

# Impact van de verspreiding van '10.000 Stappen' in Vlaanderen

## Eerste meting

*Binnen het Vlaamse beleidsthema 'Sport voor Allen' voert het Steunpunt 'Cultuur, Jeugd en Sport' (CJS) verschillende onderzoeksprojecten uit. Eén van de onderzoeksprojecten is een evaluatie van de impact van projecten gebaseerd op het '10.000 Stappen' concept. Deze bijdrage biedt de lezer een inzicht in de achtergrond van deze evaluatie, de resultaten en relevante beleidsaanbevelingen. Het onderwerp sluit ook aan op de bijdrage 'Bewegingspromotie met 10.000 stappen Vlaanderen: Elke stap telt' (zie: VTS nr. 218, blz. 43-47).*

### Enkele stappen terug in het verleden

De aanleiding tot deze evaluatie was het succesvolle pilootproject '10.000 Stappen Gent', een project ter promotie van laagdrempelige en dagelijkse beweging bij volwassenen. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat het pilootproject na één jaar (2005-2006) tot een toename leidde van 8% meer inwoners die de 10.000 stappen norm haalde, terwijl er een lichte achteruitgang was bij inwoners van een vergelijkbare regio waar het project niet werd toegepast (De Cocker et al. 2007). Het pilootproject had een brede aanpak ter promotie van lichaamsbeweging, waarbij verschillende projectpijlers inspeelden op de leefomgeving van de inwoners, alsook op het individu zelf. Verderop in dit artikel komen we terug op deze projectpijlers. Wegens het succes van het pilootproject werd aan het Steunpunt CJS in eerste instantie de opdracht gegeven om sportdiensten, ziekenfondsen en het Lokaal gezondheidsoverleg (Logo) te informeren over '10.000 Stappen'. De informatieronde startte eind 2007 en concentreerde zich op het gebruik van mediastrategieën en op bestaande netwerken van de organisaties (bv. burensportdiensten of sportregio's, provincie). De mediastrategieën omvatten de bijgewerkte website van het pilootproject en een informatieve mailing met de implementatiegids (of het 'stapenplan') naar de verschillende organisaties. De bestaande netwerken van deze organisaties werden gebruikt om

presentaties rond 10.000 Stappen te voorzien, gevolgd door vragenrondes. In het derde kwartaal van 2009 is het huidig lopende '10.000 Stappen Vlaanderen' project opgestart met de lokale ondersteuning van de Vlaamse Logo's (zie: 'Aanbevelingen' of vorig VTS nr. 218, blz. 43-47).

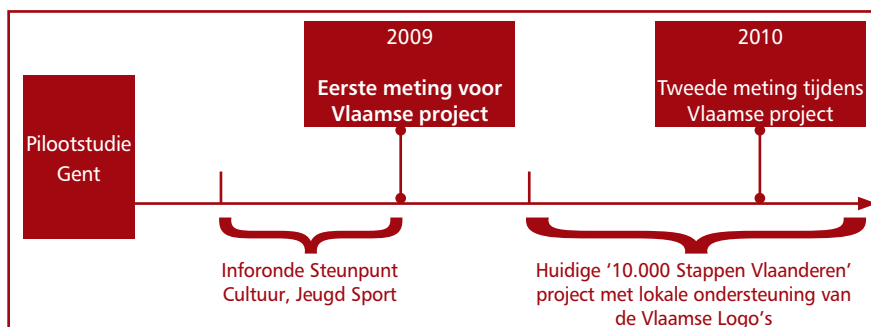
### Situering van de evaluatie

De situering van de evaluatie van de impact van '10.000 Stappen' wordt geïllustreerd in figuur 1.

1. *Vóór* de opstart van het Vlaamse 10.000 Stappen project: de eerste meting volgde op de inforonde van het Steunpunt CJS en is uitgevoerd in het voorjaar van 2009. Deze eerste meting heeft dus plaatsgevonden vóór de opstart van het huidige '10.000 Stappen Vlaanderen' project dat in het vorige tijdschriftnummer werd toegelicht.
2. *Tijdens* de uitvoering van het Vlaamse project: de tweede meting heeft dit jaar plaatsgevonden en wordt nog geanalyseerd.

