



IMPACTRAPPORTAGE WALKING SPORTS ACADEMY @ N.E.C.

Verkenning van de maatschappelijke opbrengsten

Tom Naberink & Jelle Schoemaker
September 2022

IMPACTRAPPORTAGE WALKING SPORTS ACADEMY @ N.E.C.

Verkenning van de maatschappelijke opbrengsten

Opdrachtgever: Walking Sports Academy @ N.E.C.

Foto voorkant: Walking Sports Academy

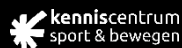
Auteurs: Tom Naberink & Jelle Schoemaker

Sports & Economics Research Centre (SERC)

HAN University of Applied Sciences (HAN)



Het Sports & Economics Research Centre (SERC) is onderdeel van de Academie Sport & Bewegen van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. SERC is gespecialiseerd in economische impactanalyses, beleidsevaluaties en maatschappelijke kosten en baten van sport en bewegen.



Deze impactrapportage maakt onderdeel uit van het project Sport & Bewegen Impact Wijzer waarin Kenniscentrum Sport en Bewegen samen met de HAN sportorganisaties helpt om hun maatschappelijke waarde te onderzoeken en te vergroten.

INHOUDSOPGAVE

1	INLEIDING.....	4
1.1	Achtergrond project.....	4
1.2	Structuur van het rapport.....	5
2	AANPAK.....	6
2.1	Wat is een impactrapportage?.....	6
2.2	Impactmodel	6
2.3	Effectmeting	8
2.4	Waardebepaling gezonde levensjaren	10
2.5	Dataverzameling & analyse.....	11
3	RESULTATEN.....	12
3.1	Achtergrond kenmerken	12
3.2	Meer en beter bewegen	13
3.3	Minder eenzaamheid.....	15
3.4	Randvoorwaarden.....	17
4	CONCLUSIE.....	18

1 INLEIDING

Betaald voetbalorganisatie N.E.C. is bijna vijftien jaar expliciet bezig met het spelen van een maatschappelijke rol in de samenleving. De maatschappelijke tak ontwikkelde zich van 'wij staan voor de wijk' naar 'N.E.C. Doelbewust' tot in 2018 de huidige stichting 'N.E.C. Maatschappelijk' werd opgericht.

De missie van deze stichting luidt: 'Wij willen Nijmegen en de regio nog mooier maken. Mensen geluksmomenten bezorgen. Wij willen helpen, verbinden en ontwikkelen. Vanuit onze diepste overtuiging willen wij de harten van onze supporters, de stad en regio veroveren' (NEC maatschappelijk, Z.D).

Binnen N.E.C. Maatschappelijk zijn er verschillende initiatieven om sociale impact te realiseren. Een van deze initiatieven is de Walking Sports Academy die ze samen met ROC Sport en Bewegen en Sportservice Nijmegen organiseren. Deze impactrapportage is geschreven met als doel om meer inzicht te geven in de maatschappelijke opbrengsten die de Walking Sports Academy heeft opgeleverd.

1.1 Achtergrond project

De Walking Sports Academy heeft twee hoofddoelen. Ten eerste wil het een sportieve ontmoetingsplek zijn voor senioren en ten tweede wil het inzetten op onderwijs om zo ook in de toekomst te zorgen voor goede begeleiders van ouderensport. Deze impactrapportage richt zich op het eerste hoofddoel.

Walking Sports Academy wil een sportieve ontmoetingsplek zijn voor senioren uit de regio Nijmegen. Hierbij wil ze een veilige plek creëren om twee subdoelen te bereiken: 1) ondanks beperkingen veilig en verantwoord sporten en 2) sociale contacten opdoen. Op dit moment organiseert de Walking Sports Academy verschillende beweegactiviteiten, namelijk Wandelen, Goffert Gym en Walking Sports.

Wandelen

Ieder half jaar wordt er een wandelgroep opgericht onder begeleiding van een sportdocent vanuit sportservice Nijmegen en ROC Sport en Bewegen. Deze activiteit is het meest toegankelijk voor iedereen en draagt bij op zowel het gebied van bewegen als op het gebied

van sociale contacten. Het is de intentie van Walking Sports Academy de groep elkaar ook gaat opzoeken voor een wandeling zonder dat het initiatief per se vanuit de Academy moet komen.

Goffert Gym

Goffert Gym is een veelzijdige beweegactiviteit in het Goffert Park. Deze activiteit vindt plaats onder begeleiding van een sportdocent en hierbij wordt rekening gehouden met het niveau (zowel mentaal als fysiek) van de deelnemers. Eventueel kunnen de activiteiten uitgevoerd worden op een stoel om daarmee de spierkracht te ontwikkelen en het evenwicht te verbeteren.

Walking Sports

Walking sports bestaat uit verschillende traditionele sporten die zijn aangepast voor ouderen. Zo zijn er onder andere walking football, walking hockey en walking basketbal. Deze vormen van sport zijn zodanig aangepast dat ze (meer) geschikt zijn voor senioren doordat er niet gerend mag worden en minder fysiek contact toegestaan is. Zo kunnen deelnemers ondanks bepaalde beperkingen toch nog de populaire sporten van Nederland beoefenen. Elke week staat er een walking sport centraal die samen beoefend wordt.

1.2 Structuur van het rapport

In het volgende hoofdstuk wordt allereerst de methodiek toegelicht die gebruikt is om de opbrengsten van de Walking Sports Academy op te halen. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 de belangrijkste opbrengsten beschreven. Tot slot is er een conclusie te vinden in hoofdstuk 4.

2 AANPAK

In dit hoofdstuk zal de aanpak van het onderzoek worden toegelicht.

