

Deelnemersprofiel & gezondheidswaarde

Marikenloop 2017

Jelle Schoemaker, Simon van Genderen & Imre ter Horst

September 2017



Samenvatting

De stichting Zevenheuvelenloop organiseerde in 2017 voor de 15^e keer de Marikenloop in Nijmegen. Het was de eerste keer dat het hardloopevenement in park Brakkestein plaatsvond en voor het eerst in Nederland dat er een speciaal hardlooffestival was voor vrouwen. De Marikenloop brengt vele vrouwen in beweging en levert daarmee een belangrijke maatschappelijke bijdrage in de strijd tegen o.a. overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Vandaar dat de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen voor de Stichting Zevenheuvelenloop de gezondheidswaarde van het evenement middels deze studie in kaart probeert te brengen.

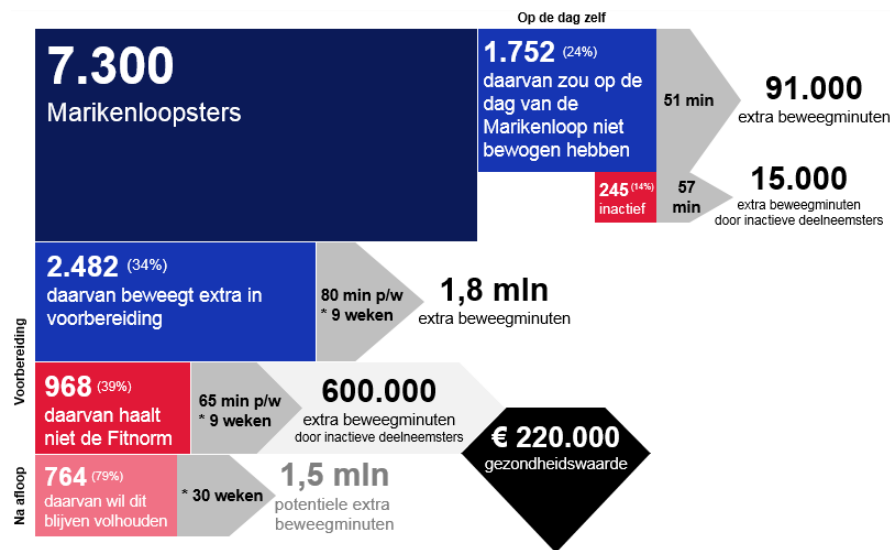
Gemiddeld geven de Marikenloopsters in 2017 een rapportcijfer van 8,6. In 2016 was dit nog 8,2 en in 2015 een 8,5. Opvallend daarbij was dat deelnemers die langer op de dag van het evenement hebben bewogen gemiddeld meer tevreden waren over het evenement. De meeste deelnemers (54%) vinden over het algemeen hun gezondheid goed. Ongeveer één derde vindt dit zeer goed en

negen procent vindt dit zelfs uitstekend. Slechts 4% vindt haar gezondheid matig. Ongeveer een kwart heeft overgewicht (BMI >25) en 3% heeft obesitas (BMI >30).

Uit het onderzoek blijkt dat ongeveer 34% van de deelnemers extra heeft getraind/gesport *vanwege* de Marikenloop. Zonder het evenement zouden zij gemiddeld 80 minuten per week minder hebben bewogen in de voorbereiding op de Marikenloop. De gemiddelde voorbereidingsduur van deze groep is 9 weken waardoor in totaal ruim 1,8 miljoen extra minuten zijn gemaakt in de voorbereiding. Op de dag zelf werden nog eens ruim 91.000 extra beweegminuten gemaakt en de deelnemers verwachten na afloop van de Marikenloop met hun huidige beweeggedrag nog eens 6 miljoen extra beweegminuten te maken met dank aan de Marikenloop.

Bijna 40% van de deelnemers dat extra traint vanwege de Marikenloop geeft aan zonder de Marikenloop minder dan 60

minuten per week intensief te bewegen (13% totale populatie). Dat is onder de Nederlandse Fitnorm. De Marikenloop zorgde ervoor dat deze mensen gemiddeld een uur meer zijn gaan trainen/sporten per week. In totaal leverde deze voorbereidingsperiode daardoor 600.000 extra beweegminuten op voor mensen die anders inactief zouden zijn geweest.



Deze extra bewegingsminuten dragen vervolgens bij aan ongeveer 4,4 extra gezonde levensjaren die de 1.000 inactieve deelnemers samen realiseren. Wanneer een

gezond levensjaar met 50.000 euro wordt gewaardeerd¹ levert de voorbereidingsperiode op Marikenloop in 2017 222.000 euro aan gezondheidswaarde op voor de samenleving. Deze waarde wordt nooit omgezet in directe harde euro's (de eventueel vermeden gezondheidskosten zijn niet onderzocht) maar is een maat voor de extra gerealiseerde kwaliteit van leven bij deze deelnemers omdat ze zijn gaan bewegen. Doordat het leed van bepaalde aandoeningen (deels) wordt voorkomen is de levensverwachting en kwaliteit van leven hoger voor mensen die regelmatig sporten en bewegen.

¹ Gemiddelde wordt gewerkt met een bandbreedte van € 50.000 tot € 100.000 voor elk gezond levensjaar. Zie ook de Werkwijzer voor kosten-batenanalyse in het sociale domein, SEO 2016.

