

Pfff, Sporten ??!!

[Onderzoek naar het type motivatie van ex-revalidanten om te sporten]

<i>Auteur:</i>	<i>Annika Bramer</i>
<i>Begeleider:</i>	<i>Paul Verschuur</i>
<i>Beoordelaar:</i>	<i>Sandra Verbeeten</i>
<i>School:</i>	<i>CSG Windesheim</i>
<i>Opleiding:</i>	<i>PMT-BA</i>
<i>Plaats:</i>	<i>Zwolle</i>
<i>Datum:</i>	<i>1 juli 2013</i>

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeeronderzoek, hier ben ik de afgelopen maanden druk mee bezig geweest. Dit onderzoekverslag is geschreven in de laatste fase van mijn opleiding tot Psychomotorische Therapeut (PMT) en Bewegingsagoog (BA) op het Windesheim te Zwolle.

Dit onderzoek brengt het type motivatie van ex-revalidanten rondom het sporten in kaart, zodat dit onderzoek vervolgens een uitspraak kan doen over of er wel of geen aandacht moet worden besteed aan de beïnvloeding van de motivatie door het SportLoket en de bewegingsagogen op de werkvloer bij ViaReva.

Voor de realisatie van dit onderzoekverslag wil ik graag de stichting SportVarriant en alle deelnemers die mee hebben gewerkt hartelijk bedanken.

Daarnaast wil ik graag mijn scriptiebegeleider Paul Verschuur, die mij altijd heeft voorzien van feedback en mij heeft begeleid bij het schrijven van dit onderzoekverslag, graag bedanken voor zijn tijd en goede begeleiding. Verder wil ik mijn vriend, familie en vriendinnen bedanken voor de mentale steun en feedback in de afgelopen periode.

Annika Bramer, Hoge Hexel, 2013

**WAAROM SPORTEN
ALS IK ALTIJD
VECHT
TEGEN MIJN ZIEKTE**

Loesje

Samenvatting

Dit onderzoek is geschreven om het type motivatie van ex-revalidanten, van het revalidatiecentrum ViaReva, om te gaan sporten, in kaart te brengen. Hierop kunnen de bewegingsagogen en het SportLoket van ViaReva vervolgens hun manier van begeleiden afstemmen.

Voor dit onderzoek is er gebruik gemaakt van de Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ2) vragenlijst. Er is gekozen voor deze vragenlijst omdat deze vragenlijst zich richt op de type motivaties bij fysieke activiteiten. De vragenlijst is opgesteld vanuit de zelfdeterminatie theorie (SDT) en is afgenomen bij drieëntwintig ex-revalidanten.

Uit de resultaten is gebleken dat alle ex-revalidanten (100%) de autonome motivatie hebben, waarvan de intrinsieke motivatie 11% meer aanwezig is dan de geïdentificeerde regulatie. Dit gegeven geeft aan dat ex-revalidanten met plezier komen sporten en het sporten geen verplichting voor hen is.

Daarnaast bevat 83% van de ex-revalidanten in mindere mate één of meerdere vormen van de gecontroleerde motivatie (externe regulatie en de geïntegreerde regulatie). En 39% van de ex-revalidanten hebben in mindere mate de vorm amotivatie.

Summary

This research has been written to explain the motivation of former rehabilitants from the rehabilitation center ViaReva. This can be used by the motionagogues at the Sports Desk of ViaReva to adapt their way of coaching.

The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ2) has been used for this research. This questionnaire focuses on types of motivation by several physical activities. The questionnaire has been developed out of the Self Determination Theory (SDT). Twenty-three former rehabilitants took part in this research.

The results showed that all former rehabilitants (100%) have autonomous motivation. The intrinsic motivation resulted to be 11% more than the identified regulation. Another outcome was that former rehabilitants like the physical activities and they do not feel obligated to take part in the activities.

