

Sport en bewegen in beeld: erop of eronder?

Een onderzoek naar het sport- en beweggedrag van senioren in de gemeente Horst aan de Maas



Ankie Billekens

Sport en bewegen in beeld: erop of eronder?

Een onderzoek naar het sport- en beweeggedrag
van medioren in de gemeente Horst aan de Maas



Afstudeerscriptie

Datum: Juni 2011
Auteur: Ankie Billekens
Studentnummer: 437022
Onderwijsinstelling: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Opleiding: Sport, Gezondheid & Management
Afstudeerorganisatie: Gemeente Horst aan de Maas

Algemene gegevens

Gegevens document

Titel: Sport en bewegen in beeld: erop of eronder?
Ondertitel: Een onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van medioren in de gemeente Horst aan de Maas
Publicatie: Juni 2011

Gegevens auteur

Naam: Ankie Billekens
Studentnummer: 437022
Adres: Herderstasje 11
5803 DG Venray
Telefoonnummer: 06-12913061
E-mailadres: ankie_b@live.nl

Gegevens onderwijsinstelling

Naam: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Faculteit: Gezondheid, Gedrag & Maatschappij
Instituut Sport en Bewegingsstudies
Opleiding: Sport, Gezondheid & Management
Adres: Professor Molkenboerstraat 3
6524 RN Nijmegen
Telefoonnummer: 024-3531111
Afstudeerbegeleider: Sanne Cobussen Arnoud van de Ven
sanne.cobussen@han.nl arnoud.vandeven@han.nl

Gegevens afstudeerorganisatie

Naam: Gemeente Horst aan de Maas
Adres: Wilhelminaplein 6
5961 ES Horst
Telefoonnummer: 077-4779750
Praktijkbegeleider: Frans Verhaag
f.verhaag@horstaandemaas.nl

Samenvatting

In het kader van het afstudeerproject voor de opleiding Sport, Gezondheid & Management aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, is in opdracht van de gemeente Horst aan de Maas onderzoek verricht naar het sport- en beweeggedrag van medioren in de gemeente.

De doelstelling van het onderzoek luidt als volgt:

Het doen van aanbevelingen aan de wethouder Sport van de gemeente Horst aan de Maas ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar, door het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen af te meten aan de gestelde beweegnormen en dit gedrag te verklaren.

De vraagstelling die uiteindelijk dient te worden beantwoord, is:

In hoeverre moet de gemeente Horst aan de Maas sporten en bewegen onder haar inwoners in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar stimuleren en op welke factoren dient de gemeente zich hiervoor te richten?

Om zicht te krijgen op het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar in termen van de gestelde beweegnormen en op de factoren die van invloed zijn op dit gedrag, is er surveyonderzoek verricht. Voor het meten van het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen is er uitgegaan van de 'Horster Sportnorm': tenminste één keer sporten per week en van de Combinorm. Voor de verklaring van het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen is het ASE-model als uitgangspunt genomen. De ontwikkelde vragenlijst is zowel via de post als via internet naar de steekproeven van de doelgroepen verstuurd. De respons rate behorende bij de eerst genoemde doelgroep bedraagt 44,8%. De response rate behorende bij de tweede doelgroep bedraagt 46,0%. Voor beide doelgroepen betekent dit dat er met een betrouwbaarheidsniveau van 80% uitspraken kunnen worden gedaan over de doelgroep.

Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar

Het onderzoek laat zien dat 70% van de 45-54 jarige inwoners van de gemeente Horst aan de Maas tenminste één keer per week sport en dus aan de 'Horster Sportnorm' voldoet. 65% van de doelgroep voldoet aan de Combinorm. De vooraf geformuleerde doelstelling: *In 2012 voldoet tenminste 70% van de doelgroep aan de Combinorm*, is in tegenstelling tot de doelstelling betreffende de 'Horster Sportnorm', (nog) niet gehaald. Dit betekent dat de gemeente Horst aan de Maas in de komende periode moet inzetten op het stimuleren van de doelgroep om (meer) te bewegen.

De aanpak dient zich te richten op het verbeteren van de attitude ten opzichte van sporten en bewegen en op het wegnemen van barrières, die het uitvoeren van het gewenste beweeggedrag in de weg kunnen staan. In haar streven om bovenstaande doelstelling betreffende de Combinorm te halen, dient de gemeente ook specifiek in te zetten op sportstimulering onder niet-frequente sporters, met extra aandacht voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening. De aanpak moet gericht zijn op het verhogen van de eigen effectiviteitsverwachting ten aanzien van sporten en bewegen en het verbeteren van de attitude ten opzichte van sporten en bewegen. Ook moeten de volgende barrières, die het uitvoeren van het gewenste sportgedrag in de weg kunnen staan, worden weggenomen of verlaagd: het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin, het feit dat een deel van de niet-frequente sporters de kosten van sporten te hoog vindt, de soms mindere gezondheidstoestand van niet-frequente sporters die (meer) sporten niet toelaat en het feit dat een deel van de niet-frequente sporters andere vrijetijdsbestedingen leuker vindt.

Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar

Uit de enquête blijkt dat 73% van de 55-64 jarige inwoners van de gemeente Horst aan de Maas aan de 'Horster Sportnorm' voldoet en dus tenminste één keer per week sport. 66% van de doelgroep voldoet aan de Combinorm. De vooraf geformuleerde doelstelling: *In 2012 voldoet tenminste 70% van de doelgroep aan de Combinorm*, is in tegenstelling tot de doelstelling betreffende de 'Horster Sportnorm', (nog) niet gehaald. Dit betekent dat de gemeente Horst aan de Maas de doelgroep in de komende periode moet stimuleren om (meer) te bewegen.

De aanpak dient zich te richten het verbeteren van de attitude ten opzichte van sporten en bewegen en op het wegnemen van barrières, die het uitvoeren van het gewenste beweeggedrag in de weg kunnen staan. In haar streven om de geformuleerde doelstelling betreffende de Combinorm te halen, moet de gemeente ook specifiek inzetten op het stimuleren van niet-frequente sporters om (meer) te sporten. Hiertoe dient de eigen effectiviteitsverwachting ten aanzien van sporten en bewegen te worden verhoogd en de attitude ten opzichte van sporten en bewegen te worden verbeterd. Ook moeten de volgende barrières, die het uitvoeren van het gewenste sportgedrag in de weg kunnen staan, worden weggenomen of verlaagd: het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin, de soms mindere gezondheidstoestand van niet-frequente sporters die (meer) sporten niet toelaat, het feit dat een deel van de niet-frequente sporters de voorkeur geeft aan andere vrijetijdsbestedingen en het feit dat sporten voor een deel van hen geen gewoonte is.

De gemeente Horst aan de Maas kan haar inwoners in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar stimuleren om (meer) te bewegen, door:

- In samenwerking met fitnesscentra binnen de gemeente de doelgroepen de gelegenheid te geven om de fysieke gesteldheid te laten meten. Na afloop van de test krijgt iedere deelnemer een fitheidprofiel en een beweegadvies. Deelnemers die een positief beweegadvies krijgen, kunnen besluiten om deel te nemen aan een vervoliprogramma: een leefstijlprogramma of een sportprogramma (fitness), dat weer wordt afgesloten met een test.
- In samenwerking met de Atletiekunie en de atletiekvereniging en het LoopCentrum in de gemeente Horst aan de Maas de bewezen effectieve beweginginterventie Start to Run in te zetten. De interventie duurt zes weken, waarin de deelnemers eenmaal per week georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach trainen. Deelnemers krijgen huiswerk voor de vijftussenliggende dagen mee om hiernaast zelf tweemaal per week actief te worden. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Voor 55-64 jarigen dient de interventie te worden aangepast. De aanpassing betreft voornamelijk het verlagen van de intensiteit van het hardlopen.
- Een sportgids uit te geven, waarin de sportmogelijkheden in de gemeente voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening worden beschreven. Deze aanbeveling geldt alleen voor de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar.
- In samenwerking met sportorganisaties binnen de gemeente, de doelgroep in de Nationale Sportweek kennis te laten maken met verschillende moderne sportactiviteiten in de vorm van een clinic.

Summary

As part of the graduation project for the study programme Sports, Health & Management at HAN University of Applied Sciences, commissioned by the municipality of Horst aan de Maas, research has been conducted into the sport and physical behavior of mediors in the municipality.

The aim of the study reads as follows:

To make recommendations to the Councillor sports of the municipality of Horst aan de Maas towards stimulating sport and exercise among the inhabitants of the municipality in the age groups 45-54 and 55-64 years, by measuring the sport and physical behavior of the target groups to the prescribed standards and to explain this behavior.

The question that ultimately must be answered is:

To what extent, the municipality of Horst aan de Maas should stimulate sports and exercise among its inhabitants in the age groups 45-54 and 55-64 years and what factors the municipality of Horst aan de Maas should focus on?

To gain insight into the sport and physical behavior of the inhabitants of the municipality of Horst aan de Maas in the age groups 45-54 and 55-64 years in terms of the prescribed standards and into the factors that influence this behavior, survey research has been conducted.

The exercise behavior of the target groups has been measured using the 'Horster Sportnorm': sports at least once a week. For measuring the physical activity, the 'Combinorm' has been used as a starting point. The sport and physical behavior of the target groups has been subsequently declared by the 'ASE-model'.

The developed questionnaire has been sent both by mail and Internet to the samples of the target groups. The response rate associated with the former group is 44.8%. The response rate corresponding to the second target group is 46.0%. For both target groups, this means with a 80% confidence level statements can be made about the target group.

Inhabitants of the municipality of Horst aan de Maas 45-54 years

The survey shows that 70% of the 45-54 year old inhabitants of the municipality of Horst aan de Maas sports at least once a week and therefore reaches the 'Horster Sportnorm'. 65% of this target group reaches the 'Combinorm'. The pre-formulated objective: *By 2012, at least 70% of the target group reaches the 'Combinorm'*, is not (yet) achieved. This in contrast to the objective relating the 'Horster Sportnorm'. This means the municipality of Horst aan de Maas should focus on stimulating physical activity among the target group in the near future.

The approach should focus on improving the attitudes towards sport and exercise, and at removing barriers which the target group can stand in the way of the desired physical activity to perform. For the above objective, also particular attention should be given to sports stimulation among infrequent athletes, with special attention to people with disabilities and/or chronic illness. To encourage this group for (more) sports, the self-efficacy expectation of sport and exercise should be raised and the attitudes towards sport and exercise should be improved. Then to ensure the non-standard active will actually perform the desired exercise behavior, these barriers should be removed or reduced: lack of time because of work or family, high costs of sports, the health status not allow (more) sports and other leisure activities are more fun.

Inhabitants of the municipality of Horst aan de Maas 55-64 years

The survey shows that 73% of the 45-54 year old inhabitants of the municipality of Horst aan de Maas sports at least once a week and therefore reaches the 'Horster Sportnorm'. 66% of this target group reaches the 'Combinorm'. The pre-formulated objective: *By 2012, at least 70% of the target groups reaches the 'Combinorm'*, is not (yet) achieved. This in contrast to the objective relating the 'Horster

Sportnorm'. This means the municipality of Horst aan de Maas should focus on stimulating physical activity among the target group in the near future.

The approach should focus on improving the attitudes towards sport and exercise, and at removing barriers which the target group can stand in the way of the desired physical activity to perform. For the above objective, also particular attention should be given to sports stimulation among infrequent athletes. To encourage this group for (more) sports, the self-efficacy expectation of sport and exercise should be raised and the attitudes towards sport and exercise should be improved. Then to ensure the non-standard active will actually perform the desired exercise behavior, these barriers should be removed or reduced: lack of time because of work or family, the health status not allow (more) sports, other leisure activities are more fun and sports is not a habit.

The municipality of Horst aan de Maas can stimulate its inhabitants in the age groups 45-54 and 55-64 years to be (more) physically active by:

- In partnership with the local fitness centers, to give the target groups the opportunity to measure the physical condition. After the test, every participant will receive a fitness profile and a sport advice. Participants, who get a positive advice can decide to participate in a follow-up program: a lifestyle program or sports (fitness), which concludes with a test.
- In partnership with the Athletics Union and the athletics and the 'LoopCentrum' in the municipality of Horst aan de Maas, to implement the proven effective sport and exercise intervention 'Start to Run'. The intervention lasts six weeks. Once a week training, participants are supervised by a professional coach. Participants are given homework for the intervening five days. Participants also get online advice and training schedules. For 55-64 year olds, the intervention should be adapted. The intensity of running for this target group should be lower.
- To publish a sports guide, in which the sports in the municipality for people with disabilities and/or chronic illness are described. This recommendation applies only to the target group 45-54 years old.
- In partnership with sport organizations within the municipality, to acquainted the target groups in the national sports week with several modern sports in the form of a clinic.

Voorwoord

In het kader van mijn opleiding Sport, Gezondheid & Management aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen klopte ik in augustus 2010 aan bij de gemeente Horst aan de Maas voor de mogelijkheden tot afstuderen bij deze organisatie. Naar aanleiding van deze vraag ben ik uitgenodigd voor een persoonlijk gesprek, waarin mij is gevraagd om onderzoek te verrichten naar het sport- en beweeggedrag van inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Deze uitdagende afstudeeropdracht, leek mij een mooie afsluiting van mijn opleiding tot SGM'er, die ik vier jaar lang met veel plezier heb gevolgd.

Tijdens mijn opleiding heb ik kennis opgedaan over onder andere gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering, beleid in sport en gezondheid en het doen van onderzoek. Met deze achtergrond ben ik in februari 2011 gestart met mijn afstudeeronderzoek bij de gemeente Horst aan de Maas, afdeling Samenleving. Vanwege ziekte moest het onderzoek na één week al worden onderbroken. Gelukkig heb ik de draad na enkele weken weer op kunnen pakken. Gedurende vier maanden heb ik vervolgens met veel plezier en toewijding aan de opdracht gewerkt. Het resultaat ligt voor u: het onderzoeksrapport getiteld 'Sport en bewegen in beeld: erop of eronder?', dat uitmondt in aanbevelingen ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar.

Vooraf wil ik graag een dankwoord uitspreken aan mijn praktijkbegeleider bij de gemeente Horst aan de Maas. Ik bedank Frans Verhaag voor het mogelijk maken van het onderzoek, de geboden begeleiding, de vrijheid die hij me gegeven heeft om een eigen invulling te geven aan het onderzoek en voor het feit dat hij me ook betrokken heeft bij andere activiteiten van Sport aan de Maas. Het hele team Sport van de gemeente Horst aan de Maas wil ik bedanken voor de fijne (werk)sfeer en hun betrokkenheid. Daarnaast wil ik Sanne Cobussen en Arnoud van de Ven, die vanuit de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen gedurende het project als afstudeerbegeleiders hebben gefungeerd, via deze weg bedanken voor hun enthousiasme, goede begeleiding en scherpe feedback. Ook dank ik mijn stagedocent Marc Boschker voor zijn vakkundige adviezen omtrent het verrichten van kwantitatief onderzoek. De deskundige hulp van deze personen heeft er voor gezorgd dat ik mijn scriptie naar een hoger niveau heb kunnen tillen.

Horst aan de Maas, juni 2011
Ankie Billekens

Inhoud

1. Inleiding	blz. 11
1.1 Projectkader	blz. 11
1.1.1. <i>Achtergrond</i>	blz. 11
1.1.2. <i>Aanleiding</i>	blz. 11
1.2 Doelstelling	blz. 12
1.3 Onderzoeksmodel	blz. 12
1.4 Vraagstelling	blz. 13
1.5 Begripsbepaling	blz. 14
1.5.1. <i>Medioren</i>	blz. 14
1.5.2. <i>Sport</i>	blz. 14
1.5.3. <i>Bewegen</i>	blz. 14
1.5.4. <i>Sport- en bewegingsstimulering</i>	blz. 15
1.5.5. <i>Vergrijzing</i>	blz. 15
1.6 Leeswijzer	blz. 16
2. Theoretisch kader	blz. 17
2.1 Beweegnormen	blz. 17
2.1.1. <i>RSO-norm</i>	blz. 17
2.1.2. <i>Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)</i>	blz. 18
2.1.3. <i>Fitnorm</i>	blz. 19
2.1.4. <i>Combinorm</i>	blz. 20
2.1.5. <i>ACSM-richtlijn</i>	blz. 22
2.1.6. <i>Physical Activity Pie</i>	blz. 22
2.1.7. <i>Beweegnormen gemeente Horst aan de Maas</i>	blz. 23
2.1.8. <i>Afhankelijke variabelen</i>	blz. 24
2.2 Gedragsverklaring	blz. 25
2.2.1. <i>Het ASE-model</i>	blz. 25
2.2.2. <i>Externe variabelen</i>	blz. 26
2.2.3. <i>Attitude</i>	blz. 26
2.2.4. <i>Sociale invloed</i>	blz. 27
2.2.5. <i>Eigen effectiviteit en vaardigheden</i>	blz. 27
2.2.6. <i>Intentie</i>	blz. 28
2.2.7. <i>Barrières</i>	blz. 29
2.2.8. <i>Onafhankelijke variabelen</i>	blz. 30
2.3 Conceptueel model	blz. 30
3. Methode van onderzoek	blz. 32
3.1 Onderzoekstype	blz. 32
3.2 Uitwerking dataverzamelmethode	blz. 32
3.2.1. <i>Operationaliseren</i>	blz. 32
3.2.2. <i>Enquête vragen ontwikkelen</i>	blz. 32
3.2.3. <i>Populatie en steekproef</i>	blz. 33
3.3 Gegevensverzameling	blz. 33
3.3.1. <i>Het veldwerk</i>	blz. 33
3.3.2. <i>Surveyrespons</i>	blz. 34
3.4 Dataverwerking- en analyse	blz. 34
3.5 De kwaliteit van onderzoek	blz. 35
4. Resultaten	blz. 36
4.1 Beweegnormen	blz. 36
4.1.1. <i>Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar</i>	blz. 36
4.1.2. <i>Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar</i>	blz. 37
4.2 Gedragsverklaring	blz. 39

4.2.1. <i>Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar</i>	blz. 39
4.2.2. <i>Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar</i>	blz. 42
4.3 Samenvatting hoofdstuk 4	blz. 46
4.3.1. <i>Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar</i>	blz. 46
4.3.2. <i>Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar</i>	blz. 47
5. Conclusie	blz. 48
5.1 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar	blz. 48
5.2 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar	blz. 48
6. Aanbevelingen	blz. 50
6.1 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar	blz. 50
6.2 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar	blz. 52
7. Discussie	blz. 55
Literatuurlijst	blz. 60

1. Inleiding

Het onderzoeksrapport dat voor u ligt, heeft betrekking op het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Dit eerste hoofdstuk vormt de inleiding op het onderzoek. Hierin wordt eerst het projectkader geschetst, gevolgd door de formulering van de doelstelling. Vervolgens worden de belangrijkste stadia in het onderzoek weergegeven in een onderzoeksmodel. In paragraaf vier staat de vraagstelling centraal, waarna in paragraaf vijf de belangrijkste begrippen worden toegelicht. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een leeswijzer.

1.1 Projectkader

In deze paragraaf worden de achtergrond en de aanleiding van het project geschetst.

1.1.1. Achtergrond

In het hart van Noord-Limburg ligt Horst aan de Maas, een plattelandsgemeente met ruim 41.000 inwoners. De gemeente is op 1 januari 2010 ontstaan uit een fusie van de gemeenten Horst aan de Maas, Sevenum en Meerlo-Wanssum. Sindsdien bestaat de gemeente Horst aan de Maas uit zestien dorpen, te weten: America, Broekhuizen, Broekhuizenvorst, Evertsoord, Griendtsveen, Grubbenvorst, Hegelsom, Horst, Kronenberg, Lottum, Meerlo, Melderslo, Meterik, Sevenum, Swolgen en Tienray (Gemeente Horst aan de Maas, 2011).

Sport en bewegen neemt binnen de gemeente Horst aan de Maas een prominente plaats in. Dit draagt de gemeente uit onder het motto Sport aan de Maas. Sport en bewegen wordt ervaren als ontspannend en het draagt bij aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Daarnaast draagt sport en bewegen bij aan de leefbaarheid binnen de gemeente. Het bevordert de onderlinge samenhang binnen de gemeenschap, voorkomt sociaal isolement, draagt bij aan de ontplooiing en vorming van mensen en bevordert de gezondheid. Sport en bewegen staat midden in de gemeenschap. Sportverenigingen hebben een belangrijke sociale functie in de woonkernen en vormen een bindende factor. Sport en bewegen wordt niet langer alleen beschouwd als doel op zich, maar zal in toenemende mate als instrument worden ingezet om bepaalde doelen, zoals gezondheid, onderwijs en integratie, te realiseren (Gemeente Horst aan de Maas, 2006).

Het sportbeleid van de gemeente Horst aan de Maas is erop gericht dat zoveel mogelijk inwoners gaan c.q. blijven sporten en bewegen, vanuit de overtuiging dat sport en bewegen een positieve bijdrage levert aan de gezondheid, de ontspanning en de leefbaarheid. De inwoners moeten in staat worden gesteld om te kunnen sporten en bewegen vanuit hun eigen interesse en omstandigheid, in een bereikbare en geschikte omgeving en tegen een betaalbare prijs. De gemeente vervult hierbij een voorwaardenscheppende, stimulerende, regisserende en initiërende rol (Gemeente Horst aan de Maas, 2006).

1.1.2. Aanleiding

De huidige sportnota van de gemeente Horst aan de Maas is getiteld: "Sport- en beweegnota 2007-2010 Sport 3". Eén van de beleidsuitgangspunten volgens deze nota was dat zoveel mogelijk inwoners van de gemeente gaan c.q. blijven sporten en bewegen. Ofschoon de prioriteit volgens de nota lag bij jongeren, senioren en mensen met een beperking, heeft in de afgelopen jaren de nadruk vooral gelegen op sport- en bewegingsstimulering van de jeugd. Zowel in 2007 als in 2009 is via het BOS-kompas het sport- en beweeggedrag van de jeugd onderzocht. Sport- en bewegingsstimulering van mensen met een beperking vindt in regionale samenwerking plaats. Volwassenen, medioren, senioren en andere specifieke doelgroepen hebben in deze periode weinig aandacht genoten.

Aangezien de termijn van de sportnota inmiddels is verlopen, dient er in 2011 een nieuwe sportnota te worden opgesteld. Ook in deze sportnota zal sport- en bewegingsstimulering een belangrijke pijler zijn. Sport- en bewegingsstimulering kost geld. Dit betekent dat duidelijk moet zijn dat het beleid dat wordt uitgezet en het geld dat hiervoor wordt ingezet, op die plaats komt waar de noodzaak het meest aanwezig is. Waar deze noodzaak ligt is onduidelijk omdat de gemeente Horst aan de Maas geen zicht heeft op het sport- en beweeggedrag van bepaalde doelgroepen.

In opdracht van de gemeente Horst aan de Maas wordt dan ook onderzoek verricht naar het sport- en beweeggedrag van één van deze doelgroepen, te weten: medioren. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen twee leeftijdscategorieën, namelijk: 45-54 jaar en 55-64 jaar. De keuze voor de doelgroep medioren is gemaakt met het oog op de toenemende vergrijzing. De verwachting is namelijk dat in 2020 meer dan 20% van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in 65 jaar en ouder is (Gemeente Horst aan de Maas, 2007). Een groot deel van deze groep zal bestaan uit de medioren van nu. Sporten en bewegen is voor deze doelgroep erg belangrijk. De toenemende vergrijzing heeft namelijk grote consequenties voor de maatschappij, zoals: stijgende kosten van de gezondheids- en ouderenzorg en vereenzaming. Aangezien sporten en bewegen een positieve invloed heeft op gezond ouder worden, kan sporten en bewegen een belangrijke bijdrage leveren aan onder andere het beperken van de kosten voor zorg en het bestrijden van vereenzaming (Verbeet, 2008).

Naar aanleiding van de resultaten van het onderzoek kunnen er aanbevelingen worden gedaan ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de doelgroepen. De resultaten van het onderzoek en de aanbevelingen die hieruit voortvloeien, dienen als input voor de nog te schrijven sportnota van de gemeente Horst aan de Maas voor de periode van 2012-2016.

