



Het beweeggedrag van Aeres mbo paardensport en -houderij studenten

Afstudeerwerkstuk

Justina Felizia Hildebrandt

3027486

Hippische bedrijfskunde

Aeres Hogeschool Dronten

06-06-2022



Het beweeggedrag van Aeres mbo paardensport en -houderij studenten

Afstudeerwerkstuk



Auteur: Justina Felizia Hildebrandt

Afstudeerdocent: Teatske Pol-Veenstra

Datum en plaats: 06-06-2022, Meppel

Klas: 4BPa, Aeres Hogeschool Dronten, Hippische bedrijfskunde

DISCLAIMER

Dit rapport is gemaakt door een student van Aeres Hogeschool als onderdeel van zijn/haar opleiding. Het is géén officiële publicatie van Aeres Hogeschool. Dit rapport geeft niet de visie of mening van Aeres Hogeschool weer. Aeres Hogeschool aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade voortvloeiend uit het gebruik van de inhoud van dit rapport.

Voorwoord

Sport is al lang een groot deel van mijn leven. Tijdens mijn basisschoolperiode zat ik op zwemmen, dansen, paardrijden en voltige. Zo had ik elke dag wel iets om in beweging te blijven. Later moest ik kiezen voor welke sport ik zou gaan, want ik kon niet evenveel aandacht geven aan al deze sporten. Ik ging eerst alleen op voltige, ik trainde veel en fanatiek. Na verloop van de jaren begon ik ook weer met paardrijden. Zo had ik mijn week gevuld en had elke dag een sport waar ik naar toe ging. Toen ik ouder werd, ontdekte ik dat ik goed was in lesgeven en het coachen van kinderen. Mijn hobby liep zo ver uit de hand dat ik rond mijn achttiende bijna 40 kinderen wekelijks voltigelessen gaf.

Mijn interesse in lesgeven, coachen en begeleiden van kinderen en jongeren heb ik ook kunnen inzetten op het middelbaar beroepsonderwijs (mbo). Sinds september 2021 loop ik stage bij Aeres mbo Emmeloord. Ik mocht in het eerste semester de praktijklessen ruitersfit aan de studenten geven. Hiervoor moest ik zelf de opbouw van de lessen en het toetsingsschema bedenken. Door deze ervaring kreeg ik de behoefte om meer te weten te komen over het beweeggedrag van deze groep studenten.

Ik wil Teatske Pol graag bedanken voor het begeleiden tijdens het schrijven van mijn vooronderzoek. Een groot dank gaat ook naar Titia Heijbrock die mijn vragen ter allertijden heeft beantwoord en mij ondersteunde tijdens het schrijven van mijn afstudeerwerkstuk. Ook wil ik graag de docenten en studenten van Emmeloord, Barneveld en Leeuwarden bedanken voor het meewerken aan mijn onderzoek.

Justina Hildebrandt
Meppel, 6 juni 2022

Inhoud

SAMENVATTING	5
ZUSAMMENFASSUNG	6
1. INLEIDING.....	7
1.1 SPORT EN GEZONDHEID IN NEDERLAND	8
1.2 BEWEGEN IN DE PAARDENSPORT EN OP HET MBO.....	12
1.3 IS ALLEEN PAARDRIJDEN VOLDOENDE BEWEGING?	16
1.4 HOOFDVRAAG EN DEELVRAGEN	16
1.4 DOELSTELLING	17
2. HET ONDERZOEK	18
2.1 MATERIAAL.....	18
2.2 METHODE	19
3. RESULTATEN	20
3.1. HOEVEEL FYSIEKE ACTIVITEITEN STAAN IN HET CURRICULUM VOOR STUDENTEN VAN DE OPLEIDING PAARDENSPORT EN -HOUDERIJ?	21
3.2 WELKE FYSIEKE ACTIVITEITEN DOEN PAARDENSPORT EN -HOUDERIJSTUDENTEN NAAST PAARDRIJDEN?.....	25
3.3 IN WELKE MATE ONDERSCHIEDT HET BEWEEGGEDRAG VAN DE STUDENTEN PAARDENSPORT EN -HOUDERIJ ZICH MET ANDERE MBO-STUDENTEN?	28
3.4 WELKE PERCENTAGE VAN DE PAARDENSPORT EN -HOUDERIJSTUDENTEN VOLDOET AAN DE BEWEEGRICHTLIJNEN VAN DE NEDERLANDSE GEZONDHEIDSRAAD?	31
4. DISCUSSIE	33
5. CONCLUSIE EN AANBEVELING.....	36
BRONNEN	38
BIJLAGE A RESULTATEN ENQUÊTE	41
BIJLAGE B RESULTATEN VRAGENLIJST TESTJEELEEFSTIJL.NL	43

Samenvatting

Sport en beweging zijn goed voor de fysieke en mentale gezondheid van een mens. Door buiten te sporten houdt de mens de biologische klok in het ritme en kunnen mensen die mentale klachten hebben deze verminderen door bijvoorbeeld hardlopen. Paardrijden is ook een sport die buiten in de frisse lucht wordt beoefend en vooral bij een hoger tempo (draf en galop) verbrandt een mens net zoveel calorieën als tijdens het hardlopen. Toch zijn er mensen die van mening zijn dat paardrijden geen sport is omdat het paard het werk doet. Een ruiter verbrandt niet alleen calorieën tijdens het rijden zelf, maar ook tijdens het klaarzetten van het paard, stallen mesten en andere fysieke activiteiten op een stal. De mbo opleiding paardensport en -houderij valt onder de opleidingen die gericht zijn op sport en bewegen. Mbo-scholen hebben vanuit de overheid geen verplichte uren sport- of gymlessen en het CBS publiceert zorgwekkende cijfers over de jeugd die steeds dikker wordt. De Nederlandse gezondheidsraad adviseert dat mensen onder de achttien jaar elke dag 60 minuten matig intensief moeten bewegen en mensen die achttien jaar of ouder zijn 2,5 uur per week. Een groot deel van de mbo-studenten in Nederland voldoet niet aan deze richtlijnen. Aan de hand van deze zorgwekkende informatie is de hoofdvraag ontstaan: Wat is het beweeggedrag van studenten paardensport en -houderij, binnen en buiten de opleiding, vergeleken met de beweegerichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad?

De studenten die de opleiding paardensport en -houderij volgen zijn veel fysiek bezig op stal en op stages. Maar hoeveel uren precies en of ze wel genoeg bewegen om aan de richtlijnen te voldoen was onbekend. Voor docenten is het interessant om te weten of hun studenten voldoende bewegen. Docenten kunnen als het nodig is het curriculum aanpassen en bijdragen aan een gezondere jeugd.

Het onderzoek is uitgevoerd onder mbo-studenten die een paardensport en -houderij opleiding volgen aan een Aeres faculteit. Meegedaan hebben de studenten van Aeres Emmeloord, Barneveld en Leeuwarden. Er is onderzoek gedaan aan de hand van een enquête en aan de hand van een vragenlijst op de site TestJeLeefstijl.nl. In totaal hebben 72 studenten de enquête ingevuld en 55 studenten de vragenlijst op de site TestJeLeefstijl.nl.

Het resultaat was duidelijk: alleen met het aantal uren dat in het curriculum van de paardensport en -houderij studenten staat voldoen zij aan de beweegerichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad. Maar omdat de studenten naast school ook elders kunnen paardrijden en sommige ook nog andere sporten doen zoals fietsen, hardlopen of naar de sportschool gaan naast paardrijden, bewegen de studenten meer dan de gezondheidsraad adviseert. Ook in vergelijking met andere mbo-studenten bewegen de paardensport en -houderijstudenten veel. Zo bewegen de studenten paardensport en -houderij gemiddeld tussen de 11,5 en 17,15 uur per schoolweek en is de helft van de studenten meer dan 21 uur per week bezig met paardrijden en activiteiten op stal.

De opleiding paardensport en -houderij kan een voorbeeld zijn voor andere mbo-opleidingen, de studenten bewegen tussen de 46 en 70 procent van hun schooltijd, dit is duidelijk meer dan de 5 procent die geadviseerd wordt door de overheid.

Zusammenfassung

Sport und Bewegung sind gut für die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen. Durch Bewegung an der frischen Luft bleibt die biologische Uhr im richtigen Takt. Menschen, die Probleme mit psychischen Beschwerden haben, können diese zum Beispiel durch Laufen verringern. Reiten ist ebenfalls ein Sport, der an der frischen Luft ausgeübt wird und vor allem bei höheren Geschwindigkeiten (Trab und Galopp) verbrennt der Mensch beim Reiten genauso viele Kalorien wie beim Laufen. Dennoch gibt es Leute, die glauben, dass Reiten kein Sport sei, weil das Pferd die ganze Arbeit macht. Ein/e Reiter/in verbrennt nicht nur beim Reiten Kalorien, sondern auch bei der Vorbereitung des Pferdes, beim Ausmisten der Ställe und bei anderen körperlichen Tätigkeiten im Stall.

Der Ausbildungsgang „Pferdesport und –haltung“ an einer berufsbildenden Sekundarschule (niederl. „MBO“) ist eine Ausbildung, die in den Bereich Sport und Bewegung fällt.

Niederl. MBO-Schulen sind von der Regierung nicht verpflichtet, Sportunterricht anzubieten.

Das Zentrale Amt für Statistik der Niederlande (CBS) veröffentlichte alarmierende Zahlen über die immer dicker werdende Jugend. Der niederländische Gesundheitsrat empfiehlt, dass sich Menschen unter achtzehn Jahren 60 Minuten pro Tag und Menschen über achtzehn Jahren 2,5 Stunden pro Woche bewegen sollten. Ein großer Teil der Berufsschüler/innen erfüllt diese Vorgaben nicht. Auf der Grundlage dieser beunruhigenden Informationen stellt sich die Frage: Wie ist das Bewegungsverhalten von Schüler/innen des Ausbildungsgangs Pferdesport und -haltung innerhalb und außerhalb des Schulalltags in Bezug auf die Bewegungsrichtlinien des niederländischen Gesundheitsrates?

Die Schüler/innen des Ausbildungsgangs Pferdesport und -haltung sind in ihren Ställen und bei ihren Praktika körperlich aktiv. Aber wie viele Stunden genau und ob sie sich genug bewegen, um die Richtlinien zu erfüllen, war nicht bekannt. Für das Lehrpersonal ist es interessant zu wissen, ob die Schüler/innen sich ausreichend bewegen. Falls erforderlich, könnten die Lehrpläne angepasst werden und zu einer gesünderen Jugend beitragen.

Die Untersuchung wurde unter Schüler/innen durchgeführt, die eine Ausbildung an einer Aeres-Fakultät belegen. Die Schüler/innen von Aeres Emmeloord, Barneveld und Leeuwarden nahmen daran teil. Insgesamt füllten 72 Schüler/innen die Umfrage zur dieser Arbeit aus und weitere 55 Schüler/innen füllten einen Fragebogen auf der Website TestJeLeefstijl.nl aus.

Das Ergebnis war eindeutig: Nur mit den im Lehrplan angegebenen Vorgaben erfüllen die Schüler/innen bereits die Bewegungsrichtlinien des niederländischen Gesundheitsrates. Da die Schüler/innen jedoch z.T. neben der Schule auch anderswo reiten und einige von ihnen neben dem Reiten auch andere Sportarten betreiben, bewegen sich die Schüler/innen mehr als genug. Nach den Ergebnissen des Fragebogens von TestJeLeefstijl.nl bewegen sich die Schüler/innen der Ausbildung Pferdesport und -haltung mehr als Schüler/innen anderer MBO-Ausbildungsgänge. Die Ausbildung kann als Beispiel für andere MBO-Ausbildungen genommen werden, denn die Schüler/innen bewegen sich zwischen 46 und 70 Prozent ihrer Schulzeit, was deutlich mehr ist, als die von der Regierung empfohlenen 5 Prozent.

1. Inleiding

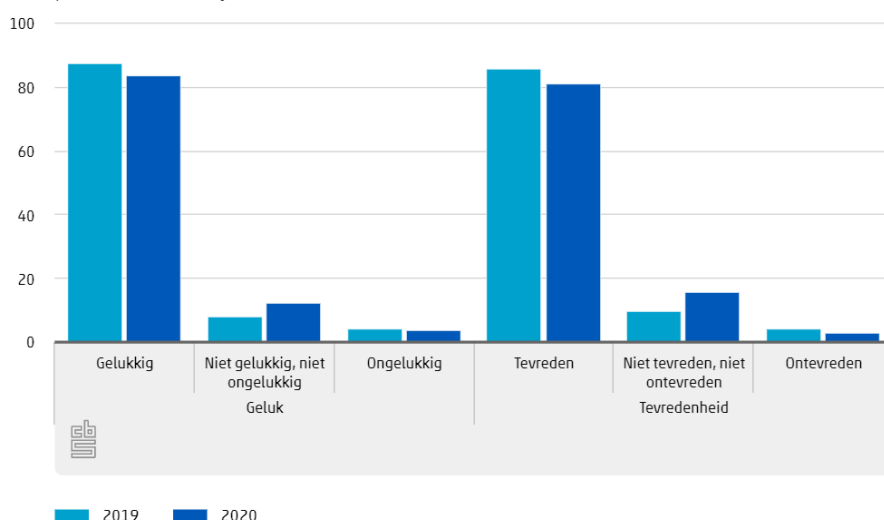
Om te voorkomen dat mensen ernstige ziektes krijgen of blessures oplopen adviseert het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport om meer te gaan bewegen dan nu wordt gedaan. Aan de hand van de cijfers die het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) elk jaar publiceert, wordt duidelijk dat Nederlanders steeds meer zitten. Bovendien wordt minder tijd besteed aan sport en minder bewogen. Ook de algemene gezondheid van de Nederlanders gaat steeds meer achteruit door roken en het gebruik van alcohol. Van alle jongeren is 19,4 procent ontevreden over hun gezondheid. Hoe ouder jongeren worden hoe minder ze bewegen. Hierdoor stijgt het aantal jongeren met overgewicht, minder motorische fitheid en psychosociale problemen. Jongeren die paardensport beoefenen, bewegen over het algemeen veel tijdens de werkzaamheden op stal. Calorieën worden al verbrand tijdens het poetsen, stallen uitmesten en vegen. Studenten die een mbo-paardensportopleiding volgen hebben, tijdens hun lessen op school praktijklessen waar ze buiten bezig zijn met paarden. Ook volgen ze het vak ruitersfit, waarbij de focus op de balans en coördinatie van de student ligt. Om te voorkomen dat paarden kreupel worden of overbelast raken, moet een ruiter een passend gewicht hebben. Steeds meer maneges hebben daarom een maximumgewicht vastgesteld voor ruiters. In de volgende hoofdstukken wordt er dieper ingegaan op de vraag waarom het van belang is dat jongeren in de paardensport genoeg bewegen.

1.1 Sport en gezondheid in Nederland

Gezondheid is een maatschappelijk relevant onderwerp. De Nederlandse samenleving wil graag dat kinderen en jongeren goed opgroeien, een veilig thuis hebben en goed opgeleid worden. Het CBS doet onderzoek naar deze aspecten. Over het algemeen zijn Nederlandse jongeren tevreden met hun leven en gelukkig. Dit is gemeten middels twaalf indicatoren als gezondheid, veiligheid, materiële levensstandaard en sociale relaties (CBS, Jaarrapport Landelijk Jeugdmonitor, 2020). Er is wel te zien dat er een afname is van het aantal jongeren dat tevreden en gelukkig is. In 1997 was 91,1 procent van de Nederlanders tussen de achttien en 25 jaar gelukkig en tevreden, in 2018 was dat gedaald naar 85,8 procent (CBS Jeugdmonitor 2019, 2019). In onderstaande tabel is te zien dat jongeren in 2019 weer iets meer tevreden waren dan in 2018 met 87,5 procent. Tot nu toe zijn jongeren het meest ontevreden geweest in het jaar 2020, toen was 83,8 procent tevreden en gelukkig (CBS Jeugdmonitor, 2021).

