

A painting of people exercising in a park. In the foreground, a woman in a yellow top and black pants is performing a side lunge. In the background, other people are using exercise equipment. A large pink diagonal bar is overlaid on the top left. The sky is blue with white clouds.

BETER METEN EN MEER BEWEGEN IN DE OPENBARE RUIMTE.

Onderzoek naar het meten van beweegactiviteiten van buurtsportcoaches in de openbare ruimte

Jelle Schoemaker & Erik Puyt
Maart 2023



HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

BETER METEN EN MEER BEWEGEN IN DE OPENBARE RUIMTE.

Onderzoek naar het meten van beweegactiviteiten van
buurtsportcoaches in de openbare ruimte

Subsidieverlener: KIEM Sport

Foto voorkant: digitaal gegenereerd met DALL-E

Auteurs: Jelle Schoemaker & Erik Puyt

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.

INHOUDSOPGAVE

1	INLEIDING.....	5
1.1	Achtergrond	5
1.2	Leeswijzer	6
2	AANPAK.....	8
2.1	Onderzoeksgroep.....	8
2.2	Tijdljn verzamelen onderzoeksgegevens	9
2.3	Interviews buurtsportcoach	9
2.4	Kompas bij deelnemers.....	10
2.4.1	Steekproef deelnemers.....	12
2.5	Focusgroepen beleidsmedewerkers.....	12
3	INTERVIEW BUURTSPOORTCOACHES VOORAF	13
3.1	Doelen en aanpak.....	13
3.2	Doelgroepen	14
3.3	Verwachtingen meetinstrument.....	14
3.4	Openbare ruimte	15
3.5	Conclusie	16
4	RESULTATEN KOMPAS BIJ DEELNEMERS.....	18
4.1	Deelname	18
4.2	Tevredenheid	19
4.3	Ervaren effectiviteit.....	19
4.4	Huidig beweeggedrag	20
4.5	Extra bewegen	21
4.6	Extra beweegminuten	22
4.7	Voldoet niet aan de beweegnorm, zonder beweegactiviteit.....	23
4.8	Extra beweegminuten die leiden tot gezondheid	24
5	INTERVIEW BUURTSPOORTCOACHES ACHTERAF.....	27
5.1	Uitkomsten	27
5.2	Weergaven.....	28
5.3	Gebruik	30
5.4	Conclusie	31

6	FOCUSGROEPEN BELEIDSMEDEWERKERS	32
6.1	Waarde van de kwalitatieve en kwantitatieve resultaten.....	32
6.2	Rol van de buurtsportcoaches binnen de openbare ruimte.....	33
6.3	Verbeteren van de samenwerking in de openbare ruimte.....	34
7	CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN	36
8	LITERATUUR	38
	BIJLAGE A TOELICHTING MEETINSTRUMENT BEWEEGMINUTEN	40
	Uitgangspunten meetinstrument beweeggedrag	40
	Metten van het effect van een beweegactiviteit op bewegen	40
	Kwalitatieve betekenis van bewegen op de -positieve gezondheid.....	42
	Kwantitatieve betekenis van bewegen voor de gezondheid.....	43
	Voorbeeld betekenis gezondheid	45
	Conclusie	46
	BIJLAGE B VRAGENLIJST BEWEEGMINUTEN.....	48
	BIJLAGE C VRAGENLIJST TEVREDENHEID EN ERVAREN EFFECTIVITEIT.....	49
	Tevredenheid van deelnemers aan een activiteit.....	49
	Ervaren effectiviteit.....	50

1 INLEIDING

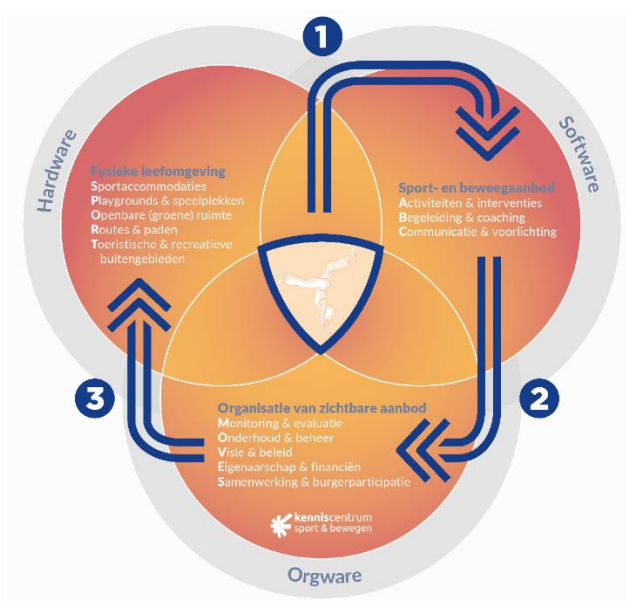
Er wordt vaak beweerd dat een aantrekkelijke openbare ruimte uitnodigt om te bewegen. De effecten en de werkzame bestanddelen van interventies in de openbare ruimte zijn echter nog weinig onderzocht doordat deelnemers vaak niet geregistreerd worden. Bovendien ontbreekt het aan een praktisch toegepast en uniform meetinstrument dat vergelijking tussen beweegactiviteiten mogelijk maakt waardoor geleerd kan worden van de aanpak. Gemeenten en sportservice organisaties geven wel aan dat ze behoefte hebben aan monitoring en evaluatie zodat ze beweegactiviteiten in de openbare ruimte kunnen bijsturen en opschalen.

In dit project werkte de HAN, Team Sportservice, Clever Sports en een aantal gemeenten samen met buurtsportcoaches (BSC) om de impact van hun beweegactiviteiten in de openbare ruimte te meten. Buurtsportcoaches hebben de taak om meer mensen te laten sporten en bewegen in de buurt. Ze leggen de verbinding tussen aanbieders van sport en bijvoorbeeld welzijn, gezondheidszorg, jeugdzorg, kinderopvang en onderwijs. Hun werkterrein bevindt zich voor een belangrijk deel in de openbare ruimte. Ze organiseren trainingen op playgrounds, activiteiten in parken en gaan wandelen en fietsen met doelgroepen. Daarnaast zijn ze betrokken bij de realisatie van nieuwe beweegplekken in de openbare ruimte en vormen ze de schakel tussen bestaande hard- en software. *Het doel van dit onderzoek is om beter te meten welke opbrengsten Beweging In de Openbare Ruimte (BIOR) opleveren, hoe de buurtsportcoach daar invloed op kan uitoefenen en hoe andere beleidsdomeinen aankijken tegen deze opbrengsten.* De uitkomsten moeten buurtsportcoaches en beleidsambtenaren helpen om samen dezelfde taal over de opbrengsten te spreken, leerervaringen uit te wisselen en om toekomstige BIOR beweegactiviteiten beter in te richten.

1.1 Achtergrond

Volgens Team Sportservice blijkt in de praktijk dat bij buurtsportcoaches een grote bescheidenheid (handelingsverlegenheid) aanwezig is als het gaat om het pakken van een rol bij en het claimen van een plek aan tafel bij de beleidsmakers en besluitvormers die gaan over de inrichting van openbare ruimte, voorzieningen en accommodaties. Deze inrichting van de openbare ruimte gaat vaak over drie niveaus; software, orgware en hardware (zie [figuur 1](#)). Voor de buurtsportcoach die vaak verantwoordelijk zijn voor de software en de toeleiding van inwoners naar aanbod is het onduidelijk hoe de afstemming plaatsvindt met de andere niveaus.

In de visie van de Bewegvriendelijke Omgeving (BVO) zoals Team Sportservice die heeft ontwikkeld (zie figuur 1) staat niet de hardware centraal, maar de inwoner. Vanuit die inwoner slaan we rechtsaf richting de software. De buurtsportcoach, en de sportstimuleringsorganisaties en gemeenten waar zij in dienst zijn, hebben een essentiële rol als intermediaire organisatie om vanuit het perspectief van de inwoner de drie elementen (software, orgware en hardware – in die volgorde) op elkaar af te stemmen.



Figuur 1 Visie op Bewegvriendelijke Omgeving volgens Team Sportservice

Waar de mogelijkheden in de omgeving van de inwoners tekortschieten kan de buurtsportcoach de partners ondersteunen bij het benutten van de kracht van sport en bewegen binnen hun omgeving. Het is daarbij belangrijk dat belanghebbenden in die omgeving, vanuit eigen verantwoordelijkheid, participeren en investeren. Alleen dan realiseren zij gezamenlijk een duurzame impact in de omgeving van de inwoners. In dit onderzoek zal worden gekeken in hoeverre dit in de praktijk gerealiseerd wordt.

1.2 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt de aanpak van het onderzoek verder toegelicht. Daarbij wordt voor de ontwikkeling van een nieuw meetinstrument om veranderingen in beweeggedrag verwezen naar bijlage A. Hoofdstuk 3 beschrijft de resultaten die voortkwamen uit de interviews die vooraf met de buurtsportcoaches zijn gevoerd om meer te weten te komen over hun doelen, aanpak

en het gebruik van de openbare ruimte. In hoofdstuk 4 zijn de uitkomsten van het meetinstrument toegelicht die afkomstig zijn van de deelnemers aan de beweegactiviteiten. Deze uitkomsten werden weer voorgelegd aan de betrokken buurtsportcoach om te reflecteren en te valideren. Deze interviews zijn terug te vinden in hoofdstuk 5. Tot slot zijn er ook twee focusgroepen georganiseerd met daarin professionals bij verschillende gemeenten die niet zelf betrokken zijn bij het project om te achterhalen hoe zij aankijken tegen de uitkomsten. Deze resultaten worden in hoofdstuk 6 toegelicht. In hoofdstuk 7 zijn de conclusies en aanbevelingen te vinden.



2 AANPAK

In dit hoofdstuk wordt de aanpak van het onderzoek toegelicht. Allereerst gaan we dieper in op de onderzoeksgroep (2.1) en de tijdlijn van het onderzoek (2.2). Vervolgens zullen we de drie verschillende meetinstrumenten toelichten (2.3 tot 2.5).

2.1 Onderzoeksgroep

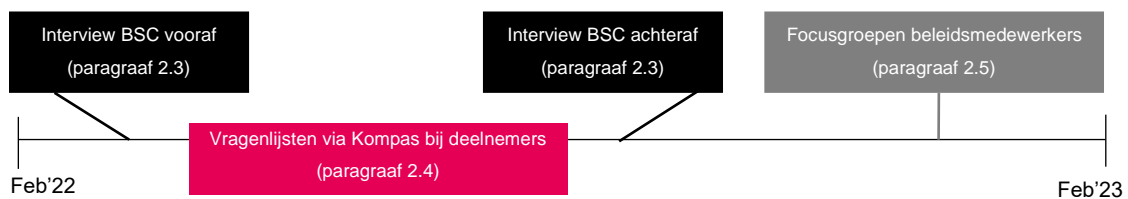
Het onderzoek vond plaats bij vier beweegactiviteiten. Het gaat om twee wandelgroepen en een beweegtuin-aanbod die gebruik maken van de openbare ruimte en een activiteit (beweeginzicht) die inwoners leidt naar passend beweegaanbod, waaronder die in de openbare ruimte (zie tabel 1). Deze beweegactiviteiten werden geselecteerd in overleg met de betrokken gemeenten en Team Sportservice. Daarbij werd specifiek gezocht naar beweegactiviteiten bij ouderen omdat die gelden als prioritaire doelgroepen binnen het Nationaal Sportakkoord (2020). Bovendien verwachten we dat hier veel opbrengsten te realiseren zijn, deze groep onderzoekstechnisch gemakkelijk benaderbaar is en de resultaten gemakkelijk opgeschaald kunnen worden omdat gemeenten (nog) relatief beperkte middelen vrij maken voor deze doelgroep.

Tabel 1 Overzicht onderzochte beweegactiviteiten

Type	Plaats	Aantal vaste deelnemers	Frequentie
Wandelgroep	Den Helder	14	Wekelijks
Wandelgroep	Haarlemmermeer	24	Wekelijks
Beweegtuin	Ooij	14	Wekelijks
Beweeginzicht	Haarlemmermeer	12	Eenmalig 6 weken

2.2 Tijdlĳn verzamelen onderzoeksgegevens

Er zijn op meerdere momenten verschillende soorten gegevens verzameld (zie figuur 2.1). Er zijn kwalitatieve interviews afgenomen met de buurtsportcoach, vooraf en na afloop van de kwantitatieve dataverzameling bij deelnemers. Nadat deze uitkomsten zijn geanalyseerd zijn de resultaten voorgelegd aan beleidsmedewerkers in twee focusgroepen.



Figuur 2 Tijdlĳn verzamelen onderzoeksgegevens.

2.3 Interviews buurtsportcoach

De interviews vooraf met de bij die vier beweegactiviteiten betrokken buurtsportcoaches bestonden uit een semigestructureerd vraagprotocol rondom drie thema's:

1. Wat is het beleidsdoel en welke aanpak heb je gekozen?
2. Wie is je doelgroep en hoe heb je ze weten te bereiken?
3. Wat zijn de verwachte effecten van je werk en welke rol speelt de openbare ruimte hierin?

Na afloop van het onderzoek onder deelnemers (paragraaf 2.3) is opnieuw een interview afgenomen met de betrokken buurtsportcoaches om de uitkomsten voor te leggen. Deze gesprekken zijn gevoerd aan de hand van de volgende drie thema's:

1. Wat vind je van de uitkomsten? Komen ze overeen met jouw ervaringen?
2. Wat vind je van de weergave van de uitkomsten?
3. Op welke manier kun je de uitkomsten gebruiken in je werk?

De gesprekken hebben online via Microsoft Team plaatsgevonden en zijn schriftelijk genotuleerd en na afloop uitwerkt in een transcript. De uitkomsten van alle buurtsportcoaches zijn per vraag geanalyseerd op de belangrijkste overeenkomsten en verschillen (Doorewaard et al., 2023). De resultaten van deze interviews zijn terug te vinden in hoofdstuk 3 en 5.

