



Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

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

WandelFit

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

- Resultaten monitorstudie -

WandelFit

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 “WandelFit”. 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	161
Baseline meting	107
Meting direct na afloop	89

Kenmerken deelnemers op baseline

Tabel 2A: Kenmerken deelnemers op baseline: Achtergrondkenmerken (n=107)

	Baseline
Geslacht (%)	
Man	23
Vrouw	77
Leeftijd (jaren)	
Gemiddelde \pm SD	62 \pm 9
Min-max	40-79
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)	
Gemiddelde \pm SD	27 \pm 4
Min-max	18-42
Chronische aandoeningen of beperkingen (%)	
Chronische aandoening	36
Lichamelijke beperking	19
Auditieve beperking	5
Visuele beperking	1
Verstandelijke beperking	0
Geen chronische aandoening of beperking	51
Belemmerd bij sporten en bewegen door chronische aandoening of beperking (%)	
Aantal (N)	52
Ja, sterk belemmerd	10
Ja, licht belemmerd	58
Nee	33
Ervaren gezondheid (%)	
Uitstekend	3
Zeer goed	8
Goed	61
Matig	27
Slecht	1
Etniciteit (%)	
Autochtoon	88
Niet-westers allochtoon	2
Westers allochtoon	10

Tabel 2B: Kenmerken deelnemers op baseline: Opleidingsniveau, werk- en woonsituatie (n=107)

	Baseline
Opleidingsniveau (%)	
Laag	0
Gemiddeld	57
Hoog	43
Betaalde baan (%)	
Ja	31
Nee	69
Tijd per week werken (uren)	
Aantal (N)	33
Gemiddelde \pm SD	27 \pm 11
Min-max	7-50
Woonsituatie (%)	
Alleenwonend zonder kind(eren)	36
Alleenwonend met kind(eren)	7
Gehuwd/samenwonend zonder kind(eren)	44
Gehuwd/samenwonend met kind(eren)	12
Anders	1

Tabel 2C: Kenmerken deelnemers op baseline: Sport- en beweggedrag (n=107)

	Baseline
Voldoen aan sportnormen (%)^a	
Sport helemaal niet	18
Sportnorm 12x per jaar sporten	67
Sportnorm 40x per jaar sporten	50
Voldoen aan beweegnormen (%)	
NNGB	52
Fitnorm	18
Combinorm	59
Inactief	5
Semiactief	36
Spiernorm	7
Lid van een sportvereniging (%)	
Aantal (N)	88
Ja	35
Nee	65
Lid van een wandelvereniging (%)	
Aantal (N)	88
Ja	20
Nee	80

^a Sportgedrag in de afgelopen twaalf maanden.

Achttien procent van de deelnemers heeft in de afgelopen twaalf maanden helemaal niet gesport. De belangrijkste redenen om niet te sporten waren: “vanwege gezondheidsredenen” (32%), “ik heb voldoende lichaamsbeweging” (26%), “ik weet het eigenlijk niet, het is geen gewoonte” (21%), “andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker” (21%) en “ik kan niet goed sporten” (21%).

Mening over sport

Tabel 3: Mening over sport (n=88)

Stelling	(Absoluut) mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut) mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ik vind sporten belangrijk	95	3	1	0
Ik vind sporten leuk	73	24	3	0
Ik heb veel vriend(inn)en die sporten	31	32	18	19
Ik heb veel familieleden (ouders, broers, zussen, kinderen) die sporten	31	27	26	16
Ik zie mezelf als sporter	19	31	43	7

Mening over bewegen

Tabel 4: Uitspraken over bewegen (n=107)

