

Evaluatieonderzoek Sportvasten

Onderstaand worden de resultaten tot nu toe weergegeven van een doorlopend evaluatieonderzoek naar sportvasten onder deelnemers die een sportvastenkuur hebben gedaan.

Tussenrapportage 22-4-2013

Respondenten: 74 mannen en 99 vrouwen (totaal 173)

Gemiddeld afgevallen gewicht

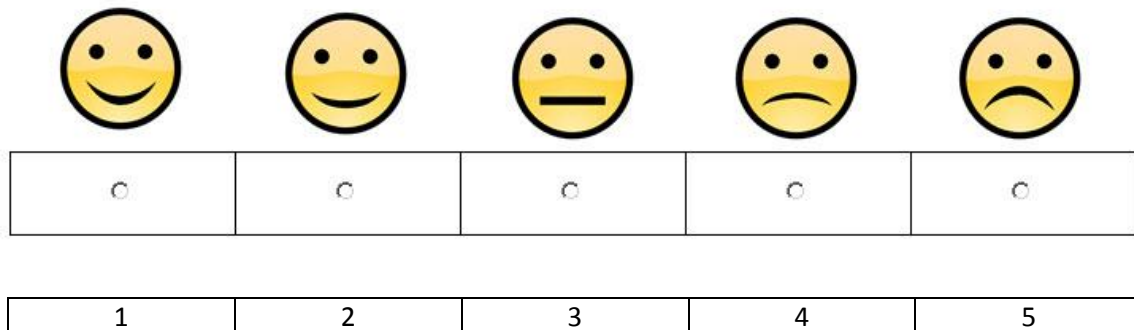
De respondenten werden tijdens de evaluatie gevraagd wat hun startgewicht en huidige gewicht was.

	Mannen (n=74)	Vrouwen (n=99)
Gemiddeld Afgefallen Gewicht (in kilogrammen)	5.4 kg	3.9 kg
Gemiddeld Afgefallen Gewicht (in percentage startgewicht)	6.1%	5.3%

Deze resultaten komen overeen met de resultaten uit andere onderzoeken naar sportvasten.

Welzijn met smiley-scale

Om het gevoel van welzijn in te schatten, is er gebruik gemaakt van de zogenaamde smiley-scale. Er werd gevraagd hoe de sportvaster zich voor en na de sportvastenkuur voelde en dit aan te geven op een smiley-scale vooraf en achteraf. Een voorbeeld van een smiley-scale staat hieronder.



Hoe lager de ingevulde waarde, hoe blijer de respondent zich voelde.

	Mannen (n=74)	Vrouwen (n=99)
Smiley-scale voor sportvasten (1-5)	2.65	2.71
Smiley-scale na sportvasten (1-5)	1.49	1.49
Verandering smiley-scale	-1.16	-1.22

Op een schaal van 5 is er dus bij mannen een gemiddelde vooruitgang geboekt van 1.16. Bij vrouwen is dit 1.22. De respondenten geven hiermee duidelijk aan 'blijer' te zijn na de sportvastenkuur, dan ervoor.

Rapportcijfers

De respondenten werden gevraagd een algemeen cijfer te geven van 1 tot 10 aan de sportvastenkuur en aan hun sportvastencoach, op het gebied van representativiteit, betrouwbaarheid, toegankelijkheid, kennis en kunde, inspiratie en inlevingsvermogen.

De volgende waarden werden toegekend aan de cijfers:

1 (zeer slecht), 2 (slecht), 3 (ruim onvoldoende), 4 (onvoldoende), 5 (twijfelachtig), 6 (voldoende), 7 (ruim voldoende), 8 (goed), 9 (zeer goed), 10 (uitstekend).

	Mannen (n=74)	Vrouwen (n=99)
Gemiddeld Cijfer Sportvastenkuur (1-10)	8.3	8.2
Gemiddeld Cijfer Sportvastencoach (1-10)	8.7	8.7

Hoe aannemelijk is het dat je Sportvasten zou aanbevelen aan een vriend of collega?

Op de vraag of de respondent de kuur zou aanbevelen aan een vriend kon op een 7-puntsschaal geantwoord worden. De waarden waren zeer onwaarschijnlijk (1) tot zeer waarschijnlijk (7).

	Mannen (n=74)	Vrouwen (n=99)
Aanbevelen aan vriend (1-7)	6.2	5.8

Zowel bij mannen als bij vrouwen zien we dat ze de sportvastenkuur hoogstwaarschijnlijk zullen aanbevelen bij vrienden en kennissen.