2.4 Kompas bij deelnemers

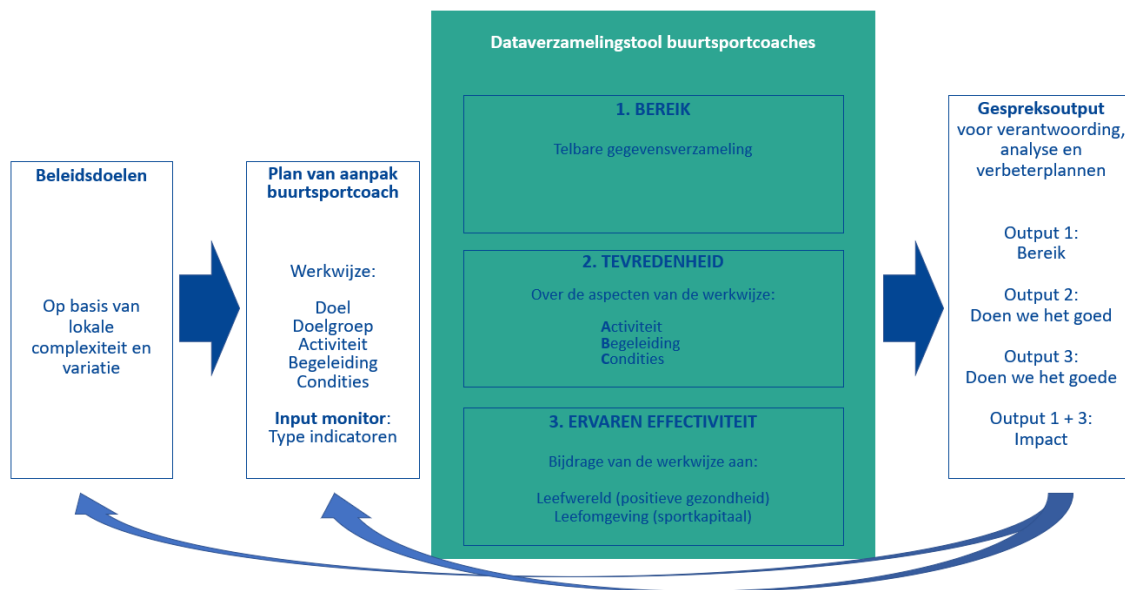
Om de opbrengsten bij deelnemers in kaart te brengen is gewerkt met het Buurtsportcoach Kompas, hierna te noemen Kompas. Kompas is ontwikkeld door Team Sportservice en Techonomy in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid en Welzijn. Het doel van Kompas is om buurtsportcoaches te ondersteunen bij het verzamelen van feedback en het maken van verbeterplannen (zie figuur 3). Buurtsportcoaches zijn de beleidsmakers in de lokale praktijk (Lipsky, 1980) en krijgen vaak een complexe opdracht in een complexe context. Elke keer weer kiezen zij een aanpak die past bij de context en inspeelt op motieven en belemmeringen die inwoners ervaren. Dit is een vaak impliciet proces. In zowel de landelijke evaluatie van het Mulier Instituut en sportkunde opleidingen (Hoogendam et al, 2018) als in het onderzoek onder alle buurtsportcoaches in de Haarlemmermeer (Team Sportservice, 2018) bleek dat er drie indicatoren van belang zijn om de resultaten van de buurtsportcoaches in kaart te brengen. Deze komen terug in Kompas, zie bijlage C voor de vragenlijst:

1. Het bereik: hoeveel deelnemers?
2. Tevredenheid: hoe doe ik het?
3. Ervaren effectiviteit: Doe ik het goede?

The image shows a screenshot of the Buurtsportcoach Kompas website and its mobile application. The website header features the logo on the left and navigation links: 'Wat is het?', 'Hoe werkt het?', 'Voordelen', 'Nieuws', and an 'Inloggen' button. The main content area has the heading 'KOPPELT INZICHT AAN VAKMANSCHAP' and a large title 'DE BUURTSPOORTCOACH OP KOERS!'. Below this is a paragraph: 'Op zoek naar meer inzicht in het werk van de buurtsportcoach voor evaluatie en bijsturing? Het Buurtsportcoach Kompas is de monitoringstool voor gemeenten, werkgevers en natuurlijk de buurtsportcoaches zelf.' At the bottom of the text are two buttons: 'Boek een demo!' and 'Bekijk video'. To the right, two smartphone screens are displayed. The left screen shows the app's login page with the logo and an 'Inloggen' button. The right screen shows the 'Activiteitenoverzicht' (Activity Overview) for Wednesday, 3 March 2021, with a calendar view showing a 'Sportmatuff' activity from 13:00 to 16:00.

Figuur 3 Website Buurtsportcoach Kompas

Met deze verzamelde gegevens in Kompas kunnen buurtsportcoaches in gesprek met hun deelnemers, collega's, stakeholders en de gemeente om te bepalen wat er goed gaat en wat beter kan. Dit gesprek is de basis voor de verbeterplannen die aansluiten bij (nieuwe) beleidsdoelen en (nieuwe) aanpak. In figuur 4 is dit grafisch toegelicht.



Figuur 4 de feedback- en verbetercyclus van de buurtsportcoaches

Kompas maakt het mogelijk dat buurtsportcoaches deze informatie tijdens de uitvoering van beweegactiviteiten in kaart kunnen brengen. Het gaat dan in brede zin om alle activiteiten die zij (laten) uitvoeren. In dit onderzoek werd de buurtsportcoach ondersteund bij het doorlopen van de feedback- en verbetercyclus bij beweegactiviteiten in de openbare ruimte.

Zowel bij beleidsmakers als de buurtsportcoaches blijkt er een grote behoefte aan het in kaart brengen van duurzaam beweeggedrag. Daarvoor ontwikkelde de onderzoekers een nieuwe module om de effecten op het duurzaam beweeggedrag te bepalen door het in kaart brengen van de additionele beweegminuten (ABM). In bijlage A is toegelicht op welke manier dit ABM meetinstrument tot stand is gekomen en welke keuzes daarin zijn gemaakt. In bijlage B is de vragenlijst terug te vinden die is gebruikt voor het verzamelen van gegevens over de bijdrage van het project aan het beweeggedrag. De resultaten van de vragenlijsten die met Kompas zijn verstuurd zijn terug te vinden in hoofdstuk 4.

2.4.1 Steekproef deelnemers

Bij de vier beweegactiviteiten deden gezamenlijk 64 ouderen mee. Met behulp van de buurtsportcoaches is een vragenlijst verspreid onder deze deelnemers. Dit gebeurde voor een deel via een online formulier en een deel heeft de vragen op papier beantwoord. Uiteindelijk zijn er 43 vragenlijsten ontvangen (67%) evenredig verdeeld over de vier beweegactiviteiten. Het aantal respondenten is erg beperkt om betrouwbare uitspraken te doen voor beweegactiviteiten in het algemeen, maar doordat bij elk activiteit een groot deel van de deelnemers hebben meegedaan zijn de uitspraken voor deze vier beweegactiviteiten betrouwbaar genoeg om een indicatie te geven van de effecten die optreden in deze specifieke casussen.

2.5 Focusgroepen beleidsmedewerkers

Tot slot zijn de resultaten op alle vragen voorgelegd aan stakeholders binnen de twee gemeenten. Hieraan namen naast de twee betrokken beleidsmedewerkers sport en drie collega's van Team Sportservice, zes beleidsmedewerkers vanuit een ander domein mee (o.a. gezondheid, openbare inrichting, jeugd en spelen, toerisme en recreatie en verkeer).

Naast de vraag wat zij vinden van deze resultaten is met hen besproken:

1. Hoe waardevol is het voor gemeenten en andere stakeholders om op deze gestructureerde manier kwalitatieve en kwantitatieve informatie te verzamelen over de effecten van het werk van de buurtsportcoaches?
2. Herkennen zij, gegeven de resultaten, de intermediaire rol van de buurtsportcoach als het gaat om het activeren van de mogelijkheden in de openbare ruimte. Op welke wijze kan deze rol verder worden ontwikkeld?
3. Op welke wijze kunnen de inzichten uit het KIEM-project de samenwerking binnen het BVO-model verder uitbreiden en versterken.

De resultaten van deze focusgroepsgesprekken worden gepresenteerd in hoofdstuk 6.

3 INTERVIEW BUURTSPOORTCOACHES VOORAF

In het voorjaar van 2022 zijn gesprekken gevoerd met de buurtsportcoaches over de doelen (paragraaf 3.1) en doelgroepen (paragraaf 3.2) van hun beweegactiviteiten, hun verwachtingen rondom van het meetinstrument (paragraaf 3.3) en hoe ze aankijken tegen de openbare ruimte (paragraaf 3.4).

3.1 Doelen en aanpak

De beweegactiviteiten waren allen gericht op het meer laten bewegen van ouderen. Via dit bewegen worden uiteenlopende doelen bediend zoals vitaliteit vergroten en eenzaamheid verkleinen.

“We proberen een kwetsbare doelgroep zoals mensen die eenzaam zijn in beweging te brengen. Het doel is mensen aan het wandelen en bewegen brengen maar het sociaal aspect is ook heel belangrijk.”

In sommige beweegactiviteiten is het nadrukkelijk het doel om de groep zelfvoorzienend te maken zodat het ook zonder de aanwezigheid van de buurtsportcoaches doorgezet kan worden.

“Het is ons doel om activiteiten op te zetten, aanwezig te zijn en het dan over te dragen. Dat wordt vooraf heel duidelijk gemaakt maar als er een groep niet zelfstandig kan functioneren dan blijven we langer.”

Toch wordt door allen aangegeven dat de professionele begeleiding van groot belang is in de aanpak. Dit komt omdat mensen dan worden uitgedaagd om andere bewegingsvormen en oefeningen te proberen die ze anders niet zouden doen. Daarnaast geven de buurtsportcoaches vaak aan dat het belangrijk is om deelnemers samen te brengen om elkaar te stimuleren. Soms zijn daar de deelnemers al actief maar worden ze geholpen om barrières voor langer en meer bewegen te doorbreken of te voorkomen.

“Het sociaal aspect is heel belangrijk. Het onderling contact is gezellig waardoor mensen terugkomen.”

3.2 Doelgroepen

Alle gesproken buurtsportcoaches willen graag ouderen die nog onvoldoende bewegen naar hun activiteit brengen. Het bereiken van deze specifieke groep is een grote uitdaging.

Het lukt de buurtsportcoaches via uiteenlopende communicatiekanalen zoals posters bij supermarkten, persberichten en via organisaties zoals de ouderenbond en GGZ hen te bereiken. Maar veelal gaat het via de deelnemers en het persoonlijke netwerk van de buurtsportcoach.

“Ik heb een heel groot netwerk. Daarin en via social media/ eigen media heb ik gevraagd: “loop je liever samen, zoek je contacten, zoek je een maatje. Doe dan mee met de wandelclub!”

Er wordt dan ook aangegeven dat het belangrijk is dat sleutelfiguren meedoen die andere mensen over de streep trekken. Veel beweegactiviteiten geven aan dat er nog een groot potentieel is aan deelnemers uit de doelgroep die mee zouden kunnen doen. Wat daarbij zou kunnen helpen is om de beweegactiviteiten zo in te richten dat ze beter aansluiten bij de behoefte.”

“Aan de oorspronkelijke GALM test deden veel actieve senioren mee. Nu willen we vooral inactieve senioren bereiken. Dat is nogal een uitdaging. Testen zijn nu wat eenvoudiger en gericht op dagelijkse praktijk.”

Cruciaal bij het bereiken en behouden van de doelgroep is dus dat de werving en de activiteit aansluit bij de behoefte van deelnemers en belemmeringen wegneemt.

“Verder heb ik navraag gedaan naar de beweegredenen. Het zijn vooral mensen die eerst veel alleen. Zo weet je dat je de goede groep bereikt.”

3.3 Verwachtingen meetinstrument

Bij veel beweegactiviteiten worden er geen gegevens geregistreerd rondom beweeggedrag. Alle buurtsportcoaches geven aan behoefte te hebben aan meer inzicht in de motieven van de deelnemers zodat de activiteiten beter aansluiten bij de persoonlijke doelen.

Nu bespreek ik tijdens de activiteit kun je met de deelnemers wat ze nog meer gaan doen na het wandelen. Het Kompas moet inzichtelijk maken op basis van de feedback van de deelnemers wat het wandeluurkje oplevert.

Het bereik vinden de meeste buurtsportcoaches minder belangrijk omdat ze hier zelf vaak al wel een goed beeld bij hebben. Er is ook veel interesse om de tevredenheid en ervaren effectiviteit te gaan meten. De meeste buurtsportcoaches geven aan dat ze hier wel positieve uitkomsten verwachten omdat ze bij de deelnemers merken dat ze enthousiast zijn en soms aangeven dat ze hun gedrag aan het veranderen zijn. De buurtsportcoaches kunnen concrete voorbeelden noemen van deelnemers die zich fitter en sterker voelen.

“Eén vrouw vertelde me laatst dat ze steeds fitter werd en dat ze vaker de trap neemt.”

En dat de activiteit effect heeft op het verminderen van eenzaamheidsgevoelens:

“Ik vind dit zo gezellig, heb er een maatje aan overgehouden”

Inzicht in veranderingen in het beweeggedrag wordt niet gestructureerd onderzocht maar daar zien de buurtsportcoaches wel de toegevoegde waarde van in. Hiermee kunnen zij ook aan anderen duidelijk maken wat hun beweegactiviteiten concreet opleveren. Daarbij geven de buurtsportcoaches aan dat tevredenheid de belangrijkste sleutel is tot het duurzame beweeggedrag dat men wil stimuleren. Verder geven de buurtsportcoaches aan dat ze niet direct zicht hebben op het beweeggedrag buiten de beweegactiviteit.

