



029

Divisie Volksgezondheid  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T 071 518 18 18  
F 071 518 19 20  
Info-VGZ@pg.tno.nl

**TNO-rapport**

**2001.163**

**Kwaliteitsbevordering van Sportief Wandelen:  
Profielschets Sportief Wandelen begeleiders en  
deelnemers**

Datum september 2001  
Auteurs W.T.M. Ooijendijk  
M. Stiggelbout

TNO Preventie en Gezondheid  
Gorterbibliotheek

22 NOV 2001

Postbus 2215 - 2301 CE Leiden

Aantal pagina's 40

Stamboeknummer  
18.249

Auteurs:  
W.T.M. Ooijendijk  
M. Stiggelbout

Projectnummer  
41109

# Inhoudsopgave

## Voorwoord — 4

## 1 Inleiding — 5

## 2 Wandelen en gezondheid — 7

## 3 Methode — 9

### 3.1 Deelnemers Sportief Wandelen — 9

### 3.2 Begeleiders Sportief Wandelen — 10

## 4 Resultaten begeleiders — 13

### 4.1 Inleiding — 13

### 4.2 Geregistreerde actieve SW begeleiders — 13

### 4.3 Geregistreerde niet actieve (gna) begeleiders die wel actief willen worden — 18

### 4.4 Sportief Wandelen cursisten — 21

### 4.5 Samenvatting en conclusies — 23

## 5 Resultaten deelnemers Sportief Wandelen — 26

### 5.1 Inleiding — 26

### 5.2 Resultaten met betrekking tot de huidige deelnemers — 26

### 5.3 Potentiële deelnemers — 32

### 5.4 Stoppers — 33

### 5.5 Samenvatting en conclusies — 34

## 6 Samenvatting, conclusies en aanbevelingen — 35

## 7 Literatuur — 39

### Bijlage(n)

A Brochure Sportief Wandelen

B Cursus aanbod Sportief Wandelen

## Voorwoord

Sportief Wandelen is een activiteit die lijkt aan te slaan. Met genoegen heeft TNO Preventie en Gezondheid gehoor gegeven aan het verzoek van Nederland in Beweging! en NOC\*NSF om tussentijds een balans van Sportief Wandelen op te maken. Het enthousiasme van Sportief wandelaars en begeleiders en hun bereidheid om aan het onderzoek mee te werken zijn bij de onderzoekers helder over het voetlicht gekomen. Ook enthousiast is meegewerkt door een aantal anderen die wij niet onvermeld willen laten.

Coen van den Bemt van NIB voor het nauwgezet vervullen van de klankbordfunctie voor de onderzoekers, Imke Bleijendaal voor de opzet en voorbereiding van de vragenlijsten, Kerstin van Overbeek en Sanne de Vries voor het houden van de interviews met potentiële deelnemers, Elly Stiggelbout en Erwin Tak voor respectievelijk de invoer en de analyse van de gegevens.

Dank zij allen kon het project worden uitgevoerd en afgerond. TNO PG hoopt door de uitvoering van het onderzoek aan de verdere ontwikkeling van Sportief Wandelen een bijdrage te hebben kunnen leveren.

Wil Ooijendijk  
projectleider

# 1 Inleiding

Om het bewegen te stimuleren is binnen de campagne *Nederland in Beweging!* (NIB) het project Sportief Wandelen (SW) ontwikkeld als laagdrempelige bewegingsactiviteit voor inactieve mensen om hun gezondheid/fitheid te verbeteren. SW is een groepsprogramma met als kenmerken begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw door speciaal opgeleide begeleiders SW. Het wandeltempo bedraagt 6-7 km/uur (= matig intensief), de trainingsduur circa één uur en de frequentie één, twee of meer keer per week. De training bestaat uit een warming-up, wandeltraining en cooling-down. Verder wordt er tijdens de training ook looptechnisch advies gegeven.

Er zijn inmiddels ruim 600 begeleiders opgeleid en 300 van de opgeleide begeleiders staan geregistreerd. Door inschrijving in het Register Begeleider SW geven begeleiders aan reeds actief bezig te zijn met SW of in ieder geval de intentie te hebben actief te worden. Ongeveer 200 begeleiders zijn daadwerkelijk actief in Nederland. Die 200 begeleiders leiden Sportief Wandel groepen vanuit zes verschillende settings. De volgende zes settings worden onderscheiden:

- a. Fysiotherapie (Sportfysiotherapie en Fysiosport);
- b. Fitnesscentra;
- c. Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO);
- d. Atletiekverenigingen, trimgroepen e.d.;
- e. Zelfstandige begeleiders;
- f. Groepen voor hartpatiënten.

Verdeeld over de genoemde zes settings zijn zo'n 300 groepen SW actief waarbinnen de begeleiders wekelijks ongeveer 3000 mensen in beweging brengen. Zoals hierboven is vermeld blijkt dat ongeveer 50% van het opgeleide kader actief wordt of wil worden binnen het project SW.

Op verzoek van *Nederland in Beweging!* (NIB) heeft TNO Preventie en Gezondheid een onderzoek uitgevoerd naar Sportief Wandelen (SW) zoals dat de afgelopen jaren door NIB is ontwikkeld en geïmplementeerd. Het doel van dit onderzoek is om de volgende twee vraagstellingen te beantwoorden:

## **Vraagstelling 1 gericht op de Sportieve Wandelaars**

Hoe ziet het profiel van de Sportief Wandelaar eruit?

Deze vraag wordt verder onderverdeeld in vier subvragen:

- 1a. Wat is het profiel van de potentiële Sportief Wandelaar? (Is nog niet actief)
- 1b. Wat is het profiel van de recent gestarte Sportief Wandelaar? (<3 maanden actief; starters)
- 1c. Wat is het profiel van de huidige Sportief Wandelaar? (>3 maanden actief; blijvers)
- 1d. Wat is het profiel van de ex-Sportief Wandelaar die gestopt is? (stoppers)

## **Vraagstelling 2 gericht op de begeleiders van SW groepen**

Wat zijn de (ervaren) drempels en de mogelijke verbeterpunten bij het implementeren van SW voor de begeleiders?

Het onderzoek moet met name informatie geven over wat goed is gegaan en wat beter kan bij de landelijke implementatie van SW en wat daaraan ten grondslag ligt. Op basis van de resultaten kunnen gerichte aanbevelingen worden gedaan wat betreft:

1. inbedding van SW in bestaande structuren en kaders;
2. aanspreken van nieuwe begeleiders en deelnemers;
3. voorkomen van uitval van begeleiders en deelnemers.

Voor het succesvol werven van Sportief Wandelaars kan een inzicht in het profiel van de Sportief Wandelaar een bijdrage leveren. Als onderzocht wordt wat de motivatie is van zowel actieve als ex-Sportief Wandelaars om wel of niet deel te nemen aan SW dan kunnen op basis hiervan verbeterpunten worden aangebracht. Met behulp van de verkregen kennis moet het mogelijk zijn om beter te kunnen inspelen op de wensen van begeleiders en (potentiële) Sportief Wandelaars.

### **Opbouw van het rapport**

In hoofdstuk 2 wordt allereerst aan de hand van de literatuur een korte beschouwing gegeven over de gezondheidseffecten van wandelen. In hoofdstuk 3 wordt nader ingegaan op de uitwerking van de vraagstelling en de gehanteerde methoden. In hoofdstuk 4 worden de resultaten weergegeven over het onderzoek onder de begeleiders. In hoofdstuk 5 staan de resultaten over de onderscheiden groepen Sportief Wandelaars. In hoofdstuk 6 worden de conclusies en aanbevelingen geformuleerd.

## 2 Wandelen en gezondheid

Het wordt steeds duidelijker dat voldoende bewegen van belang is voor een goede gezondheid (Pate et al., 1995; USDHHS, 1996; Stiggelbout et al., 1998). De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper et al., 2000) stelt dat tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging per dag belangrijke gezondheidswinst oplevert. Het blijkt echter dat het aantal mensen dat aan deze norm voldoet klein is en in de afgelopen jaren zelfs iets is gedaald. Het aantal mensen dat weinig of geen lichaamsbeweging heeft is zorgwekkend hoog, namelijk een derde van de Nederlandse bevolking (Hildebrandt et al., 1999). Doordat de mechanisatie al verder toeneemt zal de hoeveelheid lichamelijke inspanning die iemand levert in de vrije tijd een al groter deel uit gaan maken van de totale lichamelijke inspanning (Siegel et al., 1985).

Het blijkt uit onderzoek dat wandelen één van de populairste vormen van actieve vrijetijdsbesteding is in Nederland (Hildebrandt et al., 1999). Ongeveer de helft van alle mensen die aan beweging doen in hun vrije tijd gaat wandelen. Verder blijkt dat de mensen die wandelen dit zeer regelmatig doen (Siegel et al., 1985).

Wandelen is mogelijk de veiligste en meest geschikte bewegingsvorm voor grote groepen van de bevolking. Een matig-intensieve bewegingsvorm zoals wandelen blijkt veelal dezelfde gezondheidsbeschermende effecten te vertonen als hoog-intensieve bewegingsvormen (Rippe et al., 1988; Duncan et al., 1991; Siegel et al., 1995) terwijl de kans op blessures kleiner is (Harris et al., 1989). Er zijn sterke aanwijzingen dat wandelen, mits matig intensief uitgevoerd, substantiële gezondheidswinst kan opleveren bij zowel volwassenen (Kukkonen-Harjula et al., 1998; Murphy et al., 1998; Woolf-May et al., 1998) als ouderen (Rippe et al., 1988; Blumenthal et al., 1991; Dalsky et al., 1988; Krall et al., 1994).

Bij wandelaars is winst gerapporteerd met betrekking tot: de  $VO_2$  max als maat voor de algemene fitheid, een toename van de HDL-cholesterolratio, een afname van het vetpercentage, een verlaging van de LDL-cholesterolratio en van het totale cholesterol gehalte (Kukkonen-Harjula et al., 1998; Murphy et al., 1998; Woolf-May et al., 1998). Verder zijn er aanwijzingen dat wandelen een positief effect heeft op de botdichtheid, het bevorderen van subjectief welbevinden, het verminderen van angstgevoelens, het verminderen van het gevoel van spanning en het verbeteren van het humeur (Dalsky et al., 1988, Rippe et al., 1988; Blumenthal et al., 1991; Krall et al., 1994; Shephard, 1997).

Vanuit een epidemiologisch perspectief heeft wandelen een aantal voordelen. Ten eerste wordt wandelen in het algemeen gezien als de meest populaire vorm van lichamelijke activiteit (Siegel et al., 1995). Ten tweede worden er in Nederland vanuit eigen huis jaarlijks zestig miljoen wandelingen van twee uur of langer gemaakt en ook nog eens ruim 2,7 miljoen vanuit een verblijfplaats elders in het land (De Raad, 1996). Verder wordt wandelen als bewegingsvorm, in tegenstelling tot de meeste andere vormen van vrije tijdsbesteding, evenveel beoefend door mensen met zowel een lage als hoge sociaal economische status. Dit is vooral van belang omdat mensen met een lagere sociaal economische status over het algemeen minder lichamelijk actief zijn in hun vrije tijd dan mensen met een hogere sociaal economische status. Hieruit kan worden opgemaakt dat het stimuleren van (meer) wandelen een grote gezondheidswinst voor een grote bevolkingsgroep kan opleveren. Met name voor die groep die in het algemeen als inactief wordt beschouwd (Siegel et al., 1995). Ook blijkt dat mensen die eenmaal zijn begonnen met wandelen dit volhouden, dit in tegenstelling tot vele andere vormen

van georganiseerd bewegen waarbij soms sprake is van een uitval van 50% tijdens de eerste paar maanden (Siegel et al., 1995).



