



Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

Otterstraat 118-124
Postbus 1568
3500 BN Utrecht
Telefoon 030 2729 700



Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012

- Resultaten monitorstudie -

Run to The Start als vervolg op Start to Run

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



Achtergrond:

Met het programma Sport en Bewegen in de Buurt 2012-2016 investeert het huidige kabinet in meer mogelijkheden om te sporten en bewegen in de buurt. Hierdoor worden meer mensen in staat gesteld te kiezen voor sporten en bewegen en een gezonde en actieve leefstijl. Sportbonden, en in het verlengde daarvan, sportverenigingen, kunnen een belangrijke rol vervullen om sporten en bewegen toegankelijker te maken voor iedereen.

Binnen Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012 hebben zeven sportbonden van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) financiering gekregen om laagdrempelige sportconcepten te ontwikkelen, met als doel doorstroom en verdere uitrol binnen het brede Sport en Bewegen in de Buurt programma. In totaal zijn acht sportconcepten ontwikkeld specifiek gericht op doelgroepen die nu nog onvoldoende worden bereikt door sport, namelijk: Schoolgaande jeugd in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs (MBO), ouders van jonge kinderen en 45-plussers. Deze sportconcepten zijn uitgevoerd in een pilotfase, welke liep van september 2011 tot en met december 2012. Het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) heeft de pilotfase geëvalueerd. De evaluatie bestond uit een procesevaluatie op het niveau van de sportbonden en sportverenigingen en een monitorstudie op het niveau van de deelnemers. Op basis van de verzamelde informatie uit de procesevaluatie en monitorstudie zijn de sportconcepten beoordeeld op vooraf opgestelde beoordelingscriteria. Aan de hand van de scores op deze criteria is per sportconcept een zogenaamde Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats (SWOT) analyse uitgevoerd. In het rapport “Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012” worden de belangrijkste resultaten van het onderzoek beschreven.¹

In dit document worden de resultaten van de monitorstudie weergegeven voor het sportconcept “Run to The Start als vervolg op Start to Run”. Hierbij worden de resultaten voornamelijk gepresenteerd in tabellen en figuren.

¹ Ooms L, Veenhof C. Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012 - Resultaten procesevaluatie en monitorstudie. Utrecht: NIVEL, 2013.

Resultaten monitorstudie

Respons

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	248
Baseline meting	152
Meting direct na afloop	96

Kenmerken deelnemers op baseline

Tabel 2A: Kenmerken deelnemers op baseline: Achtergrondkenmerken (n=152)

	Baseline
Geslacht (%)	
Man	19
Vrouw	81
Leeftijd (jaren)	
Gemiddelde \pm SD	42 \pm 9
Min-max	18-65
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)	
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 3
Min-max	19-37
Chronische aandoeningen of beperkingen (%)	
Chronische aandoening	15
Lichamelijke beperking	3
Auditieve beperking	1
Visuele beperking	0
Verstandelijke beperking	0
Geen chronische aandoening of beperking	81
Belemmerd bij sporten en bewegen door chronische aandoening of beperking (%)	
Aantal (N)	29
Ja, sterk belemmerd	3
Ja, licht belemmerd	41
Nee	55
Ervaren gezondheid (%)	
Uitstekend	4
Zeer goed	15
Goed	74
Matig	7
Slecht	0
Etniciteit (%)	
Autochtoon	93
Niet-westers allochtoon	1
Westers allochtoon	7

Tabel 2B: Kenmerken deelnemers op baseline: Opleidingsniveau, werk- en woonsituatie (n=152)

	Baseline
Opleidingsniveau (%)	
Laag	1
Gemiddeld	49
Hoog	50
Betaalde baan (%)	
Ja	91
Nee	9
Tijd per week werken (uren)	
Aantal (N)	138
Gemiddelde \pm SD	31 \pm 9
Min-max	8-50
Woonsituatie (%)	
Alleenwonend zonder kind(eren)	17
Alleenwonend met kind(eren)	6
Gehuwd/samenwonend zonder kind(eren)	20
Gehuwd/samenwonend met kind(eren)	55
Anders	3

Tabel 2C: Kenmerken deelnemers op baseline: Sport- en beweeggedrag (n=152)

	Baseline
Voldoen aan sportnormen (%)^a	
Sport helemaal niet	4
Sportnorm 12x per jaar sporten	89
Sportnorm 40x per jaar sporten	62
Voldoen aan beweegnormen (%)	
NNGB	45
Fitnorm	61
Combinorm	75
Inactief	1
Semiactief	24
Spiernorm	4
Lid van een sportvereniging (%)	
Aantal (N)	146
Ja	31
Nee	69
Lid van een atletiekvereniging/loopgroep (%)	
Aantal (N)	146
Ja	11
Nee	89

^a Sportgedrag in de afgelopen twaalf maanden.