“Ik merk nog niet echt dat mensen samen vaker wandelen, dat zou ik misschien meer kunnen stimuleren.”

Maar een buurtsportcoach die al jaren met dezelfde groep wandelt ziet wel dat zijn deelnemers steeds meer wandelen. Hoewel er vanuit beleidsoogpunt geen noodzaak was om de professionele begeleiding door de buurtsportcoaches voort te zetten is die rol ook ontzettend belangrijk voor de sociale binding.

Ik moest eigenlijk stoppen met deze groep, maar ze wilden met mij verder en ze hebben een brief opgesteld om mij te behouden.

3.4 Openbare ruimte

De buurtsportcoaches zijn over het algemeen positief over het gebruik van de openbare ruimte. Daarbij worden groene, veilige gebieden als zeer aantrekkelijk ervaren. De bebouwde omgeving spreekt de doelgroep minder aan. Ook zien zij nog genoeg verbeterpunten. Sommige gebieden zijn verkeerstechnisch niet veilig, doordat er onoverzichtelijke kruispunten zijn of

hardrijdende auto's voorbij komen. Andere gebieden zijn slecht toegankelijk, doordat maatregelen om bijvoorbeeld scooters tegen te houden ook belemmerend werken voor ouderen met fietsen. Er zouden ook meer waterpunten, prullenbakken en bankjes mogen komen. Voor de wandelactiviteiten zou het schelen als korte routes vanuit de wijk sneller en rechtstreeks de natuur in gaan.

“Ze willen echt in de natuur wandelen. Ik heb wel geprobeerd met een wandeling door een nieuwe wijk van Den Helder, zodat ze die misschien beter leren kennen en er meer vertrouwd mee raken, maar dat vonden ze toch minder.”

“Het is belangrijk waar je activiteit plaatsvindt. Als we dit aan de rand van het dorp doen dan lukt het niet. Het feit dat het buiten plaatsvindt is heel belangrijk.”

De buurtsportcoaches geven aan niet vaak betrokken te worden bij de inrichting van de openbare ruimte. De belangrijkste oorzaak daarvan is volgens hen dat hun beweegactiviteiten te klein zijn of te weinig zichtbaar zijn voor de beleidsmakers. Bij de beweegactiviteit in de beweegtuin wordt wel gekeken hoe ze de aanwezige opstelling veiliger kunnen maken in de toekomst voor de doelgroep.

“De oefentoestellen worden bewust niet gebruikt omdat ze erg ongeschikt zijn voor de doelgroep en levensgevaarlijk. Het is vooral een logisch vertrek/verzamelpunt maar dat had ook ergens anders gekund”

3.5 Conclusie

Uit de resultaten komt naar voren dat de onderzochte beweegactiviteiten veelal gericht zijn op het laten bewegen van ouderen en dat inactieve ouderen een belangrijke doelgroep vormen. Daarbij wordt de openbare ruimte, vooral de groene gebieden, gebruikt als werkterrein. Men werkt met wat er voorhanden is en heeft daar beperkt invloed op. Vooral veiligheid is een belangrijk aandachtspunt voor de beweegactiviteiten. De buurtsportcoaches spreken tijdens de activiteiten vaak met deelnemers over de effecten die deelname heeft op hun gezondheid en er worden concrete voorbeelden genoemd van deelnemers die aangeven dat deelname effect heeft op lichamelijk functioneren zoals fitter en energiever voelend. Op korte termijn hebben ze

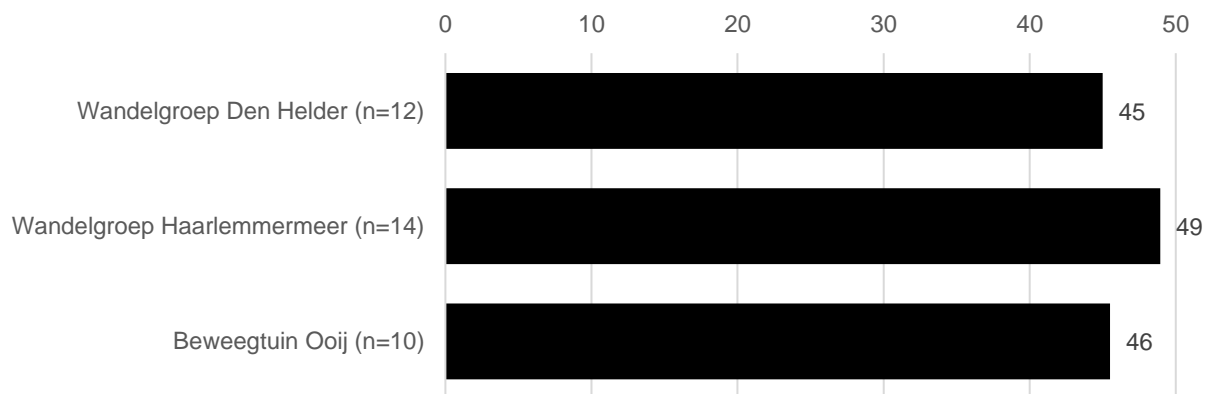
een minder goed beeld van het beweeggedrag tijdens de rest van de week. Op de lange termijn merken ze wel dat het beweeggedrag van deelnemers positief verandert.

4 RESULTATEN KOMPAS BIJ DEELNEMERS

In dit hoofdstuk wordt gekeken naar de resultaten van het meetinstrument dat is ingezet bij deelnemers aan de beweegactiviteiten. Eerst wordt ingegaan op de deelname (4.1) en de resultaten van bestaande vragenlijsten die deelnemers aan de beweegactiviteiten invulden (4.1-4.3). Vanaf paragraaf 4.4 wordt verder ingegaan op het nieuwe meetinstrument dat is ontwikkeld om de bijdrage van de beweegactiviteiten aan het beweeggedrag in kaart te brengen.

4.1 Deelname

De deelnemers is gevraagd hoe vaak ze de afgelopen 10 weken hebben deelgenomen aan de activiteit. De gemiddelde uitkomst is doorgerekend naar een schatting van deelname op jaarbasis. Daaruit blijkt dat de respondenten van de 50 weken¹ in een jaar gemiddeld bijna 47 keer meedoen. Er zitten weinig verschillen tussen de drie beweegactiviteiten (zie figuur 5). De vierde beweegactiviteit was een eenmalige toeleiding tot beweegaanbod (beweegadvies) van zes weken waar de gemiddelde deelnemer vier keer aan meedeed (niet in figuur).

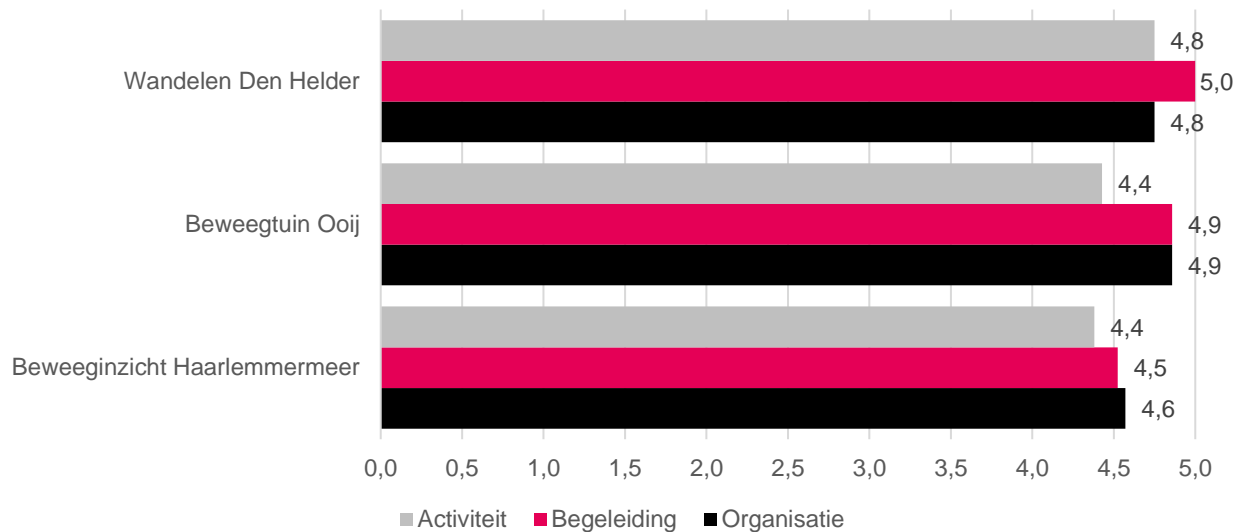


Figuur 5 Aantal keer deelname per respondent aan elke beweegactiviteit op jaarbasis.

¹ Er wordt ingeschat dat er gemiddeld 2 weken per jaar geen activiteiten worden georganiseerd door uitval en vakantie.

4.2 Tevredenheid

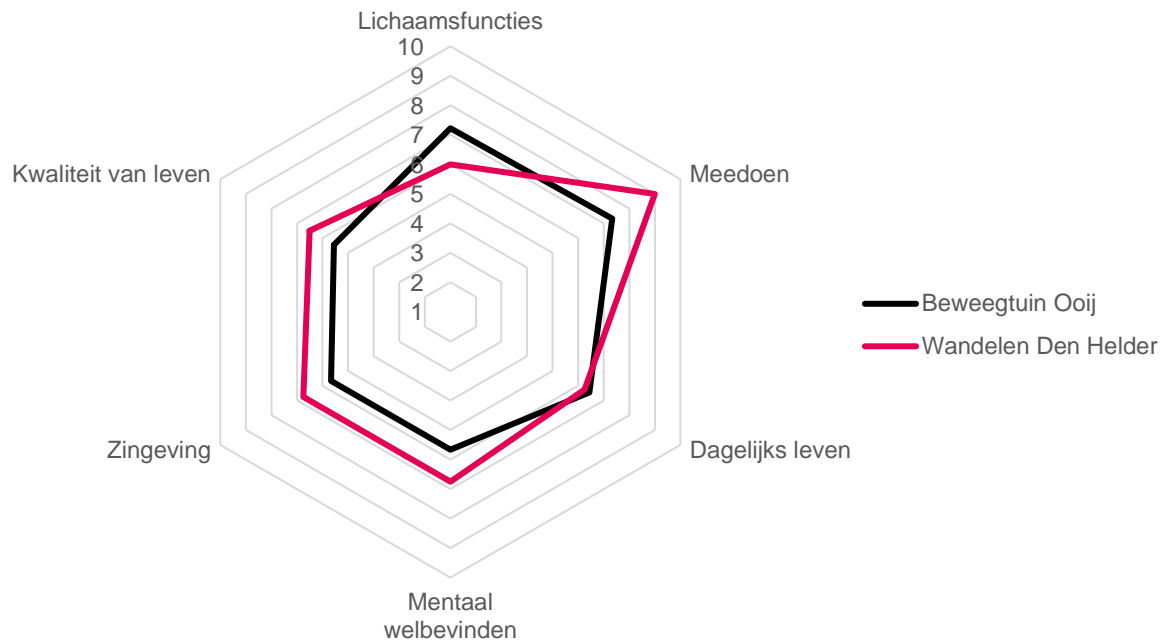
Bij het wandelen in Haarlemmermeer zijn geen tevredenheidsvragenlijsten ingevuld door de deelnemers. De deelnemers van de overige beweegactiviteiten geven aan dat zij zeer tevreden zijn over de activiteiten, begeleiding en organisatie (zie figuur 6). Gemiddeld scoren de activiteiten tussen de 4,4 en de 5.



Figuur 6 Tevredenheid deelnemers over hun deelname aan de beweegactiviteit

4.3 Ervaren effectiviteit

Uit de resultaten blijkt dat zowel de wandelactiviteit in Den Helder als de activiteiten bij de beweegtuin in Ooij volgens de deelnemers zelf effect hebben op alle pijlers van positieve gezondheid (zie figuur 7). De deelnemers kunnen hun ervaren effectiviteit scoren met een rapportcijfer tussen de 1 en 10. De ervaren effectiviteit op meedoen en in iets mindere mate lichaamsfuncties scoren het hoogste. Bij de andere twee beweegactiviteiten zijn deze vragenlijsten niet afgenomen bij de deelnemers.

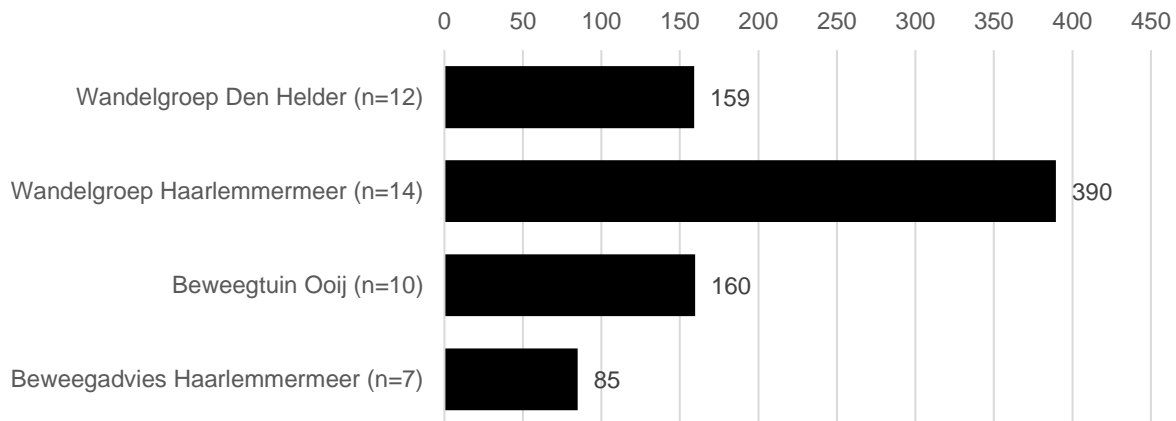


Figuur 7 Ervaren effectiviteit op positieve gezondheid volgens deelnemers

Kijken we naar de onderliggende aspecten die de score op het sociaal functioneren verklaren dan blijkt dat de deelnemers vooral waarderen dat zij meer mensen hebben leren kennen. Bij het dagelijks functioneren blijkt dat zij beter weten wat zij wel en niet kunnen.

