



## Balance it!

De laatste jaren is het aantal (v)mbo-leerlingen met overgewicht sterk gestegen. Omdat gewichtstoename gepaard gaat met gezondheidsproblemen, starten de stichting Test Je Leefstijl, TNO en Universiteit Maastricht een wetenschappelijk onderzoek naar "Balance it". Balance it is een interventie in de vorm van een smartphone applicatie waarin leerlingen leren om gezonde doelen te stellen, hun gedrag te monitoren en te evalueren en zodoende leren om de ongezonde verleidingen uit de omgeving te weerstaan. Door het aanleren van deze vaardigheden verwachten wij de leerlingen te ondersteunen in het voorkomen van gewichtstoename.

### Balance it

Balance it bestaat uit 2 componenten: een smartphone applicatie en een website. De smartphone applicatie kunnen leerlingen gratis downloaden op hun telefoon. Met deze app leren leerlingen om gezonde doelen te stellen, te monitoren hoeveel groente, fruit en ongezonde snacks zij consumeren en hoeveel lichamelijke beweging zij krijgen. Daarnaast leren zij welke factoren van invloed zijn op hun eet- en beweeggedrag en om deze gedragingen te evalueren op basis van de feedback die zij krijgen. Ook is er een game-element gebouwd in de app (zie onder). De website biedt leerlingen de mogelijkheid om 'tips & tricks' met elkaar uit te wisselen en om een overzicht te krijgen van hun voortgang. Zo helpen zij zichzelf, maar ook hun leeftijdsgenoten aan een gezondere leefstijl!

### De game

Leerlingen spelen meerdere games, waarbij het spelen van één game 2 weken duurt. In deze 2 weken tijd bouwt de leerling aan een toren, bestaande uit 'tetrix-achtige' blokken. Omdat de blokken verschillende vormen hebben is het de uitdaging om deze toren in balans te houden. De blokken kunnen verkregen worden door a) het behalen van zijn of haar doel (per dag of week), b) door aan te geven welke factoren een rol speelden bij het wel/niet behalen van het doel en een strategie te bepalen.

## Gezocht!

Om aan te kunnen tonen dat “Balance it” leerlingen helpt om hun gezonde voeding en lichamelijke beweging te bevorderen zijn wij op zoek naar docenten die het onderzoek uit willen zetten binnen hun klas(sen). In totaal zijn wij op zoek naar ongeveer 400 leerlingen met een smartphone die draait op iOS of Android en die mee willen werken aan het onderzoek. Zodra dit aantal bereikt is en de resultaten geanalyseerd zijn zal, indien de game effectief is gebleken, deze gratis aangeboden worden aan de stichting Test Je Leefstijl. De stichting zal vervolgens de game koppelen aan de bestaande monitor van Test Je Leefstijl.

## Wat houdt het onderzoek in?

Als docent willen we u vragen om een half uur van een les vrij te maken om een onderzoeker van TNO de leerlingen kennis te laten maken met Balance it en hen te vragen om deel te nemen aan het onderzoek. Als zij hier toestemming voor geven zullen zij beginnen met een online vragenlijst. Vervolgens zullen zij automatisch toegekend worden aan conditie 1 of conditie 2. In de eerste conditie krijgen leerlingen direct download instructies en een inlogcode om met de app te starten. Na 4 en 8 weken krijgen zij via de mail een verzoek om nogmaals een korte vragenlijst in te vullen met betrekking tot hun voortgang. Leerlingen in de tweede conditie krijgen na het invullen van de vragenlijst een email zonder download instructies en geen inlogcode. Deze krijgen zij na 4 weken, wanneer de eerste meting heeft plaatsgevonden. Net als de eerste groep vullen zij na 8 weken de tweede/laatste vragenlijst in.

## Meer informatie

Mocht u naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebben over dit onderzoek dan kunt u daarmee terecht bij het onderzoeksteam (Email: [steffin.nauta@tno.nl](mailto:steffin.nauta@tno.nl), T: 088 8666191). Aarzelt u niet om contact met ons op te nemen voor vragen of opmerkingen.

Mocht u inhoudelijke vragen hebben over het onderzoek kunt u eveneens contact op nemen met Jorinde Spook, MSc. Zij is de promovenda op het project en bereikbaar via onderstaande contactgegevens.

Met vriendelijke groet,  
Jorinde Spook