2.1 Wat is een impactrapportage?

Steeds meer (maatschappelijke) organisaties brengen met behulp van een impactrapportage in kaart welke bijdrage ze leveren aan de samenleving. Welke impact dat is, hangt af van het doel dat de organisatie nastreeft of welke effecten investeerders en financiers belangrijk vinden. Binnen de sport worden impactrapportage vooral gebruikt om de economische effecten van sportevenementen te berekenen. Maar veel sportactiviteiten op lokaal niveau hebben geen economische effecten én de doelen hangen eerder samen met bewegen, gezondheid en sociale participatie. Vandaar dat deze impactrapportage zich concentreert op het doel dat de Walking Sports Academy heeft en plaatsen we de gerealiseerde impact in de juiste context zodat geleerd kan worden in toekomstige projecten.

2.2 Impactmodel

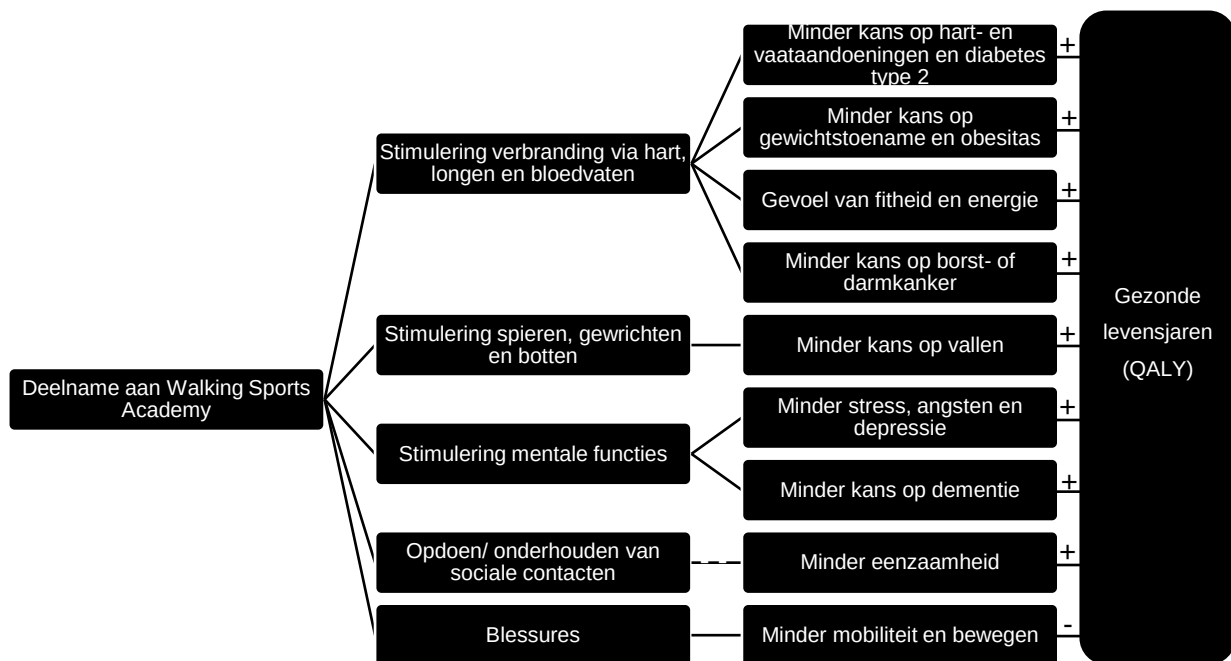
Het sportieve doel van de Walking Sports Academy is tweeledig: ten eerste wordt er getracht om mensen meer in beweging te krijgen; Ten tweede is het doel om mensen met elkaar in contact te brengen. Deze subdoelen hebben een duidelijke maatschappelijke waarde doordat ze beide zorgen voor een toename van kwaliteit van leven bij de deelnemers.

Er bestaat consensus dat meer bewegen en minder zitten gunstig is voor de mentale en fysieke gezondheid (PAGAC, 2018). Door beweging stimuleer je de verbrandingsmotor van je lichaam waarbij je een beroep doet op hart, longen en bloedvaten. Dit verkleint op termijn het ontwikkelen hart- en vaatandoeningen, beroerte en diabetes type 2 (Reiner et al., 2013). Ook is de kans kleiner op gewichtstoename en het ontwikkelen van obesitas, borst- en darmkanker (Pedersen & Saltin, 2015). Bovendien gaat dit gepaard met een gevoel van energiekheid en fitheid. Daarnaast train je je spieren, waardoor ze sterker worden, en dat is weer goed voor botten en gewrichten waardoor er minder kans is op valongelukken. Voldoende bewegen stimuleert ook de mentale functies en zorgt daarmee voor minder stress, angsten en kans op depressie (Chekroud et al., 2018). Ook slapen mensen beter en herstellen ze daardoor sneller. Tot slot is er minder kans op dementie. Al deze effecten van bewegen leiden tot een verbetering van het aantal gezonde levensjaren. Naast beweging zorgt mogelijk ook de sociale component voor een bijdrage aan de gezonde levensjaren. Hoewel het causale bewijs hiervoor (nog) ontbreekt, worden er wel veel correlaties gevonden tussen bewegen en eenzaamheid. De

relatie kan echter ook omgekeerd zijn; meer eenzaamheid leidt tot minder bewegen (Pels & Kleinert, 2016).

Gezonde levensjaren is een maatstaf dat de gezondheid van mensen in tijdsduur en kwaliteit van leven combineert in één enkel getal. Dit wordt gedaan omdat langer leven gepaard kan gaan met een langdurig verlies aan kwaliteit van leven. In de gezondheidseconomische literatuur worden dit de Quality Adjusted Life Years (QALY) genoemd. Dit zijn het aantal opgetelde volledige jaren in goede gezondheid die toegevoegd worden door een behandeling. De behandeling kan ook bestaan uit een project of interventie, zoals de Walking Sports Academy. QALY's worden gebruikt om af te wegen of de hoeveelheid gezondheid die wordt opgebracht in verhouding staat tot de kosten, zodat een goede afweging gemaakt kan worden. Met andere woorden, is de behandeling, project of interventie het maatschappelijk gezien waard om ingezet te worden.