10.1.1 Geluk en tevredenheid

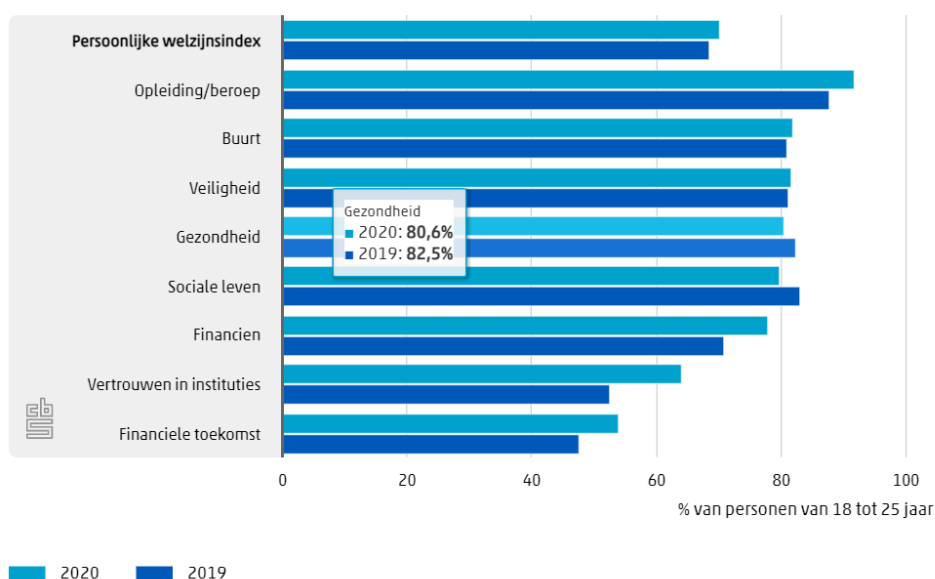
% van personen van 18 tot 25 jaar



FIGUUR 1 GELUK EN TEVREDENHEID (CBS JEUGDMONITOR 2021, 2021)

Als er specifiek gekeken wordt naar de dimensies van persoonlijke tevredenheid, dan is te zien dat jongeren het meest tevreden zijn over hun baan of opleiding. Gezondheid is ook een dimensie van tevredenheid. In de tabel hieronder is te zien dat in 2020 80,6 procent van de achttien- tot 25-jarige jongeren tevreden was over hun gezondheid (CBS Jeugdmonitor, 2021). Omgedraaid is dus 19,4 procent van de jongeren ontevreden met hun gezondheid.

10.2.1 Een 7 of hoger voor dimensies van persoonlijk welzijn



FIGUUR 2 DIMENSIES VAN PERSOONLIJK WELZIJN (CBS JEUGDMONITOR, 2021)

In Nederland zijn er veel woorden om uit te drukken dat een mens veel beweegt of probeert een gezonde leefstijl na te leven. Bewegen, sporten, fysieke activiteiten, beweeggedrag, fitheid; allemaal woorden die gebruikt kunnen worden om aan te geven dat een mens op een manier bezig is met zijn lichaam. In dit onderzoek worden vooral de woorden bewegen en beweeggedrag gebruikt. Ensie definieert bewegen als “van plaats veranderen en niet stilstaan” (Ensie, 2017). Gedrag wordt volgens Ensie gedefinieerd als ‘bewuste en onbewuste handelingen, mensen en dieren vertonen deze handelingen’ (Ensie, 2015). Het samengevoegde woord beweeggedrag omvat alle bewuste en onbewuste handelingen in het dagelijkse leven waarbij een mens niet stilstaat. In dit onderzoek wordt het woord beweeggedrag gebruikt voor “de uitvoering van lichaamshoudingen en -bewegingen in het dagelijkse leven in de voor een persoon natuurlijke omgeving” (Den Ambtman et al., 2012). Hieronder vallen wandelen, lopen, fietsen, zwemmen, tuinieren, paardrijden en elke andere vorm van sport.

Bezig zijn met sport is een vrijetijdsactiviteit, waarvoor de mens actief tijd moet nemen. De gemiddelde Nederlander heeft 44 uur vrije tijd in de week. Deze besteedt hij rond de 19,6 uur aan mediagebruik, 14,3 uur aan recreatieve activiteiten en ontspanning, 8,2 uur aan sociale contacten en 1,7 uur aan vrijwilligerswerk. De hoeveelheid vrije tijd die de gemiddelde Nederlander per week te besteden heeft is sinds jaren stabiel en verandert nauwelijks (Wennekers & Van der Torre, 2020). Jongeren tussen dertien en zeventien jaar besteden 88 procent van hun vrije tijd aan sport en sportieve recreatie, jongeren tussen achttien en 24 besteden 71 procent van hun vrije tijd aan sport en sportieve recreatie (Wendel-Vos, 2020). Van alle Nederlanders vanaf twaalf jaar en ouder sport 55 procent één keer per week of vaker (Wendel-Vos, 2020). Hiertegenover staan de uren die een Nederlander per dag zit; een Nederlander zit gemiddeld 8,5 uur op een dag (Zaane, 2022). Hiermee is Nederland kampioen zitten. Dit wil het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid graag veranderen naar kampioen bewegen (Ministerie van Sociale Zaken

en Werkgelegenheid, 2022). Met de campagne 'de nationale beweegminuut' wil het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid werknemers motiveren om meer te bewegen tijdens hun werk, om 11.00 uur is de nationale beweegminuut. De bedoeling is dat alle werknemers dan één minuut gaan bewegen (Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2022). Op de website van de nationale beweegminuut zijn video's te vinden met voorbeelden hoe een werknemer op kantoor kan bewegen (Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2022).

Onderwerpen die betrekking hebben op een gezonde levensstijl worden steeds vaker besproken in het nieuws, aan de keukentafel en op scholen. Mensen interesseren zich in een gezonde levensstijl om ziektes te voorkomen en lage ziektekosten te houden. Hierdoor krijgen termen zoals personal trainer, work-life-balance en voedingspiramides meer aandacht in de maatschappij. Hieraan verbonden is ook het aanbod aan sportscholen en fitnessbedrijven dat stevig stijgt. Zo is er tussen 2007 en 2018 een groei van 78 procent in het aantal vestigingen met een fitnessaanbod (Hover & Van Eldert, 2019). Daar tegenover verandert het aantal mensen dat lid is van een vereniging of sportclub nauwelijks. In 2020 was 29 procent van de Nederlanders vanaf zes jaar lid van een sportvereniging. Door vergrijzing, meer migranten en individualisering wordt verwacht dat het aantal mensen dat lid is van een sportvereniging, in de toekomst zal afnemen (Wendel-Vos, 2020). De Nederlander is in het algemeen gelukkig en tevreden, heeft 44 uur vrije tijd in een week en heeft verschillende mogelijkheden om sport uit te oefenen en alsnog zijn er steeds meer mensen met overgewicht en andere fysieke problemen.

Vanuit het CBS komen zorgwekkende cijfers dat de jeugd dikker wordt en ze zelfs overgewicht heeft. In 2020 was 16,4 procent van de leeftijdsgroep negen tot achttien jaar getroffen door overgewicht. In de leeftijdsgroep achttien tot 25 jaar was dat zelfs 25,6 procent (CBS Jeugdmonitor, 2021). De cijfers alleen zijn misschien niet eens schokkend, maar als het totaalplaatje bekeken wordt dan is er elk jaar een stijging van jongeren met overgewicht.

De Nederlandse gezondheidsraad heeft richtlijnen voor het bewegen opgesteld. Deze zijn gekomen omdat in de loop van de jaren de mensen (kinderen en volwassenen) minder bewegen door digitalisering, verstedelijking en te weinig veilige speelplekken (Rijksoverheid, 2021). De gezondheidsraad wil door meer bewegen ziektes en blessures bij mensen voorkomen. Als een mens voldoende beweegt, wordt het risico dat hij of zij ziektes of aandoeningen zoals een beroerte, borstkanker, depressie, type-2 diabetes of osteoporose krijgt verlaagd (Bieleman et al., 2022). Eén van de belangrijkste redenen om meer te bewegen is het voorkomen van obesitas. De World Health Organisation (WHO) maakt zich grote zorgen over het toenemende aantal mensen met obesitas. 39 procent van de wereldbevolking boven de achttien heeft overgewicht en er sterven elk jaar meer mensen aan obesitas dan aan ondergewicht (World Health Organisation, 2021). In het jaar 2020 hadden 39 miljoen kinderen en adolescenten tussen vijf en negentien jaar oud overgewicht of obesitas, schreef de WHO (World Health Organisation, 2021). De gezondheidsraad adviseert aan mensen boven de achttien jaar wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief te bewegen en aan kinderen elke dag één uur. Er wordt duidelijk geadviseerd

dat meer beweging altijd goed is. In het jaar 2017 heeft slechts 44 procent van de mensen boven de achttien jaar aan deze richtlijn voldaan en bij de groep twaalf tot zeventien jarigen heeft 28 procent van de kinderen aan de beweegrichtlijn van één uur per dag voldaan (Gezondheidsraad, 2017). Mensen die meer bewegen hebben lagere ziektekosten. Zo hebben onderzoekers vooral een verschil kunnen zien bij adolescenten. Als een adolescent intensief aan het bewegen is dan zijn de ziektekosten lager dan bij adolescenten die niet of weinig bewegen (Torres et al., 2022).

Op het mbo is er sinds 1996 geen verplichting meer van sport- of gymlessen. Elke school mag sindsdien zelf bepalen of er sport wordt aangeboden. Vanuit de overheid is een stimuleringsprogramma opgezet met het doel dat studenten vijf procent van hun schooltijd bezig zijn met sport en bewegen (Dijk & Koninklijke vereniging voor lichamelijke opvoeding, 2021). In het jaar 2008 is een masterplan bewegen en sport door de MBO Raad opgesteld met als doel de studenten voor te bereiden op de maatschappij als een vitale werknemer en burger. Het masterplan ontstond omdat de overheid het toch niet handig vond dat mbo-studenten geen verplicht sportaanbod meer hadden. De overheid stelde voor dit plan achttien miljoen euro beschikbaar (Slot-Heijs et al., 2021). In de literatuur is te zien dat er altijd kleine stappen zijn gezet met aandacht voor sport en beweging in het mbo. De laatste stap was in 2019 met het Platform Sport en Gezonde Leefstijl, dat als doel heeft kennis uit te wisselen tussen studenten en medewerkers uit het onderwijs (Slot-Heijs et al., 2021).

Mbo-studenten zijn gemiddeld tussen de zestien en 21 jaar oud, een leeftijd waar het lichaam al uitgegroeid is maar de adolescent nog in de fase zit zichzelf te vinden. Ook de hersenen moeten zich in de fase nog verder ontwikkelen. Ook zijn adolescenten beïnvloedbaar; vrienden, familie, bekenden en docenten spelen hierbij een rol (Slot & Van Aken, 2019). Doordat ze in een soort “uitprobeerfase” zijn, doen ze vaak ook dingen die minder slim zijn of schadelijk voor de gezondheid zijn zoals roken, het drinken van alcohol en ongezond eten. Dit is terug te zien in de cijfers: 23,4 procent van de mbo’ers is roker, op het hbo rookte in 2020 15,3 procent van de studenten. Ook alcohol en roken dragen bij aan het feit dat jongeren zwaarder worden en hierdoor hun eigen gezondheid schaden (CBS, 2021).

1.2 Bewegen in de paardensport en op het mbo

Nederland telt circa 500.000 ruiters waarvan rond de 80 procent vrouw is (Nederland Paardenland, 2016). In de afgelopen jaren is er een afname van matige tot intensieve lichaamsbeweging, dit is vooral te zien bij meisjes in het begin van de adolescentie (Bailey et al., 2021). Ruiters krijgen vaak te horen dat paardrijden geen sport zou zijn. De mensen die zo iets zeggen, zijn van mening dat het paard al het werk doet en de ruiter er alleen boven op hoeft te zitten. Volgens van Dale is sport “allerlei lichamelijke oefeningen en ontspanning waarbij vaardigheden, kracht en inzicht vereist worden” (Van Dale, 2022). Aan de hand van deze definitie kan geconcludeerd worden dat paardensport zeker een sport is. Zonder de aangeleerde vaardigheden kan een mens niet op een paard zitten of überhaupt iets met hem doen. Zonder geleerd te hebben een paard uit de wei de halen lukt het al niet. De ruiter heeft kracht, balans en lichaamsbeheersing nodig om zich op een paard te houden en zonder inzicht in het paard of de sport kan de ruiter niks van het paard verwachten. De mbo-opleiding Paardensport en -houderij valt onder de opleidingen die gericht zijn op sport en bewegen (Slot-Heijs et al., 2021).

Door een lichamelijke oefening te doen verbrandt het lichaam calorieën. Niet alleen tijdens het rijden van een paard worden calorieën verbrand, ook tijdens de verzorging ervan en werkzaamheden op stal gebeurt dit. De site horse&hound.co.uk heeft in 2021 uitgezocht hoeveel calorieën dat zijn. Een mens verbrandt bijvoorbeeld tijdens het uitmesten van twee paardenstallen met stro, het legen van de kruiwagen en het opstrooien 175 kcal (Jones, 2021). Bij het aanhaken van de kanten van de rijbaan verbrand een mens binnen vijftien minuten 88 kcal (Jones, 2021). Dit zijn alleen indicatoren, hoeveel calorieën daadwerkelijk verbrand worden hangt af van geslacht, gewicht en de leeftijd van de persoon. Amerikaanse onderzoekers hebben een onderzoek gedaan naar het aantal calorieën dat wordt verbrand tijdens het rijden. Hierbij is ontdekt dat de ruiter meer calorieën verbrandt wanneer het paard sneller loopt. Dus tijdens het galopperen worden er meer calorieën verbrand dan tijdens het draven of stappen. Hierdoor zeggen de onderzoekers dat paardrijden een alternatief voor hardlopen kan zijn omdat er vooral bij hoger tempo net zo veel calorieën verbrand worden (O'Reilly et al., 2021). Er is een onderzoek naar gedaan hoe depressies behandeld kunnen worden. Hieruit blijkt dat regelmatig hardlopen helpt tegen depressieve symptomen (Blake, 2012). Het zou kunnen zijn dat paardrijden eenzelfde positief effect kan hebben op mensen met een depressie.

Zoals beschreven in hoofdstuk 1.1 zijn er steeds meer mensen met overgewicht, ook in de hippische sector. Niet voor niets zijn er maneges met een limiet voor het gewicht van de ruiter. Deze limiet is ingesteld om paarden te beschermen tegen een te hoge draaglast. Maneges verkleinen hiermee de kans dat hun paarden kreupel, overbelast of ziek worden. De Koninklijke Nederlandse Hippische Sportbond (KNHS) en de Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra (FNRS) hebben richtlijnen gepubliceerd waarop gebaseerd kan worden hoeveel gewicht een paard of pony mag dragen. Een paard of pony kan zonder problemen 15 tot 20 procent van zijn eigen lichaamsgewicht extra dragen. Belangrijk hierbij is het harnachement niet te vergeten (KNHS, 2021). Het probleem van te zware ruiters ligt bij de ondernemers in de hippische sector, zij moeten bepalen wie wel en wie niet mag

paardrijden. Voor mensen met een eigen paard is er niemand die zegt dat het niet mag als iemand te zwaar is, de ruiter heeft zelf de verantwoordelijkheid over de gezondheid van zijn paard of pony.

Mensen die paardrijden, zijn niet alleen bezig met sport maar zijn ook nog buiten in de frisse lucht en maken in deze tijd weinig gebruik van een beeldscherm zoals mobiele telefoon of televisie. Een lichaam dat weinig beweegt, weinig buiten is en veel achter een scherm zit krijgt gezondheidsklachten. Niet alleen overgewicht is een gevolg van te weinig beweging. Andere gevolgen van te weinig beweging en te veel achter een scherm zitten zijn bijziendheid, verminderde motorische fitheid, rugklachten als gevolg van foute zit- en lighouding, slaapproblemen en psychosociale problemen (Iyer et al., 2021). Er is steeds meer bewijs dat ook mentale problemen voorkomen kunnen worden door meer lichamelijke beweging (Blake, 2012). De gezondheidsraad geeft naast hun beweegrichtlijnen ook advies voor adolescenten om elke dag naar buiten te gaan. Door zon- of daglicht wordt de biologische interne klok in de pas gehouden (Iyer et al., 2021). Door buiten te zijn of zelfs door activiteiten in de natuur te doen, kunnen mentale problemen voorkomen worden, kan het gevoel van eigenwaarde versterkt worden en kan een mens beter leren (Wales et al., 2022).

