

## Nieuwsbrief 1 – Het Vierdaagselegioen

Bijna 6000 wandelaars hebben vorig jaar onze internetvragenlijst ingevuld, een geweldige score voor de eerste editie van het online Vierdaagse Onderzoek waarin het UMC St Radboud samenwerkt met zorgverzekeraar VGZ. In deze nieuwsbrief zullen we aan de hand van de onderzoeksresultaten het Vierdaagselegioen karakteriseren.

### Deelnemers

De groep respondenten had een gemiddelde leeftijd van 53 jaar oud, waarbij er iets meer mannen (52%) dan vrouwen (48%) hebben deelgenomen aan de enquête. Opvallend was het feit dat het merendeel van de wandelaars al vaker de Vierdaagse heeft gelopen: 86% van de mannen en 75% van vrouwen. Gemiddeld genomen startte deze groep op dinsdag 19 juli 2011 voor de 7<sup>de</sup> beloning.

### Motieven

In het onderzoek is gevraagd naar de belangrijkste drijfveer voor deelname aan de Nijmeegse Vierdaagse. Plezier staat daarbij met stip op nummer 1, gevolgd door het volbrengen van een sportprestatie op de 2<sup>de</sup> plaats, en het belang voor de gezondheid op de 3<sup>de</sup> plaats. Training, gewoonte en sociale druk spelen voor het merendeel van de deelnemers geen rol om aan dit wandelevenement mee te doen

### Gezondheid

Aan alle wandelaars werd gevraagd om hun gezondheid te omschrijven. Het overgrote deel van de deelnemers beschouwde hun eigen gezondheid als goed tot zeer goed, wat resulteerde in een 8,0 als rapportcijfer.

Een belangrijk aspect uit het Vierdaagse Onderzoek 2011 was het meten van de buikomvang. Daaruit bleek dat 29% van de wandelaars een buikomvang boven de norm te hebben (88 cm voor vrouwen en 102 cm voor mannen). Een te grote buikomvang geeft onder andere een verhoogd risico op suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.

Uit de onderzoeksresultaten bleek dat 4,2% van de wandelaars momenteel suikerziekte heeft, 21% een verhoogde bloeddruk en 14% een te hoog cholesterolgehalte. Daarnaast heeft 2,8% van de deelnemers een hartaanval in het verleden gehad, en 1,4% een beroerte. Om het effect van voldoende lichamelijke inspanning op deze aandoeningen en op de algemene gezondheid nader te onderzoeken, blijven wij de komende jaren alle wandelaars volgen.

### Onderzoek 2012

Wilt u op de hoogte blijven van het Vierdaagse Onderzoek, of deelnemen aan het online vragenlijstonderzoek voorafgaand aan de Vierdaagse van 2012? Geef dan nu uw contactgegevens door via [vierdaagseonderzoek@fysiol.umcn.nl](mailto:vierdaagseonderzoek@fysiol.umcn.nl).