

Richtlijn onderzoek leefstijl en vitaliteit

**Richtlijn voor het meten van het effect van sportevenementen
op leefstijl en vitaliteit**



**Werkgroep Evaluatie
Sportevenementen**

Datum: Februari 2015
Auteur: Paul Hover (Mulier Instituut), Jorien Strijk (TNO)
Status: Versie 1.1 t.b.v. pilotproject

Inhoudsopgave

Verantwoording	3
1. Inleiding	4
1.1 Aanleiding en doelstelling	4
1.2 Leeswijzer	4
2. Leefstijl en vitaliteit	5
2.1 Definitie	5
2.2 Sportevenementen en leefstijl en vitaliteit	6
2.3 Indicatoren	7
3. Vragenlijst en interview organisator	9
3.1 Vragenlijst	9
3.2 Interview organisator	11
4. Gegevensverzameling, analyse en rapportage	13
Literatuur	15
Bijlage 1 Inspiratielijst voor organisator	17

Verantwoording

Deze richtlijn biedt een door de WESP (Werkgroep Evaluatie Sportevenementen) erkend meetinstrument. Bij het gebruik van de richtlijn wordt gevraagd om dit te melden bij de secretaris van de WESP (Willem de Boer, willem.deboer@han.nl). De auteurs houden zich aanbevolen voor inhoudelijke feedback ten aanzien van het gebruik van de richtlijn: Paul Hover (p.hover@mulierinstituut.nl) en Jorien Strijk (jorien.strijk@tno.nl).

Deze richtlijn is één van de thematische richtlijnen die door de WESP ontwikkeld zijn. Naast de thematische richtlijnen is er een basismodule welke te vinden is op de website van de WESP: www.evenementenevaluatie.nl. Waar de voorliggende thematische richtlijn is gericht op het meten van specifieke effecten, gaat de basismodule in op algemene aspecten van onderzoek volgens de WESP-richtlijnen (zoals een 'basisvragenlijst' en de selectie van een methode van gegevensverzameling). De basismodule vormt een twee-eenheid met de voorliggende thematische module.

1. Inleiding

1.1 Aanleiding en doelstelling

Er bestaat de laatste jaren een toenemende belangstelling voor het stimuleren van een gezonde leefstijl en vitaliteit. Vanuit de werksetting, maar ook vanuit de zorg, waarbij patiënten steeds meer betrokken zijn en de eigen regie voeren over hun gezondheid is het thema in opkomst. Het is van belang dat (inactieve) Nederlanders worden aangespoord om meer te gaan bewegen, want onvoldoende bewegen is een beïnvloedbare risicofactor voor veel chronische ziekten.¹ Schattingen laten zien dat 37 procent van alle doden aan coronaire hartziekten aan gebrek aan fysieke activiteit kan worden toegeschreven (tegen 19% toe te schrijven aan roken en 13% aan hoge bloeddruk) (Britton & McPherson, 2002). Sportevenementen kunnen een platform zijn om het belang van een vitaliteit en een gezonde levenswijze te promoten.

Het doel van het onderzoek dat met deze richtlijn kan worden uitgevoerd is het vaststellen van de mate waarin er effecten optreden op het vlak van leefstijl en vitaliteit. De focus ligt hierbij primair op de doelgroepen deelnemers en bezoekers. Uitgangspunt is het streven naar het in kaart brengen van een korte reeks van indicatoren die relatief eenvoudig gemeten kunnen worden. Daarnaast biedt deze richtlijn een handvat voor interviews met de evenementenorganisator (en andere betrokkenen), die waardevol kunnen zijn om inzicht te krijgen in voorwaarden en omstandigheden die (niet) hebben bijgedragen aan het realiseren van positieve effecten. Bovendien is er in dit rapport een inspiratielijst voor de organisator opgenomen teneinde positieve effecten op het vlak van leefstijl en vitaliteit te verwezenlijken (zie bijlage 1).

Onderzoek naar dit thema is in Nederland en het buitenland allerm minst wijd verbreid. Dit document dient beschouwd te worden als een richtlijn aan de hand waarvan (een van) de eerste praktische ervaringen met het meten van deze effecten opgedaan kunnen worden. Ervaringen met het gebruik van de richtlijn worden door de WESP aangewend om de richtlijn aan te scherpen (zoals vragen in de vragenlijst aanpassen, schrappen of toevoegen).

