

Eva Stad, Floor van Herk, Jocelyn van der Hart en Susanne Antonissen onderzochten in hoeverre de beweging van kinderen van acht tot en met twaalf jaar kan worden gestimuleerd met de eHealth-mogelijkheid Picoo.

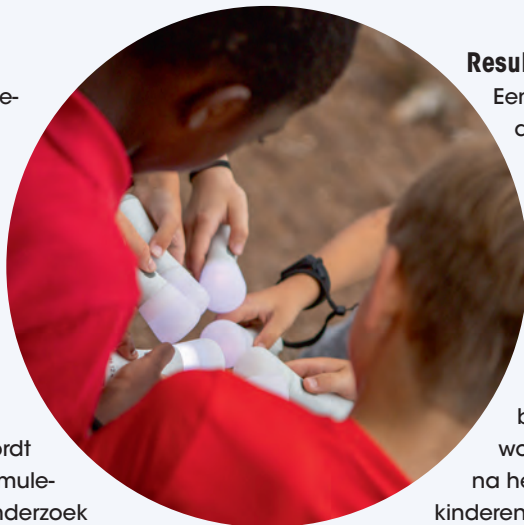
Beweging bij kinderen stimuleren met Picoo

Praktijkprobleem

Bijna de helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig. Daardoor gaan motorische vaardigheden achteruit en neemt overgewicht toe. Enkele oorzaken zijn de digitalisering, verstedelijking en onvoldoende veilige speelplekken. Professionals in de jeugdgezondheidszorg (JGZ) kunnen (ouders van) kinderen ondersteunen bij de omslag naar gezond gedrag en beweging stimuleren door samen te werken met basisscholen. Inmiddels wordt eHealth steeds belangrijker voor het stimuleren van beweging bij kinderen. In dit onderzoek is gekozen voor Picoo. Dit is een controller en spelcomputer ineen, ontwikkeld om kinderen interactief buiten te laten spelen. Tijdens de actieve games heeft elke deelnemer een eigen controller. De controllers staan met elkaar in verbinding. Met lichten, geluid en trillingen kunnen kinderen al rondrennend interactief en inclusief buitenspelen. Binnen de minor kind, kraam en jeugd hebben we onderzocht in hoeverre de beweging van kinderen van acht tot en met twaalf jaar gestimuleerd kan worden door gebruik van Picoo.

Methode

We hebben gebruikgemaakt van observatief kwantitatief interventieonderzoek. Op basis van literatuur zijn een observatielijst en survey opgesteld. Het praktijkonderzoek is uitgevoerd met 25 kinderen van negen of tien jaar in groep 5 van een basisschool. Kinderen speelden eerst een buitenspel (tikkertje) en daarna een spel met Picoo als interventie. Elke participant is geobserveerd gedurende beide spelmomenten. Daarnaast zijn bij de kinderen surveys afgenomen na beide momenten. Daarin stonden stellingen waarop ze konden antwoorden met een score van één tot vijf sterren.



[Eva Stad, Floor van Herk, Jocelyn van der Hart en Susanne Antonissen](#)

Zijn: derdejaars verpleegkundestudenten minor kind, kraam en jeugd, Avans Hogeschool, Breda

Resultaten

Een belangrijk en opvallend resultaat uit de observaties is dat 100 procent van de kinderen het hele spel blijft spelen met Picoo. Zonder Picoo is dit 40 procent. De spelregels worden door 92 procent van de kinderen het hele spel gehandhaafd, zonder Picoo is dit 28 procent. Een opvallend resultaat uit de enquêtevragen is te zien bij: 'Door dit spel ga ik buiten meer bewegen'. Na het spel zonder Picoo antwoordden 13 kinderen een score van vijf, na het spelen mét Picoo antwoordden 21 kinderen een score van vijf. Observaties laten zien dat de manier van bewegen bij de kinderen aanzienlijk verandert wanneer Picoo ingezet wordt in het spel: fysiek actiever en geconcentreerd bij het spel zijn. Kinderen geven ook aan het spel met Picoo vaker te willen spelen (n=23) dan zonder Picoo (n=11).

Toepassing in de praktijk

Uit dit onderzoek blijkt dat Picoo interactief en traditioneel (buiten)spelen combineert, waarbij kinderen geconcentreerd en fysiek in beweging zijn. Ze zijn enthousiast over Picoo en geven aan hierdoor meer te bewegen. Picoo kan beweging bij kinderen stimuleren als het wordt gebruikt bij scholen, buitenschoolse opvang en zorginstellingen. Een duidelijke instructie voor de gebruikers is aan te bevelen. Ook kan bij JGZ-professionals meer bekendheid gecreëerd worden over hoe het gebruik van eHealth gezondheid kan bevorderen. Picoo is hier een voorbeeld van. EHealth, zoals Picoo, kan de mogelijkheid bieden het stimuleren van beweging bij kinderen te verbeteren. Het kan ook het interprofessioneel samenwerken vergemakkelijken tussen bijvoorbeeld fysiotherapeuten, leerkrachten van de basisschool en JGZ-verpleegkundigen. ➡