

# **Evaluatie van kansrijke programma's om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen**

## **Fase 3**

C.J. Leemrijse  
L. Ooms  
C. Veenhof

ISBN 978-94-6122-094-3

<http://www.nivel.nl>

[nivel@nivel.nl](mailto:nivel@nivel.nl)

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2011 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

# 1 Samenvatting

## 1.1 Doelstelling

Nederlanders bewegen te weinig en te weinig intensief. Om inactieve Nederlanders in beweging te krijgen heeft de rijks overheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (VWS, 2006). In het kader van het NASB ontvangt een aantal “bewegingsarme” gemeentes vanaf 2008 subsidie van het ministerie van VWS, waarmee op gemeenteniveau sport- en beweegprogramma's kunnen worden ingezet om de ‘te weinig actieven’ onder de bevolking te stimuleren tot meer bewegen. Om gemeenten te ondersteunen in hun keuze voor een geschikt en kansrijk programma is in 2008 door het NIVEL een overzicht gemaakt van beweegprogramma's (In: “Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen”, Ooms et al., 2008). Deze programma's werden onder andere getoetst op hun relevantie, uitvoerbaarheid, effectiviteit met behulp van een toetsingsformulier. In 2009 werd het destijds ontwikkelde toetsingsinstrument met criteria aangepast tot een meer transparant en onderscheidend instrument met criteria en werd het overzicht van programma's geactualiseerd. Het onderhavige rapport presenteert de resultaten van de tweede update van gegevens in 2010.

## 1.2 Methode

Via verschillende kanalen is gezocht naar nieuwe beweegprogramma's. Via websites van universiteiten en hogescholen werden contactpersonen van faculteiten/vakgroepen die zich bezighouden met beweegprogramma's en/of het bevorderen van een gezonde leefstijl via e-mail benaderd. Alle regiocoördinatoren van provinciale sportraden, de hoofden Gezondheidsbevordering (GB) van de GGD, leden van de Nederlandse Vereniging voor Preventie en Gezondheidsbevordering (NVPG) en het NOC\*NSF zijn aangeschreven. Op de website en in de nieuwsbrief van NISB werd een oproep voor aanmelding van nieuwe beweegprogramma's geplaatst. Als voorwaarde om programma's op te nemen in het overzicht diende het programma ‘meer bewegen’ als belangrijk doel of middel te hebben, moest het programma een handleiding of protocol te hebben, minstens drie bijeenkomsten te omvatten en minstens drie keer zijn uitgevoerd. Aan alle programma-eigenaren is gevraagd om materiaal zoals handleidingen, stappenplannen, protocollen, onderzoeks- en voortgangsverslagen op te sturen, aan de hand waarvan hun programma kon worden beoordeeld. Aan de contactpersonen of programma-eigenaren van de beweegprogramma's van het NASB overzicht uit 2009, is via e-mail een verzoek gestuurd nieuwe ontwikkelingen ten aanzien van de empirische onderbouwing van het beweegprogramma aan het NIVEL toe te sturen. Ontwikkelingen zoals het herzien van een handleiding viel buiten het bestek van deze update.

Aan de hand van de verzamelde documenten werden zowel de nieuwe programma's als de aanvullingen op bestaande programma's beoordeeld met het toetsingsformulier waarin onder andere de onderdelen theoretische en empirische onderbouwing, uitvoerbaarheid, ervaringen uit de praktijk, procesevaluatie, beklijving en organisatorische randvoorwaarden aan de orde kwamen. Voor de methode van beoordeling wordt verwezen naar hoofdstuk 3 van dit rapport. Wel dient te worden opgemerkt dat bij de beoordeling van de empirische onderbouwing alleen is gekeken naar effecten die de programma's hebben op ‘meer bewegen’. Vele beweegprogramma's streven meerdere doelen na, zoals bijvoorbeeld een toename van gezondheid of een afname van lichaamsgewicht, maar evaluatie van deze uitkomstmaten viel buiten het bestek van de onderhavige beoordeling.