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Inhoudsopgave	4
1. Inleiding	5
2. Methode	6
3. Profiel deelnemster	8
4. Beweeggedrag deelnemers	11
5. Additionele beweegminuten	14
6. Gezondheidswaarde	16
7. Conclusie & aanbeveling	20

1. Inleiding

De stichting Zevenheuvelenloop organiseerde in 2017 voor de 15de keer de Marikenloop in Nijmegen. Het was de eerste keer dat het hardloopevenement in park Brakkestein plaatsvond en voor het eerst in Nederland dat er een speciaal hardlooffestival was voor vrouwen.

Duizenden deelnemers en toeschouwers genoten op het nieuwe festivalterrein in het park naast de hardloopwedstrijd van de vele shops, muziek, foodtrucks en workshops. Op het sportieve festival was veel animo voor het uitproberen van nieuwe sporten als boksen, essentrics en jumping fitness. Na hun race vierden deelnemers hun prestatie bij de show van de Crazy Pianos. Onderweg werden de loopsters aangemoedigd door veel muziek van onder andere Outa Vez! en DJ KES. Ook een kudde schapen en een groep mannelijke modellen van Optimel stonden aan de route om de loopsters richting de finish te helpen.

De feestelijke 15^e editie van de Marikenloop is in 16.14 min gewonnen door Ruth van der Meijden. Met deze vierde zege is zij recordhoudster van het meeste aantal overwinningen bij

de Nijmeegse vrouwenloop. Irene van Lieshout werd tweede in 16.25 min en Kim Dillen derde in 16.32 min. Op de nieuwe 7,5 km was Fleur Baljet het snelste in 28.58 min en de Nijmeegse Christine Venhuizen won met grote voorsprong de 10 kilometer in 38.25 min. Het team van de politie won de bedrijvenloop.

De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen onderzocht in 2015 en 2016 de economische impact van de Marikenloop. Dit kwam neer op 188.000 euro voor de provincie Gelderland. De waarde van de Marikenloop voor de samenleving is veel breder dan de economische impact. De Marikenloop brengt vele vrouwen in beweging en bevordert daarmee de algemene gezondheid². Vandaar dat de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen voor de Stichting Zevenheuvelenloop de gezondheidswaarde van het evenement middels deze studie in kaart brengt.

² Zie ook richtlijnen 2017 van de Nederlandse Gezondheidsraad

2. Methode

Sportevenementen kunnen een platform zijn om het belang van een gezonde levenswijze te promoten omdat zij grote groepen personen kunnen bereiken en geassocieerd worden met een gezonde levensstijl. Van sporten en bewegen is bekend dat het behalve voldoening en zelfvertrouwen voor de beoefenaar ook gunstige maatschappelijke effecten met zich meebrengt. Lichaamsbeweging heeft namelijk een positieve invloed op de gezondheid en vermindert de kans op obesitas, hart- en vaatziekten, kanker, COPD en diabetes. Deelname aan deze breedtesportevenementen leveren daarmee een bijdrage aan de gezondheid op.

Om beter zicht te krijgen op de gezondheidswaarde van de Marikenloop wordt onderzocht hoeveel extra beweegminuten het evenement heeft veroorzaakt. De minuten die iemand beweegt kunnen worden beschouwd als additioneel/extra als deze zonder het evenement niet gemaakt zouden zijn.

Dataverzameling

Om tot resultaten te komen is daags na de Marikenloop een vragenlijst verstuurd naar alle deelnemers. Deze vragenlijst is terug te vinden in de bijlage. In totaal hebben 500 deelnemers de vragenlijst ingevuld. Deze respondenten zijn met hun gemiddelde van 42 jaar iets ouder dan de totale onderzoekspopulatie (gemiddelde leeftijd 37 jaar). Wat betreft de gelopen afstand zijn er weinig verschillen tussen de steekproef en de onderzoekspopulatie.

De resultaten voor deelpopulaties binnen dit onderzoek moeten voorzichtig geïnterpreteerd worden. Het aantal geënquêteerden hiervan zijn kleiner, waardoor de betrouwbaarheid van de (deel-) uitkomst ook afneemt. Immers, als er 100 personen binnen een groep van 1000 worden ondervraagd is de kans op een representatief beeld veel groter dan wanneer 1 persoon uit een populatie van 10 geïnterviewd wordt.

Beperkingen

De berekening van de gezondheidswaarde van de Marikenloop zijn gebaseerd op een steekproef onder deelnemers van de Marikenloop. Deelnemers konden zelf beslissen of ze meededen aan het onderzoek waardoor mogelijk een selectieve vertekening optreedt en de resultaten maar beperkt gelden voor de gehele populatie. Bovendien wordt niet gekeken naar de extra blessures die tijdens de extra minuten zijn veroorzaakt en dus een negatieve invloed hebben op de algemene gezondheid. Ook maakt dit onderzoek geen verschil tussen bewegen, trainen en sporten. Deze termen worden daarom ook vaak in dit onderzoek aangeduid als een en hetzelfde. In de vragenlijst zijn deelnemers gevraagd hoeveel minuten ze trinden/sporten waarbij aangegeven is dat hiermee een fysieke activiteit bedoeld wordt zoals hardlopen, fietsen, voetballen, stevig doorwandelen etc. Door het weglaten van andere beweegactiviteiten zoals huishouden, wandelen, traplopen kan het zijn dat niet een volledig beeld is ontstaan van het beweeggedrag van een deelnemers. De nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad schrijven voor om tenminste 150

minuten per week matig

intensief te bewegen om een goede gezondheid te behouden.

