



Dit factsheet is een uitgave van het NIVEL.

De gegevens mogen met bronvermelding worden gebruikt (Ooms, L., Veenhof, C. **Meer bewegen met Start to Run**. Factsheet Paramedische zorg, Sport bewegen en gezondheid. Utrecht: NIVEL, 2010). U vindt dit factsheet en alle andere NIVEL publicaties in PDF-format op [www.nivel.nl](http://www.nivel.nl).

## Meer bewegen met Start to Run

Deelnemers aan het 6-weekse hardloopp programma “Start to Run” van de Atletiekunie blijken direct na afloop van het programma meer te zijn gaan bewegen. Ook op de langere termijn zijn deze veranderingen in het beweeggedrag nog steeds aanwezig. Start to Run blijkt daarom een effectief programma te zijn om deelnemers op een laagdrempelige en plezierige manier in beweging te krijgen en te houden.

### Start to Run

“Mensen in beweging brengen en houden en hen het plezier in hardlopen te laten ontdekken”, zo luidt de missie van de Atletiekunie voor Start to Run. Het programma wordt tweemaal per jaar (in het voorjaar en najaar) op ruim 126 locaties in Nederland aangeboden en is gericht op beginnende hardlopers (volwassenen). Gedurende het 6-weekse programma wordt er kennis gemaakt met de diverse facetten van de loopsport. De deelnemers trainen eenmaal per week georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach. Daarnaast krijgen zij huiswerk mee om ook zelf nog tweemaal per week te gaan hardlopen. Tijdens de begeleide lessen worden theorie-items aangeboden, bijvoorbeeld over goede schoenen en voeding. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema’s. Op de zesde en laatste training wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met een testloop van 3 tot 5 kilometer. Na afloop van het programma kunnen de deelnemers doorstromen in een reguliere hardlooptroep of als individueel lid bij de Atletiekunie verder gaan. De trainingen worden aangeboden door atletiekverenigingen in combinatie met hardloopspecialisten.

### Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)

Start to Run wordt momenteel uitgevoerd in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB).<sup>1,2</sup> Het NASB is geïnitieerd door de rijksoverheid om Nederlanders op grote schaal te verleiden tot een actieve leefstijl. Binnen het NASB worden in de periode 2008-2011, onder toezicht van het Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF), 13 laagdrempelige sportconcepten van 10 sportbonden in Nederland geïmplementeerd om de minder actieve Nederlanders te stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen. Met subsidie van NOC\*NSF evalueert het NIVEL het proces en de effecten van deze sportconcepten op o.a. het beweeggedrag van de deelnemers. Dit factsheet beschrijft de opzet en eerste resultaten van het effectonderzoek met betrekking tot de effecten op het beweeggedrag voor het sportconcept Start to Run.

### Effecten op bewegen onderzocht

Om de effecten van Start to Run op het beweeggedrag van de deelnemers te bepalen is in dit onderzoek de SQUASH-vragenlijst (Short QUestionnaire to ASses Health enhancing physical activity)<sup>3</sup> gebruikt. Met behulp van deze vragenlijst kan worden berekend of iemand voldoet aan de beweegnormen. In dit onderzoek zijn als maatstaf voor voldoende beweging de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de Combinorm gebruikt<sup>4</sup> (zie tabel 1). De NNGB is bedoeld voor het behouden van een goede gezondheid, de Fitnorm daarentegen richt zich op het verbeteren van de conditie. Wie tenminste één van beide normen haalt, voldoet aan de zogenoemde Combinorm, en beweegt in feite voldoende.

