakt of niet als zodanig worden herkend door studenten (Thijs & Van den Akker, 2009), terwijl juist deze bredere opbrengsten van belang zijn voor welzijn en participatie (Crone & Hoekman, 2018).

Een ander belangrijk aandachtspunt is de beperkte aandacht voor BBL-studenten en ouderejaars. Terwijl bekend is dat jongeren in beroepsopleidingen minder vaak voldoen aan de beweegrichtlijnen (CBS, 2019), richt het aanbod zich vooral op BOL-studenten in de eerste leerjaren. Dit vergroot mogelijk bestaande gezondheidsverschillen en sluit aan bij literatuur die wijst op ongelijke toegang tot sport en bewegen (Van Stam et al., 2021). Aanvullend laat onderzoek van het RIVM (2025) zien dat sportdeelname samenhangt met opleidingsniveau, wat het belang van gericht en inclusief aanbod onderstreept.

Tot slot wordt de borging van programma's door instellingen zelf als kwetsbaar ervaren. Financiering is vaak afhankelijk van interne keuzes en er ontbreekt een landelijke verplichting, waardoor de continuïteit onder druk kan staan. Deze bevindingen sluiten aan bij eerdere studies die laten zien dat sport- en beweegaanbod binnen het mbo versnipperd en weinig uniform is georganiseerd (Slot-Heijs et al., 2021; Mulier Instituut, 2022), maar bevestigen tegelijkertijd dat bepaalde werkzame elementen – zoals plezier, keuzevrijheid en een passend verplicht karakter – consistent bijdragen aan deelname en motivatie.

4.2 STERKE EN ZWAKKE PUNTEN VAN HET ONDERZOEK

Dit onderzoek kenmerkt zich door een combinatie van breedte en diepgang. Door de inzet van een landelijke quickscan in combinatie met documentanalyse, interviews en focusgroepen is het mogelijk geweest om sport- en beweegprogramma's vanuit meerdere perspectieven te beschrijven en te duiden. Deze triangulatie van methoden draagt bij aan de betrouwbaarheid van de bevindingen en maakt het mogelijk om verschillen tussen beleid, uitvoering en ervaren praktijk inzichtelijk te maken. Daarnaast biedt de toepassing van het curriculaire spinnenweb (Van den Akker, 2003) en de BCT-taxonomie (Michie et al., 2013) een stevig theoretisch kader voor het analyseren van succesfactoren en onderliggende mechanismen. De betrokkenheid van zowel beleidsmakers, docenten als studenten versterkt het inzicht in hoe programma's niet alleen worden ingericht, maar ook worden ervaren, en verklaart bijvoorbeeld waarom verplichte deelname door studenten overwegend als acceptabel wordt gezien.

Tegelijkertijd kent het onderzoek enkele beperkingen die in acht moeten worden genomen bij de interpretatie van de resultaten. Hoewel ruim een derde van de mbo-instellingen in Nederland hebben deelgenomen aan de quickscan, zijn dit grotendeels uit mbo-instellingen die actief zijn binnen het Platform Sport & Gezonde Leefstijl. Hierdoor ontstaat een waarschijnlijke selectie- en responsbias, aangezien scholen met een goed ontwikkeld aanbod meest waarschijnlijk hebben deelgenomen aan het onderzoek. Hierdoor kunnen we geen uitspraak doen over hoeveel mbo-instellingen daadwerkelijk sport- en bewegen aanbieden aan hun studenten, maar wel over hoe dit georganiseerd is en wat mogelijke succes- en belemmerende factoren zijn. Het verdiepend onderzoek is uitgevoerd bij zes instellingen. Hoewel er aanwijzingen zijn voor inhoudelijke verzadiging, dient dit voorzichtig te worden geïnterpreteerd.

De gegevens zijn grotendeels gebaseerd op zelfrapportage en aangeleverde documentatie, wat de betrouwbaarheid kan beïnvloeden. Tot slot is het onderzoek beschrijvend en exploratief van aard en zijn geen objectieve effectmetingen uitgevoerd. Hierdoor kunnen geen uitspraken worden gedaan over de daadwerkelijke impact van programma's op gedrag, gezondheid of schoolprestaties.

4.3 CONCLUSIE

Sport- en beweegprogramma's zijn in ieder geval breed aanwezig binnen een derde van de mbo-instellingen, maar worden zeer divers vormgegeven en kennen vaak een beperkte structurele inbedding. Programma's richten zich voornamelijk op BOL-studenten in de eerste leerjaren, terwijl BBL-studenten en ouderejaars grotendeels buiten beeld blijven.

Succesvolle programma's kenmerken zich door een combinatie van plezier, keuzevrijheid en een passend verplicht karakter, ondersteund door organisatorische borging en docentbetrokkenheid. Deze combinatie blijkt essentieel om studenten te motiveren en deelname te waarborgen.

Tegelijkertijd bestaan er belangrijke aandachtspunten. De effecten van programma's op leefstijl en gedrag worden nauwelijks systematisch gemeten, de doelstellingen van instellingen sluiten niet altijd aan bij de ervaringen van studenten, en de continuïteit van programma's is kwetsbaar door het ontbreken van structurele borging.

Om de potentie van sport- en beweegprogramma's binnen het mbo volledig te benutten, is verdere professionalisering en structurele verankering noodzakelijk.

4.4 AANBEVELINGEN

Op basis van dit onderzoek blijkt dat het versterken van sport- en beweegprogramma's binnen het mbo vraagt om een integrale aanpak waarin inhoudelijke, organisatorische en pedagogische aspecten samenkomen. Allereerst is het van belang om sport en bewegen structureel te verankeren in het curriculum, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van doorlopende leerlijnen over meerdere leerjaren al dan niet via burgerschap en/of beroepsvitaliteit. Hiermee kan worden voorkomen dat het aanbod beperkt blijft tot een kortdurende interventie in het eerste leerjaar.

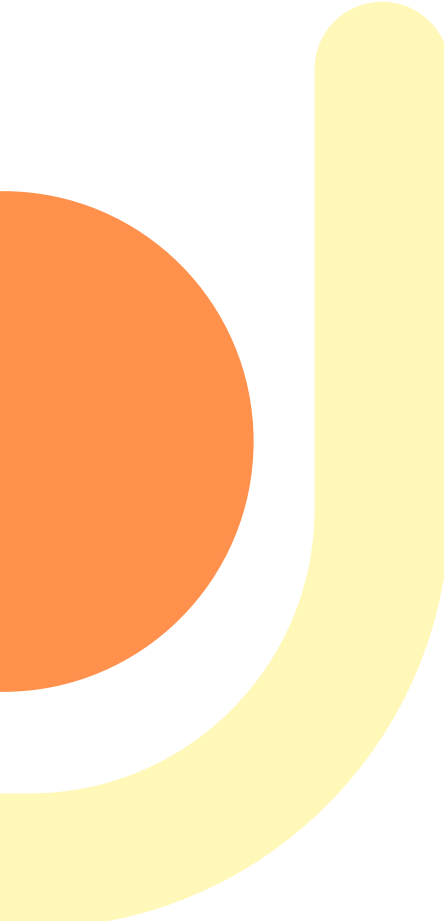
Daarnaast is het cruciaal om een balans te creëren tussen verplichting en keuzevrijheid. De resultaten laten zien dat verplichte deelname effectief kan zijn om participatie te waarborgen, mits studenten binnen dat kader ruimte krijgen om eigen keuzes te maken. Deze combinatie sluit aan bij motivatietheorieën (Deci & Ryan, 2000) en draagt bij aan duurzame gedragsverandering.

