





GYMZAAL VAN DE TOEKOMST BIEDT JONGEREN EEN GEZONDE START

Door **Ludo Groot**



Het aantal jongeren met overgewicht en een inactieve levensstijl neemt nog niet voldoende af. Sinds mei 2013 buigt het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van De Haagse Hogeschool onder leiding van Sanne de Vries zich over dit probleem. Onderdeel van haar werk is een onderzoek naar de Gymzaal van de Toekomst. Want: "Een leven lang gezond en vitaal zijn begint bij een gezonde start. Dat betekent goed leren bewegen in een stimulerende omgeving."

Minder zitten, gezondere voeding, meer bewegen. Het zijn kernbegrippen voor het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, dat zich met haar onderzoeksgroep richt op mensen die er onvoldoende in slagen om zelfstandig een gezonde leefstijl te ontwikkelen en te behouden. De missie van het lectoraat is het stimuleren van een actieve leefstijl en gezonde voeding bij jongeren tussen 0 en 18 jaar, 55+-ers, mensen met chronische aandoeningen en/of lichamelijke beperkingen en mensen uit de lage sociaaleconomische klassen. Aan de hand van deze doelgroepen heeft het lectoraat drie onderzoeksgebieden benoemd: de Gezonde Zorg, de Gezonde Wijk en de Gezonde School.

Gymzaal van de Toekomst

Binnen de Gezonde School is de Gymzaal van de Toekomst een van de grootste onderzoeksprojecten. Dit project richt zich op de vraag hoe de Gymzaal van de Toekomst eruit ziet. "Een leven lang gezond en vitaal zijn begint bij een gezonde start", zegt



Sanne de Vries, projectleider en lector bij het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving. "Als je als kind goed leert bewegen en sporten, dan kun je daar een leven lang profijt van hebben. Daarom richten we ons onderzoek op het bewegingsonderwijs en de fysieke ruimte waarbinnen dat onderwijs plaatsvindt. Studenten – onder meer van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Bewegingstechnologie, Communicatie & Multimedia Design en Industrial Design Engineering –, docenten, onderzoekers, de beroepspraktijk, overheden, het onderwijs en ondernemers doen samen praktijkgericht onderzoek naar innovaties binnen dit domein. Met als doel: het bewegingsonderwijs efficiënter, effectiever en uitdagender maken." Vanuit verschillende disciplines worden diverse issues onderzocht die in de hedendaagse samenleving spelen. De Vries: "We proberen antwoorden te vinden op vragen als: hoe kunnen we jongeren in beweging krijgen en houden? Hoe kunnen we hen beter leren bewegen? Welke innovatieve sport- en spelmaterialen en welke toestellen en technologische toepassingen zijn hiervoor nodig? We kijken hierbij zowel naar producten als methodieken ter bevorde-

ring van een actieve leefstijl. Hoewel we dit onderzoeksgebied de 'Gymzaal van de Toekomst' hebben genoemd, richten we ons niet alleen op de gymzaal maar op de hele fysieke omgeving waar je actief kunt zijn – waaronder schoolpleinen, stoepen, trapveldjes, enzovoort."

GENERATIEVERANDERING

Bij de huidige generatie jongeren komt vaker bewegingsarmoede en overgewicht voor dan vroeger. Ze zijn minder fit en hebben vaker een motorische achterstand. Het lectoraat probeert verandering in deze trend te brengen. "Hoewel men al langere tijd probeert deze trend om te buigen, zijn er nog steeds veel kinderen met overgewicht. In Nederland, maar zeker in de lage sociaaleconomische klassen in Den Haag, zien we hun aantal niet afnemen. Dit is een belangrijke reden voor het lectoraat om naar bewegingsonderwijs te kijken. Het lijkt nodig op zoek te gaan naar mogelijke concrete verbeteringen van programma's, producten en de fysieke omgeving om een actieve levensstijl en de keuze voor gezonde voeding van jongeren te stimuleren." Onder andere wordt gekeken naar het aanpassen of vervangen van bestaande

