



# LEKKER ACTIEF

*RESULTATEN VAN HET PROGRAMMA*



vzw OKRA-SPORT+

**KU LEUVEN**

met input van het departement Bewegingswetenschappen



Vlaamse  
overheid



DVV  
verzekeringen



VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

**KU LEUVEN**  
PortaAL

**WSM**  
We Social Movements

goed  
thuiszorgwinkel

## COLOFON

### **Resultaten van het programma 'lekker actief'**

**Redactie:** vzw OKRA-SPORT+

**Werkten mee:** KU Leuven departement  
bewegingswetenschappen

**Verantwoordelijke uitgever:** Ingrid Peeters,  
Haachtsesteenweg 579 - 1030 Schaarbeek

**Druk:** Gevaert

**Oplage:** 250 exemplaren

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd.

## VOORWOORD

OKRA-SPORT+ bouwde de voorbije jaren heel wat expertise op in het werken met projecten. Het doel van deze projecten is zoveel mogelijk senioren aan het bewegen krijgen, hun conditie op te bouwen om zo gezondheidseffecten te realiseren en hen toe te leiden naar een regelmatige sportbeoefening in clubverband.

Met deze concrete en laagdrempelige projecten bereiken we een grote, diverse groep senioren (van de niet-fysiek actieve tot de sportieve senioren) en genereren we een positief effect op de gezondheid. Het inzetten van vrijwillige leeftijdsgenoten heeft daarenboven ook een grote invloed op de deelname en het resultaat. Door het grote netwerk van OKRA-SPORT+, verspreid over heel Vlaanderen, met geëngageerde vrijwilligers kunnen we sterke projecten met een ruim bereik neerzetten.

Uit het sociaalwetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd in 2010 door OKRA-SPORT in samenwerking met KU Leuven, naar sportdeelname en sportbehoeften van 55-plussers in Vlaanderen (gepubliceerd in het boek "Ouderen in-actie(f)") blijkt onder andere dat gezondheid een belangrijke motivatie is voor senioren om fysiek actief te zijn en deel te nemen aan sport- en vrijetijdsgerichte activiteiten.

Gezonde voeding, regelmatig bewegen en doorbreken van langdurigzitten zijn belangrijke determinanten in functie van de algemene gezondheid.

De keuze voor een integraal gezondheidsproject 'lekker actief' was dan ook een voor de hand liggende keuze, voortbouwend op de succesfactoren van de voorgaande projecten Elke stap telt, Elke trap telt, Elke club telt en Veilig elektrisch fietsen. Het project 'lekker actief' liep in de periode van 2017 (voorbereiding) – 2018 en 2019 (uitvoering) tot 2020 (evaluatie).

Ook in dit project vonden we opnieuw een samenwerking met de KU Leuven, ze deden onderzoek naar de effecten van het project op de fysieke activiteit, slaap, gezondheid en groepsgevoel.

De inzet van de vele lokale vrijwilligers is een voorwaarde voor het welslagen van onze projecten en tevens één van de wetenschappelijk aangetoonde succesfactoren.

Mede dankzij deze symbiose kunnen we ook vandaag een mooi eindrapport presenteren van het project 'lekker actief'.

Ingrid Peeters

Directeur OKRA-SPORT+

# INHOUD

---

Voorwoord

<b>Nood aan ‘lekker actief’?</b>	6
Diverse onderzoeken tonen aan dat er op vlak van beweging en gezonde voeding bij de doelgroep ouderen nog best wat sensibilisering nodig is.	
Kunnen we er iets aan doen?	
Kan OKRA-SPORT+ er iets aan doen?	
<b>Omschrijving project ‘lekker actief’</b>	10
Beweging	
Doorbreken sedentair gedrag	
Voeding	
<b>Doelstellingen van het project</b>	13
Wie wilden we bereiken?	
Wat wilden we bereiken?	
Hoe wilden we dit bereiken?	
<b>Aanpak van het project</b>	14
Vorbereidende fase (2016 – 2017)	
Testfase (voorjaar 2017)	
Info en vorming (2017-2018-2019)	
Uitvoeringsfase (2018 – 2019)	
Onderzoek effecten	
Evaluatiefase	
<b>Profiel deelnemers</b>	17
<b>Evaluatie van het project door deelnemers en trekkers</b>	21
Het evaluatieformulier ‘deelnemers’	
Het evaluatieformulier ‘trekkers’	

<b>Evaluatie en effecten van het programma op fysieke activiteit, slaap, gezondheid en groepsgevoel (KU Leuven)</b>	29
Samenvatting effecten onderzoek	
Deel 1. Methodologie	31
Deel 2. Deelnemers	32
Achtergrond van de deelnemers	
Kenmerken van de deelnemers aan 'lekker actief' in de studie	
Fysieke en sedentaire activiteit	
Slaap	
Welbevinden	
Gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven	
Motivatie deelnemers 'lekker actief'	
Deel 3. Evaluatie programma 'lekker actief'	42
Deel 4. Effecten 'lekker actief'	44
Fysieke activiteit	
Sedentaire activiteit	
Slaap	
Welbevinden	
Gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven	
Groepsgevoel	
Ontwikkeling van de formele trekker	
Ontwikkeling van de informele trekkers	
Identificatie met wandelgroep	
Conclusie	55
Dank- en slotwoord van de onderzoekers	57
Dank- en slotwoord vanuit OKRA-SPORT+	58
Referenties	59

# NOOD AAN 'LEKKER ACTIEF'?

---

In 2016 gingen we van start met het project 'lekker actief'. De eerste vraag die we ons toen stelden: Is er wel nood aan dergelijk integraal gezondheidsproject als 'lekker actief'? Het antwoord was even kort als simpel: Ja! De tweede vraag was: Kunnen we als senior en/of als sportfederatie aan de nood tegemoet komen? Het antwoord was andermaal: Ja!

Dus was het een evidentie om aan de slag te gaan.

Hieronder zetten we even het denkproces op een rijtje.

## 1. DIVERSE ONDERZOEKEN TONEN AAN DAT ER OP VLAK VAN BEWEGING EN GEZONDE VOEDING BIJ DE DOELGROEP OUDEREN NOG BEST WAT SENSIBILISERING NODIG IS.

### *VOOR WAT BETREFT BEWEGING 'INCLUSIEF SPORTBEOEFENING':*

Een groot deel van de ouderen beweegt te weinig om hun huidige gezondheid te behouden of te versterken.

Volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Gezondheidsenquête van 2018 bewegen ouderen vanaf de leeftijd van 65 jaar idealiter minstens 150 minuten per week aan matige intensiteit of minstens 75 minuten per week aan hoge intensiteit (of een combinatie van beide intensiteiten voor minstens 150 minuten per week). De gemiddelde oudere in Vlaanderen (64 %) met een leeftijd tussen 65 en 74 jaar, beweegt minstens 150 minuten (2,5 uur) per dag matig tot hoog intensief. Het aantal ouderen (>75 jaar) dat deze beweegnorm haalt, daalt naar 40 %.

Wat sportparticipatie betreft, zien we in de resultaten van de participatiesurvey van 2014 van Prof. dr. Marc Theeboom dat de sportparticipatie van ouderen daalt bij het ouder worden:

- ❖ 49,3 % bij de 55-64 jarigen
- ❖ 31 % bij de 65-74 jarigen
- ❖ 19,7 % bij de 75-86 jarigen

### *VOOR WAT BETREFT GEZONDE VOEDING:*

Hoewel ouderen op vlak van consumptie van fruit en groenten beter scoren dan de jongere leeftijdsgroepen blijkt toch dat een grote meerderheid de aanbevolen norm niet haalt.

Uit de Gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat in het Vlaams Gewest in de leeftijdsgroep van 65-74 jaar 16 % en in de leeftijdsgroep van +75 jaar 8 % de aanbevolen hoeveelheid dagelijks fruit en groenten eet.

Wat de consumptie van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water betreft is het percentage het laagst (24 %) in de oudste leeftijdsgroep.

### *VOOR WAT BETREFT SEDENTAIR GEDRAG OF LANGDURIG ZITTEN:*

Ouderen behoren tot de groep met veel algemeen sedentair gedrag (i.e. lang stilzitten).

In de Factsheet sedentair gedrag van VIGeZ (het huidige Vlaams Instituut Gezond Leven) lezen we:

Bij volwassenen zijn er ook een aantal groepen waarin het sedentair gedrag hoger ligt:

- ❖ Het totaal sedentair gedrag ligt hoger bij volwassenen jonger dan 24 jaar en ouder dan 60 jaar, volwassenen met een hoger opleidingsniveau, volwassenen met een zittend beroep, volwassenen zonder kinderen, volwassenen zonder rijbewijs en volwassenen zonder partner.
- ❖ Volwassenen op middenleeftijd en volwassenen met een lager opleidingsniveau kijken meer tv. Bij ouderen (65+) geldt dit voor de jongere ouderen, ouderen met functionele beperkingen, ouderen met een lagere socio-economische status en ouderen zonder partner.

Het risico op sedentarisme verhoogt merkbaar vanaf 65 jaar: de daling in activiteit wordt dan aanzienlijk groter dan de gemiddelde daling die vanaf 25 jaar wordt vastgesteld. Risicogroepen zijn ouderen met een laag inkomen en opleidingsniveau, de oudste ouderen, senioren in woonzorgcentra, senioren met een ziekte of handicap, vrouwen en geïsoleerde ouderen. Deze groepen zijn zich het minst bewust van de aanbevelingen omtrent beweging.

## **2. KUNNEN WE ER IETS AAN DOEN?**

### *VOOR WAT BETREFT BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG:*

Er is aangetoond dat het mogelijk is personen met veel sedentair gedrag van alle leeftijden fysiek actiever te maken. Een minder sedentair én matig fysiek actief leven blijkt voldoende om goede effecten op het fysiologisch functioneren en andere fitheidsfactoren te bekomen. De grootste effecten worden geboekt bij individuen die van het laagste niveau van fysieke activiteit opschuiven naar het daaropvolgende niveau van fysieke activiteit. M.a.w. zelfs het bevorderen van laag intensieve activiteiten helpt om de kwaliteit van leven te versterken. Daarnaast zijn er ook positieve mentale gezondheidseffecten.

In de conclusies van het sociaalwetenschappelijk onderzoek naar sportdeelname en sportbehoeften van

55-plussers in Vlaanderen (Ouderen in-actie(f)) van Prof. dr. Jeroen Scheerder lezen we daarenboven dat dankzij regelmatige sportdeelname sportende 55-plussers over het algemeen vaker aan de richtlijnen voor gezondheids- en welzijnsbevorderende beweging voldoen dan niet-sportende 55-plussers (70 % versus 33 %). Bij een grote groep niet-fysiek actieve ouderen is er ook nog steeds een gebrek aan informatie over de positieve effecten van beweging op de gezondheid.

### ***VOOR WAT BETREFT VOEDING:***

Een gebrek aan informatie is één van de oorzaken van een ongezond voedingspatroon. Ook de fysieke en sociale omgeving en het beleid beïnvloeden het voedingspatroon.

Uit grote reviewstudies blijkt dat educatie over voeding en beweging een effectieve strategie is om kennis, attitude en gedrag te beïnvloeden (Contento I. (2007) Nutrition education: linking research, theory, and practice).

## **3. KAN OKRA-SPORT+ ER IETS AAN DOEN?**

In het verleden organiseerde OKRA-SPORT (sinds 2017 OKRA-SPORT+) al projecten met als doel zoveel mogelijk senioren in beweging te zetten en de conditie op te bouwen om zo gezondheidseffecten te realiseren en senioren toe te leiden naar regelmatige sportbeoefening in clubverband.

### ***ELKE STAP TELT***

In 2009 – 2010 lanceerde OKRA-SPORT het project Elke stap telt met steun van de Vlaamse kabinetten Volksgezondheid en Sport. Met dit project wilde OKRA-SPORT zowel de (nog) niet (fysiek) actieve senioren als de sportieve senioren met een heel concreet programma bereiken. Dit project liep in samenwerking met de KU Leuven en VIGeZ. KU Leuven stond in voor de ontwikkeling van het stappenprogramma, VIGeZ voor de (gespreks)technieken om niet-actieve senioren te motiveren om deel te nemen en voor de procesevaluatie.

Het project kende een groot succes. 400 lokale OKRA-trefpunten en 20 woonzorgcentra bestelden een wandelbox en gingen aan de slag met het project. Meer dan 7 000 senioren namen deel aan het project waaronder meer dan 2 000 niet (fysiek) actieve senioren.

De succesfactoren van dit project lagen in hoofdzaak in het groepselement en de begeleiding door leeftijdsgenoten.

De resultaten werden gemeten door onderzoekers van de KU Leuven. Ook hier scoorde het project uitstekend.

- ❖ De deelnemers aan het project scoorden na tien weken merkbaar beter op de fysieke conditietest.
- ❖ Ze gaven ook aan dat ze zich lichamelijk en mentaal beter voelden en minder last hadden van angstgevoelens.



- ❖ Hun autonome motivatie nam ook sterk toe.
- ❖ Het langetermijneffect werd eveneens aangetoond. Ook na één jaar stelden de onderzoekers nog steeds een stijging van het resultaat op de conditietest vast. Een bewijs dat de deelnemers ook na de tien weken zijn blijven bewegen en deelnemen aan de groepsactiviteiten!

In functie van het preventieve gezondheidsbeleid in Vlaanderen werd een lijst opgesteld met een overzicht van evidence based projecten, projecten waarvan de effecten van de gebruikte methodieken werden aangetoond. Elke stap telt staat ook op deze lijst en het project wordt nog steeds door diverse organisaties geïmplementeerd. Het project werd intussen ook in twee gevangenissen in Vlaanderen (Brugge en Beveren) gelanceerd.

### *ELKE TRAP TELT*

Dit project bouwde verder op het vorige project en werd uitgerold in 2012. De focus lag op het stimuleren van het fietsgebruik en dit zowel voor de klassieke fiets als de hometrainer. Het stappen werd dus vervangen door trappen en dezelfde succesvolle methodieken werden gebruikt. 122 trefpunten en 46 woonzorgcentra tekenden in op dit project. Er namen 4 599 senioren deel waarvan 928 die voorheen een weinig of niet-actief leven leidden.

### *CONCLUSIES*

- ❖ Voorbije acties tonen aan dat werken met een heel concreet project succesvol is. Met concrete en laagdrempelige projecten bereiken we een grote groep senioren (zowel de niet (fysiek) actieve als de sportieve) en genereren we een positief effect op de gezondheid. Het inzetten van vrijwilligers, leeftijdsgenoten, heeft daarenboven ook een grote invloed op de deelname en op het resultaat. Via het grote netwerk van OKRA-SPORT+, verspreid in heel Vlaanderen, met geëngageerde vrijwilligers (succesfactoren in de vorige projecten) kunnen we opnieuw een sterk project neerzetten.
- ❖ Uit het sociaalwetenschappelijk onderzoek naar sportdeelname en sportbehoeften van 55-plussers in Vlaanderen (Ouderen in-actie(f)) van Prof. dr. Jeroen Scheerder) blijkt dat gezondheid een belangrijke motivatie is voor senioren om fysiek actief te worden en deel te nemen aan sport- en vrijetijdsgerichte activiteiten.
- ❖ Gezondheidsbevordering omvat werken aan diverse facetten waaronder gezonde beweging, evenwichtige voeding en het doorbreken van sedentair gedrag.

OKRA-SPORT+ beschikt over het netwerk en de ervaring en koos er dan ook voor om opnieuw een concreet project uit te werken, in samenwerking met partners, dat inspeelt op bovenstaande facetten.

# OMSCHRIJVING PROJECT 'LEKKER ACTIEF'

---

In het project 'lekker actief' bieden wij de drie facetten die een invloed hebben op de gezondheid namelijk voldoende beweging, doorbreken van sedentair gedrag en gezonde voeding als een geïntegreerd geheel aan. Net als bij de voorgaande projecten Elke stap telt, Elke trap telt, Elke club telt en Veilig elektrisch fietsen werken we met een afgelijnd, concreet en in tijd beperkt project.

Het project duurt twaalf weken waarin de deelnemers individueel kunnen werken aan een persoonlijke doelstelling én aangespoord worden om deel te nemen aan groepsactiviteiten.

Het project is opgebouwd uit bestaande activiteiten en methodieken aangevuld met nieuwe uitgewerkte acties.

## BEWEGING

De bestaande sportactiviteiten in het trefpunt vormen de basis van het twaalf wekenprogramma. Groepen (trefpunten) kiezen wel voor laagdrempelige activiteiten (bijvoorbeeld wandelen, kubbspel, petanque...).

We geven de trefpunten enkele suggesties mee voor vernieuwing van hun activiteiten:

- ◆ Fitheidscircuit (fit-o-meter)
- ◆ Patroonstappen: op een mat met cijfers stappen de deelnemers opgelegde combinaties.
- ◆ Sessie met kleinkinderen
- ◆ ...

In het programma is standaard **een krachttreiningsprogramma en stappenprogramma** ingebouwd.

Naast deelname aan de **groepsactiviteiten** kunnen de deelnemers ook een **individueel programma** afwerken en zo een eigen persoonlijk doel nastreven. Ze plannen dit zelf in waar en wanneer ze er tijd en ruimte voor hebben.

### Krachttreiningsprogramma

Elke week wordt tijdens het groepsmoment een krachtoefening uitgelegd en gedemonstreerd. Van elke oefening zijn er drie niveaus (+ een laagdrempelig alternatief). De deelnemers kiezen zelf hun niveau. Ze krijgen een fiche mee met de beschrijving van de oefening (in de verschillende niveaus) voor hun individuele training doorheen de week.



## Stappenprogramma 'Elke stap telt'

Bij de start van het project wordt een instap- of conditietest afgenomen. Op basis van het resultaat van deze test worden de deelnemers ingedeeld in één van de twaalf verschillende beginniveaus. Ze krijgen elke week een fiche mee met het (dagelijkse)aantal stappen voor hun individuele training doorheen de week. Er wordt gebruik gemaakt van **een stappenteller**.



Als extra stimulans kunnen de deelnemers inloggen op de website van Vlaams Instituut Gezond Leven en het 10.000 stappen project (<http://www.10000stappen.be/stappenregistratietool/>) om hun stappen te registeren onder hun groepsnaam (naam trefpunt). De groep (trempunt) stapt een bepaald thematisch traject aangeduid op een wereldkaart, waarbij de link gelegd wordt naar de #cleanekleren-campagne van We Social Movements (voorheen Wereldsolidariteit) en stappen ze als groep virtueel naar Dhaka, Bangladesh. De deelnemers krijgen regelmatig een e-mail met de melding hoe ver men gevorderd is. De deelnemers die geen toegang hebben tot internet worden bijgestaan door de trekkers en/of buddy's, de zogenaamde peter of meter in de online tool van hun groep (trempunt).

"HET IS EEN ERG DANKBAAR THEMA OM VOOR LANGE TIJD ROND TE WERKEN. OKRA-SPORT+ MAAKT MET DIT PROJECT EEN DUIDELIJKE KEUZE OM SENIOREN ZO LANG MOGELIJK ACTIEF TE HOUDEN."

SUZANNE VANDENABEELE, MERKEM



**Gebruik van een alternatief pillendoosje:** Dit dient om de deelnemers aan te zetten minstens eenmaal per week deel te nemen aan een groepssessie en om de boodschap over te brengen dat bewegen het beste medicijn ter wereld is!

## DOORBREKEN SEDENTAIR GEDRAG



De deelnemers krijgen een (kook)wekker.

Zij stellen de wekker zelf in en proberen zo hun zitgedrag regelmatig (lees: minstens om de dertig minuten) te onderbreken.

"HET PROJECT IN ZIJN GEHEEL SPREEKT DE MENSEN AAN: WANDELEN, KRACHTTRAINING EN DE AANDACHT VOOR VOEDING MET UITEINDELIJK EEN BETERE GEZONDHEID ALS BELONING."

ROGER VAN HIRTUM, OLEN

## VOEDING

### INDIVIDUEEL PROGRAMMA

De deelnemers vullen de gezondheidstest van het Vlaams Instituut Gezond Leven ([www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)) in. Ze kunnen dit online of op papier doen.

Op basis van de resultaten van de test stellen zij zich een persoonlijk doel waar ze de komende twaalf weken aan werken (bijvoorbeeld meer groenten of fruit eten, meer water drinken...).

De deelnemers krijgen een magneet als visuele herinnering met de voedings- en bewegingsdriehoek om op hun koelkast te kleven.



