

SPORT, BEWEGEN EN GEZONDHEID DEEL 1



Angerenstein

SPORT & BEWEGEN

COLOFON

Edu'Actief b.v.
Postbus 1056
7940 KB Meppel
0522-235235
service@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur: Bert Geenen, Mirjam van Loo
Met medewerking van: CIOS Nederland
Eindredactie: Bert Geenen
Titel: Sport, bewegen en gezondheid deel 1

ISBN: 978 90 3722 649 2
Copyright ©2015 Edu'Actief b.v.
1e druk / 1e oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

INHOUDSOPGAVE

| | | |
|----------------------|---|-----------|
| | Voorwoord | 7 |
| Leereenheid 1 | De coördinator sport, bewegen en gezondheid | 9 |
| | Casus | 10 |
| | Theorie | 12 |
| | 1.1 De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid | 12 |
| | 1.2 Kwaliteiten van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid | 18 |
| | Verwerkingsopdrachten | 23 |
| Leereenheid 2 | Sport en gezondheid | 25 |
| | Casus | 26 |
| | Theorie | 28 |
| | 2.1 Bewegen en gezondheidseffecten | 28 |
| | 2.2 Nederlandse Norm Gezond Bewegen | 33 |
| | 2.3 Gezondheidsprogramma's | 36 |
| | 2.4 Sportaanbieders van gezondheidsprogramma's | 42 |
| | Verwerkingsopdrachten | 47 |
| Leereenheid 3 | Leefstijlinterventies | 51 |
| | Casus | 52 |
| | Theorie | 54 |
| | 3.1 Leefstijlinterventies | 54 |
| | 3.2 Ordening van leefstijlinterventies | 56 |
| | 3.3 Succesvolle leefstijlinterventies | 64 |

| | | |
|---------------|---|------------|
| | Verwerkingsopdrachten | 75 |
| Leereenheid 4 | Leefstijlfactor bewegen | 79 |
| | Casus | 80 |
| | Theorie | 82 |
| | 4.1 Omschrijving en normen | 82 |
| | 4.2 Beweggedrag van Nederlanders | 89 |
| | 4.3 Gezondheidsrisico's van onvoldoende bewegen | 96 |
| | 4.4 Testen en meten | 100 |
| | 4.5 Beweginterventies | 107 |
| | Verwerkingsopdrachten | 114 |
| Leereenheid 5 | Leefstijlfactor roken | 123 |
| | Casus | 124 |
| | Theorie | 126 |
| | 5.1 Omschrijving en normen | 126 |
| | 5.2 Rookgedrag van Nederlanders | 126 |
| | 5.3 Gezondheidsrisico's van roken | 130 |
| | 5.4 Testen en meten | 136 |
| | 5.5 Interventies stoppen met roken | 141 |
| | Verwerkingsopdrachten | 146 |
| Leereenheid 6 | Leefstijlfactor alcoholgebruik | 153 |
| | Casus | 154 |

| | | |
|---------------|---|------------|
| | Theorie | 156 |
| | 6.1 Omschrijving en normen | 156 |
| | 6.2 Alcoholgebruik van Nederlanders | 159 |
| | 6.3 Gezondheidsrisico's van alcoholgebruik | 168 |
| | 6.4 Testen en meten | 172 |
| | 6.5 Interventies gericht op alcoholmisbruik | 176 |
| | Verwerkingsopdrachten | 181 |
| Leereenheid 7 | Leefstijlfactor voeding | 187 |
| | Casus | 189 |
| | Theorie | 191 |
| | 7.1 Voedingsstoffen | 191 |
| | 7.2 Energiebalans | 207 |
| | 7.3 Gezonde voeding | 214 |
| | 7.4 Eetgedrag van Nederlanders | 233 |
| | 7.5 Gezondheidsrisico's van ongezond eten | 238 |
| | 7.6 In kaart brengen van het voedingsgedrag | 241 |
| | 7.7 Advies, verwijzing en interventies | 245 |
| | Verwerkingsopdrachten | 257 |
| Leereenheid 8 | Leefstijlfactor ontspanning | 269 |
| | Casus | 271 |
| | Theorie | 273 |
| | 8.1 Omschrijving van ontspanning en stress | 273 |
| | 8.2 Burn-out | 284 |
| | 8.3 Slaaphygiëne | 289 |
| | 8.4 Stress en de Nederlandse bevolking | 294 |
| | 8.5 Invloed van stress op de gezondheid | 297 |
| | 8.6 Testen en meten van stress | 299 |
| | 8.7 Advies, verwijzen en interventies | 303 |

