

Samenvatting MBO-denktank '25 – Vraagstuk #2: Sport & Bewegen

Introductie MBO-denktank

De MBO-denktank geeft mbo-studenten een stem in gemeentelijk beleid, omdat er veel over hen wordt besloten, maar niet mét hen. De denktank is een initiatief van de gemeente Amsterdam in samenwerking met de Bildung Academie. Vraagstukken worden aangedragen door verschillende beleidsafdelingen van de gemeente. Door middel van vier fasen – bevragen, brainstormen, voorbereiden en presenteren – werken mbo-studenten aan oplossingen en adviezen voor de gemeente.

Introductie vraagstuk en deelvragen

In opdracht van de Sportraad Amsterdam Amsterdam boog de MBO-denktank zich over een vraagstuk rond sport en bewegen. De Sportraad Amsterdam is een onafhankelijk adviesorgaan dat de gemeente Amsterdam adviseert over het sportbeleid en als doel heeft zoveel mogelijk Amsterdammers, waaronder mbo-studenten, aan het bewegen te krijgen.

Mbo-studenten vormen een belangrijke doelgroep omdat zij – anders dan leerlingen in het voortgezet onderwijs – geen verplichte sportlessen meer krijgen binnen hun opleiding. Uit cijfers van het Kenniscentrum Sport en Bewegen (2021) blijkt dat jongeren na de overstap van vmbo naar mbo aanzienlijk minder bewegen. Slechts 9% van de 15-17-jarigen en 51% van de mbo-studenten van 18 jaar en ouder voldoen aan de beweegrichtlijnen.

De hoofdvraag luidt: 'Hoe krijgen we mbo-studenten meer in beweging?'

De volgende deelvragen stonden hierbij centraal:

- Welke factoren motiveren mbo-studenten om meer te bewegen?
- Welke aspecten uit de leefwereld van mbo-studenten stimuleren beweging, en welke barrières belemmeren dit?
- Welke oplossingen zijn er om mbo-studenten - zowel binnen als buiten het onderwijs - meer in beweging te krijgen?

Concepten van de studenten

De denktankleden onderzochten het vraagstuk via o.a. design thinking en een boksclinic. Elke groep werkte vanuit een persona, gebaseerd op het sport- en beweeggedrag van de studenten in de betreffende groep. Op basis hiervan formuleerden zij concrete voorstellen om beweging onder mbo-studenten te stimuleren, zowel binnen als buiten het onderwijs.

1. “Veel sport en veel beweging”

Persona Suzanne

Suzanne is een actieve student aan de middelbare hotelschool. Ze beweegt veel door haar werk in de horeca en doet aan boogschieten, schilderen en hardlopen. Ondanks haar actieve levensstijl, ervaart zij obstakels in het behoud van een gezonde levensstijl. Ze mist bijvoorbeeld gymles op school en heeft moeite met sociale verbinding binnen haar opleiding.

Adviezen:

- **Zet sportstudenten in als stagiaires op mbo-opleidingen:** Door studenten van sportopleidingen in te zetten als sportdocenten of begeleiders op andere mbo-opleidingen, wordt niet alleen sport gestimuleerd, maar ook het bestaande stagetekort in de sportsector aangepakt. Deze stagiaires kunnen gymlessen verzorgen, sportdagen organiseren en anderen motiveren tot bewegen.
- **Organiseer schoolteams en competities:** Door teamsporten laagdrempelig aan te bieden op school, kunnen studenten kennismaken met deze sporten zonder direct lid te hoeven worden van een vereniging. Er kunnen teams of elftallen gevormd worden in naam van de school of opleiding, evenals competities tussen verschillende teams van aangesloten scholen of opleidingen. Trainingen kunnen worden gegeven door een gymdocent of via gastlessen.
- **Stimuleer gezonde gewoontes via een app:** Een app zoals *Amigos* kan studenten verbinden met andere studenten die willen sporten. De app laat bijvoorbeeld sportlocaties en gezonde plekken in de buurt zien, biedt de mogelijkheid tot het maken van sportafspraken met medestudenten en kan bijdragen aan het doorbreken van taboes rondom sport en gezondheid. Online is het contact laagdrempelig en ontstaat er makkelijk een communitygevoel.

Studentfeedback: De denktankers vroegen feedback aan hun medestudenten. Die vertelden dat zij zelf al veel sporten, maar graag willen dat ook andere mbo-studenten meedoen. Ze benadrukten dat het sociale aspect een belangrijke rol speelt in hun motivatie om te sporten.

2. “Veel bewegen, weinig sport”

Persona Marit

Marit is 19 jaar, ICT-student, woont in Amsterdam en werkt in de horeca. Ze beweegt veel door haar werk, maar sport weinig vanwege een druk leven en beperkte toegang tot sportfaciliteiten. Haar behoefte is om gezonder te leven en fitter te worden, maar op een manier die past bij haar ritme: laagdrempelig en flexibel.

