Aanvullende NASB sportprojecten

Inzicht in kenmerken deelnemers en veranderingen in beweeggedrag

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof

ISBN 978-94-6122-150-6

http://www.nivel.nl
nivel@nivel.nl
Telefoon 030 2 729 700
Fax 030 2 729 729

©2012 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

	Voorwoord	**5**
1	**Inleiding**	**7**
1.1	Achtergrond	7
1.2	Doel pilotstudie	10
1.3	Vraagstellingen pilotstudie	10
2	**Methode**	**13**
2.1	Algemeen	13
2.2	Dataverzameling	13
2.2.1	KorfbalFit en Schoolgolf	13
2.2.2	45+ voetbal	14
2.3	Data analyse	15
2.3.1	KorfbalFit en Schoolgolf	15
2.3.2	45+ voetbal	16
3	**Resultaten**	**17**
3.1	KorfbalFit	17
3.2	Schoolgolf	23
3.3	45+ voetbal	28
4	**Samenvatting en discussie**	**31**
	Literatuur	**37**
	Bijlage 1: Beschrijving aanvullende sportprojecten	**39**
	Bijlage 2: Voorbeeld vragenlijst: Baseline meting	**43**
	Bijlage 3: Voorbeeld vragenlijst: Vervolgmeting	**49**
	Bijlage 4: Beweegvragen toegevoegd aan onderzoek W.H.J. Mulier Instituut	**57**

Voorwoord

Om Nederlanders op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden heeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) geïnitieerd. Het NASB richt zich op vijf belangrijke aandachtsgebieden: Wijk, school, werk, zorg en sport. Binnen de setting sport zijn veertien laagdrempelige sportprojecten ontwikkeld en geïmplementeerd in de periode 2008-juni 2011 om de minder actieve Nederlander aan het sporten en bewegen te krijgen. Deze sportprojecten zijn door het NIVEL geëvalueerd op proces en effect. De resultaten hiervan staan beschreven in het rapport "Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport - Resultaten proces- en effectevaluatie"(1).

Halverwege de implementatiefase zijn aan de veertien NASB sportprojecten vier bestaande sportprojecten toegevoegd. Op basis van hun inhoud was de verwachting dat deze sportprojecten ook een rol zouden kunnen spelen in het (op een laagdrempelige manier) stimuleren en/of behouden van beweeggedrag. Om hier meer inzicht in te krijgen heeft het NIVEL een pilotstudie uitgevoerd bij drie van deze vier sportprojecten. De resultaten hiervan worden in dit rapport beschreven.

De pilotstudie is uitgevoerd met subsidie van het Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF).

Utrecht, januari 2012

1 Inleiding

1.1 Achtergrond

Bewegen en gezondheid

Bewegen heeft tal van positieve effecten op de gezondheid. Regelmatig voldoende bewegen verkleint de kans op overlijden en verlaagt het risico op het ontstaan van ziekten, zoals coronaire hartziekten, beroerte, diabetes, kanker, obesitas en botontkalking (2-7). Ook heeft lichamelijke activiteit gunstige effecten op de mentale gezondheid en kwaliteit van leven (8;9). Behalve sporten, omvat lichamelijke activiteit diverse beweegvormen in de vrije tijd (zoals klussen, wandelen en fietsen) en tijdens dagelijkse verplichtingen (zoals huishoudelijke activiteiten en fietsen of wandelen van en naar werk of school). Om de ziektelast als gevolg van een inactieve leefstijl te verlagen zijn in Nederland, net als in veel andere westerse landen, beweegnormen geformuleerd voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor instandhouding en verbetering van de gezondheid (10-13). Voor een uitgebreide beschrijving van de Nederlandse beweegnormen zie tabel 1.1. Hieronder volgt een korte uitleg van de Nederlandse beweegnormen: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is apart vastgesteld voor jongeren en volwassenen en omschrijft de aanbevolen hoeveelheid matig intensieve lichamelijke activiteit voor het onderhouden van een goede gezondheid. Naast de NNGB bestaat er ook een Fitnorm, die de aanbevolen hoeveelheid intensieve lichamelijke activiteit beschrijft. De Fitnorm is voor jong en oud gelijk en is vooral gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen).[1] Wie tenminste één van beide normen haalt, voldoet aan de zogenoemde Combinorm, en beweegt in feite voldoende. Daarnaast wordt vaak gebruik gemaakt van de termen inactief, semi-actief en normactief, om een onderscheid te maken tussen mensen die op geen enkele dag in de week de benodigde tijd aan lichaamsbeweging besteden (inactief) en mensen die dit wel op een aantal dagen in de week doen, maar niet op voldoende dagen om aan de beweegnormen (NNGB of Fitnorm) te voldoen (semi-actief).

Bewegen in Nederland

Op basis van gegevens uit 2010, blijkt 59% van de Nederlandse volwassen bevolking te voldoen aan de NNGB, 22% aan de Fitnorm en 66% aan de Combinorm. In vergelijking met de volwassenen, is het percentage jongeren (4-17 jaar) dat aan de NNGB en Combinorm voldoet een stuk lager, namelijk 17% en 50%. Jongeren halen daarentegen wel vaker de Fitnorm dan volwassenen (40% van de jongeren voldoet aan de Fitnorm).

[1] Opgemerkt moet worden dat zowel voor de NNGB als de Fitnorm gebruik wordt gemaakt van leeftijdsspecifieke afkappunten voor intensiteit, waarbij onderscheid wordt gemaakt in jongeren (< 18 jaar), volwassenen 18-54 jaar en volwassenen ≥ 55 jaar (zie tabel 2.1 in paragraaf 2.3.1).

Voor wat betreft het percentage inactieven lijken jongeren er tevens slechter vanaf te komen; dit percentage is meer dan tweemaal zo hoog als onder volwassenen (12% vs. 5%)[2] (14). Alhoewel een groot deel van de Nederlandse bevolking niet voldoende beweegt voor gezondheidseffecten, scoort Nederland goed ten opzichte van andere Europese landen. Resultaten van de Eurobarometer studie laten zien dat 56% van de Nederlanders met regelmaat sport en 84% regelmatig beweegt (lichamelijke activiteiten anders dan sport)[3], terwijl dat gemiddeld in Europa respectievelijk 40% en 65% is (15).

Tabel 1.1: Definities van de Nederlandse beweegnormen en de termen inactief, semi-actief en normactief

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)
Jongeren (< 18 jaar) Dagelijks minimaal één uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit
Volwassenen (≥ 18 jaar) Minimaal 5 dagen per week minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit
Fitnorm Minimaal 3 dagen per week minstens 20 minuten tenminste zwaar intensieve lichamelijke activiteit
Combinorm Tenminste voldoen aan één van bovenstaande normen (NNGB of Fitnorm)
Inactief Er wordt geen enkele dag per week de benodigde tijd aan matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit besteed
Semi-actief Er wordt op een aantal dagen per week de benodigde tijd aan matig en/of zwaar intensieve lichamelijk activiteit besteed, maar niet op voldoende dagen om aan de beweegnormen (NNGB of Fitnorm) te voldoen
Normactief Er wordt voldaan aan de Combinorm

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)

De Nederlandse overheid voert reeds een aantal jaren actief beleid om de Nederlandse bevolking op allerlei manieren te stimuleren tot een actieve leefstijl. Een belangrijk onderdeel van dit beleid vormt het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), waarin specifiek wordt gericht op te-weinig-actieven[4] (16-19). Het NASB betreft een programma van meerdere jaren en wordt uitgevoerd in de periode 2007-2014. De algemene doelstelling van het NASB luidt: "*Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief*". Concreet betekent dit: 1) het verhogen van het percentage volwassen Nederlanders dat voldoet aan de Combinorm van 63% in 2005 naar 70%

[2] De definitie die hierbij voor inactief werd gehanteerd wijkt af van de definitie die in het onderhavige onderzoek is gebruikt. Volwassenen waren lichamelijk inactief als zij op geen enkele dag minstens een half uur tenminste matig intensief bewogen. Jongeren waren lichamelijk inactief als zij minder dan twee dagen per week minstens één uur tenminste matig intensief bewogen.

[3] Met regelmaat/regelmatig betekent hier één of meerdere keren per week sporten/bewegen.

[4] In het kader van het NASB behoren tot de doelgroep "te-weinig-actief" die mensen die niet voldoen aan de Combinorm.

in 2012; 2) het verhogen van het percentage jeugdigen (4-17 jaar) dat voldoet aan de Combinorm van 40% in 2005 naar 50% in 2012; en 3) het verlagen van het percentage inactieve volwassenen van 6% in 2005 naar 5% in 2012. Voor een dagelijkse dosis gezond sporten en bewegen moeten alle mogelijkheden worden benut, zoals thuis en in de wijk, op school, op het werk, in revalidatiecentra, bij de fysiotherapeut en op de sportvereniging. Het NASB richt zich daarom op vijf belangrijke aandachtsgebieden: Wijk, school, zorg (gecombineerd in de gemeentelijke Impuls regeling[5]), werk en sport. Met een setting (aandachtsgebied) wordt de fysieke en sociale omgeving bedoeld waarin mensen zich bevinden. Deze omgeving moet uitnodigen tot meer sport en bewegen, in een gezonde context. De settings wijk, school, zorg en werk vallen onder de coördinatie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), de setting sport wordt gecoördineerd door het Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF).

NASB, setting sport

Binnen de setting sport hebben tien sportbonden subsidie gekregen van het ministerie van Volksgezond, Welzijn en Sport (VWS) om laagdrempelige sportprojecten te ontwikkelen gericht op de minder actieve Nederlander. In totaal zijn veertien sportprojecten in de periode 2008-juni 2011 landelijk en breder geïmplementeerd. Behalve aan de algemene doelstellingen van het NASB, moesten de sportprojecten bijdragen aan de specifieke doelstellingen van de setting sport: 1) Meer mensen worden lid van de georganiseerde sport en het sportaanbod wordt voor hen geschikt(er) gemaakt; 2) Er worden meer activiteiten ontplooid waardoor de eigen leden in grotere getale voldoen aan de Combinorm (21;22). De sportprojecten zijn door het NIVEL geëvalueerd op proces en effect. De resultaten hiervan staan uitgebreid beschreven in het rapport "Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport - Resultaten proces- en effectevaluatie" (1). Hieronder volgt een korte samenvatting van de belangrijkste resultaten: Er waren in totaal 478.774 deelnemers aan de NASB sportactiviteiten, waarvan 64.818 lid zijn geworden van een sportvereniging of sportbond. De sportprojecten zijn op 1.512 verschillende locaties uitgevoerd en er waren 748 verenigingen betrokken. De deelnemers waren erg positief over de sportprojecten en waardeerden deze met gemiddelde cijfers tussen de 7,6 en 8,4. Van de veertien sportprojecten worden er tien zeker gecontinueerd in de komende jaren. Met betrekking tot bewegingsstimulering waren de resultaten wat tegenvallend. Slechts drie van de negen geëvalueerde sportprojecten bleken (in een gecontroleerd onderzoeksdesign) significant positieve effecten op het beweeggedrag van de deelnemers te hebben. Deze drie sportprojecten bestonden allen uit een programma, waarbij het beweegniveau van de deelnemers stapsgewijs werd opgebouwd. Naar inschatting waren 15.284 deelnemers geactiveerd, of te wel lichamelijk actiever geworden. Dit was 41% van het ten doel gestelde aantal. Er werden verschillende verklaringen aangedragen voor de beperkte effecten op het beweeggedrag. Ten eerste bleek dat de deelnemers aan vrijwel alle sportprojecten vooraf al

[5] In het kader van de Impuls NASB is een subsidie beschikbaar gesteld aan een honderdtal "bewegingsarme" gemeenten, waarmee op gemeenteniveau beweegprogramma's kunnen worden ingezet. De Impuls gemeenten zijn verdeeld in twee tranches. De eerste tranche gemeenten is gestart in 2008, de tweede tranche gemeenten in 2010. Gemeenten die niet in aanmerking komen voor een subsidie, kunnen via de Impuls NASB wel ondersteuning en advies krijgen bij het opzetten van beweegbeleid (19;20).

behoorlijk actief waren. In de toekomst zouden sportbonden strategieën moeten verzinnen om juist de inactieve en semi-actieve mensen aan te spreken. Ten tweede ontbrak het de sportbonden aan kennis om realistische doelen te stellen met betrekking tot het activeren van deelnemers. Veel sportbonden hebben achteraf ook aangegeven dat de doelstellingen te ambitieus waren geformuleerd. Een derde verklaring voor het niet vinden van (significant) positieve effecten op het beweeggedrag was de lage respons op het effectonderzoek bij sommige sportprojecten. Eén van de conclusies van het onderzoek was dan ook dat het uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek in de sport setting relatief lastig blijkt te zijn.

Aanvullende NASB sportprojecten
Halverwege de implementatiefase zijn aan de veertien NASB sportprojecten vier bestaande sportprojecten toegevoegd, namelijk "Go! Fit met Power" van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF), "KorfbalFit" van het Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV), "Schoolgolf" van de Nederlandse Golf Federatie (NGF) en "(7x7) 45+ voetbal" van de Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond (KNVB). Op basis van hun inhoud was de verwachting dat deze sportprojecten ook een rol zouden kunnen spelen in het (op een laagdrempelige manier) stimuleren en/of behouden van beweeggedrag. De betreffende sportbonden hebben geen subsidie ontvangen vanuit het ministerie van VWS. Wel stond kennis, expertise en communicatie in het kader van het NASB, setting sport tot hun beschikking. Daarnaast hebben zij begeleiding en ondersteuning ontvangen vanuit NOC*NSF. In bijlage 1 is een beschrijving te vinden van de vier sportprojecten.