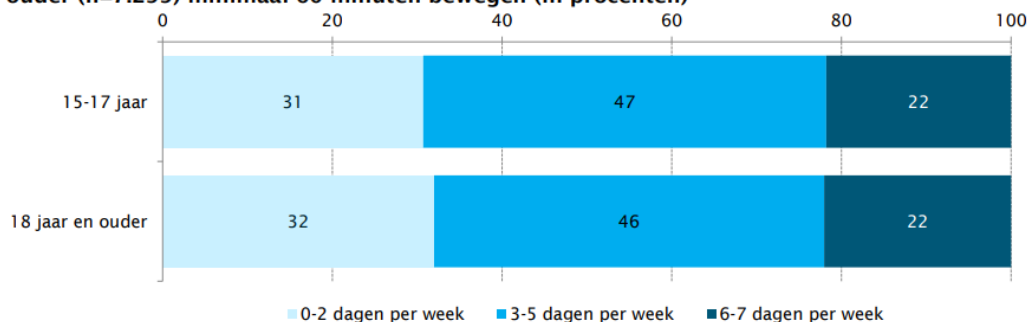
De studenten van de opleiding Paardensport en -houderij hebben gemiddeld één keer per week praktijkles op school. Een praktijkles vindt op de manege plaats en omvat gemiddeld twee en een half uur. Het is voor de studenten niet verplicht om een eigen paard te hebben, wie geen eigen paard heeft kan de lessen volgen met een manege- of schoolpaard. Ze krijgen les van een docent van school en de lessen verschillen per leerjaar. De focus tijdens alle paardrijlessen ligt op dressuur en springen. De studenten krijgen niet alleen paardrijlessen, maar leren ook grondwerk, longeren en zijn bezig met verschillende stalwerkzaamheden. Tijdens de praktijklessen zijn de studenten de gehele tijd buiten op de manege, ook bij slecht weer gaan de lessen door. In alle leerjaren lopen de studenten stage op een erkend leerbedrijf. Per school en leerjaar verschilt de stage. Er zijn blokstages van zeven weken of lintstages van één dag per week. Stagebedrijven kunnen zowel primair als secundair zijn, een groot deel van de studenten kiest voor stage op een primair paardenbedrijf. Op de stagebedrijven moeten de studenten mee werken bij stalwerkzaamheden en mogen paardrijden als het bedrijf die mogelijkheden heeft. De studenten die in het bezit zijn van een eigen paard rijden, naast de schoollessen en stages, ook paard in hun vrije tijd (Heijbrock, 2022).

Vanuit het Mulier instituut in Utrecht is er onderzoek gedaan naar bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs. Dit onderzoek werd gesteund door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport, afgekort het Ministerie van VWS (Slot-Heijs et al., 2021). Het onderzoek werd uitgevoerd in het schooljaar 2019/2020 onder 30 verschillende mbo-instellingen. Er is aan de hand van een enquête aan de instellingen zelf gevraagd wat zij doen aan de bovengenoemde onderwerpen. Daarnaast is door het verzamelen van gegevens met behulp van de site TestJeLeefstijl.nl en de Leefstijlmonitor van het RIVM extra data gegenereerd. Op de site TestJeLeefstijl.nl kunnen mbo-scholen onder hun studenten enquêtes laten invullen over bepaalde leefstijlthema's (Slot-Heijs et al.,

2021). De site TestJeLeefstijl.nl is opgenomen in het landelijke preventieakkoord, dit akkoord heeft als doel dat Nederlanders vitaal worden. De vragen die aan studenten gesteld worden op de site TestJeLeefstijl.nl komen uit veertien categorieën. De vragen worden bepaald door kennisinstituten, die ontwikkelen de inhoud en houden de vragen actueel (Schoonbeek, 2022).

Uit het onderzoek van het Mulier instituut bleek dat slechts 22 procent van de vijftien- tot zestienjarige mbo-studenten zes tot zeven dagen in de week 60 minuten bewegen. Ook bij de studenten boven de achttien jaar beweegt 22 procent 60 minuten per dag zes tot zeven dagen in de week. Het grootste gedeelte van de studenten beweegt drie tot vijf dagen per week één uur op een dag (Slot-Heijs et al., 2021). In de onderstaande tabel zijn de resultaten schematisch weergegeven.

Figuur 5.5 Aantal dagen per week dat mbo-studenten van 15-17 jaar (n=11.186) en 18 jaar en ouder (n=7.299) minimaal 60 minuten bewegen (in procenten)



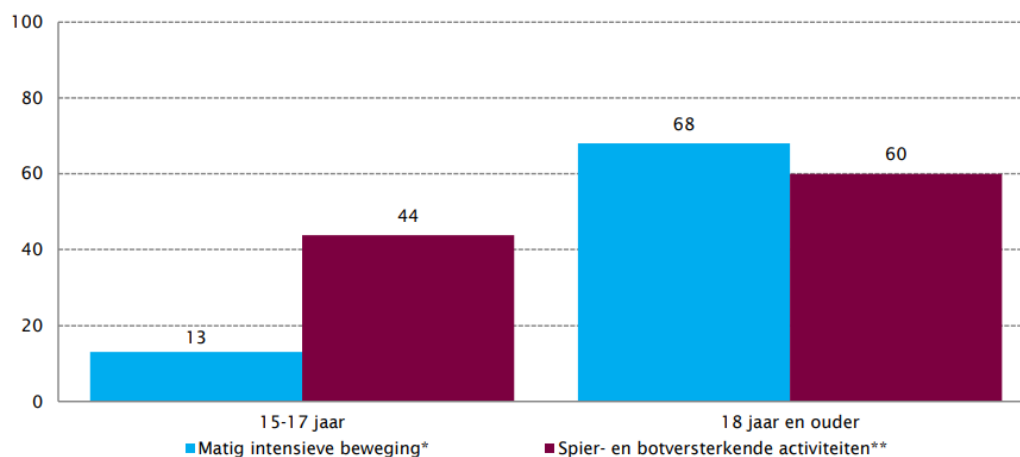
Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

FIGUUR 3 60 MINUTEN PER DAG BEWEGEN (SLOT-HEIJS ET AL., 2021)

De richtlijn voor studenten tot achttien jaar is dat ze 60 minuten per dag matig intensief bewegen. Matig intensief betekent dat de ademhaling sneller wordt tijdens de beweging. De 60 minuten hoeven niet in één sessie gedaan te worden. Elke keer dat het lichaam matig intensief beweegt telt mee. Een andere richtlijn voor jongeren onder de achttien jaar is dat ze drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten uitoefenen (TestJeLeefstijl, 2022). Aan mensen boven de achttien jaar wordt geadviseerd twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen en twee en een half uur per week matig intensief te bewegen (TestJeLeefstijl, 2022).

In onderstaande tabel zijn bijna geen verschillen te zien tussen studenten onder en boven de achttien jaar. Maar als gekeken wordt naar de beweegrichtlijnen, dan valt snel op dat studenten boven de achttien jaar de richtlijnen vaker halen. Zij moeten twee en een half uur per week matig intensief bewegen, dat redt 68 procent van de studenten. De studenten onder de achttien jaar moeten per dag 60 minuten matig intensief bewegen, dit haalt maar dertien procent (Slot-Heijs et al., 2021). Wel haalt 44 procent van de vijftien- tot zestienjarige studenten de spier- en botversterkende activiteit en 60 procent van de studenten boven de achttien jaar. Hieronder is het schematisch weergegeven.

Figuur 5.6 Percentage mbo-studenten van 15-17 jaar (n=11.186) en 18 jaar en ouder (n=7.295) dat voldoet aan de beweegrichtlijnen (in procenten)



*15-17 jaar: minimaal dagelijks 60 minuten, 18 jaar en ouder: minimaal 150 minuten per week.

** 15-17 jaar: minimaal 3 keer per week, 18 jaar en ouder: minimaal 2 keer per week.

Bron: TestJeLeefstijl.nl (schooljaar 2019/2020). Bewerking: Mulier Instituut.

FIGUUR 4 VOLDOEN AAN DE BEWEEGRICHTLIJNEN (SLOT-HEIJS, VRIESWIJK, & LUCASSEN, 2021)

1.3 Is alleen paardrijden voldoende beweging?

Om ziektes en hoge kosten te voorkomen adviseert de gezondheidsraad om veel actief buiten te zijn. Dit is vooral voor adolescenten erg van belang om mentale problemen te voorkomen en hun welzijn hoog te houden. Verder worden door veel bewegen obesitas en overgewicht voorkomen. Meer dan de helft van de mbo-studenten voldoet niet aan de beweegrichtlijnen. Maar hoe zit dat bij de mbo paardensport en -houderijstudenten? Mensen die paardensport beoefenen, bewegen tijdens hun hobby veel buiten. Onbekend is of ze alleen door paardrijden genoeg bewegen. Ook is het onbekend of de studenten paardensport en -houderij door alleen paardrijden voldoen aan de adviesrichtlijnen voor bewegen. Het is op dit moment onbekend hoeveel uren op een dag een student van de opleiding paardensport en -houderij beweegt. Onbekend is ook of de studenten van deze opleiding meer in beweging zijn dan andere Nederlandse mbo-studenten.

1.4 Hoofdvraag en deelvragen

Om inzicht te krijgen hoeveel uren de studenten van de opleiding paardensport en -houderij bewegen is er één hoofdvraag en zijn een aantal deelvragen opgesteld. Door het beantwoorden van de deelvragen zou de hoofdvraag beantwoord kunnen worden.

Hoofdvraag:

Wat is het beweeggedrag van studenten paardensport en -houderij, binnen en buiten de opleiding, vergeleken met de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad?

Om de hoofdvraag goed te kunnen beantwoorden is er een aantal deelvragen opgesteld.

Deelvragen:

1. Hoeveel fysieke activiteiten staan in het curriculum voor studenten van de opleiding paardensport en -houderij?
2. Welke fysieke activiteiten doen paardensport en -houderijstudenten naast paardrijden?
3. In welke mate onderscheidt het beweeggedrag van de studenten paardensport en -houderij zich van andere mbo-studenten?
4. Welke percentage van de studenten paardensport en -houderij voldoet aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad?

1.4 Doelstelling

Met dit onderzoek wordt duidelijk gemaakt of de studenten paardensport en -houderij voldoen aan de beweegrichtlijnen. De resultaten worden gecommuniceerd met Aeres mbo en de vakdocenten. Met de resultaten krijgen de docenten inzicht in het beweeggedrag van hun studenten en kunnen eventueel inspelen op problemen. Door erachter te komen hoeveel uren de studenten in beweging zijn kan de school conclusies trekken over de gezondheid en het welzijn van haar studenten. Als de studenten niet genoeg in beweging zijn kan de school eventueel aanpassingen doen binnen de lessen en actief bezig gaan met het welzijn van de studenten.

2. Het onderzoek

Dit onderzoek is een kwantitatief onderzoek. Tijdens het onderzoek werden feiten verzameld om deze te vergelijken met een grotere populatie. De grote populatie is in dit onderzoek alle mbo-studenten in Nederland die de vragenlijst van TestJeLeefstijl.nl hebben ingevuld. Met hulp van deze vragenlijst zijn gegevens verzameld hoeveel de studenten bezig zijn met bewegen en zijn de landelijke uitkomsten vergeleken met de uitkomsten van de Aeres studenten. Er is ook een enquête uitgezet onder de studenten met specifieke vragen over hun beweegdrag. Het onderzoek heeft plaats gevonden tussen april 2022 en eind mei 2022. In hoofdstuk vier zijn de resultaten van het onderzoek in grafieken weergegeven.

2.1 Materiaal

De zelf gekozen populatie wordt gevormd door de studenten van de mbo opleiding paardensport en -houderij. Zij volgen allemaal deze opleiding aan een faculteit van Aeres. Aeres telt 561 studenten paardensport en -houderij van alle niveaus samen. In de tabel hieronder zijn de aantallen studenten per locatie en niveau weergegeven.

	BOL			BBL			
	niveau 2	niveau 3	niveau 4	niveau 2	niveau 3	niveau 4	Totaal
Almere	x	12	25	x	x	x	37
Emmeloord	x	20	24	x	x	x	44
Leeuwarden	x	32	51	x	x	x	83
Barneveld	47	86	201	7	56	x	397
totaal	47	150	301	7	56	0	561

TABEL 1 VERDEELING STUDENTEN AERES (MULDER, 2022)

De studenten volgen een driejarige mbo-opleiding die gericht is op het ontwikkelen van vaardigheden binnen de paardensport. Na hun opleiding moeten ze in staat zijn om zelfstandig op een paardenbedrijf te kunnen werken en verantwoord om te kunnen gaan met paarden. Als ze de opleiding op niveau vier volgen dan kunnen ze na de opleiding ook een bedrijf leiden. Tijdens de opleiding hebben ze de mogelijkheid om een instructeursdiploma te halen, dan mogen ze op maneges of aan particulieren paardrijles geven. De studenten lopen binnen hun opleiding stages op primaire of secundair hippische bedrijven om kennis te maken met het werk op een stal of manege en daarbij hun vaardigheden te vergroten. Studenten van de opleiding BBL werken al op een bedrijf en volgen daarnaast één keer per week les op school. Bij de BOL-opleiding lopen de studenten één dag in de week stage en hebben vier dagen school.

Voor het verzamelen van feiten is er gebruik gemaakt van een enquête en de vragenlijst op de site TestJeLeefstijl.nl. Alle studenten van Aeres Emmeloord, Leeuwarden en Barneveld zijn uitgenodigd om de enquête en de vragenlijst in te vullen. De enquête en de vragenlijst zijn per mail verstuurd worden. 72 studenten hebben de enquête ingevuld en 55 studenten de vragenlijst op TestJeLeefstijl.nl. 55 studenten zijn 9,8 procent van de populatie en 72 studenten zijn 12,83 procent van de populatie. Volgens de steekproefcalculator van Corpos heeft de enquête een betrouwbaarheid van 90 procent en een foutmarge van 9,06 procent.

(Corpos, 2022) En is de foutmarge van de vragenlijst 10,54 procent met een betrouwbaarheid van 90 procent. (Corpos, 2022)

2.2 Methode

In dit hoofdstuk is beschreven hoe de deelvragen beantwoord zijn.

Om deelvraag één 'hoeveel fysieke activiteiten staan in het curriculum voor studenten van de opleiding paardensport en -houderij' te beantwoorden is het curriculum bekeken van de opleiding paardensport en -houderij en zijn de lessen paardrijden, gym en stages geteld.

Deelvraag twee 'Welke fysieke activiteiten doen paardensport en -houderijstudenten naast paardrijden' is beantwoord door het verspreiden van een enquête onder de studenten, met de volgende vragen erin:

1. Hoeveel uren per week besteed je aan paardrijden, inclusief stalwerkzaamheden (poetsen, mesten, voeren, binnen en buiten zetten etc.)? Voorbeeld: Als je elke dag twee uur op stal bezig bent dan ben je 14 uur in de week op stal. Paardrijden op school en stage valt hier ook onder.
2. Doe je naast paardrijden andere sport? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)
3. Hoe veel uren per week ben je bezig met je andere sport?
4. Zou je graag nog een andere sport uitoefenen?
5. Als je graag nog een andere sport zou willen doen; wat houdt je op dit moment tegen? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Om deelvraag drie 'In welke mate onderscheidt het beweeggedrag van de studenten paardensport en -houderij zich van andere mbo-studenten' en deelvraag vier 'Welke percentage van de studenten paardensport en -houderij voldoet aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad' te beantwoorden is er gebruik gemaakt van de vragenlijst op de site TestJeLeefstijl.nl. De website TestJeLeefstijl.nl heeft per school (locatie) een account. De onderzoeker heeft een account gekregen van de beheerder van TestJeLeefstijl.nl. In dit account worden alle data weergegeven. De data kunnen op verschillende manieren gefilterd worden. Bijvoorbeeld naar school, deelvraag, leeftijdsgroep of onderwerp. Ook worden de data binnen TestJeLeefstijl.nl in diagrammen weergegeven. In dit account zijn alle data beschikbaar van de studenten die de vragenlijst al hebben beantwoord. Dit zijn studenten van verschillende mbo-scholen en verschillende opleidingen. De onderzoeker heeft alle studenten van de opleiding paardensport en -houderij geregistreerd, vervolgens hebben alle studenten een mail gekregen om hun account te activeren en de vragen te beantwoorden. De resultaten waren meteen na het beantwoorden van de vragenlijst beschikbaar.

De vier vragen op de website TestJeLeefstijl.nl die bij het thema bewegen horen zijn:

1. Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten `matig intensief?
2. Hoeveel dagen in de week doe jij spier- en botversterkende activiteiten?
3. Op hoeveel dagen in de week ga jij lopen of fietsend naar school/werk?
4. Ben jij lid van een (of meerdere) sportverenigingen of sportschool?

3. Resultaten

Er is onderzoek gedaan naar het beweeggedrag van Aeres Mbo paardensport en -houderijstudenten. De studenten in klas één en twee op Aeres Emmeloord zijn persoonlijk benaderd tijdens een les. Zij hebben de tijd gekregen tijdens een les de enquêtes en de vragenlijst in te vullen. Jaar drie heeft tijdens een klassenuitje de tijd gekregen om de enquête in te vullen. De vragenlijst was op dat tijdstip nog niet af, ze hebben net als alle andere studenten alleen een mail gekregen met de uitnodiging om de vragenlijst op TestJeLeefstijl.nl in te vullen.