Adviezen:

- **Bied sportlessen aan op school:** Start met een paar verplichte sportlessen in het begin van het schooljaar, waarna studenten op vrijwillige basis verder kunnen gaan. Dit verlaagt de drempel voor studenten die sport nu niet vanzelfsprekend vinden.
- **Creëer beweegruimtes op school:** Denk aan een multifunctioneel lokaal dat ingericht is met sportapparatuur en flexibel ingezet kan worden. In dit lokaal kunnen lessen worden gegeven, maar het moet ook mogelijk zijn om er vrij te sporten of gebruik te maken van apparatuur buiten lestijden.
- **Zorg voor begeleiding door sportcoaches:** Een coach die niet te streng is én studenten motiveert, is essentieel. Door persoonlijke begeleiding hebben studenten meer motivatie waardoor ze regelmatig zullen sporten.

Studentfeedback: De studenten interviewden vijf andere mbo'ers. Die reageerden allemaal positief op het idee. Vooral het laagdrempelige en begeleidende karakter sprak hen aan. Ze

gaven aan dat het belangrijk is om de mogelijkheden en sportmomenten duidelijk te communiceren en dat veel studenten moeite hebben om zichzelf te motiveren.

3. “Weinig sport en weinig beweging”

Persona Gerrit

Gerrit is 20 jaar, volgt een game development opleiding en houdt van films, gamen en schaken. Hij beweegt ongeveer 14 uur per week (inclusief huishoudelijke activiteiten) en sport niet. In het verleden sportte hij wel, maar is daar om diverse redenen mee gestopt. De uitdaging ligt in het op een toegankelijke en motiverende manier opnieuw in contact komen met sport, vooral via een sociaal kader.

Adviezen:

- **Organiseer naschoolse sportactiviteiten:** Zorg voor variatie door een roulerend aanbod van sportclinics aan te bieden (bijvoorbeeld één keer per maand op zaterdag). Dit maakt het aantrekkelijker voor studenten om een sport uit te proberen zonder zich te binden.
- **Zet studentambassadeurs in:** Studenten die al sportief zijn en anderen weten te enthousiasmeren, kunnen als peer-ambassadeur optreden. Zij komen bijvoorbeeld langs in de klas of spreken medestudenten aan om samen te gaan sporten. Het contact met leeftijdsgenoten maakt de drempel lager; studenten voelen zich beter begrepen en meer op hun gemak.
- **Leg nadruk op het sociale aspect van sport:** De groep adviseert om sport te presenteren als middel tot sociale verbinding en mentale gezondheid. Dit vergroot niet alleen de betrokkenheid, maar ook de motivatie om structureel in beweging te blijven.

Studentfeedback: In gesprekken met medestudenten merkten de denktankers dat het sociale aspect veel toegevoegde waarde heeft. Vooral de inzet van peers vonden ze positief: peers spreken dezelfde taal en zorgen voor herkenning en motivatie.

Persoonlijke inzichten van denktankleden:

Tijdens het werken aan dit vraagstuk merkten de denktankleden ook zelf verandering in hun houding ten opzichte van sport. Eén student gaf aan: *“Ik ben zelf meer gaan sporten, alleen al door hier meer over na te denken en er met anderen over te praten.”* Een ander lid besloot te gaan sporten in de sportschool, met als motivatie het aangaan van sociale contacten en het verbeteren van mentale stabiliteit. De studenten gaven ook aan dat er soms een taboe lijkt te rusten op sporten: wie veel sport wordt soms belachelijk gemaakt, waardoor jongeren het minder graag delen met hun leeftijdsgenoten.

Deze persoonlijke ervaringen benadrukken de impact van bewustwording en groepsdynamiek op motivatie om te bewegen.

Conclusie

De adviezen van de MBO-denktank richten zich op drie kernpunten: sociale verbinding, laagdrempeligheid en flexibiliteit. Sport en bewegen worden aantrekkelijker wanneer studenten zich verbonden voelen met anderen, activiteiten makkelijk toegankelijk zijn en passen binnen hun dagelijks leven. Daarnaast blijkt dat alleen al het praten over sport en gezondheid kan motiveren tot meer beweging.

De Sportraad Amsterdam neemt deze aanbevelingen mee in verdere advisering van de gemeenteraad. Ook medewerkers van De Gezonde School hebben aangegeven het advies mee te nemen in hun programma's op scholen. Zo draagt het advies van de studenten bij aan beleid dat daadwerkelijk aansluit bij de leefwereld en behoeftes van mbo-studenten – precies waar de denktank voor bedoeld is.