Vier procent van de deelnemers heeft in de afgelopen twaalf maanden helemaal niet gesport. De belangrijkste redenen om niet te sporten waren: “ik weet het eigenlijk niet, het is geen gewoonte” (83%), “te weinig tijd vanwege gezin” (67%) en “te weinig tijd vanwege werk/studie” (50%).

Mening over sport

Tabel 3: Mening over sport (n=146)

Stelling	(Absoluut) mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut) mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ik vind sporten belangrijk	96	3	1	0
Ik vind sporten leuk	90	8	2	0
Ik heb veel vriend(inn)en die sporten	41	45	12	3
Ik heb veel familieleden (ouders, broers, zussen, kinderen) die sporten	44	26	25	5
Ik zie mezelf als sporter	47	40	12	1

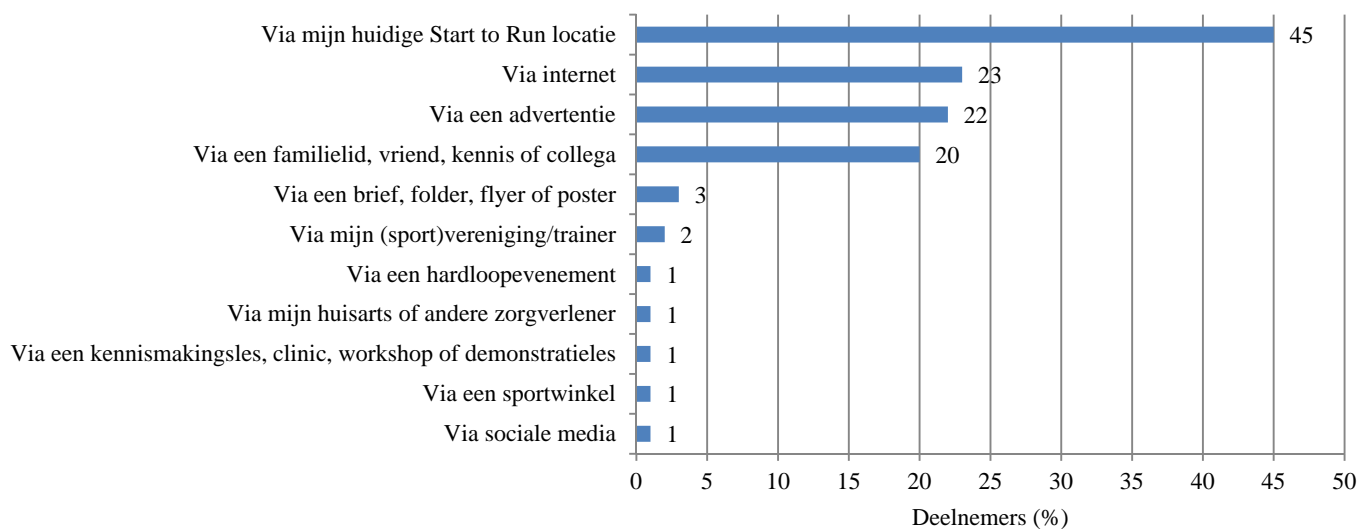
Sport en bewegen in de wijk/buurt

Tabel 4: Sport en bewegen in de wijk/buurt (n=152)

