



IMPACTRAPPORTAGE & ERVARINGEN WANDELCHALLENGES 2022_

BEOORDELING, MAATSCHAPPELIJKE OPBRENGSTEN EN ANDERE RESULTATEN
VAN DE TWEE ACHTERHOEKSE WANDELCHALLENGES IN 2022



Tom Naberink & Hilde de Groot
December 2022

IMPACTRAPPORTAGE & ERVARINGEN WANDELCHALLENGES 2022

BEOORDELING, MAATSCHAPPELIJKE OPBRENGSTEN EN ANDERE RESULTATEN
VAN DE TWEE ACHTERHOEKSE WANDELCHALLENGES IN 2022

Auteurs: Tom Naberink (tom.naberink@han.nl) & Hilde de Groot (hilde.degroot@han.nl)

Sports & Economics Research Centre (SERC)

HAN University of Applied Sciences (HAN)



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

INHOUDSOPGAVE

1	INLEIDING	4
1.1	Project wandelchallenges.....	4
1.2	Stakeholders.....	4
1.3	Structuur van het rapport.....	5
2	AANPAK	6
2.1	Wat is een impactrapportage?.....	6
2.2	Veranderstrategie.....	7
2.3	Effectmeting.....	7
2.4	Vertalen naar monetaire waarde.....	8
2.5	Dataverzameling.....	9
3	RESULTATEN	11
3.1	Achtergrondkenmerken.....	11
3.2	Ervaringen deelnemers.....	11
3.3	Mechanisme en verbetering gezondheid.....	12
3.4	Impact.....	13
3.5	Nieuwe gewoonte.....	15
4	CONCLUSIE	17
	BIJLAGE	19
4.1	Bijlage 1: Theoretische onderbouwing.....	19
4.2	Bijlage 2: De vragenlijst.....	21

1 INLEIDING

In dit hoofdstuk wordt kort het project toegelicht, wat het doel is van deze impactrapportage en de structuur van dit rapport.

1.1 Project wandelchallenges

In 2022 zijn twee wandelchallenges in de Achterhoek georganiseerd. In het begin van het jaar (17 januari t/m 27 maart) is een wandelchallenge gehouden waarbij bewoners van gemeentes Oost Gelre en Montferland in teams met elkaar de strijd aan gingen om de meeste ommetjes te lopen. Dit was zo'n succes dat er later in het jaar (23 september t/m 2 december) een tweede wandelchallenge is georganiseerd. Hierbij mochten alle acht Achterhoekse gemeentes (Aalten, Berkelland, Bronckhorst, Doetinchem, Montferland, Oost Gelre, Oude IJsselstreek en Winterswijk) meedoen en werd er gefocust op werknemers.

Het doel voor het organiseren van beide challenges was om meer mensen meer in beweging te krijgen. De gedachte hierachter is dat beweging zorgt voor fittere en vitalere bewoners/medewerkers. Om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen zijn er verschillende motiverende mechanismen ingezet. Enkele voorbeelden hiervan zijn: tracken van ommetjes via de app, verbinding met het team creëren en competitiegevoel buiten het team aanmoedigen. Daarnaast is er bewust gekozen voor een lengte van 10 weken. Dit zou voldoende tijd moeten zijn om een nieuwe gewoonte te vormen waardoor er nog extra gezondheidswinst (door extra beweging) na de challenge gerealiseerd wordt.

Het doel van deze impactrapportage is driedig:

- 1) Analyseren wat deelnemers van de wandelchallenges vonden.
- 2) Analyseren hoeveel (en wat voor) maatschappelijke impact dit project heeft gerealiseerd.
- 3) Verbeterpunten identificeren en concrete adviezen geven over hoe volgende (wandel)challenges (nóg) beter kunnen worden opgezet en (nóg) meer maatschappelijke impact kunnen realiseren.

1.2 Stakeholders

Dit project is opgezet en uitgevoerd door verschillende partijen. De belangrijkste zijn: Fit Veur Altied (samenwerking tussen Graafschap College, De Graafschap Verbindt, Open Club de Nevelhorst en Achterhoek in Beweging), de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), de

Hersenstichting en de Achterhoekse gemeentes Aalten, Berkelland, Doetinchem, Montferland, Oost Gelre, Oude IJsselstreek en Winterswijk, waarvan gemeentes Montferland en Oost Gelre in beide challenges meededen. Deze wandelchallenges zijn deel gefinancierd vanuit het programma Living Lab vanuit ZonMW.

1.3 Structuur van het rapport

In het volgende hoofdstuk wordt allereerst de methodiek toegelicht die gebruikt is om de opbrengsten van het project op te halen. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 de resultaten beschreven, met name op de gebieden wat men vond van de wandelchallenge en de maatschappelijke impact van de wandelchallenges. Tot slot is er een conclusie te vinden in hoofdstuk 4.