De Fitnorm schrijft voor dat er drie maal per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging (door bijvoorbeeld te sporten) nodig is om een goede conditie van het hartvaatstelsel te bewerkstelligen. Dit komt neer op 60 minuten intensief bewegen per week. In dit onderzoek wordt de Fitnorm gebruikt omdat het hardlopen gaat om intensieve lichaamsbeweging en niet gevraagd is naar alle matig intensieve beweging (zoals stofzuigen, traplopen etc). Hiermee dient de lezer net zoals de onderzoeker rekening mee te houden bij de interpretatie van de resultaten.

Om te corrigeren voor genoemde vertekeningen is besloten om de gezondheidswaarde enkel te berekenen voor deelnemers die zonder het evenement niet aan de Nederlandse Fitnorm voldeden en die in de voorbereiding op het evenement meer (intensief) zijn gaan bewegen. De beweegminuten op de dag zelf en toekomstig beweeggedrag wordt achterwegen gelaten om eventuele overschatting te voorkomen.

3. Profiel deelnemers

De gemiddelde leeftijd van de respondenten lag op 42 jaar (37 jaar bij alle deelnemers). De meeste deelnemers waren tussen de 41 tot 50 jaar oud en meer dan de helft was ouder dan 40 jaar. De jongste respondent was 13 jaar oud en de oudste 74 jaar.

De meeste deelnemers hebben als hoogst behaalde diploma een HAVO/VWO/HBO diploma, gevolgd door een wetenschappelijk diploma (WO).

Meer dan driekwart van de deelnemers beschouwt hardlopen momenteel als meest beoefende sport in hun leven. Een kleine acht procent loopt nog niet zo lang hard (minder dan 1 jaar) terwijl de meeste tussen de 1 en 3 jaar hardlopen of tussen de 4 en 6 jaar. Zestien procent doet al meer dan tien jaar aan hardlopen.

De meeste deelnemers deden mee aan de 5 km (45%). Aan de 10 km deed ongeveer een derde mee. De nieuwe afstand van 7,5 km werd door ongeveer 22% gelopen.

Leeftijd	Percentage
t/m 20 jaar	3%
21 - 30 jaar	19%
31 - 40 jaar	18%
41 - 50 jaar	31%
51 - 60 jaar	23%
Meer dan 60 jaar	5%

Opleidingsniveau	Percentage
Basisonderwijs	1%
LBO/VMBO/MAVO	18%
MRO (MTS, UTS, VHBO)	12%
HAVO/VWO/HBO	36%
WO	33%

Aantal jaren hardlopen	Percentage
Minder dan 1 jaar	8%
1 en 3 jaar	33%
4 en 6 jaar	30%
7 en 9 jaar	8%
Meer dan 10 jaar	16%

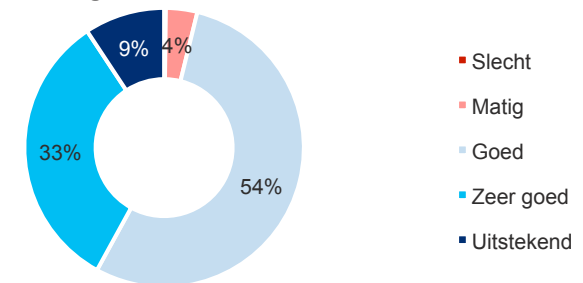
De meeste deelnemers (62%) aan de Marikenloop zitten niet bij een loopgroep en trainen meestal alleen. Zeven procent traint met een vaste loopgroep zonder begeleiding. Ongeveer 13 procent zit bij een atletiekvereniging. Een gelijk percentage zit bij een vaste loopgroep met begeleiding. Slechts twee procent heeft getraind in een speciaal tijdelijk loopprogramma (zoals Start 2 Run).

De meeste deelnemers (54%) vinden over het algemeen hun gezondheid goed. Ongeveer één derde vindt dit zeer goed en negen procent vindt dit zelfs uitstekend. Slechts 4% vindt haar gezondheid matig.

Op basis van het gewicht (gem: 68 kg) en de lengte (gem: 1,68 m) van de deelnemers is de BMI vastgesteld. Daaruit blijkt dat 68% een normaal gewicht heeft maar dat een kwart overgewicht (BMI >25) heeft. Een laag percentage heeft ondergewicht (BMI <18,5) of obesitas (BMI >30). Ter vergelijking heeft 49% van de Nederlandse bevolking overgewicht en 14% obesitas.

Hardloopverband	Percentage
Ik zit niet bij een loopgroep en train meestal alleen individueel	62%
Bij een vaste loopgroep zonder begeleiding (o.a. vrienden loopgroep)	7%
Bij een vaste loopgroep onder begeleiding (geen atletiekvereniging)	15%
Bij een tijdelijke loopgroep onder begeleiding (o.a. Start to Run)	2%
Bij een atletiekvereniging	13%

Wat vind je, over het algemeen genomen, van je gezondheid?



