

Beweegrijke schooldag in het mbo

Wetenschap en praktijk



Voorstellen



Door een
beetje extra
gemak is onze
levensstijl
inactiever
geworden

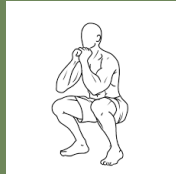


Vervoer



Hoeveel % van de mbo-studenten gaat iedere dag met de fiets of lopend naar het werk?

17%



35%

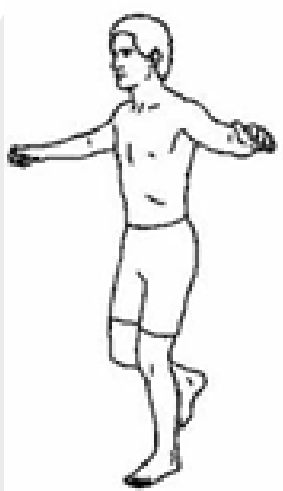


51%



67%





51%

van de mbo-studenten gaat
iedere dag lopend of met de
fiets naar school of werk

Huishoudelijke
gemakken



Gemak



Scher revolutie



Door alle comfort is onze leefstijl inactief geworden

Hoeveel % van de mbo-studenten kijkt dagelijks meer dan 2 uur per dag op een beeldscherm in hun vrije tijd?

67%



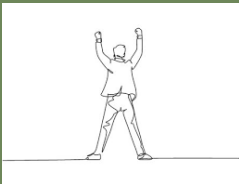
75%



81%



95%





- 95% van de mbo-studenten kijken dagelijks meer dan 2 uur op een beeldscherm in hun vrije tijd.

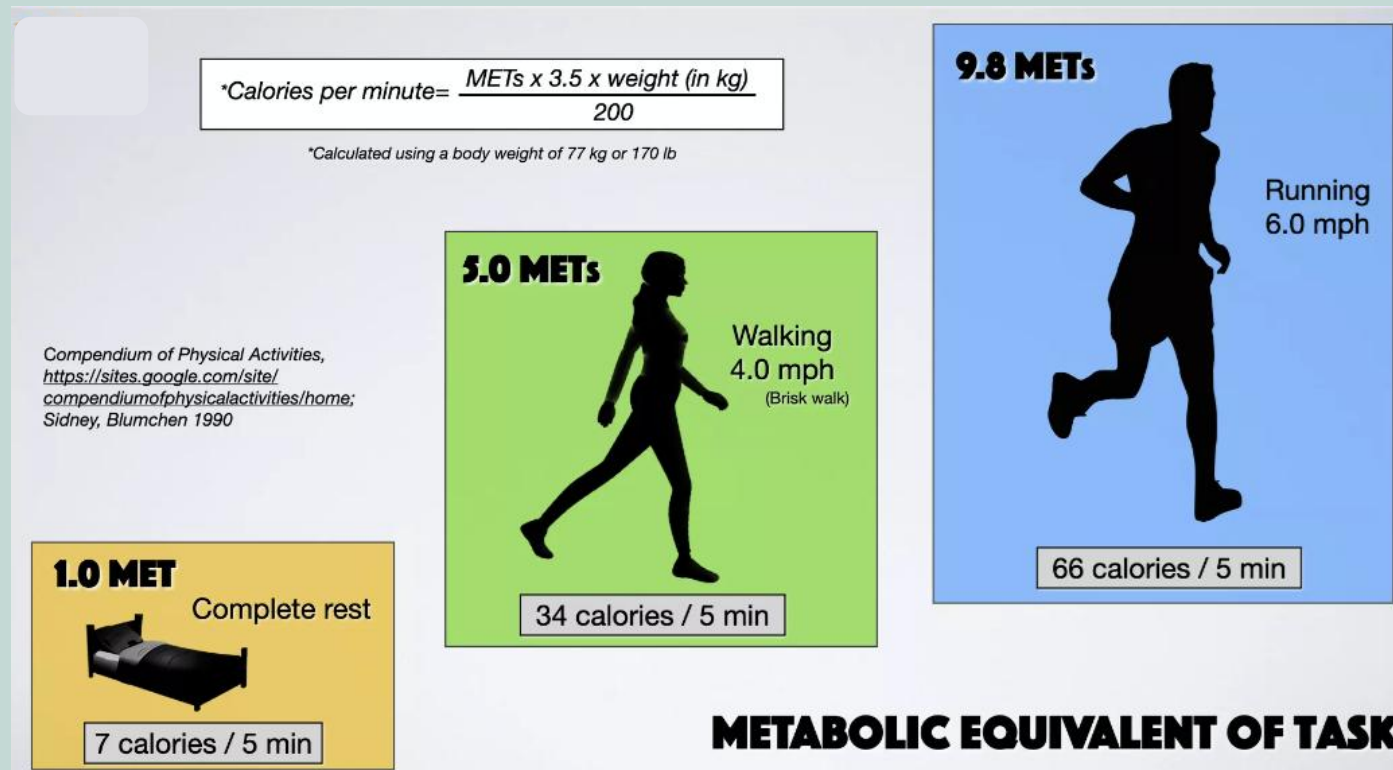


Het probleem nauwkeurig geformuleerd

Wat is sedentair gedrag?