### GROEPSACTIVITEITEN

De sessies rond voeding worden zoveel mogelijk geïntegreerd in de bewegingssessies met uitzondering van de eerste sessie waar een diëtiste informatie geeft in verband met de gezonde voeding en de winkeloefening (leren etiketten lezen) doet met de deelnemers.

Er worden tal van suggesties gedaan over hoe de trefpunten dit item kunnen integreren in het bewegingsmoment:

- ❖ Gezondheidsrally: korte wandeling of parcours met vragen rond gezonde voeding en beweging,
- ❖ Deelnemers brengen een gezonde koek mee en vergelijken etiketten,
- ❖ Deelnemers brengen een gezonde snack mee en vergelijken,
- ❖ Proef water drinken: wat is het kraantjeswater?
- ❖ Info in verband met gezond ontbijten,
- ❖ Gezond koken met kleinkinderen,
- ❖ ...

# DOELSTELLINGEN VAN HET PROJECT

---

## WIE WILDEN WE BEREIKEN?

- ❖ De niet (fysiek) actieve senioren, leden en niet-leden.
- ❖ De actieve en sportieve senioren, leden en niet-leden.

Via onze lokale trefpunten werd het project gelanceerd en uitgevoerd.

Vrijwilligers werden specifiek opgeleid om met dit project aan de slag te gaan.

## WAT WILDEN WE BEREIKEN?

Onderzoek toont aan dat om te komen tot gedragsverandering er minimaal twaalf weken moet gewerkt worden rond bepaalde thema's. Met dit project wilden we een **aanzet geven tot gedragsverandering** zonder daarom te vervallen in een betuttelende houding. Elke deelnemer bepaalt uiteindelijk zelf wat hij/zij wilt doen, het project is vooral een trigger om:

- ❖ meer senioren aan te zetten tot een actieve levensstijl met meer en regelmatig bewegen,
- ❖ meer senioren toe te leiden naar groepsactiviteiten, sportclubs,
- ❖ meer senioren aan te zetten tot een bewust en gezond voedingspatroon,
- ❖ meer senioren aan te zetten om hun sedentair gedrag (regelmatig) te doorbreken.

## HOE WILDEN WE DIT BEREIKEN?

Door samenwerking met PortaAL, expertisecentrum voor gezond bewegen van de KU Leuven (voornamelijk krachtoefeningen), VIGeZ (het huidige Vlaams Instituut Gezond Leven) (voornamelijk gedragsverandering beweging, voeding, sedentair gedrag) en CM (website facetten) voor de inhoudelijke invulling en wetenschappelijke onderbouw.

Door inzet van vrijwilligers (peer education) die hiervoor opgeleid werden.

Door medewerking van studenten van de UGent faculteit LO en Bewegingswetenschappen (master opleiding) in de ontwikkelings- en testfase (zie ook 'Aanpak van het project').

Met ondersteuning van de Vlaamse Overheid.

# AANPAK VAN HET PROJECT

---

## VOORBEREIDENDE FASE (2016 – 2017)

Het project werd inhoudelijk uitgewerkt en de praktische organisatie werd besproken. Dit verliep via twee structuren: de denktank en de stuurgroep/expertisegroep.

### *DENKTANK*

De denktank was samengesteld uit vrijwilligers, OKRA-beroepskrachten uit de verschillende provincies en beroepskrachten van OKRA-SPORT.

Als opdracht kregen ze mee:

- ❖ Uitwerking van het globaal kader,
- ❖ Onderzoek naar de haalbaarheid in functie van de organisatie,
- ❖ Uitwerking van de praktische organisatie.

### *STUURGROEP/EXPERTISEGROEP*

De stuurgroep of expertisegroep bestond uit experts van PortaAl, experts van VIGeZ, enkele vrijwilligers en beroepskrachten van OKRA-SPORT.

Deze expertisegroep boog zich over:

- ❖ Inhoudelijke uitwerking van de verschillende thema's
- ❖ Ontwikkeling materialen (beweegkalender) en programma's (opbouw stappen).

## TESTFASE (VOORJAAR 2017)

Het project werd door de studenten van de UGent, faculteit LO en Bewegingswetenschappen (master opleiding) uitgetest in een paar trefpunten. Uit deze testfase bleek dat het laagste niveau van het krachttrainingsprogramma nog te zwaar was voor enkele deelnemers. Op onze vraag werd dan ook een alternatief krachttrainingsprogramma met gebruik van dynabands uitgewerkt.

## INFO EN VORMING (2017-2018-2019)

In het **najaar van 2017** lag het accent op het bewegingsluik. Er werden **708 vrijwilligers van 321 trefpunten** geïnformeerd en opgeleid.

In het **voorjaar van 2018** kwamen de andere twee thema's (voeding en doorbreken van het zitgedrag) aan bod.

Er werden toen in totaal **612 vrijwilligers van 207 trefpunten** opgeleid.

Naast algemene informatie over de nieuwe actieve voedings- en bewegingsdriehoek werden ook enkele activiteiten uit de suggesties (in de map voor de begeleiders) samen uitgevoerd:

- ❖ Proef water drinken
- ❖ Gezondheidsquiz
- ❖ Patroonstappen
- ❖ Mastermind

Op de **forumdagen van 2019** lieten we aan de hand van praktisch uitgewerkte programma's zien hoe trefpunten het project kunnen organiseren, gekoppeld aan een bestaande activiteit of als een afzonderlijk initiatief. We proberen zo een aantal gekende drempels weg te werken. De meest gehoorde drempels zijn:

- ❖ We hebben geen zaal: in de uitgewerkte programma's zitten alternatieve krachtoefeningen die ook buiten kunnen uitgevoerd worden.
- ❖ We hebben al zoveel activiteiten, er is geen ruimte meer voor een bijkomend initiatief: één van de uitgewerkte programma's is een voorbeeld van hoe een trefpunt het project kan koppelen aan bestaande sportactiviteiten zoals de wekelijkse wandeling.
- ❖ We weten niet hoe we twaalf weken kunnen invullen: ondanks de vele suggesties die in de map voor de begeleiders staan, is het voor sommigen nog moeilijk om een concreet twaalf wekenprogramma op te stellen. We voorzien daarom voor hen een volledig uitgewerkt programma waar ze op kunnen terug vallen.

## UITVOERINGSFASE [2018 – 2019]

Er werden vier startmomenten georganiseerd waarop de trefpunten konden intekenen:

- ❖ maart 2018
- ❖ september 2018
- ❖ maart 2019
- ❖ september 2019

## ONDERZOEK EFFECTEN

Julie Vanderlinden, verbonden aan de KULeuven, deed in het kader van haar doctoraatsstudie waarin zij de effecten van beweging op een aantal gezondheidsdeterminanten (slaap, quality of life, functional ability en wellbeing) bij ouderen nader wenst te belichten, een onderzoek naar de effecten van het 12 wekenprogramma van het project 'lekker actief'.

Naast de uitkomstmaat 'slaap' (kwantiteit en kwaliteit) werden ook de andere variabelen, fysieke activiteit, sedentair gedrag en quality of life, opgenomen.

Dit onderzoek is gestart tijdens het tweede startmoment van het project in september 2018 en liep verder tijdens het derde startmoment in maart 2019.

Naast het onderzoek naar de effecten van het project werd dan ook een onderzoek gedaan naar de effecten van de inzet van vrijwilligers (onderzoek leiderschap en groepsgevoel).

## EVALUATIEFASE

De deelnemers en de trekkers vullen na het twaalf wekenprogramma een evaluatieformulier in. Waar nodig stuurden we op basis van deze tussentijdse evaluatieverslagen bij.





## PROFIEL DEELNEMERS

---

Een analyse van het profiel van de deelnemers geeft ons een beter zicht op wie we met 'lekker actief' bereikt hebben.

In totaal namen er **2 900 senioren** deel aan 'lekker actief' waarvan 1 604 in 2018 en 1 296 in 2019.

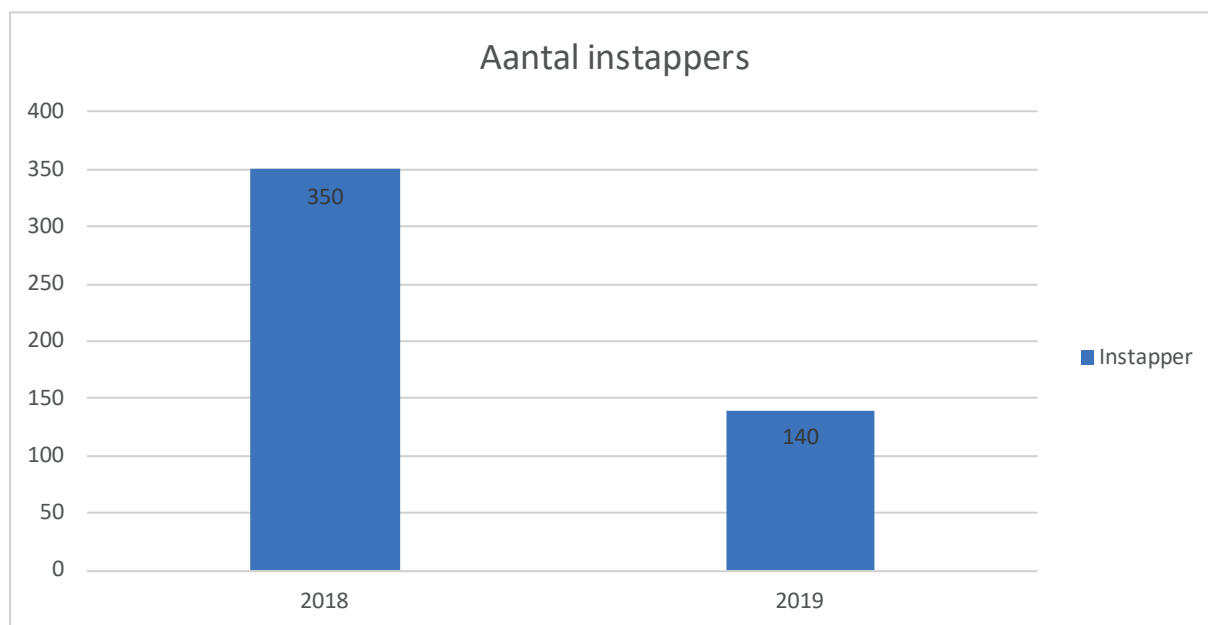
De cijfers in de onderstaande grafieken zijn gebaseerd op de gegevens die we binnenkregen via de deelnemerslijsten. Deze wijken soms af van de totale aantallen. Niet alle deelnemerslijsten werden volledig of correct ingevuld. Deze cijfers verschillen ook van de cijfers van het wetenschappelijk onderzoek (zie hoofdstuk 3). In het derde hoofdstuk worden de cijfers van het wetenschappelijk onderzoek gepresenteerd.

"IN TOTAAL HADDEN WE 23 DEELNEMERS OUDER DAN 75 JAAR. ZIJ WILDEN NOG IETS DOEN AAN HUN LEVENSKWALITEIT. WE HEBBEN HEN OOK ZOVEEL MOGELIJK GEMOTIVEERD TIJDENS DE LOOP VAN HET PROJECT. DOOR HET GELOOF IN EIGEN KUNNEN TE VERSTERKEN, BEGONNEN ER ZELF TE GELOVEN DAT ZE DE OEFENINGEN NOG AANKONDEN. IN DE OUDSTE GROEP BLEKEN ONZE TROUWSTE KLANTEN TE ZITTEN."

TOON MANNAERTS, ZONHOVEN

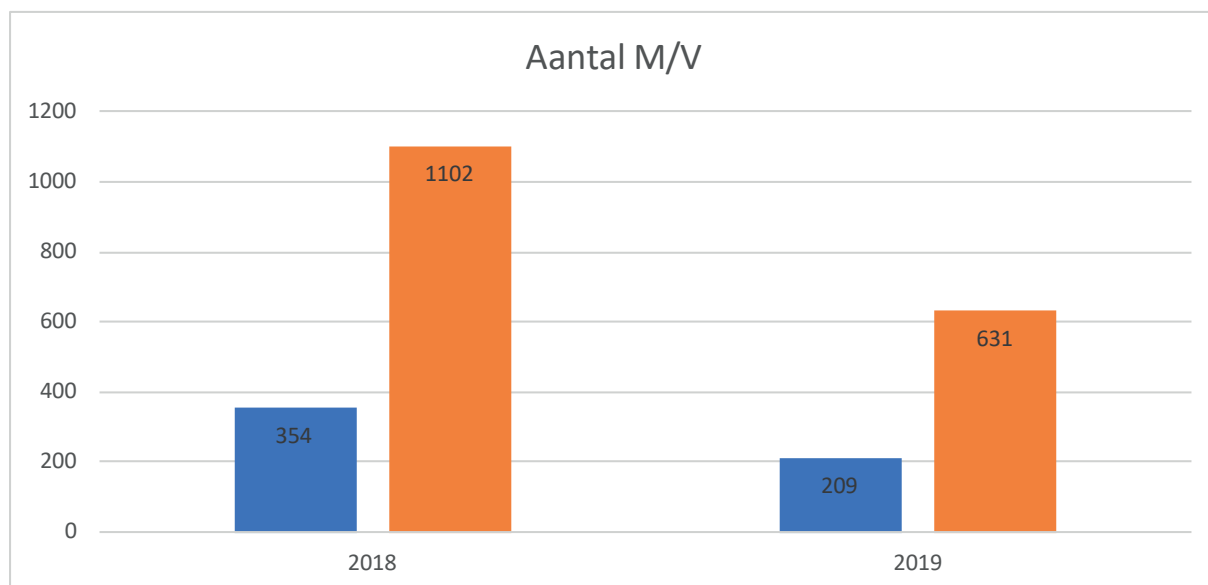
## AANTAL INSTAPPERS

Een van de doelstellingen van 'lekker actief' is om zoveel mogelijk senioren, ook zij die aangeven dat ze niet-fysiek actief zijn, proberen te bereiken. Deze moeilijk te bereiken groep van niet-fysiek actieven worden ook wel eens instappers genoemd. Bijna 17 % van de deelnemers gaf via de vragenlijst 'Hoe ziet mijn week eruit?' aan dat ze niet-fysiek actief zijn.



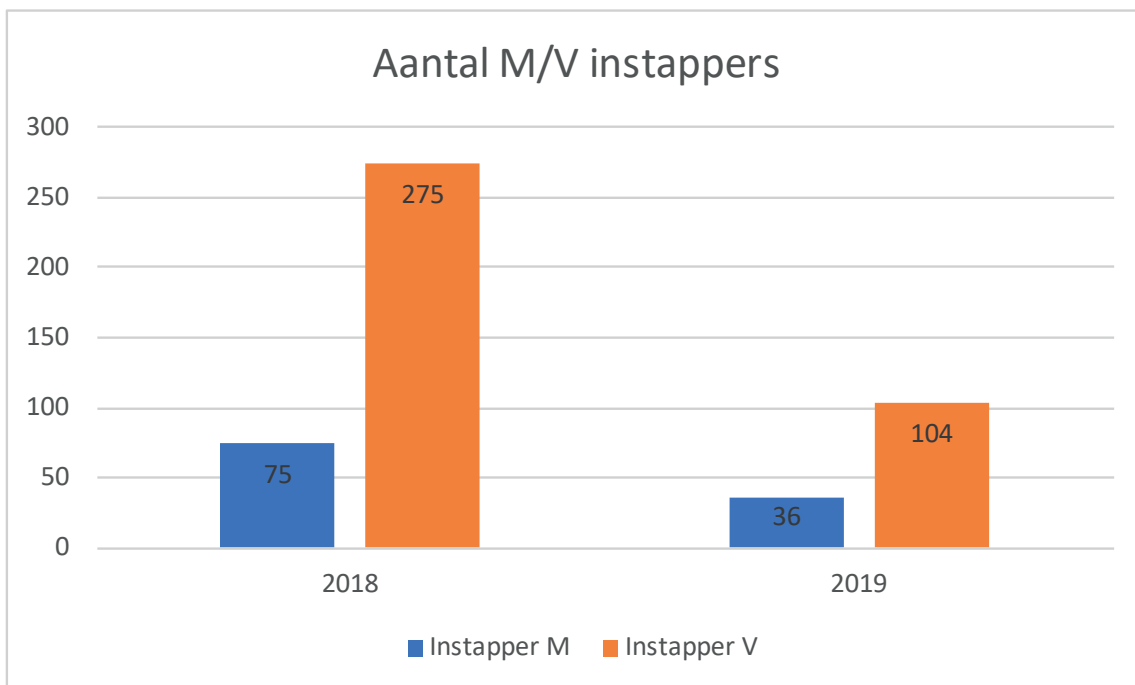
## AANTAL M/V

Er namen beduidend meer vrouwen deel aan 'lekker actief'. Zij vertegenwoordigen drie vierde van het totale aantal deelnemers. Opvallend daarbij is dat de verhouding tussen mannen en vrouwen in 2018 en 2019 zowat identiek is.



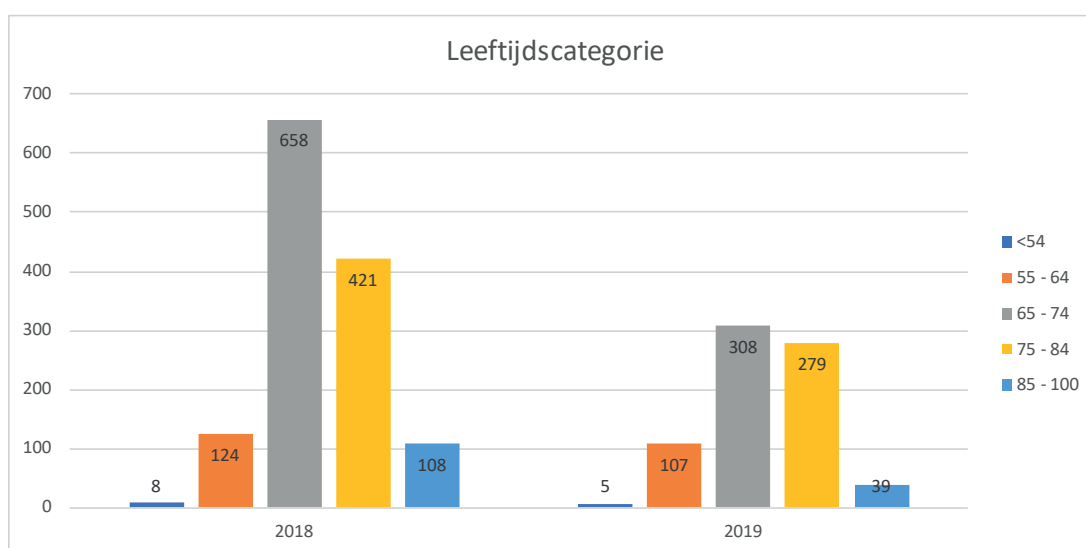
## AANTAL M/V INSTAPPERS

De verhouding tussen het aantal deelnemende mannen en vrouwen bij de instappers (77 %) ligt in de lijn van het globale cijfer (75 %).



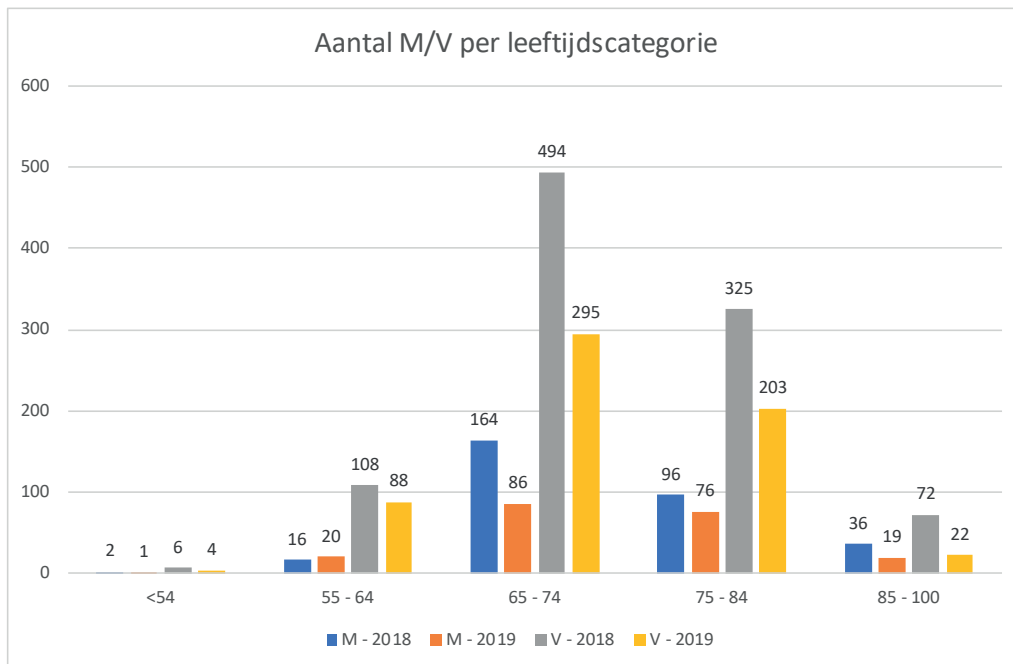
## LEEFTIJD

De leeftijdscategorie 65 – 74-jarigen is duidelijk het best (47 %) vertegenwoordigd. Samen met de leeftijdsgroep 75 – 84-jarigen vertegenwoordigen ze het leeuwendeel van de deelnemers (81 %). Opvallend is dat deze leeftijdsgroepen in 2019 nog meer aanwezig zijn (88 %) dan in 2018 (81 %). Ook een eervolle vermelding voor de 85-plussers die tekenen voor ruim 7 % van de deelnemers.