1.2 Leeswijzer

Het volgende hoofdstuk gaat in op wat onder leefstijl en vitaliteit verstaan kan worden, hoe dit thema zich verhoudt tot sportevenementen en welke indicatoren centraal staan. De vragenlijst en het interview met de organisator (en stakeholders) staan in hoofdstuk 3. In het vierde en laatste hoofdstuk staan gegevensverzameling, analyse en rapportage centraal. Bijlage 1 bevat een inspiratielijst voor de organisator om een gezonde leefstijl te bevorderen.

¹ Voorbeelden zijn hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker, obesitas, hypertensie, ziekten aan het bewegingsapparaat en psychische aandoeningen (Department of Health, 2004; WHO, 2002). Het is de vierde risicofactor voor ongezondheid en vroegtijdig overlijden (meer dan twee miljoen doden op jaarbasis wereldwijd) (WHO, 2002).

2. Leefstijl en vitaliteit

2.1 Definitie

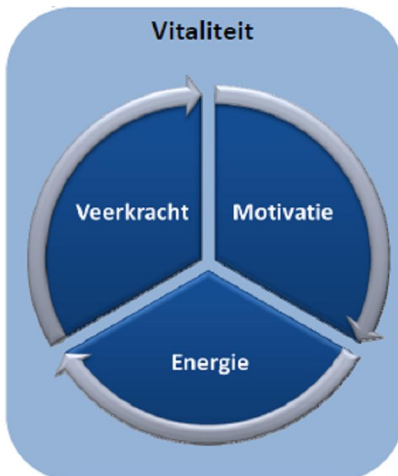
Leefstijl

Met de zogenoemde BRAVO gedragingen wordt een gezonde leefstijl gestimuleerd. BRAVO staat voor: voldoende **B**ewegen, niet **R**oken, matig **A**lcohol gebruik, gezonde **V**oeding en tijdig **O**ntspannen. Voor deze richtlijn ligt de nadruk op de leefstijlcomponenten bewegen en gezonde voeding. Effecten meten op het rook- en alcoholgedrag zijn alleen van toepassing indien een organisator daar nadrukkelijk op inzet.²

Vitaliteit

Bij het begrip vitaliteit kan onderscheid worden gemaakt tussen de dimensies energie, motivatie en veerkracht (figuur 2.1).

Figuur 2.1: Dimensies vitaliteit



Bron: Strijk et al. (2013)

Energie omvat zowel een fysiek als een mentaal aspect, waarbij het fysieke aspect vooral werd omschreven als energiek voelen en het mentale aspect als de afwezigheid van vermoeidheid (Strijk et al., 2009). Het hebben van energie wordt als belangrijke voorwaarde gezien voor relevante maatschappelijke uitkomsten, zoals duurzame inzetbaarheid (Van Vuuren, 2011). Op basis van deze definitie worden vitale mensen gekenmerkt door het bruisen van energie, het vermogen hebben om na een negatieve gebeurtenis het leven weer op te pakken en gemotiveerd zijn. Energie is één van de drie dimensies van het concept vitaliteit. Het beschikken over energie hangt samen met de twee andere dimensies, namelijk veerkracht en motivatie.

² Wanneer het gebruik van alcohol en tabakswaaren (na afloop van het evenement) door een organisator niet wordt ontmoedigd is het onjuist op dit gebied effecten te verwachten en is het meten van die effecten ongewenst.

Motivatie is nauw verbonden met veerkracht en energie. In de wetenschappelijke literatuur worden veerkracht en doelen stellen vaak samen genoemd, omdat er vanuit wordt gegaan dat individuen doelen nodig hebben (iets om naar toe te leven) om veerkrachtig te kunnen zijn. Het doel geeft motivatie om door te gaan met het dagelijkse leven (Dyer & McGuinness, 1996; Lyobomirsky, 2007). Van oudsher wordt in de motivatiepsychologie onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Intrinsieke motivatie verwijst naar het uitvoeren van een activiteit, omdat ze op zich leuk of interessant is voor de persoon in kwestie. Bij extrinsieke motivatie wordt gedrag vertoond omwille van een uitkomst die buiten de activiteit gelegen is.

Veerkracht is een dynamisch en lerend proces, waarbij mensen 'terugveren' of herstellen na een negatieve gebeurtenis en weer doorgaan met het dagelijkse leven (Windle, 2011; DiCorcia & Tronick, 2011; Dyer & McGuinness, 1996). Dit proces wordt beïnvloed door zogenaamde 'beschermende factoren', ofwel competenties (Dyer & McGuinness, 1996; Cabanyes Truffino, 2010). Voorbeelden van deze competenties zijn het fysiek en mentaal in staat zijn om met problemen die men tegenkomt om te gaan, maar ook effectieve coping strategieën en een goed probleemoplossend vermogen.

