

# MOVE(F)IT NXT

## Motiveert een stappenteller middelbare scholieren meer te bewegen?

### Wat is de impact van het dragen van een stappenteller?

### Beïnvloedt een stappenteller het beweeggedrag van jongeren?

De Fitbit stappenteller monitort, via een polsband, het aantal stappen en geeft feedback over het beweeggedrag. De invloed van stappentellers (activity trackers) op een gezonde leefstijl bij jongeren is onbekend. De Hogeschool van Amsterdam start een onderzoek naar het gebruik van de Fitbit onder jongeren tussen de 14-15 jaar. Maakt de Fitbit middelbare scholieren bewuster van hun eigen gezondheid? Gaan zij meer bewegen door het dragen van een stappenteller? Maakt opleidingsniveau of competitieverband verschil?

### MOVE(F)IT NXT-PROJECT

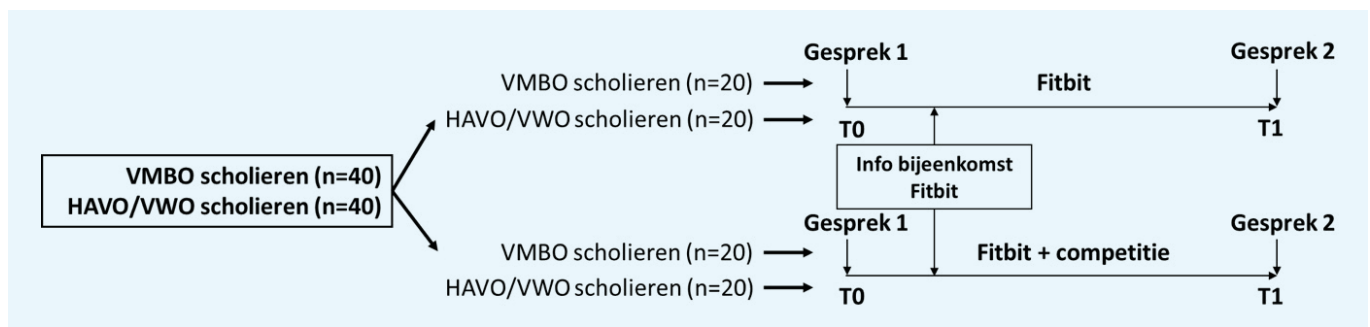
Het lectoraat Omgeving en Gezondheid gaat onderzoeken wat het gebruik van een activity tracker zoals de Fitbit betekent voor jongeren tussen de 14-15 jaar met verschillende opleidingsniveaus (vmbo en havo/vwo). De onderzoekers kijken naar het belang en bewustzijn van beweeggedrag bij jongeren vóór en ná het dragen van

een Fitbit. Daarnaast meten zij een eventueel effect van een competitie element. Zetten jongeren meer stappen wanneer zij meedoen aan een Fitbit competitie dan wanneer ze alleen de Fitbit dragen?

### ONDERZOEKSGROEPEN

Het onderzoek wordt parallel in 4 groepen uitgevoerd en duurt 2 maanden. Elke groep beslaat circa 20 personen met gelijke verdeling in jongens en meisjes. De ene groep draagt gedurende de studieperiode alleen de Fitbit en de andere groep neemt deel aan een aanvullende competitie.

1. Een klas op een vmbo-school die de Fitbit draagt.
2. Een klas op een havo/vwo-school die de Fitbit draagt.
3. Een klas op een vmbo-school die de Fitbit draagt en deelneemt aan een competitie
4. Een klas op een havo/vwo-school die de Fitbit draagt en deelneemt aan een competitie.





### STAPPENPLAN ONDERZOEK

- Intakegesprek met deelnemende jongeren.
- Informatiebijeenkomst voor jongeren en scholen (uitleg Fitbit)
- Deelnemers starten met dragen Fitbit (gedurende 2 maanden)
- Eindgesprek met deelnemers.

### WAT VERWACHTEN WIJ VAN DE DEELNEMENDE LEERLINGEN?

- Bijwonen van 2 gesprekken á 1 uur (er zitten 2 maanden tussen de 2 gesprekken)
- Bijwonen van een informatiebijeenkomst (à 1,5 uur), over de werking en het gebruik van de Fitbit.
- Dragen van de Fitbit gedurende 2 maanden.

### WANNEER MAG EEN LEERLING MEEDOEN?

- Als hij/zij in de derde klas zit.
- Als hij/zij een eigen e-mail adres heeft.
- Als hij/zij een smartphone heeft.

### WAT VRAGEN WIJ DEELNEMENDE SCHOLEN?

- Tweemaal in 2 maanden 2 lesuren beschikbaar stellen voor het intakegesprek en eindgesprek.
- De leerlingen missen per gesprek één lesuur.
- Een beschikbare ruimte voor elk gesprek
- Een beschikbare ruimte voor de informatiebijeenkomst van 90 minuten over de werking en gebruik van de Fitbit. Dit kan bijvoorbeeld na schooltijd plaatsvinden, zodat de leerlingen geen lesuur missen.

### WAT GEBEURT ER MET DE GEGEVENS?

De informatie uit de gevoerde gesprekken en de data uit de Fitbit vormen het resultaat van het onderzoek. Alle gegevens worden geanonimiseerd en zijn niet terug te herleiden naar individuele deelnemers.

### HET ONDERZOEKSTEAM

De Hogeschool van Amsterdam (HvA) is de opdrachtgever van het project Move(F)it NXT. Onderzoek is een belangrijke pijler voor de HvA. Onder het speerpunt Urban Vitality wil de HvA een bijdrage leveren aan de stad Amsterdam waar bewoners gezond leven, voor elkaar zorgen en zelfstandig participeren. Het Lectoraat Omgeving en Gezondheid voert het onderzoek uit. Het lectoraat richt zich op de sociale en fysieke leefomgeving in relatie tot de gezondheid van bewoners. Het terugdringen van gezondheidsverschillen onder kwetsbare groepen is een bijzonder aandachtspunt.

### WAT LEVERT HET ONDERZOEK OP?

- Draagt bij aan een Gezonde School Aanpak.
- De deelnemende leerlingen krijgen meer inzicht in het eigen beweeggedrag.
- De leerlingen mogen na afloop de Fitbit houden.
- De school levert een bijdrage aan toegepast wetenschappelijk onderzoek over een gezonde leefstijl.

### WANNEER LOOPT HET ONDERZOEK?

September - november 2017

### VRAGEN?

Neem contact op met  
Elvera Overdevest,  
projectcoördinator en onderzoeker Move(F)it NXT.  
E: [e.j.overdevest@hva.nl](mailto:e.j.overdevest@hva.nl)  
T: 06 - 2115 6677