

## Waarde van Parklopen



Datum: najaar 2016

Jelle Schoemaker

Jelle.Schoemaker@han.nl

# Colofon

## HAN Sport en Bewegen

Deze rapportage is samengesteld door de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen binnen het expertiseteam Sports Economics & Strategic Sports Management. Dit expertiseteam is gespecialiseerd in de economische en financiële waarde van sport. Alle onderzoeksresultaten zijn beschikbaar voor bedrijven en organisaties. Kijk voor meer informatie op [www.sporteconomie.nl](http://www.sporteconomie.nl)

## Bezoekadres

Universitair sportcentrum Gymasion  
Heyendaalseweg 141  
6523 AJ Nijmegen  
Telefoon : 024-351 14 00

## Postadres

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen  
HAN Sport en Bewegen  
Postbus 6960  
6503 GL, Nijmegen

## Aan het onderzoek werkten mee :

*Jelle Schoemaker*

Docent/onderzoeker HAN Sporteconomie  
[Jelle.Schoemaker@han.nl](mailto:Jelle.Schoemaker@han.nl)  
[@jelleschoemaker](https://www.instagram.com/jelleschoemaker)



*Simon van Genderen*

Docent/onderzoeker HAN Sporteconomie  
[Simon.vanGenderen@han.nl](mailto:Simon.vanGenderen@han.nl)

*Jeffrey van Maurik*

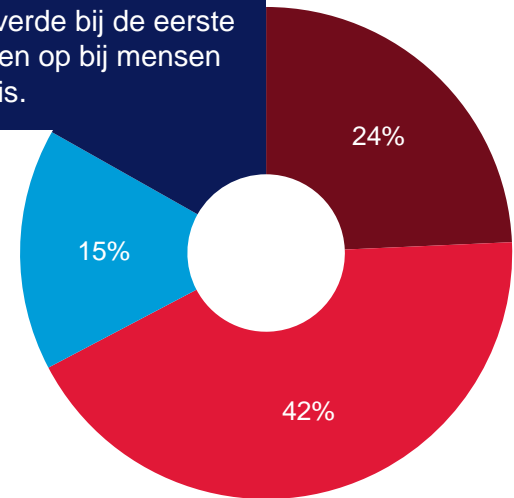
Stagiair Atletiekunie/Parklopen  
[jeffrey.vanmaurik@live.nl](mailto:jeffrey.vanmaurik@live.nl)

# Samenvatting

16%

16% van de deelnemers voldoet (volgens zichzelf) niet aan de fitnorm en zouden zonder Parklopen niet zijn gaan bewegen. Dit leverde bij de eerste 6 edities naar schatting 2.000 additionele beweegminuten op bij mensen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is.

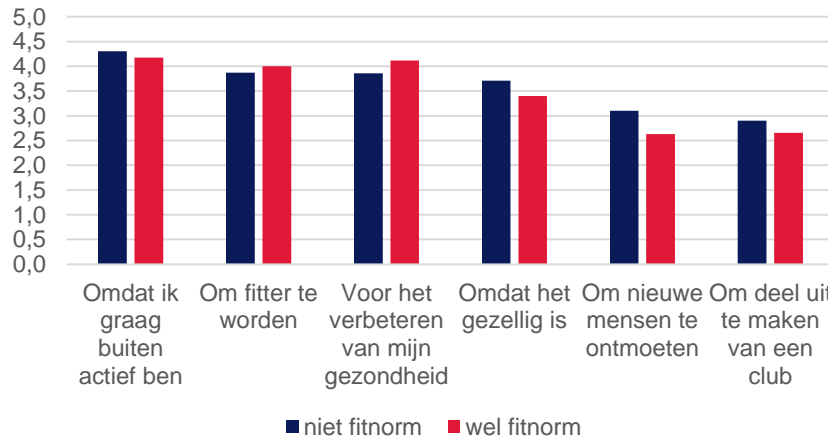
## Beweeggedrag van Parklopers



12.600  
minuten gelopen  
tijdens 6 edities

€ 3 Parklopers zijn bereid gemiddeld drie euro per keer te betalen

## Motivatie van lopers verschild



- Voldoet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend zijn gaan hardlopen
- Voldoet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend niet zijn gaan hardlopen
- Voldoet niet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend zijn gaan hardlopen
- Voldoet niet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend niet zijn gaan hardlopen