Ook bij deze sportprojecten is het van belang inzicht te krijgen in kenmerken van deelnemers (welke mensen doen mee?) en veranderingen in beweeggedrag sinds deelname. Hiervoor is een pilotstudie uitgevoerd bij deelnemers aan de sportprojecten KorfbalFit, Schoolgolf en 45+ voetbal. Vanwege te weinig deelnemers aan Go! Fit met Power was het niet mogelijk om dit sportproject te evalueren.

1.2 Doel pilotstudie

Het doel van de pilotstudie was om voor ieder sportproject inzicht te verkrijgen in de kenmerken van deelnemers en veranderingen in beweeggedrag sinds deelname. Daarnaast had de studie als doel ervaringen van deelnemers met het sportproject in kaart te brengen. De resultaten kunnen door de uitvoerders (NOC*NSF en sportbonden) gebruikt worden om de sportprojecten bij te stellen. Daarnaast kunnen de resultaten een bijdrage leveren aan de beslissing om een sportproject verder te implementeren en/of evalueren.

1.3 Vraagstellingen pilotstudie

Voor de pilotstudie waren de volgende vragen geformuleerd:
1. Wat zijn de kenmerken van de deelnemers aan het sportproject? Hierbij werden de volgende kenmerken meegenomen:

- achtergrondkenmerken (leeftijd, geslacht, BMI en opleiding)
- de mate van lichamelijke activiteit
- lidmaatschap van een sportvereniging/sportbond
- het sportverleden

2. Zijn er veranderingen in beweeggedrag sinds deelname aan het sportproject?
3. Hoe waarderen de deelnemers het sportproject?

2 Methode

2.1 Algemeen

De pilotstudie is uitgevoerd in de periode augustus 2010 tot en met maart 2011. Hierbij is op twee meetmomenten een vragenlijst afgenomen onder de deelnemers aan de sportprojecten: Een vragenlijst bij aanvang van het sportproject (baseline meting) en een vragenlijst direct na afloop (vervolgmeting). Als het sportproject langer dan drie maanden duurde, dan werd de vervolgmeting na drie maanden afgenomen. Omdat de sportprojecten niet allemaal tegelijkertijd van start gingen, en er per sportproject verschillende locaties/verenigingen waren betrokken, was voor de baseline meting een instroom van deelnemers mogelijk van augustus 2010 tot en met december 2010.

De vragenlijsten konden zowel schriftelijk als digitaal worden afgenomen. In overleg met de sportbond en/of de lokale coördinator van het sportproject werd de methode gekozen die het beste aansloot bij de doelgroep en waarbij de verwachting was dat de respons het hoogste zou zijn.

Gedurende het onderzoek bleek dat er te weinig nieuwe deelnemers waren aan het sportproject 45+ voetbal om een gedegen baseline meting en vervolgmeting uit te voeren. Daarom is in overleg met de KNVB en NOC*NSF aansluiting gezocht bij een onderzoek van het W.H.J. Mulier Instituut dat in november 2010, in opdracht van de KNVB, is uitgevoerd onder bestaande 45+ voetbal deelnemers (23).

2.2 Dataverzameling

2.2.1 KorfbalFit en Schoolgolf

KorfbalFit

Bij het sportproject KorfbalFit zijn de vragenlijsten digitaal afgenomen. De lokale coördinator van het sportproject leverde een databestand met gegevens (naam, e-mailadres, geslacht en leeftijd) van de deelnemers aan. Vervolgens werden de deelnemers door het NIVEL benaderd middels een e-mail, met uitleg over het onderzoek en een link naar een digitale vragenlijst (de baseline vragenlijst). Door het (volledig) invullen van de vragenlijst stemden de deelnemers in met deelname aan het onderzoek. Om de respons te verhogen is één week na verzending van de digitale vragenlijst nog een reminder verstuurd. Bij de vervolgmeting zijn de deelnemers op dezelfde manier benaderd.

Schoolgolf

Voor het sportproject Schoolgolf zijn papieren vragenlijsten uitgedeeld op de deelnemende scholen. De docent lichamelijke opvoeding, die de lessen Schoolgolf gaf, was verantwoordelijk voor het verspreiden van de vragenlijsten onder de deelnemers. De docenten werden vooraf door de onderzoeker geïnstrueerd. Dit gebeurde telefonisch, via een papieren instructie en in een aantal gevallen is de onderzoeker persoonlijk bij de

docenten langsgegaan. De benodigde vragenlijsten werden vanuit het NIVEL naar de docenten opgestuurd. De docent deelde de vragenlijsten uit aan de kinderen. De vragenlijsten werden in de klas, onder begeleiding van een docent[6], of thuis, samen met een ouder, ingevuld. Vervolgens werden de vragenlijsten naar het NIVEL opgestuurd en daar verwerkt. Met de docenten was er regelmatig contact om ervoor te zorgen dat er voldoende vragenlijsten terugkwamen. Voor de vervolgmeting verliep het proces op dezelfde wijze.

Vragenlijsten

De vragenlijsten die gebruikt zijn in deze studie zijn gebaseerd op de vragenlijsten uit het onderzoek "Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport" (1).

Baseline vragenlijst:

In de baseline vragenlijst werd de deelnemers gevraagd naar een aantal achtergrondkenmerken (geboortedatum, geslacht, postcode, lengte en gewicht), het sportverleden, de mate van lichamelijke activiteit en lidmaatschap van sportverenigingen/sportbonden. Lichamelijke activiteit werd bij de volwassenen in kaart gebracht met de SQUASH-vragenlijst (Short QUestionnaire to ASsess Health-enhancing physical activity). In deze vragenlijst wordt gevraagd naar de frequentie (dagen/week), duur (tijd per keer) en intensiteit (langzaam/gemiddeld/snel of licht/gemiddeld/zwaar) van verschillende lichamelijke activiteiten uit de domeinen woon-werk/schoolverkeer, werk en school, huishoudelijk werk, sport en vrije tijd. De SQUASH-vragenlijst is een redelijk betrouwbare en valide vragenlijst voor het in kaart brengen van lichamelijke activiteit (24). Voor de kinderen (≤ 12 jaar) is de SQUASH-vragenlijst aangepast op basis van de standaardvraagstelling bewegen, zoals deze gebruikt wordt in de Lokale en Nationale Monitor Volksgezondheid van de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) (25) (zie bijlage 2 voor een voorbeeld vragenlijst).

Vragenlijst direct na afloop (of na drie maanden):

In de vragenlijst die direct na afloop van het programma (of na drie maanden) werd afgenomen werd wederom gevraagd naar de achtergrondkenmerken en de mate van lichamelijke activiteit. Daarnaast werden vragen gesteld over het opleidingsniveau, de waardering van de (organisatie van de) sportactiviteit, de eigen mening over veranderingen in het sport- en beweeggedrag en voornemens ten aanzien van het continueren van de sportactiviteit (zie bijlage 3 voor een voorbeeld vragenlijst).

2.2.2 45+ voetbal

In het onderzoek van het W.H.J. Mulier Instituut werd bij bestaande 45+ voetbaldeelnemers een schriftelijke vragenlijst afgenomen. In het onderzoek werd reeds gevraagd naar achtergrondkenmerken, het voetbal- en sportverleden, de waardering van de (organisatie van de) 45+ voetbalactiviteiten en voornemens ten aanzien van het continueren van het 45+ voetbal. Om ook iets te kunnen zeggen over mogelijke veranderingen in beweeggedrag zijn in overleg met de KNVB een aantal "samenvattende" beweegvragen toegevoegd.

[6] Dit kon de docent lichamelijke opvoeding of een andere docent/leerkracht zijn.

De deelnemers moesten aangeven:
- Op hoeveel dagen in de week zij tenminste 30 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteiten uitvoerden.
- Hoe vaak zij in de week tenminste 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteiten uitvoerden.

Omdat het onderzoek geen voor-na design betrof moesten de deelnemers terugblikken op de mate waarin zij lichamelijk actief waren voor deelname aan het 45+ voetbal en aangeven hoe lichamelijk actief zij nu waren (zie ook bijlage 4). Voor een uitgebreidere beschrijving van de methode wordt verwezen naar de rapportage "(Mooi) weer voetbal(len)! - Monitoring Proeftuin 45+ voetbal, 1-meting" (23).

2.3 Data analyse

2.3.1 KorfbalFit en Schoolgolf

De data verzameld tijdens het onderzoek is geanalyseerd aan de hand van beschrijvende statistiek. Hiervoor is gebruik gemaakt van het softwarepakket Stata versie 10.1 (Stata Corporation, College Station, Texas, USA).

Lichamelijke activiteit

Met behulp van de verzamelde informatie ten aanzien van lichamelijke activiteit, gemeten met de SQUASH-vragenlijst, is voor de verschillende meetmomenten berekend hoeveel deelnemers voldeden aan de Nederlandse beweegnormen (NNGB, Fitnorm, Combinorm) en hoeveel deelnemers inactief en semi-actief waren (zie tabel 1.1). Daarnaast is de totale tijd die de deelnemers per week besteedden aan bewegen berekend, en de tijd die werd besteed aan licht, matig en zwaar intensieve activiteiten. De lichamelijke activiteiten zijn ingedeeld in de verschillende intensiteitcategorieën door aan elke activiteit een intensiteitfactor (MET-waarde[7]) toe te kennen op basis van het "Compendium of Physical Activities" (voor volwassenen) (26) of het "Compendium of Energy Expenditures for Youth" (voor kinderen) (27). Tevens is gebruik gemaakt van leeftijdsspecifieke afkappunten voor intensiteit, zoals gedefinieerd binnen de NNGB (12) (zie tabel 2.1).

Tabel 2.1: Activiteiten ingedeeld in licht, matig en zwaar intensief op basis van MET-waarden en leeftijd

Leeftijd	Licht intensief	Matig intensief	Zwaar intensief
< 18 jaar	< 5 MET	5-8 MET	≥ 8 MET
18-54 jaar	< 4 MET	4-6.5 MET	≥ 6.5 MET
≥ 55 jaar	< 3 MET	3-5 MET	≥ 5 MET

[7] MET = metabool equivalent van een inspanning. De MET-waarde geeft aan wat de verhouding is van het energieverbruik tijdens inspanning ten opzichte van het energieverbruik in rust. Het energieverbruik in rust is gelijkgesteld met 1 MET. Het energieverbruik tijdens een activiteit of inspanning wordt dus uitgedrukt als een veelvoud van het energiegebruik in rust en dit veelvoud is de MET-waarde. Zo heeft bijvoorbeeld de activiteit wandelen een MET-waarde van 3.5 (voor volwassenen) en hardlopen een MET-waarde van 8.0 (voor volwassenen).

Statistische toetsen
Veranderingen in beweeggedrag zijn getoetst aan de hand van gepaarde t-testen (voor continue uitkomstmaten) en McNemar testen (voor dichotome uitkomstmaten). Bij een p-waarde <0.05 was er sprake van een significant verschil.

2.3.2 45+ voetbal
De data analyses zijn uitgevoerd door het W.H.J. Mulier Instituut. Hierbij is gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek (23).

Lichamelijke activiteit
Op basis van de "samenvattende" beweegvragen (zie bijlage 4) is berekend hoeveel deelnemers voor en tijdens deelname voldeden aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm (zie tabel 1.1). De verschillen zijn door het W.H.J. Mulier Instituut niet statistisch getoetst.

3 Resultaten

In de volgende paragrafen worden de resultaten per sportproject gepresenteerd. Hierbij zal achtereenvolgens worden ingegaan op de kenmerken van de deelnemers, de waardering van de (organisatie van de) sportactiviteit, veranderingen in beweeggedrag sinds deelname, mening over veranderingen in sport- en beweeggedrag en voornemens ten aanzien van het continueren van de sportactiviteit.

3.1 KorfbalFit

Kenmerken KorfbalFit deelnemers
Van de 60 KorfbalFit deelnemers die benaderd zijn, hebben er 41 de baseline vragenlijst en 30 de vragenlijst na drie maanden voltooid. Dit is een respons van respectievelijk 68% en 50% (zie tabel 3.1).

Tabel 3.1: Respons

	Aantal (N)	Respons (%)
Benaderd	60	-
Baseline meting	41	68
Vervolgmeting (na drie maanden)	30	50

In tabel 3.2 wordt een aantal kenmerken van de KorfbalFit deelnemers weergegeven. Een meerderheid van de deelnemers was vrouw, de gemiddelde leeftijd was 49 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 26. Drie kwart van de deelnemers voldeed bij aanvang van KorfbalFit aan de NNGB, 61% aan de Fitnorm en 76% aan de Combinorm. Twee procent van de deelnemers was inactief en 22% semi-actief bij aanvang. Verder gaf 66% van de deelnemers aan lid te zijn van een sportvereniging of sportbond.

Tabel 3.2: Achtergrondkenmerken, mate van lichamelijke activiteit en lidmaatschap op baseline (n=41)

	Baseline alle deelnemers
Geslacht (%)	
Man	29
Vrouw	71
Leeftijd (jaren)	
Gemiddelde ± SD	49 ± 10
Min-max	33-72
Voldoen aan beweegnomen (%)	
NNGB	73
Fitnorm	61
Combinorm	76
Inactief	2
Semi-actief	22
Body Mass Index (BMI) (kg/m^2)	
Gemiddelde ± SD	26 ± 4
Min-max	22-39
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)	
Ja, van één of meerdere sportverenigingen/sportbonden	66
Nee	34

Na drie maanden is gevraagd naar het opleidingsniveau van de deelnemers. Uit de resultaten blijkt dat een meerderheid van de deelnemers gemiddeld opgeleid was (zie tabel 3.3).