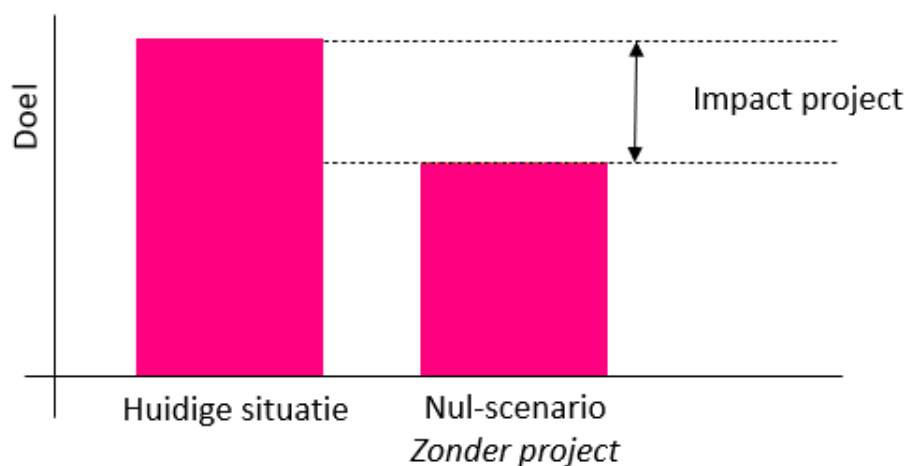
2 AANPAK

In dit hoofdstuk zal de aanpak van dit rapport worden toegelicht. Dit rapport bestaat uit een impactrapportage en de ervaringen van de deelnemers. Voor de ervaringen is er via enquêtes gevraagd aan de deelnemers wat men van de wandelchallenge vond, waarom en of hij/zij nog verbeterpunten heeft. Wat betreft de opzet van de impactrapportage is wat meer uitleg nodig.

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. Ook aan sportorganisaties zoals verenigingen, bonden, stichtingen, sportondernemers of gemeentelijke organisaties wordt steeds vaker gevraagd wat hun maatschappelijke impact is. Veel sport en beweegactiviteiten op lokaal niveau hebben doelen die samenhangen met bewegen, gezondheid en sociale participatie. Impact gaat over het vaststellen van een verandering op deze doelen. Deze verandering is het verschil tussen de huidige (of toekomstige) situatie en een situatie zonder het sportproject. Dit noemen we het *nul-scenario*. Het verschil tussen de uitkomsten van de indicator in de huidige situatie en het nul-scenario, is de impact of het effect van het sportproject (zie figuur 1).

Deze impactrapportage concentreert op het doel dat de wandelchallenges hebben, namelijk de gezondheid bevorderen van Achterhoekse bewoners/medewerkers door hen meer in beweging te krijgen.

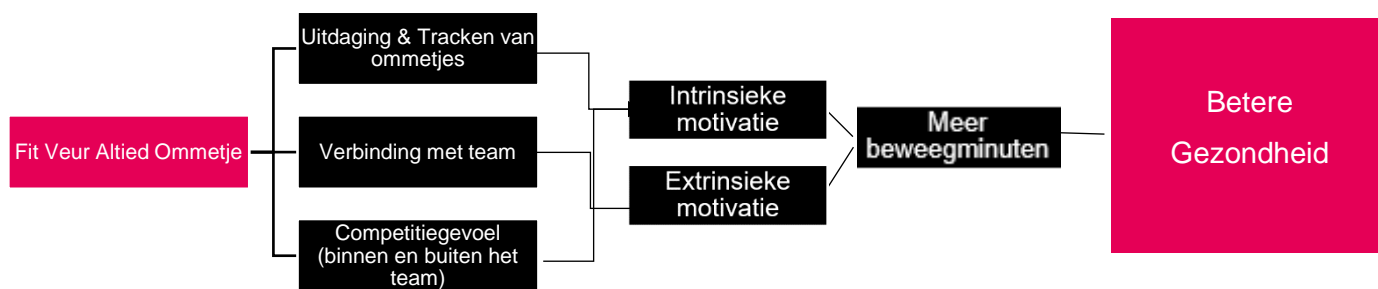


Figuur 1: Toelichting op het vaststellen van impact

2.2 Veranderstrategie

De veranderstrategie is de machinekamer van je maatschappelijke impact. Het vormt de schakel tussen je sport- en beweegproject en het doel dat je nastreeft. Door het opstellen van de veranderstrategie wordt inzichtelijk over welke tandwielen je sport- en beweegproject werkt of zou moeten werken. Dit helpt om te snappen hoe de impact tot stand komt, hoe je ze kunt vergroten of waar je op moet letten.

In figuur 2 is de veranderstrategie visueel vormgegeven in een impactmodel. De persoonlijke uitdaging met de mogelijkheid tot tracking, de verbinding met het team en het competitiegevoel (zowel binnen als buiten het team) moeten zorgen voor meer intrinsieke en extrinsieke motivatie om te bewegen. Verhoogde motivatie zorgt voor meer beweegminuten.