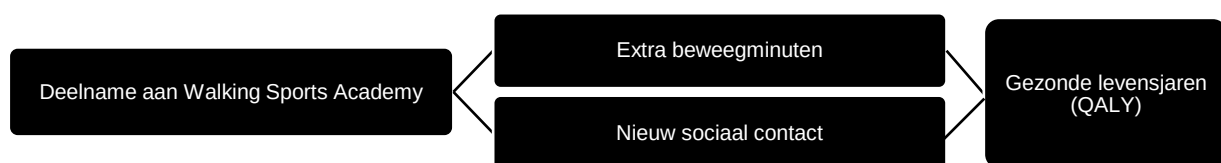
In dit onderzoek kijken we daarom hoeveel gezonde levensjaren de Walking Sports Academy bijdraagt aan de samenleving en welke waarde dit vertegenwoordigt. Het impactmodel in figuur 1 laat zien dat we verwachten dat het stimuleren van fysieke, mentale en sociale functies uiteindelijk zal bijdragen aan het realiseren van meer gezonde levensjaren (QALY). Het impactmodel is een vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid: er bestaan diverse dwarsverbanden van factoren die met elkaar samenhangen en alleen de belangrijkste mechanismen zijn aangegeven (PAGAC, 2018). Zo heeft sport en bewegen een positief effect op nachtrust en bevordert dit het herstelvermogen van iemand. Daarmee heeft het waarschijnlijk een indirect effect op het aantal gezonde levensjaren (QALY).



Figuur 1: Impactmodel Walking Sports Academy.

2.3 Effectmeting

Om erachter te komen wat de impact van de Walking Sports Academy op het aantal gezonde levensjaren is, hanteren we een indicator die afgeleid is van het impactmodel van figuur 1. We brengen door middel van onderzoek in kaart hoeveel extra beweging is gerealiseerd en hoeveel deelnemers door de Walking Sports Academy nieuw sociaal contact hebben gehad (figuur 2). Deze indicatoren kunnen we omrekenen naar een gemiddelde bijdrage in gezonde levensjaren via kengetallen afkomstig uit eerder onderzoek.



Figuur 2: Indicatoren op basis van impactmodel Walking Sports Academy.

Voor het bepalen van de maatschappelijke waarde is het van belang om te weten wie de beweegminuten of sociale contacten realiseren. Een **extra beweegminuut** zal meer impact op de gezondheid hebben bij iemand die nog niet veel beweegt dan op iemand die al wel veel beweegt. De beweegrichtlijnen in Nederland zijn minstens 150 minuten per week matig of zwaar

intensieve inspanning en het uitvoeren van bot- en spierversterkende oefeningen (Gezondheidsraad, 2017). Daarom zullen alleen de extra beweegminuten voor mensen die voorafgaand aan de deelname aan WSA minder bewogen dan 150 minuten per week mee worden genomen in de berekening van de maatschappelijke waarde. Schoemaker & Naberink (2022) hebben verschillende effectmetingen rondom beweeginterventies en de opbrengsten in gezonde levensjaren op een rij gezet. Daaruit komt naar voren dat een extra beweegminuut tussen de 0,0000033 en 0,0000338 gezonde levensjaar (QALY) oplevert. Deze studies zijn voornamelijk gedaan bij patiënten. In dit onderzoek is gewerkt met de kengetallen uit het onderzoek van Baele et al. (2012) omdat deze onderzoekers met behulp van een panelonderzoek bij een representatieve steekproef van de totale Engelse bevolking hebben gekeken naar het effect van 30 minuten extra bewegen voor een periode van zes aaneengesloten weken op de kwaliteit van leven (QALY). Per minuut extra bewegen leverde dit 0,0000074 gezonde levensjaren op. Dat zijn 0,00044 QALY per uur bewegen en 1 QALY wordt gerealiseerd met ca 2.200 uur extra bewegen. Deze uitkomst is vaker gebruikt in onderzoek bij het bepalen van de gezondheidswaarde van de Marikenloop, corona-onderzoek van het Kenniscentrum Sport en Bewegen en Open Clubs & Vitale Sportparken in Gelderland.

De bijdrage van **sociaal contact** aan gezonde levensjaren (QALY) is gebaseerd op onderzoek naar eenzaamheid. Daarom gebruiken we de verkorte versie van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld & Van Tilburg. Daarbij hebben we gekeken welke twee stellingsvragen de meeste samenhang hebben met de uitkomst van de eenzaamheidsschaal. Volgens een factoranalyse van De Jong Gierveld & Van Tilburg (2010) bleek dat het missen van mensen om je heen en het hebben van genoeg mensen om je heen met wie je je me nauw verbonden voelt, de meeste samenhang vertoonde met de uitkomsten van de eenzaamheidsschaal. Verder trachten we de bijdrage van Walking Sports Academy ook kwantitatief vast te stellen door te vragen hoeveel nieuwe mensen men heeft leren kennen door de activiteiten. Als een indicatie voor de kwaliteit van deze sociale contacten vragen we hoeveel van deze mensen ook buiten de activiteiten van het programma worden ontmoet in andere activiteiten. De veronderstelling is dat bij nauwere contacten de deelnemers ook buiten de Walking Sports Academy elkaar ontmoeten. Dit geeft ons een aardig beeld van de nieuwe sociale contacten die het project heeft toegevoegd.

De bijdrage van sociale contacten aan gezonde levensjaren wordt gebaseerd op Zweeds longitudinaal onderzoek naar eenzaamheid bij ouderen tussen de 60 en 96 jaar (n=1.402).