1.2 Doelstelling

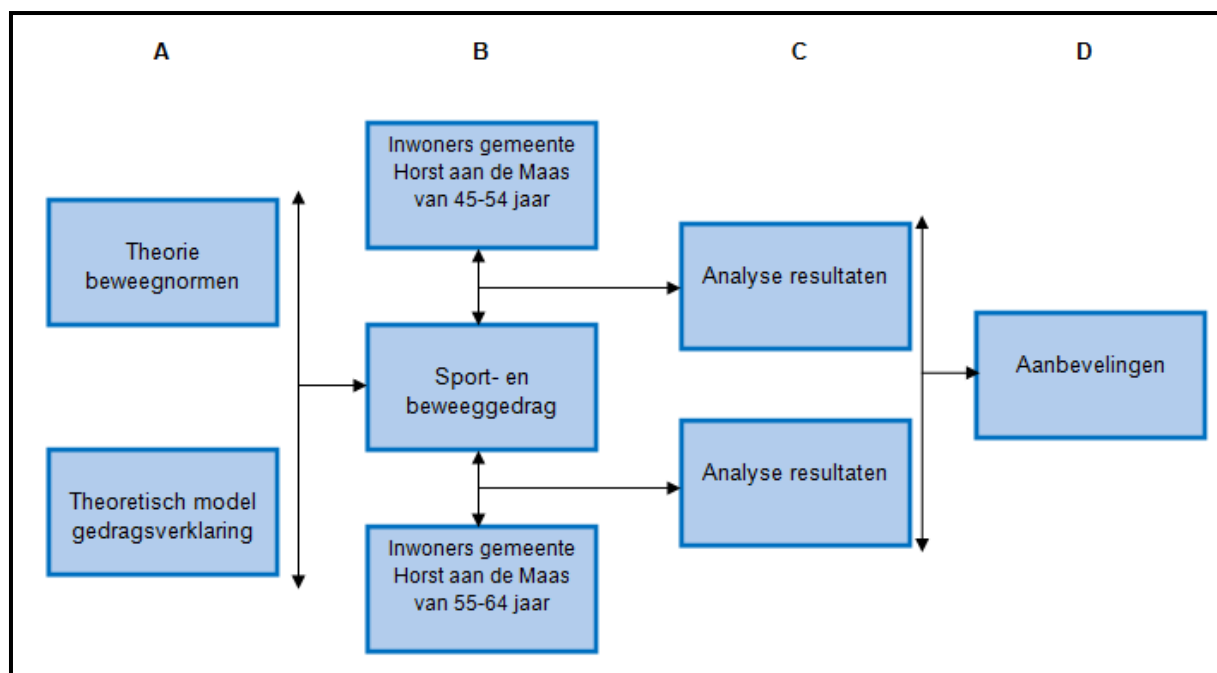
De doelstelling van het onderzoek, die kan worden afgeleid van het projectkader, luidt als volgt:

- *Het doen van aanbevelingen aan de wethouder Sport van de gemeente Horst aan de Maas ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar, door het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen af te meten aan de gestelde beweegnormen en dit gedrag te verklaren.*

1.3 Onderzoeksmodel

Figuur 1.1 geeft het onderzoeksmodel weer. Het onderzoeksmodel, dat gebaseerd is op de theorie van Verschuren en Doorewaard (2007), geeft een overzichtelijk schema van de belangrijkste stadia in het onderzoek. Realisatie van bovenstaande doelstelling kan bewerkstelligd worden door deze stadia te doorlopen.

In het onderzoeksmodel zijn vier stadia te onderscheiden. Het eerste stadium (A) vormt de theoretische onderbouwing van het onderzoek. In dit stadium wordt wetenschappelijke literatuur bestudeerd, met behulp waarvan, in stadium B het onderzoek wordt ontworpen. In ditzelfde stadium wordt het onderzoek ook daadwerkelijk uitgevoerd: het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen wordt gemeten en verklaard. In stadium A worden dus theoretische onderzoeksvragen beantwoord, terwijl in stadium B empirische onderzoeksvragen worden behandeld. In het volgende stadium (C) worden de resultaten geanalyseerd en kan er antwoord worden gegeven op de analytische onderzoeksvragen. Na het analyseren van de resultaten kunnen er in stadium D aanbevelingen worden gedaan ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar.



Figuur 1.1 Onderzoeksmodel

1.4 Vraagstelling

Uit de geformuleerde doelstelling en het onderzoeksmodel moet een theoretische, empirische en analytische hoofdvraag voort. De theoretische en empirische hoofdvraag kunnen worden opgesplitst in een aantal deelvragen.

Theoretische hoofdvraag

- *Hoe kan het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar gemeten en verklaard worden?*

Deelvragen

- Welke normen worden er gesteld aan het sport- en beweeggedrag van mensen in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar?
- Door welke factoren wordt het sport- en beweeggedrag van mensen in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar bepaald?

Empirische hoofdvraag

- *Hoe ziet het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-65 jaar eruit in termen van de gestelde beweegnormen en hoe is dit gedrag te verklaren?*

Deelvragen

- In hoeverre voldoen de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar aan de gestelde beweegnormen?
- In hoeverre voldoen de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar aan de gestelde beweegnormen?
- Welke factoren liggen voor de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar ten grondslag aan het al dan niet sporten en bewegen?
- Welke factoren liggen voor de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar ten grondslag aan het al dan niet sporten en bewegen?

Analytische hoofdvraag

- In hoeverre moet de gemeente Horst aan de Maas sporten en bewegen onder haar inwoners in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar stimuleren en op welke factoren dient de gemeente zich hiervoor te richten?

1.5 Begripsbepaling

In deze paragraaf worden een aantal begrippen toegelicht die in de voorgaande paragrafen ter sprake zijn gekomen en die ook in het vervolg van het onderzoeksrapport terug komen.

1.5.1. Medioren

Medioren vormen een leeftijdsgroep geboren tussen 1947 en 1966 en zijn aldus tussen 45 en 65 jaar oud. Over de minimumleeftijd is geen volledige unanimititeit: sommigen schuiven 50 jaar naar voren als minimumleeftijd, anderen geloven dat 45 jaar de benedengrens is. Over de maximumleeftijd bestaat weinig tot geen discussie: de Tweede Wereldoorlog dient hier als baken tussen medioren en de generatie voor hen (de senioren) (Medioreninfo.be, 2011).

De levensfase van 45-64 jaar wordt gekenmerkt door werk en een gezin met oudere kinderen (Tiessen-Raaphorst, Verbeek, De Haan & Breedveld, 2010).

In dit onderzoek wordt de benedengrens van 45 jaar gehanteerd. Dit is de benedengrens die immers in veel onderzoeken naar sport- en beweeggedrag wordt gehanteerd. De gemeente Horst aan de Maas wenst de medioren zoals gezegd op te splitsen in twee leeftijdscategorieën: 45-54 jaar en 55-64 jaar. Om verwarring te voorkomen wordt er in het vervolg van het onderzoeksrapport daarom gesproken van inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar in plaats van medioren in de gemeente Horst aan de Maas.

1.5.2. Sport

Het is niet mogelijk om een eenduidige definitie van het begrip sport te geven. In de literatuur worden er namelijk verschillende definities gehanteerd. In grootschalig sportdeelname onderzoek onder de bevolking op landelijk en gemeentelijk niveau (W.J.H. Mulier Instituut, 2010) wordt onderstaande definitie gehanteerd:

“Sport is een menselijke activiteit die veelal plaatsvindt in een specifiek organisatorisch verband maar ook ongebonden kan worden verricht, doorgaans met gebruikmaking van een - al dan niet in de eigen woonplaats gesitueerde - ruimtelijke voorziening en/of omgeving, op een manier die is gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeve van prestaties met een competitie- of wedstrijdelement in de betreffende activiteit of verwante activiteiten tot ontwikkeling zijn gekomen” (Van Bottenburg, in Colijn & Kok, 2007).

In het onderzoek dient bovenstaande definitie van het begrip sport als uitgangspunt. Het betreft hier dus ook denksporten.

1.5.3. Bewegen

Fysiek bewegen wordt door Colijn et al. (2007), in tegenstelling tot Van Bottenburg (in Colijn & Kok, 2007), als voorwaarde voor sport gesteld. Als alleen het woord bewegen gebruikt wordt, wordt het echter niet automatisch gekoppeld aan sport. Er wordt onderscheid gemaakt in drie soorten bewegen:

- Sportief bewegen: doel van bewegen is het bewegen zelf.
- Bewegen met a-sportief doel: op de fiets naar de bakker.
- Jezelf niet-verplaatsend bewegen.

In het onderzoek worden de eerste twee soorten bewegen: sportief bewegen en bewegen met a-sportief doel, tot bewegen gerekend. Andere beweegactiviteiten die naast sport, tot de eerste twee

soorten 'bewegen' worden gerekend, zijn: werken of naar school gaan, woon-werkverkeer, huishouding, klussen en tuinieren (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

1.5.4. Sport- en bewegingsstimulering

De voorgaande subparagrafen maken duidelijk dat de begrippen sport en bewegen twee aparte begrippen zijn. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er in de literatuur geen definitie van het begrip sport- en bewegingsstimulering wordt gegeven. Daarom wordt hier zowel een beschrijving gegeven van het begrip sportstimulering als van het begrip bewegingsstimulering.

Sportstimulering

Voor het begrip sportstimulering is het niet mogelijk om een eenduidige definitie te geven. In de literatuur wordt vaak gebruik gemaakt van de volgende definitie:

“Sportstimulering is het geheel aan maatregelen, acties en activiteiten waarmee wordt beoogd mensen kennis te laten maken met, en deel te laten nemen aan bewegingsactiviteiten en sport met als doel deze personen te interesseren voor regelmatige sportdeelname (één of meerdere keren per week) en deze sportactiviteiten te faciliteren” (Gemeente Amsterdam, 2003).

Bewegingsstimulering

In de literatuur wordt het begrip 'bewegingsstimulering' nergens gedefinieerd. In de online encyclopedie wordt de volgende betekenis gegeven van het begrip 'bewegingsstimulering':

“Stimuleren dat mensen (meer) gaan bewegen” (Encyclo MMX, 2011).

Omdat deze definitie weinig informatie verschaft, wordt er met behulp van de definitie van sportstimulering een eigen betekenis toegekend aan het begrip bewegingsstimulering:

Bewegingsstimulering is het geheel aan maatregelen, acties en activiteiten waarmee wordt beoogd mensen kennis te laten maken met, en deel te laten nemen aan bewegingsactiviteiten met als doel deze personen te interesseren voor regelmatige bewegingsdeelname (vijf of meerdere dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging of drie of meerdere keren per week 20 minuten zwaar intensieve lichaamsbeweging) en deze bewegingsactiviteiten te faciliteren.

In bijlage 1 is een overzicht opgenomen van bewezen effectieve en/of kansrijke sport- en beweginginterventies die mogelijk relevant zijn voor de doelgroepen. Deze interventies kunnen door gemeenten worden ingezet om sporten en/of bewegen onder de doelgroepen te stimuleren.

1.5.5. Vergrijzing

Het begrip 'vergreijzing' dreigt een containerbegrip te worden. Iedereen heeft het er over, maar niemand weet precies wat er mee bedoeld wordt. Conform het Centraal Bureau voor de Statistiek wordt het begrip 'vergreijzing' hier als volgt gehanteerd:

“Vergreijzing is de structurele stijging van de gemiddelde leeftijd van de bevolking, waarbij de groep ouderen relatief steeds sterker vertegenwoordigt raakt” (Ten Hove & Hensing, 2007).

In tabel 1.1 op de volgende pagina wordt de toenemende vergreijzing in Nederland in beeld gebracht.

Tabel 1.1 Bevolkingsprognose: bevolking naar leeftijd (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2010)

Jaar	Aantal inwoners <i>x miljoen</i>	Inwoners naar leeftijd		
		0 tot 20 jaar	20 tot 65 jaar	65 jaar of ouder
		%		
2011	16,7	23,5	60,9	15,6
2015	16,9	22,7	59,6	17,7
2020	17,2	22,0	58,3	19,7
2025	17,5	21,3	57,0	21,7
2030	17,7	21,3	55,0	23,7
2035	17,8	21,4	53,3	25,3
2040	17,8	21,5	52,6	25,9
2045	17,8	21,4	53,1	25,5
2050	17,8	21,2	53,7	25,1
2055	17,8	21,2	54,0	24,8
2060	17,7	21,2	53,9	24,8

1.6 Leeswijzer

Het eerstvolgende hoofdstuk omvat de theoretische onderbouwing van het onderzoek. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de theoretische onderzoeksvragen. In hoofdstuk drie wordt de methode van onderzoek toegelicht. Dit hoofdstuk wordt gevolgd door een gedetailleerde beschrijving van de resultaten van het onderzoek. De resultaten sectie wordt afgesloten met een samenvatting, waarin de empirische hoofdvraag wordt beantwoord. Uit de resultaten worden in hoofdstuk vijf conclusies getrokken. In de conclusie wordt de analytische onderzoeksvraag beantwoord. In navolging van de conclusie, worden er in hoofdstuk zes concrete aanbevelingen gedaan ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Het laatste hoofdstuk omvat de discussie. Hierin wordt teruggeblikt op de doelstelling van het onderzoek, de relatie tussen de conclusie en het theoretisch kader beschreven, de praktische relevantie aangegeven, de begrenzing van het onderzoek beschreven en worden suggesties gedaan voor vervolgonderzoek.

2. Theoretisch kader

Dit hoofdstuk beschrijft de theoretische onderbouwing van het onderzoek. Het theoretisch kader omvat de onderdelen van stadium A uit het onderzoeksmodel in figuur 1.1. Dit betekent dat eerst de verschillende beweegnormen worden beschreven die er bestaan voor mensen in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Hierbij wordt ook vermeld in hoeverre de Nederlandse bevolking in deze leeftijdscategorieën aan deze beweegnormen voldoet. Vervolgens wordt aan de hand van een gedragsverklaringsmodel: het ASE-model, beschreven welke factoren het sport- en beweeggedrag van mensen in de betreffende leeftijdscategorieën bepalen. In paragraaf drie wordt tot slot het conceptueel model weergegeven. Dit model geeft een overzicht van de onafhankelijke en afhankelijke variabelen binnen het onderzoek.

2.1 Beweegnormen

In deze eerste paragraaf staat de eerste theoretische deelvraag centraal: *Welke normen worden er gesteld aan het sport- en beweeggedrag van mensen in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar?* Er wordt een beschrijving gegeven van de bestaande beweegnormen voor mensen in de genoemde leeftijdscategorieën en inzichtelijk gemaakt in hoeverre de Nederlandse bevolking in de deze leeftijdscategorieën aan deze normen voldoet. Inzicht in de verschillende beweegnormen is ten eerste van belang om het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen te kunnen meten. Het meten van het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar is voor de gemeente Horst aan de Maas belangrijk om te kunnen bepalen voor welke doelgroep(en) het, het meest noodzakelijk is om sporten en/of bewegen in de komende periode (2012-2016) te stimuleren. Om vast te kunnen stellen of het noodzakelijk is dat de gemeente Horst aan de Maas zich in de komende periode richt op het stimuleren van sporten en/of bewegen onder haar inwoners in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar, wordt de definitie van Hoogerwerf & Herweijer (2003) van het begrip 'probleem' aangehaald. Deze definitie luidt als volgt:

- *“Een probleem kan men omschrijven als een discrepantie tussen een maatstaf (beginsel, norm) en een voorstelling van een bestaande of een verwachte situatie”* (Hoogerwerf & Herweijer, 2003).

Het is voor de gemeente Horst aan de Maas dus noodzakelijk om in de komende periode sporten en/of bewegen onder de inwoners in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar te stimuleren als er sprake is van een probleem. In dit geval kan er gesproken worden van een probleem als uit het onderzoek blijkt dat een vooraf geformuleerde doelstelling ten aanzien van het sport- en beweeggedrag van de betreffende doelgroep, niet wordt gehaald. Naast het kunnen meten van het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen, is inzicht in de bestaande beweegnormen en het aantal Nederlanders in de betreffende leeftijdscategorieën dat aan deze beweegnormen voldoet, dus ook van belang om voorafgaand aan het onderzoek doelstellingen te kunnen formuleren ten aanzien van het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen.

2.1.1. RSO-norm

Om het sportgedrag van de doelgroepen te kunnen meten, dient de volgende vraag te worden gesteld: 'Met welke frequentie moet iemand sporten om als sporter aangemerkt te worden?' In de doelstellingen van het Ministerie van VWS en het Olympisch Plan 2028 wordt hiervoor de RSO-norm gehanteerd (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). RSO staat voor Richtlijn Sportdeelname-Onderzoek. De RSO bevat afspraken over de (basis)vraagstelling van grootschalig sportdeelname-onderzoek onder de bevolking op landelijk en gemeentelijk niveau. Ook bevat de RSO afspraken over het onderzoeksprotocol en de presentatie van gegevens. Doel van de RSO is om het grootschalige bevolkingsonderzoek naar sportdeelname in de kern te standaardiseren, zodat de

onderzoeksresultaten onderling beter vergelijkbaar worden (W.J.H. Mulier Instituut, 2010). De norm die in grootschalig sportdeelname-onderzoek gehanteerd wordt, is minimaal twaalf keer sporten per jaar. Deze norm neemt een gemiddelde sportdeelname van eens per maand als uitgangspunt (Van den Dool et al., 2009).

De resultaten van de SportersMonitor 2008 wijzen uit dat in 2008 twee derde van de 5- tot 80-jarigen (68%) twaalf keer per jaar of vaker aan sport deelneemt. Zeventien procent sport 120 keer per jaar of vaker (ruim twee keer per week). Eén op de vijf personen is zestig tot 120 keer per jaar actief en de grootste groep (33%) sport twaalf tot zestig keer per jaar (Van den Dool et al., 2009). Er zijn voor het jaar 2008 echter geen cijfers beschikbaar die inzicht geven in de sportdeelname volgens de RSO-norm naar leeftijdsgroep. Voor het jaar 2007 zijn deze gegevens wel bekend. Van de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorie van 35-49 jaar voldoet 61% aan de RSO-norm in 2007. Voor 50-64 jarigen is dit 60%. Als deze percentages vergeleken worden met de sportdeelname van jongeren, kan er geconcludeerd worden dat jongeren vaker sporten dan medioren. Het percentage jongeren dat aan de RSO-norm voldoet ligt rond de 80% (Breedveld, Kamphuis & Tiessen-Raaphorst, 2008).

De meest beoefende sporttakken door frequente sporters: mensen die tenminste 40 weken per jaar sporten, in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar, in 2007, zijn: fietssport (40%), fitness/aerobics (40%), zwemmen (36%), wandelsport (35%) en hardlopen (29%). Frequente sporters in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar beoefenen in 2007 vooral de volgende sporttakken: wandelsport (48%), fietssport (48%), fitness/aerobics (32%), zwemmen (28%) en tennis (14%) (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

Niet alleen het sporten zelf, ook het verenigingslidmaatschap is populairder bij jongeren dan bij medioren. Over het algemeen geldt dat naarmate men ouder wordt, de kans lid te zijn van een sportvereniging afneemt. Opvallend is echter dat de frequent sportende 65-plussers (54%) in 2007 vaker lid zijn van een sportvereniging dan 45-54 jarigen (52%) en 55-64 jarigen (41%) Medioren en senioren sporten ook veel in informele groepen, dat wil zeggen in een groep van minimaal drie personen die regelmatig bij elkaar komt (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) streeft naar een percentage van 65% van de Nederlandse bevolking dat in 2011 minimaal twaalf keer per jaar aan sport doet en dus aan de RSO-norm voldoet (Ministerie van VWS, 2011).

Bij sport is er in veel gevallen sprake van bewegen. Sport is uiteraard niet de enige vorm van bewegen. Slechts 5-10% van alle fysieke activiteiten bestaat uit sport (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Andere beweegactiviteiten zijn zoals gezegd werken of naar school gaan, woon-werkverkeer, huishouding, klussen en tuinieren. Of mensen voldoende bewegen wordt afgemeten aan diverse beweegnormen, die in de volgende subparagrafen besproken worden.

2.1.2. Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

De minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit die nodig is voor de instandhouding of verbetering van de gezondheid wordt in Nederland beschreven in de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). De NNGB geeft de voor een positief effect op de gezondheid vereiste minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit per dag (Schermers, Jongert, Chorus & Verheijden, 2009). De norm die in 1998 werd vastgesteld, is gebaseerd op de door deskundigen van de universiteiten van Amsterdam (VU), Maastricht (UM), Groningen (RUG), Utrecht (UU), het RIVM, TNO en NOC*NSF opgespoorde wetenschappelijke gegevens over de relatie tussen bewegen en gezondheid (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, 2004).

De NNGB verschilt per leeftijdsgroep. De leeftijdsgroepen die worden onderscheiden zijn: jeugd (jonger dan 18 jaar), volwassenen (18-55 jaar) en oudere volwassenen (55 jaar en ouder). De hoeveelheid matig intensieve lichamelijke activiteit die zij volgens de norm moeten verrichten, worden uitgedrukt in MET. MET is de afkorting voor Metabolic Equivalent. Dit is een meeteenheid om

uit te drukken hoeveel energie een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de benodigde energie in rust. 1 MET komt overeen met het energieverbruik van rustig zitten. 3 MET komt dus overeen met een energieverbruik van 3 maal dit rustmetabolisme (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2010).

Jeugd (jonger dan 18 jaar)

Dagelijks 60 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit (5 MET (bv. aerobics of skateboarden) tot 8 MET (bv. hardlopen)), waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Volwassenen (18-55 jaar)

Tenminste 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal vijf dagen per week. Matig lichamelijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

Oudere volwassenen (55 jaar en ouder)

Tenminste 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 3 en 5 MET) op minimaal vijf dagen per week (in zomer en winter). Matig intensief betekent voor 55-plussers bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km/uur of fietsen met een snelheid van 10 km/uur. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie en type (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

In de NNGB worden daarnaast algemene adviezen gegeven die voor alle leeftijdsgroepen gelden (Schermers et al., 2009):

- De duur en de intensiteit van de activiteit zijn inwisselbaar, bijvoorbeeld: 30 minuten fietsen kan ook vervangen worden door 15 minuten hardlopen en in plaats van 1 uur fietsen per dag kan vier keer een kwartier worden gefietst.
- De beste manier om aan de richtlijnen te voldoen, is niet uitsluitend te sporten (in clubverband), maar de lichamelijke activiteit ook te integreren in het dagelijks leven, zoals het nemen van de trap in plaats van de lift.
- De NNGB heeft betrekking op de minimale richtlijnen voor bewegen. De lichamelijke fitheid verbetert voornamelijk door het halen van de Fitnorm.

Uit onderzoek dat TNO, de Nederlandse organisatie voor toegepast natuurwetenschappelijk onderzoek, in 2009 heeft verricht naar 'bewegen en gezondheid', blijkt dat de beweegdeelname onder de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder de afgelopen jaren flink is gestegen. In 2000 voldoet 44% van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder aan de NNGB. In de jaren 2000-2006 is sprake van een aanzienlijke stijging, die vervolgens afvlakt. In 2009 voldoet een aanzienlijk groter deel van de Nederlandse bevolking (61%) aan de NNGB dan in 2000 (Hildebrandt, Chorus & Stubbe, 2010).

Voor de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar geldt dat 67% in 2009 aan de NNGB voldoet. In dit jaar scoort deze leeftijdsgroep, van alle leeftijdsgroepen die worden onderscheiden, het beste op de NNGB. Van de 55-64 jarigen voldoet 59% aan de NNGB in 2009 tegenover 44% in 2000. Net zoals voor de Nederlandse bevolking als geheel, geldt voor deze doelgroepen dat er in 2009 een aanzienlijk groter deel aan de norm voldoet dan in 2000 (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

2.1.3. Fitnorm

Naast de NNGB is er de Fitnorm. Deze norm geeft de minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit aan die noodzakelijk is om de cardiovasculaire conditie op peil te houden. Om aan de Fitnorm te voldoen, moet men tenminste drie maal per week minimaal 20 minuten zware intensieve activiteit verrichten (Hildebrandt et al., 2010).

Onderstaande tabel laat zien dat het percentage Nederlanders vanaf 18 jaar dat aan de Fitnorm voldoet in de jaren 2000-2004 geleidelijk stijgt, waarna een lichte daling in wordt gezet in de periode 2005-2007. De afgelopen twee jaar is er weer sprake van een stijging. Ook wat betreft de Fitnorm kan er dus gesproken worden van een gunstige trend ten opzichte van 2000: 19% in 2000, 24% in 2009 (Hildebrandt et al., 2010).