Verder is het van belang om doelen van sport- en beweegprogramma's expliciet te maken en te delen met zowel studenten als medewerkers. Door helder te formuleren of programma's gericht zijn op fysieke gezondheid, sociale vaardigheden of bredere persoonlijke ontwikkeling, kan de samenhang tussen beoogde en ervaren opbrengsten worden versterkt.

Een belangrijke randvoorwaarde voor verdere ontwikkeling is het investeren in systematische evaluatie en effectmeting. Door niet alleen tevredenheid, maar ook de ontwikkelingen in (gezondheids)vaardigheden, gedragsverandering en/of welzijn te monitoren, kunnen programma's beter worden onderbouwd en doorontwikkeld.

Daarnaast vraagt het vergroten van gelijke kansen om specifiek aandacht voor groepen die momenteel minder worden bereikt, zoals BBL-studenten en ouderejaars. Het ontwikkelen van passend en flexibel aanbod voor deze groepen kan bijdragen aan het verkleinen van bestaande verschillen in sportdeelname (Van Stam et al., 2021; RIVM, 2025) en duurzame inzetbaarheid in het toekomstige beroep. Leefstijlinterventies, waaronder bewegen, bijdragen aan verbeteringen in werkvermogen, productiviteit en inzetbaarheid van werknemers (Bogaers et al., 2024). Dit kan worden verklaard doordat fysieke activiteit zowel de fysieke als mentale gezondheid versterkt (Carson et al., 2016; Wu et al., 2017; Noetel et al., 2024), factoren die centraal staan in duurzame inzetbaarheid.

Tot slot is het versterken van de organisatorische borging essentieel. Structurele financiering, duidelijke verantwoordelijkheden en blijvende betrokkenheid van docenten vormen de basis voor duurzame uitvoering. Alleen wanneer deze randvoorwaarden op orde zijn, kunnen sport- en beweegprogramma's hun potentie waarmaken als middel voor het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl onder mbo-studenten.



- **Zorg voor balans tussen verplichting met keuzevrijheid binnen sport- en beweegaanbod in het mbo**

- **Formuleer doelen voor sport- en beweegprogramma's in het mbo**

- **Evalueer sport- en beweegprogramma's in het mbo om te weten of ze bijdragen aan de doelen.**

- **Maak sport- en beweegprogramma's een integraal onderdeel van het curriculum**

Literatuur

Bogaers, M., van der Beek, A. J., Proper, K. I., & Boot, C. R. L. (2024). The effectiveness of workplace lifestyle interventions on sustainable employability: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 625. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050625>

Brouwer, S., Jörg, F., van Hogen-Koster, S., & Hofstra, J. (2025). Monitor mentale gezondheid, middelengebruik en brede gezondheidsindicatoren: studenten middelbaar beroepsonderwijs 2024-2025. <https://www.mбораad.nl/sites/default/files/2025-11/Monitor%20-%20Mentale%20gezondheid%20middelengebruik%20en%20brede%20gezondheidsindicatoren%2020242025.pdf>

Brouwer, S., van der Wal, M., Fix, M., Kulik, S., Onrust, S., Kleinjan, M., Stafleu, A., van Goor, E., Van Vuuren, L., Vermeulen, M., Louwe, L., & Pielage, H. (2024). Landelijke mbo-leefstijlmonitor 2022-2023. MBO Raad. <https://www.mбораad.nl/sites/default/files/2024-09/Landelijke%20mbo-leefstijlmonitor%202022-2023.pdf>

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016).

Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek)-Gezondheidsenquête (2001-2013) en Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2014-2021).

Crone, D., & Hoekman, R. (2018). *Sport als middel voor persoonlijke ontwikkeling: De rol van sport in de ontwikkeling van jongeren binnen de schoolcontext*. [Uitgever].

Carson V, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(6 Suppl 3):S240-65.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Granger E, Di Nardo F, Harrison A, Patterson L, Holmes R, Verma A. A systematic review of the relationship of physical activity and health status in adolescents. *Eur J Public Health*. 2017;27(suppl_2):100- 106

Hernández-Jaña, S., Sanchez-Martinez, J., Solis-Urra, P., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Sadarangani, K. P., Aguilar-Farias, N., Ferrari, G., & Cristi-Montero, C. (2021). Mediation role of physical fitness and its components on the association between distribution-related fat indicators and adolescents' cognitive performance: Exploring the influence of school vulnerability. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, Article 746197. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.746197>

Michie S, Richardson M, Johnston M, Abraham C, Francis J, Hardeman W, Eccles MP, Cane J, Wood CE. The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Ann Behav Med*. 2013 Aug; 46(1):81-95.

Mulier Instituut (2022). Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status: de achtergronden van de deelname. Utrecht: Mulier Instituut.

NOC*NSF (2021). Zo sport Nederland: trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2020. Arnhem: NOC*NSF.

Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., Del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ (Clinical research ed.)*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>

Platform Sport & Gezonde Leefstijl. (z.d.). Sport & Gezonde Leefstijl. Geraadpleegd op 15 oktober 2025, van <https://www.sportengezondeleefstijl.nl/>

Proper, K. I., Bakker, I., van Overbeek, K., Bergstra, B., Verheijden, M. W., Hopman-Mbo-schoolk, M., & Van Mechelen, W. (2005). Naar een gericht BRAVO-beleid door bedrijfsartsen. Amsterdam: Body@Work TNO-VUmc.

RIVM. (2025). Clublidmaatschap. Sporten en Bewegen in Cijfers. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap>

Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., & Fernandez, J. A. (2024). Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms: A rapid review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 107. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00895-5>

Slot-Heijs, J.J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J.M.H. (2021). *Bewegen, sport en gezonde leefstijl in middelbaar beroepsonderwijs: O-meting*. Utrecht: Mulier Instituut. Sport en Gezonde Leefstijl. (z.d.). Home. <https://www.sportengezondeleefstijl.nl/>

Stam, W. van, Dool, R. van den, & Elling, A. (2021). *Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu*. Utrecht: Mulier Instituut.