# Inleiding

Burgers met een inactieve leefstijl aan het bewegen krijgen in de stad. Als we dat kunnen, worden we daar als samenleving beter van. De gezondheidskosten gaan omlaag, de productiviteit van ons werk en ons welzijn zal toenemen (Thiele Schwarz, 2011).

Bijna één miljoen Nederlanders wil graag beginnen met hardlopen (NOC\*NSF, 2013). Zij starten dan bij voorkeur vanuit hun eigen huis (97%) en lopen het liefst op veilige en verlichte routes door de natuur (62%). Stadsparken lijken een ideale plek om deze mensen in beweging te krijgen. Een beweegvriendelijke ingerichte omgeving kan een belangrijke stimulans zijn.

Parklopen is een nieuw concept dat in het voorjaar van 2016 in het Sonsbeekpark al zesmaal is georganiseerd. Elke maand startten 100 tot 150 lopers gezamenlijk aan een uitgezette route van drie kilometer. Elke deelnemer loopt in zijn eigen tempo naar de finish. Parklopen is nadrukkelijk geen wedstrijd. De tijd en deelnamen worden wel

geregistreerd door middel een zelf uitgeprint startnummer. Dit nummer wordt met een mobiele applicatie op de telefoon door vrijwilligers geregistreerd.

De aanneme is dat Parklopen goed aansluit bij inwoners die graag willen (beginnen met) bewegen, maar veel drempels ervaren bij het aansluiten bij bestaande loopclubjes. Het doel is om voor deze groep een laagdrempelig alternatief aan te bieden waarbij wel samen wordt bewogen in een natuurlijke omgeving. Echter de flexibiliteit en toegankelijkheid voor deelname is groot (sport light).

De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) is nauw betrokken bij de opzet van Parklopen. Een stagiair vanuit de HAN heeft in het voorjaar een onderzoek uitgezet onder deelnemers om de waarde voor de deelnemers en de samenleving beter in beeld te krijgen. In deze rapportage zijn de belangrijkste uitkomsten samengevat.

## Literatuur overzicht

Sporten en bewegen is op veel vlakken effectief. Het brengt behalve plezier, zelfvertrouwen en voldoening voor de deelnemers ook gunstige maatschappelijke effecten met zich mee. Lichaamsbeweging heeft namelijk een positieve invloed op de gezondheid en vermindert de kans op obesitas, hart- en vaatziekten, kanker, COPD en diabetes (Janssen & LeBlanc 2010). Verder is bekend dat 75 min per week bewegen, op minstens een gemiddelde intensiteit, de levensverwachting met 1.8 jaar kan verlengen (Moore et.al., 2012). Door te bewegen voelen mensen zich fitter en vitaler. Tevens neemt hun arbeidsproductiviteit toe. Onderzoekers van het RIVM schatten dat in Nederland 1,4 procent van de uitgaven aan volksgezondheid te maken hebben met gevolgen van te weinig bewegen (Boonstra & Hermens, 2011).

gezondheid van de deelnemer beïnvloedt en daarmee een belangrijke maatschappelijke bijdrage levert. Onderzoek bij Engelse Parkruns maakt duidelijk dat Parklopen aantrekkelijk is voor niet-lopers (voornamelijk vrouwen, ouderen en mensen met overgewicht). Bij deze groep bleken de gezondheidseffecten groter dan bij de reguliere hardlopers (Stevinson & Hickson, 2013).

