

# VMBO SPORTLAB

## Geleerde lessen uit een praktijkgericht onderzoek naar het Topscore Fit programma

Lonneke van Leeuwen, Public Health Practice, UMC Utrecht  
Rob Roumans, Team Sportservice Amsterdam

December 2024



# Introductie

- Lichamelijke activiteit tijdens de adolescentie heeft positieve effecten op gezondheid<sup>[1,2]</sup>.
- Positieve effecten werken door tot in de volwassenheid<sup>[1]</sup>.
- Minder vmbo-leerlingen bewegen voldoende vergeleken met havo- en vwo-leerlingen<sup>[3]</sup>.
- Meeste Nederlandse onderzoek richt zich op bewegen *tijdens school*<sup>[4-6]</sup>.



# Introductie

- Doel van huidige praktijkgericht onderzoek:
  - Inzicht in de sport- en beweegbehoeften van jongeren op het vmbo
  - Doorontwikkeling van het naschoolse sport- en beweegprogramma Topscore Fit, om:
    - Aantal deelnemers te verhogen en tussentijdse uitval/afwezigheid te verminderen
    - De kosteneffectiviteit en het bereik te verhogen
  - Eraan bijdragen dat meer jongeren op het vmbo voldoende bewegen

## FAQs over Topscore Fit

- **Wat is het?**
  - Een buitenschools beweegprogramma voor jongeren op het vmbo
- **Voor wie is het bedoeld?**
  - Jongeren met suboptimale mate van lichamelijke activiteit die geen gebruik maken van structureel sportaanbod (sportschool, club of anderszins)
  - Jongeren in leerjaar 1 en 2
  - De jongeren worden uitgenodigd voor het programma na te zijn geselecteerd door gymdocent/mentor i.s.m. zorgcoördinator en buurtsportcoach
- **Wat is het doel?**
  - Jongeren van het vmbo (weer) plezier laten ervaren in bewegen en sporten
  - Eraan bijdragen dat de jongeren na het programma deelnemen aan een structurele vorm van bewegen en sporten
- **Wat wordt er gedaan in het programma?**
  - Per school, gedurende 12 weken, wekelijks een les van 1 uur aan de geselecteerde leerlingen van die school
  - Tijdens een les worden uiteenlopende sporten gedaan o.l.v. een coach/trainer
  - Jongeren ontvangen advies voor gezonde leefstijl en ondersteuning bij het vinden van passend structureel sportaanbod.
  - Per school en schooljaar worden 2 trajecten aangeboden
- **Waar en wanneer wordt het programma aangeboden?**
  - In een gymzaal van de school
  - Na schooltijd
- **Zijn er kosten aan verbonden?**
  - Deelname is gratis voor de jongeren
  - Het programma wordt gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam
- **Waar wordt het nu uitgevoerd? (2024)**
  - Op 8 vmbo-scholen in de regio Amsterdam (2024)

# Onderzoeksactiviteiten en methodologie



1

## Mini-interviews tijdens intake gesprekken

- Gegevens verzameld van 18 leerlingen over redenen voor (non-)deelname aan Topscore Fit

2

## Groepsessies met H-canvas evaluatie

- Met drie groepen deelnemers een groepsessie (jongens)
- De H-canvas vroeg deelnemers om met post-its een rapportcijfer te geven aan het programma, alsook sterke punten en verbeterpunten te uiten.

3

## Co-creatiesessies

Bespreking van resultaten door onderzoeker en praktijkprofessional, formulering van verbeteracties en vervolgonderzoek.

