

WETENSCHAPPELIJKE EINDRAPPORTAGE VAN DE COACH METHODE

De COACH methode is in de periode 2002-2006 ontwikkeld, geïmplementeerd en geëvalueerd. Dit heeft geresulteerd in de wetenschappelijk eindrapportage van de COACH methode (Sprenger & de Greef, 2006).

De centrale vraagstelling van het onderzoek luidt: In welke mate kunnen mensen met bewegingsarmoede worden gestimuleerd om te meer te gaan bewegen met behulp van de COACH methode en welke effecten heeft deelname aan het programma op lichamelijke activiteit, fitheid en kwaliteit van leven. Omdat het gaat om een laagdrempelige, laagintensieve bewegingsmethodiek, wordt verwacht dat een relatief groot deel van de mensen met bewegingsarmoede meer zal gaan bewegen. In de bewegingsmethodiek wordt niet een expliciete trainingsprikkel aangeboden, zodat niet automatisch een significant effect verwacht mag worden op de fitheid. Dit effect is afhankelijk van de fysieke fitheid van deelnemers bij de start van het COACH programma.

TYPEN ONDERZOEK

Het COACH onderzoek heeft uit verschillende fasen bestaan. Allereerst is het instrument om lichamelijke activiteiten te meten, te weten de PAM en de Digiwalker SW-200, op betrouwbaarheid en validiteit onderzocht. Dit onderzoek duiden we aan als psychometrisch onderzoek.

In de tweede plaats is de uitvoering van het COACH programma, en dan met name de wijze waarop de exercise counseling georganiseerd diende te worden, uitgetest in verschillende varianten, namelijk individueel (face to face, telefonisch of via internet) en groepsgewijs. Het onderzoek naar de variatie in toepassing van de exercise counselingsformule wordt in dit onderzoek aangeduid als effectmeting. In het effectonderzoek zijn de meetinstrumenten die gebruikt zijn om fysieke fitheid en kwaliteit van leven te meten aangepast aan de doelgroep. In de productevaluatie lag het accent op de behoefte van deelnemers, de feasibility en het bereik van de doelgroep. In de procesevaluatie is aandacht besteed aan de ervaringen van de deelnemers met de uitvoering van de COACH methode.

Voor het vaststellen van de effecten van deelname aan COACH is gebruikt gemaakt van verschillende soorten designs, te weten het pre-experimentele design, het quasi-experimentele design en het RCT design. De verschillende soorten onderzoeksdesigns variëren in wetenschappelijke bewijskracht. Het pre- en quasi-experimentele design worden beschouwd als onderzoeksdesign met een lagere wetenschappelijke bewijskracht dan de Randomised Controlled Trial (RCT). Het verschil zit met name in het feit dat in het pre-experimentele design niet wordt gewerkt met een controlegroep (de nadruk ligt op een voor- en nameting bij een experimentele groep) en in het quasi-experimentele design (voor- en nameting bij een experimentele en controlegroep) wordt gewerkt met een controlegroep die niet ad random is samengesteld. Daarentegen wordt in een RCT (voor- en nameting in experimentele en controlegroep) de experimentele en controlegroep ad random samengesteld.

De productevaluatie was gericht op het vaststellen van de uitvoerbaarheid (feasibility) van de COACH methode. De procesevaluatie was, als kwalitatief onderzoeksdesign, gericht op het in kaart te brengen van de ervaring van deelnemers met het COACH programma. Het psychometrisch onderzoek was gericht op het vaststellen van de validiteit en betrouwbaarheid van een de PAM en de Digiwalker SW-200.

De COACH methode is uitgetest bij ouderen (55-75 jaar, en GALM deelnemers), oudere werknemers (< 55 jaar) en leerlingen (en hun ouders) van basisscholen. Ook is de COACH methode toegepast bij mensen met een [chronische aandoening](#); hiervoor verwijzen we naar: [wetenschappelijke eindrapportage DRASTIC \(Sprenger en de Greef, 2006\)](#).