Tabel 3.3: Opleiding (n=30)[8]

Opleiding (%)	Na drie maanden
Laag	7
Gemiddeld	67
Hoog	27

Gegevens over het sportverleden worden gepresenteerd in tabel 3.4. Drie kwart van de deelnemers sportte reeds voor deelname aan KorfbalFit. Hiervan bleek 61% te korfballen en 39% een andere sport te doen. Aan de korfballers is vervolgens gevraagd of zij zonder KorfbalFit helemaal zouden zijn gestopt met korfbal. Hierop antwoordde een kwart dat zij zonder KorfbalFit niet meer zouden korfballen.

[8] De drie opleidingscategorieën zijn als volgt gedefinieerd: *Laag*: geen opleiding, lager onderwijs; *Gemiddeld*: Lager of voorbereidend beroepsonderwijs, middelbaar algemeen voortgezet onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs, hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs; *Hoog*: hoger beroepsonderwijs, wetenschappelijk onderwijs.

Twintig procent van de deelnemers deed niet aan sport voor deelname aan KorfbalFit, maar had dit in het verleden wel gedaan (gemiddeld 6,5 jaar (s.d. 5,6) geleden) en 5% had nog nooit gesport (zie ook tabel 3.4).

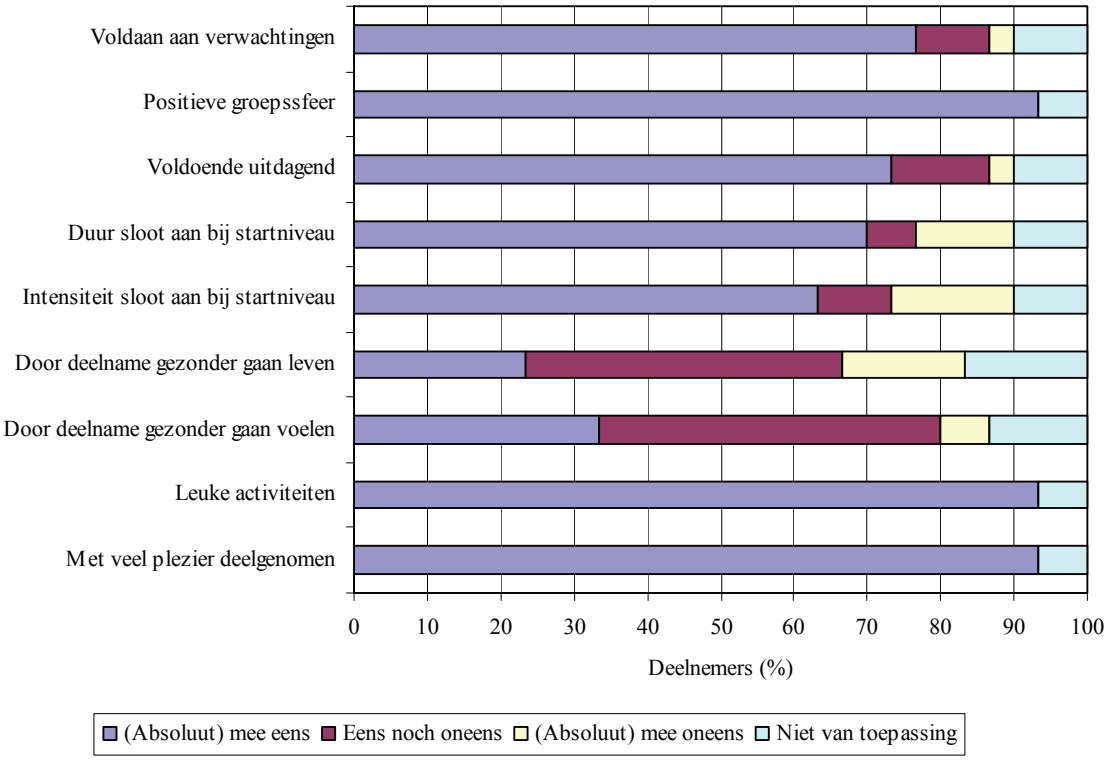
Tabel 3.4: Sportverleden

	Baseline alle deelnemers
Sporten vóór deelname? (%)	
Aantal (N)	*41*
Ja	76
Nee, maar in het verleden wel	20
Nee, nooit actief gesport	5
Indien ja sporten vóór deelname, welke sport? (%)	
Aantal (N)	*31*
Korfbal	61
Andere sport	39
Indien gekorfbald, zou u zonder KorfbalFit gestopt zijn met korfbal? (%)	
Aantal (N)	*19*
Ja	26
Nee	74
Indien niet sporten vóór deelname, maar in het verleden wel: hoe lang is dat geleden? (jaren)	
Aantal (N)	*7*
Gemiddelde ± SD	6.5 ± 5.6
Min-max	2.0-15.1

Mening deelnemers over KorfbalFit

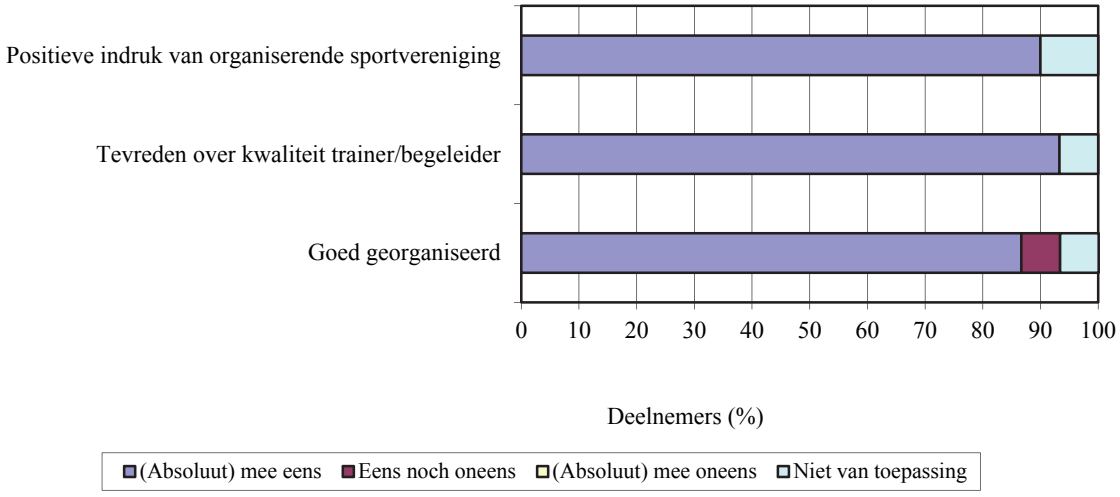
Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het KorfbalFit programma. De resultaten zijn weergegeven in figuur 3.1. Een ruime meerderheid van de deelnemers is enthousiast over KorfbalFit. Voor ongeveer twee derde van de deelnemers sluiten de duur en intensiteit van de activiteiten goed aan bij hun startniveau. Ongeveer een derde is van mening dat ze door deelname gezonder zijn gaan voelen en 23% geeft aan gezonder te zijn gaan leven.

Figuur 3.1: Mening deelnemers over KorfbalFit (n=30)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het sport-programma. Ongeveer 90% van de deelnemers was tevreden over de organisatie van KorfbalFit en de betrokken trainer (zie figuur 3.2).

Figuur 3.2: Mening deelnemers over de organisatie en het verloop van KorfbalFit (n=30)

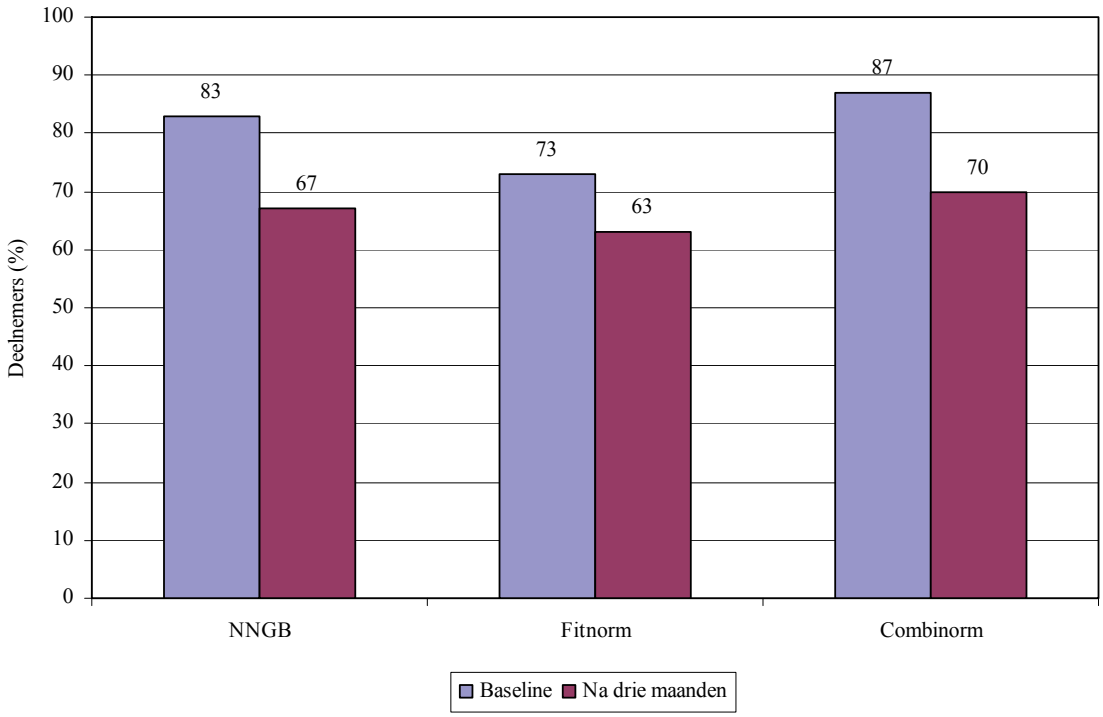


Gemiddeld werd KorfbalFit beoordeeld met een rapportcijfer van 7,5 (s.d. 2,1) op een schaal van 0 tot 10 en op de vraag of ze het programma zouden aanraden aan vrienden of familieleden antwoordde 87% van de deelnemers positief.

Veranderingen in beweeggedrag

In totaal hebben 30 deelnemers zowel de baseline vragenlijst als de vragenlijst na drie maanden ingevuld. Zoals in figuur 3.3 is gepresenteerd voldeed bij aanvang van het programma 83% van deze 30 deelnemers aan de NNGB, 73% aan de Fitnorm en 87% aan de Combinorm. Na drie maanden lijken deze percentages te zijn gedaald naar respectievelijk 67%, 63% en 70%. Tegelijkertijd lijkt er een lichte toename te zijn van het percentage inactieven (0% vs. 3%) en semi-actieven (13% vs. 27%). Bij toetsing van de verschillen, blijken deze echter niet significant te zijn.

Figuur 3.3: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na drie maanden (n=30)



Voor wat betreft de gemiddelde tijd die deelnemers per week aan activiteiten besteden laten de resultaten een vergelijkbaar beeld zien. Met uitzondering van de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten, lijkt er een dalende trend te zijn. Bij toetsing zijn de veranderingen echter niet significant (zie tabel 3.5).

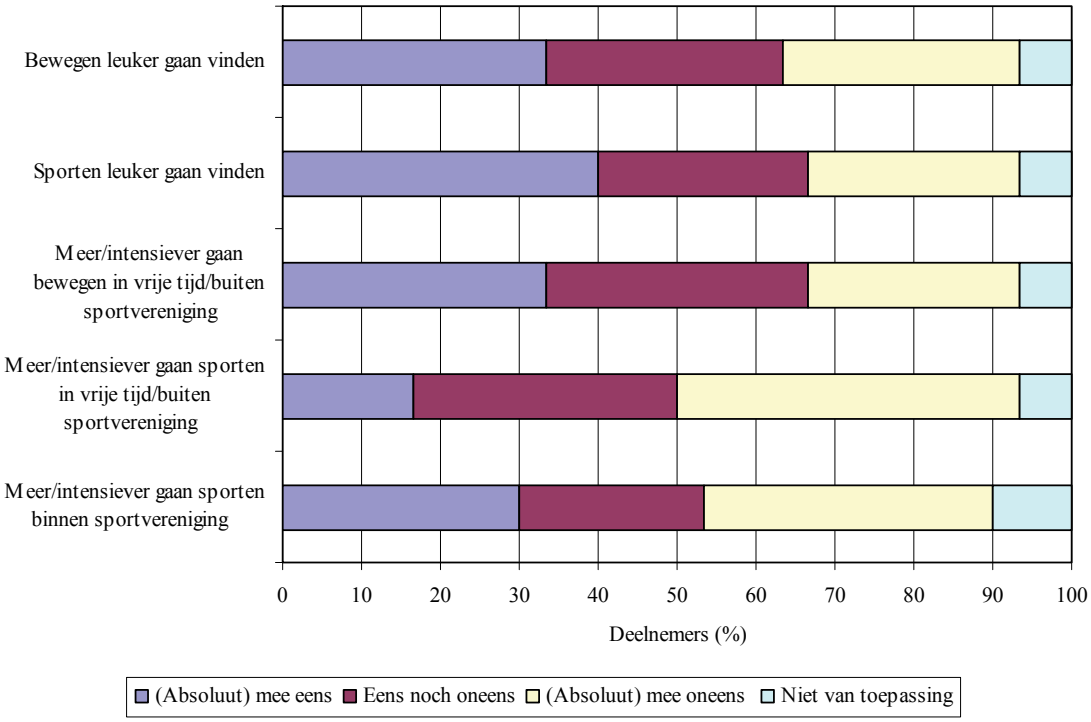
Tabel 3.5: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na drie maanden (n=30)

	Baseline	Na drie maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde ± SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	2047 ± 1639	1735 ± 1103	0.23
Matig intensieve activiteiten	544 ± 659	575 ± 661	0.77
Zwaar intensieve activiteiten	345 ± 341	255 ± 249	0.11
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)	2937 ± 1793	2564 ± 1092	0.14

Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan KorfbalFit. Het blijkt dat een minderheid van de deelnemers van mening is dat deelname aan KorfbalFit hun sport- en beweeggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3.4).

