

Het programma 'Je cours pour ma forme': evaluatie onder de deelnemers

Aline Fransen, Infor Santé

Hervé Avalosse, Departement Onderzoek & Ontwikkeling

Samenvatting

"Je cours pour ma forme" (JCPMF) is een informeel programma dat de fitheid bevordert door middel van joggen en is bedoeld voor mensen die niet of niet heel sportief zijn. In samenwerking met de vzw Sport & Santé werden JCPMF-sessies opgezet door zes Franstalige regionale CM-ziekenfondsen. De vzw organiseert ook andere sessies met steden en gemeenten.

Om de impact van het programma op de gezondheid van de deelnemers te kennen, heeft Infor Santé in samenwerking met de CM-studiedienst een evaluatieonderzoek georganiseerd in de vorm van een online vragenlijst. Ongeveer 10.000 lopers die deelnamen aan de door de Franstalige regionale CM-ziekenfondsen georganiseerde sessies werden gecontacteerd. Bijna 1.700 daarvan reageerden.

- De meeste respondenten zijn vrouwen en zijn tussen de 36 en 55 jaar oud. Zij namen voornamelijk deel aan de sessies van 0-5 km (70%), nog eens 42% nam deel aan de sessies van 5-10 km. Velen namen deel aan meerdere sessies van verschillende afstanden, of herhaalden dezelfde sessie.*
- De impact van het programma op de gezondheid wordt onderzocht aan de hand van het voedingsgedrag, tabaks- en alcoholgebruik en het gebruik van kalmerende middelen en slaapmiddelen: bij een aanzienlijk deel van de deelnemers stelt men positieve veranderingen vast. Maar het meest indrukwekkende resultaat is het volgende: 41% van de lopers meldt een verbeterde slaap en 54% daarvan zegt minder stress te hebben dankzij het JCPMF-programma.*
- Naargelang de leeftijd zegt 78% tot 89% van de respondenten dat JCPMF hen "in zeer hoge mate" of "in hoge mate" weer zin heeft gegeven om meer te bewegen.*
- Naast de betaalbare prijs maken volgende elementen het programma zo succesvol: de aanwezigheid van een getrainde coach, de groepssfeer, het aspect van een sportevenement en de wederzijdse steun die zich in de groep ontwikkelt.*

Sleutelwoorden: sport, evaluatie, gezondheid

1. Inleiding

"Je cours pour ma forme" (JCPMF) is een programma dat de fysieke conditie bevordert door middel van lopen. Het is in de eerste plaats bedoeld voor mensen die niet of niet heel sportief zijn. De franstalige CM ziekenfondsen organiseren sinds enkele jaren trainingssessies in Brussel en Wallonië waarmee duizenden deelnemers op een informele manier het plezier van het bewegen (her)ontdekken.

Via een online vragenlijst gaf Infor Santé (de Franstalige gezondheidspromotiedienst CM) het woord aan de lopers. Doel van het onderzoek: nagaan in welke mate het programma gewaardeerd wordt en wat de invloed is op de gezondheid van de deelnemers.

Ook de studiedienst werkte mee aan deze studie door de verzamelde gegevens te verwerken. Na een korte beschrijving van het JCPMF programma stellen we de belangrijkste resultaten van dit onderzoek voor.

2. Programma

Het JCPMF fitness-joggingprogramma werd geleidelijk ingevoerd sinds 2009 en strekt zich nu uit tot zes van de acht Franstalige regionale CM-Ziekenfondsen (MC Namur, MC Hainaut Orientale, MC Hainaut-Picardie, MC Liège, MC Brabant-Wallon, MC Saint-Michel). In 2017 namen 5.545 lopers deel aan de verschillende sessies die door de Franstalige ziekenfondsen werden georganiseerd (tabel 1).

Het JCPMF-programma is opgezet in samenwerking met de vzw Sport et Santé, die ook sessies aanbiedt in partnerschap met steden en gemeenten. In 2017 beheerde CM 1/3 van alle sessies in België.