In deze richtlijn wordt louter het effect van het evenement op het energieniveau gemeten. Mede gebaseerd op eerder onderzoek is te verwachten dat veerkracht en motivatie – in tegenstelling tot energie - stabiele maten in een kort tijdsbestek zijn (Strijk, 2012), zoals bij het bezoeken van een sportevenement het geval is. Met andere woorden: een sportevenement heeft vermoedelijk een te verwaarlozen effect op de veerkracht en motivatie.

2.2 Sportevenementen en leefstijl en vitaliteit

De prevalentie van onvoldoende bewegen is hoger dan welke andere beïnvloedbare risicofactor dan ook (Department of Health, 2004; WHO, 2002). Bewegingsstimulering is daarom een zeer aantrekkelijk en effectieve interventie om gezondheidsrisico's te verlagen. De Nederlandse overheid voert al jaren actief beleid om de negatieve gevolgen van deze ontwikkelingen zoveel mogelijk tegen te gaan door de Nederlandse bevolking op allerlei manieren te stimuleren tot een actieve leefstijl. Doel van het beleid is het aantal Nederlanders dat voldoet aan de vigerende normen voor voldoende bewegen te verhogen en het aantal Nederlanders dat geen enkele dag voldoende beweegt te verlagen.

Ongezonde leefgewoonten komen vaak in combinatie voor: mensen die minder bewegen eten vaker ongezond, roken vaker en drinken vaker excessief alcohol (Ministerie van VWS, 2011). Voor een goede leefstijl en gezondheid is het daarom niet alleen van belang om voldoende te sporten en te bewegen in het dagelijks leven. Zo blijkt de combinatie van te weinig bewegen met roken, te weinig groente en fruit en teveel alcohol het risico te vergroten op voortijdige dood met een factor 4 (Kvaavik et al., 2009). Evenals sport en bewegen in het dagelijks leven worden deze ongezonde leefgewoonten (roken, te weinig groente en fruit en teveel alcohol) in verband gebracht met chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, longziekten en kanker (Trimbos Instituut, 2012; Van Duyn, 2000; Myint, 2007). Daarnaast leidt een disbalans tussen enerzijds onvoldoende bewegen en anderzijds een te hoge energie inname door (ongezonde) voeding tot overgewicht. Een goede balans tussen

bewegen en voeding is dus essentieel, bijvoorbeeld door het stimuleren van sport en bewegen in het dagelijks leven en het terug dringen van ongezonde snacks door deze te vervangen door gezonde(re) snacks (groente en fruit).

Sportevenementen kunnen een platform zijn om het belang van een vitaliteit en een gezonde levenswijze te promoten. Dat komt doordat sport inhoudelijk vaak aansluit bij die thema's, maar ook gezien het bereik van grote sportevenementen. Het stimuleren van een gezonde levenswijze tijdens sportevenementen is niet vrij van controverses. De consumptie van alcohol en vet gaat namelijk niet zelden hand in hand met het bezoeken van een sportevenement: in voetbalstadions, in sportkantines maar ook bij wielervedstrijden draait de biertap en de frituur niet zelden overuren. Ook de verkoop van andere producten met een hoog vet- en/of suikergehalte (bepaalde energiedranken, candybars) voorzien bij menig sportevenement in een grote behoefte. Enerzijds komt deze controversie op nationaal niveau tot uiting. Illustratief is de weerstand die er enkele jaren geleden onder Nederlandse sportbonden heerste tegen het verbieden van sponsoring van producenten van alcoholhoudende producten (STAP, 2005; STAP, 2009). Opvallend is in dit kader ook dat bestuurders van sportverenigingen (niet zelden een drijvende kracht achter een sportevenement) aangaven dat er nauwelijks vraag is naar gezonde(re) producten in de sportkantine (Van Kalmthout, 2012). Anderzijds doemt de controversie op mondiaal niveau op, bijvoorbeeld rond de Olympische Spelen. De partnerships van het IOC met McDonald's, Coca-Cola en Cadbury (Kraft Foods) als 'official treat provider' van de Spelen van 2012 hebben bijvoorbeeld tot ophef geleid (Clark & Brownell, 2012). De commotie spitst zich toe op de discrepantie tussen het verbinden van ongezonde producten aan een sportevenement die een gezonde levenswijze promoot. Die opschudding begrijpelijk gezien de tegenstelling die zij vertegenwoordigt. Anderzijds lijkt het erop dat wanneer fastfood- en frisdrankbedrijven partnerships aangaan met sportaanbieders (waaronder organisatoren van sportevenementen), zij uiteindelijk ook zelf actie (moeten) ondernemen in de vorm van het opzetten of steunen van sportprojecten of het (door)ontwikkelen van een gezond productaanbod (Hover, 2013). In die gevallen kan een dergelijk partnership voor de sport van waarde zijn.