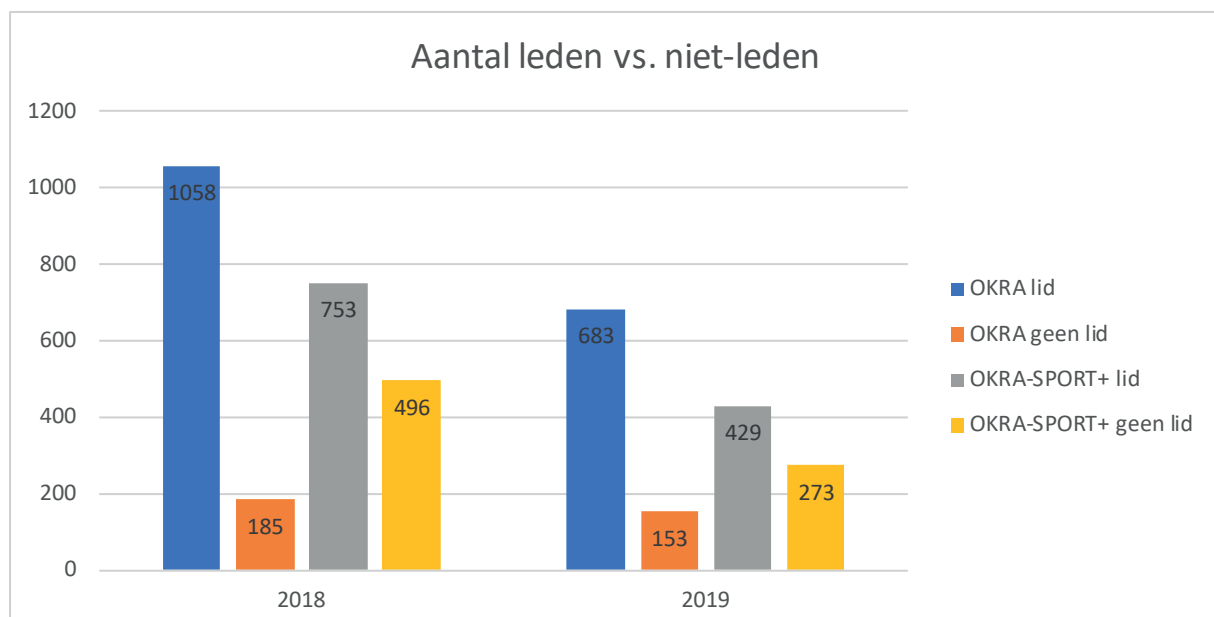
## AANTAL M/V PER LEEFTIJDSCATEGORIE

Dat de vrouwen in de meerderheid waren kon je al lezen. Als we deze verhouding per leeftijdscategorie bekijken dan is duidelijk dat in de leeftijdscategorie van de 55 – 64-jarigen slechts een goede 15 % mannen waren terwijl dat in de leeftijdscategorie van de 85-plussers bijna 37 % is. De verhouding tussen mannen en vrouwen in de overige leeftijdscategorieën ligt in het verlengde van het cijfer over alle leeftijdscategorieën heen.



## AANTAL LEDEN VS. NIET-LEDEN

Ongeveer 1 op de 6 deelnemers (16,26 %) was geen OKRA-lid. Het percentage niet-OKRA-leden ligt in 2019 (18,30 %) iets hoger dan in 2018 (14,88 %). Als we het ledenpercentage van de OKRA-SPORT+leden bekijken dan stellen we vast dat zij goed zijn voor 60,58 % van de deelnemers. Net geen 40 % heeft dus de kans om zich ook aan te sluiten bij onze sportfederatie.





### 3. EVALUATIE VAN HET PROJECT DOOR DEELNEMERS EN TREKKERS

---

We ontvingen in totaal **1 102** evaluatieformulieren 'deelnemers' en **67** trekkers dienden de evaluatieformulieren 'trekkers' in.

De combinatie van bewegingsactiviteiten met activiteiten rond gezonde voeding wordt bijzonder gesmaakt door **de deelnemers**.

Ook **de trekkers** van het project vonden de combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding geslaagd. Ook het materiaal werd erg op prijs gesteld.

## HET EVALUATIEFORMULIER 'DEELNEMERS'

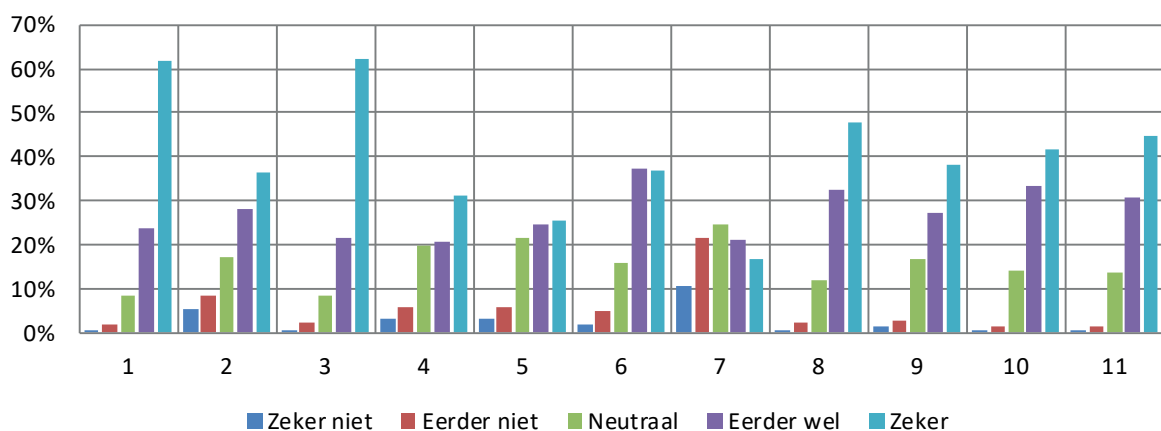
De deelnemers geven via deze formulieren hun mening over bepaalde stellingen, met de mogelijkheid van 'zeker niet akkoord', 'eerder niet', 'neutraal', 'eerder wel' tot 'zeker akkoord'.

### Deel 1 Ervaringen van de activiteiten tijdens het project

- 1 Het wandelprogramma van 'Elke stap telt' vond ik haalbaar
- 2 Ik volgde naast de groepsessie ook het wandelprogramma individueel
- 3 Het registreren van de stappen verliep vlot
- 4 De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit was duidelijk
- 5 De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit was extra motiverend
- 6 Het krachttrainingsprogramma vond ik haalbaar
- 7 Ik volgde naast de groepsessie ook het krachttrainingsprogramma individueel
- 8 De andere (nieuwe) bewegingsactiviteiten vond ik leuk
- 9 De winkeloefening onder leiding van de voedingsdeskundige vond ik leuk
- 10 De andere acties rond gezonde voeding vond ik leuk
- 11 De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond gezonde voeding vond ik leuk

Het is duidelijk dat alle activiteiten (het wandelprogramma Elke stap telt, het krachttrainingsprogramma en de activiteiten rond voeding) die opgezet werden in het kader van 'lekker actief' als haalbaar en leuk ervaren werden. Enkel het individueel volgen van het krachttrainingsprogramma scoort duidelijk lager. Daar geeft zowat 30 % aan dat ze het individuele programma niet volgden.

### Ervaringen van de activiteit tijdens het project



"IN HET BEGIN HAD IK ER SCHRIK VOOR. IK DACHT: 'DAT KOMT NIET GOED. ER ZAL NIEMAND OP AFKOMEN.' MAAR UITEINDELIJK WAREN WE MET DERTIG. EEN MOOI CIJFER, NIET? LEKKER ACTIEF IS VOOR ONS DUS HEEL GOED MEEGEVALLEN."

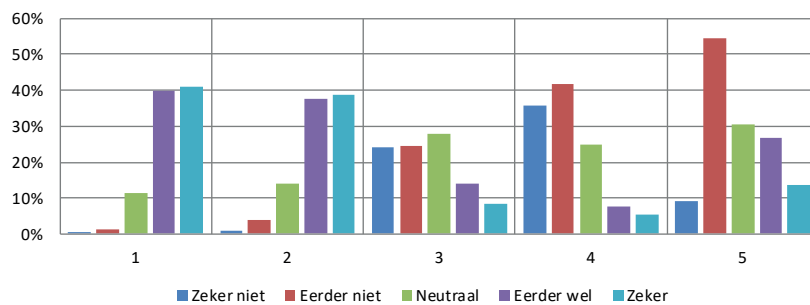
GILBERTE MATTHEUS, WEZEMAAL

## Deel 2 Ervaringen met het materiaal van het project

- 1 Ik vond de tips en de adviezen op de fiches van 'Elke stap telt' bruikbaar
- 2 Ik vond de fiches van het krachttrainingsprogramma bruikbaar
- 3 Ik maakte gebruik van de bewegingswekker om mijn zitgedrag te doorbreken
- 4 Het pillendoosje motiveerde me om deel te nemen aan de groepssessies
- 5 De magneet met de bewegings- en voedingsdriehoek hielp me alert te zijn om gezond te eten en voldoende te bewegen

De fiches van het wandelprogramma Elke stap telt en van het krachttrainingsprogramma werden over het algemeen zeer bruikbaar bevonden. Het pillendoosje en de magneten hadden volgens de deelnemers dan weer weinig toegevoegde waarde.

### Ervaringen met het materiaal van het project

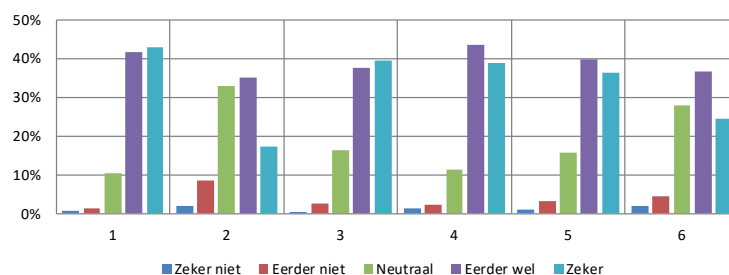


## Deel 3 Ervaring na afloop van het project

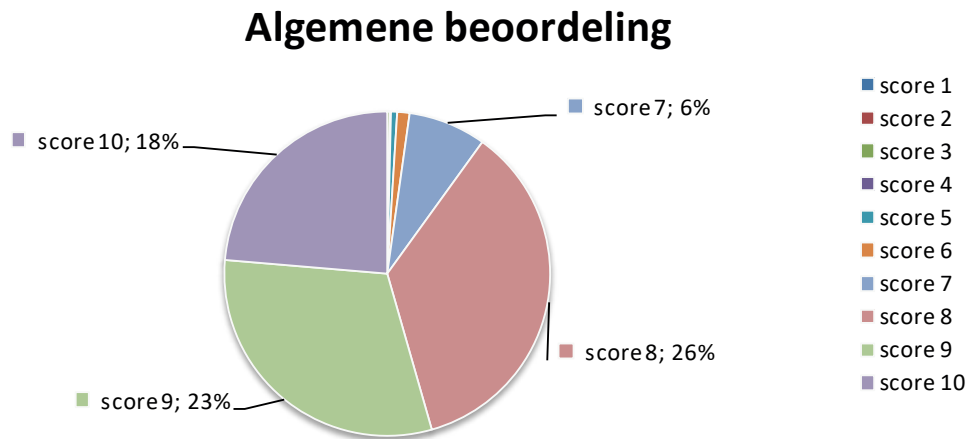
- 1 Het project heeft mij aangezet om meer te stappen
- 2 Het project heeft mij aangezet om blijvend krachtoefeningen te doen
- 3 Het project heeft mij aangezet om te blijven deelnemen aan de groepsactiviteiten
- 4 Het project heeft mij aangezet om lang stilzitten regelmatig te onderbreken
- 5 Het project heeft mij meer bewust gemaakt van wat gezonde voeding is
- 6 Het project heeft mij aangezet om mijn voeding aan te passen

De deelnemers geven aan dat het project hen aangezet heeft om meer te stappen, meer deel te nemen aan groepsactiviteiten, hun zitgedrag te doorbreken en bewuster om te gaan met voeding. Over het verderzetten van de krachtoefeningen zijn de deelnemers eerder neutraal. We mogen dus besluiten dat het gros van de deelnemers werd gemotiveerd tot een gezonde(re) levensstijl.

### Ervaring na afloop van het project



De deelnemers geven 'lekker actief' een gemiddelde score van 8,64 op 10.



## HET EVALUATIEFORMULIER 'TREKKERS'

De trekkers geven via deze formulieren hun mening over bepaalde stellingen, met de mogelijkheid van 'zeker niet akkoord', 'eerder niet', 'neutraal', 'eerder wel' tot 'zeker akkoord'.

### Deel 1 Infosessie/vorming op forumdagen van OKRA-SPORT+

De volgende stellingen werden voorgelegd:

- 1 Ik vond de algemene informatie over het project duidelijk
- 2 Ik vond de lesgevers die de infosessies begeleidden deskundig
- 3 Ik vond het afnemen van de instaptest van 'Elke stap telt' duidelijk uitgelegd
- 4 Ik vond de toelichting over de registratie van de stappen duidelijk
- 5 Ik vond het krachttrainingsprogramma duidelijk uitgelegd
- 6 Ik vond de informatie over gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag duidelijk
- 7 Ik vond de infomap voor de begeleiders overzichtelijk
- 8 Ik vond de infomap voor de begeleiders duidelijk
- 9 De infomap van de begeleiders bevatte alle informatie die ik nodig had

De trekkers zijn over het algemeen zeer tevreden over de infosessie/vorming op de forumdagen.

"TWAALF WEKEN HIERMEE BEZIG ZIJN VONDEN WIJ NIET TE VEEL. EERDER NET VOLDOENDE. DE DEELNEMERS VINDEN HET SPIJTIG DAT HET VOORBIJ IS. IEDEREEN SLUIT DEZE PERIODE AF MET EEN TEVREDEN GEVOEL. DE GOESTING OM OPNIEUW TE BEGINNEN, ZAL SNEL TERUG ZIJN. IK BEN ER ZEKER VAN DAT IEDEREEN OPNIEUW MET VEEL PLEZIER ZAL MEEDOEN."

SUZANNE VANDENABEELE, MERKEM



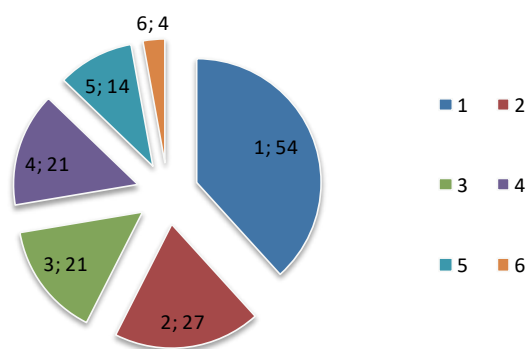
## Deel 2 Het motiveren van de deelnemers

### Vraag 1:

- ♦ Wat heeft de doorslag gegeven bij de deelnemers om deel te nemen aan het project?
  - 1 Het project als geheel
  - 2 Het wandelprogramma 'Elke stap telt'
  - 3 Het krachttrainingsprogramma
  - 4 Het thema gezonde voeding
  - 5 Het materiaal

Het project in zijn geheel en het wandelprogramma gaven volgens de trekkers de doorslag om deel te nemen aan het project.

### Doorslag van deelname?



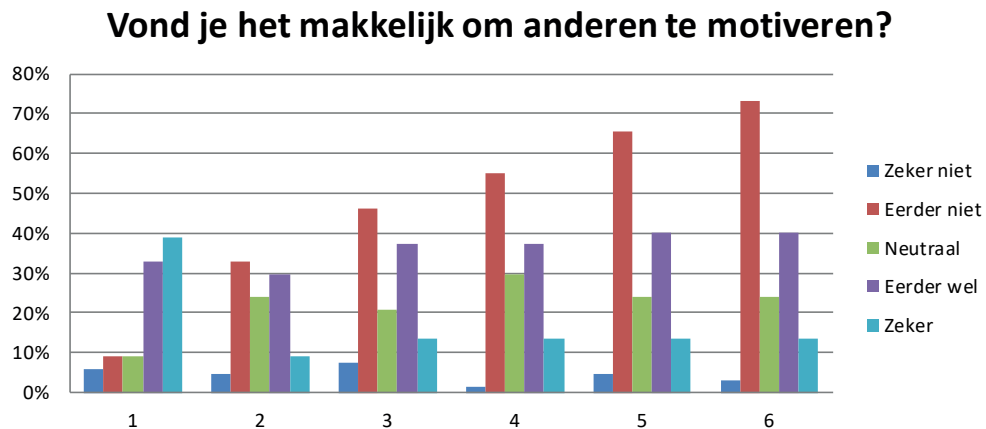
### Vraag 2:

- ♦ Welke reden gaven mensen aan om niet deel te nemen?
  - 1 Prijs
  - 2 Onderwerp van het project interesseert hen niet
  - 3 Geen tijd

De meeste trekkers gaven 'geen tijd' aan als voornaamste reden van de deelnemers om niet deel te nemen aan het project.

### Vraag 3: Vond je het makkelijk om anderen te motiveren?

- 1 Ik vond het makkelijk om mijn OKRA-bestuur ervan te overtuigen deel te nemen
- 2 Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om instappers te bereiken
- 3 Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om anderen te bereiken
- 4 Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren echt deel te nemen
- 5 Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren echt deel te nemen
- 6 Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren het project te doorlopen



Het overtuigen van het bestuur verliep eerder vlot, maar het motiveren van mensen om deel te nemen aan het project was voor veel trekkers geen makkelijke opdracht.

De deelnemers kenden mekaar vooraf eerder niet dan wel en de meeste trekkers geven aan dat het niet altijd makkelijk was om mensen te blijven motiveren om het project te doorlopen.

### Deel 3 Materiaal en administratie

- ♦ Ik vond het materiaal bruikbaar/aantrekkelijk om mee te werken
  - Fiches 'Elke stap telt'
  - Fiches krachtoefeningen
  - Stappenteller
  - Beweegwekker
  - Magneet
  - Pillendoosje

De fiches 'Elke stap telt', krachtoefeningen en stappenteller worden door de trekkers als het meest bruikbaar en aantrekkelijkst om mee te werken beoordeeld.

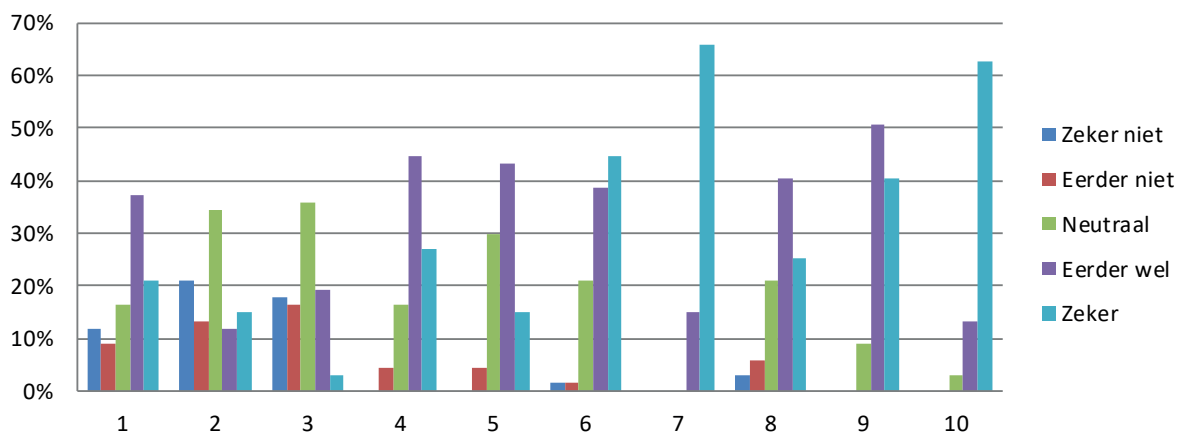
Het afhalen en bijbestellen verliep volgens de trekkers zeer vlot en makkelijk.