Figuur 2: Veranderstrategie als impactmodel

Het is interessant om dieper in te gaan op de mechanismen die zorgen voor een verandering in de intrinsieke en extrinsieke motivatie. Enkele mechanismen die verder onderzocht worden zijn:

- Competitiegevoel binnen het team
- Competitiegevoel met andere teams
- Persoonlijke uitdaging
- Nieuw gezond gedrag
- Verbinding binnen het team

2.3 Effectmeting

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 vaataandoeningen, 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.

Het onderzoek zal niet in staat zijn al deze bovenstaande gezondheidseffecten te meten. In plaats daarvan proberen we vast te stellen hoeveel iemand beweegt én hoeveel beweging (in minuten) door de Wandelchallenge wordt toegevoegd. Voor het bepalen van de maatschappelijke waarde is het van belang om te weten wie de beweegminuten 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 de wandelchallenge minder bewogen dan 150 minuten per week mee worden genomen in de berekening van de maatschappelijke waarde.

2.4 Vertalen naar monetaire waarde

De extra beweegminuten die veroorzaakt worden door de wandelchallenge kunnen vertaald worden naar extra gezondheid. 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 wandelchallenges. 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.

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, Open Clubs & Vitale Sportparken in Gelderland en de Walking Sports Academy in Nijmegen.

De effecten van bewegen 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 onderzoeken (zie o.a. Pomp, 2010) en beschouwd wordt als robust kengetal bij maatschappelijke kosten en batenanalyses in het sociaal domein (Koopmans et al., 2016).

2.5 Dataverzameling

De benodigde data zijn afkomstig uit 2 bronnen. De eerste bron is de database van de Ommetje-app. Hieruit kan worden gedestilleerd hoeveel mensen er meededen, hoeveel ommetjes er

gelopen zijn en hoeveel kilometer er in totaal gewandeld is. Daarnaast zijn data afkomstig uit twee vragenlijsten die zijn gehouden onder deelnemers van de wandelchallenges. De vragenlijst is afgenomen aan het einde van beide wandelchallenges via een link in de Ommetje-app. De vragenlijst na de eerste wandelchallenge heeft open gestaan van 20-03-2022 t/m 04-04-2022. De vragenlijst na de tweede wandelchallenge heeft open gestaan van 18-11-2022 t/m 05-12-2022.

De respons op de vragenlijsten is niet eerlijk verdeeld over de twee wandelchallenges. Bij de eerste wandelchallenge zijn er 109 reacties opgehaald; bij de tweede challenge slechts 19. De reden voor de lage respons op de tweede vragenlijst is waarschijnlijk dat het minder prominent in de app werd getoond. De lage respons op de tweede vragenlijst betekent dat we de tweede wandelchallenge niet betrouwbaar kunnen evalueren. Er is daarom gekozen om de reacties samen te nemen en zo een gedeeld beeld te schetsen van de wandelchallenges, waarbij genoemd moet worden dat dit beeld dus grotendeels leunt op de resultaten van de eerste wandelchallenge. Belangrijk om hierbij te benoemen is dat ondanks de verschillende doelgroepen van de wandelchallenges (bewoners van twee gemeentes t.o.v. medewerkers in acht gemeentes), de resultaten over het algemeen erg overeen kwamen met elkaar.

3 RESULTATEN

In totaal werd er tijdens de wandelchallenge meer dan 250.000 km gelopen. Dat is meer dan 6x rond de wereld! In dit hoofdstuk wordt ingegaan op wie de deelnemers waren, wat ze van de wandelchallenges vonden, wat de werkende mechanismen waren, hoeveel extra beweegminuten er zijn gerealiseerd en wat de maatschappelijk impact is van dit project.

3.1 Achtergrondkenmerken

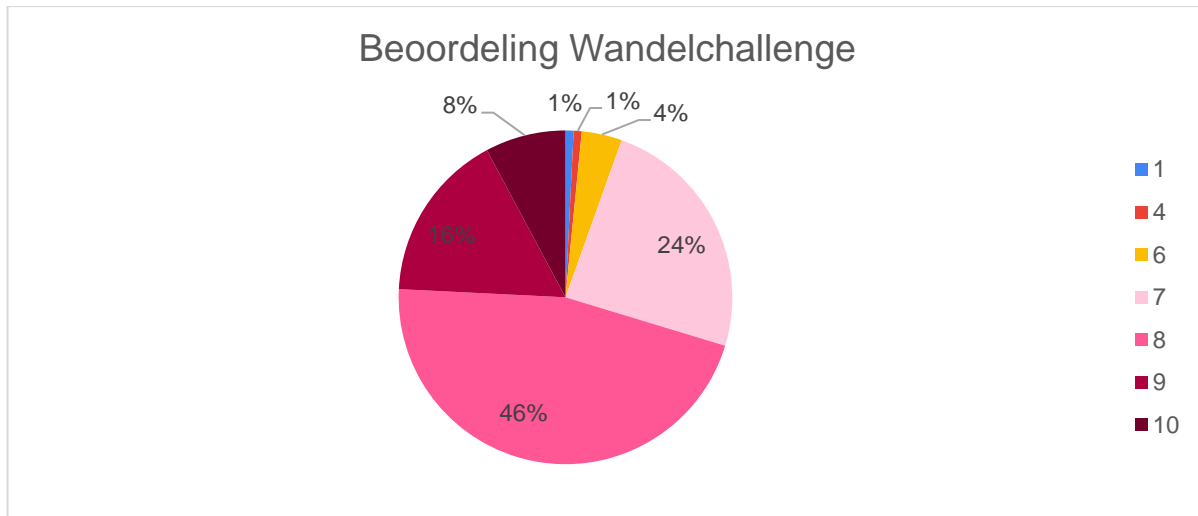
Op basis van de enquête kan er geconcludeerd worden dat er vooral vrouwen (69%) mee hebben gedaan aan de wandelchallenge die midden (30%) of hoog (56%) opgeleid zijn. De gemiddelde leeftijd is 53,5. Zo'n 52% van de deelnemers heeft een hoger dan normaal gewicht: 32% heeft overgewicht (BMI 25-29,9); 14% heeft obesitas (BMI 30-34,9); 6% heeft extreem obesitas (BMI 35+). Deze verdeling van BMI komt overeen met het landelijk gemiddelde (CBS, 2021). Een groot deel van de wandelaars (89%) beoordeelt haar eigen gezondheid minstens als goed.