Uitspraak	(Helemaal) mee oneens (%)	Niet oneens/niet eens (%)	(Helemaal) mee eens (%)
Ik doe aan beweging omdat andere mensen zeggen dat ik dat moet	77	14	9
Ik voel me schuldig als ik niet aan beweging doe	39	26	35
Ik waardeer de voordelen van beweging	2	8	90
Ik doe aan beweging omdat het leuk is	6	30	64
Ik doe aan beweging omdat het overeenkomt met mijn levensdoelen	7	41	51
Ik zie niet in waarom ik aan beweging moet doen	88	9	3
Ik doe aan beweging omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet	81	12	7
Ik voel me beschaamd als ik een keer mis	50	35	15
Ik beschouw beweging als deel van mijn identiteit	37	23	39
Het is voor mij belangrijk om regelmatig aan beweging te doen	3	12	85
Ik zie niet in waarom ik de moeite zou moeten doen om aan beweging te doen	89	11	0
Ik geniet van mijn bewegingsactiviteiten	3	23	74
Ik doe aan beweging omdat andere mensen anders ontevreden zijn over me	87	12	1
Ik beschouw beweging als een fundamenteel deel van wie ik ben	32	28	40
Ik voel me een mislukking wanneer ik een tijd geen beweging heb gehad	58	31	11
Het is voor mij belangrijk om de moeite te doen om regelmatig beweging te krijgen	8	15	77
Ik beschouw beweging als een leuke activiteit	6	25	69
Ik voel druk van mijn vrienden/familie om aan beweging te doen	84	9	7
Voor mij komt beweging overeen met mijn waarden	29	36	36
Ik word rusteloos als ik niet regelmatig beweging krijg	40	25	35
Ik krijg waardering en voldoening van lichaamsbeweging	13	24	63
Ik vind beweging tijdsverspilling	85	9	6

Gezondheid

Tabel 5: Uitspraken over gezondheid (n=107)

Uitspraak	Volkomen juist (%)	Grotendeels juist (%)	Weet ik niet (%)	Grotendeels onjuist (%)	Volkomen onjuist (%)
Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen	0	5	14	34	48
Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken	13	49	24	11	3
Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan	0	14	36	28	22
Mijn gezondheid is uitstekend	12	50	16	18	4

Tabel 6: Het voorkomen van gezondheidsklachten in de afgelopen twee weken (n=107)

Gezondheidsklacht	Voortdurend (%)	Meestal (%)	Vaak (%)	Soms (%)	Zelden (%)	Nooit (%)
Hoofdpijn	1	0	6	23	27	43
Moeheid	1	7	22	38	18	14
Slapeloosheid	4	2	11	34	23	26
Rugpijn	2	4	13	33	25	23
Spierpijn	2	2	12	38	30	16

Tabel 7: Het voorkomen van een bepaalde gemoedstoestand in de afgelopen vier weken (n=107)

Hoe vaak gedurende de afgelopen vier weken...	Voortdurend (%)	Meestal (%)	Vaak (%)	Soms (%)	Zelden (%)	Nooit (%)
Voelde u zich levenslustig?	7	45	19	22	7	1
Voelde u zich zenuwachtig?	1	3	10	39	31	16
Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	1	1	5	16	33	45
Voelde u zich kalm en rustig?	5	41	30	18	5	2
Voelde u zich erg energiek?	3	24	30	30	11	2
Voelde u zich neerslachtig en somber?	1	2	7	26	36	29
Voelde u zich uitgeblust?	1	2	9	30	28	30
Voelde u zich gelukkig?	10	37	23	24	5	0
Voelde u zich moe?	2	8	22	39	22	6

Tabel 8: Mogelijkheden om op anderen terug te vallen (n=107)

Uitspraak	Nee (%)	Min of meer (%)	Ja (%)
Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan	16	34	50
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	10	31	59
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	18	36	47
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	11	27	62
Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht	9	33	58

