

Onderzoek naar jongeren, gamen en buiten bewegen.

Uitgevoerd door Justin Broekhuizen en Gijs van Enk, in opdracht van Meppel Actief.

Samenvatting

Uit onderzoek is gebleken dat jongeren tegenwoordig steeds vaker gamen in plaats van dat zij na schooltijd naar buiten gaan om te bewegen/sporten. Deze constatering is de aanleiding geweest voor het onderzoek dat het afgelopen halfjaar is uitgevoerd vanuit Meppel Actief. Er is onderzoek gedaan naar hoe Meppel Actief ervoor kan zorgen dat jongeren uit groep 7/8 en 1^e/2^e klas liever buiten bewegen/sporten dan gamen na schooltijd. Naar aanleiding van dit onderzoek is een adviesrapport opgesteld richting Meppel Actief.

Vandaag de dag zijn technologische ontwikkelingen niet alleen present in de samenleving, maar voert dit zelfs de overhand in de ontwikkelingen van onze samenleving. Waar vroeger jongeren veel naar buiten gingen en met vrienden gingen bewegen, is dit nu niet meer vanzelfsprekend. Openbare beweegplekken zijn steeds meer stof aan het verzamelen. Het doel is om jongeren weer actief buiten en op openbare speelplekken te krijgen. Binnen blijven om te gamen kan o.a. invloed hebben op de ontwikkeling van overgewicht (op latere leeftijd). Daarnaast zorgt het ervoor dat jongeren minder goed motorisch ontwikkelen. In de gewenste situatie worden jongeren geprikkeld om de spelcomputer aan de kant te leggen en naar buiten te gaan om te bewegen.

In dit onderzoek is naast een literatuuronderzoek zowel kwalitatief- als kwantitatief onderzoek uitgevoerd. Zo zijn er enquêtes afgenomen bij de doelgroep die wordt onderzocht en interviews gevoerd met lichamelijke opvoeding docenten van het voortgezet onderwijs.

Uit het onderzoek is gebleken dat buiten bewegen een positieve invloed heeft op de vrolijkheid en blijheid van jongeren. Ook draagt buiten bewegen bij aan het sterk en gezond voelen van de individuen. Helaas zijn er een heleboel factoren die vanuit de omgeving van de jongeren invloed kan hebben op de reden waardoor buitenspelen niet vanzelfsprekend is. Zo zullen jongeren bijvoorbeeld meer buiten bewegen wanneer ze dit kunnen doen met vrienden. Daarnaast is dus gamen ook een veelvoorkomende reden waarom jongeren liever binnen blijven. Aan de vele openbare beweegplekken in de gemeente Meppel ligt het in elk geval niet.

Om gamen en buiten bewegen samen te brengen komt al snel het begrip gamificatie naar voren. Gamificatie is het begrip wat staat voor het implementeren van games en game-gebaseerde in een omgeving waar dit normaal niet zou worden gedaan. Door middel van gamificatie, kunnen de jongeren in aanraking komen met games en technologie in combinatie met de buitenomgeving.

Wat opvalt in het onderzoek is dat kinderen van 6 jaar al veel bezig zijn met de spelcomputers. Het grootste verschil jongeren van 11 jaar zit in het gebruik van de telefoon. De kinderen van 6 jaar hebben over het algemeen nog geen telefoon, maar wel al een spelcomputer. Wat ook erg opvalt is dat de kinderen van 6 jaar niet vaak meer buiten komt om te 'spelen'. De jongeren van 11 jaar daarentegen komt nog wel veel buiten om te bewegen. Op de vraag wat de belangrijkste reden is om niet vaker naar buiten te gaan, geven bijna alle respondenten aan dat dit komt door 'digitale speelmogelijkheden'.

Naar aanleiding van het onderzoek is er een advies opgesteld. In dit advies komt naar voren dat een ouder/verzorger een belangrijke rol kan spelen in het stimuleren van jongeren om naar buiten te gaan en te bewegen. Zo kunnen ouders/verzorgers een bijdrage leveren aan de jongeren door met ideeën voor beweeg activiteiten buiten te komen. Maar ook kunnen ouders/verzorgers invloed

uitoefenen door bepaalde 'cadeaus' te kopen/geven bij feestgelegenheden. Door bewegmateriaal te geven als cadeau, zal een jongere meer gestimuleerd worden om (buiten) te bewegen.

In het onderwijs liggen ook nog kansen om jongeren te stimuleren om meer naar buiten te gaan. Veel jongeren hebben geen idee wat zij kunnen doen in de buitenruimte. Het onderwijs kan hierop inspelen door tijdens schooltijd (bewegingsonderwijs) met de jongeren de wijk in te gaan en te bewegen op een openbaar speel/-beweegplek. Door jongeren te voorzien van ideeën voor beweegactiviteiten, worden de jongeren gestimuleerd om dit na schooltijd zelfstandig uit te voeren.