

Effectonderzoek bij GoldenSports, door [Mulier Instituut](#), 2022

[GoldenSports](#) is een effectieve interventie; bevordert onderling contact en zorgt voor energieke en vitale ouderen.

GoldenSports, samen buitensporten voor 65+, bestaat sinds 2014 en is in de afgelopen 8 jaar gegroeid van één naar 60 locaties. GoldenSports heeft als doel ouderen te stimuleren meer te bewegen in de buitenlucht, samen met buurtgenoten. Hiermee blijven of worden ouderen fysiek en mentaal fit en leren zij leeftijdgenoten in de buurt kennen. De kern van GoldenSports is: wekelijkse trainingen, in de buitenlucht, goedkoop én in de buurt, het hele jaar door, onder professionele begeleiding, zonder vaste verplichtingen en leuk om te doen.

Stichting GoldenSports heeft in 2017 en in 2019 de opbrengsten van het beweegprogramma laten meten door het Mulier Instituut onder (oud) deelnemers. In deze monitors is nagegaan in welke mate de deelnemers als gevolg van GoldenSports meer zijn gaan bewegen, meer sociale contacten hebben opgedaan, meer balans, conditie en spierkracht hebben gekregen en meer plezier hebben ervaren bij bewegen. Sinds november 2019 zijn er veel verschillende nieuwe locaties gestart. Om ook informatie te verkrijgen over deze nieuwe locaties, heeft GoldenSports in 2022 het Mulier Instituut gevraagd voor de derde maal effectonderzoek uit te voeren onder de nieuwe deelnemers. 450 deelnemers (gestart tussen jan. 2020 en jan. 2022) van 20 nieuwe locaties, zijn in 2022 uitgenodigd om mee te doen en 235 deelnemers hebben de vragenlijsten volledig ingevuld.

Het hoofddoel van dit onderzoek van 2022 was opnieuw om de opbrengsten van het beweegprogramma GoldenSports voor de deelnemers, te bepalen. De onderzoeksvraag hierbij was: onderzoeken wat de ervaren effecten van GoldenSports zijn op het beweeggedrag, op sociale contacten binnen en buiten de training, op het risico op vallen en op de fysieke fitheid van de deelnemers. Aanvullende onderzoeksvragen werden gesteld over de tevredenheid van deelnemers met de aanpak van het programma en hoe de aanpak van het programma, indien nodig, verbeterd kan worden.

Inhoud van het effectonderzoek

Na algemene vragen over man/vrouw, leeftijd, culturele achtergrond en frequentie van deelname, werden eerst twee vragen gesteld over de reden dat iemand is gaan meedoen en twee vragen over de invloed van Corona op meedoen aan GoldenSports.

Vervolgens bestond de vragenlijst uit 13 vragen die allemaal starten met de zin: door mee te doen aan GoldenSports ben ik/heb ik

Aan het eind van de vragenlijst werden de respondenten uitgenodigd om aan te geven waarom ze meedoen, wat er positief is aan GoldenSports en wat er beter kan.

Deelnemers aan het onderzoek:

Van de deelnemers die meededen, is 80% vrouw, gemiddeld 70 jaar, 92% is in Nederland geboren, 58% wandelde en fietste vooraf aan deelname aan GoldenSports en 8% deed niets daarvoor.

Als belangrijkste redenen om mee te doen geven deelnemers aan:

De activiteiten vinden plaats in de buitenlucht	84%
De activiteiten vinden plaats in de buurt	65%
Deelnemen kan zonder vaste verplichtingen	58%
Deelnemers hebben dezelfde leeftijd	58%
Het is gezellig	53%
Het is goedkoop	45%

Wat wil men bereiken:

Deelnemers willen fitter worden en meer bewegen en dit onder deskundige begeleiding doen (70%) en ook willen zij nieuwe contacten opdoen (33%).

Effecten van Corona maatregelen

De Corona maatregelen hebben bij een deel van de mensen (18%) ertoe geleid dat ze meer zijn gaan doen met GoldenSports. 10% kon niet terecht bij de vorige sportaanbieder (sportschool of binnen locatie) en 10% wilde graag i.v.m. Corona buitensporten.

Resultaten:

Cijfers:

De resultaten waren zeer positief. Deelnemers gaven aan dat door GoldenSports:

- **83%** van de deelnemers vaker meedoet doordat zij samen met anderen actief zijn
- **73%** van de deelnemers na afloop een beter humeur heeft
- **72%** van de deelnemers zich energiever en vitaler voelt
- **64%** van de deelnemers nieuwe buurtgenoten ontmoet
- Verbetering van conditie, coördinatie en spierkracht met **60%** is toegenomen

Een geweldige vooruitgang vergeleken met de tijd vóórdat zij deelnamen aan GoldenSports.

Open vragen:

Als positief wordt ervaren: samen buiten bewegen, gezelligheid, professionele begeleiding, afwisseling, geen vaste verplichtingen.

Verbeterpunten die genoemd werden: ondanks de vele reacties dat er niets te verbeteren valt aan GoldenSports, heeft een enkeling een opmerkingen over de trainer, de inhoud van de training, over buiten trainen bij regen en over de groepsgrootte (liever een kleinere groep).

Vergelijking met onderzoek in 2019

Er doen in 2022 iets minder mannen mee (van 25% nu 20%). De gemiddelde leeftijd is iets gestegen (van 69 jaar naar 70 jaar). Het geboorteland is gelijk gebleven.

Bij de vraag: door GoldenSports.... worden in 2022 bij de meeste antwoorden ongeveer dezelfde percentage gezien als in 2019. Behalve bij ontmoeten van nieuwe buurtgenoten. In 2019 gaf 79% aan meer buurtgenoten te ontmoeten, in 2022 is dit 64%. Dit is een duidelijke verandering. Mogelijk heeft Corona en de afstand die in de training gehouden moest worden hier invloed op. Voor en na de training werd de deelnemers steeds op het hart gedrukt om afstand te houden. Een spelvorm was anderhalf jaar niet mogelijk.

Mogelijk is discontinuïteit door de lockdowns van invloed. Er zijn twee periodes geweest van ongeveer 3 maanden waar we helemaal gestopt zijn.

Koffiedrinken na afloop was een groot deel van de afgelopen twee jaar niet mogelijk in een horecagelegenheid of in een buurthuis.

Samenvatting

Ook bij het derde effectonderzoek door het Mulier Instituut blijkt dat **GoldenSports** een effectieve interventie is op sociale en fysieke factoren. Een significant aantal deelnemers ontmoet nieuwe buurtgenoten én voelt zich energiever en positiever. Conditie, balans en spierkracht zijn verbeterd en deelnemers ervaren na de training een betere stemming. De corona maatregelen (lockdown, 1,5 meter afstand, geen koffie na afloop en geen sport-en spelvormen kunnen inzetten), hebben effect gehad op het ontmoeten van nieuwe buurtgenoten. Bij de open vragen valt op dat **95%** van de deelnemers positief is over de training van GoldenSports.

Voor GoldenSports is bovenstaande een enorme motivatie door te gaan op de ingeslagen weg. Op dit moment is GoldenSports actief op 60 locaties verspreid over heel Nederland. Van Den Helder tot Helmond, in bijna alle provincies is GoldenSports op één of meerdere plaatsen aanwezig ([Locaties](#))

Voor de toekomst wil GoldenSports dusdanig groeien dat alle ouderen die samen, buiten willen bewegen, dat ook kunnen in hun eigen buurt!

Oktober 2022

Ellen van den Hoogen, projectleider GoldenSports