#### Deel 4 Verloop van het project

- 1 Het registreren van de stappen door de deelnemers als groep verliep vlot
- 2 De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit was duidelijk
- 3 De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit werkte motiverend
- 4 De suggesties van nieuwe bewegingsactiviteiten werden gebruikt
- 5 De suggesties van acties in functie van voeding werden gebruikt
- 6 De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was leuk
- 7 Er was een goede groepssfeer tijdens het project
- 8 De instappers vonden het project makkelijk om vol te houden
- 9 De andere deelnemers vonden het project makkelijk om vol te houden
- 10 Het slotmoment van het project was aangenaam

De trekkers geven aan dat het project over het algemeen zeer vlot is verlopen vanaf de start tot het slotmoment.

#### Verloop van het project



#### Deel 5 Vragen voor de trekkers

##### Vraag 1: Welke was de reden voor jou om trekker van het project te zijn?

- 1 Omdat anderen vonden dat ik dit moest doen
- 2 Omdat ik het belangrijk vond om dit te doen
- 3 Omdat het volledig paste bij wie ik ben als persoon
- 4 Omdat ik het leuk vond om dit te doen
- 5 Omdat ik me schuldig had gevoeld om dit niet te doen

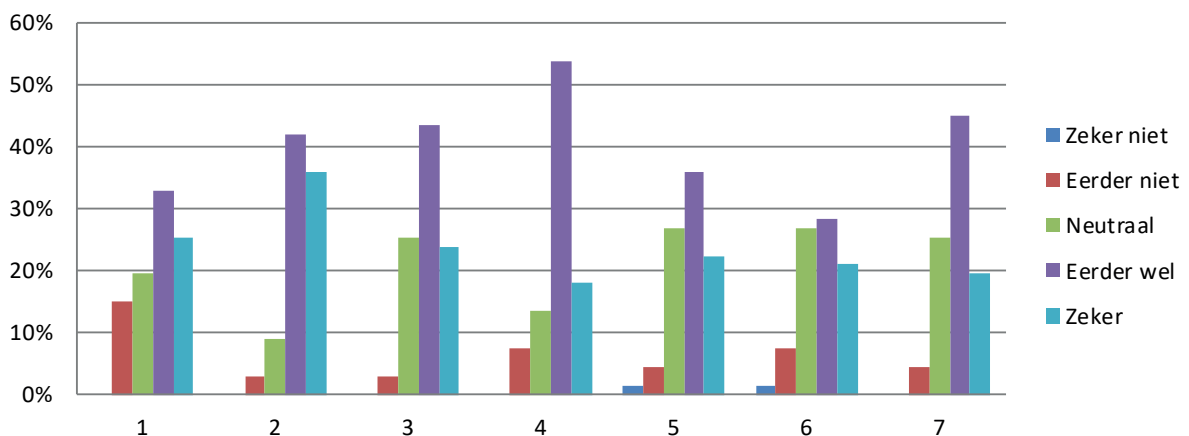
De meeste trekkers namen deze rol op zich omdat ze het belangrijk vonden om deel te nemen aan het project en omdat het volledig paste bij wie ze zijn als persoon.

### Vraag 2: Hoe heb je het begeleiden van de activiteiten ervaren?

- 1 Het afnemen van de instaptest was makkelijk
- 2 Het begeleiden van het wandelprogramma was makkelijk
- 3 Het aanleren van de krachtoefeningen was makkelijk
- 4 Het organiseren van (nieuwe) bewegingsactiviteiten was makkelijk
- 5 Het organiseren van de acties rond voeding was makkelijk
- 6 De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was makkelijk
- 7 Het opvolgen en stimuleren van deelnemers voor het individueel programma was makkelijk

De trekkers hebben het begeleiden van de activiteiten als makkelijk ervaren. Het organiseren van acties rond voeding wordt eerder neutraal bevonden.

### Ervaringen bij het beleiden van de activiteiten



# EVALUATIE EN EFFECTEN VAN HET PROGRAMMA OP FYSIEKE ACTIVITEIT, SLAAP, GEZONDHEID EN GROEPSGEVOEL

---

**KU LEUVEN**

In opdracht van OKRA-SPORT+ voerde **Julie Vanderlinden**, verbonden aan het **departement Bewegingswetenschappen van KU Leuven**, in het kader van haar doctoraatsstudie onderzoek naar de effecten van het programma op fysieke activiteit, slaap, gezondheid en groepsgevoel. Ze kreeg daarbij input van Drs. Elvire Verbaanderd (deel over groepsgevoel), Prof. Filip Boen en Prof. Jannique van Uffelen.

Het programma 'lekker actief' werd door OKRA-SPORT+ aangeboden aan hun trefpunten in 2018 (wave 1 en 2) en 2019 (wave 3 en 4). Dit programma bestond uit diverse componenten zoals het verhogen van de fysieke activiteit (wandelen en krachtoefeningen), verminderen van het zitgedrag en gezonde voeding. In de literatuur zijn reeds positieve effecten terug te vinden van fysieke activiteit op slaap (Vanderlinden et al., 2020), welbevinden (Bae et al., 2017) en kwaliteit van leven (De Oliveira et al., 2019) bij ouderen.

Om de effecten van het programma 'lekker actief' na te gaan, werden er in opdracht van OKRA-SPORT+ tijdens wave 2 (september 2018) en wave 3 (maart 2019) van het programma 'lekker actief', twee studies uitgerold.

In de **eerste studie** (wave 2 en 3) werden de effecten van het programma 'lekker actief' bestudeerd op fysieke activiteit, sedentair gedrag en slaap, alsook op welbevinden en gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven. Ook werd het programma geëvalueerd door de deelnemers. Deze eerste studie kadert tevens binnen het doctoraat van Julie Vanderlinden (KU Leuven).

In de **tweede studie** (wave 3) werd voornamelijk het leiderschap binnen de wandelgroepen van 'lekker actief' en de rol van verschillende trekkers bestudeerd alsook de impact hiervan op het groepsgevoel. Deze tweede studie kadert binnen het doctoraat van Elvire Verbaanderd (KU Leuven).

In dit hoofdstuk bespreken we in **deel 1** de gehanteerde methodologie en in **deel 2** de deelnemers van beide studies alsook een evaluatie van het programma in **deel 3**. Vervolgens gaan we in **deel 4** in op de resultaten van de studie, nl. de effecten van 'lekker actief' op fysieke activiteit, sedentair gedrag, slaap, welbevinden en kwaliteit van leven. Tot slot gaan we ook verder in op de effecten van het programma met betrekking tot de rol van verschillende trekkers en het groepsgevoel.

## SAMENVATTING EFFECTEN ONDERZOEK

In dit hoofdstuk worden de studies in het kader van het programma ‘lekker actief’ toegelicht. De studies hadden als doel de effecten van het programma op fysieke activiteit, sedentair gedrag, slaap en gezondheid alsook het groepsgevoel te bestuderen. In totaal namen 1 104 senioren uit 45 trefpunten deel aan deze studies in de periode 2018-2019.

De deelnemers gaven aan dat ‘minder zitten’ en ‘meer bewegen’, ‘conditie verbeteren’, ‘voordelen voor hun gezondheid’ en het ‘sociale contact’ belangrijke motieven waren om deel te nemen aan ‘lekker actief’. De evaluatie van het programma toonde ook aan dat de verwachtingen van het programma voor de meerderheid van de deelnemers werden ingelost en dat zij het programma zouden aanraden aan leeftijdsgenoten. De meerderheid van de deelnemers gaf ook aan dat ze willen blijven wandelen en gezond eten na afloop van het programma.

Op basis van de resultaten in dit rapport concluderen we dat het niveau van matige en intense fysieke activiteit verhoogd was na afloop van het programma ‘lekker actief’. Ook was de slaapkwaliteit, het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers verbeterd na het doorlopen van het programma. De leiderschapsinterventie heeft in combinatie met het programma ‘lekker actief’ voor een verbetering van de identiteitsleiderschapskwaliteiten van zowel de formele alsook de extra aangeduide trekkers gezorgd. Dit betekent dat de trekkers zich ontwikkeld hebben in het creëren van een gedeeld wij-gevoel in de wandelgroep. Daarenboven werd in het algemeen een verbetering van dit groepsgevoel en een versterking van de identificatie met de wandelgroep vastgesteld doorheen de studie.

# DEEL 1. METHODOLOGIE

---

Voorafgaand aan de studies werden, in overleg met OKRA-SPORT+, de doelstelling en de methodologie afgetoetst. Vervolgens werd toestemming verkregen van de ethische commissie van UZ Leuven om deze studies uit te voeren.

In totaal namen 1 104 senioren van 45 trefpunten deel aan deze studie. Trefpunten die participeerden in 'lekker actief', werden gecontacteerd door de medewerkers van OKRA-SPORT+ en uitgenodigd om deel te nemen aan deze studies. Er werden 27 trefpunten bereid gevonden om te participeren aan deze studie. Deze groepen worden verder vernoemd als de **'lekker actief groep'**. Ook trefpunten die niet participeerden in het programma 'lekker actief', werden door OKRA-SPORT+ geselecteerd en gecontacteerd. Er waren 18 trefpunten bereid tot deelname aan deze studie. Deze trefpunten werden in deze studie op dezelfde manier bevestigd als de 'lekker actief' groepen, maar zij participeerden tijdens deze studie niet aan het programma 'lekker actief'. Deze groepen worden verder vernoemd als **'controlegroep'**.

Alle deelnemers van deze studie werden een eerste maal bevestigd bij aanvang van de studie. Deze meting was een baselinemeting en werd verder vernoemd als **pretest**. Na een periode van 12 weken werden de deelnemers uit alle trefpunten opnieuw bevestigd. Deze meting was nodig om de mogelijke effecten van het programma te bestuderen. Deze meting wordt verder vernoemd als de **posttest**.

Tijdens de meetmomenten werden in alle deelnemende trefpunten **vragenlijsten** uitgedeeld. Deze vragenlijsten in de eerste studie bestonden uit vragen over persoonlijke en achtergrondgegevens van de deelnemers, fysieke activiteit en sedentair gedrag, slaap, welbevinden en kwaliteit van leven. Trefpunten die deelnamen aan de tweede studie omtrent leiderschap werden ook bevestigd over de leiderschapskwaliteit van de aangeduide trekkers en het groepsgevoel binnen de wandelgroep.

Aanvullend werden er in een aantal trefpunten metingen uitgevoerd aan de hand van **accelerometers**. Een accelerometer is een activiteitstracker die gedragen kan worden om de pols. Dit toestel registreert fysieke activiteit, sedentair gedrag en slaap. Aan de deelnemers werd gevraagd dit toestel voor zes dagen en vijf nachten onafgebroken te dragen.



## DEEL 2. DEELNEMERS

### ACHTERGROND VAN DE DEELNEMERS

De **'lekker actief' groep** bestond uit senioren die in een trefpunt participeerden aan het programma 'lekker actief' tijdens de tweede (najaar 2018) of derde wave (voorjaar 2019). In deze groep namen in totaal 720 senioren deel waaronder 173 mannen en 504 vrouwen.

De **controlegroep** bestond uit senioren die in hun trefpunten de gebruikelijke activiteiten hebben verdergezet tijdens de studieperiode. Deze groep bestond uit 384 senioren waaronder 104 mannen en 275 vrouwen. Tabel 1 geeft een algemeen overzicht van deze gegevens.

Om de achtergrond van de deelnemers in kaart te brengen werden naast hun leeftijd en geslacht ook hun opleidingsniveau en burgerlijke status bevestigd. Ook werd bevestigd of de deelnemers reeds lid waren van OKRA(-SPORT+) bij aanvang van het programma en de studie. Tot slot werd ook het inkomensniveau bevestigd om een globaal beeld te verkrijgen van de sociaaleconomische status van de deelnemers (Tabel 1).

	'lekker actief' groep	%	Controlegroep	%
<b>Aantal</b>	720	-	384	-
<b>Leeftijd (gemiddeld)</b>	71*	-	73	-
spreadig	(49-91)	-	(49-97)	-
<b>Geslacht</b>				
Man	173	26 %	104	27 %
Vrouw	504	74 %	275	73 %
<b>Lidmaatschap OKRA</b>				
Ja	498	76 %	330	91 %
Neen	158	24 %	34	9 %
<b>Opleidingsniveau</b>				
Lager onderwijs	72	11 %	51	14 %
Lager middelbaar	230	35 %	126	34 %
Hoger middelbaar	201	31 %	125	34 %
Hogeschool/universiteit	150	23 %	64	17 %
<b>Burgerlijke staat</b>				
Gehuwd of samenwonend	507*	75 %	259	68 %
Alleenstaand	167*	25 %	120	32 %



	'lekker actief' groep	%	Controlegroep	%
<b>Tevredenheid over inkomen</b>				
Helemaal niet	11	2 %	10	3 %
Nauwelijks	35	5 %	28	8 %
In redelijke mate	393	61 %	196	59 %
In hoge mate	176	27 %	85	26 %
In zeer hoge mate	28	4 %	12	4 %

Tabel 1: voorstelling van de deelnemers in studie 1 (\* = significante verschillen)

De deelnemers van de beide groepen hebben een gelijkaardig profiel. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 71 jaar in de 'lekker actief' groep en was significant lager dan de gemiddelde leeftijd in de controlegroep (73 jaar). De jongste deelnemer zowel in de 'lekker actief' groep als in de controlegroep was 49 jaar. De oudste deelnemer was 91 jaar in de 'lekker actief' groep en 97 jaar in de controlegroep. Zowel in de 'lekker actief' groep (74 %) als in de controlegroep (73 %) bestond de overgrote meerderheid uit vrouwen.

De deelnemers waren niet verplicht om lid te zijn van OKRA(-SPORT+) om te kunnen deelnemen aan 'lekker actief' of deze studie. Binnen de 'lekker actief' groep was iets minder dan één vierde van de deelnemers (24 %) geen lid van OKRA voorafgaand aan het programma 'lekker actief'.

De meerderheid van de deelnemers in de 'lekker actief' groep had een diploma lager middelbaar (schoolgaand tem 14 jaar) (35 %) en is niet significant verschillend met de controlegroep (34 %). Hoewel de meerderheid van de deelnemers in deze studie gehuwd of samenwonend was, bleek het aantal gehuwden/samenwonenden in de 'lekker actief' groep significant hoger te zijn (75 %) dan in de controlegroep (68 %).

De meerderheid van de deelnemers in de 'lekker actief' groep (61 %) en de controlegroep (59 %) waren in redelijke mate tevreden over hun huidige inkomen. In totaal scoorde 7 % van de deelnemers uit de 'lekker actief' groep en 11 % van de controlegroep hun tevredenheid over hun inkomen als 'helemaal niet' of 'nauwelijks', maar zijn de verschillen tussen beide groepen verwaarloosbaar.

## KENMERKEN VAN DE DEELNEMERS AAN LEKKER ACTIEF IN DE STUDIE

In dit onderdeel worden de kenmerken van de deelnemers uit de 'lekker actief' groep uit de eerste meting (baselinemeting) onder de loep genomen. Dit heeft als doel om het profiel van de deelnemer van 'lekker actief' meer gedetailleerd in kaart te brengen voor de karakteristieke fysieke en sedentaire activiteit en slaap. Ook wordt weergegeven hoe de deelnemers hun welbevinden en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven scoorden voor aanvang van de studie.

## FYSIEKE EN SEDENTAIRE ACTIVITEIT

De **fysieke en sedentaire activiteit** van de deelnemers werd in kaart gebracht aan de hand van metingen met een accelerometer. De accelerometers werden gedragen aan de pols en meten de tijd waarin een deelnemer sedentair is (zitten) of waarin een deelnemer licht, matig of intens fysiek actief is. In de onderstaande figuren is het activiteitsniveau van de deelnemers weergegeven. Voor aanvang van het programma werden 200 deelnemers in de 'lekker actief' groep gemeten. De gegevens van deze meting werden hieronder weergegeven.

Er bestaan verschillende bewegingscategorieën (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020).

**Sedentaire activiteit** is het langdurig zitten of liggen (zoals lang stilzitten in de zetel of auto). Slaap wordt hier niet bijgerekend.

**Licht intense fysieke activiteit:** tijdens beweging aan lichte intensiteit ga je niet sneller ademen en je hart gaat ook niet sneller slaan dan anders. Je kan nog normaal praten (zoals bij traag stappen, licht huishoudelijk werk).

**Matig intense fysieke activiteit:** Onder matige intensiteit begrijpt men activiteiten waarbij men sneller gaat ademen en het hart ook sneller gaat slaan (zoals bij fietsen of trappenlopen).

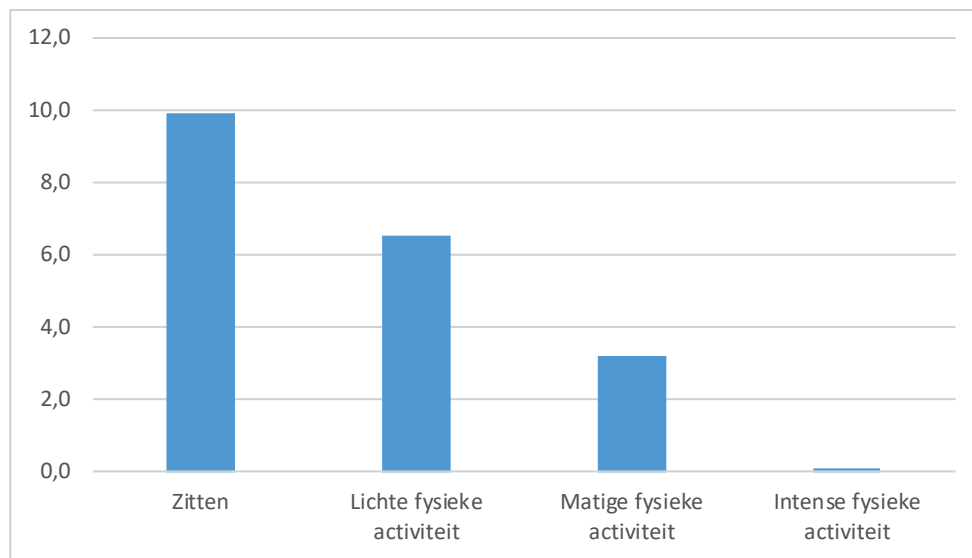
**Hoog intense fysieke activiteit:** Bewegen aan hoge intensiteit wil zeggen dat men ook kan gaan zweten en het moeilijker wordt om te praten tijdens de beweging (zoals bij spitten in de tuin of lopen).

Volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven bewegen ouderen vanaf de leeftijd van 65 jaar idealiter minstens 150 minuten per week aan matige intensiteit of minstens 75 minuten per week aan hoge intensiteit (of een combinatie van beide intensiteiten voor minstens 150 minuten per week). De gemiddelde oudere in Vlaanderen (64 %) met een leeftijd tussen 65 en 74 jaar, beweegt minstens 150 minuten (2,5 uur) per dag matig tot hoog intensief. Het aantal ouderen (>75 jaar) dat deze beweegnorm haalt, daalt naar 40 %.

Men is sedentair als men zit of ligt. Slaap telt echter niet mee als sedentaire tijd. Urenlang zitten wordt afgeraden. Toch blijkt dat de gemiddelde oudere (>65jaar) meer dan 9,5 uur per dag zit (Gezond leven, 2020). Het is daarom aanbevolen om sedentaire activiteit elke 20 à 30 minuten te onderbreken.