Figuur 3.4: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag na drie maanden (n=30)



Voornemens ten aanzien van continueren sportactiviteit

Drieënnegentig procent van de deelnemers is van plan om KorfbalFit in de toekomst te blijven doen. Hiervan denkt 86% door deel te nemen aan KorfbalFit langer te kunnen blijven korfballen/sporten.

3.2 Schoolgolf

Kenmerken Schoolgolf deelnemers

Er zijn ongeveer 300 Schoolgolf deelnemers benaderd voor het onderzoek, allen basisschoolleerlingen. Hiervan hebben er 233 de baseline vragenlijst en 64 de vragenlijst direct na afloop van het programma voltooid. Dit is een respons van respectievelijk 78% en 21% (zie tabel 3.6). Voor de lage respons direct na afloop zijn twee redenen aan te geven. Allereerst gaf een aantal leerkrachten aan dat het invullen van de vragenlijsten (onder schooltijd) teveel tijd kostte. Daarnaast hebben sommige leerkrachten de vragenlijsten niet geretourneerd omdat zij van mening waren dat de kenmerken en het beweeggedrag van de kinderen niet waren veranderd in de betreffende periode.

Tabel 3.6: Respons

	Aantal (N)	Respons (%)
Benaderd	± 300	-
Baseline meting	233	78
Vervolgmeting (direct na afloop)	64	21

In tabel 3.7 staat een aantal kenmerken van de Schoolgolf deelnemers weergegeven. De meerderheid van de deelnemers bestond uit meisjes, de gemiddelde leeftijd was 10 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 18. Iets meer dan de helft van de deelnemers voldeed bij aanvang van Schoolgolf aan de NNGB, 35% aan de Fitnorm en 61% aan de Combinorm. Acht procent van de deelnemers was inactief en 31% semi-actief bij aanvang. Verder gaf 58% van de deelnemers aan lid te zijn van een sportvereniging of sportbond.

Tabel 3.7: Achtergrondkenmerken, mate van lichamelijke activiteit en lidmaatschap op baseline (n=233)

	Baseline alle deelnemers
Geslacht (%)	
Jongen	40
Meisje	60
Leeftijd (jaren)	
Gemiddelde ± SD	10 ± 1
Min-max	6-12
Voldoen aan beweegnomen (%)	
NNGB	56
Fitnorm	35
Combinorm	61
Inactief	8
Semi-actief	31
Body Mass Index (BMI) (kg/m^2)	
Aantal (N)	*177*
Gemiddelde ± SD	18 ± 3
Min-max	11-30
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)	
Aantal (N)	*220*
Ja, van één of meerdere sportverenigingen/sportbonden	58
Nee	42

Gegevens over het sportverleden worden gepresenteerd in tabel 3.8. Twee derde van de deelnemers sportte reeds voor deelname aan Schoolgolf, 22% sportte niet, maar had dit in het verleden wel gedaan (gemiddeld 1,4 jaar (s.d. 1,3) geleden) en 11% had nog nooit gesport.

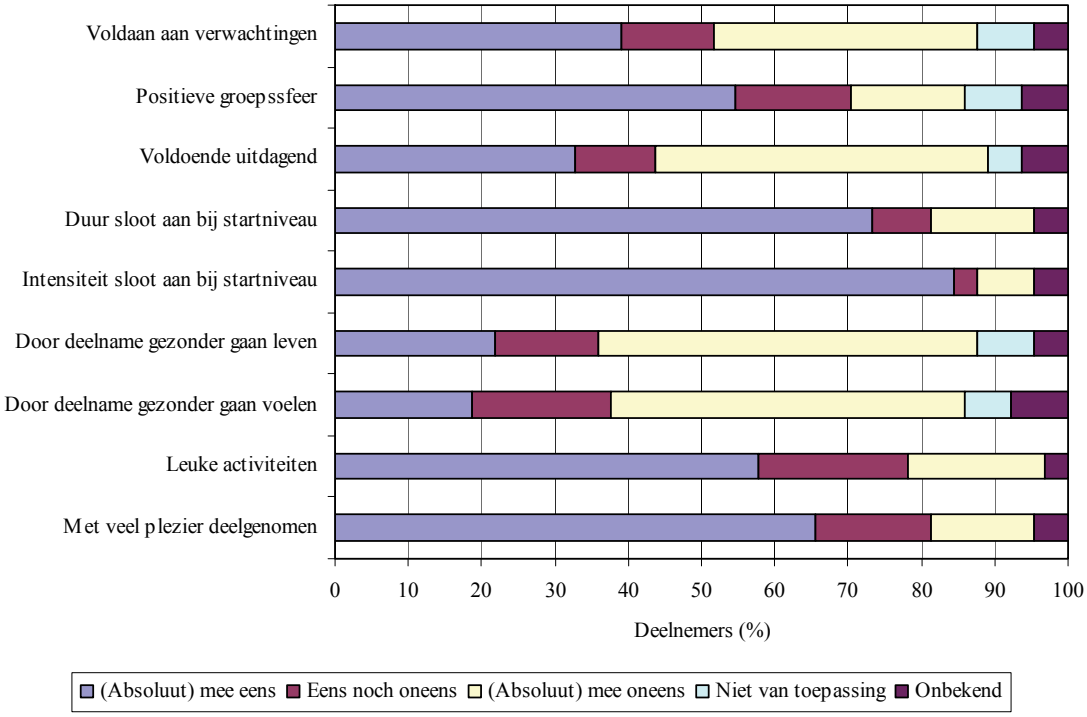
Tabel 3.8: Sportverleden

	Baseline alle deelnemers
Sporten vóór deelname? (%)	
Aantal (N)	*225*
Ja	68
Nee, maar in het verleden wel	22
Nee, nooit actief gesport	11
Indien niet sporten vóór deelname, maar in het verleden wel: hoe lang is dat geleden? (jaren)	
Aantal (N)	*35*
Gemiddelde ± SD	1.4 ± 1.3
Min-max	0.1-5.8

Mening deelnemers over Schoolgolf

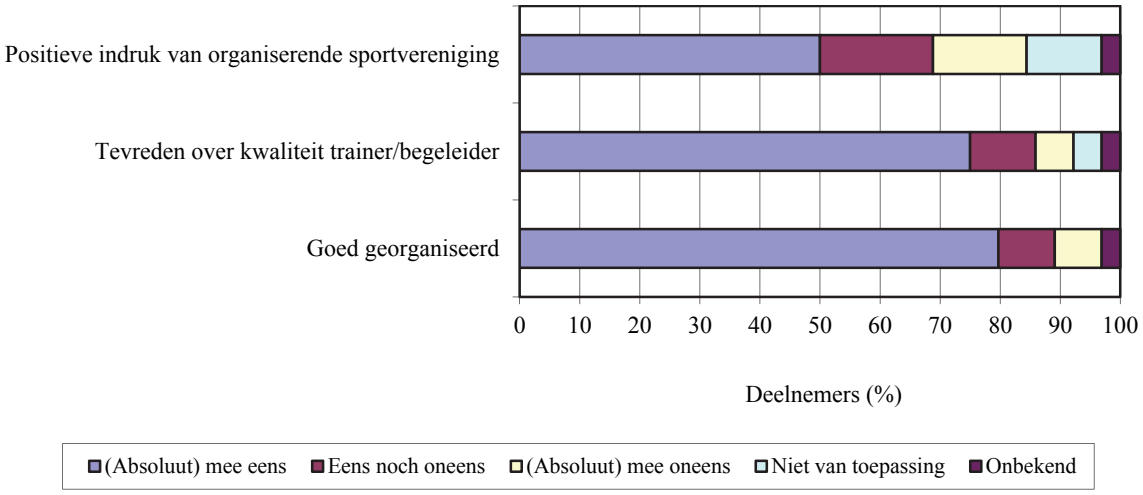
Direct na afloop van het programma is de deelnemers gevraagd naar hun mening over Schoolgolf. Een meerderheid van de deelnemers heeft met veel plezier deelgenomen, vond de activiteiten leuk om te doen en was tevreden over de groepssfeer. Ook de duur en intensiteit van de activiteiten sloten goed aan bij het startniveau van de deelnemers. De activiteiten lijken echter maar voor een deel van de kinderen te voldoen aan de verwachtingen en voldoende uitdagend te zijn. Bovendien lijkt deelname aan Schoolgolf voor de meeste kinderen niet te hebben bijgedragen aan het gezonder voelen of leven (zie figuur 3.5).

Figuur 3.5: Mening deelnemers over Schoolgolf (n=64)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het programma. Ongeveer drie kwart van de deelnemers gaf aan tevreden te zijn met de organisatie en trainer, 50% gaf aan tevreden te zijn met de organiserende vereniging (zie figuur 3.6).

Figuur 3.6: Mening deelnemers over de organisatie en het verloop van Schoolgolf (n=64)

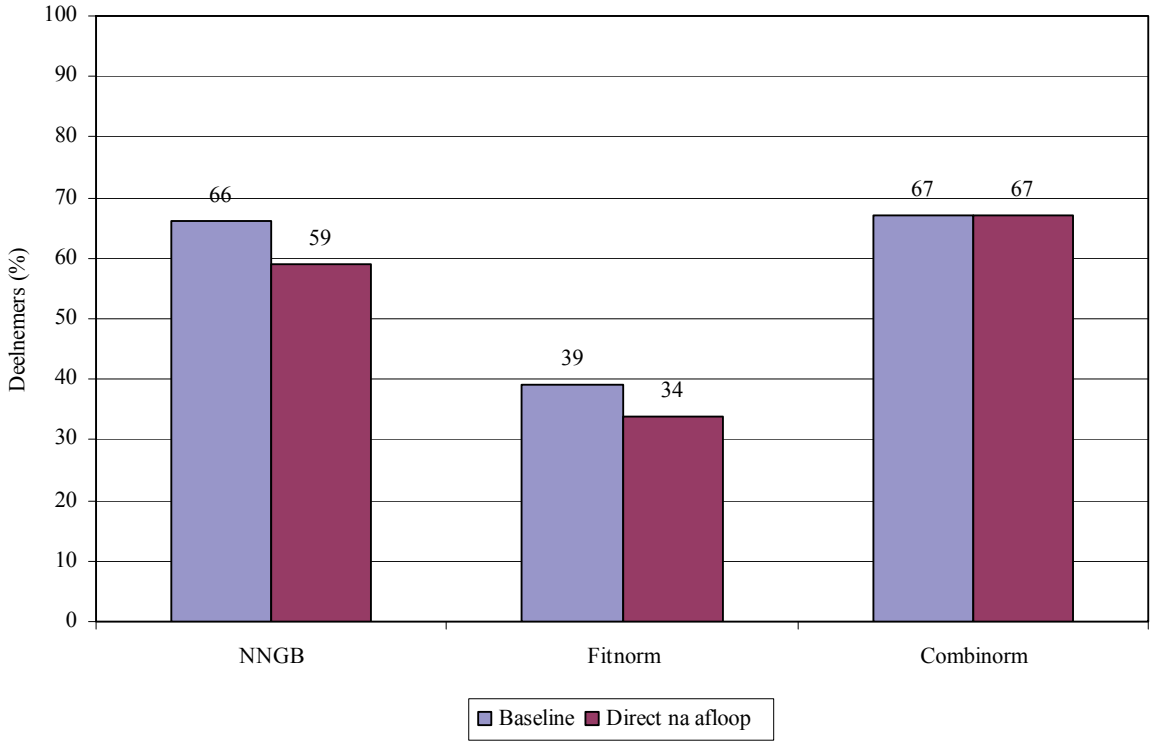


Gemiddeld werd "Schoolgolf" beoordeeld met een rapportcijfer van 7,0 (s.d. 3,0) op een schaal van 0 tot 10 en op de vraag of ze het programma zouden aanraden aan vrienden of familieleden antwoordde 50% van de deelnemers bevestigend.

Veranderingen in beweeggedrag

In totaal hebben 64 deelnemers zowel de baseline vragenlijst als de vragenlijst direct na afloop van het programma ingevuld. Zoals in figuur 3.7 is gepresenteerd voldeed bij aanvang van het programma 66% van deze 64 deelnemers aan de NNGB, 39% aan de Fitnorm en 67% aan de Combinorm. Direct na afloop van het programma lijkt het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB en Fitnorm te zijn gedaald naar respectievelijk 59% en 34%, het percentage deelnemers dat voldoet aan de Combinorm is met 67% gelijk gebleven. Verschuivingen zijn tevens waarneembaar in het percentage inactieven (5% vs. 11%) en semi-actieven (28% vs. 22%). Wanneer de gevonden verschillen worden getoetst zijn deze echter niet significant.

Figuur 3.7: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en direct na afloop van het programma (n=64)



Wanneer gekeken wordt naar de tijd die deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden, blijken er wel significante veranderingen te zijn opgetreden. Direct na afloop van het programma is er namelijk een significante daling van de tijd die wordt besteed aan matig (1164 ± 908 min/week vs. 803 ± 680 min/week, p=0.002) en zwaar (200 ± 238 min/week vs. 133 ± 193 min/week, p=0.01) intensieve activiteiten. Hierdoor neemt ook de totale tijd die wordt besteed aan bewegen significant af (1836 ± 1121 min/week vs. 1446 ± 925 min/week, p=0.006) (zie tabel 3.9).