4.4 Huidig beweeggedrag

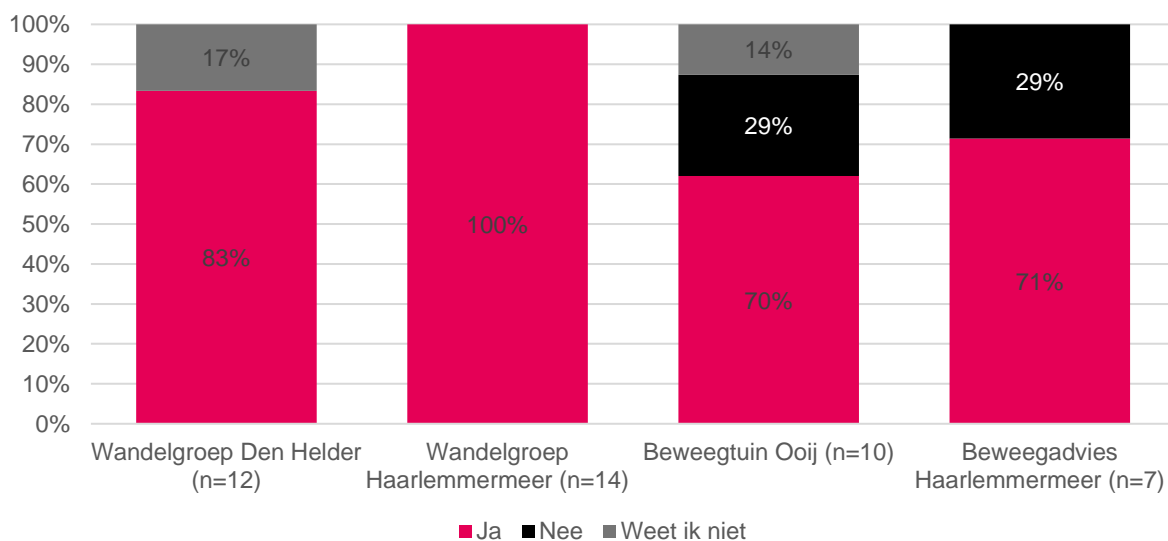
De deelnemers van de vier beweegactiviteiten samen doen gemiddeld 250 minuten aan matig/intensieve beweging per week. Dit gemiddelde wordt sterk beïnvloed door de wandelgroep in de Haarlemmermeer waar men gemiddeld 390 minuten (6,5 uur) per week beweegt (zie figuur 8). Dit is daarmee een hele fanatieke groep die aan het bewegen is. Bij de twee andere beweegactiviteiten ligt het gemiddeld met 160 beweegminuten net boven de beweegrichtlijnen van 150 minuten per week. Bij het beweegadvies in Haarlemmermeer deed men gemiddeld 85 minuten per week aan bewegen.



Figuur 8 Gemiddeld aantal beweegminuten per week in de huidige situatie

4.5 Extra bewegen

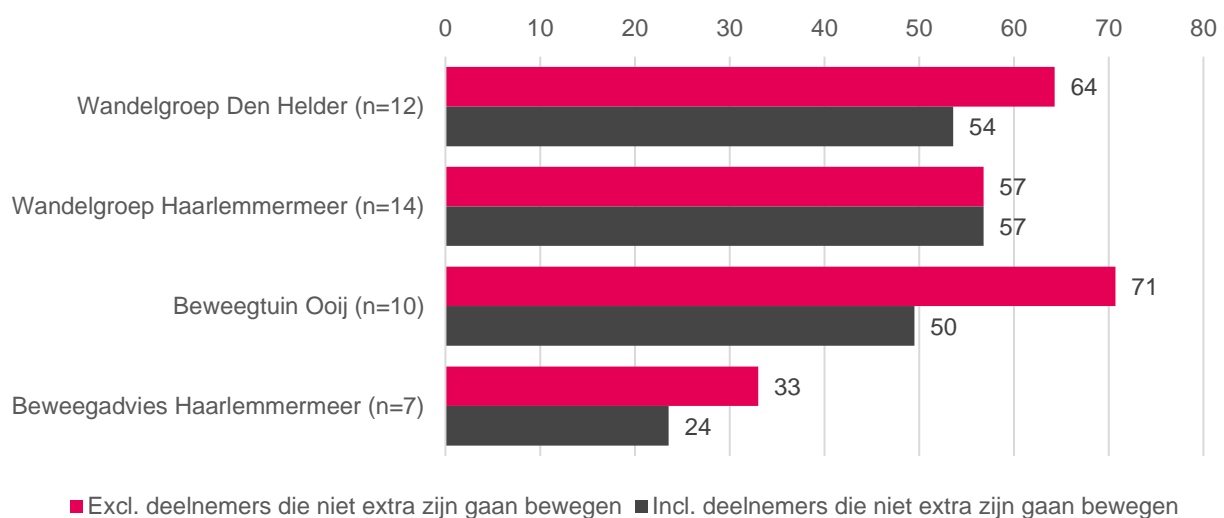
In elke onderzocht beweegactiviteit geeft het merendeel van de deelnemers aan dat ze meer zijn gaan bewegen door de activiteit. In de wandelgroep in Haarlemmermeer gold dit voor alle ondervraagde deelnemers. Bij twee beweegactiviteiten is er een minderheid die aangeeft niet te weten of ze meer zijn gaan bewegen. Bij de beweegtuin in Ooij en het Beweegadvies in Haarlemmermeer is er een kleine groep die aangeeft niet meer te zijn gaan bewegen door de beweegactiviteit (zie figuur 9).



Figuur 9 Antwoorden op de vraag: "Beweegt u vanwege uw deelname aan de activiteit extra minuten matig tot intensief?"

4.6 Extra beweegminuten

Gemiddeld worden wekelijks 49 minuten aan het beweeggedrag toegevoegd door de vier beweegactiviteiten. Bij de wandelgroep uit Haarlemmermeer is dat met 57 beweegminuten iets meer en bij het beweegadvies in Haarlemmermeer 24 beweegminuten iets minder. Wanneer alleen gekeken wordt naar de deelnemers die aangeven dat ze meer zijn gaan bewegen door de beweegactiviteit komt dit neer op een uur extra bewegen per week. In Ooij ligt dit met 71 beweegminuten hoger dan bij de wandelactiviteiten en het beweegadvies (zie figuur 10).



Figuur 10 Gemiddelde (extra) beweegminuten veroorzaakt door de beweegactiviteiten volgens de respondenten

Deze uitkomsten kunnen gebruikt worden om een schatting te maken van het totaal aantal extra beweegminuten per jaar voor iedere beweegactiviteit. In paragraaf 4.1 hebben we de gemiddelde deelnamen per jaar per persoon berekend. Alleen voor het beweegadvies in Haarlemmermeer geldt dat de activiteit maar eenmalig was en 6 weken duurden. De wandelgroep in Haarlemmermeer leverde bijna 67.000 extra beweegminuten op. Bij de wandelgroep in Den Helder en de beweegtuin in Ooij lag dit rond de 32.000 extra beweegminuten (zie tabel 2). Het verschil met de wandelgroep in Haarlemmermeer wordt met name verklaard door het aantal deelnemers.

Tabel 2 Berekening aantal extra bewegminuten per jaar die veroorzaakt worden door de beweegactiviteit

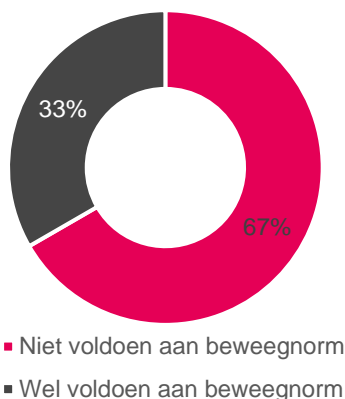
	Wandelgroep Den Helder (n=12)	Wandelgroep Haarlemmermeer (n=14)	Beweegtuin Ooij (n=10)	Beweegadvies Haarlemmermeer (n=7)
Aantal vaste deelnemers	14	24	14	12
Gemiddelde deelnamen per jaar per persoon	45	49	46	3,9*
Totaal deelnamen per jaar	630	1174	637	47*
Extra bewegminuten per week deelnamen	54	57	50	24
Totaal extra bewegminuten per jaar	33.800	66.700	31.500	1100*

* Deze resultaten gelden niet per jaar maar voor de totale omvang van de beweegactiviteit die 6 weken duurden.

4.7 Voldoet niet aan de beweegnorm, zonder beweegactiviteit

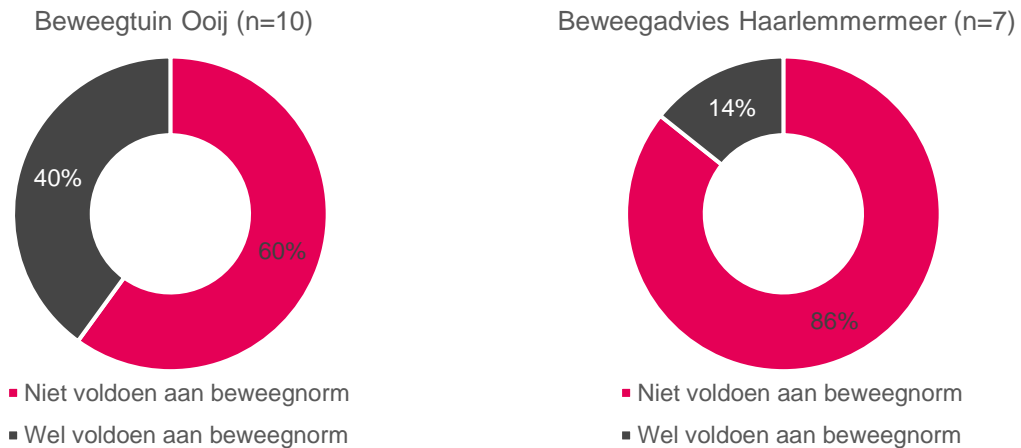
Er zijn grote verschillen te herkennen tussen de beweegactiviteiten als het gaat om het voldoen aan de beweegnorm wanneer men niet zou meedoen aan de beweegactiviteit (zie figuur 11). In de wandelgroep in Haarlemmermeer voldoet ook zonder activiteit iedereen aan de beweegnorm. Bij het beweegadvies in Haarlemmermeer voldoet bijna 86% zonder de activiteit niet aan de beweegnorm. Bij de wandelgroep in Den Helder en in de beweegtuin in Ooij is dat ongeveer bij twee-derde van de deelnemers.

Wandelgroep Den Helder (n=12)



Wandelgroep Haarlemmermeer (n=14)

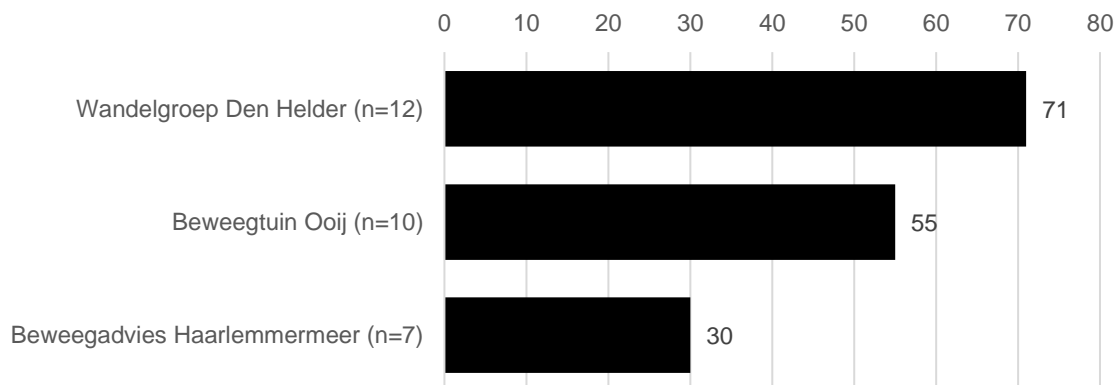




Figuur 11 Voldoen aan de beweegnorm wanneer men niet zou meedoen aan de beweegactiviteit, volgens de respondenten.

4.8 Extra beweegminuten die leiden tot gezondheid

Bij diegene die zonder de beweegactiviteiten te weinig bewegen leiden extra beweegminuten tot meer gezondheid (Schoemaker et al., 2012). Bij de vier beweegactiviteiten komt dit neer op gemiddeld een half uur extra bewegen per persoon per week die leiden tot een betere gezondheid. De meeste extra beweegminuten van deelnemers die zonder de beweegactiviteiten niet aan de beweegrichtlijnen voldoen, worden gemaakt bij de wandelgroep in Den Helder (71 minuten). Bij de beweegtuin in Ooij is dit 55 extra beweegminuten en het beweegadvies 30 extra beweegminuten per persoon per week (figuur 12). In de wandelgroep in Haarlemmermeer voldoet ook zonder activiteit iedereen aan de beweegnorm en daarom dragen de extra beweegminuten niet bij aan een betere gezondheid (zie bijlage A voor de toelichting).



Figuur 12 Gemiddelde (extra) beweegminuten die door de beweegactiviteit veroorzaakt worden, bij deelnemers die zonder de beweegactiviteit niet zouden voldoen aan de beweegnorm, volgens de respondent

Per jaar dat deze vier beweegactiviteiten worden georganiseerd worden ruim 50.000 extra beweegminuten gerealiseerd die leiden tot betere gezondheid (zie tabel 3). Deze worden vooral gerealiseerd bij de wandelgroep in Den Helder (29.800 extra beweegminuten die leiden tot extra gezondheid) en de beweegtuin in Ooij (21.300 extra beweegminuten die leiden tot extra gezondheid) doordat daar twee-derde van de deelnemers zonder de beweegactiviteit niet voldoende zou bewegen en gedurende het jaar gemiddeld meer dan 45 keer deelnemen aan de activiteiten. Bij het beweegadvies zijn er nog meer deelnemers die zonder de beweegactiviteit te weinig bewegen, maar gaat het om een programma van 6 weken waardoor het totaal aantal extra beweegminuten lager ligt.