Om de objectiviteit en transparantie van het scoren met het toetsingsformulier te waarborgen werden alle programma's door twee onderzoekers (CJL & LO) gescoord. Om te controleren of de verzamelde

informatie compleet en goed geïnterpreteerd was, werden de ingevulde toetsingsformulieren vervolgens naar de programma-eigenaren gestuurd met de vraag of het programma zo goed werd weergegeven. Bij het opsturen van het ingevulde toetsingsformulier werden tevens algemene aanbevelingen gedaan om de kwaliteit en daarmee dus de score van het programma te verbeteren. Op deze manier werd getracht het toetsingsformulier niet alleen een beoordeling te laten zijn, maar tevens te laten dienen als stimulans om enkele aspecten van het beweegprogramma te verbeteren.

### **1.3 Resultaten**

Van de 44 nieuwe beweegprogramma's die werden aangemeld werden er uiteindelijk 15 in het overzicht met beweegprogramma's opgenomen. Van de 57 beweegprogramma's uit het overzicht van 2009 die werden aangeschreven hebben 35 programma-eigenaren (61%) gereageerd op de oproep nieuw materiaal voor de empirische onderbouwing te leveren. De programma-eigenaren leverden ofwel nieuw materiaal en nieuwe ontwikkelingen aan, ofwel meldden dat er zich binnen hun programma geen nieuwe ontwikkelingen hadden voorgedaan ten opzichte van vorig jaar.

In totaal werden er in deze tweede update 72 relevante (57 reeds bekende en 15 nieuwe) beweegprogramma's beoordeeld. Het overgrote deel van de programma's richt zich op meer onderdelen dan alleen het 'meer bewegen'. Uiteraard waren alle beweegprogramma's erop gericht om vaardigheden aan te leren die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen, maar ook meer dan de helft (n=51) van de programma's richt zich op het verbeteren van kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen (tabel 1.1).

Het merendeel van de programma's is erop gericht de jeugd aan het bewegen te krijgen (n=42). Twintig programma's richten zich vooral op mensen met overgewicht (jeugd en volwassenen). Achttien programma's richten zich op meerdere doelgroepen. Als per setting gekeken wordt zijn de meeste programma's uitgevoerd in de wijk (n=45) gevolgd door de setting school (n=37) en de setting sport (n=30).

Tabel 1.1: Aantal beweegprogramma's naar focus, doelgroep en setting

Type programma	Aantal programma's
Beweegprogramma	72
Informatievoorziening	51
Omgeving en beleid	37
Opleiding (train de trainer)	15
Meer dan 1 focus	46
<hr/>	
Doelgroep	
Jeugd	42
Mensen met overgewicht	20
Mensen met een chronische aandoening	14
Mensen met lage SES	10
Ouderen (55+)	8
Allochtonen	8
Meerdere doelgroepen	18
<hr/>	
Setting	
Wijk	45
School	37
Sport	30
Zorg	23
Meer dan 1 setting	45

### *Uitvoerbaarheid*

De uitvoerbaarheid van de beweegprogramma's is beoordeeld aan de hand van de praktische ondersteuning die de programma-eigenaar een potentiële gebruiker kan bieden en aan de hand van de informatie die bij het NIVEL beschikbaar was in de vorm van schriftelijk materiaal zoals handleiding, stappenplan, protocollen etc. Van het grootste deel van de beweegprogramma's (n=63; tabel 1.2) is de uitvoerbaarheid goed of zeer goed, dat wil zeggen dat voldoende informatie beschikbaar is om het programma uit te zetten op een nieuwe locatie. Van enkele beweegprogramma's is weinig informatie beschikbaar omdat het beleid is om alleen handleidingen uit te reiken aan deelnemers en/of handleidingen op maat te maken.

Tabel 1.2: Totaalscore uitvoerbaarheid

Uitvoerbaarheid		
Uitvoerbaarheid onvoldoende <sup>1</sup> (0)	Gezond Gewicht Familie Lekkerbek op bezoek	Vet lekker..lekker fit
Uitvoerbaarheid redelijk <sup>2</sup> (+)	Beweeg je Beter Big!Move Bewegen doe je zo! Club2Move	Ga voor Gezond! Judo op school Zo kan het ook!
Uitvoerbaarheid goed <sup>2</sup> (++)	ACTOR Be Interactive B-Slim kids Bewegen als Warming up voor re-integratie ClubExtra COACHmethode De klas beweegt! DOiT Gezond in de buurt in beweging Gezonde Leefstijl Go! Fit met power	Groep 6 on the move Ketenaanpak Actieve Leefstijl KNVB45+ Okido! RealFit SCALA SMALL <sup>3</sup> SportMix School en Sport Schooljudo Start to Run
Uitvoerbaarheid zeer goed <sup>2</sup> (+++)	Alle leerlingen actief Basisscholen zaalvoetbalcompetitie Beachvolleybal Bewegen op recept Bewegen valt goed! B-Fit Cool Moves Volley Club Fit 4 Utrrecht Communities in Beweging De beweegkuur Denken en Doen Evenwicht FietsFit Fithockey GALM In Balans Irun2BFit JUMP-in Kids for Fit	Kids in Balance Kies voor Hart en Sport KorfbalFit Lekker fit! Liever Bewegen Dan Moe Masters Trendweken Moving cultures Revalidatie, Sport en Beweging Scoren voor Gezondheid Schoolgolf sCOOLsport Slimkids Special heroes Sportieve school Trappen Scoort Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Via Vierdaagse whoZnext Yalp ouderen in beweging ZORGmethode