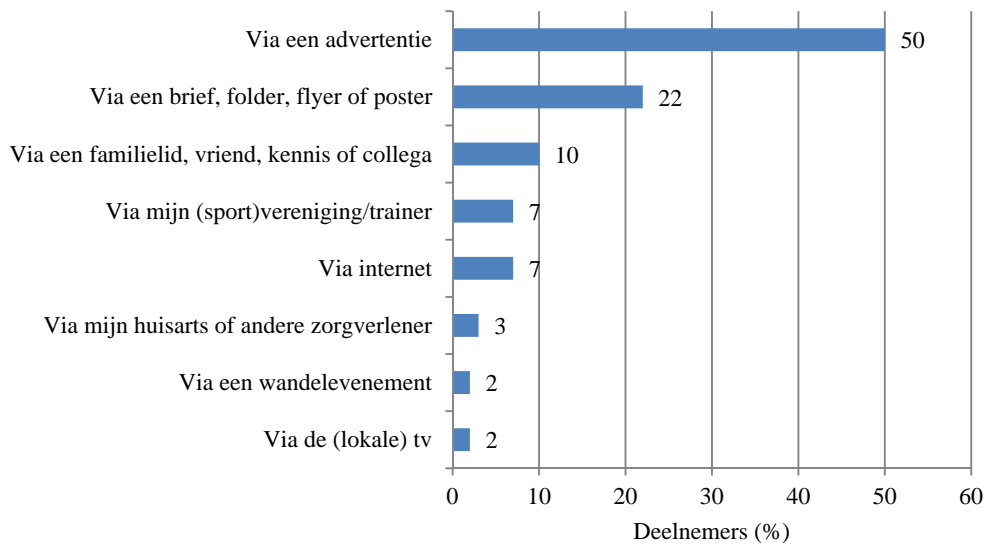
Sport en bewegen in de wijk/buurt

Tabel 9: Sport en bewegen in de wijk/buurt (n=107)

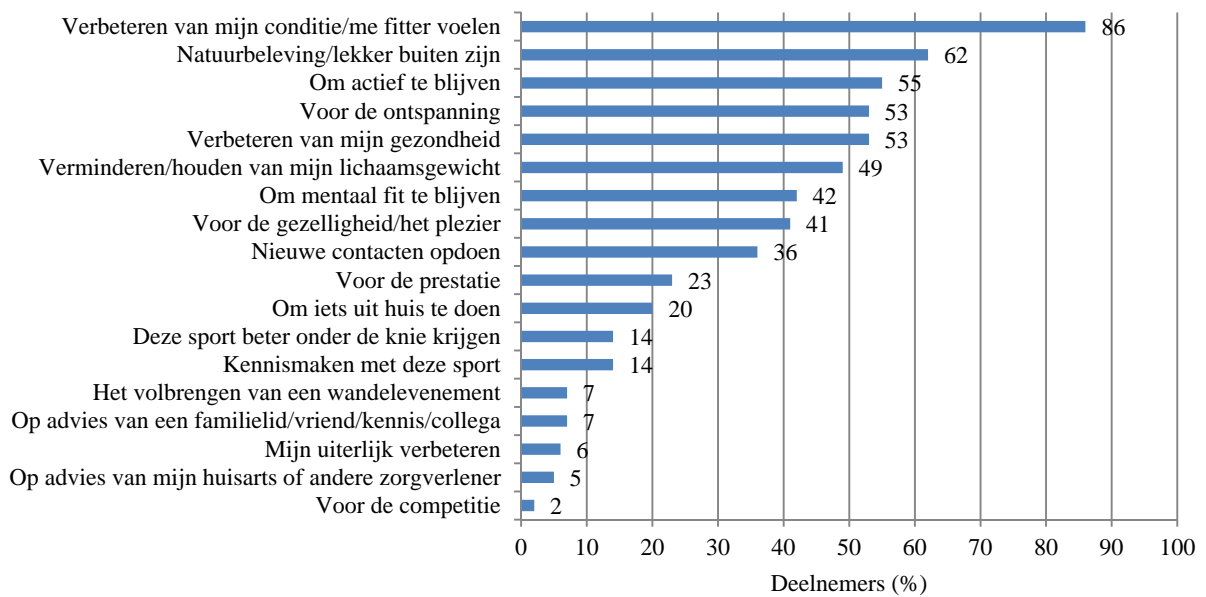
	Baseline
Sporten en bewegen in de wijk/buurt (%)	
Voldoende openbare plekken om te sporten en bewegen	87
Voldoende sportverenigingen	84
Voldoende georganiseerde sport- en beweegactiviteiten	74
WandelFit wordt aangeboden in de wijk/buurt	66

Eerste kennismaking met WandelFit, redenen voor deelname en verwachtingen

Figuur 1: Eerste kennismaking met WandelFit (n=107)



Figuur 2: Redenen voor deelname (n=107)