Er is contact gelegd met de andere drie locaties (Almere, Barneveld en Leeuwarden). De contactpersonen in Leeuwarden en Barneveld waren snel te bereiken en hebben goed meegewerkt. Aan Almere is na de eerste mail een week later een herinneringsmail gestuurd, hierop is twee weken later gereageerd, toen was het onderzoek al bijna beëindigd. Almere heeft dus niet mee gedaan aan het onderzoek.

Leeuwarden en Barneveld hebben de enquête en vragenlijst via de mail aan alle studenten gestuurd. Eén week na versturen hebben de studenten een herinneringsmail gekregen om de enquête en vragenlijst in te vullen. Er is ook gevraagd om tijdens een mentoruur hier aandacht aan te besteden. Of dit gebeurd is, is niet bekend.

De enquêtevragen en de vragenlijst op TestJeLeefstijl.nl zijn terug te lezen in hoofdstuk 2.2 methode. De resultaten zijn verwerkt in grafieken. In totaal hebben 72 studenten de enquête en 55 studenten de vragenlijst op TestJeLeefstijl.nl ingevuld. Het aantal antwoorden op de enquête verschilt per vraag, dit is ontstaan omdat tijdens het uitzetten van de enquête de vragen niet op 'verplicht antwoorden' stonden. Hierdoor konden studenten vragen overslaan. Dit is later gecorrigeerd. Alle vragen hebben ten minste 67 antwoorden en maximaal 72. In de hoofdstukken 4.1 tot en met hoofdstuk 4.4 zijn de resultaten van de deelvragen weergegeven.

3.1. Hoeveel fysieke activiteiten staan in het curriculum voor studenten van de opleiding paardensport en -houderij?

Per locatie, per schooljaar en per periode verschilt het aantal uren voor lessen met een fysieke activiteit. Deze vraag wordt per locatie beantwoord omdat elk locatie een ander schema gebruikt. Emmeloord telt in weken, Barneveld maakt gebruik van periodes en Leeuwarden berekent het aantal keer op het gehele schooljaar. Op alle scholen duurt één schooljaar 40 weken. De praktijklessen op alle locaties bestaan niet alleen uit rijden maar uit alle werkzaamheden en activiteiten op paardenhouderijen.

Emmeloord

Op de Aeres mbo-school in Emmeloord hebben de studenten in jaar één het hele jaar twee uren bewegen en ergonomie (b&e) per week en twee uren per week praktijkles op de manege. Op de manege zijn ze fysiek bezig met rijden, longeren, ruitersfitheid en andere praktijkonderdelen. Tijdens de praktijklessen zijn de studenten altijd buiten in beweging. Klas twee en drie hebben geen b&e, zij hebben alleen praktijklessen op de manege. Klas twee en drie hebben twee uur praktijkles in de weken die ze op school zijn. In elk leerjaar hebben de studenten één dag in de week stage. Klas één heeft pas vanaf januari stage, ze hebben dus 20 weken één dag in de week stage. Klas twee is 33 weken op school, waarvan één dag in de week stage en zeven weken blokstage. Klas drie is net als klas twee 33 weken op school, heeft in deze tijd één dag stage in de week en heeft zeven weken blokstage.

In tabel 2 is weergegeven hoeveel uren de studenten in klas één in Emmeloord bewegen. De eerste twintig weken van het schooljaar bewegen deze studenten gemiddeld zeven uur per week. De laatste twintig weken 11,5 uur per week.

Klas twee is weergegeven in tabel 3. Deze studenten bewegen de eerst 33 weken gemiddeld tien uur per week en de laatste zeven 40 uur per week. Jaar drie beweegt net zo veel uren als de studenten in jaar twee. De resultaten van jaar drie zijn weergegeven in tabel 4.

TABEL 2 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES EMMELOORD KLAS 1

Wat	Aantal weken	Hoeveel uren per week	Aantal uren per schooljaar
B&E	40	1,5 uur	40x1,5=60 uur
Stage	20	8 uur	20x8=160 uur
Praktijklessen	40	2 uur	40x2=80 uur
Totaal 460 uur in 40 weken=			Gemiddeld 11,5 uur per week

Gemiddeld bewegen studenten in klas één 11,5 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 2,3 uur per dag.

TABEL 3 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES EMMELOORD KLAS 2

Wat	Aantal weken	Hoeveel uren per week	Aantal uren per schooljaar
Stage	33	8 uur	33x8=264 uur
Praktijklessen	33	2 uur	33x2=66 uur
Blokstage	7	40 uur	7x40=280 uur

Totaal 610 uur in 40 weken=	15,25 uur per week
------------------------------------	---------------------------

Gemiddeld bewegen studenten in klas twee 15,25 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 3,05 uur per dag.

TABEL 4 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES EMMELOORD KLAS 3

Wat	Aantal weken	Hoeveel uren per week	Aantal uren per schooljaar
Stage	33	8 uur	33x8=264 uur
Praktijklessen	33	2 uur	33x2=66 uur
Blokstage	7	40 uur	7x40=280 uur
Totaal 610 uur in 40 weken=			15,25 uur per week

Gemiddeld bewegen studenten in klas drie 15,25 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 3,05 uur per dag.

Leeuwarden

In Leeuwarden wordt gerekend met het gehele schooljaar en niet met periodes of weken. De praktijklessen in Leeuwarden omvatten rijden, longeren en andere praktijkactiviteiten op de manege. Jaar één heeft 50 lessen praktijk, jaar twee heeft 30 lessen praktijk en jaar drie heeft tien lessen praktijk. De studenten in jaar één hebben tijdens de opleiding tien lessen van twee uur ruitersfit. In jaar één en twee zijn de studenten 50 dagen op blokstage. Klas drie heeft een blokstage van 25 dagen en 30 dagen dagstage. Jaar twee en drie hebben minder praktijklessen maar dit kan per student nog verschillen, afhankelijk welk keuzedelen de student kiest. Er is bij deze berekeningen geen rekening gehouden met keuzedelen. Dus het berekende aantal uren is het minimum, het kan zijn dat studenten door keuzedelen meer bewegen.

TABEL 5 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES LEEUWARDEN KLAS 1

Wat	Aantal dagen per schooljaar	Hoeveel uren per keer	Aantal uren per schooljaar
Praktijklessen	50	2 uur	50x2=100uur
Ruitersfit	10	2uur	10x2=20uur
Blokstage	50	8 uur	50x8=400 uur
Totaal 520 uur in 40 weken=			13 uur per week

Gemiddeld bewegen studenten in klas één 13 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 2,6 uur per dag.

TABEL 6 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES LEEUWARDEN KLAS 2

Wat	Aantal dagen per schooljaar	Hoeveel uren per keer	Aantal uren per schooljaar
Praktijklessen	30	2 uur	30x2=60uur
Blokstage	50	8 uur	50x8=400 uur
Totaal 460 uur in 40 weken=			11,5 uur per week

Gemiddeld bewegen studenten in klas twee 11,5 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 2,3 uur per dag.

TABEL 7 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES LEEUWARDEN KLAS 3

Wat	Aantal dagen per schooljaar	Hoeveel uren per keer	Aantal uren per schooljaar
Praktijklessen	10	2 uur	10x2=20uur
Blokstage	25	8 uur	25x8=200 uur
Dagstage	30	8uur	30x8=240uur
Totaal 460 uur in 40 weken=			11,5 uur per week

Gemiddeld bewegen studenten in klas drie 11,5 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 2,3 uur per dag.

Barneveld

In Barneveld is het minder overzichtelijk omdat Barneveld 30 paardenklassen heeft met allemaal een ander curriculum. Voor dit onderzoek is alleen het curriculum van de beroeps opleidende leerweg (BOL) niveau 4 bekeken omdat in deze klassen de meeste studenten zitten. Barneveld werkt met vijf periodes van zeven of acht weken in het schooljaar. Om de berekeningen overzichtelijk te houden is er alleen met periodes van zeven weken gerekend.

Klas één en twee hebben het hele jaar veertien lessen van 90 minuten ruitersfit en gemiddeld één dag in de week praktijkles. Een dag praktijkles duurt gemiddeld 6 uur. De praktijklessen houden alle activiteiten op de manege in zoals longeren, rijden, bandageren, mesten, toiletteren en tractorrijden. Klas één heeft een blokstage van zeven weken en klas twee heeft twee blokstages van zeven weken. Hierbij krijgen de studenten de mogelijkheid tijdens één van de stages naar het buitenland te gaan. In klas drie hebben de studenten geen ruitersfit. Zij hebben één dag praktijkles in de week en twee blokstages van zeven weken.

TABEL 8 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES BARNEVELD KLAS 1

Wat	Aantal periodes (1 periode=7 weken)	Hoeveel uren per week	Aantal uren per schooljaar
Ruitersfit	2	1,5 uur	14x1,5=21uur
Stage	1	40 uur	7x40=280 uur
Praktijklessen	4	6 uur	28x6=168uur
Totaal 469 uur in 40 weken=			11,73 uur per week

Gemiddeld bewegen studenten in klas een 11,73 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 2,35 uur per dag.

TABEL 9 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES BARNEVELD KLAS 2

Wat	Aantal periodes (1 periode=7 weken)	Hoeveel uren per week	Per schooljaar
Ruitersfit	2	1,5 uur	14x1,5=21uur
Stage	2	40 uur	14x40=560 uur
Praktijklessen	3	6 uur	21x6=126uur

Totaal 707 uur in 40 weken=	17,67 uur per week
------------------------------------	---------------------------

Gemiddeld bewegen studenten in klas twee 17,67 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 3,53 uur per dag.

TABEL 10 AANTAL UREN BEWEGEN ROOSTER AERES BARNEVELD KLAS 3

Wat	Aantal periodes (1 periode=7 weken)	Hoeveel uren per week	Per schooljaar
Stage	2	40 uur	14x40=560 uur
Praktijklessen	3	6 uur	21x6=126uur
Totaal 686 uur in 40 weken=			17,15 uur per week

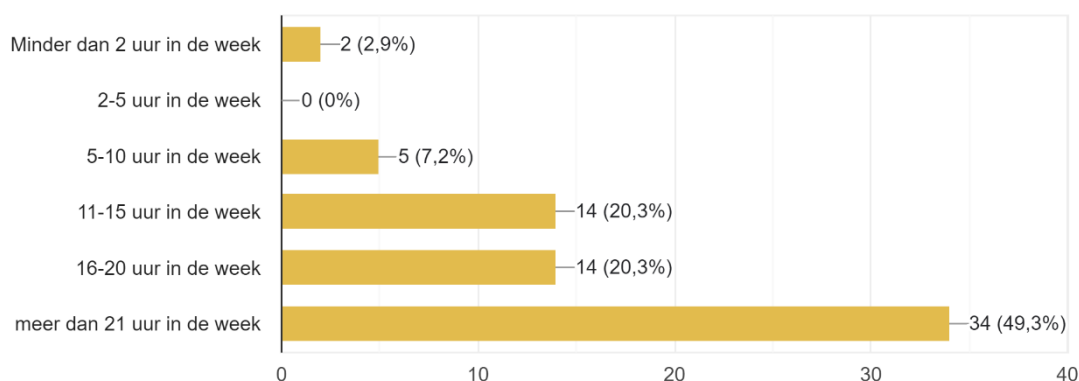
Gemiddeld bewegen studenten in klas drie 17,15 uur per week. Dat zijn op vijf schooldagen 3,42 uur per dag.

3.2 Welke fysieke activiteiten doen paardensport en -houderijstudenten naast paardrijden?

Als studenten naast paardrijden een ander sport beoefenen dan is dat fietsen, hardlopen of ze gaan naar de sportschool. Hieronder is weergegeven hoeveel studenten bezig zijn met een ander sport en wat de redenen zijn waarom studenten geen ander sport beoefenen naast paardrijden.

In grafiek 1 is te zien dat 49 procent van de studenten meer dan 21 uur in de week bezig is met activiteiten op stal. Hieronder vallen rijden, longeren, mesten, paarden binnen- en buitenzetten en alle andere soorten stalwerkzaamheden. 14 procent is 16 tot 20 uur in de week bezig met paardrijden en andere stalwerkzaamheden, ook 14 procent is 11 tot 15 uur bezig met paardrijden en andere stalwerkzaamheden en 7 procent is 5 tot 10 uur bezig op stal. Een klein deel van de studenten (3 procent) is minder dan 2 uur in de week bezig met paardrijden en stalwerkzaamheden.

Hoeveel uren per week besteed je aan paardrijden, inclusief stalwerkzaamheden (poetsen, mesten, voeren, binnen en buiten zetten etc.)? Voo...aardrijden op school en stage valt hier ook onder.
69 antwoorden



GRAFIEK 1 ANTWOORDEN VRAAG 1 UIT DE ENQUÊTE

In vraag twee van de enquête konden de studenten invullen of ze naast paardrijden een andere sport beoefenen (zie bijlage grafiek A2). Een aantal sporten was gegeven maar er kon handmatig een sport in het vakje 'andere' worden ingevuld. Hieruit blijkt dat 52 procent van de studenten naast paardrijden geen ander sport beoefent. Studenten die naast paardrijden wel een ander sporten doen houden zich vooral bezig met hardlopen, fietsen of gaan naar de sportschool. Van de ondervraagden gaat 19 procent hardlopen, 20 procent fietsen en 23 procent gaan naar de sportschool. Alle andere sporten worden maar door één of twee studenten beoefend. Dit zijn dan sporten zoals: zwemmen, voetbal, crossfit, volleybal, thuis sporten, touwtjes springen, zeilen, badminton en wandelen.

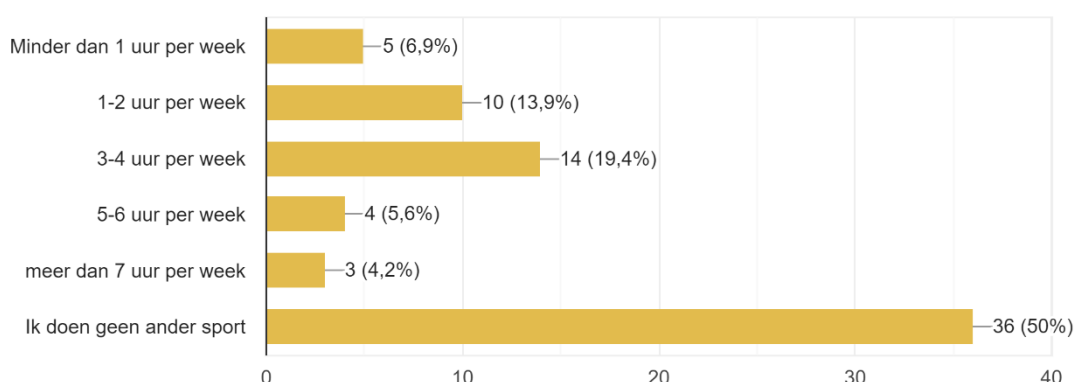
De studenten die naast paardrijden een ander sport doen zijn gevraagd hoeveel uren ze bezig zijn met een ander sport. Omdat bij de enquête geen vragen overgeslagen konden worden, moesten de studenten die geen ander sport doen opnieuw invullen dat ze geen ander sport doen. Hierdoor hebben alle studenten deze vraag ingevuld en zijn de procent

getallen laag omdat 50 procent weer aangevinkt heeft geen ander sport te doen. De 50 procent die geen ander sport doet is in de uitwerking van deze vraag genegeerd.

In grafiek twee is te zien dat 20 procent van de studenten naast paardrijden drie tot vier uur bezig is met een ander sport. 14 procent is één tot twee uur bezig met een ander sport en 7 procent is minder dan één uur bezig met een ander sport. De kleinste groep met 4 procent beoefent, naast paardrijden, meer dan zeven uur in de week een ander sport.

Hoe veel uren per week ben je bezig met je andere sport?