| | | |
|----------------|--|------------|
| | Verwerkingsopdrachten | 309 |
| Leereenheid 9 | Health check | 319 |
| | Casus | 320 |
| | Theorie | 322 |
| | 9.1 Betekenis, doel en toepassing van de health check | 322 |
| | 9.2 Informatie verzamelen | 325 |
| | 9.3 Health check: vraaggesprek | 326 |
| | 9.4 Health check: leefstijlen | 328 |
| | 9.5 Health check: gewicht en samenstelling van het lichaam | 333 |
| | 9.6 Health check: motorische testen | 342 |
| | 9.7 Health check: bloeddruk en hartfrequentie | 353 |
| | Verwerkingsopdrachten | 357 |
| Leereenheid 10 | Hart- en vaatziekten | 363 |
| | Casus | 364 |
| | Theorie | 366 |
| | 10.1 Hart en bloedvaten | 366 |
| | 10.2 Aandoeningen | 370 |
| | 10.3 Hart-en vaatziekten in Nederland | 379 |
| | 10.4 Risicofactoren | 382 |
| | 10.5 Gevolgen | 384 |
| | 10.6 Interventies | 386 |
| | Verwerkingsopdrachten | 389 |

VOORWOORD

Angerenstein SB (Sport en Bewegen) is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Angerenstein SB bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, online verdiepingsstof en digitale toetsen.

Dit boek is een van de vijf boeken voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staan de boeken van Angerenstein SB.

| | | |
|----------|--|---|
| Niveau 4 | <u>Coördinator buurt, onderwijs en sport</u> <ul style="list-style-type: none">• BOS-medewerker | <u>Coördinator sport, bewegen en gezondheid</u> <ul style="list-style-type: none">• Sport, bewegen en gezondheid, deel 1• Sport, bewegen en gezondheid, deel 2 |
| | <u>Coördinator sport- en bewegingsagoogie</u> <ul style="list-style-type: none">• Bewegingsagoog, deel 1• Bewegingsagoog, deel 2 | <u>Coördinator sportinstructie, training en coaching</u> |
| Niveau 3 | <u>Sport- en bewegingsleider</u> <ul style="list-style-type: none">• De sportleider als lesgever (kerntaak 1, deel A)• De sportleider als begeleider, deel 1 (kerntaak 1, deel B)• De sportleider als begeleider, deel 2 (kerntaak 1, deel B)• De sportleider als trainer-coach (kerntaak 1, deel C)• De sportleider als organisator en SB-functionaris (kerntaken 2 en 3) | |

De opbouw van de leereenheden

Ieder boek bevat leereenheden die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze leereenheden bestaan uit:

- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

Theorie

De leereenheden bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op www.angerenstein.nl/sb.

Casus

De casus bestaat meestal een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een leereenheid hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter. Bij iedere opdracht staat welk theoriedeel je kunt gebruiken om de opdracht op te lossen.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen.

Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar de website van Angerenstein SB. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

Digitale toetsen

Bij iedere leereenheid kun je een nulmeting doen waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een leereenheid hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van de leereenheid.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein SB!

01

DE COÖRDINATOR SPORT, BEWEGEN EN GEZONDHEID

De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid biedt sport- en bewegingsprogramma's aan gericht op een gezonde(re) leefstijl. De belangrijkste taak van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid is het handhaven van een gezonde leefstijl of het verbeteren van de leefstijl van uiteenlopende doelgroepen. De kern van het beroep is leefstijlcoaching. Je toekomstige werkveld is heel breed. Een gezonde(re) leefstijl betreft namelijk heel veel verschillende mensen in uiteenlopende situaties. Het werkveld strekt zich uit van fitness- en wellnesscentra en zwembaden tot gezondheidscentra en verpleeghuizen. Het nastreven van een gezonde(re) leefstijl is voor veel mensen een grote uitdaging. Dit geldt voor jong en oud, voor relatief gezond tot behoorlijk ongezond en voor arm en rijk. Zo kun je te maken krijgen met kinderen met overgewicht, met inactieve ouderen, met werknemers die overwegend zittend werk doen tot weinig actieve bewoners van achterstandswijken.