“HOE KUNNEN WE JONGEREN IN BEWEGING KRIJGEN EN HOUDEN?”

gymtoestellen en materialen, zodat deze beter aansluiten bij de huidige generatie. “De verschillen tussen kinderen worden steeds groter”, constateert De Vries. “Dit betekent dat sommige gymtoestellen niet meer geschikt zijn om daarmee alle kinderen dezelfde oefeningen te laten doen. Voor de huidige generatie jongeren hebben we toestellen nodig met meer multifunctionaliteit, zodat bewegingsonderwijs op maat kan worden gegeven. Zoals de bok bijvoorbeeld. De bok in zijn huidige vorm is al ruim een eeuw in de meeste gymzalen te vinden. De functionaliteit van dit toestel is echter vrij beperkt: een kind moet er op een bepaalde manier overheen springen. Het kind haalt die sprong, of niet. Een student Bewegingstechnologie heeft binnen zijn afstudeerproject de problemen met de huidige bok in kaart gebracht en een innovatief vervangend toestel ontworpen: de Bok 2.0. Dit nieuwe toestel is, in tegenstelling tot het huidige model, relatief eenvoudig aan te passen aan de verschillende vaardigheidsniveaus van kinderen. Er kunnen bovendien meerdere soorten sprongen op worden geoefend.”

MOTIVATIE

Om jongeren hun hele leven een actieve en gezonde leefstijl erop na laten houden, is het belangrijk dat zij zelf een intrinsieke motivatie hiervoor ontwikkelen. “De klassieke gezondheidsbenadering gaat uit van het overdragen van kennis en vaardigheden. Dit blijkt vaak niet voldoende om een intrinsieke motivatie op gang te brengen. Vooral inactieve kinderen uit de lagere sociaaleconomische klassen en kinderen met een motorische achterstand worden er niet altijd door gestimuleerd meer te bewegen. Vandaar dat we ons onderzoek richten op de factoren die een intrinsieke motivatie tot stand kunnen brengen.” Een heel belangrijke factor is: plezier hebben in sporten en bewegen, aldus De Vries. “Dit heeft onder meer te maken met je competent voelen. Als je als kind een oefening niet of niet goed kan doen, bevordert dat natuurlijk niet het plezier. In dit geval is het van belang dat bewegingsonderwijs op maat kan worden aangeboden, dus afgestemd

op het individuele niveau van het kind. Hiertoe hebben we een beweegparcours ontwikkeld dat heel snel inzicht geeft in de motorische vaardigheden van een kind. Een tweede aspect dat het plezier beïnvloedt, is de sociale veiligheid. Als een kind tijdens de gymles een negatieve ervaring heeft gehad, bijvoorbeeld als het is gevallen en uitgelachen, dan kan dat het kind weerhouden bepaalde beweegvormen nog eens uit te voeren. Een ander belangrijk aspect is een aantrekkelijke fysieke omgeving waarin het bewegingsonderwijs wordt gegeven en het gebruik van eigentijdse sport- en spelmaterialen. Je kunt kinderen zodanig ‘verleiden’ dat ze sporten en bewegen echt leuk gaan vinden... en zullen blijven vinden.”

TECHNOLOGIE

Technologische ontwikkelingen maken het steeds makkelijker bewegingsonderwijs op maat aan te bieden en kinderen te motiveren. Het onderzoek van het lectoraat richt zich daarom onder andere op de vraag hoe hedendaagse technologie en game-principes kunnen worden vertaald naar het bewegingsonderwijs. Zo onderzoekt een samenwerkingsverband tussen docenten van Communicatie & Media Design en de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HALO) de mogelijkheden die videoprojectie kan bieden in de Gymzaal van de Toekomst. Hierbij wordt gekeken naar de wensen en ideeën van docenten lichamelijke opvoeding, de beleavingswereld van kinderen en naar de mogelijkheden die de ruimte, het materiaal en de technologie bieden. Sanne de Vries: “Je kunt bijvoorbeeld de belijning die voor een bepaalde sport wordt gebruikt projecteren op de vloer van de gymzaal. De docent kan deze projectie aanpassen aan het niveau van de kinderen. Onder andere door het speeloppervlak groter of kleiner te maken. Of door een groot of klein doelvlak op de muur te projecteren. Ook ligt er een plan op de tekentafel om met behulp van projecties op de grond tijdens een sportwedstrijd aan te geven waar spelers strategisch kunnen staan of naar toe bewegen. Hiermee kan worden gevarieerd in moeilijkheidsgraad.”