2.3 Indicatoren

Teneinde effecten op het vlak van leefstijl en vitaliteit te kunnen meten is het van belang inzicht te krijgen in de dimensies en indicatoren (tabel 2.1).

Tabel 2.1 Leefstijl en vitaliteit: dimensies en indicatoren

1. Energie (als dimensie van vitaliteit)
 2. Leefstijl
 - a. Nadenken over gezond eten
 - b. Nadenken over meer bewegen
 - c. Nadenken over minderen met roken
 - d. Nadenken over minderen met drinken (alcohol)
-

Naast het meten van effecten zal worden gemeten van welk eet- en drinkgedrag bij het evenement sprake was en of er voldoende alternatieven voor gezond eten en drinken bij het evenement beschikbaar waren.

3. Vragenlijst en interview organisator

3.1 Vragenlijst

De standaardvragen dienen aan de vragenreeks toegevoegd te worden. De standaardvragen gaan onder meer in op geslacht en opleidingsniveau van de respondent. De aandachtspunten en de standaardvragen zijn opgenomen in de basismodule van de WESP, te vinden op de WESP-website.

Deze vragenlijst is gericht op de bezoeker. Bij een deelnemersonderzoek kan deze vragenlijst echter als uitgangspunt gehanteerd worden (waarbij natuurlijk 'bezoeker' door 'deelnemer' vervangen dient te worden).

Energie

1. Voelt u zich door het bezoeken van dit sportevenement energiever of minder energiever dan vóór het bezoeken van het evenement?

- Veel energiever
- Energiever
- Neutraal
- Minder energiever
- Veel minder energiever

Gezond eten

2. Wat heeft u gegeten tijdens het sportevenement? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Belegde broodjes
- Gefrituurde etenswaren (o.a. friet, kroket, frikadel)
- Fruit/groente
- Chips
- Candybars (o.a. Mars, Snickers)
- Anders, namelijk ____

3. Bent u naar aanleiding van dit sportevenement meer of minder gaan nadenken over het belang van gezond eten? Bijvoorbeeld meer groente en fruit en minder vet.

- Veel meer
- Meer
- Niet meer, niet minder
- Minder
- Veel minder

Bewegen

4. Bent u door het bezoeken van dit sportevenement meer of minder gaan nadenken over het belang van meer bewegen in uw dagelijks leven?

- Veel meer
- Meer
- Niet meer, niet minder
- Minder
- Veel minder

Roken

5. Rookt u?

- Ja, namelijk gemiddeld ____ sigaretten per dag
- Nee > vraag 7

Als voorgaande vraag is 'Ja'

6. Bent u door het bezoeken van dit sportevenement meer of minder gaan nadenken over minderen met roken?

- Veel meer
- Meer
- Niet meer, niet minder
- Minder
- Veel minder

Drinken

7. Wat heeft u gedronken tijdens het sportevenement? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Frisdrank (o.a. cola, sinas)
- Vruchtensappen
- Alcoholhoudende dranken
- Energydranken (o.a. Red Bull, AA drink, Extran)
- Anders, namelijk ____

8. Werden er bij het sportevenement voldoende alternatieven voor gezond eten (o.a. groene salade, fruit, eierkoek) en drinken (o.a. water, melk) aangeboden?

- Ja > vraag 10
- Enigszins > vraag 10
- Nee

Als voorgaande vraag = Nee

9. Had u hier wel behoefte aan gehad?

- Ja
- Nee

10. Hoeveel glazen alcohol drinkt u gewoonlijk per week?

Aantal glazen per week: ____

Als voorgaande vraag is >5

11. Bent u door het bezoeken van dit sportevenement meer of minder gaan nadenken over minderen met het drinken van alcohol?

- Veel meer
- Meer
- Niet meer, niet minder
- Minder
- Veel minder

Persoonskenmerken

Onderzoeker: voor <18 jaar: 30 minuten wijzigen in 60 minuten

12. De volgende vraag gaat over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen, fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen en mag opgebouwd zijn in blokken van tenminste 10 minuten. Op gemiddeld hoeveel dagen per week beoefent u deze lichaamsbeweging tenminste 30 minuten?

Aantal dagen per week: ____

13. Wat is uw lichaamslengte (zonder schoenen) in centimeters?

Centimeters: ____

14. Wat is uw lichaamsgewicht (zonder kleren) in kilogrammen? Indien u zwanger bent, hier graag uw gewicht van vóór de zwangerschap invullen.

