

Gegevens onderzoeker:

Naam: Helen Miltenburg

Studentnummer: 2210933

Datum: 06-06-2017

Begeleidend docent:

Martin van Dijk

Wat beweegt 65-plussers in de gemeente Valkenswaard naar SportivaLife?

Onderzoek naar de wensen en behoeften van 65-plussers op sport- en beweeggebied



Praktijkonderzoek Fontys Sporthogeschool
Afstudeerrichting Sports & Wellness

Titel: Wat beweegt 65-plussers in de gemeente Valkenswaard naar SportivaLife?
Onderzoek naar de wensen en behoeften van 65-plussers op sport- en beweeggebied

Auteur: Helen Miltenburg
Studentnummer: 2210933
E-mailadres: h.miltenburg@student.fontys.nl
Aard van het onderzoek: HBO afstudeeronderzoek Fontys Sporthogeschool

Opleiding: Sportkunde
Afstudeerrichting: Sports & Wellness
Organisatie: Fontys Sporthogeschool te Eindhoven
Begeleidend docent: Martin van Dijk
Afstudeerperiode: september 2016 tot en met juni 2017

Opdrachtgever: SportivaLife te Valkenswaard
Bedrijfsbegeleidster: Richella Raijmakers

Inleverdatum: Eindhoven, 6 juni 2017

Samenvatting

Sport en bewegen is tegenwoordig voor veel mensen een populaire vorm van vrijetijdsbesteding. Naast sociale contacten, gezelligheid en plezier wordt sport en bewegen ook regelmatig in verband gebracht met gezondheidsbevordering. Immers voldoende lichaamsbeweging zorgt voor een actievare en gezondere leefstijl van mensen. Aangezien de levensverwachting de aankomende jaren steeds verder toeneemt, wat inhoudt dat dit in zekere mate samen zal gaan met een toename van het aantal ouderen met gezondheidsproblemen, is het van belang dat ook 65-plussers voldoende lichaamsbeweging blijven behouden. Dit geldt ook voor de gemeente Valkenswaard, aangezien dit een van de meest vergrijzende gemeentes is van Nederland.

Uit de praktijk is echter gebleken dat het aantal 65-plussers dat deelneemt aan de aangeboden activiteiten in de gemeente Valkenswaard minimaal is. Dit ervaart ook sportclub SportivaLife, aangezien slechts 1,3% van het totale aantal 65-plussers in de gemeente Valkenswaard eind 2016 een lidmaatschap had bij SportivaLife. SportivaLife vroeg zich mede om die reden af of de aangeboden sport- en beweegactiviteiten wel aansloten bij de wensen en behoeften van de doelgroep. De uiteindelijke doelstelling van SportivaLife is dan ook om erachter te komen waar de wensen en behoeften liggen van 65-plussers in de gemeente Valkenswaard op sport- en beweeggebied, om zodoende een passend sport- en beweegaanbod op te kunnen stellen met als subdoel dat het aantal leden in de leeftijd van 65 jaar of ouder bij SportivaLife toeneemt. Op deze manier hoopt SportivaLife te kunnen bewerkstelligen dat het aantal 65-plussers in de gemeente Valkenswaard ook daadwerkelijk voldoende beweging blijven behouden.

Door het houden van kwantitatief onderzoek, middels het afnemen van een enquête, werd getracht om de wensen en behoeften op sport- en beweeggebied van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, in kaart te brengen. Bij deze enquête diende het attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit (ASE)-model als theoretisch raamwerk. De resultaten van dit onderzoek komen voort uit 65 enquêtes. De respondenten werden gevormd door 27 mannen en 38 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 72,9 jaar en een bijbehorende standaarddeviatie van 4,4 met betrekking tot de leeftijd. De meest relevante resultaten uit het onderzoek hebben betrekking op de volgende variabelen van het ASE-model: attitude, intentie en barrières.

Kijkend naar de attitude, vindt 80% van de respondenten dat men voldoende beweegt. De overige 20%, die vindt dat men onvoldoende beweegt, gaf aan dat zij daar eerst zelf tijd voor vrij dienen te maken en daarbij dient er volgens hen ook meer bekendheid te komen van de sport- en beweegmogelijkheden in de gemeente Valkenswaard, voordat er volgens hen een positieve verandering in het beweeggedrag kan plaatsvinden. Daar staat tegenover dat de toegankelijkheid van de sport- en beweegactiviteiten in de gemeente Valkenswaard en het bijkomende sociale aspect de minste belemmeringen vormen voor een positieve verandering in het sport- en beweeggedrag. Kijkend naar de gedragsintentie met betrekking tot de wensen en behoeften op sport- en beweeggebied, komt naar voren dat 65-plussers het sporten onder begeleiding en het sporten met anderen het meest belangrijk vinden. Daar staat tegenover dat zij de toepassing van wedstrijdelementen het minst van belang vinden. Kijkend naar de barrières, vormt de bekendheid ofwel onbekendheid van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife de grootste belemmering, dit wordt ondersteund door het gegeven dat maar liefst 89% van de respondenten onbekend is met het

sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Daar staat tegenover dat de hindering van een gezondheidsprobleem voor de minste belemmering in het sport- en beweeggedrag zorgt.

Kijken naar de resultaten, komen vanuit daar duidelijke bevindingen naar voren. Vanuit deze bevindingen kan concluderend gezegd worden dat de deelname aan het sport- en beweegaanbod in grote mate belemmerd wordt door de onbekendheid van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife en wellicht ook mede door de onbekendheid van SportivaLife zelf. Vanuit SportivaLife zal dus eerst aan de bekendheid van zowel het sport- en beweegaanbod als aan de bekendheid van SportivaLife zelf gewerkt moeten worden, alvorens zij doelgericht het sport- en beweegaanbod aanpast aan de wensen en behoeften van de doelgroep. Aan de hand van deze bevindingen wordt SportivaLife het volgende aanbevolen:

- Het creëren van meer bekendheid onder de doelgroep 65-plussers
- Aanpassen van de huidige sport- en beweegmogelijkheden
- Vervolgonderzoek inzetten naar een effectieve benaderingswijze van 65-plussers

Voorwoord

Het praktijkonderzoek 'Wat beweegt 65-plussers in de gemeente Valkenswaard naar SportivaLife?' dat voor u ligt, vormt het eindresultaat van mijn afstudeeronderzoek. Dit praktijkonderzoek is geschreven in het kader van de afronding van mijn opleiding Sportkunde aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven.

In februari 2016 ben ik met SportivaLife, een sportschool gelegen te Valkenswaard, in aanraking gekomen. Zij boden mij de gelegenheid om mijn stage van het 3^e studiejaar bij hen uit te voeren. Na afloop van deze stageperiode boden zij mij de kans om invulling te geven aan zowel mijn afstudeerstage als afstudeeronderzoek. In overleg is er gekeken waar mijn interesses lagen met betrekking tot het uitvoeren van het praktijkonderzoek en wat de meerwaarde voor SportivaLife zou kunnen zijn. Mijn interesses lagen voornamelijk bij de doelgroep senioren en voor SportivaLife was het nog een 'grijs gebied' wat de wensen en behoeften van 65-plussers waren met betrekking tot sport- en bewegen in- en rondom SportivaLife. Door deze aspecten samen te voegen, is dit praktijkonderzoek tot stand gekomen.

In de periode van september 2016 tot en met juni 2017 heb ik met veel enthousiasme mijn praktijkonderzoek uitgevoerd. Het doel van dit onderzoek was om meer inzicht te krijgen in de wensen en behoeften van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, op het gebied van sport- en bewegen in- en rondom SportivaLife. Vanuit dit gegeven wordt op dit moment geprobeerd om vraag en aanbod dicht bij elkaar te brengen door meer bekendheid te creëren bij 65-plussers en door het sport- en beweegaanbod van SportivaLife beter te laten aansluiten op de wensen en behoeften van deze doelgroep.

Via deze weg wil ik graag van de gelegenheid gebruik maken om een aantal mensen te bedanken voor hun bijdrage gedurende dit onderzoek. Allereerst wil ik mijn praktijkbegeleidster, Richella Raijmakers, bedanken. Zij heeft mij de kans gegeven om mijn interesses te koppelen aan een passend afstudeeronderzoek. Mede hierdoor heb ik de afgelopen maanden met veel passie aan dit onderzoek kunnen werken en heb ik een beter beeld kunnen krijgen van mijn toekomstig werkveld. Daarnaast wil ik mijn begeleidend docent vanuit Fontys Sporthogeschool, Martin van Dijk, bedanken voor zijn begeleiding en ondersteuning gedurende het gehele onderzoeksproces. Hij heeft de gehele periode voor mij klaar gestaan middels het beantwoorden van vragen en het geven van feedback op mijn onderzoek. Tot slot wil ik alle respondenten bedanken voor hun bijdrage aan dit onderzoek. Immers zonder hun deelname was ik niet in staat geweest om dit onderzoek uit te voeren. Mede dankzij alle kennis en ervaring van bovengenoemde betrokkenen is dit eindresultaat tot stand gekomen.

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Voorwoord	4
Inleiding	8
1.1 Aanleiding	8
1.2 Probleemstelling	8
1.3 Doelstelling	9
1.4 Vraagstelling	9
1.5 Leeswijzer	10
Literatuuronderzoek	11
2.1 De markt	11
2.1.1 Het marketingconcept	12
2.1.2 De sportmarkt	12
2.1.3 Wensen en behoeften	13
2.2 Het sport- en beweeglandschap	13
2.2.1 Sport en bewegen	13
2.3 Trends en ontwikkelingen	14
2.3.1 Demografische ontwikkelingen	14
2.3.1.1 Demografische ontwikkelingen Nederland	14
2.3.1.2 Demografische ontwikkelingen Valkenswaard	15
2.3.2 Sportdeelname 65-plussers	16
2.3.2.1 Sport- en beweegvoorkeuren 65-plussers	16
2.3.2.2 De fitnessbranche	17
2.4 Het 'ASE-Model'	17
2.4.1 Externe variabelen	18
2.4.2 Attitude	18
2.4.3 Sociale invloed	19
2.4.4 Eigen effectiviteit	19
2.4.5 Intentie	19
2.4.6 Barrières	20
Onderzoeksmethodologie	21
3.1 Opbouw van het onderzoek	21
3.2 Populatie	21
3.3 Plaats en tijdsplanning	22
3.4 Meetinstrument	22
3.5 Onderzoeksmethode	23

3.6 Ethische verantwoording	23
3.7 Betrouwbaarheid.....	24
3.8 Validiteit	24
Resultaten	25
4.1 Externe variabelen.....	25
4.2 Attitude.....	26
4.2.1 Hoe belangrijk wordt het gevonden om meer te bewegen dan men nu doet?.....	26
4.3 Sociale invloed.....	27
4.4 Eigen effectiviteit.....	28
4.5 Intentie	29
4.5.1 Voorkeur sport- en beweegactiviteiten van 65-plussers	29
4.5.2 Wensen en behoeften van 65-plussers met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten .	29
4.5.3 Toekomstige deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife.....	30
4.6 Barrières	31
4.6.1 Bekendheid van het sport- en beweegaanbod	31
4.6.2 Belemmeringen voor deelname aan het sport- en beweegaanbod	31
Discussie	33
5.1 Interpretatie van de resultaten	33
5.2 Vergelijking met eerdere onderzoeken.....	34
5.2.1 Attitude.....	34
5.2.2 Sociale invloed.....	34
5.2.3 Eigen effectiviteit.....	35
5.2.4 Intentie	35
5.2.5 Barrières	35
5.3 Kritische terugblik op het onderzoek	36
5.3.1 Beperkingen van het onderzoek	36
5.3.2 Positieve elementen van het onderzoek.....	37
Conclusie en aanbevelingen	38
6.1 Conclusie onderzoeksvraag	38
6.2 Conclusie deelvragen.....	38
6.3 Aanbevelingen.....	39
6.3.1 Bekendheid creëren onder de doelgroep 65-plussers	39
6.3.1.1 Aanwezig zijn bij seniorenactiviteiten in de gemeente Valkenswaard	39
6.3.1.2 Organiseren van kennismakingsactiviteiten/dagen bij SportivaLife	39
6.3.1.3 Ontwerpen van folders voor senioren	40
6.3.2 Aanpassen van de huidige sport- en beweeg mogelijkheden.....	41

6.3.2.1 Aanpassen van het sport- en beweegaanbod	41
6.3.2.2 Toevoeging maandelijks seniorenabonnement	41
6.3.3 Vervolgonderzoek inzetten naar een effectieve benaderingswijze van 65-plussers	42
Bronnenlijst	43
Bijlagenlijst	46
Bijlage I Begeleidende brief	47
Bijlage II Enquête	48
Bijlage III Operationalisatieschema	54

Inleiding

1.1 Aanleiding

Sport en bewegen is tegenwoordig voor veel mensen een populaire vorm van vrijetijdsbesteding. Wekelijks zijn miljoenen mensen actief en/of passief betrokken bij sport- en beweegactiviteiten. Mensen nemen zelf deel aan sport- en beweegactiviteiten, leveren een bijdrage als vrijwilliger of beleven de sport- en beweegactiviteiten passief langs de lijn of via de media (Vos & Scheerder, 2011). Naast sociale contacten, gezelligheid en plezier wordt sport en bewegen ook regelmatig in verband gebracht met gezondheidsbevordering. (Tiessen-Raaphorst, Verbeek, de Haan & Breedveld, 2010). Immers voldoende lichaamsbeweging zorgt voor een actievare en gezondere leefstijl van mensen (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2011).

Ook voor 65-plussers is het van belang dat zij voldoende lichaamsbeweging blijven behouden. De levensverwachting van mensen is de afgelopen jaren namelijk toegenomen, waardoor Nederland de komende decennia sterk vergrijst. Een toename van het aantal 65-plussers zal in zekere mate samengaan met een toename van het aantal ouderen met gezondheidsproblemen (VWS, 2014). Het is dus belangrijk dat ook 65-plussers voldoende blijven bewegen om zo de kans op vroegtijdige sterfte aan onder andere hart- en vaatziekten te voorkomen (VWS, 2014). Mede om die reden is het van belang dat er voldoende passend sport- en beweegaanbod is. Om dit te bewerkstelligen dient er gekeken te worden naar de wensen en behoeften van 65-plussers met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten. 65-plussers verdienen op het gebied van sportstimulering dan ook extra aandacht om eventuele gezondheidsproblemen tegen te gaan (VWS, 2014).

Uit bovenstaande komt naar voren dat vanwege de veranderende demografische samenstelling de aandacht voor de maatschappelijke positie van 65-plussers van belang is. Dit is ook het geval in de gemeente Valkenswaard. Valkenswaard is zelfs één van de meest vergrijzende gemeenten van Nederland (Nota Seniorenbeleid Valkenswaard, 2010). Dit wordt bevestigd door de bevolkingsprognose waaruit naar voren komt dat het aantal mensen in de leeftijd van 65 jaar en ouder de komende jaren toe zal nemen, terwijl de totale bevolking juist afneemt (Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), 2016).

Ook sportclub SportivaLife is op de hoogte van deze veranderende demografische samenstelling. SportivaLife is een sportclub gevestigd in Valkenswaard en Nederweert. Binnen SportivaLife staat het bieden van de juiste persoonlijke begeleiding en het functioneel trainen centraal. SportivaLife is vooral onderscheidend van andere sportclubs door het aanbieden van Progress fitness. Progress fitness is een circuittraining die gegeven wordt door een personal trainer waarbij aan de praktijk gerelateerde oefeningen centraal staan. Dit wordt aangeboden op 4 verschillende niveaus waardoor deelname voor iedereen toegankelijk is. Het gehele concept, inclusief materiaal, is door SportivaLife zelf ontwikkeld en wordt ook verkocht aan andere sportclubs. De koppeling van functionele oefeningen naar de dagelijkse praktijk staat bij SportivaLife dus centraal.

1.2 Probleemstelling

Uit de praktijk is gebleken dat het aantal 65-plussers dat deelneemt aan de aangeboden activiteiten in de gemeente Valkenswaard minimaal is. Mede om die reden is in 2014 Gezond Valkenswaard opgericht om de ouderen binnen de gemeente Valkenswaard aan het bewegen te krijgen en de gezondheidsproblemen terug te dringen middels Het Gezondheidsplan. SportivaLife vormde één van de drie vooraanstaande fitnesscentra van dit initiatief. Echter in 2015 viel deze samenwerking uit

elkaar. Uit de praktijk kwam namelijk naar voren dat het aantal ouderen dat deelnam aan de aangeboden activiteiten en dus aan Het Gezondheidsplan, minimaal is. Dit blijkt ook uit de huidige cijfers, waaruit naar voren komt dat eind 2016 slechts 1,3% van het totale aantal 65-plussers in de gemeente Valkenswaard een lidmaatschap bij SportivaLife had. De groep 65-plussers die wél een lidmaatschap heeft bij SportivaLife, vormt een kleine 12% van het totaal aantal leden bij SportivaLife. SportivaLife vraagt zich mede om die reden af of de activiteiten die worden aangeboden wel aansluiten bij de wensen en behoeften van de doelgroep? Hoe kunnen zij ervoor zorgen dat het deelnemersaantal 65-plussers stijgt om zodoende (toekomstige) gezondheidsproblemen terug te dringen? Mede door vraag en aanbod op elkaar te laten aansluiten hoopt SportivaLife de deelname aan het sport- en beweegaanbod onder 65-plussers te verhogen.

1.3 Doelstelling

De uiteindelijke doelstelling van SportivaLife is om erachter te komen waar de wensen en behoeften liggen van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, op sport- en beweeggebied in- en rondom SportivaLife. Welke beweegactiviteiten vinden 65-plussers leuk om te doen en wat hebben zij er uiteindelijk voor nodig/over om ook daadwerkelijk hier aan deel te nemen? Dit wordt onderzocht middels het afnemen van een enquête bij de 65-plussers die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard. In deze enquête dient het ASE-model als theoretisch raamwerk waardoor zowel de beweeg- als gedragscomponent centraal staat. Deze enquêtes zullen met elkaar vergeleken worden en van daaruit zullen de resultaten grafisch weergegeven worden. Naar aanleiding van dit onderzoek is het de bedoeling dat SportivaLife in staat is een passend sport- en beweegaanbod op te stellen dat voldoet aan de wensen en behoeften van 65-plussers op sport- en beweeggebied. Uiteindelijk zal er dus een passend beweegprogramma voor 65-plussers opgesteld worden met als doel dat de 65-plussers in de gemeente Valkenswaard voldoende lichaamsbeweging blijven behouden.

1.4 Vraagstelling

Uit bovenstaande informatie kan samenvattend gezegd worden dat veel ouderen op dit moment te weinig bewegen en dit ongunstige gevolgen kan hebben voor hun gezondheid. Kijkend naar de toenemende vergrijzing binnen de gemeente Valkenswaard, is het van belang dat er wat aan het beweeggedrag van 65-plussers gedaan wordt ten gunste van hun gezondheid. Vanuit dit gegeven komt vanuit SportivaLife de volgende onderzoeksvraag naar voren: “Waar liggen de wensen en behoeften van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?”

Vanuit bovenstaande onderzoeksvraag komen de volgende deelvragen naar voren:

- Zijn de huidige 65-plussers bekend met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?
- Wat is er voor 65-plussers nodig om de aanwezige barrières te doorbreken en in de toekomst deel te nemen aan een passend sport- en beweegaanbod bij SportivaLife?

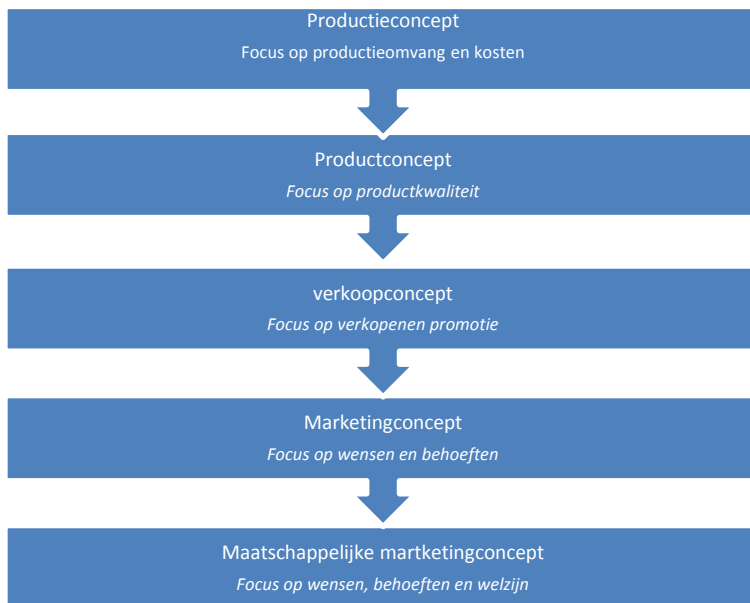
1.5 Leeswijzer

Dit praktijkonderzoek bestaat uit zes hoofdstukken gevolgd door enkele bijlagen. Het tweede hoofdstuk bestaat uit de literatuurstudie. In dit hoofdstuk worden de relevante concepten uit de onderzoeksvraag toegelicht. Hoofdstuk 3 wordt gevormd door de onderzoeksmethodologie. In dit hoofdstuk is de opzet van het onderzoek beschreven. Hoofdstuk 3 is opgesplitst in de volgende onderdelen: populatie, plaats en tijdsplanning, meetinstrument, onderzoeksmethode, ethische verantwoording, betrouwbaarheid en validiteit. Vervolgens wordt hoofdstuk 4 gevormd door de resultaten. De resultaten worden objectief en overzichtelijk weergegeven met ondersteuning van enkele grafieken, vanuit daar worden de resultaten geanalyseerd. Hoofdstuk 5 wordt gevormd door de discussie, waarin de resultaten van hoofdstuk 4 worden toegelicht, geïnterpreteerd en vergeleken worden met andere onderzoeken. Daarnaast wordt er kritisch gekeken naar het onderzoek door in te gaan op de beperkingen en goede punten van het onderzoek. Tot slot komt in hoofdstuk 6 de conclusie met bijbehorende aanbevelingen met betrekking tot de onderzoeksvraag aan bod. Ter afsluiting volgen de bijbehorende bijlagen.