De deelnemers verwachtten met “WandelFit” op een gezellige en ontspannen manier te gaan wandelen buiten in de natuur, waarbij zij begeleid worden door deskundige trainers. De deelnemers verwachtten door “WandelFit” met name hun conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren, af te vallen, hun wandeltechniek en loophouding te verbeteren, fitter te worden, lichamelijke klachten te verminderen, meer plezier te krijgen in het wandelen, een langere wandelafstand te kunnen lopen, het wandeltempo te verhogen, de ademhaling tijdens het wandelen beter te reguleren en spieren te versterken. Daarnaast hoopten de deelnemers nieuwe mensen te leren kennen, wandelmaatjes te vinden, zonder blessures te (leren) wandelen en deel te nemen aan een wandeltocht. Het “wandelplesier” stond hierbij steeds voorop.

Locatie van deelname en te lopen afstand

Tabel 10: Locatie van deelname (n=107)

	Baseline
Locatie (%)	
Beerschoten de Bilt	14
Gouda	2
Haaksbergen	3
Heerlen	17
Roosendaal	10
Sittard	21
Utrecht	23
Wezuperbrug	6
Zwolle	5

Dertien procent van de deelnemers gaf aan zich voor te bereiden voor een wandelafstand van 1-5 km, 46% voor een afstand van 6-10 km, 26% voor een afstand van 11-15 km en 15% voor een afstand van 16 km of meer.

Wandelverleden

Vijftig procent van de deelnemers gaf aan al regelmatig te wandelen voor deelname aan “WandelFit”. In tabel 11 staan de kenmerken weergegeven van de deelnemers die al regelmatig wandelden voor deelname aan “WandelFit”.

Tabel 11: Kenmerken wandelaars (n=54)

	Baseline
Hoe lang al wandelen? (jaren)	
Gemiddelde \pm SD	8,8 \pm 9,5
Min-max	0,2-50,9
Gemiddelde wandelfrequentie per week (%)	
Minder dan 1 keer	13
1 keer	37
2-3 keer	31
4-5 keer	15
6 of meer keer	4
Gemiddelde wandelafstand per week (km)	
Gemiddelde \pm SD	10 \pm 8
Min-max	0-35
Alleen of samen met anderen wandelen (%)	
Alleen	20
Samen	43
Soms alleen, soms samen	37
Wandelverband (%)	
Lid van een wandelvereniging	9
Individueel lid van de KNBLO-NL	7
Wandelt bij een wandeltrainer/wandelsportschool	4
Nergens bij aangesloten, wandelt alleen	19
Nergens bij aangesloten, wandelt met iemand anders/met anderen	37
Lid van een andere sportvereniging waar een wandelgroep is	6
Anders	19
Weet het niet/geen antwoord	0

Bij wandelverband wordt bij de “anders” categorie “wandelen met de hond” het vaakst genoemd.

Eerdere deelname aan een wandelevenement

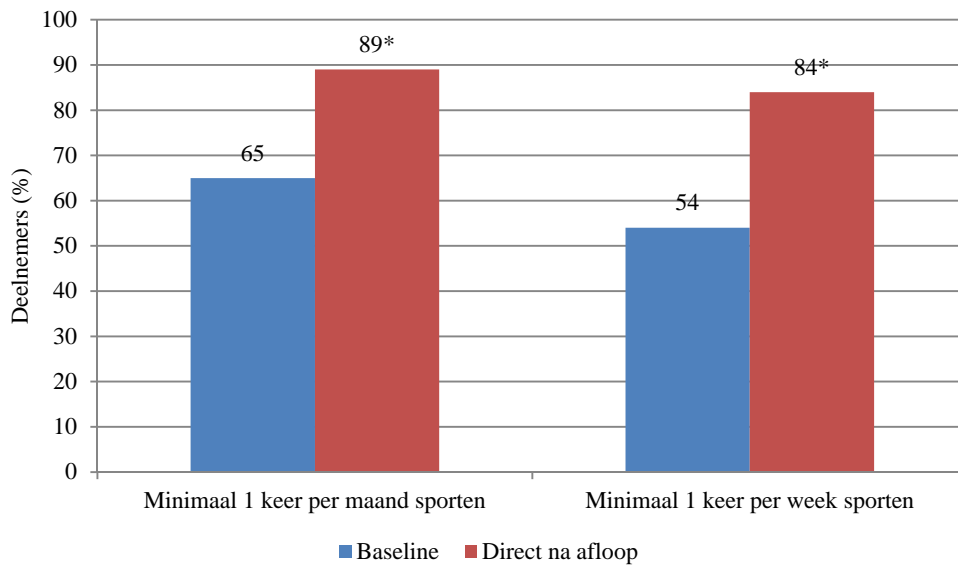
Van de deelnemers heeft 28% eerder meegedaan aan een wandelevenement. Hoe lang deze deelnemers al meedoen aan wandelevenementen en hoe vaak staat weergegeven in tabel 12.