Thijs, A. & Akker, J. van den (2009). *Leerplan in ontwikkeling*. Enschede: SLO.

Trimbos Instituut. (z.d.). Effecten van bewegen op mentale gezondheid. <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/bewegen-en-mentale-gezondheid/effecten/>

Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW, Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One*. 2017;12(11):e0187668.

Sport- en beweegprogramma's per mbo

In dit hoofdstuk worden zes rijke praktijkvoorbeelden van deelnemende mbo-instellingen gepresenteerd. Per instelling wordt een beknopt, maar verdiepend overzicht gegeven van de interviews met studenten en docenten over hun sport- en beweegprogramma's. De informatie is samengebracht in één integrale samenvatting per mbo, zodat de belangrijkste inzichten en werkzame elementen overzichtelijk worden weergegeven.

Dit hoofdstuk bouwt voort op de eerdere resultaten uit de quickscan en documentanalyse en verdiept deze met kwalitatieve inzichten uit de praktijk. Daarmee ontstaat een rijker beeld van hoe sport- en beweegprogramma's daadwerkelijk worden vormgegeven, ervaren en welke factoren bijdragen aan hun succes en doorontwikkeling.

6.1 Gilde Sportief - Gilde Opleidingen

gildeopleidingen **het echte werk.**

Gilde Sportief is in 2010 gestart vanuit een landelijke subsidie van de MBO Raad om sport en beweging te integreren in het mbo. Binnen Gilde Opleidingen begon het als project en is het vervolgens ondergebracht bij de sector Health & Hospitality als zelfsturend team. Inmiddels bedient Gilde Sportief alle onderwijsclusters. Het oorspronkelijke sportplatform is verbreed naar het Platform Sport en Gezonde Leefstijl, met aandacht voor gezondheid en welzijn.

Bekostiging

De activiteiten worden bekostigd vanuit de teams en de lumpsum. Ook de personeelskosten worden door het ROC gedragen. Door de relatief lagere kosten van Gilde-uren ten opzichte van reguliere lesuren (onder andere door inzet van externe lessen, grotere groepen en het werken met health-punten) is het programma aantrekkelijk voor het bestuur. Voor sommige activiteiten wordt een aanvullende financiële bijdrage van studenten gevraagd.

Programma en curriculum (visie)

Gilde Sportief heeft als doel vitale en zelfstandige studenten op te leiden. Naast bewegen richt het programma zich op plannen, verantwoordelijkheid nemen en sociale interactie. Studenten sporten in gemengde groepen, wat bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling en sociale vaardigheden. Tegelijkertijd wordt overwogen om eerstejaarsstudenten te laten starten binnen de eigen klas, om de overgang van het voortgezet onderwijs naar het mbo te vergemakkelijken.

Het programma stimuleert studenten om nieuwe sporten te ontdekken en vergroot het bewustzijn van het belang van een gezonde leefstijl.

Aanbod

Gilde Sportief is een sport- en gezondheidsprogramma voor alle eerstejaars BOL-studenten op niveau 2 t/m 4. Studenten stellen hun programma zelf samen en kiezen uit een breed aanbod aan clinics, zowel binnen als buiten schooltijd. Studenten op niveau 1 volgen een vast programma op locatie.

Van de 100 te behalen punten moeten minimaal 60 punten worden behaald via sportactiviteiten en maximaal 40 via opdrachten gericht op gezondheid (bijvoorbeeld voeding of stoppen met roken). Een deel van de punten kan ook worden verdiend via deelname aan een eigen sportvereniging. Gemiddeld besteden studenten ongeveer 25 klokuren aan het programma.

Het programma is flexibel ingericht: circa 20% kan tijd- en plaatsonafhankelijk worden ingevuld via thuisopdrachten. Activiteiten vinden plaats op en rond school, maar ook in de avonden en weekenden. Voor sommige externe clinics (zoals SnowWorld) wordt een eigen bijdrage gevraagd. Externe aanbieders worden geselecteerd op kwaliteit, aansluiting bij de doelgroep en budget. Het programma wordt ondersteund door een app.

Studenten, bevroegd via focusgroepen, waarderen vooral de variatie en de mogelijkheid om kennis te maken met nieuwe sporten. Clinics verzorgd door professionals worden als leerzaam en motiverend ervaren. Ook geven studenten aan dat het prettig is wanneer clinics direct aansluiten op hun lesrooster, zodat wachttijden worden voorkomen. Suggesties zijn onder andere het organiseren van een afsluitend toernooi of gezamenlijke activiteit, wat bijdraagt aan motivatie, gezelligheid en het behalen van extra punten.

Tegelijkertijd ervaren sommige studenten het programma als verplicht en niet altijd passend bij opleidingen waarin al intensief wordt gesport, zoals Handhaving. Een betere balans, bijvoorbeeld door minder punten te eisen voor sportieve opleidingen, wordt als mogelijke oplossing genoemd. Ook lange wachttijden tussen reguliere lessen en Gilde Sportief worden als knelpunt ervaren, met het risico dat studenten tussendoor naar huis gaan en niet meer terugkeren.

Effecten

Evaluatie vindt afwisselend plaats bij studenten en aanbieders, ongeveer eens per twee jaar via een formulier. Structureel onderzoek naar langetermijneffecten, zoals blijvende sportdeelname, ontbreekt vooralsnog.

Studenten geven aan dat het programma wel degelijk impact heeft. Sommigen herontdekken sport na een periode van inactiviteit, anderen nemen deel vanwege motivatie (bijvoorbeeld voor een ski-reis), en velen ervaren het als waardevol om nieuwe mensen te ontmoeten door de gemengde groepen.

De invloed op leefstijl verschilt per student. Waar sommigen weinig verandering ervaren, zijn er ook studenten die bewust gezondere keuzes maken, zoals eerder naar bed gaan.

Het succes van het programma blijkt vooral uit de directe ervaring van studenten: zij verlaten de lessen met plezier en geven aan dat het leuk was. Het 'planten van een zaadje' voor een actievere leefstijl wordt door betrokkenen gezien als een belangrijke opbrengst.

Werkzame mechanismen

Studenten nemen met plezier deel en waarderen vooral de keuzevrijheid binnen het aanbod. Deze autonomie vergroot hun intrinsieke motivatie en betrokkenheid. Studenten geven aan dat dit hen een ander gevoel geeft dan in het voortgezet onderwijs, waar minder ruimte was voor eigen keuzes.

Het gevarieerde sportaanbod – van reguliere lessen tot bijzondere activiteiten zoals wandeltochten of lasergamen in het weekend – zorgt voor afwisseling en een brede kennismaking met verschillende sporten. Sommige studenten ontwikkelen hierdoor nieuwe interesses die zij ook buiten school voortzetten.

