



## Gezonder ouder worden door voldoende beweging

### Waarom dit onderzoek?

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een parapluorganisatie waaronder diverse beweegprogramma's worden aangeboden.

Het betreft onder meer gymnastiek, zwemmen, fitness, yoga, spel & sport. De programma's worden meestal eenmaal per week aangeboden. MBvO bestaat sinds 1966 en is sindsdien breed geïmplementeerd in het hele land. Het doel van MBvO is het verbeteren van het zelfstandig functioneren van ouderen, zowel fysiek, mentaal als sociaal.

Momenteel nemen naar schatting meer dan 300.000 ouderen wekelijks deel aan de diverse vormen van MBvO. MBvO-gymnastiek (MBvO-gym) is de meest populaire vorm van MBvO en wordt doorgaans eenmaal per week uitgevoerd.

Tot op heden is er geen onderzoek gedaan naar de gezondheidswinst van deelname aan MBvO. In deze studies worden de effecten van MBvO-gym onderzocht en wordt ingegaan op de kansen en uitdagingen met betrekking tot de (verdere) implementatie van MBvO-gym.

### Doelen:

- Het onderzoeken van het verband tussen het daadwerkelijk beginnen met een beweegprogramma (waaronder MBvO-gym) en de motivatieredenen van ouderen (50-plus).

- Systematisch onderzoek van de literatuur naar de effectiviteit van beweegprogramma's waar het gaat om zelfredzaamheid en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van ouderen van 65-plus.
- Onderzoek naar de effecten van MBvO-gym ten aanzien van zelfredzaamheid, kwaliteit van leven en gezondheidsgerelateerde lichamelijke fitheid van personen van 65 tot 80 jaar.
- Onderzoek naar uitvalincidentie en determinanten van uitval in MBvO-gym in relatie tot diverse andere vormen van beweegprogramma's voor ouderen.
- Ontwikkeling van een sociaal-psychologisch model met betrekking tot behoud van beweeggedrag bij ouderen.
- Het geven van aanbevelingen ter verbetering van de effectiviteit en de kwaliteit van MBvO-gym met betrekking tot gezondheidsgerelateerde beweegstimulering en implementatie.

Maarten Stiggelbout<sup>1,3,4</sup>

Willem van Mechelen<sup>1,2</sup>

Marijke Hopman-Rock<sup>1,2,3</sup>

Mathieu de Greef<sup>1,2</sup>



Maarten Stiggelbout

- 1 Body@Work, Onderzoekscentrum Beweging, Arbeid en Gezondheid, TNO-VUmc
- 2 Afdeling Sociale Geneeskunde, Instituut voor Extramuraal Geneeskundig Onderzoek, VU medisch centrum
- 3 TNO Kwaliteit van Leven, Arbeid
- 4 Gezondheidsinstituut NIGZ

### Hoe is dit onderzoek uitgevoerd?

De startersverbanden en de motivatie van ouderen die deelnemen aan bewegingsprogramma's zijn onderzocht. Tegelijkertijd is er een systematisch

literatuuronderzoek uitgevoerd naar de effecten van beweegprogramma's voor ouderen op zelfredzaamheid en kwaliteit van leven.

Daarnaast zijn de effecten onderzocht van MBvO-gym op kwaliteit van leven, zelfredzaamheid en gezondheidsgerelateerde lichamelijke fitheid bij zelfstandig wonende ouderen van 65- 80 jaar.

De controle groep ontving een voorlichtingsprogramma, zonder aandacht voor voeding en bewegen.

Als laatste is er onderzoek uitgevoerd over de uitvalincidentie, moment van uitval en de mate waarin deelnemers die aan georganiseerde beweegprogramma's voor oude ouderen in Nederland deelnamen van het ene



Dit gebeurde door middel van een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek (RCT) bij ouderen met een relatief lage fitheid.

Het onderzoek is uitgevoerd in de provincies Drenthe en Zuid-Holland.

Via het Groningen Actief Leven Modelmethode (GALM) zijn 4,600 zelfstandig wonende personen tussen 65 tot 80 jaar oud benaderd om deel te nemen aan een initiële fitheidstest. Van de 721 personen die deelnamen zijn 386 (de minst fitte bij aanvang) uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. Ze zijn vervolgens aselekt verdeeld over de experimentele groep en de controlegroep. De experimentele groep kreeg eenmaal respectievelijk tweemaal per week MBvO-gym aangeboden.

beweegprogramma overstapten naar een andere beweegactiviteit.

Het betrof een prospectieve cohort studie (met metingen bij aanvang van deelname aan het betreffende programma en na zes maanden; N=1.725, response: 73%). Deelnemers waren zelfstandig wonende personen.



## Wat is er uitgekomen?

MBvO is een van de bekendste beweegprogramma's voor ouderen in Nederland. Aan MBvO nemen vooral veel oudere- en lager opgeleide ouderen en met name vrouwen deel.

Het aantal uitvallers van deelnemers in MBvO gedurende het eerste half jaar was relatief laag vergeleken bij de andere negen onderzochte beweegprogramma's. Van de MBvO-deelnemers die uitvielen, is 31% overgestapt naar een andere beweegactiviteit. Dit is vergelijkbaar met 'overstap'gedrag bij de andere beweegactiviteiten.

MBvO-deelnemers die andere beweegactiviteiten gingen doen, stapten vooral over naar wandelen, zwemmen, tennis en NIB-tv. Eenmaal per week deelname leidde op korte termijn niet tot verbetering van de ervaren gezondheid, de zelfredzaamheid of de kwaliteit van leven en gaf slechts beperkte effecten op diastolische bloeddruk, beenkracht en balans.

Tweemaal per week deelname aan MBvO leidde tot meer verbetering(en) van de gezondheid, vooral bij oudere en lichamelijk inactieve ouderen.

## Wat betekent dit voor de praktijk?

De enorme populariteit van MBvO, het uitgebreide netwerk van MBvO-docenten en MBvO-groepen bieden extra kansen om de vele (lichamelijk inactieve) ouderen in Nederland te bereiken.

Het is daarom van belang om de MBvO-docenten voor te lichten over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en in het bijzonder over de wijze hoe de MBvO-deelnemers gestimuleerd kunnen worden hieraan te voldoen.