In totaal zijn er 5404 personen benaderd, waarvan er 1582 tot de doelgroep behoorden. Van de doelgroep hebben 489 personen aan de verschillende COACH projecten

deelgenomen. De response is gemiddeld 31% en varieert tussen 13% - 91% (afhankelijk van de manier van benaderen/screening).

MEETINSTRUMENTEN

Om de effecten van deelname aan het COACH programma te kunnen vaststellen zijn, gelet op het effect dat wordt gemeten drie soorten meetinstrumenten gebruikt. Het gaat om de effectmaten lichamelijke activiteit, fysieke fitheid & gezondheidsgerelateerde uitkomstmaten en kwaliteit van leven. Er is sprake van een differentiatie van specifieke uitkomstmaten per doelgroep.

EFFECT VAN DE COACH METHODE OP BEWEGEN EN FITHEID

Op grond van ervaringen met uiteenlopende bedrijven en instellingen blijkt dat een dwarsdoorsnee van de werknemers aan het COACH project deelneemt. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 44 jaar en de man-vrouw verdeling is 55-45%. Gemiddeld neemt 60% van de doelgroep (sedentaire werknemers) deel aan de COACH methode en de uitval over 12 maanden is gemiddeld 20%.

Het COACH programma levert een significante toename van het lichamenlijk activiteitenpatroon op. Bij sedentaire werknemers neemt na 3 maanden het aantal stappen per dag gemiddeld toe met 45% en na 12 maanden met gemiddeld 33%. Alhoewel tijdens de winterperiode de lichamenlijke activiteit gemiddeld met 22% afneemt, herstelt het beweegpatroon zich bij de deelnemers onder begeleiding van de 'exercise counselor' in het voorjaar weer. Bij aanvang van het COACH project voldoet 11% van de deelnemers aan de 10.000 stappen beweegnrm. Na 3 maanden is dit uitgegroeid tot 69% en na 12 maanden voldoet 62% aan de norm.

Deelname aan de COACH methode leidt tot een significante en klinisch relevante verbetering van knijpkracht, beenkracht, uithoudingsvermogen en de systolische bloeddruk.

De COACH methode wordt positief gewaardeerd door de deelnemers (gemiddeld rapportcijfer 7.8). De COACH methode heeft er volgens 94% van de deelnemers voor gezorgd dat men meer is gaan bewegen en volgens 64% heeft deelname aan het COACH project de conditie bevorderd. Van de deelnemers vindt ruim 90% wandelen, fietsen e.d. zeer goed inpasbaar in het dagelijks leven, terwijl 87% van de deelnemers denkt de nieuwe beweegroutine lang vol te houden.

PUBLICATIES

Greef, M.H.G. de, S.R. Sprenger. *COACH methode: een evidence based methode om mensen met bewegingsarmoede te stimuleren om meer te bewegen - wetenschappelijke eind rapportage* -. Groningen mei 2006

AANVULLENDE PUBLICATIES

Sprenger, S.R., M.H.G. de Greef. Effecten van de COACH methode op lichamenlijke activiteit en fitheid. Implementatie van de COACH methode bij de afdeling Administratie Mail TNT Post Groningen. Groningen oktober 2006

Sprenger, S.R., M.H.G. de Greef. Effecten van de COACH methode op lichamenlijke activiteit en fitheid. Implementatie van de COACH methode bij de afdeling Administratie Mail TNT Post Groningen, FOLLOW UP. Groningen juni 2007

Greef, de M.H.G., S.R. Sprenger. Effecten van de COACH methode op lichamenlijke activiteit en fitheid. Implementatie van de COACH methode bij werknemers van Woongood Middelburg. Groningen november 2007

Greef, de M.H.G., S.R Sprenger, B.J. Houët, COACH: een evidence based methode om werknemers te stimuleren om lichamenlijk actief te worden en te blijven. *Werk, Houding en Beweging, Ned. Ver. Bedrijfs- en Arbeidsfysiotherapeuten*. December 2007