Het puntensysteem fungeert als een belangrijke 'stok achter de deur'. Studenten begrijpen de verplichting en waarderen dat zij ook punten kunnen behalen via buitenschoolse activiteiten. Tegelijkertijd verschilt de toepassing per opleiding: bij sommige opleidingen is inhalen verplicht via het overgangsbeleid, terwijl dit bij andere opleidingen in het tweede leerjaar plaatsvindt.

Studenten noemen ook verbeterpunten. Zo wordt het automatisch uitsluiten uit de app bij afwezigheid (bijvoorbeeld door blessure) als onrechtvaardig ervaren. Daarnaast is er behoefte aan sportaanbod in hogere leerjaren en een betere aansluiting van sportmomenten op het lesrooster, om lange tussenuren te voorkomen.

6.2 SPORT OP MAAT - ROC VAN TWENTE



Het sport- en beweegprogramma van het ROC van Twente is opgezet door het Sportbureau van het ROC. Dit bureau speelt een centrale rol binnen de bredere Gezonde School-aanpak die het ROC nastreeft. Door de flexibele en proactieve werkwijze van het Sportbureau kunnen veel op maat gemaakte programma's worden ontwikkeld, in eerste instantie voor studenten en opleidingen, maar steeds vaker ook voor medewerkers.

Bekostiging

Het programma is gestart met behulp van subsidies, maar wordt inmiddels volledig gefinancierd vanuit een centraal budget van het ROC van Twente. Dit budget wordt verdeeld over de verschillende colleges, zonder structurele bijdragen van externe partijen.

Het programma is toegankelijk voor alle studenten, maar de invulling van 'Sport op maat' verschilt per locatie en opleiding. Er is geen centrale visie of uniforme puntennorm, waardoor de uitvoering varieert. Eventuele extra kosten worden vaak lokaal gedragen.

Hoewel er breed draagvlak is, zorgen dalende studentenaantallen voor onzekerheid over de toekomst. Het programma loopt in ieder geval nog één schooljaar door; gezien de ervaren relevantie is de verwachting dat het daarna wordt voortgezet.

Programma en curriculum (visie)

Het sport- en beweegprogramma is gericht op het verlagen van de drempel tot sporten, met name voor studenten die opgroeien in een minder actieve omgeving of beperkte financiële middelen hebben. Studenten geven aan dat zij het nut van deelname begrijpen: sporten helpt hen actiever te zijn, beter te concentreren en uiteindelijk betere studieprestaties te behalen. Zonder sport zouden sommigen minder gemotiveerd zijn. Voor anderen biedt het behalen van sportpunten een manier om achterstanden op andere vlakken te compenseren.

Naast externe sportmogelijkheden worden ook interne activiteiten georganiseerd, zoals tafeltennis en schoolbrede evenementen. Deze dragen bij aan verbinding, ontspanning en plezier. Het programma richt zich niet alleen op bewegen tijdens schooltijd, maar ook op het stimuleren van duurzame gedragsverandering. Studenten worden actief gestimuleerd en soms individueel begeleid bij het aanpassen van hun leefstijl. Voor sommigen vormt het programma het startpunt voor zelfstandig sporten.

Omdat traditionele sportlessen niet voor alle studenten motiverend bleken, is het aanbod verbreed. Binnen het vak Vitaal Burgerschap worden nu vier dagen per week diverse activiteiten aangeboden, zoals smoothies maken en schaken. Dit vergroot de betrokkenheid, met name onder studenten met negatieve ervaringen met traditioneel gymonderwijs. Het programma start klassikaal met theorie en een vitaliteitstest, waarna praktijkactiviteiten volgen met 'samen spelen' als centraal thema. Klassikale lessen worden na enkele weken bewust afgebouwd om sleur te voorkomen.

Aanbod

Studenten nemen via een keuzeprogramma deel aan sportactiviteiten bij verschillende aanbieders in Twente, zoals sportscholen, fitnesscentra en zwembaden. De invulling verschilt per locatie, afhankelijk van beschikbare faciliteiten. In Enschede ligt de nadruk op klassikale lessen met aanvullende externe activiteiten, terwijl studenten in Almelo vooral extern punten behalen.

Het programma is opgebouwd in blokken van vijf weken. Studenten moeten per periode een vastgesteld aantal punten behalen, doorgaans minimaal 15, waarvan 9 op school. In Almelo ligt de norm hoger, met een eis van 30 externe punten.

Binnen het 'Sport op maat'-traject maken studenten gebruik van een app waarin zij via een QR-code hun activiteiten registreren. Wanneer halverwege de periode blijkt dat onvoldoende punten zijn behaald, moeten studenten vervangende opdrachten uitvoeren, zoals het schrijven van een verslag.

Studenten geven aan dat zowel structuur als keuzevrijheid belangrijk is. Een ideaal aanbod bestaat volgens hen uit vaste sportmomenten in combinatie met de mogelijkheid om uit verschillende sporten te kiezen. Er is vraag naar meer aanbod in onder andere voetbal, basketbal, zwemmen en buitensporten zoals hiken of steppen. Ook bestaat er enthousiasme voor schoolbrede toernooien, waarin sportiviteit en gezelligheid samenkomen. Belangrijk uitgangspunt volgens studenten is dat iedereen moet kunnen meedoen, bewegen én plezier moet ervaren.

Effecten

De evaluatie van het programma vindt voornamelijk informeel plaats, via mondelinge feedback en incidenteel gebruik van evaluatieformulieren. Studenten zijn over het algemeen tevreden, maar worden niet structureel en systematisch bevraagd.

De effecten verschillen per student. Veel studenten ervaren verbeteringen in hun fysieke en mentale gezondheid, zoals meer uithoudingsvermogen, betere samenwerking en een positievere leefstijl (bijvoorbeeld beter slapen, gezonder eten en minder roken). Voor sommigen vergroot het programma de motivatie om ook buiten school actiever te zijn. Enkele studenten zijn lid geworden van een sportschool en sporten inmiddels regelmatig, mede dankzij de begeleiding vanuit school.

De impact is het grootst bij intrinsiek gemotiveerde studenten. Voor studenten die vooral deelnemen vanwege de punten, blijft de invloed vaak beperkt. Het programma draagt vooral bij aan het verlagen van drempels en het bieden van een positieve en toegankelijke eerste ervaring met sport en bewegen.

Werkzame mechanismen

Het programma werkt via een combinatie van structuur, flexibiliteit, sociale binding en motivatie. Studenten waarderen de energie die sporten oplevert, met name op momenten waarop zij minder gemotiveerd zijn, zoals in de ochtend. De mogelijkheid om gemiste lessen in te halen en de inzet van betrokken docenten worden als belangrijke pluspunten genoemd.

Het feit dat het aanbod gratis is en dat studenten samen met vrienden kunnen deelnemen, vergroot de aantrekkelijkheid en het plezier. Challenges en gezamenlijke deelname versterken de motivatie. Tegelijkertijd worden geannuleerde lessen bij lage opkomst als nadeel ervaren.

