

# Een dynamische schooldag met behulp van digitale middelen

Nederlandse jongeren bewegen te weinig. Slechts 40% voldoet aan de beweegrichtlijn. Voor vmbo-leerlingen liggen deze cijfers zelfs nog lager. De inzet van technologie voor sport en bewegen sluit goed aan bij de belevingswereld van deze jongeren. Er wordt vaak gesteld dat het gebruik van o.a. smartphones voldoende bewegen in de weg zou staan, maar er zijn indicaties dat digitale middelen ook kunnen worden ingezet voor het stimuleren van bewegen bij deze jongeren. In dit project is daarom middels literatuuronderzoek, photovoice onderzoek en focusgroepgesprekken in kaart gebracht wat de beweegvoorkeuren zijn van leerlingen en met welke factoren rekening moet worden gehouden bij de ontwikkeling en implementatie van een digitale beweeginterventie in het vmbo.

## Technologie voor beweeginterventies

Het literatuuronderzoek laat zien dat de inzet van technologie een effectieve manier kan zijn om jongeren te stimuleren om meer te bewegen. Er kunnen grofweg twee typen digitale interventies onderscheiden worden: 1) bewegegames met vloer- of muurprojecties en 2) apps. Bij de ontwikkeling van deze technologie is het o.a. belangrijk om de componenten van de (digitale)

interventies op wetenschappelijk onderbouwde gedragsveranderingstechnieken te baseren. Ook leidt het combineren van fysieke en digitale gedragsinterventies tot een groter effect op het beweeggedrag. Hoewel gericht op jongeren zijn deze onderzoeken meestal niet specifiek gericht op het vmbo. De resultaten zijn daarom niet een op een te vertalen naar deze context en meer onderzoek is gewenst.



## Wensen van vmbo-leerlingen

Uit het photovoice onderzoek met 46 leerlingen uit verschillende leerjaren blijkt dat het gebruik van digitale middelen voor sport en bewegen ze zeer aanspreekt. Qua type technologie lijken vooral apps goed aan te sluiten bij de belevingswereld van de leerlingen op het vmbo. Leerlingen gaven daarbij aan dat het helpt als apps gratis zijn en als er leuke influencers aan verbonden zijn. Digitale beweegspellen met muur- of vloerprojecties werden als kinderachtig ervaren.

## Ervaren barrières

De belangrijkste barrières met betrekking tot implementatie van een digitale beweeginterventie op school zijn onderzocht a.h.v. twee focusgroepgesprekken met leerlingen, LO-docenten, schoolbestuur, experts op het gebied van jeugd & bewegen van de gemeente, sportstichtingen en experts op het gebied van technologie. De belangrijkste barrières volgens deze betrokkenen blijken:

- Leerlingen langdurig geïnteresseerd houden (vaak te weinig variatie in digitale spellen).
- Schoolbeleid op het gebied van technologie (telefoongebruik niet altijd toegestaan).
- Gebrek aan draagvlak bij management team van de school en vakdocenten.
- Gebrek aan duurzame financiële middelen voor de aanschaf en onderhoud van de digitale interventie.

- Vrijmaken van uren voor docenten om toezicht te houden en te begeleiden.
- Vinden van een geschikte locatie binnen of rondom de school.

## AANBEVELINGEN

Samenvattend is het voor het succesvol ontwikkelen en implementeren van een digitale beweeginterventie in het vmbo belangrijk om rekening te houden met de volgende punten:

1. Combineer fysieke en digitale gedragsinterventies voor een groter effect op het beweeggedrag,
2. Baseer de componenten van de (digitale) interventies op wetenschappelijk onderbouwde gedragsveranderingstechnieken
3. Om aan te sluiten bij de belevingswereld van jongeren is het aan te raden om digitale beweeginterventies specifiek per school en samen met jongeren op het vmbo te ontwikkelen,
4. Draag zorg voor het opheffen van barrières die implementatie van de digitale interventie in de weg staan.



## Lectoraat Bewegen in en om School

Mirka Janssen  
Nicky Nibbeling  
Niek Schaper  
Willemijn Vermeer

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Nicky Nibbeling:  
[n.nibbeling@hva.nl](mailto:n.nibbeling@hva.nl)

Meer informatie kunt u vinden op:

- ▶ Bewegen in en om de School
- ▶ Dynamische schooldag door Digitale Middelen
- ▶ LinkedIn Urban Vitality