Deze studie onderzoekt bij de Nederlandse deelnemers wat de waarde is van Parklopen door te kijken naar de (gezondheid)motivatie van deelnemers en hoeveel deelname voor hen waard is. Daarnaast wordt gekeken in hoeverre deelnemers aan de fitnorm voldoen en hoeveel beweging zonder Parklopen niet gerealiseerd zou zijn. Deze extra beweging draagt bij aan meer gezondheidseffecten en besparingen aan onze collectieve zorgkosten.

Er is nog maar weinig inzicht in hoeverre de deelname aan een (recreatief) sportevenement, de

# Methode

## Steekproef

In mei 2015 is onder de 332 deelnemers die minimaal één tijd hebben neergezet tijdens een editie van Parklopen een online vragenlijst uitgezet. Er werden 102 enquêtes volledig ingevuld (33% respons). De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 43 jaar (min. 15 jaar en max. 43 jaar) en 56% was vrouw. Daarnaast was 19% een beginnend hardloper, 56% vond zichzelf een recreatieve hardloper, 13% een prestatief hardloper, 4% vond zichzelf een wedstrijdatleet en de overige respondenten waren wandelaar (8%). De opbouw van de steekproef komt op basis van leeftijd, geslacht en type loper overeen met de gehele populatie, zoals die bekend zijn bij de organisatie.

## Vragenlijst

Om de waarde van Parklopen voor de deelnemers te meten zijn vragen gesteld over de sportmotieven die zijn overgenomen vanuit het Nationaal Sportonderzoek (2016). Vragen m.b.t. de capaciteit en gelegenheidsniveau zijn gebaseerd op de

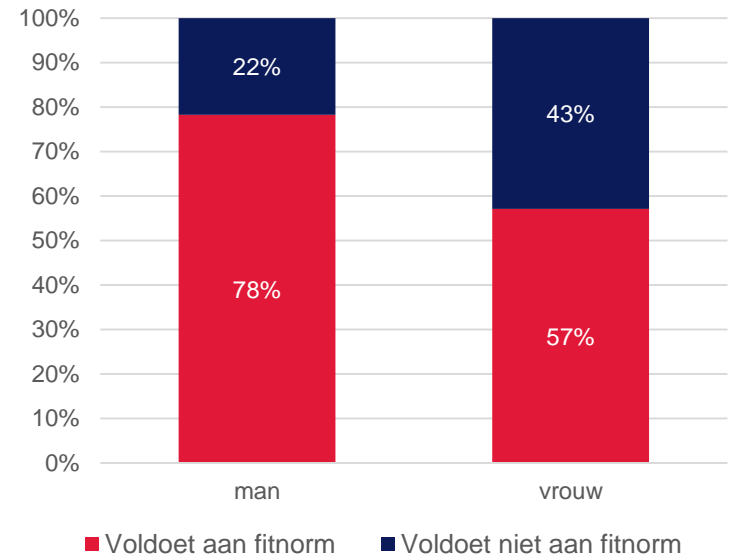
Sportersmonitor 2012 (Hoogwerf & Hendriksen, 2013). Daarnaast zijn er stellingenvragen gesteld op een 5-punts Likertschaal waarbij 1 staat voor zeer oneens en de 5 voor zeer mee eens. Tot slot is gevraagd wat men zelf maximaal bereid was te betalen voor hun deelname.

Tevens wordt in kaart gebracht welke bewegingsminuten door personen met een inactieve leefstijl gemaakt zijn door Parklopen. Om dit vast te stellen zijn deelnemers gevraagd in hoeverre zij de fitnorm behalen: 3 keer in de week minimaal 20 minuten actief op een hoge intensiteit (RIVM, 2016). Daarnaast is gevraagd wat de waarschijnlijkheid was dat deelnemers zonder Parklopen ook zouden zijn gaan hardlopen (die ochtend). De extra bewegingsminuten van mensen met een inactieve leefstijl zijn van waarde voor henzelf maar uiteindelijk ook voor de maatschappij doordat dit beweeggedrag leidt tot positieve gezondheidseffecten en besparingen van onze collectieve zorgkosten.