Tabel 1: Definities van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, Fitnorm en Combinorm voor volwassenen

**Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):**

Minimaal 5 dagen per week tenminste één half uur matig intensieve lichamelijke activiteit

**Fitnorm:**

Tenminste 3 dagen per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit

**Combinorm:**

Tenminste voldoen aan één van bovenstaande normen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen of Fitnorm)

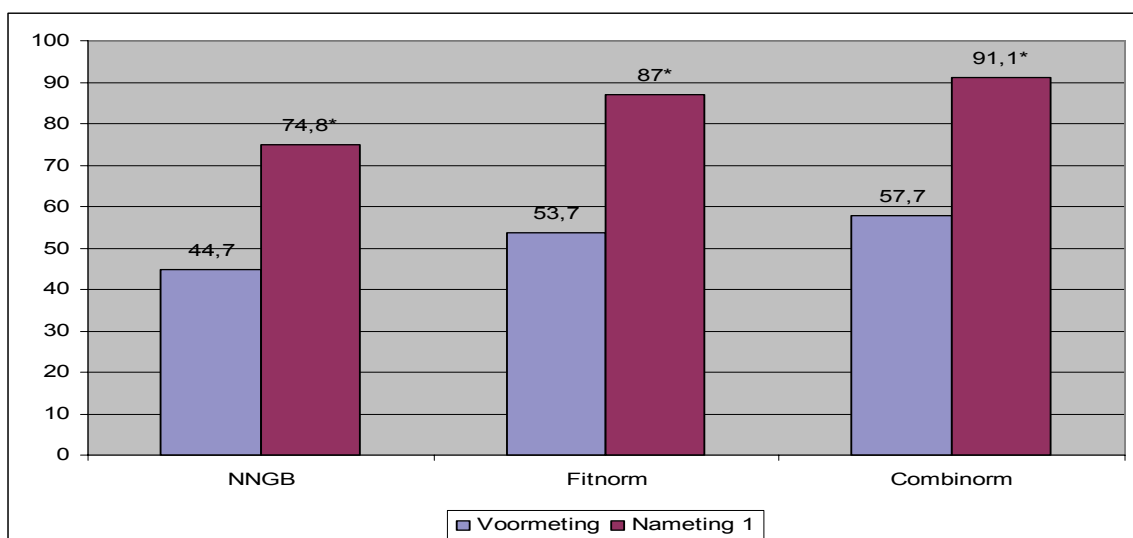
Bij een groep deelnemers aan Start to Run is de SQUASH-vragenlijst driemaal afgenomen: Bij aanvang van Start to Run (voormeting), direct na afloop (nameting 1) en 6 maanden na aanvang (nameting 2). De SQUASH-vragenlijst is ook afgenomen bij een controle groep, bestaande uit leden van het Consumentenpanel Gezondheidszorg van het NIVEL.<sup>5</sup> De controle groep heeft de vragenlijst tweemaal ingevuld, namelijk bij aanvang van het onderzoek (voormeting) en na 6 maanden (nameting 2).

*Om de effecten direct na afloop van het programma te bepalen, zijn analyses uitgevoerd over de 123 Start to Run deelnemers die de voormeting en nameting 1 hebben ingevuld. Om de effecten na 6 maanden te bepalen en de resultaten te vergelijken met de controle groep zijn analyses uitgevoerd over de 100 Start to Run deelnemers die de voormeting en nameting 2 hebben ingevuld. De resultaten van de controle groep zijn gebaseerd op de 693 Consumentenpanellleden, die beide vragenlijsten hebben ingevuld en niet aan Start to Run of één van de andere NASB-sportconcepten hebben meegedaan.*

**Direct na afloop bewegen deelnemers meer**

Bij aanvang van Start to Run voldeed 44,7% van de deelnemers aan de NNGB, 53,7% aan de Fitnorm en 57,7% aan de Combinorm. Direct na afloop van Start to Run zijn deze percentages significant gestegen tot respectievelijk 74,8%, 87,0% en 91,1% (zie figuur 1).

Figuur 1: Percentage deelnemers aan Start to Run dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, bij aanvang en direct na afloop van het programma (n=123)



\* Significante ( $p < 0.05$ , McNemar-test) toename in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van de voormeting.

### Positieve effecten op het beweeggedrag na 6 maanden

In tabel 2 staan de kenmerken van de Start to Run deelnemers en de controle groep weergegeven. Bij aanvang van het onderzoek zijn er significante verschillen tussen de groepen met betrekking tot de kenmerken geslacht en leeftijd. Daarnaast lijkt Start to Run in vergelijking met de controle groep een relatief grotere groep minder actieve mensen aan te trekken. Bij aanvang van het onderzoek is het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB en Combinorm in de Start to Run groep namelijk significant lager. Bij de vergelijking *tussen* de groepen is dan ook gecorrigeerd voor deze verschillen. In figuur 2 wordt voor beide groepen de verandering weergegeven in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm over een periode van 6 maanden (het verschil tussen de voormeting en nameting 2).