Deze leereenheid besteedt aandacht aan de functie, de taken, het werkveld en de kwaliteiten van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid.

De inhoud van deze leereenheid

- 1.1 De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid
- 1.2 Kwaliteiten van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid

CASUS

HET EERSTE STAGEGESPREK

Jolijn volgt de opleiding sport en bewegen op niveau 4 en heeft het profiel Sport, Bewegen en Gezondheid gekozen. Ze krijgt van de docent de opdracht om een stageplaats te zoeken. Jolijn wil haar bpv (beroepspraktijkvorming) graag in een groot fitnesscentrum doen. Ze weet dat dit bedrijf steeds meer aandacht heeft voor een gezonde leefstijl. Het is echt niet alleen maar aan apparaten trekken en grote spierballen krijgen. Op de site heeft ze gelezen dat ze ook met bijzondere doelgroepen werken, zoals mensen met obesitas of longaandoeningen.

Vorige week had ze een gesprek met de bedrijfsleider. Ze vond het een lastig gesprek. Hij had nog nooit van sport, bewegen en gezondheid gehoord. Tot nu toe had hij altijd studenten van het profiel Fitness gehad. Of ze uit kon leggen wat het verschil was en wat de winst voor zijn bedrijf zou zijn als zij met haar achtergrond stage kwam lopen. Ook de vraag over wat ze later met dat profiel wil worden, vond ze moeilijk te beantwoorden. Tot slot had hij haar gevraagd wat ze precies wilde komen leren.

Suggesties voor het gebruik van de casus

Een casus kan op verschillende manieren vormgegeven worden en je kunt er op verschillende manieren gebruik van maken. In dit voorbeeld zijn de vormgeving en aanpak min of meer afgeleid van wat gangbaar is binnen het probleemgestuurd onderwijs. Je kunt gebruikmaken van een binnen dit concept passende aanpak, zoals de achtbaan of de zevensprong.

Globale aanpak van de casus

- 1 **Bespreek en bepaal de kern (centrale probleemstelling) van de casus.**
- 2 **Verhelder onduidelijke begrippen (door opzoeken, discussiëren).**
- 3 **Wat wil jij leren van deze casus? Bepaal een aantal voor jou belangrijke leerdoelen.**
- 4 **Werk de leerdoelen uit.**
- 5 **Rapporteer de gevonden resultaten.**

Voorbeelden van sturende vragen bij deze casus

Indien gewenst, kun je kiezen voor een meer gestructureerde aanpak en kun je gericht kennisdoelen (reproductief, toepassen) of vaardigheidsdoelen aan de casus koppelen.

Kennis

- a** Kun jij je het probleem van Jolijn voorstellen? Leg zo goed mogelijk uit waarvoor het profiel Sport, Bewegen en Gezondheid je opleidt.
- b** Wat is het werkveld van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid? Waar kan iemand met dit profiel later aan de slag?
- c** Wat zijn de belangrijkste taken en werkzaamheden van een coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid?
- d** Op welke manier kunnen de profielen Trainer-coach en Sport, Bewegen en Gezondheid elkaar aanvullen?
- e** Wat zou jij tijdens je eerste stage willen leren?

Vaardigheden

- f** Bereid een soortgelijk stagegesprek voor en voer het uit in een rollenspel.

THEORIE

1.1 De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid

De afgelopen jaren is de belangstelling voor sport en gezondheid enorm toegenomen. Dit heeft ertoe geleid dat verschillende functionarissen werken aan leefstijlcoaching en leefstijlverandering. Een groot aantal fysiotherapeuten, diëtisten, leraren lichamelijke opvoeding en fitnessinstructeurs houden zich hiermee bezig. Daarnaast zijn er twee hbo-opleidingen (Sport, Gezondheid en Management en Sport & Bewegingseducatie) die leefstijlcoaches opleiden. Vanaf 1 augustus 2015 is op mbo-niveau de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid toegevoegd aan het kwalificatiedossier.

