

# De Pas Erin

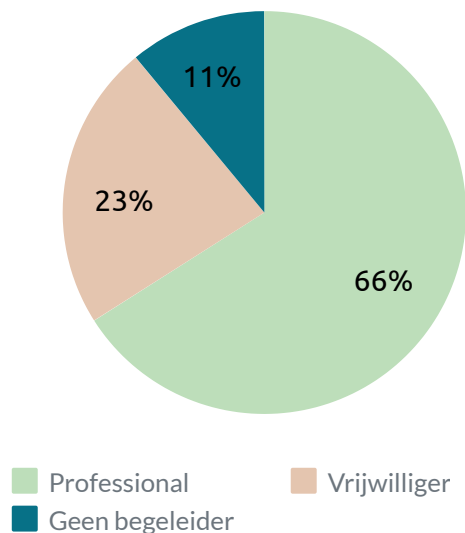
Resultaten onderzoek onder wandelaars

- juni 2023 -



## Informatie over de wandelgroep

### Begeleiding wandelgroepen



### Wandelaars doen vooral mee om

- zich lichamelijk gezond en fit te voelen (81%)
- buiten te zijn (68%)
- te ontspannen (51%)
- nieuwe mensen te ontmoeten en sociale contacten te onderhouden (51%)
- hun conditie en kracht te verbeteren (51%)
- plezier te hebben (50%)

**63%** doet **oefeningen** tijdens het wandelen

**83%** vindt dat er **voldoende mogelijkheden** in de gemeente zijn om te wandelen

Gemiddeld lopen groepen **1 keer per week** en ze lopen dan **5 kwartier**. Veel wandelaars lopen al geruime tijd bij de wandelgroepen.

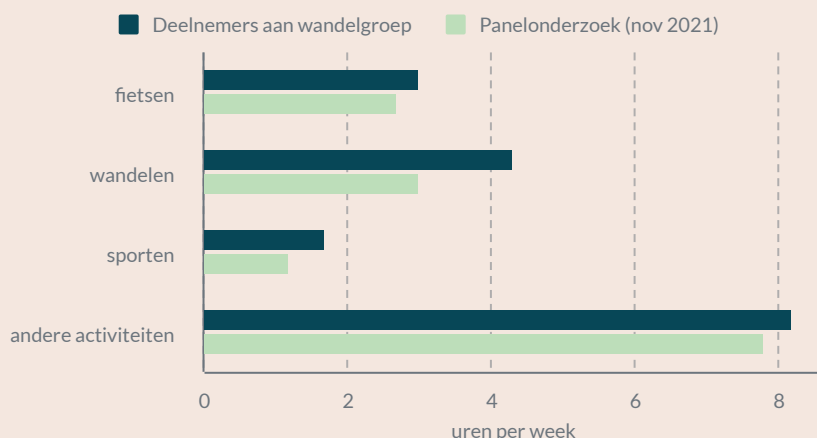
## Gezondheid en bewegen



ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed

De eigen ervaren gezondheid van wandelaars is iets lager dan in de Achterhoek (80%). Mogelijke verklaring: relatief weinig jonge wandelaars hebben de vragenlijst ingevuld.

### Gemiddeld bewegen wandelaars wat meer dan mensen uit dezelfde gemeente



### Positieve gezondheid: hoge score op alle domeinen



# Wat levert wandelen op

Veel wandelaars ervaren **positieve veranderingen** door deelname aan de wandelgroep.

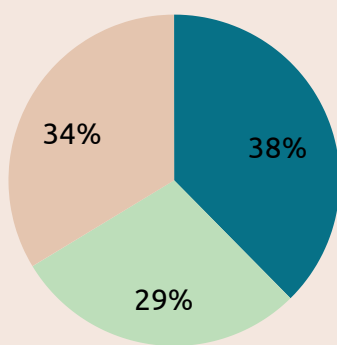
Er worden weinig negatieve effecten ervaren.

## Top 5 positieve veranderingen:

1. Het wandelen brengt veel gezelligheid (90%)
2. Wandelt vaker een korte afstand (69%)
3. Gezonder voelen (61%)
4. Makkelijker bewegen (59%)
5. Meer energie (59%)

## Gebruik van een app

### Gebruik app tijdens wandelen



- Ja
- Nee, maar staat hiervoor open
- Nee

### Apps worden met name gebruikt voor:

- het meten van de wandeling (87%)
- het meten van de gezondheid (36%)
- het bijhouden van de voortgang (25%)

Mensen die geen app willen gebruiken, hebben hier met name **geen interesse** in. Vaak geven zij aan dat ze liever van de **natuur** en het **samenzijn** willen genieten en dan niet met een telefoon bezig willen zijn.

## Werving

### De meeste wandelaars zijn bij de wandelgroep terecht gekomen via



een vriend of kennis



de sportschool of -vereniging



een advertentie in de lokale krant of internet (social media, website)

### Ideeën van wandelaars om meer mensen aan het wandelen te krijgen:

- meer reclame maken
- doorverwijzen via gezondheidsprofessionals
- meer specifiek aanbod creëren
- wandelen goedkoper maken

## Toelichting onderzoek

**216** wandelaars hebben de vragenlijst ingevuld.

**17%** **83%**

**18-64 jaar** **65-plusser**  
**43%** **57%**

**26%** laagopgeleid  
**43%** middelbaar opgeleid  
**31%** hoogopgeleid

**25%** woont alleen

Dit onderzoek is uitgevoerd vanuit het ZonMw-project De Pas Erin onder wandelaars van wandelgroepen in de regio West-Achterhoek. Gegevens zijn verzameld via een digitale vragenlijst (n=216) in mei 2023. Deze gegevens zijn vergeleken met de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2020) en het panelonderzoek Gelderland naar Beweegvriendelijke leefomgeving (nov 2021).