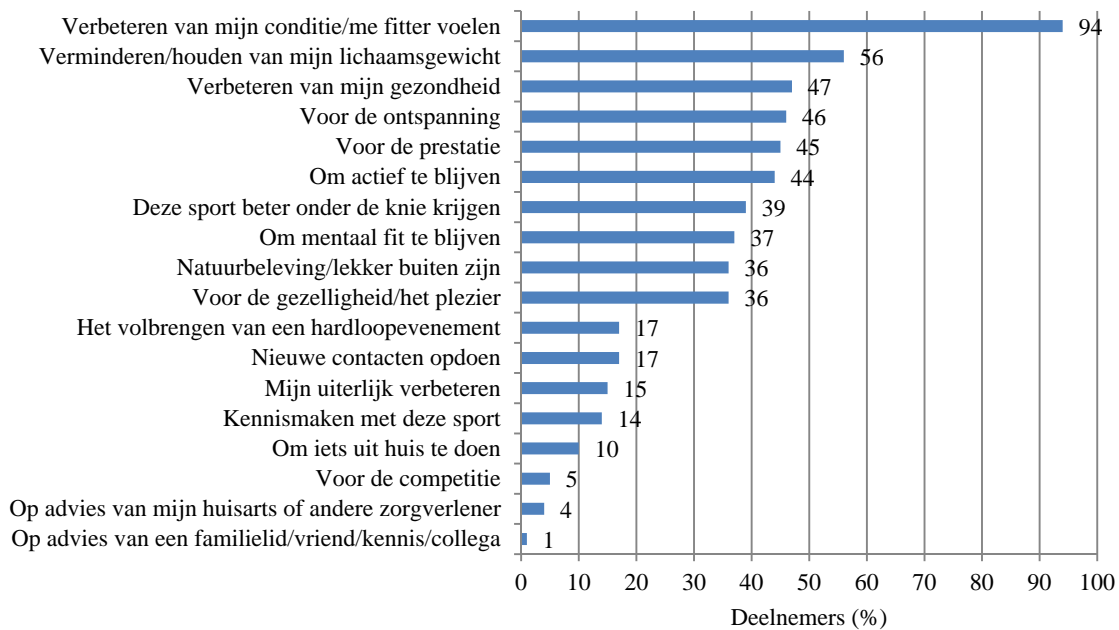
	Baseline
Sporten en bewegen in de wijk/buurt (%)	
Voldoende openbare plekken om te sporten en bewegen	88
Voldoende sportverenigingen	89
Voldoende georganiseerde sport- en beweegactiviteiten	78
Run to The Start wordt aangeboden in de wijk/buurt	65

Eerste kennismaking met Run to The Start, redenen voor deelname en verwachtingen

Figuur 1: Eerste kennismaking met Run to The Start (n=152)



Figuur 2: Redenen voor deelname (n=152)



De deelnemers verwachtten met “Run to The Start” onder deskundige begeleiding toe te trainen naar een langere hardloofafstand (5 km), waarbij zij tips krijgen over onder andere looptechniek, blessurevrij lopen en voeding. Voor sommigen betekende dit ook het goed voorbereiden op deelname aan een hardloopevenement. Verder verwachtten zij met “Run to The Start” hun conditie, uithoudingsvermogen, loopsnelheid en looptechniek te verbeteren. Eigen grenzen verleggen, plezier en gezelligheid staan hierbij centraal.

Verder is de deelnemers op baseline gevraagd of zij verwachten na afloop van “Run to The Start” lid te worden van de (organiserende) loopgroep/atletiekvereniging. Hierop antwoordde 32% “ja”, 59% “misschien”, 7% “nee” en 3% was al lid van een loopgroep/vereniging.

Locatie van deelname

Tabel 5: Locatie van deelname (n=152)

	Baseline
Locatie (%)	
Arnhem, Schuytgraaf	3
Delfzijl, Atletiekbaan AV Fivelstreek	9
Den Haag, De Hardloopwinkel	0
Den Haag, Runnersworld	1
Doetinchem, Sportpark de Bezelhorst	11
Ermelo, Sportcentrum Calluna	0
Heerenveen, Lopers Company Heerenveen/AV Heerenveen	11
Hengelo, FBK Stadion Hengelo	3
Maarssen, Het Zwanenest	3
Maasbracht, Buurtcentrum De Spil	3
Meppel, AV de Sprinter	8
Nieuw-Vennep	5
Purmerend, Sportpark De Munnik	18
's-Graveland, Bezoekerscentrum Natuurmonumenten	7
Sittard, AV Unitas	0
Utrecht, Atletiekbaan Maarschalkerweerd	5
Vorden, Sporthal 't Jebbink	0
Wageningen, Watertoren (Generaal Foulkesweg)	9
Zevenaar, Scouting Subanhara	0
Zutphen, Atletiekbaan AV Hanzesport	7

Hardloopverleden

Van de deelnemers deed 69% al aan hardlopen bij inschrijving voor “Run to The Start”. Dertien procent deed op het moment van inschrijving niet aan hardlopen, maar heeft in het verleden wel hardgelopen. Achttien procent had nog nooit hardgelopen. In tabel 6 staan de kenmerken van de deelnemers weergegeven die op het moment van inschrijving aan hardlopen deden.