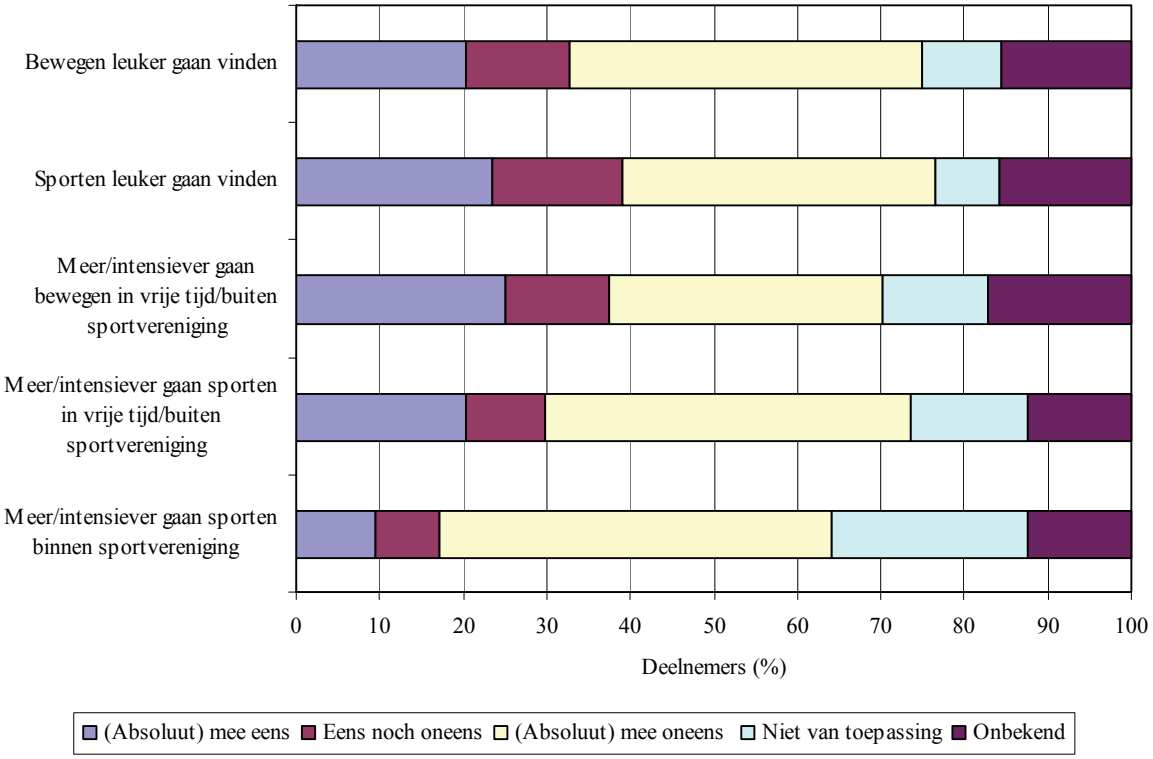
Tabel 3.9: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en direct na afloop van het programma (n=64)

	Baseline	Direct na afloop	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde ± SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	471 ± 313	509 ± 344	0.41
Matig intensieve activiteiten	1164 ± 908	803 ± 680	0.002*
Zwaar intensieve activiteiten	200 ± 238	133 ± 193	0.01*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)	1836 ± 1121	1446 ± 925	0.006*

* Significante (p<0.05) verandering ten opzichte van baseline.

Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag
Direct na afloop van het programma is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan Schoolgolf. Het blijkt dat een kwart van de deelnemers van mening is dat deelname aan Schoolgolf hun sport- en beweeggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3.8).

Figuur 3.8: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag direct na afloop van het programma (n=64)



3.3 45+ voetbal

Hieronder worden alleen de resultaten van het onderzoek van het W.H.J. Mulier Instituut weergegeven die relevant zijn voor de vraagstellingen van het huidige onderzoek. Voor een uitgebreide beschrijving van de resultaten wordt verwezen naar de rapportage "(Mooi) weer voetbal(len)! - Monitoring Proeftuin 45+ voetbal, 1-meting" (23).

Kenmerken 45+ voetbal deelnemers
In totaal hebben 56 45+ voetballers, allen mannen, deelgenomen aan het onderzoek van het W.J.H. Mulier Instituut. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 56 jaar, waarbij de jongste deelnemer 46 jaar oud was en de oudste 75 jaar.

De gemiddelde leeftijd waarop de deelnemers voor de eerste keer lid werden van een voetbalvereniging is 13 jaar (de minimum leeftijd is 6 jaar, de maximum leeftijd is 54

jaar) en ruim 90% van de deelnemers is lid geworden van een voetbalvereniging voor het twintigste levensjaar. Twee derde van de deelnemers heeft langere tijd in een senioren-selectie gespeeld. Het merendeel heeft dus ervaring met voetbal in een eerdere fase in het leven en 30% van de deelnemers heeft zelfs zonder onderbreking (door)gevoetbald.

Daarnaast bleek 66% van de deelnemers, naast voetbal, in de afgelopen twaalf maanden ook nog andere sporten te hebben beoefend.

Voor 62% van de 45+ voetbal deelnemers is het 45+ voetbal aanbod van de vereniging een reden geweest om weer te beginnen met voetbal, nadat ze gestopt waren. Negen procent was van plan te stoppen, maar is door het 45+ aanbod toch blijven voetballen. De overige 29% was al spelend lid van deze of een andere vereniging en is doorgestroomd naar het 45+ voetbal.

Mening deelnemers over 45+ voetbal

De deelnemers is gevraagd hoe tevreden (gemeten op een vijfpuntsschaal van zeer ontevreden tot zeer tevreden) zij waren over de verschillende 45+ voetbalactiviteiten, zoals de proefperiode, fittest/sportmedische check, introductiepakketten, het fitness-aanbod, de 45+ voetbaltrainingen, -toernooien en -competitie. Uit de resultaten blijkt dat de 45+ voetbal deelnemers over het algemeen tevreden zijn over het aanbod.

Daarnaast konden de deelnemers aangeven in welke mate zij tevreden waren over de verschillende organisatorische aspecten van de 45+ voetbal activiteiten. Bijna alle deelnemers bleken over al deze aspecten (zeer) tevreden te zijn (zie tabel 3.10).

Tabel 3.10: Mate van tevredenheid verschillende organisatorische aspecten van de 45+ voetbalactiviteiten

	Ontevreden (%)	Neutraal (%)	Tevreden (%)
Tijdstip (n=52)	4	20	94
Frequentie (n=50)	6	2	92
Locatie (n=49)	2	2	96
Deskundigheid trainers (n=47)	2	0	98
Deskundigheid medici (n=33)	3	6	91
Informatie (n=43)	2	5	93
Variatie (n=37)	3	11	86
Groep (n=47)	2	2	96
Sportmateriaal (n=49)	4	4	92
Hoogte contributie (n=43)	2	5	93

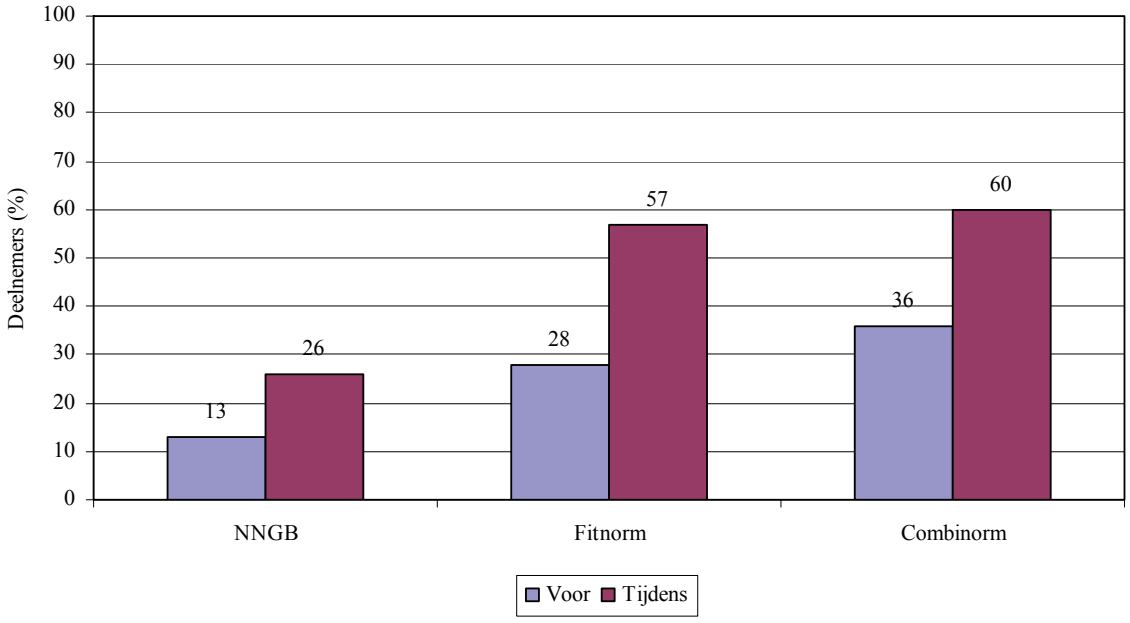
Bron: Rapportage "(Mooi) weer voetbal(len)! - Monitoring Proeftuin 45+ voetbal, 1-meting", W.J.H. Mulier Instituut 2011 (23).

Verder voelt 79% van de deelnemers zich gezonder door deelname aan het 45+ voetbal. Negentig procent van de deelnemers zou de 45+ voetbal activiteiten zeer zeker aan-bevelen bij anderen, de overige 10% denkt dit waarschijnlijk wel te doen.

Veranderingen in beweeggedrag
Veranderingen in beweeggedrag zijn in kaart gebracht aan de hand van een aantal "samenvattende" beweegvragen (zie bijlage 4). Op basis van deze vragen is berekend hoeveel deelnemers voor en tijdens deelname aan het 45+ voetbal aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm voldeden. Zoals reeds opgemerkt, betrof het onderzoek geen voor-na design. De deelnemers moesten namelijk terugblikken op de mate waarin zijn lichamelijk actief waren voor deelname aan het 45+ voetbal en aangeven hoe lichamelijke actief zij nu waren (tijdens deelname). De verschillen zijn niet op significantie getoetst.

Voor deelname aan het 45+ voetbal voldeed 13% van de deelnemers aan de NNGB, 28% aan de Fitnorm en 36% aan de Combinorm. Tijdens deelname zijn deze percentages respectievelijk 26%, 57% en 60% (zie figuur 3.9). De deelnemers lijken dus sinds hun deelname aan het 45+ voetbal meer te zijn gaan bewegen.

Figuur 3.9: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, voor en tijdens deelname aan het 45+ voetbal (n=56)



Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag
Zeventig procent van de deelnemers is het (helemaal) eens met de stelling "sinds ik deelneem aan de 45+ activiteiten ben ik meer gaan sporten en bewegen".

Voornemens ten aanzien van continueren sportactiviteit
Bijna alle deelnemers geven aan dat ze niet van plan zijn om te stoppen met deelname aan de 45+ voetbalactiviteiten. Slechts één deelnemer denkt erover te stoppen en één deelnemer weet het niet.

4 Samenvatting en discussie

In het kader van het NASB, setting sport zijn veertien laagdrempelige sportprojecten ontwikkeld en geïmplementeerd in de periode 2008-juni 2011 om de minder actieve Nederlander aan het sporten en bewegen te krijgen. Deze sportprojecten zijn uitgebreid geëvalueerd op proces en effect (1). Halverwege de implementatiefase zijn aan de veertien NASB sportprojecten vier bestaande sportprojecten toegevoegd, namelijk "Go! Fit met Power" van de KNKF, "KorfbalFit" van het KNKV, "Schoolgolf" van de NGF en "(7x7) 45+ voetbal" van de KNVB. Op basis van hun inhoud was de verwachting dat deze sportprojecten ook een rol zouden kunnen spelen in het (op een laagdrempelige manier) stimuleren en/of behouden van beweeggedrag. Om hier meer inzicht in te krijgen is een pilotstudie uitgevoerd bij drie van deze vier sportprojecten: KorfbalFit, Schoolgolf en 45+ voetbal. Voor 45+ voetbal zijn gegevens uit een onderzoek van het W.H.J. Mulier Instituut gebruikt (23).

Kenmerken deelnemers

De sportprojecten KorfbalFit, Schoolgolf en 45+ voetbal richtten zich op verschillende leeftijdsgroepen, namelijk 35-plussers, kinderen van 8-12 jaar en 45-plussers. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan deze sportprojecten was 49 (KorfbalFit), 10 (Schoolgolf) en 56 (45+ voetbal) jaar, wat overeenkomt met de beoogde leeftijdsgroepen. Verder bestond bij de sportprojecten KorfbalFit en Schoolgolf een meerderheid van de deelnemers uit vrouwen/meisjes, bij 45+voetbal waren alle deelnemers mannen. Voor wat betreft 45+ voetbal wil dit overigens niet meteen zeggen dat de 45+ voetbalactiviteiten niet aantrekkelijk of geschikt zijn voor vrouwen. De KNVB organiseert namelijk ook 45+ voetbaltoernooien speciaal voor vrouwenteams.

Als wordt gekeken naar het beweeggedrag blijken de deelnemers aan de sportprojecten KorfbalFit en Schoolgolf al behoorlijk actief te zijn. Zo voldeed 76% van de KorfbalFit deelnemers en 61% van de Schoolgolf deelnemers reeds bij aanvang van het sportproject aan de Combinorm, terwijl deze percentages in de Nederlandse bevolking 66% en 50% zijn voor respectievelijk volwassenen en jongeren (14). Opvallend is dat dit percentage onder de 45+ voetbal deelnemers een stuk lager is, namelijk 36% voldeed aan de Combinorm voor deelname aan het 45+ voetbal. Het is echter niet uit te sluiten dat deze verschillen worden veroorzaakt door het gebruik van een andere meetmethode. Niet alleen zijn andere vragen gesteld om het beweeggedrag in kaart te brengen, ook moesten de deelnemers terugblikken op de mate van lichamelijke activiteit vóór deelname aan het 45+ voetbal. Dit heeft mogelijk geleid tot een minder nauwkeurige inschatting van het beweeggedrag. Overigens is het lastig in te schatten met welke methode (SQUASH vs. "samenvattende" beweegvragen) het beweeggedrag nauwkeuriger wordt gemeten. De SQUASH is een gevalideerde vragenlijst (24), maar de "samenvattende" beweegvragen worden ook vaak gebruikt, zoals bijvoorbeeld in de TNO-monitor Bewegen en Gezondheid (11).

