

COACH methode

EEN EVIDENCE BASED METHODE OM MENSEN MET
BEWEGINGSARMOEDE TE STIMULEREN OM MEER TE BEWEGEN



- wetenschappelijke eindrapportage -

SAMENVATTING

Dr. M.H.G. de Greef
Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen,
Rijksuniversiteit Groningen



Drs. S.R. Sprenger
Centrum voor Beweging en Onderzoek, Groningen



De ontwikkeling van de COACH methode is mogelijk gemaakt
door een subsidie van het fonds OGZ.



Groningen, mei 2006

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

ISBN-10: is aangevraagd
ISBN-13: is aangevraagd

Voorwoord

COACH is een bewegingsstimuleringsmethode voor mensen die onvoldoende lichamelijk actief zijn en heeft als doel deze mensen een lichamelijk actieve leefstijl aan te leren. De aanleiding tot het ontwikkelen van deze methode was de omvang van de bewegingsarmoede in Nederland en het inzicht dat het stimuleren van lichamelijk activiteit in het dagelijks leven met name voor mensen die niet actief willen sporten, een lage drempel heeft.

COACH is gefinancierd door het OGZ fonds (P265). De COACH methode is ontwikkeld door het Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen en het Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen.

De COACH methode is uitgetest in verschillende settings en een woord van dank gaat uit naar de medewerkers van volgende de deelnemende organisaties:

- SportDrenthe, SportZeeland en het Huis voor de Sport Groningen
- de gemeenten Den Haag, Pekela, Scheemda, Reiderland, Vlagtwedde, Groningen en Tynaarlo
- de GGD Drenthe, GGD Groningen en GGD Zeeland
- deelnemers aan de GALM groepen in Dalfsen en Coevorden
- basisscholen in Emmen, Assen, Zuidlaren en Groningen
- de thuiszorginstelling ICARE
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Ook willen de we de begeleiders en deelnemers van GALM groepen, ouders en leerlingen van de deelnemende basisscholen, medewerkers van gemeenten en ouderen uit de wijken van diverse gemeenten danken voor hun bijdrage aan de uitvoering van deze studie. Tot slot zijn we het OGZ fonds erkentelijk voor het vertrouwen en de toegekende subsidie.

Het wetenschappelijk onderzoek is uitgevoerd door Dr. M.H.G. de Greef (Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen) en Drs. S.R. Sprenger (Centrum voor Beweging en Onderzoek, Groningen). De bevindingen zijn gerapporteerd in dit wetenschappelijk eindverslag.

Groningen, mei 2006

Samenvattende conclusies en discussie

Het onderzoek naar de uitvoering en het effect van de COACH bewegingstimuleringsmethode bij een groep ouderen, kinderen en werknemers (n=489) levert de volgende conclusies op.

Het COACH programma is toepasbaar voor meerdere doelgroepen en uiteenlopende settings
Het COACH programma is uitvoerbaar gebleken bij een brede doelgroep. De COACH methode is voldoende flexibel gebleken om uitgevoerd te worden bij uiteenlopende doelgroepen als ouderen, werknemers en kinderen. Dit geldt voor het benaderprotocol, de fitheidstest, het leefstijlprogramma en het counselingsprotocol. De waardering van de deelnemers aan het COACH programma is ruim een 7. Het ontwikkelde COACH methode is uitvoerbaar gebleken in wijken, scholen en bedrijven.

Deelname aan het COACH programma levert een aantoonbare toename in het lichamelijke activiteiten patroon op bij kinderen, ouderen en werknemers

Het onderzoek heeft aangetoond dat op korte (3 maanden) en langere termijn bij zowel ouderen als kinderen er sprake is van een significante ($p < .05$) en klinisch relevante ($ES > .80$) toename in lichamelijke activiteit van deelnemers aan het COACH programma. De gemiddelde toename van lichamelijke activiteit na 3 maanden is bij ouderen en kinderen rond 33%, waarbij de ES schommelt tussen ES .72 voor ouderen en ES .84 voor kinderen. Bij zowel ouderen als bij kinderen neemt op lange termijn (na 12 maanden) de lichamelijke activiteit bij ouderen toe met 41% (ES 1.01) en bij kinderen met 72% (ES .95).

Deelname aan het COACH programma levert een aantoonbare verbetering op in de fysieke fitheid

Het onderzoek heeft aangetoond dat met name bij beenkracht, reactietijd en uithoudingsvermogen aanzienlijke ($ES > .80$) klinische relevante effecten optreden. De grote variatie in onderzoeksresultaten bij met name de groep ouderen hangt samen met verschillen in omvang en uitgevoerde interventievariaties.

Bij ouderen neemt de beenkracht gemiddeld toe met ES 1.15, bij kinderen met ES .55, en bij oudere werknemers met ES .81. De armkracht neemt bij ouderen gemiddeld toe met ES .85, bij kinderen met ES .15 en bij oudere werknemers met ES .21. De lenigheid van de lage rug neemt bij ouderen gemiddeld toe met ES .31, bij kinderen met ES .49 en bij oudere werknemers met ES .24. De reactietijd neemt bij ouderen gemiddeld toe met ES .71, bij kinderen met ES 1.44 – 1.51 en bij oudere werknemers met ES .45. De handvaardigheid neemt bij ouderen gemiddeld toe met ES .36 en bij oudere werknemers met ES .56. Bij kinderen is de handvaardigheid niet gemeten. Het uithoudingsvermogen neemt bij ouderen gemiddeld toe met ES .45, bij kinderen met ES tussen .92 en bij oudere werknemers met ES .67.