Classificatie BMI	Percentage
Ondergewicht	5%
Normaal gewicht	68%
Overgewicht	24%
Obesitas	3%

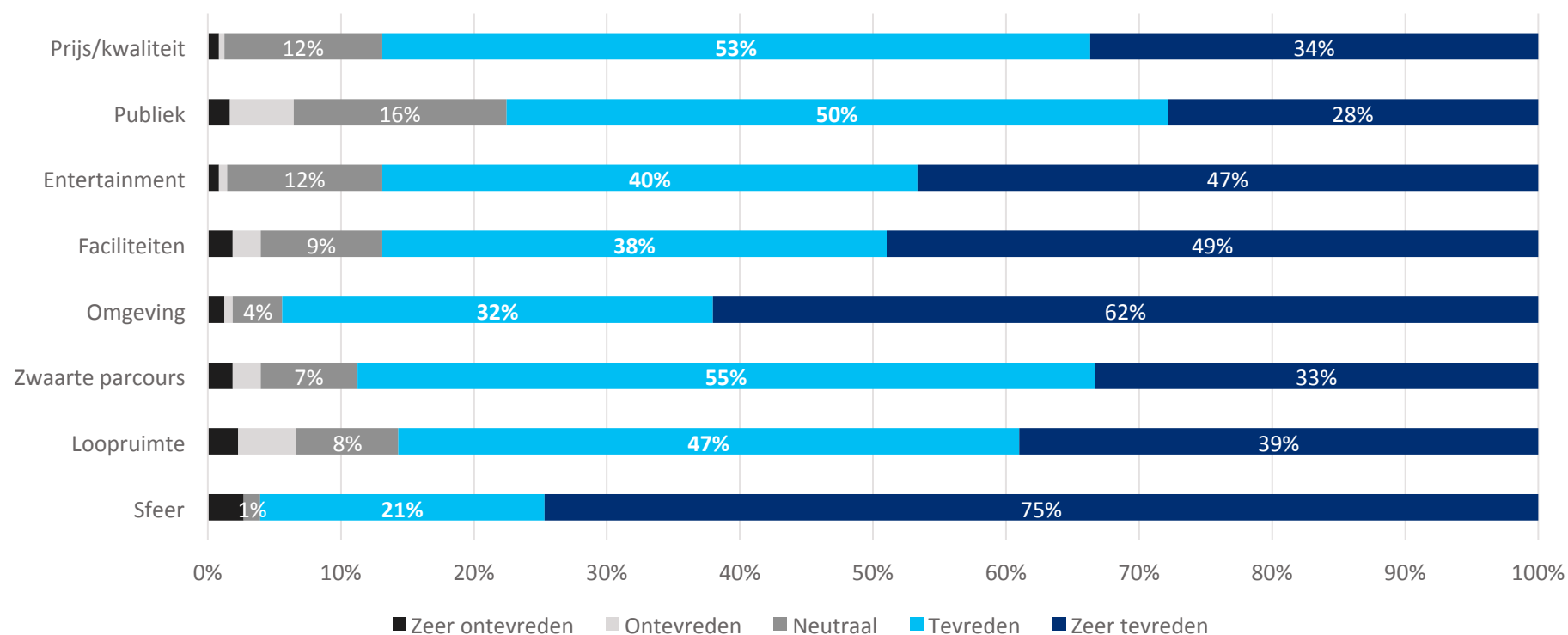
Deelnemers aan de Marikenloop zijn erg tevreden over de Marikenloop. Gemiddeld scoort het evenement in 2017 een rapportcijfer van 8,6. In 2016 was dit nog 8,2 en in 2015 een 8,5. Mogelijk komt deze toename van tevredenheid/waardering doordat het evenement voor het

eerst in een park werd

georganiseerd en als hardlooffestival werd neergezet.

De deelnemers zijn vooral meer tevreden geworden over de loopruimte op het parcours en de omgeving. De faciliteiten scoren in vergelijking met 2016 iets minder goed.

Tevredenheid Marikenloop



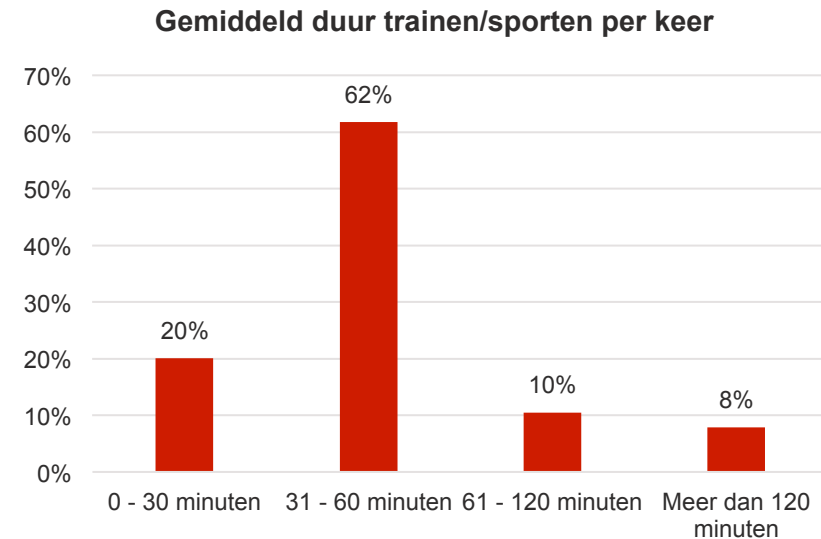
4. Beweeggedrag deelnemers

Aan de deelnemers is gevraagd hoe vaak en hoeveel minuten ze gemiddeld per week trainen/sporten. Daarbij mocht elke fysieke beweging zoals hardlopen, wielrennen of bootcampen meetellen.

De meeste deelnemers trinden/sportten gemiddeld zo'n 1,5 tot 2 keer in de week ter voorbereiding op de Marikenloop. Een bijna even grote groep traint/sport 2,5 tot 3 keer in de week. Slechts twee procent heeft helemaal niet getraind voor de Marikenloop. Het gemiddelde lag op ongeveer 2,5 trainingen per week.