# Redenen voor (non-)deelname aan Topscore Fit

## Redenen voor deelname

- Lichamelijke voordelen (gezondheid, kracht, fitheid)
- Sociale redenen (vrienden, gezelligheid)
- Interesse in aangeboden sporten en activiteiten
- Veilige omgeving om aan conditie te werken

## Redenen voor non-deelname

- Geen interesse in sport
- Liever buiten/zelf sporten
- Voorkeur voor andere activiteiten na school
- Ongemak met groepssporten
- Andere deelnemers niet leuk vinden
- Praktische bezwaren (wachttijd, afstand)

# Evaluatie van het Topscore Fit Programma



## Positieve punten

- Leuke sportactiviteiten
- Leuke en goede trainers
- Gezondheidsvoordelen
- Sociale aspecten
- Gratis
- Sporten op/direct na school
- Plezier staat voorop
- Meebeslissen en veel vrijheid
- Uitjes



## Verbeterpunten

- Te weinig deelnemers
- Wens voor meer specifieke activiteiten
- Timing (niet tijdens schooltijd)
- Korte duur van het programma



## Suggesties van deelnemers

- Nieuwe activiteiten toevoegen
- Beloningssysteem invoeren
- Samenwerking met andere scholen
- Langere lessen

# Aanbevelingen voor interventie-ontwikkeling

Behoud  
huidige  
activiteiten

- Gezien de positieve evaluaties is er geen aanleiding tot het wijzigen van de sport- en beweegactiviteiten.

Implementeer  
er goal setting  
setting

- Ontwikkel en implementeer een 'goal setting' gedragsveranderingstechniek om structureel sporten en bewegen buiten/na het programma te stimuleren.

Invoer  
belonings-  
systeem

- Ontwikkel en implementeer een stickerkaart-systeem om deelname te stimuleren en belonen.



# Methodologische inzichten

## Toestemming

Anonieme onderzoekopzet met 'geen bezwaar' principe droeg mogelijk bij aan hoge deelname van jongeren.

## Effectiviteit H-diagram

Met H-diagram is veel informatie verzameld, maar methode kan mogelijk ingekort worden vanwege overlap in vragen.

## Voor- en nadelen groepsessies

Groepsessies bieden efficiëntie en interactie, maar kunnen leiden tot onderlinge beïnvloeding en aandachtsverstoring.

## Alternatieve aanpak

Overweeg 1-op-1 mini-interviews bij verwachte groepsdynamiekproblemen.

# Vervolgstappen 2025



**Praktijk:**  
ontwikkeling en pilot-implementatie  
van beloningssysteem

**Onderzoek:**  
evaluatie van de implementatie van het  
beloningssysteem



**Praktijk:**  
ontwikkeling en pilot- implementatie  
van de goal setting  
gedragsveranderingstechniek

**Onderzoek:**  
evaluatie van de implementatie van de  
goal setting  
gedragsveranderingstechniek



**Onderzoek:**  
Onderzoek naar de langere  
termijneffecten van Topscore Fit op  
structureel sporten en bewegen



# Conclusie en toekomstperspectief

- Het huidige praktijkgericht onderzoek naar Topscore Fit heeft waardevolle inzichten opgeleverd voor programmaverbetering. Door de stem van de deelnemers centraal te stellen, zijn concrete aanbevelingen geformuleerd die de effectiviteit en aantrekkelijkheid van het programma kunnen vergroten.
- De focus op implementatie van nieuwe elementen, zoals het beloningssysteem en goal setting, biedt kansen voor verhoogde participatie en langdurige gedragsverandering.
- Voortdurende evaluatie en aanpassing blijven essentieel voor het succes van Topscore Fit.



# Vragen of suggesties?



# Referenties

1. WHO, Physical activity. 2024.
2. Wu, X.Y., et al., The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. PLoS One, 2017. 12(11): p. e0187668.
3. Leefstijlmonitor – Aanvullende module Bewegen en Ongevallen, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS. 2019.
4. Evaluation of a participatory physical activity promotion intervention in Dutch adolescents: the SALVO study. A parallel group randomised trial. Journal of Physical Education and Sport, 2023. 23(7).
5. Anselma, M., E. Venneker, and S. Nouwens, Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo. Naar meer bewegen op school, of toch niet? Factsheet Mulier Instituut, 2023.
6. Boonekamp, G.M.M., J.A.J. Dierx, and E. Jansen, Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? European Physical Education Review, 2020. 27(3): p. 512-528.