Tabel 2.1 Percentage personen van 18 jaar en ouder dat voldoet aan de Fitnorm (2000-2009) en de 95% betrouwbaarheidsintervallen (Hildebrandt et al., 2010)

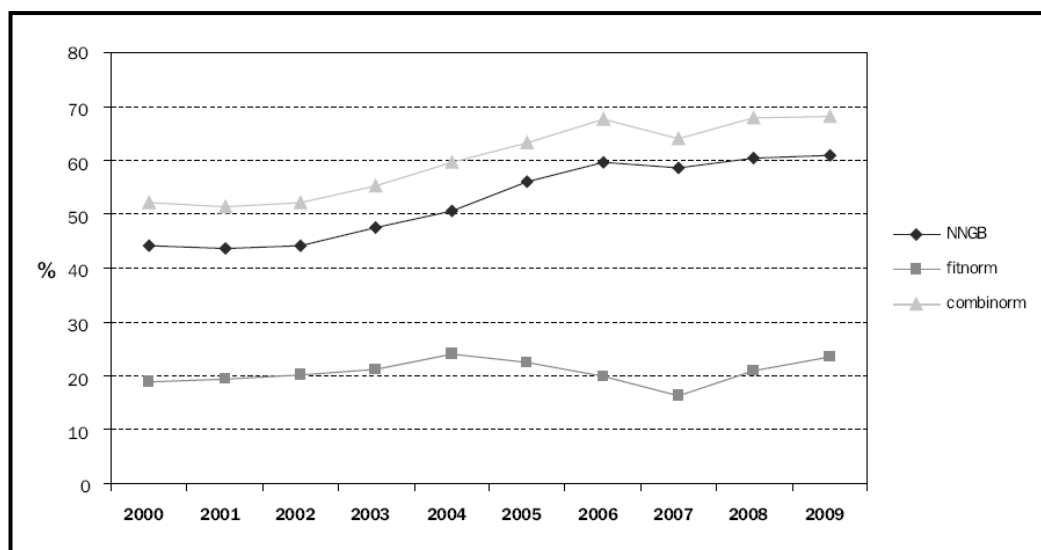
Jaar	% fitnorm-actief	BI
2000	18,8	18,0 - 19,7
2001	19,4	18,5 - 20,3
2002	20,1	19,2 - 21,0
2003	21,2	20,3 - 22,1
2004	23,9	23,0 - 24,8
2005	22,4	21,5 - 23,2
2006	20,0	18,0 - 22,2
2007	16,3	14,4 - 18,3
2008	20,8	18,8 - 22,9
2009	23,5	21,2 - 25,9

Van de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar voldoet 22% aan de Fitnorm in 2009. Voor de 55-64 jarigen geldt dat 20% aan de Fitnorm voldoet in 2009 tegenover 15% in 2001. Deze percentages liggen onder het gemiddelde percentage in 2009 (24%) (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

2.1.4. Combinorm

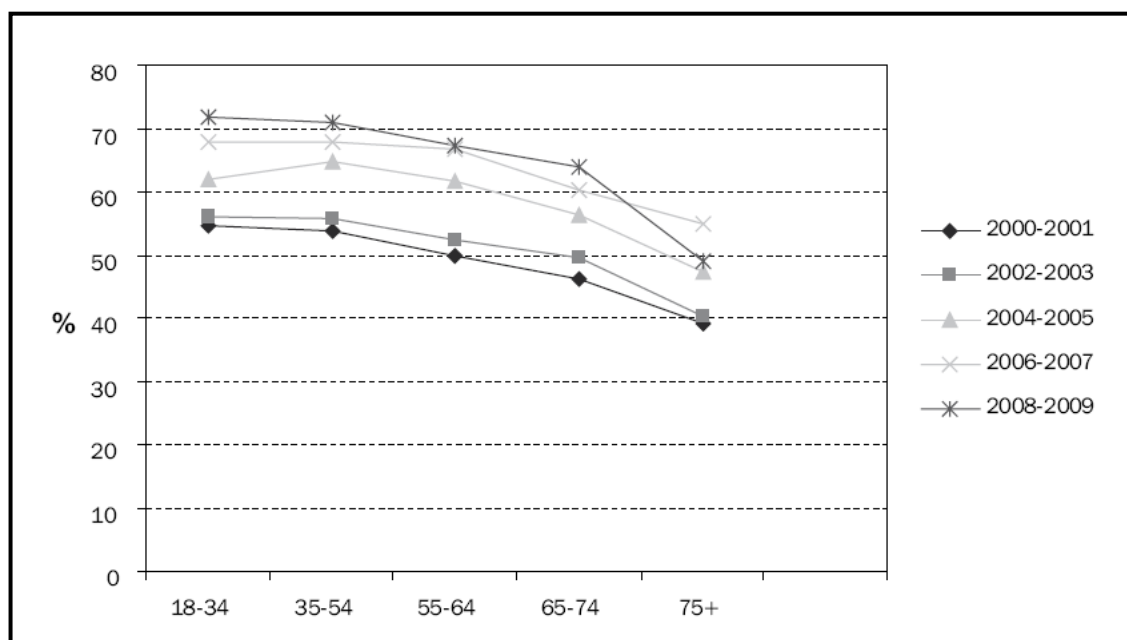
De Combinorm is een combinatie van de NNGB en de Fitnorm. Iemand voldoet aan de Combinorm wanneer hij of zij aan tenminste één van beide normen voldoet (Hildebrandt et al., 2010).

Aangezien de combinorm de resultante is van de NNGB en de fitnorm, zien we hier het beeld dat eerder al bij de afzonderlijke normen is beschreven: een stijgende trend over de jaren, waarbij het percentage personen vanaf 18 jaar dat aan de combinorm voldoet stijgt van 52% in 2000 tot 68% in 2009. Onderstaande figuur geeft het verloop van de drie onderscheiden normen over de jaren weer.



Figuur 2.1 Percentage personen van 18 jaar en ouder dat voldoet aan de NNGB, de Fitnorm en Combinorm (2000-2009) (Hildebrandt et al., 2010)

Van de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar voldoet in 2009 73% aan de Combinorm. In ditzelfde jaar voldoet 67% van de 55-64 jarigen aan deze norm (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Onderstaande figuur laat zien dat er in de afgelopen jaren in beide leeftijdscategorieën sprake is geweest van een stijging van het percentage dat aan de Combinorm voldoet.



Figuur 2.2 Percentage personen van 18 jaar en ouder dat voldoet aan de Combinorm in de periode 2000-2009 naar leeftijdscategorie (Hildebrandt et al., 2010)

Uit de cijfers van 2009, die worden weergegeven in onderstaande tabel, blijkt dat mensen in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar, die in meerpersoonshuishoudens leven, vaker voldoen aan de Combinorm. Ook de arbeidsdeelname heeft invloed op het beweeggedrag. In de leeftijdscategorie van 45-54 jaar bewegen niet-werkenden duidelijk minder dan werkenden. Dit is niet meer het geval bij de 55-64 jarigen. Opvallend is de grote teruggang in het voldoen aan de Combinorm tussen werkenden van 45-54 jaar en van 55-64 jaar. Deze daling is niet zichtbaar bij mensen die vooral in de huishouding actief zijn. Mensen die niet werken, voldoen in de laatste leeftijdsgroep juist vaker aan de combinorm dan 45-54 jarigen die niet werken (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

Tabel 2.2 Voldoen aan de combinorm naar leeftijd, huishoudenssituatie en hoofdbezigheid, bevolking van 18-64 jaar, 2008-2009 (in procenten) (Tiessen-Raaphorst et al., 2010)

	18-24 jaar	25-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-64 jaar
totaal	74	70	69	73	67
eenpersoonshuishouden	87	57	66	65	62
tweepersoonshuishouden	69	68	65	70	68
meerpersoonshuishouden	74	73	70	76	76
school/studie	79	73	-	-	-
werk	72	71	69	76	65
huishouding	-	74	76	70	68
niet-werkend	-	62	56	61	67

- = onvoldoende gegevens beschikbaar.

Sinds 2006 is er een verschuiving opgetreden in het beweegstimuleringsbeleid van het Ministerie van VWS, waarbij er wordt uitgegaan van de Combinorm in plaats van de NNGB (Schermers et al., 2009). In het Nationaal actieplan Sport en Bewegen heeft het Ministerie van VWS in 2006 een aantal concrete resultaten gedefinieerd op basis van de toen beschikbare Monitor-gegevens, waaronder het volgende (Ministerie van VWS, 2008):

- *“In 2012 voldoet tenminste 70% (in 2005 63%) van de Nederlandse volwassen bevolking aan de beweegnorm (Combinorm).”*

Ook internationaal is een verschuiving waar te nemen van beweegnorm naar Combinorm. Tegenwoordig adviseren ook de ‘American College for Sports Medicine’ (ACSM) en de ‘American Heart Association’ een combinatie van matig- en zwaarintensieve activiteiten. Een ander voorbeeld is de ‘Physical Activity Pie’ die werd ontwikkeld in Finland en die ondertussen ook wordt gebruikt in Zweden (Schermers et al., 2009).

2.1.5. ACSM-richtlijn

De beweegnormen die in Nederland gelden, zijn mede gebaseerd op de ACSM-richtlijn. In 2007 heeft het ACSM haar richtlijn voor 18-65 jarigen op enkele punten aangepast. De grote lijn van de richtlijn is echter ongewijzigd gebleven. Een belangrijke wijziging is dat in de meest recente richtlijn wordt gesteld dat lichamelijke activiteit uitgevoerd moet worden op tenminste vijf dagen per week in plaats van op de meeste (het liefst zo veel mogelijk) dagen per week, zoals in de oude richtlijn stond. In de NNGB was dit al het geval. Daarnaast vermeldt het ACSM in haar meest recente versie expliciet het uitvoeren van zwaar intensieve lichamelijke activiteit en activiteiten op het gebied van krachttraining. Er wordt gesteld dat matig intensieve lichamelijke activiteit op vijf dagen per week vervangen mag worden door zwaar intensieve lichamelijke activiteit op drie dagen per week en dat matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit elkaar mogen aanvullen. Waar routinematige activiteiten van het dagelijkse leven bijdroegen aan het voldoen aan de oude richtlijn, wordt in de meest recente richtlijn gesteld dat de aanbevolen hoeveelheid lichamelijke activiteit een aanvulling is op deze activiteiten. Verder wordt benadrukt dat extra lichamelijke activiteit naast de aanbevolen minimale hoeveelheid, leidt tot een grotere gezondheidswinst; meer lichamelijke activiteit is beter. Wat betreft het optellen van lichamelijke activiteit om aan het totaal aantal minuten te voldoen, wordt in de nieuwe richtlijn gesteld dat men minimaal 10 minuten aaneengesloten lichamenlijk actief moet zijn (Schermers et al., 2009).

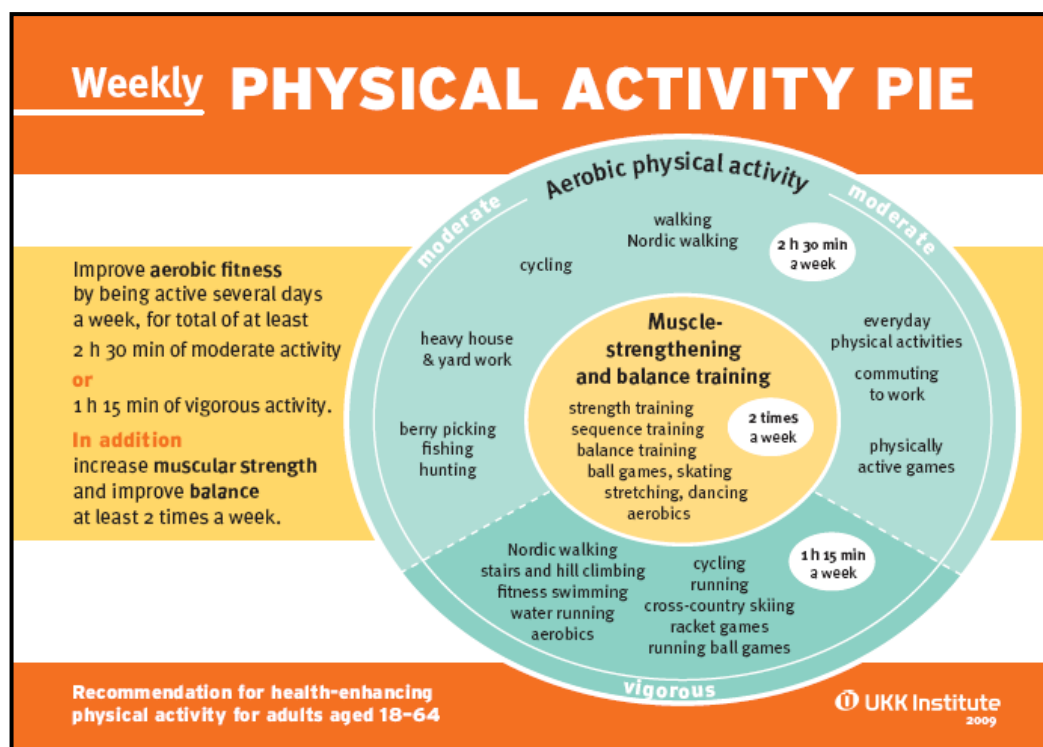
Uit bovenstaande wijzigingen van de ACSM-richtlijn wordt duidelijk dat er sprake moet zijn van een uitgebalanceerd palet van lichamelijke activiteit, dat breder is dan alleen 30 minuten eenzijdige lichamelijke activiteit. Een voorbeeld van een dergelijk palet is de ‘Physical Activity Pie’, die ontwikkeld is in Finland.

2.1.6. Physical Activity Pie

Het UKK instituut in Finland heeft richtlijnen opgesteld voor gezondheidsbevorderende fysieke activiteit voor volwassenen in de leeftijdscategorie van 18-65 jaar. De meest recente richtlijnen dateren uit 2009 (UKK-Institute, 2009). Deze richtlijnen worden in beeld gebracht in de ‘Physical Activity Pie’, zie figuur 2.3.

De nieuwste versie van dit grafische hulpmiddel legt de nadruk op het belang van krachttraining voor de gezondheid van mensen. Voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen door fysieke activiteit, geeft de ‘Physical Activity Pie’ een weekschema weer, dat is gebaseerd op de mate van inspanning die nodig is om de activiteit uit te voeren (UKK-Institute, 2009).

De herziening van de richtlijnen voor gezondheidsbevorderende fysieke activiteit in 2009, is gebaseerd op een brede evaluatie van de wetenschappelijke literatuur, die voortdurend zorgt voor meer wetenschappelijk bewijs van het effect van lichamelijke activiteit op de gezondheid (UKK-Institute, 2010).



Figuur 2.3 Physical Activity Pie (UKK-Institute, 2009)

De 'Physical Activity Pie' doet de volgende aanbevelingen (UKK-Institute, 2009):

- Gezondheid wordt bevorderd door matig intensieve lichamelijke activiteit van ten minste 10 minuten, dat de hele week accumuleert tot een totaal van ten minste 2 uur en 30 minuten per week.
- Een alternatief is meer eisend: zwaar intensieve lichamelijke activiteit van ten minste 1 uur en 15 minuten per week.
- Bovendien heeft iedereen tenminste tweemaal per week behoefte aan spierversterkende- en balans training.

Daarnaast geldt het volgende (UKK-Institute, 2009):

- Activiteiten die op verschillende niveaus kunnen worden uitgevoerd, worden uitgevoerd naargelang de fysieke fitheid van een persoon.
- Het is goed om fysieke activiteiten te verdelen over verschillende (ten minste drie) dagen per week.
- Vanuit gezondheidsperspectief geldt dat zelfs een kleine hoeveelheid regelmatige fysieke activiteit beter is dan helemaal geen fysieke activiteit.

2.1.7. Beweenormen gemeente Horst aan de Maas

In de inleiding van deze paragraaf wordt gesteld dat er voorafgaand aan het onderzoek doelstellingen dienen te worden geformuleerd ten aanzien van het sport- en bewegedrag van de doelgroepen. Dit om in een later stadium van het onderzoek uitspraken te kunnen doen over het feit of het noodzakelijk is dat de gemeente Horst aan de Maas de doelgroepen in de komende periode (2012-2016) stimuleert om (meer) te sporten en/of bewegen. Hiertoe dient eerst een keuze te worden gemaakt voor één of meerdere beweegnormen, aan de hand waarvan het sport- en bewegedrag van de doelgroepen wordt gemeten. Om de doelstellingen meetbaar te maken, moet er vervolgens een percentage worden gekoppeld aan elke gestelde beweegnorm.

Naar aanleiding van het literatuuronderzoek naar de bestaande beweegnormen zou ervoor gekozen kunnen worden om voor het meten van het sportgedrag van de doelgroepen, de RSO-norm: minimaal twaalf keer sporten per jaar, als uitgangspunt te nemen. Van deze norm wordt uitgegaan in het overheidsbeleid. Bovendien hanteren vele gemeenten deze norm in sportdeelname-onderzoek. Als het gaat om gezondheidswaarde dan is een zekere regelmaat echter van belang (Jehoel-Gijsbers, 2009). Daarom wenst de gemeente Horst aan de Maas een engere definitie voor frequentie te gebruiken, namelijk één keer sporten per week. De 'nieuwe' norm die hierdoor ontstaat, wordt in het vervolg van dit onderzoeksrapport aangeduid als de 'Horster Sportnorm'. Mensen die aan deze norm voldoen, worden in het vervolg van dit onderzoeksrapport aangeduid als 'frequent sporter'.

Voor het meten van het totale beweeggedrag van de doelgroepen wordt de Combinorm als uitgangspunt genomen. Het Ministerie van VWS gaat in haar beweegstimuleringsbeleid immers uit van deze norm. Bovendien komt de Combinorm grotendeels overeen met veel gebruikte internationale richtlijnen als de ACSM-richtlijn en de 'Physical Activity Pie'. De Combinorm krijgt de voorkeur boven deze internationale normen, vanwege de vergelijkingsmogelijkheden die de Nederlandse standaard biedt met de Nederlandse bevolking als geheel en met andere gemeenten.

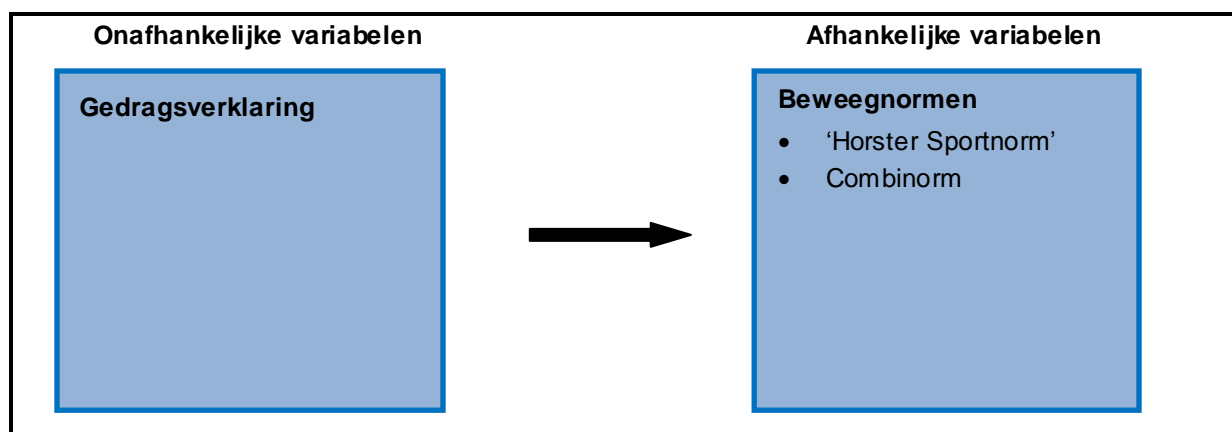
Bij het formuleren van een doelstelling ten aanzien van de sportgedrag van de doelgroepen, wenst de gemeente Horst aan de Maas de doelstelling aan te houden die het Ministerie van VWS in haar beweegstimuleringsbeleid hanteert voor de RSO-norm. In plaats van de RSO-norm wordt echter de 'Horster Sportnorm': tenminste één keer sporten per week, als uitgangspunt genomen. Wat betreft de Combinorm, wordt de eerder genoemde doelstelling, die het Ministerie van VWS hanteert in haar beweegstimuleringsbeleid aangehouden. De doelstellingen voor beide doelgroepen zien er dan als volgt uit:

- *In 2011 voldoet tenminste 65% van de doelgroep aan de 'Horster Sportnorm'.*
- *In 2012 voldoet tenminste 70% van de doelgroep aan de Combinorm.*

Het is voor de gemeente Horst aan de Maas dus noodzakelijk om in de komende periode (2012-2016) sporten en/of bewegen onder de betreffende doelgroep te stimuleren, wanneer één van beide of beide doelstellingen niet worden gehaald.

2.1.8. Afhankelijke variabelen

Uit deze paragraaf kunnen de afhankelijke variabelen binnen het onderzoek worden afgeleid. Dit zijn de 'Horster sportnorm' en de Combinorm. In onderstaande figuur worden deze variabelen weergegeven in het conceptueel model. Dit model is opgebouwd uit enerzijds een verzameling kernbegrippen die duiden op bepaalde fenomenen uit de werkelijkheid, en anderzijds uit een verzameling van relaties tussen deze begrippen (Verschuren & Doorewaard, 2007).



Figuur 2.4 Afhankelijke variabelen conceptueel model

2.2 Gedragsverklaring

Om het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen te kunnen verklaren, dient er eerst antwoord te worden gegeven op de tweede theoretische deelvraag: *Door welke factoren wordt het sport- en beweeggedrag van mensen in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar bepaald?* Er zijn veel modellen die zich bezig houden met het verklaren van gedrag en dus zicht geven op allerlei factoren die gedrag bepalen, te weten: de Sociaal-Cognitieve Theorie, de Theorie van Gepland Gedrag en het ASE-model, en het Health Belief Model.

Hoewel de Sociaal-Cognitieve Theorie in eerste instantie gedragsverklaring beoogde, wordt deze theorie hier in de praktijk nauwelijks voor gebruikt. De theorie wordt vooral gebruikt als leidraad voor het bedenken van methoden van gedragsverandering. De belangrijkste aspecten van de Sociaal-Cognitieve Theorie komen terug in het ASE-model, te weten: de eigen effectiviteitsverwachting, sociaal leren en het begrip 'uitkomstverwachtingen'. Dit begrip komt overeen met het attitudeconcept in het ASE-model (Brug, Van Assema & Lechner, 2007).

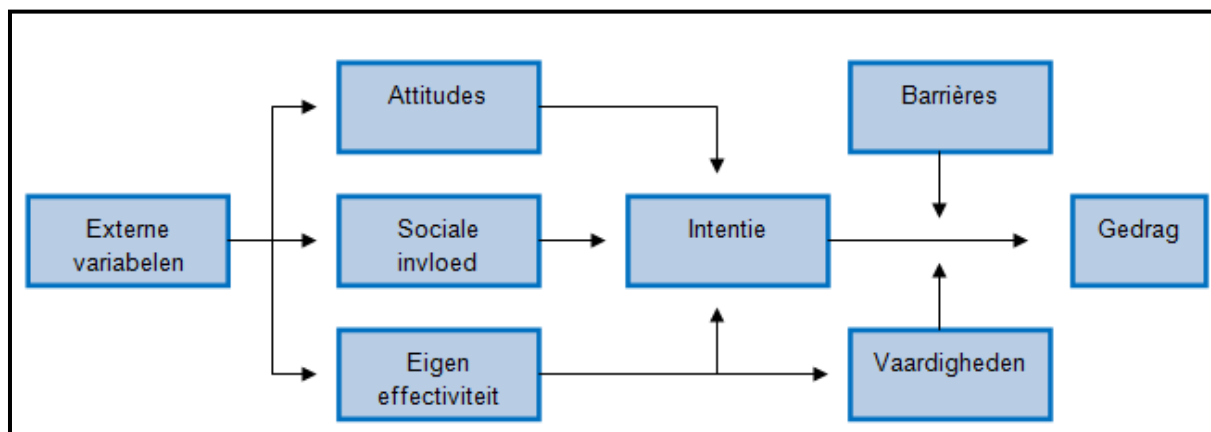
In de Theorie van Gepland Gedrag wordt gesteld dat gedrag het best te voorspellen is door aan mensen te vragen of zij van plan zijn om dat gedrag te vertonen: de gedragsintentie. Volgens het model voorspellen attitudes, subjectieve normen en waargenomen gedragscontrole de intentie tot gedrag, welke vervolgens het gedrag voorspelt. De intentie is op zich een goede voorspeller van het werkelijke gedrag, maar de theorie geeft ook aan dat de waargenomen gedragscontrole de inschatting is van de voor het gedrag benodigde vaardigheden en van de mogelijkheid om barrières te overwinnen. Het ASE-model is samengesteld op basis van de Theorie van Gepland Gedrag. Het ASE-model verschilt op twee belangrijke punten van de Theorie van Gepland Gedrag. Het eerste verschil is, dat in het ASE-model gesproken wordt over een determinant sociale invloed in plaats van over de determinant subjectieve norm. Volgens het ASE-model zijn er meer sociale invloeden dan subjectieve normen alleen. Het tweede verschil is dat in het ASE-model geen sprake is van waargenomen gedragscontrole, maar van eigen effectiviteitsverwachting (Brug et al., 2007).

De centrale gedachte in het Health Belief Model is dat het besluit van mensen om bepaald gezond gedrag te vertonen, wordt bepaald door de ervaren gezondheidsdreiging en de evaluatie van het aanbevolen gedrag (Brug et al., 2007).