Sedentair gedrag:
Energie verbruik < 1.5 MET
= zitten en liggen

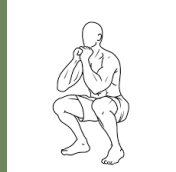
Licht fysiek actief 1.5 – 3 MET
Matig fysiek actief 3 – 6 MET
Intensief fysiek actief > 6 MET



[LINK: 2024 Adult Compendium – Compendium of Physical Activities](#)

Welke doelgroep zit het meest?

4-11 jaar



12-17 jaar



35-54 jaar



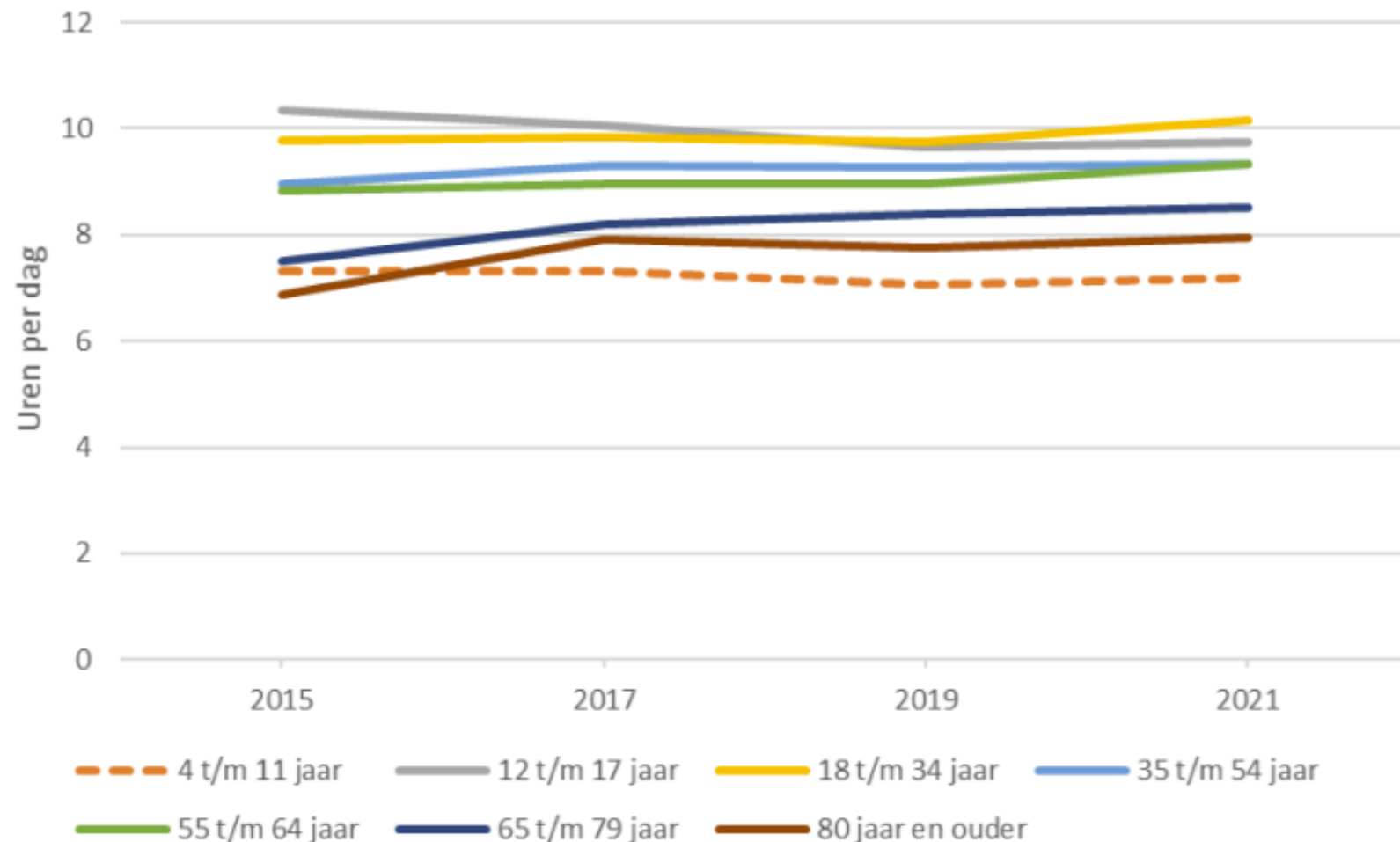
65+





Sedentair gedrag

Jongeren en jongvolwassenen (12-34 jaar) zitten met ongeveer 10 uur per dag het meest ten opzichte van jongere en oudere doelgroepen (Schurink-van 'T Klooster et al., 2022).