Daaruit blijkt dat diegene die eenzaam zijn significant vaker aangegeven een tekort te hebben aan sociaal contact t.o.v. diegene die niet eenzaam zijn (Taube et al, 2013). Verder laat het onderzoek zien dat bij eenzamen de gezondheid lager ligt (EQ 5D utility score $m=0.64$ $sd=0.27$ t.o.v. $m=0.78$ $sd=0.21$). Het onderzoek houdt geen rekening met eventueel korter leven van mensen met eenzaamheid, corrigeert niet voor achtergrondkenmerken en mogelijk is er ook sprake van een omgekeerd verband; door minder gezondheid word je eenzamer. Vandaar dat we de resultaten van een andere interventie erbij pakken waarbij vrijwilligers bezoeken brachten aan eenzame ouderen die weduwe waren. Hieruit bleek dat 10-12 vrijwilligersbezoeken door één iemand zorgde voor een verbetering van 0.031 QALY per jaar ten opzichte van de controlegroep (Onrust et al., 2008). De omvang van de onderzoeksgroep is erg klein waardoor de resultaten niet significant werden. Omdat deze doelgroep al eenzaam was en de Walking Sports Academy één van de manieren is om minder eenzaam te worden, gaan we uit van 20% van dit effect (0.006 QALY) per sociaal contact. Onder deze aannames zou iemand, die aangeeft door Walking Sports Academy minder eenzaam te zijn, bij contact met twee deelnemers buitenom de Walking Sports Academy 0.012 QALY per jaar realiseren. Als 83 eenzame mensen ieder twee extra sociale contacten buiten het programma om zien, is er 1 QALY aan de maatschappij toegevoegd. Met behulp van deze aannames kunnen we de gezondheidsbijdrage van de Walking Sports Academy aan de maatschappij duiden.

2.4 Waardebepaling gezonde levensjaren

De effecten van bewegen en sociale contacten die maatschappelijke waarde hebben vertalen we naar een monetaire waarde. Dat wil zeggen dat we een niet-financiële uitkomst (gezonde levensjaren) waarderen met een geldbedrag om daarmee de betekenis en de waarde voor de samenleving duidelijk te maken. Een goede gezondheid is waardevol, zowel voor het individu als voor de maatschappij als geheel. Gezondheid is een bron van geluk, maar maakt het ook mogelijk een opleiding te volgen, te werken en daarmee een inkomen te verdienen. De maatschappij profiteert van een gezonde bevolking, aangezien de economie draait op de inzet van gezonde mensen. Tevens kunnen gezonde mensen mantelzorg verlenen, aan minder gezonde familieleden en vrienden.

De Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (RVZ) en Zorginstituut Nederland (NZI) beschouwen 80.000 euro als referentiewaarde voor het maximale bedrag dat per QALY aan een nieuwe behandeling mag worden besteed, terwijl zorginterventies die 20.000 euro per QALY (of minder) kosten, als kosteneffectief worden beschouwd (Raad voor de

Volksgezondheid en Zorg, 2006; Zorginstituut Nederland, 2019). Een tussenweg is om het gemiddelde van deze bedragen te nemen, 50.000 euro per QALY. Dit is een waarde die overeenkomt met de onderbouwde waardering van verschillende gezondheidseconomische onderzoekers (zie o.a. Pomp, 2010) en beschouwd wordt als robuust kengetal bij maatschappelijke kosten en batenanalyses in het sociaal domein (Koopmans et al., 2016).

2.5 Dataverzameling & analyse

De benodigde data voor de berekeningen zijn afkomstig van een vragenlijst die is gehouden onder deelnemers van de Walking Sports Academy. De vragenlijst is afgenomen op 18-05-2022 voordat de deelnemers gingen starten met de activiteiten. Uiteindelijk zijn de vragenlijsten door 25 deelnemers ingevuld. Dit is 89% van alle deelnemers. De resultaten uit de vragenlijst worden gebruikt om een beeld te schetsen over wie er mee doen en wat de effecten zijn van de beweeginterventie. De betrouwbaarheid van de uitkomsten voor deze groep is groot doordat bijna iedereen heeft deelgenomen aan het onderzoek. Het generaliseren naar grotere of andere groepen is niet mogelijk omdat daarvoor de omvang van het aantal respondenten te klein is.

3 RESULTATEN

3.1 Achtergrondkenmerken

We zien een gemêleerd gezelschap afkomen op de Walking Sports Academy. Zie tabel 1 voor de belangrijkste achtergrond kenmerken. De gemiddelde leeftijd is 64 jaar. Er is een grote range wat betreft leeftijd. De oudste deelnemer is boven de 80 jaar waar de jongste onder de 40 jaar is. Verder zien we dat er relatief veel vrouwen komen (64%) t.o.v. mannen (36%). Datzelfde geldt voor alleenstaanden (63%) t.o.v. getrouwd/in een relatie (37%). Wat verder opvalt is dat veel mensen hoogopgeleid (minstens HBO Bachelor) zijn (55%) en weinig mensen laagopgeleid (ten hoogste VMBO/MBO1) zijn (17%). Er is een grote groep 'vaste' deelnemers: 84% van de deelnemers komt minstens drie keer per maand. Goffert Gym en Walking Football zijn de populairste activiteiten waar men bij de Walking Sports Academy aan deelneemt. Het overgrote deel (76%) van de deelnemers geeft aan hun eigen gezondheid als minstens goed te ervaren. Ongeveer een kwart van de mensen geeft aan hun eigen gezondheid als matig te ervaren.

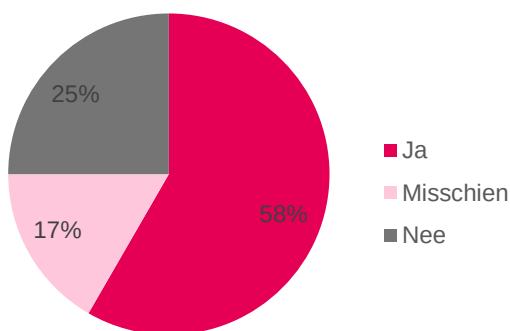
Indicator	Categorie	% / gemiddelde
Leeftijd	Gemiddelde	64,1 jaar
Geslacht	Man	36%
	Vrouw	64%
Burgerlijke staat	Getrouwd/relatie	37%
	Alleenstaand	63%
Opleiding	Basisonderwijs	4%
	VMBO, MBO1	13%
	HAVO, VWO, MBO2-4	29%
	HBO of WO Bachelor	38%
	HBO of WO Master	17%
Participatie per maand	Een paar keer per jaar	8%
	2 keer per maand	8%
	3 keer per maand	48%
	Altijd	36%
Welke activiteiten (meerdere mogelijk)	Wandelen	8%
	Goffert Gym	64%
	Walking Sports	32%
Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?	Uitstekend	8%
	Zeer goed	8%
	Goed	60%
	Matig	24%

Tabel 1: Achtergrondkenmerken Walking Sports Academy.