Vanwege de bruikbaarheid van het ASE-model voor het verklaren van gedrag en de compleetheid van het model wordt er in het onderzoek vastgehouden aan het ASE-model. De Sociaal-Cognitieve Theorie wordt zoals gezegd nauwelijks gebruikt te worden voor gedragsverklaring. Op de Theorie van Gepland Gedrag en het Health Belief Model is de nodige kritiek geleverd. In de Theorie van Gepland Gedrag ontbreekt het aan aandacht voor de invloed van sociale steun, terwijl het in het Health Belief Model ook nog ontbreekt aan aandacht voor de invloed van de eigen effectiviteitsverwachting en vaardigheden (Rotmans, 2008). Dit terwijl in empirisch onderzoek het belang van sociaal leren en de eigen effectiviteitsverwachting bij het verklaren van gedrag is aangetoond (Brug et al., 2007). In het ASE-model is er wel aandacht voor deze variabelen.

2.2.1. Het ASE-model

De afkorting ASE staat voor *Attitude, Sociale invloed en Eigen effectiviteit*. Deze drie determinanten bepalen de *intentie* van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar om een bepaald (sport- en beweeg)gedrag al dan niet te vertonen. Het ASE-model wordt weergegeven in figuur 2.5. Alle variabelen in het model worden achtereenvolgens toegelicht in de subparagrafen. Ook wordt er in deze subparagrafen inzicht verschaft in relevante onderzoeksresultaten die betrekking hebben op de betreffende variabelen en zoveel mogelijk gelden voor 45-54 jarigen en 55-64 jarigen.



Figuur 2.5 Het ASE-model van De Vries (in Sassen, 2007)

2.2.2. Externe variabelen

Het eerste onderdeel in het ASE-model betreft de externe variabelen. Dit zijn variabelen die indirect, via de ASE-determinanten, van invloed zijn op het gedrag van mensen. Voorbeelden van externe variabelen zijn leeftijd, sekse, karakter en opleidingsniveau (Sassen, 2007).

Uit onderzoek van Hildebrandt et al. (2010) blijkt dat een aantal subgroepen binnen de doelgroep volwassenen een hoger risico lopen op inactiviteit en ook relatief minder vaak aan de beweegnormen voldoen. Het gaat hier om: oude ouderen (75-plussers), laag opgeleiden, alleenstaanden/-wonenden, niet-werkenden, mensen met één of meerdere beperkingen of chronische aandoeningen en mensen met obesitas (Body Mass Index > 30 kg/m²). Vrouwen hebben ten opzichte van mannen een licht verhoogd risico op lichamelijke inactiviteit (Hildebrandt et al., 2010).

Ook de tijd waarin men is opgegroeid en een bepaald sociaal kader gedurende het leven kunnen van invloed zijn op keuzes ten aanzien van sport en bewegen. De 45-64 jarigen van vandaag kunnen gerekend worden tot de babyboomgeneratie en daarmee tot de ouderen van de toekomst. Zij maken andere keuzes dan de huidige generatie ouderen. Zij zijn in veel gevallen koopkrachtiger dan voorgaande generaties ouderen, hebben veel reis- en sportervaring en hebben er veel voor over om gezond te blijven (Van Lindert, 2009).

Een andere externe variabele die van invloed is op het sport- en beweeggedrag van 45-54 jarigen en 55-64 jarigen is de levensfase waarin zij zich bevinden. De eerste fase begint als de kinderen uit huis zijn en de doelgroepen in hun koop- en beslissingsproces niet meer worden geleid door hun kinderen. De tweede fase begint als er wordt gestopt met werken en er wordt ervaren dat ze meer vrije tijd krijgen. In de derde fase gaan ziektes het sport- en beweeggedrag beïnvloeden. In de eventuele vierde fase valt de partner weg en dat leidt er toe dat ze (tijdelijk) geen activiteiten meer ondernemen. In de laatste twee fasen trekken mensen zich langzaam maar zeker terug uit een actieve invulling van de vrije tijd (Van Lindert, 2009).

2.2.3. Attitude

De attitude is één van de drie determinanten, die de intentie van een persoon om een bepaald (sport- en beweging)gedrag al dan niet te vertonen, direct beïnvloed. De attitude is het uiteindelijke resultaat van de afweging van de voor- en nadelen die een persoon verbonden ziet aan het gedrag (Sassen, 2007).

Onderzoeksinstituut TNO heeft onderzoek verricht naar de attitudes van de Nederlandse volwassen bevolking ten opzichte van bewegen. Uit dit onderzoek blijkt dat volwassen Nederlanders die niet aan de Combinorm voldoen, maar ook niet geheel inactief zijn, in driekwart van de gevallen toch een positieve attitude jegens bewegen hebben. Tweederde van deze niet-normactieven vindt het zelfs prettig om meer te gaan bewegen. Inactieve Nederlanders zijn minder positief jegens bewegen. De

meerderheid van deze groep vindt het niet prettig om te bewegen (Hildebrandt et al., 2010).

Uit het onderzoek van Van Lindert (2009) blijkt dat het aandeel vijftigplussers dat sporten nooit leuk heeft gevonden door de tijd heen is gedaald (1932 30%, 2005 21%, nu 18%). Wel is het zo dat vijftigplussers nog steeds, vaker sport nooit leuk hebben gevonden dan jongeren, al vindt een merendeel van de vijftigplussers sport wel leuk. Vooral onder lager opgeleide vijftigplussers en onder vrouwen is het aantal mensen dat sport nooit heeft leuk gevonden het hoogst. Gesteld kan worden dat een merendeel van de vijftigplussers een positieve attitude heeft ten opzichte van sportbeoefening (Van Lindert, 2009).

De overtuiging dat actieve sportbeoefening nodig is voor een goede gezondheid is ook een belangrijke indicator voor de attitude van mensen in de betreffende leeftijdscategorieën ten opzichte van sportbeoefening. 59% van de Nederlandse bevolking is het eens met de visie dat een actieve sportbeoefening nodig is voor een goede gezondheid. Een derde is hiervan niet helemaal overtuigd en één op de tien Nederlanders is het (helemaal) niet eens met de stelling (Van den Dool et al., 2009).

2.2.4. Sociale invloed

Naast de attitude heeft ook de gedragsdeterminant sociale invloed een directe invloed op de intentie van een persoon om een bepaald (sport- en beweeg)gedrag al dan niet te vertonen. De sociale invloed betreft de mate waarin een persoon wel of niet instemt met de opvattingen van personen uit zijn of haar sociale omgeving. De sociale invloed wordt bepaald door referentopvattingen en de motivatie van een persoon om zich hier al dan niet aan te conformeren, sociale steun en sociale druk. Referentopvattingen zijn opvattingen van de persoon over wat anderen denken. De motivatie om zich te conformeren is de neiging die een persoon heeft om zich wel of niet iets van de opvattingen van anderen aan te trekken. Sociale invloed kan zowel positief (sociale steun) als negatief (sociale druk) ervaren worden. Sociale steun helpt een persoon bij het uitvoeren van bepaald gedrag door bijvoorbeeld informatie te verstrekken aan deze persoon of hem/haar emotionele of materiële steun te bieden. Naast beïnvloeding van gedrag in een bepaalde richting kan ook druk worden uitgeoefend om te verhinderen dat gedrag wordt veranderd (Sassen, 2007).

Personen die onvoldoende zijn gestimuleerd, blijken minder te sporten dan personen die voldoende positieve prikkels hebben gehad vanuit de sociale omgeving (Maasen, 2008). Dat personen die onvoldoende worden gestimuleerd om sportief actief te zijn, relatief weinig sporten, wordt bevestigd door de resultaten van het onderzoek van Hildebrandt et al. (2010) naar 'bewegen en gezondheid'. Uit dit onderzoek blijkt dat zowel voor volwassen Nederlanders die niet-normactief zijn, als voor inactieven geldt dat de omgeving niet erg beweeglijk is en beide groepen nauwelijks stimuleert om meer te gaan bewegen (Hildebrandt et al., 2010).

In de gezondheidszorg wordt de 'ouderen-voor-ouderen benadering' toegepast. Koen (in van Lindert, 2009) wekt in zijn onderzoek naar profielen van ouderen voor sport en bewegen, de suggestie dat deze benadering ook bij sportstimulering van vijftigplussers zou kunnen werken. De oudere sporter is wellicht beter in staat dan anderen om vijftigplussers te verleiden ook sportief actief te worden. Uit ditzelfde onderzoek blijkt dat vijftigplussers die niet sporten wellicht wel gaan sporten als anderen (arts of familie) zeggen dat dit belangrijk is (Van Lindert, 2009). Hieruit kan worden geconcludeerd dat referentopvattingen vanuit de omgeving (arts of familie) en sociale steun, de niet-sporter positief kunnen beïnvloeden.

2.2.5. Eigen effectiviteit en vaardigheden

De derde gedragsdeterminant, die de intentie van een persoon direct beïnvloedt, is de eigen effectiviteit. De eigen effectiviteit is de inschatting die een persoon maakt over de haalbaarheid van het gedrag (Sassen, 2007).

Praktische) vaardigheden nemen een heel belangrijke plaats in bij de eigen effectiviteit. Vanuit de sociale omgeving kan sociale druk worden uitgeoefend op de eigen effectiviteit. Deze druk moet de betreffende persoon weerstaan of hij of zij moet onder invloed van deze druk toch het gewenste gedrag uitvoeren. Vaardigheden gaan een rol spelen als de persoon pogingen onderneemt het gedrag toch uit te voeren. De eigen effectiviteit is een goede voorspeller voor het succes op korte en lange termijn (Sassen, 2007).

Bij lichamelijke activiteit is iemands intentie positiever als deze ervaart controle te hebben over het gewenste gedrag. Hoe groter het vertrouwen van de persoon is dat hij of zij in staat is lichamelijk actief te zijn en hoe groter de tevredenheid met de mate waarin de persoon lichamelijk actief is, des te groter de participatie in lichaamsbeweging zal zijn. De eigen effectiviteit is voor bewegingsgedrag een essentiële factor. Actieve mensen scoren hoger op eigen effectiviteit dan inactieve mensen (Sassen, 2007). Van de groep inactieve volwassenen acht zich hoogstens een kwart in staat om meer te gaan bewegen als de wil er is (Hildebrandt et al., 2010).

Voor de betreffende doelgroepen hangt de eigen effectiviteit vaak samen met de gezondheidstoestand. Gezondheid is voor beide doelgroepen enerzijds een motief voor sportdeelname, maar anderzijds ook een reden om juist niet te sporten (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Lichamelijk gezien leidt veroudering tot een achteruitgang van lichaamsfuncties (minder reserve, minder conditie, minder spierkracht. De doelgroepen voelen zich niet direct 'oud' vanwege hun leeftijd, maar op basis van hun vaardigheden (Maasen, 2008). Dit kan betekenen dat 45-64 jarigen zichzelf niet meer in staat achten om lichamelijk actief te zijn en/of dat zij minder bereid zijn om gezondheidsrisico's te nemen. Beide zaken kunnen voor de doelgroepen redenen zijn om niet (meer) te sporten of bewegen. Bij een toename van de gezondheidsklachten (fysiologische beperkingen), wordt de inschatting van een persoon over de haalbaarheid van het gedrag dus negatief beïnvloedt.

Naast fysiologische beperkingen zijn ook eerdere ervaringen die zijn opgedaan met sport- en beweeggedrag van invloed op deze inschatting. De ouderen van de toekomst (babyboomgeneratie 1946-1965) hebben ten opzichte van de huidige generatie ouderen veel sportervaring opgedaan en er veel voor over om gezond te blijven. Hun sportloopbaan is langer en de vaardigheden zijn beter ontwikkelt, waardoor er een relatief grotere kans bestaat dat het sportgedrag zich zal blijven doorzetten (van Lindert, 2009).

Uit het bovenstaande kan geconcludeerd worden dat de eigen effectiviteit en de vaardigheden van 45-64 jarigen in belangrijke mate wordt bepaald door de gezondheidstoestand die wordt ervaren. Zijn de fysiologische beperkingen gering, dan is de kans sterk aanwezig dat de doelgroepen zichzelf in staat achten om (meer) te sporten en bewegen. Als een persoon vroeger veel gesport heeft, bestaat de kans dat de vaardigheden nog aanwezig zijn, waardoor de betreffende persoon met de sociale druk over weg kan en het gewenste gedrag ((meer) sporten en bewegen) kan uitvoeren.

2.2.6. Intentie

Het uiteindelijke gedrag van mensen is volgens het ASE-model het beste te voorspellen uit de intentie van iemand. De intentie is de bedoeling, het 'van plan zijn' van mensen om bepaald (sport- en beweeg)gedrag al dan niet te vertonen. De relatie tussen de intentie en het uiteindelijk wel of niet uitvoeren van het gedrag kan worden verstoord door barrières (zie tabel 2.3). Deze barrières zijn er de oorzaak van dat iemand zijn of haar intentie niet kan omzetten in gedrag. Intenties van mensen kunnen van elkaar verschillen, zelfs voor gedragingen die aan elkaar gerelateerd zijn (Sassen, 2007).

Onderzoek van Van den Dool, Elling en Hoekman (2009) laat zien dat het merendeel van de niet-sporters, in dit geval mensen van 5 tot 80 jaar die minder dan twaalf keer per jaar sporten, vastbesloten is als het gaat om de intentie om al dan niet te gaan sporten. Ruim de helft van de niet-sporters (59%) is niet van plan om in de toekomst wel te gaan sporten. Onder 50-64 jarigen is men daar zelfs nog wat stelliger in. Slechts 30% van de niet-sporters in deze leeftijdscategorie heeft de

intentie om te gaan sporten (Van den Dool et al., 2009).

Niet-sporters in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar die wel de intentie hebben om te sporten, dragen hiervoor vooral de volgende motieven aan (Van den Dool et al., 2009):

- Gezondheid
- Plezier
- Conditie
- Gezelligheid/sociale contacten
- Buiten zijn

Bovenstaand resultaat uit de SportersMonitor 2008 (Van den Dool et al., 2009) bevestigt de bevindingen van andere onderzoekers, die eerder onderzoek hebben gedaan naar de motieven van vijftigplussers om te gaan sporten. *'De belangrijkste motieven om te sporten hangen namelijk samen met het plezier dat men ergens aan beleeft en het gevoel er gezond door te blijven. Presteren en winnen spelen pas in tweede instantie een rol van betekenis'*, aldus Pouw, in Van Lindert (2009). Ook volgens de studie van Stiggelbout, Hopman-Rock & Mechelen (in Van Lindert, 2009) blijkt gezondheid de belangrijkste motivatie voor vijftigplussers te zijn om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten, gevolgd door het verbeteren van de fitheid en ontspanning. Volgens Boudeauhuij & Rzewnicki (in Sassen, 2007) is plezier de belangrijkste determinant voor vijftigplussers voor het uitvoeren van fysieke activiteiten.

2.2.7. Barrières

Zoals in de vorige subparagraaf al vermeld is, kunnen barrières de relatie tussen de intentie en het gedrag beïnvloeden (Sassen, 2007).

De resultaten uit de SportersMonitor 2008 (Van den Dool et al., 2009) laten zien dat de (fysieke) gezondheid de meest voorkomende barrière voor 45-64 jarigen is om te gaan sporten. Andere veel voorkomende barrières voor 45-54 jarigen om (meer) te gaan sporten, zijn: geen tijd voor vanwege werk/gezin en een voorkeur voor andere vrijetijdsbezigheden. Voor 55-64 jarigen vormen 'voldoende lichaamsbeweging' en 'een voorkeur voor andere vrijetijdsbezigheden' verder barrières om (meer) te gaan sporten (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Uit onderzoek van Courneya (in Sassen, 2007) is gebleken dat: andere bezigheden hebben, zich hier fysiek niet toe in staat voelen, zich lui of ongemotiveerd voelen, slecht weer, te druk zijn met andere dingen, de kostenfactor en de moeilijke bereikbaarheid van faciliteiten, de meest voorkomende barrières voor volwassenen zijn om (meer) te gaan bewegen. In tabel 2.3 worden de resultaten van beide onderzoeken naast elkaar gezet. De meest voorkomende barrière staat bovenaan.

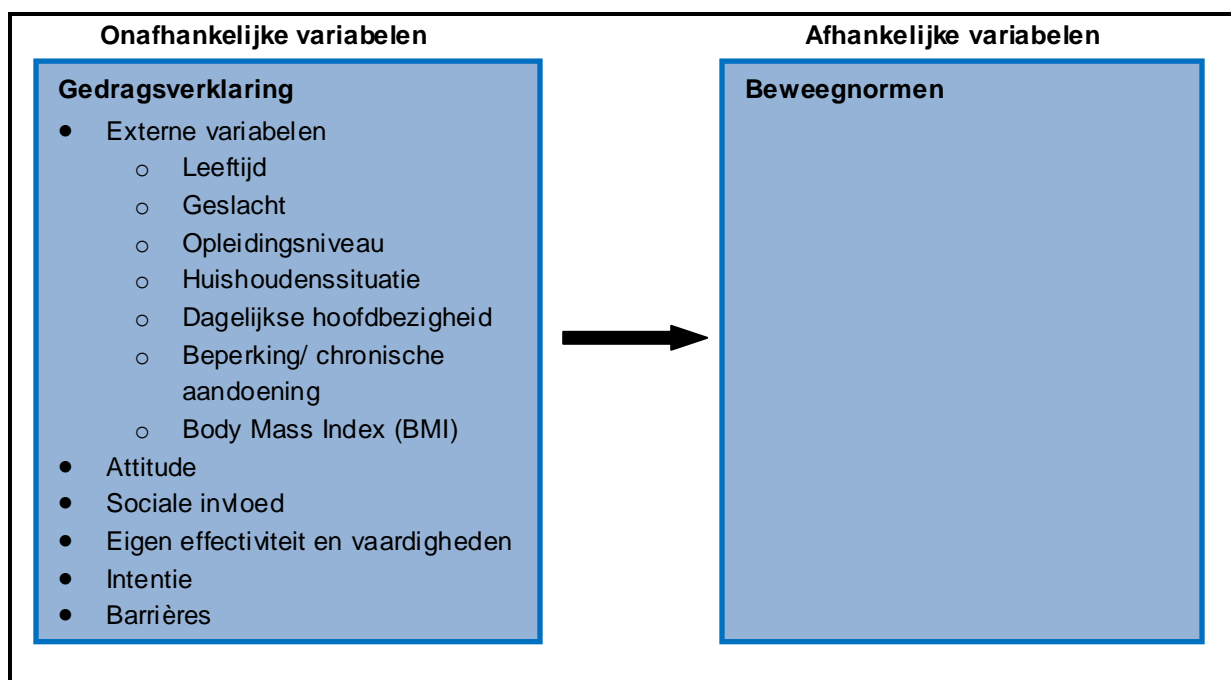
Tabel 2.3 Barrières voor 45-54 jarigen en 55-64 jarigen om (meer) te sporten en bewegen

SportersMonitor 2008 (Van den Dool et al., 2009)	Courneya (in Sassen, 2007)
Laat mijn gezondheid niet toe	Voorkeur voor andere vrijetijdsbezigheden
Geen tijd voor vanwege werk/gezin	Fysiek niet toe in staat
Voldoende lichaamsbeweging	Zich lui of ongemotiveerd voelen
Voorkeur voor andere vrijetijdsbezigheden	Slecht weer
Eigenlijk onbekend, geen gewoonte	Te druk zijn met andere dingen
Te duur	Kostenfactor
Ik kan niet goed sporten	Moeilijke bereikbaarheid faciliteiten

Opvallend is dat in het onderzoek van Courneya (in Sassen, 2007) de 'voorkeur voor andere vrijetijdsbestedingen' op de eerste plaats staat, terwijl deze barrière in het onderzoek van Van den Dool et al. (2009) pas op de vierde plaats komt. Ook noemenswaardig is het feit dat 'slecht weer' en 'moeilijke bereikbaarheid van faciliteiten' in het onderzoek van Courneya (in Sassen, 2007) veelvuldig als barrière worden genoemd, terwijl deze 'barrières' in de SportersMonitor 2008 nauwelijks als barrière worden beschouwd. Omgekeerd is dit het geval bij de 'voldoende lichaamsbeweging' en 'eigenlijk onbekend, geen gewoonte'. Uit de resultaten van de SportersMonitor 2008 blijkt dat beide zaken veel voorkomende barrières voor de doelgroep vormen om (meer) te gaan sporten. Dit is in het onderzoek van Courneya (in Sassen, 2007) niet het geval. Deze verschillen zijn wellicht te verklaren door het gebruik van verschillende vragenlijsten en/of door de ontwikkelingen die zich in de loop der jaren hebben voorgedaan. Het onderzoek van Courneya (in Sassen, 2007) dateert namelijk uit 1995, terwijl het onderzoek van Van den Dool et al. (2009) vrij recent is.

2.2.8. Onafhankelijke variabelen

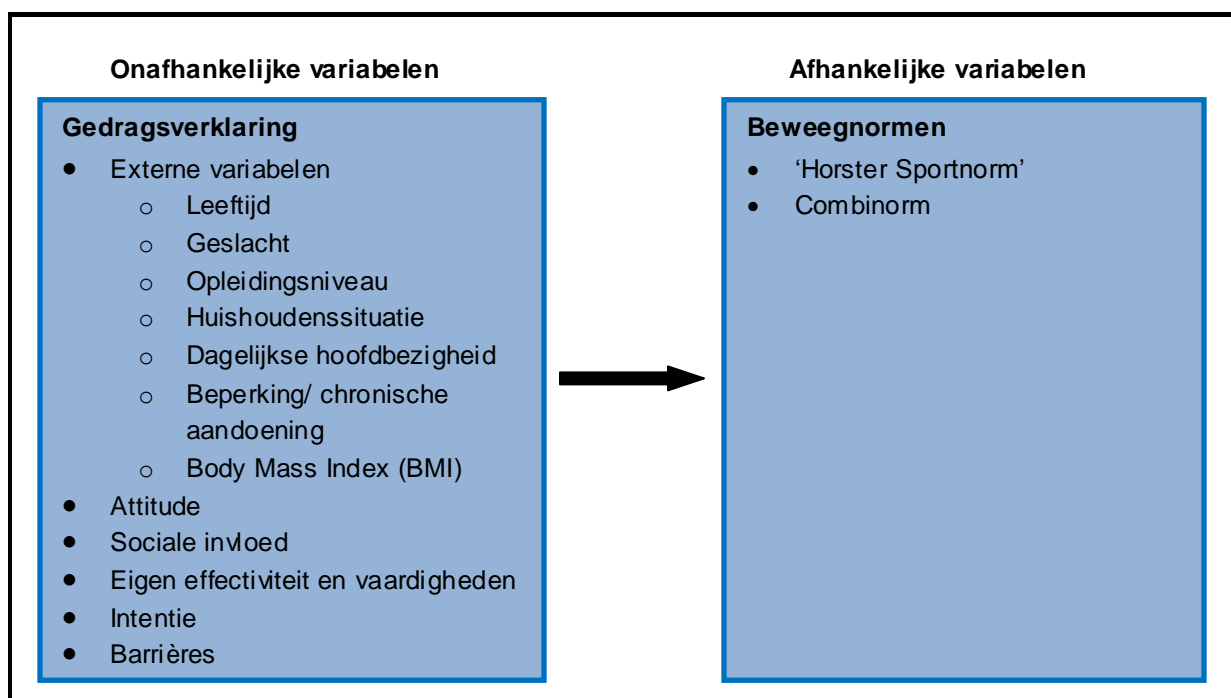
Uit deze paragraaf kunnen de onafhankelijke variabelen binnen het onderzoek worden afgeleid. In onderstaande figuur worden deze variabelen weergegeven in het conceptueel model.



Figuur 2.6 Onafhankelijke variabelen conceptueel model

2.3 Conceptueel model

In figuur 2.7 wordt het gehele conceptueel model weergegeven. Dit model geeft een overzicht van de onafhankelijke en afhankelijke variabelen binnen het onderzoek. Deze onafhankelijke en afhankelijke variabelen vormen het antwoord op de theoretische hoofdvraag: *Hoe kan het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar gemeten en verklaard worden?* Het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen kan worden gemeten aan de hand van de 'Horster Sportnorm' en de Combinorm (afhankelijke variabelen). Het gedrag kan verklaard worden met behulp van de genoemde onafhankelijke variabelen.