Studenten geven aan dat een zekere mate van verplichting wenselijk is, zodat iedereen deelneemt en lessen niet uitvallen. Daarnaast is er behoefte aan meer keuzevrijheid, omdat het huidige aanbod vaak wordt bepaald door de meerderheid. Meer variatie, zoals het combineren van verschillende sporten of de mogelijkheid om individueel te sporten, wordt gezien als een belangrijke verbetering.

6.3 NOORDERVIT - NOORDERPOORT

Noorderpoort

Noordervit, het sportprogramma van Noorderpoort, bestaat uit een centrale locatie in Groningen (circa 8.000 studenten) en kleinere regionale locaties (300–500 studenten), met een gezamenlijke aansturing en begroting. Binnen Noorderpoort is er één onderwijsteam, één schoolorganisatie en één directie zonder eigen studenten.

Een team van 25 vakdocenten lichamelijke opvoeding en sportkundigen vormt Noordervit. Zij geven invulling aan de dimensie vitaal burgerschap met sport, leefstijl, evenementen en innovaties, gericht op duurzame gedragsverandering bij jongeren.

Bekostiging

Het programma wordt centraal gefinancierd door de school, met een eigen budget en ruimte voor experimenten. Er is samenwerking met onder andere het Alfa-college en de Hanzehogeschool. Toekomstige plannen richten zich op flexibilisering, meer eigen regie voor studenten en een bredere integratie in het curriculum. Studenten pleiten daarbij voor behoud van het huidige aanbod, met aandacht voor rust, duidelijkheid en herkenbaarheid.

Programma en curriculum (visie)

Het Vitaal Burgerschap-programma stimuleert studenten – van wie velen in het voortgezet onderwijs zijn gestopt met sporten – om weer actief te worden. Het doel is studenten kennis te laten maken met een gezonde leefstijl en de beweegcultuur, waarbij sport wordt ingezet als middel om ook burgerschapsvaardigheden te ontwikkelen, zoals samenwerken, zelfinzicht en communicatie.

Studenten geven aan dat het programma hen helpt om anderen te leren kennen en samen te werken, wat ook relevant is voor opleidingen zoals verzorgende, waarbij een goede fysieke conditie belangrijk is. Sommigen vinden het logisch dat deelname verplicht is, terwijl anderen – met name studenten die al actief zijn – zich afvragen waarom dit nodig is. Tegelijkertijd wordt erkend dat zonder verplichting een deel van de studenten niet zou deelnemen.

De programmaopzet houdt rekening met verschillende voorkeuren: sommige studenten sporten liever in de ochtend, anderen in de middag. Studenten waarderen de structuur, bijvoorbeeld doordat één gemiste les is toegestaan en de rest ingehaald moet worden. Tegelijkertijd is er behoefte aan meer eigen verantwoordelijkheid, vergelijkbaar met het hbo of de universiteit.

De visie is gebaseerd op de theorieën van Deci & Ryan (motivatie) en Biesta (onderwijsdoelen), met nadruk op autonomie, betrokkenheid en competentie. Studenten kiezen zelf modules via een digitaal systeem, afgestemd op hun interesses. Docenten observeren en begeleiden op gedrag en samenwerking, met aandacht voor sociale inclusie: studenten van verschillende opleidingen en niveaus sporten samen, wat empathie en wederzijds begrip vergroot.

Docenten zijn regiobreed aangesteld en werken vanuit een gezamenlijke visie en teamafspraken, bijvoorbeeld over kleding en punctualiteit. Zo ontstaat een ‘mini-maatschappij’ waarin studenten oefenen met verantwoordelijkheid en sociale vaardigheden. Er wordt geëxperimenteerd met onder andere een skills-paspoort, hoewel het meten van effecten complex blijft.

Aanbod

Het Vitaal Burgerschap-programma loopt over 50 weken, verdeeld over drie leerjaren, en richt zich op bewegen, leefstijl en vitaliteit via sportmodules en evenementen. Studenten volgen één wekelijkse les van 90 minuten en kiezen per periode uit vier tot tien modules. Elke periode start klassikaal, waarna studenten zelfstandig activiteiten kiezen. In week 10 vinden inhaallessen en evenementen plaats.

De sportlessen vinden plaats op één centrale locatie in Groningen en worden verzorgd door een vast team van LO-docenten en sportkundigen. Het team werkt flexibel en thematisch, zonder vaste roosters. Studenten ervaren dit als professioneel, maar geven ook aan dat het soms lastig is om steeds aan nieuwe docenten te wennen.

Studenten waarderen de ruime keuze aan activiteiten, zoals racketsporten, fitness en klimmen. Sommigen wensen meer variatie en een betere afstemming tussen verwachtingen en lesinhoud. Ze vinden het prettig om zelfstandig te werken, met beperkte instructie. Tegelijkertijd wordt het tempo soms als hoog ervaren, vooral bij technische onderdelen. Suggesties zijn onder andere meer herhaling, meer afwisseling en sportzalen met een prettige uitstraling.

De moderne faciliteiten en aantrekkelijke leeromgeving werken motiverend. Studenten waarderen de mogelijkheid om zelf te kiezen met wie ze sporten. Het programma biedt een balans tussen structuur en vrijheid. Suggesties voor verbetering zijn onder meer om in de zomer meer buiten en in de winter meer binnen te sporten.

Effecten

Het Vitaal Burgerschap-programma heeft op individueel niveau positieve effecten. Sommige studenten melden zich na kennismaking via school aan bij sportverenigingen. Voor anderen zit de opbrengst in kleinere gedragsveranderingen, zoals bewuster omgaan met hydratatie of het toepassen van nieuwe spelvormen in de thuissituatie.

Voor veel studenten draait het programma vooral om plezier, sociale interactie en ontspanning. Het biedt ruimte om los te komen van de studie en draagt bij aan de groepsdynamiek. Studenten met een al actieve leefstijl ervaren minder verandering, maar bevestigen het belang van bewegen.

Maatwerk speelt een belangrijke rol. Studenten die niet kunnen deelnemen aan reguliere lessen krijgen begeleiding via een fitcoach, wat vaak leidt tot hernieuwde participatie. Initiatieven zoals een sportpas (voor toegang tot de ACLO) stimuleren bredere deelname. Hoewel er geen alumni beleid is, worden effecten deels gemeten via enquêtes.

Werkzame mechanismen

Het programma werkt via een combinatie van structuur, keuzevrijheid, sociale interactie en professionele begeleiding. Studenten krijgen gedurende het jaar les van meerdere docenten, wat mogelijk wordt gemaakt door een teamgerichte werkwijze gebaseerd op vertrouwen en solidariteit. Deze aanpak wordt als positief ervaren.