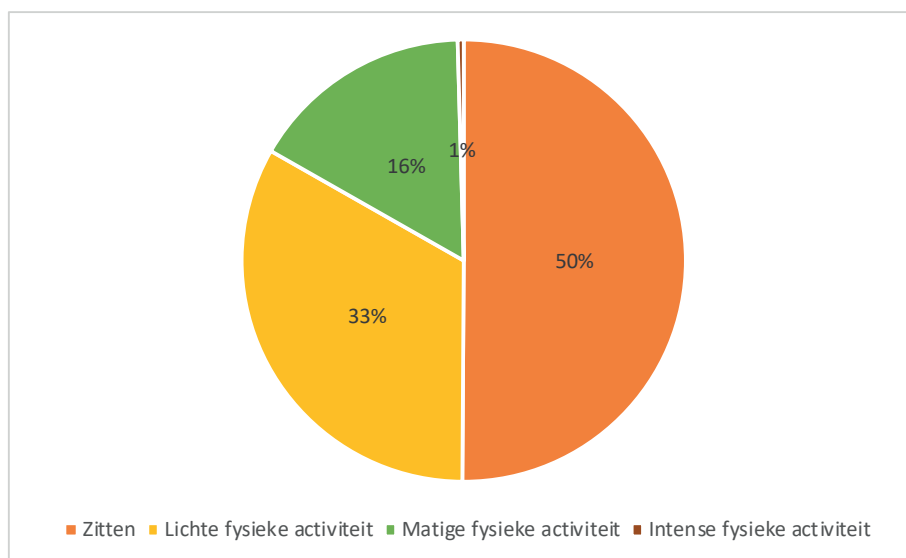
Bij de start van het programma blijkt dat de deelnemers in de 'lekker actief' groep gemiddeld net geen 10 uur zitten per dag. Als we kijken naar de activiteit, dan blijkt dat de deelnemers gemiddeld 6,6 uur fysieke actief zijn per dag met een lichte intensiteit. De deelnemers zijn daarnaast nog gemiddeld 3,2

uur matig fysiek actief per dag. Slechts een beperkte tijd wordt gemiddeld gespendeerd aan intense fysieke activiteit (0,1 uur) (Figuur 1). De gemiddelde deelnemer haalt daarmee reeds de beweegnorm bij de start van het programma, maar brengt ook veel tijd al zittend door.



Figuur 1: dagelijkse activiteit deelnemers 'lekker actief' groep (in uur)

In figuur 2 is weergegeven hoe deze activiteiten zich proportioneel verhouden op een dag. Zo blijkt dat de deelnemers voor 50 % van een dag spenderen aan zitten. De lichte fysieke activiteit neemt 33 % in van de dagbesteding, gevolgd door de matige fysieke activiteit met 16 % (Figuur 2).



Figuur 2: dagelijkse activiteit deelnemers 'lekker actief' groep (in %)

## SLAAP

Bij de aanvang van de studie werd de slaap van de deelnemers in kaart gebracht aan de hand van accelerometers en vragenlijsten. De vragenlijsten peilden naar de slaapkwaliteit. De accelerometers registreerden de slaap tijdens de nacht. Ze registreerden de slaapefficiëntie, de totale slaaptijd, de waaktijd na slaap en het aantal keer dat men wakker werd tijdens de nacht.

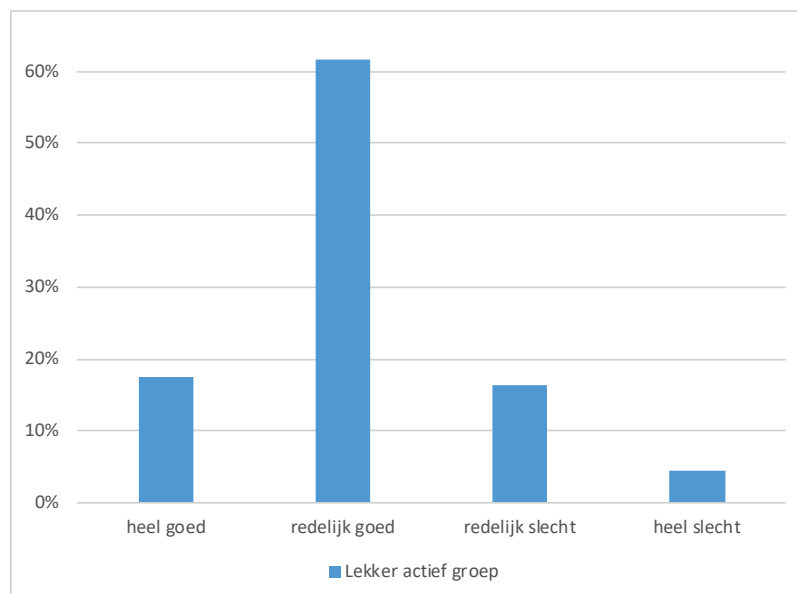
**De slaapefficiëntie** is de verhouding van het aantal uren slaap ten opzichte van het aantal uren doorgebracht in bed. Hoe hoger dit percentage, hoe efficiënter men de tijd doorbrengt in bed (al slapend).

**De waaktijd** is de tijd dat men wakker is. De waaktijd na slaap of tijdens de nacht is de tijd die men wakker doorbrengt tussen slaapfasen door.

Eén op drie mensen (>15 jaar) en zelfs 41 % bij mensen >75 jaar in België kampt met een slaapprobleem. Daarbij neemt 13 % van de mensen (>15jaar) en 26-40 % van de ouderen (>75 jaar) een slaap-of kalmeermiddel voor dit probleem (Gezondheidsenquête, 2013). Tot nog toe zijn er echter weinig studies over de slaapuitkomsten uit dit rapport uitgevoerd in België op grote groepen van ouderen waardoor het moeilijk is de gegevens van slaap te vergelijken met de norm. Tijdens het verouderen brengt men meer tijd door ‘in bed’, maar minder tijd ‘in slaap’. De slaapkwaliteit en slaapefficiëntie dalen tijdens het verouderen, terwijl de waaktijd voor het inslapen en tijdens de nacht verhoogt.

Om de **slaapkwaliteit** in kaart te brengen werd een gevalideerde vragenlijst (PSQI; Buysse et al., 1989) afgenomen. De deelnemers werden gevraagd een antwoord te geven op de vraag: “Hoe zou u uw slaapkwaliteit van de afgelopen maand gemiddeld beoordelen?”. De deelnemers konden antwoorden met ‘heel goed’, ‘redelijk goed’, ‘redelijk slecht’ en ‘heel slecht’.

Hoewel de slaapkwaliteit daalt tijdens het verouderen, scoort de overgrote meerderheid van de deelnemers (62 %) bij aanvang van de studie zijn slaapkwaliteit als ‘redelijk goed’. Opvallend scoort 16 % zijn slaapkwaliteit echter als ‘redelijk slecht’ en 5 % als ‘heel slecht’ (Figuur 3).



Figuur 3: Slaapkwaliteit deelnemers ‘lekker actief’ groep

Een **slaapefficiëntie** hoger dan 85 % wordt beschouwd als normaal. Hoe dichterbij de score tegen 100 %, hoe efficiënter de slaap. De slaapefficiëntie daalt met de leeftijd. Vanaf de leeftijd van 60 jaar kan de slaapefficiëntie dalen tot onder 80 %. De slaapefficiëntie vanaf de leeftijd 80 jaar kan zelfs dalen tot onder 50 % (Desjardins et al., 2019). Uit de metingen met de accelerometers blijkt dat de gemiddelde slaapefficiëntie 93,9 % bedraagt. Dit wil zeggen dat de gemiddelde deelnemer reeds een efficiënte slaap heeft bij de start van het programma.

Volgens de aanbevelingen van The National Sleep Foundation (VS) worden personen vanaf 65 jaar aangeraden per nacht 7 tot 8 uur te slapen. De gemiddelde totale slaaptijd 's nachts bedroeg 5,9 uur per nacht. Men ontwaakt gemiddeld 10 keer per nacht en is daardoor gemiddeld 23 minuten per nacht wakker. Hoewel de gemiddelde deelnemer bij de start van de studie, minder tijd doorbrengt 'in slaap' dan de norm, scoort de slaapefficiëntie wel hoger dan de norm. Dat wil zeggen dat de gemiddelde deelnemer bijna evenveel tijd doorbrengt 'in bed' als 'in slaap' en dat verklaart ook de lage gemiddelde waaktijd van 23 minuten.

Slaapparameter	Resultaat
Slaapefficiëntie	93,9 %
Totale slaaptijd	5,9 uur
Waaktijd na slaap	23 minuten
Aantal keer dat men ontwaakt in de nacht	10

Tabel 2: slaapkaracteristieken van de 'lekker actief' groep op baseline

## **WELBEVINDEN**

Het welbevinden van de deelnemers werd in kaart gebracht aan de hand van de **vragenlijst** Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (Tennant et al., 2007).

Deze vragenlijst bestaat uit 14 items met elk een score van 1 tot 5. De vragen konden beantwoord worden met '1. Nooit', '2. Zelden', '3. Soms', '4. Meestal' en '5. Altijd'. Alle items werden herleid tot een totaalscore van minimaal '14' en maximaal '70', waarbij '14' het laagste en '70' het hoogste welbevinden representeert.

De 14 items waarop deze schaal gebaseerd was, zijn:

- ❖ Ik was optimistisch over de toekomst
- ❖ Ik voelde me nuttig
- ❖ Ik voelde me ontspannen
- ❖ Ik was geïnteresseerd in andere mensen
- ❖ Ik had genoeg energie
- ❖ Ik kon goed omgaan met problemen
- ❖ Ik kon helder denken
- ❖ Ik voelde me goed over mezelf
- ❖ Ik voelde een hechte band met andere mensen
- ❖ Ik voelde me zelfverzekerd
- ❖ Ik kon zelfstandig beslissingen nemen
- ❖ Ik voelde me geliefd
- ❖ Ik was geïnteresseerd in nieuwe dingen
- ❖ Ik voelde me vrolijk

Volgens de WEMWBS (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) user guide (2008) is het populatiegemiddelde voor ouderen per leeftijdsgroep als volgt:

Leeftijdsgroep	Populatiegemiddelde
55-64 jaar	51,4/70
65-74 jaar	52,4/70
75+ jaar	51,2/70

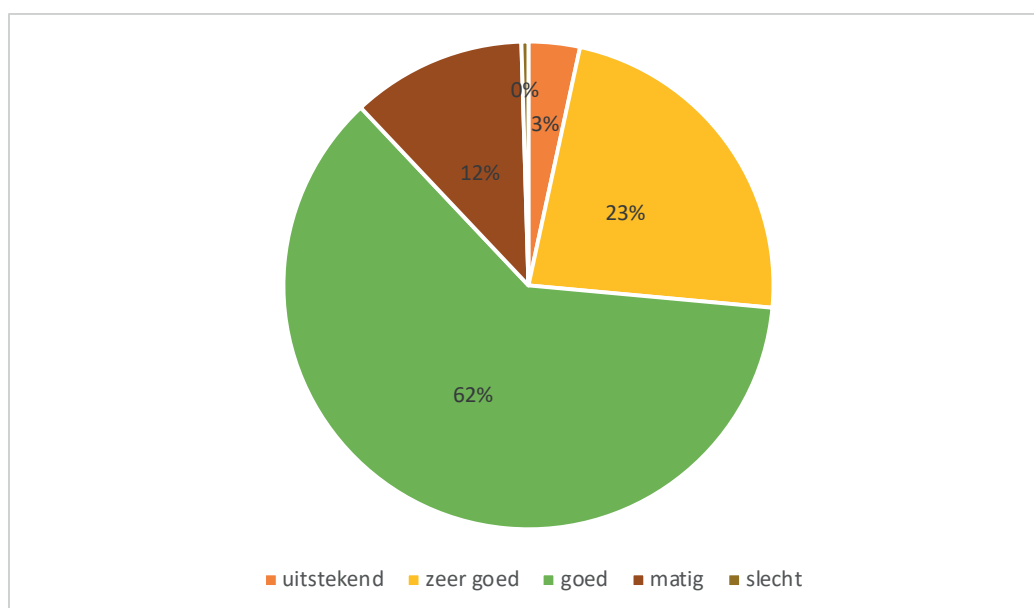
Tabel 3: Populatiegemiddelden per leeftijdsgroep ouderen (WEMWBS, 2008)

De deelnemers in de 'lekker actief' groep scoorden hun welbevinden voor de start van het programma 'lekker actief' gemiddeld 54/70. De deelnemers scoorden bij aanvang van het programma daarmee hoger dan het populatiegemiddelde.

### *GEZONDHEIDSGERELATEERDE KWALITEIT VAN LEVEN*

De gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven werd bevestigd aan de hand van de vraag 'hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?' en kon beantwoord worden met 'slecht', 'matig', 'goed', 'zeer goed' en 'uitstekend'.

Tot op heden zijn er geen populatiegegevens bekend in Vlaanderen die zich louter op deze vraag baseerden. De Gezondheidsenquête van 2018 nam gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven op in de bevestiging. Daaruit bleek dat de gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven daalt met de leeftijd, hoger is bij mannen dan bij vrouwen en hoger is bij de hoogst opgeleiden (Gezondheidsenquête, 2018).



Figuur 4: Gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven in de 'lekker actief' groep

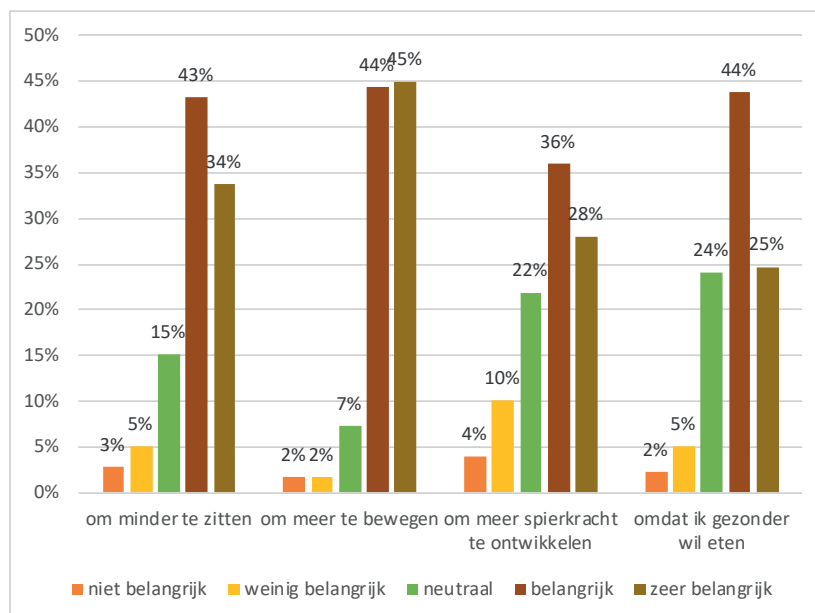
Figuur 4 weerspiegelt de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven bij de deelnemers in de 'lekker actief' groep voor aanvang van het programma 'lekker actief'. Hieruit blijkt dat de overgrote meerderheid (62 %) zijn gezondheid als 'goed' beschouwde aangevuld met een score van 'zeer goed' in 23 % van de deelnemers. In deze groep scoorde 12 % zijn gezondheid als 'matig' (Figuur 4).

### MOTIVATIE DEELNEMERS LEKKER ACTIEF

De deelnemers werden ook bevraagd naar motieven die voor hen belangrijk waren om deel te nemen aan het programma 'lekker actief'.

In de onderstaande figuren wordt weergegeven in welke mate de componenten van het programma 'lekker actief' (Figuur 5), de gezondheid van de deelnemers (Figuur 6), het sociale aspect (Figuur 7) en de omgeving (Figuur 8) belangrijk geacht werden door de deelnemers om over te gaan tot deelname aan het programma 'lekker actief'.

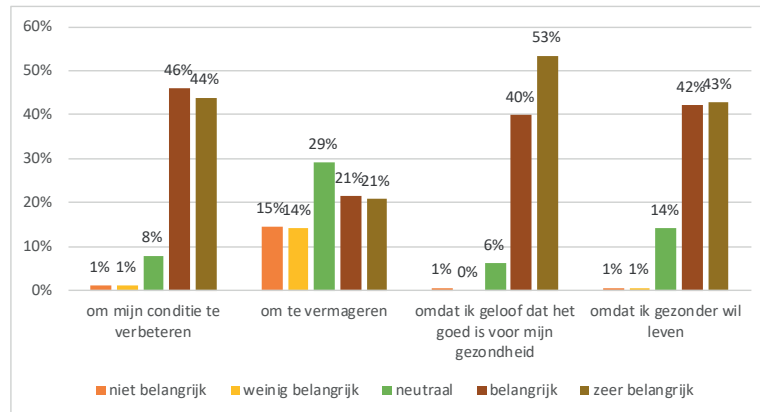
Figuur 5 toont de mate waarin de deelnemers de verschillende componenten in het programma 'lekker actief' belangrijk vonden om deel te nemen aan het programma. De aspecten 'om meer te bewegen' en 'om minder te zitten' werden als belangrijkste motief aangeduid met respectievelijk 89 % en 77 %. 'Gezonder willen eten' werd door 69 % als belangrijk en zeer belangrijk motief beschouwd. De motivatie 'om meer spierkracht te ontwikkelen' werd door 64 % deelnemers als belangrijk en zeer belangrijk beschouwd, hoewel dat 14 % dit motief als weinig tot niet belangrijk beschouwde (Figuur 5).



Figuur 5: motieven deelname 'lekker actief' (componenten)

De impact van het programma op de gezondheid van de deelnemers werd in wisselende mate als belangrijk motief beschouwd door de deelnemers (Figuur 6). De redenen 'omdat ik geloof dat het

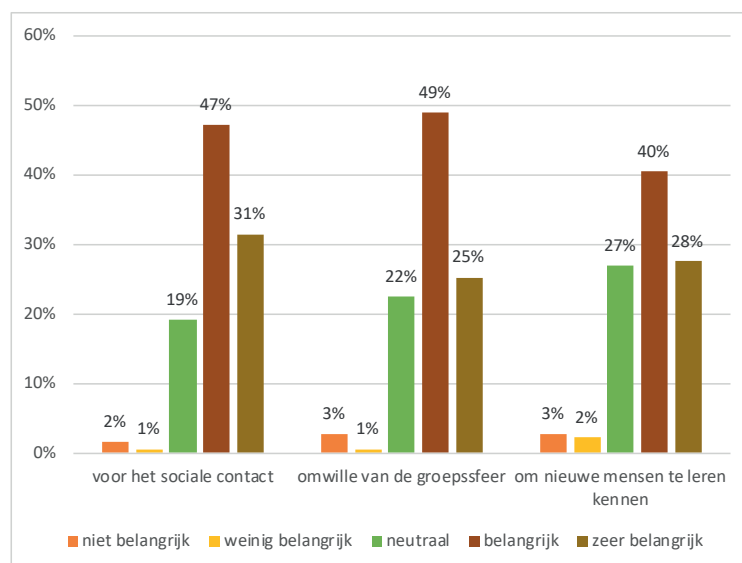
goed is voor mijn gezondheid' en 'om mijn conditie te verbeteren' werd in respectievelijk 93 % en 90 % van de deelnemers als belangrijk tot zeer belangrijk beschouwd. Vervolgens werd de reden 'omdat ik gezonder wil eten' door 85 % van de deelnemers als belangrijk tot zeer belangrijk beschouwd. Een minderheid van de deelnemers heeft de reden 'om te vermageren' aangeduid als belangrijk tot zeer belangrijk motief (42 %) hoewel dit motief ook voor 29 % van de deelnemers als weinig tot niet belangrijk werd beschouwd (Figuur 6).



Figuur 6: motieven deelname 'lekker actief' (gezondheid)

"DE DEELNEMERS HEBBEN ONS GEVRAAGD OM HET PROJECT VERDER TE ZETTEN. ALLESZINS EEN STIMULANS OM DOOR TE GAAN."  
 JACQUES MAES, LOMMEL

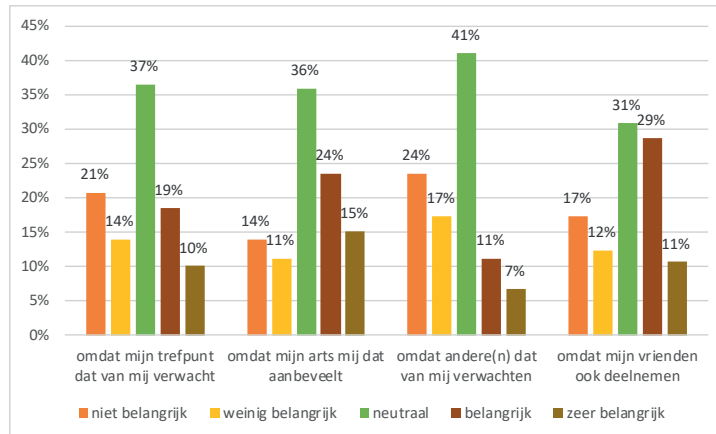
In figuur 7 is weergegeven in welke mate het sociale aspect van het programma 'lekker actief' een belangrijk motief was voor deelname aan het programma. Zo blijkt dat het 'sociale contact' (78 %) en de 'groeps sfeer' (74 %) als belangrijkste motieven worden beschouwd. Ook 'het leren kennen van nieuwe mensen' werd door 68 % van de deelnemers als belangrijk tot zeer belangrijk beschouwd (Figuur 7).