Figuur 2.7 Conceptueel model

De pijl in de figuur laat zien dat de onafhankelijke variabelen direct verband houden met de afhankelijke variabelen. De relevante verbanden worden onderzocht. Eerst worden de onafhankelijke variabelen onderling met elkaar in verband gebracht. Dit wil in dit geval zeggen dat het verband tussen de (relevante) externe variabelen en de attitude, sociale invloed en de eigen effectiviteit en vaardigheden wordt onderzocht. Uitzonderingen hierop zijn het opleidingsniveau en de Body Mass Index (BMI). Vanwege de beperkte toegevoegde waarde van deze onderwerpen voor het onderzoek en de gevoeligheid van de onderwerpen, worden zij niet onderzocht. Vervolgens wordt het verband tussen de onafhankelijke variabelen en de afhankelijke variabelen onderzocht. Zo wordt de invloed van de externe variabelen op zowel het sport ('Horster Sportnorm')- als beweeggedrag (Combinorm) van de doelgroepen onderzocht. Ditzelfde geldt voor de attitude, de sociale invloed, de eigen effectiviteit en vaardigheden en de intentie. Voor de variabele 'barrières' geldt dat deze variabele met alleen het sportgedrag van de doelgroepen in verband wordt gebracht.

3. Methode van onderzoek

In dit hoofdstuk worden achtereenvolgens het onderzoekstype, de uitwerking van de dataverzamelmethode, de gegevensverzameling, de methode van dataverwerking en data-analyse en de kwaliteit van onderzoek aan de orde gesteld.

3.1 Onderzoekstype

Om de empirische onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden, is er kwantitatief onderzoek verricht. Bij kwantitatief onderzoek verzamelt de onderzoeker cijfermatige gegevens. Deze gegevens worden ingevoerd in een gegevensbestand, om ze vervolgens met behulp van statistische technieken te analyseren (Verhoeven, 2007). Er zijn verschillende vormen van kwantitatief onderzoek. Om zicht te krijgen op het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar in termen van de gestelde beweegnormen en op de factoren die van invloed zijn op dit gedrag, is er surveyonderzoek verricht. Surveyonderzoek, ook wel enquête of vragenlijst onderzoek genoemd, is de meest gebruikte methode om meningen, opinies, houdingen en kennis bij grote groepen personen te meten (Verhoeven, 2007).

3.2 Uitwerking dataverzamelmethode

Nadat de keuze voor het onderzoekstype is gemaakt, kan de methode worden uitgewerkt. De onderwerpen die in deze paragraaf aan bod komen, zijn: het operationaliseren van begrippen, het ontwikkelen van enquêtevragen en de populatie en de steekproef.

3.2.1. Operationaliseren

Operationaliseren houdt in dat de begrippen, die zijn opgenomen in het conceptueel model, uitgewerkt worden tot meetbare instrumenten. Instrumenten zijn hulpmiddelen waarmee gegevens worden verzameld (Verhoeven, 2007). In dit geval betreffen de meetinstrumenten, de vragen in de vragenlijst. Elk begrip is meetbaar gemaakt door hiervoor een aantal waarnemingsvragen te ontwikkelen (zie bijlage 2). Deze waarnemingsvragen zijn afgeleid van het theoretisch kader en van standaardvragenlijsten.

3.2.2. Enquête vragen ontwikkelen

De ontwikkelde waarnemingsvragen dienen als input voor de vragenlijst. Op basis van deze vragen, standaardvragenlijsten en de theorie over het stellen van vragen, het opstellen van antwoordcategorieën en de opbouw en vormgeving van de vragenlijst, is de vragenlijst 'Sport en Bewegen aan de Maas' ontwikkeld. Naar aanleiding van de toetsing van deze vragenlijst bij een aantal personen in de betreffende leeftijdscategorieën, zijn er nog een aantal kleine aanpassingen gedaan. De uiteindelijke vragenlijst bestaat uit zes onderdelen:

- Persoonlijke gegevens
- Houding
- Sociale invloed
- Eigen effectiviteit
- Bewegen
- Sportdeelname

De variabelen vaardigheden, intentie en barrières zijn dus niet als aparte onderdelen opgenomen in de vragenlijst. Deze variabelen zijn onder de noemers bewegen en sportdeelname terug te vinden in de vragenlijst. De uiteindelijke vragenlijst is samen met de begeleidende brief opgenomen in bijlage 3. In bijlage 4 wordt een toelichting gegeven op de vragenlijst.

Na het voltooien van de vragenlijst is er ter voorbereiding op de dataverwerking en -analyse een codeboek ontwikkeld (zie bijlage 5). Het codeboek geeft weer hoe de gemeten kenmerken worden omgezet naar variabelen die bij de analyses worden gebruikt (Verhoeven, 2007). Het codeboek vormt het uitgangspunt bij het invoeren van de data.

3.2.3. Populatie en steekproef

Er zijn twee populaties onderzocht: inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar en inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar. Volgens de gemeentelijke basisadministratie bestond de eerste populatie op 1 januari 2011 uit 6883 personen (N=6883). De tweede populatie kende op 1 januari 2011 een omvang van 5764 personen (N=5764). In bijlage 6 worden beide populaties naar dorpskern en geslacht weergegeven.

Uit beide populaties is er een steekproef getrokken (zie bijlage 6). Wat betreft de omvang van de steekproeven geldt dat deze voldoende groot moeten zijn om er statistische analyses op uit te voeren (Verhoeven, 2007). Hiertoe is in de berekening van de steekproeven een foutenmarge van 5% en een betrouwbaarheidsniveau van 95% gehanteerd (Journalinks, 2011). De omvang van de eerste steekproef betreft 364 personen (n=364). De tweede steekproef telt 361 personen (n=361). De steekproeven zijn aselekt getrokken. Om de resultaten te kunnen generaliseren, is er voor gezorgd dat de steekproeven representatief zijn. Dat wil zeggen dat de eenheden in de steekproeven wat betreft een aantal kenmerken gelijk zijn aan de populatie (Verhoeven, 2007). In dit geval staat het aantal inwoners per dorpskern in de steekproef in verhouding met het aantal inwoners per dorpskern in de populatie. Ook de verhouding tussen het aantal vrouwen en mannen is in beide steekproeven ongeveer gelijk aan de verhouding in de populatie.

3.3 Gegevensverzameling

Als de vragenlijst gereed is en de populaties en steekproeven zijn vastgesteld, kan de vragenlijst worden uitgezet. In deze paragraaf wordt beschreven op welke wijze de vragenlijst is uitgezet. Ook wordt de surveyrespons inzichtelijk gemaakt.

3.3.1. Het veldwerk

Enquêtes kunnen op verschillende wijzen worden afgenomen: schriftelijk (post, internet, e-mail), telefonisch en persoonlijk. De voor- en nadelen van deze dataverzamelingmethoden worden weergegeven in onderstaande tabel.

Tabel 3.1 Praktische aspecten van surveymethoden (Verhoeven, 2007)

Argumenten	Schriftelijk	Telefonisch	Persoonlijk
Tijd	Veel	Weinig	Variabel
Geld	Variabel	Duur	Variabel
Aantal vragen	Veel	Weinig	Veel
Aard vragen	Gesloten	Gesloten	Open
Verwachte respons	Niet erg hoog	Vrij hoog	Vrij hoog

De telefonische enquête valt af vanwege het beperkt aantal vragen dat gesteld kan worden en de hoge kosten die het met zich mee brengt. De schriftelijke enquête geniet de voorkeur boven de persoonlijke enquête. De persoonlijke enquête wordt aangeraden als er open vragen gesteld moeten worden en als de relatie tussen interviewer en geïnterviewde voor het onderzoek van belang is. Hier is in dit geval geen sprake van. Ondanks het feit dat het uitzetten van een schriftelijke enquête veel tijd in beslag neemt en de verwachte respons hierbij niet erg hoog is, is dus toch de keuze gemaakt voor

de schriftelijke enquête.

De schriftelijke enquête kan op verschillende manieren worden uitgezet: via de post, via internet en via de e-mail. De respons op internetenquêtes is over het algemeen hoger dan die op postenquêtes. Echter niet iedereen in de leeftijdscategorie van 45-64 jaar heeft een internetaansluiting. Om toch iedereen uit de steekproef te kunnen bereiken en een zo hoog mogelijke respons te realiseren, is ervoor gekozen om de vragenlijst zowel via de post als via internet uit te zetten. De ontwikkelde vragenlijst is door Parantion: een bedrijf dat onderzoeksprojecten uitvoert, online gezet. De vragenlijst kan online worden ingevuld door te surfen naar de website van de gemeente Horst aan de Maas. De link van deze website en de beschrijving van de plaats op de website waar de link van de vragenlijst is opgenomen, zijn vermeld in de begeleidende brief, die samen met de vragenlijst per post naar de steekproeven van de doelgroepen is gestuurd. In deze brief wordt benadrukt dat de betreffende persoon een keuze dient te maken tussen het per post retourneren van de ingevulde vragenlijst en het invullen van de vragenlijst via internet. De personen uit de steekproef zijn verzocht om de vragenlijst binnen twee weken na ontvangst te retourneren.

3.3.2. Surveyrespons

Zoals gezegd is er onderzoek verricht naar twee verschillende populaties.

De eerste populatie in het onderzoek wordt gevormd door de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar. Deze populatie bestaat op 1 januari 2011 uit 6683 personen. De steekproef die hieruit getrokken is, telt 364 personen. Het aantal respondenten betreft 163 personen. Dit betekent dat de response rate 44,8% bedraagt ($163/364 \times 100\%$). De steekproef van 163 respondenten bestaat uit relatief meer vrouwen (59,5%) dan mannen (40,5%). Deze verhouding komt niet overeen met de verhouding tussen vrouwen (48,9%) en mannen (51,1%) in de populatie. Het aantal respondenten per dorpskern in de steekproef staat wel ongeveer in verhouding met het aantal inwoners per dorpskern in de populatie (zie bijlage 6 en 7).

De tweede populatie in het onderzoek wordt gevormd door de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar. Deze populatie bestaat op 1 januari 2011 uit 5764 personen. De steekproef die hieruit getrokken is, telt 361 personen. Het aantal respondenten betreft 166 personen. Dit betekent dat de response rate 46,0% bedraagt ($166/361 \times 100\%$). De steekproef van 166 respondenten bestaat uit relatief meer vrouwen (57,2%) dan mannen (42,8%). Ook deze verhouding komt niet overeen met de verhouding tussen vrouwen (47,6%) en mannen (52,4%) in de populatie. Het aantal respondenten per dorpskern in de steekproef staat wel ongeveer in verhouding met het aantal inwoners per dorpskern in de populatie (zie bijlage 6 en 7).

3.4 Dataverwerking en -analyse

Na de gestelde ontvangstermijn, komt de verwerking en de analyse van de data aan de orde. De data zijn verwerkt en geanalyseerd met behulp van het softwareprogramma SPSS 18.0. De eerste stap betreft het invoeren van de gegevens. Hiertoe is zoals gezegd in de voorbereiding een codeboek opgesteld. Met behulp van dit codeboek is de opzet voor het databestand in SPSS gemaakt, waarna de gegevens zijn ingevoerd. Vervolgens zijn er verschillende analyses uitgevoerd. Een beschrijving van deze analyses is opgenomen in bijlage 8. De resultaten van de uitgevoerde analyses worden beschreven in het volgende hoofdstuk.

3.5 De kwaliteit van onderzoek

De kwaliteit van het onderzoek wordt bepaald door de bruikbaarheid, de betrouwbaarheid en de validiteit van het onderzoek. Deze begrippen worden in deze subparagraaf achtereenvolgens besproken.

Bruikbaarheid

Dit eerste criterium zegt iets over in hoeverre de onderzoeksresultaten bruikbaar zijn voor de opdrachtgever: de gemeente Horst aan de Maas. In dit geval kan er gesteld worden dat de onderzoeksresultaten bruikbaar zijn voor de opdrachtgever. De onderzoeksresultaten leveren namelijk een bijdrage aan het uitstippelen van het sport- en bewegingsstimuleringsbeleid van de gemeente voor de komende periode (2012-2016).

Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van onderzoeksresultaten geeft aan in hoeverre het onderzoek vrij is van toeval. Om de betrouwbaarheid van het onderzoek voldoende te kunnen testen, dient het onderzoek herhaalbaar te zijn. Leidt een herhaling van het onderzoek tot dezelfde resultaten dan is het onderzoek betrouwbaar (Verhoeven, 2007). Het onderzoek is in dit geval herhaalbaar. De vragenlijst kan immers nog één of meerdere keren worden afgenomen. Er kan echter niet gegarandeerd worden dat dit dezelfde resultaten oplevert, omdat er sprake kan zijn van toevallige fouten. Om de betrouwbaarheid van de onderzoeksresultaten te verhogen is het betrouwbaarheidsniveau in de berekening van de steekproeven vastgesteld op 95%. Dit percentage staat voor een grote steekproef. Hoe groter de steekproef is, des te nauwkeuriger kunnen er uitspraken gedaan worden (Verhoeven, 2007). Uit de uiteindelijke respondentenaantallen kan worden opgemaakt dat er met een betrouwbaarheidsniveau van 80% uitspraken kunnen worden gedaan over de doelgroepen. De foutenmarge is hierbij gelijk aan 7,5% (Journalinks, 2011).

Validiteit

De validiteit of geldigheid van onderzoek bepaalt de mate waarin het onderzoek vrij is van systematische fouten. Validiteit veronderstelt betrouwbaarheid: als het onderzoek niet betrouwbaar is, is er een grote kans dat zij ook niet valide is (Verhoeven, 2007). De validiteit van het onderzoek is in dit geval gewaarborgd door in de vragenlijst te vragen naar wat de gemeente Horst aan de Maas wil weten en hierbij gebruik te maken van (gevalideerde) standaardvragenlijsten. De steekproeven van respondenten vormen echter niet helemaal een juiste afspiegeling van de populaties. De verhouding tussen het aantal respondenten per dorpskern in de steekproeven staat weliswaar ongeveer in verhouding met het aantal inwoners per dorpskern in de populaties. De verhouding tussen mannen en vrouwen in beide steekproeven komt echter niet overeen met de verhouding tussen mannen en vrouwen in de populaties. Hier moet rekening mee worden gehouden bij het lezen van de resultaten.

4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het surveyonderzoek gepresenteerd. Naslagwerk is opgenomen in bijlage 9. Met behulp van de resultaten kan een antwoord worden gegeven op de empirische hoofdvraag.

4.1 Beweegnormen

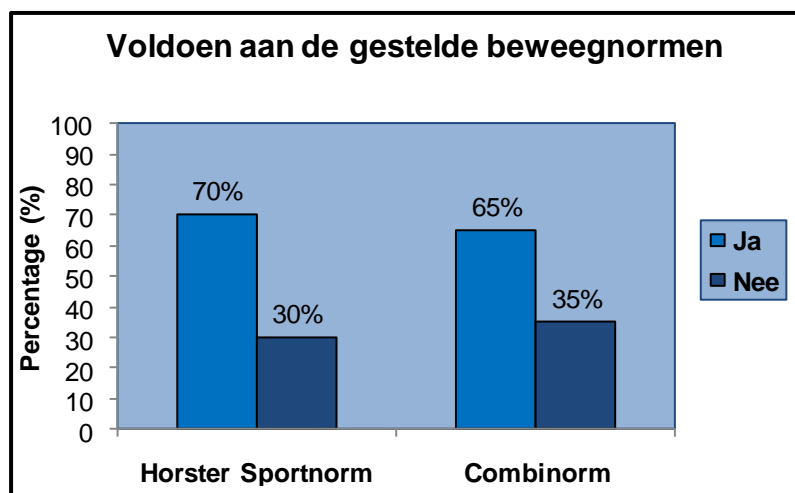
Voor het meten van het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar, is in hoofdstuk één voor beide doelgroepen afzonderlijk een deelvraag geformuleerd. In deze paragraaf worden de resultaten per deelvraag beschreven.

4.1.1. Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar

De eerste empirische deelvraag luidt als volgt: *In hoeverre voldoen de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar aan de gestelde beweegnormen?* De gestelde beweegnormen betreffen de zogenoemde 'Horster Sportnorm' en de Combinorm.

Uit de enquête blijkt dat 86% van de doelgroep in de afgelopen twaalf maanden één of meerdere sporten heeft beoefend. Gemiddeld hebben zij in deze periode iets meer dan gemiddeld één keer per week gesport (gemiddelde = 4,34).

Uit figuur 4.1 kan worden afgelezen dat 70% van de doelgroep aan de 'Horster Sportnorm' voldoet en dus tenminste één keer per week sport. Deze groep wordt aangeduid als frequente sporters.



Figuur 4.1 Voldoen aan de 'Horster Sportnorm' en Combinorm, inwoners gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar, 2010/2011 (in procenten)

De top vijf van meest beoefende sporttakken in de afgelopen twaalf maanden door frequente sporters, wordt in onderstaande tabel weergegeven.

Tabel 4.1 Top vijf van meest beoefende sporttakken, frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar, 2010/2011 (in procenten)

	Sporttak
1	Wandelsport (45%)
2	Fitness conditie (32%)
3	Fitness kracht (21%)
4	Wielrennen/mountainbik e/toerfietsen (20%)
5	Hardlopen/joggen/trimmen (20%)

Frequente sporters beoefenden hun sport(en) in de afgelopen twaalf maanden vooral als lid van een sportvereniging (46%). Ook is er veel gesport in ongeorganiseerd verband, met vrienden, familie, gezin of collega's (38%), als abonnee/lid/cursist van een fitnesscentrum of andere commerciële aanbieder (36%) en ongeorganiseerd, alleen (29%).

Zoals gezegd is sport niet de enige vorm van bewegen. Andere beweegactiviteiten zijn werken, woonwerkverkeer, huishouding etc.. Of de doelgroep voldoende beweegt wordt afgemeten aan de Combinorm. Uit figuur 4.1 kan worden afgeleid dat 65% van de doelgroep aan de Combinorm voldoet. Gemiddeld bewegen de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar drie á vier dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (gemiddelde = 4,55). De doelgroep verricht gemiddeld één keer per week tenminste 20 minuten zwaar intensieve lichaamsbeweging (gemiddelde = 2,07).

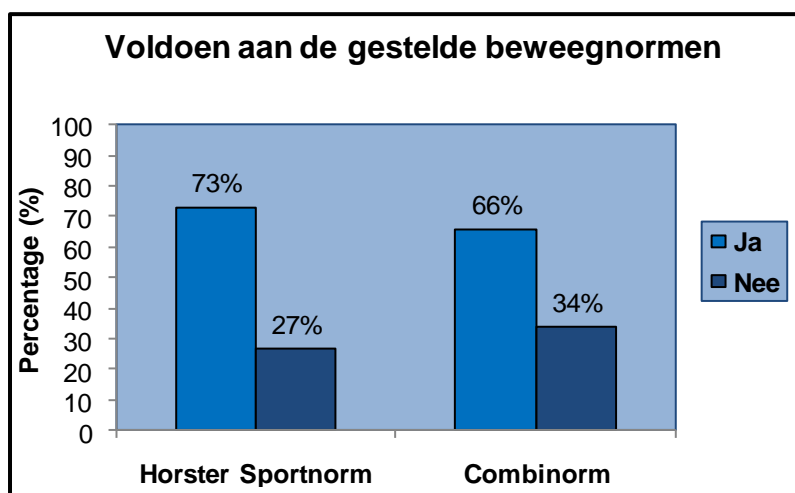
Van de 45-54 jarigen die aan de Combinorm voldoen, voldoet 72% ook aan de 'Horster Sportnorm'. Opvallend is dat 34% van de 45-54 jarigen die wel aan de 'Horster Sportnorm' voldoen, niet aan de Combinorm voldoet. Dit is echter niet significant (Chi-square = 0,47, p = 0,49).

4.1.2. Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar

De tweede empirische deelvraag luidt als volgt: *In hoeverre voldoen de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar aan de gestelde beweegnormen?*

Uit de enquête blijkt dat 82% van de doelgroep in de afgelopen twaalf maanden één of meerdere sporten heeft beoefend. Gemiddeld hebben zij in deze periode iets minder dan gemiddeld twee keer per week gesport (gemiddelde = 4,73).

Figuur 4.2 wijst uit dat 73% van doelgroep aan de 'Horster Sportnorm' voldoet en dus tenminste één keer per week sport.



Figuur 4.2 Voldoen aan de 'Horster Sportnorm' en Combinorm, inwoners gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar, 2010/2011 (in procenten)

In onderstaande tabel wordt de top vijf van meest beoefende sporttakken door frequente sporters in de afgelopen twaalf maanden inzichtelijk gemaakt.

Tabel 4.2 Top vijf van meest beoefende sporttakken, frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar, 2010/2011 (in procenten)

	Sporttak
1	Wandelsport (58%)
2	Fitness conditie (34%)
3	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (27%)
4	Zwemsport (18%)
5	Tennis (17%)

Frequente sporters beoefenden hun sport(en) in de afgelopen twaalf maanden voornamelijk ongeorganiseerd met vrienden, familie, gezin of collega's (50%). Daarnaast is er veel gesport als lid van een sportvereniging (37%), ongeorganiseerd, alleen (36%) en als abonnee/lid/cursist van een fitnesscentrum of andere commerciële aanbieder (32%).

Uit figuur 4.2 kan worden afgeleid dat 66% van de doelgroep aan de Combinorm voldoet. De inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar verrichten gemiddeld drie á vier dagen per week tenminste 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging (gemiddelde = 4,61). De doelgroep beweegt gemiddeld één keer per week tenminste 20 minuten zwaar intensief (gemiddelde = 2,18).

Van de 55-64 jarigen die aan de Combinorm voldoen, voldoet 73% ook aan de 'Horster Sportnorm'. Opvallend is dat 34% van de 55-64 jarigen die wel aan de 'Horster Sportnorm' voldoen, niet aan de Combinorm voldoet. Dit is echter niet significant (Chi-square = 0,04, p = 0,85).

4.2 Gedragsverklaring

Ook voor het verklaren van het sport- en beweeggedrag van de doelgroepen, is in hoofdstuk één voor beide doelgroepen afzonderlijk een deelvraag geformuleerd. In deze paragraaf worden de resultaten per deelvraag beschreven.

4.2.1. Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar

De derde empirische deelvraag luidt als volgt: *Welke factoren liggen voor de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar ten grondslag aan het al dan niet sporten en bewegen?* Voor de beantwoording van deze vraag wordt het ASE-model als uitgangspunt genomen. Elke variabele uit het ASE-model wordt behandeld.

Externe variabelen

Uit de enquête blijkt dat er geen verband bestaat tussen de leeftijd van de doelgroep en hun sport- en beweeggedrag (zie tabellen B.19 en B.20, bijlage 9). Ook is er geen verschil waar te nemen in het voldoen aan de beweegnormen tussen mannen en vrouwen (zie tabellen B.21 en B.22, bijlage 9) en tussen typen huishoudens (zie tabellen B.23 en B. 24, bijlage 9).

Een opvallend gegeven is dat het percentage inwoners van de voormalige gemeente Meerlo - Wanssum in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar dat aan de 'Horster Sportnorm' voldoet (53%), achterblijft bij de percentages in de voormalige gemeenten Horst (70%) en Sevenum (79%). Dit is echter niet significant (Chi-square = 1,05, $p = 0,23$). Daarnaast valt op dat meer werkenden aan de 'Horster Sportnorm' voldoen (71%) dan niet-werkenden (60%). Ook dit is echter niet significant (Chi-square = 1,05, $p = 0,31$).

Verder laat het onderzoek zien dat er een klein verband bestaat tussen het al dan niet hebben van een beperking en/of chronische aandoening en het voldoen aan de 'Horster Sportnorm' (Cramér's $V = 0,18$). Onderstaande tabel laat zien dat er relatief meer personen zonder een beperking en/of chronische aandoening voldoen aan de 'Horster Sportnorm' (75%) dan personen met een beperking en/of chronische aandoening (57%). Dit verschil is significant (Chi-square = 5,02, $p = 0,03$). Er is geen verband tussen het al dan niet hebben van een beperking en/of chronische aandoening en het voldoen aan de Combinorm.

Tabel 4.3 Verband tussen het al dan niet hebben van een beperking en/of chronische aandoening en het voldoen aan de 'Horster Sportnorm', inwoners gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar, 2010/2011

Voldoen aan de 'Horster Sportnorm'	Beperking en/of chronische aandoening		Geen beperking en/of chronische aandoening	
	n	%	n	%
Ja	25	57	87	75
Nee	19	43	29	25
Totaal	44	100	116	100

Attitude

Uit het onderzoek blijkt dat de meerderheid van de doelgroep een positieve attitude heeft ten opzichte van sporten en bewegen. Dit kan worden afgeleid uit het feit dat 40% van de doelgroep het eens is, en 38% het zelfs helemaal eens is met de stelling 'sporten en bewegen is leuk'. Voor de stelling 'sporten en bewegen is prettig' geldt dat 45% van de doelgroep het ermee eens is en 35% het er zelfs helemaal mee eens is. Met de stelling 'sporten en bewegen is nodig voor een goede gezondheid' is 40% van de doelgroep het eens en 49% het helemaal mee eens.