“SPORT IS NIET RAAR OM TE DOEN, HET IS OOK NIET VIES OM TE ZWETEN”

SHUTTLERUNTEST

Videoprojectie lijkt ook zeer geschikt bij de shuttleluntest. “Een veel gebruikte test voor het maximaal uithoudingsvermogen van kinderen is de shuttleluntest. In de praktijk blijkt dat niet alle kinderen een maximale inspanning leveren tijdens deze test, waardoor geen goed inzicht wordt verkregen in hun fitheid. Je kunt deze kinderen motiveren wel een maximale inspanning te leveren door bijvoorbeeld via videoprojectie een dier of bekende topsporter mee te laten rennen met het parcours dat het kind aflegt. Ook met muziek of geluiden kunnen kinderen worden gemotiveerd. Een mogelijke integratie met serious gaming wordt onderzocht. Het voordeel van serious gaming is dat deze interactiviteit op meerdere niveaus is af te stemmen.” Een andere mogelijkheid is met een camera een sprong van een kind meten en de resultaten op de kast of een muur projecteren. “Zo kan elk kind individueel bijhouden of het bij een tweede of derde poging vooruitgang heeft geboekt. Bovendien kan de docent op basis van de individuele meetgegevens de oefening moeilijker of makkelijker maken, oftewel het niveau aanpassen aan dat wat het kind nodig heeft.”

SOCIALE VEILIGHEID

Tijdens de gymlessen moeten de kinderen een gevoel van sociale veiligheid hebben, willen zij het plezier in het sporten en bewegen behouden. De docent speelt hierbij een belangrijke rol. “Kinderen moeten zich tijdens het bewegingsonderwijs veilig voelen om dingen uit te proberen. Fouten maken moet kunnen. Als een kind angst heeft om op de trampoline te springen of zelfs geen koprol durft te maken, dan is het de taak van

“WE PROBEREN HEN OOK TE HELPEN DOOR HUN OUDERS ERBIJ TE BETREKKEN”



de docent om deze angst te verlagen of weg te nemen. Hierbij kan een docent beter niet directief maar opbouwend feedback geven. Uiteraard is er ook de sociale druk van de andere kinderen waar de docent mee moet kunnen omgaan. We bekijken hoe in het curriculum van de HALO meer aandacht aan het leren van deze vaardigheden kan worden besteed. Daarnaast wordt de bestaande interventie 'Er is meer te winnen' geschikt gemaakt voor het bewegingsonderwijs. Deze cursus is oorspronkelijk ontwikkeld voor coaches en trainers bij verenigingen ter verbetering van het pedagogische klimaat. Het doel is hen kennis en vaardigheden te leren over opvoeding en gedragsbeïnvloeding in sportsituaties, waardoor sociaal gedrag van sportende kinderen wordt gestimuleerd en asociaal gedrag kan worden tegengegaan. Er wordt nu onder meer gewerkt aan een 'vertaling' voor ROC's." Het vastleggen van een gymles met camera's kan docenten daarbij ondersteunen. Op de film kan de docent, op basis van de gezichtsuitdrukkingen, handelingen, geluiden en taalgebruik van de kinderen, beoordelen hoe het met de sociale veiligheid is gesteld. Hoewel de technologie er al is, wordt deze nog niet of nauwelijks toegepast in het bewegingsonderwijs.