Tabel 12: Eerdere deelname aan een wandelevenement (n=30)

	Baseline
Hoe lang al deelnemen aan wandelevenementen? (jaren)	
Gemiddelde \pm SD	8,7 \pm 15,2
Min-max	0,0-53,3
Deelname (aantal keer per jaar)	
Gemiddelde \pm SD	2 \pm 3
Min-max	0-12

Veranderingen in sportgedrag

Figuur 3: Percentage deelnemers dat voldoet aan de sportnormen: Op baseline en direct na afloop (n=89)^a



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

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

Tabel 13: Top 5 beoefende sporten: Op baseline (n=59) en direct na afloop (n=79)

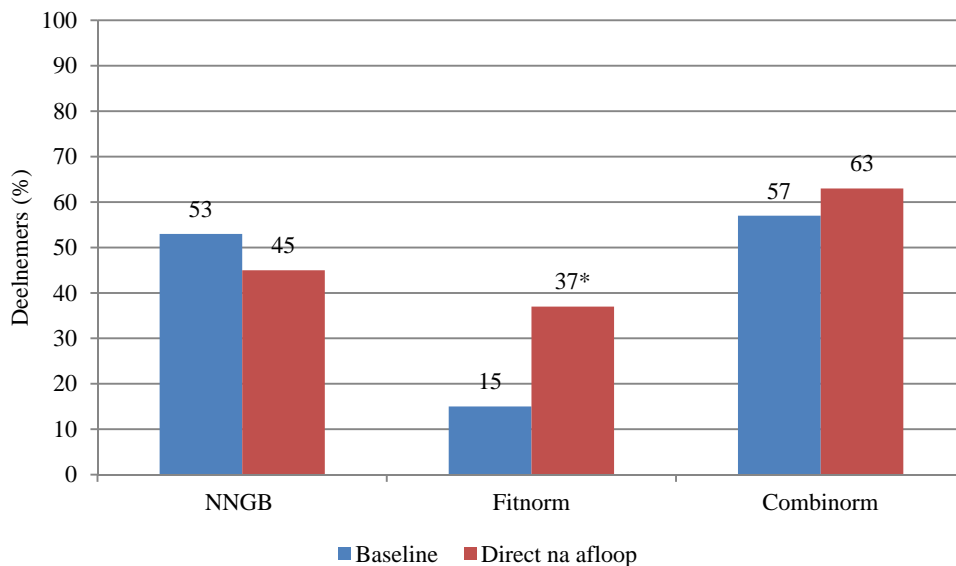
Ranking	Baseline (%)	Direct na afloop (%)
1	Wandelsport (54)	Wandelsport (92)
2	Fitness (25)	Fitness (20)
3	Zwemsport (12)	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen; zwemsport (11)
4	Bridge (8)	Tennis (6)
5	Tennis (7)	Groepslessen op muziek; bridge (5)

Tabel 14: Top 5 meest beoefende sporten: Op baseline (n=59) en direct na afloop (n=79)

Ranking	Baseline (%)	Direct na afloop (%)
1	Wandelsport (39)	Wandelsport (82)
2	Fitness (19)	Fitness (11)
3	Bridge (8)	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (9)
4	Zwemsport (5)	Zwemsport (5)
5	Golf; jeu de boules; tennis; wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (3)	Bridge (4)