Kilogram: ____

15. Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

3.2 Interview organisator

Interviews met de evenementenorganisator (en andere betrokken) kunnen waardevol zijn om inzicht te krijgen in voorwaarden en omstandigheden die (niet) hebben bijgedragen aan het realiseren van positieve effecten op het vlak van leefstijl en vitaliteit. Dit is voor de organisator zelf interessant, maar – indien gedeeld – ook voor andere partijen in Nederland.

Deze interviews – vóór en na het evenement – zijn niet verplicht bij WESP-onderzoeken. Wel is het cruciaal om het onderzoek gedetailleerd met de organisator en relevante derden goed af te stemmen. Specifieke aandachtspunten voor dit thema staat hierna opgesomd. Algemene informatie staat in de basismodule.

Interview vóór evenement

- Zijn er doelstellingen ter bevordering van een positief effect op de leefstijl en vitaliteit?
- Indien er doelstellingen waren:
 - Hoe luiden deze?
 - Waren er specifieke doelgroepen?
 - Zo ja, waarom deze?
 - Zo nee, waarom niet?
- Zijn er afgeleide activiteiten (o.a. side-events) gekoppeld aan deze doelstellingen?
- Indien er afgeleide activiteiten zijn:
 - Welke zijn dit? Hierbij kan gedacht worden aan:
 - Aanbod gezonde producten (o.a. fruit- en groente snacks, non-alcoholische dranken)
 - Toepassing prijsstrategie ten gunste van gezonde producten (o.a. fruit- en groente snacks, non-alcoholische dranken)
 - Aanpassing snack- en frisdrankautomaten om gezondere snacks- en frisdranken te stimuleren
 - Labelen van (on)gezonde producten
 - Promotiecampagnes (bijv. van NISB) om sport- en beweeggedrag te stimuleren
 - Promotiecampagnes (bijv. van voedingscentrum) om gezonde voeding te stimuleren
 - Promotiecampagnes om roken te ontmoedigen
 - Promotiecampagnes om het drinken van alcohol te ontmoedigen
 - Zijn er specifieke doelgroepen?
 - Zo ja, waarom deze?
 - Zo nee, waarom niet?
 - Op welke wijze zijn de afgeleide activiteiten georganiseerd? Wat was de schaalgrootte en de doorlooptijd?

Interview na evenement

- Wat waren de belangrijkste lessen ten aanzien van het bevorderen van positieve effecten ten aanzien van leefstijl en vitaliteit?
- Wat waren de belangrijkste successen ten aanzien van het bevorderen van positieve effecten ten aanzien van leefstijl en vitaliteit?
- Welke onderzoeken zijn of worden er nog gedaan waarin de effecten van het evenement gemeten worden? Wie voert dat onderzoek uit en wanneer en bij wie komen die resultaten beschikbaar? Het gaat om alle studies, dus ook los van het thema leefstijl en vitaliteit.

4. Gegevensverzameling, analyse en rapportage

Gegevensverzameling

Er zijn meerdere manieren om de gegevens te verzamelen. Voor een beschrijving van de voor- en nadelen van de methoden wordt verwezen naar de basismodule.

Analyse

De resultaten van het bezoekers-/deelnemersonderzoek dienen per vraag gepresenteerd te worden. Hierbij dient gebruik te worden gemaakt van procentuele frequentieverdelingen (in een tabel of figuur). De steekproefgrootte van de betreffende vraag (n) dient vermeld te worden. Bij vragen met een vijf-punts schaal dienen bovendien de zogenaamde *top two boxes* berekend te worden. Dit betreft de som van het aandeel respondenten van de betreffende vraag dat 'Veel energiever' of 'Energiever' geantwoord heeft. De vijf dimensies en de bijbehorende indicatoren worden los van elkaar gerapporteerd.

Vaak is het interessant om de uitkomsten niet alleen voor het totaal van de respondenten, maar ook voor deelgroepen weer te geven (bijvoorbeeld mannen/vrouwen, sporter/niet-sporter). Dit is afhankelijk van de wens van de opdrachtgever en de eventuele doelstellingen die er zijn op het gebied van leefstijl en vitaliteit.

Bij de rapportage dient vermeld te worden in welke mate door respondenten aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is voldaan.³ Deze definieert een minimaal niveau van bewegen nodig om gezondheidswinst te behalen. Met vraag 12 in de enquête wordt dit gemeten. De norm verschilt voor jeugd en volwassenen (zie kader).