<sup>1</sup> Of niet te toetsen aan de hand van het beschikbare materiaal.

<sup>2</sup> Voor zover kan worden getoetst aan de hand van het beschikbare materiaal.

<sup>3</sup> SMALL maakt gebruik van het handboek van GALM, dat hier in de beoordeling is meegenomen.

### *Effecten op meer bewegen*

Bij 33 van de 72 beweegprogramma's is geen enkele effectmeting op het terrein van 'meer bewegen' gedaan (tabel 1.3). Bij 12 programma's is alleen een nameting gedaan onder de deelnemers, terwijl bij 17 beweegprogramma's een voor- en nameting werd uitgevoerd bij (alleen) de deelnemers. Negen beweegprogramma's zijn gecontroleerd onderzocht, dat wil zeggen door middel van een voor- en nameting van de mate van bewegen bij zowel de deelnemers als bij een controlegroep. Van één programma was onvoldoende informatie beschikbaar om het onderzoeksdesign te beoordelen.

Tabel 1.3: Soort effectmeting (design)

Soort effectmeting	Aantal programma's
Geen enkele effectmeting	33
Nameting bij deelnemers	12
Voor- en nameting bij deelnemers	17
Voor- en nameting bij deelnemers en controlegroep	9
Onbekend	1

Behalve dat de kwaliteit van het onderzoek erg verschilt tussen de programma's, bestaat er ook een grote variëteit in de methodiek om de effectiviteit op het beweggedrag te bepalen. Zo wordt er o.a. gebruik gemaakt van verschillende soorten vragenlijsten, interviews (telefonisch of op locatie) en stappentellers.

Van de 26 bewegprogramma's waarvan het gehanteerde onderzoeksdesign sterk genoeg was (minimaal een voor- en nameting bij de interventiegroep) werd het gevonden effect geclassificeerd. Bij 18 bewegprogramma's werden positieve effecten gevonden op het bewegen en bij 12 van deze 18 programma's zijn de effecten statistisch significant (tabel 1.4). Bij vijf programma's werden significant positieve effecten gevonden in een gecontroleerd design.

Tabel 1.4: Effectiviteit voor programma's die minimaal met een voor- en nameting bij de deelnemers zijn onderzocht

Effectiviteit	Bewegprogramma
Significant positieve effecten op bewegen (++++)	COACHmethode Fiets-Fit JUMP in Revalidatie Sport en bewegen Start to Run
Sterke aanwijzingen voor positief effect op bewegen (+++)	Alle leerlingen actief! Be Interactive Bewegen valt goed De beweegkuur Gezond in de buurt in beweging Okido! Scoren voor gezondheid SMALL
Aanwijzingen voor positief effect op bewegen (++)	Big!Move Denken en doen GALM Gezond gewicht IRun2BFit
<i>Effect op bewegen kan niet worden aangetoond (+/-)</i>	<i>Bewegen op recept DOiT Judo op school Lekker fit! Masters Trendweken Moving cultures RealFit ZORGmethode</i>

### *Ervaringen uit de praktijk*

Van 13 beweegprogramma's is in het beschikbare materiaal geen enkele getalsmatige informatie gevonden over de ervaringen van de professionals, ervaringen van de deelnemers en/of over de compliance van deelnemers (tabel 1.5). Ook is van deze programma's niet duidelijk op hoeveel locaties het programma reeds uitgevoerd was. Voor 36 beweegprogramma's zijn één of twee onderdelen van de ervaringen uit de praktijk positief gescoord. Slechts voor vier beweegprogramma's kunnen al deze onderdelen worden teruggevonden, terwijl 19 programma's op drie van deze vier onderdelen positief scoren.