## 3 Methode

### 3.1 Deelnemers Sportief Wandelen

Voor het beantwoorden van vraagstelling 1 zijn bij drie groepen Sportief Wandelaars (starters, blijvers, stoppers) éénmalig vragenlijsten afgenomen. Het bereiken van de groepen 'startende' en 'huidige' Sportief Wandelaars is gebeurd via begeleiders. Alle begeleiders die de cursus SW hebben gevolgd zijn schriftelijk benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Bij het schriftelijke verzoek om deel te nemen aan het onderzoek is zowel een vragenformulier voor de begeleider als een vragenformulier voor elke deelnemer van de groep bijgevoegd. De begeleider is gevraagd de vragenformulieren onder de deelnemers van zijn groep te verspreiden. Na het invullen van het formulier zonden de deelnemers het in de bijgevoegde retourenvelop direct (zonder tussenkomst van de begeleiders) naar TNO PG terug.

In blok 1 worden de vragen weergegeven die aan de deelnemers aan SW groepen zijn voorgelegd.

#### Blok 1 Inhoud vragenlijst deelnemers SW

Achtergrond gegevens: geslacht, leeftijd, opleiding.  
 Huidige beweeggedrag: zomer en winter.  
 Setting van waaruit SW wordt uitgeoefend.  
 Tijd dat men al aan SW doet en het aantal keer per week.  
 Overwegingen om aan SW te gaan doen.  
 Met wie men naar SW gaat.  
 Wijze waarop men in aanraking is gekomen met SW.  
 Tevredenheid met zaken als kwaliteit, aandacht begeleiding, tijdstip etc.  
 Toekomstige deelname aan SW.  
 Eventuele belemmeringen om deelname aan SW te continueren.

Het streven was erop gericht om een aantal mensen te bereiken zoals weergegeven in tabel 3.1. Hiervoor werden via de begeleiders ongeveer 1600 vragenlijsten verspreid.

Tabel 3.1 Nagestreefde aantallen Sportief Wandelaars per setting en onderscheiden naar Starters, Blijvers en Stoppers.

	Fysio- therapie	Fitness- centra	MBvO	Atletiek	Zelfstandig	Hart- Patiënten
Starters	Max 50*	Max 50*	Max 50*	Max 50*	Max 50*	Max 50*
Blijvers	100	100	100	100	100	100
Stoppers	Max 50*	Max 50*	Max 50*	Max 50*	Max 50*	Max 50*

\* Met name de genoemde aantallen van 50 SW per setting van starters en stoppers zijn sterk afhankelijk van de feitelijke situatie.

De respons bedroeg 833 Sportief Wandelaars waarvan echter slechts een beperkt deel (71) tot de groep starters kon worden gerekend. Via de begeleiders konden circa 90 namen en adressen van mensen die waren gestopt worden verkregen. De totale respons ligt dus op een behoorlijk niveau, maar het aantal mensen dat recent is gestart en is

gestopt blijft achter bij het aantal waarnaar werd gestreefd. Dit is echter een feitelijk gegeven die buiten de invloedssfeer van het onderzoek ligt. De groep Sportief Wandelaars lijkt dus een vrij stabiele groep te vormen. Nieuwe aanwas lijkt primair afhankelijk van het starten van nieuwe groepen op nieuwe locaties.

Aan de hand van het profiel van de huidige deelnemers kan onder meer worden nagegaan welke mensen het meest worden aangesproken door de huidige benadering. Zijn dat:

- Reeds actieve mensen die eens een andere vorm van lichaamsbeweging willen uitproberen?
- Reeds semi-actieve mensen die meer aan lichaamsbeweging willen doen?
- Sedentaire mensen voor wie SW een eerste stap is om lichamelijk (weer) actief te worden?

Ook is aan de begeleiders gevraagd of zij gegevens hadden van ex-deelnemers aan SW. Met behulp van deze gegevens zijn ex-deelnemers benaderd en hen is naar de mening over SW gevraagd. Op basis hiervan is getracht na te gaan waarom men is gestopt. Met behulp van deze gegevens kan uitval van deelnemers in de toekomst voorkomen worden.

In aanvulling op de enquêtes met Sportief Wandelaars zijn ook interviews gehouden met een aantal mensen die potentieel aan SW zouden kunnen deelnemen.

Onder potentiële Sportief Wandelaars worden mensen verstaan in de leeftijd van 30 tot 70 jaar die volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper et al., 2000) te weinig lichamelijk actief zijn. Om deze groep potentiële Sportief Wandelaars te bereiken is actief geworven in gemeenten waar nieuwe Sportief Wandel groepen opgezet zouden worden. Tijdens grootschalige manifestaties zoals markten, festivals en braderieën zijn in een vijftal gemeenten (Noordwijk, Den Haag, Almere, Amsterdam en Utrecht) hiertoe folders Sportief Wandelen van Nederland in Beweging! uitgedeeld en vervolgens werden aan deze mensen enige vragen gesteld. Er zijn in totaal op deze locaties 480 personen benaderd.

### 3.2 Begeleiders Sportief Wandelen

Voor het beantwoorden van de tweede vraagstelling zijn alle begeleiders die de cursus tot 'begeleider Sportief Wandelaar' hebben gevolgd benaderd. Deze groep bestaat uit circa 600 personen waarvan ongeveer de helft daadwerkelijk actief is (geweest) als begeleider van een Sportief Wandel groep. Aan deze groep is ook eenmalig een vragenlijst voorgelegd. Ze kregen vragen over hun persoonskenmerken zoals de mate van prestatiegerichtheid, opleiding, huidige werkring, beheersing veronderstelde vaardigheden en de ondervonden persoonlijke voor- en nadelen van het begeleiden van een SW groep. Door de vragenlijst werd ook duidelijk welke begeleiders daadwerkelijk actief zijn na het volgen van de cursus en welke begeleiders van plan zijn om een groep te gaan opstarten.

De vragen die aan de begeleiders zijn gesteld worden in blok 2 weergegeven.

Er is onderscheid gemaakt in drie categorieën begeleiders:

- Geregistreerde Sportief Wandelen begeleiders die momenteel SW groepen begeleiden;
- Geregistreerde Sportief Wandelen begeleiders die momenteel (nog) geen SW groepen begeleiden;
- Cursisten die wel de cursus hebben gevolgd, maar zich niet hebben laten registreren en / of niet van plan zijn actief te worden als SW begeleider.

De informatie omtrent wie tot welke categorie behoort is verkregen door middel van een jaarlijkse enquête die de projectgroep Nederland in Beweging! in december 2000 heeft verricht en waarbij deze informatie werd gevraagd.

Respons in % per subgroep begeleiders (absolute aantal tussen haken)

	aangeschreven	respons
a. geregistreerde begeleiders met groep SW	139	65% (91)
b. geregistreerde begeleiders zonder groep SW	92	57% (52)
c. geregistreerde begeleiders die niet actief willen worden	24	83% (20)
d. niet geregistreerde begeleiders	346	22% (77)
Totaal	601	40% (240)

Zoals te verwachten viel is de respons met name in de groep niet geregistreerde begeleiders laag. In de overige groepen ligt de respons op gemiddeld tweederde.

In de enquête is aan alle begeleiders dezelfde basis informatie gevraagd. Daarnaast zijn per categorie specifieke vragen gesteld om achter de verschillende aspecten van de groep te komen. Bij de verwerking zijn de groepen c. en d. samen genomen onder de noemer cursisten SW.

In blok 2 worden de vragen weergegeven die aan de begeleiders en cursisten zijn voorgelegd.

## Blok 2: Vragen die aan de begeleiders SW zijn gesteld.

Algemeen

Wat was voor u de reden/motivatie om deel te nemen aan de cursus 'Begeleider Sportief Wandelen'?

Heeft u behoefte aan ondersteuning op landelijk en/of regionaal niveau?

Bent u momenteel actief als begeleider van een Sportief Wandel groep?

Aan actieve begeleiders zijn de volgende vragen gesteld:

Wat was voor u de motivatie om een Sportief Wandel groep te starten?

Welke factoren hebben bijgedragen aan het van de grond krijgen van de Sportief Wandel groep?

Vanuit welke setting bent u actief als begeleider SW en wat is de reden dat er vanuit die setting wordt gewerkt?

Hoeveel keer per week begeleidt u een groep?

Hoeveel mensen nemen deel aan de groep(en)?

Bent u van plan om in de toekomst extra groepen op te starten?

Hoe zijn de Sportief Wandel groepen samengesteld qua leeftijd en geslacht?

Wat zijn voor u goede en minder goede ervaringen met het begeleiden van een Sportief Wandel groep?

Hoe word(en) de Sportief Wandel groep(en) gefinancierd? Door middel van een subsidie en/of eigen bijdrage van de deelnemers?

Hoe ziet het verloop van deelnemers eruit? Hoeveel zijn er tot nu toe gestopt en hoe lang hebben die 'stoppers' meegewandeld?

Wat is voor u het minimale aantal deelnemers in een groep om door te blijven wandelen met de groep?

Aan begeleiders die er nog niet in zijn geslaagd een SW groep te starten zijn de volgende vragen gesteld:

Bent u van plan om in de toekomst een Sportief Wandel groep op te starten?

Hoeveel deelnemers wilt u minimaal hebben om een groep te starten?

Vanuit welke setting wilt u gaan werken en wat is de reden dat u vanuit deze setting wilt gaan werken?

Welke factoren hebben het starten van een Sportief Wandel groep belemmerd?

## 4 Resultaten begeleiders

### 4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden de resultaten met betrekking tot de begeleiders besproken. Hierbij zullen drie groepen worden onderscheiden:

- a. De geregistreerde actieve begeleiders (91);
- b. De geregistreerde begeleiders die nog niet actief zijn (52);
- c. De niet geregistreerde begeleiders en de geregistreerde begeleiders die niet van plan zijn om groepen SW te gaan begeleiden (97).

Deze laatste beide groepen zoals genoemd onder c worden samengenomen, ten eerste omdat de groep geregistreerde begeleiders die geen groepen wil gaan begeleiden vrij klein is en ten tweede omdat het met name van belang is of men al dan niet van plan is groepen te begeleiden of te gaan begeleiden.

### 4.2 Geregistreerde actieve SW begeleiders

In totaal hebben 91 actieve SW begeleiders aan het onderzoek Sportief Wandelen deelgenomen; 31 mannen en 60 vrouwen (tabel 4.1). De leeftijd van deze groep varieert van 25 tot 72 jaar. De mediaan is 49 jaar.

Tabel 4.1 Actieve begeleiders naar leeftijd en geslacht

Geslacht	Mannen	Vrouwen	Totaal
Tot 35 jaar	10% ( 3)	13% ( 8)	12% (11)
35-49 jaar	26% ( 8)	42% (25)	36% (33)
50 jaar en ouder	64% (20)	45% (27)	52% (47)
Totaal	100% (31)	100% (60)	100% (91)

Het merendeel van de actieve begeleiders (66%) werkt, daarnaast is 22% huisvrouw of huisman en werkt 12% niet meer om verschillende redenen.

Opleidingen en/of cursus(sen) die de actieve begeleiders genoten hebben worden hieronder vermeld in volgorde van frequentie (tussen haken wordt het percentage begeleiders vermeld dat de genoemde opleiding of cursus heeft gevolgd):

- Atletiektrainer (33%);
- Docent MBvO (29%);
- Sportmassage (22%);
- Fysiotherapie (14%);
- ALO (7%);
- CIOS (4%).

Naast deze meest genoemde opleidingen en cursussen worden nog tal van andere opleidingen en cursussen genoemd die door de begeleiders zijn gevolgd, zoals: bewegingswetenschappen, FysioSport consultant, gymnastiek docent, trainer voor diverse sporten, looptrainer, aerobicstrainer etc.