De resultaten met betrekking tot het sportverleden laten voor alle drie sportprojecten een vergelijkbaar beeld zien: Een meerderheid van de deelnemers sportte reeds actief voor deelname aan het sportproject. Bovendien bestaat bij KorfbalFit een groot deel van de deelnemers uit korfballers, bij 45+ voetbal zijn de deelnemers zelfs allemaal (ex-)voetballers. Dit is op zich niet verwonderlijk, maar het zou wel kunnen betekenen dat de betreffende sportprojecten minder aantrekkelijk of geschikt zijn voor mensen die de sporten korfbal/voetbal niet hebben beoefend. Het kan echter ook zo zijn dat de verenigingen er niet in geslaagd zijn om het sportproject buiten hun eigen netwerk bekend te maken. Voor wat betreft het laatste punt, is het onbekend hoeveel inspanningen daarvoor zijn geleverd.

Verder was een meerderheid van de deelnemers aan KorfbalFit en Schoolgolf bij aanvang van het sportproject (al) lid van een sportvereniging of sportbond. Voor het sportproject 45+ voetbal waren geen vergelijkbare cijfers over lidmaatschap beschikbaar. Gezien het feit dat de deelnemers allemaal (ex-)voetballers zijn is het aannemelijk dat een deel hiervan reeds lid was van een sportvereniging voor deelname aan het 45+ voetbal. Zo bleek bijvoorbeeld uit de resultaten dat 29% van de deelnemers al spelend lid was van deze of een andere vereniging en doorgestroomd is naar het 45+ voetbal.

In het algemeen kan geconcludeerd worden dat de sportprojecten relatief actieve en/of sportieve mensen aantrekken. Dit komt overeen met de resultaten uit het onderzoek "Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport" (1). Ook hier bleken de deelnemers aan de sportprojecten voor een groot deel uit actieve mensen te bestaan. Op zich is dit begrijpelijk omdat juist actieve mensen gemotiveerd zullen zijn om deel te nemen aan sportactiviteiten. Voor deze mensen zou deelname aan de sportactiviteiten wel kunnen voorkomen dat zij minder actief worden (behoud van beweeggedrag). Met betrekking tot bewegingsstimulering is het echter ook van belang de inactieve en semi-actieve mensen te bereiken. In de toekomst zouden de sportbonden de sportprojecten nog laagdrempeliger kunnen maken. Daarnaast zullen zij goed moeten nadenken over hoe deze doelgroep (inactieven en semi-actieven) lokaal geworven kan worden.

Veranderingen in beweeggedrag

Alleen bij het sportproject 45+ voetbal lijken de deelnemers sinds deelname meer te zijn gaan bewegen. Zoals reeds vermeld, zijn deze gegevens niet verzameld in een voor-na design waardoor de resultaten met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd moeten worden. Verder was opvallend dat het percentage deelnemers dat voldeed aan de NNGB zelfs tijdens deelname (26% voldeed aan de NNGB tijdens deelname) relatief laag was ten opzichte van de KorfbalFit deelnemers (67% voldeed na drie maanden aan de NNGB) en de waarde gevonden in de Nederlandse volwassen bevolking (59%) (14). Het percentage deelnemers dat tijdens deelname voldeed aan de Fitnorm (57%) kwam daarentegen wel weer redelijk overeen met de KorfbalFit deelnemers (63% voldeed na drie maanden aan de Fitnorm). Beide percentages zijn overigens een stuk hoger dan de waarde in de Nederlandse bevolking (22%) (14).

Voor wat betreft KorfbalFit en Schoolgolf lijkt het beweeggedrag van de deelnemers te zijn afgenomen, alhoewel de veranderingen bij KorfbalFit niet significant waren. Het is echter niet waarschijnlijk dat de afname in lichamelijke activiteit is veroorzaakt door deelname aan de sportprojecten. Bij Schoolgolf werden de golflessen bijvoorbeeld onder de gymles ter vervanging van andere beweegactiviteiten aangeboden. Een meer plausibele verklaring is de variatie in beweeggedrag die gevonden wordt door seizoensinvloeden. De vervolgmetingen vonden namelijk in de winter, een periode waarin in het algemeen minder wordt bewogen en veel sporten stilliggen, plaats. Aangezien in dit onderzoek geen controle groep is meegenomen, kan niet met zekerheid worden gezegd of de gevonden veranderingen te wijten zijn aan het sportproject of veroorzaakt zijn door andere factoren.

Dat er geen toename in lichamelijke activiteit is gevonden sinds deelname (en er zelfs een afname lijkt te zijn) wil niet meteen zeggen dat het sportproject niet goed is. Zoals hierboven beschreven was een groot deel van de deelnemers aan de sportprojecten KorfbalFit en Schoolgolf vooraf al behoorlijk actief. Door dit zogeheten “plafondeffect” is een verhoging van de mate van lichamelijke activiteit moeilijker te bewerkstellingen (en lijkt een afname juist eenvoudiger te zijn). Ook zijn veranderingen in lichamelijke activiteit bij de relatief kleine inactieve/semi-actieve groep lastiger aan te tonen. Ten tweede was de groep die de vervolgmeting heeft voltooid, bij zowel KorfbalFit (n=30) als Schoolgolf (n=64), relatief klein. Wellicht dat onderzoek bij een grotere groep deelnemers wel positieve veranderingen in het beweeggedrag laat zien. Ten derde is het korte tijdbestek waarin het onderzoek is uitgevoerd (een vervolgmeting na maximaal drie maanden) een mogelijke verklaring waarom er geen verbetering in de mate van lichamelijke activiteit van deelnemers kon worden aangetoond. Vervolgonderzoek waarbij gekeken wordt naar veranderingen in beweeggedrag op de langere termijn zou hier meer inzicht in kunnen geven. Ten vierde zou deelname aan de sportprojecten, zoals reeds opgemerkt, wel kunnen voorkomen dat (al actieve) mensen minder actief worden. Dit lijkt in ieder geval te gelden voor de groep deelnemers aan de sportprojecten KorfbalFit en 45+ voetbal die door deelname zijn blijven korfballen/voetballen. Als laatste dient een kanttekening te worden gemaakt bij de resultaten van Schoolgolf. De kinderen bleken namelijk erg veel moeite te hebben om hun beweeggedrag (de gemiddeld tijd die zij per week aan verschillende lichamelijke activiteiten besteden) in te schatten, ook wanneer de hulp van een volwassene werd ingeschakeld. Bij vergelijkbaar onderzoek in de toekomst adviseren we dan ook om een eenvoudigere vragenlijst met antwoordcategorieën te gebruiken.

De resultaten zijn vergelijkbaar met de uitkomsten van het onderzoek naar de implementatiefase van het NASB, setting sport, waarin slechts drie van de negen onderzochte sportprojecten (in een gecontroleerd design) positieve effecten op het beweeggedrag van de deelnemers hadden. Factoren als een lage respons op het onderzoek en al relatief actieve deelnemers aan de sportprojecten speelden ook hier een rol (1). Ander vergelijkingsmateriaal is lastig te vinden. In het algemeen is er een gebrek aan onderzoek naar (de effectiviteit van) programma’s en activiteiten uitgevoerd in de sport setting (28;29). Hetzelfde geldt voor beweegprogramma’s in Nederland (30). Het uitvoeren van (wetenschappelijk) onderzoek in de sport setting blijkt dus toch relatief lastig te zijn.

Waardering sportprojecten

Over het algemeen lijken de sportprojecten KorfbalFit en 45+ voetbal goed gewaardeerd te worden. De meeste deelnemers zijn positief over het sportaanbod, de organisatie en kwaliteiten van de trainer/begeleider. Ook is het overgrote deel van plan de activiteiten te continueren. Bij Schoolgolf lijken de meningen van de kinderen wat meer verdeeld te zijn. Zo heeft een meerderheid met plezier deelgenomen en vond de activiteiten leuk om te doen. De golflessen lijken echter maar voor een deel van de kinderen te voldoen aan de verwachtingen en voldoende uitdagend te zijn. Wel is het merendeel van de kinderen weer tevreden over de organisatie en trainer/begeleider.

In het onderzoek naar de implementatiefase van het NASB, setting sport, waardeerden de deelnemers de sportprojecten met gemiddelde cijfers tussen de 7,6 en 8,4. De meeste deelnemers vonden de activiteiten leuk om te doen, waren positief over de organisatie van het sportproject en de kwaliteiten van de trainer/begeleider (1).

Conclusies en aanbevelingen

Deze pilotstudie geeft voor de sportprojecten KorfbalFit, Schoolgolf en 45+ voetbal inzicht in kenmerken van deelnemers en veranderingen in beweeggedrag sinds deelname. Ook is er gekeken naar ervaringen van deelnemers met de sportprojecten. Gezien de beperkingen van de studie kunnen alleen voorzichtige conclusies worden getrokken. Deze conclusies zullen hieronder worden beschreven, inclusief een aantal aanbevelingen:

- Een groot deel van de deelnemers aan de sportprojecten blijkt reeds actief/sportief te zijn.
  Met betrekking tot bewegingsstimulering zou winst behaald kunnen worden als meer inactieve en semi-actieve mensen worden bereikt. Dit zou kunnen door de sportprojecten nog laagdrempeliger te maken en in de werving specifiek op deze doelgroep te focussen.
- Bij het sportproject KorfbalFit bestaat een groot deel van de deelnemers uit korfballers. Bij het sportproject 45+ voetbal waren de deelnemers allemaal (ex-)voetballers. Mogelijk zijn de sportprojecten minder geschikt voor mensen die de sporten korfbal/voetbal niet hebben beoefend.
  Op zich is het goed om op deze doelgroepen te richten als het gaat om behoud van het huidige beweeggedrag. Men kan op deze manier langer de sport beoefenen. Wil men echter ook meer mensen buiten de betreffende sport om bereiken, dan zal het aanbod of de wervingsmethode daarop aangepast moeten worden.
- Voor wat betreft bewegingsstimulering kunnen weinig valide uitspraken worden gedaan. Op het eerste gezicht lijken alleen de deelnemers aan het sportproject 45+ voetbal sinds deelname meer te zijn gaan bewegen. Deze gegevens zijn echter niet verzameld in een voor-na design.
  Gezien de beperkingen van de huidige studie is het gewenst om vervolgonderzoek uit te voeren met grotere onderzoeksgroepen en een controle groep. Daarbij is het van belang dat er tevens wordt gekeken naar veranderingen in beweeggedrag op de langere termijn. Op deze manier kunnen beter onderbouwde uitspraken worden gedaan op het gebied van bewegingsstimulering.

- Een deel van de deelnemers aan KorfbalFit en 45+ voetbal gaf aan door deelname aan het sportproject de sport nog steeds te beoefenen. Deze sportprojecten zouden mogelijk een rol kunnen spelen in het behoud van huidig beweeggedrag.
  Hier geldt, net zoals bij het vorige punt, dat uitgebreider vervolgonderzoek wenselijk is.
- Over het algemeen werden de sportprojecten KorfbalFit en 45+ voetbal goed gewaardeerd. Bij Schoolgolf waren de meningen van de kinderen wat meer verdeeld.
  De NGF zou kunnen kijken hoe zij de golflessen aantrekkelijker en/of uitdagender kan maken voor de kinderen.

Ondanks de beperkte bevindingen in dit onderzoek, is het positief dat binnen de sportbonden een verschuiving optreedt van het traditionele aanbod naar een breder sportaanbod voor iedereen. Het is van belang om de mogelijkheden van dergelijke laagdrempelige sportprojecten verder te onderzoeken, zeker in het kader van het nieuwe programma van de overheid "Sport en Bewegen in de Buurt" (31;32). Binnen dit programma wordt ernaar gestreefd dat er voor iedere Nederlander een passend sport- en beweegaanbod in de buurt aanwezig is dat bovendien veilig en toegankelijk is. Sportbonden en (de daarbij aangesloten) sportverenigingen kunnen hier een belangrijke rol in spelen.

Literatuur

(1) Ooms L, Veenhof C. Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport - Resultaten proces- en effectevaluatie. Utrecht: NIVEL, 2011.

(2) Gill JM, Cooper AR. Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus. Sports Med 2008; 38(10):807-824.

(3) Jakicic JM. The effect of physical activity on body weight. Obesity (Silver Spring) 2009; 17 Suppl 3:S34-S38.

(4) Schmitt NM, Schmitt J, Doren M. The role of physical activity in the prevention of osteoporosis in postmenopausal women-An update. Maturitas 2009; 63(1):34-38.

(5) Sofi F, Capalbo A, Cesari F, Abbate R, Gensini GF. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2008; 15(3):247-257.

(6) Thune I, Furberg AS. Physical activity and cancer risk: dose-response and cancer, all sites and site-specific. Med Sci Sports Exerc 2001; 33(6 Suppl):S530-S550.

(7) Wendel-Vos GC, Schuit AJ, Feskens EJ, Boshuizen HC, Verschuren WM, Saris WH, Kromhout D. Physical activity and stroke. A meta-analysis of observational data. Int J Epidemiol 2004; 33(4):787-798.

(8) Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Prev Med 2007; 45(6):401-415.

(9) Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. J Neural Transm 2009; 116(6):777-784.

(10) Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc 2007; 39(8):1423-1434.

(11) Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2010.