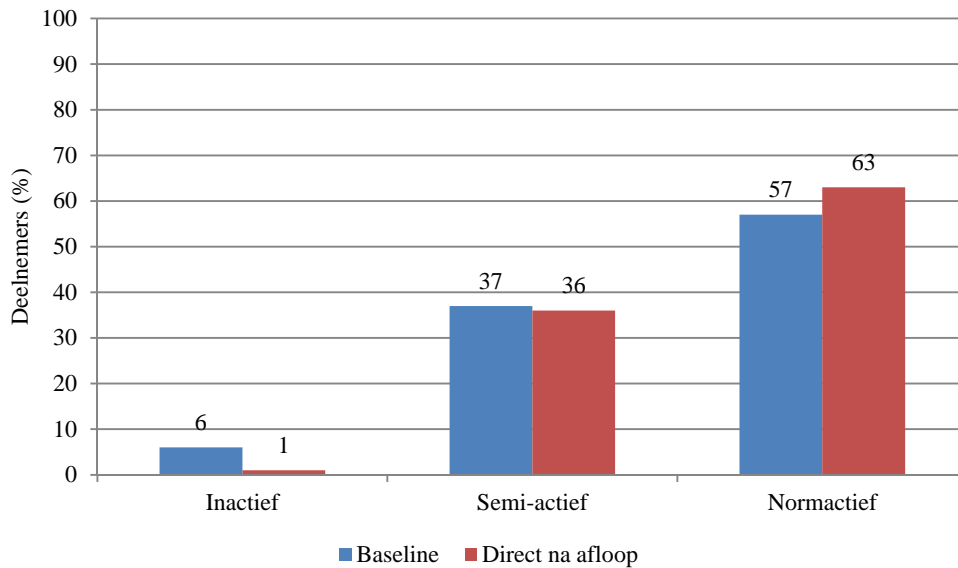
Veranderingen in beweeggedrag

Figuur 4: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm: Op baseline en direct na afloop (n=89)



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

Figuur 5: Percentage deelnemers dat inactief, semi-actief en normactief is: Op baseline en direct na afloop (n=89)



Op baseline voldoet 6% van de deelnemers aan de spiernorm. Direct na afloop is dit percentage 0%. De afname van 6% is niet significant.

Verder geeft 81% van de deelnemers aan in de afgelopen drie maanden lichamelijk actiever te zijn geworden, 6% vindt dit niet en 13% weet het niet.

Veranderingen in lidmaatschap

Tabel 15: Lidmaatschap: Op baseline en direct na afloop (n=69)

	Baseline	Direct na afloop
Lid van een sportvereniging (%)		
Ja	36	55*
Nee	64	45
Lid van een wandelvereniging (%)		
Ja	19	42*
Nee	81	58

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

Deelname aan en mening over WandelFit

Van de deelnemers heeft 28% zich samen met iemand anders aangemeld en 72% 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. Vierentachtig procent heeft steeds met deze persoon/personen getraind en 16% deed dit af en toe.

Tabel 16: Deelname aan begeleide en onbegeleide trainingen (n=89)

	Direct na afloop
Deelname aan trainingen (%)	
0 trainingen	2
1-14 trainingen	38
15-30 trainingen	60

“Vanwege gezondheidsproblemen” en “het programma was te zwaar (een afstand van 10 km lopen)” waren de redenen van respectievelijk twee deelnemers om helemaal niet deel te nemen.

De deelnemers die aan maar enkele trainingen hebben deelgenomen gaven hiervoor als belangrijkste redenen: “vanwege gezondheidsproblemen” (35%), “vanwege een blessure” (26%) en “te weinig tijd vanwege werk/studie” (18%).

