

# Wetenschappelijke onderbouwing en effectonderzoek GALM

## Onderbouwing van het GALM methode

- Stevens M, Bult P, Greef de MHG, Lemmink KAPM, & Rispen P. GALM: Stimulating physical activity in sedentary older adults. *Preventive Medicine*. 1999; 29; 267-76.
- Kroes GH, de Greef MHG, National initiatives for the promotion of physical activity for older persons in Netherlands, *Journal of Aging and Physical Activity*, 2000, 8, 431-435.
- Stevens M, Lemmink KAPM, van Heuvelen MJG, de Jong J, Rispen P. Groningen Active Living Model (GALM): stimulating physical activity in sedentary older adults: validation of the behavioral change model. *Preventive Medicine* 2003; 37: 561-570.
- Kroes GH, de Greef MHG, Dijkstra Y, Popkema DY, van Helden HJ. The Dutch approach: the national policy's new campaign and GALM. In Jones JR, Taylor AW, Ecclestone NN (eds). *Research to Action for an Aging Society*. London Ontario 2005: 180-183.

## Onderbouwing van de benaderstrategie

- Stevens M, de Jong J, Lemmink KAPM. The Groningen Active Living Model, an example of successful recruitment of sedentary and underactive older adults. *Preventive Medicine*, 2008; 47: 398-401.

## Onderbouwing van de fitheidstest van GALM

- Lemmink KAPM. De Groninger Fitheidstest voor ouderen. Ontwikkeling van een meetinstrument. Rijksuniversiteit Groningen 1996. Proefschrift ISBN 90-75086-04-0.
- Heuvelen van MJG, Kempen GIJM, Ormel J, Greef de MHG. Self-reported physical fitness for performance of older persons: a substitute for performance-based measures of physical fitness? *J Aging Phys Activity* 1997; 5: 298-310.
- Lemmink KAPM, Kemper H, deGreef de MHG, Rispen P, Stevens M. Reliability of the Groningen Fitness Test for the Elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2001; 9; 194-212.
- Lemmink KAPM, Kemper HCG, de Greef MHG, Rispen P, Stevens M. Validity of the sit-and-reachtest and the Modified Sit-and-Reacht Test in Middle-Aged Men and Women. *Research Quarterly for Exercise and Sports* 2003; 74 (3): 331-336.
- Lemmink KAPM, Kemper HCG, de Greef MHG, Rispen P, Stevens M. Validity of the Circumduction test in Elderly Men and Women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2003, 11, 452-463.
- De Greef MHG, Popkema D, Kroes G, Middel B. Gezondheidsgerelateerde fitheid van sedentaire senioren in Nederland. *Gerontologie en Geriatrie* 2006; 37: 103-112.
- De Greef M, Middel B, Popkema D, Kroes G. Physical fitness in sedentary older adults participating in a health enhancing physical activity project in the Netherlands. In Bergland A, Langhammer B (eds), "Adapted Physical Activity and Ageing: An interdisciplinary European Challenge. Oslo, HiO-report 19; 2006: 1-17. (ISBN-13: 978-82-579-4517-6).

## Onderbouwing van het programma

- Bult P. Sport en beweegwijzer voor senioren. Uitgeverij de Vrieseborch, Haarlem, 1997
- De Greef MHG, Steven M, Bult P, Lemmink KAPM, Rispens P. Groninger Actief leven model. Een strategie van sportstimulering voor Senioren, De Vrieseborch Haarlem 1999 (2<sup>e</sup> druk). ISBN 90-6076-434-x
- De Jong J, Stevens M, Lemmink KAPM, de Greef MHG, Rispens P, Mulder T, Background and Intensity of the GALM Physical activity program. *Journal of Physical Activity and Health* 2005; 2:51-62.
- De Jong J, Lemmink K, Scherder E, Stewart R, King A, Stevens M. Decrease in heart rate after longitudinal participation in the Groningen Active Living Model (GALM) recreational sports programme. *J Sports Sci.* 2009 Jul;27(9):975-83.

## De onderbouwing van de effecten van GALM

- Stevens M, Lemmink KAPM, de Greef MHG, Rispens P. Groningen Active Living Model (GALM): stimulating physical activity in sedentary older adults; first results. *Preventive Medicine.* 2000; **31**; 547-53.
- De Jong J, Stevens M, Lemmink KAPM, de Greef MHG, Rispens P, Mulder T. Six-month effects of the Groningen Active Living Model (GALM) on physical activity, health and fitness outcomes in sedentary and underactive older adults aged 55-65. *Patient Education and Counseling* 2006; 62(1): 132-141.
- De Jong J, Lemmink KAPM, King AC, Huisman M, Stevens M. Twelf-month effects of the Groningen Active Living Model (GALM) on physical activity, health and fitness outcomes in sedentary and underactive older adults aged 55-65. *Patient Education and Counseling* 2007; 66(1): 167-176.