Indicator	Categorie	% / gemiddelde
Leeftijd	Gemiddelde	53,5
Geslacht	Man	69%
	Vrouw	30%
	Anders	1%
Opleiding	Laag	14%
	Midden	30%
	Hoog	56%
BMI	Ondergewicht	0%
	Normaal gewicht	48%
	Overgewicht	32%
	Obesitas	14%
	Extreem obesitas	6%
Ervaren gezondheid	Slecht	0%
	Matig	11%
	Goed	62%
	Zeer goed	23%
	Uitstekend	4%

Tabel 1: Tabel achtergrondkenmerken

3.2 Ervaringen deelnemers

De wandelchallenge werd zeer gewaardeerd door de deelnemers. Zo'n 66% van de deelnemers geeft een 8 of hoger. Het gemiddelde cijfer is een 7,9. Nagenoeg iedereen (98%) geeft de wandelchallenge een voldoende (zie figuur 3).



Figuur 3: Beoordeling Wandelchallenge

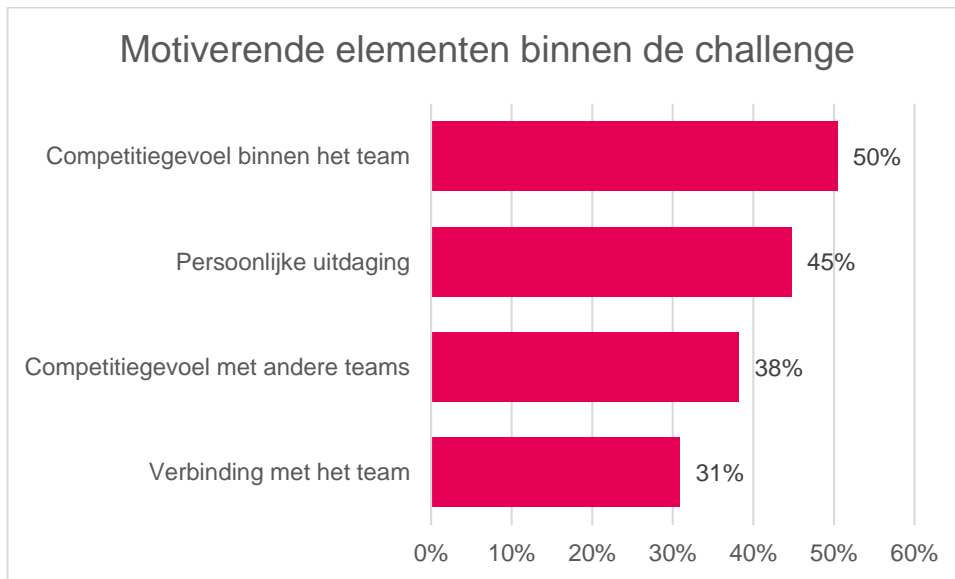
Er waren veel positieve uitingen over de challenge. Men was vooral positief over de extra beweging, de optie om medailles te verdienen, de opzet van de challenge en over het teamgevoel. Een deel van de respondenten riepen meteen op om de challenge te herhalen.

Er waren ook nog wat tips, de belangrijkste waren:

- Maak de puntentelling eerlijker.
- Maak het lastiger om te sjoemelen met de app.
- Voeg naast wandelen ook fietsen toe.
- Meer (persoonlijke) communicatie a.d.h.v. mail of notificaties.
- Niemand meer toelaten na de start van de challenge.
- Mogelijkheid van kopen XP wordt als oneerlijk gezien.

