Bewegingspromotie in de gemeenschap ondersteund door de huisartsenpraktijk: waarom is sporten in groep zo'n succesverhaal?

Haio: VAN RILLAER Laura , V.U.B.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: DE SMET Luus (Lucienne)

Context: Fysieke activiteit is een belangrijke indicator van gezondheid. Een gezonde levensstijl wordt bepaald door heel wat factoren (persoonlijk, sociaal en omgeving). Hoe kan de huisarts in de dagelijkse praktijk mensen aan het sporten en bewegen krijgen? Al jaren is onze groepspraktijk gelinkt aan de Brasserrunners. Een loopgroep die opgericht werd door één van de artsen in onze praktijk en enkele geëngageerde mensen uit het dorp. Zo hebben al vele dorpelingen de weg gevonden naar de loopclub en naar een meer actief en gezond leven. We willen met dit onderzoek het succes van deze interventie analyseren en bergrijpen.

Onderzoeksvraag: Het lokaal organiseren van een start to run programma (ondersteund door een huisartsenpraktijk) (context) leidt tot een interactie tussen mensen rond sport (mechanisme) waardoor meer mensen uit de gemeenschap zich aangesproken voelen om te sporten (of waardoor meer mensen uit de gemeenschap sporten) (outcome).

Methode: We zoeken in de literatuur naar bewezen interventies om beweging te promoten, vooral vanuit de huisartsenpraktijk. Naast een beperkt kwantitatief onderzoek met vragenlijsten doen we vooral een kwalitatief onderzoek met semigestructureerde interviews. Dit is een vrij nieuwe evaluatieve methode die dieper in gaat op de vraag hoe en waarom de interventie werkt (mechanismen) en voor wie, in hoeverre, in welk opzicht en op welk moment, in welke omstandigheden en voor welke duur (context), eerder dan een antwoord te geven op de vraag of iets werkt of niet.

Resultaten: De voornaamste mechanismen die we extraheren uit de interviews zijn het groepseffect, het behalen van successen en het verkrijgen en behouden van de positieve effecten van lopen. De deelnemers bouwen een band op met elkaar door samen naar een bepaald doel toe te werken. Ze halen plezier uit het lopen en de sociale contacten. Ze motiveren en steunen elkaar en worden meegetrokken door de flow van de groep. Ze willen hun afspraak met de groep en de coach niet missen om mee te kunnen met de groep. De groep bestaat voornamelijk uit vrouwen van middelbare leeftijd die gemotiveerd zijn om te lopen. Andere belangrijke elementen van de context bij deze interventie zijn de positieve en gemoedelijke sfeer in de groep en in de club, de aanwezigheid van een coach, die zorgt voor vertrouwen en begeleiding. Een huisarts die deelneemt aan de activiteit geeft de lopers een veilig gevoel en bekrachtigt het ideë dat lopen en bewegen goed zijn voor de gezondheid.

Conclusie: Mensen in groep laten lopen brengt duidelijk iets te weeg, het verandert de visie van mensen op sporten, ze halen heel wat uit die groep en uit de ontmoeting met andere sportievelingen. De huisarts kan zijn goedkeuring voor zulke initiatieven laten blijken en er ook mee in investeren o.a. door er zelf aan deel te nemen en door aan zijn motivationele gesprekken een interventie als deze te koppelen. De nadruk bij deze interventie zou niet enkel liggen op sporten maar ook en misschien meer op plezier, clubsfeer en een succeservaring.