Gemiddeld genomen vinden mannen sporten en bewegen leuker en prettiger dan vrouwen. Het gaat hier om significante verschillen (zie tabellen B.25 t/m B.27, bijlage 9). Er is geen verschil in attitude ten opzichte van sporten en bewegen waar te nemen tussen personen zonder een beperking en/of chronische aandoening en personen met een beperking en/of chronische aandoening (zie tabel B. 28, bijlage 9).

Het deel van de doelgroep dat aan de 'Horster Sportnorm' en/of de Combinorm voldoet, heeft gemiddeld genomen een positievere attitude ten opzichte van sporten en bewegen dan het deel van de doelgroep dat niet aan de betreffende norm voldoet. Het betreft hier significante verschillen (zie tabellen B.29 t/m B.31, bijlage 9).

Opvallend is dat 45-54 jarigen die niet aan de 'Horster Sportnorm' en/of Combinorm voldoen, in meer dan de 60% van de gevallen toch een positieve attitude ten opzichte van sporten en bewegen hebben. Het betreft hier veelal significante verschillen (zie tabellen B.32 t/m B.34, bijlage 9).

Sociale invloed

Uit de enquête blijkt dat de directe omgeving van de doelgroep erg beweeglijk is. 72% van de doelgroep kan zich vinden (mee eens of helemaal mee eens) in de stelling 'mensen die belangrijk voor me zijn en met wie ik vaak om ga, voeren regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit'. Ook denkt het merendeel van de doelgroep dat de directe omgeving het belangrijk vindt dat zij regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit voert (55% eens en 14% helemaal mee eens). De meerderheid van de doelgroep ervaart echter niet dat zij door de directe omgeving wordt gestimuleerd om te sporten en bewegen (1% helemaal mee oneens, 12% mee oneens en 40,7% neutraal).

Opvallend is dat alleenstaanden door hun directe omgeving meer gestimuleerd worden om te sporten en bewegen dan niet-alleenstaanden. Dit verschil is significant (Chi-square = 22,5, $p = 0,03$).

Uit de enquête blijkt verder dat er een relatief licht positieve samenhang ($r = 0,23$, $p < 0,01$, $n = 159$) bestaat tussen het stimuleren van de doelgroep om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren door de directe omgeving en het sportgedrag van de doelgroep. Dit wil zeggen dat 45-54 jarigen die minder gestimuleerd worden om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren, ook minder sporten. Er is geen sprake van enige samenhang tussen het stimuleren van de doelgroep om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren door de directe omgeving en het beweeggedrag (matig intensief) van de doelgroep ($r = -0,02$, $p = 0,79$, $n = 162$).

Van een verband tussen de beweeglijkheid van de directe omgeving van de doelgroep en het sport- en (matig intensieve) beweeggedrag van de doelgroep is geen sprake.

Eigen effectiviteit en vaardigheden

De eigen effectiviteitsverwachting van de doelgroep om te sporten en bewegen is hoog. 81% van de doelgroep acht zichzelf in staat om regelmatig sport- en bewegingsactiviteiten uit te voeren (zie tabel B.37, bijlage 9).

Hierbij is er geen verschil waar te nemen tussen mannen en vrouwen, werkenden en niet-werkenden en in leeftijd. Gemiddeld genomen achten personen zonder een beperking en/of chronische aandoening (gemiddelde 4,15, spreiding 0,85) zich beter in staat om regelmatig te sporten en bewegen dan personen met een beperking en/of chronische aandoening (gemiddelde 3,57, spreiding 0,93). Dit verschil is significant ($t = -3,6$, $p < 0,01$).

Van het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet, heeft 75% in het verleden gesport. Dit is significant (Chi-square = 26,16, $p < 0,01$).

45-54 jarigen die in het verleden hebben gesport (gemiddelde 4,00, spreiding 0,90) achten zichzelf gemiddeld genomen beter in staat om regelmatig sport- en bewegingsactiviteiten uit te voeren dan 45-

54 jarigen die in het verleden niet hebben gesport (gemiddelde 3,57, spreiding 0,94). Dit is echter niet significant ($t = 1,74$, $p = 0,10$).

Een vrij belangrijke indicator van de eigen effectiviteitsverwachting is de ervaren gezondheidstoestand van de 45-54 jarige. Hoe beter de ervaren gezondheidstoestand van een persoon is, hoe hoger de eigen effectiviteitsverwachting is ($r = 0,47$, $p < 0,01$, $n = 161$).

Het onderzoek laat verder zien dat er een relatief vrij sterke positieve samenhang ($r = 0,45$, $p < 0,01$, $n = 158$) bestaat tussen de eigen effectiviteitsverwachting en het sportgedrag van de doelgroep. Hoe groter het vertrouwen van een persoon dat hij of zij in staat is lichamelijk actief te zijn, des te meer hij of zij sport. Er is geen samenhang tussen de eigen effectiviteitsverwachting en het beweeggedrag (matig intensief) van de doelgroep ($r = 0,11$, $p = 0,16$, $n = 161$).

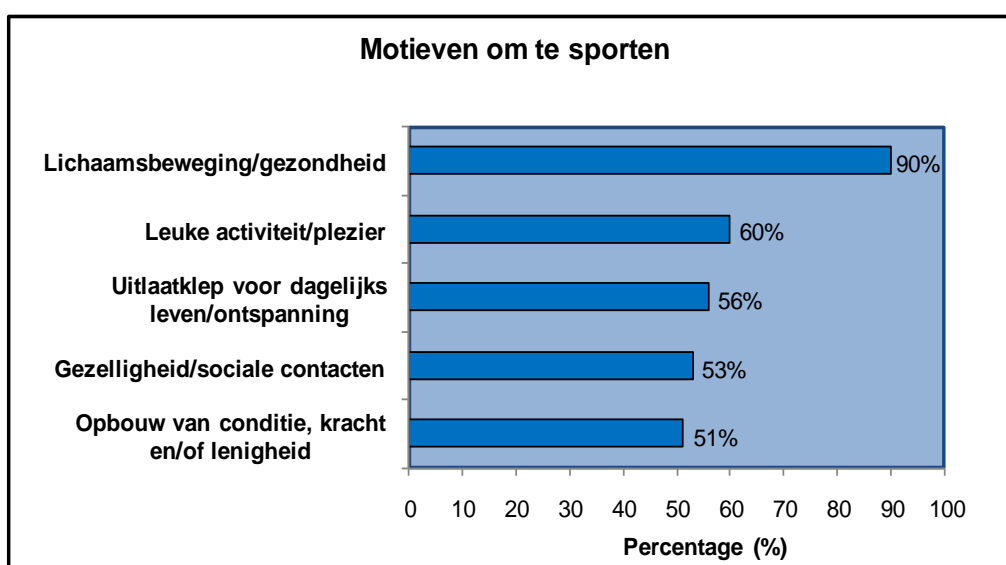
Intentie

Onderstaande tabel laat zien dat 68% van de personen die niet aan de Combinorm voldoen, wel van plan is om in de komende jaren meer te gaan bewegen. Opvallend is dat 48% van de personen die al aan de Combinorm voldoen, van plan is om in de komende jaren nog meer te gaan bewegen. Er is sprake van een significant effect (Chi-square = 5,86, $p = 0,02$).

Tabel 4.4 Overzicht van de verschillen in intentie om meer te gaan bewegen tussen inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar al dan niet voldoen aan de Combinorm, 2010/2011

Intentie om meer te gaan bewegen	Voldoen aan de Combinorm		Niet voldoen aan de Combinorm		Totaal	
	n	%	n	%	n	%
Ja	50	48	36	68	86	54
Nee	55	52	17	32	72	46
Totaal	105	100	53	100	158	100

Van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar voldoet 70% aan de 'Horster Sportnorm'. Onderstaande grafiek laat zien welke motieven zij hier vooral voor aandragen.



Figuur 4.3 Top vijf motieven om te sporten, frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar, 2010/2011 (in procenten)

Van het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet (niet-frequente sporters) (30%), is 61% wel van plan om in de komende jaren (meer) te gaan sporten (zie tabel 4.5). Men is vooral van plan om in ongeorganiseerd verband te gaan sporten (zie tabel B.41, bijlage 9). Het plan om (meer) te gaan sporten zal sneller tot daadwerkelijk gedrag leiden, wanneer de 45-54 jarigen het minder druk krijgen (vanwege gezin, werk etc.) (56%), als de huidige lichamelijke activiteiten verminderen (28%), als ze meer geld te besteden hebben (24%) of als de gezondheidsklachten afnemen (20%).

Tabel 4.5 Intentie om (meer) te gaan sporten, niet-frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54, 2010/2011

Intentie om (meer) te gaan sporten	Niet-frequente sporters	
	n	%
Ja	26	61
Nee	17	39
Totaal	43	100

Van de niet-frequente sporters die ook niet van plan zijn om in de komende jaren (meer) te gaan sporten, zal 19% om geen enkele reden (meer) gaan sporten. Anderen zouden wel of meer gaan sporten als de gezondheidsklachten afnemen (31%), als zij het minder druk krijgen (31%), als anderen (arts of familie) zeggen dat dit nodig is (25%) of als de huidige lichamelijke activiteiten verminderen (19%).

Barrières

Van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar voldoet 30% niet aan de 'Horster Sportnorm'. De meest voorkomende redenen voor niet-frequente sporters om niet (meer) te gaan sporten worden weergegeven in onderstaande tabel.

Tabel 4.6 Top vijf redenen om niet (meer) te gaan sporten, niet-frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar, 2010/2011 (in procenten)

	Barrières
1	Geen tijd vanwege werk en/of gezin (53%)
2	Voldoende lichaamsbeweging (28%)
3	Te duur (23%)
4	Laat gezondheid niet toe (23%)
5	Andere vrijetijdsbestedingen zijn leuker (17%)

4.2.2. Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar

De vierde empirische deelvraag luidt als volgt: *Welke factoren liggen voor de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar ten grondslag aan het al dan niet sporten en bewegen?*

Externe variabelen

Uit de enquête blijkt dat er geen verband bestaat tussen de leeftijd van de doelgroep en hun sport- en beweeggedrag (zie tabellen B.43 en B.44, bijlage 9). Ook bestaat er geen verschil in het voldoen aan de beweegnormen tussen mannen en vrouwen (zie tabellen B.45 en B.46, bijlage 9) en tussen werkenden en niet-werkenden (zie tabellen B.47 en B.48, bijlage 9).

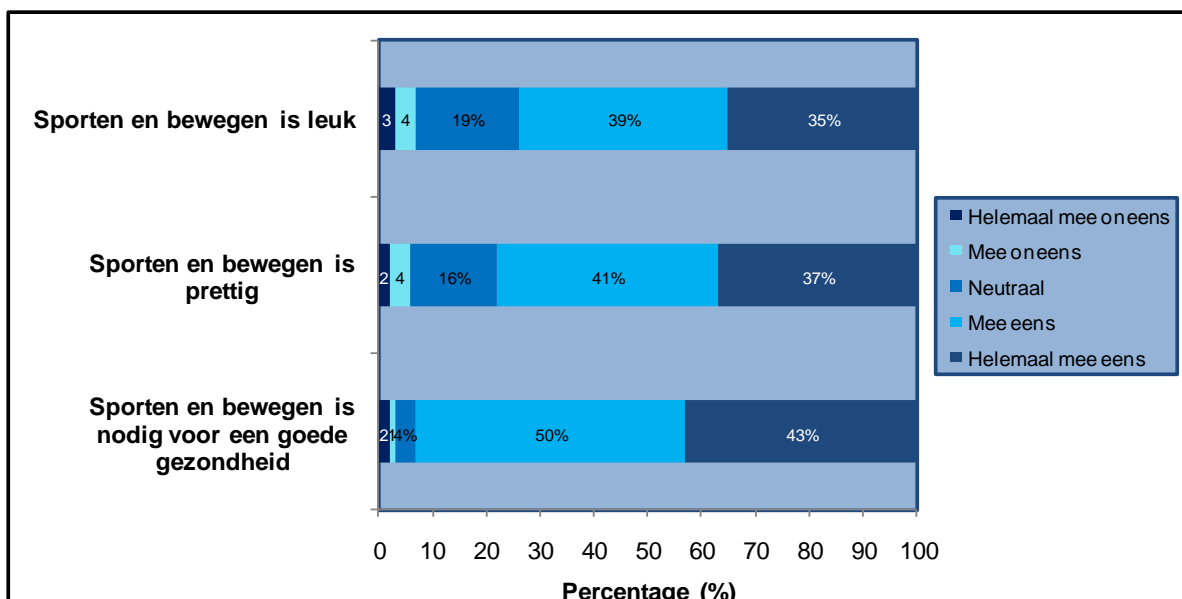
Een opvallend gegeven is dat het percentage inwoners van de voormalige gemeente Meerlo - Wanssum in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar dat aan de 'Horster Sportnorm' voldoet (90%) hoger is dan de percentages in de voormalige gemeenten Horst en Sevenum (beide 71%). Dit is echter niet significant (Chi-square = 2,86, $p = 0,24$).

Verder laat het onderzoek zien dat minder alleenstaanden aan de 'Horster Sportnorm' voldoen (54%) dan 55-64 jarigen bij wie de huishoudenssituatie er als volgt uit ziet: twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen (73%), twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren) (81%) en een eenoudergezin (75%). Ook dit is echter niet significant (Chi-square = 3,56, $p = 0,31$).

Ook opvallend is dat er slechts een klein verschil bestaat tussen het sportgedrag van personen zonder een beperking en/of chronische aandoening en het sportgedrag van personen met een beperking en/of chronische aandoening. Van het deel van de doelgroep zonder een beperking en/of chronische aandoening voldoet 77% aan de 'Horster Sportnorm', terwijl 66% van de personen met een beperking en/of chronische aandoening aan deze norm voldoet. Dit is echter niet significant (Chi-square = 2,68, $p = 0,10$). Er is ook geen verband tussen het al dan niet hebben van een beperking en/of chronische aandoening en het voldoen aan de Combinorm (zie tabel B.49, bijlage 9).

Attitude

Het onderzoek laat zien dat de meerderheid van de doelgroep een positieve attitude heeft ten opzichte van sporten en bewegen. Dit kan worden afgeleid uit onderstaande figuur.



Figuur 4.4 Attitude ten opzichte van sport en bewegen, inwoners gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar, 2010/2011 (in procenten)

Er bestaat gemiddeld genomen geen verschil in attitude ten opzichte van sporten en bewegen tussen mannen en vrouwen (zie tabellen B.50 t/m B.52, bijlage 9). Ook is er geen verschil in attitude ten opzichte van sporten en bewegen waar te nemen tussen personen zonder een beperking en/of chronische aandoening en personen met een beperking en/of chronische aandoening (zie tabel B.53, bijlage 9).

Het deel van de doelgroep dat aan de 'Horster Sportnorm' en/of de Combinorm voldoet, vindt sporten en bewegen gemiddeld genomen leuker en prettiger dan het deel van de doelgroep dat niet aan de betreffende norm voldoet. Het gaat hier om significante verschillen (zie tabellen B.54 t/m B.56, bijlage 9).

Toch blijken de 55-64 jarigen die niet aan één of beide normen voldoen, in meer dan de 55% van de gevallen toch een positieve attitude ten opzichte van sporten en bewegen te hebben. Het betreft hier veelal significante verschillen (zie tabellen B.57 t/m B.59, bijlage 9).

Sociale invloed

Uit de enquête blijkt dat de directe omgeving van de doelgroep erg beweeglijk is. 74% van de doelgroep kan zich vinden (mee eens of helemaal mee eens) in de stelling 'mensen die belangrijk voor me zijn en met wie ik vaak om ga, voeren regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit'. Ook denkt het merendeel van de doelgroep dat de directe omgeving het belangrijk vindt dat zij regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit voert (56% eens en 17% helemaal mee eens). Een kleine meerderheid van de doelgroep ervaart ook dat zij daadwerkelijk door de directe omgeving wordt gestimuleerd om te sporten en bewegen (41% mee eens, 14% helemaal mee eens).

Er blijkt geen verschil te zijn tussen alleenstaanden en niet-alleenstaanden als het gaat om de stimulans die de doelgroep vanuit de directe omgeving krijgt om te sporten en bewegen.

Het onderzoek laat verder zien dat er een relatief licht positieve samenhang ($r = 0,18$, $p < 0,01$, $n = 162$) bestaat tussen de beweeglijkheid van de directe omgeving van de doelgroep en het sportgedrag van de doelgroep. Wanneer er in de directe omgeving van de 55-64 jarigen meer gesport en bewogen wordt, wordt er ook meer gesport door de doelgroep. Van een verband tussen de beweeglijkheid van de directe omgeving van de doelgroep en het beweeggedrag (matig intensief) is geen sprake ($r = -0,09$, $p = 0,26$, $n = 162$).

Ook is er sprake van een relatief licht positieve samenhang ($r = 0,30$, $p < 0,01$, $n = 162$) tussen het stimuleren van de doelgroep om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren door de directe omgeving en het sportgedrag van de doelgroep. Dit wil zeggen dat 55-64 jarigen die minder gestimuleerd worden om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren, ook minder sporten. Er is geen sprake van enige samenhang tussen het stimuleren van de doelgroep om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren door de directe omgeving en het beweeggedrag (matig intensief) van de doelgroep ($r = -0,08$, $p = 0,33$, $n = 162$).

Eigen effectiviteit en vaardigheden

De eigen effectiviteit van de doelgroep om te sporten en bewegen is hoog. 82% van de doelgroep acht zichzelf in staat om regelmatig sport- en bewegingsactiviteiten uit te voeren.

Hierbij is er geen verschil waar te nemen tussen mannen en vrouwen, werkenden en niet-werkenden en in leeftijd. Gemiddeld genomen achten de personen zonder een beperking en/of chronische aandoening (gemiddelde 4,14, spreiding 0,95) zich beter in staat om regelmatig te sporten en bewegen dan de personen met een beperking en/of chronische aandoening (gemiddelde 3,67, spreiding 1,04). Dit verschil is significant ($t = -2,87$, $p < 0,01$).

Van het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet, heeft 67% in het verleden gesport. Dit is significant (Chi-square = 12,12, $p < 0,01$).

55-64 jarigen die in het verleden hebben gesport (gemiddelde 4,00, spreiding 0,99) achten zichzelf gemiddeld genomen beter in staat om regelmatig sport- en bewegingsactiviteiten uit te voeren dan 55-64 jarigen die in het verleden niet hebben gesport (gemiddelde 3,74, spreiding 1,06). Dit is echter niet significant ($t = 1,24$, $p = 0,22$).

Een vrij belangrijke indicator van de eigen effectiviteitsverwachting is de ervaren gezondheidstoestand van de 55-64 jarige. Hoe beter de ervaren gezondheidstoestand van de doelgroep is, hoe hoger de eigen effectiviteitsverwachting is ($r = 0,33$, $p < 0,01$, $n = 163$).

Uit de enquête blijkt ook dat er een relatief vrij sterke positieve samenhang ($r = 0,41$; $p < 0,01$; $n = 162$) bestaat tussen de eigen effectiviteitsverwachting en het sportgedrag van de doelgroep. Hoe groter het vertrouwen van de persoon dat hij of zij in staat is lichamelijk actief te zijn, des te meer hij of zij sport. Er is geen samenhang tussen de eigen effectiviteitsverwachting en het beweeggedrag (matig intensief) van de doelgroep ($r = 0,15$, $p = 0,06$, $n = 162$).

Intentie

Uit tabel B. 69 in bijlage 9 is af te leiden dat 48% van de personen die niet aan de Combinorm voldoen, wel van plan is om in de komende jaren meer te gaan bewegen. Van de personen die al aan de Combinorm voldoen, is 35% van plan om in de komende jaren nog meer te gaan bewegen. Dit is echter niet significant (Chi-square = 2,77, $p = 0,10$).

Van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar voldoet 73% aan de 'Horster Sportnorm'. Hiervoor dragen zij vooral de volgende motieven aan.

Tabel 4.7 Top vijf motieven om te sporten, frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar, 2010/2011 (in procenten)

	Motief
1	Lichaamsbeweging/gezondheid (89%)
2	Leuke activiteit/plezier (51%)
3	Gezelligheid/sociale contacten (47%)
4	Lekker buiten zijn (47%)
5	Opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid (44%)

Van het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet (niet-frequente sporters) (27%), is 50% wel van plan om in de komende jaren (meer) te gaan sporten. Men is vooral van plan om in ongeorganiseerd verband te gaan sporten (zie tabel B.70, bijlage 9). Het plan om (meer) te gaan sporten zal sneller tot daadwerkelijk gedrag leiden, wanneer de gezondheidsklachten van de doelgroep afnemen (47%), als de doelgroep het minder druk krijgt (vanwege gezin, werk etc.) (42%), als de huidige lichamelijke activiteiten verminderen (26%), als ze met een bekende kunnen sporten (11%) of als anderen zeggen dat dit nodig is (11%).

Van de niet-frequente sporters die ook niet van plan zijn om in de komende jaren (meer) te gaan sporten, zal 33% om geen enkele reden (meer) gaan sporten. Anderen zouden wel of meer gaan sporten als zij het minder druk krijgen (33%), als de huidige lichamelijke activiteiten verminderen (22%), als anderen (arts of familie) zeggen dat dit nodig is (11%) of als de gezondheidsklachten afnemen (11%).

Barrières

Van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar voldoet 27% niet aan de 'Horster Sportnorm'. De meest voorkomende redenen voor niet-frequente sporters om niet (meer) te gaan sporten worden weergegeven in onderstaande figuur.



Figuur 5.5 Top vijf redenen om niet (meer) te gaan sporten, niet-frequente sporters gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar, 2010/2011 (in procenten)

4.3 Samenvatting hoofdstuk 4

In deze laatste paragraaf worden de resultaten beknopt samengevat door de empirische hoofdvraag te beantwoorden: *Hoe ziet het sport- en beweggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-65 jaar eruit in termen van de gestelde beweegnormen en hoe is dit gedrag te verklaren?*

4.3.1. Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar

Uit de enquête blijkt dat 70% van de doelgroep tenminste één keer per week sport en dus aan de 'Horster Sportnorm' voldoet. 65% van de doelgroep voldoet aan de Combinorm.

De invloed van de onderzochte variabelen op het sport- en beweggedrag van de doelgroep loopt uiteen. De externe factoren: leeftijd, geslacht, woonkern, type huishouden en dagelijkse hoofdbezigheid zijn niet van invloed gebleken op het sport- en beweggedrag van de doelgroep. Het al dan niet hebben van een beperking en/of chronische aandoening speelt alleen een kleine rol bij het sportgedrag van de doelgroep. Relatief minder personen met een beperking en/of chronische aandoening voldoen aan de 'Horster Sportnorm' dan personen zonder een beperking en/of chronische aandoening. De attitude ten opzichte van sport en bewegen speelt voor de doelgroep zowel bij het sportgedrag als bij het beweggedrag een vrij grote rol. Gemiddeld genomen heeft het deel van de doelgroep dat aan de 'Horster Sportnorm' en/of Combinorm voldoet, een positievere attitude ten opzichte van sporten en bewegen dan diegenen die niet aan de betreffende norm(en) voldoen. Een factor die alleen van kleine invloed is op het sportgedrag van de doelgroep, is de stimulans die de doelgroep vanuit haar directe omgeving krijgt om regelmatig te sporten en bewegen. Diegenen die door hun directe omgeving minder gestimuleerd worden om regelmatig te sporten en bewegen, sporten ook minder. Verder is de eigen effectiviteitsverwachting, die in belangrijke mate wordt bepaald

door de ervaren gezondheidstoestand, van vrij grote invloed op het sportgedrag van de doelgroep. Hoe groter het vertrouwen van de 45-54 jarige dat hij of zij in staat is lichamelijk actief te zijn, des te meer hij of zij sport.

De belangrijkste motieven die voor frequente sporters ten grondslag liggen aan hun sportgedrag, zijn: de behoefte aan lichaamsbeweging om gezond te blijven, het plezier en de ontspanning die sporten oplevert, de gezelligheid die sporten met zich meebrengt en het opbouwen van conditie, kracht en/of lenigheid. Belangrijke redenen voor niet-frequente sporters om niet (meer) te sporten, zijn: het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin, voldoende lichaamsbeweging, de te hoge kosten die sporten met zich mee brengt, de gezondheidstoestand die dit niet toelaat en de voorkeur geven aan andere vrijetijdsbestedingen.

4.3.2. Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar

Het onderzoek laat zien dat 73% van de doelgroep aan de 'Horster Sportnorm' voldoet en dus tenminste één keer per week sport. 66% van de doelgroep voldoet aan de Combinorm.