Tabel 6: Kenmerken van hardlopers (n=105)

	Baseline
Hoe lang al hardlopen? (jaren)	
Gemiddelde \pm SD	1,7 \pm 4,2
Min-max	0,1-30,0
Gemiddelde hardlopfrequentie per week (%)	
Minder dan 1 keer	2
1 keer	11
2-3 keer	86
4-5 keer	1
6 of meer keer	0
Gemiddelde hardlopfrequentie per week (km)	
Gemiddelde \pm SD	8 \pm 6
Min-max	0-40

Eerdere deelname aan een hardloopevenement

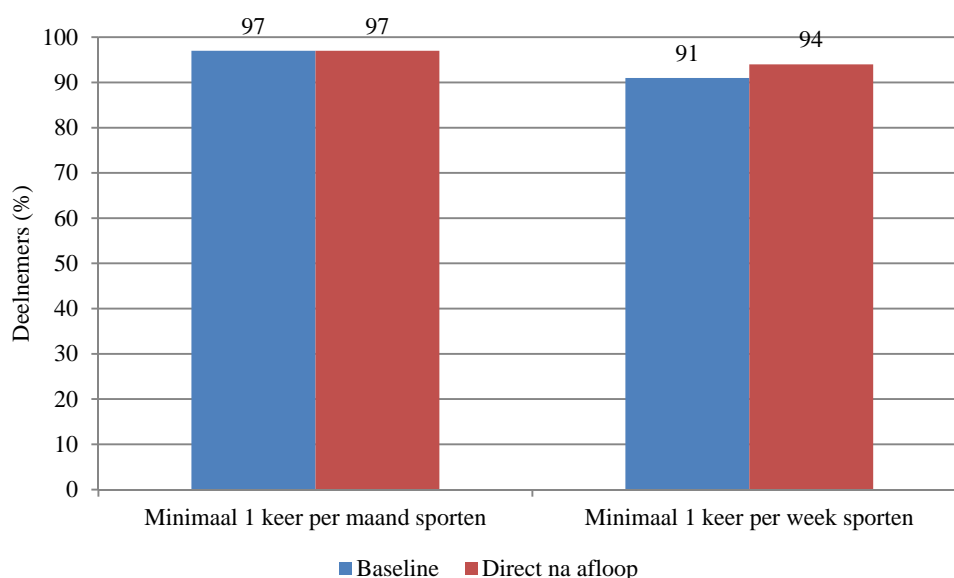
Van de deelnemers heeft 29% eerder meegedaan aan een hardloopevenement. Gegevens over de manier van voorbereiding en de langst gelopen afstand op een hardloopevenement staan weergegeven in tabel 7.

Tabel 7: Eerdere deelname aan een hardloopevenement (n=44)

	Baseline
Manier van voorbereiding (%)	
In een groep(je) bij een atletiekvereniging of loopgroep aangesloten bij de Atletiekunie	23
In een groep(je) als deelnemer van Start to Run	27
In een groep(je) als deelnemer aan een training die is georganiseerd door de organisatie van het hardloopevenement	2
In een groep(je) maar in een ander verband dan hierboven aangegeven	16
Individueel: heeft alleen getraind	41
Heeft zich niet specifiek voorbereid	5
Anders	2
Weet het niet/geen antwoord	0
Langste afstand gelopen op een hardloopevenement (km)	
Gemiddelde \pm SD	9 \pm 7
Min-max	3-42

Veranderingen in sportgedrag

Figuur 3: Percentage deelnemers dat voldoet aan de sportnormen: Op baseline en direct na afloop (n=96)^a



^a Referentieperiode is het sportgedrag in de afgelopen drie maanden.