De meeste deelnemers trinden/sportten tussen een half uur en één uur per keer (62%). Twee op de tien deelnemers hield het gemiddeld onder de 30 minuten. Tien procent trainde of sportte gemiddeld tussen de 61 en 120 minuten per keer. Acht procent deed gemiddeld zelfs meer dan 2 uur per keer. Het gemiddelde komt daarmee uit op ongeveer één uur per keer.

Gemiddeld aantal keer in de week trainen/sporten	Percentage
0 keer in de week	2%
0,5 of 1 keer in de week	13%
1,5 of 2 keer in de week	40%
2,5 of 3 keer in de week	36%
3,5 of 4 keer in de week	6%
Meer dan 4 keer in de week	9%



Deelnemers aan de 10 km trainen/sporten gemiddeld het meeste, namelijk 195 minuten, per week. Dit is ruim 3 uur per week. De deelnemers van de kortere afstanden trainen/sporten gemiddeld net iets meer dan 2 uur waarbij de deelnemers van de 7,5 gemiddeld 11 minuten per week meer trainen/sporten dan die van de vijf kilometer.

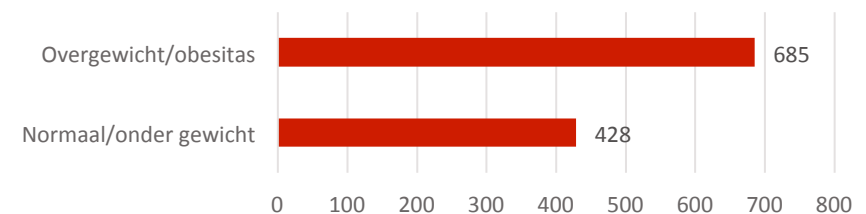
De deelnemers die lid zijn van een atletiekvereniging trainen/sporten gemiddeld het meest aantal minuten, gevolgd door mensen die onder begeleiding met een vaste loopgroep trainen. De individuele loopsters trainen gemiddeld iets meer dan 2 uur per week. De deelnemers die meedoen aan een tijdelijke loopgroep trainen/sporten ongeveer dezelfde omvang.

Opvallend is dat de deelnemers met normaal gewicht gemiddeld de meeste uren per week extra trainen/sporten. De groep met overgewicht/obesitas trainde/sportte gemiddeld het minste aantal minuten extra per week. De deelnemers met overgewicht/obesitas hebben in de totale voorbereiding wel meer minuten extra getraind/gesport doordat ze vaak eerder zijn begonnen met hun voorbereiding.

Gemiddelde bewegminuten per week	
5 km	128
7,5 km	139
10 km	195

Gemiddelde bewegminuten per week	
Ik zit niet bij een loopgroep en train meestal alleen individueel	131
Bij een tijdelijke loopgroep onder begeleiding (o.a. Start to Run)	128
Bij een vaste loopgroep zonder begeleiding (o.a. vrienden loopgroep)	145
Bij een vaste loopgroep onder begeleiding (geen atletiekvereniging)	177
Bij een atletiekvereniging	238

Gemiddeld extra bewegminuten in totale voorbereiding



Op de Marikenloop zelf bewoog een deelnemster gemiddeld 54 minuten (inclusief warming-up, cooling-down en diverse workshops). De deelnemers aan de 10 km bewogen gemiddeld 69 minuten, de 7,5 km 54 minuten en de 5 km ongeveer 44 minuten.

De loopsters die lid zijn van een atletiekvereniging bewogen gemiddeld het meeste (60 minuten). Deelnemers die bij een tijdelijke loopgroep onder begeleiding trainde, bewogen gemiddeld het minste (44 minuten).

De deelnemers met de hoogste waardering maakte ook gemiddeld de meeste beweegminuten. Iemand die de Marikenloop waardeerde met het rapportcijfer 10, bewoog gemiddeld 60 minuten op de Marikenloop. De deelnemers die de Marikenloop met een 6 waardeerden, bewogen gemiddeld 44 minuten.

Gemiddelde beweegminuten op de Marikenloop	
Bij een atletiekvereniging	60
Bij een tijdelijke loopgroep onder begeleiding (o.a. Start to Run) (N=12)	44
Bij een vaste loopgroep onder begeleiding (geen atletiekvereniging)	58
Bij een vaste loopgroep zonder begeleiding (o.a. vrienden loopgroep)	52
Ik zit niet bij een loopgroep en train meestal alleen individueel	53

5. Additionele beweegminuten

Om beter zicht te krijgen op de gezondheidswaarde van de Marikenloop wordt onderzocht hoeveel extra beweegminuten het evenement heeft veroorzaakt. De minuten die iemand beweegt kunnen worden beschouwd als additioneel/extra als ze zonder het evenement niet gemaakt zouden worden.

Vorbereiding

De Marikenloop kende in 2017 ongeveer 7.300 deelnemers. Eén derde geeft aan dat ze extra hebben getraind/gesport *vanwege* de Marikenloop. Deze groep geeft aan dat ze in voorbereiding op de Marikenloop gemiddeld 164 minuten per week hebben getraind/gesport. Vervolgens werd aan deze groep gevraagd hoeveel ze trainde/sportte voordat ze begonnen aan de voorbereiding. Gemiddeld bleek dit 84 minuten per week te zijn. Gemiddeld is door deze groep dus 80 minuten extra per week bewogen. De gemiddelde voorbereidingsperiode is negen weken waardoor het totaal aantal additionele beweegminuten uitkomt op 1,8 miljoen.