72 antwoorden

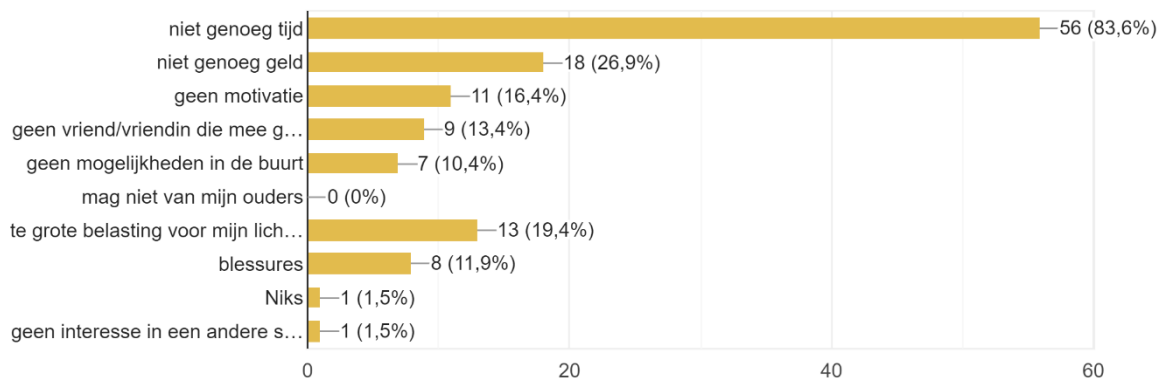


GRAFIEK 2 ANTWOORDEN VRAAG 3 UIT DE ENQUÊTE

Alle studenten zijn in vraag vier van de enquête gevraagd of ze nog een andere sport zouden willen doen en in vraag vijf wat de redenen zijn waarom ze geen andere sport doen. Bij vraag vier konden de studenten het vakje 'anders' invullen. Een aantal respondenten heeft hier al de reden ingevuld. Van 69 studenten is 54 procent tevreden met zijn sport en wil geen andere sport doen. 41 procent van de student zou graag nog een andere sport willen doen. In grafiek drie zijn de redenen weergegeven wat de studenten tegenhoudt om geen andere sport te beoefenen. Hieruit blijkt dat 84 procent van de studenten niet genoeg tijd heeft en 27 procent niet genoeg geld heeft om een andere sport te beoefenen. 19 procent van de studenten geeft aan dat het voor het lichaam een te grote belasting is om een andere sport te beoefenen. Geen motivatie om een andere sport te beoefenen heeft 16 procent van de studenten als reden aangegeven en 13 procent geeft als reden aan geen vriend of vriendin te hebben die meegaat. Ook blessures zijn een reden waarom studenten geen andere sport doen, 12 procent van de studenten geeft dit als reden. 10 procent geeft aan geen mogelijkheden voor een andere sport in de buurt te hebben.

Als je graag nog een andere sport zou willen doen; wat houdt je op dit moment tegen? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

67 antwoorden



GRAFIEK 3 ANTWOORDEN VRAAG 5 UIT DE ENQUÊTE

3.3 In welke mate onderscheidt het beweeggedrag van de studenten paardensport en -houderij zich met andere mbo-studenten?

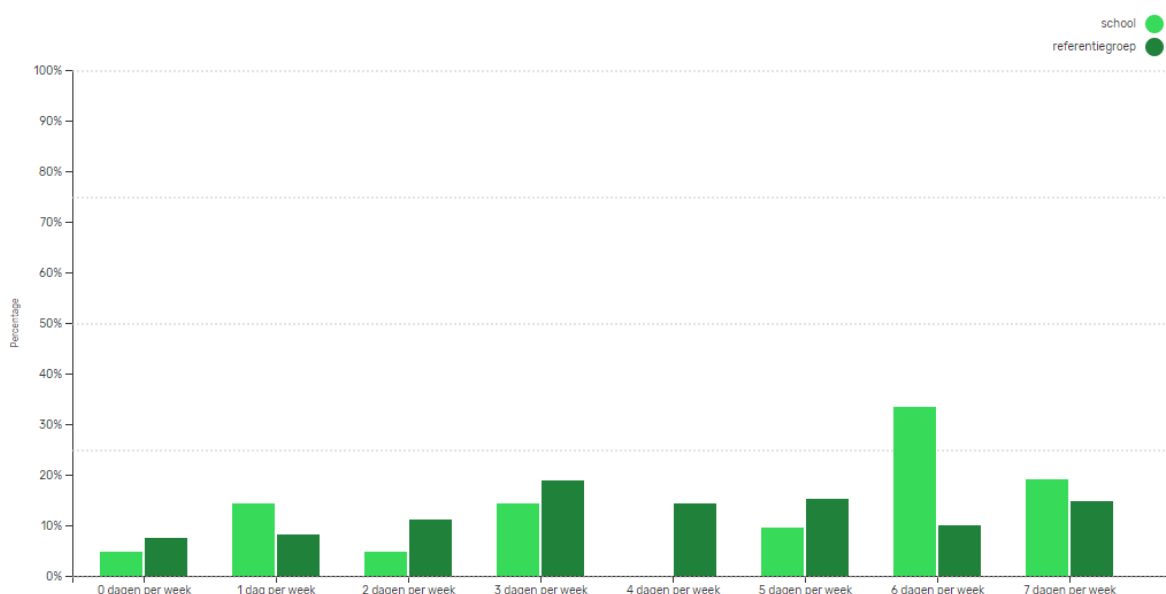
Op de site TestJeLeeftijl.nl kunnen de resultaten van Aeres vergeleken worden met een referentiegroep. De referentiegroep bij deze deelvraag zijn alle mbo-studenten in Nederland die de vragenlijst op TestJeLeeftijl.nl ingevuld hebben. Hoe groot de referentiegroep is verschilt per vraag omdat studenten vragen kunnen overslaan en vragen opgesplitst kunnen zijn voor studenten onder de achttien of achttien jaar en ouder. Dit komt omdat de richtlijnen voor mensen onder de achttien anders zijn dan voor mensen achttien jaar of ouder. Vanuit Aeres hebben 55 studenten de vragen ingevuld, hiervan zijn 21 studenten onder de achttien en 34 studenten achttien jaar of ouder.

Het grootste onderscheid is te zien aan vraag twee van de vragenlijst: hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten matig intensief? De antwoorden op deze vraag zijn gesplitst in onder achttien jaar en achttien jaar en ouder. Bij de studenten onder achttien jaar beweegt 33 procent zes dagen in de week matig intensief. De referentiegroep telt 10.736 studenten, hier bewegen 10 procent zes dagen in de week matig intensief. 19 procent van de paardensport en -houderijstudenten en 15 procent van de referentiegroep bewegen zeven dagen in de week matig intensief. 14 procent van de paardensport en -houderijstudenten en 19 procent van de referentiegroep bewegen drie dagen in de week matig intensief. Vijf dagen in de week bewegen 10 procent van de paardensport en -houderijstudenten en 15 procent van de referentiegroep matig intensief. In grafiek vier zijn de antwoorden van de studenten onder de achttien te zien te zien, vergeleken met de referentiegroep. De referentiegroep is donkergroen gekleurd en de studenten van Aeres lichtgroen.

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'? (18-)

Totaal school: **21**

Totaal referentiegroep: **10736**



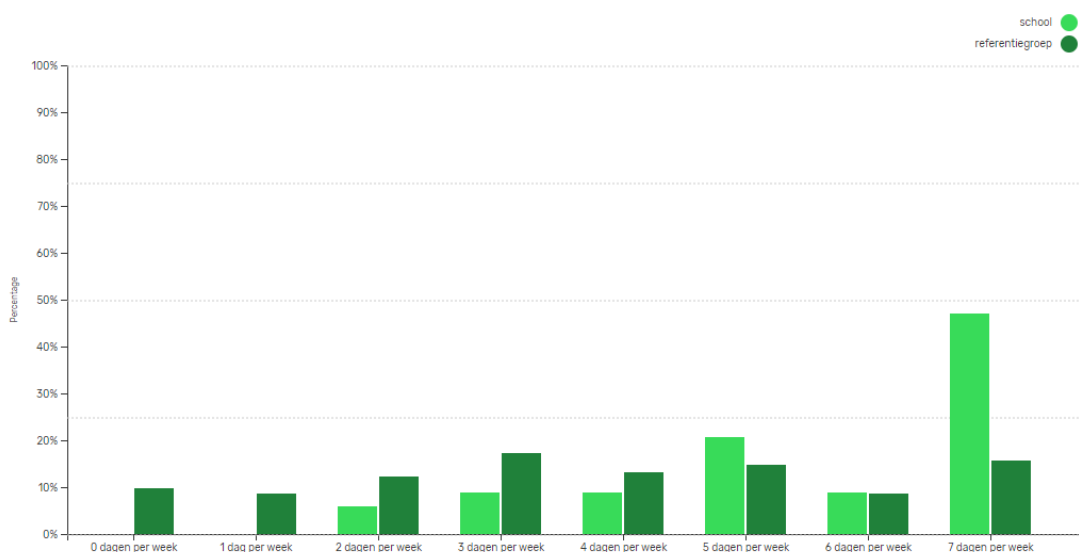
GRAFIEK 4 ANTWOORDEN TESTJELEEFSTIJL VRAAG 1 (18-)

Ook bij de studenten van achttien jaar of ouder is een verschil te zien dat is weergegeven in grafiek vijf. Bij de studenten achttien jaar of ouder is het grootste verschil dat 47 procent van de paardensport en -houderijstudenten zeven dagen in de week matig intensief beweegt en van de referentiegroep 16 procent zeven dagen matig intensief beweegt. 21 procent van de paardensport en -houderijstudenten en 15 procent van de referentiegroep bewegen vijf dagen in de week matig intensief. Zes dagen in de week matig intensief bewegen doet 9 procent uit beide groepen. Vier, drie, twee, één en geen dag matig intensief bewegen doet de referentiegroep meer dan de paardensport en -houderijstudenten.

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'? (18+)

Totaal school: **34**

Totaal referentiegroep: **5921**



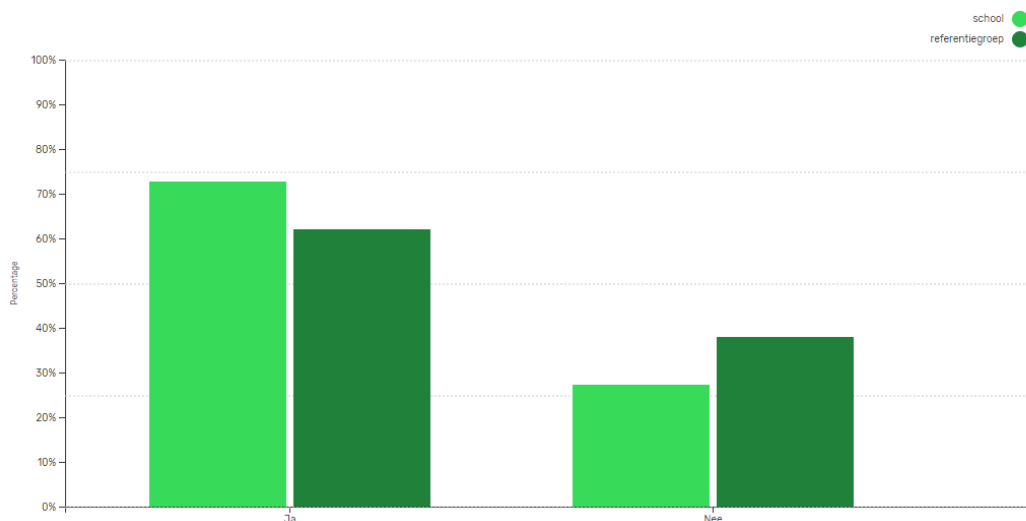
GRAFIEK 5 ANTWOORDEN TESTJELEEFSTIJL VRAAG 1 (18+)

Als er gekeken wordt hoeveel studenten lid zijn van een sportschool of sportvereniging, dan onderscheiden de Aeres paardensport en -houderijstudenten zich van de andere mbo-studenten. Van de Aeresstudenten is 71 procent lid van een sportschool of -vereniging. In de referentiegroep is dit 62 procent, deze uitkomsten zijn te zien in grafiek zes.

Ben je lid van een (of meerdere) sportverenigingen of een sportschool?

Totaal school: **55**

Totaal referentiegroep: **16658**



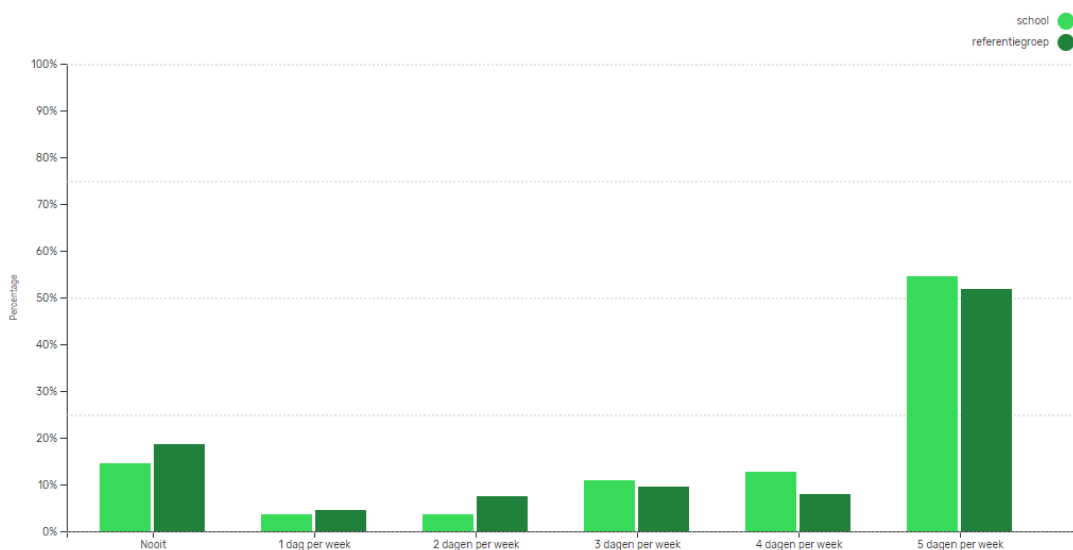
GRAFIEK 6 ANTWOORDEN TESTJELEEFSTIJL VRAAG 4

Het kleinste verschil tussen de twee groepen is 'op hoeveel dagen in de week ga jij lopend of fietsend naar school/werk?'. In grafiek zeven is te zien dat 55 procent van paardensport en -houderijstudenten vijf dagen in de week lopen of fietsend naar school of werk gaat. Van de referentiegroep gaat 52 procent vijf dagen in de week lopend of fietsend naar school of werk. 15 procent van de paardensport en -houderijstudenten en 19 procent van de referentiegroep gaan nooit lopend of fietsend naar school of werk.

Op hoeveel dagen in de week ga jij lopend of fietsend naar school/werk?

Totaal school: **55**

Totaal referentiegroep: **16657**



GRAFIEK 7 ANTWOORDEN TESTJELEEFSTIJL VRAAG DRIE

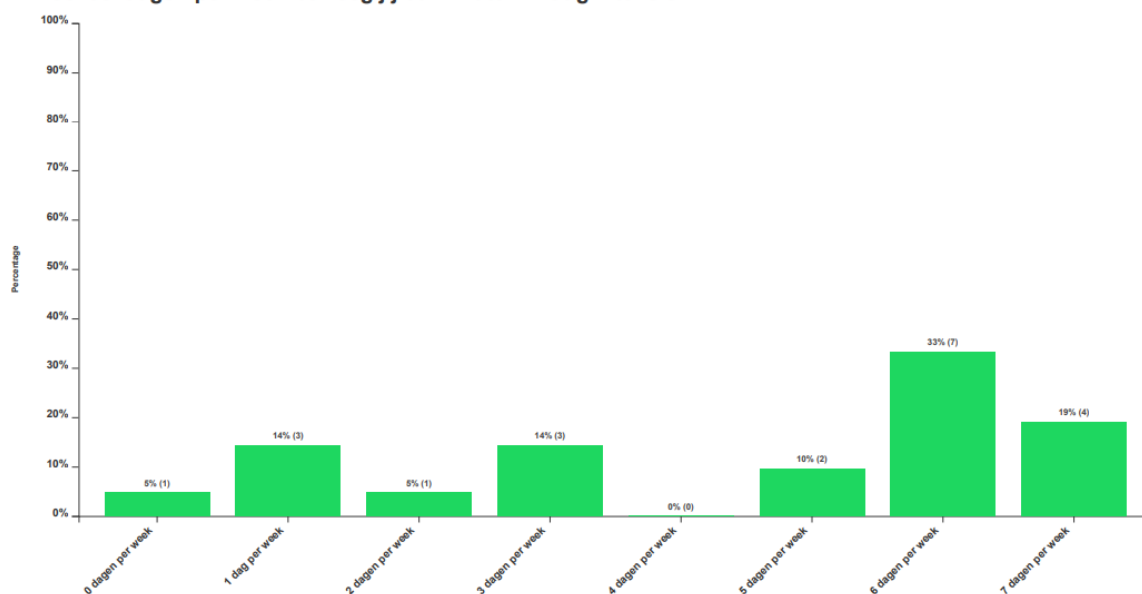
3.4 Welke percentage van de paardensport en -houderijstudenten voldoet aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad?

De beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad adviseren mensen onder de achttien 60 minuten per dag matig intensief te bewegen en drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Voor mensen van achttien jaar of ouder adviseren ze 2,5 uur per week matig intensief bewegen en twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

Van de Aeres paardensport en -houderijstudenten onder de achttien jaar voldoet 19 procent aan het advies 60 minuten per dag matig intensief te bewegen. Dit is te zien in grafiek acht. 33 procent van de studenten voldoet bijna aan de richtlijnen, zij bewegen zes dagen in de week matig intensief. De antwoorden van de studenten achttien jaar of ouder zijn weergegeven in grafiek negen. De studenten van achttien jaar of ouder zijn ook gevraagd hoeveel dagen per week ze 60 minuten matig intensief bewegen. Deze groep moet, om aan het advies te voldoen, 2,5 uur per week matig intensief bewegen. Uit de grafiek is af te lezen dat 94 procent van de studenten hieraan voldoet. De andere 6 procent van de studenten beweegt 2 uur per week matig intensief en voldoet hiermee niet aan de richtlijnen.

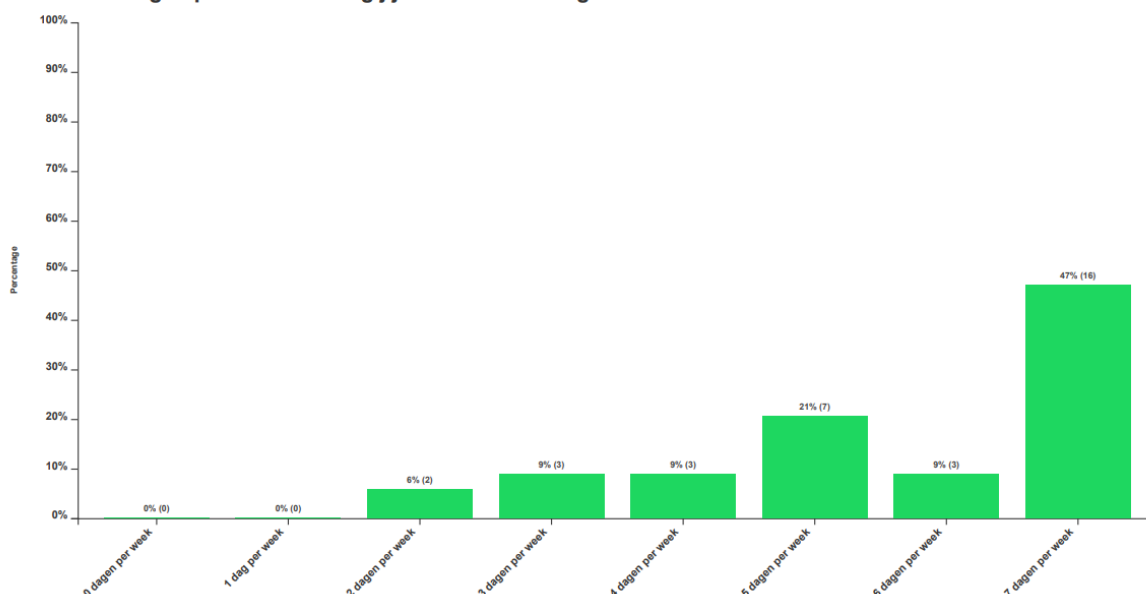
Hoofdstuk Bewegen

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'?



GRAFIEK 2 ANTWOORD TESTJELEEFSTIJL MATIG INTENSIEF BEWEGEN (18-)

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'?



GRAFIEK 9 ANTWOORD TESTJELEEFSTIJL MATIG INTENSIEF BEWEGEN (18+)

De studenten onder de achttien jaar moeten, om aan de richtlijn te voldoen, drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. 57 procent van de studenten onder de achttien voldoet aan deze richtlijn (zie bijlage grafiek B5). De studenten van achttien jaar of ouder moeten twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen om aan de richtlijnen te voldoen. Van de Aeres paardensport en -houderijstudenten van achttien jaar of ouder voldoet 82 procent aan deze richtlijn (zie bijlage grafiek B6).

Als er naar de antwoorden van deelvraag één (hoeveel fysieke activiteiten staan in het curriculum voor studenten van de opleiding paardensport en -houderij?) gekeken wordt, dan is te zien dat studenten gemiddeld tussen 11,5 en 17,67 uur bewegen in een schoolweek. Hiermee voldoet 100 procent van de studenten aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad. Dit is te zien in tabel twee tot en met tien.

4. Discussie

Het doel van het onderzoek is om erachter te komen of mbo-studenten paardensport en -houderij voldoen aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad. Dit is belangrijk voor de gezondheid van de studenten. En belangrijk voor docenten om inzicht te hebben in het beweeggedrag van hun studenten om eventueel problemen te kunnen voorkomen.

Als eerste is er gekeken naar het curriculum van de studenten en hoeveel fysieke activiteiten erin staan. Aanleiding hiervoor was het feit dat sport niet verplicht is op het mbo. Van de drie scholen die onderzocht zijn, hebben alleen de studenten in Emmeloord in jaar één bewegen en ergonomie lessen. Echter hebben Barneveld en Leeuwarden 'ruiterfit' als vak. In Leeuwarden volgen alleen de klassen één het vak ruiterfit en in Barneveld klas één en twee. In Emmeloord is ruiterfit alleen in klas één een onderdeel van de praktijklessen. Verder hebben de studenten elke week praktijklessen en lopen stage op een bedrijf, hierdoor voldoen alle drie scholen aan het advies om minimaal 5 procent van de schooltijd bezig te zijn met sport en bewegen. De studenten paardensport en -houderij hebben gemiddeld 1000 uren les in het schooljaar, waarvan 460 tot 707 uur (verschil per locatie en jaar) fysieke activiteiten. Dat is 46 tot 70 procent fysieke activiteiten per schooljaar.

Naast de vraag hoeveel de studenten binnen de opleiding bewegen is er ook gekeken naar het bewegen dat de studenten doen buiten de opleiding. Naast paardrijden doet 52 procent geen ander sport. De studenten die wel een andere sport doen houden zich vooral bezig met hardlopen, fietsen of gaan naar de sportschool. De meest van hen investeren drie tot vier uur per week in hun andere sport. De gezondheidsraad voegt bij de beweegrichtlijnen toe dat meer bewegen dan de richtlijnen adviseren, altijd beter is. De studenten die naast paardrijden bezig zijn met hardlopen of fietsen doen niet alleen iets voor hun fysieke gezondheid maar ondersteunen hiermee ook hun mentale gezondheid.

Door het Mulier instituut is onderzoek gedaan naar het beweeggedrag van mbo-studenten in het schooljaar 2019/2020. Hieruit bleek dat slechts 13 procent van studenten, onder de achttien, voldeed aan de richtlijnen voor matig intensieve beweging en 44 procent voldeed aan de spier- en botversterkende activiteiten. De paardensport en -houderijstudenten scoren hier iets beter dan de andere mbo-studenten. Bij hun voldoen 19 procent aan de richtlijnen bewegen en 57 procent doen drie keer per week spier- en -botversterkende activiteiten. De studenten achttien jaar of ouder scoren ook in dit onderzoek beter dan de studenten uit het onderzoek van het Mulier instituut. 94 procent van hen beweegt 2,5 uur of meer per week 60 minuten matig intensief en 82 procent doet 2 keer per week of vaker spier- en botversterkende activiteiten. Bij het onderzoek van het Mulier instituut voldeed 68 procent aan de beweegrichtlijn en 60 procent deed 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Opvallend is dat uit de vragenlijst van TestJeLeefstijl.nl blijkt dat 94 procent (18+) en 19 procent (18-) voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit onderzoek toont, net zoals het onderzoek van het Mulier instituut, aan dat studenten onder de achttien moeilijker aan de beweegrichtlijnen voldoen dan studenten van achttien jaar of ouder. Dit komt omdat de richtlijnen voor mensen achttien jaar of ouder veel minder uren inhouden dan voor mensen onder de achttien. Ook is hieraan te zien dat de studenten zelf niet weten hoeveel uren ze per week bewegen. De meeste van hen hebben waarschijnlijk een schatting ingevuld en heeft niet geteld. Want als de uren uit het curriculum, de uren die de studenten

bezig zijn met paardrijden en het aantal uren dat sommige studenten bezig zijn met een ander sport bij elkaar opgeteld worden, dan voldoen alle studenten aan de beweegrichtlijnen voor mensen onder de achttien. Gemiddeld bewegen de studenten dan minimaal 1,9 uur per dag en maximaal 6 uur per dag. Dus ook de studenten die geen andere sport doen en alleen paardrijden en minder dan 2 uur bezig zijn met paardrijden en maar 11,5 uur per week op school fysieke activiteiten volgen bewegen alsnog 1,9 uur per dag en voldoen hiermee aan de beweegrichtlijn voor mensen onder de achttien met minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen. Dit geldt natuurlijk alleen voor de weken die een student naar school gaat en is een gemiddelde.

Dat Nederland met 8,5 uur per dag zitten ‘kampioen zitten’ is laten de studenten van paardensport en -houderij niet zien. In hun dag is niet eens tijd om zo veel uren te gaan zitten. Het verschilt per school en per klas hoeveel uren de studenten in beweging zijn. Gemiddeld bewegen de studenten tussen de 11,5 en 17,15 uur per schoolweek, hierbij opgeteld komen nog de activiteiten naast school. Alle cijfers die gebruikt zijn laten een gemiddelde van een schooljaar of -week zien. Maar dat voldoet niet 100 procent aan de realiteit. In de weken dat studenten op blokstages zijn bewegen ze bijna de gehele dag, maar ook dat kan per stageadres nog verschillen. Het verschilt per activiteit die in het curriculum staat hoeveel de studenten bewegen. Bijvoorbeeld, de eerste jaar studenten in Emmeloord lopen pas stage vanaf januari. In de tijd van september tot januari hebben ze alleen twee uur bewegen en ergonomie en twee uur praktijkles. Hierdoor komen de studenten in deze tijd op vier uur fysieke activiteiten per week. Wordt het gehele jaar bekeken, dan bewegen eerstejaars in Emmeloord gemiddeld 11,5 uur per week.

Voor de studenten in Emmeloord was het gemakkelijk om de uren te berekenen, alle studenten volgen dezelfde leerweg en niveau drie en vier zitten bij elkaar in de klas. Voor Barneveld en Leeuwarden was het moeilijker omdat deze locaties veel meer en verschillende klassen hebben en de onderzoekster alleen kon werken met informatie die per e-mail verkregen is. Hierdoor was het niet altijd even duidelijk hoe de informatie bedoeld was. Bij alle berekeningen is gerekend met de BOL klas niveau 4 omdat op beide scholen in deze klassen de meeste studenten zitten. De enquête en vragenlijst zijn ingevuld door verschillende klassen en niveaus. Hierdoor kan het zijn dat niet elk student zich herkent in de resultaten. Tijdens het berekenen van de uren is er geen rekening gehouden met studenten die stage lopen op een secundair bedrijf. Het gebeurt wel eens dat studenten stage lopen in een paardensportwinkel of op bijvoorbeeld een stamboekkantoor. Deze studenten zijn tijdens hun stage geen acht uur op een dag in beweging.

Het onderzoek is redelijk goed verlopen. Het ingewikkeldste was het contact met andere scholen en uitleggen hoe de vragenlijst werkt. Het kostte alle betrokkenen tijd om lijsten te maken met de gegevens van de studenten. Deze moesten vervolgens ingevoerd worden op de site TestJeLeefstijl.nl. Dit kostte meer tijd dan verwacht. Voor de studenten was het invullen van de enquête simpel, de studenten in Emmeloord kregen de link via Whatsapp, dit was voor de studenten ideaal. Er kwamen vanuit de studenten geen vragen over de enquête. Ook kenden de studenten in Emmeloord de onderzoekster waardoor het invullen persoonlijker voor hen was dan voor de studenten van de andere locaties. De studenten in Barneveld en Leeuwarden hebben alleen via de mail de link gekregen. De vragenlijst op TestJeLeefstijl.nl is waarschijnlijk minder vaak ingevuld dan de enquête omdat het

gebruiken hiervan minder eenvoudig was voor studenten. Ze moesten een account aanmaken voor dat ze de vragen konden invullen. Een aantal studenten had vragen over de vragenlijst. Voor een volgend onderzoek zou het beter zijn gebruik te maken van één medium, enquête of vragenlijst en deze persoonlijk met de studenten te doorlopen.

Alle studenten zijn twee keer herinnerd om de enquête en de vragenlijst in te vullen. Er is gestopt met verzamelen van resultaten omdat anders het onderzoek niet op tijd af was gekomen. Zou er iets eerder begonnen zijn met het verzamelen van resultaten, dan hadden meer studenten deel kunnen nemen aan het onderzoek. Doordat maar 72 studenten de enquête ingevuld hebben en 55 studenten de vragenlijst, is het onderzoek minder betrouwbaar dan vooraf verwacht. Ook is niet met zekerheid te zeggen dat alle studenten de enquête en vragenlijst eerlijk hebben ingevuld en de vragen goed begrepen hebben. Aeres mbo Almere had nog gereageerd, maar toen was het verzamelen van gegevens al afgesloten. Echter was het hier ook handig geweest om de andere scholen eerder in te lichten. Ook het onderzoek naar het curriculum van Leeuwarden en Barneveld ging erg traag. De vragen hierover zijn per mail gesteld aan de contactpersonen. De antwoorden waren erg verschillend en pasten niet helemaal in het onderzoek. Voor de volgende keer moeten de vragen duidelijker gesteld worden. Er had bijvoorbeeld meteen een tabel of schema mee gestuurd kunnen worden met de vraag om dit in te vullen voor de desbetreffende school.

Maar er zijn ook positieve punten te benoemen aan dit onderzoek. Het aantal studenten dat meegedaan heeft aan dit onderzoek heeft de vragen serieus en duidelijk ingevuld. De resultaten zijn erg positief want de meeste studenten bewegen genoeg en het curriculum van deze studenten voldoet aan alle beweegadviezen.

5. Conclusie en aanbeveling

Het is als docent belangrijk om inzicht in of tenminste overzicht te hebben over de leefstijlen van studenten. Door steeds meer zorgwekkende cijfers vanuit het CBS over ongezonde leefstijlen en te weinig beweging van jongeren is dit onderzoek ontstaan. Weinig studenten op het mbo voldoen aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad. Jongeren die te weinig bewegen hebben sneller fysieke gezondheidsklachten en krijgen ook sneller mentale problemen. Om studenten voor dit soort problemen te behoeden moet ervoor gezorgd worden dat de studenten genoeg tijd hebben om te bewegen en dit ook daadwerkelijk doen. Een school kan hier een groot rol spelen.

Dit onderzoek had als doel om in kaart te brengen hoe het beweeggedrag van de studenten paardensport en -houderij eruit ziet binnen en buiten hun opleiding vergeleken met de richtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad. Er is gekozen voor de studenten van deze opleiding omdat paardrijden door veel mensen niet als sport wordt aangezien omdat zij van mening zijn dat het paard het werk doet. Aan het onderzoek hebben drie verschillende mbo-locaties deelgenomen te weten Aeres mbo Emmeloord, Aeres mbo Barneveld en Aeres mbo Leeuwarden. De enquête is ingevuld door 72 studenten en de vragenlijst door 55 studenten.

In het curriculum van de studenten paardensport en -houderij staan verschillende fysieke activiteiten geroosterd. Wat alle studenten gemeen hebben zijn de praktijklessen en stages. Dit zijn lessen waarbij altijd fysiek bewogen wordt. Onder de praktijklessen vallen niet alleen de lessen rijden maar ook alle andere lessen die op de manege plaats vinden. Leeuwarden en Barneveld bieden het vak ruitersfit aan en in Emmeloord hebben de studenten in het eerste jaar bewegen en ergonomie als vak. Het aantal uren dat de studenten per week op school bewegen verschilt per locatie en per schooljaar. Gemiddeld bewegen de studenten per schoolweek tussen 11,5 en 17,15 uur. Dat is 46 tot 70 procent van hun schooltijd.

Paardrijden is een intensieve hobby. 49 procent van de studenten is meer dan 21 uur per week bezig met paardrijden en activiteiten rondom het paard. En toch zijn er studenten die naast paardrijden nog tijd hebben en een ander sport te beoefenen. Zo doet bijna de helft van de studenten nog een andere sport zoals hardlopen, fietsen of training in de sportschool. De meeste studenten zijn drie tot vier uur per week bezig met een andere sport, andere studenten zijn één tot twee uur bezig met een andere sport. Echter zijn er ook uitzonderingen en zijn er studenten die meer dan zeven uur bezig zijn met een andere sport naast paardrijden.