### **Settings Sportief Wandelen**

Zoals reeds eerder toegelicht worden SW groepen vanuit verschillende settings begeleid.

In volgorde van frequentie worden de volgende settings het meest aangetroffen:

- Atletiekvereniging (35%);
- Zelfstandige begeleider (31%);
- MBvO groep (24%);
- Fysiotherapie (15%);
- Fitnesscentrum (9%);
- Hart in Beweging (7%);
- Anders (18%).

Degenen die aangaven vanuit een andere setting aan SW te doen, noemden onder meer: wandelvereniging, 55+ in beweging, sportverenigingen zoals hockey- of voetbalclub, skivereniging, GGD en kruiswerk.

Op de vraag wat de reden was voor het starten van een SW groep vanuit een bestaande setting kon men meerdere antwoorden geven.

In volgorde van frequentie werden de volgende redenen genoemd:

- Belangstelling voor de doelgroep (60%);
- Op andere manier reeds actief (41%).

Degenen die een andere reden aangaven, noemden onder meer: overname van een bestaande groep, uitbreiding van het bewegingsaanbod, zelf een fanatiek wandelaar en hardlopen niet meer mogelijk.

De factoren die volgens de actieve begeleiders het meest hebben bijgedragen aan het opstarten van een SW groep worden eveneens in volgorde van frequentie weergegeven.

- Mond op mond reclame (80%);
- Advertenties in plaatselijke kranten (58%);
- Ophangen van posters (41%);
- Financiële steun van gemeenten e.d. (14%).

Overige factoren die onder meer genoemd werden waren: verzorgen van persberichten in regionale huis-aan-huis bladen, verzorgen van demonstraties, verzorgen informatieavond, het sturen van brieven naar potentiële deelnemers in samenwerking met de gemeente, oproep via clubbladen, inschakeling stichting welzijn ouderen.

### **Financiering SW groepen en aantal deelnemers**

Van de SW groepen wordt 85% gefinancierd vanuit de eigen bijdrage van de deelnemers. Ongeveer 14% van de groepen krijgt daarnaast een subsidie van onder meer: gemeente, Nederlandse Hartstichting, Stichting Welzijn Ouderen en het Koningin Wilhelmina Fonds. Ook wordt financiering door middel van de contributie van de sportverenigingen die het SW organiseren door circa 20% van de begeleiders genoemd.

De meningen over de minimale groeps grootte voor SW zijn verdeeld. Genoemde aantallen variëren van enkele deelnemers tot circa 15 deelnemers (tabel 4.2) de mediaan ligt op 6-7 deelnemers. Als maximum groepsomvang wordt 16-20 deelnemers het meest genoemd (tabel 4.3).

Tabel 4.2 Door actieve begeleiders SW genoemd minimum aantal deelnemers per SW groep

Aantal	%	(aantal)
Minimaal 1 t/m 5 deelnemers	30	(27)
Minimaal 6 t/m 10 deelnemers	59	(54)
Minimaal 11 t/m 15 deelnemers	7	(6)
Totaal	100%	(87)

Tabel 4.3 Door actieve begeleiders SW genoemd maximum aantal deelnemers per SW groep

Aantal	%	(aantal)
Maximaal 15 deelnemers	27	(25)
Maximaal 16 t/m 20 deelnemers	40	(36)
Maximaal 21 t/m 25 deelnemers	14	(13)
Maximaal 26 en meer	14	(13)
Totaal	100%	(87)

Aan de begeleiders is verzocht aan te geven hoeveel deelnemers van de SW groep(en) die zij begeleiden zijn gestopt (d.w.z. dat zij meer dan een maand niet gewandeld hebben). In totaal 75 begeleiders hebben hierover informatie verstrekt. Bij de meeste begeleiders betreft dit slechts enkele deelnemers (minder dan 5) die zijn gestopt, het aantal 'stoppers' varieert echter per begeleider van 0 tot 32 (tabel 4.4).

Tabel 4.4 Door actieve begeleiders SW genoemd aantal deelnemers dat met SW is gestopt

Aantal	%	(aantal)
0-1 deelnemers	24	(22)
2-3 deelnemers	27	(25)
4-5 deelnemers	10	(9)
6-7 deelnemers	8	(7)
8-10 deelnemers	5	(5)
> 10 deelnemers	8	(7)
Totaal	100%	(75)

Onder degenen die gestopt zijn bevindt zich zowel een aantal mensen dat één of enkele keren heeft deelgenomen als mensen die meer dan een jaar hebben deelgenomen. Aan de begeleiders is gevraagd namen en adressen van 'stoppers' aan TNO PG door te geven zodat zij konden worden benaderd met enkele vragen om inzicht te krijgen in de redenen waarom men was gestopt. Hierop wordt in hoofdstuk 5 nader ingegaan.

#### **Ervaringen met het begeleiden van SW groepen**

De actieve begeleiders is gevraagd naar hun goede en minder goede ervaringen met het begeleiden van een SW groep.

Als positieve ervaringen zijn door de begeleiders de volgende zaken genoemd (in volgorde van frequentie):

- Positieve reacties van de deelnemers (96%);
- Vooruitgang bij de deelnemers in gezondheid / fitheid (85%);
- Toename aantal deelnemers (55%).

Overige positieve ervaringen met SW hebben met name betrekking op de gezellige sfeer in de groep en het gezamenlijke plezier in het bewegen.

Minder goede ervaringen worden aanzienlijk minder frequent genoemd. De twee meest genoemde minder goede ervaringen zijn:

- Opkomst blijft achter bij de verwachting (14%);
- Het te veel tijd kosten (10%).

Incidenteel worden andere zaken als minder positief ervaren zoals: een enkeling die de sfeer in de groep negatief beïnvloedt, de energie die gaat zitten in het vinden van nieuwe leden, moeilijk krijgen van voldoende publiciteit, geringe inkomsten, moeilijk om een goed persbericht samen te stellen, de invloed van de mond- en klauwzeer (MKZ) crisis en een te groot niveau verschil in de groepen.

Van de huidige actieve begeleiders geeft 98% aan van plan te zijn om door te gaan als begeleider Sportief Wandelen. De helft van deze begeleiders is zelfs van plan om in de toekomst meer Sportief Wandel groepen op te zetten. Hiervoor worden doorgaans de volgende redenen genoemd:

- Veel animo van nieuwe deelnemers (21%);
- Vaker willen trainen door de huidige deelnemers (18%);
- Huidige groep(en) zijn te groot geworden (18%);
- Meer tijd beschikbaar om extra groepen te begeleiden (9%).

Daarnaast werd ook het willen opzetten van meer specifieke groepen enkele keren genoemd. Zoals bijvoorbeeld een groep voor mensen die af willen vallen en een groep voor verstandelijk gehandicapten genoemd. Ook wordt genoemd het juist willen starten van een groep zonder lichamelijke klachten.

### **Cursus SW, bij- en nascholing en ondersteuning**

Meestgenoemde motieven om de cursus 'Begeleider Sportief Wandelen' te volgen zijn:

- Interesse (75%);
- Meer mensen aan het bewegen krijgen (67%);
- Mensen op een andere manier willen laten bewegen (64%);
- Afwisseling voor het dagelijks leven (36%);
- Willen starten met een groepsprogramma (10%).

Overige motivaties om de cursus SW wandelen te volgen zijn onder meer: verkrijgen van kennis over SW, om mensen die gestopt zijn met hardlopen iets te kunnen bieden, iets aanbieden met een lage drempel voor deelname, bereiken nieuwe doelgroepen, hersteltraining na blessure, versterken van het groepsgevoel en buiten in de natuur zijn.

Bijna alle actieve begeleiders (97%) geven aan geïnteresseerd te zijn in bij- of nascholing.

Als belangrijkste thema's worden door de begeleiders genoemd, in volgorde van frequentie:

- Uitbreiding oefenstof (85%);
- Loopscholing / looptechniek (65%);
- Sportief wandelen bij hartpatiënten (46%);
- Eerste hulp bij SW (35%);
- Werving en behoud van Sportief Wandelaars (25%);



- Schoeisel (24%).

Aanvullend worden nog één of enkele keren genoemd: SW voor CARA patiënten, op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen.

Op de vraag of men als begeleider behoefte had aan extra ondersteuning op landelijk of regionaal niveau antwoordt 70% van de respondenten bevestigend. Hierbij noemt 33% ondersteuning op regionaal niveau, 22% zowel regionaal als landelijk en 15% ondersteuning met name op landelijk niveau (tabel 4.5).

Tabel 4.5 Behoeftte aan ondersteuning door de actieve begeleiders SW op landelijk en/of regionaal niveau

Ondersteuning	%	(aantal)
Ja, op regionaal niveau	33	(30)
Ja, op landelijk niveau	15	(13)
Regionaal en landelijk	22	(20)
Nee	30	(27)
Totaal	100	(90)

De respondenten konden hun voorkeur uitspreken voor een of meerdere vormen van ondersteuning op landelijk niveau. Hieronder worden in volgorde van frequentie de volgende onderwerpen weergegeven.

- Informatie over de laatste ontwikkelingen (55%);
- Organiseren van bij- en nascholing(41%);
- Organiseren van terugkom momenten (26%);
- Uitgave van een tijdschrift (23%);
- Organiseren voordrachten / lezingen (15%).

Naast deze vormen van ondersteuning werd ook frequent een voorkeur uitgesproken voor uitwisseling van informatie met collega's.

De voordelen en nadelen van de registratie zoals die door de actieve begeleiders worden ervaren worden in volgorde van frequentie weergegeven.

Als grootste voordeel van het geregistreerd staan in het register Sportief Wandelen wordt het 'op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen' genoemd gevolgd door contacten met collega's.

#### *Voordelen*

- Op de hoogte blijven van recente ontwikkelingen (91%);
- 'Contacten met collega's' (41%);
- Hulp bij eventuele problemen (24%).

Bij de nadelen wordt door de meerderheid opgemerkt dat er geen nadelen aan de registratie worden ervaren. Een klein percentage vindt dat de ondersteuning (informatie en hulp) verbeterd zou moeten worden

#### *Nadelen*

- Te weinig informatie (11%);
- Meewerken aan halfjaarlijkse enquête (4%);
- Te weinig hulp bij problemen (2%).

### Samenwerking

Tot slot is nog een aantal vragen aan de begeleiders gesteld over de samenwerking. Bij afwezigheid door ziekte, vakantie en dergelijke wordt bij 55% van de begeleiders het werk overgenomen, bij 23% soms en bij 22% nooit (tabel 4.6).

Tabel 4.6 Overname werkzaamheden van de actieve begeleiders SW bij afwezigheid

Overname	%	(aantal)
Altijd	55	(50)
Soms	23	(21)
Nooit	22	(20)
Totaal	100%	(91)

Daarnaast geeft 63% van de respondenten aan (soms) met andere begeleiders van Sportief Wandelen samen te werken. Het gaat dan vaak om een samenwerkingsverband van twee of meerdere begeleiders voor één groep. De redenen voor een dergelijke samenwerking zijn onder meer: 'overleg kunnen plegen', 'mogelijkheid om te kunnen assisteren bij het afnemen van de UKK-test', 'het van elkaar over kunnen nemen' en 'voor de gezelligheid'.

### 4.3 Geregisteerde niet actieve (gna) begeleiders die wel actief willen worden

Een tweede groep begeleiders waarover informatie relevant is, is de groep die wel geregistreerd is en eerder heeft aangegeven actief te willen worden, maar er tot dusverre nog niet in is geslaagd een SW groep daadwerkelijk te starten.

In totaal hebben 51 geregisteerde (nog) niet actieve SW begeleiders (gna begeleiders) aan het onderzoek Sportief Wandelen deelgenomen; 15 mannen en 36 vrouwen (tabel 4.7.). De meerderheid van deze begeleiders valt in de leeftijdscategorie 35 tot 50 jaar.