### Verandering in beweeggedrag binnen de groepen

Binnen de Start to Run groep is er na 6 maanden een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm van respectievelijk 16,0%, 26,0% en 26,0%. Bij de controle groep is er ook een kleine, maar significante stijging te zien in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm en Combinorm van respectievelijk 4,7% en 3,5%. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB blijft echter nagenoeg gelijk (1,0% verandering).

### Verandering in beweeggedrag tussen de groepen

Als de resultaten van de Start to Run deelnemers worden vergeleken met de controle groep, rekening houdend met de verschillen tussen groepen in geslacht, leeftijd en het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm bij de voormeting, dan blijkt dat de *stijging* in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm en Combinorm significant groter is bij de Start to Run deelnemers dan bij de controle groep. De *stijging* in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB blijkt echter, na correctie voor de verschillen tussen de groepen, bij de Start to Run deelnemers niet significant groter te zijn dan bij de controle groep.

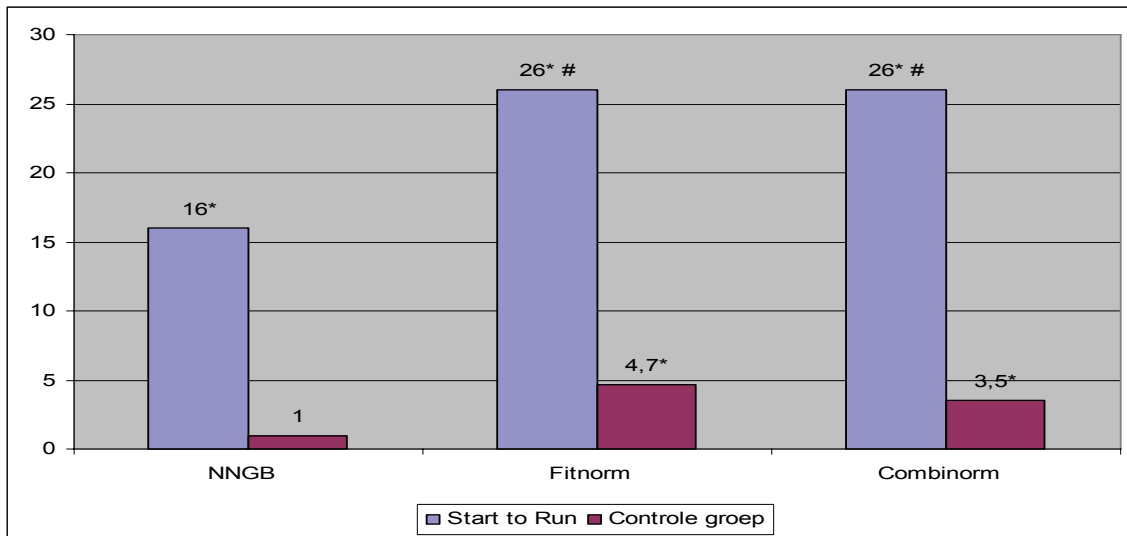
Tabel 2: Kenmerken deelnemers Start to Run en controle groep

	Start to Run	Controle groep	p-waarde
<b>N</b>	100	693	
<b>Geslacht (%)</b>			
Man	30,0	45,9	0.003*
Vrouw	70,0	54,1	
<b>Leeftijd (jaren)</b>			
Gemiddelde (SD)	40 (10)	58 (14)	<0.0001*
Min-max	21-71	21-89	
<b>Voldoen aan NNGB (%)</b>			
Voormeting	48,0	70,4	<0.001*
Nameting 2	64,0#	71,4	0.13
<b>Voldoen aan Fitnorm (%)</b>			
Voormeting	56,0	50,4	0.29
Nameting 2	82,0#	55,1#	<0.001*
<b>Voldoen aan Combinorm (%)</b>			
Voormeting	58,0	74,0	0.001*
Nameting 2	84,0#	77,5#	0.14

\* Significant ( $p < 0.05$ ) verschil tussen beide groepen.