### RE-AIM is een breed evaluatiekader

Voor de eerste meting werd een steekproef van 69 organisaties bevestigd (waarvan 25 sportdiensten, 18 Logo's, en 26 ziekenfondsen). Om ook informatie te verzamelen op het niveau van de Vlamingen werd eerst bepaald welke organisaties 10.000 Stappen projecten hadden toegepast. Van de volwassen inwoners die in het werkgebied woonden van deze toepassende organisaties werd een steekproef van 2.600 inwoners genomen, waarvan 755 personen een telefonisch interview afwerkten. De resultaten werden geordend volgens het RE-AIM kader (Reach, Effectiveness, Adoption, Maintenance). RE-AIM is een breed evaluatiekader en geeft informatie over de impact en toepasbaarheid van een project buiten de grenzen van het originele pilootproject, wat interessant is voor beleidsaanbevelingen. De vijf componenten van het RE-AIM kader toegepast op de evaluatie van 10.000 Stappen ziet u in figuur 2.



figuur 1: In deze bijdrage worden de resultaten van de eerste meting aan u voorgesteld

- *Reach* of bereik: % van de inwoners die het concept van 10.000 Stappen kennen;
- *Effectiveness* of effectiviteit (2 niveaus):
  - % van organisaties die het 10.000 Stappen project kennen;
  - vergelijking van fysieke activiteitsgraad van inwoners die 10.000 Stappen kennen en niet kennen;
- *Adoption* of toepassing: % van organisaties die een 10.000 Stappen project hebben toegepast;
- *Implementation* of uitwerking: globale implementatiescore voor de 9 projectpijlars van 10.000 Stappen;
- *Maintenance* of verderzetting: % van organisaties met de intentie tot verderzetting van 10.000 Stappen projecten.

**figuur 2:** De vijf componenten van het RE-AIM kader toegepast op de evaluatie van 10.000 Stappen

**Resultaten**

*Reach of bereik van het 10.000 Stappen concept*

Van de geïnterviewde inwoners was 35% op de hoogte van het 10.000 Stappen concept. Hierbij was het echter ook belangrijk om uitspraken te kunnen doen over de representativiteit van dit aandeel inwoners, met andere woorden kun je dit percentage wel veralgemenen ongeacht het geslacht, leeftijd ... Daarom werd een vergelijking gemaakt tussen inwoners die het 10.000 Stappen concept kenden en niet kenden. Uit deze vergelijking bleek dat de bekendheid inderdaad kon worden veralgemeend: er werden geen verschillen gevonden tussen beide groepen qua leeftijd, de verdeling mannen/vrouwen, de scholingsgraad en de werkstatus. De meest geciteerde infobronnen door inwoners waren geschreven pers (33%), (regionale) televisie (21%), ziekenfondsen (18%), familie en vrienden (13%), en radio (12%). De top vijf die u hier ziet, vertoont ook grote gelijkenissen met de top vijf van informatiebronnen die in het pilootproject

**tabel 1:** De fysieke activiteitsgraad van inwoners die 10.000 Stappen wel/niet kennen

Fysieke activiteitsgraad van inwoners die 10.000 Stappen wel en niet kennen		
FA=fysieke activiteit (min/week)	Kent 10.000 Stappen	Kent 10.000 Stappen niet
FA transport	128 ± 161	116 ± 165
FA vrije tijd	256 ± 237	207 ± 216 (sign.: p < 0.01)
FA thuis	420 ± 384	412 ± 439
FA op het werk	282 ± 454	310 ± 494

werden gevonden. Er is echter één grote afwezige in vergelijking met het pilootproject: bij deze meting vinden we geen straatsignalisaties terug, terwijl dit in de pilootstudie wel het geval was.

*Effectiveness of effect bij inwoners*

Wat betreft de fysieke activiteitsgraad van de inwoners zien we dat inwoners die het 10.000 Stappen concept kenden significant meer minuten fysieke activiteit per week rapporteerden in de vrije tijd (tabel 1). Er werden geen verschillen gevonden in de andere contexten of in de categorieën van bewegingsintensiteit.