Tabel 4.7 Geregisteerde niet actieve (gna) begeleiders SW naar leeftijd en geslacht.

Geslacht	Mannen	Vrouwen	Totaal
Tot 35 jaar	7% ( 1)	9% ( 3)	8% ( 4)
35-49 jaar	47% ( 7)	58% (21)	55% (28)
50 jaar en ouder	47% ( 7)	33% (12)	37% (19)
Totaal	100% (15)	100% (36)	100% (51)

Ruim 80% van de gna begeleiders is werkzaam, daarnaast is 14% huisvrouw of huisman.

De hoogste opleiding of cursus(sen) die de gna begeleiders genoten hebben worden hieronder vermeld in volgorde van frequentie:

- Docent MBvO (37%);
- Atletiektrainer (25%);
- Fysiotherapie (19%);
- Sportmassage (15%);
- CIOS (12%);
- ALO (8%).

Hiernaast worden nog tal van andere opleidingen genoemd, zoals aerobics, bewegen op muziek, trainer sportvereniging, volksdansen, verpleegkunde, zwemonderwijzer, lerares gezondheidskunde en dergelijke.

Van de 51 gna begeleiders hebben er 12 (24%) daadwerkelijk geprobeerd een groep SW op te zetten. Als redenen waarom het niet is gelukt wordt het gebrek aan voldoende tijd genoemd, onvoldoende animo en het ontbreken van financiële middelen. Ook geven enkele begeleiders aan dat niet een specifieke reden is te noemen.

Ruim de helft (56%) van de gna begeleiders is nog wel van plan een SW groep te starten.

### **Settings Sportief Wandelen**

De settings van waaruit de gna begeleiders willen gaan werken blijken in volgorde van frequentie de volgende settings te zijn:

- Atletiekvereniging (12%);
- MBvO groepen (23%);
- Zelfstandige begeleider (23%);
- Fysiotherapie (10%);
- Fitnesscentrum (8%).

Degenen die aangaven vanuit een andere setting aan SW te willen gaan doen, noemen onder meer: wandelvereniging, gymnastiekvereniging, GALM groepen en 55+ sport.

Op de vraag wat de reden was om een SW groep te willen starten worden door de begeleiders die dit van plan zijn de volgende redenen genoemd:

- Op andere manier reeds actief (39%);
- Belangstelling voor de doelgroep (25%).

Degenen die een andere reden aangaven, noemen onder meer: bedrijfseconomisch voordeel om met groepen te werken, bewegingsstimulering voor mensen die dat nodig hebben, noodzaak om voldoende te bewegen.

Als minimale groepsomvang voor het starten van SW wordt met name een aantal genoemd tussen 6 en 10 deelnemers. Enkele begeleiders streven naar een grotere groep (circa 15 deelnemers) om te kunnen starten.

### **Cursus SW, bij- en nascholing en ondersteuning**

Meestgenoemde motieven om de cursus 'Begeleider Sportief Wandelen' te volgen zijn:

- Interesse (79%);
- Meer mensen aan het bewegen krijgen (37%).

Overige motivaties om de cursus SW wandelen te volgen zijn onder meer: assisteren bij bestaande groep, bijscholing HIB, verkrijgen van kennis over SW, mensen die gestopt zijn met hardlopen iets kunnen bieden, iets aanbieden met een lage drempel voor deelname, bereiken nieuwe doelgroepen, hersteltraining na blessure, versterken van het groepsgevoel en buiten in de natuur zijn.

Een grote meerderheid van de gna begeleiders (79%) geeft aan geïnteresseerd te zijn in bij- of nascholing.

Als belangrijkste thema's worden door de begeleiders genoemd, in volgorde van frequentie:

- Uitbreiding oefenstof (64%);
- Loopscholing / looptechniek (62%);
- Sportief wandelen bij hartpatiënten (35%);
- Werving en behoud van Sportief Wandelaars (29%);

- Eerste hulp bij SW (15%);
- Schoeisel (14%).

Aanvullend worden nog één of enkele keren genoemd: SW voor CARA patiënten, integratie SW in klinische setting, opstarten nieuwe groepen, uitvoering wandeltest.

Op de vraag of men als gna begeleider behoefte had aan extra ondersteuning op landelijk of regionaal niveau antwoordt 45% van de respondenten bevestigend. Hierbij noemt 25% ondersteuning op regionaal niveau, 10% zowel regionaal als landelijk en 10% ondersteuning met name op landelijk niveau (tabel 4.8).

Tabel 4.8 Behoeftte aan ondersteuning door de gna begeleiders SW op landelijk en/of regionaal niveau

Ondersteuning	%	(aantal)
Ja, op regionaal niveau	25	(12)
Ja, op landelijk niveau	10	(5)
Regionaal en landelijk	10	(5)
Nee	55	(27)
Totaal	100%	(49)

De respondenten konden hun voorkeur uitspreken voor een of meerdere vormen van ondersteuning op landelijk niveau. Hieronder worden in volgorde van frequentie de volgende onderwerpen weergegeven.

- Informatie over de laatste ontwikkelingen (40%);
- Organiseren van bij- en nascholing (27%);
- Organiseren van terugkom momenten (21%);
- Uitgave van een tijdschrift (15%);
- Organiseren voordrachten / lezingen (10%).

Naast deze vormen van ondersteuning wordt ook genoemd het een keer kunnen meelopen met een collega.

De voordelen en nadelen van de registratie zoals die door de gna begeleiders worden ervaren worden in volgorde van frequentie weergegeven.

Als grootste voordeel van het geregistreerd staan in het register Sportief Wandelen wordt het 'op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen' genoemd gevolgd door contacten met collega's.

#### *Voordelen*

- Op de hoogte blijven van recente ontwikkelingen (77%);
- Contacten met andere begeleiders (35%);
- Hulp bij eventuele problemen (14%).

Bij de nadelen wordt door de meerderheid opgemerkt dat er geen nadelen aan de registratie worden ervaren. Een klein percentage vindt dat de ondersteuning (informatie en hulp) verbeterd zou moeten worden.

#### *Nadelen*

- Te weinig informatie (12%);
- Meewerken aan halfjaarlijkse enquête (8%);
- Te weinig hulp bij problemen (2%).

#### 4.4 Sportief Wandelen cursisten

Een derde groep waarover informatie wordt weergegeven is over de mensen die de cursus SW hebben gevolgd, maar zich vervolgens niet heeft geregistreerd en/of niet van plan is SW groepen te starten. Deze groep zal worden aangeduid met SW cursisten. In totaal gaat het om 97 SW cursisten die hebben meegewerkt aan de enquête. De respons ligt in deze groep lager dan die in de overige groepen.

Informatie die over deze groep wordt weergegeven betreft met name enige achtergrond gegevens en de motieven van deze mensen om de cursus SW te volgen.

De verdeling mannen / vrouwen is in deze groep SW cursisten ongeveer 40 / 60. Qua leeftijd varieert de groep van 23 jaar tot 68 jaar en ligt het gemiddelde (en de mediaan) rond de 50 jaar.

Rond de 80% van deze groep is werkzaam, 6% is huisvrouw/huisman en 12% werkt om uiteenlopende redenen niet.

Opleidingen en cursus(sen) die de SW cursisten genoten hebben worden hieronder vermeld in volgorde van frequentie:

- Docent MBvO (32%);
- Atletiektrainer (22%);
- Fysiotherapie (16%);
- Sportmassage (14%);
- ALO (13%);
- CIOS (7%).

Hiernaast worden nog tal van andere opleidingen genoemd, zoals jazzdans, activiteiten begeleider, HIB sportleider, trainer NTB, trainer KNVB, trainer KNGU, GALM leider, sportleidster chronisch zieken, jeugdconsulent en dergelijke.

##### Settings Sportief Wandelen

De settings van waaruit SW cursisten de cursus hebben gevolgd zijn in volgorde van frequentie:

- MBvO groep (16%);
- Atletiekvereniging (14%);
- Hart in Beweging (10%);
- Zelfstandige begeleider (8%);
- Fysiotherapie (7%);
- Fitnesscentrum (3%).

Degenen die aangaven vanuit een andere setting de cursus SW te hebben gevolgd noemen onder meer: allochtone vrouwen, buurthuis, GALM groepen en 55+ in beweging.

##### Cursus SW, bij- en nascholing en ondersteuning

Meestgenoemde motieven om de cursus 'Begeleider Sportief Wandelen' te volgen zijn:

- Interesse (73%);
- Meer mensen aan het bewegen krijgen (41%).

Overige motivaties om de cursus SW wandelen te volgen zijn onder meer: assisteren bij bestaande groep, bijscholing HIB, verkrijgen van kennis over SW, mensen die gestopt zijn met hardlopen iets kunnen bieden, iets aanbieden met een lage drempel voor

deelname, bereiken nieuwe doelgroepen, hersteltraining na blessure, versterken van het groepsgevoel en buiten in de natuur zijn.

Ondanks het feit dat deze SW cursisten niet van plan zijn een SW groep op te zetten geeft ongeveer tweederde deel van de SW cursisten (70%) aan toch geïnteresseerd te zijn in bij- of nascholing.

Als belangrijkste thema's worden door de SW cursisten genoemd, in volgorde van frequentie:

- Uitbreiding oefenstof (52%);
- Loopscholing / looptechniek (40%);
- Sportief wandelen bij hartpatiënten (30%);
- Werving en behoud van Sportief Wandelaars (19%);
- Eerste hulp bij SW (11%);
- Schoeisel (12%).

Aanvullend worden nog één of enkele keren genoemd: omgaan met niveauverschil in de groep, volgen ontwikkelingen, wandelen voor chronisch zieken en het uitvoeren van de wandeltest.

Op de vraag of men als gna begeleider behoefte had aan extra ondersteuning op landelijk of regionaal niveau antwoordt 47% van de respondenten bevestigend. Hierbij noemt 28% ondersteuning op regionaal niveau, 9% zowel regionaal als landelijk en 11% ondersteuning met name op landelijk niveau (tabel 4.9).

Tabel 4.9 Behoeft aan ondersteuning door de gna begeleiders SW op landelijk en/of regionaal niveau

Ondersteuning	%	(aantal)
Ja, op regionaal niveau	28	(25)
Ja, op landelijk niveau	11	(10)
Regionaal en landelijk	9	(8)
Nee	53	(48)
Totaal	100%	(91)

Ook de SW cursisten konden hun voorkeur uitspreken voor een of meerdere vormen van ondersteuning op landelijk niveau. Hieronder worden in volgorde van frequentie de volgende onderwerpen weergegeven.

- Informatie over de laatste ontwikkelingen (30%);
- Organiseren van bij- en nascholing (28%);
- Uitgave van een tijdschrift (13%);
- Organiseren van terugkom momenten (12%);
- Organiseren voordrachten / lezingen (8%).

Naast deze vormen van ondersteuning wordt ook genoemd een grotere nationale PR, ontwikkelen van SW groepen in de provincie, bundelen van de ervaringen van begeleiders.

De voordelen en nadelen van de registratie zoals die door de SW cursisten worden ervaren worden in volgorde van frequentie weergegeven.

Als grootste voordeel van het geregistreerd staan in het register Sportief Wandelen wordt het 'op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen' genoemd gevolgd door contacten met collega's.

#### *Voordelen*

- Op de hoogte blijven van recente ontwikkelingen (84%);
- Contacten met andere begeleiders (32%);
- Hulp bij eventuele problemen (21%).

Bij de nadelen wordt door de meerderheid opgemerkt dat er geen nadelen aan de registratie worden ervaren. Een klein percentage vindt dat de ondersteuning (informatie en hulp) verbeterd zou moeten worden.