Deelname aan COACH levert een aantoonbare verbetering van de kwaliteit van leven van ouderen op

Het COACH programma heeft met name effect op de ervaren gezondheid en de ervaren gezondheidsverandering. Bij deze twee eigenschappen van kwaliteit van leven zijn er ES < .80 aangetoond. De onderzoekresultaten laten bovendien zien dat het COACH programma een verhoudingsgewijze grote invloed op de kwaliteit van leven heeft bij ouderen in de leeftijd 65-75 vergeleken met ouderen in de leeftijd 55-65 jaar.

Methodologisch kenmerkt het onderzoek naar het COACH programma zich voor een aantal doelgroepen door een kleine steekproef waardoor niet voor alle doelgroepen een gerandomiseerd design mogelijk was. Per doelgroep kon, met uitzondering van de GALM deelnemers en basisschoolleerlingen, maar een beperkt aantal deelnemers worden ingesloten. Dit leidde ertoe dat in het effect onderzoek bij ouderen in diverse gemeenten de onderzoeksresultaten in de experimentele groepen niet konden worden vergeleken met die in een controlegroep.

Samengevat kan geconcludeerd worden dat het COACH programma aantoonbare aanwijzingen oplevert dat het niet alleen uitvoerbaar is in de praktijk, maar ook effect heeft op lichamelijke activiteit, fysieke fitheid en kwaliteit van leven van ouderen, kinderen en werknemers. We pleiten ervoor om het COACH programma op grotere schaal te implementeren.

Implementatie en strategisch plan

De resultaten van het onderzoek naar de COACH methode rechtvaardigen het toepassen van de methode op grotere schaal. Om deze reden is er een plan ontwikkeld om COACH landelijk te implementeren op gemeentelijk niveau (SMALL project), binnen gezondheidscentra, ziekenhuizen en binnen bedrijven.

Onderzoeksrapportages COACH in het kader van de OGZ studie

1. K. Lampen, De Greef MHG, Sprenger SR. Assessment of daily physical activity by motion registration and a questionnaire. Center for Human Movement Sciences, University Groningen, Groningen 2004.
2. Sprenger SR, Greef MHG, Zijlstra W. Mulder T. The accuracy of the PAM accelerometer in assessing daily physical activity. Center for Human Movement Sciences, University Groningen, Groningen 2004.
3. Mathieu de Greef, Hans Zwerver, Erica Boers, Esther de Boer, Myrthe Vestering / Het monitoren van lichamelijke activiteiten van vrouwen met overgewicht: validiteit van de PAM versnellingsmeter voor ten behoeve van het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Geneeskunde en Sport 2004a.
4. M. de Greef, N. Schouwenaars, W. Ytsma, Productevaluatie Groninger Interventie Methodiek (GIM). Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, Groningen 2004b.
5. Ytsma W, De Greef MHG, Sprenger SR. The impact of a face-to-face counseling versus telephonic counseling on physical activity in a pedometer-based lifestyle physical activity counselling strategy. Center for Human Movement Sciences, University Groningen, Groningen 2004.
6. Schouwenaars NT, Greef MHG de , Sprenger SR. Effects of the COACH lifestyle physical activity program versus the GALM/COACH group-based & lifestyle activity program on movement behaviour, self-efficacy, motion and quality of life. Center for Human Movement Sciences, University Groningen, Groningen 2004.
7. Woldring JM, De Greef MHG, Sprenger SR, The effects of exercise counseling on enhancement of daily physical activity in healthy older adults. Center for Human Movement Sciences, University Groningen, Groningen 2005.
8. Boers E, De Greef MHG, Te Nijenhuis MMT. Enhancement of physical activity in overweight and obese children with a family based program. Center for Human Movement Sciences University Groningen/Health Service Department Drenthe, Groningen/Assen 2004.
9. Oosterink M, De Greef MHG, Te Nijenhuis MMT. Long term effects of a family based program for overweight and obese children. Center for Human Movement Sciences University Groningen/Health Service Department Drenthe, Groningen/Assen 2004.

10. Lubbers I, De Greef MHG, Broer J. The effect of a family-based exercise counseling program in overweight children.. Center for Human Movement Sciences University Groningen/Health Service Department Groningen, Groningen 2005.
11. Veerman RG, Greef MHG, Te Nijenhuis MMT. The effect of a computer-tailored counseling program on physical activity status in primary school children. Center for Human Movement Sciences University Groningen/Health Service Department Drenthe, Groningen/Assen 2005.
12. Bolt JL, Greef MHG, Te Nijenhuis MMT. The effect of exercise counselling in enhancing physical activity in children aged 10-13: a school-based intervention. Center for Human Movement Sciences University Groningen/Health Service Department Drenthe, Groningen/Assen 2005.
13. De Greef MHG. De invloed van deelname aan het COACH project op lichamelijke activiteit en fitheid van oudere werknemers. Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, Groningen 2005a.
14. Siska R. Sprenger, Mathieu H.G. de Greef, Dorien Y. Popkema. Effects of the COACH lifestyle activity program in sedentary seniors. Movement Studies & Research Groningen / Center for Human Movement Sciences University Groningen, Groningen 2005.
15. Mathieu de Greef. Effect van deelname aan het COACH project in Tynaarlo, Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, Groningen 2005b.
16. Mathieu de Greef. Effect van deelname aan het 10.000 stappenplan in Groningse gemeenten. Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, Groningen 2005c.
17. Mathieu de Greef. Effect van deelname aan het GALM-COACH project in Vinkhuizen Groningen, Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, Groningen 2005d.