Het accent van de werkzaamheden van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid ligt aan de uitvoerende kant. De hbo-opgeleide leefstijlcoaches houden zich wat meer bezig met de beleidsmatige en gedragsmatige aspecten van leefstijlverandering. In de praktijk van alledag zullen de werkzaamheden waarschijnlijk minder goed te scheiden zijn en door elkaar lopen.

De werkgelegenheid op het gebied van leefstijlverandering is onder andere ontstaan door het beleid van de overheid die in sport en bewegen een belangrijk middel ziet om de gezondheid van de Nederlanders te verbeteren. In 2005 verschijnt de beleidsnota Tijd voor Sport – Bewegen, Meedoen, Presteren. In de titel staan drie speerpunten, die eigenlijk tot op de dag van vandaag nog steeds actueel zijn: bewegen, meedoen en presteren. Het speerpunt bewegen heeft te maken met het bevorderen van de gezondheid. Het dagelijks leven vraagt om steeds minder inspanning, er ontstaat bewegingsarmoede en er is in toenemende mate sprake van verkeerde voedingspatronen. Tijd om weer gezond te worden door sport. Om dit te bereiken heeft de overheid twee programma's ontwikkeld, waarin het Nationaal Actieplan Sport & Bewegen (NASB) nog steeds een belangrijke rol speelt. In de meest recente sportnota, de beleidsbrief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) 'Sport en Bewegen in Olympisch perspectief', speelt gezondheid nog steeds een belangrijke rol.

Meer sporten en bewegen in woonzorginstellingen.

Sporten en bewegen dragen voor ouderen in woonzorginstellingen in positieve zin bij aan hun zelfredzaamheid, maatschappelijke participatie en gezondheid. Gebleken is dat ouderen in verzorgingstehuizen nauwelijks bewegen. Met het programma 'Sport en bewegen in de buurt' wil het kabinet realiseren dat ook in en rondom verzorgingstehuizen beweegaanbod komt, op maat gesneden voor deze ouderen.

Bron: Beleidsbrief sport 'Sport en Bewegen in Olympisch perspectief'.

Hoe belangrijk de overheid sport en bewegen vindt, blijkt ook uit de landelijke nota gezondheidsbeleid 'Gezondheid dichtbij' (2011). In deze nota is een aparte paragraaf opgenomen over zorg en sport dichtbij in de buurt. Tot slot blijkt uit diverse landelijke radio en tv-spotjes van grote fitnessketens dat sport en gezondheid echt booming business is.

Het profiel van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid

Het werkveld van sport en bewegen is heel breed en kent dan ook veel verschillende sportbegeleiders, sportleiders en sport- en bewegingscoördinatoren. Voor de toekomstige coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid is het belangrijk om te weten wat de belangrijkste werkzaamheden van dit beroep zijn. Om hier een goed beeld van te geven bespreken we drie aspecten van het beroep: een typering van het beroep, de belangrijkste beroepssituaties en de belangrijkste taken.

Typering van het beroep

De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid is geduldig en heeft doorzettingsvermogen om een cliënt te begeleiden en te ondersteunen bij het wijzigen van zijn leefstijl. Hij is empathisch en bewaart een professionele afstand tot zijn cliënt. Zijn werkzaamheden voert hij over het algemeen uit in organisaties die een totaalpakket bieden aan sport- en bewegingsactiviteiten, ontspanning en gezondheidsactiviteiten zoals fitness- en wellnesscentra, zwembaden en gezondheidscentra/praktijk voor fysiotherapie. Het resultaat van zijn beroep is een gezondere leefstijl van de SB-deelnemer.

Leefstijlcoach

Beweeg je minimaal een uur per dag? Eet je iedere dag gezond? Je weet wel, twee ons groente en twee keer fruit? Zit je lekker in je vel? Heb je een gezond gewicht? Met een bijpassende goede conditie? Ben je totaal ongevoelig voor de verleidingen van alcohol, nicotine en cafeïne? Heb je alles onder controle, slaap je goed en is je leven stressvrij? Als je op al deze vragen volmondig 'ja' kunt antwoorden heb je geen leefstijlcoach nodig!