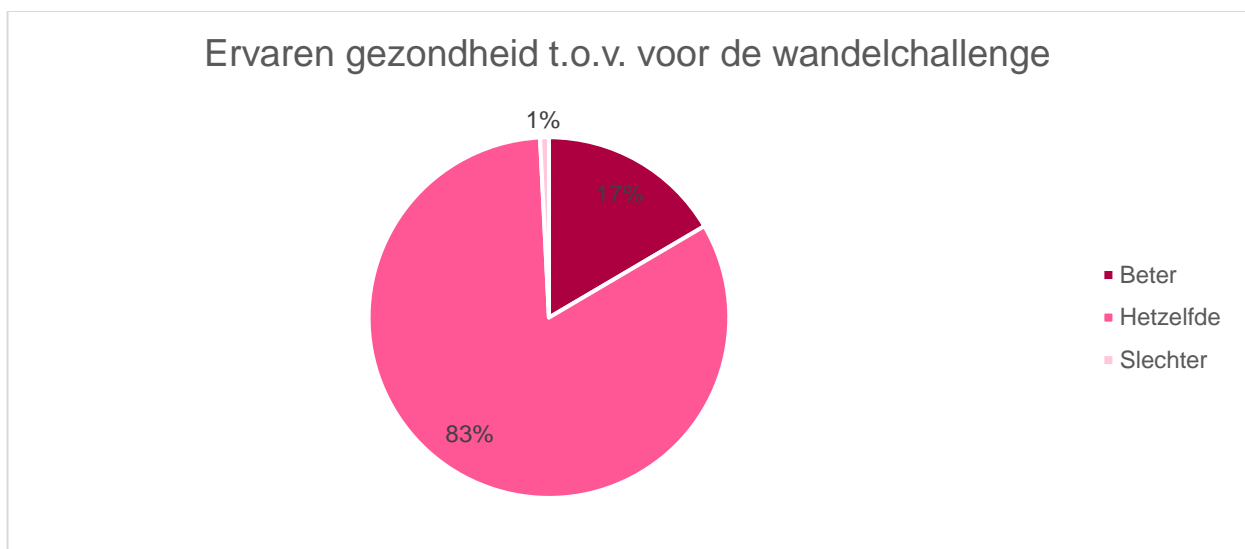
3.3 Mechanisme en verbetering gezondheid

Uit de enquête blijkt dat men gemotiveerd is om de wandelingen te maken. De challenge in teamverband was een belangrijk motiverend element (zie figuur 4). Ongeveer de helft (50%) van de mensen geeft aan dat ze gemotiveerd werden door het competitiegevoel binnen het team en bijna een derde (31%) geeft aan gemotiveerd te zijn door de verbinding met het team. Daarnaast geeft bijna de helft (45%) van de respondenten aan dat ze intrinsiek gemotiveerd zijn doordat ze de challenge zien als een persoonlijke uitdaging. Het laatste belangrijke motiverende element is het competitiegevoel met andere teams (38%).



Figuur 4: Grafiek motiverende elementen binnen de challenge (meerdere antwoorden mogelijk).

Van de deelnemers ervaart 17% een betere gezondheid dan voor de challenge. Het overgrote deel (83%) ervaart dezelfde gezondheid. Slechts 1% ervaart een slechtere gezondheid (zie figuur 5).



Figuur 5: Ervaren gezondheid t.o.v. voor de wandelchallenge.

3.4 Impact

Aan de eerste en tweede wandelchallenge deden 1391 respectievelijk 1097 wandelaars mee, dus er zijn in totaal 2488 deelnemers die mee hebben gedaan aan een 10-weekse challenge.

Dit zijn echter niet 2488 unieke deelnemers. Het is waarschijnlijk dat een klein deel beide challenges heeft gedaan. Voor de impact kunnen we wel rekenen met 2488 deelnemers omdat de beweegminuten gemaakt worden ongeacht of ze al een keer eerder meegedaan hebben. Van deze 2488 deelnemers loopt 58% meer vanwege de wandelchallenge, dat zijn dus 1443 mensen. Gemiddeld bewegen deze deelnemers/wandelaars zo'n 222 minuten (3,7 uur) extra per week. Omdat niet iedereen de challenge tot het einde volhoudt, gaan we uit van gemiddeld 8 weken. Dit betekent dat er ongeveer 2.560.000 extra beweegminuten zijn gerealiseerd binnen de wandelchallenges. Zie voor een overzicht van de berekeningen tabel 2.

Extra beweegminuten	Uitkomstmaten
Wekelijks aantal deelnemers	2488
Deel van de deelnemers die extra beweegt door de activiteiten	58%
Aantal deelnemers dat extrabeweegt door de activiteiten	1443
Gemiddeld aantal extra beweegminuten per deelnemer per week	222
Aantal weken deelname	8
Aantal extra beweegminuten door de wandelchallenge (afgerond)	2.560.000

Tabel 1: Berekening aantal extra beweegminuten wandelchallenges.