Tabel 1.5: Ervaringen uit de praktijk

Totaalscore	Programma	
0	Basisscholen zaalvoetbalcompetitie Beweeg je beter Bewegen doe je zo! B-Slim kids Club2Move Gezonde Leefstijl	JUMP-in Schoolgolf Slimkids Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Vet lekker... lekker fit Via Vierdaagse
+	Club Fit 4 Utrecht De familie Lekkerbek op bezoek Ga voor Gezond! Gezond gewicht Go! Fit met power IRun2BFit Ketenaanpak Actieve Leefstijl Kids for Fit Kids in Balance KNVB 45+	KorfbalFit Lekker fit! Scoren voor Gezondheid School en Sport Schooljudo sCOOLsport Special heroes Sportieve school Trappen Scoort WhoZnext Zo kan het ook!
++	Alle leerlingen Actief! Beachvolleybal ClubExtra Communities in Beweging (CiB) Denken en Doen DOiT Evenwicht Gezond in de buurt in beweging Groep 6 on the move	Liever Bewegen Dan Moe Moving cultures Realfit Revalidatie, Sport en Bewegen SportMix SMALL
+++	ACTOR Be Interactive Bewegen als warming up voor re-integratie Bewegen valt goed! B-Fit Big!Move COACH methode Cool Moves Volley (CMV) De beweegkuur	Fiets-Fit Fithockey GALM In Balans Judo op school Kies voor Hart en Sport Masters Trendweken Okido! SCALA ZORGmethode
++++	Bewegen op Recept De klas beweegt! Start to Run Yalp beweegprogramma voor ouders	

### *Totaalbeoordeling van beweegprogramma's*

Bij het bepalen van de totaalbeoordeling worden uiteindelijk alleen de items effectiviteit, uitvoerbaarheid en ervaringen uit de praktijk meegenomen. Effectiviteit is daarbij het onderscheidend criterium, terwijl goede uitvoerbaarheid als voorwaarde wordt gesteld. Goede ervaringen uit de praktijk kunnen een programma vanuit de laatste categorie (categorie IV) één categorie hoger 'tillen', naar categorie III. De overige onderdelen van het toetsingsformulier werden wel beoordeeld en beschreven in het rapport, maar tellen niet mee in de totaalbeoordeling.

Van vijf programma's zijn door middel van gecontroleerd effectonderzoek significant positieve effecten op 'meer bewegen' aangetoond, terwijl zij een goede uitvoerbaarheid hebben waar het ondersteuning van de organisatie en beschikbare materialen betreft (tabel 1.6). Deze vijf programma's worden aangeduid als categorie I en dus als meest kansrijke beweegprogramma's om mensen meer te laten bewegen.

Tabel 1.6: Beweegprogramma's uit categorie I

Categorie I	Setting	Doelgroep
COACH methode	Wijk, zorg, werk	Alle doelgroepen
Fiets-Fit	Wijk, sport, werk	Volwassenen
JUMP-in	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, kinderen met lage SES; kinderen met overgewicht
Revalidatie, Sport en Bewegen	Zorg	Volwassen en jeugd die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn
Start to Run	Sport	Volwassenen

Achter deze eerste categorie volgt een groep van acht programma's waarvoor sterke aanwijzingen bestaan dat ze positief effect hebben op 'meer bewegen'. Ook van deze programma's, welke worden aangeduid als categorie II, is de uitvoerbaarheid goed (tabel 1.7).

Tabel 1.7: Beweegprogramma's uit categorie II

Categorie II	Setting	Doelgroep
Alle leerlingen Actief!	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht
Be Interactive	Wijk, sport	Allochtone vrouwen vanaf 18 jr.; allochtone vrouwen met diabetes, depressie, overgewicht
Bewegen valt goed!	Wijk	Allochtonen 45+
De beweegkuur	Wijk, zorg, sport	Mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico
Gezond in de buurt in beweging	Wijk	Mensen met een lage SES
Okido!	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht
SMALL	Wijk	Volwassenen 55+
Scoren voor Gezondheid	School	Groep 6-8 van basisonderwijs; groep 6-8 van achterstandsscholen

Categorie III wordt gevormd door 18 programma's (tabel 1.8). Voor drie van deze 12 programma's bestaan aanwijzingen dat ze een positief effect hebben op 'meer bewegen', maar is dit nog niet in een voldoende sterk onderzoeksdesign aangetoond. Van de overige 15 programma's is geen onderzoek naar bewegingseffecten gedaan of werd alleen een nameting verricht. De reden dat deze programma's toch in categorie III zijn opgenomen is dat zij goed scoren op uitvoerbaarheid en goede ervaringen uit de praktijk kunnen aangeven.