Figuur 7: motieven deelname 'lekker actief' (sociaal)



De deelnemers werden ook bevraagd naar de impact van hun omgeving op hun motivatie tot deelname aan het programma 'lekker actief'. De motivatie 'omdat mijn vrienden ook deelnemen' werd slechts door 40 % van de deelnemers als belangrijk tot zeer belangrijk gescoord. Verder blijkt het motief 'omdat anderen dat van mij verwachten' het minst belangrijke motief te zijn. In 41 % van de deelnemers werd dit motief als weinig tot niet belangrijk gescoord. Vervolgens scoorde ook het motief 'omdat mijn trefpunt dat van me verwacht' als weinig tot niet belangrijk in 35 % van de deelnemers (Figuur 8).



Figuur 8: motieven deelname 'lekker actief' (omgeving)

Het is opvallend dat de motieven die gelinkt zijn aan de omgeving van de deelnemer als minder belangrijk wordt beschouwd dan de motieven die gerelateerd zijn aan de componenten van het programma 'lekker actief', de impact op de gezondheid en het sociale aspect van het programma.

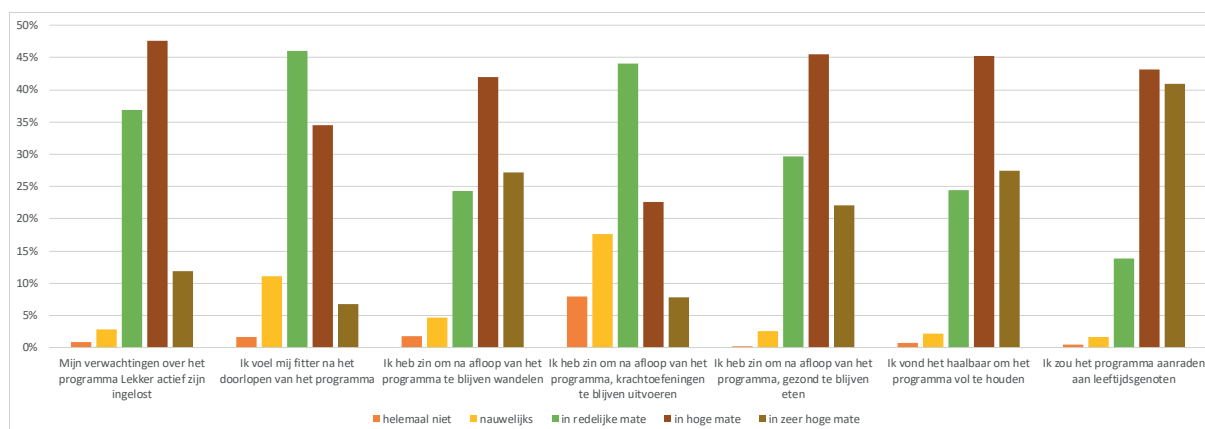
"WE ZETTEN LEKKER ACTIEF OOK WEKELIJKS VERDER, ZIJ HET IETS MINDER INTENS (ÉÉN UUR IN PLAATS VAN TWEE UUR PER WEEK). ZO KUNNEN WE BLIJVEND DE GEZONDHEID VAN ONZE SENIOREN VERBETEREN. EN DAT IS UITEINDELIJK HETGEEN WAAR WE ALLEMAAL NAAR STREVEN: GEZOND OUDER WORDEN."

KEVIN VAN GENECHTEN, SPORTPROMOTOR BALEN

# DEEL 3. EVALUATIE PROGRAMMA LEKKER ACTIEF

Na afloop van het programma werden de deelnemers van de 'lekker actief' groep in onze studie bevraagd middels een aantal stellingen over het programma 'lekker actief'. De antwoorden varieerden van 'helemaal niet', 'nauwelijks', 'in redelijke mate', 'in hoge mate' en 'in zeer hoge mate'.

Figuur 9 geeft weer hoe de deelnemers het programma 'lekker actief' hebben geëvalueerd. Volgende stellingen kwamen daarbij aan bod:



Figuur 9: Evaluatie programma 'lekker actief'

- 'Mijn verwachtingen over het programma 'lekker actief' zijn ingelost'

De verwachtingen over het programma 'lekker actief' werden door de meerderheid van de deelnemers in hoge mate (48 %) en zeer hoge mate (12 %) ingelost. Slechts 4 % heeft deze stelling met 'helemaal niet' (1 %) en 'nauwelijks' (3 %) beantwoord.

- 'Ik voel mij fitter na het doorlopen van het programma'

Hoewel de meerderheid van de deelnemers aangaf dat zij zich fitter voelden na afloop van het programma, geeft toch 11 % aan zich 'nauwelijks' en 2 % zich 'helemaal niet' fitter te voelen na het doorlopen van het programma.

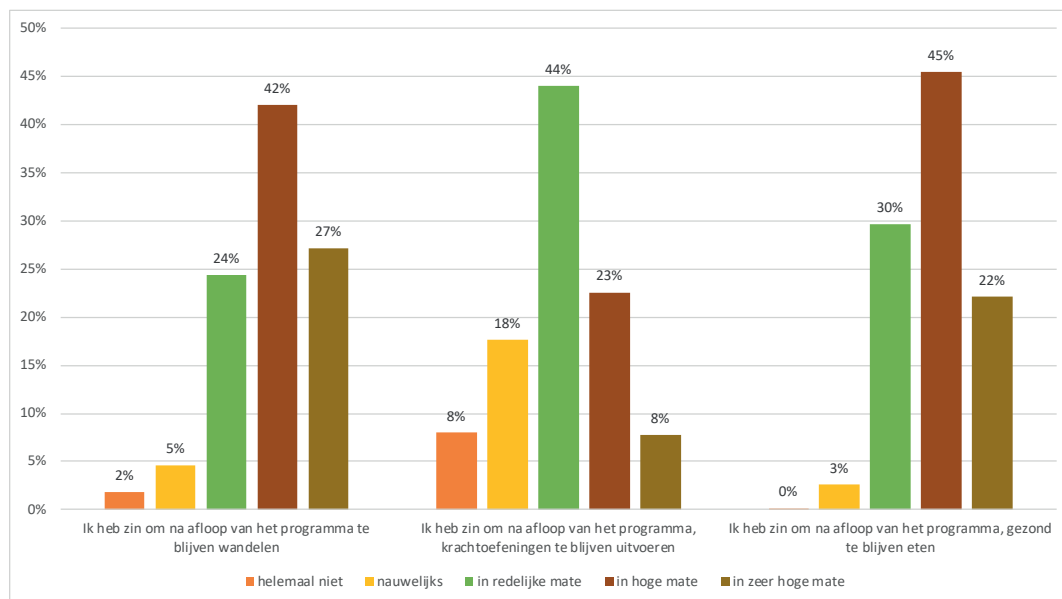
- 'Ik vond het haalbaar om het programma vol te houden'

De haalbaarheid van het programma werd door de meerderheid van de deelnemers gescoord als 'in hoge mate' (45 %) en 'in zeer hoge mate' (27 %). Een minderheid gaf aan dat het programma 'nauwelijks' (2 %) tot 'helemaal niet' (2 %) vol te houden was.

- 'Ik zou het programma aanraden aan leeftijdsgenoten'

De meerderheid van de deelnemers zou het programma in hoge mate (43 %) en in zeer hoge mate (41 %) aanraden aan leeftijdsgenoten. Amper 3 % zou niet geneigd zijn het programma aan te raden aan leeftijdsgenoten.

Figuur 10 geeft weer hoe elk afzonderlijk onderdeel van het programma 'lekker actief' gescoord werd door de deelnemers:



Figuur 10: Evaluatie onderdelen 'lekker actief'

- 'Ik heb zin om na afloop van het programma te blijven wandelen'

De meerderheid van de deelnemers geeft aan 'in hoge mate' (42 %) en 'in zeer hoge mate' (27 %) zin te hebben om na het programma te blijven wandelen. Een minderheid geeft aan nauwelijks (5 %) en helemaal niet (2 %) het wandelen te willen blijven verderzetten.

- 'Ik heb zin om na afloop van het programma, krachtoefeningen te blijven uitvoeren'

Slechts 23 % en 8 % van de deelnemers geven aan de krachtoefeningen in hoge tot zeer hoge mate te blijven uitvoeren. De meerderheid van de deelnemers geeft aan de krachtoefeningen in redelijke mate nog te willen blijven uitvoeren. Iets meer dan één vierde van de deelnemers geeft aan de krachtoefeningen 'nauwelijks' (18 %) of 'helemaal niet' (8 %) meer te willen blijven uitvoeren.

- 'Ik heb zin om na afloop van het programma, gezond te blijven eten'

De meerderheid van de deelnemers geeft aan 'in hoge mate' (45 %) en 'in redelijke mate' (30 %) gezond te willen blijven eten na afloop van het programma. Iets minder dan één vierde van de deelnemers geeft zelfs aan in zeer hoge mate gezond te willen blijven eten na afloop van het programma. Amper 3 % heeft 'nauwelijks' zin om gezond te blijven eten na afloop van het programma.

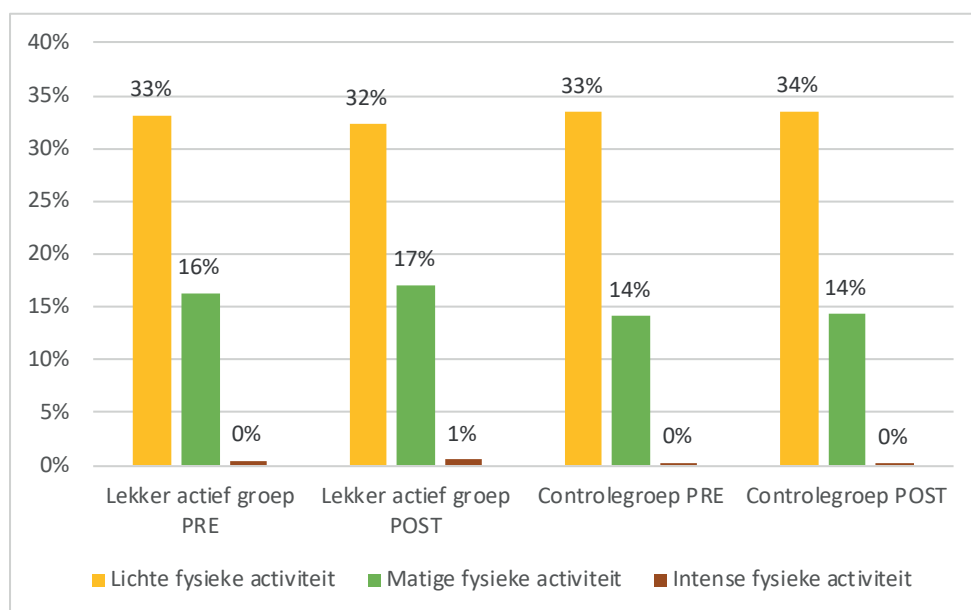
## DEEL 4. EFFECTEN LEKKER ACTIEF

### FYSIEKE ACTIVITEIT

De fysieke activiteit van de deelnemers werd in kaart gebracht aan de hand van metingen met een accelerometer. De accelerometers meten de tijd waarin een deelnemer sedentair is (zitten) of waarin een deelnemer licht, matig of intens fysiek actief is.

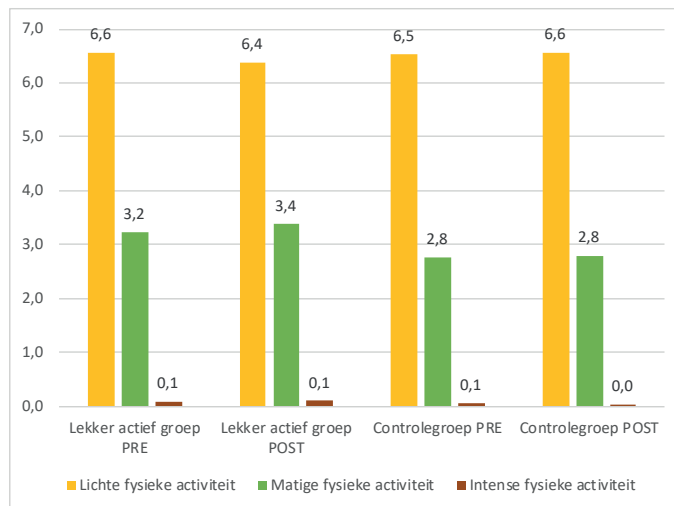
Iets meer dan één derde van alle deelnemers (selectie van 33 % van de totale groep) droeg een accelerometer bij aanvang en na afloop van het 'lekker actief' programma. We verkregen van 359 senioren betrouwbare metingen, waaronder 200 senioren uit de 'lekker actief' groep en 159 senioren uit de controlegroep.

In figuur 11 is de verdeling van de verschillende intensiteiten van fysieke activiteit van de deelnemers per dag weergegeven. De meerderheid van de **fysieke activiteit per dag** bestond in beide groepen uit lichte fysieke activiteit, gevolgd door matige fysieke activiteit. Slechts een minderheid van de fysieke activiteit bestond uit intense fysieke activiteit. De deelnemers van de 'lekker actief' groep vertoonden significant meer matige fysieke activiteit zowel bij de start als na afloop van het programma 'lekker actief' in vergelijking met de controlegroep. Ook was er in de 'lekker actief' groep significant meer intense fysieke activiteit zichtbaar in vergelijking met de controlegroep na afloop van het programma. De deelnemers van de 'lekker actief' groep vertoonden na afloop van het programma significant minder lichte fysieke activiteit in vergelijking met de controlegroep. Dit is mogelijk te verklaren door de stijgingen in de matige en intense fysieke activiteit (Figuur 11).



Figuur 11: Fysieke en sedentaire activiteit (per dag)

Als we kijken naar de tijd waarin een deelnemer fysiek actief was per dag, merken we bij de deelnemers van de 'lekker actief' groep dat zij na het programma 'lekker actief' gemiddeld 6,4 uur per dag aan lichte fysieke activiteit en 3,4 uur per dag aan gematigde fysieke activiteit spenderen. Bij de deelnemers van de controlegroep merken we dat zij gemiddeld 6,6 uur per dag spenderen aan lichte fysieke activiteit en 2,8 uur per dag aan gematigde fysieke activiteit (Figuur 12).

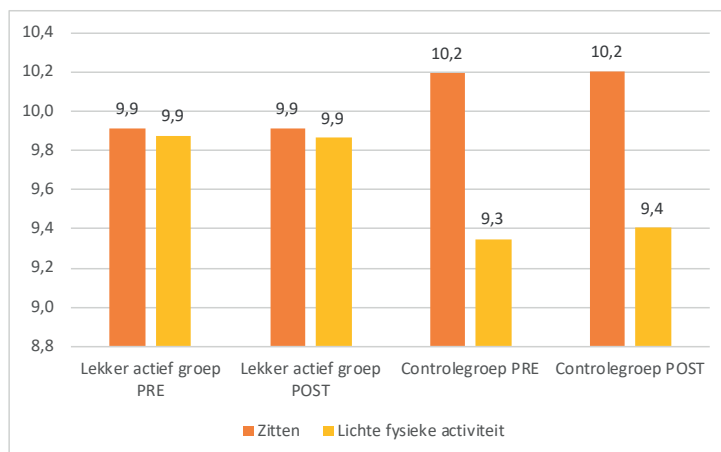


Figuur 12: Fysieke activiteit (in uren per dag)

## SEDENTAIRE ACTIVITEIT

De sedentaire activiteit van de selectie van 359 deelnemers werd ook in kaart gebracht aan de hand van metingen met een accelerometer.

Figuur 13 geeft de gespendeerde tijd van de deelnemers weer in sedentaire of fysieke activiteit in uren per dag. Als we het aantal uren **sedentaire activiteit (zitten) per dag** onder de loep nemen in beide groepen, zien we dat de deelnemers uit de 'lekker actief' groep na het programma 'lekker actief', gemiddeld 9,9 uur per dag zittend doorbrengen. In de controlegroep is dit gemiddeld 10,2 uur per dag. De verschillen in het sedentair gedrag in de 'lekker actief' groep na het programma zijn echter niet significant.



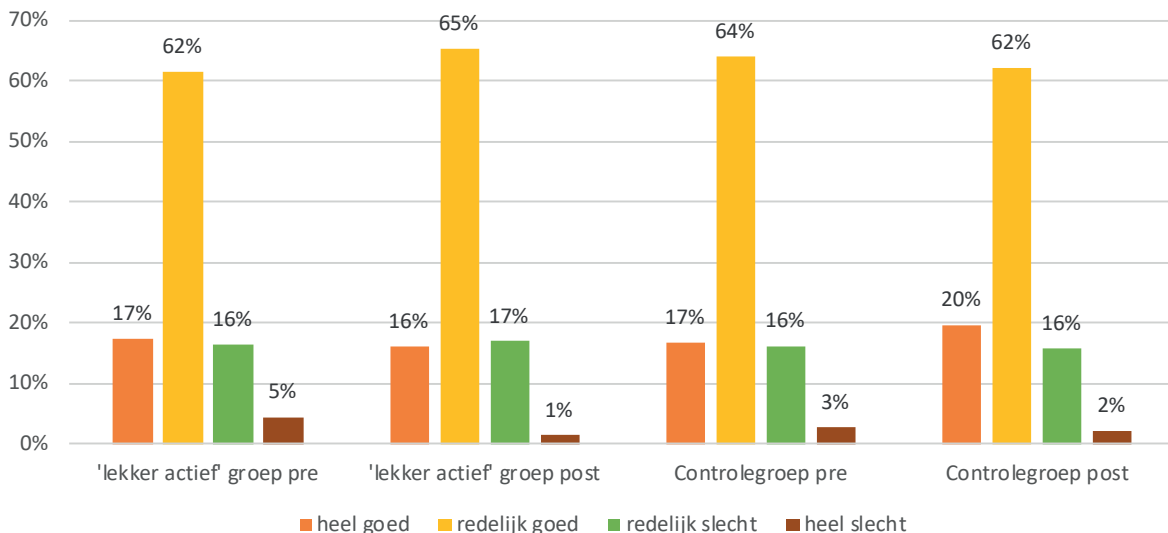
Figuur 13: Sedentaire en fysieke activiteit (in uren per dag)

## SLAAP

### Slaapkwaliteit

Om de slaapkwaliteit in kaart te brengen werd een gevalideerde **vragenlijst** (PSQI, Pittsburgh Sleep Quality Index; Buysse et al., 1989) afgenomen. De deelnemers werden gevraagd een antwoord te geven op de vraag: “Hoe zou u uw slaapkwaliteit van de afgelopen maand gemiddeld beoordelen?”. De deelnemers konden antwoorden met ‘heel goed’, ‘redelijk goed’, ‘redelijk slecht’ en ‘heel slecht’.

Op basis van deze antwoorden blijkt dat de deelnemers in de ‘lekker actief’ groep in 65 % van de gevallen hun slaap als ‘redelijk goed’ scoorden na het doorlopen van het programma. Er is een significant verschil vast te stellen in de gemeten slaapkwaliteit in de ‘lekker actief’ groep. Het aantal deelnemers die hun slaap scoorden als ‘heel slecht’ daalde van 5 % naar 1 %. Verder is vooral de toename van de score ‘redelijk goed’ merkbaar van 62 % naar 65 % (Figuur 14).



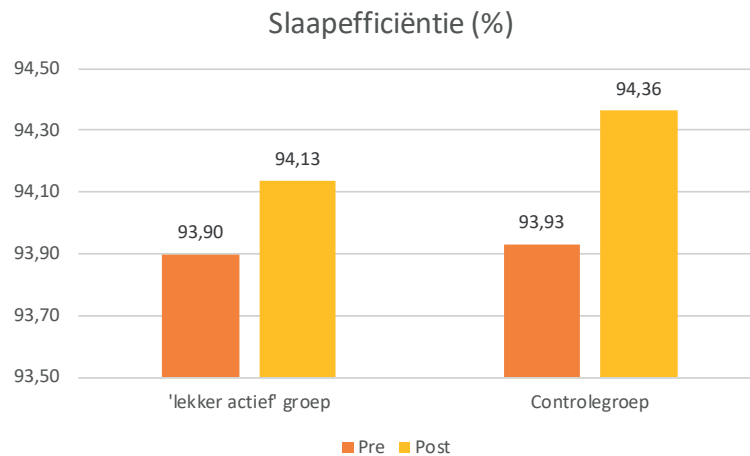
Figuur 14: Slaapkwaliteit

De slaap van de deelnemers werd ook in kaart gebracht aan de hand van metingen met een accelerometer. In totaal verkregen we van een selectie van senioren (359 senioren) betrouwbare metingen over de slaap van de senioren. Deze metingen gebeurden bij aanvang en na afloop van het ‘lekker actief’ programma en bij 200 senioren uit de ‘lekker actief’ groep en 159 senioren uit de controlegroep.