Om de maatschappelijke impact te berekenen moet er gekeken worden naar de mensen die zonder de wandelchallenge niet genoeg zouden bewegen. Van de 2488 deelnemers zijn dat 249 personen (10%). Van de mensen die zonder de wandelchallenge nog niet genoeg bewoog, geeft 81% aan dat ze meer zijn gaan bewegen door de wandelchallenge en gemiddeld zo'n 177 extra beweegminuten per week maken. We gaan er wederom vanuit dat een gemiddelde deelnemer 8 weken meedoet. Dat betekent dat de mensen die nog niet genoeg bewogen voor de wandelchallenge 286.000 extra beweegminuten hebben gerealiseerd door de challenge. Deze extra beweegminuten kunnen vertaald worden in 2,12 extra QALY, die in totaal 106.000 euro waard zijn. Zie voor een overzicht van de berekeningen tabel 3.

Maatschappelijke impact	Uitkomstmaten
Wekelijks aantal deelnemers	2488
Deel van de deelnemers dat niet genoeg beweegt (<150 minuten per week)	10%*
Aantal deelnemers dat niet genoeg beweegt	249
Deel van de deelnemers dat meer beweegt door de activiteiten	81%
Aantal deelnemers dat niet genoeg beweegt en meer beweegt door de activiteiten	202
Gemiddeld aantal extra beweegminuten per deelnemer per week	177
Aantal weken per jaar	8
Aantal extra beweegminuten door de wandelchallenges door mensen die niet genoeg bewogen voor de challenge (afgerond)	286.000
Gezondheidswinst per minuut (in QALY)	0,0000074
Gewonnen levensjaren dankzij de wandelchallenges (in QALY)	2,12
Waarde van 1 QALY	€ 50.000
Maatschappelijk impact wandelchallenges	€ 106.000

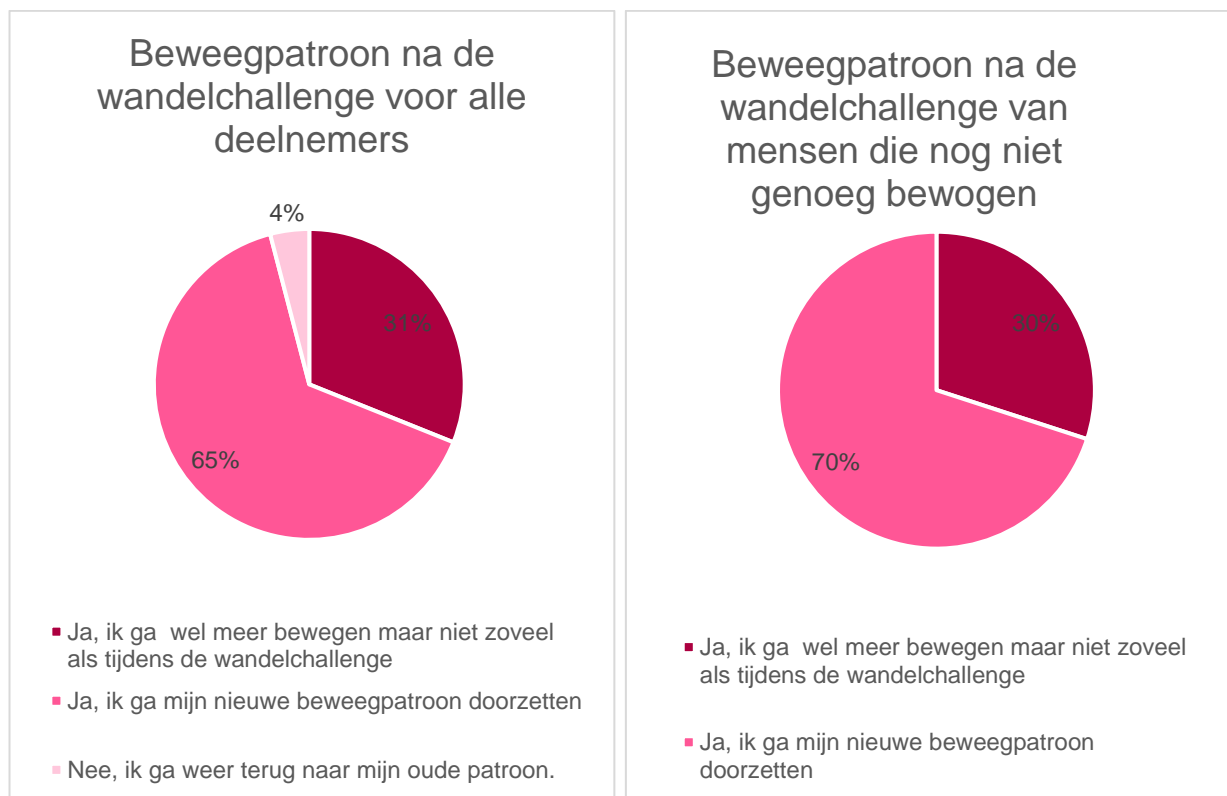
Tabel 3: Berekening maatschappelijke impact wandelchallenges.