*Effectiveness of effect bij organisaties*

Een deelopdracht van het Steunpunt CJS bestond erin om met een beperkte investering 10.000 Stappen bekend te maken bij organisaties. Uit de antwoorden bleek 90% van de bevroagde organisaties het 10.000 Stappen project te kennen. Het valt op dat de meest geciteerde informatiebronnen bovenlokale koepelorganisaties waren. Specifiek bij sportdiensten was de provincie de grootste informatiebron (56%), gevolgd door het ISB (30%), collega-organisaties (27%) en het Steunpunt CJS (13%).

*Adoption of toepassing*

Wat betreft de toepassing van 10.000 Stappen projecten bleek dat 30% van de organisaties dit richtte naar de volledige (volwassen) bevolking, en een bijkomende 6% gebruikte het project enkel voor specifieke doelgroepen zoals voor ambtenaren, senioren, of personeel van een school. Net zoals bij de inwoners was het ook belangrijk na te gaan of de toepassing

van het project wel veralgemeend kon worden, ongeacht de kenmerken van een organisatie. Daarom werd een vergelijking gemaakt tussen de karakteristieken van toepassende organisaties en niet-toepassende organisaties. Uit deze vergelijking bleek dat de toepassing inderdaad kon worden veralgemeend: er waren geen significante verschillen naargelang het aantal medewerkers van de organisatie, de focus van de organisaties (sportdienst versus gezondheidsdienst), of het werkgebied (stedelijk versus landelijk).



**tabel 2:** De gemiddelde scores voor de negen afzonderlijke projectpijlers

Projectpijler	Gemiddelde implementatie-score op 100 (± SD)	Projectpijler	Gemiddelde implementatie-score op 100 (± SD)
Pedometers	91 ± 31	Partnerships	37 ± 45
Concrete acties	88 ± 34	Posters	35 ± 45
Folders	76 ± 34	Signalisatieborden/baanaffiches	19 ± 37
Media	64 ± 42	Persoonlijk contact	17 ± 28
Website	52 ± 51		

SD = standaarddeviatie

**tabel 3:** De globale impact van 10.000 Stappen projecten

Scores op de RE-AIM dimensies - overzicht		
	Inwoners	Organisaties
Reach (bereik inwoners)	35 %	n.v.t.
Effectiveness (fysieke activiteit inwoners)	Hogere fysieke activiteitsgraad in vrije tijd bij inwoners die 10.000 Stappen kennen	90 %
Effectiveness (bekendheid bij organisaties)		
Adoption (toepassing)	n.v.t.	36 %
Implementation (uitwerking)	n.v.t.	52%
Maintenance (verderzetting)	n.v.t.	33 %

**Implementation of uitwerking**

Het 10.000 Stappen project schrijft negen wetenschappelijk onderbouwde projectpijlers voor om de kans op gedragsverandering bij de volwassen bevolking van een community te optimaliseren. De projectpijlers zijn dan ook een referentie voor een volwaardige uitwerking of implementatie van een 10.000 Stappen project.

**De 9 projectpijlers zijn een referentie voor een volwaardige uitwerking of implementatie van een 10.000 Stappen project**

Tabel 2 geeft de gemiddelde scores voor de negen afzonderlijke projectpijlers. U ziet dat het inzetten van pedometers, publieke acties, folders en de media relatief hoge scores haalden. Vier van de negen pijlers werden echter veel minder toegepast en hadden scores van minder dan 50 op 100. De lage score op de partnershipcomponent toont dat een groot deel van de bevroegde organisaties niet samenwerkte met andere lokale organisaties. Lage scores op pos-

ters in publieke plaatsen en varianten van straatsignalisaties getuigen dat het creëren van projectherkenbaarheid op publieke plaatsen, en vooral dan buiten in het straatbeeld, niet vanzelfsprekend was. Persoonlijke vormen van contact (bv. mail, brief, face to face ...) met de inwoners bleek de minst uitgevoerde projectpijler.

Globaal haalden de organisaties waarvan de 10.000 Stappen projecten gericht waren naar de volledige bevolking een score van 52 op 100 voor de projectuitwerking.