Het programma legt nadruk op beroepsvitaliteit: studenten leren wat fysieke fitheid betekent voor hun toekomstige beroep (bijvoorbeeld via tiltraining of conditietraining) en worden betrokken in gesprekken over vitaliteit binnen hun vakgebied. Dit versterkt de verbinding met het werkveld en draagt bij aan een gedeelde taal rondom vitaliteit.

Studenten kiezen modules via een digitaal systeem, en docenten stemmen hun aanbod steeds beter af op de behoeften van de klas. Het programma streeft naar een logische opbouw over de leerjaren, met een toenemende focus op vitaliteit richting het einde van de opleiding.

6.4 SPORTBRIGADE - ROC VAN AMSTERDAM



Het ROC van Amsterdam werkt al ruim veertien jaar samen met Sportbrigade, een Amsterdamse organisatie die sportonderwijs en sportactiviteiten verzorgt voor uiteenlopende doelgroepen, variërend van scholieren en mbo-studenten tot bedrijven en particulieren. Via een aanbesteding verzorgt Sportbrigade het sportonderwijs binnen het ROC.

De organisatie telt 22 medewerkers en is actief op zeven locaties in de stad. In vergelijking met interne docenten blijkt Sportbrigade kostenefficiënter en beter aan te sluiten bij de belevingswereld van mbo-studenten. De instructeurs beschikken over ruime praktijkervaring, spreken de taal van jongeren en zetten sport niet alleen in om te bewegen, maar vooral als middel voor persoonlijke ontwikkeling.

Tijdens de lessen is er aandacht voor weerbaarheid, sociale vaardigheden en het omgaan met stress. Daarmee draagt Sportbrigade bij aan zowel de fysieke als de sociale en mentale ontwikkeling van studenten.

Programma en curriculum (visie)

Het sportprogramma richt zich niet uitsluitend op bewegen, maar gebruikt sport als middel om bredere vaardigheden te ontwikkelen. Naast fysieke activiteit ligt de nadruk op sociale en communicatieve vaardigheden, zoals respect, punctualiteit en taalgebruik. Studenten maken kennis met diverse sporten, met als doel dat zij ook buiten school actiever worden en een duurzame leefstijl ontwikkelen.

De aanpak onderscheidt zich bewust van traditionele gymlessen en biedt meerwaarde in zowel inhoud als vorm. Voor de toekomst wordt gestreefd naar een programma waarin twee derde praktijklessen en één derde theorielessen wordt gecombineerd, zodat studenten niet alleen fysiek vitaal, maar ook sociaal vaardig worden voorbereid op hun verdere ontwikkeling.

Aanbod

Het sportprogramma is opgebouwd in blokken van vier weken en vast opgenomen in het rooster. Inzet en aanwezigheid worden beoordeeld: drie keer ongeoorloofd afwezig leidt tot een onvoldoende, terwijl actieve deelname wordt beloond met een voldoende. Studenten hebben beperkte inspraak, al worden via een jaarlijkse enquête suggesties, zoals yoga en dans, meegenomen. Het programma is grotendeels vastgelegd in de eerste drie periodes, waarna meer keuzevrijheid ontstaat.

Vier keer per jaar worden vitaliteitstesten afgenomen om de fysieke en mentale ontwikkeling van studenten te volgen. Hieruit blijkt groei op sociaal, mentaal en fysiek vlak. De uitvoering verschilt per locatie, afhankelijk van beschikbare faciliteiten, de prioriteit die opleidingen aan sport geven en de culturele achtergrond van studenten. Zo beschikt de locatie Zuidoost over een vaste sportzaal, terwijl andere vestigingen gebruikmaken van externe sportcentra.

Sport is formeel verplicht (40 uur volgens het OER), maar de naleving verschilt. Zonder betrokkenheid van de opleiding dreigt sport te verworden tot bezigheidstherapie. Sportbrigade neemt de organisatie, registratie en uitvoering uit handen, maar blijvende impact vraagt om actieve betrokkenheid van de scholen zelf.

Studenten waarderen vooral de inzet en motivatie van de docenten, die hen stimuleren en aanmoedigen om mee te doen. Ook vinden zij het positief dat zij kennismaken met verschillende sporten. Tegelijkertijd geven veel studenten aan dat zij meer vrijheid wensen: vrij gymmen wordt vaak als leuker ervaren dan vaste lessen, omdat zij zelf kunnen kiezen wat zij doen en zich daar prettiger bij voelen. Nieuwe sporten kunnen onzekerheid oproepen, waardoor er behoefte is aan meer keuzemogelijkheden binnen het programma.

Daarnaast ervaren studenten enkele knelpunten. Zo wordt ziekte automatisch als afwezigheid geregistreerd, wat als onredelijk wordt ervaren. Ook is er behoefte aan meer flexibiliteit, bijvoorbeeld in de vorm van alternatieve activiteiten of de mogelijkheid om een ander spel te doen wanneer volledige deelname niet mogelijk is. Tot slot geven studenten aan dat de communicatie vanuit de school over het sportprogramma duidelijker kan, zodat zij beter weten wat hen te wachten staat.

Effecten

Sportbrigade voert jaarlijks een enquête uit onder studenten om hun persoonlijke ontwikkeling, verworven competenties en ervaringen met de lessen in kaart te brengen. De effecten op burgerschap worden echter niet concreet gemeten, mede doordat hiervoor geen duidelijke doelstellingen zijn geformuleerd. Het formuleren van dergelijke doelen zou waardevol zijn, al blijft het meten ervan complex. Aspecten zoals kennis over voeding lijken het meest direct toetsbaar; hierbij kan een instrument zoals TestJeLeefstijl ondersteuning bieden.

Studenten geven aan dat één les per week vaak te beperkt is om duidelijke vooruitgang te ervaren. De impact op hun fysieke conditie en leefstijl buiten school blijft daardoor beperkt. Wel leren zij specifieke vaardigheden en spelregels, bijvoorbeeld bij badminton, al kan dit soms verwarrend zijn wanneer dit afwijkt van eerdere ervaringen.

Voor sommige studenten levert het sporten plezier op en stimuleert het hen tijdelijk om actiever te zijn. Zonder een sociaal netwerk of vaste sportpartners neemt deze motivatie echter vaak weer af. Tegelijkertijd kan deelname wel leiden tot bewustwording. Zo geeft een student aan dat een conditietest inzicht gaf in een afnemend uithoudingsvermogen, wat aanzet tot reflectie op de eigen leefstijl.

Werkzame mechanismen

Het sportprogramma bij het ROC van Amsterdam werkt via een combinatie van structuur, motivatie, sociale binding, keuzevrijheid en professionele begeleiding. Studenten worden gestimuleerd door inzetbeoordelingen, cijfers en vitaliteitstesten, die inzicht geven in hun fysieke en mentale ontwikkeling.