Tabel 1.8: Beweegprogramma's uit categorie III

Categorie III	Setting	Doelgroep
ACTOR <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+
Beachvolleybal <sup>1</sup>	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen
B-Fit <sup>1</sup>	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht
Bewegen als warming up voor re-integratie <sup>1</sup>	Wijk, Zorg, Werk	Langdurig uitkeringsgerechtigden
Bewegen op Recept <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Volwassenen met chronische aandoening; volwassenen met lage SES; allochtonen
Cool Moves Volley (CMV) <sup>1</sup>	School, sport	Jeugd 5-12 jaar
De klas beweegt! <sup>1</sup>	School	Alle basisschoolleerlingen
Denken en Doen	Wijk, sport	Volwassenen 55+
Fithockey <sup>1</sup>	Sport	Volwassenen 55+, volwassenen 55+ met een chronische aandoening
GALM	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
In Balans <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Ouderen 70+ die vaak vallen, zich onzeker op de been voelen en/of mobiliteitsproblemen hebben
IRun2BFit	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht
Judo op school <sup>1</sup>	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs
Kies voor Hart en Sport <sup>1</sup>	Wijk, School, Sport	Groep 6-8 basisonderwijs
Masters Trendweken <sup>2</sup>	Wijk, sport	Volwassenen 55+
SCALA <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Volwassenen 55+ met een chronische aandoening of handicap
Yalp, beweegprogramma voor ouderen <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
ZORGmethode <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Volwassenen met een chronische aandoening

<sup>1</sup> O.b.v. een goede uitvoerbaarheid (minstens ++ ) en goede ervaringen uit de praktijk (minstens +++ ) zijn deze programma's bij de achtervolgers opgenomen, terwijl er geen effectmeting is gedaan, alleen een nameting is uitgevoerd, of er in een effectmeting geen positieve resultaten werden gevonden.

<sup>2</sup> Bewegingsstimulerend programma, dat wil zeggen niet noodzakelijk 3 of meer beweegbijeenvolgen

In categorie IV zijn de overige 41 beweegprogramma's opgenomen (tabel 1.9). Bij 29 van deze beweegprogramma's is nog geen enkele effectmeting ten aanzien van 'meer bewegen' uitgevoerd. Bij vier van de 41 beweegprogramma's is alleen een nameting verricht onder de deelnemers en van twee programma's is het onderzoeksdesign niet te beoordelen. Bij vier van de 41 programma's is wel effectonderzoek gedaan, maar werden (nog) geen positieve effecten gevonden. Voor twee programma's zijn wel positieve effecten op bewegen in een effectevaluatie gevonden, maar de uitvoerbaarheid van beide programma's scoort onvoldoende, waardoor de programma's niet in categorie III maar in categorie IV terecht komen.