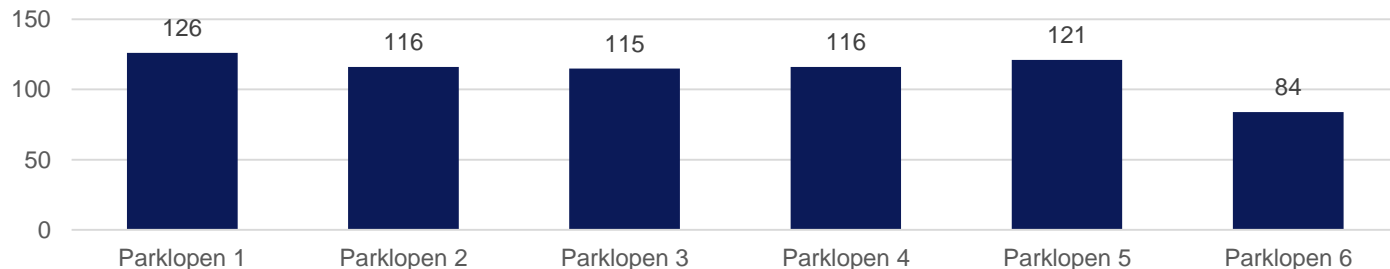
# Resultaten

Tijdens de eerste zes edities van Parklopen is er 678 keer gefinisht door 332 unieke deelnemers. Uit de vragenlijst onder 102 deelnemers komt naar voren dat een derde niet aan de fitnorm voldoet (volgens zichzelf). Bij de mannen is dat ongeveer 22% en bij de vrouwen 43%. De lopers die volgens zichzelf niet aan de fitnorm voldoen, trainen gemiddeld ongeveer 1,5 keer per week en zijn gemiddeld minder vaak lid van een loopvereniging. De lopers die wel aan de fitnorm voldoen trainen gemiddeld bijna 3 keer per week en zijn vaker lid van een loopvereniging. Er zijn geen verschillen tussen het gemiddelde aantal jaar dat beide groepen aan hardlopen doen. Wel lopen de mensen die volgens zichzelf aan de fitnorm voldoen gemiddeld langer per training (+10 minuten).

Verdeling geslacht voldoet (niet) aan fitnorm



Finishers Parklopen



## Motivatie

Deelnemers aan Parklopen doen vooral mee omdat ze het een leuke activiteit vinden en omdat ze graag buiten zijn. Voor lopers die niet aan de fitnorm voldoen is gezondheid en een betere conditie wel één van de belangrijkste redenen om mee te doen, maar de mensen die wel aan de fitnorm voldoen scoren gemiddeld nog iets hoger op deze motivaties. De lopers die niet aan de fitnorm voldoen lopen ook graag mee vanwege de gezelligheid en om hun eigen prestatie te verbeteren. Dit is minder van toepassing op de lopers die al aan de fitnorm voldoen. Lopers die al aan de fitnorm voldoen geven vaker aan dat ze hier gemakkelijk tijd voor vrij kunnen maken en dat dit betaalbaar voor ze is.

Lopers die niet aan de fitnorm voldoen geven vaker aan dat ze meedoen om een gezond gewicht te bereiken of behouden dan lopers die wel aan de fitnorm voldoen. Het grootste (en significante) verschil tussen beide groepen is dat lopers die niet aan de fitnorm voldoen graag nieuwe mensen willen ontmoeten.

## Motivaties om mee te doen





## Tevredenheid

Deelnemers aan Parklopen zijn vooral over de locatie in het Sonsbeek erg tevreden. Daarnaast wordt de servicegerichtheid en behulpzaamheid van de vrijwilligers erg gewaardeerd. Hierin zitten weinig verschillen tussen lopers die wel of niet aan de fitnorm voldoen.