3.2 Meer en beter bewegen

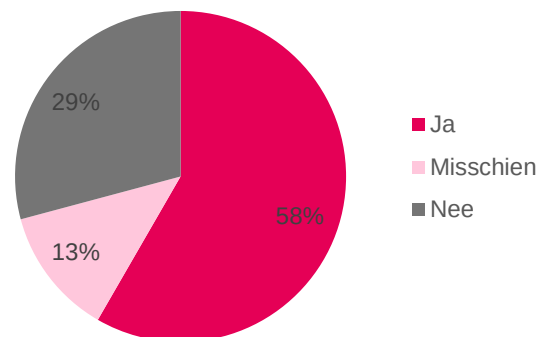
De helft van de deelnemers geeft aan dat ze het gevoel hebben dat hun kwaliteit van bewegen is verbeterd en dat ze zich energiever zijn gaan voelen door de Walking Sports Academy (zie figuur 3 en 4). Slechts ongeveer een kwart van de deelnemers geeft aan dat hun kwaliteit van bewegen en een energiek gevoel hebben niet verbeterd is door de Walking Sports Academy.

Door de Walking Sports Academy is mijn kwaliteit van bewegen verbeterd. (n=24)



Figuur 3: Verbetering kwaliteit van bewegen.

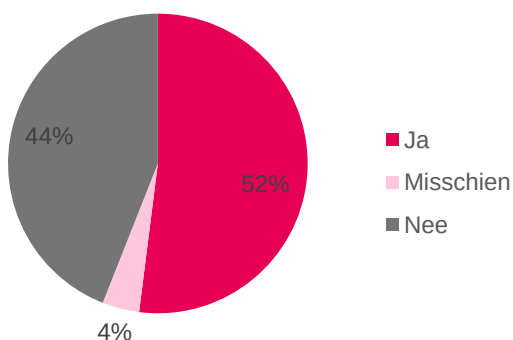
Door de Walking Sports Academy voel ik mij energiever (n=24)



Figuur 4: Verbetering energiek gevoel.

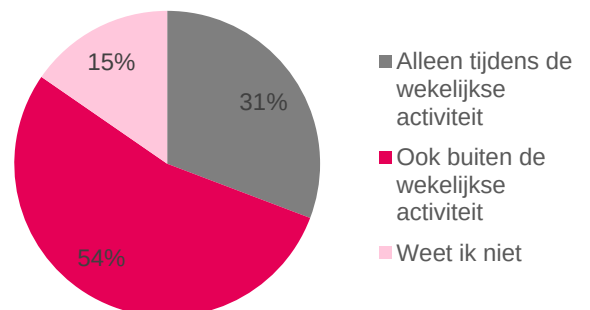
In figuur 5 zien we dat ongeveer de helft van de deelnemers meer minuten beweegt door de Walking Sports Academy. Iets meer dan de helft daarvan geeft ook aan meer te zijn gaan bewegen buiten de wekelijkse activiteit om. Een derde van de actief geworden deelnemers geeft aan alleen tijdens de activiteit meer te bewegen (zie figuur 6).

Bent u door de Walking Sports Academy méér gaan bewegen? (N=25)



Figuur 5: Meer bewegen door de Academy?

Zo ja, bent u ook buiten de wekelijkse activiteit meer gaan bewegen? (N=14)



Figuur 6: Buiten wekelijkse activiteit meer bewegen?

De mensen die aangeven dat ze extra bewegen door de Walking Sports Academy doen dat gemiddeld zo'n 136 minuten extra per week. Dat is ongeveer een uur tijdens de activiteit als wel een uur erbuiten. Gemiddeld komen er zo'n 21 deelnemers per week naar de activiteit. Daarmee worden dus wekelijks zo'n 1.500 extra beweegminuten gerealiseerd. Uitgaande van 40 effectieve weken dat de Walking Sports Academy activiteiten organiseert zijn dat op jaarbasis 60.000 extra beweegminuten (zie tabel 2).

Extra beweegminuten	Uitkomstmaten
Wekelijks aantal deelnemers	21
Deel van de deelnemers die meer beweegt door de activiteiten	52%
Aantal deelnemers die meer beweegt door de activiteiten	11
Gemiddeld aantal extra beweegminuten per deelnemer per week	136
Aantal weken per jaar	40
Totaal aantal extra beweegminuten op jaarbasis	60.000

Tabel 2: Berekening aantal extra beweegminuten op jaarbasis.

Iets minder dan de helft van de deelnemers die extra zijn gaan bewegen door de activiteiten, zou zonder deelname niet voldoende bewegen. Deze groep is door de Walking Sports Academy gemiddeld 144 minuten extra gaan bewegen. In totaal beweegt deze groep 29.000 extra beweegminuten op jaarbasis. Die 29.000 extra beweegminuten leveren een belangrijke bijdrage aan de gezondheid. Door eerder onderzoek (zie methode) kunnen we inschatten dat op jaarbasis ongeveer 0,21 gezonde levensjaren (QALY) wordt toegevoegd aan de levens van deze groep deelnemers (zie tabel 3). Omdat gezondheid een groot maatschappelijk goed is en bijdraagt aan onze kwaliteit van leven, hanteren we een waarde van 50.000 euro per volledig gezond levensjaar. Dit is gebruikelijk bij het waarderen van de opbrengsten in de zorg en het gezondheidsveld. Daarmee kunnen we concluderen dat de gezondheidswaarde van de extra beweging die de Walking Sports Academy toevoegt ongeveer 10.000 euro waard is voor onze samenleving.