# Significante ( $p < 0.05$ , McNemar-test) toename in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van de voormeting (binnen de groep).

Figuur 2: Verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm over een periode van 6 maanden: Start to Run (n=100) vs controle groep (n=693)



\* Significante ( $p < 0.05$ , Mcnemar-test) toename in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van de voormeting (binnen de groep).

# De stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm, is bij de Start to Run deelnemers significant ( $p < 0.05$ , logistische regressie) groter dan bij de controle groep. Hierbij is rekening gehouden met verschillen tussen de groepen in leeftijd, geslacht en het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm bij de voormeting.

### Deelnemers zijn positief over Start to Run

Aan de Start to Run deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over het 6-weekse programma. Uit de resultaten blijkt dat 97,6% van de deelnemers met veel plezier heeft deelgenomen aan het programma en 97,6% vond de activiteiten leuk om te doen. De groeps sfeer werd door 96,0% van de deelnemers positief beoordeeld. 97,6% van de deelnemers vond de organisatie van het programma goed en 92,8% was tevreden over de kwaliteit van de trainer. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,2. Na 6 maanden gaf 69,2% van de deelnemers aan nog steeds te hardlopen.

### Conclusie

Start to Run heeft een positief effect op het beweeggedrag van de deelnemers. Binnen de Start to Run groep is er namelijk een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, zowel direct na afloop van het programma als na 6 maanden. Ook in vergelijking met de controle groep zijn deze positieve effecten op het beweeggedrag zichtbaar, met name voor de Fitnorm en Combinorm. Aangezien hardlopen een intensieve activiteit is, is het niet vreemd dat de positieve effecten van Start to Run op het beweeggedrag vooral doorwerken in de Fitnorm (en via de Fitnorm in de Combinorm). Daarnaast blijkt Start to Run in vergelijking met de controle groep ook een relatief grotere groep minder actieve mensen aan te trekken. In het kader van het NASB lijkt Start to Run dan ook een geschikt programma te zijn om de minder actieve Nederlander te bereiken. Hardlopen is een laagdrempelige sport, die voor veel mensen makkelijk is te realiseren. Het kost weinig tijd en geld. Een programma zoals Start to Run geeft de mensen, zelfs de minder actieven onder de bevolking, het nodige zetje in de rug, om samen in een groep op een plezierige manier te beginnen met sporten en bewegen (in dit geval hardlopen) en uiteindelijk ook te blijven doorgaan.

## Referenties

- (1) [www.nasb.nl](http://www.nasb.nl)
- (2) [www.nocnsf.nl/nasb](http://www.nocnsf.nl/nasb)
- (3) Wendel-Vos, G.C.W., Schuit, A.J., Saris, W.H.M., Kromhout, D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. J Clin Epi 2003; 56(2): 1163-1169.
- (4) Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., Hopman-Rock, M. Trendrapport Beweging en Gezondheid 2006/2007. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2008.
- (5) Reitsma-van Rooijen, M., Jong, J.D., de. Consumentenpanel Gezondheidszorg: basisrapport met informatie over het panel, 2009. Utrecht: NIVEL, 2009.

De resultaten van dit factsheet zijn gebaseerd op het onderzoek “Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Beweging, setting sport” dat het NIVEL uitvoert met subsidie van NOC\*NSF. Voor informatie en vragen over het onderzoek kunt u contact opnemen met mw. L. Ooms, tel.: 030-2729811, e-mail: [l.ooms@nivel.nl](mailto:l.ooms@nivel.nl) of mw. C. Veenhof, tel.: 030-2729797, e-mail: [c.veenhof@nivel.nl](mailto:c.veenhof@nivel.nl).

Voor informatie over Start to Run kunt u terecht op de website: [www.starttorun.nl](http://www.starttorun.nl)

Voor informatie over het NASB kunt u terecht op de websites: [www.nocnsf.nl/nasb](http://www.nocnsf.nl/nasb) en [www.nasb.nl](http://www.nasb.nl)