Na het evenement

Aan de deelnemers die extra getraind/gesport hebben in aanloop naar het evenement is gevraagd of ze verwachtte deze extra beweging na het evenement vol te kunnen houden. 74% van deze deelnemers verwacht dit (waarschijnlijk/zeker) te kunnen. Daarbij mochten ze ook aangeven hoeveel weken ze dit verwachten te doen waarbij het maximum gesteld was op 40 weken. Daarna beschouwen we het nieuwe beweeggedrag als onderdeel van hun reguliere beweegpatroon. Gemiddeld geeft deze groep aan het nieuwe beweeggedrag nog zo'n 30 weken te kunnen volhouden. Hierdoor worden na afloop van de Marikenloop mogelijk nog zo'n 6 miljoen beweegminuten gemaakt die min of meer veroorzaakt worden door de Marikenloop.

Op de dag zelf

Ongeveer een kwart van alle deelnemers geeft aan dat ze zonder deelname aan de Marikenloop (waarschijnlijk) niet zouden hebben getraind/gesport op de dag dat ze meededen. Hun gemiddelde aantal bewegingsminuten op deze dag is iets

lager dan het gemiddelde

van alle deelnemers (51 min ten opzichte van 54 min).

Hierdoor zijn ruim 91.000 extra bewegeminuten gemaakt op de dag van de Marikenloop zelf.



6. Gezondheidswaarde

De Marikenloop zorgt ervoor dat veel vrouwen in beweging komen vanwege het evenement. Maar niet elke minuut dat getraind/gesport wordt is hetzelfde. Eén extra minuut door iemand die al veel beweegt heeft niet zoveel invloed op zijn gezondheid als iemand die niet of nauwelijks beweegt.

De nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad schrijven voor om tenminste 150 minuten per week matig intensief te bewegen om een goede gezondheid te behouden. De Fitnorm zegt dat drie maal per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging (door bijvoorbeeld te sporten) nodig is om een goede conditie van het hartvaatstelsel te bewerkstelligen. Dit komt neer op 60 minuten intensief bewegen per week. In dit onderzoek wordt de Fitnorm gebruikt omdat het hardlopen gaat om intensieve lichaamsbeweging en niet gevraagd is naar alle matig intensieve beweging (zoals stofzuigen, traplopen etc).

De deelnemers die zonder het evenement minder dan 60 minuten per week trainen/sporten, voldoen daarmee niet aan

de Fitnorm en noemen we in de rest van deze studie inactief. Onbekend is of ze wel aan de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad voldoen omdat niet gevraagd is naar de hoeveelheid matig intensief bewegen.

Ongeveer 13% van alle deelnemers was zonder de Marikenloop inactief. Dit is 39% van de deelnemers die aangeven extra te hebben getraind vanwege de Marikenloop en komt neer op ongeveer 1.000 deelnemers. Deze groep trainde gemiddeld 91 minuten per week in voorbereiding op de Marikenloop en zou zonder de Marikenloop slechts 25 minuten per week trainen. De Marikenloop heeft ervoor gezorgd dat deze inactieve deelnemers gemiddeld ruim één uur per week extra zijn gaan lopen. Ook hun gemiddelde voorbereidingsperiode was 9 weken waardoor bijna 600.000 beweegminuten extra zijn gemaakt vanwege het evenement door mensen die inactief zouden zijn geweest zonder het evenement.

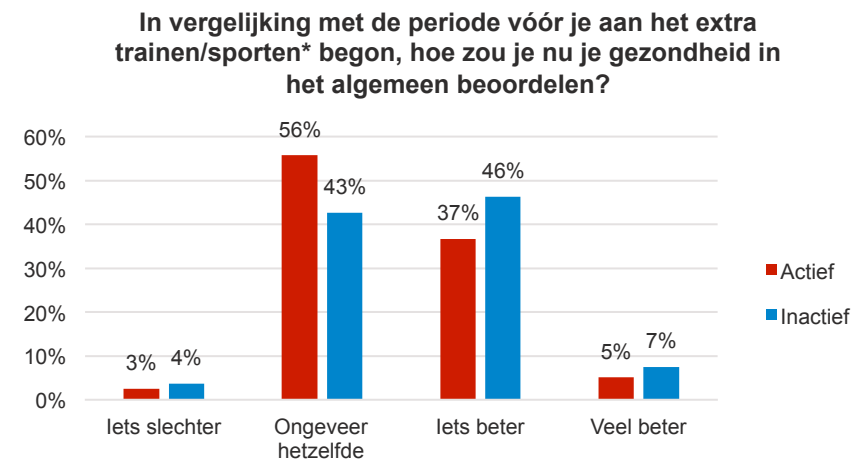
Daarnaast is het goed mogelijk dat de Marikenloop ervoor zorgt dat inactieve deelnemers na het evenement hun aantal extra minuten trainen/sporten blijven volhouden. Ongeveer 79% van deze groep verwacht dat dit (waarschijnlijk/zeker) wel gaat lukken. Zij verwachten dat ze dit gemiddeld zo'n 30 weken zullen blijven volhouden waardoor mogelijk ongeveer 1,5 miljoen extra beweegminuten gemaakt gaan worden na afloop van de Marikenloop door mensen die inactief waren. Van de mensen die aangeven zonder het evenement niet te hebben bewogen op de dag van de Marikenloop (24% van alle lopers) is 14% inactief. Dit is ongeveer 3% van de alle deelnemers. Gemiddeld bewogen zij op de Marikenloop 57 minuten waardoor op de dag van het evenement nog eens 15.000 extra beweegminuten zijn gemaakt door mensen die inactief zijn.