Tabel 8: Top 5 beoefende sporten in de afgelopen drie maanden: Op baseline (n=94) en direct na afloop (n=93)

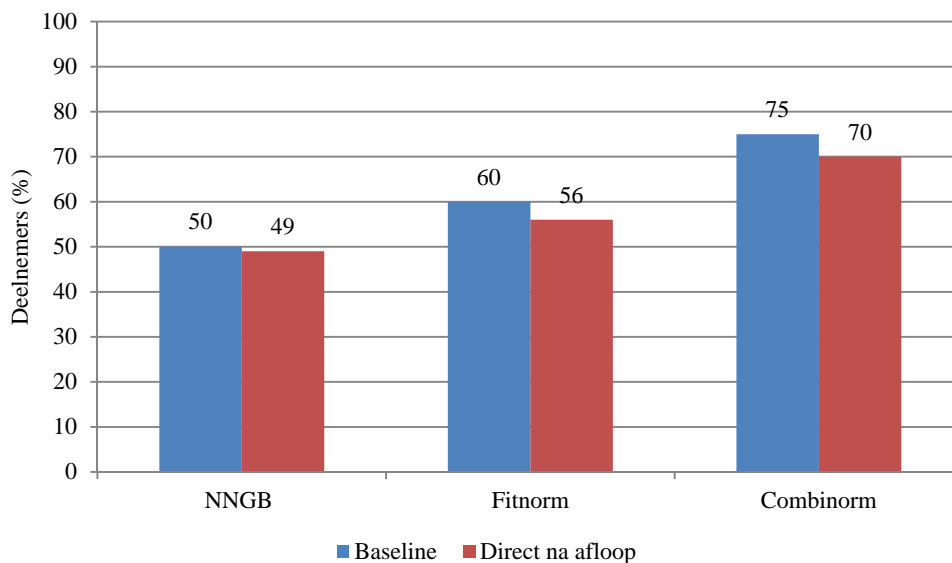
Ranking	Baseline (%)	Direct na afloop (%)
1	Hardlopen/joggen/trimmen (85)	Hardlopen/joggen/trimmen (94)
2	Wandelsport (22)	Wandelsport (19)
3	Fitness (19)	Fitness; zwemsport (11)
4	Zwemsport (12)	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (9)
5	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (11)	Tennis (6)

Tabel 9: Top 5 meest beoefende sporten in de afgelopen drie maanden: Op baseline (n=94) en direct na afloop (n=93)

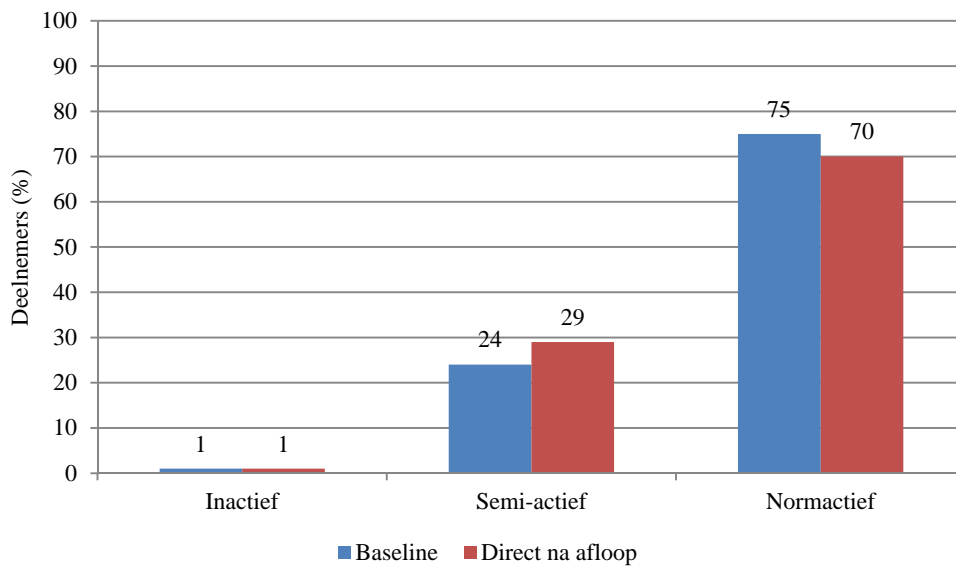
Ranking	Baseline (%)	Direct na afloop (%)
1	Hardlopen/joggen/trimmen (78)	Hardlopen/joggen/trimmen (88)
2	Wandelsport (10)	Wandelsport (6)
3	Fitness (9)	Fitness (5)
4	Tennis; zwemsport (4)	Atletiek; tennis (4)
5	Groepslessen op muziek (3)	Paardensport (3)

Veranderingen in bewegedrag

Figuur 4: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm: Op baseline en direct na afloop (n=96)



Figuur 5: Percentage deelnemers dat inactief, semi-actief en normactief is: Op baseline en direct na afloop (n=96)



Op baseline voldoet 2% van de deelnemers aan de spiernorm. Direct na afloop is dit percentage 3%. De stijging van 1% is niet significant.