Tabel 3 Berekening aantal extra beweegminuten per jaar die veroorzaakt worden door de beweegactiviteit van mensen die zonder de beweegactiviteit niet voldoen aan de beweegnorm.

	Wandelgroep Den Helder (n=12)	Wandelgroep Haarlemmermeer (n=14)	Beweegtuin Ooij (n=10)	Beweegadvies Haarlemmermeer (n=7)
Aantal vaste deelnemers	14	24	14	12
Deel van de deelnemers dat zonder beweegactiviteit niet aan de beweegrichtlijnen voldoet	67%	0%	60%	86%
Gemiddelde deelnamen per jaar per persoon	45	49	46	3,9
Totaal deelnamen per jaar die leiden tot extra gezondheid	420	0	386	40
Extra beweegminuten per week deelnamen, die leiden tot extra gezondheid	71	0	55	30
Totaal extra beweegminuten per jaar	29.800	0	21.300	1.200

De uitkomsten kunnen vertaald worden naar verschillende ratio's die duidelijk maken wat de resultaten betekenen (zie tabel 4). De beweegactiviteiten leveren per deelnemer tussen de 0 en 2.129 extra beweegminuten die leiden tot betere gezondheid op (zie bijlage A voor toelichting). Per deelnemer die te weinig beweegt is dat tussen de 117 en 3.193 extra beweegminuten die leiden tot extra gezondheid. De uitkomsten kunnen vertaald worden naar een bijdrage aan extra gezonde levensjaren (zie bijlage A voor de methode) en bedragen tussen de 0 en 0,22 gezonde levensjaren extra per deelnemer. Per deelnemer die te weinig beweegt is dat een bijdrage tussen de 0,001 en 0,02 gezonde levensjaren. De waarde die we daar als samenleving aan hangen ligt tussen de 0 en 11.000 euro. Gezamenlijk zijn de vier beweegactiviteiten goed voor 19.300 euro aan waarde. Dat is tussen de 0 en 220 euro per week en tussen de 0 en 16 euro per week.

Tabel 4 Ratio's ter interpretatie van de extra bewegminuten van mensen die zonder de beweegactiviteiten niet aan de beweegnorm voldoen

	Wandelgroep Den Helder (n=12)	Wandelgroep Haarlemmermeer (n=14)	Beweegtuin Ooij (n=10)	Beweegadvies Haarlemmermeer (n=7)
Totaal extra bewegminuten per jaar die leiden tot extra gezondheid	29.800	0	21.300	1.200
Vertaalt naar bewegminuten die leiden tot extra gezondheid, per deelnemer	2.129	0	1.521	100
Vertaalt naar bewegminuten die leiden tot extra gezondheid, per deelnemer die te weinig beweegt	3.193	Nvt*	2.536	117
Vertaalt naar extra gezonde levensjaren totaal	0,22	0	0,16	0,01
Vertaalt naar extra gezonde levensjaren per deelnemer die te weinig beweegt	0,02	Nvt*	0,02	0,001
Vertaalt naar een waarde voor de samenleving totaal	€ 11.000	€ 0	€ 7.900	€ 400
Vertaalt naar een waarde voor de samenleving per week	€ 220	€ 0	€ 158	€ 67
Vertaalt naar een waarde voor de samenleving per week, per deelnemer	€ 16	€ 0	€ 11	€ 6

* Er waren geen deelnemers bij de wandelgroep in Haarlemmermeer die zonder de beweegactiviteit niet aan de beweegnorm zouden voldoen, waardoor deze berekening niet van toepassing is.



5 INTERVIEW BUURTSPOORTCOACHES ACHTERAF

In het najaar van 2022 zijn gesprekken gevoerd met de buurtsportcoaches over de deelnemersuitkomsten (paragraaf 5.1), op welke manier dit wordt weergegeven (paragraaf 5.2) en hoe ze deze uitkomsten kunnen gebruiken om te leren en te verantwoorden (paragraaf 5.3).

5.1 Uitkomsten

De buurtsportcoaches geven aan dat de uitkomsten van Kompas over het algemeen in lijn liggen met hun ervaringen. Alleen bij het wandelen in Haarlemmermeer wordt aangegeven dat de resultaten met betrekking tot het al dan niet voldoen aan de beweegnorm mogelijk vertekend zijn doordat de vragenlijst vermoedelijk voornamelijk is ingevuld door de meer fanatieke deelnemers.

“De resultaten komen overeen met mijn gevoel al zei, maar ik vind het fijn om te horen dat het klopt. De groep beweegt over het algemeen ook buiten de wandelingen maar voegt daar nog een extra uur aan toe. Ik zie ook terug dat de deelnemers nu gemiddeld aan de beweegnorm voldoen.”

“Uit onderzoek blijkt dat iedereen zonder de activiteit al voldoende beweegt maar ik denk dat zo'n 20% echt niet aan de beweegnorm zou voldoen zonder onze wandelgroep. Mogelijk komt dit omdat vooral de fanatieke groep de vragenlijst heeft ingevuld. Ook geloof ik niet dat het bij het uurtje wandelen blijft maar dat mensen dankzij de activiteit meer zijn gaan bewegen buiten de uren om.”

Een aantal buurtsportcoaches geven ook aan dat de vraagstelling mogelijk de resultaten vertekenen. Het zou kunnen dat de deelnemers vooral aangeven hoe lang ze aan het bewegen zijn tijdens de activiteit en onvoldoende bewust zijn dat ze zonder de activiteit op een andere manier zouden gaan bewegen. Dat zou dus alleen een verplaatsing van bewegen opleveren en geen extra beweging. De oorzaak hiervan ligt mogelijk bij de doelgroep voor wie het lastig is om dit soort vragenlijsten te beantwoorden.

“Doordat je ergens nieuw aan meedoet ben je misschien al snel geneigd te zeggen dat je meer bent gaan bewegen. Ik weet niet of de doelgroep dit onderscheid goed kan maken.”

“Ze gaven soms aan meer te zijn gaan bewegen maar dat strookte dan niet met de uitkomsten die ze gaven bij een andere vraag. Dat heeft vooral met begrijpend lezen te maken want iedereen heeft wel heel rustig en voor zichzelf het formulier aan het invullen. Ze kunnen de vragen niet heel goed interpreteren maar het was gelukkig niet dat ze mij vroegen wat het goede antwoord was.”

Andersom kan het ook zijn dat onvoldoende wordt nagedacht over de beweging die nog buiten de activiteiten om worden gerealiseerd dankzij de beweegactiviteiten. Een enkele buurtsportcoach geeft aan dat een deel van de deelnemers nu vaker met anderen afspreekt om zelf te gaan wandelen. Maar een andere buurtsportcoach ziet dit in de praktijk niet terug.

“Onvoldoende wordt duidelijk of ook buiten de 60 minuten extra wordt bewogen omdat de vraagstelling suggereert te vragen hoelang de activiteit duurt.”

Tot slot geeft een buurtsportcoach aan dat de uitgangssituatie toen hij zeven jaar geleden begon heel anders was. Zijn deelnemers voldeden eerder niet aan de beweegrichtlijnen, maar nu geven ze aan dat ze zonder de beweegactiviteiten ook zouden bewegen. Dat was tot een paar jaar geleden niet het geval en daar heeft de beweegactiviteit wel duidelijk aan bijgedragen.

“Deze groep begon 7 jaar geleden uit noodzaak omdat ze te weinig bewogen maar inmiddels wordt er ook veel buiten het uurtje wandelen om bewogen. Het laat enerzijds het succes van het project zien omdat de referentie van deze mensen is verschoven. Zonder de activiteit zouden ze nu blijven bewegen omdat ze hun leefstijl hebben aangepast.”

5.2 Weergaven

De uitkomsten van het onderzoek zijn aan de buurtsportcoaches gepresenteerd in tabellen met figuren (zie figuur 4.2 en 4.3). De buurtsportcoaches hadden moeite om deze uitkomsten zelfstandig te lezen, maar wanneer ze aan de hand genomen werden werd het duidelijk. De meeste buurtsportcoaches vonden deze weergaven heel nuttig. Eén buurtsportcoach kon hier weinig mee omdat beweegminuten hem niks duidelijk maakte.

“Ik heb nog nooit op deze manier naar mijn werk gekeken. Het is heel mooi dat het op deze manier visueel inzichtelijk gemaakt wordt welke bijdrage het project levert.”

“De resultaten zeggen mij niet zoveel omdat ik geen gevoel heb voor die minuten. Het gaat hem meer om aantal activiteiten keer het aantal mensen.

Ik zou liever nog wat meer specifieke informatie hebben over hoe de activiteiten de mensen geholpen heeft. Beweegminuten is te algemeen en geeft harde cijfers die weinig zeggen over de kwaliteit (van het bewegen).”

Gevraagd werd welke ratio/uitkomstmaat de buurtsportcoaches het meest interessant vond. Hieruit kwamen hele verschillende antwoorden. Een buurtsportcoach wilde vooral weten of mensen meer zijn gaan bewegen of niet. De hoeveelheid en of ze al voldoende bewogen maakte haar minder uit. Een andere buurtsportcoach geeft aan dat de gemiddelde extra beweegminuten per deelnemer per sessie het meest interessant was omdat je daarmee op detail niveau iets weet en daar een gevoel bij krijgt. Een andere buurtsportcoach geeft aan dat hij de waarde voor de samenleving per week het nuttigste vond. Hij zette deze uitkomst af tegen een ‘fictief’ uurloon en kon daarmee zijn eigen werkzaamheden verantwoorden voor zichzelf.

“Het valt op hoe hoog de baten voor de samenleving zijn. Dat is onverwacht.

Ik doe het vooral voor mijzelf en de deelnemers. Eigenlijk is de gezondheidswaarde nog maar beperkt en zit het misschien nog meer in de sociale waarde.”

De buurtsportcoaches deden ook suggesties voor andere figuren. Een buurtsportcoach zou graag een soort klassenlijst (deelnemersvolgsysteem) willen hebben met daarin de extra beweegminuten per persoon en of hij zonder de activiteit voldoende zou bewegen. Dat zorgt ervoor dat hij veel gericht kan sturen op het verband tussen ervaren effect op lichamelijk functioneren en het vergroten van het aantal beweegminuten. Een andere buurtsportcoach geeft aan in plaats van een gemiddelde voor de hele groep, ook de gemiddelde voor de deelnemers die zonder de beweegactiviteit te weinig bewegen te willen hebben.

“De mensen die te weinig bewegen zijn de doelgroep. Er kunnen best ook een paar fanatieke deelnemers meedoen die ook zonder de activiteit al voldoende bewegen en die beïnvloeden met hun beweeggedrag de gemiddelde uitkomst.”

5.3 Gebruik

Bijna alle buurtsportcoaches geven aan dat ze van de uitkomsten veel kunnen leren. Dit komt voornamelijk omdat de beweegminuten duidelijk zijn en er gemakkelijker op gete stuurd kan worden dan op ervaren effectiviteit en tevredenheid. Eén buurtsportcoach heeft hierin een andere mening; voor hem leiden de resultaten niet tot het aanpassen of verbeteren van het traject, omdat hij hierover al vaak gesprekken voert met zijn deelnemers.

*“Je staat beter bij stil waar ze vandaan komen en wat dit toevoegt.
Bijvoorbeeld het feit dat ze buiten de activiteit om niet veel bewegen.”*

*“Het werken met beweegminuten spreekt mij erg aan. Het is concreter dan
de ervaren effectiviteit. Daar komt toch telkens dezelfde onderwerpen terug
en zeggen mij te weinig om iets aan te kunnen doen.”*

Alle buurtsportcoaches geven wel aan dat de uitkomsten helpen in de verantwoordingscyclus. Daarin wordt door iedereen een duidelijke meerwaarde gezien omdat extra beweegminuten een herkenbare uitkomstmaat is, die veel prijsgeeft over hetgeen er gerealiseerd wordt binnen de beweegactiviteiten. Een enkele buurtsportcoach is wel alert dat ook deze uitkomst niet zaligmakend is en men niet afgerekend moet worden op veel of weinig minuten, omdat sommige beweegactiviteiten ook nog veel andere opbrengsten realiseren.

*“Het aantal beweegminuten is heel inzichtelijk voor iedereen en belangrijk is
om dit te laten zien aan de buitenwereld.”*

“Het is geen gouden maatstaf waar blind op gestuurd moet worden.”

Tot slot geeft één buurtsportcoach aan dat de resultaten haar ook helpen om gesprekken met andere organisaties te voeren, zodat zij ook inzien wat voor opbrengsten gerealiseerd worden en welke doelgroepen worden aangesproken.

5.4 Conclusie

De resultaten van het Kompas worden door de meeste buurtsportcoaches goed ontvangen, omdat het herkenbare uitkomsten zijn die ze, na uitleg, goed kunnen volgen. In grote lijnen komen de resultaten overeen met hun ervaringen en met wat ze van deelnemers terugkrijgen via gesprekken. Wel worden er mogelijke vertekeningen genoemd, doordat niet iedereen de vragenlijsten invult en de vraagstellingen voor de doelgroep soms lastig te interpreteren is. Er moet volgens de buurtsportcoaches daarom gewaakt worden dat de uitkomsten niet teveel een verantwoordingstool worden. De meeste buurtsportcoaches zien het als een nuttige aanvulling op de gegevens die ze zelf verzamelen. Het helpt hen om beter te kunnen sturen op het realiseren van extra beweging bij de doelgroep. De ratio's die daarbij het meest nuttig worden beschouwd verschillen sterk per beweegactiviteit. Tevredenheid is over het algemeen duidelijk. Het duiden van de betekenis van ervaren effectiviteit en beweegminuten vergt extra ondersteuning. Buurtsportcoaches geven ook aan dat de resultaten hen helpen om het gesprek te voeren met vertegenwoordigers van andere beleidsterreinen.