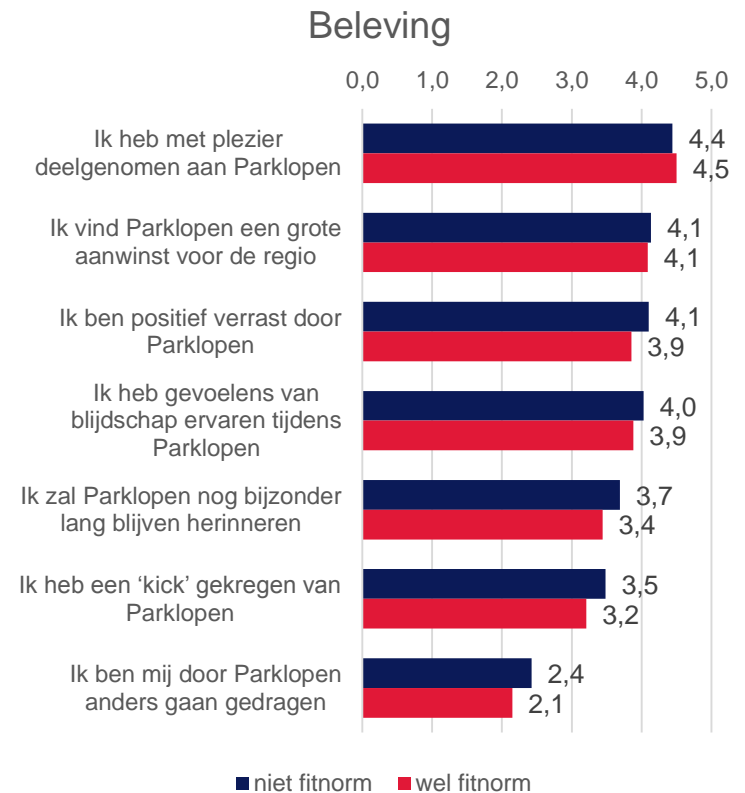
Het grootste verschil (maar niet significant) zit in de amusementswaarde. Lopers die niet aan de fitnorm voldoen geven vaker aan hier (meer) tevreden over te zijn. Ook is er een duidelijk verschil in het rapportcijfer dat lopers geven. Lopers die niet aan de fitnorm voldoen geven gemiddeld een 8.2. Lopers die wel aan de fitnorm voldoen geven gemiddeld een 8.0.

## Tevredenheid



## Beleving

De deelnemers aan Parklopen hebben veelal met veel plezier meegedaan en vinden het een aanwinst voor de regio. De lopers die niet aan de fitnorm voldoen zijn vaker positief verrast. Dit verschil is bijna significant. Ook geven mensen die niet aan de fitnorm voldoen vaker aan dat ze gevoelens van blijdschap ervaren, Parklopen nog lang zullen blijven herinneren en een kick hebben gekregen van Parklopen. In mindere mate heeft Parklopen er voor gezorgd dat deelnemers die niet aan de fitnorm voldoen zich vaker anders zijn gaan gedragen, dan lopers die wel aan de fitnorm voldoen.