“Door de piepjestest realiseer ik me dat mijn conditie achteruitgaat; dat zet me aan het denken over hoe ik beweeg in het dagelijks leven.”

Het vaste rooster en de verplichte uren zorgen voor structuur en regelmaat, terwijl ervaren Sportbrigade-docenten studenten begeleiden en sociale vaardigheden zoals respect en samenwerking versterken. Variatie in sportaanbod en ruimte voor persoonlijke doelen dragen bij aan betrokkenheid en plezier.

De effectiviteit van het programma wordt echter beperkt door factoren zoals beperkte flexibiliteit, strikte regels rondom afwezigheid, onvoldoende aansluiting bij individuele behoeften en onduidelijke communicatie over het programma.

6.5 FIT FOR LIFE - ALFA-COLLEGE



Bekostiging

Het programma Fit for Life wordt volledig bekostigd door het ROC. Het management van iedere locatie bepaalt welk budget beschikbaar is voor het Fit for Life-team. Deze financiële verantwoordelijkheid maakt het mogelijk om keuzes te maken in de omvang van het programma, de inzet van personeel en eventuele extra middelen, waardoor de uitvoering per locatie kan verschillen.

Programma en curriculum (visie)

Het programma op de locatie Boumaboulevard richt zich op het vergroten van bewustwording van een gezonde leefstijl en het aanleren van gevarieerd en verantwoord beweeggedrag. Sport is hierbij geen doel op zich, maar een middel om studenten inzicht te geven in de gevolgen van leefstijlkeuzes en hen te leren hoe zij goed voor zichzelf kunnen zorgen. Het programma beoogt een 'zaadje te planten' dat studenten helpt om zelf vitaler te worden en deze kennis en houding uiteindelijk ook over te dragen op anderen, met als doel het vormen van vitale burgers.

Aanbod

Het programma Fit for Life op de locatie Boumaboulevard biedt studenten een gevarieerd aanbod aan sport- en beweegactiviteiten, met als doel hen kennis te laten maken met verschillende vormen van bewegen en hen te stimuleren ook buiten school actief te blijven. Daarnaast ligt de nadruk op samenwerking en respect tussen studenten.

Studenten ronden het programma af via een punten- en aanwezigheidssysteem. Zij moeten 48 punten behalen door deelname aan theorielessen en beweegactiviteiten. Niet behaalde punten kunnen worden ingehaald tijdens speciale eventweken of binnen bestaande lessen. Hoewel intensieve inhaalsessies soms als zwaar worden ervaren en niet altijd bijdragen aan de kwaliteit van het programma, bieden ze wel extra contactmomenten en kunnen ze studenten motiveren om (opnieuw) aan te sluiten bij een sportvereniging.

Het programma maakt gebruik van externe faciliteiten, zoals Plaza Sportiva (fitness) en Noodersport (sporthal). Tijdens eventweken krijgen studenten de mogelijkheid om activiteiten te doen die normaal niet binnen het reguliere aanbod vallen, zoals padel, watersport en schaatsen. Deelname aan deze activiteiten is vrijwillig en kosteloos en kan worden ingezet om punten te behalen.

Tijdens deze weken sporten studenten door elkaar heen, omdat de activiteiten locatiebreed worden georganiseerd, wat bijdraagt aan sociale interactie en samenwerking.

Studenten waarderen de variatie en diversiteit van het programma, evenals het sporten binnen de eigen klas, wat zorgt voor een vertrouwde en veilige omgeving. Minder gemotiveerde klasgenoten of afwezigheid van medestudenten kan het plezier soms verminderen. Keuzevrijheid, zoals inspraak in wekelijkse activiteiten, wordt positief ervaren en vergroot de betrokkenheid bij het programma.

Effecten

Het programma richt zich op het vergroten van kennis en bewustwording van een gezonde leefstijl en het ontwikkelen van vaardigheden om deze toe te passen in het dagelijks leven en toekomstige beroep. De effecten worden nog niet systematisch gemeten, maar het Alfa-college werkt aan een aanpak om deze beter inzichtelijk te maken. Evaluatie vindt momenteel voornamelijk mondeling plaats binnen de klas en eerder via enquêtes. Formele toetsing ontbreekt; studenten worden via opdrachten en reflectie gestimuleerd om na te denken over hun leefstijlkeuzes, met als doel een basis te leggen voor toekomstig gedrag.

Studenten geven aan dat deelname aan het programma weinig verandering teweegbrengt in hun beweeggedrag buiten school, mede omdat velen al actief zijn. Zij erkennen wel het belang van beweging voor gezondheid en lichaamshouding, maar de motivatie om het programma te volgen is niet altijd duidelijk. De lessen over voeding en leefstijl worden als informatief ervaren en hebben bij sommige studenten geleid tot kleine gedragsveranderingen, zoals het verminderen van suikerconsumptie.

“Beweging is beter voor je lichaamshouding en je totale gezondheid.”

Werkzame mechanismen

Het Fit for Life-programma zet in op structuur, variatie en sociale binding, waardoor studenten zowel fysiek actief worden als bewust leren omgaan met een gezonde leefstijl. Verplichte deelname en een puntensysteem stimuleren beweging, terwijl afwisselende sporten, eventweken en keuzevrijheid bijdragen aan plezier en intrinsieke motivatie.

Het werken in vaste klassen versterkt de groepsbinding en samenwerking, terwijl theorie over voeding, anatomie en leefstijl het inzicht en de bewustwording vergroot. Goed opgeleide docenten begeleiden studenten in veilig en verantwoord bewegen, en reflectieopdrachten stimuleren hen om na te denken over hun eigen leefstijlkeuzes.

“Het is fijn dat je niet iedere week hetzelfde doet en dat je met je eigen klas kunt sporten.”

Deze ervaring illustreert hoe variatie en sociale veiligheid bijdragen aan motivatie en betrokkenheid.

6.6 DC FIT - DRENTHE COLLEGE



DC Fit is ontstaan vanuit de bredere ambitie van het Drenthe College om als Gezonde School gezondheid en vitaliteit centraal te stellen binnen het onderwijs. Opleidingen werkten al met thema's als voeding, beweging en leefstijl en maakten gebruik van tools zoals TestJeLeefstijl. Om het aanbod uit te breiden en meer leefstijlgerichte activiteiten te bieden, werd DC Fit opgericht. Onderwijsteams werden actief betrokken om mee te denken over het programma, waarbij bleek dat er behoefte was aan activiteiten die zowel individueel als in groepsverband bijdragen aan een gezonde leefstijl. Daarnaast speelde de wettelijke verplichting rondom vitaal burgerschap een belangrijke rol. Het initiatief is de afgelopen tien jaar verder ontwikkeld, met in de laatste drie jaar een stabiel en collegebreed programma dat structureel invulling geeft aan Vitaal Burgerschap.