#### *Nadelen*

- Te weinig informatie (6%);
- Meewerken aan halfjaarlijkse enquête (8%);
- Te weinig hulp bij problemen (3%).

## 4.5 Samenvatting en conclusies

In dit hoofdstuk is een beschrijving gepresenteerd van drie subgroepen begeleiders Sportief Wandelen. Het betreft de volgende groepen:

- a. De geregistreerde actieve begeleiders (91);
- d. De geregistreerde begeleiders die nog niet actief zijn (52);
- e. De niet geregistreerde begeleiders en de geregistreerde begeleiders die niet van plan zijn om groepen SW te gaan begeleiden (97).

De beschrijvingen overziend, dan blijkt feitelijk dat de drie onderscheiden groepen niet zo sterk van elkaar verschillen, met uitzondering van het feit dat de eerste groep er al in is geslaagd een SW groep te starten, de tweede groep nog geen SW groep heeft gestart maar dat in principe wel van plan is en de derde groep wel de cursus heeft gevolgd maar niet van plan is een SW groep te starten.

Wel is er tussen de groepen een aantal accentverschillen te constateren. Zo is in de groep SW begeleiders het aantal 50-plussers wat sterker vertegenwoordigd in vergelijking met de andere groepen. Ook is in de groep SW begeleiders het aantal atletiektrainers wat sterker vertegenwoordigd.

Een vergelijking van de drie groepen wat betreft de setting waaruit men werkt levert het volgende beeld op.

Tabel 4.10 Settings\* van waaruit de drie onderscheiden groepen SW begeleiders functioneren in procenten (meerdere settings per begeleider mogelijk)

	SW begeleiders	gna begeleiders	SW cursisten
MBvO	24	23	16
Atletiek	35	12	14
Zelfstandige begeleiders	31	23	8
Fysiotherapie	15	10	7
Fitness	9	8	3
Hart in Beweging	7	-	10
Totaal	121	76	58

\* Meer dan één setting mogelijk

Dit beeld bevestigt het feit dat bij de groepen die reeds zijn gerealiseerd de atletieksetting sterk is vertegenwoordigd in vergelijking met de beide andere groepen. Ook het aantal zelfstandige begeleiders is vrij goed vertegenwoordigd in de SW begeleiders. Atletiek lijkt dus een relatief goede voedingsbodem voor SW te kunnen bieden. Het is niet precies te zeggen of de zelfstandige begeleiders zijn gestart vanuit de atletiek of bijvoorbeeld een (hard)loopgroep. Vanuit de open antwoorden op de vragen komt wel enigszins deze indruk naar voren.

De les die valt te leren van de SW begeleiders is dat mond op mond reclame een effectieve manier is om een SW groep van de grond te krijgen. Probleem is daarbij uiteraard dat er eerst een begin moet zijn. Daarbij kan free-publicity (bijvoorbeeld in huis-aan-huis bladen) een belangrijke rol spelen. Een moeilijkheid hierbij is dat het voor een aantal begeleiders lastig is om een goed perscommuniqué te schrijven. Een landelijk voorbeeld dat lokaal kan worden ingekleurd zou hierbij een rol kunnen spelen. Ditzelfde geldt voor posters.

Een optimale groepsgrootte ligt rond de 10 – 15 deelnemers, hoewel er ook begeleiders zijn die een voorkeur hebben voor kleinere en grotere groepen. Een aantal SW begeleiders overweegt om meerdere groepen te starten om zo aan de vraag om SW tegemoet te kunnen komen.

De ervaringen van de SW begeleiders met de groepen zijn bijna unaniem positief. Het aantal uitvallers blijft doorgaans tot enkele wandelaars beperkt.

De overwegingen om de SW cursus te volgen zijn voor alle drie de groepen identiek. Ook is in alle groepen een grote belangstelling voor bij- en nascholing. De behoefte aan bij- en nascholing is uiteraard het sterkst bij de actieve groep SW begeleiders. Thema's waarin alle begeleiders op dit terrein zijn geïnteresseerd zijn in volgorde van frequentie waarin zij zijn genoemd:

- Uitbreiding oefenstof;
- Loopscholing / looptechniek;
- Sportief wandelen voor hartpatiënten en andere chronische aandoeningen;
- Werving en behoud Sportief Wandelaars;
- Eerste hulp bij SW;
- Schoeisel.

Met name de eerste twee onderwerpen worden door een groot aantal begeleiders genoemd.

Veelal wordt ook genoemd het hebben van contact met andere begeleiders om op die manier van elkaar te leren.

Wat betreft ondersteuning bestaat er een wens om zowel landelijke als regionale ondersteuning.

Onderwerpen die daarbij hoog scoren in alle groepen zijn:

- Informatie over de laatste ontwikkelingen;
- Organiseren bij- en nascholing.

Ook terugkom momenten wordt door ongeveer een vijfde deel van de begeleiders genoemd, hoogstwaarschijnlijk om op die wijze met collega begeleiders ervaringen uit te kunnen wisselen. Wellicht dat dit niet zo vaak wordt genoemd als onderdeel van de landelijke ondersteuning omdat contacten met collega's beter op regionaal niveau zijn te organiseren.



Informatie over de laatste ontwikkelingen is veruit het meest genoemd en dit aspect komt ook aan bod bij de ervaren voordelen van het geregistreerd zijn.

## 5 Resultaten deelnemers Sportief Wandelen

### 5.1 Inleiding

Bij de beschrijving van de resultaten zijn de deelnemers in drie groepen opgesplitst, namelijk: huidige deelnemers, potentiële deelnemers (zij die nog niet deelnemen, maar dit in de toekomst wel zouden kunnen gaan doen) en ex-deelnemers (mensen die hebben deelgenomen aan SW, maar daarmee zijn gestopt). De resultaten zullen hieronder voor elke groep afzonderlijk worden besproken.

### 5.2 Resultaten met betrekking tot de huidige deelnemers

In totaal hebben 833 deelnemers aan het onderzoek Sportief Wandelen deelgenomen; 123 mannen en 710 vrouwen. De leeftijd van de respondenten varieert van 25 tot 90 jaar. De mediaan is 56 jaar. In tabel 5.1 wordt de leeftijdsverdeling van de respondenten weergegeven. De meeste deelnemers bevinden zich in de categorie 51-65 jaar (48%), 35% is jonger dan 50 jaar en 17% is 66 jaar of ouder.

Tabel 5.1 Leeftijdsverdeling deelnemers Sportief Wandelen

Leeftijd	%	(aantal)
Tot 50 jaar	35	(292)
51 – 65 jaar	48	(400)
66 jaar en ouder	17	(141)
Totaal	100%	(833)

Van de respondenten beschouwt 38% 'werken' en eveneens 38% 'het huishouden' als belangrijkste doordeweekse activiteit (tabel 5.2). Daarnaast werkt 22% niet meer om verschillende redenen. De activiteiten die in de categorie 'anders' genoemd werden waren onder meer: vrijwilligerswerk en ziektewet.

Tabel 5.2 Belangrijkste doordeweekse activiteit van de Sportief Wandelaars

Activiteit	%	(aantal)
Scholier/student	0	(0)
Werkend, overwegend zittend/licht lichamelijk inspannend	24	(202)
Werkend, overwegend matig/zwaar lichamelijk inspannend	14	(120)
Huisvrouw/huisman	38	(316)
Werkloos/WAO/VUT/pensioen	22	(181)
Anders	2	(9)
Totaal	100%	(828)

De opleiding of cursus(sen) die de respondenten genoten hebben worden in tabel 5.3 weergegeven.

Gezien de leeftijdsopbouw lijkt het opleidingsniveau vrij normaal en goed gespreid te zijn. Sportief Wandelen lijkt dus mensen uit alle opleidingsgroepen aan te spreken.

Tabel 5.3 Opleidingsniveau van de Sportief Wandelaars

Hoogste schoolopleiding	%	(aantal)
Lager onderwijs (basis school)	6	(51)
LTS, LEAO, LHNO	15	(122)
MAVO, MULO	27	(224)
MBO, MTS, MEAO	16	(129)
HAVO, Atheneum, Gymnasium, HBS	13	(104)
HTS, HEAO, MO-A, Pedagogische Academie	17	(144)
Wetenschappelijk onderwijs	6	(49)
Totaal	100%	(823)

### Beweeggedrag

Om na te gaan of de deelnemers aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (5 x 30 min. matig intensieve sport of 3 x 20 min. intensieve sport per week) voldoen, zijn een aantal vragen gesteld. Voorbeelden hiervan zijn: 'hoeveel dagen heeft u in de zomer intensieve lichaamsbeweging gehad?' en 'hoe vaak beoefent u in de winter inspannende sporten?'. In Tabel 5.4 wordt een overzicht gegeven van het aantal dagen dat de respondenten aan de norm voldoen.

Tabel 5.4 Het voldoen aan de NNGB

Aantal dagen voldoen aan de NNGB	Winter		Zomer	
	%	(aantal)	%	(aantal)
0 dagen	0	(0)	1	(4)
1-4 dagen	63	(516)	48	(490)
5 dagen of meer	37	(297)	51	(323)
Totaal	100%	(813)	100%	(817)

Een groot aantal SW doet naast SW ook aan andere sporten. De sporten die daarbij het meest frequent worden genoemd zijn:

- Fietsen/wielrennen (40%);
- (Wedstrijd) zwemmen (11%);
- Hardlopen (8%);
- Overige sporten (10%).

### Settings van waaruit men aan SW deelneemt

Men kan vanuit verschillende settings aan SW doen. In volgorde van frequentie worden door de deelnemers de volgende settings genoemd.

- Atletiek vereniging (25%);
- MBvO (21%);
- Zelfstandig begeleider (16%);
- Fysiotherapie (9%);
- Fitness centrum (4%);
- Hart in Beweging (3%).

Hiernaast worden andere sportverenigingen en wandelverenigingen frequent genoemd.

**Tijd dat men al aan SW deelneemt**

Iets meer dan de helft van de huidige deelnemers (52%) is reeds meer dan een jaar actief als SW wandelaar. Van alle deelnemers traint een zeer ruime meerderheid (81%) één keer per week, 15% traint twee keer per week en 3% traint drie of meer keer per week (tabel 5.5).

De prijs voor deelname aan Sportief wandelen varieerde met name tussen de 2,5 gulden en de 7,5 gulden. De mediaan ligt op 5,0 gulden.

Tabel 5.5 Tijd dat de SW al aan SW deelneemt

Maanden	%	(aantal)
Minder dan 3 maanden	9	(71)
3 – 12 maanden	39	(325)
Meer dan 12 maanden	52	(434)
Totaal	100%	(830)

Tabel 5.6 Aantal keer dat men per week aan SW deelneemt

Aantal keer per week SW	%	(aantal)
Minder dan 1 keer per week	1	(12)
1 keer per week	81	(678)
2 keer per week	15	(123)
3 keer per week	2	(13)
Meer dan 3 keer per week	1	(5)
Totaal	100%	(831)

### Redenen deelname SW

In tabel 5.7 worden de redenen weergegeven van de deelnemers aan SW om deel te nemen aan SW.

Tabel 5.7 Redenen van deelnemers aan SW om deel te nemen aan SW in percentages

Redenen	Belangrijkheid				totaal
	erg belang- rijk	belang- rijk	enigs- zins be- langrijk	Niet belang- rijk	
Gezondheid	48	35	7	11	100
Doktersadvies	5	4	4	86	100
Conditieverbetering	44	38	8	10	100
Gewichtsafname	14	13	19	54	100
Uiterlijk	4	6	13	77	100
kwaliteit begeleiding	18	30	12	40	100
recreatie / tijdverdrijf	12	23	16	49	100
Zelfvertrouwen	6	8	9	77	100
Plezier	35	36	11	18	100
Ontspanning	35	38	12	15	100
sociale contacten	22	29	20	29	100
samen met iemand anders bewegen	17	29	17	37	100
samen met leeftijdsgenoten bewegen	12	18	19	51	100
Nieuwsgierigheid / uitdaging	3	10	14	73	100

Zoals blijkt vormen met name de gezondheid en conditieverbetering de meest genoemde redenen om deel te nemen aan SW. Op de tweede plaats komen zaken als plezier en ontspanning. Voor ongeveer een kwart van de deelnemers vormt gewichtsafname een reden om aan SW deel te nemen.