Tabel 1.9: Beweegprogramma's uit categorie IV

Categorie IV	Setting	Doelgroep
Basisscholen zaalvoetbal-competitie <sup>1</sup>	Wijk, Sport, school	
Beweeg je Beter <sup>1</sup>	Wijk, zorg, sport	Volwassenen met chronische aandoeningen of 'vage' klachten en/of die geactiveerd moeten worden; lage SES; allochtonen; overgewicht
Bewegen doe je zo! <sup>1</sup>	School	
Big!Move <sup>5</sup>	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar; allochtonen; mensen met chronische aandoeningen, overgewicht, lage SES
B-Slim kids <sup>1</sup>	School	Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES
ClubExtra <sup>1</sup>	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegingsachterstand
Club 2 Move <sup>2</sup>	Wijk, school	Jeugd 10-18 jaar
Club Fit 4 Utrecht <sup>2</sup>	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar
Communities in Beweging (CiB) <sup>2</sup>	Wijk, zorg, school	Alle doelgroepen
De familie Lekkerbek op bezoek <sup>1</sup>	Wijk	Jeugd 0-13 jaar
DOiT <sup>4</sup>	School	VMBO leerlingen
Evenwicht <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Ga voor Gezond! <sup>3</sup>	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Gezonde Leefstijl <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Turkse en/of Marokkaanse vrouwen
Gezond gewicht <sup>5</sup>	Wijk, zorg	Allochtone vrouwen met overgewicht
Go! Fit met power <sup>1</sup>	Sport	Volwassenen die willen afvallen
Groep 6 on the move <sup>3</sup>	School	Groep 6 van basisonderwijs
Ketenaanpak Actieve Leefstijl <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Mensen met een chronische aandoening
Kids for Fit <sup>1</sup>	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES
Kids in Balance <sup>1</sup>	School	Jeugd 10-12 jaar
KNVB 45+ <sup>1</sup>	Sport	45+ (ex)voetballers
KorfbalFit <sup>1</sup>	Sport	(ex)korfballers van 35-60 jaar
Lekker fit! <sup>4</sup>	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten
Liever Bewegen Dan Moe <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Volwassenen; 55+; volwassenen met risico op depressie; mensen met lage SES
Moving cultures <sup>4</sup>	School	VMBO leerlingen
Realfit <sup>4</sup>	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht
Slimkids <sup>1</sup>	Wijk	Jeugd 9-12 jaar met overgewicht
Special Heroes <sup>1</sup>	Zorg, school, wijk, sport	jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking
Sportieve school <sup>1</sup>	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar
SportMix <sup>1</sup>	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend en gebruik makend van speciaal onderwijs
School en Sport <sup>1</sup>	School, sport	Jeugd 8-12 jaar
Schoolgolf <sup>1</sup>	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar

Vervolg tabel 1.9

Categorie IV	Setting	Doelgroep
Schooljudo <sup>1</sup>	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar
sCOOLsport <sup>1</sup>	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Trappen Scoort <sup>1</sup>	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 <sup>e</sup> & 2 <sup>e</sup> klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 <sup>e</sup> & 2 <sup>e</sup> klas VMBO; 1 <sup>e</sup> & 2 <sup>e</sup> klas praktijkonderwijs
Van klacht naar kracht <sup>2</sup>	Zorg, wijk	Patiënten met een lage SES, chronische pijn- en of vermoeidheidsklachten, overgewicht, diabetes, depressie
Vet Cool Gezond <sup>1</sup>	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht
Vet lekker... lekker fit <sup>1</sup>	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Via Vierdaagse <sup>1</sup>	Sport	Deelnemers (debutanten) Nijmeegse vierdaagse
WhoZnext <sup>1</sup>	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO
Zo kan het ook! <sup>1</sup>	Wijk, zorg	Mensen met een verstandelijke handicap

<sup>1</sup> Geen enkele effectmeting op 'meer bewegen'.

<sup>2</sup> Alleen een nameting onder de deelnemers.

<sup>3</sup> Design niet te achterhalen.

<sup>4</sup> wel onderzoek gedaan maar geen positieve effecten gevonden.

<sup>5</sup> Er zijn voor dit programma's wel aanwijzingen voor positieve effecten gevonden, maar de uitvoerbaarheid scoorde niet voldoende om het in categorie III op te nemen.

#### *Overige initiatieven om meer bewegen te stimuleren*

In deze derde ronde van het beoordelen van beweegprogramma's voor het overzicht voor gemeenten werden meerdere programma's aangemeld die door middel van een (digitaal) pasje kinderen de mogelijkheid bieden om gratis of tegen gereduceerd tarief kennis te laten maken met sport. Sport2U, Jeugdsportpas en Sportzappcard zijn allen initiatieven bestaande uit een website met onder andere een overzicht van sportmogelijkheden in de buurt. Naast deze sportpasjes zijn er ook verschillende omgevingsgerichte interventies gevonden zoals Sprankelplekken (Jantje Beton), KOMPAN playgrounds, Nijha, Cruyff courts, Richard Krajčiek playgrounds, Zoneparc en Natuursprong. Dit zijn allen initiatieven die op hun eigen wijze een plein, speelplaats of ander (natuur) terrein opnieuw inrichten en toegankelijk maken voor kinderen uit de buurt. Daarnaast zijn twee programma's aangemeld die zich primair richten op het trainen van begeleiders en verzorgers van kinderen, 'Beweegkriebels' en 'Beweegplezier vanaf 4'. Deze programma's ondersteunen leerkrachten, groepsleiding en sport- en spelbegeleiders in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en verantwoord spel- en beweegaanbod. Tenslotte zijn er ook een aantal programma's te noemen die meer bewegen als uiteindelijke doelstelling hebben en dit nastreven door met name de randvoorwaarden voor meer bewegen te creëren. Bij deze programma's zijn het aansluiten bij het lokale en/of landelijke politieke beleid en het actief betrekken van relevante organisaties of personen bij bewegen van groot belang.