Jongeren (jonger dan 18 jaar)

Dagelijks één uur matig intensieve lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld aerobics, skateboarden of rustig hardlopen), waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Volwassenen (18-55 jaar)

Dagelijks minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit, op minimaal 5 dagen per week. Matig lichamelijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

Ook dient de Body Mass Index (BMI) per respondent berekend te worden. De formule hiervoor luidt:

³ In 2000 opgesteld door Kemper et al..

Lichaamsgewicht (kilo) / (Lichaamslengte)² (meters)

De BMI dient vervolgens gecategoriseerd te worden: <18,50 (ondergewicht), 18,50-24,99 (normaal), 25-29,99 (overgewicht), >30 (obees).

Rapportage

De ervaring leert dat de resultaten meestal bondig en to-the-point gerapporteerd dienen te worden. Het is van belang dit met de opdrachtgever af te stemmen. Meestal worden onderzoeken gerapporteerd in een PDF-bestand (gegenereerd van een Word-document) of in een PowerPoint-formaat. In het geval van een rapportage in PowerPoint is het belangrijk dat het rapport eigenstandig te lezen is. Een voorstel voor de rapportage-opzet is opgenomen in de basismodule.

Literatuur

- Britton, A. & McPherson, K. (2002). *Monitoring the progress of the 2010 target for CHD Mortality: estimated consequences on CHD incidences and mortality from changing prevalence of risk factors*. London: National heart Forum.
- Cabanyes Truffino, J. (2010). *Resilience: an approach to the concept*. Rev. Psiquiatr. Salud. Ment. (Barc.) 2010;3(4):145-151.
- Clark, M. & Brownell, R. (2012). *The Obesity Games. The inside track on the marketing strategies of Olympic food and soft drink sponsors, and the sponsorship deals behind them*. London: Children's Food Campaign.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum [<http://selfdeterminationtheory.org/theory>]
- Department of Health (2004). *At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship with health. A report from the Chief Medical Officer*. London: Department of Health.
- DiCorcia, J.A. & Tronick, E. (2011). *Quotidian resilience: exploring mechanisms that drive resilience from a perspective of everyday stress and coping*. Neuroscience and biobehavioral reviews 2011;35:1593-1602.
- Dyer, J.G., McGuinness MT (1996). *Resilience: analysis of the concept*. Archives of psychiatric nursing 1996; 5:276-282.
- Hover, P. (2013). *Supersize my event*. Blog op SPORTNEXT d.d. 18 februari 2013. URL: http://www.sportnext.nl/berichten/20130217_supersize_my_event.
- Kalmthout, J. van (2012). *Gezonde sportkantine? Verkenning bij sportbestuurders*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Kemper H.G.C., Ooijendijk W.T.M., Stiggelbout M. (2000). *Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen*. Tijdschr Soc Gezondheidsz 2000; 78: 180-183.
- Kvaavik, E., Batty, D., Ursin, G., Hyxley, R., Gale, C.R. (2010). *Influence of individual and combined health behaviors on total and cause-specific mortality in men and women: the United Kingdom Health and Lifestyle Survey*. Arch Intern Med; 170:711-718.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A practical guide to getting the life you want*. London; Sphere.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2011). *Gezondheid dichtbij. Landelijke nota gezondheidsbeleid*. Den Haag: VWS,2011.

- Myint, P.K., Welch, A.A., Bingham, A., Surtees, P.G., Wainwright, N.W., Luben, R.N. (2007). *Fruit and vegetable consumption and self-reported functional health in men and women in the European Prospective Investigation into Cancer-Norfolk (EPIC-Norfolk): a population-based cross-sectional study*. *Public Health Nutrition*; 10: 34-41
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology* 2000: 25;54-67
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American psychologist* 2000;55(1):68-78.
- STAP (2005). *Sportsponsoring door alcoholproducenten: accepteren of reguleren? Een onderzoek naar de attitude van sportbonden ten aanzien van een (mogelijk) wettelijk verbod op alcohol sponsoring*. Utrecht: Stichting Alcoholpreventie.
- STAP (2009). *Alcohol en sportsponsoring: Hoe sterk verweven?* Utrecht: Stichting Alcoholpreventie.
- Strijk, J.E. (2012). *The (cost-) effectiveness of a lifestyle intervention in order to improve older workers vitality. The Vital@Work study*. Amsterdam: Academisch proefschrift.
- Strijk, J.E., Proper, K.I., Beek, A.J. van der, Mechelen, W. van (2009). *The Vital@Work Study. The systematic development of a lifestyle intervention to improve older workers' vitality and the design of a randomised controlled trial evaluating this intervention*. *BMC Public Health* 2009;9:408.
- Strijk, J.E., Wendel-Vos, G.C.W., Picavet, H.S.J., Hofstetter, H., Hildebrandt, V.H. (2014). *Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? Kerndimensies van vitaliteit en de Nederlandse Vitaliteitsmeter*. Een gezamenlijke rapportage van TNO en RIVM.
- Duyn, M.A. van & Pivonka, E. (2000). *Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature*. *Journal of the American Dietetic Association*; 100:1511-1521
- Vuuren, T. van (2011). *Vitaliteitsmanagement: je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden!* Oratierede, Open Universiteit, 16 September 2011.
- Windle, G. (2011). *What is resilience? A review and concept analysis*. *Reviews in clinical gerontology* 2011;21:152-169.
- WHO (2002). *The World Health Report, reducing risks, promoting healthy life*. Copenhagen: WHO.

