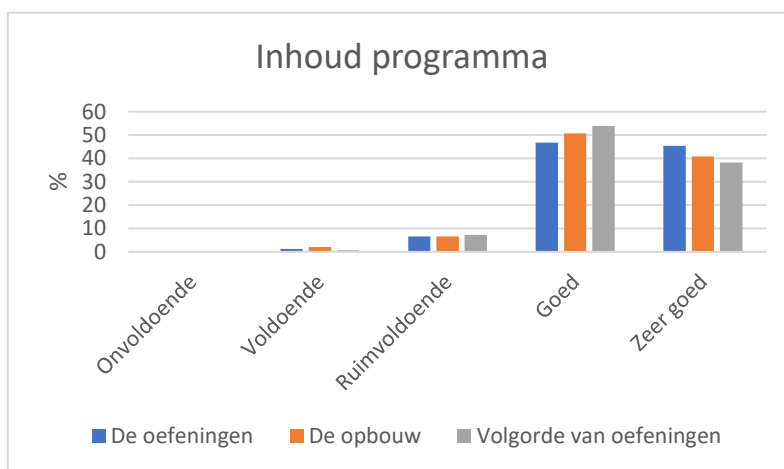


Resultaten enquête deelnemers PowerMama Programma

Marina Benacchio heeft in juni en juli van dit jaar namens de Hogeschool van Amsterdam onderzoek gedaan voor Core Academy onder de deelnemers van het PowerMama Programma. Hierin is gekeken naar de ervaringen die de (oud-)deelnemers hebben met het PowerMama Programma. De resultaten zijn zeer positief en lovend. De belangrijkste resultaten zijn hieronder weergegeven.

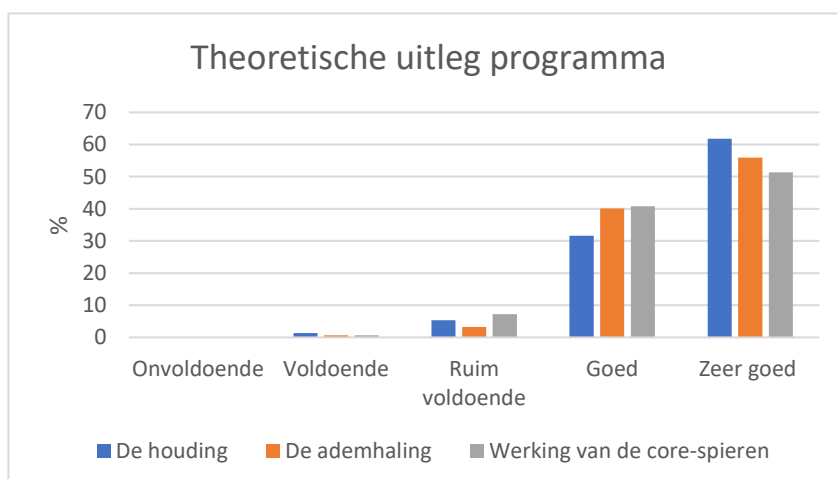
Inhoud van het PowerMama Programma

De inhoud van het PowerMama Programma is opgedeeld in: de oefeningen zelf, de opbouw van het programma en de volgorde van de oefeningen. Alle drie de onderdelen worden door 90% van de deelnemers beoordeeld met een 'goed' of 'zeer goed'.