Verder geeft 84% van de deelnemers aan in de afgelopen drie maanden lichamelijk actiever te zijn geworden, 14% vindt dit niet en 2% weet het niet.

Veranderingen in lidmaatschap

Tabel 10: Lidmaatschap: Op baseline en direct na afloop (n=92)

	Baseline	Direct na afloop
Lid van een sportvereniging (%)		
Ja	34	58*
Nee	66	42
Lid van een atletiekvereniging/loopgroep (%)		
Ja	11	48*
Nee	89	52

* Significante verandering ($p < 0.05$) (vergelijking direct na afloop-baseline).

Aan de deelnemers die na afloop van “Run to The Start” geen lid zijn van een atletiekvereniging of loopgroep (52%) is gevraagd of zij van plan zijn om lid te worden van een atletiekvereniging of loopgroep. Hiervan geeft 56% aan van plan te zijn lid te worden van een atletiekvereniging of loopgroep.

Deelname aan en mening over Run to The Start

Van de deelnemers heeft 29% zich samen met iemand anders aangemeld en 71% heeft zich alleen aangemeld. Aan de deelnemers die zich samen met iemand anders hebben aangemeld is gevraagd hoe vaak zij met deze persoon/personen hebben getraind. Eenzestig procent heeft steeds met deze persoon/personen getraind, 29% deed dit af en toe en 11% heeft uiteindelijk niet met deze persoon/personen getraind.

Tabel 11: Deelname aan trainingen (n=96)

	Direct na afloop
Deelname aan trainingen (%)	
0% van de trainingen	4
1-49% van de trainingen	13
50-100% van de trainingen	83

Vier procent van de deelnemers heeft aan geen enkele training deelgenomen. De belangrijkste reden die hiervoor wordt genoemd is “vanwege een blessure” (75%).

Dertien procent van de deelnemers heeft maar aan enkele trainingen deelgenomen. De belangrijkste reden om maar aan enkele trainingen deel te nemen is “vanwege een blessure” (50%). Andere belangrijke redenen zijn: “te weinig tijd vanwege werk/studie” (25%) en “te weinig tijd vanwege gezin” (25%).

Tabel 12: Mate van tevredenheid over de verschillende onderdelen van Run to The Start (n=92)

	(Zeer) tevreden (%)	Niet tevreden/niet ontevreden (%)	(Zeer) ontevreden (%)	Niet van toepassing (%)
Praktijkgedeelte van de trainingen	97	2	1	0
Theoriegedeelte van de trainingen	82	11	5	2
Tijdstip van trainingen	96	2	2	0
Aantal groepstrainingen per week	92	8	0	0
Aantal weken van Run to The Start	89	10	1	0
Duur van trainingen	99	0	1	0
Niveau van trainingen	89	8	3	0
Locatie van trainingen	95	5	0	0
Bereikbaarheid van de locatie	99	1	0	0
Website	71	17	1	11
Inschrijfprocedure	92	5	1	1
Nieuwsbrief	88	10	1	1
Deskundigheid trainer(s)	96	4	0	0
Persoonlijke aandacht trainer(s)	90	5	4	0
Hoogte van de deelnamekosten	82	15	3	0
Groepssfeer	97	3	0	0
Organisatie van trainingen	99	0	1	0
Organiserende vereniging/club	96	0	0	4
Ontvangst bij het loopevenement	80	3	0	16

“Run to The Start” werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,2 (SD=0,8). Verder zou 84% van de deelnemers “Run to The Start” zeker bij anderen aanbevelen, 15% zou dit waarschijnlijk wel doen en 1% zou dit waarschijnlijk niet doen.

Vierendertig procent van de deelnemers had suggesties ter verbetering van het sportconcept “Run to The Start”. Veel deelnemers zouden graag een running coach op mp3 ter aanvulling van “Run to The Start” willen zien. Andere suggesties zijn:

- Een vervolg op “Run to The Start” (met dezelfde trainingsgroep) bijvoorbeeld voor het trainen naar een afstand van 10 km. Een paar deelnemers gaven aan nog niet klaar te zijn voor de reguliere trainingen van de vereniging/loopgroep.
- Ook aandacht/oog voor deelnemers die minder snel lopen. Een deelnemer gaf bijvoorbeeld aan dat je alleen telt voor de trainers als je hard loopt.
- Verbeteringen aan de nieuwsbrief: De lay-out, het taalgebruik en het moment van versturen (dit moet beter afgestemd zijn op de trainingen).
- Meer theorie (soms werd het theoriegedeelte helemaal niet behandeld).
- Een vrolijk gekleurd shirt voor de deelnemers.
- Rekening houden met de periode waarin de trainingen worden aangeboden. In een periode met veel feest- en vakantiedagen zullen deelnemers minder vaak komen trainen.
- Twee groepstrainingen per week.
- Het aanpassen van de frequentie/intensiteit van de trainingen. Sommige deelnemers vonden drie keer per week trainen te intensief/belastend.