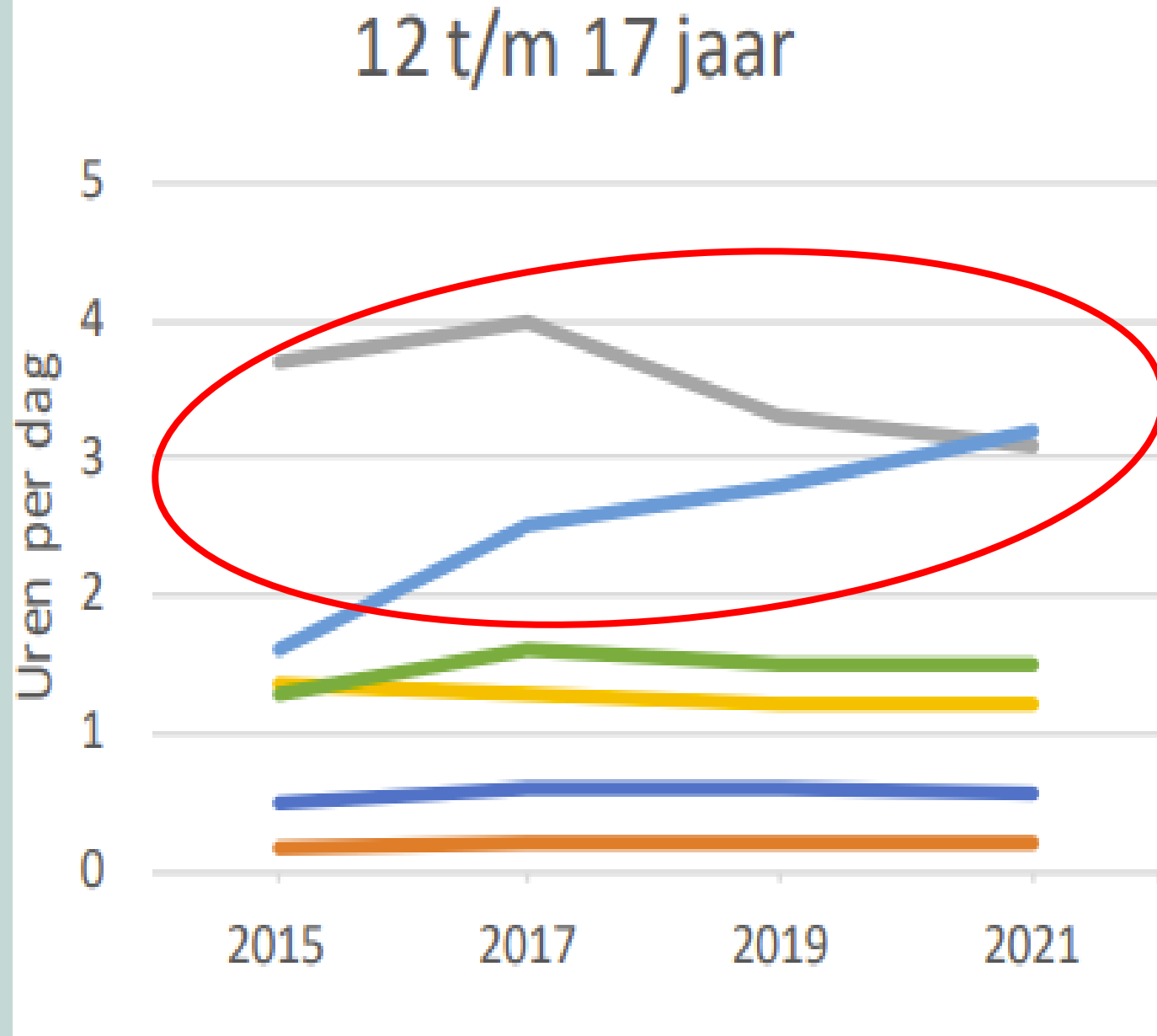


Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.4 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplit naar leeftijd voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

Sedentair gedrag

Kinderen/jongeren
zitten gemiddeld 3
uur per dag op
school (Schurink-
van 'T Klooster et al.,
2022).





Richtlijnen sedentair gedrag (Canada en Australië):

Niet meer dan 2 uur per dag op het scherm in je vrije tijd

Lange zitperiodes beperken (onderbreken)

Tremblay et al., 2016; Okley et al., 2019; Saunders et al., 2022

Lichamelijke effecten van veel zitten

Wat doet veel zitten met mbo-studenten?



Vertraagde stofwisseling

Dalende fitheid



Hoger risico op hart- en vaatziekten



Slechte doorbloeding



Gewichtstoename



Rug,- nek en schouderklachten



Spieren worden zwakker

Carson et al., 2016

Mentale effecten van veel zitten

Wat doet veel zitten met mbo-studenten?



Lager energieniveau



Moeite met concentratie en motivatie



Minder leerwinst



Meer stress en prikkelbaarheid

Carson et al., 2015

Sedentair gedrag

Is sedentair gedrag ongezond?

Meer schermtijd <> lagere
fitheid

Meer lezen en huiswerk
maken <> betere
schoolprestaties

TV kijken <> Geclusterde
metabole scores (bv: glucose,
bloeddruk, cholesterol)

Meer schermtijd en
computer games <> lagere
eigenwaarde

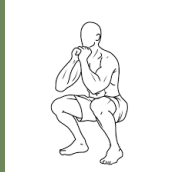
TV kijken en video-gaming <>
Anti-sociaal gedrag

Bewijs is laag tot matig

Carson et al., 2016

Hoeveel procent van de mbo-studenten voelt zich moe zonder duidelijke reden?