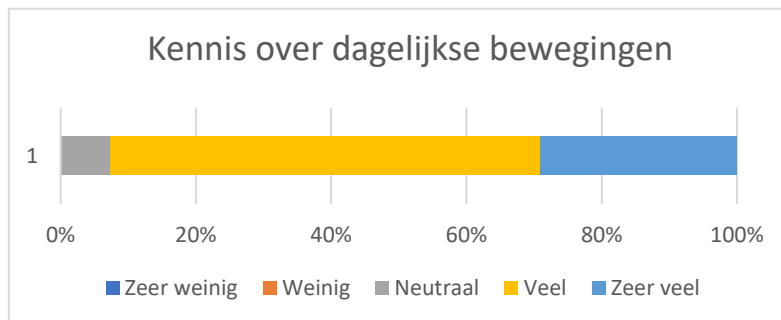


Uitleg bij het PowerMama Programma

Een van de pijlers voor de PowerMama trainingen is het overbrengen van kennis. Met deze kennis kunnen de vrouwen veilig sporten en bewegen tijdens de trainingen, maar kunnen zij dit ook toepassen in het dagelijks leven. Deze kennis wordt verweven in de uitleg die de coaches voor en tijdens de training delen. Uitleg is echter een heel ruim begrip. Daarom is ervoor gekozen om de deelnemers te vragen naar de uitleg bij drie verschillende onderdelen, namelijk de houding, de ademhaling en de werking van de core-spiers. Geen enkele deelnemer beoordeelt de uitleg over de drie onderdelen met een onvoldoende. 92% van de deelnemers vindt dat de uitleg over alle onderdelen 'goed' of 'zeer goed' is.

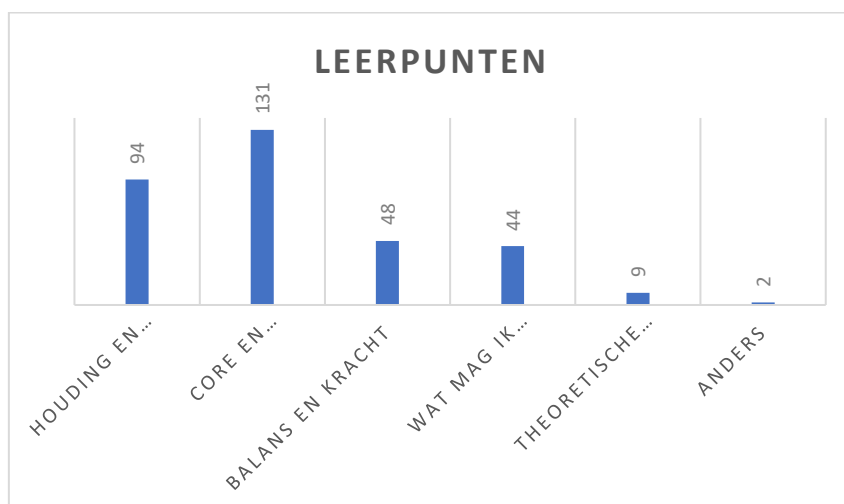


Hoeveel neemt de kennis over dagelijkse bewegingen daadwerkelijk toe? 64% van de deelnemers geeft aan dat zij na afloop van het PowerMama Programma veel kennis hebben om toe te passen op alledaagse bewegingen en 29% zelfs zeer veel. Hiermee wordt een belangrijk doel van het programma ruimschoots behaald.



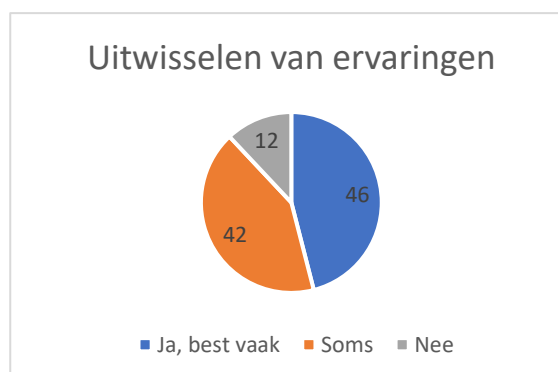
Leerpunten

Tijdens de PowerMama trainingen worden veel verschillende zaken omtrent zwangerschap en trainen behandeld. Iedereen heeft andere redenen of motieven om mee te doen aan het programma en pikt andere dingen op tijdens de trainingen. In onderstaande grafiek zijn de resultaten zichtbaar waar de deelnemers het meest aan hebben gehad tijdens het programma. Het meest gekozen zijn core- en bekkenbodemoefeningen. Dit komt deels doordat hier tijdens de trainingen veel aandacht aan besteed wordt maar ook omdat vrouwen hier op andere plekken heel weinig over leren.