6 FOCUSGROEPEN BELEIDSMEDEWERKERS

In januari en februari 2023 zijn drie focusgroepen georganiseerd om de resultaten van het onderzoek voor te leggen aan stakeholders binnen de gemeente Haarlemmermeer en Den Helder. De waarde van de methodiek wordt besproken in paragraaf 6.1. Vervolgens wordt stil gestaan bij de rol van de buurtsportcoach voor het stimuleren van bewegen (6.2) en tot slot bespreken we de samenwerking in de openbare ruimte (6.3).

6.1 Waarde van de kwalitatieve en kwantitatieve resultaten

De aanpak van het onderzoek en de gepresenteerde resultaten werden door alle betrokkenen positief ontvangen. Men vond het voornamelijk goed dat er kwantitatieve data is verzameld die effecten op lokaal niveau laten zien en dat de uitkomsten laten zien dat de beweegactiviteiten waardevol zijn voor de samenleving.

“Dit onderzoek laat de meerwaarde van sport zien en dat is heel waardevol.”

*Mooi dat het in beeld gebracht. Leuk om te zien dat er echt resultaten
geboekt worden.*

*“Geeft ons handvatten om bij stakeholders te laten zien wat de effecten wel
of niet zijn.”*

Daarbij wordt ook het brede perspectief gewaardeerd. In de betrokken gemeenten is het concept Positieve Gezondheid belangrijk om bewoners te helpen om een gezond en gelukkig leven te leiden. Het is volgens de deelnemers aan de focusgroep fijn dat de resultaten inzichtelijk maken dat de wandelactiviteiten ook effect hebben op het sociaal en dagelijks functioneren en zelfs de andere pijlers van positieve gezondheid.

*“Inzicht vanuit positieve gezondheid, bijv. eenzaamheid bij ouderen, is heel
interessant. Gezondheid is voor mij een heel breed begrip.”*

De betrokkenen vinden het ook heel goed dat naast het effect op lichamelijk functioneren (fitter, beter conditie) gekeken wordt naar duurzaam beweeggedrag. Het is de vraag hoe dit geïntegreerd kan worden in het beleid.

*“Ik ben sec voor beheer van de openbare ruimte, meer gebruik is niet mijn
prioriteit, maar ik wil wel iets nuttigs bereiken.”*

*“Het is heel fijn om te weten dat de beweegminuten omhoog zijn gegaan.
Kunnen we dit niet ook bij speeltuinen of routes in beeld brengen?”*

Alle deelnemers aan de focusgroep gaven aan dat er nog weinig gegevens worden verzameld over het gebruik en het succes van activiteiten binnen hun eigen thema. Een deel zou hier wel graag meer mee aan de slag willen. Eén betrokkene geeft aan dat er niet te veel cijfers zouden moeten worden verzameld omdat dit veel administratieve tijd vraagt van de uitvoeringsorganisatie.

“Welzijnswerk is soms lastig te meten. Jullie aanpak maakt het heel tastbaar. We doen het nog niet veel, maar willen het wel meer doen.”

“Focus niet te veel op de cijfers. Het is heel veel werk om dit structureel te doen. Luister en vertel vooral de verhalen die je opvangt.”

6.2 Rol van de buurtsportcoaches binnen de openbare ruimte

De resultaten zijn aanleiding om ieders rol in de openbare ruimte te bespreken. Er blijkt in de praktijk een behoorlijke afstand tussen de lokale uitvoering door de buurtsportcoaches en de beleidsmaker. Meerdere beleidsmakers geven aan dat ze nog nooit contact hebben gehad met buurtsportcoaches.

“Ik werk 3 jaar bij de gemeente maar heb nog nooit een belletje gehad van buurtsportcoaches.”

Maar de behoefte is wel bij de meesten. Ze zien graag dat ze input krijgen over het gebruik van de openbare ruimte. Maar in de praktijk is dit lastig.

“Ik heb 400 brieven gestuurd in het kader van de bewonersparticipatie. Maar heel weinig reacties. Verder werken wij samen met de wijkbeheerders. Zij zijn de eerst aangewezen om in te spelen op wensen van inwoners.”

“Beleid voor spelen is een ondergeschoven kindje, er wordt nooit naar gevraagd. Ik heb voeding nodig voor het maken van keuzes.”

Alle beleidsmedewerkers geven aan dat de buurtsportcoach een belangrijke rol kan spelen in het ophalen van signalen over de inrichting van de openbare ruimte.

“Bereikbaar en veilig is voor ons belangrijk, zijn dit condities waardoor mensen gaan bewegen? Stel voor als er een route komt: hoe krijgen wij

inzicht of mensen er meer bewegen. Wat helpt is de input van ervaringsdeskundigen. Misschien is de buurtsportcoach een schakel tussen beleid en bewoner.”

“Het meest waardevolle is het gesprek dat het oplevert: samenwerking tussen uitvoeringsorganisatie, buurtsportcoach en gemeente.”

Volgens sommige deelnemers aan de focusgroep ligt het aan de verantwoordelijkheid. De beleidsmedewerkers sport geven aan dat buurtsportcoaches die verantwoordelijkheid binnen hun opdracht kunnen oppakken maar het wordt niet duidelijk waarom dit nog niet gebeurt.

“Ik ben verantwoordelijk voor de routes maar niet de bordjes. Ik vind het best om het wandelpad te verlengen binnen de wijk, maar er is niemand in de gemeente die het super belangrijk vindt. Qua routes en beboording val je in een gat, geen prioriteit.”

“Je moet elkaar niet alleen kennen er moet ook de ruimte zijn om op die signalen te kunnen inspelen.”

“Initiatief moet vanuit buurtsportcoaches komen, zij moeten meer aangeven welke aanpassingen in de openbare ruimte wenselijk zijn. Het is een deel van mindset van de buurtsportcoaches om erop te letten en die rol te gaan pakken.”

6.3 Verbeteren van de samenwerking in de openbare ruimte

Naast de rol van de buurtsportcoach werden deelnemers aan de focusgroep ook gevraagd naar andere manieren waarop de samenwerking in de openbare ruimte beter vorm gegeven kan worden. Regelmatig komt terug dat beleidsmedewerkers graag meer zicht krijgen op de kenmerken of eigenschappen die zorgen voor meer beweging.

“Ik wil graag meer grip op de werkzame bestandsdelen. Welke kenmerken in de openbare ruimte zorgen er nu voor dat de ene beweegactiviteit voor meer beweging zorgt.”

“Het meest interessant, een stapje verder, hoe kan de openbare ruimte bijdragen aan meer bewegen. Hoe kan je zorgen dat het veilig, en meer bewegen.”

Verder wordt er door sommige deelnemers nog mogelijke belemmeringen genoemd die in de weg staan bij verdere samenwerking. Deze gaan over veelal over wetgeving:

“Wetgeving is ook een pun. Als iets een speelplek genoemd wordt dan is er relevante wetgeving. Dan moet alles gekeurd worden (van boom tot rioolbuis als speelaanleiding). Het is heel lastig om een informele speelplek aan te wijzen. Als je voorzieningen aanlegt, moet je aan alle regels voldoen. De algemene openbare ruimte valt daarmee buiten de scope van de gemeente.”

De beleidsambtenaren ‘speelplekken en verkeer’ hebben vaak een concrete opdracht voor het aanleggen en onderhoud. Rondom de voorbereiding en uitvoering van die opdrachten blijkt er veel meer afstemming wenselijk én mogelijk.

“Timing is alles, soms gaat het niet om geld, want dat is er vaak. Maar gaat het erom hoe je het gaat inzetten. Belangrijkste is dat de buurtsportcoaches hun kennis delen en zo invloed kunnen uitoefenen.”

“Ik stel de buurtsportcoach op de hoogte van mijn opdracht de komende jaren. Dan kunnen we samen bekijken hoe de uitvoering kan aansluiten op de wensen van de inwoners.”

Een andere concreet voorstel is om de openbare ruimte eens per jaar centraal te stellen en hier dan met activiteiten vanuit verschillende domeinen mee aan de slag te gaan.

“In een ‘Week van de BVO’ kunnen we inwoner stimuleren om gebruik te maken van de buitenruimte. Dat zou een eerste stap zijn in het versterken van de samenwerking rond een concreet thema.”

7 CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

- ▶ Uit het onderzoek blijkt dat de onderzochte beweegactiviteiten in de openbare ruimte er in slagen om inwoners aan het bewegen te brengen die zonder de activiteiten te weinig zouden bewegen. In totaal hebben de vier beweegactiviteiten ruim 55.000 extra beweegminuten gerealiseerd die leiden tot een betere gezondheid. Dit kan vertaald worden naar een totale waarde van 19.300 euro die het de samenleving oplevert doordat deze mensen nu voldoende sporten en bewegen. Er zitten wel grote verschillen tussen de beweegactiviteiten. De opbrengsten variëren tussen de 0 en 220 euro per week en gemiddeld 0 en 16 euro per week per deelnemer.
- ▶ De buurtsportcoaches herkennen zich in de resultaten en vinden het interessant om de uitkomsten te gebruiken voor het verder ontwikkelen van hun activiteiten. Wel zijn er uitdagingen wat betreft het laten invullen van de vragenlijsten door een goede afspiegeling van de deelnemers, zorgen over de moeilijkheid van de vragen en bij één beweegactiviteit ontbrak het lange termijnperspectief doordat de deelnemers al een aantal jaar actief zijn geworden door de beweegactiviteit. Hierdoor zit de huidige bijdrage aan de gezondheid op nul, maar heeft de activiteit er jaren geleden wel voor gezorgd dat een grote groep gestart is met bewegen. Dit is nu niet meegenomen met de opbrengsten. Ook wordt aangegeven dat het meetinstrument niet meet of de kwaliteit van bewegen is verbeterd. De begeleiding en instructies rondom de oefeningen zouden hier wel invloed op kunnen hebben. Mogelijk is het een idee om het meetinstrument uit te breiden met de vraag of spier- en botversterkende activiteiten worden aangeboden en of deelnemers deze zonder de beweegactiviteit ook zouden uitvoeren. Deze behoren ook tot de beweegrichtlijnen en zouden daarmee verdieping kunnen geven aan het meetinstrument.
- ▶ Er is een behoefte bij buurtsportcoaches aan inzicht over de waardering van de activiteiten als het effect van deelname. Desondanks blijft het systematisch vastleggen van signalen en verzamelen van resultaten een uitdaging. Het is, zelfs als de behoefte er is, lastig om dit te integreren in de werkwijze van buurtsportcoaches. Het gebruik van de ontwikkelde meetinstrumenten kan hierbij goed helpen, maar moet worden ondersteund door uitleg over de gemeentelijke doelen, hulp bij het verspreiden van vragenlijsten en het interpreteren van de resultaten. Hier zien wij een belangrijke taak voor om de buurtsportcoach te ondersteunen bij het doorlopen van de feedback & verbetercyclus.

- ▶ De deelnemende buurtsportcoach is zich door dit project bewuster geworden van het belang van monitoring en evaluatie, feedback en verbeteren bij beweegactiviteiten in de openbare ruimte. Met de resultaten uit dit onderzoek kunnen ze een goed gesprek voeren met elkaar en de gemeente over wat er van hen gevraagd wordt en wat zijzelf willen bereiken. Dat is een belangrijke basis voor het verbeteren van de samenwerking in de openbare ruimte.
- ▶ Omdat het de onderzochte beweegactiviteiten gelukt is om deelnemers aan zich te binden die zonder de activiteiten te weinig zouden bewegen, lijkt de openbare ruimte geschikt om laagdrempelig aanbod te realiseren voor mensen die niet voldoende actief zijn. De buurtsportcoaches geven dit ook aan. Ze lopen wel tegen de beperkingen van de openbare ruimte aan zoals gebrek aan veilige paden en routes die vanaf het centrum beginnen. Ze hebben het gevoel daar weinig invloed op uit te kunnen oefenen. Dat terwijl de beleidsambtenaren aangeven graag input te krijgen over zaken die spelen op hun beleidsthema.
- ▶ De intermediaire rol van de buurtsportcoach tussen beleid en praktijk wordt herkend en gewaardeerd door beleidsmakers vanuit andere thema's dan sport maar moet verder geconcretiseerd worden. De ambtenaren van andere beleidsterreinen hebben nog onvoldoende oog voor de signalen vanuit sportstimuleringspraktijk. Vaak is er intern nog weinig contact met de collega van sport. Signalen worden nog onvoldoende doorgegeven en/ of niet gezien. Dit zou kunnen worden verbeterd door met behulp van het BVO-model en de BVO-scan positie van buurtsportcoaches en sportstimuleringsorganisaties uit te dragen binnen de gemeentelijke organisatie en daarbuiten. Hier horen ook verantwoordelijkheden bij die bij de opdrachtverstrekking duidelijker gemaakt moeten worden naar meerdere partijen, beleidsdomeinen en stakeholders.
- ▶ Door het project is de relatie met de verantwoordelijke personen op de verschillende beleidsterreinen verder versterkt. Zowel in Den Helder als de Haarlemmermeer is er de basis gelegd om elkaar vaker op te zoeken. Dit kan door jaarlijks de openbare ruimte een korte periode centraal te stellen en op die momenten het gesprek aan te gaan met betrokken organisaties en functies. Bespreek met elkaar welke indicatoren relevant zijn en waarop redelijk eenvoudig relevante informatie kan worden verzameld.