Als de paardensport en -houderij studenten vergeleken worden met andere mbo-studenten valt vooral op dat de studenten paardensport en -houderij aan de hand van de vragenlijst op TestJeLeefstijl.nl op alle vragen hoger scoren dan andere mbo-studenten. Gemiddeld bewegen ze meer uren per week, doen ze meer spier en -botversterkende activiteiten per week, gaan ze vaker met de fiets of lopend naar school of werk en zijn meer studenten lid van een sportvereniging of sportschool. Soms zijn de verschillen niet heel groot, maar ze zijn er wel. Het onderzoek laat zien dat studenten paardensport en -houderij in beide leeftijdscategorieën (-18 en 18+) boven het gemiddelde van het onderzoek van het Mulier instituut scoren.

De beweegrichtlijnen van de Nederlandse gezondheidsraad verschillen behoorlijk voor mensen onder de achttien en mensen van achttien jaar of ouder. Dat is terug te zien aan het aantal studenten dat voldoet aan de richtlijnen. Aan de hand van de vragenlijst van TestJeLeeftijd.nl voldoet van de studenten achttien jaar of ouder 94 procent aan de richtlijnen voor bewegen. Onder de achttien voldoet maar 19 procent aan de richtlijnen bewegen. Maar als het aantal uren berekend wordt aan de hand van het curriculum en het aantal uren dat studenten bezig zijn met paardrijden dan voldoen alle paardensport en -houderij aan de beweegrichtlijnen. Alleen het aantal uren dat de studenten op school bewegen is al voldoende om gemiddeld elke dag één uur matig intensief te bewegen. De studenten met de minste aantal uren beweging in het curriculum (11,5 uur) bewegen gemiddeld 1,64 per dag uur over zeven dagen gerekend.

Het antwoord op de hoofdvraag is duidelijk. De studenten van de opleiding paardensport en -houderij bewegen binnen en buiten de opleiding voldoende. Meer dan de helft van de studenten beweegt meer uren dan de gezondheidsraad adviseert.

Concluderend zou de opleiding paardensport en -houderij als voorbeeld genomen kunnen worden voor andere mbo-opleidingen. Deze opleiding laat zien dat het mogelijk is dat mbo-studenten voldoende bewegen binnen en buiten hun opleiding. In een aanvullend onderzoek zou onderzocht kunnen worden of de studenten bij elke fysieke beweging (binnen en buiten het curriculum) ook daadwerkelijk matig intensief bewegen. Een fysieke sporttest zou een mogelijkheid zijn om te meten hoe fit de studenten daadwerkelijk zijn.

Bronnen

- Bailey, R. P., Heck, S., & Scheuer, C. (2022). Active Homework: an under-researched element of the active schools concept. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 5.
<https://doi.org/10.1007/s12662-022-00802-5>
- Bieleman, E., Van den Berg, S., & Zantinge, E. (2022, maart). *Bewegen | Oorzaken en gevolgen*. Volksgezondheid en Zorg. <https://www.vzinfo.nl/bewegen/oorzaken-en-gevolgen>
- Blake, H. (2012). Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Frontiers in Psychiatry*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2012.00106>
- CBS. (2019, 29 november). *Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2019*. Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2019 | CBS.
<https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2019/welzijn-van-jongeren/>
- CBS. (2020, 30 november). *Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2020*. Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2020 | CBS.
<https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2020/welzijn-van-jongeren/>
- CBS. (2021a, maart 11). *Leefstijl en gezondheidsonderzoek*. StatLine.
<https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83021NED/table?ts=1590394976519>
- CBS. (2021b, april 23). *Jeugdmonitor*. StatLine.
<https://jmopendata.cbs.nl/#/JM/nl/dataset/71851ned/table?dl=1B4BB>
- CBS. (2021c, november 1). *Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2021*. Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2021 | CBS.
<https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2021/welzijn-van-jongeren/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020, 7 december). *Trendrapport toerisme, recreatie en vrije tijd 2020*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2020/50/trendrapport-toerisme-recreatie-en-vrije-tijd-2020>
- Den Ambtman, P., Horemans, H., Nooijen, C., & Bussmann, J. (2012). Het meten van fysieke activiteiten en sedentair gedrag. *ZonMw*, 13.
- Dijk, D. (2021, 17 juni). *Wettelijke richtlijnen voor bewegingsonderwijs van basisschool tot mbo*. Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/wettelijke-richtlijnen-voor-bewegingsonderwijs-van-basisschool-tot-mbo/>
- Ensie. (2015, 10 april). *Gedrag*. <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/gedrag>
- Ensie. (2017, 10 november). *bewegen*. <https://www.ensie.nl/wiktionary/bewegen>
- Het Mulier Instituut, Hover, P., & Van Eldert, P. (2019, januari). *Fitnessbranche in Nederland*. Kennisbank sport en bewegen.
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9304&m=1546971033&action=file.download>
- Het Mulier Instituut, Slot-Heijs, J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J. (2021, februari). *Bewegen, sport en gezonde leefstijl in het middelbaar beroepsonderwijs*. Het Mulier Insituut.
<https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25884/bewegen-sport-en-gezonde-leefstijl-in-middelbaar-beroepsonderwijs/>

Iyer, V., Enthoven, C., Klaver, C., Mulder, E., Soeterbroek, A., & leden van 'Zicht op Buiten'. (2021, 12 juli). *Outdoors of course!* Europe PMC. <https://europepmc.org/article/med/34276246#CR10>

Jones, E. (2022, 4 januari). *How many calories do you burn riding and looking after horses? Find out.* .. Horse & Hound. <https://secure.horseandhound.co.uk/features/how-many-calories-burned-horses-658859>

KNHS. (2016). *Brochure Nederland Paardenland*. <https://www.knhs.nl/over-knhs/publicaties/brochure-nederland-paardenland/>

KNHS. (2021). *Te zwaar om te rijden?* <https://www.knhs.nl/content-nieuwsbrieven/te-zwaar-om-te-rijden/>

Leszinski, K. (2020, 23 maart). *Reiterrevue International*. Reiterrevue. <https://www.reiterrevue.de/news/nachrichten/studie-kalorienverbrauch-beim-reiten-12003009.html#:~:text=Der%20Ausritt%20verbrauchte%20weniger%20Energie,entspricht%20etwa%20einer%20halben%20Pizza.>

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. (2022). *De nationale beweegminuut*. De nationale beweegminuut. <https://www.denationalebeweegminuut.nl/>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021a, januari 4). *Beweegrichtlijnen 2017*. Advies | Gezondheidsraad. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021b, maart 10). *Sporten en bewegen voor kinderen*. Sport en bewegen | Rijksoverheid.nl. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sporten-en-bewegen-voor-kinderen>

Obesity and overweight. (2021, 9 juni). World Health Organisation. Geraadpleegd op 2022, van <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

O'Reilly, C., Zoller, J., Sigler, D., Vogelsang, M., Sawyer, J., & Fluckey, J. (2021). Rider Energy Expenditure During High Intensity Horse Activity. *Journal of Equine Veterinary Science*, 102, 103463. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2021.103463>

Slot, N. W., & Van Aken, M. (2019). *Psychologie van de adolescentie*. ThiemeMeulenhoff.

Sociaal en cultureel planbureau, Wennkers, A., & Van der Torre, A. (2020, september). *De sociale staat van Nederland*. Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://digitaal.scp.nl/ssn2020/vrije-tijd/>

SPORT. (2022). Van Dale. <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/SPORT#.YfvD9OrMKUk>

Steekproefcalculator. (2022). Corpos. Geraadpleegd op 2022, van <https://www.corpos.nl/producten/Steekproef/streekproefcalculator.html>

Stichting TestJeLeefstijl. (2022, 18 maart). *Bewegen | Testjeleefstijl.nl*. Testjeleefstijl. <https://www.testjeleefstijl.nl/lifestyle%20topics/bewegen/>

Torres, W., De Moraes Chagas, L. G., Fernandes, R. A., Araujo, M. Y. C., Urban, J. B., Maillane-Vanegas, S., Turi-Lynch, B. C., Codogno, J. S., & Anokye, N. K. (2022). Relationship between vigorous physical activity and health care costs among adolescents: ABCD Growth Study. *BMC Pediatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03201-9>

Wales, M., Mårtensson, F., Hoff, E., & Jansson, M. (2022). Elevating the Role of the Outdoor Environment for Adolescent Wellbeing in Everyday Life. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.774592>

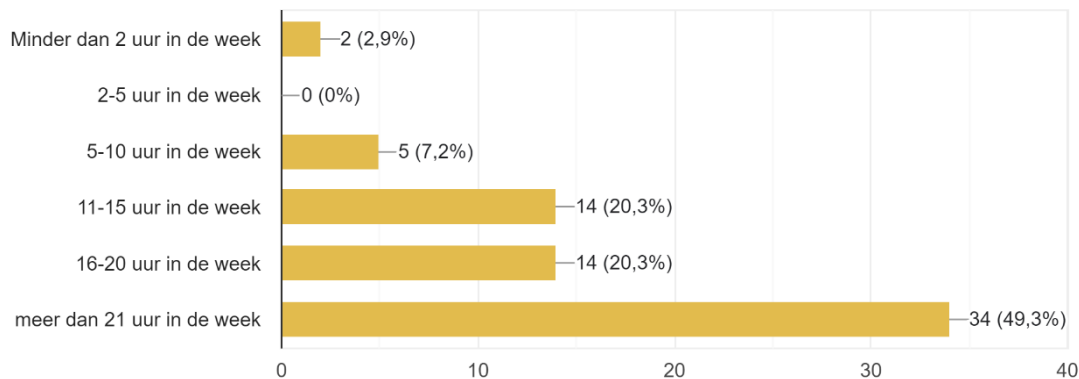
Wendel-Vos, G. (2020). *Clublidmaatschap*. Sport en bewegen in cijfers. Geraadpleegd op 2022, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap>

Zaane, M. (2022, 4 april). *Nederlanders kampioen zitten: beweegminuut voor werkenden*. Marketingtribune. Geraadpleegd op 2022, van <https://www.marketingtribune.nl/algemeen/nieuws/2022/04/nederlanders-kampioen-zitten-beweegminuut-voor-werkenden/index.xml>

Bijlage A Resultaten enquête

Hoeveel uren per week besteed je aan paardrijden, inclusief stalwerkzaamheden (poetsen, mesten, voeren, binnen en buiten zetten etc.)? Voo...aardrijden op school en stage valt hier ook onder.

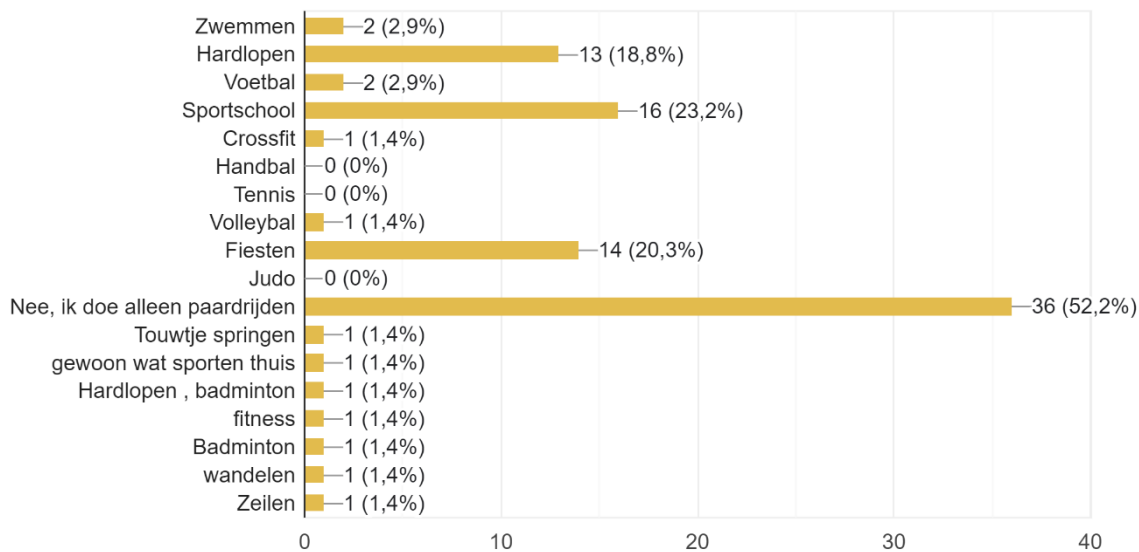
69 antwoorden



GRAFIEK A1 ANTWOORD OP VRAAG 1 UIT DE ENQUÊTE

Doe je naast paardrijden een andere sport? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

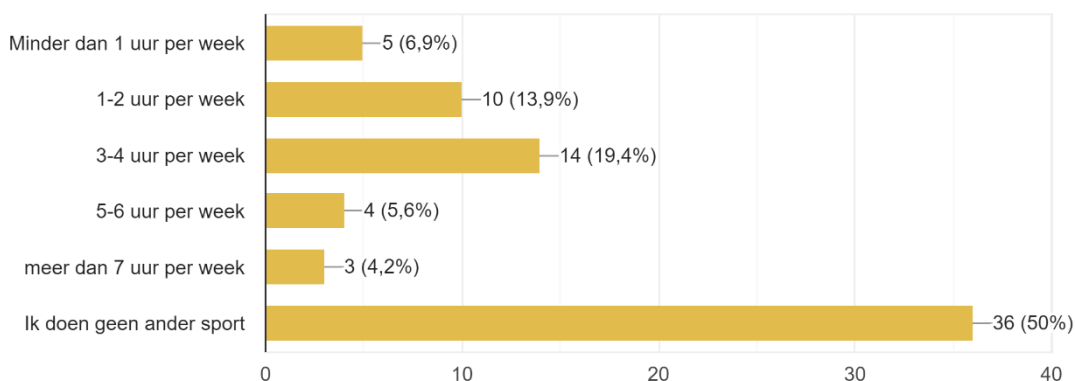
69 antwoorden



GRAFIEK A2 ANTWOORD OP VRAAG 2 UIT DE ENQUÊTE

Hoe veel uren per week ben je bezig met je andere sport?

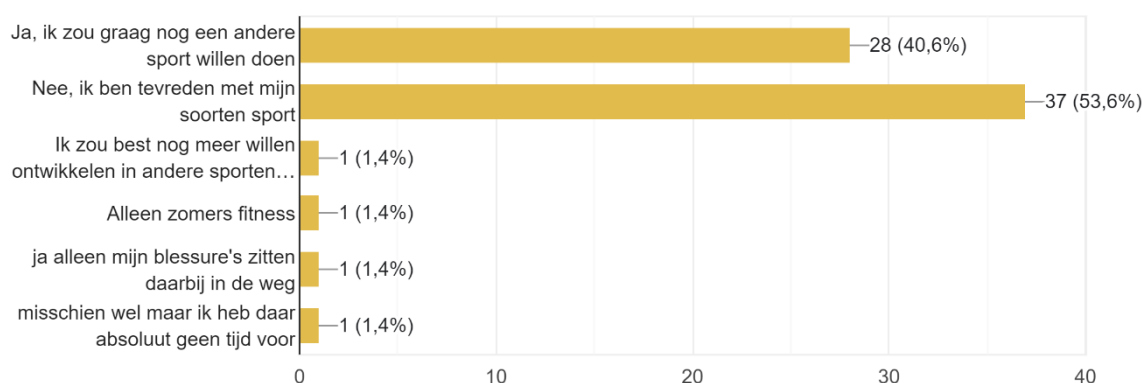
72 antwoorden



GRAFIEK A3 ANTWOORD OP VRAAG 3 UIT DE ENQUÊTE

Zou je graag nog een andere sport beoefenen?

