

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een parapluorganisatie waaronder diverse beweegprogramma's worden aangeboden. Het betreft onder meer gymnastiek, zwemmen, fitness, yoga, spel & sport. De programma's worden meestal eenmaal per week aangeboden. MBvO bestaat sinds 1966 en is sindsdien breed geïmplementeerd in het hele land.

Het doel van MBvO is het verbeteren van het zelfstandig functioneren van ouderen, zowel fysiek, mentaal als sociaal. Momenteel nemen naar schatting meer dan 300.000 ouderen wekelijks deel aan de diverse vormen van MBvO. MBvO-gymnastiek (MBvO-gym) is de meest populaire vorm van MBvO en wordt doorgaans eenmaal per week uitgevoerd. Tot op heden is er geen onderzoek gedaan naar de gezondheidswinst van deelname aan MBvO.

In dit proefschrift worden de effecten van MBvO-gym onderzocht en wordt ingegaan op de kansen en uitdagingen met betrekking tot de (verdere) implementatie van MBvO-gym.

Doelen van dit proefschrift zijn:

- Het onderzoeken van het verband tussen het daadwerkelijk beginnen met een beweegprogramma (waaronder MBvO-gym) en de motivatieredenen van ouderen (50-plus).
- Systematisch onderzoek van de literatuur naar de effectiviteit van beweegprogramma's waar het gaat om zelfredzaamheid en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van ouderen van 65-plus.
- Onderzoek naar de effecten van MBvO-gym ten aanzien van zelfredzaamheid, kwaliteit van leven en gezondheidsgerelateerde lichamelijke fitheid van personen van 65 tot 80 jaar.
- Onderzoek naar uitvalincidentie en determinanten van uitval in MBvO-gym in relatie tot diverse andere vormen van beweegprogramma's voor ouderen.
- Ontwikkeling van een sociaal-psychologisch model met betrekking tot behoud van beweeggedrag bij ouderen.
- Het geven van aanbevelingen ter verbetering van de effectiviteit en de kwaliteit van MBvO-gym met betrekking tot gezondheidsgerelateerde beweegstimulering en implementatie.

### **HET VERBAND TUSSEN DAADWERKELIJK STARTEN EN DE MOTIVATIE DAARVOOR**

In Hoofdstuk 1 zijn startersverbanden en de motivatie van ouderen die deelnemen aan bewegingsprogramma's onderzocht. MBvO sprak vooral oudere senioren aan, terwijl de georganiseerde sport juist de jongere senioren aansprak. Wandelen, MBvO en gymnastiek trokken vooral relatief veel vrouwen; schaatsen en tafeltennis echter trokken meer mannen. Badminton en fietsen trokken relatief veel hoger opgeleide senioren, MBvO daarentegen is juist gericht op de lager opgeleide senioren. Er zijn drie verschillende motivationele dimensies te onderscheiden: 'Ontspan & Geniet', 'Zorg & Genees' en 'Competitie'. MBvO-deelnemers behoorden vooral tot de categorie 'Ontspan & Geniet'.

### **EFFECTEN OP ZELFREDZAAMHEID, KWALITEIT VAN LEVEN EN FITHEID**

In Hoofdstuk 3 is een systematisch literatuuronderzoek beschreven naar de effecten van beweegprogramma's voor ouderen op zelfredzaamheid en kwaliteit van leven. Er is een sterk bewijs voor positieve effecten van beweegprogramma's met betrekking tot zowel zelfredzaamheid als kwaliteit van leven bij ouderen. Kijkend naar de resultaten en de gevolgen die de beweegprogramma's hebben voor de zelfstandigheid van ouderen, is het aan te bevelen om te onderzoeken welke vorm van lichaamsbeweging het meest effectief is en of er voor het behalen van effectiviteit een minimumdrempel is voor frequentie, intensiteit en duur van beweegactiviteiten. Een probleem ten aanzien van de zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven als uitkomstmaten betreft het gebrek aan vergelijkbaarheid van resultaten. Dit komt door de verschillende wijzen van operationaliseren van onderzoeksmethoden en procedures en het gebruik van verschillende meetinstrumenten. Om de kwaliteit van dataverzamelingen in de toekomst te verbeteren is het belangrijk dat wetenschappers dezelfde meetinstrumenten gebruiken.

In Hoofdstukken 4 en 5 zijn de effecten onderzocht van MBvO-gym op kwaliteit van leven, zelfredzaamheid en gezondheidsgerelateerde lichamelijke fitheid bij zelfstandig wonende ouderen van 65-80 jaar. Dit gebeurde door middel van een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek (RCT) bij ouderen met een relatief lage fitheid. Het onderzoek is uitgevoerd in de provincies Drenthe en Zuid-Holland. Via

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

Er zijn metingen verricht voorafgaande aan het programma en na tien weken. In de groepen die eenmaal per week MBvO-gym kregen aangeboden, zijn geen effecten gevonden op de ervaren gezondheid, de zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven; er zijn slechts beperkte effecten gevonden op diastolische bloeddruk, beenkracht en balans. In de groep die tweemaal per week MBvO-gym kreeg aangeboden zijn bij de deelnemers die bij aanvang het minst lichamelijk actief waren positieve effecten gevonden op de kwaliteit van leven en balans. Relatief meer individuele vooruitgang in lichamelijke fitheid is gevonden bij relatief oudere ouderen (70+).