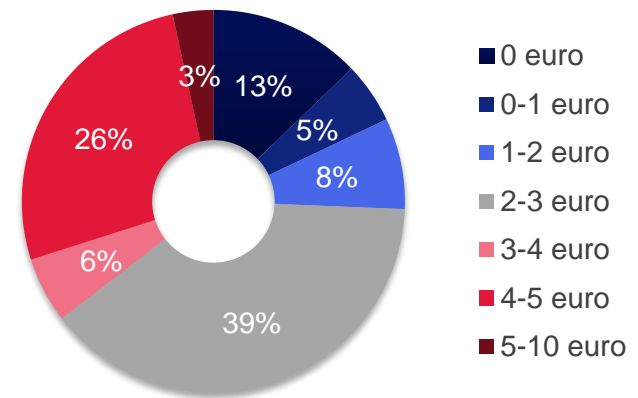


### Waarde voor de deelnemer

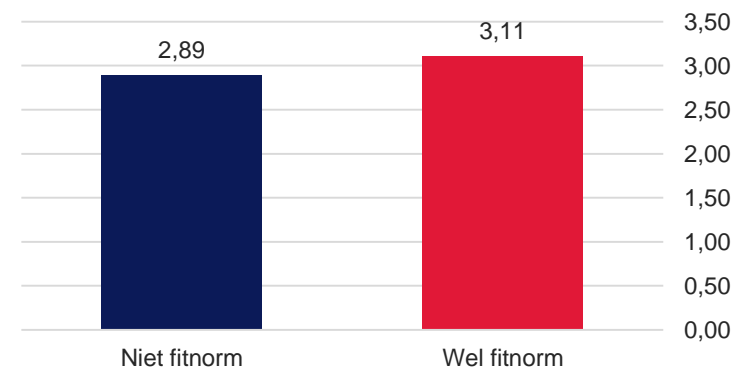
Uit de voorgaande resultaten bleek dat Parklopen erg gewaardeerd wordt door de deelnemers vooral vanwege de locatie, vrijwilligers en sfeer. Het draagt bij aan hun sportbeoefening omdat ze hier gemakkelijk tijd voor kunnen maken, het betaalbaar is en het in de buurt is. Bovendien zorgt Parklopen voor plezier onder de deelnemers en vinden ze het leuk om buiten actief te zijn. Gezondheidsoverwegingen spelen ook een rol bij de motivatie om mee te doen maar zijn niet de belangrijkste reden.

Parklopen is daarmee van waarde voor de deelnemer. Een groot deel (87%) is ook bereid hiervoor te betalen, mocht financiële steun nodig zijn. Veertig procent is bereid tussen de 2-3 euro te betalen en ruim een kwart is bereid tussen de 4 en 5 euro te betalen. Gemiddeld is een deelnemer ongeveer 3 euro bereid te betalen per keer dat ze meedoen. Deelnemers die niet aan de fitnorm voldoen zijn vaker en gemiddeld meer bereid zelf te betalen voor hun deelname (3,11 euro) dan lopers die hier niet aan voldoen (2,89 euro).

Wat ben je bereid te betalen?



Bereidheid tot betalen



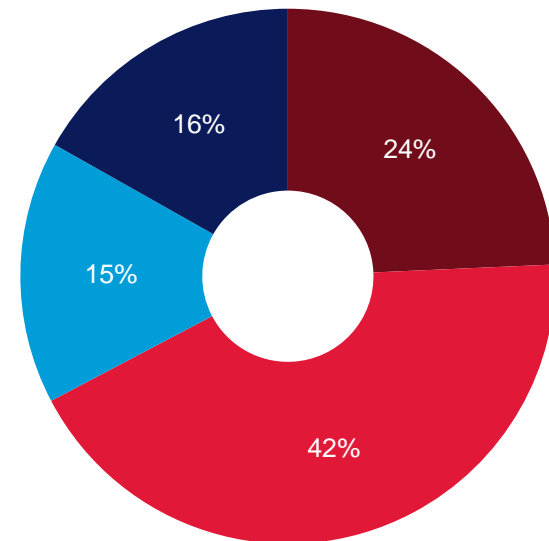
### Extra bewegeminuten

In totaal hebben de eerste zes edities van Parklopen 12.600 minuten aan beweging opgeleverd. Ongeveer 70 procent van de deelnemers voldoet volgens zichzelf aan de fitnorm. Een derde hiervan zou zonder Parklopen ook zijn gaan hardlopen maar voor tweederde van deze groep heeft Parklopen ervoor gezorgd dat ze die ochtend in beweging kwam .