Deze toestellen werden gedragen aan de pols en registreerden de slaap tijdens de nacht. Ze registreerden de slaapefficiëntie, de totale slaaptijd, de waaktijd na slaap en het aantal keer dat men wakker werd tijdens de nacht.

## Slaapefficiëntie

De slaapefficiëntie van de deelnemers in deze studie scoorden voor beide groepen gemiddeld boven 85 %. In de 'lekker actief' groep is de slaapefficiëntie na het programma 'lekker actief' niet significant gestegen van 93,90 % naar 94,13 % (Figuur 15).

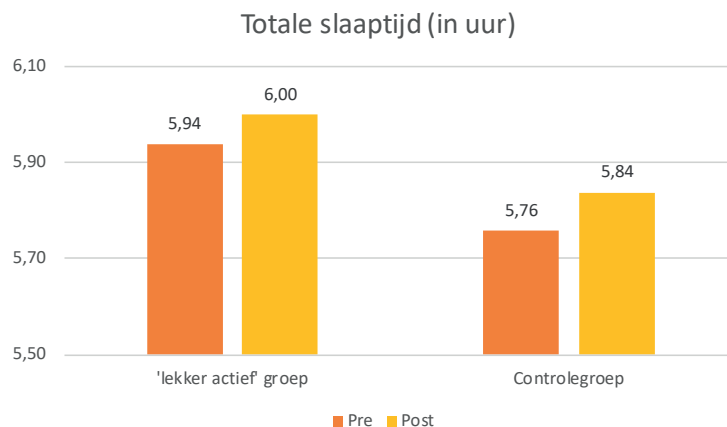


Figuur 15: Slaapefficiëntie (in %)

## Totale slaaptijd

Volgens de registraties van de deelnemers in deze studie, blijkt dat de totale slaaptijd gestegen is van 5,94 naar 6,00 uur in de 'lekker actief' groep (Figuur 16). Deze stijging is echter niet significant.

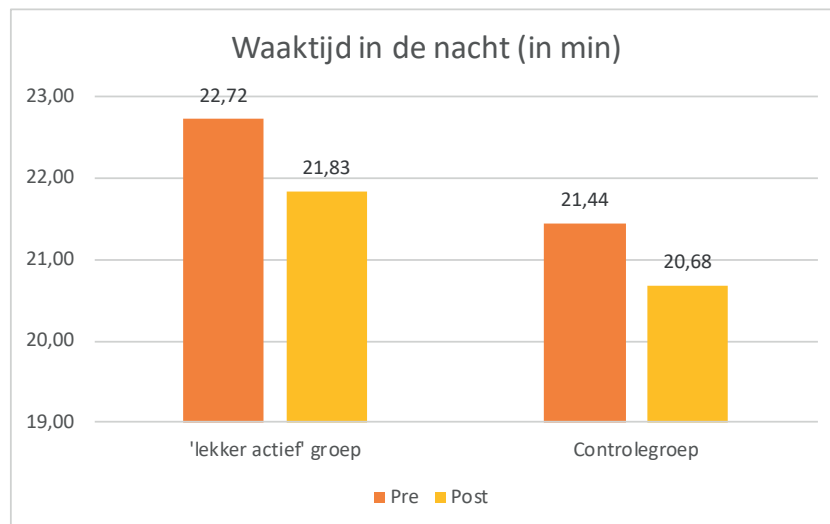
De meerderheid van de deelnemers voldoet daardoor niet aan de minimale aanbevelingen (7 tot 8 uur slaap). Ondanks de niet significante verschillen voor slaapefficiëntie en totale slaapduur na afloop van het programma, bleek de subjectief gemeten slaapkwiteit wel significant te zijn veranderd in de 'lekker actief' groep. Het loont dus om naast de kwantitatieve hoeveelheid slaap ook naar de subjectieve slaapkwiteit te kijken.



Figuur 16: Totale slaaptijd (in uur)

Het is heel normaal dat men wakker wordt doorheen de nacht. De deelnemers in deze studie worden gemiddeld 8 à 10 keer wakker doorheen de nacht. Vaak gebeurt het ontwaken 's nachts onbewust en valt men snel terug in slaap. Toch kan het gebeuren dat men langer wakker ligt na het ontwaken tijdens de nacht.

De deelnemers van deze studie liggen gemiddeld 21 min (controlegroep) tot 22 min ('lekker actief' groep) wakker 's nachts. De veranderingen in de 'lekker actief' groep na afloop van het programma zijn echter niet significant (Figuur 17).

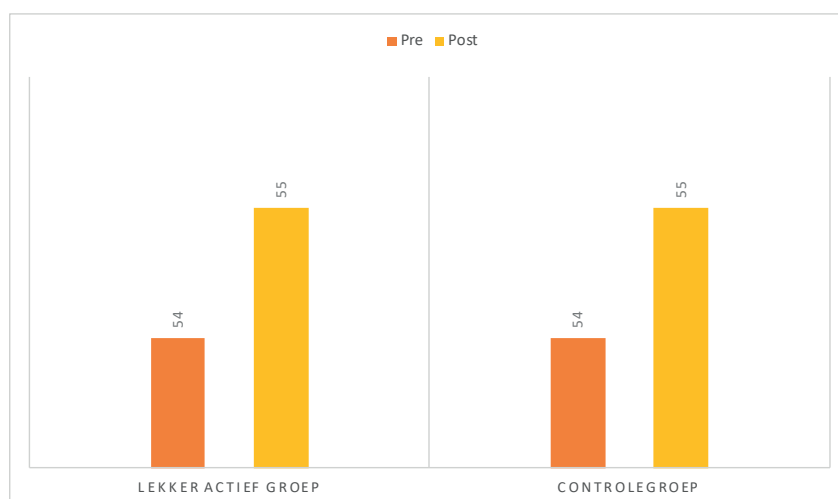


Figuur 17: Waaktijd in de nacht (in min.)

## WELBEVINDEN

Het welbevinden van de deelnemers werd in kaart gebracht aan de hand van de vragenlijst Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (Tennant et al., 2007).

In de 'lekker actief' groep is er na het doorlopen van het programma een significante stijging in de totaalscore van het welbevinden zichtbaar van 54 naar 55 (Figuur 18).



Figuur 18: welbevinden 'lekker actief' groep

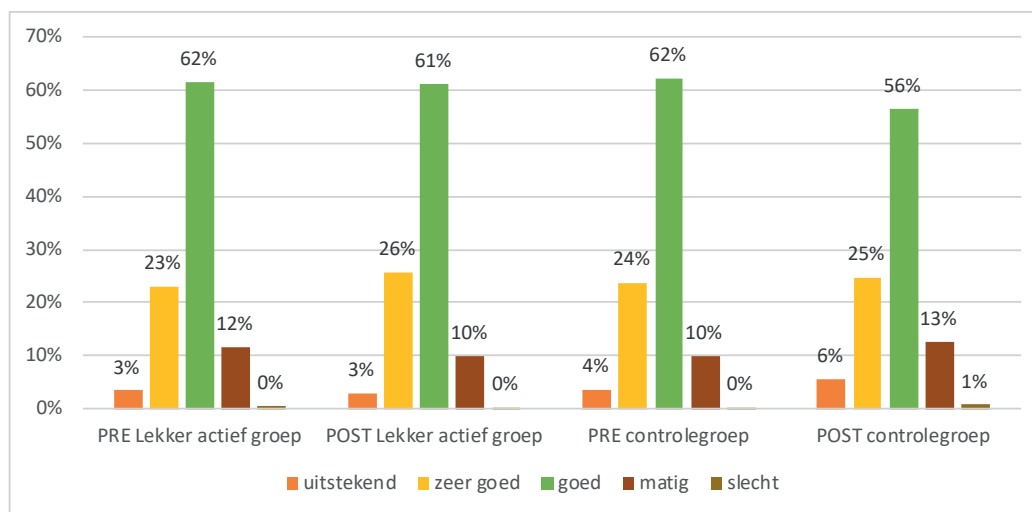


## GEZONDHEIDSGERELATEERDE KWALITEIT VAN LEVEN

De gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven werd bevraagd aan de hand van de vraag 'hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?' en kon beantwoord worden met 'slecht', 'matig', 'goed', 'zeer goed' en 'uitstekend'.

In de 'lekker actief' groep gaf de meerderheid aan (62 %) zijn gezondheid als 'goed' te noemen. Ook scoorde bijna één vijfde (23 %) van deze groep zijn gezondheid als 'zeer goed'.

Na het programma was er in de 'lekker actief' groep een significante stijging merkbaar. Zo steeg het aantal deelnemers die zijn gezondheid 'zeer goed' beschouwde, nl. van 23 % naar 26 % en daalde het aantal deelnemers die zijn gezondheid als 'matig' beschouwde (Figuur 19).



Figuur 19: kwaliteit van leven 'lekker actief' groep

## GROEPSGEVOEL

In de tweede studie (wave 3) werd voornamelijk het effect van het delen van leiderschap binnen een trefpunt bestudeerd met als doel het groepsgevoel binnen de wandelgroepen te verbeteren. De 'lekker actief' groep waar tot nu toe als één geheel naar verwezen werd, kan dus nog eens opgesplitst worden in twee groepen. Deze groepen doorliepen beiden het programma 'lekker actief' gedurende 12 weken. In beide groepen werd ook een formele leider aangeduid door OKRA-SPORT+ zelf om alles in goede banen te leiden. Het verschil tussen deze twee groepen is dat er in sommige trefpunten een leiderschapsinterventie plaatsvond waarbij drie extra (informele) trekkers werden aangewezen bij de start van het wandelprogramma. Tijdens deze interventiesessie werd het belang en nut van het aanduiden van extra trekkers, die elk een specifieke rol vervullen binnen de groep, nader belicht. Na het duidelijk definiëren van de rollen van deze verschillende trekkers, werden de leden van het trefpunt zelf gevraagd individueel een top 3 op te stellen. Daarna werd door het onderzoeksteam op basis van een puntensysteem beslist welke deelnemers een bepaalde leiderschapsrol zouden bekleden binnen hun trefpunt. Hierdoor waren er in deze trefpunten dus niet één (de formele trekker) maar wel vier trekkers (de formele trekker + drie extra trekkers) in totaal aanwezig. Deze drie extra (informele) trekkers die werden aangesteld naast de formele trekker werden als volgt gedefinieerd:

1. **De taak-trekker** is iemand die mee de route bepaalt van de wandeling en geeft ook raad over het wandelen zelf;
2. **De motivationele trekker** neemt de leiding in het motiveren en spoort iedereen ook aan om elkaar te motiveren;
3. **De sociale trekker** zorgt voor een goede sfeer binnen de 'lekker actief'-wandegroep, en zorgt er bovendien voor dat nieuwe leden zich meteen goed in de groep voelen. Deze trekker probeert de groep ook na het wandelen samen te houden om samen gezellig nog iets te doen.

"ALS GEWEZEN MILITAIR  
WEET IK WAT EEN  
GOEDE ORGANISATIE  
INHOUDT. AL KAN IK HET  
BELANG VAN VOLDOENDE  
MEDEWERKERS NIET GENOEG  
BENADrukKEN."  
JACQUES MAES, LOMMEL

De trefpunten waar deze drie extra trekkers werden aangeduid behoren tot de 'lekker actief plus groep'. De andere trefpunten waar slechts 1 (formele) trekker werd aangeduid, behoren tot de 'lekker actief groep'.

De hierboven besproken leiderschapsinterventie waarbij in de '**lekker actief plus**' groepen drie extra trekkers werden aangewezen, heeft voornamelijk als doel het versterken van het 'wij-gevoel' in de groep. Dit 'wij-gevoel' komt overeen met de mate waarin we ons identificeren met een groep (in dit geval de 'lekker actief'-wandegroep) en de daarbij horende waarden en normen. Er werd tijdens deze interventie dus ingezet op de identificatie met de groep door bewustwording van deze sociale identiteit te stimuleren, een gedeeld groepsgevoel (= een gedeelde sociale identiteit) te creëren en te versterken. Identiteitsversterkend leiderschap is dus leiderschap dat net hierop inzet door het creëren van een sterk groepsgevoel.

In de onderstaande tabel (Tabel 4) vindt u vervolgens een beschrijvende vergelijking tussen de 'lekker actief' en 'lekker actief plus' groep. Net zoals bij de eerste studie werd ook hier nog bijkomende achtergrondinformatie verzameld om de karakteristieken van de deelnemers in deze twee groepen beter in kaart te brengen. In het algemeen kunnen we hieruit afleiden dat beide groepen qua samenstelling vrij gelijkend waren mits enkele significante verschillen (Tabel 4).

Zo was de gemiddelde leeftijd van de deelnemers in de 'lekker actief' groep 68 jaar. In de 'lekker actief plus' groep lag deze gemiddelde leeftijd significant hoger op 70 jaar.

Binnen de 'lekker actief plus' groep bleek dan weer het aantal OKRA(-SPORT+) leden significant hoger te liggen met 81 % in vergelijking met 67 % van de deelnemers in de 'lekker actief' groep.

Ten slotte kunnen we ook op basis van de bevraging naar het opleidingsniveau concluderen dat in de 'lekker actief plus' groep het grootste aantal deelnemers een diploma lager middelbaar heeft (39 %). In de 'lekker actief' groep zien we echter dat de meeste deelnemers een diploma hoger middelbaar heeft (36 %). In het algemeen bleek het opleidingsniveau tussen de twee groepen dan ook significant te verschillen.

Verder werden er voor burgerlijke status en tevredenheid met het huidige inkomen geen verschillen gevonden tussen de 'lekker actief' en de 'lekker actief plus' groep.

	Lekker Actief plus groep	%	Lekker Actief groep	%
<b>Aantal</b>	302	-	199	-
<b>Leeftijd (gemiddeld)</b>	70*	-	68	-
spreiding	(49-91)	-	(43-87)	-
<b>Geslacht</b>				
Man	73	28 %	50	26 %
Vrouw	186	72 %	145	74 %
<b>Lidmaatschap OKRA</b>				
Ja	209*	81 %	128	67 %
Neen	48*	19 %	63	33 %
<b>Opleidingsniveau</b>				
Lager onderwijs	33*	13 %	14	7 %
Lager middelbaar	100*	39 %	58	30 %
Hoger middelbaar	74*	29 %	68	36 %
Hogeschool/universiteit	48*	19 %	52	27 %
<b>Burgerlijke status</b>				
Gehuwd of samenwonend	188	72 %	151	78 %
Alleenstaand	75	28 %	43	22 %
<b>Tevredenheid inkomen</b>				
Helemaal niet	3	1 %	3	2 %
Nauwelijks	17	7 %	8	4 %
In redelijke mate	167	66 %	107	57 %
In hoge mate	58	23 %	57	30 %
In zeer hoge mate	9	3 %	13	7 %

Tabel 4: voorstelling van de deelnemers studie 2 (\* = significante verschillen)

"HET IS ECHT EEN PLEZIER OM TE WETEN DAT ER EEN TEAM VAN BEGELEIDERS ACHTER JE STAAT, NET ZOALS HET BESTUUR OOK TEN VOLLE ZIJN STEUN GAF."

ROGER VAN HIRTUM, OLEN

## ONTWIKKELING VAN DE FORMELE TREKKER

Om de ontwikkeling van zowel de formele trekkers als de informele trekkers in kaart te brengen maakten we gebruik van de Identity Leadership Inventory (ILI). Deze vragenlijst leert ons of de identiteitsversterkende leiderschapskwaliteiten van de aangeduide trekkers verbeterde doorheen de studie (Steffens et al., 2004).

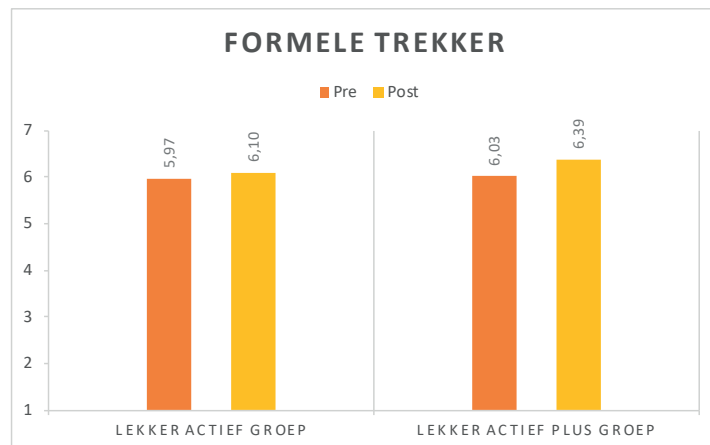
De leiderschapsinterventie die werd uitgevoerd in de 'lekker actief plus' groepen zet in op het ontwikkelen van leiders (= trekkers) die erin slagen om het gedeelde 'wij-gevoel' binnen de groep te versterken zodat leden zich gaan identificeren met deze groep.

Deze vragenlijst bestaat uit 4 items 'De trekker is een model-lid van onze 'lekker actief'-wandegroep.', 'De trekker behartigt de belangen van de leden van onze 'lekker actief'-wandegroep', 'De trekker creëert een gevoel van samenhang binnen onze 'lekker actief'-wandegroep', 'De trekker creëert omstandigheden die bevorderlijk zijn voor onze 'lekker actief'-wandegroep'. Deze items konden beantwoord worden met volgende antwoordmogelijkheden; '1. Helemaal niet akkoord', '2. Niet akkoord', '3. Eerder niet akkoord', '4. Tussenin', '5. Eerder wel akkoord', '6. Akkoord', '7. Helemaal akkoord'. De antwoorden worden geïnterpreteerd volgens een schaalwaarde waarbij 1 de laagste en 7 de hoogste score is. Om de ontwikkeling van de trekker vervolgens in kaart te brengen werd een gemiddelde score berekend voor de vier items samen en dit zowel aan het begin van de studie (pretest) als op het einde van de studie (posttest). Een verbetering kan aldus begrepen worden als een stijging van deze gemiddelde score tussen pre- en posttest.

"ELKE WOENSDAG WERD DE GROTE ZAAL IN GEREEDHEID GEBRACHT: DE ZAAL KLAARZETTEN, KOFFIEPAUZE VOORBEREIDEN, ACTIVITEITEN EN SCHEMA'S VOORBEREIDEN, DE KRACHTOEFENINGEN INSTUDEREN EN PROJECTEREN. HET WAS WERKEN GEBLAZEN. TOCH WAS HET EEN PLEZIER WANT DE TEAMGEEST IN ONS GEWEST GROEIDE MET DE WEEK."

JACQUES MAES, LOMMEL

Zowel in de 'lekker actief' als in de 'lekker actief plus' groep werd door OKRA-SPORT+ zelf een formele trekker aangesteld. In beide groepen konden we aan de hand van bovengenoemde vragenlijst een significante verbetering vaststellen van de kwaliteit van het identiteitsleiderschap van de formele trekkers. Dit werd afgeleid op basis van de gemiddelde scores die voor beide groepen significant stegen (Figuur 20). Deze verbetering was daarenboven nog net iets duidelijker in de 'lekker actief plus' groep. In het algemeen betekent dit dat de formele trekkers zich verder ontwikkeld hebben doorheen de studie en hierbij verschillende kenmerken van identiteitsleiderschap (= leiderschap met als doel het versterken van het 'wij-gevoel' en het creëren van een sociale identiteit) verbeterd werden, zoals bijvoorbeeld een goed model-lid zijn en het creëren van een gevoel van samenhang.