2.1. Doelstellingen

Het primaire doel van het JCPMF programma is om mensen weer te doen bewegen. Dit is een "gezondheidsdoelstelling". Dit programma is ook gericht op het meer globale welzijn van de persoon, door het gevoel van eigenwaarde te versterken, zich het eigen lichaam opnieuw toe te eigenen en door sociale integratie. Meer in het algemeen zijn tijd nemen voor zichzelf en een goede lichaamsverzorging bevorderlijk voor ieders evenwicht.

2.2. Principe

Het programma loopt over een 12-weekse trainingscyclus met 3 sessies per week. Er zijn drie niveaus: 0-5 km, 5-10 km, 10 km en meer.

Aan het einde van het eerste niveau kan de deelnemer een afstand van 5 km afleggen zonder te stoppen. Op het tweede niveau worden afstanden tot 10 km afgelegd, altijd volgens hetzelfde principe. Het derde niveau is onderverdeeld in subcategorieën waarin wordt gewerkt aan snelheid, uithoudingsvermogen of beheersing van oneffen terrein.

Momenteel zijn sommige ziekenfondsen bezig met het opzetten van proefprojecten rond een "sessie 0" voor zeer sedentaire personen of voor specifieke groepen.

2.3. Coach

Het innovatieve van het programma zit deels in het niveau van coaching: van de 3 wekelijkse sessies in het programma wordt 1 sessie begeleid en zijn 2 sessies gratis. Tijdens de begeleide sessie begeleidt een getrainde coach een kleine groep joggers. Dit biedt ook de sleutel tot een effectievere individuele training.

2.4. Kaarten

Dit is een ander innovatief element van het programma. CM heeft een kaartspel ontwikkeld met het complete trainingsprogramma en gezondheidstips (programma's van 0-5 km en 5-10 km). Bij elke trainingssessie hoort een kaart met het programma van de dag (Afbeelding 1). De loper is dus autonoom terwijl hij toch een vooraf bepaald programma volgt.

Afbeelding 1: Het JCPMF-kaartspel



2.5. Prijs

Ook de prijs is zeer toegankelijk. Voor CM-leden: 0 tot 35 euro, voor niet-leden: 30 tot 40 euro per cyclus van 12 weken.

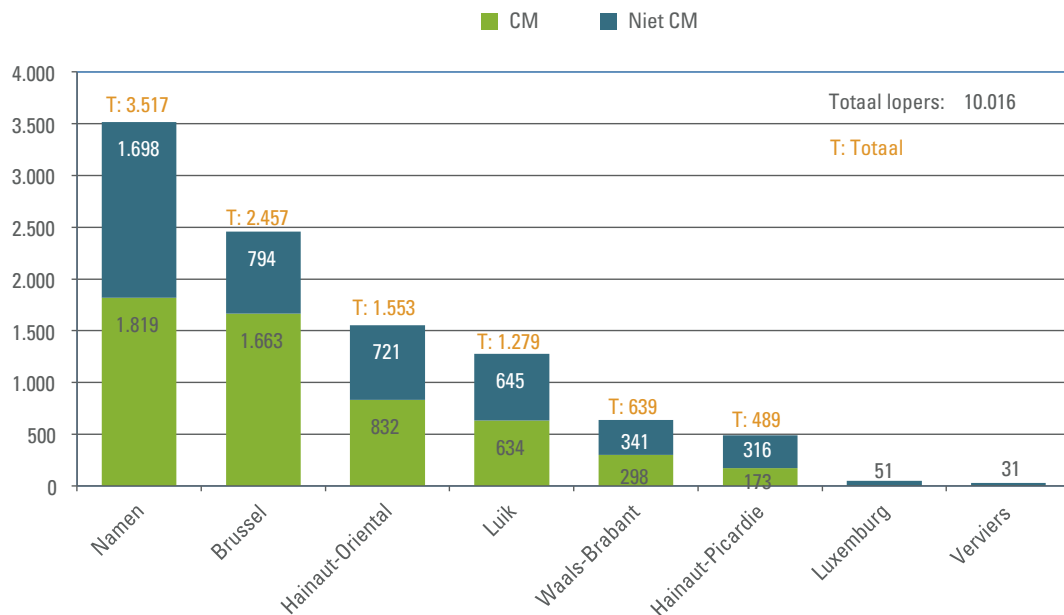
3. Voornaamste onderzoeksresultaten

In 2017 werd een groot onderzoek in de vorm van een online vragenlijst uitgevoerd. De enquête werd verstuurd naar 10.016 lopers (alle lopers in onze databases sinds de lancering in 2009), waarvan 4.597 CM-leden en 5.419 niet-leden (Figuur 1). De respons bedroeg 17% (1.694 respondenten).