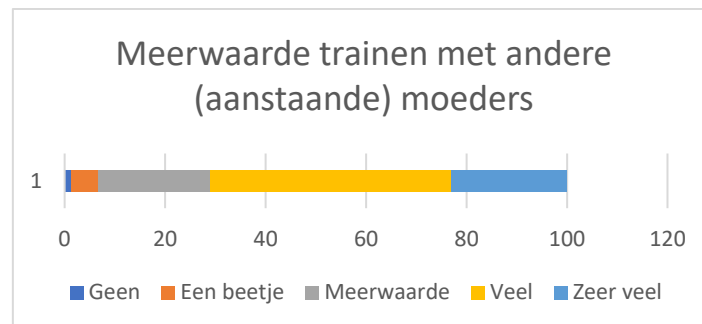


Sociale effect

Uit verschillende bronnen blijkt dat trainen met een groep voor meer motivatie zorgt. Dit komt doordat er een 'stok achter de deur' is en er een bepaald gevoel van loyaliteit is tegenover de groep. Daarnaast komen er natuurlijk ook sociale voordelen bij. Zo geeft 68% van de deelnemers aan dat zij meer sociale contacten hebben gekregen door mee te doen aan het PowerMama Programma. 88% van de deelnemers wisselt soms of vaak ervaringen uit met andere deelnemers. Dit is natuurlijk erg fijn omdat iedereen in de groep zich in dezelfde levensfase bevindt.

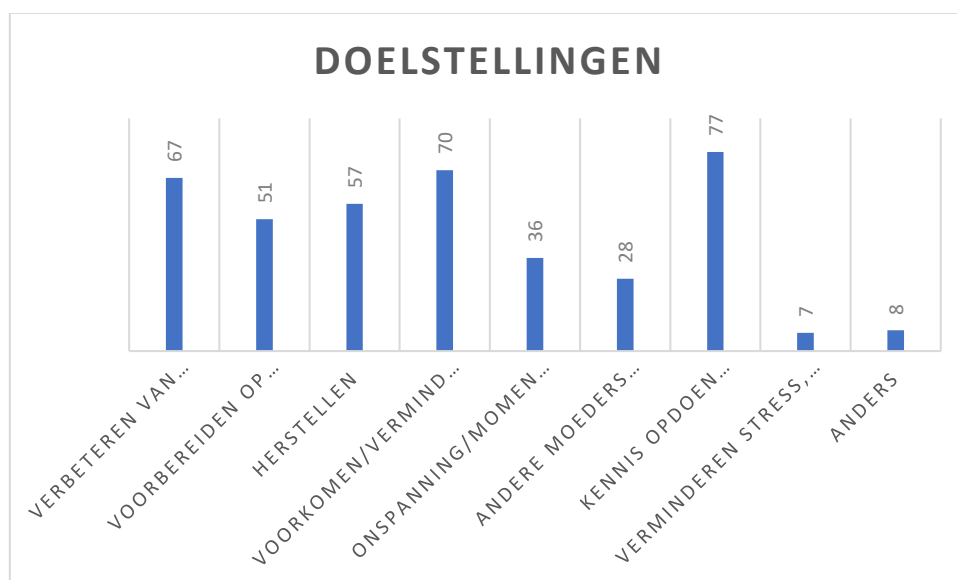


Veel deelnemers geven aan dat het trainen met andere (aanstaande) moeders meerwaarde biedt. 93% van de deelnemers vond dat het meerwaarde, veel meerwaarde of zeer veel meerwaarde biedt. Deze meerwaarde zit in het feit dat de deelnemers zich allemaal in dezelfde levensfase bevinden. Hierdoor kunnen zij ervaringen delen, vragen stellen en praten over dingen waar zij tegenaan lopen.

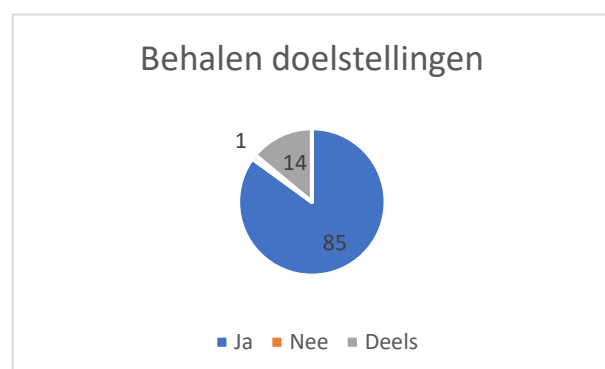


Behalen van doelstellingen

Iedere nieuwe deelnemer krijgt een uitgebreide intake voorafgaand aan de training. Hier geven zij onder andere hun doelstellingen aan. Drie specifieke doelstellingen komen het meest voor. Dit zijn: kennis opdoen over veilig leren trainen tijdens en na de zwangerschap, voorkomen of verminderen van zwangerschapsklachten en verbeteren van kracht en conditie.