De meest gerapporteerde reden voor het niet aangaan van partnerships was een gebrek aan tijd (36%). Bij de aangehaal-

de redenen is het echter bedenkelijk dat men ook – ondanks de Vlaamse beleidsoproep tot intersectoraal beleid – de meerwaarde niet inziet van partnerships (27%) of partnerships niet beschouwt als een kerntaak (27%). Organisaties die geen posters in publieke plaatsen of straatsignalisaties plaatsten, hadden nood aan meer inhoudelijke ondersteuning (55%) of men beschouwde dit niet als een kerntaak (45%). De meest gerapporteerde reden voor het niet toepassen van persoonlijk contact met de bevolking was dat men dit niet als een kerntaak beschouwde (33%) gevolgd door een gebrek aan tijd (33%).

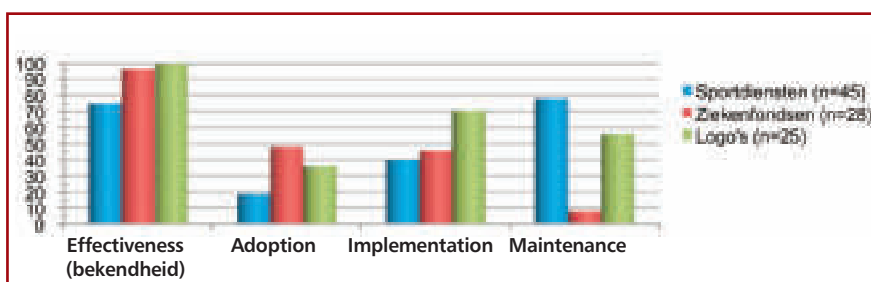
**Maintenance of verderzetting**

Één op de drie organisaties (33%) bevestigde de intentie om 10.000 Stappen projecten verder te zetten of te herhalen in de toekomst, en bijna de helft (48%) was nog onbeslist.

**Globale impact van 10.000 Stappen: een overzicht**

In tabel 3 krijgt u een bondig overzicht van de globale impact van 10.000 Stappen projecten op het moment van de eerste meting.

Om inzichten te kunnen verwerven in resultaten specifiek voor de sportdiensten is ook een grotere steekproef van organisaties geanalyseerd. In figuur 3 ziet u de impact van 10.000 Stappen op organisaties, afzonderlijk weergegeven per soort organisatie. Sportdiensten pasten 10.000 stappen projecten het minst toe (adoption) omdat een groot deel nog onbeslist was of meer voorbereidingstijd nodig had. Het feit dat een kleiner aandeel sportdiensten 10.000 Stappen kende was echter ook een factor. Sportdiensten werkten ook het kleinste aantal projectpijlers uit ten opzichte van ziekenfondsdiensten en Logo's. Tenslotte zouden bijna alle



**figuur 3:** De impact van 10.000 Stappen op organisaties

toepassende sportdiensten het project verderzetten (maintenance), terwijl dit voor ziekenfondsen veel minder het geval was.

### Aanbevelingen en conclusies

Op basis van deze eerste meting voor de evaluatie van 10.000 Stappen projecten kan een aantal tussentijdse conclusies en aanbevelingen geformuleerd worden:

- Een combinatie van mediastrategieën en professionele netwerken kan een brede (maar daarom niet grondige) projectbekendheid bij organisaties creëren van 10.000 Stappen. Bovenlokale organisaties zoals de provincie en het ISB waren belangrijke infobronnen, en lijken daarom één van de geschikte kanalen om meer inhoudelijke kennis van het project tot bij sportdiensten te brengen.
- Het aandeel organisaties dat 10.000 Stappen projecten toepaste, was eerder matig op het moment van deze eerste meting. Een bredere toepassing vraagt volgens zowel de antwoorden van de sportdiensten als de vakliteratuur meer tijd. Voldoende lokale voorbereidingstijd is dan ook aangewezen voor een community-project zoals 10.000 Stappen. Het vraagt bovendien een doordachte begroting, die (daarom) is opgesteld in overleg met meer projectpartners, en een integratie in het sportbeleidsplan.
- Projecttoepassing was onafhankelijk van alle gemeten karakteristieken (het aantal personeelsleden, het werkgebied, en leeftijd van het personeel). Projectbekendheid bij de inwoners was ook onafhankelijk van de onderzochte demografische variabelen. Dit geeft aan dat 10.000 Stappen projecten toegankelijk zijn voor een breed spectrum van organisaties en inwoners.
- De lage globale scores op de projectuitwerking toonden echter aan dat een groot deel van de sportdiensten niet inspeelde op het gebruik van partnerships, zichtbaarheid op publieke plaatsen (posters en materialen in het straatbeeld) en geïndividualiseerde vormen van contact met de inwoners. Deze scores getuigen