Bovengenoemde soorten programma's (sportpasjes, omgevingsgerichte interventies, train de trainerprogramma's en randvoorwaardelijke programma's) voldoen niet aan de intakecriteria van 3 bijeenkomsten of activiteiten met de doelgroep. Daarbij is het toetsingsinstrument ook niet geschikt is om deze initiatieven te beoordelen aangezien de primaire doelstelling vaak niet het 'meer bewegen' betreft. Beoordeling van deze projecten vergt dan ook een andere procedure dan de hier gehanteerde. De programma's worden daarom niet in de lijst met beweegprogramma's opgenomen.

## 1.4 Conclusie

Dit onderzoek geeft een goed overzicht van de zeer diverse sport- en beweegprogramma's die in Nederland beschikbaar zijn om mensen meer aan het bewegen te krijgen, en biedt inzicht in de kwaliteit van deze 72 programma's. Aan de hand van deze resultaten kan NISB een goed onderbouwd overzicht maken van kansrijke beweegprogramma's. Gemeenten kunnen uit dit overzicht kiezen welk beweegprogramma geschikt is voor hun eigen specifieke doelen en populatie. Op dit moment lijken er vijf programma's bewezen effectief, goed uitvoerbaar en dus het meest kansrijk te zijn. Geconcludeerd kan worden dat er nog veel aandacht nodig is voor het onderbouwen van de bestaande beweegprogramma's om de meer en minder effectieve programma's van elkaar te kunnen onderscheiden. Doordat naar veel programma's nog geen effectonderzoek is verricht, is niet altijd goed in te schatten hoe kansrijk een programma is in het bevorderen van meer lichaamsbeweging. De in dit rapport gepresenteerde indeling in categorieën van programma's naar mate van kansrijkheid is dan ook een tijdelijke indeling, die zal veranderen wanneer meer programma's verder worden ontwikkeld en onderzocht. Doordat ingevulde toetsingsformulieren aan programma-eigenaren zijn opgestuurd, werkt de beoordeling in het kader van dit onderzoek tevens als stimulans om enkele aspecten van het beweegprogramma te verbeteren.

## **1.5 Aanbevelingen**

### *Bundelen van kennis*

Er is in Nederland een veelheid aan beweegprogramma's die gemeenten kunnen inzetten om hun burgers aan het bewegen te krijgen. Hoewel de programma's onderling wel verschillen vertonen is er ook veel overlap. Het bundelen van kennis en het doorontwikkelen en onderbouwen van enkele goede bestaande programma's verdient de voorkeur boven het ontwikkelen van steeds nieuwe programma's.

### *Effectevaluatie*

Er is nog te weinig goed onderzoek gedaan naar de effecten van de beweegprogramma's. Voordat echt iets kan worden gezegd over de mate waarin een programma kansrijk is om meer bewegen te bevorderen, moet goed gecontroleerd effectonderzoek zijn uitgevoerd door een ervaren en vooral onafhankelijk onderzoeksinstituut. Onderzoek waarbij ook een controlegroep wordt meegenomen verdient daarbij de voorkeur omdat beweeggedrag ook aan verandering in de tijd of seizoen onderhevig kan zijn. Uiteindelijk doel van alle initiatieven in het kader van het NASB is natuurlijk om mensen tot een blijvende actieve leefstijl aan te zetten. Het is daarom relevant om vooral ook de lange termijn effecten mee te nemen in de evaluatie van een programma. Ook de ontwikkeling en keuze van goede meetinstrumenten behoeven aandacht. Bij voorkeur worden bij de evaluatie van beweegprogramma's vergelijkbare meetinstrumenten gebruikt zodat de effecten van programma's ook onderling kunnen worden vergeleken. De database Monitoring & Evaluatie Kompas van NISB waarin bruikbare vragenlijsten en/of meetinstrumenten zijn gebundeld kan daarbij een hulpmiddel zijn.