Het DC Fit-team bestaat uit zes docenten die in de verschillende regio's alle opleidingen bedienen voor vitaal burgerschap. Daarnaast worden ook lessen aangeboden aan externe partijen die DC Fit inhuren, zoals de kansklas en ISK. Het team draagt zorg voor de uitvoering van het programma, begeleidt studenten en zorgt ervoor dat het aanbod zowel individueel als groepsgericht bijdraagt aan een gezonde leefstijl.

Bekostiging

De kosten voor de lessen worden door de organisatie binnen de reguliere begroting opgenomen. Daarnaast ontvangt het programma jaarlijks een bedrag van €10.000, bestemd voor externe clinics en de aanschaf van materialen en kleding voor de sportdocenten. Voor aanvullende activiteiten maakt het programma gebruik van bestaande contacten met gemeenten en de GGD, wat bijdraagt aan een kosteneffectieve uitvoering.

Programma en curriculum (visie)

Het programma heeft als doel studenten op een brede manier kennis te laten maken met sporten en bewegen, waarbij plezier centraal staat. Daarnaast richt het zich op leefstijlbewustzijn, het ontwikkelen van samenwerkingsvaardigheden en het stimuleren van zelfstandige keuzes. Studenten bepalen zelf hoe zij de vereiste 14 punten behalen, wat bijdraagt aan hun eigen verantwoordelijkheid en betrokkenheid.

Aanbod

DC Fit bedient de regio's Assen, Meppel en Emmen en biedt eerstejaarsstudenten lessen vitaal burgerschap aan. Studenten moeten 14 punten behalen, waarbij onder andere TestJeLeefstijl en een leefstijlles verplicht zijn. Eén punt staat voor één les van 60 minuten. Binnen deze 14 punten kunnen studenten kiezen uit reguliere lessen die in het rooster zijn ingepland of uit clinics in de tiende week van een periode, variërend van sport- en spelactiviteiten tot leefstijlgerichte activiteiten. Sommige clinics worden verzorgd door externe partners; voor enkele geldt een symbolische bijdrage.

Het rooster start met een introductieles waarin studenten uitleg krijgen over het programma en samen blokken kiezen die zij gedurende de rest van de periodes volgen. Docenten plannen vooraf de inhoud van de lessen, zodat studenten weloverwogen keuzes kunnen maken. Afwezigheid wordt geregistreerd en het behalen van DC Fit is een voorwaarde voor het diploma. Voor studenten in bepaalde opleidingen (zoals maatschappelijke zorg, verzorgende en verpleegkunde) geldt vrijstelling voor de leefstijllessen; het punt wordt dan automatisch toegekend.

Gemiste lessen kunnen worden ingehaald via clinics of door lessen bij andere klassen te volgen. DC Fit beschikt over een eigen website waarop studenten zich kunnen inschrijven voor clinics en hun behaalde punten kunnen volgen. Het programma richt zich op niveaus 2, 3 en 4; de invulling voor entreeopleidingen verschilt per regio.

Studenten waarderen vooral de variatie in sporten en de mogelijkheid om zelf lessen te kiezen. Teamsporten zoals voetbal versterken de groepssfeer en samenwerking. Enthousiaste docenten dragen bij aan een positieve en motiverende leeromgeving. Tegelijkertijd worden strikte regels, vermoeiende lestijden en beperkte mogelijkheden om punten in te halen soms als nadelen ervaren.

"Het is leuk dat je zelf kunt kiezen wat je doet en dat je met je klas een pakket samenstelt. Dat maakt de lessen echt leuker."

Effecten

Er zijn incidenteel enquêtes afgenomen onder docenten en studenten om te onderzoeken welke lessen en clinics goed aansluiten. De concrete effecten van DC Fit worden echter niet systematisch gemeten. Tijdens de lessen worden studenten gestimuleerd en geadviseerd om ook buiten school te bewegen. Docenten worden uitgenodigd om lessen te observeren, omdat studenten zich tijdens sportactiviteiten vaak anders en positiever laten zien dan in reguliere lessen.

Studenten geven aan dat deelname aan DC Fit vooral bijdraagt aan sociale verbinding met klasgenoten en docenten.

"Door sport leer je je klasgenoten beter kennen en zie je ook hoe fit je eigenlijk bent."

Zij leren elkaar beter kennen en sport stimuleert het contact binnen de klas. Daarnaast biedt het programma inzicht in hun conditie, bijvoorbeeld via testen zoals de piepjestest. Voor sommige studenten is het vooral een prettig moment om tussen de lessen door actief te zijn.

Het doel van het programma – het bevorderen van een gezonde leefstijl en het integreren van bewegen binnen burgerschap – is bij studenten bekend. Hoewel deelname hen niet direct motiveert om buiten school meer te bewegen, ervaren sommige studenten wel veranderingen in hun leefstijl, zoals gezonder eten, minder roken en beter slapen.

Werkzame mechanismen

DC Fit stimuleert studenten via een verplicht puntensysteem (14 punten), dat deelname en aanwezigheid bevordert. Tegelijkertijd hebben studenten keuzevrijheid in lessen en clinics, wat hun betrokkenheid bij het eigen leerproces vergroot. Het programma combineert plezier in sport met sociale en leefstijlvaardigheden: samenwerkingsgerichte lessen versterken de band tussen klasgenoten en docenten, terwijl theorie over voeding, bewegen en gezondheid inzicht biedt in de eigen fitheid en leefstijl.

De mogelijkheid om gemiste lessen in te halen en de inzet van externe partners zorgen voor flexibiliteit en een divers aanbod. Evaluatie via feedback van studenten en docenten helpt het programma continu aan te passen aan de behoeften van de doelgroep.

Dankwoord

Bij de totstandkoming van dit onderzoek willen wij onze dank uitspreken aan de Bewegalliantie en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voor hun financiële ondersteuning, betrokkenheid en het meedenken gedurende het proces. Daarnaast danken wij het Platform Sport en Gezonde Leefstijl (MBO Raad) voor de medewerking aan de verspreiding van de quickscan.

Ook bedanken wij de 17 mbo-instellingen die de quickscan hebben ingevuld voor hun openheid en waardevolle bijdrage. Tot slot spreken wij onze dank uit aan de collega's en studenten van Gilde Opleidingen, ROC van Twente, Noorderpoort, ROC van Amsterdam, DC Terra en Alfa-college voor hun bereidheid om inzichten en ervaringen rondom de sport- en beweegprogramma's te delen.

Dankzij hun betrokkenheid en bijdrage hebben wij een rijk en praktijkgericht beeld kunnen schetsen dat de basis vormt voor verdere ontwikkeling en samenwerking binnen het mbo.

**HARTELIJK DANK
VOOR HET LEZEN
VAN DEZE
RAPPORTAGE.**

MEER INFORMATIE?

Voor vragen over deze publicatie kun
je terecht bij Wietske Heida



w.heida@alfa-college.nl