Tabel 1: JCPMF-programma 2017 - aantal sessies en deelnemers per CM

2017	MC Hainaut Picardie	MC Namur	MC Brabant Wallon	MC Liège	MC Hainaut Orientale	MC Saint-Michel	Totaal
Aantal sessies	31	33	17	20	39	56	196
Aantal deelnemers	573	1500	324	990	966	1192	5.545

Figuur 1: Aantal gecontacteerde personen per regio (op basis van de postcode en afhankelijk van lidmaatschap bij de CM)

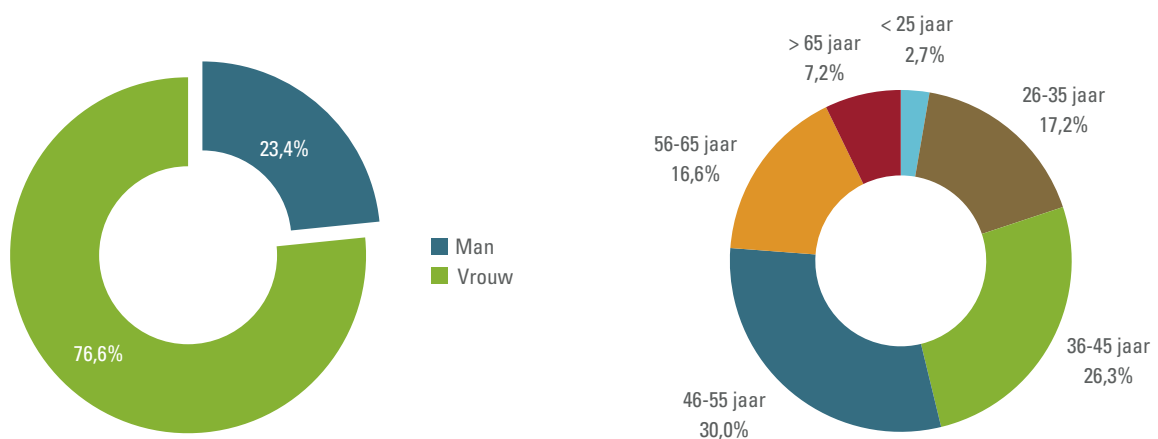


3.1. Wie zijn de lopers? Hoe nemen ze deel aan het programma?

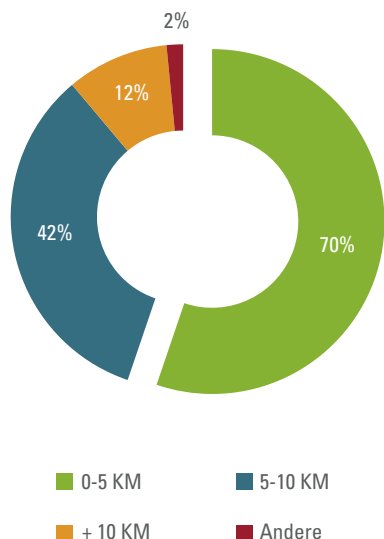
Van de lopers die op de enquête hebben gereageerd, zijn $\frac{3}{4}$ vrouwen. Meer dan de helft van de lopers is tussen de 36 en 55 jaar oud (Figuur 2).

De meerderheid van de lopers nam – in het traject van het JCPMF-programma – deel aan sessies van 0-5 km (70%). Nog eens 42% nam deel aan sessies van 5-10 km (Figuur 3). Dit stemt overeen met de primaire doelstellingen van het programma: opnieuw beginnen te bewegen door zich te richten op kleine afstanden.

Figuur 2: Leeftijd en geslacht van de respondenten



Figuur 3: Aan welke sessie(s) hebt u deelgenomen? (een zelfde persoon kan aan meerdere soorten sessies deelnemen)



Het programma laat toe dat men achtereenvolgens deelneemt aan meerdere sessies van grotere afstanden, of dezelfde sessie meerdere malen herhaalt. Bijna 1/4 van de lopers nam deel aan meerdere sessies van verschillende afstanden.