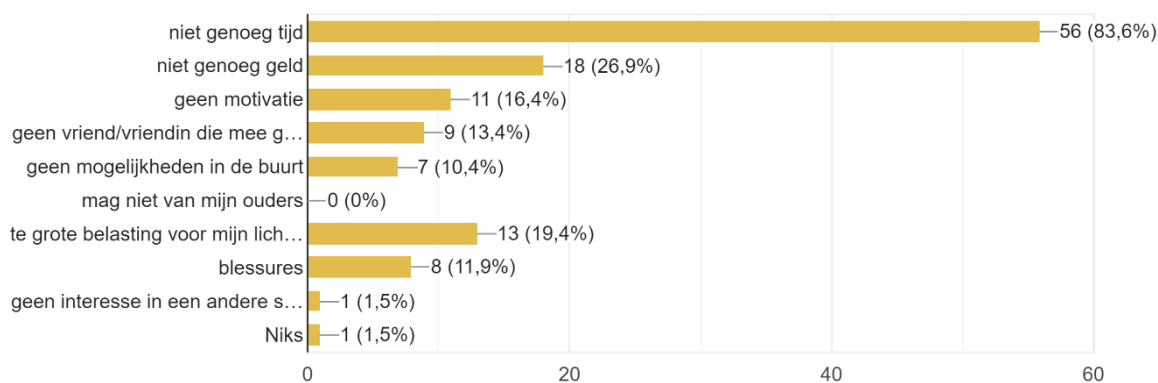
69 antwoorden



GRAFIEK A4 ANTWOORD OP VRAAG 4 UIT DE ENQUÊTE

Als je graag nog een andere sport zou willen doen; wat houdt je op dit moment tegen? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

67 antwoorden

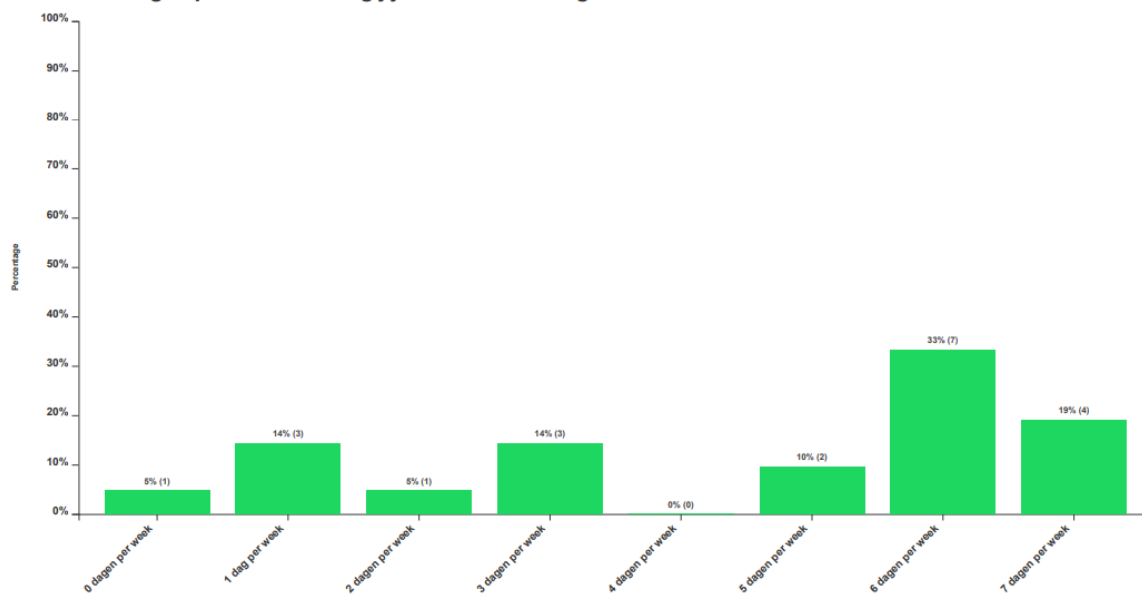


GRAFIEK A5 ANTWOORD OP VRAAG 5 UIT DE ENQUÊTE

Bijlage B Resultaten vragenlijst TestJeLeefstijl.nl

Hoofdstuk Bewegen

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'?

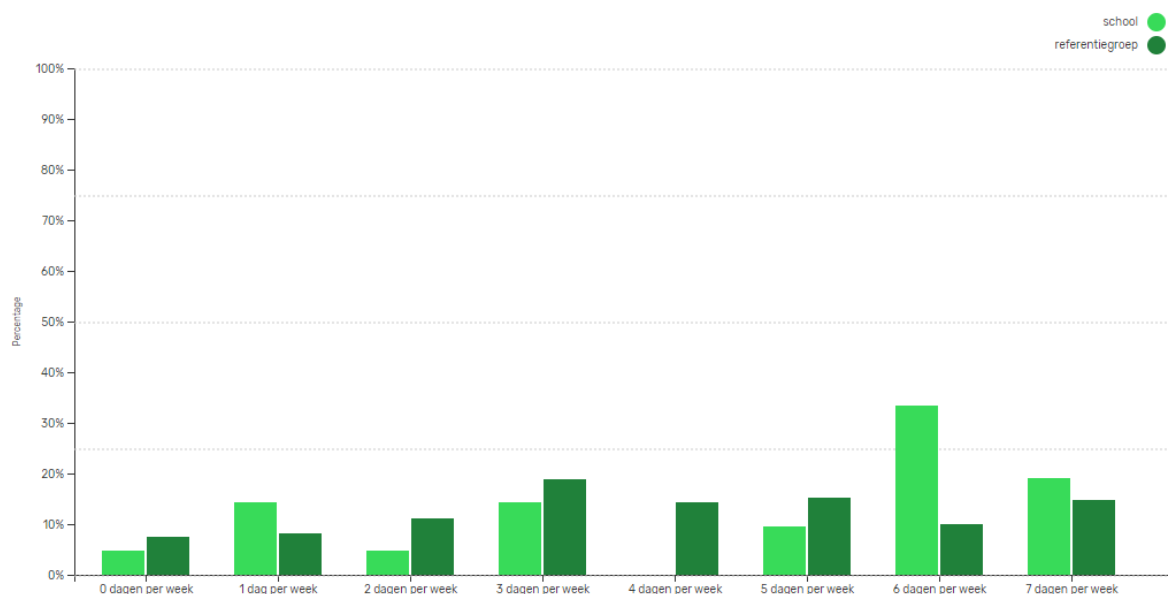


GRAFIEK B1 ANTWOORD TESTJELEEFSTIJL.NL VRAAG 1 (-18)

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'? (18-)

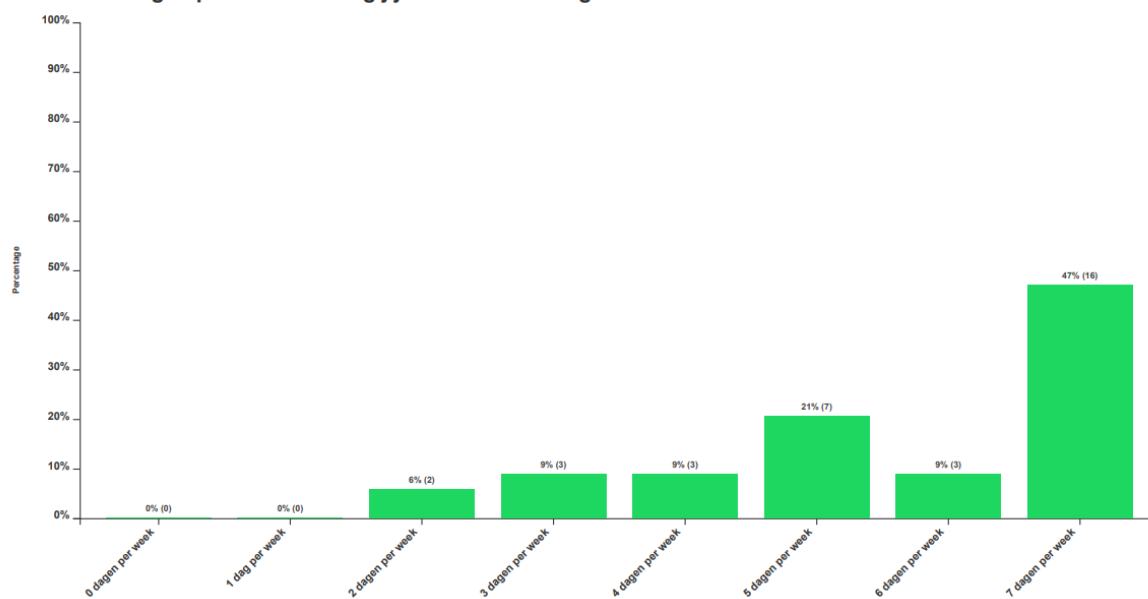
Totaal school: **21**

Totaal referentiegroep: **10736**



GRAFIEK B2 ANTWOORD TESTJELEEFSTIJL.NL VERGLEKEN MET DE REFERENTIEGROEP (-18)

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'?

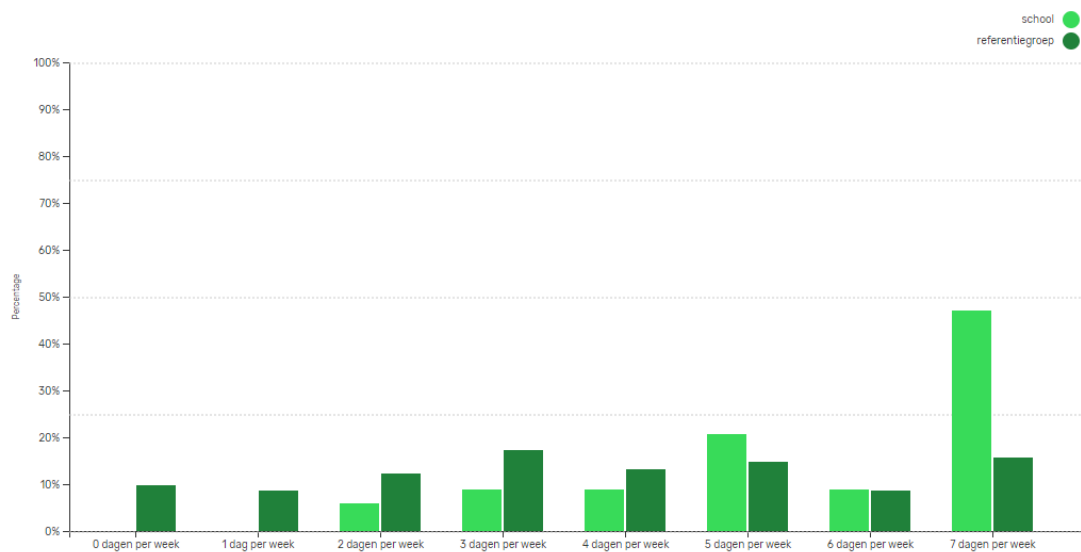


GRAFIEK B3 ANTWOORD TESTJELEEFSTIJL.NL VRAAG 1 (+18)

Hoeveel dagen per week beweeg jij 60 minuten 'matig intensief'? (18+)

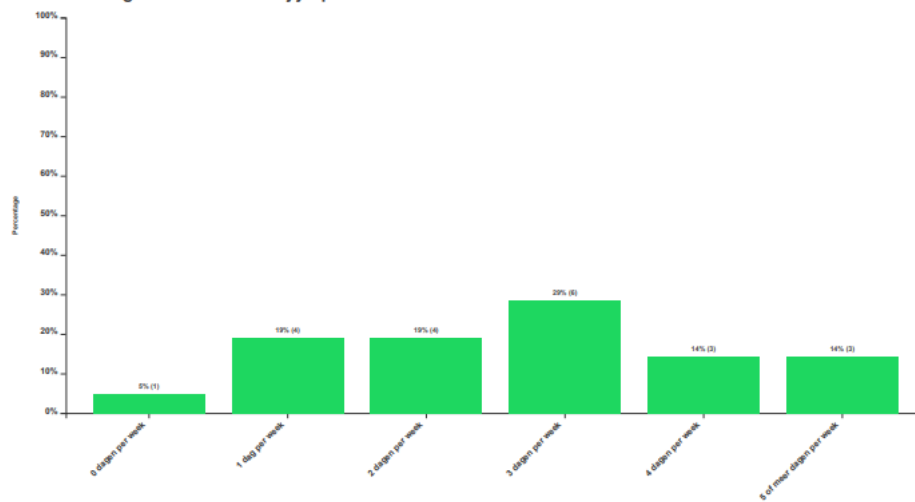
Totaal school: **34**

Totaal referentiegroep: **5921**



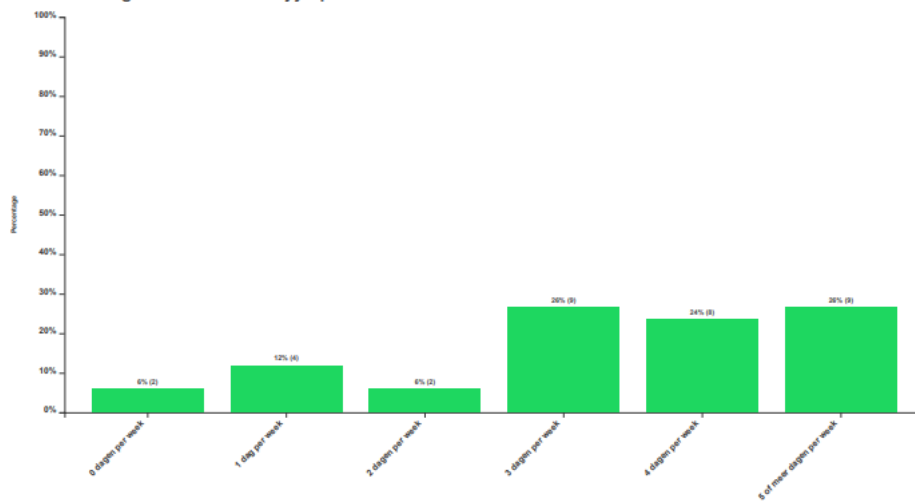
GRAFIEK B4 ANTWOORD TESTJELEEFSTIJL.NL VERGLEKEN MET DE REFERENTIEGROEP (18+)

Hoeveel dagen in de week doe jij 'spier- en botversterkende activiteiten'?



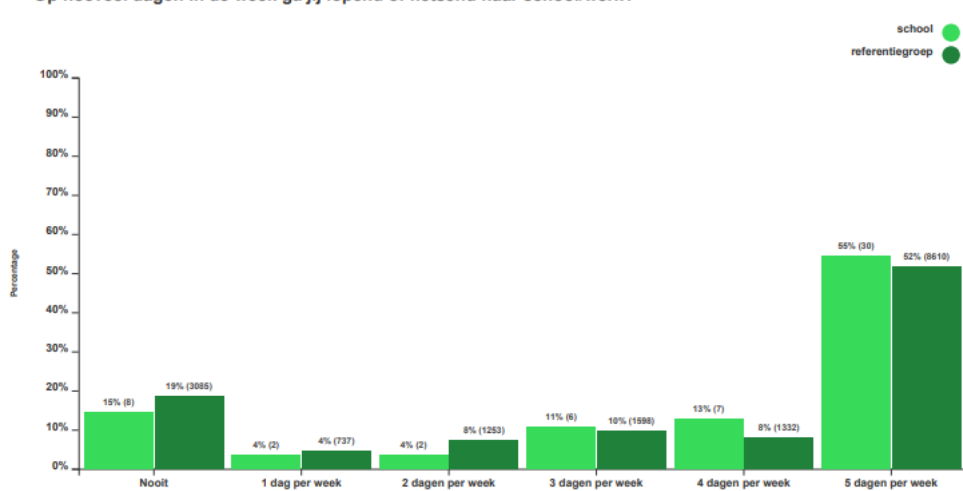
GRAFIEK B5 ANTWOORD TESTJEEFSTIJL.NL VRAAG 2 (18-)

Hoeveel dagen in de week doe jij 'spier- en botversterkende activiteiten'?



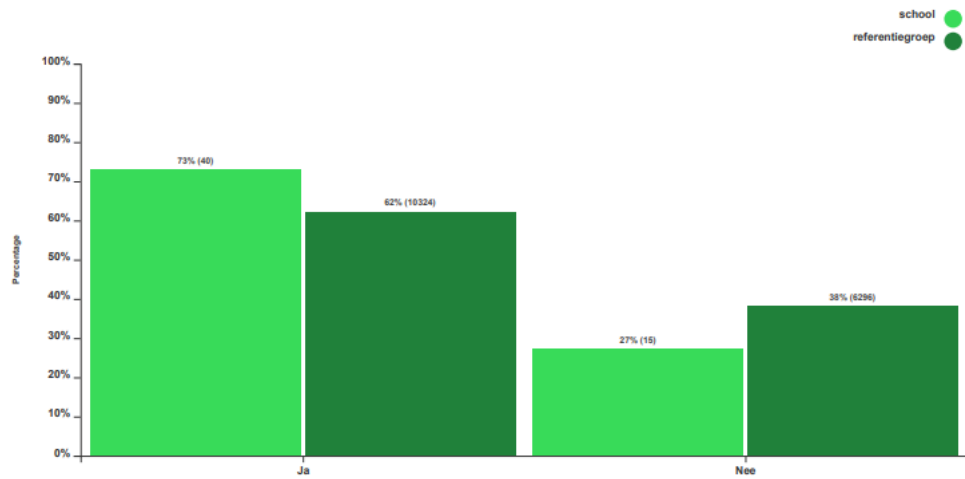
GRAFIEK B6 ANTWOORD TESTJEEFSTIJL.NL VRAAG 2 (18+)

Op hoeveel dagen in de week ga jij lopend of fietsend naar school/werk?



GRAFIEK B7 ANTWOORD TESTJEEFSTIJL.NL VRAAG 3 VERGLEKEN MET DE REFERENTIEGROEP

Ben je lid van een (of meerdere) sportverenigingen of een sportschool?



GRAFIEK B8 ANTWOORD TESTJEELEEFSTIJL.NL VRAAG 4 VERGLEKEN MET DE REFERENTIEGROEP