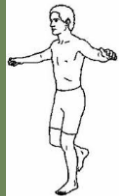
14.6%



23.7%



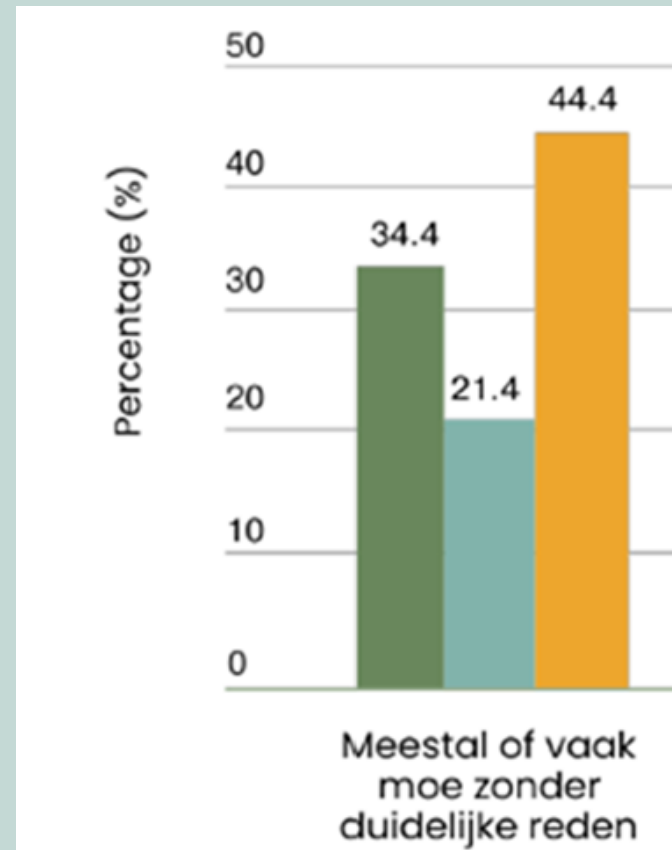
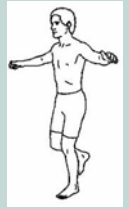
34.4%



48.9%



34.4% van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak moe zonder duidelijke reden



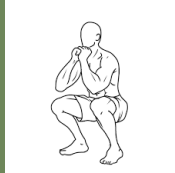
■ Hele populatie

■ Mannen

■ Vrouwen

Hoeveel procent van de mbo-studenten heeft meestal of vaak het gevoel dat alles veel moeite kost?

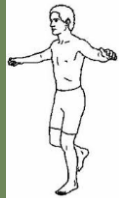
13.9%



23.3%



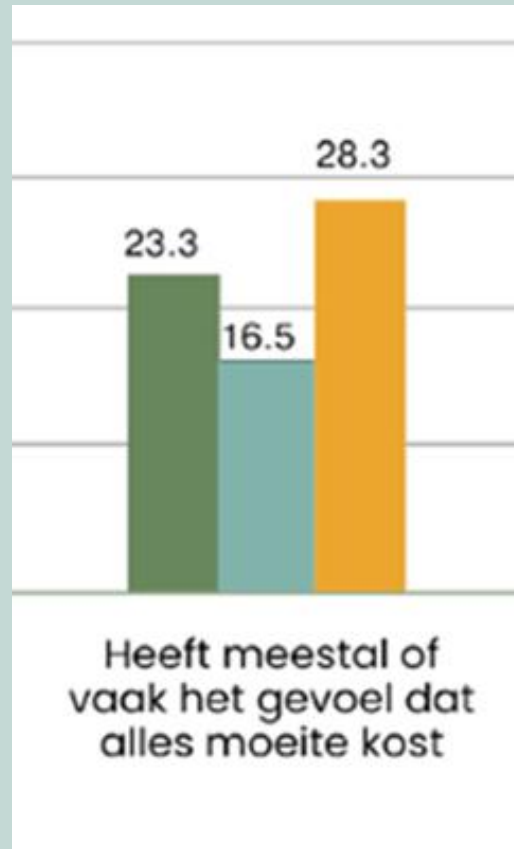
37.6%



48.9%



23.3% van de mbo-studenten heeft meestal of vaak het gevoel dat alles veel moeite kost