8 LITERATUUR

- ▶ Dalziel K, Segal L, Elley CR. Cost utility analysis of physical activity counselling in general practice. *Aust N Z J Public Health*. 2006 Feb;30(1):57-63.
- ▶ 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)
- ▶ Doorewaard, H., Kil, A., & van de Ven, A. (2023). *Praktijkgericht kwalitatief onderzoek. Een praktische handleiding*. Amsterdam: Boom Lemma uitgevers.
- ▶ Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- ▶ Gusi, N., Raimundo, A., & Leal, A. (2006). Low-frequency vibratory exercise reduces the risk of bone fracture more than walking: a randomized controlled trial. *BMC musculoskeletal disorders*, 7(1), 1-8.
- ▶ Hoogendam, A., Dijk, B., Sluis, A. van der, Heijden-Brinkman, A. von, Puyt, E., Ven, A. van de, ... Schrijvers, L. (2018). *De buurtsportcoach in al zijn facetten: bundeling van factsheets van verschillende typen buurtsportcoaches en hun werkwijze en bevinding*. Eindhoven: Fontys Sporthogeschool.
- ▶ Hoyng, J. en M. van Eck (2021) *Model Beweegvriendelijke Omgeving (BVO-model)*, Kenniscentrum Sport en Bewegen, Maart 2021.
- ▶ 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/>
- ▶ Lipsky, m. (1980). *Street level bureaucracy: dilemmas of the individual in public services*. Russell Sage Foundation. <http://www.jstor.org/stable/10.7758/9781610447713>
- ▶ Nationaal Sportakkoord (2020). *Nationaal Sportakkoord Sport verenigt Nederland* <https://www.sportakkoord.nl/wp-content/uploads/sites/3/2020/12/Nationaal-Sportakkoord.pdf>

- ▶ Onrust, S., Smit, F., Willemse, G., Bout, J. van den, & Cuijpers, P. (2008). Cost-utility of a visiting service for older widowed individuals: Randomised trial. *BMC Health Services Research*, 8(1), 128.
- ▶ Over, E. A., Wendel-Vos, G. W., van den Berg, M., Hamberg-van Reenen, H. H., Tariq, L., Hoogenveen, R. T., & van Baal, P. H. (2012). Cost-effectiveness of counseling and pedometer use to increase physical activity in the Netherlands: a modeling study. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*, 10(1), 1-7
- ▶ 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.
- ▶ 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. (2020). *Cijfers en feiten sport en bewegen | Loketgezondleven.nl*. <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen/cijfers-en-feiten-sport-en-bewegen>
- ▶ Sun, K., Song, J., Manheim, L. M., Chang, R. W., Kwoh, K. C., Semanik, P. A., ... & Dunlop, D. D. (2014, December). Relationship of meeting physical activity guidelines with quality-adjusted life-years. In *Seminars in arthritis and rheumatism* (Vol. 44, No. 3, pp. 264-270). WB Saunders
- ▶ Team Sportservice (2018), *Feedback en Verbetercyclus Team Sportservice Haarlemmermeer*. Hoofddorp, april/ september 2018
- ▶ Zorginstituut Nederland. (2019). *Richtlijn Voor Het Uitvoeren Van Economische Evaluaties in de Gezondheidszorg*. Opgevraagd via: www.zorginstituutnederland.nl

BIJLAGE A TOELICHTING MEETINSTRUMENT BEWEEGMINUTEN

In deze bijlage wordt ingegaan op de meetinstrumenten die in staat zijn om de beweegopbrengsten van beweegactiviteiten inzichtelijk te maken.

Uitgangspunten meetinstrument beweeggedrag

Met behulp van gesprekken met buurtsportcoaches, beleidsambtenaren, beweegprofessionals en onderzoekers zijn allereerst de uitgangspunten voor het meetinstrument vastgesteld:

- Het meetinstrument is gemakkelijk te begrijpen door buurtsportcoaches en hun deelnemers. Omdat de doelgroep ouderen soms moeite heeft om vragenlijsten in te vullen, is het belangrijk dat de vragen en antwoorden in toegankelijke taal gesteld worden. De vragenlijst moet bovendien niet te lang zijn en de antwoorden relatief gemakkelijk te geven zijn.
- Het meetinstrument moet valide zijn. Dit betekent dat het meet wat het moet meten. In dit geval gaat het om de bijdrage van een project aan het beweeggedrag van een deelnemer.
- De uitkomstmaten zijn universeel en begrijpelijk voor professionals werkzaam in dit domein. Deze gezamenlijke taal kan helpen om barrières te slechten tussen verschillende beleidsterreinen die dezelfde doelstellingen hebben. Hierdoor kan een (nog) betere samenwerking gerealiseerd worden op gemeentelijk niveau en wordt het vanzelfsprekender dat er aandacht is voor bewegen en sporten in de openbare ruimte. Bovendien helpt deze aanpak om best-practises te delen binnen en buiten de gemeenten, zodat anderen deze kunnen overnemen en opschalen.

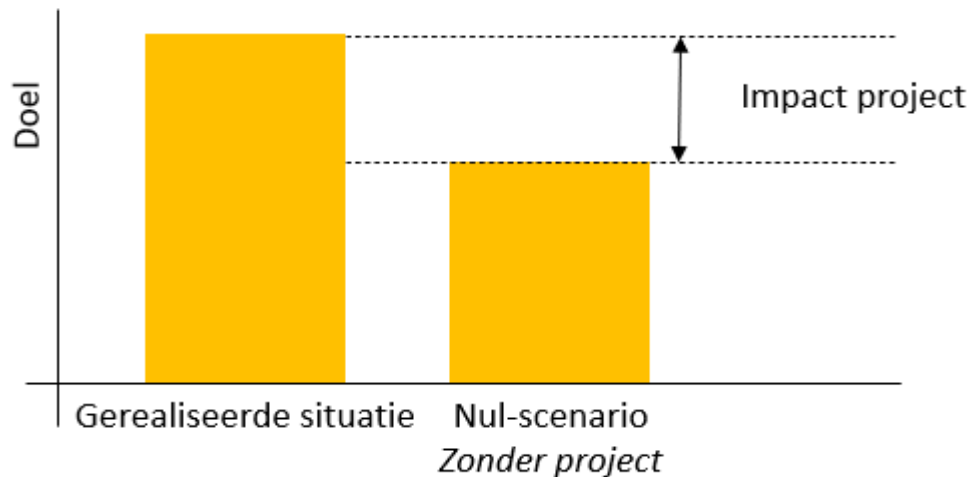
Metten van het effect van een beweegactiviteit op bewegen

Volgens de beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks tenminste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens een uur. Ook worden voor beide groepen spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. In 2020 voldeed 57% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan het onderdeel (1) matig of zwaar intensieve inspanning en 85% aan het onderdeel (2) spier- en botversterkende activiteiten (Gezondheidsraad, 2017). Op deze manier voldeed 53% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Bepaalde groepen mensen in Nederland sporten en bewegen minder vaak. Dit zijn vooral laagopgeleiden of mensen met een laag inkomen. Ook migranten,

ouderen, chronisch zieken en mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking doen minder aan sport en bewegen (RIVM, 2020).

Het vaststellen van het voldoen aan de beweegerichtlijnen wordt door het RIVM gedaan door gebruik te maken van cohortstudies waarbij respondenten wordt gevraagd aan de hand van de SQUASH vragenlijst om voor een normale week in de afgelopen maanden de gemiddelde tijd te schatten die wordt besteed aan verschillende activiteiten. Het nadeel van de SQUASH vragenlijsten is dat het een subjectieve momentopname is van de hoeveelheid beweging in een normale week. Om het effect van een beweegactiviteit vast te stellen heb je een voor- en een nameting daarvan nodig en ook een vergelijkbare controlegroep die in dezelfde periode niet meedoet. De kleinschaligheid van de beweegactiviteiten én het feit dat veel deelnemers al over een langere tijd meedoen, maakt het lastig om een goede voor- en nameting te doen. In een ideale onderzoeksopzet worden deelnemers aan een beweeginterventie willekeurig toegewezen aan het wel of niet deelnemen aan een beweeginterventie. Wanneer de beweeguitkomsten van beide groepen vergeleken wordt kan worden vastgesteld welk effect de beweeginterventie heeft (Gezondheidsraad, 2017). Helaas is het vaak bij bestaande beweegactiviteiten niet mogelijk om mensen willekeurig toe te wijzen en bepalen veel factoren of iemand meedoet of niet. Bij beweegactiviteiten op kleinere schaal is het heel moeilijk om voor al deze factoren te corrigeren.

De oplossing voor deze uitdagingen wordt gevonden in de werkwijze die al langer wordt toegepast binnen de Werkgroep Evaluatie Sportevenementen (WESP). Daarin wordt gevraagd aan de bezoekers van een evenement of ze zonder het evenement ook in de regio zouden zijn geweest om bestedingen te doen. Deze inschatting van het zogenaamde nul-scenario maakt het mogelijk om een vergelijkbare controlegroep én voormeting te construeren (zie figuur A1). Het is met andere woorden, een theoretische werkelijkheid zoals die het beste de situatie zonder beweegactiviteit beschrijft volgens de deelnemers zelf. Dit sluit aan bij de opzet van Kompas waarbij het gaat om het bepalen van het effect van de activiteit bij de deelnemers. Het gaat daarbij om “ervaren” effectiviteit en minder om “bewezen” effectiviteit. De buurtsportcoach wil de mening weten van zijn of haar deelnemers (feedback) en daar de activiteit op aanpassen (verbeterplannen),



Figuur A1 Verskil tussen gerealiseerde situatie en nul-scenario zonder project

Net zoals in de SQUASH vragenlijst berust deze meting op een subjectieve waarneming dat vertekend wordt door over- of onderschatting van de deelnemers (recall bias). Vandaar dat we de uitkomsten van vragenlijst gaan valideren bij de buurtsportcoaches die de deelnemers kennen om te zien of zij zich in de resultaten herkennen. Evenals de SQUASH vragenlijst gaan we uit van tijd (beweegminuten) van een bepaalde activiteit. De SQUASH vragenlijst maakt onderscheid in verschillende vormen van bewegen (woon/werkverkeer, lichamelijke activiteit op werk of school, huishoudelijke activiteit en vrije tijd) en intensiviteit (licht tot zwaar inspannend werk). Omdat de beweegactiviteiten die wij evalueren gaan over een specifieke activiteit wordt hier geen onderscheid in gemaakt.

Kwalitatieve betekenis van bewegen op de -positieve gezondheid

Voor buurtsportcoaches is de ervaren effectiviteit van belang. Hoe draagt bewegen bij aan het welbevinden van deelnemers, ook in het dagelijks leven. Positieve gezondheid is een - inmiddels- breed gedragen begrip dat buurtsportcoaches enorm helpt. Op korte termijn dragen zij bij aan het lichamelijk en sociaal functioneren van deelnemers. Op de (iets) langere termijn geven deelnemers aan dat ook het dagelijks en mentaal functioneren verbeterd en dat ook de kwaliteit van leven toeneemt. Deelnemers hebben -letterlijk- *meer zin in de dag*. In Kompas kunnen buurtsportcoaches deelnemers vragen in welke mate de activiteit bijdraagt aan hun welbevinden met behulp van de pijlers van positieve gezondheid. Daarmee krijgt de buurtsportcoach inzicht in de kwalitatieve betekenis van de beweegactiviteit voor hun groep.

Zij kunnen dat met hun groep bespreken en daar in de toekomst verder op inspelen. In het KIEM project wordt Kompas gebruikt voor het verzamelen van kwalitatieve informatie.

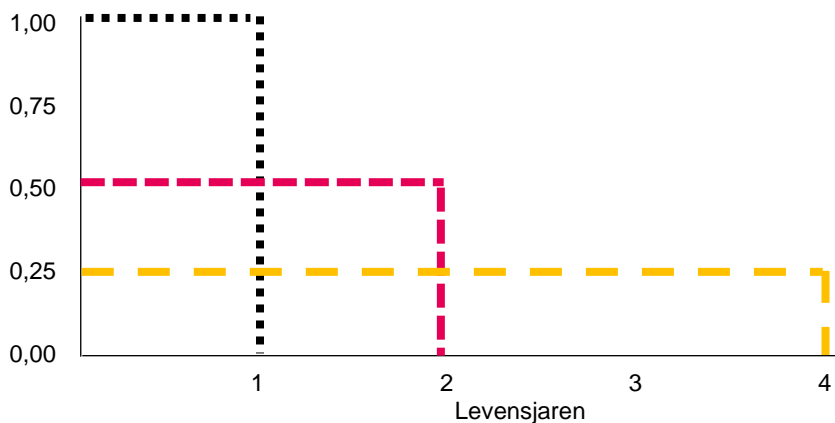
Naast deze kwalitatieve betekenis is er een hele grote wens om de kwantitatieve betekenis in kaart te brengen. Daartoe wordt het nieuwe instrument “additionele beweegminuten” ingezet.

Kwantitatieve betekenis van bewegen voor de gezondheid

Bewegen heeft een gunstige invloed op onze 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). Mensen slapen en herstellen sneller en er is minder kans op dementie.

Om de betekenis van de extra beweegminuten die een beweegactiviteit veroorzaakt te vertalen naar gezondheidsopbrengsten maken we gebruik van QALYs. Dit zijn Quality Adjusted Life Years, ofwel extra jaren in goede gezondheid. Dit is een maatstaf dat de gezondheid 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. QALY's zijn het aantal jaren in goede gezondheid dat aan een interventie, medicijn of behandeling valt toe te wijzen en afgezet kan worden tegenover de gemaakte kosten voor deze opbrengst in gezondheid. Eén extra levensjaar in optimale levenskwaliteit is gelijk aan 1 QALY (figuur A2) maar hetzelfde geldt voor 2 toegevoegde levensjaren in een halve levenskwaliteit, of 4 toegevoegde jaren met 25% kwaliteit van leven,

Kwaliteit van leven



Fiauur A2. Schematische weeraave van één QALY

Er zijn verschillende studies die gekeken hebben naar het effect van sport en bewegen op de gezondheid in termen van toegevoegde jaren in goede gezondheid. De studies verschillen sterk wat betreft opzet en doelgroep. Zo deden Sun et al. (2014) en Dalziel et al. (2006) voor- en nametingen met patiënten na afloop van de behandeling, waarbij diegene die de beweegrichtlijnen van 150 minuten per week haalden werden afgezet tegenover patiënten die onvoldoende actief waren. Teruggerekend naar het aantal minuten over de tijd tussen de voor- en nameting resulteerde dit in een uitkomst tussen de 0.0000033 en 0.0000072 QALY per minuut beweging (eigen berekening, zie tabel A1).