The results also showed that 83% of the former rehabilitants have one or several ways of controlled motivation (external regulation and integrated regulation). 39% of the former rehabilitants showed a minor way of amotivation.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Samenvatting.....	3
Summary	4
Inhoudsopgave	5
Inleiding	6
Hoofdstuk 1 - Theoretisch kader	8
Begripsverklaringen.....	8
Zelfdeterminatie theorie	9
Hoofdstuk 2 - Methode	12
Populatie.....	12
Instrument.....	12
Onderzoeksdesign en dataverwerking	13
Hoofdstuk 3 - Resultaten.....	14
Hoofdstuk 4 - Discussie	17
Hoofdstuk 5 - Conclusie.....	18
Hoofdstuk 6 - Aanbevelingen	20
Literatuurlijst	21
Bijlage	24

Inleiding

Op het revalidatiecentrum ViaReva te Apeldoorn wordt Psychomotorische Therapie en Bewegingsagogie gegeven. Tot de taken van een bewegingsagoog behoort ook de taak het meegeven van sportadviezen aan de revalidanten, waarbij de bewegingsagoog het verlangen heeft dat de revalidant ook daadwerkelijk gaat sporten. Volgens Coumans & Leurs (2001) is het namelijk bewezen dat sporten een belangrijke invloed heeft op de gezondheid.

Om het verlangen te kunnen bewerkstelligen is het goed om te weten welk type motivatie ex-revalidanten hebben om te sporten. Volgens Verstuyf en Vansteenkiste (2008) is het onderscheid tussen de verschillende types motivaties belangrijk voor het motiveren van cliënten, omdat deze verschillende effecten met zich meebrengen. Daarnaast beschrijven Deci en Ryan (2002) dat extrinsieke motivatie wel kan zorgen voor gedragsverandering, maar dat deze gedragsverandering hoogst waarschijnlijk niet duurzaam is met als gevolg dat de revalidant op korte termijn weer terug zal vallen in zijn oude gedrag, tenzij de extrinsieke motivatie verschuift naar intrinsieke motivatie. De bewegingsagoog kan dit beïnvloeden door de interventies tijdens de behandeling hier op aan te passen (Rovers, 2010).

Daarnaast is er sinds anno 2013 op het ViaReva een SportLoket geopend. Het SportLoket begeleidt en coacht (poli)klinische revalidanten om na hun revalidatietraject te gaan, en te blijven sporten. Het is onduidelijk of de begeleiding meer aandacht moet hebben voor het stimuleren en beïnvloeden van de motivatie. Deze begeleiding vindt minimaal een keer plaats tijdens het revalidatietraject. De meeste begeleidingsgesprekken vinden plaats als het revalidatietraject is afgelopen.

Om er achter te komen of het SportLoket en de bewegingsagogen op de werkvloer meer aandacht moeten hebben voor het stimuleren en beïnvloeden van de motivatie, moet duidelijk zijn welk type motivatie ex-revalidanten hebben om te sporten.

Kortom, dit onderzoek brengt het type motivatie om te sporten van ex-revalidanten in kaart. De onderzoeksvraag luidt dan ook als volgt:

Welk type motivatie hebben ex-revalidanten in de leeftijdscategorie 30-70 jaar om te sporten?

Uit het onderzoek van het Mulier instituut (Lindert van, Jong de & Dool van den, 2008) blijkt dat het goed is om mensen met een lichamelijke beperking te motiveren om te sporten. Mensen met een matige tot ernstige lichamelijke beperking (41%) en mensen met lichte lichamelijke beperking (69%) beoefenen minder vaak een sport dan mensen die geen lichamelijke beperking (82%) hebben. Uit dit onderzoek blijkt ook dat therapeuten tot nu toe mensen met een beperking nauwelijks stimuleren om deel te gaan nemen aan een sport (2%).

Door middel van de Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ2) vragenlijst wordt de onderzoeksvraag beantwoord. Deze vragenlijst is opgebouwd vanuit de zelfdeterminatietheorie (SDT). Het onderzoek wordt onderbouwd aan de hand van deze theorie.