Nagegaan is of deze redenen verschillen setting van waaruit aan SW wordt deelgenomen.

Per setting doen zich daarbij de volgende accentverschillen voor ten opzichte van het algemene beeld:

- Fysiotherapie - setting: voor deze deelnemers vormen gezondheid, dokteradviezen, conditieverbetering en kwaliteit van de begeleiding relatief belangrijke aspecten.
- Fitness - setting: plezier, ontspanning, sociale contacten zijn voor deze groep relatief belangrijk. Ook wordt door deze groep gewichtsafname wat frequenter belangrijk gevonden.
- MBvO - setting: in deze groep wordt wat vaker het samen met leeftijdsgenoten genoemd als belangrijk.
- Zelfstandige begeleider – setting: kwaliteit van de begeleiding, gewichtsafname en uiterlijk worden door de deelnemers vanuit deze setting vaker belangrijk gevonden.
- Hart in Beweging – setting: in deze groep worden gezondheid, dokteradviezen en kwaliteit van de begeleiding vaak genoemd.

Zoals reeds vermeld geldt voor alle settings dat het algemene beeld zoals geschetst in tabel 5.7 voor alle groepen herkenbaar is. De opmerkingen zijn met name accentverschillen ten opzichte van de andere deelnemers.

Samen met iemand anders naar SW gaan lijkt voor velen geen rol van betekenis te spelen, een groot deel van de deelnemers (58%) gaat alleen naar SW toe. Een kwart gaat samen met een vriend(in) of kennis en 12% gaat samen met de partner. De overige deelnemers gaven aan onder meer met een familielid of een van de burens naar SW te gaan.

### Kanalen bekendheid SW

De deelnemers zijn via verschillende kanalen met SW bekend geworden. In volgorde van frequentie worden door de deelnemers de volgende kanalen genoemd.

- Via een kennis/familielid (31%);
- Krant (33%);
- Fysiotherapeut (6%);
- Fitnesscentrum (3%).

Degenen die aangaven via een ander kanaal van SW gehoord te hebben noemden onder meer: de atletiekvereniging, de Nederlandse Hartstichting en aanplakbiljetten of folders in de supermarkt of bibliotheek.

### Tevredenheid deelnemers

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van de tevredenheid van de deelnemers over verschillende aspecten van het programma (tabel 5.8).

Tabel 5.8 Tevredenheid deelnemers SW in procenten in goed, matig, slecht

	goed	Matig	slecht	totaal
kwaliteit van de begeleiding	97	3	0	100
aandacht begeleiding voor en na SW	92	7	1	100
aandacht begeleiding tijdens SW	95	4	1	100
Aanvangstijd	95	4	1	100
reistijd van en naar SW	93	5	2	100
andere deelnemers	94	5	1	100
inhoud van SW training	95	5	0	100
duur SW training	94	4	2	100
Intensiteit SW training	91	6	3	100
Deelnamekosten	88	9	3	100
Bijkomende kosten	91	8	1	100
ervaren effecten op gezondheid / conditie	86	12	2	100
aandacht besteed aan veiligheid	91	8	1	100
sfeer in de groep	98	2	0	100
Mogelijkheid om eigen inbreng te hebben	87	11	2	100
variatie in de wandeloefeningen	89	9	2	100
<b>algemene tevredenheid</b>	<b>98</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

Over het geheel kan men stellen dat de overgrote meerderheid van de deelnemers aangeeft (zeer) tevreden te zijn met alle genoemde aspecten van het sportief wandelen. Dit blijkt ook uit het feit dat 98% van de deelnemers de vraag naar de algemene tevredenheid positief beantwoordt.

Onderdelen waarbij door meer dan 10% van de deelnemers een minder gunstig oordeel wordt gegeven liggen op de volgende terreinen:

- Kosten;

- Effecten op gezondheid en conditie;
- Mogelijkheid voor eigen inbreng en;
- Variatie in de wandeloefeningen.

In tabel 5.9 wordt de algemene tevredenheid afgezet tegen de setting van waaruit men deelneemt.

Tabel 5.9 Algemene tevredenheid met SW naar setting van waaruit men deelneemt

Setting	goed					slecht	
	++	+	+/-	-	--	totaal	
Fysiotherapie	67	29	5	0	0	100%	(66)
Fitness	78	16	3	0	3	100%	(32)
MbvO	80	19	1	0	0	100%	(170)
Atletiekvereniging (sportvereniging)	58	40	2	0	0	100%	(210)
Zelfstandig begeleider	70	28	2	0	0	100%	(128)
Hart in Beweging	60	40	0	0	0	100%	(20)
Totaal	68	30	2	0	0	100%	(626)

Wat voor de tevredenheid voor de hele groep deelnemers geldt, geldt ook voor de diverse settings. Feitelijk spreekt maar één deelnemer een negatief oordeel uit over SW. Wel blijkt uit deze tabel dat deelnemers vanuit fitness en MBvO setting het meest uitgesproken positief (++) oordeel zijn over SW.

Een soortgelijk patroon zoals voor algemene tevredenheid wordt eveneens aangetroffen wat betreft de afzonderlijke aspecten met uitzondering van het kostenaspect waarin met name deelnemers vanuit een Fysiotherapie - setting en een HiB - setting wat frequenter een minder positief oordeel uitspreken.

De grote algemene tevredenheid blijkt ook uit het feit dat een zeer groot deel (82%) van de respondenten aangeeft dat zij in de toekomst zeker deel blijven nemen aan SW, 14% geeft aan dat dit waarschijnlijk zou zijn en slechts 4% twijfelt hieraan.

Degenen die aangaven (mogelijk) niet verder te zullen gaan, gaven als belangrijkste redenen:

- Doorstromen naar andere sporten (met name hardlopen/tennis);
- Verhuizing;
- Gericht meegedaan als revalidatie.

Hieruit blijkt dat de overwegingen om te stoppen bij deze groep doorgaans niet liggen op het niveau van de kwaliteit van SW, maar deels extern zijn (verhuizing) en deels omdat met SW is meegedaan als revalidatie om vervolgens weer een andere sport op te kunnen pakken.

Aan de deelnemers SW is gevraagd wat eventuele belemmeringen zouden kunnen zijn om deel te blijven nemen aan SW. In volgorde van frequentie worden door de deelnemers de volgende factoren genoemd:

- Gezondheidsklachten (24%);
- Onprettige sfeer (17%);
- Niet voldoen aan verwachting (16%);
- Kwaliteit begeleiding (16%);
- Tijdgebrek (16%);
- Blessures (15%).

Zoals blijkt worden alle genoemde factoren in ongeveer gelijke mate door de deelnemers genoemd.

### 5.3 Potentiële deelnemers

Om inzicht te krijgen in de potentiële omvang van de groep Sportief Wandelaars is een aantal mensen benaderd met de vraag of zij in principe geïnteresseerd zouden zijn in SW. In totaal zijn er 489 mensen benaderd in vijf verschillende plaatsen. Daarvan was eenderde 58 jaar en jonger. Eenderde was 59 tot 68 jaar en eenderde was ouder dan 69 jaar. Van de respondenten was 31% (N=153) man en 69% (N=336) vrouw. Deze leeftijds- en geslachtsverdeling van de respondenten kan deels te maken hebben met het feit dat de interviews vooral door de week zijn gehouden, een tijdstip waarop relatief meer (oudere) vrouwen op betreffende locaties zijn. Bovendien lijken oudere mensen en vrouwen vaker bereid mee te werken aan dergelijke interviews.

Van de respondenten heeft ongeveer een derde deel (33%, n=164) wel eens van het programma Sportief Wandelen gehoord. In volgorde van frequentie zijn de volgende informatiebronnen door de benaderde mensen genoemd:

- Televisie, radio, internet;
- Advertenties in kranten e.d.;
- Vrienden / kennissen.

Van de respondenten wist slechts een kwart (26%) hoeveel men lichamelijk actief behoort te zijn om de gezondheid te bevorderen. Wanneer men op de hoogte was (gebracht) van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen gaf een zeer ruime meerderheid (86%) aan dat men hieraan voldeed. Dit aantal is aanzienlijk hoger dan uit ander onderzoek blijkt. Mogelijk houdt dit verband met de wijze van ondervragen: een kort interview waarbij deze vraagstelling beknopt tussendoor wordt gevraagd. Verwacht kan worden dat er sprake is van een behoorlijke over rapportage van matig intensieve lichamelijke activiteit.

Van de mensen die zijn aangesproken geeft 13% aan dat ze geïnteresseerd zijn in deelname aan Sportief Wandelen en dit zien als een goede manier om hun bewegingspatroon uit te breiden.

Zowel mannen als vrouwen geven aan geïnteresseerd te zijn in SW. Van de mannen echter circa 11% van de vrouwen circa 15%. Wat betreft leeftijd blijkt dat de meeste interesse wordt geuit door mensen variërend in leeftijd van 45-65 jaar. Wel is het zo dat ook mensen buiten deze leeftijdscategorie interesse tonen, maar die belangstelling blijft beperkt tot een gering percentage.

De omvang in Nederland van de doelgroep (45-65 jarigen) die het sterkst door SW lijkt te worden aangesproken is ongeveer 4.000.000. Uitgaande van een belangstelling van circa 13% van deze doelgroep zou een potentieel aantal deelnemers van 400.000 tot 500.000 kunnen worden bereikt. SW zou daarmee een van de grootste sporten in Nederland kunnen worden. Momenteel is de omvang van SW circa 3.000. Dit betekent dat minder dan 1% van de potentiële doelgroep wordt bereikt.



## 5.4 Stoppers

Om inzicht te krijgen in enkele karakteristieken van de deelnemers SW die zijn gestopt is via de begeleiders van SW een aantal enquêtes verspreid onder circa 90 ex-deelnemers. Zoals reeds eerder vermeld zijn hiervan 42 enquêtes geretourneerd. Van deze groep stoppers is 87% vrouw en 13% man. De leeftijd van de respondenten varieert van 35 tot 79 jaar, slechts 17% is 50 jaar of jonger. Qua leeftijd en geslacht blijkt deze groep dus wat betreft de opbouw nauwelijks af te wijken van de groep deelnemers.

Wat betreft de belangrijkste doordeweekse activiteit doen zich wel enige verschillen voor tussen de groep stoppers en deelnemers. De categorieën werkenden is in vergelijking met de deelnemers wat minder groot en er zijn vrij veel mensen uit de categorie werkloos/wao/vut/pensioen (tabel 5.10).

Tabel 5.10 Belangrijkste doordeweekse activiteit

Activiteit	%	(aantal)
Scholier/student	-	(0)
Werkend, overwegend zittend/licht lichamelijk inspannend	7	(3)
Werkend, overwegend matig/zwaar lichamelijk inspannend	10	(4)
Huisvrouw/huisman	43	(18)
Werkloos/WAO/VUT/pensioen	38	(16)
Anders	2	(1)
Totaal	100	(42)

De setting waaruit de SW groep is georganiseerd is bij veel personen niet bekend. Indien dit wel bekend is betrof het dikwijls atletiek(sport)vereniging, MBvO en zelfstandig begeleider. Dit vormen overigens de drie settings van waaruit SW het meest wordt beoefend, zodat het geen verwondering mag wekken dat deze settings ook het meest genoemd worden door de stoppers.