Over et al. (2012) rekenden met behulp van het RIVM chronisch ziekte model door wat het zou betekenen als een deel van de bevolking meer ging wandelen (+23 minuten). Dit model schatte dat dit zou resulteren in 0.0000205 QALY per beweegminuut (eigen berekening). Beale et al. (2012) gebruikten een observationele dataset uit Engeland en keken (gecorrigeerd voor achtergrondkenmerken) hoeveel een extra sessie van 30 minuten bewegen per maand aan gezonde levensjaren zou opleveren en zij kwamen omgerekend uit op 0.0000074 QALY per beweegminuut (eigen berekening). De laatste twee studies gaan over de gemiddelde effecten bij een hele bevolking. Het gebruiken van deze resultaten zijn daarom betrouwbaarder dan patiënten omdat hier mogelijk achtergrondvariabelen een rol spelen in de uitkomsten. De studie van Over et al (2012) is een prognose-model met geschatte kengetallen voor Nederland. De studie van Beale et al. (2012) zijn gerealiseerde effecten bij de Engelse bevolking. Omdat beide landen veel overeenkomsten hebben, vinden we de uitkomsten van Baele het meest betrouwbaar voor het vertalen van bewegen naar gezondheidsopbrengsten. Deze aanpak is

door de HAN al vaker toegepast rondom evaluaties van evenementen, open clubs en coronamaatregelen.

Tabel A1 Impact gezonde levensjaren, eigen berekening

Auteurs	Soort studie	Doelgroep	Tijd tussen baseline en 1-meting	Effect QALY/ minuut extra bewegen	Vergelijking
Sun et al (2014)	Voor en nameting met zelfselectie	Patiënten na behandeling artrose	2 jaar	0,0000072	150 m/w actief vs inactief
		Patiënten na behandeling artrose	2 jaar	0,0000037	150 m/w actief vs onvoldoende actief
Dalziel et al (2006)	Voor en nameting met zelfselectie	Green Prescription patiënten	1 jaar	0,0000033	150 m/w actief vs Inactief
Gusi et al (2008)	Experiment	Vrouwelijke patiënten boven 60 jaar met gewicht of depressieklachten	6 maanden	0,0000338	Deelname wandelprogramma 150m/w vs geen deelname
Over et al (2012)	Meta-analyse	Nederlandse bevolking	1 jaar	0,0000205	Gebruik podometer (+23 min wandelen vs huidige situatie)
Beale et al (2012)	Observational data	Engelse bevolking	1 jaar	0,0000074	Extra bewegessessie van 30 minuten vs geen extra sessie

De waarde van een gewonnen of verloren gegane QALY kan worden vertaald naar een waarde in euro's. 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. Zorginterventies die 20.000 euro per QALY (of minder) kosten worden als kosteneffectief 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, een waarde die overeenkomt met de onderbouwde waardering van verschillende gezondheids-economische onderzoekers (zie o.a. Koopmans et al., 2016; Pomp, 2010). De uitkomsten van tabel 2 leveren daarmee een waardering op tussen de 0,17 en 1,69 euro per extra beweegminuut. Deze waarde moet worden gezien als een referentiewaarde op basis van de kosten die we als maatschappij bereid zijn om te betalen voor gezondheid. Sport en beweegprojecten die ervoor zorgen dat we langer en gezonder leven kunnen op deze manier gewaardeerd worden.

Voorbeeld betekenis gezondheid

Stel dat een beweegactiviteit wekelijks 20 deelnemers heeft en het hele jaar doorgaat met uitzondering van 2 weken. De helft geeft aan dat ze zonder de beweegactiviteit een uur minder

per week zouden bewegen (zie figuur A3). Dat zijn wekelijks 600 extra beweegminuten (10 * 60 minuten) die toe te schrijven zijn aan de beweegactiviteit. Bij de helft van de deelnemers die zonder de beweegactiviteit minder bewegen, gaat het om mensen die daardoor niet aan de beweegrichtlijnen voldoen. Daarmee worden dus 300 beweegminuten (5 * 60 minuten) wekelijks en 15.000 beweegminuten jaarlijks door de beweegactiviteit gerealiseerd die (mede) ervoor zorgen dat de beweegrichtlijnen worden behaald en leveren daarmee een belangrijke bijdrage aan de gezondheid van deze mensen. Deze beweegminuten zorgen omgerekend voor 0,11 QALY die we kunnen waarderen met 5.550 euro per jaar. Deze waarde wordt gerealiseerd doordat 5 mensen aangeven dankzij de beweegactiviteit aan de beweegrichtlijnen voldoen.



Figuur 13 Voorbeeld uitwerking betekenis beweeggedrag voor de gezondheid

Conclusie

Er bestaat nog geen geschikt meetinstrument om het effect van een beweegactiviteit op het beweeggedrag vast te stellen. Vandaar dat we ons baseren op de SQUASH-vragenlijst die door het RIVM gebruikt wordt en passen we deze aan waarbij er een scenario wordt ingeschat zonder beweegactiviteit door de deelnemers zelf. Dit doen we door te vragen naar de hoeveelheid beweegminuten in een normale week én door een situatie voor te stellen waar men niet zou meedoen aan de beweegactiviteit en hoeveel beweegminuten er dan zouden worden gemaakt. Het verschil hiertussen zijn de extra beweegminuten veroorzaakt door de beweegactiviteit.

De extra beweegminuten zijn een herkenbare uitkomstmaat voor de deelnemers en buurtsportcoaches omdat het gaat om waarneembare tijd dat men aan het bewegen is. Dit biedt bovendien de mogelijkheid om de beweegminuten ook nog te vertalen naar gezondheidsopbrengsten en een economische waarde omdat we denken dat dit andere beleidsterreinen meer zegt dan extra beweegminuten. In bijlage B is de gebruikte vragenlijst te vinden.

BIJLAGE B VRAGENLIJST BEWEEGMINUTEN

1. Hoeveel minuten doet u momenteel gemiddeld aan matig tot intensief bewegen per week?

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 0 minuten | <input type="checkbox"/> 3 tot 3,5 uur | <input type="checkbox"/> 6,5 tot 7 uur |
| <input type="checkbox"/> 1-29 minuten | <input type="checkbox"/> 3,5 tot 4 uur | <input type="checkbox"/> 7 tot 7,5 uur |
| <input type="checkbox"/> 30-59 minuten | <input type="checkbox"/> 4 tot 4,5 uur | <input type="checkbox"/> 7,5 tot 8 uur |
| <input type="checkbox"/> 1 tot 1,5 uur | <input type="checkbox"/> 4,5 tot 5 uur | <input type="checkbox"/> Meer dan 8 uur |
| <input type="checkbox"/> 1,5 tot 2 uur | <input type="checkbox"/> 5 tot 5,5 uur | • |
| <input type="checkbox"/> 2 tot 2,5 uur | <input type="checkbox"/> 5,5 tot 6 uur | • |
| <input type="checkbox"/> 2,5 tot 3 uur | <input type="checkbox"/> 6 tot 6,5 uur | <input type="checkbox"/> Weet ik niet |

2. Hoeveel keer hebt u in de afgelopen 10 weken meegedaan aan de activiteit?

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 8 |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 9 |
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 10 |
| <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> Weet ik niet |

3. Beweegt u vanwege uw deelname aan de activiteit extra minuten matig tot intensief bewegen?

- Ja
- Weet ik niet
- Nee (sla vraag 4 over)

4. Hoeveel minuten zou u zonder deelname aan de activiteit gemiddeld matig tot intensief bewegen per week?

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 0 minuten | <input type="checkbox"/> 3 tot 3,5 uur | <input type="checkbox"/> 6,5 tot 7 uur |
| <input type="checkbox"/> 1-29 minuten | <input type="checkbox"/> 3,5 tot 4 uur | <input type="checkbox"/> 7 tot 7,5 uur |
| <input type="checkbox"/> 30-59 minuten | <input type="checkbox"/> 4 tot 4,5 uur | <input type="checkbox"/> 7,5 tot 8 uur |
| <input type="checkbox"/> 1 tot 1,5 uur | <input type="checkbox"/> 4,5 tot 5 uur | <input type="checkbox"/> Meer dan 8 uur |
| <input type="checkbox"/> 1,5 tot 2 uur | <input type="checkbox"/> 5 tot 5,5 uur | |
| <input type="checkbox"/> 2 tot 2,5 uur | <input type="checkbox"/> 5,5 tot 6 uur | |
| <input type="checkbox"/> 2,5 tot 3 uur | <input type="checkbox"/> 6 tot 6,5 uur | <input type="checkbox"/> Weet ik niet |

BIJLAGE C VRAGENLIJST TEVREDENHEID EN ERVAREN EFFECTIVITEIT.

Tevredenheid van deelnemers aan een activiteit

Je hebt deelgenomen aan "activiteit A". Jouw mening is voor ons belangrijk. We willen je graag een paar vragen stellen. Wij kunnen dan de activiteit verbeteren.

De inhoud van de activiteit

Vraag 1: Vond je de activiteit leuk of niet zo leuk?

Antwoordopties: Vijf punts-schaal met smileys van zeer somber tot zeer blij.

Vraag 2 Kies uit de onderstaande lijst de punten die invloed hebben gehad op jouw antwoord? Zet het belangrijkste punt bovenaan?

Aspecten beweegactiviteit	"i" Toelichting (indien nodig of wenselijk)
Plezier	De activiteiten zijn leuk om te doen
Sfeer	Er is een prettig contact met andere deelnemers
Variatie	De activiteit was afwisselend
Intensiteit	De activiteiten passen goed bij mij
Tijdsduur	De duur van de activiteit was goed

De begeleiding bij de activiteit

Vraag 1: Vond je dat de trainer het goed deed of niet zo goed?

Vraag 2 Kies uit de onderstaande lijst de punten die het meeste invloed hebben gehad op jouw antwoord? Zet het belangrijkste punt bovenaan?

Betrokkenheid	De begeleider/ trainer kijkt goed of ik iets kan of niet kan
Individuele begeleiding	De begeleider/ trainer helpt mij om te bewegen
Aandacht	De begeleider/ trainer geeft mij genoeg aandacht
Gespreksvoering	De begeleider/ trainer luistert goed naar me, of ik iets wil of niet wil
Inhoudelijke kennis	De begeleider/ trainer is deskundig
Veiligheid	De begeleider/ trainer maakt het veilig in de groep

De organisatie van de activiteit

Vraag 1: *Hoe tevreden ben je over de organisatie?*

Vraag 2 *Kies uit de onderstaande lijst de drie punten die het meeste invloed hebben gehad op jouw antwoord? Zet het belangrijkste punt bovenaan?*

Locatie	De ruimte is geschikt voor de activiteit
Toegankelijkheid	Ik kan goed de weg vinden binnen de locatie
Materialen	Alle noodzakelijke middelen zijn aanwezig en in goede staat.
Bereikbaarheid	De locatie is goed bereikbaar
Tijdstip	Het tijdstip is geschikt voor mij
Ruimte voor contact	Er is rond de activiteit de mogelijkheid om elkaar te spreken
Kosten	De prijs is goed

Vraag 3 *Kan je er nog iets over vertellen?*

Ervaren effectiviteit

Vraag 1 *Heeft deelname invloed op een van de volgende punten van jouw gezondheid?*

Antwoordopties: Schuif van 1 (kleine) tot 10 (grote invloed) → weergeven in spinnenweb.

1. Lichaamsfuncties (gezond en fit voelen)
2. Meedoen (goed contact hebben met andere mensen)
3. Dagelijks leven (goed voor zichzelf zorgen, beter bewegen)
4. Mentaal welbevinden (vrolijk zijn, meer zelfvertrouwen)
5. Zingeving (vertrouwen hebben in eigen toekomst, zin in de dag)
6. Kwaliteit van leven (genieten van het leven, gelukkiger)

Vraag 2 *Je hebt genoemd dat deelname invloed heeft op < een van bovenstaande opties >*

Geef aan wat de punten zijn die hebben gezorgd voor de invloed op jouw gezondheid

Stellingen lichamelijk functioneren

Door deelname aan de activiteit:

Voel ik mij gezonder
Voel ik mij fitter
Beweeg ik vaker
Is mijn conditie verbeterd
Is mijn lichaam sterker
Herstel ik snel na inspanning (bv. na het sporten/bewegen)
Heb ik meer plezier in bewegen
Kan ik beter meedoen met sport/bewegen / gym
Geen van bovenstaande

Stellingen meedoen (sociaal functioneren)

Door deelname aan de activiteit:

Zie ik meer andere mensen
Ken ik meer mensen met wie ik leuke dingen kan doen
Ken ik meer mensen die mij steunen als dat nodig is
Kan ik meedoen met mijn vrienden
Heb ik nieuwe mensen leren kennen
Na de activiteit houd ik met hen contact
Voel ik mij minder eenzaam
Geen van bovenstaande

Stellingen dagelijks functioneren

Door deelname aan de activiteit:

Kan ik gemakkelijker bewegen
Weet ik wat ik wel en niet kan
Heb ik meer zelfvertrouwen
Kan ik mij goed concentreren
Voel ik mij vrolijk
Voel ik mij beter
Geen van bovenstaande

² Gebaseerd op het concept Positieve Gezondheid: [Wat is Positieve Gezondheid? - Institute for Positive Health \(iph.nl\)](#)

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