Literatuuronderzoek

2.1 De markt

Een markt bestaat uit een groep afnemers met bepaalde wensen en behoeften en aanbieders die daarop inspelen (Kok & Gruijters, 2013). Hierbij zijn afnemers de mensen die een product/dienst kopen en de aanbieders degene die dit product/dienst aanbieden. Er bestaan verschillende ideeën of concepten over wat de beste manier is voor aanbieders om de afnemers te benaderen. In Figuur 1 (Kok & Gruijters, 2013, p.4) zijn de verschillende concepten om afnemers te benaderen weergegeven.



Figuur 1. Marktbenaderingsconcepten. Herdrukt van *Sportmarketing* (p.4), door Kok & Gruijters, 2013, Amsterdam: Pearson Benelux.

Uit Figuur 1 kan opgemaakt worden dat er een ontwikkeling is doorgemaakt op het gebied van het benaderen van de markt waarbij na de industriële revolutie, het productieconcept als eerst toegepast werd. Dit hield in dat een bedrijf zich alleen richtte op een zo groot mogelijke productie tegen zo laag mogelijke kosten, immers de vraag is groter dan het aanbod (Kotler, Armstrong, Borchert & van der Hoek, 2013). Denk daarbij aan de productie van de auto. Iedereen wilde een auto hebben, maar het aanbod was nog te beperkt waardoor de vraag het aanbod overschreed. Sindsdien is er veel veranderd. Steeds meer bedrijven benaderden de markt waardoor de concurrentie toenam. De toenemende concurrentie vroeg om een productconcept in plaats van een productieconcept. Het productconcept gaat er vanuit dat de consument alleen producten koopt die verhoudingswijs de meeste kwaliteit boden ten opzichte van de prijs (Kotler et al., 2013). De kwaliteit van het product werd dus een belangrijke voorwaarde voor de verkoop. Het gevolg was dat een overproductie en overcapaciteit leidden tot het verkoopconcept, waarbij ondernemers de markt veroverden door zich te richten op de effectiviteit van verkoop (Bliekendaal & van Vught, 2013). Uiteindelijk bleek ook het verkoopconcept geen garantie meer voor het veroveren van de markt waardoor de marktbenadering ontstond: rekening houden met de wensen en behoeften van de afnemers als een product op de markt wordt gebracht (Kotler et al., 2013). Deze gedachte vormt de basis van marketing en wordt ook wel het marketingconcept genoemd. Deze marktbenadering kenmerkt zich door het centraal stellen van de wensen en behoeften van de afnemers in het gehele ondernemingsbeleid (Bliekendaal

& van Vught, 2013). Deze marktbenadering staat tot op heden centraal maar is dus niet van de ene op de andere dag ontstaan.

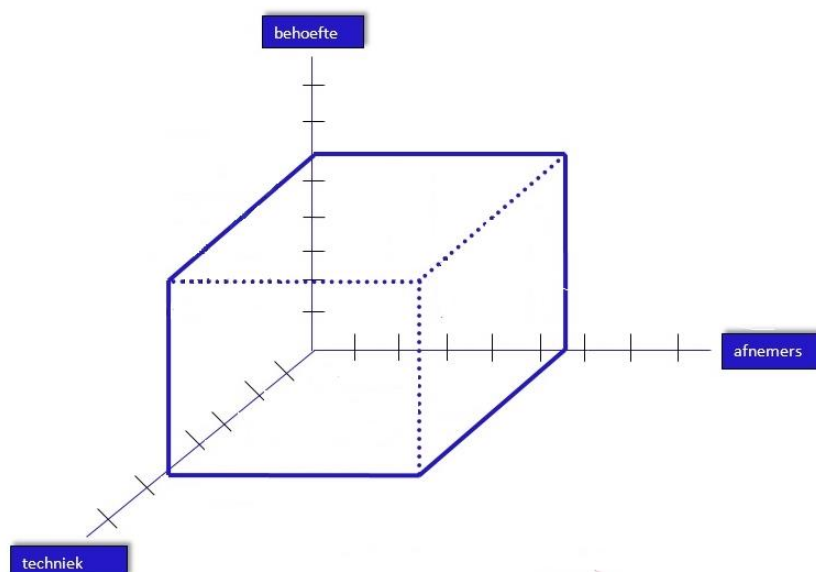
2.1.1 Het marketingconcept

De term 'marketing' wordt tegenwoordig nog vaak in één adem genoemd met 'reclame' en 'verkoop'. Echter 'marketing' is meer dan reclame of verkoop alleen. Marketing wordt namelijk gevormd door de achterliggende gedachte en de gekozen strategie bij het positioneren van een product of dienst. Echter reclame is slechts de laatste stap in de marketingcyclus. Reclame zorgt er dus enkel voor dat de boodschap, het merk en de uitstaling van een product of dienst wordt gecommuniceerd naar de doelgroep en vormt daardoor slechts een onderdeel van de term 'marketing' (Grendelman, 2011). De focus ligt bij marketing dus meestal op de behoeften van de afnemers. Dit vormt tevens het grote verschil met het bovengenoemde productie- en productconcept die beide uitgaan van het product. Wanneer een organisatie de wensen en behoeften van afnemers als uitgangspunt neemt, is de kans groter dat de afnemers het product accepteren (Kok & Gruijters, 2013).

2.1.2 De sportmarkt

Elke branche maakt in haar eigen tempo de ontwikkeling door naar het marketingconcept, zo ook de sportmarkt. De sportmarkt wordt daarbij gevormd door alle verschillende markten die rondom de sport zijn gegroepeerd (Kok & Gruijters, 2013). De sportmarkt vormt dus een verzameling van organisaties die allemaal te maken hebben met specifieke kenmerken van sport binnen hun marketingproces.

Het centraal stellen van de wensen en behoeften van de afnemer in de sportwereld is echter nog niet vanzelfsprekend (Kok & Gruijters, 2013). Hierdoor lopen aanbieders en afnemers elkaar nog regelmatig mis. Om dit te voorkomen dient te markt duidelijk afgebakend te worden waarbij het van belang is om op de wensen en behoeften van een groep afnemers te kunnen inspelen. Een markt kan afgebakend worden door aan te geven welke behoeften bij welke groep afnemers op welke wijze door de aanbieder(s) bevredigd worden. Dit kan met behulp van het Abell-model eenvoudig weergegeven worden, zie Figuur 2 (Kok & Gruijters, 2013, p. 20).



Figuur 2. Abell-model om de markt te definiëren. Herdrukt van *Sportmarketing* (p.4), door Kok & Gruijters, 2013, Amsterdam: Pearson Benelux.

Uit Figuur 2 is af te leiden dat de assen binnen het Abell-model de afnemersgroepen, de behoeften en de technologieën die binnen het domein aanwezig zijn, weergeven. De kubus binnen het model geeft aan waar de organisatie zich op richt. De delen van de assen die buiten de kubus vallen, geven weer waar een organisatie zich in de toekomst nog op kan ontwikkelen (Kok & Gruijters, 2013).

2.1.3 Wensen en behoeften

Dankzij de ontwikkeling van het marketingconcept zijn wensen en behoeften sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw een steeds grotere rol gaan spelen (Nederstigt & Poiesz, 2010). De begrippen 'wensen' en 'behoeften' zijn sterk aan elkaar verwant waardoor het verschil niet altijd duidelijk is. Kotler, Armstrong, Wong en Saunders (2009) stellen dat "een behoefte is het idee van een individu dat het hem aan iets ontbreekt". Met andere woorden een behoefte is een gevoelsmatig tekort aan iets en kan op een bepaald moment zo sterk worden dat iemand gaat proberen om deze behoefte te bevredigen (Kok & Gruijters, 2013). Zo hebben mensen allerlei complexe behoeften zoals een fysieke behoefte aan voedsel, veiligheid, warmte en kleding; een sociale behoefte om ergens bij te horen en een individuele behoefte aan kennis en zelfexpressie (Kotler et al., 2013). Om deze behoeften te bevredigen, hebben mensen vaak concrete wensen waar producten of diensten aan moeten voldoen. Kotler et al. (2009) definiëren wensen als volgt: "een wens is de concrete vorm die een behoefte aanneemt in een bepaalde cultuur en persoon". Met andere woorden een wens is de concretisering van een behoefte (Kok & Gruijters, 2013). Een wens is dus iets dat we graag willen, maar waar we zonder kunnen, terwijl een behoefte sterk essentieel is, iets waar we echt niet zonder kunnen (Kotler et al., 2013).

2.2 Het sport- en beweeglandschap

Rond de jaren vijftig van de vorige eeuw omschreef de gymnoloog Klaas Rijdsdorp (1957) sport nog als een typische "jongmenselijke" activiteit. Sport was blijkbaar enkel een bezigheid die voor jongeren was weggelegd en daardoor ook alleen door jongeren beoefend werd (Scheerder & Seghers, 2011). Nu is duidelijk dat het sport- en beweeglandschap in aanzienlijke mate veranderd is (Scheerder & Vanreusel, 2004). Het jeugdige imago van sport heeft plaatsgemaakt voor een duidelijk 'lifetimekarakter'. Het 'lifetimekarakter' van sport wijst er op dat sport niet stopt op jeugdige leeftijd maar juist gecontinueerd wordt van jeugd naar volwassenheid of zelfs kan worden opgestart op latere leeftijd (Scheerder & Seghers, 2011). De wereld van sport en bewegen is dus letterlijk én figuurlijk in beweging zowel wat de vraag als het aanbod betreft.

2.2.1 Sport en bewegen

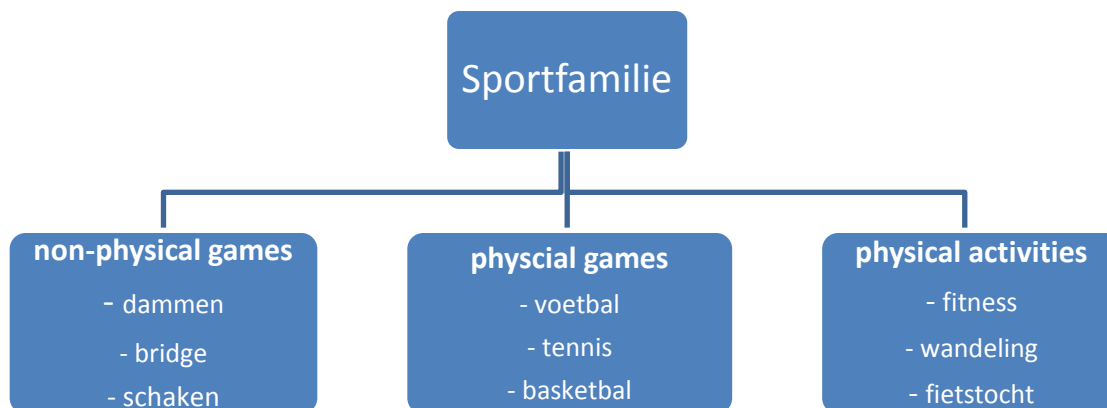
Sport wordt vaak in één adem genoemd met bewegen. Het zijn twee begrippen die weliswaar bij iedereen bekend zijn, maar waar ook iedereen een andere invulling aan geeft. Wat voor de één duidelijk een sport is, is voor de ander slechts een vorm van bewegen. Volgens De Leeuw (2011) is sport "een vaardigheidsspel gericht op het bereiken van een bepaald doel, waarbij fysieke kwaliteiten van mensen worden getest in wedstrijdvorm en waarbij gespeeld wordt volgens regels binnen institutionele kaders". Wanneer het wedstrijdelement wordt weggelaten, wordt er meer invulling gegeven aan het begrip 'bewegen'. Het begrip 'bewegen' is afgeleid van het Engelse physical movements: het zichzelf verplaatsen (de Leeuw, 2011). Er kan daarbij onderscheid gemaakt worden tussen twee vormen van bewegen: verplaatsend en niet-verplaatsend bewegen. Bij verplaatsend bewegen, verplaatst de mens zich in ruimtelijke zin door bijvoorbeeld hard te lopen of te fietsen. Bij niet-verplaatsend bewegen, beweegt men zich zonder zichzelf te verplaatsen, denk daarbij aan het kammen van de haren of het roken van een sigaret (de Leeuw, 2011). Wanneer het doel van

beweging lichamelijk van aard is, spreken we van sportief bewegen zoals bewegen dat plaatsvindt binnen fitness en allerlei informele vormen van bewegen als hardlopen en fietsen (de Leeuw, 2011). In deze activiteiten worden lichamelijke doelen gerealiseerd als conditie, lenigheid, kracht en fitheid.

In een brede definitie van sport zou de harde kern van sport, fysieke spelvormen met een wedstrijd karakter, dus aangevuld kunnen worden met twee andersoortige activiteiten die onder de definitie van het begrip 'bewegen' vallen.

- Non-physical games: spelvormen met als kenmerken vaardigheden, een doel, competitie, regels en institutionalisering, maar zonder fysieke activiteit in de zin van verplaatsend bewegen.
- Physical activities: bewegingsactiviteiten, zonder competitie-element.

In de wetenschap wordt bovenstaande brede definitie van sport ook wel aangeduid met het begrip 'sportfamilie', zie Figuur 3 (de Leeuw, 2011, p.31). Hierbij vormt physical games, de harde kern van sport. Op deze manier wordt dus onderscheid gemaakt tussen activiteiten die in het dagelijks leven soms tot sport worden gerekend of zodanig worden beleefd terwijl zij tot bewegen gerekend moeten worden.



Figuur 3. De sportfamilie. Herdrukt van *De sportwereld voor het hbo* (p.31), door de Leeuw, 2011, Nieuwegein: Arko Sports Media

2.3 Trends en ontwikkelingen

Er zijn verscheidene trends en ontwikkelingen op sport- en beweeggebied. Deze zijn ook van invloed op het sport- en beweeggedrag van 65-plussers. De demografische verandering vormt een van de huidige ontwikkelingen op sport- en beweeggebied. Naast demografische veranderingen, vindt er ook verandering plaats in het sport- en beweeggedrag van 65-plussers.

2.3.1 Demografische ontwikkelingen

2.3.1.1 Demografische ontwikkelingen Nederland

Volgens het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL, 2013) zullen er in Nederland tot 2040 grote demografische veranderingen plaatsvinden. Eén van deze veranderingen is de vergrijzing. Zoals in de inleiding te lezen is, is de levensverwachting van mensen toegenomen waardoor Nederland de komende decennia sterk vergrijst (VWS, 2014). Volgens de bevolkingsprognose van het CBS (2015) waren er in 2016 ruim 3 miljoen mensen 65 jaar of ouder, wat 18,2% van de totale Nederlandse bevolking is. Uit Tabel 1 is af te lezen dat dit aantal in 2025 oploopt naar 3,8 miljoen en in 2040 zelfs naar 4,8 miljoen wat neerkomt op 26,5% van de totale bevolking. Volgens het CBS (2011) is de toename van het aantal ouderen te verklaren door de babyboomgeneratie. Deze generatie wordt

gevormd door de mensen die in de jaren na de Tweede Wereldoorlog geboren zijn en dus nu de leeftijd van 65 jaar en ouder bereiken.

Tabel 1

Bevolkingsprognose Nederland per leeftijdsgroep

Jaar	0 tot 20 jaar	20 tot 65 jaar	65 jaar of ouder	Totaal
2016	3.814.773	10.074.127	3.085.293	16.974.193
2020	3.793.142	10.151.218	3.393.458	17.337.817
2025	3.736.382	10.076.610	3.803.319	17.616.310
2030	3.776.337	9.823.529	4.237.136	17.837.003
2035	3.857.085	9.545.841	4.605.913	18.008.838
2040	3.915.901	9.389.749	4.802.518	18.108.168
2045	3.892.107	9.456.546	4.790.423	18.139.076
2050	3.838.725	9.547.959	4.753.659	18.140.343
2055	3.808.641	9.597.501	4.740.611	18.146.753
2060	3.825.490	9.577.785	4.772.166	18.175.442

Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek (2015)

2.3.1.2 Demografische ontwikkelingen Valkenswaard

Uit bovenstaande informatie kan worden afgeleid dat Nederland sterk aan het vergrijzen is. De gemeente Valkenswaard vormt geen uitzondering op dit gegeven. Valkenswaard is zelfs één van de meest vergrijzende gemeenten van Nederland (Nota Seniorenbeleid Valkenswaard, 2010). Uit Tabel 2 komt naar voren dat deze trend van vergrijzing ook de aankomende jaren door zal zetten. Uit de bevolkingsprognose van het CBS (2016) komt naar voren dat het aantal mensen in de leeftijd van 65 jaar en ouder de komende jaren toe zal nemen, terwijl de totale bevolking juist afneemt. Dit houdt dus in dat de groep mensen van 65 jaar en ouder in de toekomst een groter deel van de samenleving uit zal gaan maken.

Tabel 2

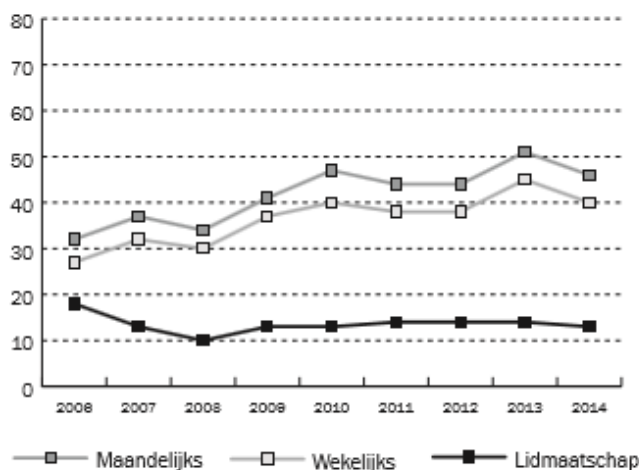
Bevolkingsprognose Valkenswaard per leeftijdsgroep

Jaar	0 tot 20 jaar	20 tot 65 jaar	65 jaar of ouder	Totaal
2016	5.951	17.017	7.294	30.262
2017	5.800	17.000	7.400	30.200
2020	5.500	16.600	7.700	29.800
2025	5.100	15.800	8.300	29.200
2030	4.900	14.800	8.800	28.600
2035	5.000	14.000	9.100	28.100
2040	5.000	13.500	9000	27.600
Totaal	998	908	90	

Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek (2016)

2.3.2 Sportdeelname 65-plussers

In een vergrijzende samenleving kan het belang van sport en bewegen voor ouderen niet genoeg benadrukt worden (Scheerder et al., 2007). Steeds meer ouderen hebben interesse om actief te blijven of te worden op sportgebied, wat gunstig is voor hun gezondheid en levenskwaliteit. Echter de groep niet-sportende ouderen is nog aanzienlijk. Bovendien blijkt dat ouderen er een heel uiteenlopend sport- en beweegleven op nahouden en dat hun wensen en behoeften op dit vlak sterk verschillen (Scheerder et al., 2007). Kijkend naar de demografische ontwikkelingen zou er een daling in sportdeelname worden verwacht. Immers de groep 65-plussers neemt sterk toe en zij bewegen minder dan jongeren (Hildebrandt, Chorus & Stubbe, 2009). Echter de sportdeelname van 65-plussers in Nederland is de laatste jaren juist flink gestegen, al is dit percentage na een afvlakking vanaf 2010, vanaf het jaar 2013 licht gedaald, zie Figuur 4 (Hildebrandt, Bernaards & Hofstetter, 2015, p.69). Hierdoor blijft de groep niet-sportende 65-plussers aanzienlijk, waardoor er toch aandacht aan deze doelgroep moet worden blijven besteed (Hildebrandt, Bernaards & Hofstetter, 2015).