(12) Kemper HCG, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. TSG 2000; 78:180-183.

(13) Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc 2007; 39(8):1435-1445.

(14) Bernaards C. Bewegen in Nederland 2000-2010 - Resultaten TNO-Monitor Bewegen en Gezondheid. Leiden: TNO, 2011.

(15) Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334/Wave 72.3. Brussel, België: Europese Commissie, 2010.

(16) Tijd voor sport - Bewegen, meedoen en presteren. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2005.

(17) Samen voor sport - Uitvoeringsprogramma van de kabinetsnota "Tijd voor sport - Bewegen, meedoen en presteren". Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2006.

(18) Beleidsbrief Sport - De kracht van sport. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2007.

(19) Kaderstellende afspraken Impuls Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2008.

(20) www.nasb.nl

(21) de Wit G. Nationaal Actieplan Sport en Bewegen setting sport - Implementatieplan 2008-2010. Arnhem: NOC*NSF, 2008.

(22) de Wit G. Nationaal Actieplan Sport en Bewegen setting sport - Intensiveringsaanvraag 2008-2010. Arnhem: NOC*NSF, 2008.

(23) Cevaal A, van Lindert C, Wijker S. (Mooi) weer voetbal(len)! - Monitoring Proeftuin 45+ voetbal, 1-meting. 's-Hertogenbosch: W.H.J. Mulier Instituut, 2011.

(24) Wendel-Vos GC, Schuit AJ, Saris WH, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health-enhancing physical activity. J Clin Epidemiol 2003; 56(12):1163-1169.

(25) www.monitorgezondheid.nl

(26) Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Jr., Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR, Jr., Leon AS. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc 2000; 32(9 Suppl):S498-S504.

(27) Ridley K, Ainsworth BE, Olds TS. Development of a compendium of energy expenditures for youth. Int J Behav Nutr Phys Act 2008; 5:45.

(28) Priest N, Armstrong R, Doyle J, Waters E. Interventions implemented through sporting organisations for increasing participation in sport. Cochrane Database Syst Rev 2008;(3):CD004812.

(29) Priest N, Armstrong R, Doyle J, Waters E. Policy interventions implemented through sporting organisations for promoting healthy behaviour change. Cochrane Database Syst Rev 2008;(3):CD004809.

(30) Leemrijse CJ, Ooms L, Veenhof C. Evaluatie van kansrijke programma's om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen - Fase 3. Utrecht: NIVEL, 2011.

(31) Landelijke nota gezondheidsbeleid - Gezondheid dichtbij. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2011.

(32) Beleidsbrief Sport - Sport en Bewegen in Olympisch perspectief. Den Haag: Ministerie van Volks-gezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2011.

Bijlage 1: Beschrijving aanvullende sportprojecten

Sportproject: Go! Fit met Power

Sportbond: Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF)

Projectomschrijving (inhoud sportproject): Go! Fit met Power combineert gezond en bewust eten met een tweewekelijkse, doelgerichte training met weerstanden. Met Go! hoeft er geen streng dieet gevolgd te worden. Het lichaam heeft voldoende voeding nodig om gezond te blijven, spieren te behouden en fit te worden. De trainingen vinden plaats in een fitnesscentrum. Door te trainen met weerstanden, zoals het eigen lichaamsgewicht, halters en stangen, neemt de spieromvang toe en verliest men vet. In rust neemt de stofwisseling toe. Ook twee cardiomomenten, zoals stevig wandelen, fietsen, zwemmen of een groepsles in het fitnesscentrum, maken deel uit van het weekprogramma. De combinatie van gezonde voeding en beweging staat garant voor een blijvend resultaat.

Doelstellingen: Afname van lichaamsvet en aannemen van een gezonde leefstijl door deelname aan Go! Fit met Power. Na afloop van het programma blijven deelnemers lid van het sportcentrum en blijven zij sporten en gezond eten.

Doelgroep: Volwassenen van 18-80 jaar.

Totale duur (start-eind): Go! Fit met Power duurt één jaar en wordt opgedeeld in vier periodes van twaalf weken. Deze verschillende periodes hebben overeenkomstige richtlijnen met betrekking tot voeding en cardio, maar verschillen in de opbouw van de krachttraining.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Het programma bestaat uit twee kracht- en twee cardiotrainingen per week.

Duur lessen: De krachttrainingen duren ongeveer één uur, de cardiotrainingen 30-45 minuten.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit is afhankelijk van de capaciteit van het fitnesscentrum.

Bereik sportproject: Ongeveer 15 fitnesscentra bieden Go! Fit met Power aan.

Website: www.go-knkf.nl

Sportproject: KorfbalFit

Sportbond: Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV)

Projectomschrijving (inhoud sportproject): KorfbalFit is een product dat verenigingen kunnen aanbieden aan sporters van 35 jaar en ouder, die niet (meer) aan de reguliere korfbalcompetitie willen deelnemen, maar wel actief willen blijven. Denk aan recreanten, ouders van jeugdleden, oud-korfballers en andere geïnteresseerden. Bij KorfbalFit staat samen gezellig sporten bij de vereniging centraal. Niet alleen korfbal, maar allerlei andere sportdisciplines worden aangeboden, afhankelijk van de interesse van de deelnemers. De invulling van het uurtje samen sporten wordt in overleg met de begeleider bepaald. Naast het reguliere sportaanbod, bieden clubs ook een fittest aan. Dit is een laagdrempelige test, bestaande uit tien onderdelen waarmee de deelnemers hun algemene fitheid kunnen bepalen. Als deelnemers aan KorfbalFit de test hebben gedaan, kunnen ze hun resultaten invoeren op een speciale website. Na het inloggen met naam en KNKV-lidmaatschaps-nummer en het invoeren van de testresultaten, krijgt de deelnemer terugkoppeling over de behaalde resultaten.

Doelstellingen: Meer seniorenleden werven en behouden, aanbod leveren toegespitst op wensen/behoeften van oudere sporters, in beeld brengen van nieuwe korfbalvormen, positief effect leveren op gezondheid door sport en inspelen op de behoefte van mensen om langer te blijven sporten.

Doelgroep: 35-plussers.

Totale duur (start-eind): KorfbalFit wordt structureel aangeboden bij een vereniging.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Dit is afhankelijk van de groep.

Duur lessen: Eén uur.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit verschilt per les/locatie.

Bereik sportproject: 30-50 verenigingen bieden KorfbalFit aan en er zijn vijf speel-steden. Op dit moment staan 200 mensen als KorfbalFitter geregistreerd. Deze mensen spelen structureel KorfbalFit. Daarnaast zijn er 2.200 recreanten, of te wel mensen die af en toe aan KorfbalFit activiteiten meedoen.

Website: www.korfbalfit.nl

Sportproject: Schoolgolf

Sportbond: Nederlandse Golf Federatie (NGF)

Projectomschrijving (inhoud sportproject): De Nederlandse Golf Federatie (NGF) heeft een applicatiecursus Schoolgolf geschreven voor het basisonderwijs. Docenten lichamelijke opvoeding leren hoe golf op een leuke maar vooral veilige manier aangeboden kan worden aan kinderen tussen de acht en twaalf jaar. Omdat golf op een laagdrempelige manier op onderwijsinstellingen wordt aangeboden, komen veel kinderen met de sport in aanraking.

Doelstellingen:
- Aanleren golftechnieken aan docenten lichamelijke opvoeding, zodat zij golflessen kunnen geven op de onderwijsinstelling.
- Golfsport populair maken onder kinderen van 8 tot 12 jaar.

Doelgroep: Docenten lichamelijke opvoeding (cursus), kinderen van 8 tot 12 jaar (eind-doelgroep).

Totale duur (start-eind): De cursus duurt vijf dagdelen van vier uur. Het aantal golflessen op de onderwijsinstelling varieert.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De cursus duurt vijf dagdelen van vier uur. Het aantal golflessen op de onderwijsinstelling varieert.

Duur lessen: Bij de cursus duurt een les vier uur. Op de onderwijsinstelling wordt golf meestal onder de gymles (45-60 minuten) gegeven.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Een docent lichamelijke opvoeding kan in principe een hele school (± 200 leerlingen) bereiken.

Bereik sportproject: Schoolgolf is inmiddels een erkende cursus bij de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO). De NGF zet nu ook meer in op het opleiden van beweegconsulenten binnen gemeenten. Deze beweegconsulenten geven de golflessen dan op de (basis)scholen. In Rotterdam en Amsterdam zijn beweegconsulenten en/of docenten lichamelijke opvoeding opgeleid en deze geven al golflessen op scholen. Ook worden er weer nieuwe beweegconsulenten en docenten lichamelijke opvoeding opgeleid. Tot nu toe zijn op ongeveer 60 basisscholen (in Rotterdam, Amsterdam en andere plekken in Nederland) golflessen gegeven.

Website: www.ngf.nl

Sportproject: (7x7) 45+ voetbal

Sportbond: Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond (KNVB)

Projectomschrijving (inhoud sportproject): De basisgedachte van het voetbalconcept is om groepen recreatieve 45-plus (ex-)voetballers bijeen te brengen binnen een vereniging middels vaste 45-plus inlooptrainingen/trainingsavonden. Aan 45-plus voetballers die geïnteresseerd en voldoende fit zijn geraakt vanuit de 45-plus inlooptrainingen/trainingsavonden wordt ook de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan verschillende wedstrijdvormen. Hierbij wordt er gespeeld in zeventallen op een half speelveld, onbeperkt wisselen is toegestaan en de buitenspelregel is niet van toepassing. De KNVB organiseert zeven tegen zeven toernooien door het land. Ook heeft zij een competitieaanbod voor 45-plussers: de "mooi weer voetbal" competitie. Deze competitievorm kent een reeks van minimaal vier toernooien op vrijdagavonden in het najaar en voorjaar.

Doelstellingen: Ex-voetballers weer te binden aan een voetbalvereniging en oudere voetballers die al lid zijn van een voetbalvereniging langer vast te houden.

Doelgroep: (Ex-)voetballers van 45 jaar en ouder.

Totale duur (start-eind): De 45-plus trainingen worden structureel aangeboden bij de vereniging. De zeven tegen zeven toernooien worden jaarlijks aangeboden na afloop van het reguliere voetbalseizoen. De "mooi weer voetbal" competitie bestaat uit een reeks van minimaal vier toernooien op vrijdagavonden in het najaar en voorjaar.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De 45-plus trainingen worden wekelijks bij de vereniging aangeboden.

Duur lessen: Een training duurt gemiddeld een uur.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): 45-plus verenigingsaanbod: trainingsgroepen van 20 spelers per club. 45+ toernooi: minimaal vier verenigingen, met minimaal zeven (maximaal twaalf) spelers per team (totaal minimaal 28 spelers).

Bereik sportproject: (7x7) 45+ voetbal wordt aangeboden bij drie proeftuinverenigingen. Er zijn ongeveer 120-140 mensen die structureel deelnemen aan 45+ voetbalactiviteiten. Daarnaast doen enkele honderden (± 300) mensen mee aan wedstrijden, toernooien, fittesten of andere evenementen.

Website: www.voetbal.nl7tegen7

Bijlage 2: Voorbeeld vragenlijst: Baseline meting

Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

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

PMED027/LO/MvG

Voormeting: sportactiviteit Schoolgolf

Toelichting:

Op initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en NOC*NSF worden verschillende sportactiviteiten georganiseerd, waaronder Schoolgolf waaraan jij gaat meedoen of al meedoet. Sport is leuk en ook gezond. We zijn erg benieuwd hoeveel jij aan sporten en bewegen doet en of je lid bent van een sportvereniging of sportbond. Daarom vragen wij jou om hier een aantal vragen over te beantwoorden.

Direct na de laatste golfles zullen we jou nog wat vragen stellen. We willen dan bijvoorbeeld ook weten of je de golflessen leuk hebt gevonden.

Het is erg belangrijk dat je eerlijk bent met het invullen van de vragen. Als je een vraag niet snapt dan kun je gewoon naar je juffrouw of meester toegaan om uitleg te vragen.

We hopen dat je veel plezier hebt bij de golflessen.

Veel succes!

Linda Ooms
Onderzoeker NIVEL

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het onderzoeksinstituut NIVEL. De gedragsregels voor wetenschappelijk onderzoek, zoals omschreven in de brochure 'Goed Gedrag' van de Raad voor Gezondheidsonderzoek worden strikt nageleefd. Jouw gegevens zullen anoniem worden verwerkt en uitsluitend gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek.

Mocht je nog vragen hebben, dan kun je contact opnemen met Linda Ooms via telefoonnummer 030 2729 811 of via e-mail: l.ooms@nivel.nl

A. Contactgegevens

1a. Kun je hieronder jouw contactgegevens invullen? Jouw gegevens zullen uitsluitend worden gebruikt voor dit wetenschappelijk onderzoek en niet aan andere mensen worden gegeven. Daarnaast zullen jouw persoons- en contactgegevens nooit direct worden gekoppeld aan de antwoorden die je op de andere vragen geeft.

Naam : .....

Adres : .....

Postcode : .....

Woonplaats: .....

1b. Vul hieronder de gegevens van jouw school in.

Naam school : .....

Adres : .....

Plaats : .....

B. Algemene vragen

2. Wat is je geboortedatum?

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

dag maand jaar

3. Ben je een jongen of een meisje?
   - ❑ Jongen
   - ❑ Meisje

4. Wat zijn de vier cijfers van je postcode?

☐☐☐☐

5. Wanneer begin je/ben je begonnen met deelnemen aan Schoolgolf?
   De eerste les is of was op:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

dag maand jaar

6. Wat is je lichaamslengte?

☐☐☐ cm

7. Wat is je lichaamsgewicht?

☐☐☐ kg

C. Sporthistorie en lidmaatschap sportvereniging/sportbond

8a. Deed jij al aan sport, **voor** jouw deelname aan de lessen Schoolgolf?
- ❑ Ja ***(ga naar vraag 9)***
- ❑ Nee, maar ik heb in het verleden wel actief gesport ***(ga naar vraag 8b)***
- ❑ Nee, ik heb eigenlijk nooit actief gesport ***(ga naar vraag 9)***

8b. Hoe lang is het geleden dat je hebt gesport?