Van de respondenten geeft de helft aan dat ze langer dan 12 maanden deelnamen, 30% heeft 3-12 maanden deelgenomen en 20% korter dan 3 maanden. De meeste deelnemers wandelden éénmaal per week in SW verband.

Meestgenoemde redenen om te stoppen met SW in volgorde van frequentie zijn (het was mogelijk om meer dan een reden te noemen):

- Blessures (22%);
- Tijdgebrek (20%);
- Gezondheidsklachten (20%);
- Geen vooruitgang bemerken (20%);
- Kosten (18%);
- Ongunstig tijdstip (18%).

Naast deze factoren wordt ook het (weer) kunnen oppakken van een andere sport (tennis, hardlopen) genoemd als reden om met SW te stoppen.

Zoals hieruit blijkt vormen alle genoemde redenen in ongeveer gelijke mate een overweging om met SW te stoppen. Opvallend is dat deze factoren en de frequentie waarmee zij worden genoemd in belangrijke mate overeenstemmen met de mogelijke overwegingen die ook deelnemers zouden kunnen hebben om te stoppen met SW.

Hoewel het aantal deelnemers dat is gestopt over het geheel genomen vrij beperkt is, verdient het overweging om met name aandacht te besteden aan het stoppen vanwege

gezondheidsklachten en blessures. Juist SW zou een vorm van beweging moeten zijn die ook met gezondheidsklachten en een hoge blessuregevoeligheid moet kunnen worden uitgeoefend. Wellicht dat aangepaste programma's beter kunnen voorzien in juist ook de behoefte van deze groep.

## 5.5 Samenvatting en conclusies

Sportief Wandelen blijkt voor de deelnemers aan SW een activiteit die uitstekend tegemoet komt aan de (hun) wens om lichamelijk actief te willen zijn en om op die manier bij te dragen aan gezondheid, conditie, ontspanning en plezier in bewegen.

Sportief Wandelen lijkt daarbij met name mensen aan te spreken in de categorie 45-65 jaar (oudere jongeren, jongere ouderen en senioren), mensen op het grensvlak van jong en niet meer zo jong.

Daarbij spreekt SW mensen aan uit alle lagen van de bevolking. Mensen met een hoge en mensen met een lage opleiding, mannen en vrouwen, hoewel vrouwen wel duidelijk in de meerderheid zijn.

Niet alleen in theorie is SW laagdrempelig, maar ook in de praktijk, tenminste als er aanbod is van een SW groep. Momenteel is het aantal groepen nog niet zo dik gezaaid.

SW is een goede aanvulling op het bewegingsgedrag van bijna alle deelnemers.

De kwaliteit van SW programma wordt praktisch unaniem als goed beoordeeld. Op de algemene tevredenheid scoort 98% positief.

Nader onderzoek bij mensen die met SW wandelen zijn gestopt leert dat blessures, gezondheidsklachten, tijdgebrek, kosten, tijdstip en het ontbreken van vooruitgang allemaal ongeveer in dezelfde mate worden genoemd. Het aantal stoppers is echter beperkt. De meeste mensen zijn zeer tevreden met Sportief Wandelen en willen er zeker mee doorgaan.

In potentie zou het aantal Sportief Wandelaars aanzienlijk kunnen groeien. Momenteel nemen zo'n 3.000 mensen mee aan SW. Zoals reeds vermeld lijkt het programma met name mensen van 45-65 jaar aan te spreken. Een doelgroep met een omvang ongeveer 4.000.000 mensen. Momenteel wordt dus minder dan 1 promille bereikt. Om na te gaan hoeveel mensen interesse zouden hebben voor sportief wandelen is tijdens een vijftal evenementen aan mensen een aantal vragen daarover voorgelegd.

Vanuit de beantwoording van die vragen kan worden geconcludeerd dat 13% belangstellend is en aan SW deel zou willen nemen. Dat betekent dat in principe 500.000 mensen geïnteresseerd zouden kunnen zijn. SW zou daarmee uit kunnen groeien tot een van de grootste sportorganisaties.

Belangrijk daarbij is echter dat er aan een structuur wordt gebouwd die een dergelijk groot aantal deelnemers adequaat op kan vangen.

## 6 Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

Op verzoek van *Nederland in Beweging!* (NIB) heeft TNO Preventie en Gezondheid een onderzoek uitgevoerd naar Sportief Wandelen (SW) zoals dat de afgelopen jaren door NIB is ontwikkeld en geïmplementeerd. Het doel van dit onderzoek is om de volgende twee vraagstellingen te beantwoorden:

- 1 Hoe ziet het profiel van de begeleiders Sportief Wandelen en de Sportief Wandelaar eruit?
- 2 Wat zijn de (ervaren) drempels en de mogelijke verbeterpunten bij het implementeren van SW voor de begeleiders?

### ***Profiel SW begeleiders, drempels en verbeterpunten***

Bij het opstellen van het profiel van de SW begeleiders zijn drie subgroepen begeleiders onderscheiden. Het betreft de volgende groepen:

- a. Geregistreeerde actieve begeleiders (n=91).
- b. Geregistreeerde begeleiders die nog niet actief zijn (n=52).
- c. Cursisten SW (niet geregistreeerde begeleiders inclusief een aantal geregistreeerde begeleiders dat niet van plan is om groepen SW te gaan begeleiden) (n=97).

Het profiel van de geregistreeerde actieve begeleiders is op enkele hoofdkenmerken als volgt:

*geslacht:* man (33%), vrouw (66%)  
*leeftijd:* gemiddelde leeftijd 49 jaar (spreiding 25-72 jaar)  
*opleiding:* atleettrainer (33%), docent MBvO (29%), Sportmasseur (22%), fysiotherapeut (14%)  
*settings:* atletiek, zelfstandig, MBvO, Fysiotherapie, Fitness, HiB

De profielen van de beide andere groepen verschillen hiervan niet sterk, uiteraard met uitzondering van het feit dat de eerste groep er al in is geslaagd een SW groep te starten, de tweede groep nog geen SW groep heeft gestart maar dat in principe wel van plan is en de derde groep wel de cursus heeft gevolgd maar niet van plan is een SW groep te starten.

Tussen de groepen begeleiders is een aantal accentverschillen te constateren. Zo is in de groep SW begeleiders het aantal 50-plussers wat sterker vertegenwoordigd in vergelijking met de andere groepen. Ook is in de groep SW begeleiders het aantal atleettrainers wat sterker vertegenwoordigd. Bij de groepen die reeds zijn gerealiseerd is de atleetsetting sterk vertegenwoordigd in vergelijking met de beide andere groepen. Ook het aantal zelfstandige begeleiders is vrij goed vertegenwoordigd in de SW begeleiders. Atletiek lijkt dus een relatief goede voedingsbodem voor SW te kunnen bieden.

De les die valt te leren van de SW begeleiders die erin zijn geslaagd een groep te starten is dat mond op mond reclame een effectieve manier is om een SW groep van de grond te krijgen. Daarbij kunnen publicaties in huis-aan-huis bladen een extra stimulans geven. Ter ondersteuning van de SW begeleiders bieden landelijke voorbeelden van artikelen die lokaal kunnen worden ingekleurd een faciliterende rol. Ditzelfde geldt voor posters.

De optimale groepsgrootte ligt naar de mening van de SW begeleiders rond de 10 – 15 deelnemers. Een aantal SW begeleiders overweegt om meerdere groepen te starten om zo aan de vraag om SW tegemoet te kunnen komen.

De ervaringen van de SW begeleiders met de groepen zijn bijna unaniem positief. Het aantal uitvallers blijft doorgaans tot enkele wandelaars beperkt.

De overwegingen om de SW cursus te volgen zijn voor alle drie de groepen identiek. Ook is in alle groepen een grote belangstelling voor bij- en nascholing. De behoefte aan bij- en nascholing is uiteraard het sterkst bij de actieve groep SW begeleiders. Thema's waarin alle begeleiders op dit terrein zijn geïnteresseerd zijn in volgorde van frequentie waarin zij zijn genoemd;

- Uitbreiding oefenstof;
- Loopscholing / looptechniek;
- Sportief wandelen voor hartpatiënten en andere chronische aandoeningen;
- Werving en behoud Sportief Wandelaars;
- Eerste hulp bij SW;
- Schoeisel.

Met name de eerste twee onderwerpen worden door een groot aantal begeleiders genoemd.

Veelal wordt ook genoemd het hebben van contact met andere begeleiders om op die manier van elkaar te leren.

Wat betreft ondersteuning bestaat er een wens om zowel landelijke als regionale ondersteuning.

Onderwerpen die daarbij hoog scoren in alle groepen zijn:

- Informatie over de laatste ontwikkelingen;
- Organiseren bij- en nascholing.

Ook terugkom momenten wordt door ongeveer een vijfde deel van de begeleiders genoemd, hoogstwaarschijnlijk om op die wijze met collega begeleiders ervaringen uit te kunnen wisselen. Wellicht dat dit niet zo vaak wordt genoemd als onderdeel van de landelijke ondersteuning omdat contacten met collega's beter op regionaal niveau zijn te organiseren.

Informatie over de laatste ontwikkelingen is veruit het meest genoemd en dit aspect komt ook aan bod bij de ervaren voordelen van het geregistreerd zijn.

### ***Profiel Sportief Wandelaars***

Voor het schetsen van het profiel van de Sportief Wandelaars zijn bij 833 Sportief Wandelaars éénmalig vragenlijsten afgenomen. De Sportief Wandelaars zijn hierbij via de begeleiders benaderd.

Sportief Wandelen blijkt voor de deelnemers aan SW een activiteit die uitstekend tegemoet komt aan de (hun) wens om lichamelijk actief te willen zijn en om op die manier bij te dragen aan gezondheid, conditie, ontspanning en plezier in bewegen.

Sportief Wandelen lijkt daarbij met name mensen aan te spreken in de categorie 45-70 jaar (oudere jongeren, jongere ouderen en senioren), mensen op het grensvlak van jong en niet meer zo jong.

Daarbij spreekt SW mensen aan uit alle lagen van de bevolking. Mensen met een hoge en mensen met een lage opleiding, mannen en vrouwen, hoewel vrouwen wel duidelijk in de meerderheid zijn.

Niet alleen in theorie is SW laagdrempelig, maar ook in de praktijk, tenminste als er aanbod is van een SW groep. Momenteel is het aantal groepen nog niet zo dik gezaaid.

SW is een goede aanvulling op het bewegingsgedrag van bijna alle deelnemers.

De vijf meestgenoemde redenen voor deelname aan Sportief Wandelen zijn:

- Gezondheid;
- Conditieverbetering;
- Plezier;

- Ontspanning;
- sociale contacten.

Per setting doen zich daarbij enkele accentverschillen voor ten opzichte van het algemene beeld:

- Fysiotherapie - setting: voor deze deelnemers vormen gezondheid, dokteradviezen, conditieverbetering en kwaliteit van de begeleiding relatief belangrijke aspecten.
- Fitness - setting: plezier, ontspanning, sociale contacten zijn voor deze groep belangrijk. Ook wordt door deze groep gewichtsafname wat frequenter belangrijk gevonden.
- MBvO - setting: in deze groep wordt wat vaker het samen met leeftijdsgenoten genoemd als belangrijk.
- Zelfstandige begeleider – setting: kwaliteit van de begeleiding, gewichtsafname en uiterlijk worden door de deelnemers vanuit deze setting vaker belangrijk gevonden.
- Hart in Beweging – setting: in deze groep worden gezondheid, dokteradviezen en kwaliteit van de begeleiding vaak genoemd.

De kwaliteit van SW programma wordt praktisch unaniem als goed beoordeeld. De volgende aspecten worden door 95% of meer van de deelnemers als goed beoordeeld:

- kwaliteit van de begeleiding;
- aandacht begeleiding tijdens SW;
- aanvangstijd;
- inhoud van de training;
- sfeer in de groep.