*Figuur 4. Sportdeelname van ouderen van 65 jaar en ouder; percentage dat maandelijks (minimaal 12 keer per jaar) en wekelijks (minimaal 40 keer per jaar) aan sport doet en lid is van een sportvereniging (2006-2014). Hedrukt van *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014* (p.69), door Hildebrandt, Bernaards & Hofstetter, 2015, Leiden: TNO Gezond Leven*

2.3.2.1 Sport- en beweegvoorkeuren 65-plussers

Sport en bewegen voor en door ouderen is dus een belangrijk punt in de beleidsagenda omdat tot op heden de groep niet-sportende 65-plussers nog aanzienlijk is, zoals uit bovenstaande informatie is af te leiden. Tot op vandaag ontbreekt het echter aan specifiek, representatief en wetenschappelijk onderbouwd cijfermateriaal dat de behoeften met betrekking tot sport en bewegen voor 65-plussers in kaart brengt (Scheerder et al., 2007). Uit onderzoek komt echter wel naar voren dat vooral solosporten, sporten waarbij een directe tegenstander geen absolute vereiste is, in sterke mate door 65-plussers beoefend worden. Sporten waarbij competitiviteit centraal staat, worden juist minder door 65-plussers beoefend. Dit kan mede verklaard worden door het gegeven dat 65-plussers 'gezondheid' als belangrijkste motief geven om te sporten terwijl bijna alle andere leeftijdsgroepen 'ontspanning' als belangrijkste motief geven om te sporten (Scheerder et al., 2007). Dit verklaart mede de populariteit voor fitness gerelateerde activiteiten bij 65-plussers.

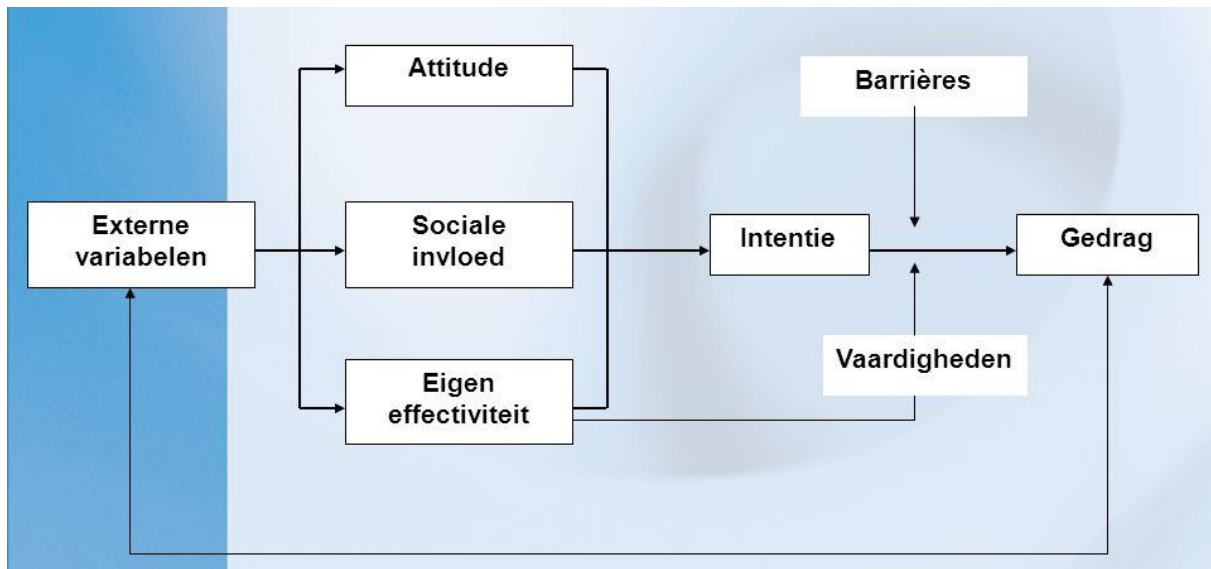
2.3.2.2 De fitnessbranche

De fitnessbranche ontwikkelt zich in een hoog tempo tot een vrijwel volwaardige dienstverlenende industrie op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Het aantal fitnesscentra is vooral de laatste jaren enorm gestegen. Ten opzichte van 2003 is het aantal fitnesscentra met bijna 46% toegenomen (Kok & Gruijter, 2013). Deze groei heeft ook betrekking op de fitnessdeelname die zelfs een explosieve groei heeft doorgemaakt van 1991 tot 2007 (Colijn & Kok, 2007). In deze periode nam de deelname aan fitness zelfs sterker toe dan de deelname aan sport in het algemeen.

Deze groei heeft voornamelijk te maken met de toenemende aandacht voor de gezondheid vanuit de overheid en andere instanties. Fitnessondernemingen worden steeds vaker erkend als partner op het gebied van gezondheidszorg. Echter door de toenemende concurrentie binnen de fitnessbranche gaan steeds meer fitnesscentra zich differentiëren en specialiseren (Lucassen, Stokvis & van Hilvoorde, 2010). Uit onderzoek blijkt dat meer dan 50% van de fitnessondernemingen een speciaal fitnessaanbod voor senioren heeft (Vos & Scheerder, 2010). Door de groeiende groep senioren beschouwt de fitnessbranche senioren als een groeisegment, waardoor kan worden verwacht dat het percentage senioren dat aan fitness doet, in de toekomst vermoedelijk nog zal stijgen (Vos & Scheerder, 2011). Echter tot op de dag van vandaag ontbreekt het ook in de fitnessbranche aan wetenschappelijk, representatief en specifiek onderbouwd cijfermateriaal dat de behoeften voor 65-plussers in kaart brengt (Vos & Scheerder, 2011). Dit is ook het geval bij sportclub SportivaLife waar de wensen en behoeften van 65-plussers met betrekking tot fitnessgerelateerde activiteiten nog een 'grijs gebied' is. Om aanknopingspunten voor beweegstimulering te vinden, worden daarom sinds 2006 determinanten van beweeggedrag gemeten (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

2.4 Het 'ASE-Model'

Gedrag is het resultaat van de intenties van een persoon, zijn capaciteiten en ervaren barrières om een actieve leefstijl te ontwikkelen (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Er zijn veel gedragsmodellen die zich bezig houden met het verklaren van gedrag en die dus zicht geven op verschillende factoren die het (beweeg)gedrag bepalen. Men richt zich daarbij vooral op leefstijl en gedrag omdat deze in principe veranderbaar zijn waardoor ze een belangrijk aangrijpingspunt vormen voor gezondheidsbevordering (Brug, Assema & Lechner, 2012). Met behulp van gedragsmodellen kan inzicht verkregen worden in deze gedragingen. In Nederland wordt het 'ASE-Model' regelmatig gebruikt als basis voor de ontwikkeling van interventies om gezond gedrag te bevorderen (Brug et al., 2012). Met behulp van het ASE-Model kan inzicht verkregen worden in factoren die het gedrag bepalen, deze factoren worden ook wel gedragsdeterminanten genoemd, dit is dus van belang als men wil proberen om het beweeggedrag van mensen te veranderen (Brug et al, 2012). Het ASE-model is weergegeven in Figuur 5 (van den Oever, z.d.).



Figuur 5. Schematische weergave ASE-Model. Bewerkt van *Effectieve gedragsverandering*, door van den Oever, (z.d.).

2.4.1 Externe variabelen

Uit figuur 5 komt naar voren dat het eerste onderdeel in het ASE-model de externe variabelen betreft. Dit zijn variabelen die via de ASE-determinanten indirect van invloed zijn op het gedrag van mensen. Leeftijd, geslacht en opleidingsniveau zijn voorbeelden van externe variabelen (Brug et al., 2012). Uit onderzoek van Hildebrandt, Bernaards en Hofstetter (2015) komt bijvoorbeeld naar voren dat binnen de groep 65-plussers, 75-plussers minder vaak aan beweegnormen voldoen. Deze externe variabelen kunnen dus indirect invloed hebben op keuzes die worden gemaakt met betrekking tot sport en bewegen.

2.4.2 Attitude

Attitude vormt één van de drie gedragsdeterminanten die de intentie van iemand om bepaald sport- en beweeggedrag al dan niet te vertonen, direct beïnvloed. Onder attitude wordt de houding van mensen ten aanzien van onderwerpen verstaan, zo ook ten opzichte van sport- en beweeggedrag (Brug et al., 2012). Attitudes zijn over het algemeen redelijk stabiel waardoor zij richting geven aan gedrag maar niet gelijk zijn aan het gedrag. Zo kwam uit onderzoek van Van den Dool, Van der Meulen en Breedveld (2008) naar voren dat er ook bij 65-plussers verschil is in attitude. Het bleek dat een groot deel van de 65-74 jarigen een positieve houding tegenover bewegen heeft maar dat deze houding ten opzichte van bewegen bij 75-plussers een stuk minder positief is.

Veelal worden attitudes over gedragingen gevormd door eerdere leerervaringen (Brug et al., 2012). Gedrag dat heeft geleid tot een positief effect, zal positieve attitudes ten aanzien van dat gedrag tot gevolg hebben. In tegenstelling tot gedrag dat een negatief effect had, dit zal namelijk leiden tot negatieve attitudes. Wanneer de positieve attitudes (voordelen) ten opzichte van bepaald gedrag de negatieve attitudes (nadelen) overtreffen, zal er een positieve intentie tot gedrag ontstaan.

Fishbein en Ajzen (2010) hanteren verschillende onderverdelingen in attitudes. Hierbij wordt een driedeling in cognitieve (denken, weten), affectieve (gevoel/emotie) en conatieve (willen/doen) opvattingen gehanteerd. Door deze driedeling wordt zichtbaar waar men zich op moet richten om daadwerkelijk gedragsverandering te kunnen bewerkstelligen.

2.4.3 Sociale invloed

Naast attitude, heeft ook de gedragsdeterminant sociale invloed een directe invloed op de intentie van iemand om bepaald sport- en beweeggedrag al dan niet te vertonen. Onder sociale invloed wordt de invloed van mensen uit de sociale omgeving verstaan en de mate waarin iemand wel of niet instemt met de opvattingen vanuit deze omgeving. Sociale invloed is onder te verdelen in subjectieve norm, sociale steun en/of sociale druk (Brug et al., 2012).

Onder 'subjectieve norm' worden "gepercipieerde verwachtingen van belangrijke anderen" verstaan (Fishbein & Ajzen, 1975; 2010). Het uitgangspunt bij de subjectieve norm is dat wanneer iemand niet aan de verwachtingen van de sociale omgeving voldoet, diegene daarvoor 'gestraft' kan worden. Een voorbeeld hiervan is het worden buitengesloten bij een sportgroep indien men niet komt trainen en vervolgens wel een wedstrijd mee wil spelen.

De ervaren invloed van de sociale omgeving wordt naast de subjectieve norm ook gemeten via de sociale steun of sociale druk die men ervaart (Brug et al., 2012). In dit geval gaat het meer om directe invloeden van anderen. Bij sociale druk is er vaak sprake van een negatieve invloed op het gewenste gedrag (bijvoorbeeld iemand aansporen om niet/minder te gaan bewegen). Tegenover sociale druk staat sociale steun. Bij sociale steun is er juist sprake van een positieve invloed op het gewenste gedrag (bijvoorbeeld het aanmoedigen om meer te gaan bewegen). Uit onderzoek van Van den Dool et al. (2008) komt naar voren dat de sociale druk voor 65-74 jarigen hoger is dan voor 75-plussers. Echter beide leeftijdsgroepen ervaren relatief weinig stimulans uit hun directe omgeving om meer te gaan bewegen.

2.4.4 Eigen effectiviteit

Eigen effectiviteit is de derde gedragsdeterminant die direct invloed heeft op de intentie om sport- en beweeggedrag al dan niet te vertonen. Eigen effectiviteit staat voor het geloof in eigen kunnen. Met andere woorden eigen effectiviteit is "de verwachting die mensen hebben over hun eigen vermogen om bepaald gedrag uit te kunnen voeren" (Brug et al., 2012). Samen met attitude blijkt de eigen-effectiviteitsverwachting tot de belangrijkste persoonlijke voorspeller van gezondheidsgedragingen te behoren (Barholomew, e.a., 2011; Conner & Norman, 2005; Glanz e.a., 2008).

Voor 65-plussers hangt eigen effectiviteit vaak samen met de gezondheidstoestand. Gezondheid kan zowel een reden zijn om te gaan bewegen maar ook om juist niet te bewegen (Tiessen-Raaphorst et al., 2010).

2.4.5 Intentie

Uit Figuur 5 is op te maken dat het ASE-Model stelt dat gedrag verklaard wordt vanuit de intentie om dat gedrag te vertonen en dat de intentie op haar beurt wordt verklaard vanuit de drie hoofddeterminanten: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit, zoals in bovenstaande paragrafen naar voren komt. Met gedragsintentie wordt de mate waarin iemand van plan is om een bepaald gedrag uit te voeren bedoeld (Brug et al., 2012). De gedragsintentie is vaak een resultaat van verschillende determinanten. Echter de relatie tussen de intentie en het uiteindelijk wel of niet uitvoeren van het gedrag kan worden verstoord door barrières. Mensen zullen dus pas de intentie hebben om gedrag uit te voeren als er voldoende determinanten positief gerelateerd zijn aan een gedrag (Brug et al., 2012). Echter het verschilt per individu welke determinanten van belang zijn om de intentie van gedrag te bepalen.

Daarnaast blijkt uit Figuur 5 dat een positieve intentie tot het uitvoeren van gedrag niet altijd leidt tot het daadwerkelijk uitvoeren van bepaald gedrag. Zoals in Figuur 5 is weergegeven, kunnen barrières en vaardigheden de uitvoering van gedrag (negatief) beïnvloeden. Dit wordt bevestigd door onderzoek van Van den Dool, Elling en Hoekman (2009). Uit dit onderzoek kwam naar voren dat 65-plussers die onvoldoende bewegen even positief tegenover bewegen staan dan ouderen die voldoende bewegen, maar dat ze minder vertrouwen hebben in hun eigen capaciteiten om meer te gaan bewegen. Het hebben van een positieve gedragsintentie vormt dus een belangrijke voorwaarde voor het veranderen van gedrag, maar is daarmee nog geen garantie dat die gedragsverandering ook zal lukken (Brug et al., 2012).

2.4.6 Barrières

Uit bovenstaande is reeds naar voren gekomen dat barrières de relatie tussen intentie en het gedrag kunnen beïnvloeden (Brug et al., 2012). Dit komt ook uit de SportersMonitor 2008 naar voren, hieruit blijkt namelijk dat fysieke gezondheid, tijdgebrek vanwege andere activiteiten en beperkte motivatie barrières vormen voor ouderen waardoor ze minder bewegen dan ze uiteindelijk zouden willen (van den Dool et al., 2009). Zoals uit de inleiding naar voren komt, is het juist de bedoeling dat ouderen in de toekomst meer gaan bewegen om eventuele gezondheidsproblemen tegen te gaan. Met behulp van het ASE-model kan inzicht verkregen worden in de gedragingen van 65-plussers met als uiteindelijk doel dat SportivaLife in kan spelen op dit gedrag. Het ASE-model dient dan ook als theoretisch raamwerk voor dit onderzoek en dient richting te geven aan de uiteindelijke beantwoording van de onderzoeksvraag “Waar liggen de wensen en behoeften van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?”

Onderzoeksmethodologie

3.1 Opbouw van het onderzoek

Dit onderzoek dient inzicht te geven in de wensen en behoeften van 65-plussers die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard op het gebied van sport en bewegen. Tot op heden nemen relatief weinig 65-plussers, 1,3% van het totaal aantal 65-plussers in de gemeente Valkenswaard, deel aan het huidige sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Dit komt mede doordat er vanuit de organisatie weinig kennis is over de wensen en behoeften van 65-plussers met betrekking tot fitness gerelateerde activiteiten. Volgens Gratton, Jones en Robinson (2011) vindt er een verkennend onderzoek plaats wanneer er weinig tot geen kennis is van een bepaald verschijnsel. Vanuit dit gegeven kan worden gesteld dat dit onderzoek een verkennend onderzoek is. Voor de gegevensverzameling is een zorgvuldig onderzoeksontwerp gekozen. Er is gebruik gemaakt van een cross-sectioneel ontwerp, waarbij een steekproef werd genomen vanuit een complete populatie. Gegevens zijn via een enquête verzameld waarbij gebruik is gemaakt van zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevensverzameling. Er is hiervoor gekozen omdat volgens Nau (1995) het mixen van kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden een uiteindelijk product kan produceren dat het beste betekenisvolle bijdragen van beiden kan benadrukken. Als theoretisch raamwerk is het ASE-model gebruikt.

3.2 Populatie

De totale populatie van dit onderzoek bestond uit alle 7400 65-plussers (CBS, 2016) woonachtig in de gemeente Valkenswaard. Van deze totale populatie zijn willekeurig 2456 65-plussers door de gemeente aangeschreven middels een gepersonaliseerde brief. De onderzoekspopulatie diende te voldoen aan de volgende 2 criteria: Zij dienden lichamelijk niet beperkt te zijn, met andere woorden zij dienden in staat te zijn om te kunnen sporten/bewegen. Daarnaast dienden zij geen lid te zijn van sportclub SportivaLife te Valkenswaard. Er is gekozen om niet-leden van SportivaLife als onderzoekspopulatie te nemen omdat leden werven voor SportivaLife een subdoel is van het onderzoek.

Van de totale onderzoekspopulatie (2456 65-plussers), hebben in totaal 102 65-plussers deelgenomen aan de fittesten. Deze 102 65-plussers vormden dus de vrijwillige selectie van de steekproef die heeft plaatsgevonden. Dit betrof een willekeurige steekproef omdat elk individu, ongeacht leeftijd, geslacht of andere kenmerken, evenveel kans had om uitgekozen te worden (Gratton et al., 2011). Elk individu werd immers doorverwezen naar de onderzoeker zodat zij aan elk individu de begeleidende brief kon overhandigen. Op deze manier werd elk individu op de hoogte gesteld van het onderzoek, mede hierdoor werd de respons zo representatief mogelijk gehouden voor de totale onderzoekspopulatie. Er is gekozen voor deze techniek omdat er in het onderzoek geen onderscheid wordt gemaakt tussen specifieke kenmerken die de onderzoekspopulatie in subgroepen kan verdelen. Daarnaast wordt volgens Gratton et al. (2011) het houden van een willekeurige steekproef als de beste manier gezien om een representatieve steekproef te houden en resultaten te verkrijgen die representatief zijn voor de gehele onderzoekspopulatie. Uiteindelijk hebben 70 van de 102 deelnemers vrijwillig deelgenomen aan het onderzoek door het invullen van de enquête. Dit houdt in dat de steekproefgrootte van dit onderzoek op 70 is uitgekomen.

3.3 Plaats en tijdsplanning

De uitvoering van het onderzoek vond plaats op dinsdag 14 maart in sporthal Amundsen te Valkenswaard van 10.00uur – 16.30uur, op donderdag 16 maart in sporthal de Belleman te Dommelen van 10.00uur – 16.30uur en op zaterdag 25 maart in zalencentrum De Graver te Valkenswaard van 09.00uur – 17.30uur. Op deze data vonden fittesten voor 65-plussers plaats die georganiseerd zijn door de gemeente Valkenswaard. Er is gekozen om op deze wijze het onderzoek uit te voeren omdat de gemeente Valkenswaard vanwege privacy redenen zelf geen adresgegevens kon verstrekken. Door het onderzoek uit te voeren tijdens de fittesten kon de onderzoeker er toch vanuit gaan dat er een willekeurige steekproef had plaatsgevonden en de resultaten zo representatief mogelijk zouden zijn voor de gehele populatie. Immers iedere 65-plusser, woonachtig in de gemeente Valkenswaard had evenveel kans om door de gemeente Valkenswaard aangeschreven te worden. Er werden in deze periode in totaal 70 enquêtes afgenomen. Zoals bovenstaand te lezen is, zijn deze enquêtes op verschillende locaties afgenomen in verband met praktische redenen. De enquêtes zijn op elke locatie één op één in een aparte ruimte afgenomen, dus enkel de onderzoeker en de respondent waren in dezelfde ruimte aanwezig. Hierdoor was er geen enkele invloed van buitenaf op de respondent. Alle enquêtes zijn afgenomen door één onderzoeker om researcher error te voorkomen.

3.4 Meetinstrument

Het meetinstrument van dit onderzoek bestond uit een schriftelijke enquête van 15 vragen voorafgaand door een begeleidende brief, zie bijlage I en II. De enquête bestond uit zowel open- als gesloten vragen waardoor zowel kwalitatieve- als kwantitatieve gegevens verzameld zijn. De enquête was opgebouwd uit 4 delen; algemene gegevens, factoren van sport- en beweeggedrag, sport- en beweegaanbod van SportivaLife en wensen/behoefte.