Aantal maanden: . . . . .

Aantal jaar : . . . . .

9. Ben je op dit moment lid van een sportvereniging/sportbond?
- ❑ Ja, ik ben lid van één sportvereniging/sportbond
- ❑ Ja, ik ben lid van meerdere sportverenigingen/sportbonden
- ❑ Nee

D. Lichamelijke activiteit

10. Neem in je gedachten een **normale week in de afgelopen maand**. Hierbij gaat het dus om de situatie **voor** deelname aan Schoolgolf. Wil je aangeven **hoeveel dagen per week** jij de onderstaande activiteiten verrichtte en **hoeveel minuten** jij daar dan **gemiddeld** op zo'n dag mee bezig was?

a. **Woon-schoolverkeer** (heen en terug)

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
Lopen van/naar school (heen en terug)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Fietsen van/naar school (heen en terug)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Niet van toepassing	❑	

b. **Lichamelijke activiteit op school**

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
Sport op school (denk bijv. aan: schoolgym, schoolzwemmen, enz.)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Niet van toepassing	❑	

c. **Vrije tijd**

LET OP, dat je activiteiten niet dubbel invult. Met lopen en wandelen in je vrije tijd wordt bijvoorbeeld bedoeld, het lopen naar de supermarkt, een sportvereniging of naar vriendjes/vriendinnetjes, wandelen tijdens de (lunch)pauze, of de hond uitlaten. Met fietsen in je vrije tijd wordt bijvoorbeeld bedoeld, het fietsen naar de supermarkt, een sportvereniging of naar vriendjes/vriendinnetjes. Als je wandelt/loopt of fietst bij een **sportvereniging of sportbond** dan moet je dat niet hier invullen, maar bij onderdeel d (sporten). Lopen en fietsen van of naar school heb je al ingevuld bij onderdeel a (woon-schoolverkeer) en hoef je hier **niet** nog een keer in te vullen.

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
Lopen/wandelen (denk bijv. aan: het lopen naar de supermarkt, sportvereniging, naar vriendjes/vriendinnetjes, wandelen tijdens (lunch)pauze, hond uitlaten)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Fietsen (denk bijv. aan: het fietsen naar de supermarkt, sportvereniging, naar vriendjes/vriendinnetjes)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Buiten spelen	____ dagen	____ uur ____ minuten
TV kijken	____ dagen	____ uur ____ minuten
Computeren (denk bijv. aan: thuis internetten, computerspelen)	____ dagen	____ uur ____ minuten

d. **Sporten** (hier maximaal 4 opschrijven, bijvoorbeeld: gymnastiek, volleybal, skaten, zwemmen)

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
1. _____	____ dagen	____ uur ____ minuten
2._____	____ dagen	____ uur ____ minuten
3._____	____ dagen	____ uur ____ minuten
4._____	____ dagen	____ uur ____ minuten

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!

Bijlage 3: Voorbeeld vragenlijst: Vervolgmeting

Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

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

PMED028/LO/MvG

NEDERLANDSE
GOLF FEDERATIE

Nameting 1: sportactiviteit Schoolgolf

NOC*NSF

Toelichting:

Op initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en NOC*NSF worden verschillende sportactiviteiten georganiseerd, waaronder Schoolgolf waaraan jij hebt meegedaan. Sport is leuk en ook gezond. Wij zijn erg benieuwd hoeveel jij aan sporten en bewegen doet. Daarom vragen wij jou om hier een aantal vragen over te beantwoorden. Daarnaast willen wij jou een aantal vragen stellen over Schoolgolf. Vond je de lessen leuk en welk rapportcijfer geef jij Schoolgolf?

Het is erg belangrijk dat je eerlijk bent met het invullen van de vragen. Alleen jouw mening telt! Als je een vraag niet snapt dan kun je gewoon naar je juffrouw of meester toegaan om uitleg te vragen.

Wij willen je alvast hartelijk danken voor je deelname aan het onderzoek, mede namens het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, NOC*NSF, de deelnemende sportbonden en sportverenigingen.

Linda Ooms
Onderzoeker NIVEL

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het onderzoeksinstituut NIVEL. De gedragsregels voor wetenschappelijk onderzoek, zoals omschreven in de brochure 'Goed Gedrag' van de Raad voor Gezondheidsonderzoek worden strikt nageleefd. Jouw gegevens zullen anoniem worden verwerkt en uitsluitend gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek.

Mocht je nog vragen hebben, dan kun je contact opnemen met Linda Ooms via telefoonnummer 030 2729 811 of via e-mail: l.ooms@nivel.nl

A. Contactgegevens

1a. Kun je hieronder jouw contactgegevens invullen? Jouw gegevens zullen uitsluitend worden gebruikt voor dit wetenschappelijk onderzoek en niet aan andere mensen worden gegeven. Daarnaast zullen jouw persoons- en contactgegevens nooit direct worden gekoppeld aan de antwoorden die je op de andere vragen geeft.

Naam : .....

Adres : .....

Postcode : .....

Woonplaats: .....

1b. Vul hieronder de gegevens van jouw school in.

Naam school : .....

Adres : .....

Plaats : .....

B. Algemene vragen

2. Wat is je geboortedatum?

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

dag maand jaar

3. Ben je een jongen of een meisje?
   - ❑ Jongen
   - ❑ Meisje

4. Wat zijn de vier cijfers van je postcode?

☐☐☐☐

5. Zit je op de basisschool?
   - ❑ Ja
   - ❑ Nee

6. Wat is je lichaamslengte?

☐☐☐ cm

7. Wat is je lichaamsgewicht?

☐☐☐ kg

C. Lichamelijke activiteit

8. Neem in je gedachten een **normale week in de afgelopen maand**. Wil je aangeven **hoeveel dagen per week** jij de onderstaande activiteiten verrichtte en **hoeveel minuten** jij daar dan **gemiddeld** op zo'n dag mee bezig was? Vergeet niet bij onderdeel d (sporten) de lessen Schoolgolf te vermelden!

a. **Woon-schoolverkeer** (heen en terug)

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
Lopen van/naar school (heen en terug)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Fietsen van/naar school (heen en terug)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Niet van toepassing	❑	

b. **Lichamelijke activiteit op school**

LET OP, dat je activiteiten niet dubbel invult. Schoolgolf zet je bij onderdeel d (sporten) neer. Als Schoolgolf in plaats van schoolgym wordt gegeven dan hoef je hier schoolgym niet te vermelden. Als je lessen schoolgym volgt en lessen Schoolgolf dan zet je schoolgym bij dit onderdeel (b) neer en Schoolgolf vermeldt je dan bij onderdeel d (sporten).

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
Sport op school (denk bijv. aan: schoolgym, schoolzwemmen, enz.)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Niet van toepassing	❑	

c. **Vrije tijd**

LET OP, dat je activiteiten niet dubbel invult. Met lopen en wandelen in je vrije tijd wordt bijvoorbeeld bedoeld, het lopen naar de supermarkt, een sportvereniging of naar vriendjes/vriendinnetjes, wandelen tijdens de (lunch)pauze, of de hond uitlaten. Met fietsen in je vrije tijd wordt bijvoorbeeld bedoeld, het fietsen naar de supermarkt, een sportvereniging of naar vriendjes/vriendinnetjes. Als je wandelt/loopt of fietst bij een **sportvereniging of sportbond** dan moet je dat niet hier invullen, maar bij onderdeel d (sporten). Lopen en fietsen van of naar school heb je al ingevuld bij onderdeel a (woon-schoolverkeer) en hoef je hier **niet** nog een keer in te vullen.

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
Lopen/wandelen (denk bijv. aan: het lopen naar de supermarkt, sportvereniging, naar vriendjes/vriendinnetjes, wandelen tijdens (lunch)pauze, hond uitlaten)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Fietsen (denk bijv. aan: het fietsen naar de supermarkt, sportvereniging, naar vriendjes/vriendinnetjes)	____ dagen	____ uur ____ minuten
Buiten spelen	____ dagen	____ uur ____ minuten
TV kijken	____ dagen	____ uur ____ minuten
Computeren (denk bijv. aan: thuis internetten, computerspelen)	____ dagen	____ uur ____ minuten

d. **Sporten** (hier maximaal 4 opschrijven, bijvoorbeeld: gymnastiek, volleybal, skaten, zwemmen). Vergeet niet Schoolgolf hier te vermelden!

	Aantal dagen per **week**	Gemiddelde tijd per **dag**
1. De sportactiviteit waaraan je hebt deelgenomen: Schoolgolf	____ dagen	____ uur ____ minuten
2._____	____ dagen	____ uur ____ minuten
3._____	____ dagen	____ uur ____ minuten
4._____	____ dagen	____ uur ____ minuten

D. Vragen over sportactiviteit

9. Wat is jouw mening over Schoolgolf? Wil je hieronder aangeven in hoeverre jij het eens bent met de stellingen?

	Absoluut mee eens	Mee eens	Eens noch oneens	Mee oneens	Absoluut mee oneens	Niet van toepassing
a. Ik heb met veel plezier meegedaan	❑	❑	❑	❑	❑	❑
b. Ik vond de golflessen leuk	❑	❑	❑	❑	❑	❑
c. Ik voel me nu gezonder door de golflessen	❑	❑	❑	❑	❑	❑
d. Ik leef nu gezonder door de golflessen (ik eet bijvoorbeeld gezonder, ik beweeg meer)	❑	❑	❑	❑	❑	❑
e. De golflessen waren niet te zwaar voor mij	❑	❑	❑	❑	❑	❑
f. De golflessen duurden niet te lang voor mij	❑	❑	❑	❑	❑	❑
g. Ik vond de golflessen een uitdaging	❑	❑	❑	❑	❑	❑
h. Ik vond dat ik een leuke golfgroep had	❑	❑	❑	❑	❑	❑
i. De golflessen waren zoals ik in mijn gedachten had voorgesteld	❑	❑	❑	❑	❑	❑

10. Wat is jouw mening over de lessen Schoolgolf? Wil je hieronder aangeven in hoeverre jij het eens bent met de stellingen?

	Absoluut mee eens	Mee eens	Eens noch oneens	Mee oneens	Absoluut mee oneens	Niet van toepassing
a. De golflessen waren goed georganiseerd	❑	❑	❑	❑	❑	❑
b. Ik vond de golfleraar goed	❑	❑	❑	❑	❑	❑
c. Ik vond de golfvereniging die de lessen golf gaf erg leuk	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Wil je Schoolgolf een rapportcijfer geven? Je kunt een cijfer geven van 0 tot en met 10 (0=zeer slecht en 10=heel erg goed).

11. Wil je hieronder aankruisen welk rapportcijfer jij Schoolgolf geeft?

Zeer slecht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel erg goed
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	

12. Denk je dat je meer bent gaan sporten en bewegen door de golflessen op school? Wil je hieronder aangeven in hoeverre jij het eens bent met de stellingen?

	Absoluut mee eens	Mee eens	Eens noch oneens	Mee oneens	Absoluut mee oneens	Niet van toe-passing
a. Ik ben meer gaan **sporten** binnen de sportvereniging door de golflessen	❑	❑	❑	❑	❑	❑
b. Ik ben meer gaan **sporten** in mijn vrije tijd/buiten de sportvereniging door de golflessen	❑	❑	❑	❑	❑	❑
c. Ik ben meer gaan **bewegen** in mijn vrije tijd/buiten de sportvereniging door de golflessen (denk hierbij aan allerlei dagelijkse activiteiten zoals lopen en fietsen naar de winkel, een sportvereniging en naar vriendjes/vriendinnetjes, de hond uitlaten of buiten spelen)	❑	❑	❑	❑	❑	❑
d. Ik ben **sporten** leuker gaan vinden door de golflessen	❑	❑	❑	❑	❑	❑
e. Ik ben **bewegen** leuker gaan vinden door de golflessen	❑	❑	❑	❑	❑	❑

13. Zou je de golflessen aan je vriendjes/vriendinnetjes of familieleden (ouders, broers, zussen, enzovoorts) aanraden?
❑ Ja
❑ Nee

Waarom wel of waarom niet?: .....

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!

Bijlage 4: Beweegvragen toegevoegd aan onderzoek W.H.J. Mulier Instituut

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals wandelen of fietsen, tuinieren, sporten, en andere lichaamsbeweging op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd, zowel vóór als tijdens uw deelname aan het 45+ voetbalaanbod. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

1. Hoeveel dagen per week had u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging vóór uw deelname aan 45+ voetbal (in de proeftuin)? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de periode voordat u deelnam aan het 45+ voetbal.

   Aantal dagen: ☐

2. Hoeveel dagen per week heeft u momenteel tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de afgelopen maand. Vergeet niet deelname aan 45+ voetbal mee te rekenen.

   Aantal dagen: ☐

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging, waarvan u merkbaar sneller gaat ademen en wat lang genoeg duurt om bezweet te raken, zoals sporten en andere inspannende activiteiten op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd.

3. Hoe vaak per week beoefende u inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken, voordat u deelnam aan het 45+ voetbal (in de proeftuin)? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging die tenminste 20 minuten per keer duurt. Neem in uw gedachten een normale week in de periode voordat u deelnam aan het 45+ voetbal.

   Aantal keer per week: ☐

4. Hoe vaak per week beoefent u momenteel inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging die tenminste 20 minuten per keer duurt. Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maand. Vergeet niet deelname aan 45+ voetbal mee te rekenen.

   Aantal keer per week: ☐