Figuur 20: Identiteitsleaderschap formele trekker

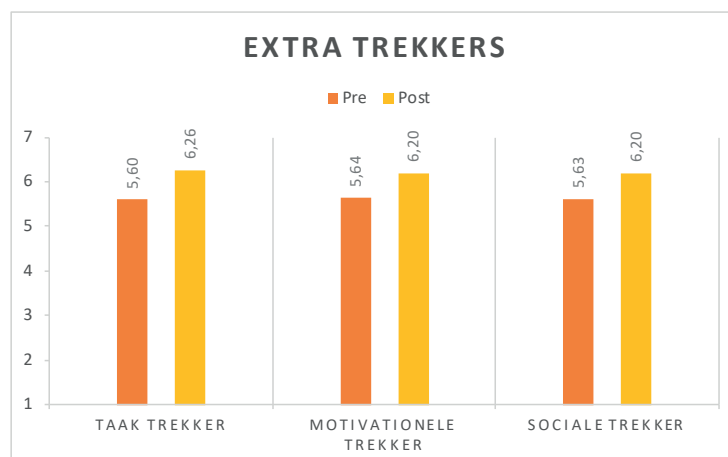
### ONTWIKKELING VAN DE INFORMELE TREKKERS

Naast de formele trekker werden er in de **'lekker actief plus' groepen** ook drie extra trekkers (taak, sociaal en motivationeel) aangeduid. Ook voor deze trekkers werd dezelfde vragenlijst afgenomen bij elke deelnemer, nl. Identity Leadership Inventory (ILI). Deze vragenlijst geeft zoals hierboven reeds beschreven informatie over de ontwikkeling van het identiteitsleaderschap van de aangeduide trekkers door de resultaten van het begin (pretest) van de studie met deze van het einde (posttest) te vergelijken.

"ALS JE MENSEN AANSPREEKT, DAN KOMEN ZE WEL, IS MIJN ERVARING."

TOON MANNAERTS, ZONHOVEN

De resultaten tonen aan dat ook hier de identiteitsleaderschapskwaliteiten van de verschillende trekkers doorheen de studie significant verbeterde. Daarnaast zien we dat de taak trekker de grootste toename noteert, gevolgd door de sociale trekker en ten slotte de motivationele trekker. Deze conclusies werden opnieuw afgeleid op basis van gemiddelde scores die werden berekend voor de bovengenoemde vier items. Deze gemiddelden zijn voor de drie extra trekkers duidelijk toegenomen tussen het begin en het einde van de studie wat een ontwikkeling van hun kwaliteiten representeert (Figuur 21).



Figuur 21: Identiteitsleaderschap extra trekkers - Lekker Actief plus groep

## IDENTIFICATIE MET WANDELGROEP

De focus van de leiderschapsinterventie lag voornamelijk op het versterken van het 'wij-gevoel' binnen de groep. Dit 'wij-gevoel' kan begrepen worden als de mate waarin we onszelf vereenzelvigen met een groep en daarbij ook de waarde en de normen van deze groep ter harte nemen. In deze studie hebben we getracht door de interventie en het aanduiden van extra trekkers het gedeeld 'wij-gevoel' binnen de wandelgroep te versterken zodat deelnemers zich uiteindelijk meer identificeren met deze groep.

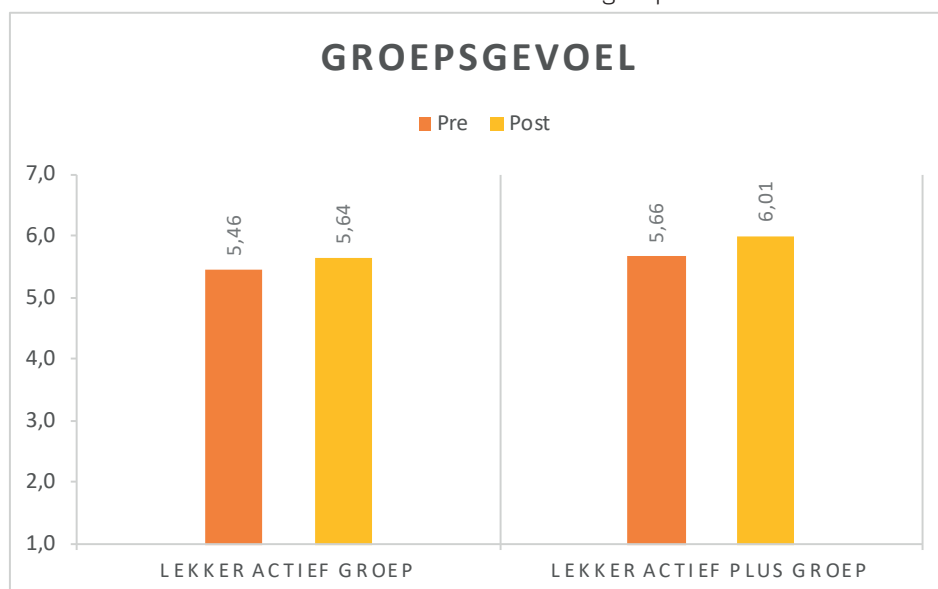
Om de mate waarin deelnemers zich identificeren met de wandelgroep in kaart te brengen maakten we opnieuw gebruik van een vragenlijst met vier verschillende items, nl. 'Ik identificeer me met de leden uit mijn 'lekker actief'-wandelgroep', 'Ik zie mezelf als lid van mijn 'lekker actief'-wandelgroep', 'Ik ben blij om lid te zijn van mijn 'lekker actief'-wandelgroep', 'Ik voel me sterk verbonden met mijn 'lekker actief'-wandelgroep'. Ook voor deze vier items waren er zeven antwoordmogelijkheden '1. Helemaal niet akkoord', '2. Niet akkoord', '3. Eerder niet akkoord', '4. Tussenin',

"BIJ GEWONE WANDELINGEN KOMEN ER NORMAAL NIET ZO VEEL MENSEN OPDAGEN. NU KWAM HET VOLK WEL."

GILBERTE MATTHEUS, WEZEMAAL

'5. Eerder wel akkoord', '6. Akkoord', '7. Helemaal akkoord'. Opnieuw werd ook voor deze vragenlijst een gemiddelde score berekend voor de 4 hogergenoemde items samen. Het resultaat hiervan is een gemiddelde score tussen 1 en 7 waarbij een score dicht bij 7 overeenstemt met een sterkere sociale groepsidentiteit en dus een beter groepsgevoel.

De resultaten uit Figuur 22 tonen aan dat zowel in de 'lekker actief' als in de 'lekker actief plus' groep de identificatie met de groep licht versterkt is doorheen de studie. Dit betekent dat de posttest-scores (geel) hoger liggen dan de pretest-scores (oranje). Met andere woorden, het 'wij-gevoel' bij de deelnemers is toegenomen en het groepsgevoel is verbeterd doorheen de studie. Deelnemers gaven op het einde van de studie aan zich sterker te identificeren met de leden uit hun 'lekker actief'-groep en ze voelden zich daarnaast ook sterker verbonden met die groep.



Figuur 22: Identificatie met de 'lekker actief'-wandelgroep

## CONCLUSIE

In dit hoofdstuk werden de resultaten weergegeven van het programma 'lekker actief' op fysieke activiteit, sedentair gedrag, slaap, gezondheid en groepsgevoel.

In het eerste deel van het hoofdstuk werd de gehanteerde methodologie van de studies toegelicht. In totaal namen 1 104 senioren van 45 trefpunten deel aan de twee studies in dit rapport. De eerste studie onderzocht de effecten van het programma 'lekker actief' op fysieke activiteit, sedentair gedrag, slaap, welbevinden en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. De tweede studie onderzocht het effect van het programma 'lekker actief' op het groepsgevoel. De deelnemers werden ingedeeld in een 'lekker actief' groep (n=720) of een controlegroep (n=384) en werden bevraagd bij aanvang en na afloop van het programma 'lekker actief' aan de hand van vragenlijsten en accelerometers.

Vervolgens werden in het tweede deel de achtergrond en de karakteristieken van de deelnemers in deze studie besproken. De achtergrondgegevens zoals leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, burgerlijke status en tevredenheid over inkomen werden beschrijvend weergegeven voor alle deelnemers. De deelnemers uit de 'lekker actief' groep en de controlegroep hebben een overwegend gelijkaardig profiel. Hoewel de leeftijd in de controlegroep hoger lag, bestonden beide groepen overwegend uit vrouwen. Binnen de 'lekker actief' groep was net iets minder dan één vierde nog geen lid bij aanvang van het programma. De meerderheid van de deelnemers uit beide groepen hebben als hoogst behaalde diploma 'lager middelbaar onderwijs' en zijn overwegend gehuwd of samenwonend. Ook was de meerderheid van de deelnemers uit beide groepen in redelijke mate tevreden over hun huidige inkomen.

De lichte, matige en intense fysieke activiteit alsook het sedentair gedrag werden besproken voor de deelnemers van het programma 'lekker actief' bij aanvang van het programma. De gemiddelde deelnemer in de 'lekker actief' groep zit net geen 10 uur per dag en overschrijdt daarmee het populatiegemiddelde. Daarnaast besteedt de gemiddelde oudere in deze groep 6,6 uur aan lichte en 3,2 uur aan matige fysieke activiteit per dag. Het aandeel intense fysieke activiteit is eerder beperkt. De gemiddelde deelnemer behaalt daardoor reeds de vooropgestelde beweegnorm (d.i. 150 minuten bewegen aan matige intensiteit per week) bij de start van het programma 'lekker actief'.

De slaap van de deelnemers bij de start van 'lekker actief' werd beschrijvend gepresenteerd aan de hand van slaapkwaliteit, slaapefficiëntie, totale slaaptijd en waaktijd tijdens de nacht. De overgrote meerderheid van de deelnemers scoort zijn slaapkwaliteit als 'redelijk goed' hoewel net iets meer dan één vijfde van deze groep zijn slaapkwaliteit eerder als 'slecht' beschouwd. De gemiddelde slaapefficiëntie van de deelnemers bedroeg 94 % en voldeed daarmee aan het criterium voor efficiënte slaap. Toch was het opvallend dat de gemiddelde deelnemer gemiddeld slechts 5,9 uur al slapend doorbracht 's nachts hoewel een minimale slaaptijd van 7 tot 8 uur per nacht wordt aangeraden voor deze leeftijdsgroep.

Vervolgens werd ook het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers van 'lekker actief' bij de start van het programma beschreven. De gemiddelde deelnemer scoort zijn welbevinden hoger dan het populatiegemiddelde. En hoewel de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven daalt met de leeftijd, scoort de gemiddelde deelnemer zijn gezondheid als 'goed' tot 'zeer goed'.

Op het einde van het tweede deel werden ook de motieven tot deelname aan het programma 'lekker actief' beschreven. De belangrijkste motieven om deel te nemen aan het programma 'lekker actief' waren vooral gebonden aan de componenten van het programma zelf (minder zitten, meer bewegen), de gezondheid (conditie verbeteren en voordelen voor de gezondheid) en het sociale aspect (groeps sfeer en sociale contact). De motieven gelinkt aan de omgeving (omdat anderen het aanbevelen of verwachten) werd in mindere mate aangeduid als motief tot deelname aan het programma 'lekker actief'.

Het derde deel gaf de resultaten weer van de evaluatie van de deelnemers na afloop van het programma 'lekker actief'. Uit deze evaluatie bleek dat voor de meerderheid van de deelnemers, de verwachtingen van het programma werden ingelost, dat het programma haalbaar was om vol te houden en dat zij het zouden aanraden aan leeftijdsgenoten. Verder gaf de meerderheid van de deelnemers ook aan zin te hebben om na het programma te blijven wandelen en gezond te blijven eten. Slechts een minderheid van de deelnemers gaf aan de krachtoefeningen te willen blijven uitvoeren.

Ten slotte kwamen in het vierde deel de resultaten aan bod van de eerste en de tweede studie in het kader van het programma 'lekker actief'.

De effecten uit de eerste studie (fysieke activiteit, sedentair gedrag, slaap, welbevinden en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven) werden weergegeven en afgezet tegen de gegevens van de controlegroepen. Hoewel de deelnemers van de 'lekker actief' groep minder lichte fysieke activiteit vertoonden na afloop van het programma was hun aandeel matige en intense fysieke activiteit gestegen ten opzichte van de controlegroep. Er was een eerder beperkte vermindering in het sedentair gedrag na afloop van het programma, maar deze verschillen waren niet significant. De slaapkwaliteit van de deelnemers aan 'lekker actief' was significant verbeterd. Verder werden er verbeteringen in de slaapefficiëntie en de totale slaaptijd vastgesteld, maar deze verschillen waren niet significant. Ook het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers in de 'lekker actief' groep was significant verbeterd na afloop van het programma.

Vervolgens werden ook de bevindingen uit de tweede studie (het effect van het aanduiden van verschillende trekkers op het groepsgevoel) weergegeven en vergeleken tussen de 'lekker actief' en 'lekker actief plus' groep.



Uit deze resultaten kunnen we ten eerste afleiden dat de identiteitsleiderschapskwaliteiten van zowel de formele als de extra aangeduide trekkers (taak, motivationeel en sociaal) verbeterde doorheen de studie en dit in beide groepen ('lekker actief' en 'lekker actief plus'). Ten tweede toonden de resultaten ook aan dat het groepsgevoel zowel in de 'lekker actief' als de 'lekker actief plus' groep versterkte doorheen de studie. Dit betekent dat deelnemers zich aan het einde van de studie sterker identificeren met hun wandelgroep dan aan het begin van de studie. Opvallend is wel dat zowel voor de leiderschapsinterventie als de identificatie met de wandelgroep, de gemiddelde pretest scores reeds redelijk hoog lagen. Dit betekent dat deelnemers zich aan de start van de studie ook al vrij sterk identificeerden met hun wandelgroep en de leiderschapskwaliteiten van de leiders als goed percipieerden. Ondanks deze hoge scores bij aanvang werd er alsnog een (lichte) verbetering in beide groepen gerealiseerd. Er werd echter geen significant verschil tussen deze twee groepen gevonden.

Op basis van de resultaten in dit hoofdstuk concluderen we dat het niveau van matige en intense fysieke activiteit verhoogd was na afloop van het programma 'lekker actief'. Ook was de slaapkwaliteit, het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers gestegen na doorlopen van het programma. De leiderschapsinterventie heeft in combinatie met het 'lekker actief' programma gezorgd voor een verbetering van de identiteitsleiderschapskwaliteiten van zowel de formele alsook de extra aangeduide trekkers (in de 'lekker actief plus' groepen), waarbij in het algemeen een versterking van het groepsgevoel binnen de wandelgroep werd vastgesteld.

## DANK- EN SLOTWOORD VAN DE ONDERZOEKERS

Wij wensen graag een aantal partijen en mensen te bedanken die deze studie mogelijk gemaakt hebben. Ten eerste wensen we OKRA-SPORT+ te bedanken om deze studie te faciliteren. Zij hielpen ons de trefpunten te bereiken en ondersteunden waar mogelijk tijdens het onderzoek.

Vervolgens danken we ook alle deelnemende trefpunten van OKRA-SPORT+ (Alken, Kessel-Lo, Helchteren-Lillo, Wellen, Retie, Koningshooikt, Kortrijk, Harelbeke, Wingene, Brugge, Hechtel, Opglabbeek, Kortessem, Schaffen, Beerse, Merksem, Muizen, Lauwe, Beitem, Zedelgem, Ravels, Astene, Sterrebeek, Haasrode, Koekelare, Oostwinkel, Bilzen, Sint-Truiden, Bavegem, Horebeke, De Pinte, Zevergem, Zwevegem, Mol, De Panne, Meulebeke, Gierle, Uitkerke, Temse, Nederbrakel, Dadizele, Houthalen, Wetteren, Knesselare, Hoegaarden), alle trefpunttrekkers en -verantwoordelijken, alle leden en niet-leden van OKRA-SPORT+ die mee participeerden en alle vrijwilligers die meehielpen tijdens het programma en de studie.

Ook alle betrokken gemeente- en sportdiensten en andere (zorg)instellingen danken we voor de facilitatie van deze studie.

Tot slot danken we ook de studenten (Jolente, Raïssa, Eva, Eleni, Giete, Femke, Claudia, Janne, Celien, Daan, Tom, Thierry, Romina en Lara) van de KU Leuven die hun medewerking hebben verleend.

## DANK- EN SLOTWOORD VANUIT OKRA-SPORT+

Vanuit OKRA-SPORT+ willen we ook onze dank uitspreken. In de eerste plaats willen we de deelnemers aan 'lekker actief' bedanken. Jullie waren talrijk en enthousiast. Zonder jullie was er geen 'lekker actief'. Bedankt deelnemers.

Ook aan de vele bestuursleden, vrijwilligers, trekkers, organisatoren ter plaatse... een dikke dankjewel. Jullie realiseerden onze ideeën. Met veel moed, doorzettingsvermogen, creativiteit en bevoegenheid gingen jullie aan de slag. Zonder jullie was er geen 'lekker actief'. Bedankt vrijwilligers. Bedankt trekkers.

Jullie hebben ons dikwijls vervloekt voor een bureau vol materiaal, vergaderingen rond alweer 'lekker actief' en zoveel meer. Bedankt aan de collega's van OKRA voor het verdelen van het materiaal, de logistieke ondersteuning en vooral de inzet, het blijvend enthousiameren en motiveren van de vele trefpunten. Zonder jullie was er geen 'lekker actief'. Bedankt collega's.

Tussendoor ook een woord van dank aan de studenten van UGent, Rani en Natacha, om het concept en de ideeën 'lekker actief' uit te testen en bij te sturen in Haaltert en Sint-Amandsberg Oude Bareel. Ook bedankt aan de studenten van de Arteveldehogeschool om het krachttrainingsprogramma te ondersteunen in de trefpunten. Zonder jullie was er geen 'lekker actief'. Bedankt studenten.

Ten slotte... Samen zijn we sterker dan alleen. Het was voor ons onmogelijk geweest om zonder jullie dit initiatief te maken tot wat het uiteindelijk geworden is namelijk een kwaliteitsvol en waardevol project. En dit kon niet zonder de vele partners die ons inhoudelijk, materieel en financieel gesteund hebben. Zonder jullie was er geen 'lekker actief'. Bedankt KU Leuven. Bedankt DVV. Bedankt CM. Bedankt Vlaams Instituut Gezond Leven. Bedankt Logo's. Bedankt Goed (Thuiszorgwinkel). Bedankt Vlaamse Overheid. Bedankt Sport Vlaanderen.

Kortom bedankt voor 2 900 keer gezondheidswinst.

## REFERENTIES

- Bae W, Ik Suh Y, Ryu J, Heo J. Physical Activity Levels and Well-Being in Older Adults. *Psychol Rep.* 2017;120(2):192-205. doi:10.1177/0033294116688892
- Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4
- Charafeddine R., Braekman E., Van der Heyden J.. Gezondheidsenquête 2018: Gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. Brussel, België: Sciensano. Rapportnummer: D/2019/14.440/37. Beschikbaar op: [www.gezondheidsenquête.be](http://www.gezondheidsenquête.be)
- de Oliveira LDSSCB, Souza EC, Rodrigues RAS, Fett CA, Piva AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends Psychiatry Psychother.* 2019;41(1):36-42. doi:10.1590/2237-6089-2017-0129
- Doosje, B., Ellemers, N., & Spears, R. (1995). Perceived intrateam variability as a function of team status and identification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 31, 410-436.
- Fransen, K., Decroos, S., Broek, G. V., & Boen, F. (2016). Leading from the top or leading from within? A comparison between coaches' and athletes' leadership as predictors of team identification, team confidence, and team cohesion. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 757-771.
- Gisle L. Geestelijke gezondheid. In: Van der Heyden J, Charafeddine R (ed.). Gezondheidsenquête 2013. Rapport 1: Gezondheid en Welzijn. WIV-ISP, Brussel, 2014
- Haslam, S. A., Reicher, S. D., & Platow, M. J. (2011). *The new psychology of leadership: Identity, influence and power.* Psychology Press.
- Sophie Desjardins, Sylvie Lapierre, Carol Hudon, Alain Desgagné, Factors involved in sleep efficiency: a population-based study of community-dwelling elderly persons, *Sleep*, Volume 42, Issue 5, May 2019, zsz038, <https://doi-org.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/10.1093/sleep/zsz038>
- Steffens, N. K., Haslam, S. A., Reicher, S. D., Platow, M. J., Fransen, K., Yang, J., ... & Boen, F. (2014). Leadership as social identity management: Introducing the Identity Leadership Inventory (ILI) to assess and validate a four-dimensional model. *The Leadership Quarterly*, 25(5), 1001-1024.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, Article 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Vanderlinden, J., Boen, F. & van Uffelen, J.G.Z. Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 11 (2020). <https://doi-org.KU Leuven.ezproxy.KU Leuven.be/10.1186/s12966-020-0913-3>
- Vlaams Instituut Gezond Leven (2020). Hoe lang zit de Vlaming dagelijks stil? Geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/hoe-lang-zit-de-vlaming-dagelijks-stil>
- Warwick and Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) User Guide version 1 (2008); S Stewart-Brown, K Janmohamed



Vlaamse  
overheid



DVV  
verzekeringen



VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN



WSM  
We Social Movements

goed  
thuiszorgwinkel