De vragen met betrekking tot de algemene gegevens, de factoren van sport- en beweeggedrag en de wensen en behoeften zijn in het algemeen gesteld en hadden niet specifiek betrekking op SportivaLife. Denk daarbij aan de belemmering die lidmaatschapskosten zouden kunnen vormen. Immers niet elk individu zou op de hoogte zijn van de lidmaatschapskosten van SportivaLife. Mede om die reden is in het algemeen gesteld of lidmaatschapskosten een belemmering zouden zijn voor deelname aan een passend sport- en beweegaanbod. De vragen met betrekking tot het sport- en beweegaanbod van SportivaLife zijn wel specifiek gesteld en daar waar nodig geconcretiseerd, denk daarbij aan een kleine uitleg over de inhoud en/of betekenis van de sport- en beweegactiviteiten. Dit is gedaan zodat de enquête ook voor respondenten die niet bekend waren met SportivaLife in te vullen was. Daarbij had de onderzoeker zo meer zekerheid dat elke respondent ook dezelfde interpretatie aan een beweegactiviteit gaf, dit ten gunste van de betrouwbaarheid van de resultaten.

De enquête vormde een aangepaste versie op de vragenlijst Buurtscan van Vos en Scheerder (2009). Er is gekozen voor het gebruik van een enquête voor dit onderzoek omdat er voornamelijk kwantitatieve gegevens verzameld moesten worden vanuit een grote steekproef. Daarnaast is er gekozen voor het gebruik van een enquête om het geven van wenselijke antwoorden zoveel mogelijk te voorkomen en de anonimiteit van de respondent te waarborgen. Immers bij een interview zullen eerder sociaal wenselijke antwoorden gegeven worden en zal de anonimiteit minder gewaarborgd zijn omdat de onderzoeker veelal in direct contact is met de respondent (Gratton et al., 2011).

3.5 Onderzoeksmethode

Om inzicht te krijgen in de wensen en behoeften van 65-plussers in de gemeente Valkenswaard op sport- en beweeggebied, is er contact gelegd met mevrouw Van Deursen, de beweegconsulent senioren van de gemeente Valkenswaard. Zij gaf aan dat er vanuit de gemeente Valkenswaard fittesten voor 65-plussers werden georganiseerd op 14, 16 en 25 maart 2017. Tijdens deze fittesten zou er de mogelijkheid zijn om gegevens te verzamelen voor het onderzoek, middels het afnemen van een enquête. Aan het einde van de fittest werd er, middels een gesprek, beweegadvies gegeven aan de 65-plussers. Aan het eind van dit gesprek werd elke 65-plusser doorverwezen naar de onderzoeker zodat zij iedereen middels de begeleidende brief op de hoogte kon stellen van het onderzoek. Naar aanleiding van deze begeleidende brief mocht diegene zelf beslissen om wel of niet aan het onderzoek deel te nemen. Indien, na het lezen van de begeleidende brief, akkoord werd gegaan met deelname aan het onderzoek, werd de enquête schriftelijk afgenomen. Er werd daarbij nogmaals door de onderzoeker benadrukt dat er geen beste of goede antwoorden zijn. Tevens werden alle enquêtes afgenomen door dezelfde onderzoeker om researcher error te voorkomen. De onderzoeker zat in een aparte ruimte waarin alleen tafels en stoelen stonden, zodat er geen invloed van buitenaf was.

Voorafgaand aan het afnemen van de enquête, is de enquête bij enkele proefpersonen afgenomen om zo de kwaliteit te waarborgen. Deze proefpersonen waren echter wél lid van sportclub SportivaLife waardoor zij geen onderdeel uitmaakten van de onderzoekspopulatie. Daarentegen voldeden zij wel aan de overige criteria, denk daarbij aan leeftijd, zodat zij identificeerbaar waren met de onderzoekspopulatie. Hierdoor bleef de steekproefmethode willekeurig omdat de proefpersonen volgens de criteria geen onderdeel uitmaakten van de onderzoekspopulatie.

Dataverzameling en data-analyse vond gedurende het onderzoek als een gestructureerd proces plaats. Enkel de onderzoeker was verantwoordelijk voor de gegevensverzameling. De onderzoeker bewaarde de enquêtes thuis zodat niemand anders bij de gegevens kon. Deze gegevens werden gestructureerd tot resultaten verwerkt met behulp van het programma Excel. Met behulp van Excel konden de resultaten in de vorm van grafieken verwerkt worden zodat de resultaten overzichtelijk weergegeven konden worden.

3.6 Ethische verantwoording

Gedurende het onderzoek is er met een aantal ethische aspecten rekening gehouden. Als eerste is er vanuit de gemeente toestemming gegeven voor het afnemen van de enquête. Daarnaast is de onderzoekspopulatie middels een begeleidende brief op de hoogte gesteld van het onderzoek. In deze begeleidende brief stond alle benodigde informatie voor de onderzoekspopulatie om te kunnen beslissen of zij wel of niet wilde deelnemen aan het onderzoek. Denk daarbij aan het duidelijk maken van wie de gegevens wel en niet inziet, het waarborgen van de anonimiteit en de vrijwillige deelname.

Ideaal gezien mogen zo min mogelijk mensen toegang hebben tot de gegevens (Gratton et al., 2011). Om deze reden heeft enkel de onderzoeker toegang tot de gegevens. De onderzoeker bewaart de ingevulde enquêtes dan ook thuis zodat alle gegevens verwerkt kunnen worden en niet door anderen kunnen worden ingezien. Daarnaast wordt ook de anonimiteit van de respondent gewaarborgd doordat de respondenten geen naam hoeven in te vullen op de enquête. Echter mocht de respondent openstaan voor een eventuele mondelinge toelichting, dan stond het hem/haar vrij

om zijn/haar gegevens op de enquête te vermelden. Daarbij werd er benadrukt dat de deelname vrijwillig is.

3.7 Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid refereert naar de consistentie van de behaalde resultaten. Om dit te waarborgen is er gedurende het onderzoek rekening gehouden met researcher error en subject bias.

Wellicht hebben twee onderzoekers een verschillende aanpak van gegevensverzameling wat kan resulteren in verschillende antwoorden van respondenten. Dit wordt ook wel researcher error genoemd (Gratton et al., 2011). Om dit te voorkomen is er tijdens dit onderzoek voor gekozen om één onderzoeker verantwoordelijk te stellen voor het afnemen van de enquêtes en de gegevensverzameling waardoor bij iedere respondent hetzelfde proces van dataverzameling plaatsvond.

Een andere bedreigende factor voor de betrouwbaarheid van een onderzoek is subject bias. Respondenten geven dan wellicht een antwoord waarvan ze denken dat de onderzoeker dit graag wil horen of ze proberen de 'juiste' antwoorden te geven. Mede om die reden wordt de anonimiteit van de respondent gewaarborgd doordat hij/zij geen naam op de enquête hoeft te vermelden. Daarnaast is er in de begeleidende brief benadrukt dat er geen 'goede' of 'beste' antwoorden zijn. Om de betrouwbaarheid te verhogen, werd dit gegeven nogmaals door de onderzoeker benadrukt voorafgaand aan het invullen van de enquête.

3.8 Validiteit

Validiteit houdt in dat je datgene meet wat je daadwerkelijk wilt meten (Gratton et al., 2011). Voorafgaand aan het onderzoek is, om de validiteit te verhogen, dan ook een literatuurstudie uitgevoerd. De kernbegrippen die uit deze literatuurstudie naar voren kwamen, zijn vervolgens uitgewerkt in een zogenoemd operationalisatieschema, zie bijlage III. In dit operationalisatieschema zijn alle begrippen opgenomen en geconcretiseerd middels bijbehorende definities. Vanuit deze definities zijn vragen opgesteld om het begrip meetbaar te maken. Aan de hand daarvan kwam een passend meetinstrument naar voren, waarbij datgene gemeten werd wat uiteindelijk ook gemeten moest worden.

De validiteit is op voorhand gewaarborgd vanuit face validity. Om de face validity te testen is zowel de onderzoeksmethode als het meetinstrument voorgelegd aan vierdejaars studenten van de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven en aan een begeleidend docent van de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. De studenten en docent dienden aan de hand van het meetinstrument de gestelde onderzoeksvraag te kunnen formuleren om te bevestigen dat het meetinstrument datgene meet wat het onderzoek zou moeten meten.

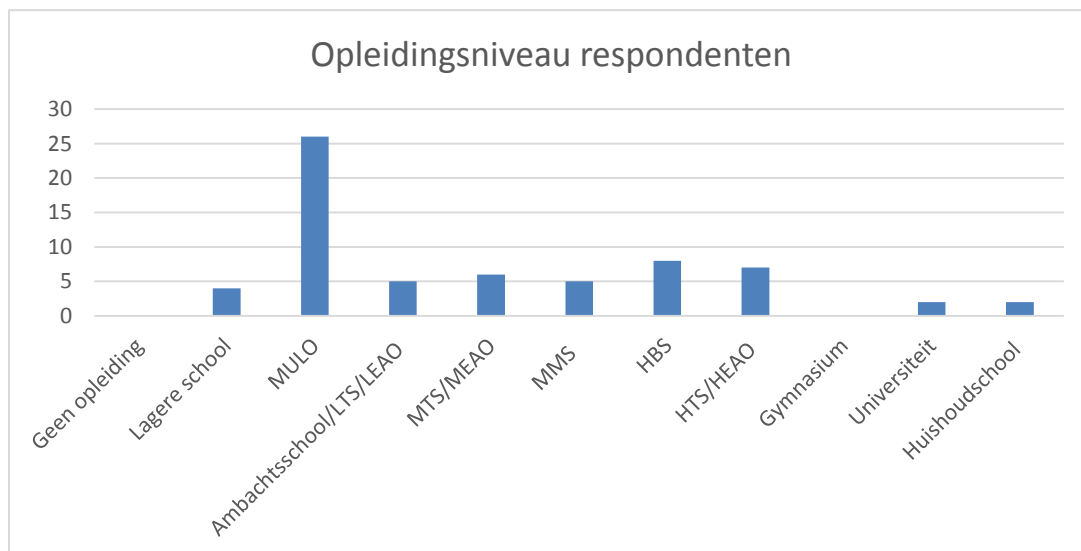
Resultaten

In dit hoofdstuk komen de meest relevante resultaten van dit onderzoek aan bod. De belangrijkste resultaten worden grafisch weergegeven en vervolgens nader toegelicht. De resultaten worden beschreven aan de hand van de onderdelen van het ASE-model.

4.1 Externe variabelen

Om te achterhalen waar de wensen en behoeften van 65-plussers liggen, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot het sport- en beweegaanbod van SportivaLife, zijn in totaal 70 enquêtes afgenomen. Van deze 70 enquêtes waren er 5 incompleet ingevuld. Deze 5 enquêtes waren allemaal niet verder ingevuld dan vraag 8, dit houdt in dat de onderzoeker alleen kennis had van de algemene gegevens, het eigen sport- en beweeggedrag en het gegeven dat deze respondenten niet bekend waren met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Deze 5 respondenten gaven tevens aan geen interesse te hebben in een passend sport- en beweegaanbod bij SportivaLife en vonden het mede daarom niet nodig om de overige vragen met betrekking tot SportivaLife in te vullen. Voor SportivaLife was een gedeeltelijke verwerking van deze enquêtes met betrekking tot de ingevulde gegevens daarom minder relevant. Om die reden is er besloten om deze 5 enquêtes niet in het onderzoek te verwerken. Het aantal relevante respondenten is dus uitgekomen op 65 in plaats van 70, waardoor de resultaten voortkomen uit 65 enquêtes.

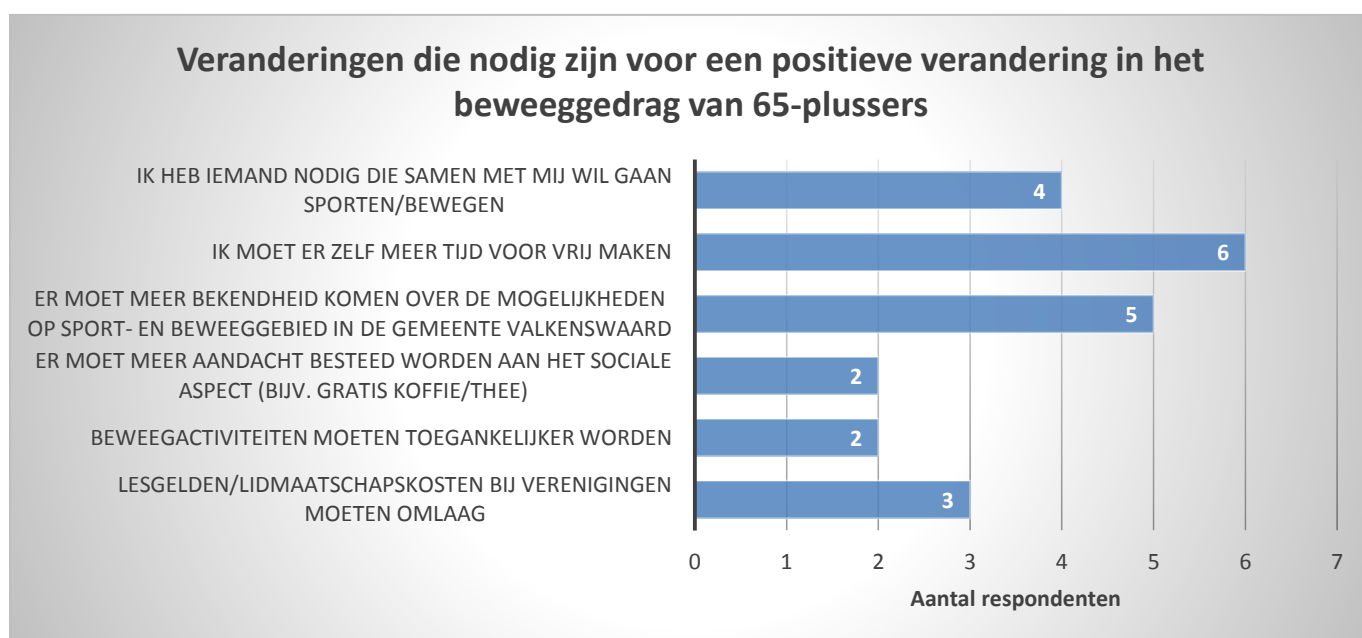
De respondenten werden gevormd door 27 mannen en 38 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 72,9 jaar en een bijbehorende standaarddeviatie van 4,4 met betrekking tot de leeftijd. Van deze respondenten hadden de meesten, namelijk 26 respondenten, de (Meer) Uitgebreid Lager Onderwijs ((M)ULO) als hoogst afgeronde opleiding afgerond, dat tegenwoordig gelijk staat aan het Voortgezet Middelbaar Beroeps Onderwijs (VMBO). In Figuur 6 zijn de overige hoogst afgeronde opleidingen met bijbehorend responsaantal weergegeven.



Figuur 6. Opleidingsniveau respondenten.

4.2 Attitude

Om de houding van de respondenten ten opzichte van hun eigen beweeggedrag in kaart te brengen, is de vraag “vindt u dat u op dit moment voldoende beweegt”? gesteld. 13 van de 65 respondenten antwoordden daarop met “nee”. Van deze 13 respondenten gaven 12 respondenten aan dat ze hier graag verandering in willen aanbrengen. Door deze 12 respondenten is er op de vraag “Wat zou er voor u moeten gebeuren om deze verandering in uw beweeggedrag te laten plaatsvinden?” verschillend geantwoord. De respondenten hadden de mogelijkheid om bij deze vraag meerdere antwoorden aan te kruisen. De verschillende antwoorden zijn grafisch weergegeven in Figuur 7. Uit Figuur 7 is af te leiden dat de helft van de respondenten vindt dat ze zelf eerst meer tijd vrij moeten maken om te gaan bewegen. Daarnaast komt naar voren dat er meer bekendheid moet komen over de mogelijkheden op sport- en beweeggebied in de gemeente Valkenswaard voor deze doelgroep. Tot slot blijkt uit Figuur 7 dat de aandacht voor het sociale aspect en de toegankelijkheid van de beweegactiviteiten juist de minste belemmeringen vormen om een positieve verandering teweeg te brengen in het sport- en beweeggedrag van 65-plussers.



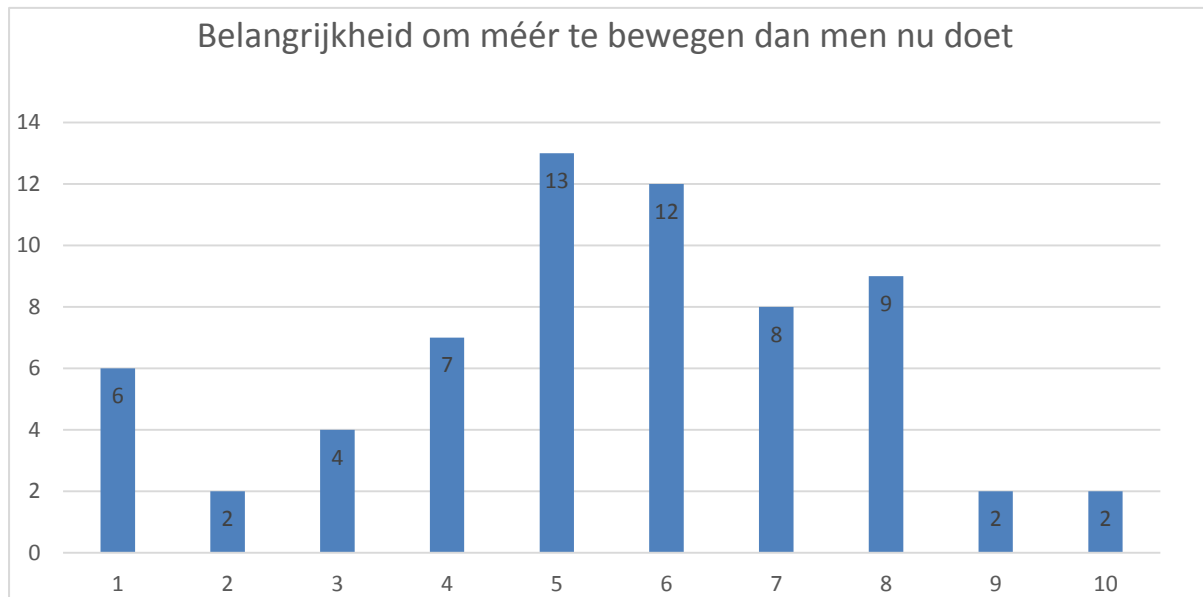
Figuur 7. Veranderingen die nodig zijn voor een positieve verandering in het beweeggedrag van 65-plussers in de gemeente Valkenswaard die meer willen bewegen dan zij nu doen.

4.2.1 Hoe belangrijk wordt het gevonden om meer te bewegen dan men nu doet?

Daarnaast is de vraag “hoe belangrijk vindt u het om meer te bewegen dan u nu doet”? gesteld. Deze vraag is gesteld in de vorm van een 10-punts schaal. Dit resultaat is weergegeven in Figuur 8. Vanuit Figuur 8 kan afgeleid worden dat het grootste deel van het totaal aantal respondenten het cijfer 5 toekent aan de belangrijkheid om meer te bewegen dan men nu doet, met een minimaal verschil gevolgd door het cijfer 6. Daarnaast blijkt uit Figuur 8 dat de cijfers 2, 9 en 10 het minst worden gegeven.

Wanneer het aantal respondenten dat een cijfer van 1 tot 5 heeft gegeven, bij elkaar wordt opgeteld (32) en gedeeld wordt door het totaal aantal respondenten (65), blijkt dat 49% van de respondenten het onvoldoende nodig vindt om meer te gaan bewegen dan men nu doet. Daar staat tegenover dat 51% van het totaal aantal respondenten het wel voldoende nodig vindt om meer te gaan bewegen dan met nu doet.