Gewonnen levensjaren in goede gezondheid door extra beweging	Uitkomstmaten
Aantal deelnemers dat meer beweegt door de activiteiten	11

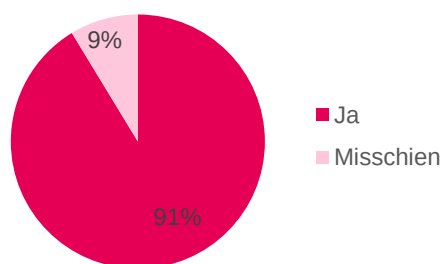
Deel dat zonder activiteiten minder dan 150 minuten per week beweegt	45%
Gemiddeld aantal extra beweegminuten, door deelnemers die zonder activiteiten minder dan 150 minuten per week beweegt en door de activiteiten meer is gaan bewegen.	144
Aantal weken per jaar dat Walking Sports Academy georganiseerd wordt	40
Totaal aantal extra beweegminuten op jaarbasis, door deelnemers die zonder activiteiten minder dan 150 minuten per week beweegt en door de activiteiten meer is gaan bewegen.	29.000
Bijdrage gezonde levensjaren per extra beweegminuut (in QALY)	0,0000074
Gewonnen levensjaren dankzij extra beweegminuten (in QALY) op jaarbasis	0,21
Waarde per gezonde levensjaar	€ 50.000
Waarde van toegevoegde gezonde levensjaren door extra bewegingsminuten	€ 10.500

Tabel 3: Berekening impact extra bewegen op jaarbasis.

3.3 Minder eenzaamheid

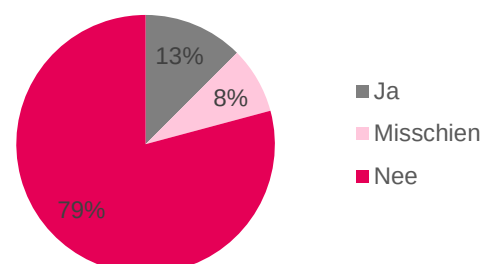
Naast meer bewegen heeft de Walking Sports Academy ten doel dat mensen sociale contacten opdoen/onderhouden. Over het algemeen voelen de deelnemers van de Walking Sports Academy zich niet eenzaam. Zo geeft 91% aan dat ze voldoende mensen hebben waarmee ze zich verbonden voelen en geeft 79% aan dat ze geen mensen om zich heen missen (zie figuur 7 en 8).

Er zijn voldoende mensen met wie ik me verbonden voel (n=23)



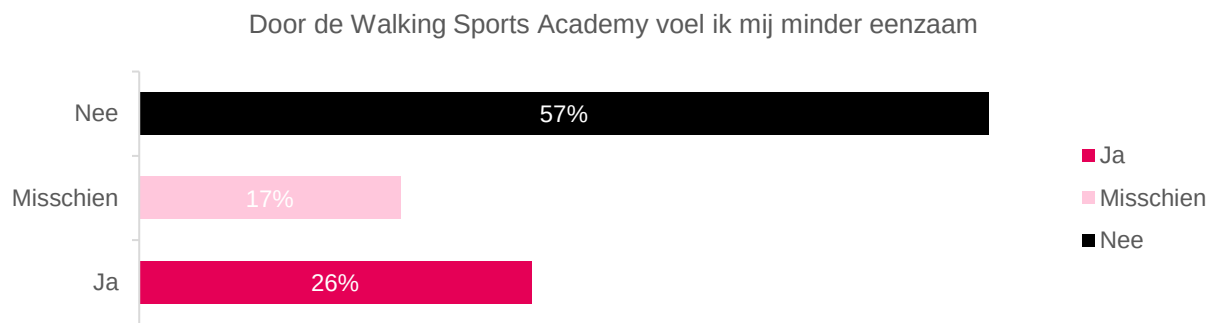
Figuur 7: Antwoord op stelling over verbondenheid.

Ik mis mensen om me heen (n=24)



Figuur 8: Antwoord op stelling over mensen missen.

Deze resultaten komen mogelijk voort uit het feit dat ze meedoen aan de Walking Sports Academy en meer sociale contacten opdoen. In figuur 9 is af te lezen dat een kwart zich minder eenzaam voelt door de Walking Sports Academy en dat zo'n 17% aangeeft dat dit misschien het geval is.



Figuur 9: Verandering in eenzaamheid door de Walking Sports Academy.

Uit de vragenlijst komt naar voren dat deelnemers gemiddeld 11,7 nieuwe mensen hebben ontmoet waarvan ze er gemiddeld nog 1,7 zien buiten de Walking Sports Academy. Voor de deelnemers die aangeven minder eenzaam te zijn door de Walking Sports Academy is dat ongeveer hetzelfde. Gemiddeld hebben ze 12,7 nieuwe mensen ontmoet en zien ze daarvan nog gemiddeld 1,5 deelnemer buiten de activiteiten om.

De waarde die door de extra sociale contacten wordt toegevoegd aan de levens van de deelnemers wordt berekend door alleen bij diegene die aangeeft door de Walking Sports Academy minder eenzaam te voelen, te vermenigvuldigen met het aantal nieuwe mensen dat ze ook buiten de activiteiten om zien. Hieruit komt naar voren dat de Walking Sports Academy bijdraagt 11 extra sociale contacten die ieder zorgen voor 0,006 QALY. Uiteindelijk levert dit dus in totaal 0,07 QALY per jaar op die gewaardeerd wordt als opbrengst van 3.300 euro voor de maatschappij (zie tabel 4).