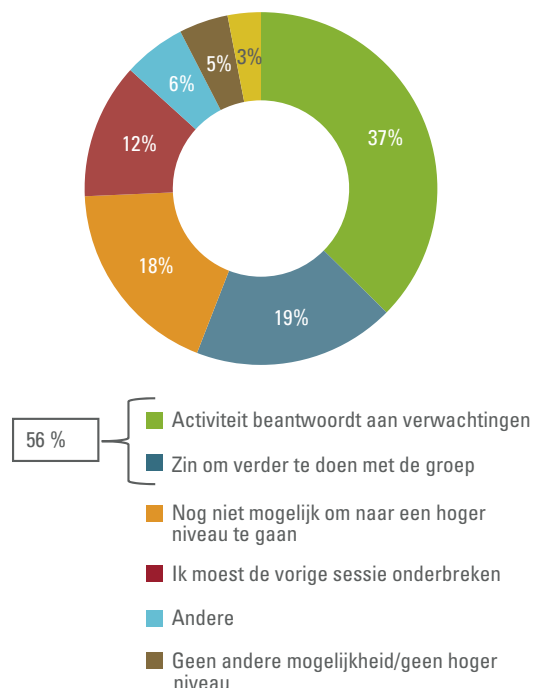
38% heeft dezelfde afstand herhaald. Waarom? Ten eerste (Figuur 4) omdat de activiteit overeenstemt met hun behoeften en omdat ze willen doorgaan met de groep die in JCPMF is gevormd. Zoals we later zullen zien, ligt de kracht van het programma deels in de gemoedelijke sfeer en de onderlinge steun die de deelnemers ondervinden.

Bijna 30% van de lopers begon opnieuw aan dezelfde sessie omdat ze niet naar de volgende fase van het programma konden overgaan (hetzij omdat deze te moeilijk was, hetzij door een onderbreking van het programma). JCPMF is geen competitieve activiteit: het zet iedereen ertoe aan om in zijn eigen tempo opnieuw te bewegen, wat soms meer dan één sessie vereist.

3.2. Gewoontes van de lopers

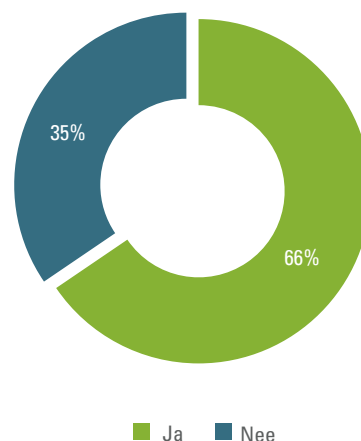
Het programma raadt aan om meerdere keren per week te lopen om fit te blijven en een voldoende hoog fitheidsniveau te handhaven. Eens ze uit de startblokken waren, wilden we weten of de lopers tussen de sessies door hun training voortzetten: het merendeel antwoordde hierop "ja". 69% van de deelnemers loopt tussen de JCPMF-sessies door, en 66% van de personen die ooit een sessie hebben bijgewoond, blijft lopen.

Figuur 4: Redenen om opnieuw aan dezelfde sessie te beginnen

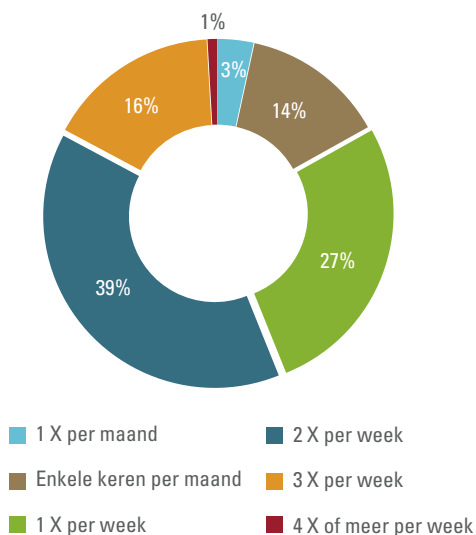


Loopt men alleen of in gezelschap? Volgens de enquête loopt 47% alleen en 53% samen met minstens 1 andere jogger. De samenstelling van het gezelschap: in 32% van de gevallen gaat het om een andere JCPMF-deelnemer.