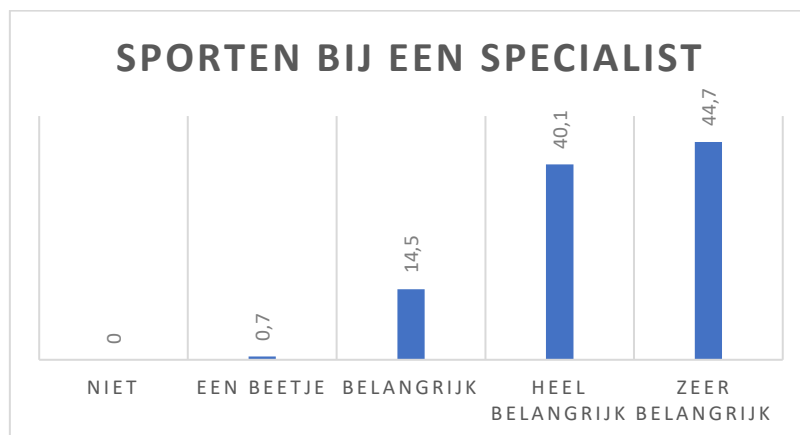
De PowerMama Coach doet er alles aan om te zorgen dat deze doelstellingen worden behaald. In maar liefst 85% van de gevallen gebeurt dat ook, dat is een heel mooi cijfer! Daarnaast geeft 14% aan dat deze doelstellingen deels behaald zijn. Het deels behalen van de doelstellingen kan komen doordat zij meerdere doelstellingen konden kiezen. Bij slechts 1% worden de doelstellingen niet gehaald.



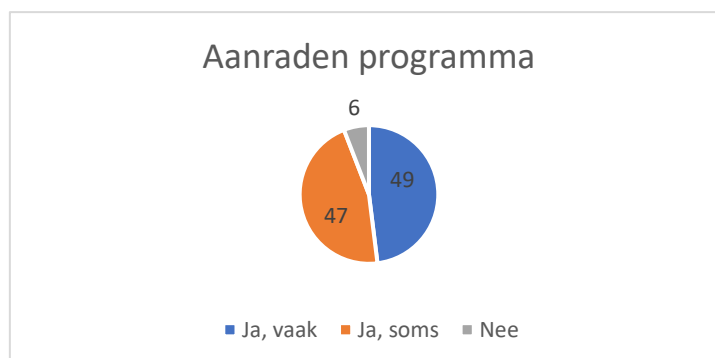
Daarnaast wordt er nog veel meer informatie verstrekt over trainen, de zwangerschap, het lichaam en verantwoord bewegen. 94% van de deelnemers geeft aan veel tot zeer veel geleerd te hebben tijdens de PowerMama trainingen.

Waardering

Tijdens een zwangerschap wil de moeder alles zo goed mogelijk doen. Sporten is goed voor iedereen maar tijdens de zwangerschap is er een extra reden, de gezondheid van het kindje. Toch vinden veel vrouwen dit spannend omdat ze bang zijn iets verkeerd te doen. Daarom trainen ze graag bij een pre- en postnataal fitness specialist. Nagenoeg alle respondenten vinden het belangrijk om te trainen bij een specialist. 45% geeft zelfs aan dit zeer belangrijk te vinden.



Veel deelnemers komen bij PowerMama Coaches terecht via oud-deelnemers. 96% van de deelnemers deelt haar ervaringen met andere (aanstaande) moeders. Daarnaast geeft 100% van de respondenten aan dat zij het PowerMama programma zouden aanraden en waarderen ze het PMP met een 8,7! Een prachtig cijfer waar Core Academy erg trots op is.



Dit onderzoek is afgenomen als onderdeel van het interventie-erkenningstraject door KennisCentrum Sport en RIVM.