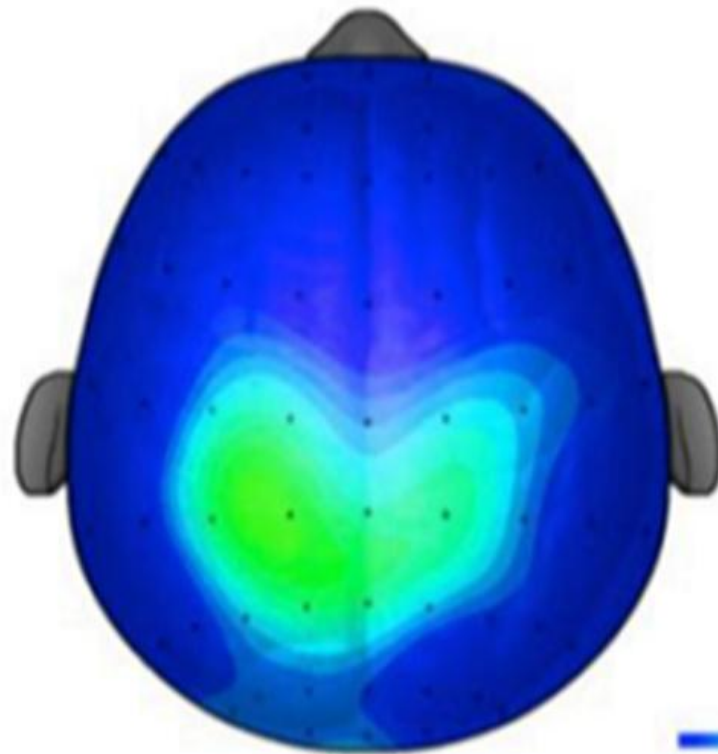


■ Hele populatie

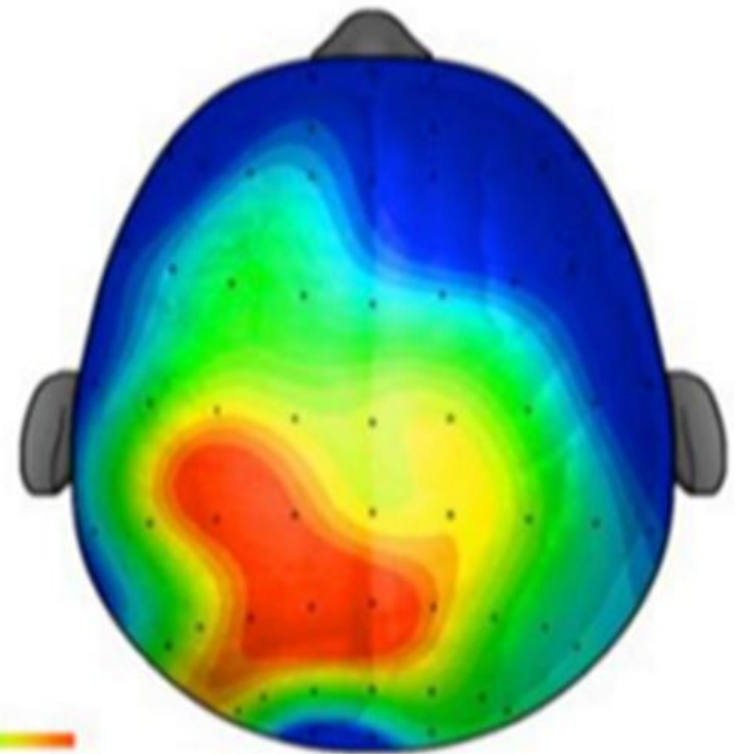
■ Mannen

■ Vrouwen

Wat doet
bewegen met
ons brein?