Figuur 5: Gaat u blijven lopen? (vraag aan degenen die in het verleden minstens één JCPMF-sessie hebben bijgewoond, maar nu aan geen andere sessies deelnemen)



Figuur 6: Loopfrequentie van personen die nog steeds lopen (hoewel ze op dit moment aan geen JCPMF-sessies deelnemen)

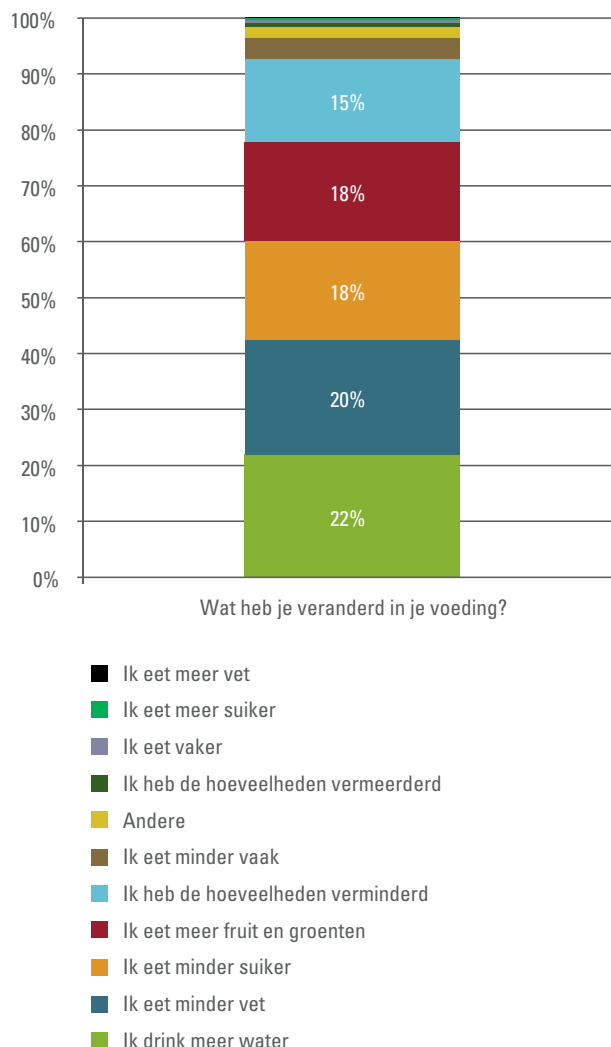


3.3. Een positieve impact op de gezondheid

We onderzochten verschillende aspecten van de gezondheid, zowel op het gebied van gedrag als van waargenomen effecten. Het betreft hier zelfgerapporteerde uitspraken. Hoewel het niet mogelijk is om het effect van het programma in deze gedragsveranderingen duidelijk te kwantificeren, merken we een positieve invloed en een positieve evolutie in de 8 onderzochte dimensies.