van een behoefte aan een betere ondersteuningsstructuur die de sportdiensten en zijn partners moet helpen en overtuigen tot een betere projectuitwerking. De ondersteuningsstructuur was op het moment van de eerste meting beperkt tot een gecentraliseerde website, wat onvoldoende was. Deze aanbeveling is intussen opgevolgd: de Vlaamse overheid heeft een nieuwe projectstructuur opgezet in de vorm van '10.000 Stappen Vlaanderen'. Deze projectstructuur omvat een schakelstructuur waarbij de 15 Logo's ([www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)) advies en inhoudelijke ondersteuning aan sportdiensten kunnen bieden bij de opstart van nieuwe 10.000 Stappen projecten. Op basis van de resultaten in deze bijdrage worden sportdiensten aanbevolen gebruik te maken van deze ondersteuning in hun regio (zie vorig tijdschriftnummer VTS 218). Ook het 'stappenplan' biedt tools en projectrichtlijnen ([www.10000stappen.be/Actievebuurt/Hoe/Stappenplan.aspx](http://www.10000stappen.be/Actievebuurt/Hoe/Stappenplan.aspx)).

- Het creëren van projectzichtbaarheid met signalisaties (of baanaffiches) in het straatbeeld bleek één van de belangrijkste projectpijlers van het pilootproject om projectbekendheid en gedragsverandering bij inwoners te stimuleren (De Cocker et al. 2009). De eerste Vlaamse meting toont dat organisaties deze pijler nochtans zelden hebben toegepast. Indien de wetgeving een blokkerende factor is voor het aanbrengen van blijvende signalisaties en borden, kan creatief gekeken worden naar alternatieven, zoals verplaatsbare grote banners op publieke plaatsen, baanaffiches, wimpels en projectvlaggen ... Langdurige zichtbaarheid creëren van boodschappen ter promotie van fysieke activiteit blijft de centrale doelstelling.
- Het grote belang van partnerships tussen verschillende gemeentelijke diensten en lokale organisaties voor het slagen van publieke beweegcampagnes is meermaals bewezen (Gillies 1998; Bors et al. 2009). Met partnerships worden de acties binnen het globale project duurzamer en wordt de impact op de bevolking groter. Voor ruime beweegprojecten zoals 10.000 Stappen kunnen sport-

diensten hierop inspelen door een werkgroep te vormen met andere lokale partners.

- Promotie van alledaagse fysieke activiteit omvat vier contexten: niet enkel vrije tijd, ook als actieve verplaatsing, thuis, en op het werk. Sportdiensten kunnen inspelen op deze totaalboodschap.



Met steun van de Vlaamse overheid

» **Ragnar Van Acker, Ilse De Bourdeaudhuij, Greet Cardon**  
Universiteit Gent - vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen

» Met dank aan Pieter Metsu (Universiteit Gent - projectcoördinator 10.000 Stappen Vlaanderen) voor inhoudelijke bemerkingsen.

» **Trefwoord(en):** Sport voor Allen, beweegprogramma, volwassenen, actieve levensstijl

#### » Referenties

- Bors P, Dessauer M, Bell R, Wilkerson R, Lee J, Strunk SL: The Active Living by Design National Program: Community initiatives and lessons learned. *Am J Prev Med* 2009, 37(6S2):S313-S321.
- De Cocker K, De Bourdeaudhuij I, Brown W, Cardon G: Effects of "10.000 Steps Ghent" A whole-community intervention. *Am J Prev Med* 2007, 33(6):455-463.
- De Cocker K, De Bourdeaudhuij I, Brown W, Cardon G: Moderators and mediators of pedometer use and step count increase in the "10,000 Steps Ghent" intervention. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009, 6:3.
- Gillies P: Effectiveness of alliances and partnerships for health promotion. *Health Promot Int* 1998, 13(2):99-120.
- Metsu P, Van Acker R, Cardon G., De Bourdeaudhuij I: Bewegingspromotie met 10.000 stappen Vlaanderen: Elke stap telt! *Vlaams Tijdschrift voor Sportbeheer* 2010, nr. 218, blz. 43-48