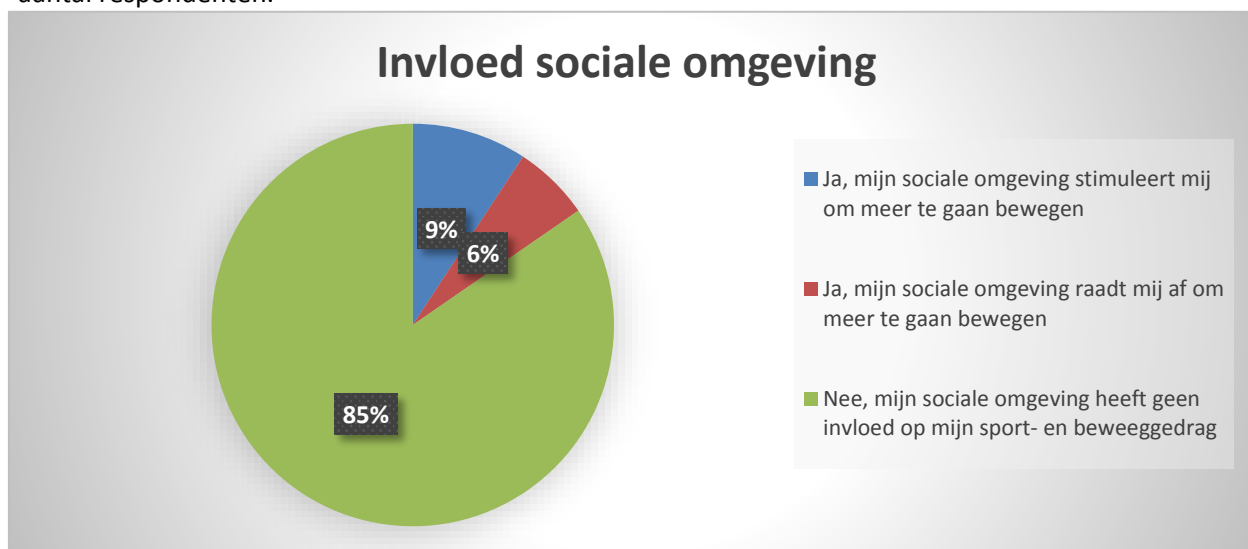
Daarnaast kan ook het gemiddelde berekend worden vanuit Figuur 8. Het gemiddelde van het totaal aantal respondenten dat vindt dat hij/zij meer moet bewegen dan dat hij/zij nu doet, is een 5,4. Echter als er gekeken wordt naar de 13 respondenten die vonden dat ze onvoldoende bewogen, ligt het gemiddelde op 7,8 qua belangrijkheid om meer te gaan bewegen dan dat men nu doet.



Figuur 8. Belangrijkheid om méér te bewegen dan men nu doet op basis van een 10-punts schaal met betrekking tot 65-plussers in de gemeente Valkenswaard

4.3 Sociale invloed

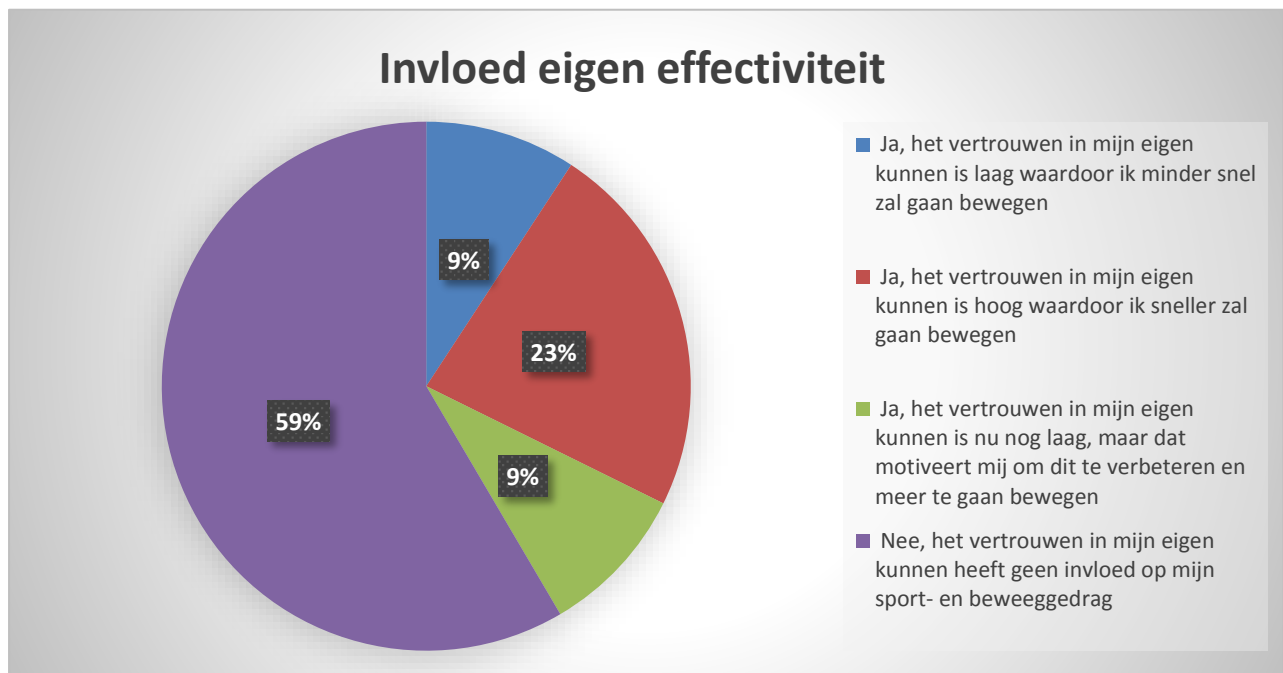
Naast de gedragsdeterminant attitude, stond ook de gedragsdeterminant sociale invloed centraal. Aan de respondenten is gevraagd of hun sociale omgeving, denk daarbij aan vrienden, familie, kennissen etc. invloed heeft op het eigen beweeggedrag. Van de 65 respondenten gaven 55 respondenten aan dat hun sociale omgeving geen invloed heeft op het eigen sport- en beweeggedrag. 6 van de 65 respondenten gaven aan dat hun sociale omgeving hen juist stimuleert om meer te gaan bewegen. Daar tegenover staat dat 4 van de 65 respondenten aangeeft dat hun omgeving hen juist afraadt om meer te gaan bewegen. Een grafische weergave van deze resultaten is weergegeven in Figuur 9 waarbij de respondenten zijn onderverdeeld in percentages van het totaal aantal respondenten.



Figuur 9. Invloed van de sociale omgeving op het sport- en beweeggedrag van 65-plussers in de gemeente Valkenswaard.

4.4 Eigen effectiviteit

Naast attitude en sociale invloed, stond ook de 3^e gedragsdeterminant 'eigen effectiviteit' van het ASE-model centraal. Aan de respondenten werd gevraagd of het geloof in het eigen kunnen van invloed was op het eigen sport- en beweeggedrag. Het merendeel van de respondenten, namelijk 38 van de 65 respondenten, gaf aan dat het geloof in eigen kunnen geen enkele invloed heeft op het eigen sport- en beweeggedrag. 6 van de 65 respondenten gaf aan dat het vertrouwen in eigen kunnen laag is waardoor ze minder snel zullen bewegen. Daar staat tegenover dat voor 6 andere respondenten het juist motiveert om te gaan bewegen terwijl hun geloof in eigen kunnen laag is. De overige 15 respondenten gaven aan dat het geloof in het eigen kunnen hoog is, waardoor ze sneller zullen gaan bewegen. Deze resultaten zijn grafisch weergegeven in Figuur 10 waarbij de respondenten zijn onderverdeeld in percentages van het totaal aantal respondenten.



Figuur 10. Invloed eigen effectiviteit op het eigen sport- en beweeggedrag van 65-plussers in de gemeente Valkenswaard.

4.5 Intentie

4.5.1 Voorkeur sport- en beweegactiviteiten van 65-plussers

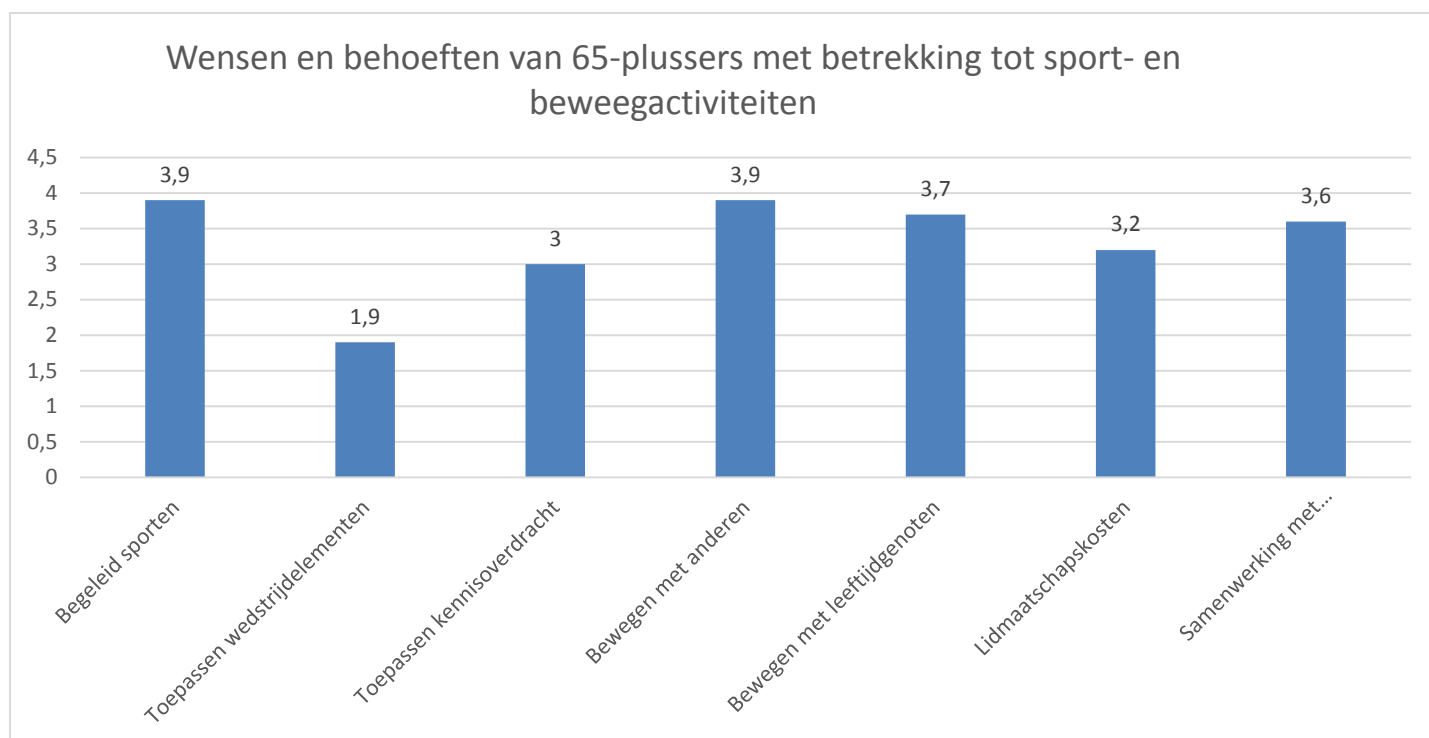
Nadat de externe variabelen en alle gedragsdeterminanten ondervraagd waren, was het 3^e gedeelte van de enquête gericht op de intentie van de respondenten. Er is gekeken naar de intentie om na te gaan of de respondenten in de toekomst daadwerkelijk willen deelnemen aan het sport- en beweegaanbod als er een passend sport- en beweegaanbod is ontstaan. Op de vraag “Aan welke sport/beweegactiviteit zou u het liefst deelnemen bij SportivaLife”? heeft het merendeel van de respondenten (14) ‘Progress fitness’ geantwoord. Progress fitness werd gevolgd door eventuele deelname aan een wandel (11)- of fietsgroep (10). Deze en de overige resultaten zijn grafisch weergegeven in Figuur 11. Uit Figuur 11 kan daarnaast worden afgeleid dat de activiteiten Zumba Lite en Swing 65+ het minst populair zijn bij 65-plussers.



Figuur 11. Voorkeuren van 65-plussers, woonachtig in de gemeente Valkenswaard, voor een sport- en beweegactiviteit bij SportivaLife.

4.5.2 Wensen en behoeften van 65-plussers met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten

Daarnaast kwam ook de belangrijkheid van andere wensen en behoeften van een sport- en beweegactiviteit aan bod. Denk daarbij aan het sporten onder begeleiding, de samenwerking met fysiotherapeuten etc. Deze vraag is gesteld in de vorm van een 5-punts schaal, waarbij de respondenten een score van 1 tot en met 5 konden geven. Door het gebruik van een 5-puntsschaal zijn de resultaten weergegeven op basis van gemiddelden. Deze resultaten zijn grafisch weergegeven in Figuur 12. Uit Figuur 12 kan opgemaakt worden dat zowel begeleid sporten (3,9) als bewegen met anderen (3,9) de voornaamste wensen/behoeften zijn waaraan een sport/beweegactiviteit voor deze doelgroep moet voldoen. Daarnaast komt naar voren dat het toepassen van wedstrijdelementen (1,9) voor 65-plussers het minst van belang is bij een sport/beweegactiviteit.

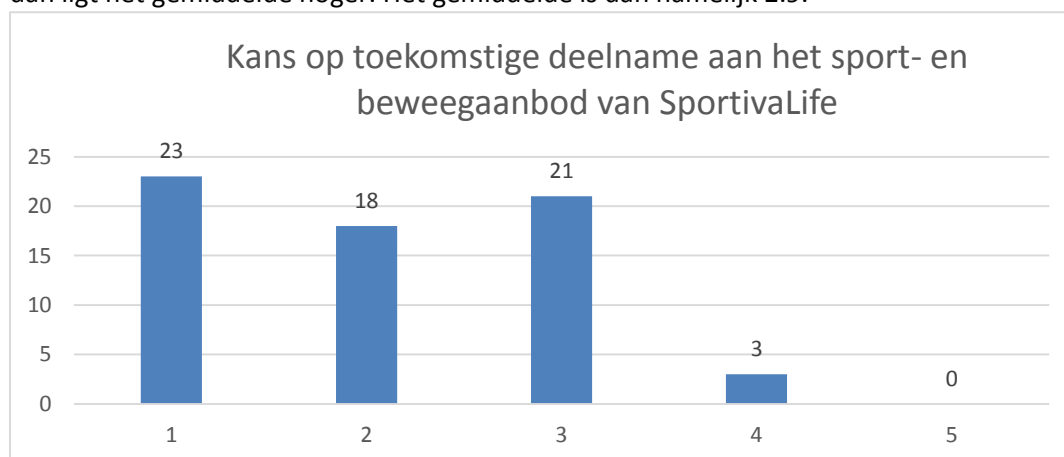


Figuur 12. Wensen en behoeften van 65-plussers woonachtig in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten.

4.5.3 Toekomstige deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife

Tot slot is aan de respondenten gevraagd naar welke waarschijnlijkheid zij in de toekomst zullen deelnemen aan een passend sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Deze vraag is gesteld in de vorm van een 5-punts schaal. Het resultaat van deze vraag is weergegeven in Figuur 13. Uit Figuur 13 is af te leiden dat de meeste respondenten het cijfer 1 hebben toegekend voor deelname aan een passend sport- en beweegaanbod in de toekomst. Doordat geen enkele keer het cijfer 5 benoemd is, komt naar voren dat geen enkele respondent zéker deelneemt aan een passend sport- en beweegaanbod in de toekomst.

Wanneer er wordt gekeken naar de gemiddelde kans op deelname aan het sport- en beweegaanbod, is het gemiddelde van het totaal aantal respondenten 2.1. Echter als er wordt gekeken naar de 12 respondenten die vonden dat ze te weinig bewogen en daar graag verandering in wilde aanbrengen, dan ligt het gemiddelde hoger. Het gemiddelde is dan namelijk 2.9.

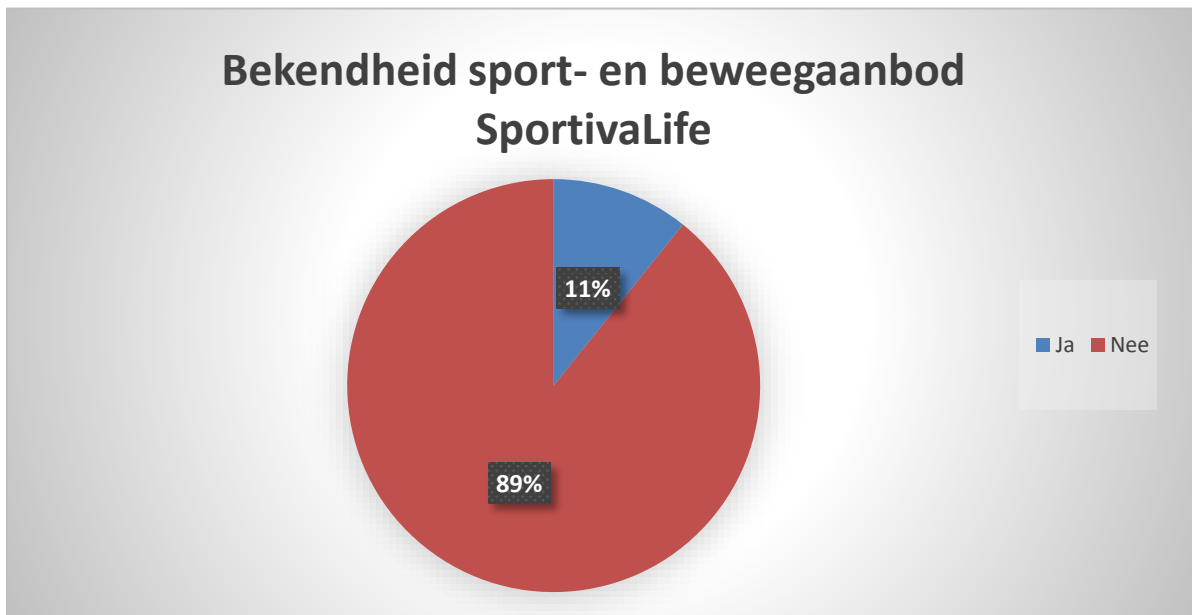


Figuur 13. Kans op deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife door 65-plussers die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard.

4.6 Barrières

4.6.1 Bekendheid van het sport- en beweegaanbod

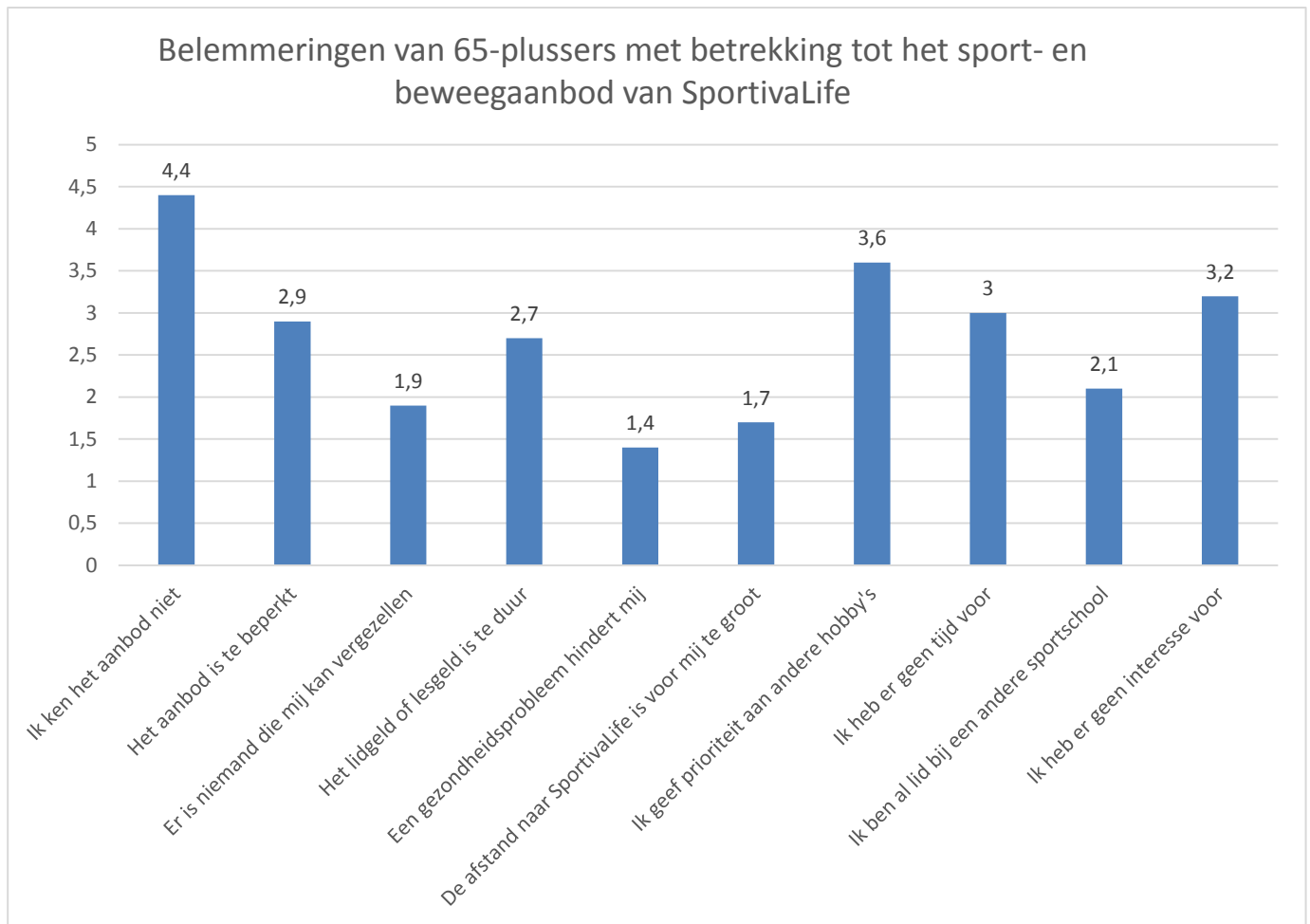
De gedragsintentie wordt onder andere beïnvloed door barrières. Aan de respondenten is daarom ook gevraagd naar hun belemmeringen. Als eerste is er gevraagd naar de bekendheid van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Daaruit kwam naar voren dat 58 van de 65 respondenten niet bekend is met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife, dit is 89% van het totaal aantal respondenten. De overige 7 respondenten, 11% van het totaal aantal respondenten, gaven aan wel bekend te zijn met het sport- en beweegaanbod. Dit resultaat is weergegeven in Figuur 14, waarbij het aantal respondenten uitgedrukt is in percentages van het totaal aantal respondenten.