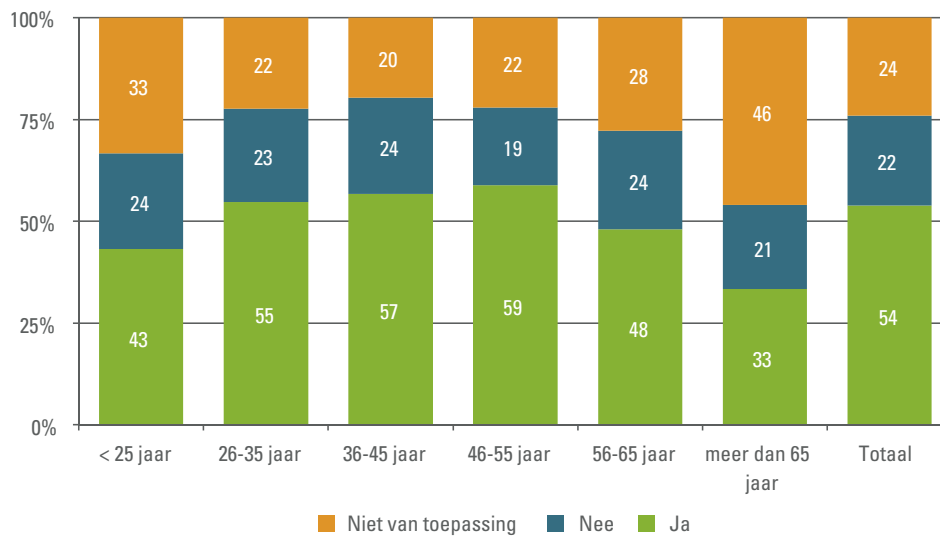
- **Veranderd voedingspatroon:**
1/4 van de respondenten geeft aan dat ze hun voedingspatroon hebben gewijzigd. Hoe? 22% zegt meer water te drinken, 20% eet minder vet, 18% minder suiker, 18% meer groenten en fruit en 15% gebruikt kleinere maaltijden (zie Figuur 7).
- **Verandering van het alcoholgebruik**
66% van de respondenten zegt bezorgd te zijn over hun alcoholgebruik. In deze groep veranderde 14% hun alcoholgebruik (vooral door de hoeveelheden te verminderen, maar ook door minder alcoholische dranken te consumeren).
- **Verandering van het tabaksgebruik**
Van de respondenten gebruikt 17% tabaksproducten en meer dan 1/3 van hen geeft aan dat ze nu minder of niet meer roken.
- **Verandering in het gebruik van kalmeringsmiddelen, anxiolytica en antidepressiva**
We vroegen de lopers naar hun gebruik van deze 3 soorten geneesmiddelen. In totaal meldde 8% van de respondenten dat ze deze geneesmiddelen gebruiken. In deze kleine groep

Figuur 7: Wat is er veranderd in uw voedingsgewoonten?



- kon 31% van hen hun gebruik tijdens of na hun deelname aan JCPMF verminderen of stopzetten.
- **Verandering in het gebruik van slaapmiddelen**
We vroegen de lopers naar hun gebruik van slaapmiddelen en andere slaapbevorderende geneesmiddelen. Bijna een op de tien respondenten gebruikt deze (9%). Binnen deze kleine groep kon 37% hun verbruik tijdens of na de deelname aan JCPMF verminderen of stopzetten.
- **Verbetering van slaap, stress en fitheid**
De lopers melden een verbeterde slaap (41%) en minder stress (54%) dankzij het JCPMF-programma. Dit laatste percentage is zelfs nog hoger (zie Figuur 8) als we ons richten op het meest gespannen deel van de bevolking: de leeftijdscategorie 36-55 jaar, deze "sandwich"-generatie, die nog steeds jonge kinderen heeft maar ook ouder wordende ouders die meer zorg en aandacht nodig hebben, en tegelijk een professionele loopbaan nastreeft.

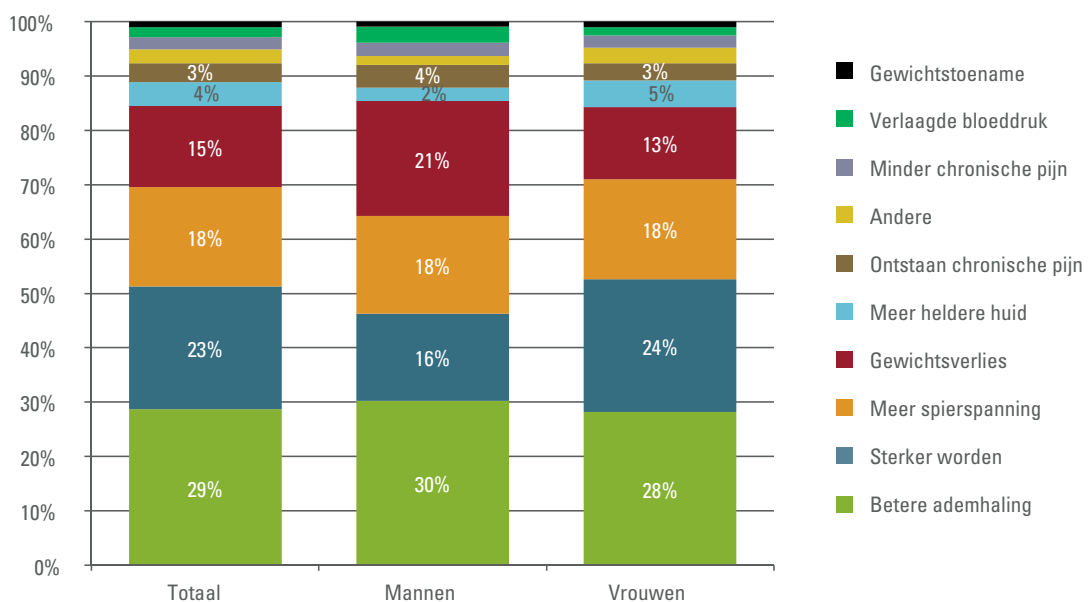
Figuur 8: Hebt u tijdens uw deelname aan het JCPMF-programma (per leeftijdsgroep) een afname van stress ervaren?