* Opvallend is dat 90% van de respondenten aangeeft dat ze 150 minuten of meer bewegen per week. Dat betekent dat slechts 10% nog niet voldoende beweegt. Dit is opvallend gezien landelijk slechts 47% van de Nederlanders van 18+ aan de beweegrichtlijn voldoet en dat ouderen minder vaak deze beweegrichtlijn halen (RIVM, 2022). Het kan zijn dat er juist sportieve mensen zich hebben aangesloten. Een andere verklaring is dat de 90% die we hier vinden een overschatting is, bijv. door een onduidelijke vraagstelling of zelfoverschatting. De consequentie van het laatste is dat de berekende maatschappelijke impact een onderschatting is.

3.5 Nieuwe gewoonte

De berekende extra beweegminuten en de maatschappelijke impact in het vorige subhoofdstuk zijn gebaseerd op de periode van de wandelchallenges. Een van de doelen was echter om mensen ook na de wandelchallenge meer in beweging te krijgen doordat ze nieuwe gewoonten zouden creëren. Van alle deelnemers geeft 96% aan dat ze van plan zijn om meer te bewegen na de wandelchallenge dan ervoor. Zo'n 64% geeft aan het nieuwe beweegpatroon te willen doorzetten. Daarnaast geeft 31% aan dat ze na de wandelchallenge meer willen blijven bewegen dan voor de challenge maar niet zoveel als tijdens. Slechts 4% geeft aan weer terug te gaan naar het oude patroon (zie figuur 6). Als we inzoomen op de mensen die nog niet genoeg bewogen voor de challenge zien we eenzelfde patroon: 70% geeft aan het nieuwe

beweegpatroon door te willen zetten en 30% geeft aan meer te willen bewegen dan voor de wandelchallenge maar niet zoveel als tijdens de wandelchallenge (zie figuur 7). Al met al is dit een positief beeld. De kanttekening moet hier wel worden gemaakt dat dit slechts een intentie is en nog geen gerealiseerde beweegminuten. Het is zeer waarschijnlijk dat de berekende beweegminuten en maatschappelijke impact in het vorige hoofdstuk een onderschatting zijn van de daadwerkelijke impact van de wandelchallenges omdat er dus op de lange termijn ook extra beweegminuten worden gemaakt.



Figuren 6 (links) & 7 (rechts): Grafieken beweegpatronen na de wandelchallenge voor alle deelnemers en deelnemers die nog niet genoeg bewogen voor de challenge.

4 CONCLUSIE

- ▶ De wandelchallenges waren een groot succes. Er waren in totaal **2488 deelnemers**. Aan de eerste wandelchallenge deden 1391 mensen mee, bij de tweede wandelchallenge was dat 1097. Tijdens de wandelchallenges is er meer dan 250.000 km gelopen. Dat is meer dan 6x rond de wereld!
- ▶ De wandelchallenges werden erg gewaardeerd door de deelnemers en de **gemiddeld eindbeoordeling was een 7,9**. Meermaals werd er gevraagd dit soort wandelchallenges vaker op te zetten. De belangrijkste motiverende elementen binnen de challenge waren: Competitiegevoel binnen het team, persoonlijke uitdaging, competitiegevoel met andere teams en verbinding met het team.
- ▶ De deelnemers hebben in totaal meer dan **2.500.000 extra beweegminuten** gerealiseerd tijdens de 10-weekse wandelchallenges.
- ▶ Zo'n **17% van de lopers voelt zich gezonder** na de wandelchallenge. De **maatschappelijke impact** van de gewonnen levensjaren (2,12 QALY) wordt geschat op **106.000 euro**. De beweegminuten en de maatschappelijke impact zijn waarschijnlijk nog een stuk groter omdat deze slechts op basis van de gerealiseerde impact van de wandelchallenge zijn berekend. Zo'n **96% van de deelnemers geeft aan de nieuwe beweggewoonte (deels) door te willen zetten**.
- ▶ Om de wandelchallenge nog beter te maken moet vooral worden gekeken naar de werking van de app. Deze moet zo eerlijk mogelijk worden, mensen zijn namelijk fanatiek als ze tegen anderen strijden.
- ▶ Om **nog meer maatschappelijke impact** te maken moet er gezocht worden naar een manier om **meer mensen aan de challenge te verbinden die nog niet genoeg bewegen**. Ondanks dat er een redelijk normale afspiegeling van de samenleving meeliep qua (over)gewicht, voldeed zo'n 90% van de deelnemers ook zonder de wandelchallenge aan de beweegrichtlijn. Dat is ver boven het gemiddelde. Juist de mensen in beweging krijgen die nog niet genoeg bewegen zorgt voor de meeste maatschappelijke impact.