Drie procent van de deelnemers had suggesties ter verbetering van het loopevenement. De volgende suggesties zijn gegeven:

- Deelname aan een groter loopevenement (bij kleinere loopevenementen doen vaak hele snelle lopers mee).
- Een evenement dichterbij in de buurt kiezen. Een deelnemer gaf aan dat het evenement ver weg werd gehouden. Het parcours was voor de deelnemer onbekend en daardoor ook een beetje gevaarlijk.
- Een loopevenement met een loopafstand van 5 km (een grotere afstand is te zwaar).

Tabel 13: Voorkeursdagen en -dagdelen voor Run to The Start groepstrainingen (n=92)

	Ochtend (%)	Middag (%)	Avond (%)
Maandag	7	1	38
Dinsdag	8	0	40
Woensdag	10	0	43
Donderdag	8	0	40
Vrijdag	12	0	28
Zaterdag	80	1	7
Zondag	35	0	7

Tabel 14: Stellingen over Run to The Start (n=92)

Stelling	(Helemaal) eens (%)	Niet eens/niet oneens (%)	(Helemaal) oneens (%)
Run to The Start heeft mij (als voormalig Start to Run deelnemer) een stap verder gebracht	93	3	3
Door Run to The Start sta ik goed voorbereid aan de start van het loopevenement	87	13	0
Door Run to The Start heb ik mijn doelstelling voor het loopevenement gehaald	83	11	7
Het hardlopen in groepsverband motiveert me meer dan het individueel hardlopen	90	4	5
Na deelname aan Run to The Start en het loopevenement heb ik een nieuw doel nodig om door te gaan met hardlopen	66	16	17
Door deelname aan Run to The Start ben ik in staat om aan te sluiten bij een reguliere loopgroep bij mij in de buurt	78	13	9

Tabel 15: Mening deelnemers over gevolgen van deelname (n=92)

Door deelname aan Run to The Start...	(Absoluut) mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut) mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ben ik beter geworden in hardlopen	92	3	2	2
Ben ik meer gaan sporten en bewegen	88	7	2	3
Heb ik meer plezier gekregen in sporten en bewegen	84	11	3	2
Blijf ik meer sporten en bewegen	88	8	2	2
Ben ik afgevallen	35	24	34	8
Heb ik een betere conditie gekregen	91	3	3	2
Heb ik meer sociale contacten/vriend(inn)en gekregen	58	26	12	4
Voel ik mezelf gezonder	80	16	1	2

Toekomst

Tabel 16: Continueren van het hardlopen

	Direct na afloop
Van plan om te blijven hardlopen (%)	
Aantal (N)	96
Ja, zeker	77
Ja, waarschijnlijk wel	22
Nee, waarschijnlijk niet	1
Nee, zeker niet	0
Op welke manier het hardlopen continueren (%)	
Aantal (N)	95
Als lid van een atletiekvereniging	44
Als lid van Dutch Runners	0
In een loopgroep die aangesloten is bij de Atletiekunie	20
In een loopgroep die niet aangesloten is bij de Atletiekunie met een trainer	3
In een loopgroep die niet aangesloten is bij de Atletiekunie zonder een trainer	3
Individueel	24
Anders	5

Er is maar één deelnemer die waarschijnlijk niet doorgaat met het hardlopen. Dit is vanwege een blessure.

Tabel 17: Dagen en dagdelen waarop het deelnemers schikt om eventuele groepstrainingen na afloop van Run to The Start te volgen (n=95)

	Ochtend (%)	Middag (%)	Avond (%)
Maandag	7	2	41
Dinsdag	8	1	56
Woensdag	7	1	46
Donderdag	6	1	47
Vrijdag	16	0	36
Zaterdag	71	1	5
Zondag	41	2	5