Figuur 14. Bekendheid van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife bij 65-plussers die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard.

4.6.2 Belemmeringen voor deelname aan het sport- en beweegaanbod

Vervolgens is gevraagd welke aspecten een belemmering zouden kunnen vormen voor deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Deze vraag is gesteld in de vorm van een 5-punts schaal, waarbij de respondenten een score van 1 tot en met 5 konden geven. Door het gebruik van een 5-puntsschaal zijn de resultaten weergegeven op basis van gemiddelden. Het resultaat van deze vraag is weergegeven in Figuur 15. Uit Figuur 15 is af te leiden dat de grootste belemmering wordt gevormd door de onbekendheid van het aanbod (4,4), gevolgd door het prioriteit geven aan andere hobby's (3,6) en het geen interesse hebben in een sport- en beweegaanbod bij SportivaLife (3,2). Daar staat tegenover dat de hindering van een gezondheidsprobleem de minste belemmering (1,4) vormt voor deelname aan het sport- en beweegaanbod gevolgd door de afstand naar SportivaLife (1,6).



Figuur 15. Belemmeringen van 65-plussers die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard met betrekking tot deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife

Discussie

5.1 Interpretatie van de resultaten

Het ASE-model is in dit onderzoek gebruikt als theoretisch raamwerk om inzicht te krijgen welke invloed de variabelen van het ASE-model hebben op het sport- en beweeggedrag van 65-plussers. Mede aan de hand van deze verschillende variabelen worden de resultaten geïnterpreteerd en in de volgende paragraaf vergeleken met andere onderzoeken.

Misschien wel het meest opvallende resultaat is de bekendheid ofwel onbekendheid met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Het overgrote merendeel, maar liefst 89%, is niet bekend met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Dat dit een beperkende factor is voor deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife wordt bevestigd door Figuur 14 waaruit blijkt dat 'ik ken het aanbod niet' de grootste belemmerende factor is voor deelname aan het sport- en beweegaanbod bij SportivaLife.

Daarnaast is het opvallend dat de meeste 65-plussers binnen de gemeente Valkenswaard wellicht al voorzien zijn op het gebied van sport- en bewegen. Dat deze doelgroep al eventueel voorzien is op sport- en beweeggebied kan geconcludeerd worden uit meerdere resultaten. Ten eerste blijkt uit Figuur 14 dat 'ik heb geen interesse in een sport- en beweegaanbod bij SportivaLife' op nummer 3 staat als meest belemmerende factor. Dit resultaat wordt bekrachtigd door Figuur 12 waaruit blijkt dat de kans op deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife in de toekomst minimaal is. Uit Figuur 12 blijkt namelijk dat het cijfer 1 het meest is gegeven door de respondenten, wat inhoudt dat 35,4% van de respondenten de kans op deelname aan het sport- en beweegaanbod in de toekomst minimaal acht. Daarnaast kan uit Figuur 12 worden afgeleid dat met een gemiddelde van 2,1 op basis van een 5-punts schaal, de meeste respondenten de kans dus kleiner dan 50% schatten voor deelname aan een passend sport- en beweegaanbod bij SportivaLife. Dat deze doelgroep al eventueel voorzien is op sport- en beweeggebied kan wellicht mede verklaard worden doordat de sport- en beweegkalender van de gemeente Valkenswaard maar liefst 68 sport- en beweegactiviteiten bij verschillende verenigingen voor 65-plussers aanbiedt. Daarnaast kan dit ook wellicht lijken doordat het merendeel van de respondenten al relatief fitte mensen zijn, waarvan 80% vindt dat hij/zij al voldoende beweegt en dus in de toekomst op sportief gebied graag verder gaat zoals men nu doet. Mede om die reden blijkt er weinig interesse te zijn in een sport- en beweegaanbod bij SportivaLife.

Tot slot is een andere opvallende uitkomst van het onderzoek dat de respondenten die aangeven dat ze graag meer willen bewegen (18,5%), daar eerst zelf meer tijd voor moeten vrij maken, dit is af te leiden uit Figuur 6. Als tweede verandering wordt genoemd dat de gemeente Valkenswaard voor meer bekendheid van het huidige sport- en beweegaanbod moet zorgen. Zowel de gemeente Valkenswaard als SportivaLife dienen dus meer aandacht te besteden aan de bekendheid van het sport- en beweegaanbod. Wellicht is dit te verklaren aan de hand van een onjuiste benaderingswijze van de doelgroep 65-plussers.

5.2 Vergelijking met eerdere onderzoeken

Uit de literatuur komt naar voren dat het centraal stellen van de wensen en behoeften van de afnemer in de sportbranche nog niet vanzelfsprekend is (Kok & Gruijters, 2013). Mede hierdoor ontbreekt het tot op de dag van vandaag aan specifiek, representatief en wetenschappelijk onderbouwd cijfermateriaal dat de behoeften met betrekking tot sport en bewegen voor 65-plussers in kaart brengt (Scheerder et al., 2007). Hierdoor lopen aanbieders en afnemers elkaar nog regelmatig mis. Echter kijkend naar de gedragsdeterminanten uit het ASE-model zijn er toch enkele representatieve onderzoeken die enkele wensen en behoeften met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten van 65-plussers in kaart hebben gebracht, deze worden in onderstaande paragrafen vergeleken met de resultaten die voortkomen uit dit onderzoek.

5.2.1 Attitude

Attitude staat in dit onderzoek voor de houding van de respondenten ten opzichte van het eigen beweeggedrag. Uit dit onderzoek komt naar voren dat 80% van het totaal aantal respondenten vindt dat hij/zij voldoende beweegt. Kijkend naar op dit gebied vergelijkbaar onderzoek van Hildebrandt, Bernaards en Hofstetter (2015) blijkt er een verschil te zijn in beweeggedrag tussen 65-74 jarigen en 75-plussers. Uit het onderzoek van Hildebrandt et al. (2015) blijkt namelijk dat 75-plussers minder vaak aan beweegnormen voldoen dan de groep 65-74 jarigen. Wanneer bij de respondenten van dit huidige onderzoek ook deze verdeling wordt gehanteerd, komt echter naar voren dat in dit onderzoek slechts 9,5% van de 75-plussers vindt dat hij/zij niet voldoende beweegt, terwijl dit bij de groep 65-74 jarigen juist 25% is. Dit resultaat is dus tegengesteld aan het resultaat van het onderzoek van Hildebrandt et al. (2015). Wellicht is dit te verklaren doordat de gegevens voor dit onderzoek verzameld zijn tijdens fittestdagen in de gemeente Valkenswaard, waar naar alle waarschijnlijkheid meer relatief fitte mensen aan hebben deelgenomen. Daarnaast is het wellicht te verklaren doordat, in tegenstelling tot dit onderzoek, het onderzoek van Hildebrandt et al. (2015) gebaseerd is op feitelijke en meetbare gegevens aan de hand van beweegnormen. Echter in dit onderzoek is er op het gebied van sport- en beweeggedrag juist gevraagd naar de mening van de respondenten, waaruit dus subjectieve gegevens in plaats van objectieve gegevens naar voren kwamen. In dit onderzoek kunnen mensen voor hun gevoel dus voldoende bewegen, maar blijkt dit wellicht aan de hand van de beweegnormen volgens het onderzoek van Hildebrandt et al. (2015) onvoldoende te zijn.

5.2.2 Sociale invloed

Ook met betrekking tot de invloed vanuit de sociale omgeving wordt in het onderzoek van Van den Dool et al. (2008) de groep 65-plussers onderverdeeld in 2 groepen namelijk: 65-74 jarigen en 75-plussers. Kijkend naar de sociale omgeving komt uit onderzoek van Van den Dool et al. (2008) naar voren dat de sociale druk voor 65-74 jarigen hoger is dan voor 75-plussers. Daar staat tegenover dat volgens het onderzoek van Van den Dool et al. (2008) beide leeftijdsgroepen relatief weinig stimulans uit hun directe omgeving ervaren om meer te gaan bewegen. Kijkend naar dit onderzoek zijn de resultaten overeenstemmend met het onderzoek van Van den Dool et al. (2008). Uit dit onderzoek komt namelijk naar voren dat bij de groep 75-plussers 90,5% geen invloed van de sociale omgeving ervaart. Bij de groep 65-plussers betreft dit 81,8%. Bij de groep 75-plussers ervaart 4,8% stimulans vanuit de sociale omgeving, terwijl dit bij de groep 65-plussers nog 11,4% is.

5.2.3 Eigen effectiviteit

Uit de literatuur komt naar voren dat de eigen effectiviteitsverwachting samen met attitude tot de belangrijkste persoonlijke voorspeller van gezondheidsgedragingen behoort (Barholomew, e.a., 2011; Conner & Norman, 2005; Glanz e.a., 2008). Voor 65-plussers hangt eigen effectiviteit namelijk vaak samen met de gezondheidstoestand. Volgens Tiessen-Raaphorst et al. (2010) kan 'gezondheid' voor 65-plussers zowel een reden zijn om te gaan bewegen maar ook om juist niet te bewegen. Specifiek naar de eigen effectiviteit kijkend komt het resultaat uit Figuur 9 over het algemeen overeen met de bewering van Tiessen-Raaphorst et al. (2010). Uit Figuur 9 blijkt namelijk dat eigen effectiviteit zowel stimulerend als demotiverend werkt. Echter het overgrote deel van de respondenten, 59%, geeft aan dat de eigen effectiviteit geen invloed heeft op het eigen sport- en beweeggedrag. Dit zou wellicht verklaard kunnen worden doordat de respondenten over het algemeen relatief fitte mensen zijn die zoveel waarde hechten aan de eigen fysieke fitheid dat hun eigen kunnen daar geen belemmerende factor in is.

5.2.4 Intentie

Kijkend naar de wensen en behoeften van de respondenten van dit onderzoek blijkt uit Figuur 11 dat zij behoefte hebben aan het onder begeleiding sporten en het bewegen met anderen. Dit komt overeen met onderzoek van Visser en Van den Dool (2016) waaruit blijkt dat 65-plussers vooral bewegen voor het behoud van de gezondheid (80%), om fitter te worden (69%) en vaak omdat ze het leuk vinden/ter ontspanning (45%). Dit wordt tevens ook bevestigd door onderzoek van Scheerder et al. (2007) waarbij 'gezondheid' als voornaamste sportmotief wordt genoemd door 65-plussers gevolgd door 'ontspanning'. Daar staat tegenover dat 65-plussers de minste waarde hechten aan het toepassen van wedstrijdelementen, wat gelijk staat aan competitiviteit, tijdens een sport/beweegactiviteit. Dit komt tevens ook overeen met de literatuur waarin naar voren komt dat vooral sporten waarbij competitiviteit centraal staat minder door 65-plussers beoefend worden (Scheerder et al., 2007).

5.2.5 Barrières

Naast bovengenoemd gegeven dat 'gezondheid' voor 65-plussers als belangrijkste motief gegeven wordt om te sporten, blijkt dat gezondheid voor 65-plussers ook een reden kan zijn om juist niet te bewegen (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Kijkend naar de resultaten van dit onderzoek en dan met name naar Figuur 14, vormt een gezondheidsprobleem onder de respondenten op dit moment de minste belemmering om aan een activiteit deel te nemen. Dit is tegenstrijdig met het onderzoek van Van den Dool et al. 2009 waaruit naar voren komt dat fysieke gezondheid samen met tijdgebrek vanwege andere activiteiten als meest belemmerende factoren worden benoemd. Wellicht is de belemmering van fysieke gezondheid te verklaren doordat de respondenten over het algemeen relatief fitte mensen zijn die nog geen last hebben van fysieke beperkingen.

Naast het gegeven dat op dit moment een gezondheidsprobleem de minste belemmering vormt onder de respondenten van dit onderzoek, vormen de onbekendheid van het aanbod en het geven van prioriteit aan andere hobby's juist de grootste bedreigende factoren voor het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Dit gegeven komt overeen met de literatuur uit de Sportersmonitor 2008. Uit de Sportersmonitor 2008 komt 'tijdgebrek vanwege andere activiteiten' namelijk ook naar voren als meest belemmerende factor waardoor 65-plussers minder bewegen dan dat ze zouden willen (Van den Dool et al., 2009).

5.3 Kritische terugblik op het onderzoek

Bij de evaluatie van dit onderzoek komen zowel zwakke als sterke punten van het onderzoek naar voren. Zowel de zwakke als sterke punten van dit onderzoek komen in onderstaande paragrafen aan bod.

5.3.1 Beperkingen van het onderzoek

Ondanks dat het onderzoek een aantal waardevolle resultaten oplevert, dient er ook rekening gehouden te worden met een aantal beperkingen van het onderzoek. Een beperking van het onderzoek is wellicht de benaderingswijze van de totale populatie. In eerste instantie dienden zij zich in te schrijven via internet, echter uit onderzoek van Overbeek (2011) komt naar voren dat juist de informatievoorziening van internet vanaf 65 jaar en ouder afneemt. Wellicht was hierdoor de opkomst op de eerste twee testdagen tegenvallend. Voor de derde testdag kon men zich inschrijven door de aangeschreven brief aan de gemeente te retourneren. Dit resulteerde in een verdubbelde opkomst op testdag 3 in vergelijking met testdag 1 en 2 samen.

Mede door de tegenvallende opkomst tijdens de testdagen, 102 65-plussers van de in totaal 2456 aangeschreven 65-plussers, is een andere beperking van het onderzoek het aantal respondenten. Kijkend naar de totale onderzoekspopulatie van 2456 65-plussers, is een respons van 65 een relatief klein aantal ten opzichte van de onderzoekspopulatie. Daarbij komt dat door de vrijwillige deelname aan de fittesten, wellicht gesteld kan worden dat de respondenten in vergelijking met de totale populatie over het algemeen meer interesse hebben in sport- en bewegen en het belangrijker vinden om fit te blijven dan de totale (onderzoeks)populatie. Dit wordt bevestigd door de algemene aanname dat mensen die meer interesse hebben in sport- en bewegen, zoals de meeste respondenten van dit onderzoek, over het algemeen in het dagelijks leven al meer bewegen dan mensen die bewegen minder interesse hebben in sport- en bewegen (Hoekman & Breedveld, 2008). Omdat de meeste respondenten naar waarschijnlijkheid dus al voldoende bewegen, is wellicht mede hierdoor te verklaren dat de interesse in een sport- en beweegaanbod bij SportivaLife minimaal is. Daar staat echter tegenover dat de meeste respondenten wel aangegeven dat er eventueel interesse is in een sport- en beweegaanbod als zij door een of meerdere redenen niet meer in staat zijn om te doen wat ze nu doen op sportgebied.

Tot slot heeft een andere beperking van het onderzoek betrekking op de afname van de enquêtes. De enquêtes zijn naar volledige anonimiteit ingevuld, waardoor het voor de onderzoeker niet mogelijk was om eventueel verder onderzoek te doen door bijvoorbeeld het afnemen van interviews voor aanvullende informatie. Voor een volgende keer is het wellicht in het belang van het onderzoek toch waardevol om de respondenten een/enkele persoonsgegevens in te laten vullen, zodat er vervolgonderzoek gedaan kan worden.

5.3.2 Positieve elementen van het onderzoek

Naast bovengenoemde beperkingen van het onderzoek, kent het onderzoek ook positieve elementen. Kijkend naar de achtergrondkenmerken van de respondenten, zijn deze uit de gehele gemeente Valkenswaard afkomstig. De gemeente Valkenswaard heeft mede daarom de fittesten verspreid in enkele woonkernen binnen de gemeente Valkenswaard laten plaatsvinden om de fittesten voor iedere 65-plusser zo toegankelijk mogelijk te maken. Daarnaast is er door het gebruik van een willekeurige steekproef, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen subgroepen als man/vrouw, leeftijd etc. getracht om een zo representatief mogelijke weergave van de totale populatie weer te geven. Daarbij moet wel rekening gehouden worden met de uiteindelijk vrijwillige deelname van de respondenten, die dus gemiddeld gezien meer interesse hebben in sport- en bewegen. Mede hierdoor zullen de resultaten wellicht minder representatief zijn voor de gehele populatie.

Daarnaast nam vrijwel iedereen die benaderd werd voor het onderzoek ook daadwerkelijk deel aan het onderzoek. Hierbij gaven de meeste respondenten aan dat ze het belangrijk vonden dat dit onderzoek werd uitgevoerd, omdat er mede door dit onderzoek in de toekomst beter op de wensen/behoefte kan worden ingespeeld, middels het aanbieden van een passend sport- en beweegaanbod. Mede hierdoor verleenden zij graag hun medewerking aan het onderzoek. Vanuit dit gegeven kan wellicht worden opgemaakt dat de doelgroep positief staat tegenover een passend sport- en beweegaanbod in de toekomst en ook tegenover eventueel verder onderzoek om dit sport- en beweegaanbod in de toekomst verder te optimaliseren.

Conclusie en aanbevelingen

6.1 Conclusie onderzoeksvraag

De basis van dit onderzoek werd gevormd door de onderzoeksvraag: “Waar liggen de wensen en behoeften van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot het sport- en beweegaanbod van SportivaLife”? Op basis van dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat 65-plussers vooral behoefte hebben aan het sporten onder begeleiding en het samen sporten met anderen. Specifiek naar het aanbod kijkend, hebben 65-plussers het meest behoefte aan Progress fitness, een wandelgroep en een fietsgroep. Met toevoeging van een fiets- en wandelgroep aan het sport- en beweegaanbod zouden de wensen en behoeften van deze doelgroep dus het meest benut worden. Op deze manier wordt de behoefte aan het sporten onder begeleiding en het sporten met anderen gecombineerd met recreatief sporten zonder toevoeging van een wedstrijdelement, wat volgens het onderzoek de minst voornaamste behoefte is van deze doelgroep.

6.2 Conclusie deelvragen

Vanuit bovengenoemde onderzoeksvraag zijn verschillende deelvragen tot stand gekomen die ook vanuit dit onderzoek beantwoord kunnen worden. Bij de eerste deelvraag stond de bekendheid van sport- en beweegaanbod van SportivaLife centraal. Uit het onderzoek kan worden opgemaakt dat 89% van het aantal respondenten niet bekend is met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. Dit vormt tevens de grootste belemmering voor deelname aan het sport- en beweegaanbod. Concluderend kan dus gezegd worden dat SportivaLife eerst meer bekendheid moet werven onder de doelgroep 65-plussers alvorens zij doelgericht het sport- en beweegaanbod aan gaat passen.

Bij de tweede deelvraag stond het doorbreken van de aanwezige barrières centraal. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat diegenen die vinden dat ze onvoldoende bewegen en daar iets aan willen doen, daar eerst zelf meer tijd voor vrij moeten maken. Gevolgd door het gegeven dat de gemeente Valkenswaard meer aan de bekendheid van het huidige sport- en beweegaanbod moet doen. Daarnaast is de voornaamste belemmering voor deelname aan het sport- en beweegaanbod de onbekendheid van en met het aanbod van SportivaLife gevolgd door het geven van prioriteit aan andere hobby's en het hebben van geen interesse omdat men graag op dezelfde voet verder gaat als men nu doet.

Concluderend kan dus gezegd worden dat SportivaLife deels al tegemoet komt aan de wensen en behoeften van de 65-plussers middels het aanbieden van Progress fitness waarbij er onder begeleiding en samen met anderen gesport wordt. Dit kan verder uitgebreid worden met toevoeging van een fiets- en/of wandelgroep om nog meer aan de wensen en behoeften van de doelgroep tegemoet te komen. Echter de bekendheid ofwel onbekendheid van SportivaLife zelf en de bekendheid ofwel onbekendheid van het sport- en beweegaanbod wat betrekking heeft op 65-plussers, belemmert in grote mate de deelname aan het sport- en beweegaanbod. Vanuit SportivaLife zal er dus eerst aan de bekendheid gewerkt moeten worden alvorens zij doelgericht het sport- en beweegaanbod aanpast.

