

Interview met Rick Prins

Onderzoek: Het bevorderen van beweeggedrag bij jongeren: advies-op-maat op basis van persoonlijke en omgevingskenmerken

Wat onderzoek je?

"We maken een interventie voor brugklassers om hen meer te laten bewegen. We willen een advies op maat geven door hun huidige gedrag te analyseren. Nieuw is dat we hen via Google Maps laten zien waar ze in hun omgeving een parkje of zwembad of sportschool kunnen vinden."

Waarom doe je dit onderzoek?

"Omdat we jongeren actiever willen laten worden. De helft tot driekwart van de jongeren voldoet niet aan de norm van een uur activiteit per dag. Dat heeft gevolgen voor de latere gezondheid en leerprestaties. Daarom is het goed om al vroeg het beweeggedrag te veranderen. Een actieve jongere wordt vaak een actieve volwassene."

Hoe gebeurt het?

"De interventie kan als lesprogramma op scholen worden gebruikt. Het is een vraag-antwoordspel van drie lessen via internet. Als de jongere een antwoord heeft gegeven op een vraag, volgt daarover direct een advies en wordt bijvoorbeeld een filmpje getoond. Vóór en na het lesprogramma meten we het beweeggedrag met vragenlijsten en accelerometers. Daarnaast brengen we de fysieke omgeving in kaart. We bekijken bijvoorbeeld alle parken in Rotterdam met een checklist waarmee we sterren geven voor de kwaliteit. We willen nagaan hoe de omgeving het beweeggedrag beïnvloedt. Het kan remmend werken, bijvoorbeeld als een faciliteit er niet is of als die slecht bereikbaar is. Maar het kan de jongere ook stimuleren, doordat die zich realiseert dat er mogelijkheden zijn om te gaan bewegen."

Wat wil je bereiken?

"Ik hoop dat de interventie effectief is en dat de doelgroep meer gaat bewegen. En ik hoop dat ons interactieve programma meer effect heeft dan een gewoon beweegadvies."