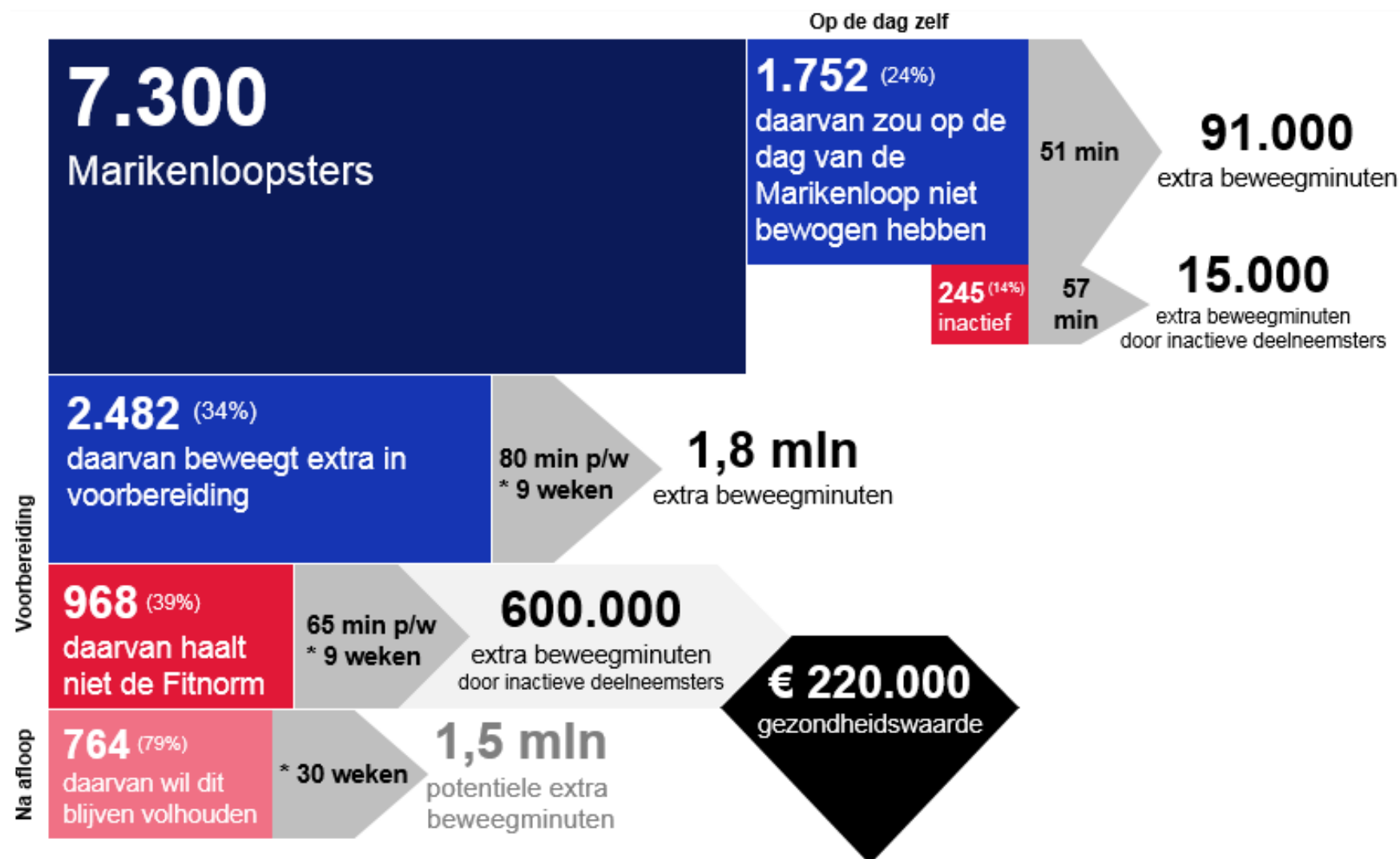
Totaal extra minuten

In totaal zijn er dus 615.000 minuten extra bewogen door inactieve deelnemers en worden er nog mogelijk 1,5 miljoen extra beweegminuten gemaakt vanwege de Marikenloop (zie ook de figuur op de volgende pagina).

De inactieve deelnemers aan de Marikenloop geven vaker dan de actieve deelnemers aan dat zij zich beter zijn gaan voelen ten opzichte van de periode voor ze aan het extra trainen/sporten begonnen. De actieve deelnemers geven vaker aan zich ongeveer hetzelfde te voelen.

Diegene die inactief zijn hebben ook iets vaker overgewicht of obesitas en iets minder vaak een normaal gewicht. Ook beoordelen zij hun gezondheid minder vaak uitstekend of zeer goed dan actieve deelnemers.





Gezondheidswaarde

Met betrekking tot sport en bewegen is bekend dat 75 minuten per week bewegen tijdens een heel leven de levensverwachting met 1,8 jaar kan verlengen. Verwante bevindingen laten zien dat een toename van beweging in zwaardere intensiteiten is gerelateerd met een verdere levensverwachting tot zelfs 4,5 jaar³.