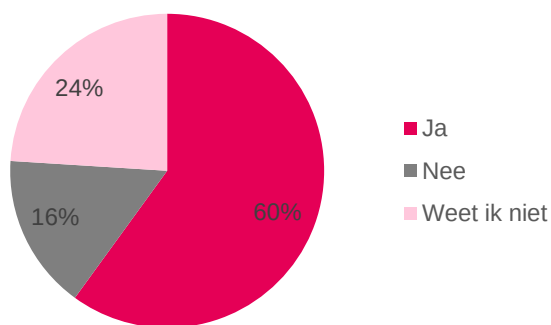
Toegevoegde levensjaren in goede gezondheid door minder eenzaamheid	Uitkomstmaten
Aantal deelnemers	28
Percentage dat aangeeft door Walking Sports Academy minder eenzaam te zijn	26%
Gemiddeld nieuwe mensen ontmoet die ze ook buiten de activiteit om zien	1,5
Hoeveelheid extra sociaal contacten buiten de activiteit om	11
Bijdrage gezonde levensjaren per extra sociaal contact (in QALY)	0,006
Gewonnen levensjaren dankzij extra sociaal contact (in QALY) op jaarbasis	0,07
Waarde per gezonde levensjaar	€ 50.000
Waarde van toegevoegde gezonde levensjaren door extra sociaal contact	€ 3.300

Tabel 4: Berekening impact extra bewegen op jaarbasis.

3.4 Randvoorwaarden

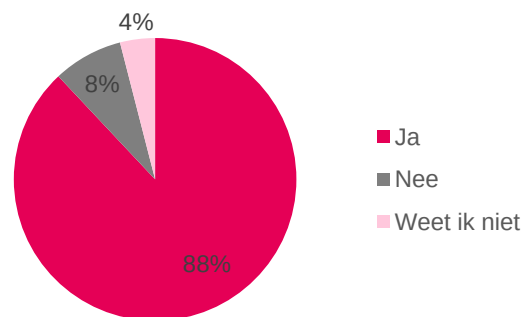
Tot slot is aan de deelnemers gevraagd welke randvoorwaarden invloed hebben (gehad) op hun deelname. Uit de analyse komt naar voren dat 60% ook zonder de betrokkenheid van NEC zou hebben deelgenomen (zie figuur 10). Voor een zesde geldt dat de betrokkenheid van NEC juist wel zorgt voor hun deelname. Deze groep heeft wel vaker nieuwe sociale contacten opgedaan. Bijna 9 op de 10 deelnemers geeft aan ook zonder koffie activiteit voor/na de activiteiten mee te doen aan de activiteiten (figuur 11). Bij diegene wie dit wel belangrijk is, zijn er meer additionele beweegminuten en meer sociaal contact gerealiseerd. De aantallen zijn te laag om daar specifieke uitspraken over te doen.

Zou u ook hebben meegedaan aan de Walking Sports Academy als NEC niet betrokken was? (n=25)



Figuur 10: Deelname als NEC niet betrokken was.

Zou u ook hebben meegedaan aan de Walking Sports Academy als er geen koffie activiteit zou plaatsvinden na afloop? (n=25)



Figuur 11: Deelname als er geen koffie activiteit was.

4 CONCLUSIE

- ▶ De Walking Sports Academy wil een sportieve ontmoetingsplek zijn voor ouderen waar ze veilig en verantwoord kunnen bewegen en tevens sociale contacten kunnen opdoen en/of onderhouden. Om de maatschappelijke impact te meten is ervoor gekozen om te analyseren hoeveel gezonde levensjaren de Walking Sports Academy bijdraagt aan de levens van de deelnemers doordat het aanzet tot bewegen en het opdoen van nieuwe contacten.
- ▶ Uit dit onderzoek blijkt dat er ongeveer 60.000 extra beweegminuten op jaarbasis worden gerealiseerd door de Walking Sports Academy. Deze beweegminuten zouden zonder de Academy niet gerealiseerd worden. Doordat een deel van deze extra beweegminuten gedaan worden door deelnemers die minder dan 150 minuten per week bewegen (gezondheidsnorm) levert dit een belangrijke bijdrage aan de gezondheid van deze deelnemers.
- ▶ Naast ouderen in beweging krijgen wordt ook het tweede doel van de Walking Sports Academy, deelnemers sociale contacten laten opdoen en/of onderhouden, behaald. Gemiddeld hebben de deelnemers 12 nieuwe mensen ontmoet waarvan ze er gemiddeld nog 1,5 buiten het programma zien. Meer dan een kwart (26%) van de deelnemers geeft aan zich minder eenzaam te voelen en een iets kleiner deel (17%) geeft aan dat dit misschien het geval is.
- ▶ Het meer laten bewegen van mensen die onvoldoende bewegen én het aanbrengen/onderhouden van nieuwe sociale contacten door de Walking Sports Academy draagt in totaal bij aan 0,28 gezonde levensjaren (QALY). Vanuit maatschappelijk perspectief kunnen we deze opbrengst waarderen met bijna 14.000 euro per jaar. Dit bedrag wordt door niemand in de portemonnee verdiend maar is de sociale waarde waar de maatschappij welvarender door wordt dankzij de organisatie van de Walking Sports Academy¹. Hierin zijn niet de opbrengsten van welzijn/geluk meegerekend. Ook besparingen in zorgkosten evenals extra zorgkosten door blessures ontbreken hier.
- ▶ De Walking Sports Academy kan haar maatschappelijke impact verder vergroten door nog meer in te zetten op doelgroepen die te weinig bewegen en zich eenzaam voelen. Nu wordt de impact veroorzaakt door ongeveer een kwart van de deelnemers dat te weinig beweegt of zich eenzaam (zou) voelen. Door bewuste strategieën te ontwikkelen waarmee deze doelgroepen gevonden en gebonden kunnen worden, bijvoorbeeld via de 1^{ste} of 2^{de} lijns zorg of via de achterban van N.E.C., kan de maatschappelijke waarde van de Walking Sports Academy verder vergroot worden.

¹ Een goede gezondheid is waardevol, zowel voor het individu als voor de maatschappij als geheel. De maatschappij profiteert van een gezonde bevolking, aangezien de economie draait op de inzet van gezonde mensen.