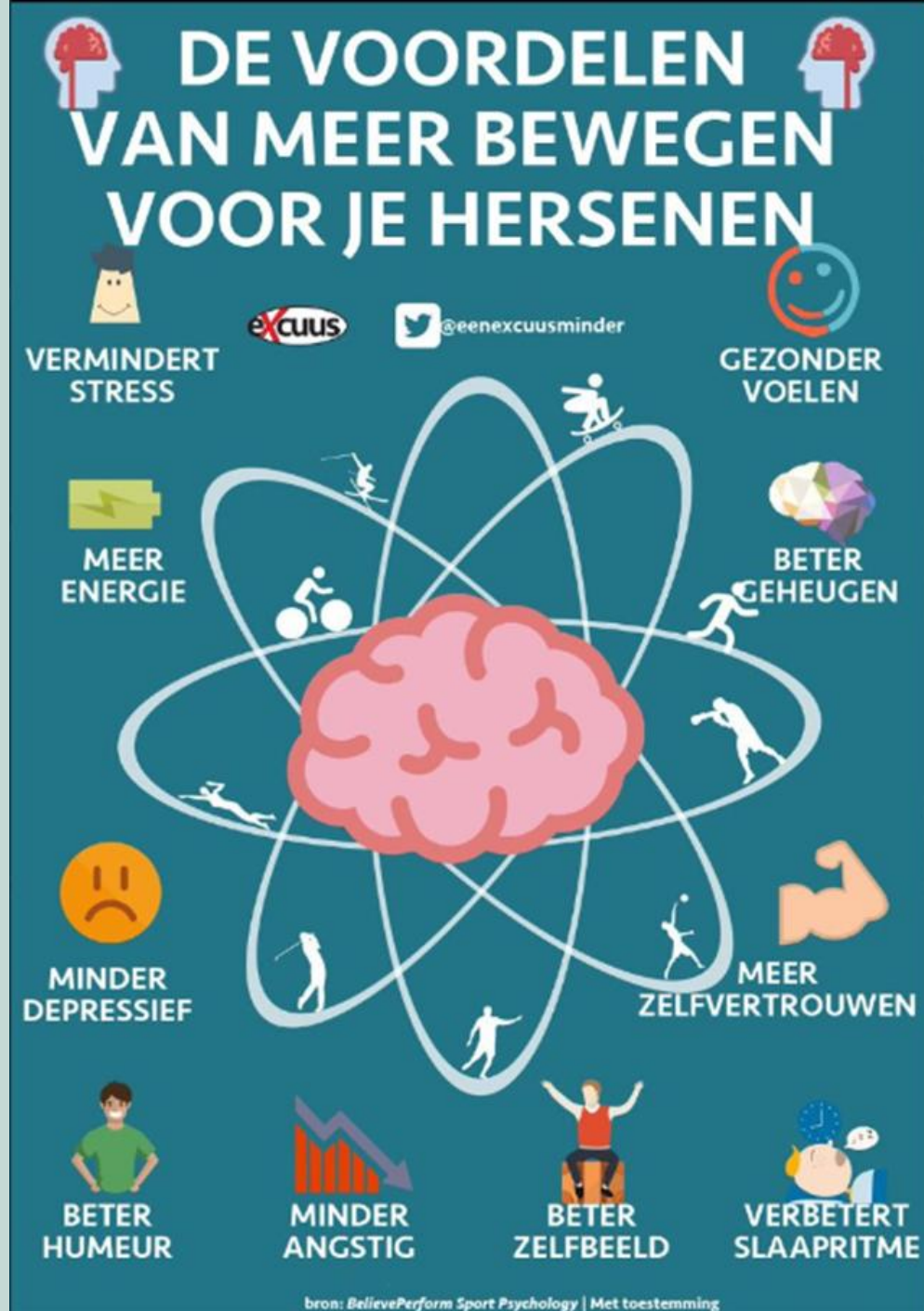
Na 20 minuten rustig zitten



Na 20 minuten bewegen



Wat doet
bewegen met
ons brein?



Beweegnorm

Jeugd
4 tot 18 jaar



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Hoeveel kan ik **bewegen**
om **gezond** te blijven?