De rol die de onderzochte variabelen spelen bij het sport- en beweeggedrag van de doelgroep verschilt sterk. De externe variabelen die in het onderzoek zijn meegenomen, zijn van geen enkele invloed gebleken op het sport- en beweeggedrag van de doelgroep. De attitude ten opzichte van sport en bewegen speelt voor de doelgroep zowel bij het sportgedrag als bij het beweeggedrag een vrij grote rol. Het deel van de doelgroep dat aan de 'Horster Sportnorm' en/of Combinorm voldoet, vindt sporten en bewegen gemiddeld genomen leuker en prettiger dan het deel van de doelgroep dat niet aan de betreffende norm(en) voldoet. Wat betreft het sportgedrag van de doelgroep geldt dat zowel de beweeglijkheid van de directe omgeving van de doelgroep als de stimulans die de doelgroep vanuit haar directe omgeving krijgt om regelmatig te sporten en bewegen, van kleine invloed zijn. Wanneer er in de directe omgeving van de 55-64 jarigen meer gesport en bewogen wordt, wordt er ook meer gesport door de doelgroep. Diegenen die door hun directe omgeving minder gestimuleerd worden om regelmatig te sporten en bewegen, sporten ook minder. De eigen effectiviteitsverwachting, die mede bepaald wordt door de ervaren gezondheidstoestand, speelt een vrij grote rol bij het sportgedrag van de doelgroep. Hoe groter het vertrouwen van de persoon dat hij of zij in staat is lichamelijk actief te zijn, des te meer hij of zij sport.

De belangrijkste motieven die voor frequente sporters ten grondslag liggen aan de beslissing om te sporten, zijn: de behoefte aan lichaamsbeweging om gezond te blijven, het plezier dat sporten oplevert, de gezelligheid die sporten met zich meebrengt, om lekker buiten te zijn en het opbouwen van conditie, kracht en/of lenigheid. De voornaamste redenen voor niet-frequente sporters om niet (meer) te sporten, zijn: voldoende lichaamsbeweging, het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin, de gezondheidstoestand die dit niet toelaat, de voorkeur geven aan andere vrijetijdsbestedingen en het feit dat het geen gewoonte is.

5. Conclusie

In het vorige hoofdstuk zijn de resultaten van het onderzoek gepresenteerd en de empirische onderzoeksvragen beantwoord. Met behulp van deze resultaten en antwoorden wordt in dit hoofdstuk de analytische hoofdvraag beantwoord:

- *In hoeverre moet de gemeente Horst aan de Maas sporten en bewegen onder haar inwoners in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar stimuleren en op welke factoren dient de gemeente zich hiervoor te richten?*

5.1 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar

In hoofdstuk twee is gesteld dat het voor de gemeente Horst aan de Maas noodzakelijk is om in de komende periode (2012-2016) sporten en/of bewegen onder de doelgroep te stimuleren, wanneer één van beide of beide geformuleerde doelstellingen niet worden gehaald:

- *In 2011 voldoet tenminste 65% van de doelgroep aan de 'Horster Sportnorm'.*
- *In 2012 voldoet tenminste 70% van de doelgroep aan de Combinorm.*

Uit de resultaten kan worden geconcludeerd dat de doelgroep de eerste doelstelling heeft gehaald: 70% van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar sport tenminste één keer per week. De tweede doelstelling is echter (nog) niet behaald: 65% van de doelgroep voldoet aan de Combinorm. Om uiteindelijk ook deze doelstelling te behalen, dient er nog eens 5% van de doelgroep aan de Combinorm te voldoen. Dit betekent dat de gemeente Horst aan de Maas zich in de komende periode (2012-2016) moet richten op het stimuleren van de doelgroep om (meer) te bewegen.

Om het deel van de doelgroep dat nog niet aan de Combinorm voldoet, te stimuleren om (meer) te bewegen, dient de gemeente Horst aan de Maas de attitude van deze groep ten opzichte van sporten en bewegen te verbeteren. Om er vervolgens voor te zorgen dat niet-normactieven het gewenste beweeggedrag ook daadwerkelijk uitvoeren, moeten barrières, die de doelgroep in de weg kunnen staan om het gewenste beweeggedrag uit te voeren, worden weggenomen.

In haar streven om bovenstaande doelstelling betreffende de Combinorm te halen, dient de gemeente ook specifiek in te zetten op sportstimulering onder niet-frequente sporters, met extra aandacht voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening. Hiertoe moet zij zich richten op het verhogen van de eigen effectiviteitsverwachting van deze groep ten aanzien van sporten en bewegen en het verbeteren van hun attitude ten opzichte van sporten en bewegen. Om er vervolgens voor te zorgen dat niet-frequente sporters het gewenste sportgedrag ook daadwerkelijk uitvoeren, moet de barrière: het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin, worden weggenomen. Daarnaast dient de gemeente zich te richten op de volgende barrières: sporten brengt te hoge kosten met zich mee, de gezondheidstoestand laat (meer) sporten niet toe en andere vrijetijdsbestedingen zijn leuker.

5.2 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar

Voor deze doelgroep gelden dezelfde doelstellingen. De resultaten laten zien dat de eerste doelstelling is gehaald: 73% van de doelgroep voldoet aan de 'Horster Sportnorm'. De doelgroep heeft de tweede doelstelling echter (nog) niet behaald: 66% van de doelgroep voldoet aan de Combinorm. Om uiteindelijk ook deze doelstelling te behalen, dient er nog eens 4% van de doelgroep aan de Combinorm te voldoen. De gemeente Horst aan de Maas moet haar pijlen in de komende periode (2012-2016) dus richten op bewegingsstimulering van de doelgroep.

Hiertoe dient de gemeente Horst aan de Maas de attitude ten opzichte van sporten en bewegen, van het deel van de doelgroep dat nog niet aan de Combinorm voldoet, te verbeteren. Om er vervolgens

voor te zorgen dat niet-normactieven het gewenste beweeggedrag ook daadwerkelijk uitvoeren, moeten barrières, die de doelgroep in de weg kunnen staan om het gewenste beweeggedrag uit te voeren, worden weggenomen.

In haar streven om de geformuleerde doelstelling betreffende de Combinorm te halen, dient de gemeente ook specifiek inzetten op het stimuleren van niet-frequente sporters om (meer) te sporten. Hiertoe dient de eigen effectiviteitsverwachting van deze groep ten aanzien van sporten en bewegen te worden verhoogd en hun attitude ten opzichte van sporten en bewegen te worden verbeterd. Om er vervolgens voor te zorgen dat niet-frequente sporters het gewenste sportgedrag ook daadwerkelijk uitvoeren, moet de barrière: het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin, worden weggenomen. Daarnaast moet de gemeente zich richten op de soms mindere gezondheidstoestand van de niet-frequente sporters, het feit dat niet-frequente sporters de voorkeur geven aan andere vrijetijdsbestedingen en het feit dat sporten voor hen geen gewoonte is.

6. Aanbevelingen

In navolging van de conclusie, worden er in dit hoofdstuk concrete aanbevelingen gedaan ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Per aanbeveling wordt beschreven op welke factoren de interventie zich richt.

6.1 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 45-54 jaar

De gemeente Horst aan de Maas kan haar inwoners in de leeftijdscategorie van 45-54 stimuleren om (meer) te bewegen, door:

Aanbeveling 1: Fitheidtest + vervolgprogramma

In samenwerking met fitnesscentra binnen de gemeente wordt de doelgroep in de gelegenheid gesteld om haar fysieke gesteldheid te laten testen. Na afloop van de test krijgt iedere deelnemer een fitheidprofiel en een beweegadvies. Deelnemers die een positief beweegadvies krijgen, kunnen besluiten om deel te nemen aan een vervolgprogramma op maat: een leefstijlprogramma of een sportprogramma (fitness), dat weer wordt afgesloten met een test. Door vergelijking van de eerste met de tweede test, kan de deelnemer zien hoeveel de fysieke gesteldheid is verbeterd. Ook nu ontvangt de deelnemer een fitheidprofiel en een beweegadvies.

Aandachtspunten

1. Attitude

De fitheidtest confronteert diegenen die niet aan de Combinorm voldoen, met hun eigen beweeggedrag. Door de deelnemers een aantrekkelijk vervolgprogramma op maat aan te bieden, dat weer wordt afgesloten met een test, wordt getracht de attitude van de deelnemers te verbeteren. De uitslag van de tweede test laat immers een duidelijke verbetering van de fitheid zien. Hierdoor zal de deelnemer inzien dat sporten en bewegen wel degelijk nodig is voor een goede gezondheid. Bovendien zal de deelnemer zich na het volgen van het leefstijl- of sportprogramma fitter voelen en beter in zijn of haar vel zitten. Ook wordt sporten en bewegen in het vervolgprogramma als leuk en attractief neergezet.

2. Eigen effectiviteit / barrières

Het vervolgprogramma op maat biedt de deelnemers de mogelijkheid om onder professionele begeleiding vertrouwen op te doen in het feit dat zij in staat zijn om frequent lichamelijk actief te zijn. Door enerzijds te kiezen voor een leefstijlprogramma worden alle barrières, die de deelnemers die niet aan de Combinorm voldoen, in de weg kunnen staan om het gewenste beweeggedrag uit te voeren, weggenomen. Door anderzijds te kiezen voor een sportprogramma (fitness) wordt ingespeeld op de grootste barrière voor niet-frequente sporters om (meer) te sporten, namelijk: *het gebrek aan tijd vanwege gezin en/of werk*. Fitness is een erg populaire sport onder de doelgroep en kan op flexibele tijden worden beoefend. De barrière: *de gezondheidstoestand laat (meer) sporten niet toe*, wordt in veel gevallen weggenomen door het feit dat het vervolgprogramma op maat wordt aangeboden. Bij het samenstellen van het programma wordt dus rekening gehouden met de gezondheidstoestand van de deelnemer. Het wegnemen van de genoemde barrières verhoogt tegelijkertijd de eigen effectiviteitsverwachting van de deelnemers ten aanzien van sporten en bewegen.

Aanbeveling 2: Start to Run

In samenwerking met de Atletiekunie en de atletiekvereniging en het LoopCentrum in de gemeente Horst aan de Maas wordt de bewezen effectieve beweeginterventie Start to Run ingezet. Het doel van de interventie is om meer mensen op een verantwoorde wijze in beweging te brengen en te houden en hen daarbij plezier te laten beleven in het hardlopen. De interventie duurt zes weken, waarin de deelnemers eenmaal per week georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach

trainen. Deelnemers krijgen huiswerk voor de vijftussenliggende dagen mee om hiernaast zelf tweemaal per week actief te worden. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Op de zesde en laatste dag wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met een testloop van drie tot vijf kilometer. Deelnemers worden hierna automatisch lid van de bond voor een periode van vier maanden.

Aandachtspunten

1. Eigen effectiviteit / barrières

Hardlopen is een populaire sport onder de doelgroep. Met deze interventie wordt getracht de 45-54 jarige inwoners van de gemeente, die niet voldoen aan zowel de Combinorm als de 'Horster Sportnorm', te stimuleren om (meer) te bewegen door sport. Bij deze groep valt namelijk de nodige winst te behalen, aangezien 61% van de niet-frequente sporters al daadwerkelijk van plan is om (meer) te sporten. De professionele begeleiding die geboden wordt bij Start to Run, bevordert het vertrouwen van de deelnemers in het feit dat zij frequent lichamelijk actief kunnen zijn. De interventie speelt in op veel voorkomende barrières onder de doelgroep, namelijk: *het gebrek aan tijd om (meer) te sporten vanwege gezin en/of werk en de te hoge kosten die sporten met zich mee brengt*. De loopsport kan immers in ongeorganiseerd verband worden beoefend en er behoeven slechts weinig materialen te worden aangeschaft. Het wegnemen van deze barrières verhoogt tegelijkertijd de eigen effectiviteitsverwachting van de deelnemers ten aanzien van sporten en bewegen. Bovendien wordt sporten in ongeorganiseerd verband ook geprefereerd door het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet, maar wel al daadwerkelijk van plan is om (meer) te sporten.

Aanbeveling 3: Kennismaking sportactiviteiten in de Nationale Sportweek

In de Nationale Sportweek laat de gemeente in samenwerking met sportorganisaties, de doelgroep kennis maken met verschillende moderne sportactiviteiten in de vorm van een clinic. De activiteiten die worden aangeboden, moeten tenminste aan één van de volgende voorwaarden voldoen:

- De sportactiviteit kan op flexibele tijden worden uitgevoerd (bv. fitness, zumba).
- De sportactiviteit kan relatief goedkoop worden uitgevoerd (bv. hardlopen).
- De sportactiviteit kan ook door mensen met een mindere gezondheid, waaronder mensen met een beperking en/of chronische ziekte, worden beoefend (bv. zwemmen).
- De sportactiviteit kan ook in ongeorganiseerd verband worden beoefend (bv. hardlopen, toerfietsen, mountainbiken).

Na de clinic worden de deelnemers door de betreffende sportorganisatie voorzien van informatie over de uitgevoerde sportactiviteit, zoals: waar en wanneer de trainingen plaatsvinden, de benodigde materialen en de mogelijkheden die er zijn om proefflessen te volgen.

Aandachtspunten

1. Eigen effectiviteit / barrières

Ook deze interventie stimuleert bewegen door sport. De gestelde voorwaarden zijn gebaseerd op de veel voorkomende barrières onder de doelgroep, namelijk: *het gebrek aan tijd om te sporten vanwege gezin en/of werk, de te hoge kosten die sporten met zich meebrengt en de mindere gezondheidstoestand van mensen die het niet toelaat om (meer) te sporten*. De barrière: *andere vrijetijdsbestedingen zijn leuker*, wordt verlaagd door moderne sportactiviteiten aan te bieden, zoals fitness, zumba en verschillende zwemvormen. Door de genoemde barrières weg te nemen of te verlagen, wordt tegelijkertijd het vertrouwen van de deelnemers in het feit dat zij in staat zijn om frequent lichamelijk actief te zijn, versterkt. Daarnaast speelt de interventie in op het feit dat het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet, maar wel al daadwerkelijk van plan zijn om (meer) te sporten, de voorkeur geeft aan ongeorganiseerd sporten.

Aanbeveling 4: Sportgids voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening

De gemeente geeft een sportgids uit, waarin de sportmogelijkheden in de gemeente voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening worden beschreven. Voor elke sportmogelijkheid wordt aangegeven wat het inhoudt, wie het aanbiedt, waar en wanneer het wordt aangeboden en welke mogelijkheden er zijn om proeflessen te volgen.

Aandachtspunten

1. Externe variabele: mensen met een beperking en/of chronische aandoening

Met het uitgeven van de sportgids wordt getracht mensen met een beperking en/of chronische aandoening te stimuleren om (meer) te bewegen door sport. Aangezien deze subdoelgroep in verhouding met de algehele doelgroep relatief minder sport, valt bij deze doelgroep de nodige winst te behalen op het gebied van bewegen.

2. Eigen effectiviteit / barrières

Met het uitgeven van deze sportgids wordt getracht mensen met een beperking en/of chronische aandoening in te laten zien dat ook zij, ondanks hun *mindere gezondheidstoestand*, in staat zijn om (frequent) lichamelijk actief te zijn. In de proefles(sen) die zij kunnen volgen, wordt de mogelijkheid geboden om dit vertrouwen te versterken.

6.2 Inwoners gemeente Horst aan de Maas van 55-64 jaar

De gemeente Horst aan de Maas kan haar inwoners in de leeftijdscategorie van 55-64 stimuleren om (meer) te bewegen, door:

Aanbeveling 1: Fitheidtest + vervolgprogramma

In samenwerking met fitnesscentra binnen de gemeente wordt de doelgroep in de gelegenheid gesteld om haar fysieke gesteldheid te laten testen. Na afloop van de test krijgt iedere deelnemer een fitheidprofiel en een beweegadvies. Deelnemers die een positief beweegadvies krijgen, kunnen besluiten om deel te nemen aan een vervolgprogramma op maat: een leefstijlprogramma of een sportprogramma (fitness), dat weer wordt afgesloten met een test. Door vergelijking van de eerste met de tweede test, kan de deelnemer zien hoeveel de fysieke gesteldheid is verbeterd. Ook nu ontvangt de deelnemer een fitheidprofiel en een beweegadvies.

Aandachtspunten

1. Attitude

De fitheidtest confronteert diegenen die niet aan de Combinorm voldoen, met hun eigen beweeggedrag. Door de deelnemers een aantrekkelijk vervolgprogramma op maat aan te bieden, dat weer wordt afgesloten met een test, wordt getracht de attitude van de deelnemers te verbeteren. De deelnemer zal zich na het volgen van het leefstijl- of sportprogramma immers fitter voelen en beter in zijn of haar vel zitten. Ook wordt sporten en bewegen in het vervolgprogramma als leuk en attractief neergezet.

2. Eigen effectiviteit / barrières

Het vervolgprogramma op maat biedt de deelnemers de mogelijkheid om onder professionele begeleiding vertrouwen op te doen in het feit dat zij in staat zijn om frequent lichamelijk actief te zijn. Door enerzijds te kiezen voor een leefstijlprogramma worden alle barrières, die de deelnemers die niet aan de Combinorm voldoen, in de weg kunnen staan om het gewenste beweeggedrag uit te voeren, weggenomen. Door anderzijds te kiezen voor een sportprogramma (fitness) wordt ingespeeld op de grootste barrière voor niet-frequente sporters om (meer) te sporten, namelijk: *het gebrek aan tijd vanwege gezin en/of werk*. Fitness is een erg populaire sport onder de doelgroep en kan op flexibele tijden worden beoefend. De barrière: *de gezondheidstoestand laat (meer) sporten niet toe*, wordt in veel gevallen weggenomen door het feit dat het vervolgprogramma op maat wordt aangeboden. Bij het samenstellen van het programma wordt dus rekening gehouden met de gezondheidstoestand van de deelnemer. De barrière: *sporten is geen gewoonte*, wordt weggenomen door het feit dat er in het

vervolgprogramma structureel wordt bewogen of gesport. Het wegnemen van de genoemde barrières verhoogt tegelijkertijd de eigen effectiviteitsverwachting van de deelnemers ten aanzien van sporten en bewegen.

Aanbeveling 2: Start to Run 55+

In samenwerking met de Atletiekunie en de atletiekvereniging en het LoopCentrum in de gemeente Horst aan de Maas wordt een variant op de bewezen effectieve beweeginterventie Start to Run ingezet. Waar de beweeginterventie Start to Run zich richt op volwassenen in het algemeen, richt deze interventie zich specifiek op 55-plussers. Dit betekent voornamelijk dat de intensiteit van het hardlopen lager is. Het doel van de interventie is om meer mensen op een verantwoorde wijze in beweging te brengen en te houden en hen daarbij plezier te laten beleven in het hardlopen. De interventie duurt zes weken, waarin de deelnemers eenmaal per week georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach trainen. Deelnemers krijgen huiswerk voor de vijftussenliggende dagen mee om hiernaast zelf tweemaal per week actief te worden. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Op de zesde en laatste dag wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met een testloop van drie tot vijf kilometer. Deelnemers worden hierna automatisch lid van de bond voor een periode van vier maanden.

Aandachtspunten

1. **Eigen effectiviteit / barrières**

Hardlopen is 'in'. Met deze interventie wordt getracht de 55-64 jarige inwoners van de gemeente, die niet voldoen aan zowel de Combinorm als de 'Horster Sportnorm', te stimuleren om (meer) te bewegen door sport. Bij deze groep valt namelijk de nodige winst te behalen, aangezien 50% van de niet-frequente sporters al daadwerkelijk van plan is om (meer) te sporten. De professionele begeleiding die geboden wordt bij Start to Run 55+, bevordert het vertrouwen van de deelnemers in het feit dat zij frequent lichamelijk actief kunnen zijn. De interventie speelt in op de meest voorkomende barrière onder de doelgroep, namelijk: *het gebrek aan tijd om (meer) te sporten vanwege gezin en/of werk*. De loopsport kan immers in ongeorganiseerd verband worden beoefend. De barrière: *sporten is geen gewoonte*, wordt weggenomen door het feit dat er structureel wordt hardgelopen (eenmaal per week onder professionele begeleiding en twee keer per week zelf). Het wegnemen van deze barrières verhoogt tegelijkertijd de eigen effectiviteitsverwachting van de deelnemers ten aanzien van sporten en bewegen. Bovendien wordt sporten in ongeorganiseerd verband ook geprefereerd door het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet, maar wel al daadwerkelijk van plan is om (meer) te sporten.

Aanbeveling 3: Kennismaking sportactiviteiten in de Nationale Sportweek

In de Nationale Sportweek laat de gemeente in samenwerking met sportorganisaties, de doelgroep kennis maken met verschillende moderne sportactiviteiten in de vorm van een clinic. De activiteiten die worden aangeboden, moeten tenminste aan één van de volgende voorwaarden voldoen:

- De sportactiviteit kan op flexibele tijden worden uitgevoerd (bv. nordic walking, fitness, zumba).
- De sportactiviteit kan ook door mensen met een mindere gezondheid worden beoefend (bv. zwemmen).
- De sportactiviteit kan ook in ongeorganiseerd verband worden beoefend (bv. nordic walking, toerfietsen).

Na de clinic worden de deelnemers door de betreffende sportorganisatie voorzien van informatie over de uitgevoerde sportactiviteit, zoals: waar en wanneer de trainingen plaatsvinden, de benodigde materialen en de mogelijkheden die er zijn om proefflessen te volgen.

Aandachtspunten

1. Eigen effectiviteit / barrières

Ook deze interventie stimuleert bewegen door sport. De gestelde voorwaarden zijn gebaseerd op de veel voorkomende barrières onder de doelgroep, namelijk: het *gebrek aan tijd om te sporten vanwege gezin en/of werk* en de *mindere gezondheidstoestand van mensen die het niet toelaat om (meer) te sporten*. De barrière: *andere vrijetijdsbestedingen zijn leuker*, wordt verlaagd door moderne sportactiviteiten aan te bieden, zoals nordic walking, fitness, zumba en verschillende zwemvormen. Door de genoemde barrières weg te nemen of te verlagen, wordt tegelijkertijd het vertrouwen van de deelnemers in het feit dat zij in staat zijn om frequent lichamelijk actief te zijn, versterkt. Daarnaast speelt de interventie in op het feit dat het deel van de doelgroep dat niet aan de 'Horster Sportnorm' voldoet, maar wel al daadwerkelijk van plan zijn om (meer) te sporten, de voorkeur geeft aan ongeorganiseerd sporten.

7. Discussie

In dit laatste hoofdstuk wordt teruggeblikt op de doelstelling van het onderzoek, de relatie tussen de conclusie en het theoretisch kader beschreven, de praktische relevantie aangegeven, de begrenzing van het onderzoek beschreven en worden suggesties gedaan voor vervolgonderzoek.

Doelstelling

De doelstelling van het onderzoek luidt als volgt:

- *Het doen van aanbevelingen aan de wethouder Sport van de gemeente Horst aan de Maas ten aanzien van het stimuleren van sporten en bewegen onder de inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar, door het sport- en beweggedrag van de doelgroepen af te meten aan de gestelde beweegnormen en dit gedrag te verklaren.*

Bovenstaande doelstelling is behaald. Om dit te bewerkstelligen is eerst de literatuur over beweegnormen en gedragsverklaring uitvoerig bestudeerd. Op basis van de informatie uit de literatuur is met behulp van standaardvragenlijsten en theorie over het opstellen van vragenlijsten, de vragenlijst 'Sport en Bewegen aan de Maas' ontwikkeld. Deze vragenlijst is vervolgens uitgezet binnen de gemeente Horst aan de Maas. De hoge respons op de vragenlijst heeft een belangrijke rol gespeeld bij het behalen van de doelstelling. Met betrouwbare resultaten en conclusies, kunnen immers relevante aanbevelingen worden gedaan.

Relatie conclusie en theoretisch kader

Aangezien hier sprake is van een praktisch onderzoek, in plaats van een theorie toetsend onderzoek, is er voor gekozen om geen hypothese op te nemen in het onderzoeksrapport. Toch wordt het interessant bevonden om de theorie en de resultaten eens naast elkaar te leggen.