Het onderzoek is gehouden onder de deelnemers van SportVarriant in Apeldoorn. SportVarriant is een stichting vanuit ViaReva en is zes jaar geleden opgericht. De stichting is opgericht om het sporten voor ex-revalidanten makkelijker te maken door rekening te houden met de beperkingen van de deelnemers en deskundige begeleiding aan te bieden. Bij een reguliere sportvereniging kunnen deelnemers vaak geen aansluiting vinden, omdat daar geen mogelijkheid tot aangepast sporten wordt aangeboden. Bij SportVarriant worden verschillende sporten beoefend, namelijk: fitness, (tafel)tennis, badminton en zwemmen. (SportVarriant, z.j.)

De scriptie is als volgt te lezen: ten eerste is er gestart met een samenvatting, zowel in het Nederlands als in het Engels. De gehele scriptie wordt hier kort samengevat.

Ten tweede is in de inleiding beschreven wat de onderzoeksvraag is en hoe deze vraag tot stand is gekomen.

In hoofdstuk één, Theoretisch kader, worden de verschillende begrippen nader verklaard en wordt de zelfdeterminatie theorie verder verduidelijkt.

In hoofdstuk twee, Methode, wordt beschreven onder welke populatie dit onderzoek is gehouden, de BREQ2 wordt verder toegelicht, en wordt aangegeven hoe de gegevens zijn verwerkt.

In hoofdstuk drie, Resultaten, worden de uitslagen van de vragenlijsten weergegeven aan de hand van verschillende grafieken.

In hoofdstuk vier, Discussie, wordt het onderzoek kritisch bekeken en worden ook de negatieve punten van dit onderzoek benoemd.

In hoofdstuk vijf, Conclusie, worden de hoofdpunten van het onderzoek kort op een rijtje gezet.

Als laatste worden in hoofdstuk zes, Aanbevelingen, verschillende suggesties gegeven aan ViaReva voor verder onderzoek.

Hoofdstuk 1 - Theoretisch kader

Begripsverklaringen

Motivatatie

Motivatatie is een term die men vaak gebruikt in het dagelijks leven, maar wat houdt deze term nu eigenlijk precies in? Er zijn veel wetenschappers uit de motivatiepsychologie die hier onderzoek naar gedaan hebben, met allemaal hun eigen visie er op. Van 't Hoff (1980) noemt de term motivatie een verzamelnaam voor de psychische aandrijvende krachten van het menselijk handelen. Verder benoemt hij dat motivatie een interactief gebeuren is tussen de persoon en de situatie. Deze aandrijvende krachten ontstaan volgens Franzen (2008) uit de basisbehoeften die ieder mens heeft. Basisbehoeften zijn bijvoorbeeld: onafhankelijkheid, acceptatie, familie, eer, nieuwsgierigheid, wraak etc. (Reis, 2000). Dit kan van buitenaf komen, externe motivatie, of uit de persoon zelf, interne motivatie. In de zelfdeterminatie theorie wordt het type externe motivatie onderverdeeld in vier verschillende types motivaties (zie zelfdeterminatie theorie).

Sporten – Fysieke activiteiten

In dit onderzoekverslag wordt er gebruikt gemaakt van de termen 'sporten' en 'fysieke activiteiten'. Tussen deze twee termen wordt geen onderscheid gemaakt en wordt dezelfde definitie gebruikt, namelijk: "Alle activiteiten waarbij fysieke inspanning of fysieke vaardigheid verlangd wordt waarbij de inspanning en/of vaardigheid zelf het doel is. Dit kan al dan niet binnen een context die georganiseerd is, wedstrijdreglementen bevatten of aan spelregels voldoen". (Colijn & Kok, 2007)

SportLoket

Het SportLoket is een onderdeel van het programma: Revalidatie, Sport en Bewegen. Dit is een beweeg- en sportstimuleringsprogramma voor mensen met een chronische ziekte en/of lichamelijke beperking. Het doel van dit programma is om revalidanten kennis te laten maken met sporten en het sporten eigen te maken, zodat de revalidant na zijn revalidatietraject een sport gaat beoefenen. Het SportLoket helpt mee dit doel te realiseren door middel van begeleidingsgesprekken met de revalidanten en ex-revalidanten. Tijdens deze gesprekken worden er sportadviezen, persoonlijke ondersteuning en informatie rondom het sporten doorgenomen en besproken. De begeleidingsgesprekken vinden minimaal één keer tijdens het revalidatietraject plaats. Echter, de meeste begeleidingsgesprekken vinden plaats na het revalidatietraject. Het SportLoket vindt plaats op het revalidatiecentrum ViaReva, maar is ook nog op 17 andere revalidatiecentra in Nederland te vinden. (Gehandicaptensport Nederland[GSN], 2012)