LEEFSTIJLPROGRAMMA

Het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving bekijkt en onderzoekt niet alleen de integratie van nieuwe technologie en apparatuur. "Inactieve kinderen moet je iets extra bieden dan alleen apparatuur en technologie. Vergelijk het met het neerzetten van sportapparaten in een park: inactieve

mensen zullen door alleen de aanwezigheid van die apparaten niet worden verleid meer te gaan bewegen. Vandaar dat we in de Haagse Schilderswijk, waar de meeste kinderen met overgewicht wonen, inmiddels vier jaar een zogeheten leefstijlprogramma hebben lopen. Het project laat kinderen én ouders op een innovatieve manier bewegen in het WOW-leefstijlcentrum. Onder andere met behulp van een psycholoog en exergames leert men bewuster keuzes maken met betrekking tot voeding en bewegen." Het gebruik van games en computergestuurde apparatuur slaat bij de inactieve kinderen aan. "Games kennen ze. Hierdoor kunnen vooroordelen worden weggenomen met betrekking tot sport: het is niet raar om te doen, het is ook niet vies om te zweten. En ook hier geldt: door de mogelijkheid bewegingsactiviteiten op het niveau van het kind aan te bieden, voelen kinderen zich eerder competent en kan het zelfvertrouwen in het eigen lichaam worden versterkt. Met hulp van de psycholoog krijgen de kinderen een beter zelfbeeld en kunnen ze gezondere keuzes maken." Het resultaat: minder overgewicht. Toch wordt het leefstijlprogramma regelmatig verbeterd. "De kinderen zijn er veertig weken lang, anderhalf uur per week, mee bezig. We merken dat kinderen het na deze veertig weken lastig vinden om het meer bewegen en het maken van gezonde keuzes vol te houden. We proberen hen ook in die fase te helpen door hun ouders erbij te betrekken. Onder andere door het geven van kookworkshops aan moeders en het ontwikkelen van beweegactiviteiten die vaders met hun kind kunnen doen."

SCHOOLPLEINEN

Voor kinderen is buiten spelen een van de belangrijkste beweegactiviteiten. Het schoolplein speelt daarin een belangrijke rol. "Daarom hebben we onderzocht wat het effect is van verschillende schoolpleininrichtingen op beweeggedrag. De eentonige, met grijze tegels ingerichte schoolpleinen stimuleren kinderen absoluut het minst te bewegen of sportieve activiteiten te ondernemen. Daarentegen biedt een schoolplein waarop met lijnen en kleurvlakken structuur is aangebracht een vrolijk en inspirerend podium, waarop kinderen wel worden geprikkeld te gaan spelen en sporten. Met coatings kan een goal op de muur worden gemaakt, of een speelcirkel of een stukje atletiekbaan op de grond. Deze heldere structuur – waar kun je wat doen – werkt voor kinderen het beste. Op de voet gevolgd door de groene schoolpleinen. Een groen speelplein biedt diversiteit en daagt uit om te spelen. Glijden, klauteren en klimmen, beestjes zoeken, met materialen sjouwen, spelen in zwarte aarde: dit alles stimuleert speel- en beweeggedrag. Uit het onderzoek wordt ook duidelijk dat een groen schoolplein moet passen in de visie van de school. Het heeft de meeste kans van slagen als het wordt geïntegreerd met het onderwijs, waarin aandacht is voor groen en milieu. Tot slot is er het schoolplein dat is ingericht met technologische gadgets, zoals interactieve paaltjes. Hiermee wordt sport en beweging gestimuleerd, maar het blijkt dat de gadgets regelmatig moeten worden vernieuwd om de kinderen blijvend uit te dagen meer te bewegen."

INSPLEN

De meeste projecten en onderzoekresultaten kunnen, naast scholen, interessant zijn voor (aankomende) professionals in het bewegingsonderwijs, meent Sanne de Vries. "Naast het doen van praktisch toepasbare voorstellen voor een stimulerende omgeving wil het lectoraat de resultaten van de onderzoeksprojecten afstemmen op de mensen die in het bewegingsonderwijs werkzaam zijn of worden. We hopen dat zij hierdoor beter kunnen inspelen op de veranderende markt."