## Onderzoek naar psychometrische eigenschappen van meetinstrumenten die in het GALM programma worden toegepast

- Stevens M, Moget P, Greef de MHG, Lemmink KAPM, Rispens P. The Groningen enjoyment Questionnaire (GEQ): A Questionnaire to measure enjoyment in leisure-time physical activity. *Perceptual Motor Skills* 2000; 90: 601-604.
- Stevens M, Bakker-van Dijk A, de Greef MHG, Lemmink KAPM, Rispens P. The Dutch version of the social support for exercise behaviors scale. *Perceptual Motor Skills* 2000; 90: 771-774.
- Stevens M, Bakker-van Dijk A, de Greef MHG, Lemmink KAPM, Rispens P, A Dutch Translation of a Questionnaire Assessing Self-Efficacy in Leisure- Time Physical Activity, *Journal of Aging and Physical Activity*, 2001, 9, 223-232.

## Evaluatiestudies

- Popkema DY, De Greef MHG, Uitvalonderzoek onder GALM deelnemers. Rapportage eerste uitvalmoment. Bewegingswetenschappen RUG, NISB, Groningen/Arnhem 1999.
- De Greef M, Tromp M, Bulthuis N, Popkema D, Sprenger S, Kroes G, Vink A, Dijkstra Y, van Tilburg N. De ervaringen van deelnemers met het GALM project. Groningen/Arnhem, Rijksuniversiteit Groningen, 2004.

- De Greef M, Hospes G, Tromp M, Popkema M, Kroes G, Dijkstra Y, van Tilburg N. Evaluatierapport lesgevers GALM/SCALA . Groningen/Arnhem, Rijksuniversiteit Groningen, 2005.
- De Greef M, de Boer E, Dijkstra Y, van Monfoort M, Popkema D. Ervaringen van gemeenten die hebben deelgenomen aan GALM-SCALA. Evaluatierapport 2007-2008. Groningen/Arnhem, Rijksuniversiteit Groningen, 2008.

#### **Behoeftedonderzoek ouderen**

- Bielderman A, De Greef M, Dijkstra Y, de Boer E, Berends W. Behoeftedonderzoek lichamelijke activiteit ouderen: onderzoek naar het beweeggedrag en de behoefte aan lichamelijk activiteit onder ouderen. Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen 2010.

#### **Nederlandstalige publicaties over de landelijke implementatie GALM**

- Dijkstra Y, Jong de J, Greef de MHG, Stevens M, Kroes GH. Het GALMt in Nederland: Een sportstimuleringsstrategie voor sportief niet-actieve senioren. GGD Nieuws: Thema ouderen, 1997, 10.
- GALM projecten verspreiden zich als olievlek over Nederland. Fitvak Magazine, 1997;62: 18-19.
- Stevens M, Greef de M, Kroes G. Groninger Actief Leven Model: Nieuwe strategie sportstimulering voor 55-plussers. Leeftijd, 35, 5, mei 1997.
- Kroes GH. Het GALMt in Nederland, in: Oudfit, 2, 1997.
- De Greef MHG de , Bult P, Dijkstra Y, Jong J de, Lemmink KAPM, Stevens M, Symposium 80 jaar ALO Groningen, Lichamelijke Opvoeding 1999, 3, 108-109.
- De Jong J, Bult P, Dijkstra Y, Greef MHG de, Jansma F, Lemmink KAPM, Stevens M, Effecten van het GALM programma , Lichamelijke Opvoeding 1999, 4, 183-186.
- Lemmink KAPM, Bult P, Dijkstra Y, Greef MHG, Jansma F, Jong J de, Stevens M, Meten van fitheid bij senioren, Lichamelijke Opvoeding 1999, 4, 164-167.
- Stevens M, Bult P, Dijkstra Y, Greef MHG de, Jong J de, Lemmink KAPM, Determinanten van gedragsverandering bij sportief niet-actieve senioren, Lichamelijke Opvoeding 1999, 3, 100-113.
- De Greef M, Kroes G, Ouderen fitter en gezonder door bewegingsmethode, Mediator 2001, 15, 12, 13-15.
- De Greef M, Popkema D, Kroes G, Dijkstra Y, Uitval bij bewegingsstimulering van senioren, Lichamelijke Opvoeding, 2001, 12, 532-535.
- De Greef M, Kroes G, Dijkstra Y. GALM. Landelijke implementatie van een bewegingsstimuleringsmethode voor senioren tussen 55 en 65 jaar die te weinig bewegen, in: W. de Regt, P. van Splunteren, Beter zo!. Praktijkgevallen van inventieve innovatie, ZonMw, Van Gorcum, Assen 2001, 35-43.
- Lemmink KAPM, Stevens M, Greef de MHG, Jong de J, Mulder T. GALM over Nederland; sportstimulering werkt! Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Tijd voor gezond gedrag. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2002.