6.3 Aanbevelingen

6.3.1 Bekendheid creëren onder de doelgroep 65-plussers

Kijkend naar de resultaten met betrekking tot de barrières, komt uit dit onderzoek naar voren dat de bekendheid ofwel onbekendheid van het sport- en beweegaanbod de grootste belemmerende factor is voor deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife. SportivaLife wordt dan ook aanbevolen om de bekendheid onder 65 plussers te vergroten. Immers volgens Kotler et al. (2013) vormt 'bekendheid' de eerste stap van het adoptieproces voor een (nieuw) product. Om het adoptieproces te kunnen doorlopen, zal dus eerst aan stap 1 'bekendheid' gewerkt moeten worden alvorens 65-plussers daadwerkelijk overwegen om in de toekomst deel te nemen aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife.

Volgens Overbeek (2011) dient er om de bekendheid te vergroten, gebruik gemaakt te worden van diverse media zoals: internet, brochures, kranten en tijdschriften. De effectiviteit van verschillende media verschilt echter per doelgroep. Zo blijkt uit onderzoek van Overbeek (2011) dat internet een belangrijke bron van informatie is bij de aanschaf van een nieuw product of nieuwe dienst voor jonge senioren (50-65 jaar). Echter voor 65-plussers wordt de verkoper als belangrijkste informant, en dus als meest effectief communicatiemiddel, gezien en neemt de rol van geprinte media in de vorm van onder andere kranten en tijdschriften toe. Mede op basis van dit onderzoek (Overbeek, 2011) komen onderstaande aanbevelingen tot stand met betrekking tot het vergroten van de bekendheid van SportivaLife onder de doelgroep 65-plussers.

6.3.1.1 Aanwezig zijn bij seniorenactiviteiten in de gemeente Valkenswaard

SportivaLife dient aanwezig te zijn bij zoveel mogelijk (georganiseerde) seniorenactiviteiten in de gemeente Valkenswaard om te werken aan de naamsbekendheid. Immers volgens Overbeek (2011) vormt de verkoper, in dit geval SportivaLife, de belangrijkste informant voor 65-plussers.

Indien mogelijk dient SportivaLife aanwezig te zijn met een stand en/of banner met informatiefolders over de sport- en beweegmogelijkheden en de abonnementskosten. Dit kan opgepakt worden door de bedrijfsmanager omdat hij het gezicht van de club is en beschikt over de meeste kennis, maar dit kan ook opgepakt worden door een van de overige collega's die een connectie hebben met de doelgroep senioren. SportivaLife wordt geadviseerd om aanwezig te zijn bij onder andere de seniorenmarkt die georganiseerd wordt vanuit stichting SBV (Senioren Belang Valkenswaard). Deze vindt plaats op zaterdag 30 september 2017 in de Hofnar te Valkenswaard en wordt altijd goed bezocht door senioren uit de gehele gemeente Valkenswaard.

6.3.1.2 Organiseren van kennismakingsactiviteiten/dagen bij SportivaLife

Om de bekendheid van het sport- en beweegaanbod en de bekendheid van SportivaLife zelf te vergroten, zou SportivaLife kennismakingsactiviteiten/dagen voor 65-plussers kunnen organiseren. Tevens creëert SportivaLife zo voor zichzelf de mogelijkheid om senioren kennis te laten maken met activiteiten waarmee SportivaLife onderscheidend is van anders sportclubs in de omgeving. Immers op het gebied van senioren marketing is het namelijk van belang dat je inspeelt op die activiteiten die concurrentievoordeel bieden (Zweers, 2016). Het aanbieden van verschillende sport- en beweegmogelijkheden voor deze doelgroep staat tijdens dergelijke kennismakingsactiviteiten/dagen dan ook centraal. Op deze manier krijgen de 65-plussers een indruk over wat de mogelijkheden voor hen zijn op sport- en beweeggebied bij SportivaLife. Tevens maken zij zo kennis met de accommodatie en de personeelsleden en zijn zij in de gelegenheid om vragen te stellen. Deze

activiteit zou promoot kunnen worden in dag- en/of weekbladen die in de gemeente Valkenswaard verspreid worden zoals het Valkenswaard Weekblad en het huis-aan-huismagazine Rondon Valkenswaard. Tevens zorgt SportivaLife met deze advertenties voor meer naamsbekendheid in de gemeente Valkenswaard. Inschrijving zou mogelijk kunnen zijn via mailcontact of telefonisch. Dit kan opgepakt worden door de onderzoeker van dit onderzoek in samenwerking met collega's en/of stagiaires van SportivaLife. Een dergelijke kennismakingsactiviteit/middag zou er als volgt uit kunnen zien:

- Welkom heten met koffie/thee (15 minuten)
- Kennisoverdracht over sport en bewegen aangevuld met informatie over de sport- en beweegmogelijkheden bij SportivaLife (30 minuten)
- Sport- en beweegactiviteiten (Progress Fitness, circuittraining en een groepsles) (elke beweegactiviteit duurt 15 – 20 minuten)
- Afsluiting met koffie/thee en gelegenheid voor vragen (15-30 minuten)

6.3.1.3 Ontwerpen van folders voor senioren

Op dit moment beschikt SportivaLife alleen over een website met desbetreffende informatie voor 65-plussers. Echter uit onderzoek van Overbeek (2011) komt naar voren dat er juist van verschillende media gebruik gemaakt dient te worden bij de communicatie met 65-plussers. Daarbij komt dat juist de informatievoorziening van internet vanaf 65 jaar en ouder afneemt en de informatievoorziening uit kranten en tijdschriften toeneemt. Dit wordt bevestigd door dit onderzoek, immers middels de deelname aan de fittesten, is gebleken dat deze doelgroep minder actief is op internet doordat men regelmatig nog over onvoldoende kennis en vaardigheden beschikt. SportivaLife wordt daarom geadviseerd om naast de informatieve website ook te adverteren in tijdschriften en/of kranten en passende folders/flyers voor deze doelgroep te ontwikkelen.

Deze folders/flyers dienen te voldoen aan enkele criteria waardoor de communicatie met de doelgroep 65-plussers nog effectiever zal zijn. Uit onderzoek van Overbeek (2011) komt naar voren dat het in de communicatie met de doelgroep senioren van belang is dat senioren samen met andere generaties worden afgebeeld. Daarnaast dienen senioren levendig en aantrekkelijk afgebeeld worden, immers zo zien zij zichzelf ook. Daarbij dient er ingespeeld te worden op belangrijke momenten in het leven van senioren zoals het stoppen met werken waardoor zij wellicht meer tijd over houden om te sporten. Tot slot heeft deze doelgroep behoefte aan informatie. Daarbij is het van belang dat belangrijke nieuwe informatie wordt samengevoegd met oudere informatie die al bekend is bij de senioren omdat zij beter te blijken functioneren met ervaring op basis van kennis. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de veelal aanwezige kennis bij senioren dat bewegen goed is voor de gezondheid, deze kennis wordt vervolgens uitgebreid met informatie over hoe je in de praktijk functioneel kunt bewegen ten gunste van de gezondheid. Uiteindelijk zullen de folders/flyers een tastbaar overzicht vormen van de beweegactiviteiten die passend zijn bij de beweegmogelijkheden van de doelgroep en de bijbehorende abonnementskosten voor deze doelgroep.

De ontwikkeling van deze folders/flyers kan opgepakt worden door de eigenaar van SportivaLife in combinatie met diegene die verantwoordelijk is voor marketing/sales. Deze folders kunnen gebruikt worden tijdens de promotie van SportivaLife tijdens seniorenactiviteiten en daarnaast zouden deze folders verspreid kunnen worden in de gemeente Valkenswaard op verschillende plaatsen waar veelal senioren komen. Deze folders zouden door medewerkers van SportivaLife verspreid kunnen worden bij onder andere onderstaande locaties:

- Fysiotherapeuten
- Huisartsen
- (sport)winkels

6.3.2 Aanpassen van de huidige sport- en beweeg mogelijkheden

Naast de bekendheid ofwel onbekendheid van het sport- en beweegaanbod komt uit dit onderzoek naar voren dat SportivaLife over voldoende middelen beschikt om aan de wensen en behoeften van 65-plussers op sport- en beweeggebied tegemoet te komen. Echter om optimaal in te spelen op de wensen en behoeften van de doelgroep, kan SportivaLife het sport- en beweegaanbod nog enigszins aanpassen. Op het gebied van senioren marketing is het namelijk van belang dat je inspeelt op die activiteiten die concurrentievoordeel bieden en waar SportivaLife onderscheidend is ten opzichte van andere sportcentra in de omgeving (Zweers, 2016). Mede door de bevindingen van dit onderzoek kan SportivaLife zich met een passend sport- en beweegaanbod voor 65-plussers verder onderscheiden van andere sportcentra.

Daarnaast wordt SportivaLife geadviseerd om te kijken naar de abonnementskosten voor senioren. Lidmaatschapskosten vormt namelijk na de onbekendheid van het aanbod, de tweede barrière waar SportivaLife zelf invloed op kan uitoefenen en die de deelname aan het sport- en beweegaanbod belemmert. Onderstaande aanbevelingen hebben als doel dat het aantal leden van 65 jaar en ouder toeneemt. Deze aanbeveling staat dus in het teken van ledenwerving.

6.3.2.1 Aanpassen van het sport- en beweegaanbod

Uit dit onderzoek kwam naar voren dat Progress fitness, een wandelgroep en een fietsgroep de voornaamste activiteiten waren die 65-plussers graag zouden beoefenen. Progress fitness wordt op dit moment al aangeboden door SportivaLife, echter de toevoeging van een fiets en/of wandelgroep in het groepslesrooster zou een waardevolle aanvulling zijn. Dit geldt zeker in de zomermaanden waarin 65-plussers graag buiten actief zijn. Eventueel zou er voorafgaand een inventarisatie onder de huidige leden kunnen plaatsvinden of er ook vanuit hen interesse is in deze extra beweegactiviteiten. Zowel de inventarisatie middels een korte enquête als de organisatie van de beweegactiviteiten zou de onderzoeker van dit onderzoek op zich kunnen nemen.

6.3.2.2 Toevoeging maandelijks seniorenabonnement

Gedurende de fittestdagen van dit onderzoek kwam naar voren dat senioren regelmatig met de vraag kwamen of er ook maandelijks opzegbare abonnementen voor hen waren. De achterliggende reden hiervan was onder andere dat senioren regelmatig op vakantie gaan en in de zomermaanden graag zelf buiten actief zijn. Echter voor de wintermaanden gaven zij aan vaak zoekende te zijn naar sport- en beweegmogelijkheden. Tot op heden heeft SportivaLife voor senioren alleen een jaarlijks opzegbaar abonnement en geen maandelijks opzegbaar abonnement, in tegenstelling tot de abonnementen voor andere doelgroepen die wel maandelijks op kunnen zeggen. Dit oriënterende gedrag van senioren komt overeen met onderzoek van Overbeek (2011) waarin naar voren komt dat senioren prijsbewust zijn en goed kijken naar aanbiedingen en ruim de tijd nemen om producten met elkaar te vergelijken. Daarbij komt dat omliggende fitnesscentra in Valkenswaard wel over een maandelijks opzegbaar abonnement beschikken tegen relatief lagere prijzen. Uit dit onderzoek komt naar voren dat lidmaatschapskosten de tweede barrière vormt van 65-plussers waar SportivaLife zelf invloed op heeft. Het zou voor SportivaLife dan ook van toegevoegde waarde kunnen zijn om ook aan

senioren een maandelijks opzegbaar abonnement aan te kunnen bieden, waardoor wellicht het aantal leden in de leeftijd van 65 jaar en ouder toeneemt.

6.3.3 Vervolgonderzoek inzetten naar een effectieve benaderingswijze van 65-plussers

Uit dit onderzoek is gebleken dat vooral de bekendheid van het aanbod een belemmerende factor is voor deelname aan het sport- en beweegaanbod. Dit geldt niet alleen voor de bekendheid van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife, maar ook voor de bekendheid van het huidige sport- en beweegaanbod dat vanuit de gemeente Valkenswaard wordt aangeboden. Vanuit hier kan gesteld worden dat er wellicht een beperking zit in de communicatie vanuit SportivaLife en de gemeente Valkenswaard richting de doelgroep 65-plussers. In bovengenoemde aanbevelingen worden al enkele aanbevelingen gedaan met betrekking tot effectieve communicatie met de doelgroep 65-plussers. Echter om te kijken of deze manier van communiceren ook daadwerkelijk helpt en of de bovengenoemde communicatie criteria ook betrekking hebben op de doelgroep 65-plussers in Valkenswaard, wordt SportivaLife aangeraden om vervolgonderzoek te doen naar de meest passende benadering van 65-plussers. Hierdoor zal naar alle waarschijnlijkheid de bekendheid van SportivaLife zal toenemen. Dit kan opgepakt worden door ofwel een stagiaire van marketing/sales ofwel door de onderzoeker van dit onderzoek zelf.

Bronnenlijst

- Abell, D.F. (1980). *Defining the Business: The starting Point of Strategic Planning*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bliekendaal, C., & Vught, T. van. (2013). *Marketingoriëntatie* (4^e druk). Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Brug, J., Assema, P. van., & Lecher, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: Koninklijke Van Gorcum B.V.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2011). *Demografie van de vergrijzing*. Geraadpleegd op 22 december 2016, van <https://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/D7D8F678-F22B-445F-8A6F-A635D376A344/0/2011demografievandevergrijzingart.pdf>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015). *Prognose bevolking; geslacht en leeftijd, 2016-2060*. Gedownload op 22 december 2016, van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLnl&PA=83225NED&LA=nl>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2016). *Regionale prognose bevolkingsopbouw 2016-2040*. Geraadpleegd op 12 december 2016 van, <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=83491ned&D1=0&D2=a&D3=0&D4=384&D5=0,3,8,13,18,l&VW=T>
- Colijn, J., & Kok., R. (2007). *Sportmarketing*. Amsterdam: Pearson Benelux.
- Dool, R., van den. Elling, A., & Hoekman, R. (2009). *Sportersmonitor 2008: Een beschrijving van actuele sportissues*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Dool, R., van den. Meulen, R. van der., & Breedveld, K. (2008). *Van 65 naar 75. Bouwstenen voor een beleid gericht op verhoging van de sportdeelname*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Eysink P.E.D., Hamberg-van Reenen H.H., Lambooi M.S., (2008). *Leefstijl en arbeid in balans: Een literatuurstudie naar de invloed van leefstijlfactoren en (sub)cultuur op gezondheid, ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en productiviteit*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu; 2008. Online-document: <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270254001.html>.
- Fishbein, M., & Ajzen, I., (2010). *Predicting and changing behaviour: The reasoned action approach*. New York: Psychology press.
- Gemeente Valkenswaard (2010). *Nota Seniorenbeleid Valkenswaard*. Valkenswaard: gemeente Valkenswaard.
- Gratton, C., Jones, I., & Robinson., T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor Sportstudies* (tweede druk). Oxon: Routledge.

- Grendelman, H. (2011). *Marketing vs reclame*. Geraadpleegd op 13 februari 2017, van <http://www.stereofocus.nl/marketing-vs-reclame>
- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., & Hofstetter, H. (2015). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014*. Leiden: TNO Gezond Leven.
- Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J., & Stubbe, J.H., (2009). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Gezond Leven.
- Hoekman, R., & Breedveld, K. (2008). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007: Bewegen en sporters*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.
- Kok, R., & Gruijters, H. (2013). *Sportmarketing* (3e editie). Amsterdam: Pearson Benelux.
- Kotler, P., Armstrong, G., Borchert, T., & Hoek, P. van der. (2013). *Marketing: De essentie* (10e editie). Amsterdam: Pearson Benelux.
- Kotler, P., Armstrong, G., Wong, V., & Saunders, J. (2009). *Principes van marketing* (F. Broere, Ned. bew.; T. Roozenboom, vert.). Amsterdam: Pearson Benelux.
- Leeuw, J. de. (2011). *De sportwereld voor het hbo*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Lucassen, J., Stokvis, R., & Hilvoorde, I. van. (2008). *Fitness als industrie: De ontwikkeling van een snel groeiende bedrijfstak*. Den-Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Gedownload op 4 januari 2017, van https://www.researchgate.net/publication/268549655_Lucassen_J_Stokvis_R_Hilvoorde_I_van_2008_Fitness_als_industrie_de_ontwikkeling_van_een_snel_groeiende_bedrijfstak_In_Breedveld_Kamphuis_Tiessen-Raaphorst_red_Rapportage_sport_2008_pp316-331_Den_Haag
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2013). *Beleidsbrief Sport: Sport en Bewegen in Olympisch perspectief*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Nau, D. (1995). *'Mixing Methodologies: Can Bimodal Research be a Viable Post-Positivist Tool?'*, *The Qualitative Report*.
- Nederstigt, J., & Poiesz, T. (2010). *Consumentengedrag*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Oever, J. van den. (z.d.). *Effectieve gedragsverandering*. Geraadpleegd op 16 februari 2017, van http://zenoadvies.nl/?page_id=391
- Overbeek, K. (2011). *Bereiken doelgroep 50+: Traditionele en 'social' media*. Geraadpleegd op 21 mei 2017, van http://www.55plustoolbox.nl/toolbox_bestanden/3.5A_Bereiken_doelgroep_V1.pdf

- Overbeek, K. (2011). *Communicatie doelgroep 50+: Hoe richt je de communicatieboodschap in?* Geraadpleegd op 21 mei 2017, van http://www.55plustoolbox.nl/toolbox_bestanden/5.4A_Communicatie_doelgroep_V1.pdf
- Planbureau voor de Leefomgeving. (2013). *Demografische ontwikkelingen 2010-2040: Ruimtelijke effecten en regionale diversiteit*. Gedownload op 18 december 2016, van <http://www.pbl.nl/publicaties/demografische-ontwikkelingen-2010-2040-ruimtelijke-effecten-en-regionale-diversiteit>
- Rijsdorp, K. (1957). *Sport als jong-menselijke activiteit*. Groningen: Wolters Uitgeverij
- Scheerder, J., Boen, F., Vos, S., Pelssers, J., Thibaut, E., & Vander meerschen, H., (2007). *Ouderen in-actie(f)? Sociaalwetenschappelijk onderzoek naar sportdeelname en sportbehoeften van 55-plussers in Vlaanderen*. Gent: Academia Press.
- Scheerder, J., & Sleghers, J. (2011). *Jongeren in beweging: Over bewegingsbeleid, sportparticipatie en fysieke activiteit bij schoolgaande jongeren in Vlaanderen*. Leuven: K.U. Leuven/afdeling Sociale Kinesiologie en Sportmanagement.
- Scheerder, J., & Vanreusel, B. (2004). *Generaties en hun sportieve kansen: De sportparticipatie van volwassen mannen en vrouwen geboren tussen 1910 en 1970*. Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg
- Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J. de., & Breedveld, K. (2010). *Sport: een leven lang*. Den-Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). Gedownload op 3 oktober 2016, van https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2010/Sport_een_leven_lang
- Visser, K., & Dool, van den. (2016). *Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase*. Ede: Kenniscentrum Sport. Geraadpleegd op 16 mei 2017, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/>
- Vos, S., & Scheerder, J. (2009). *'t Stad sport: Onderzoek naar de sportdeelname en sportbehoeften in de stad Antwerpen*. Leuven: K.U. Leuven; Afdeling Sociale Kinesiologie en Sportmanagement.
- Vos, S., & Scheerder, J. (2011). *Opleidings- en competentiebeleid in de Vlaamse fitnesssector. Sleutel tot succes? (Beleid & Management in Sport 6)*. Leuven: K.U. Leuven/Afdeling Sociale Kinesiologie & Sportmanagement.
- Vos, S., & Scheerder, J. (2011). *Sport- en beweegmanagement in de lage landen: Strategisch en operationeel managen van sport- en beweegorganisaties*. Gent: Academia Press
- Zweers, M. (2016). *Senioren verleiden*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Bijlagenlijst

Bijlage I:	Begeleidende brief
Bijlage II:	Enquête
Bijlage III:	Operationalisatieschema

Bijlage I Begeleidende brief**Behoefteteonderzoek SportivaLife**

Datum: 14/16/25 maart 2017

Onderwerp: Behoefteteonderzoek SportivaLife

Ref: Ralf Raijmakers

Alg. tel: (040)-2019398

Mobiel: 06-51564558

E-mail: h.miltenburg@student.fontys.nl

Geachte heer/mevrouw,

Ik ben Helen Miltenburg, vierdejaars studente aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Ik volg mijn afstudeerstage bij sportclub SportivaLife te Valkenswaard. Dit houdt in dat ik op dit moment bezig ben met het uitvoeren van mijn afstudeeronderzoek dat zich richt op de wensen/behoefte van 65-plussers in de gemeente Valkenswaard met betrekking tot sport en bewegen.