Op de algemene tevredenheid scoort 98% van de Sportief Wandelaars positief, hetgeen een uiterst positief oordeel genoemd kan worden.

#### ***Redenen om te stoppen met SW***

Om inzicht te krijgen in de redenen om toch eventueel te stoppen met sportief wandelen zijn mensen benaderd die zijn gestopt met SW. Uit deze informatie blijkt in de eerste plaats dat het aantal SW wandelaars dat stopt met deelname beperkt is. De meeste mensen zijn zeer tevreden met Sportief Wandelen en willen er zeker mee doorgaan. De belangrijkste redenen voor SW wandelaars om te stoppen zijn: blessures, gezondheidsklachten, tijdgebrek, kosten, tijdstip en het ontbreken van vooruitgang. Ook is een aantal Sportief Wandelaars gestopt omdat ze via SW weer zodanig zijn hersteld van een blessure dat zij hun favoriete sport (tennis, hardlopen) weer op konden pakken.

#### ***Toekomstperspectief SW***

Momenteel nemen zo'n 3.000 mensen deel aan SW. Het lijkt met name mensen van 45-65 jaar aan te spreken. De groep 45-65 jarigen vormt een doelgroep met een omvang van ongeveer 4.000.000 mensen. Momenteel wordt dus nog minder dan één promille bereikt.

Uit een peiling gehouden onder bijna 500 willekeurige mensen blijkt dat bijna éénderde van de mensen al eens van SW heeft gehoord. Voor deelname aan SW heeft 13% belangstelling. Dat zou betekenen dat in principe 500.000 mensen geïnteresseerd zouden kunnen zijn in SW.

SW zou daarmee uit kunnen groeien tot een van de grootste sporten in Nederland. Belangrijk daarbij is echter dat er aan een structuur wordt gebouwd die een dergelijk groot aantal deelnemers adequaat op kan vangen.

## **Aanbevelingen**

**Bij de ontwikkeling van Sportief Wandelen voor de algemene bevolking dient een accent te worden gelegd op het bereiken van met name 45-65 jarigen. Ten eerste omdat dit een groep is die aangesproken lijkt te worden door SW, ten tweede omdat voor die groep weinig sportaanbod bestaat en ten derde omdat de groepen SW niet te heteroegen moeten worden wat betreft het niveau dat men aankan.**

**Waar mogelijk dient een gedifferentieerd aanbod aan SW te worden ontwikkeld. Daarbij kan een nadere differentiatie naar niveau worden gerealiseerd onder meer verband houdend met de gezondheid (speciale groepen voor chronisch zieken) en conditie.**

**De ontwikkeling van SW kan vanuit alle settings die momenteel voorkomen worden voortgezet. Dit betreft: Atletiek, MBvO, Fysiotherapie, Fitness, HiB en de zelfstandige begeleider. Ook ontwikkeling vanuit andere sportverenigingen kan worden gestimuleerd.**

**Voor de ontwikkeling van SW is het van belang dat een duidelijke regionale structuur wordt ontwikkeld ter ondersteuning en stimulering van lokale initiatieven om groepen SW te starten en verder te ontwikkelen. Provinciale sportraden en GGD'en kunnen hierbij een belangrijke rol spelen.**

**De ontwikkeling van een landelijk steunpunt SW van waaruit algemene ondersteuning wordt aangeboden onder meer door het blijven verzorgen van cursussen en terugkomdagen en het opzetten van een website waar deelnemers en begeleiders met hun vragen terecht kunnen.**

**In de toekomst kan een grote groei van SW worden gerealiseerd. Bij het realiseren van een landelijke en regionale structuur dient daar al op geanticipeerd te worden.**

## 7 Literatuur

BLUMENTHAL JA, EMERY CF, MADDEN DJ, ET AL. Long-term effects of exercise on psychological functioning in older men and women. *Journal of Gerontology* 1991;46(6):P352-361.

DALSKY GP, STOCKE KS, EHSANI AA, ET AL. Weight-bearing exercise training and lumbar bone mineral content in postmenopausal women. *Annals of Internal Medicine* 1988;108:824-828.

DUNCAN JJ, GORDON NF, SCOTT CB. Women walking for health and fitness: How much is enough? *Journal of the American Medical Association* 1991;266:3295-3299.

HARRIS SS, CASPERSEN CJ, DeFRIES GH, ESTES EH Jr. Physical Activity counseling for healthy adults as a primary preventive intervention in the clinical setting. Report for the US Preventive Services Task Force. *Journal of the American Medical Association* 1989;261:3590-3598.

HILDEBRANDT VH, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Trendrapport *Bewegen en Gezondheid* 1998/99. Lelystad: Koninklijke Vermande, 1999.

KRALL EA, DAWSON-HUGHES B. Walking is related to bone density and rates of bone loss. *The American Journal of Medicine* 1994;96(1):20-26.

KEMPER HCG, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Concensus over de Nederlandse norm voor gezond bewegen. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen* 2000;78(3):180-183.

KUKKONEN-HARJULA K, LAUKANEN R, VUORI I, ET AL. Effects of walking training on health-related fitness in healthy middle-aged adults - a randomized controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 1998;8(4):236-242.

MURPHY MH, HARDMAN AE. Training effects of short and long bouts of brisk walking in sedentary women. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 1998;30(1):152-157.

PATE RR, PRATT M, BLAIR SN, ET AL. Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *The Journal of the American Medical Association* 1995;273(5):402-407.

RAAD C. Nederland drie jaar wandelland. *De Volkskrant*, 10 februari 1996.

RIPPE JM, WARD A, PORCARI JP, FREEDSON PS. Walking for health and fitness. *The Journal of the American Medical Association* 1988;259(18):2720-2724.

SHEPHARD RJ. What is the optimal type of physical activity to enhance health? *British Journal of Sports Medicine* 1997;31(4):277-284.

SIEGEL PZ, BRACKBILL RM, HEATH GW. The epidemiology of walking for exercise: Implications for promoting activity among sedentary groups. *American Journal of Public Health* 1995;85(5):706-710.

STIGGELBOUT M, WESTHOFF MH, MULDER YM, OOIJENDIJK WTM, HILDEBRANDT VH, BAKEN W. De gezondheidswaarde van lichamelijke activiteit: een literatuurstudie. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 1998. TNO rapport 97.020.

US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers of Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

WOOLF-MAY K, KEARNEY EM, JONES DW, ET AL. The effect of two different 18-week walking programmes on aerobic fitness, selected blood lipids and factor XIIa. *Journal of Sports Sciences* 1998;16(1):701-710.



## A Brochure Sportief Wandelen



Ambassadeur Sportief Wandelen  
**Gerard Nijboer:**  
 'Sportief Wandelen is voor iedereen  
 een ideale activiteit om op je eigen  
 niveau aan je fitheid te werken'

Een training Sportief Wandelen onder leiding van speciaal opgeleide Begeleiders staat borg voor een gevarieerde en verantwoorde opbouw van uithoudingsvermogen en techniek. Ook komen aspecten als coördinatie en lenigheid aan bod. En wat te denken van trainen met elkaar? Gezelligheid is een stimulans om u op weg te helpen naar een betere conditie.

U ziet het, Sportief Wandelen is duidelijk anders dan een 'stukje wandelen'. Een training Sportief Wandelen begint met een warming-up. Daarna traint u intensief met verschillende 'wandelvormen'. Het verbeteren van de looptechniek komt ook aan bod, zodat u efficiënter gaat bewegen. Na een klein uur volgt er een cooling down, om spierpijn te voorkomen. Wist u trouwens dat de kans op blessures door Sportief Wandelen, mits goed begeleid, minimaal is?

Voordat u start met Sportief Wandelen kunt u deelnemen aan de UKK 2-km wandeltest, die ontwikkeld is in Finland. De resultaten geven beginnende wandelaars inzicht in hun fitheid en meten bij gevorderde wandelaars de voortgang.



## Wordt Sportief Wandelen ook uw sport?

Natuurlijk, want aan trainingen Sportief Wandelen kan iedereen, getraind of niet getraind, met of zonder lichamelijk ongemak, meedoen. Wist u trouwens dat Sportief Wandelen net zo effectief is voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen als joggen?

U kunt op vele manieren deelnemen aan trainingen Sportief Wandelen. Bijvoorbeeld via de atletiekvereniging, het Meer Bewegen voor Ouderen, de fysiotherapeut, het fitnesscentrum of de sport- en spelgroepen van Hart in Beweging. Allen hebben als doel uw conditie te verbeteren. Als u een bepaald niveau heeft bereikt, kunt u zich Sportief Wandelend aansluiten bij een wandelvereniging of er individueel op uittrekken.

Ook mensen met gezondheidsproblemen hebben veel baat bij regelmatig bewegen. Als u twijfelt of Sportief Wandelen iets voor u is, vraag er dan naar bij uw huisarts, sportarts of fysiotherapeut.

Voor meer algemene informatie over Sportief Wandelen kunt u bellen met de informatielijn *Nederland in Beweging!*. Ma. t/m vr. van 9 tot 21 uur: 0900-BEWEGEN (= 0900-2393436)

Wilt u ook Sportief Wandelen? Of gewoon een keer meedoen? Bel dan de Begeleider Sportief Wandelen bij u in de buurt:



Yakult



VSB

## **B      Cursus aanbod Sportief wandelen**

### **Cursus Begeleider Sportief Wandelen**

- Doel: Zelfstandig een groep Sportief Wandelen begeleiden en in staat zijn om:
  - Sportief Wandelen te beschrijven aan (potentiële) deelnemers
  - De relevante trainingsmogelijkheden van Sportief Wandelen in praktijk te brengen
  - Op basis van een wandeltest een trainingsprogramma voor een groep op te stellen
  - Een gevarieerde lange termijn planning voor een groep te maken, deze te evalueren en indien nodig bij te stellen
  - Deelnemers te werven en voor langere tijd te behouden voor Sportief Wandelen
  - Lokale en regionale samenwerking te zoeken
- Omvang: 1 dag
- Vooropleiding: MBvO, RSL-A, Cios, ALO, bondsopleiding of fysiotherapeut. Basiskennis fysiologie vereist, reanimatie-diploma aanbevolen.
- Inhoud: In de cursus wordt aandacht besteed aan de volgende items:
  - verouderingsprocessen
  - loopanalyse en loopscholing
  - trainingsvormen en oefenstof
  - organisatie wandelgroepen
  - opbouw trainingsprogramma's
- Maximum aantal deelnemers is 25
- Kerndocent: de heer M. Maas

### Cursus UKK Wandel testleider

- Doel: Zelfstandig kunnen uitvoeren van de UKK 2 km wandeltest bij groepen. Dat betekent:
  - Testresultaten kunnen berekenen
  - Testresultaten kunnen interpreteren
  - Op basis van de testresultaten advies kunnen geven
- Omvang: 3 dagdelen
- Vooropleiding: ALO, fysiotherapeut
- Inhoud: In de cursus wordt aandacht besteed aan de volgende items:
  - 1e dagdeel
    - toelichting op Sportief Wandelen in Nederland
    - ontwikkeling van de UKK wandeltest, positionering UKK wandeltest t.o.v. andere (sub) maximale testen
    - video UKK wandeltest
    - risico's en medische screening voor deelname aan de testen
  - 2e en 3e dagdeel
    - deelname wandeltest door cursisten
    - organisatie UKK wandeltest
    - praktijk afnemen UKK wandeltest
    - berekening testresultaten en nabespreking
    - interpretatie van testresultaten
    - trainingsadvisering op basis van testresultaten
    - toelichting praktische organisatie wandeltest
- Maximum aantal deelnemers is 25
- Kerndocent: de heer M. Maas