Het eerste gedeelte van het theoretisch kader beschrijft de bestaande beweegnormen, maakt inzichtelijk in hoeverre de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar aan deze normen voldoet en beschrijft de doelstellingen die het Ministerie van VWS heeft geformuleerd ten aanzien van het sport- en beweggedrag van de doelgroepen. Ook wordt er een keuze gemaakt voor de te hanteren beweegnormen in het onderzoek, te weten: de 'Horster Sportnorm' en de Combinorm. Tot slot worden er voor beide normen een doelstellingen geformuleerd om te kunnen bepalen of het voor de gemeente Horst aan de Maas noodzakelijk is om sporten en/of bewegen onder de doelgroepen te stimuleren. Voor beide doelgroepen zijn de volgende doelstellingen geformuleerd:

- *In 2011 voldoet tenminste 65% van de doelgroep aan de 'Horster Sportnorm'.*
- *In 2012 voldoet tenminste 70% van de doelgroep aan de Combinorm.*

Aangezien de 'Horster Sportnorm' een zelf in het leven geroepen norm is, is het vergelijken van het sportgedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de betreffende leeftijdscategorieën met de Nederlandse bevolking in deze leeftijdscategorieën, lastig. De beschikbare cijfers over het sportgedrag van de Nederlandse bevolking in de genoemde leeftijdscategorieën, hebben betrekking op de RSO-norm: minimaal twaalf keer per jaar sporten. Dit terwijl de 'Horster Sportnorm' uit gaat van minimaal één keer per week sporten. In 2007 voldoet 61% van de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorie van 35-49 jaar aan de RSO-norm. Voor 50-64 jarigen is dit 60%. Uit de enquête 'Sporten en Bewegen aan de Maas' blijkt dat 70% van de eerste doelgroep (45-54 jarigen) aan de 'Horster Sportnorm' voldoet. Van de tweede doelgroep (55-64 jarigen) voldoet 73% aan de 'Horster Sportnorm'. Omdat de meest recente cijfers over het sportgedrag van de Nederlandse bevolking per leeftijdscategorie dateren uit 2007 en de cijfers over het sportgedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de betreffende leeftijdscategorieën zeer recent zijn, is het vergelijken van de percentages niet zinvol. Laat staan het verklaren van de verschillen

tussen de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas en de Nederlandse bevolking. Dit betekent eveneens dat niet kan worden vastgesteld of de Nederlandse bevolking in de betreffende leeftijdscategorieën de doelstelling van het Ministerie van VWS betreffende de RSO-norm heeft gehaald. Deze doelstelling heeft immers betrekking op het jaar 2011. In de conclusie in hoofdstuk vijf wordt al beschreven dat de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van zowel 45-54 jaar als 55-64 jaar voldoen aan de geformuleerde doelstelling die betrekking heeft op de 'Horster Sportnorm': *In 2011 voldoet tenminste 65% van de doelgroep aan de 'Horster Sportnorm'*. Dit betekent dat het voor de gemeente Horst aan de Maas niet noodzakelijk is om de komende periode sporten onder de doelgroepen te stimuleren.

Het vergelijken van de beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de betreffende leeftijdscategorieën met de Nederlandse bevolking in deze leeftijdscategorieën is eenvoudiger. Dit komt omdat dezelfde norm wordt gehanteerd: de Combinorm, de cijfers over de Nederlandse bevolking vrij recent zijn (2009) en de leeftijdscategorieën hetzelfde zijn ingedeeld. Bovendien is het beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de genoemde leeftijdscategorieën op dezelfde manier gemeten als in het onderzoek naar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in deze leeftijdscategorieën. In 2009 voldoet 73% van de Nederlandse bevolking in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar aan de Combinorm. In ditzelfde jaar voldoet 67% van de 55-64 jarigen aan de norm. Het onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van medioren in de gemeente Horst aan de Maas laat zien dat 65% van de eerste doelgroep (45-54 jarigen) aan de Combinorm voldoet. Van de tweede doelgroep (55-64 jarigen) voldoet 66% van de doelgroep aan deze norm. Uit deze cijfers kan worden geconcludeerd dat de beweegdeelname van de Nederlandse bevolking in de betreffende leeftijdscategorieën hoger ligt dan de beweegdeelname van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in deze leeftijdscategorieën. Voor de 55-64 jarigen geldt dat het verschil miniem is. Hierbij moet vermeld worden dat het enerzijds gaat om cijfers uit 2009 en anderzijds om cijfers uit 2011. De verschillen zouden verklaard kunnen worden uit het feit dat de gemeente Horst aan de Maas in de afgelopen periode niet of nauwelijks heeft ingezet op het stimuleren van deze doelgroepen om (meer) te sporten en bewegen, terwijl andere gemeenten hier wel op hebben ingezet. Dat de meest recente cijfers over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking dateren uit 2009, wil zeggen dat niet kan worden vastgesteld of de Nederlandse bevolking in de betreffende leeftijdscategorieën de doelstelling van het Ministerie van VWS betreffende de Combinorm heeft gehaald. Deze doelstelling heeft immers betrekking op het jaar 2012. In de conclusie in hoofdstuk zes wordt al beschreven dat de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van zowel 45-54 jaar als 55-64 jaar (nog) niet voldoen aan de geformuleerde doelstelling die betrekking heeft op de Combinorm: *In 2012 voldoet tenminste 70% van de doelgroep aan de Combinorm*. Dit betekent dat de gemeente Horst aan de Maas de doelgroepen in de komende periode moet stimuleren om (meer) te bewegen.

Het tweede gedeelte van het theoretisch kader staat in het teken van een model voor gedragsverklaring: het ASE-model. Verschillende onderzoeken tonen aan dat de determinanten: externe variabelen, attitudes, sociale invloed, eigen effectiviteit, barrières en vaardigheden allen in meer of mindere mate van invloed zijn op het sport- en beweeggedrag van in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Opvallend is dat de resultaten van het onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van medioren in de gemeente Horst aan de Maas weinig verschillen laten zien met de onderzoeksresultaten, zoals deze beschreven zijn in het theoretisch kader.

De eerste aantoonbare verschillen zitten zich in de externe variabelen. Onderzoek van Hildebrandt et al. (2010) laat zien dat een aantal subgroepen binnen de doelgroep volwassenen een hoger risico lopen op inactiviteit en ook relatief minder vaak aan de beweegnormen voldoen. Het gaat hier om: alleenstaanden/-wonenden, niet-werkenden, mensen met één of meerdere beperkingen of chronische aandoeningen en vrouwen. Het onderzoek onder de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar laat echter alleen een klein verschil zien in het voldoen aan de 'Horster Sportnorm' tussen mensen met een beperking en/of chronische aandoening en mensen zonder een beperking en/of chronische aandoening. Voor de 55-65 jarigen in de gemeente Horst aan

de Maas geldt dat geen enkele externe variabele van invloed is op het sport- en beweeggedrag. Deze verschillen zouden verklaard kunnen worden uit het feit dat er in het onderzoek van Hildebrandt et al. (2010) geen onderscheid is gemaakt in leeftijdscategorieën. De doelgroep volwassenen is immers erg breed. Het verschil betreffende het sport- en beweeggedrag tussen vrouwen in de Nederlandse volwassen bevolking en vrouwen in de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 45 - 64 jaar zou verklaard kunnen worden door het feit dat de verhouding tussen mannen en vrouwen in beide steekproeven niet overeen komt met de verhouding tussen mannen en vrouwen in de populaties in de gemeente Horst aan de Maas.

Een tweede verschil heeft betrekking op de determinant sociale invloed. In het theoretisch kader wordt beschreven dat zowel voor volwassen Nederlanders die niet-normactief zijn, als voor inactieven geldt dat de omgeving niet erg beweeglijk is en dat de omgeving beide groepen nauwelijks stimuleert om meer te gaan bewegen (Hildebrandt et al., 2010). De resultaten van het onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van medioren in de gemeente Horst aan de Maas laten zien dat mensen die minder gestimuleerd worden om regelmatig sport- en/of bewegingsactiviteiten uit te voeren, ook minder sporten. Dit geldt voor beide doelgroepen. De stimulans die de doelgroepen vanuit de omgeving krijgen om te sporten en bewegen heeft echter geen invloed op het beweeggedrag. Van een verband tussen de beweeglijkheid van de directe omgeving van de doelgroepen en het beweeggedrag van de doelgroepen is ook geen sprake. Ook hier zouden de verschillen verklaard kunnen worden uit het feit dat er in het onderzoek van Hildebrandt et al. (2010) geen onderscheid is gemaakt in leeftijdscategorieën.

Opmerkelijk is tot slot het verschil in de intentie om al dan niet (meer) te gaan sporten tussen de Nederlandse bevolking in de betreffende leeftijdscategorieën en de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in dezelfde leeftijdscategorieën. In het theoretisch kader wordt beschreven dat het merendeel van de niet-sporters vastbesloten is als het gaat om de intentie om al dan niet te gaan sporten. Ruim de helft van de niet-sporters (59%) is niet van plan om in de toekomst wel te gaan sporten. Onder 50-64 jarigen is dit zelfs maar 30% (Van den Dool et al., 2009). De intentie om al dan niet (meer) te gaan sporten van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar is positiever. Van de eerste doelgroep is 61% van plan om in de komende jaren (meer) te gaan sporten. 50% van de 55-64 jarigen is van plan om in de komende jaren (meer) te gaan sporten. Hoe dit verschil verklaard kan worden, is onduidelijk.

Praktische relevantie

Aangezien de termijn van de huidige sportnota van de gemeente Horst aan de Maas is verlopen, dient er in 2011 een nieuwe sportnota te worden opgesteld. Ook in deze sportnota zal sport- en bewegingsstimulering een belangrijke pijler zijn. Omdat sportstimulering geld kost, moet duidelijk zijn dat het beleid dat wordt uitgezet en het geld dat hiervoor wordt ingezet, op die plaats komt waar de noodzaak het meest aanwezig is. Waar deze noodzaak ligt is niet duidelijk omdat de gemeente Horst aan de Maas geen zicht heeft op het sport- en beweeggedrag van bepaalde doelgroepen, waaronder medioren. Met het oog op de toenemende vergrijzing, is sporten en bewegen voor deze doelgroep erg belangrijk.

In opdracht van de gemeente Horst aan de Maas is dan ook onderzoek verricht naar het sport – en beweeggedrag van medioren in de gemeente. De resultaten van het onderzoek geven inzicht in de sport- en beweegdeelname van de inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorieën van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Deze resultaten vormen belangrijke input voor de nog te schrijven sportnota voor de periode 2012-2016. Uit de resultaten kan namelijk worden afgeleid of het sportbeleid voor de komende periode zich ook dient te richten op het stimuleren van sporten en/of bewegen onder medioren. In de conclusie wordt beschreven dat het voor de gemeente Horst aan de Maas noodzakelijk is om medioren in de komende periode te stimuleren om (meer) te bewegen. Hoe deze doelgroep gestimuleerd kan worden om (meer) te bewegen, is ook af te leiden uit de resultaten. Er is namelijk ook onderzoek gedaan naar de totstandkoming van het sport- en beweeggedrag. Ook deze resultaten vormen belangrijke input voor de nog te schrijven sportnota voor de periode 2012-2016. Uit deze resultaten kan namelijk worden afgeleid hoe het beleid voor medioren

op het gebied van sport en bewegen moet worden vormgegeven. Het gaat hier dus om de praktische invulling van het beleid. De aanbevelingen die in hoofdstuk zes worden gedaan zijn dan ook praktisch van aard.

Begrenzing van het onderzoek

De eerste tekortkoming van het onderzoek betreft de respons. De vraag die hier gesteld kan worden, is hoe het kan dat respectievelijk 55,2% (45-54 jarigen) en 44% (55-64 jarigen) van de doelgroepen de enquête niet heeft geretourneerd? Omdat er geen non-response onderzoek is uitgevoerd, kan dit niet verklaard worden.

In hoofdstuk drie wordt beschreven dat er met een betrouwbaarheidsniveau van 80% uitspraken kunnen worden gedaan over de doelgroepen. Dit percentage is voor elke doelgroep afgeleid van de verhouding tussen de populatie, de steekproef en de respons. Voor beide doelgroepen geldt dat de steekproef van respondenten echter niet helemaal een juiste afspiegeling vormt van de populatie. De verhouding tussen mannen en vrouwen in beide steekproeven komt namelijk niet overeen met de verhouding tussen mannen en vrouwen in de populaties. Bij het lezen van de resultaten van het onderzoek zal daarom een slag om de arm moeten worden gehouden. Aangezien er nauwelijks verschillen tussen mannen en vrouwen naar voren komen, betreft het hier slechts een kleine slag. Een andere tekortkoming heeft betrekking op de validiteit van de vragen in de vragenlijst "Sport en Bewegen aan de Maas". Achteraf gezien had de validiteit van het onderzoek kunnen worden geoptimaliseerd door bepaalde stellingen in de vragenlijst anders te stellen. Bij onderdeel 2 in de vragenlijst: houding, worden de begrippen 'sport' en 'bewegen' samen in elke stelling gebruikt. Hoewel er in de toelichting bij dit onderdeel wordt beschreven dat het gaat om sporten en bewegen, waarbij sprake is van matig intensieve lichaamsbeweging, blijven het twee verschillende begrippen. Mensen die bewegen leuk vinden, kunnen sporten niet leuk vinden. Door de begrippen samen in één stelling op te nemen, zouden meetfouten kunnen zijn ontstaan. Achteraf gezien zou elke stelling bij onderdeel 2: houding, moeten worden opgesplitst in twee stellingen. Ditzelfde geldt voor vraag 14 in onderdeel 4 in de vragenlijst: eigen effectiviteit. Ook bij onderdeel 3: sociale invloed, zijn de begrippen 'sporten' en 'bewegen' in dezelfde stelling gebruikt. Meetfouten bij deze stellingen zijn echter onwaarschijnlijk omdat het gaat om gedachten over de meningen van anderen. Hierbij komt het niet zo nauw of het gaat om sport- en/of bewegingsactiviteiten. Het is immers duidelijk dat het gaat om het beweeggedrag. Sporten maakt onderdeel uit van dit gedrag. Voor de duidelijkheid had het begrip 'sportactiviteiten' weg kunnen worden gelaten in deze stellingen. Opmerkelijk is dat de begrippen 'sporten' en 'bewegen' ook samen in stellingen in onderzoeken van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen zijn gebruikt. Het betreft hier stellingen in dezelfde context.

Een laatste tekortkoming van het onderzoek heeft betrekking op het onderscheid dat er in het onderzoek is gemaakt tussen de inwoners van de gemeente in de leeftijdscategorie van 45-54 jaar en 55-64 jaar. Uit de conclusie kan worden afgeleid dat de verschillen in het sport- en beweeggedrag tussen beide doelgroepen gering zijn. Om het onderzoeksrapport gemakkelijker leesbaar te maken, had er achteraf gezien geen onderscheid te hoeven worden gemaakt tussen de genoemde leeftijdscategorieën. In plaats hiervan hadden de doelgroepen samen kunnen worden gevoegd tot één doelgroep.

Suggesties voor vervolgonderzoek

De aanbevelingen die in het vorige hoofdstuk worden gedaan, volgen logisch uit de resultaten en de conclusie. Of het ook reëel is dat de gemeente Horst aan de Maas deze aanbevelingen gaat implementeren, is afhankelijk van het sport- en beweeggedrag van andere doelgroepen. Wanneer het percentage inwoners van de gemeente Horst aan de Maas in de leeftijdscategorie van 18-24 jaar dat aan de Combinorm voldoet bijvoorbeeld beduidend lager is dan het percentage van de doelgroepen dat aan de Combinorm voldoet, moet de prioriteit natuurlijk bij deze doelgroep worden gelegd. Om er dus voor te zorgen dat het beleid dat wordt uitgezet op het gebied van sporten en bewegen en het geld dat hiervoor wordt ingezet, op die plaats komt waar de noodzaak het meest aanwezig is, wordt de suggestie gedaan om het sport- en beweeggedrag van andere doelgroepen in de gemeente Horst aan de Maas op identieke wijze te meten. Buiten kijf blijft staan dat het stimuleren van sporten en bewegen

onder de doelgroepen van belang is met het oog op de toenemende vergrijzing.

Ook wordt de suggestie gedaan om in ieder geval de vragen die de sport- en beweegdeelname van de doelgroepen meten, terug te laten komen in het leefbaarheidsonderzoek dat de gemeente Horst aan de Maas structureel uitvoert. Hierdoor kunnen in de toekomst de resultaten van het gevoerde beleid op het gebied van sport en bewegen eenvoudig inzichtelijk worden gemaakt.

Literatuurlijst

- Atletiekunie. (2011). *Start to Run*. Opgevraagd op 2 maart 2011 afkomstig van <http://starttorun.atletiekunie.nl/>
- Baarda, B., De Goede, M. & Van Dijkum, C. (2011). *Basisboek Statistiek met SPSS. Handleiding oor het verwerken en analyseren van en rapporteren over (onderzoeks)gegevens*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers
- Boschker, M. (2009). *2009-meting Taskforce Sport en Beweging 50+*. Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Instituut Sport en Bewegingsstudies
- Breedveld, K., Kamphuis, C. & Tiessen-Raaphorst, A. (2008). *Rapportage Sport 2008*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- Brinkman, J. (2000). *De vragenlijst*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv
- Brug, J., van Assema, P. & Lechner, L. (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2010). *Persbericht. Tempo vergrijzing loopt op*. Opgevraagd op 8 juni 2011 afkomstig van <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/BB0BFB7A-6357-4D2E-92DF-FA706E4EE6E1/0/pb10n083.pdf>
- COACH methode. (2011). *COACH methode. Een wetenschappelijk onderbouwd programma om lichamelijk actiever te worden*. Opgevraagd op 1 maart 2011 afkomstig van <http://www.coachmethode.nl/wp/>
- Colijn, J., & Kok, R., (2007). *Sportmarketing*. Amsterdam: Pearson Education Benelux
- Encyclo MMX. (2011). *Bewegingsstimulering*. Opgevraagd op 31 mei 2011 afkomstig van <http://www.encyclo.nl/begrip/beweigngsstimulering>
- Gemeente Amsterdam. (2003). *Resultaat door samenspel. Gemeentelijke nota Sportstimulering 2003-2010*. Opgevraagd op 16 februari 2011 afkomstig van <http://www.dmo.amsterdam.nl/publish/pages/174339/resultaatdoorsamenspel.pdf>
- Gemeente Horst aan de Maas. (2011). *Inwoners. Onze Dorpen*. Opgevraagd op 31 januari 2011 afkomstig van http://www.horstaandemaas.nl/Inwoners/Onze_dorpen
- Gemeente Horst aan de Maas. (2007). *Kruispunt WMO. Wmo-beleid van de gemeente Horst aan de Maas 2008-2011*. Opgevraagd op 7 juni 2011 afkomstig van <http://horst.sp.nl/2006/WMO/kruispuntWMO.pdf>
- Gemeente Horst aan de Maas. (2006). *Sport- en beweegnota 2007-2010 Sport 3*. Horst aan de Maas: Gemeente Horst aan de Maas
- Hildebrandt, V., Chorus, A. & Stubbe, J. (2010). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven
- Hoogerwerf, A. & Herweijer, M. (2003). *Overheidsbeleid. Een inleiding in de beleidswetenschap*. Alphen aan de Rijn: Kluwer
- Huis voor de Sport Limburg. (2007). *Projecten*. Opgevraagd op 1 maart 2011 afkomstig van <http://www.huisvoordesportlimburg.nl/page.php?pagID=99&menParentID=8&men1ParentID=&modID=69&temID=52&catID=0&projectID=64>
- Jehoel-Gijsbers, G. (2009). *Kunnen alle kinderen meedoen?* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- Journalinks. (2011). *Bereken de steekproefgrootte*. Opgevraagd op 11 maart 2011 afkomstig van <http://www.journalinks.be/steekproef/>
- Maasen, C. (2008). *Mij niet gezien. Kwalitatief leefwereldonderzoek naar de sportattitude, ervaren stimulansen en belemmeringen van niet sportende 50-64 jarigen*. Tilburg: Universiteit van Tilburg.
- Medioreninfo.be. (2011). *Medioren als leeftijdsgroep*. Opgevraagd op 17 mei 2011 afkomstig van <http://www.medioreninfo.be/medioren/medioren-als-leeftijdsgroep>
- Ministerie van VWS. (2008). *De kracht van sport*. Den Haag: Ministerie van VWS

- Ministerie van VWS. (2011). *Rijksbegroting. Artikel 46 Sport*. Opgevraagd op 24 februari 2011 afkomstig van http://www.rijksbegroting.nl/2011/voorbereiding/begroting,kst148633_10.html.
- Nationaal Kompas Volksgezondheid. (2010). *Lichamelijke activiteit*. Opgevraagd op 18 februari 2011 afkomstig van <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-is-lichamelijke-activiteit/>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2004). *Beweegnorm*. Opgevraagd op 18 februari 2011 afkomstig van <http://www.nisb.nl/documenten/beweegnorm2004.pdf>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2010). *Bewegen en Gezondheid RSO-module*. Opgevraagd op 4 april 2011 afkomstig van <http://ontwikkel.intraxs.nl/nisb/scrivo/asset.php?id=574793>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2008). *Interventieoverzicht 2008, versie 2*. Opgevraagd op 2 maart 2011 afkomstig van <http://ontwikkel.intraxs.nl/nisb/scrivo/asset.php?id=204766>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2010). *Motivatatie en houding voor sporten en bewegen*. Opgevraagd op 4 april 2011 afkomstig van http://www.nisb.nl/kennisplein-sport-bewegen/instrumenten/m_e-kompas/me-kompas/samengestelde-instrumenten/motivatatie-voor-sport-bewegen.html
- NIVEL. (2008). *Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen*. Opgevraagd op 3 maart 2011 afkomstig van <http://www.nivel.nl/pdf/Rapport-Evaluatie-kansrijke-interventies-bevorderen-lichaamsbeweging.pdf>
- NOC*NSF. (2009). *Denken en Doen (55+) overtreft alle verwachtingen en komt met nieuw aanbod*. Opgevraagd op 3 maart 2011 afkomstig van <http://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=3388>
- Ooms, L. & Veenhof, C. (2008). *Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen*. Utrecht: NIVEL
- Rotmans, S. (2008). *“Bewegen, wat houdt jou tegen?!” Een onderzoek naar de gedragsdeterminanten van het al dan niet lid worden van een fitnesscentrum*. Opgevraagd op 12 april 2011 afkomstig van http://essay.utwente.nl/57786/1/scriptie_Rotmans.pdf
- Sassen, B. (2007). *Gezondheidsvoorlichting voor paramedici*. Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg
- Schermers, P., Jongert, M., Chorus, A. & Verheijden, M. (2009). *Inleiding bij de KNGF-standaarden beweeginterventies*. Houten: TNO en Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie
- Ten Hove, G. & Hessing, P. (2007). *Toenemende vergrijzing en de gevolgen voor gemeente. Active aging: over de noodzaak van een urgentieprogramma voor Gelderse gemeenten*. Opgevraagd op 16 februari 2011 afkomstig van <http://oathesis.eur.nl/ir/repub/asset/4157/HessingTenHove-Active%20Aging.pdf>.
- Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., De Haan, J. & Breedveld, K. (2010) *Rapportage Sport 2010*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- UKK-Instituut. (2009). *Physical Activity Pie*. Opgevraagd op 21 februari 2011 afkomstig van http://www.ukkinstituutti.fi/en/products/physical_activity_pie.
- Van den Dool, R., Elling, A. & Hoekman, R. (2009). *SportersMonitor 2008. Een beschrijving van actuele sportissues*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut
- Van der Zee, K. & Sanderma, R. (2011). *Het meten van de algemene gezondheidstoestand met de RAND-36. Een handleiding*. Opgevraagd op 4 april 2011 afkomstig van http://www.rug.nl/gradschoolshare/research_tools/assessment_tools/RAND-36_handleiding.pdf
- Van Lindert, C. (2009). *Fit for Life (on)bereikbaar doel? Quikscan Sport, Bewegen en Ouderen 2009*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier instituut

- Verbeet, G. (2008). *Toespraak van Gerdi Verbeet op het congres 'Bewegen als levenslange uitdaging' van de Taskforce Sport en Bewegen 50+*. Ede: NISB
- Verhoeven, N. (2007). *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers
- Verschuren, P. & Doorewaard, H. (2007). *Het ontwerpen van een onderzoek*. Den Haag: Boom-Lemma uitgevers
- W.J.H. Mulier Instituut. (2010). *Onderzoek RSO. Downloads. Basismodule Schriftelijke Enquête*. Opgevraagd op 4 april 2011 afkomstig van <http://www.mulierinstituut.nl/monitoring/rso/downloads/>
- W.J.H. Mulier Instituut. (2010). *Onderzoek RSO. Downloads. Vragen achtergrondvariabelen*. Opgevraagd op 24 maart 2011 afkomstig van <http://www.mulierinstituut.nl/monitoring/rso/downloads/>
- W.J.H. Mulier Instituut. (2010). *Onderzoek RSO. Wat is de RSO?* Opgevraagd op 24 februari 2011 afkomstig van <http://www.mulierinstituut.nl/monitoring/rso/watirsso/>
- W.J.H. Mulier Instituut. (2009). *SportersMonitor 2008. Vragenlijst 15 jaar en ouder*. Opgevraagd op 4 april 2011 afkomstig van <http://www.mulierinstituut.nl/monitoring/sporterspanel/sportersmonitor2008/>