Kijkend naar de Nederlandse samenleving vergrijst deze sterk. Dit houdt in dat de levensverwachting van mensen sterk is toegenomen waardoor het aantal ouderen toe zal nemen. De gemeente Valkenswaard is zelfs één van de meest vergrijzende gemeenten van Nederland (Nota Seniorenbeleid Valkenswaard, 2010). Dit zal in zekere mate samen gaan met een toename van het aantal mensen met gezondheidsproblemen. Dit komt mede doordat veel ouderen op dit moment te weinig bewegen (Ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2014).

Uit de praktijk is gebleken dat het aantal ouderen dat deelneemt aan de aangeboden seniorenactiviteiten in de gemeente Valkenswaard, minimaal is. Sportclub SportivaLife vraagt zich mede om die reden af of de activiteiten die worden aangeboden wel aansluiten bij de wensen/behoefte van de doelgroep. Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat het deelnemersaantal 65-plussers stijgt om zodoende eventuele gezondheidsproblemen te verminderen/te voorkomen? Juist om die reden is uw inbreng voor ons van toegevoegde waarde om zodoende een passend sport- en beweegprogramma voor u aan te kunnen bieden.

De doelgroep voor dit onderzoek betreft ouderen (65-plussers) die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard die geen lichamelijke beperkingen hebben om te kunnen sporten/bewegen en tevens geen lid zijn van sportclub SportivaLife te Valkenswaard. Omdat u binnen deze doelgroep valt, zou het erg op prijs worden gesteld als u zou willen deelnemen aan het onderzoek.

Indien u bereid bent om mee te werken aan dit onderzoek, verzoek ik u om de bijgevoegde enquête naar waarheid in te vullen. De gegevens zullen enkel voor dit onderzoek gebruikt worden en naar volledige anonimiteit worden verwerkt.

Onderstaand volgt een overzicht over de afname van de enquête:

- De enquête zal slechts 5-10 minuten van uw tijd in beslag nemen.
- De enquête dient naar waarheid te worden ingevuld waarbij er geen 'beste' of 'goede' antwoorden bestaan.
- De enquête dient individueel en zonder overleg ingevuld te worden zodat uw mening gewaarborgd blijft.

Via deze weg wil ik u alvast bedanken voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

Helen Miltenburg
Stagiaire SportivaLife
www.sportivalife.nl

Bijlage II Enquête

Behoefteonderzoek SportivaLife

Inleiding

Als afstudeeronderzoek voor fitnesscentrum SportivaLife onderzoek ik waar de wensen en behoeften liggen van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten in en rondom SportivaLife.

Ik zou het erg op prijs stellen als u wilt meewerken aan dit onderzoek, zodat wij aan uw wensen en behoeften tegemoet kunnen komen. Daarbij wordt er gestreefd naar een realisatie van uw wensen en behoeften binnen een tijdsbestek van 6 maanden.

Alvast bedankt!

Algemene gegevens

1. Wat is uw geslacht?

☐ Man

☐ Vrouw

2. Wat is uw leeftijd? _____

3. Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?

☐ Geen opleiding

☐ Lagere school

☐ MULO

☐ Ambachtsschool/LTS/LEAO

☐ MTS/MEAO

☐ MMS (middelbare meisjesschool)

☐ HBS(hogere burgerschool)

☐ HTS/HEAO

☐ Gymnasium

☐ Universiteit

☐ Anders, namelijk _____

Sport- en beweeggedrag

4A. Vindt u dat u op dit moment voldoende beweegt?

☐ Ja (ga verder naar vraag 5)

☐ Nee

4B. U vindt dat u op dit moment niet voldoende beweegt, zou u daar graag verandering in willen brengen?

☐ Ja

☐ Nee (ga verder naar vraag 5)

4C. U vindt dat u niet voldoende beweegt en geeft aan daar graag verandering in te willen aanbrengen, wat zou er voor u moeten gebeuren om deze verandering te laten plaatsvinden?

U mag meerdere antwoorden aankruisen.

☐ Lesgelden / lidmaatschapskosten bij verenigingen moeten omlaag

☐ Beweegactiviteiten moeten toegankelijker worden

☐ Er moet meer aandacht besteed worden aan het sociale aspect (bijv. gratis koffie/thee)

☐ Er moet meer bekendheid komen over de mogelijkheden op sport- en beweeggebied in de gemeente Valkenswaard

☐ Ik moet er zelf meer tijd voor vrij te maken

☐ Ik heb iemand nodig die samen met mij wil gaan sporten/bewegen

☐ Anders, namelijk _____

5. Op een schaal van 1 tot 10, hoe belangrijk vindt u het om méér te gaan bewegen dan u nu doet? *Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 is geheel onbelangrijk, 10 is absoluut noodzakelijk.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Heeft uw sociale omgeving, denk daarbij aan vrienden, familie, kennissen etc., invloed op uw sport- en beweeggedrag?

☐ Ja, mijn sociale omgeving stimuleert mij om meer te gaan bewegen

☐ Ja, mijn sociale omgeving raadt mij af om meer te gaan bewegen

☐ Nee, mijn sociale omgeving heeft geen invloed op mijn sport- en beweeggedrag

☐ Anders, namelijk _____

7. Heeft het vertrouwen in uw eigen kunnen met betrekking tot bewegen, invloed op uw sport- en beweeggedrag?

- ☐ Ja, het vertrouwen in mijn eigen kunnen is laag waardoor ik minder snel zal gaan bewegen
- ☐ Ja, het vertrouwen in mijn eigen kunnen is hoog waardoor ik sneller zal gaan bewegen
- ☐ Ja, het vertrouwen in mijn eigen kunnen is nu nog laag maar dat motiveert mij om dit te verbeteren en meer te gaan bewegen
- ☐ Nee, het vertrouwen in mijn eigen kunnen heeft geen invloed op mijn sport- en beweeggedrag
- ☐ Anders, namelijk _____

Sport- en beweegaanbod fitnesscentrum SportivaLife

8A. Bent u bekend met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?

- ☐ Ja ☐ Nee (ga verder naar vraag 9)

8B. U geeft aan dat u bekend bent met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife, wat vindt u van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?

9. Indien op uw van toepassing, wat zou er voor u moeten gebeuren zodat u in de toekomst deel gaat nemen aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?

10. Aan welke sport/beweegactiviteit zou u in de toekomst graag deelnemen bij SportivaLife?

U mag meerdere antwoorden aankruisen.

- ☐ Indien u bekend bent met het sport- beweegaanbod; ik ben tevreden met het huidige aanbod
- ☐ Circuittraining (circuittraining voor ouderen altijd onder begeleiding met vaste fitness apparatuur)
- ☐ Progress Fitness (circuittraining voor ouderen altijd onder begeleiding met losse oefeningen)
- ☐ Swing 65+ (een les waarbij de basispassen van zumba en aerobics stap voor stap worden doorgenomen)
- ☐ Zumba Lite (eenvoudige danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek)
- ☐ Yoga
- ☐ Wandelgroep
- ☐ Fietsgroep
- ☐ Valpreventie
- ☐ Anders, namelijk _____

11. Op welke dagdelen zou het liefst gaan sporten? (Kruis aan wanneer u kunt).

U mag meerdere antwoorden aankruisen.

	<i>ochtend (08.00uur – 12.00uur)</i>	<i>middag (12.00uur – 18.00uur)</i>	<i>avond (18.00uur – 22.00uur)</i>
<u>Maandag</u>	☐	☐	☐
<u>Dinsdag</u>	☐	☐	☐
<u>Woensdag</u>	☐	☐	☐
<u>Donderdag</u>	☐	☐	☐
<u>Vrijdag</u>	☐	☐	☐
<u>Zaterdag</u>	☐	☐	☐
<u>Zondag`</u>	☐	☐	☐

12. In welke groepsgrootte zou u graag sport/beweegactiviteiten uitvoeren?

U mag meerdere antwoorden aankruisen.

- ☐ Individueel
- ☐ 2 personen
- ☐ 3 – 5 personen
- ☐ 5 – 10 personen
- ☐ 10 – 15 personen
- ☐ 15 personen of meer
- ☐ Geen voorkeur

13. Op een schaal van 1 tot 5, in welke mate belemmeren onderstaande factoren uw deelname aan een sport-en beweegaanbod bij SportivaLife? *Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 helemaal geen belemmering, 5 is volledige belemmering.*

Ik ken het aanbod niet

1 2 3 4 5

Indien u bekend met het aanbod van SportivaLife; het aanbod is te beperkt

1 2 3 4 5

Er is niemand die mij kan vergezellen

1 2 3 4 5

Het lidgeld of lesgeld is te duur

1 2 3 4 5

Een gezondheidsprobleem of handicap hindert mij

1 2 3 4 5

De afstand naar SportivaLife is voor mij te groot

1 2 3 4 5

Ik geef prioriteit aan andere hobby's

1 2 3 4 5

Ik heb er geen tijd voor

1 2 3 4 5

Ik ben al lid bij een andere sportschool

1 2 3 4 5

Ik heb er geen interesse voor

1 2 3 4 5

Anders, namelijk _____

Wensen/behoefte

14. Op een schaal van 1 tot 5, hoe belangrijk vindt u onderstaande aspecten met betrekking tot sport en bewegen? *Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 is geheel onbelangrijk, 5 is heel belangrijk.*

Begeleid sporten

1 2 3 4 5

Toepassing van wedstrijdelementen

1 2 3 4 5

Toepassing van kennisoverdracht

1 2 3 4 5

Bewegen met anderen

1 2 3 4 5

Bewegen met leeftijdgenoten

1 2 3 4 5

Lidmaatschapskosten

1 2 3 4 5

Samenwerking met fysiotherapeut(en)

1 2 3 4 5

15. Hoe waarschijnlijk is het dat u in de toekomst gebruik gaat maken van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife, indien dit is aangepast aan uw wensen/behoefte?

Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 is geheel onwaarschijnlijk, 5 is absoluut zeker.

1 2 3 4 5

Hartelijk dank voor uw deelname aan dit onderzoek. Wenst u op de hoogte gehouden te worden van het aangepaste sport- en beweegaanbod van SportivaLife en mogen wij u daarvoor benaderen, laat dan uw gegevens achter voor eventueel verder onderzoek.

Naam: _____

Telefoonnummer (optioneel): _____

E-mailadres: _____

Bijlage III Operationalisatieschema

Operationalisatieschema

Onderzoeksvraag: Waar liggen de **wensen/behoeften** van 65-plussers, die woonachtig zijn in de gemeente Valkenswaard, met betrekking tot **het sport- en beweegaanbod** van SportivaLife?

Keuze van meetinstrument: Vragenlijst/Enquête

Definitie van begrip / concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit je definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen	Antwoord-Categorieën (indien van toepassing)
<u>Wensen</u> Volgens Kotler (2009) is een wens de concrete vorm die een behoefte aanneemt bij een bepaalde cultuur en bij een bepaald persoon.	<u>Concreet</u> Duidelijk, voorstelbaar (Encyclo, z.d.)	Enquête / vragenlijst	14. Op een schaal van 1 tot 5, hoe belangrijk vindt u onderstaande aspecten met betrekking tot sport en bewegen? <i>Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 is geheel onbelangrijk, 5 is heel belangrijk.</i>	5-puntsschaal Begeleid sporten 1 2 3 4 5 Toepassing van wedstrijdelementen 1 2 3 4 5 Toepassing van kennisoverdracht 1 2 3 4 5 Bewegen met anderen 1 2 3 4 5 Bewegen met leeftijdgenoten 1 2 3 4 5 Lidmaatschapskosten 1 2 3 4 5 Samenwerking met fysiotherapeut(en) 1 2 3 4 5
			9. Indien op uw van toepassing, wat zou er voor u moeten gebeuren zodat u in de toekomst deel gaat nemen aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?	Open vraag
			10. Aan welke sport/beweegactiviteit zou u in de toekomst graag deelnemen bij SportivaLife?	Meerkeuzevraag U mag meerdere antwoorden aankruisen ☐ Ik ben tevreden met het huidige aanbod ☐ Circuittraining (circuittraining voor ouderen altijd onder begeleiding met vaste fitness apparatuur) ☐ Progress Fitness (circuittraining voor ouderen altijd onder begeleiding met losse oefeningen)

			☐ Swing 65+ (een les waarbij de basispassen van zumba en aerobics worden stap voor stap doorgenomen) ☐ Zumba Lite (eenvoudige danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek) ☐ Yoga ☐ Wandelgroep ☐ Fietsgroep ☐ Valpreventie ☐ Anders, namelijk _____
		15. Hoe waarschijnlijk is het dat u in de toekomst gebruik gaat maken van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife, indien dit is aangepast aan uw wensen/behoefte? <i>Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 is geheel onwaarschijnlijk, 5 is absoluut zeker.</i>	5-puntsschaal 1 2 3 4 5
		12. Op welke dagdelen wilt u graag sporten (kruis aan wanneer u kunt).	Meerkeuzevraag U mag meerdere antwoorden aankruisen. Ochtend (08.00uur – 12.00uur) Middag (12.00uur – 18.00uur) Avond (18.00uur – 22.00uur) Maandag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond Dinsdag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond Woensdag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond Donderdag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond Vrijdag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond Zaterdag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond Zondag ☐ ochtend ☐ middag ☐ avond

			13. Op een schaal van 1 tot 5, in welke mate belemmeren onderstaande factoren uw deelname aan het sport- en beweegaanbod van SportivaLife? <i>Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 helemaal geen belemmering, 5 is volledige belemmering.</i>	5-puntsschaal Ik ken het aanbod niet 1 2 3 4 5 Indien u bekend bent met het aanbod van SportivaLife; het aanbod is te beperkt 1 2 3 4 5 Er is niemand die mij kan vergezellen 1 2 3 4 5 Het lidgeld of lesgeld is te duur 1 2 3 4 5 Een gezondheidsprobleem of handicap hindert mij 1 2 3 4 5 De afstand naar SportivaLife is voor mij te groot 1 2 3 4 5 Ik geef prioriteit aan andere hobby's 1 2 3 4 5 Ik heb er geen tijd voor 1 2 3 4 5 Ik ben al lid bij een andere sportschool 1 2 3 4 5 Ik heb er geen interesse voor 1 2 3 4 5 Anders, namelijk _____
<u>Behoeften</u> Volgens Kotler (2009) is een behoefte het idee van een individu dat het hem aan iets ontbreekt. Mensen hebben verschillende behoeften: 1. Een fysieke behoefte 2. Een sociale behoefte. 3. Een individuele behoefte.	<u>Fysiek</u> Lichamelijke gesteldheid (Encyclo, z.d.).	Beweegscan uitvoeren met oefeningen als een squat, lunge, goodmorning, enkelbenige heupbrug, plank en scapulaire wallslide.	14. Hoe belangrijk vindt u het krijgen van intensieve begeleiding, denk aan personal training, tijdens uw beweegactiviteit?	5-puntsschaal Begeleid sporten 1 2 3 4 5
	<u>Sociaal</u> Datgene wat te maken heeft met hoe mensen met		5. Op een schaal van 1 tot 10, hoe belangrijk vindt u het om méér te gaan bewegen dan u nu doet? <i>Omcirkel het getal dat op u van toepassing is, 1 is geheel onbelangrijk, 10 is absoluut noodzakelijk.</i>	10-puntsschaal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Welke waarde hecht u aan socialiteit?	14. Hoe belangrijk vindt u het om te kunnen sporten met anderen?	5-puntsschaal Bewegen met anderen 1 2 3 4 5

	elkaar omgaan (Encyclo, z.d.).			Bewegen met leeftijdgenoten 1 2 3 4 5
			6. Heeft uw sociale omgeving, denk daarbij aan vrienden, familie, kennissen etc., invloed op uw sport- en beweeggedrag?	Gesloten vraag ☐ Ja, mijn sociale omgeving stimuleert mij om meer te gaan bewegen ☐ Ja, mijn sociale omgeving raadt mij af om meer te gaan bewegen ☐ Nee, mijn sociale omgeving heeft geen invloed op mijn sport- en beweeggedrag ☐ Anders, namelijk _____
			12. In welke groepsgrootte zou u graag sport/beweegactiviteiten uitvoeren?	Meerkeuzevraag U mag meerdere antwoorden aankruisen ☐ Individueel ☐ 2 personen ☐ 3 – 5 personen ☐ 5 – 10 personen ☐ 10 – 15 personen ☐ 15 personen of meer ☐ geen voorkeur
			14. Hoe belangrijk vindt u kennisoverdracht tijdens een beweegactiviteit?	5-puntsschaal Toepassing van kennisoverdracht 1 2 3 4 5
<u>Individueel</u> Persoonlijk, zelfstandig, afzonderlijk (Encyclo, z.d.)	Hecht u waarde aan kennisoverdracht over de uitvoering van verschillende oefeningen die terugkomen in de beweegactiviteit(en)		7. Heeft het vertrouwen in uw eigen kunnen met betrekking tot bewegen, invloed op uw sport- en beweeggedrag?	Gesloten vraag ☐ Ja, het vertrouwen in mijn eigen kunnen is laag waardoor ik minder snel zal gaan bewegen ☐ Ja, het vertrouwen in mijn eigen kunnen is hoog waardoor ik sneller zal gaan bewegen ☐ Ja, het vertrouwen in mijn eigen kunnen is nu nog laag maar dat motiveert mij om dit te verbeteren en meer te gaan bewegen ☐ Nee, het vertrouwen in mijn eigen kunnen heeft geen invloed op mijn sport- en beweeggedrag ☐ Anders, namelijk _____
			8A. Bent u bekend met het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?	Gesloten vraag ☐ Ja ☐ Nee (ga verder naar vraag 9)
			8B. U geeft aan dat u bekend met het sport- en beweegaanbod van	Open vraag

			SportivaLife, wat vindt u van het sport- en beweegaanbod van SportivaLife?	
<u>Sport</u> Volgens De Leeuw (2011) is sport “een vaardigheidsspel gericht op het bereiken van een bepaald doel, waarbij fysieke kwaliteiten van mensen worden getest in wedstrijdvorm en waarbij gespeeld wordt volgens regels binnen institutionele kaders”.	<u>Wedstrijdvorm</u> Het beter willen zijn dan de ander (Encyclo, z.d.)	Hecht u waarde aan een wedstrijdelement binnen de beweegactiviteit?	14. Hoe belangrijk vindt u dat er een wedstrijdelement aan de beweegactiviteit wordt toegepast?	5-puntsschaal Toepassing van wedstrijdelementen 1 2 3 4 5
<u>Bewegen</u> Volgens De Leeuw (2011) is het begrip ‘bewegen’ afgeleid van het Engelse physical movements: het zichzelf verplaatsen. Er kan daarbij onderscheid gemaakt worden tussen twee vormen van bewegen: verplaatsend en niet-verplaatsend bewegen.	<u>Verplaatsend bewegen</u> Bij verplaatsend bewegen, verplaatst de mens zich in ruimtelijke zin door bijvoorbeeld hard te lopen of te fietsen (De Leeuw, 2011)	Nederlandse Norm Gezond Bewegen: Voor 65-plussers geldt dat zij minstens een 30 minuten matig intensief lichamelijk actief moeten zijn op tenminste 5 dagen in de week. Onder matig intensief bewegen wordt wandelen op een tempo van 4 kilometer per uur of fietsen met een snelheid van 10 kilometer per uur verstaan. Daarbij geldt dat de activiteit tenminste 10 minuten achterelkaar moet worden uitgevoerd.	4A. Vindt u dat u op dit moment voldoende beweegt?	Gesloten vraag ☐ Ja (ga verder naar vraag 5) ☐ Nee
			4B. U vindt dat u op dit moment onvoldoende beweegt, zou u daar graag verandering in willen brengen?	Gesloten vraag ☐ Ja ☐ Nee (ga verder naar vraag 5)
			4C. U vindt dat u onvoldoende beweegt en geeft aan daar graag verandering in te willen aanbrengen, wat zou er voor u moeten gebeuren om deze verandering te laten plaatsvinden?	Gesloten vraag U mag meerdere antwoorden aankruisen ☐ Lesgelden / lidmaatschapskosten bij verenigingen moeten omlaag ☐ Beweegactiviteiten moeten toegankelijker worden ☐ Er moet meer aandacht besteed worden aan het sociale aspect (bijv. gratis koffie/thee) ☐ Er moet meer bekendheid komen over de mogelijkheden op sport- en beweeggebied in de gemeente Valkenswaard ☐ Ik moet er zelf meer tijd voor vrij te maken ☐ Ik heb iemand nodig die samen met mij wil gaan sporten/bewegen ☐ Anders, namelijk _____