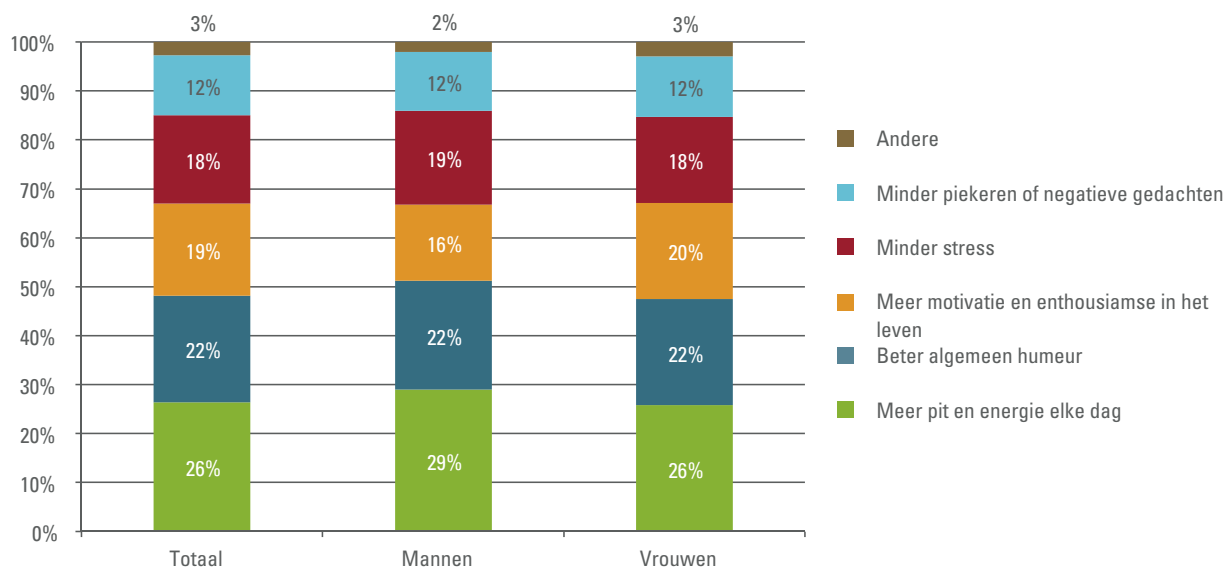
Een groot aantal (70%) identificeert ook fysieke verbeteringen zoals een betere ademhaling, afslanken, krachttoename en tonustoename (zie de eerste 3 items in Figuur 9), evenals

psychologische verbeteringen (67%) zoals verhoogde energie, betere algemene stemming, verhoogde motivatie en dagelijkse vitaliteit (zie de eerste 3 items in Figuur 10) en verminderde stress.