Tabel 17: Mate van tevredenheid over de verschillende onderdelen van WandelFit (n=87)

	(Zeer) tevreden (%)	Niet tevreden/niet ontevreden (%)	(Zeer) ontevreden (%)	Niet van toepassing (%)
Tijdstip van trainingen	89	7	3	1
Frequentie van trainingen	91	5	3	1
Duur van trainingen	91	5	5	0
Niveau van trainingen	84	10	6	0
Locatie van trainingen	94	5	1	0
Bereikbaarheid van de locatie	95	3	0	1
Deskundigheid trainer(s)	97	3	0	0
Persoonlijke aandacht trainer(s)	90	8	2	0
Hoogte van de deelnamekosten	92	6	0	2
Groepssfeer	95	5	0	0
Sportmaterialen	45	9	0	46
Organisatie van trainingen	91	7	2	0
Organiserende vereniging/club	79	8	1	11
Kennismakingsdag	78	7	1	14
Afsluitend evenement	51	7	1	41

“WandelFit” werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,1 (SD=0,9). Verder zou 75% van de deelnemers “WandelFit” zeker bij anderen aanbevelen, 21% zou dit waarschijnlijk wel doen, 2% zou dit waarschijnlijk niet doen en 2% weet het niet.

Eenendertig procent van de deelnemers had suggesties ter verbetering van het sportconcept “WandelFit”. De volgende suggesties zijn gedaan:

- Het aanbieden van een vervoltraject na “WandelFit” (de deelnemers willen graag doorgaan met wandelen).
- Bij voldoende deelname de groep opsplitsen naar prestatieniveau van de deelnemers. Een aantal deelnemers vond het wandelprogramma achteraf te zwaar of had juist meer gekund.
- Een betere promotie van “WandelFit”: Meer promotie in o.a. dagbladen, eerder starten met de promotie en de doelstellingen van “WandelFit” beter formuleren (behalve deelname aan een wandelvierdaagse kan dat bijvoorbeeld ook conditieverbetering of het ontmoeten van andere mensen zijn). Voor het bereiken van inactieven zouden ook folders bij huisartsen en andere medici moeten worden neergelegd.
- De mogelijkheid om te trainen voor langere wandelafstanden (dan 10 km).

- Bij deelname van ouderen moet ermee rekening worden gehouden dat zij in de periode mei-juni veel op vakantie zijn.
- Het aanbieden van een geel veiligheidsvestje met het logo van “WandelFit” erop in plaats van een T-shirt met het logo van “WandelFit”.
- Nordic walking aanbieden.
- Het scheiden van groepen wandelaars en nordic walkers.
- (Tussentijdse) gezondheidsmetingen uitvoeren, zodat per deelnemer de gezondheid gecontroleerd kan worden.
- Ervoor zorgen dat bij de begeleide trainingen de locatie centraal ligt of dat er op meerdere locaties gelopen wordt, zodat reisafstand geen barrière voor deelname is.
- Ook richten op een wat “jongere” doelgroep (40-plussers). Nu doen er relatief veel ouderen mee.

Tabel 18: Mening deelnemers over gevolgen van deelname (n=87)

Door deelname aan WandelFit...	(Absoluut mee eens (%))	Eens noch oneens (%)	(Absoluut mee oneens (%))	Niet van toepassing (%)
Ben ik beter geworden in wandelen	79	16	1	3
Ben ik meer gaan sporten en bewegen	57	34	2	6
Heb ik meer plezier gekregen in sporten en bewegen	68	23	3	6
Blijf ik meer sporten en bewegen	74	22	1	3
Ben ik afgevallen	17	44	25	14
Heb ik een betere conditie gekregen	66	24	6	5
Heb ik meer sociale contacten/vriend(inn)en gekregen	52	33	7	8
Voel ik mezelf gezonder	59	34	3	3

Toekomst

Tabel 19: Continueren van het wandelen

	Direct na afloop
Van plan om te blijven wandelen (%)	
Aantal (N)	89
Ja, zeker	72
Ja, waarschijnlijk wel	25
Nee, waarschijnlijk niet	3
Nee, zeker niet	0
Op welke manier het wandelen continueren (%)	
Aantal (N)	86
Individueel	21
In een groep, niet aangesloten bij een wandelvereniging	34
In een groep, aangesloten bij een wandelvereniging	45

Drie procent van de deelnemers geeft aan waarschijnlijk niet door te gaan met wandelen. De redenen die hiervoor worden gegeven zijn erg verschillend, zoals “te hoge (bijkomende) kosten”, “ik wil niet meer in groepsverband sporten”, “ongunstige les-/trainingstijden”, “vanwege een blessure” en “andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker”.