De overige dertig procent voldoet volgens zichzelf niet aan de fitnorm. Daarvan zou ongeveer de helft zonder Parklopen ook niet zijn gaan hardlopen deze ochtend (16%).

Het is niet mogelijk om voor deze laatste groep precies te bepalen hoeveel minuten zij door Parklopen zijn gaan bewegen. Er vanuit gaande dat zij gemiddeld langzamer lopen schatten we in dat op zijn minst minimaal 16% van de 12.600 bewegeminuten is gedaan door mensen die niet aan de fitnorm voldoen. Dit staat gelijk aan ongeveer 2.000 additionele bewegeminuten.

Beweeggedrag



- Voldoet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend zijn gaan hardlopen
- Voldoet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend niet zijn gaan hardlopen
- Voldoet niet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend zijn gaan hardlopen
- Voldoet niet aan fitnorm en zou zonder Parklopen die ochtend niet zijn gaan hardlopen

## Conclusie

Parklopen is een nieuw initiatief in Arnhem dat in korte tijd veel mensen in beweging heeft gekregen. De deelnemers zijn erg positief over de organisatie en draagt positief bij aan hun mate van sportbeoefening. Parklopen is voor de deelnemers vooral leuk en plezierig om te doen en vertegenwoordigd gemiddeld een waarde van drie euro per deelnemer per keer. Gezondheid is voor een deel van de deelnemers een belangrijke reden om mee te doen maar niet de allerbelangrijkste reden. Voor lopers die niet aan de fitnorm voldoen is het belangrijker (dan lopers die wel aan de fitnorm voldoen) om nieuwe mensen te ontmoeten. Er zijn geen grote verschillen in de tevredenheid of de beleving van de lopers die wel of niet aan de fitnorm voldoen.

Met deze resultaten wordt de waarde van Parklopen inzichtelijk gemaakt. Dit zit hem vooral in het feit dat het lukt om een groep mensen aan het bewegen te krijgen die (volgens zichzelf) niet voldoen aan de fitnorm en die anders niet zouden zijn gaan bewegen. Dit leverde bij de eerste 6

edities naar schatting 2.000 additionele beweegminuten op bij mensen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is. Waarschijnlijk voelen deze mensen zich fitter en vitaler. Op de langere termijn neemt mogelijk hun arbeidsproductiviteit toe (Stevinson & Hickson, 2013). Deze extra beweegminuten zijn van waarde voor de deelnemers zelf maar uiteindelijk ook voor de maatschappij doordat voldoende beweging een positieve invloed heeft op de collectieve zorgkosten (Boonstra & Hermens, 2011).

Belangrijkste beperking van het onderzoek is het vaststellen van de fitnorm door de deelnemers zelf. Mogelijk voldoen meer mensen niet aan de fitnorm of geven bepaalde subgroepen eerder van zichzelf aan dat ze niet aan de fitnorm voldoen. Ook is meer onderzoek nodig om inzicht te krijgen in de lange termijn effecten van de beweegminuten die Parklopen veroorzaakt en of Parklopen een duurzame bijdrage levert om langere tijd actief te blijven.

# Literatuur

- Boonstra, H., Hermens, N. (2011). De maatschappelijke waarde van sport. Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Hoogwerf & Hendriksen (2013). Sportersmonitor 2012. Arnhem
- Janssen I, LeBlanc A. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:40. PubMed doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Stevinson, C., Hickson, M, (2013). Exploring the public health potential of a mass community participation event. *Journal of Public Health.* Vol. 36, No. 2, pp. 268–274
- von Thiele Schwarz,U., & Hasson,H. (2011). Employee self-rated productivity and objective organizational production levels: effects of worksite health interventions involving reduced work hours and physical exercise. *Journal of occupational and environmental medicine,* 53(8), 838-844.
- Mulier Instituut (2016). Nationaal Sportonderzoek.
- RIVM (2016). Beweeggedrag. [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)