LITERATUUR

- ▶ Beale, S. J., Bending, M. W., Trueman, P., & Naidoo, B. (2012). Should we invest in environmental interventions to encourage physical activity in England? An economic appraisal. *The European Journal of Public Health*, 22(6), 869-873.
- ▶ Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet. Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X).
- ▶ De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Ageing* 7, 121–130 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>.
- ▶ Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijn-en-2017>.
- ▶ Koopmans, C., Heyma, A., Hof, B., Imandt, M., Kok, L., & Pomp, M. (2016). *Werkwijzer voor kosten-batenanalyse in het sociaal domein*. SEO. <https://www.mkba-informatie.nl/mkba-voor-gevorderden/richtlijnen/werkwijzer-voor-kosten-batenanalyses-het-sociale-domein/>.
- ▶ NEC maatschappelijk. (Z.D.). Missie en Visie. Opgevraagd via www.necmaatschappelijk.nl.
- ▶ Onrust, S., Smit, F., Willemse, G., Bout, J. van den, & Cuijpers, P. (2008). Costutility of a visiting service for older widowed individuals: Randomised trial. *BMC Health Services Research*, 8(1), 128. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-8-128>
- ▶ PAGAC. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* (p. 7). <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines/scientific-report>.
- ▶ Pedersen, B., & Saltin, B. (2015). *Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases*. 25, 1–72.
- ▶ Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9, 1–30. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1177849>.
- ▶ Pomp, M. (2010). Een beter Nederland: de gouden eieren van de gezondheidszorg. Amsterdam: Balans.
- ▶ Raad voor de Volksgezondheid en Zorg. (2006). *Zinnige en Duurzame Zorg*. Zoetermeer: RVZ.

- ▶ Reiner, M., Niermann, C., & Woll, A. (2013). *Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies*. 13.
<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-813>.
- ▶ Schoemaker, J. & Naberink, T. (2022). Impact Routes sport en bewegen: Onderbouwing voor het meten en waarderen van maatschappelijke effecten van projecten op het gebied van sport en bewegen.
https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?impact-routes-sport-en-bewegen&kb_id=26543.
- ▶ Taube, E., Kristensson, J., Midlöv, P., Holst, G., & Jakobsson, U. (2013). Loneliness among older people: Results from the Swedish national study on aging and care–Blekinge. *Open Geriatric Medicine Journal*, 6(1), 1-10.
- ▶ Zorginstituut Nederland. (2019). Richtlijn Voor Het Uitvoeren Van Economische Evaluaties in de Gezondheidszorg. Opgevraagd via: www.zorginstituutnederland.nl

BIJLAGE A.

Vragenlijst

1. Wat is je leeftijd?
_____ jaar
2. Wat is je geslacht?
☐ Man
☐ Vrouw
3. Wat is je burgerlijke staat?
☐ Getrouwd of in een relatie
☐ Alleenstaand
4. Wat is je hoogs behaalde opleiding?
☐ Basisonderwijs
☐ VMBO, HAVO, MBO1
☐ HAVO, VWO, MBO2-4
☐ HBO of WO Bachelor
☐ HBO of WO Master of doctor
5. Hoe vaak doe je meestal in een maand mee?
☐ Altijd
☐ 3 keer
☐ 2 keer
☐ 1 keer
☐ Een paar keer per jaar
6. Vanaf welke maand doe je mee?

☐ September	☐ November	☐ Januari	☐ Maart	☐ Mei
☐ Oktober	☐ December	☐ Februari	☐ April	
7. Aan welke soort activiteit doe je meestal mee? Meerdere antwoorden mogelijk
☐ Wandelen
☐ Goffert gym (bootcamp)
☐ Walking football
☐ Stoel gym
8. Hoeveel **nieuwe** mensen heb je ongeveer ontmoet tijdens de activiteiten? *Een schatting is prima.*
_____ mensen
9. Hoeveel van deze **nieuwe** mensen zie je ook buiten de activiteiten? *Een schatting is prima.*
_____ mensen

10. Kruis aan wat van jou van toepassing is.

Door de Academy voel ik mij energieker	Nee	Misschien	Ja
Door de Academy is mijn kwaliteit van bewegen verbeterd	Nee	Misschien	Ja
Door de Academy voel ik mij minder eenzaam	Nee	Misschien	Ja
Ik mis mensen om me heen	Nee	Misschien	Ja
Er zijn voldoende mensen met wie ik me verbonden voel	Nee	Misschien	Ja

11. Hoeveel uren per week doet u momenteel aan matig of intensief bewegen?

Matig of intensief bewegen zijn activiteiten waarvan uw hartslag versneld zoals stevig wandelen?

- | | | | |
|--|--|--|---|
| ☐ 0 uur | ☐ 1 tot 1,5 uur | ☐ 2,5 tot 3 uur | ☐ 4 tot 4,5 uur |
| ☐ Tot 0,5 uur | ☐ 1,5 tot 2 uur | ☐ 3 tot 3,5 uur | ☐ 4,5 tot 5 uur |
| ☐ 0,5 tot 1 uur | ☐ 2 tot 2,5 uur | ☐ 3,5 tot 4 uur | ☐ Meer dan 5 uur |

12. Bent u door de Walking Sports Academy méér gaan bewegen?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Weet ik niet

13. Zo ja, hoeveel méér bent u gaan bewegen?

- ☐ Alleen tijdens de wekelijkse activiteit
☐ Ook buiten de wekelijkse activiteit, ongeveer _____ uur per week
☐ Weet ik niet

14. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Uitstekend | ☐ Matig |
| ☐ Zeer goed | ☐ Slecht |
| ☐ Goed | |

15. Zou u ook hebben meegedaan aan de Walking Sports Academy als NEC niet betrokken was? (*Dit betekent geen kleding en gebruik huidige locatie*)

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Weet ik niet

16. Zou u ook hebben meegedaan aan de Walking Sports Academy als er geen koffie activiteit zou plaatsvinden na afloop?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Weet ik niet



**OPEN UP
NEW HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.**