Maar als deze vragen een vinger op een zere plek leggen, kun je mijn ondersteuning heel goed gebruiken. Dat is waar mijn passie ligt: als leefstijlcoach mensen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. En dat doe ik niet door je lijstjes te geven van wat je wel en niet mag eten of door je weekschema's op te leggen. Een leefstijlcoach helpt je door het stellen van verdiepende vragen waardoor je jezelf beter leert begrijpen. Je bepaalt zelf wat je wilt veranderen en bepaalt je eigen traject.

Mijn streven is om mensen bewust te maken van hun keuzemogelijkheid en te begeleiden naar een gezonde leefstijl die écht bij iemand past.



Als leefstijlcoach help je mensen een gezonde leefstijl te ontwikkelen.

Belangrijkste beroepssituaties

De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid biedt SB-activiteiten en programma's aan gericht op een gezonde(re) leefstijl. Om dit goed te kunnen doen stelt hij aan de hand van een uitgebreide health check de beginsituatie vast en stelt in overleg de doelen vast. Hij werkt vrijwel altijd samen met andere disciplines. Leefstijlverandering is een ingewikkeld proces en vraagt intensief overleg met onder andere fysiotherapeuten, fitnessinstructeurs, diëtisten, artsen en psychologen. Dit interdisciplinaire karakter is typisch voor de beroepssituaties van de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid. Overleggen met medewerkers, leidinggevende en externe deskundigen komen dan ook regelmatig voor.

De coördinator maakt soms gebruik van standaardinterventies en SB-programma's, maar zal regelmatig maatwerk moeten verrichten en de activiteiten aanpassen aan de specifieke SB-deelnemers. Zijn werkzaamheden zijn dan ook beperkt gestandaardiseerd, omdat hij zich richt op de wensen en mogelijkheden van het individu. Daarvoor ontwikkelt hij nieuwe procedures.

De coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid monitort de voortgang, legt resultaten vast en wijzigt indien noodzakelijk het programma. Daarnaast geeft hij veelvuldig tips en advies over de verschillende leefstijlfactoren, zoals bewegen, voeding en ontspanning.

Belangrijkste taken

| Taak | Subtaken |
|--|---|
| 1. Aanbieden van een SB-programma voor een gezonde(re) leefstijl | <ul style="list-style-type: none">A Vaststellen van de beginsituatie (screenen van de gezondheidstoestand, uitvoeren health checks, uitvoeren leefstijlanalyse)B Formuleren van SMART-geformuleerde doelen (korte en lange termijn)C Opstellen van programma's gericht op leefstijlverandering (leefstijlprogramma, trainingsprogramma, juiste opbouw en begeleiding)D Werken aan structureel behoud van de gezonde leefstijl (begeleiden, motiveren, voortgang monitoren, resultaten vastleggen)E Uitvoeren van coördinerende taken zoals het plannen en verdelen van werkzaamheden en het regelen van de randvoorwaardenF Uitvoeren van beleidsondersteunende taken, zoals het signaleren van kansen en knelpunten met betrekking tot nieuw of aangepast (gezondheids)beleid |
| 2. Coördineren en uitvoeren van SB-projecten | <ul style="list-style-type: none">A Opstellen van een projectplan voor een SB-projectB Voorbereiden van het projectplanC Uitvoeren van een projectplan. |

De belangrijkste taken van een coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid.

De eerste taak, het aanbieden van een SB-programma voor een gezonde(re) leefstijl, komt nadrukkelijk in de leereenheden aan de orde die betrekking hebben op sport, bewegen en gezondheid. De tweede belangrijke taak van de coördinator, het coördineren en uitvoeren van SB-projecten, komt aan de orde bij de leereenheden die betrekking hebben op het coördineren van SB-projecten.

Hierna zie je enkele voorbeelden van vacatures waarvoor de coördinator Sport, Bewegen en Gezondheid in aanmerking komt.