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

Volwassenen
en ouderen

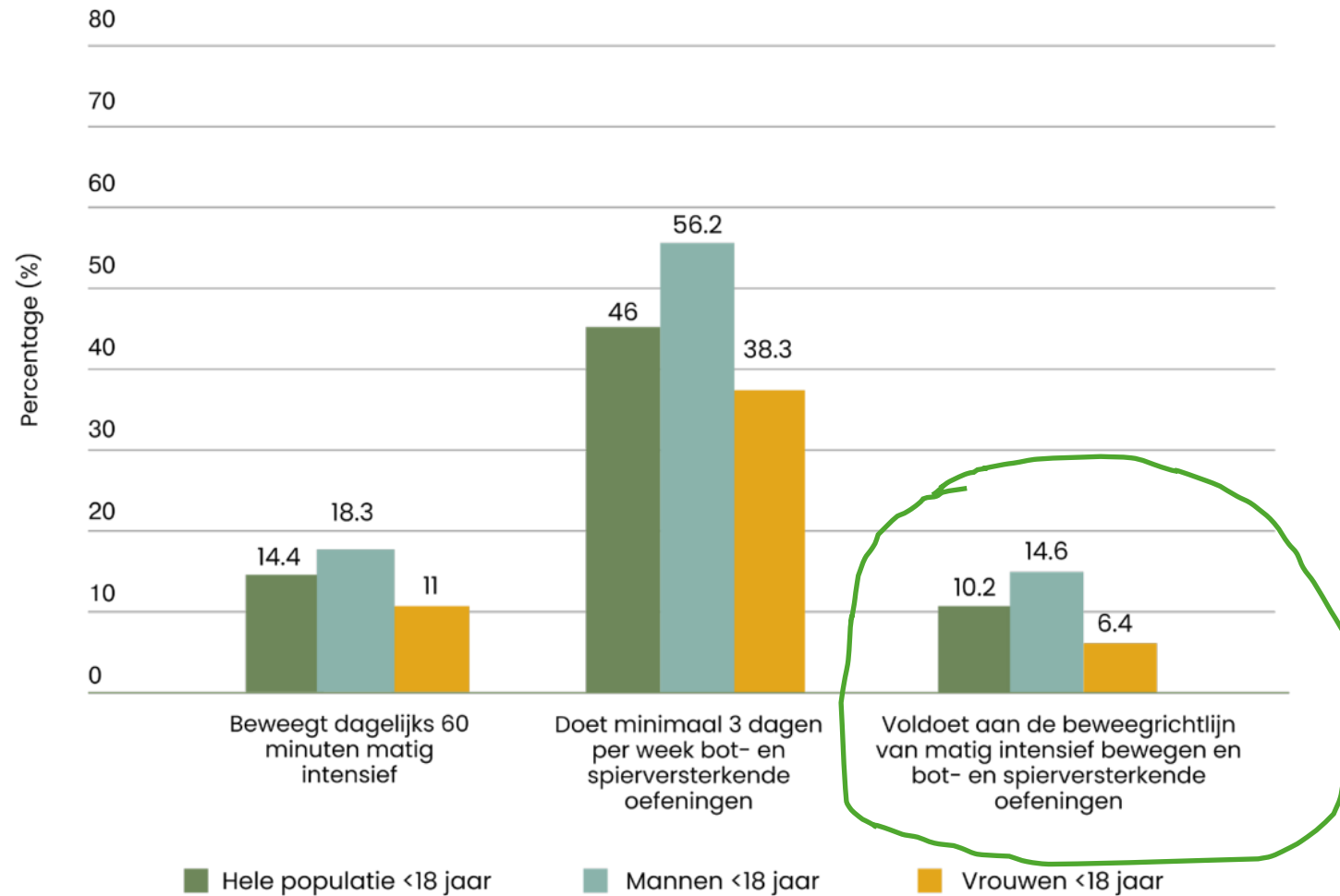


2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

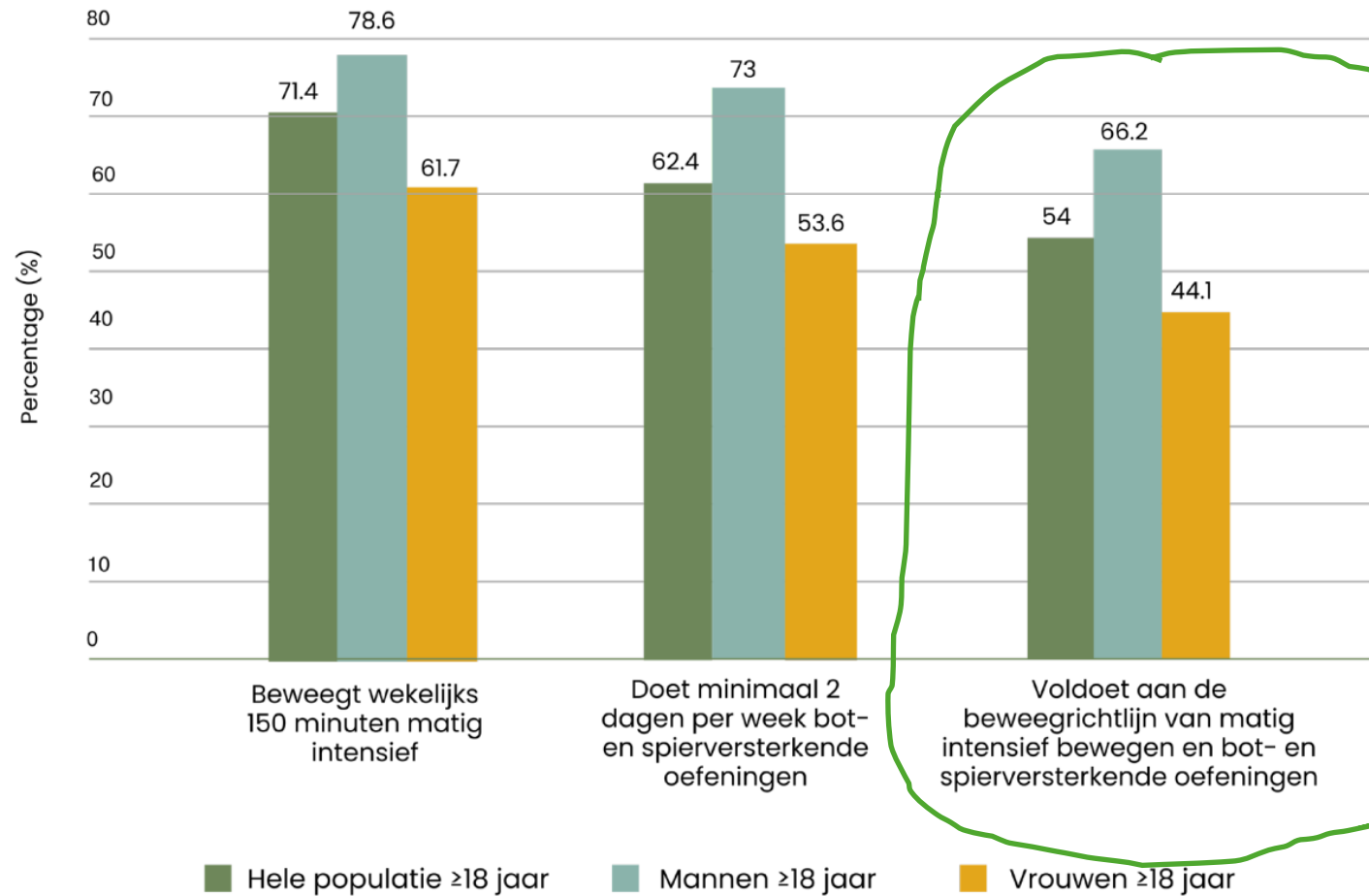
Hoeveel procent van de
studenten <18 jaar voldoet
aan de beweegrichtlijnen?

Mbo-studenten <18 jaar die voldoen aan de beweegrichtlijn (n=11651)



Hoeveel procent van de
studenten >18 jaar voldoet
aan de beweegrichtlijnen?

Mbo-studenten ≥ 18 jaar die voldoen aan de beweegrichtlijn (n=7345)



Op naar een beweegrijke school dag

“Een beweegrijke schooldag is een schooldag waarbij zittend leren en bewegen regelmatig afgewisseld worden, zodat studenten naast cognitieve inspanning ook voldoende beweging, ontspanning, fysieke inspanning en sociale momenten hebben. Die afwisseling kan zowel binnen als buiten school plaatsvinden.”