Bijlage 1 Inspiratielijst voor organisator

Een organisator kan bijdragen aan een positief effect van het sportevenement op de bezoekers. Dit kunt u doen door de bezoekers te inspireren om in ieder geval tijdens het evenement een gezonde leefstijl aan te nemen en ze daarbij wellicht aan te zetten om na het bezoeken van het evenement bijvoorbeeld meer te gaan bewegen in het dagelijks leven, gezonder te eten (meer groente en fruit), minder te roken en excessief alcoholgebruik terug te dringen. Deze inspiratielijst is gebaseerd op de Beweeg Vriendelijke Omgeving Scan (BVO scan) van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Niet alle aspecten zijn op elk evenement van toepassing.

Gezonde voeding stimuleren

Om gezonde voeding tijdens een sportevenement extra onder de aandacht te brengen kunt u als evenementenorganisator meerdere acties ondernemen. Al deze acties hebben één gemeenschappelijk doel, namelijk de gezonde keuze de makkelijkste keuze laten zijn. Maar wat is nou de gezonde keuze? De gezonde keuze wordt gekenmerkt door producten met minder calorieën, verzadigd vet, suiker of zout bevatten. Voorbeelden hiervan zijn groente en fruit snacks, liga Evergreen en ontbijtkoek, maar ook light frisdranken en water. Om de gezonde voedingskeuze te stimuleren kunt u het aanbod van gezonde producten vergroten, gezonde producten labelen of de koop van gezonde producten stimuleren door middel van prijsstrategie. Hieronder staan de methodes kort beschreven.

Labelen producten

Een zichtbare actie om gezonde voeding tijdens het evenement te stimuleren is het labelen van gezonde producten. Door het zichtbaar maken van bepaalde producten kunnen mensen een bewustere keuze maken. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door gezonde producten vooraan te zetten (in het zicht) of er een sticker op te plakken. Er zijn ook kant en klare gezonde



producten te verkrijgen die al gelabeld zijn: deze bevatten 'het vinkje' (www.hetvinkje.nl). Het Vinkje maakt in één oogopslag duidelijk wat gezonde producten zijn. Het Vinkje is er in twee verschijningsvormen: je hebt de keuze uit het logo met het groene vinkje (basisproducten uit de Schijf van Vijf van het voedingscentrum: voor sportevenementen niet van belang) en het logo met het blauwe vinkje. Dit blauwe vinkje is voor sportevenementen van belang omdat deze op producten aanwezig

zijn die geclassificeerd zijn als een verantwoord, en dus gezondere, tussendoortje, snack of frisdrank. Een laatste mogelijkheid die onder labelling valt is de energiewaarden van gehele producten te geven en deze te vertalen naar het aantal minuten dat mensen met moeten bewegen om deze energie weer te verbranden (bijvoorbeeld: 1 mars (270kcal) is 30 minuten traplopen).

Vergroten aanbod gezonde keuze

Verder zal het vergroten van het aanbod van gezondere producten in snackautomaten of in de restauratie de verkoop van deze producten bevorderen. Bijvoorbeeld door met name (fris-)dranken met weinig calorieën in de restauratie of het automaat (zoals hiernaast weergegeven) aan te bieden.



Prijsbeleid

Onderzoek heeft aangetoond dat prijsstrategieën en labels zeer effectief zijn om de keuze voor ongezonde producten te ontmoedigen of de keuze van gezonde producten juist te stimuleren. Ongezonde producten (bijvoorbeeld vette snacks en suikerhoudende frisdranken) kunnen worden ontmoedigd door deze duurder aan te bieden. De aanschaf van gezonde producten kunnen juist gestimuleerd worden door deze goedkoper aan te bieden. Deze strategieën zijn ook effectief in snackautomaten.