Verder blijkt uit onderzoek dat elke 30 minuten aan beweging bijdraagt aan 0,00022 gezond levensjaar voor mensen die nog niet voldoende bewegen⁴. Oftewel om één gezond levensjaar te winnen moet er ongeveer 2250 uur voldoende bewogen worden. Alleen al in de voorbereidingsperiode heeft de Marikenloop gezorgd voor bijna 600.000 extra beweegminuten bij mensen die inactief zijn. Dit zorgt voor in totaal ongeveer 4,4 gezonde levensjaren die de duizend inactieve deelnemers in totaal hebben gerealiseerd.

³ Moore, Patel, Matthews, de Gonzalez, Park, Katki & Thun, (2012). Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. PLoS Med, 9(11), e1001335.

⁴ Fordham & Barton, (2008). 'A cost-effectiveness scenario analysis of four interventions to increase child and adolescent physical activity: the case of walking buses, free swimming, dance classes and community sports.' 'Promoting physical activity for children.' PDG Report, NICE. Working Paper.

Economen waarderen een gezond levensjaar tussen de 50.000 en 100.000 euro zodat de kosten van medicijnen en gezondheidszorg ergens tegen af gezet kunnen worden. Wanneer voor de gezonde levensjaren die de Marikenloop heeft gerealiseerd 50.000 euro wordt gebruikt⁵, brengt dit de totale gezondheidswaarde van de Marikenloop in de voorbereidingsperiode op 222.000 euro. Als ook het gezondheidspotentieel van deelnemers die extra blijven trainen na afloop van de Marikenloop wordt waargemaakt zou daar nog eens een half miljoen euro aan gezondheidswaarde kunnen bijkomen.

Extra beweegminuten inactieve deelnemers	Totaal
Extra beweegminuten inactieve deelnemers in voorbereiding	600.000
Extra gezonde levensjaren	4,4
Waarde voor elk gezond levensjaar	€ 50.000
Totale gezondheidswaarde Marikenloop in voorbereiding	€ 222.000

⁵ Zie ook de Werkwijzer voor kosten-batenanalyse in het sociale domein, SEO 2016.

7. Conclusie & aanbeveling

De Marikenloop 2017 zorgde met haar ruim 7.300 deelnemers ervoor dat mensen in beweging kwamen. Ze trainden/sportten in de voorbereiding op de Marikenloop gemiddeld 120 minuten. Deelnemers die meededen aan de 10 km en/of lid zijn van een atletiekvereniging maakte gemiddeld de meeste minuten per week. Ongeveer 34% van de deelnemers geeft aan extra te hebben getraind/gesport *vanwege* de Marikenloop. Zonder het evenement zouden zij gemiddeld 80 minuten per week minder hebben bewogen in de voorbereiding op de Marikenloop. De gemiddelde voorbereidingsduur van deze groep is 9 weken waardoor in totaal ruim 1,8 miljoen euro extra minuten zijn gemaakt in de voorbereiding. Op de dag zelf werden nog eens 91.000 extra beweegminuten gemaakt en de deelnemers verwachten na afloop van de Marikenloop met hun huidig beweeggedrag nog eens 6 miljoen extra beweegminuten te maken met dank aan de Marikenloop.

Bijna 40% van de deelnemers dat extra traint vanwege de Marikenloop geeft aan zonder de Marikenloop minder dan 60 minuten per week intensief te bewegen (13% totale populatie). Dat is onder de Nederlandse Fitnorm. De Marikenloop zorgt ervoor dat deze mensen gemiddeld een uur meer zijn gaan trainen/sporten per week. In totaal levert deze voorbereidingsperiode daardoor 600.000 extra beweegminuten op voor mensen die te weinig bewegen. Deze minuten dragen in totaal bij aan 4,4 extra gezonde levensjaren voor alle deelnemers. Wanneer een gezond levensjaar met 50.000 euro wordt gewaardeerd levert de voorbereidingsperiode op Marikenloop 222.000 euro aan gezondheidswaarde op voor de samenleving. Daarbij worden de extra beweegminuten op de dag van de Marikenloop en na afloop van de Marikenloop nog buiten beschouwing gelaten om overschatting van het gezondheidspotentieel te voorkomen (zie ook beperkingen in hoofdstuk 2). De gezondheidswaarde vertaalt zich niet direct in harde euro's (er is niet uitgerekend hoeveel gezondheidskosten hiermee

bespaart kan worden), maar is een maat voor de kwaliteit van leven die deelnemers hebben gerealiseerd door deelname aan het hardloopevenement. Doordat het leed van bepaalde aandoeningen (deels) wordt voorkomen is de levensverwachting en kwaliteit van leven hoger voor mensen die regelmatig sporten en bewegen.

Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is om de gezondheidswaarde van meerdere breedtesportevenementen met elkaar te vergelijken en daarnaast te leren hoe inactieve mensen aangemoedigd kunnen worden om meer te gaan bewegen en inzicht te krijgen over welke rol evenementen hierin kunnen spelen. Daarnaast is het aan te bevelen aan de organisatie van de Marikenloop om deelnemers van de Marikenloop te verleiden lid te worden van een atletiekvereniging of loopclub om zo het aantal beweegminuten dat iemand per week maakt te vergroten. Tot slot zou de Marikenloop deelname kunnen promoten onder mensen die inactief zijn als mogelijke manier om aan hun gezondheid te werken. Hierbij kunnen ze

samenwerking met partijen die actief zijn in de (preventieve) gezondheidszorg.