



Amsterdam University of Applied Sciences

Move(F)It

den Broeder, Lea; Overdevest, Elvera

Publication date

2016

Document Version

Final published version

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

den Broeder, L., & Overdevest, E. (2016). *Move(F)It*. Hogeschool van Amsterdam, Urban Vitality.

General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

URBAN VITALITY

MOVE(F)IT

IMPACT ACTIVITY TRACKERS OP MENSEN MET LAGE SEP

Een activity tracker monitort het aantal stappen dat iemand zet en geeft feedback over beweeggedrag. Wat brengt dit teweeg bij mensen met een lage Sociaal-Economische Positie (SEP)? Maakt een activity tracker hen bewuster van hun gezondheid en beweeggedrag? Dat is de focus van het Move(F)it onderzoeksproject van de Hogeschool van Amsterdam.

In Nederland is de gezondheid van mensen met een lage SEP over het algemeen slechter dan die van mensen in hogere sociaal-economische groepen. Mensen met een lage SEP hebben gemiddeld een minder gezonde leefstijl en een hoger risico op overgewicht en verschillende aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressie. Bovendien hebben zij meer moeite met het vinden, begrijpen en toepassen van relevante kennis over gezondheid.

FEEDBACK OVER GEZONDHEIDSGEDRAG

Een gezonde leefstijl begint bij het bewust zijn van gezond gedrag en motivatie om dit gedrag uit te voeren. Feedback over persoonlijk gezondheidsgedrag kan een zetje in de rug geven om de leefstijl ook daadwerkelijk aan te passen. Nieuwe technologie maakt zulke feedback mogelijk. Helaas komen mensen met een lage SEP hier niet mee in aanraking. Mogelijke oorzaken: deze mensen zijn niet of nauwelijks met gezondheid bezig of de technologie is te duur.

FITBIT

Binnen het Move(F)it project kijken onderzoekers hoe de activity tracker (Fitbit) kan bijdragen aan een bewust gezondere leefstijl bij mensen met een lage SEP. Een Fitbit zet dagelijkse activiteit om in het aantal stappen en verbrande calorieën. Zo houd je per dag bij wat je beweeg-activiteit is en hoeveel stappen je nog moet zetten om de dagelijkse beweegnorm van 10.000 stappen te halen.



URBAN VITALITY MOVE(F)IT

AANPAK MOVE(F)IT

Vóór en ná het gebruik van de Fitbit spraken onderzoekers in focusgroepen met bewoners uit Amsterdam Nieuw-West (lage SEP). Hoe kijken zij naar een gezonde leefstijl en het belang van bewegen? Dezelfde gesprekken zijn gevoerd met een groep medewerkers van het speerpunt Urban Vitality (UV) van de Hogeschool van Amsterdam (HvA). Zij fungeerden als de groep met een hoge SEP.

Naast de focusgroepgesprekken vulden de deelnemers uit beide groepen vragenlijsten in over hun ervaren gezondheid en beweeggedrag. Ook is bij hen lengte, gewicht en vetpercentage gemeten. Alle uitkomsten gecombineerd moeten twee dingen uitwijzen. Zijn deze groepen meer gaan bewegen/bewust gezonder gaan leven door het dragen van een Fitbit? Zo ja, verschilt dit tussen de UV-groep (hoge SEP) en de Nieuw-West groep (lage SEP)?

Move(F)it NXT

Het onderzoek Move(F)it vormt de basis voor Move(F)it NXT: een onderzoek onder Amsterdamse jongeren in de tweede helft van 2017. Hoe denken deze jongeren over hun gezondheid? Kunnen activity trackers bijdragen aan een bewuste gezonde leefstijl bij veertien- en vijftienjarigen? Zo ja, verschilt dit tussen opleidingsniveaus? Voor het krijgen van antwoorden vergelijken onderzoekers vmbo-scholieren met havo- en vwo-scholieren. De resultaten vanuit het eerste onderzoek onder volwassenen (Move(F)it) worden vergeleken met de resultaten van de jongeren.

PROJECTINFORMATIE

Het Move(F)it-onderzoek is uitgevoerd door het HvA-lectoraat Omgeving en Gezondheid in samenwerking met buurtsportcoaches in Amsterdam Nieuw-West.

Contact

Lea den Broeder, lector Omgeving en Gezondheid (l.den.broeder@hva.nl) of Elvera Overdevest, projectcoördinator (e.j.overdevest@hva.nl).

hva.nl/urbanvitality

CREATING TOMORROW

ONDERZOEK IN SAMENWERKING MET BUURTSPOORTCOACHES

Elvera Overdevest, projectcoördinator lectoraat Omgeving en Gezondheid

“De grootste uitdaging zat in de werving van mensen met een lage SEP. Gelukkig werken we vanuit het lectoraat Omgeving en Gezondheid al veel samen met organisaties in Amsterdamse aandachtswijken. Via buurtsportcoaches in Amsterdam Nieuw-West vonden wij een aantal mannen- en vrouwen uit de wijk die graag mee wilden werken aan het onderzoek. De onbekende ‘gadget’ maakte hen nieuwsgierig en enthousiast. Tijdens het onderzoek bleek dat de meeste mensen uit de Nieuw-West groep moeilijkheden ervoeren met het gebruiksklaar maken van de Fitbit. De installatie is volledig in het Engels en vergt daarbij bepaalde digitale vaardigheden die zij vaak missen. Het lijkt er dus op dat voor mensen met een lage SEP een activity tracker, zoals de Fitbit, moeilijk toegankelijk is. En dat terwijl juist technologie als deze interessant is voor mensen met gezondheidsachterstanden. In toekomstig onderzoek kan het daarom waardevol zijn om te kijken hoe technologie gericht op gezondheid (E-health e.d.) laagdrempeliger, aantrekkelijker en toegankelijker gemaakt kan worden voor kwetsbare groepen.”



Recycled