Promotiecampagnes voor sporten, beweging en gezonde voeding

Om sport en bewegen in het dagelijks leven te stimuleren bij de bezoekers van een sportevenement kan de evenementenorganisator promotiecampagnes van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) gebruiken. Het NISB heeft wisselende promotiecampagnes om sport en bewegen in de Nederlandse bevolking te stimuleren. Voor de meest up to date campagne materialen kan de website van het NISB geraadpleegd te worden (www.nisb.nl). De promotiecampagnes zijn er met name op gericht op bewustzijn en kennis te vergroten rondom sporten en bewegen in het dagelijks leven, waarvoor poster en folders beschikbaar zijn. Een bekend promotieprogramma van het NISB is 30minutenbewegen (www.30minutenbewegen.nl), waarbij het stimuleren van het voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB: minimaal vijf dagen in de week, 30 minuten matig intensief bewegen) centraal staat. Rondom deze campagne zijn ook gadgets te verkrijgen via www.nisb.nl, zoals een stappenteller om bewegen te stimuleren in het dagelijks leven, zadelhoesjes voor de fiets en frisbees. Hieronder staat een selectie aangegeven van promotiemateriaal van het NISB die voor sportevenementen wordt aanbevolen.

Tabel 1: Voorbeelden die ingezet kunnen worden om bewegen te stimuleren

Titel	Omschrijving	Soort	Te verkrijgen via:
30minutenbewegen poster	30minutenbewegen poster	poster	http://www.nisb.nl/webshop
30minutenbewegen poster	30minutenbewegen poster met witvlak voor eigen informatie, bijvoorbeeld over het sportevenement	Poster	http://www.nisb.nl/webshop
30 beweegtips	30 tips om (meer) te gaan bewegen. De achterkant van de flyer is	Flyer	http://www.nisb.nl/webshop

	wit gelaten zodat deze ingevuld kan worden met eigen informatie, bijvoorbeeld over het sportevenement		
Zadelhoesje	30minutenbewegen gadget voor de fiets	Gadget	http://www.nisb.nl/webshop
Stappenteller	30minutenbewegen gadget die stappen telt om bewegen in het dagelijks leven stimuleert	Gadget	http://www.nisb.nl/webshop
Frisbee	30minutenbewegen gadget: Opvouwbaar frisbee, wordt geleverd in oranje hoesje.	Gadget	http://www.nisb.nl/webshop
T-shirt 30minuten	Oranje T-shirt 30minuten bewegen met plezier	Gadget	http://www.nisb.nl/webshop

Ook het stimuleren van 'gezond vervoer' kan worden beschouwd als een maatregel om een actieve leefstijl te bevorderen. Dit betreft bijvoorbeeld het promoten van de fiets door het zorgen voor een locatie die met de fiets goed bereikbaar is (o.a. veilige fietspaden, verlichting), vrijwilligers die op gevaarlijke punten fietsers assisteren met oversteken en het aanbieden van een (bewaakte) fietsenstalling en douches.

Om gezonde voeding tijdens een sportevenement te stimuleren kan de organisator promotiecampagnes van het voedingscentrum gebruiken. Deze zijn eenvoudig te bestellen via de website van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Promotiecampagnes van het voedingscentrum bestaan primair uit folders en posters. Hieronder staat een selectie aangegeven van promotiemateriaal van het voedingscentrum die voor sportevenementen wordt aanbevolen.

Tabel 2: Voorbeelden die ingezet kunnen worden om gezonde voeding te stimuleren

Titel	Omschrijving	Soort	Te verkrijgen via:
Schijf van vijf folder	Verantwoord gezond eten aan de hand van de schijf van vijf	Folder	http://webshop.voedingscentrum.nl
Schijf van vijf poster	Verantwoord gezond eten aan de hand van de schijf van vijf	poster	http://webshop.voedingscentrum.nl
Groente- en Fruitwijzer	Nut en gezondheidseffecten van groente- en fruit (voedingsstoffen, seizoenen etc)	Folder	http://webshop.voedingscentrum.nl
Het nieuwe eten	Stap voor stap gezonder eten	Folder	http://webshop.voedingscentrum.nl
Vetwijzer	Gezonder omgaan met	Folder	http://webshop.voedingscentrum.nl

	vet		
Vezelwijzer	Folder vol tips om vezelrijk te eten	Folder	http://webshop.voedingscentrum.nl
Overgewicht	Folder met informatie over overgewicht	Folder	http://webshop.voedingscentrum.nl