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.
- ▶ CBS (2021). Meer volwassenen met ernstig overgewicht tevreden met gewicht. www.cbs.nl.
- ▶ 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)
- ▶ 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/>.
- ▶ 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://bmcpublikehealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-813>
- ▶ RIVM (2022). Cijfers en feiten sport en bewegen. www.loketgezondleven.nl.
- ▶ 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.
- ▶ Zorginstituut Nederland. (2019). Richtlijn Voor Het Uitvoeren Van Economische Evaluaties in de Gezondheidszorg. . Opgevraagd via: www.zorginstituutnederland.nl

BIJLAGE

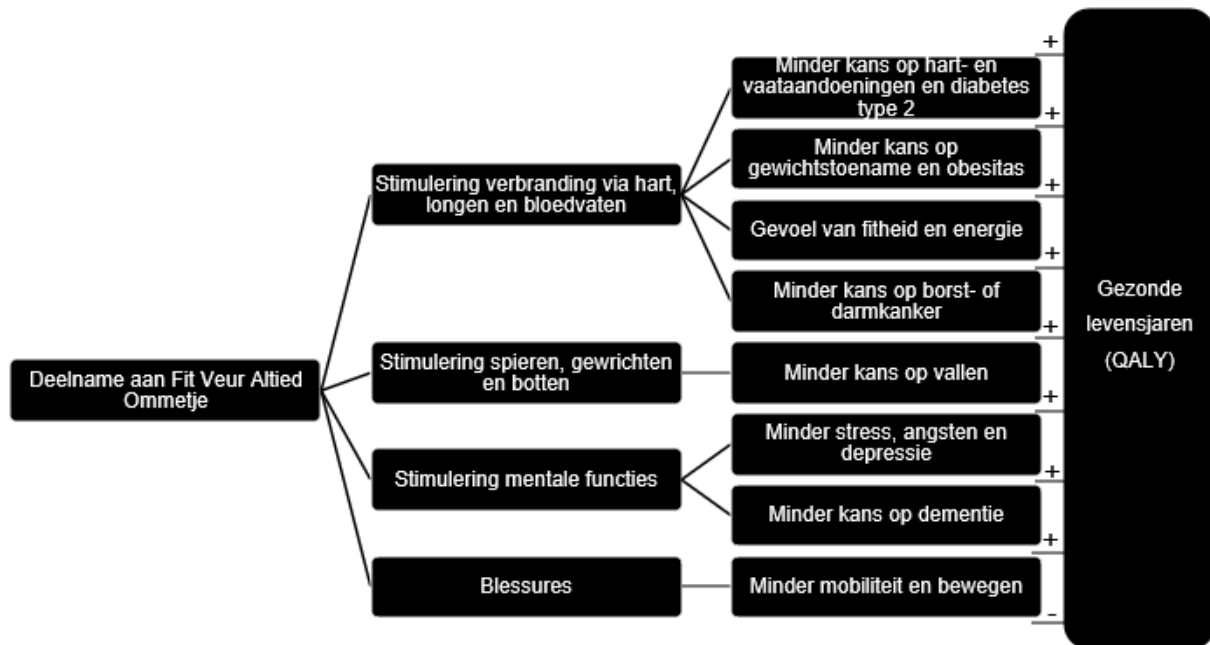
4.1 Bijlage 1: Theoretische onderbouwing

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 vaataandoeningen, 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.

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 wandelchallenges. 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 wandelchallenges bijdraagt aan de samenleving en welke waarde dit vertegenwoordigt. Het impactmodel in figuur 8 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 8: Impactmodel Fit Veur Altied Ommetje

4.2 Bijlage 2: De vragenlijst

1. Wat is je leeftijd?
2. Wat is je geslacht?
3. Wat is jouw hoogst afgeronde opleiding (met diploma of getuigschrift)?
4. Hoe lang bent u (zonder schoenen)?
5. Hoeveel kilo weegt u zonder kleren? (afroonden op hele kilo's)
6. Met de wandelchallenge van welke gemeente doe je mee?
7. Hoe heb jij kennis gemaakt met de FIT VEUR ALTIED wandeluitdaging?
8. Hoeveel uur beweeg je tijdens de wandelchallenge gemiddeld per week (dus inclusief de wandelchallenge)?
- 9a. Is dit meer/minder dan normaal (zonder de wandelchallenge)?
- 9b. Hoeveel meer/minder uur beweeg je per week?
- 9c. Ben je van plan om na de wandelchallenge dit nieuwe patroon door te zetten?
- 9d. Mogen we je na ongeveer 2 maanden nog eens vragen of je bovenstaande plan ook daadwerkelijk gerealiseerd is? Zo ja, vul dan hieronder je emailadres in, zo nee, laat dit vak leeg.
10. Welke elementen in deze wandelchallenge werkten motiverend voor jou om meer te bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk)
11. Wat vind je, over het algemeen genomen, van je gezondheid?
12. In hoeverre ben je het eens met onderstaande stellingen over jouw (mentale) gezondheid?
[Door de wandelchallenge is mijn kwaliteit van bewegen verbeterd.]
12. In hoeverre ben je het eens met onderstaande stellingen over jouw (mentale) gezondheid?
[Door de wandelchallenge voel ik mij energiever]
13. In vergelijking met voordat je ging deelnemen aan de wandelchallenge hoe zou je nu je gezondheid beoordelen?
14. Wat voor cijfer zou je de wandelchallenge geven?
15. Maak de zin af: 'De wandelchallenge FIT VEUR ALTIED
16. Wat voor verbeteringen zie jij voor de wandelchallenge?
17. Heb je nog overige opmerkingen?