Het is aan te bevelen om de frequentie en intensiteit van het MBvO-gym te verhogen, het belang van meer voorlichting over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor MBvO deelnemers te benadrukken en meer nadruk te leggen op de werving van lichamelijk inactieve en oudere ouderen.

### **UITVAL INCIDENTIE EN DETERMINANTEN VAN UITVAL**

In Hoofdstuk 6 is een onderzoek beschreven over de uitvalincidentie, moment van uitval en de mate waarin deelnemers die aan georganiseerde beweegprogramma's voor oude ouderen in Nederland deelnamen van het ene beweegprogramma overstapten naar een andere beweegactiviteit. Het betrof een prospectieve cohort studie (met metingen bij aanvang van deelname aan het betreffende programma en na zes maanden; N=1.725, response: 73%).

Deelnemers waren zelfstandig wonende personen van 50-plus die in tien verschillende georganiseerde beweegprogramma's deelnamen. Gemiddeld bedroeg de uitvalincidentie 0,15 per zes maanden, in MBvO-gym bedroeg de uitvalincidentie 0,10 per zes maanden. Er waren tussen de tien programma's grote onderlinge verschillen in de uitvalincidentie en het moment van uitval. Van de uitvallers is 31% overgestapt naar een andere beweegactiviteit. MBvO-deelnemers verschilden hierbij niet van de andere deelnemers aan beweegprogramma's. Er is wel verschil gevonden in de mate van 'overstap' gedrag tussen de verschillende programma's. Er is behoefte aan meer onderzoek op dit terrein.

### **SOCIAAL PSYCHOLOGISCH MODEL GERELATEERD AAN HET BEHOUD VAN BEWEEGEDRAG**

Om te bekijken wat de intentie tot blijvende deelname en daadwerkelijk gedragsbehoud bepaalt, is de dataset gebruikt van het eerder beschreven prospectieve cohort onderzoek. In dit hoofdstuk is een stapsgewijze logistische regressiemethode toegepast. Significante odds ratio's voor het voorspellen van de intentie tot blijvende deelname aan het beweegprogramma zijn gevonden waar het gaat om het vrouwelijk geslacht, de jongere leeftijd, het getrouwd zijn, het niet-roker zijn, het hebben van een betaalde baan, het hebben van een positieve houding ten aanzien van bewegen en het hebben van een hoge zelfeffectiviteit bij aanvang van het programma. Significante odds ratio's voor het voorspellen van blijvende deelname aan een beweegprogramma zijn gevonden voor korte perioden van tijdelijke uitval, helemaal geen tijdelijke uitval, hoge intentie tot blijvende deelname bij de aanvang van het programma, ervaren van hoge kwaliteit van het programma, positieve attitude bij de aanvang van het programma en het in beperkte mate ervaren van risicosituaties bij de aanvang van het programma. Ten einde het behoud van beweeggedrag voor situaties ouderen te stimuleren moet aandacht worden besteed aan het voorkomen van tijdelijke uitval, aan het helpen van mensen met het omgaan met risicosituaties voor (tijdelijke) uitval, aan de verbetering van de attitude ten aanzien van bewegen bij de aanvang van het programma en aan de optimalisering van de kwaliteit van het programma.

### **ALGEMENE CONCLUSIES**

MBvO is een van de bekendste beweegprogramma's voor ouderen in Nederland. Aan MBvO nemen vooral veel oudere- en lager opgeleide ouderen en met name vrouwen deel. Het aantal uitvallers van deelnemers in MBvO gedurende het eerste half jaar was relatief laag vergeleken bij de andere negen onderzochte beweegprogramma's. Van de MBvO-deelnemers die uitvielen, is 31% overgestapt naar een andere beweegactiviteit. Dit is vergelijkbaar met 'overstap' gedrag bij de andere beweegactiviteiten. MBvO-deelnemers die andere beweegactiviteiten gingen doen, stapten vooral over naar wandelen, zwemmen, tennis en NIB-tv. Eenmaal per week deelname leidde op korte termijn niet tot verbetering van de ervaren gezondheid, de zelfredzaamheid of de kwaliteit van leven en gaf slechts beperkte effecten op diastolische bloeddruk, beenkracht en balans. Tweemaal per week deelname aan MBvO leidde tot meer verbetering(en) van de gezondheid, vooral bij oudere en lichamelijk inactieve ouderen. De enorme populariteit van MBvO, het uitgebreide netwerk van MBvO-docenten en MBvO-groepen bieden extra kansen om de vele (lichamelijk inactieve) ouderen in Nederland te bereiken. Het is daarom van belang om de MBvO-docenten voor te lichten over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en in het bijzonder over de wijze hoe de MBvO-deelnemers gestimuleerd kunnen worden hieraan te voldoen.