

Samenvatting resultaten onderzoek Dam tot Damloop 2015

Onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland hebben bij de Dam tot Damloop 2015 een evaluatieonderzoek uitgevoerd met als doel het vinden van aanknopingspunten voor het structureel stimuleren van een gezonde leefstijl zowel in het dagelijks leven als op het werk en het verminderen van blessures. Door deze focus is, naast de samenwerking op basis van het convenant tussen Le Champion en de Hogeschool van Amsterdam/Inholland, ook de vereniging van Sportgeneeskunde als partner betrokken bij dit onderzoek. Het onderzoek richt zich op vijf onderwerpen: karakteristieken van de deelnemers, gebruik van technologie, gezondheidseffecten, werk gerelateerde uitkomsten en profielen van deelnemers op basis van motivatie. Hier volgen de belangrijkste bevindingen.

1. Karakteristieken deelnemers: Er werden een aantal verschillen gevonden tussen de 5EM en 10EM deelnemers. Aan de 5EM namen meer vrouwen deel, terwijl aan de 10EM meer mannen deelnamen. 10EM lopers zijn vergeleken met 5EM lopers vaak ouder, hebben een lagere BMI en voldoen minder vaak aan de fitnorm. 5EM lopers hebben vaker een lager trainingsvolume voordat zij beginnen met trainen voor de loop, hun voorbereiding is korter en ook verwachten ze minder kilometers te blijven lopen dan deelnemers aan de 10EM. Wat betreft leefstijl is er weinig verschil tussen 5EM en 10EM lopers.
2. Gebruik apps en wearables: 5EM lopers gebruiken het vaakst een app (75%). Runkeeper wordt het meest gebruikt. Deelnemers die apps gebruiken zijn jonger en vaker vrouw. Een kleiner deel van de deelnemers gebruikt activity trackers (5EM: 17%; 10EM: 16%), deze deelnemers zijn iets jonger dan deelnemers die hier geen gebruik van maken. Garmin en Polar activity trackers worden het meest vaak gebruikt. Onder de 10EM lopers is het gebruik van sporthorloges met GPS het hoogst, deze deelnemers zijn ouder en vaker man.
3. Gezondheidseffecten: Deelnemers gaven vaak aan de intentie te hebben om gezonder te gaan leven, maar dit blijkt in veel gevallen niet uitgevoerd te worden. Wel geeft bijna de helft van de deelnemers aan zich gezonder te zijn gaan voelen door het trainen voor de Dam tot Damloop, 23% geeft aan meer kilometers per week te zijn gaan hardlopen, maar er is ook een groep van 53% die niet meer kilometers gaat hardlopen. 18% geeft aan minder alcohol te zijn gaan drinken en binnen de groep rokers is 25% minder gaan roken. Daarnaast had 12% last van een blessure en kon hierdoor niet trainen, terwijl 27% last had van een blessure en wel door kon trainen. App gebruik was een van de voorspellers voor toename van beweeggedrag en ervaren gezondheid. Twee derde van de deelnemers geeft aan anderen tot bewegen aan te zetten en meer dan 95% geeft aan door te gaan met hardlopen. Tevens vonden we dat een deel van de deelnemers die voor de trainingsfase niet voldeed aan de beweegnormen, tijdens de trainingsfase wel voldeed aan deze normen.
4. Werk gerelateerde uitkomsten: Een groot deel van deelnemers heeft betaald werk, waarvan 55% hoofdzakelijk zittend werk doet. Voor de 10EM lopers neemt inzetbaarheid, het functioneren en de bevoegenheid op het werk toe. Ook zien we bij deze lopers na de Dam tot Damloop een afname wat betreft piekeren en een afname op een burn-out schaal. Voor 5EM lopers nemen de inzetbaarheid en het functioneren op het werk toe.

5. Profielen deelnemers: Er kunnen vier type profielen deelnemers worden onderscheiden op basis van motivatie voor sport: (1) de recreatieve gelegenhedsloper, (2) de recreatieve duurloper, (3) de ongezondere loper, bewust bezig met zijn gezondheid en (4) de bewust gezonde en fanatiekere duurloper. De recreatieve gelegenhedsloper is het minst intern gemotiveerd, is niet bewust bezig met hardlopen, is niet echt een sporter, maar meer een gelegenhedsloper. De recreatieve duurloper loopt het hele jaar door aardig wat kilometers, is een rustige duurloper, is enigszins bewust bezig met hardlopen, maar minder met gezond leven. De ongezondere loper is bewust bezig met hardlopen en gezonder leven, is een sporter die loopt vanwege gezondheidsklachten en heeft een ongezondere leefstijl. Ook scoort deze loper hoog op een burn-out schaal. De bewust gezonde en fanatiekere duurloper heeft een serieuze voorbereiding, traint het hele jaar (in groep atletiekvereniging) veel kilometers en heeft bewust een gezonde leefstijl.