Van Gelder et al., 2021

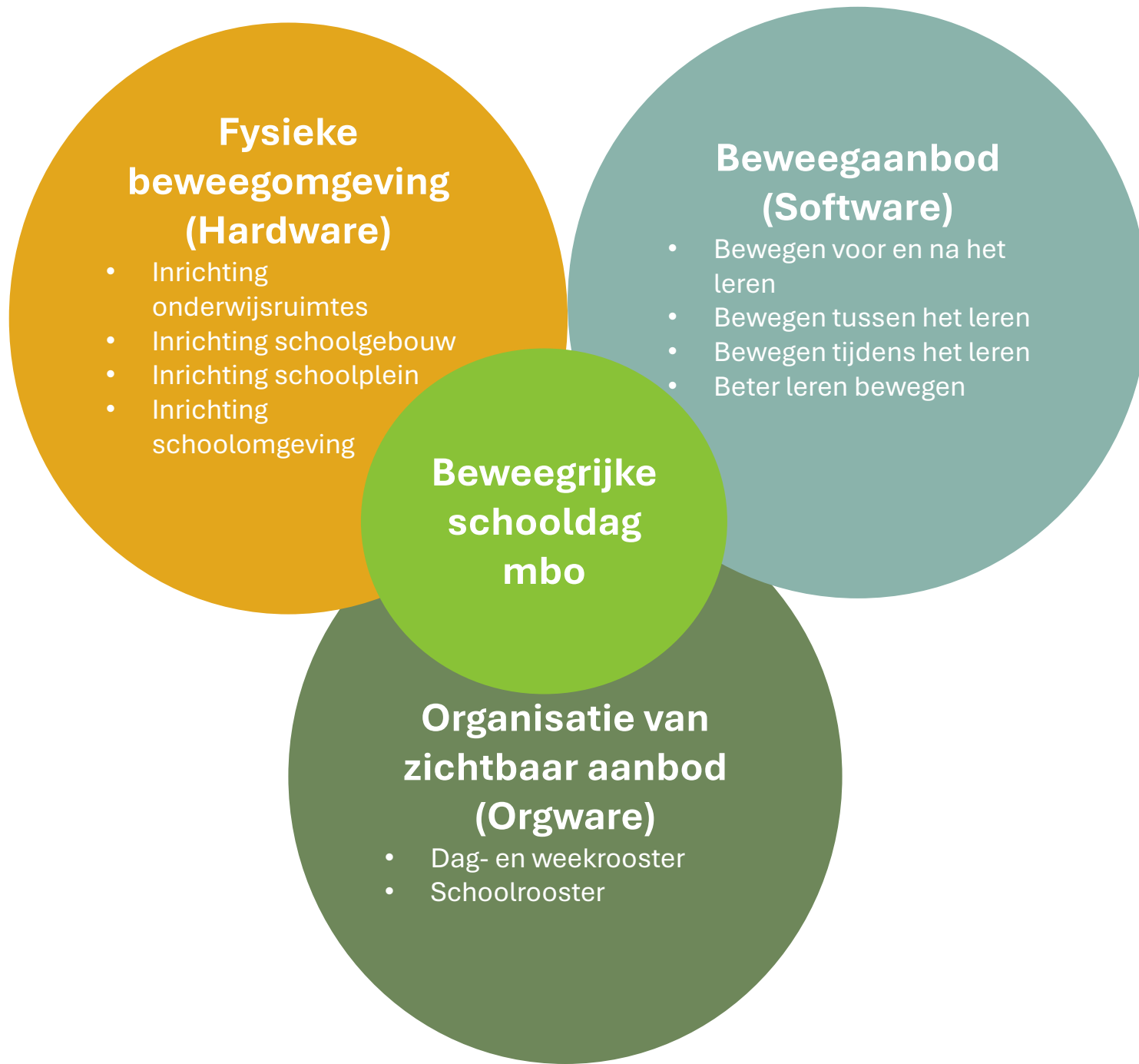
Waarom meer bewegen tijdens een schooldag voor mbo-studenten?

- Praktisch ingesteld
- Motivatie hangt vaak sterk af van **energie en beleving**.
- Er is in het mbo relatief veel sprake van **schooluitval** en mentale overbelasting – beweging helpt dit te voorkomen.
- Beweging verhoogd de interactie en betrokkenheid.
- Beweging kan de concentratie vergroten.

“MBO-studenten leren met hun hoofd, hun hart én hun handen. Laat ze dus ook leren in beweging.”

Framework Beweegrijke schooltag in het mbo

- In ontwikkeling
- Dynamische schooldag (van Gelder)
- BVO model (Hoyng & van Eck)



Ervaren

- Ezelen
 - Nature
 - Emotions
 - Travel
 - Music
 - Sports
- Podcast wandelen
 - Vragenlijst invullen
- Het menselijk lichaam ontsnapt
 - Bewegen + kennis
- Materialen memory
 - Bewegen + kennis