Figuur 9: Fysieke veranderingen na het JCPMF-programma



Figuur 10: Psychische veranderingen na het JCPMF-programma

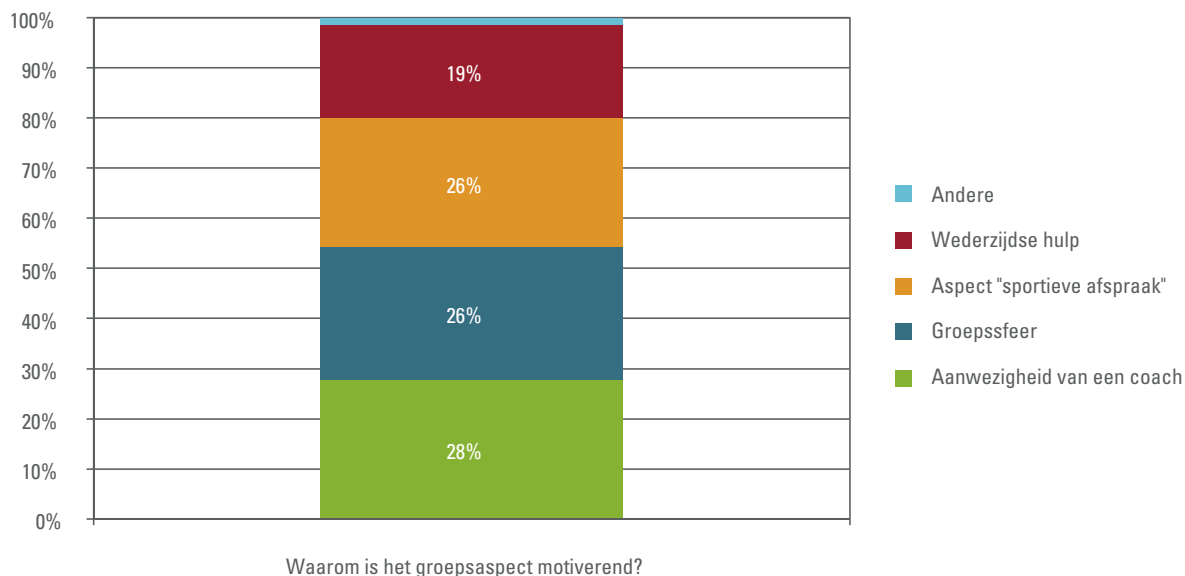


3.4. Een gewaardeerd programma

Het JCPMF-programma wordt gewaardeerd door lopers, met name omwille van het "groepsaspect", in tegenstelling tot het solo-joggen dat doorgaans in webwinkels wordt aangeboden. Zo geeft 92% van de lopers aan dat het "groepsaspect" een motivatie is om te starten met het programma.

Deze motivatie is gebaseerd op 4 factoren (in dalende volgorde van vermeldingsfrequentie): de aanwezigheid van een getrainde coach, de groeps sfeer, het aspect van een sportieve afspraak en de wederzijdse ondersteuning die zich in de groep ontwikkelt (Figuur 11).

Figuur 11: Hoe motiveert het 'groepsaspect'?



Bovendien heeft het JCPMF-programma 71% van de lopers in staat gesteld om nieuwe mensen te ontmoeten, en wordt 32% van de lopers vergezeld van een andere (voormalige) JCPMF-deelnemer.

Op de vraag of ze een andere sport willen beoefenen dan joggen in een programma als JCPMF, met zijn groepsstructuur en een bewezen coachingsysteem, antwoordt meer dan ¾ van de joggers bevestigend.

4. Besluit: een programma dat aan zijn doelstellingen beantwoordt

Het primaire doel van het programma - het opnieuw aan het bewegen krijgen - is volledig bereikt. Naargelang de leeftijd is

78% tot 89% van de respondenten van mening dat JCPMF hen "helemaal" of "in grote mate" opnieuw zin heeft gegeven om te gaan bewegen!

Ook de andere indicatoren van de "gezondheidsdoelstellingen" bevinden zich in het groen: stressvermindering, fysieke verbeteringen, psychisch welzijn, gedragsverandering inzake het gebruik van tabak of medicatie (en in mindere mate alcohol): positieve resultaten in overvloed. We willen ook wijzen op de rol van het programma in de sociale integratie: de overgrote meerderheid van de lopers onderstreept het belang van het groepsaspect, met name het sportieve samenzijn en de wederzijdse ondersteuning. Meer dan 7 op de 10 zeggen dat ze nieuwe mensen hebben kunnen ontmoeten binnen het programma. In één woord: SUCCES voor een programma dat nog een mooie toekomst in het verschiet heeft! De sessies van 2018 zijn zeer succesvol en de samenwerking met de vzw Sport & Santé wordt in 2019 verlengd.

Figuur 12: Heeft JCPMF u (opnieuw) zin gegeven om meer te bewegen?