Bewegingsagogie

"Bewegingsagogie is het methodisch en professioneel aanbieden van diverse activiteiten in een context van bewegen en/of lichamelijke, aan mensen met een beperking, ten einde voor hen het bestaansveld bewegen (weer) te openen en ze te (re-)integreren in bewegingsverbanden" (Fellinger, 2006).

Revalidatie – (ex)Revalidant

Onder het begrip revalidatie wordt verstaan: het vergroten van de participatie en kwaliteit van leven van mensen met functionele beperkingen. In Nederland zijn er 24 revalidatiecentra. Onder het begrip revalidant wordt een persoon verstaan die een functionele beperking heeft en in behandeling is bij een revalidatiecentrum. Wanneer een revalidant hier niet meer in behandeling is, wordt er gesproken van een ex-revalidant (Vrieling, 2012).

Zelfdeterminatie theorie

Basisbehoeftes

Bij de zelfdeterminatietheorie stellen Deci en Ryan dat er alleen optimale motivatie aanwezig kan zijn als wordt voldaan aan de psychologische behoeftes: autonomie, verbondenheid en competentie (de Meyer et al, 2011). Er zijn veel studies gedaan die dit bevestigen (Vansteenkiste, et al, 2009).

De behoefte autonomie is de wens om het gevoel te hebben vrij te zijn in het maken van keuzes over hoe te handelen. Deze behoefte wordt bijvoorbeeld vervuld wanneer een revalidant zelf wil gaan sporten.

De behoefte verbondenheid is de wens om gerespecteerd te worden door andere mensen, relaties op te bouwen en zelf ook van anderen te houden. Deze behoefte wordt bijvoorbeeld vervuld wanneer revalidanten op onvoorwaardelijke wijze geaccepteerd worden door hun therapeut, waarbij ze open en eerlijk kunnen zijn in volvertrouwen.

De behoefte competentie is de wens om zich effectief te voelen en opdrachten te kunnen voltooien. Deze behoefte wordt bijvoorbeeld vervuld wanneer een revalidant tijdens het sporten ontdekt dat hij de oefening goed kan uitvoeren. (Vansteenkiste, et al, 2009)

Intrinsieke en extrinsieke motivatie

De zelfdeterminatietheorie heeft een positief denkbeeld over de mens. Men heeft van nature het vermogen om zich te ontplooiën en te ontwikkelen (Mathysen, 2010). Dit gegeven verklaart waardoor men op een bepaald moment gemotiveerd wordt. De basisbehoeftes competentie en autonomie vormen samen de basis voor de begrippen intrinsieke en extrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 1985).

Van intrinsieke motivatie is sprake wanneer men bepaald gedrag vertoont, omdat het leuk of interessant is (Deci & Ryan, 1985), hierbij vertoont men niet het gedrag voor het krijgen van een externe beloning. Van extrinsieke motivatie is sprake wanneer men bepaald gedrag vertoont, om een beloning te krijgen of straf te vermijden (Meganck & Put, 2009).

Bij de zelfdeterminatietheorie wordt de term extrinsieke motivatie verdeeld in vier types motivaties. In tabel 1 zijn de vier verschillende types van extrinsieke motivaties te vinden, in de laatste kolom van de tabel is de intrinsieke motivatie te vinden. Deze motivatie valt niet onder de vier types van extrinsieke motivatie. De types motivaties worden onderscheiden van elkaar door de drijfveren die ieder type motivatie heeft, de drijfveren reguleren het gedrag dat vertoond wordt. Hier komt het woord regulatie vandaan, die in iedere term van de vier types motivaties van extrinsieke motivatie voorkomt (Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007).

Niet-technische benaming	Externe verplichting	Interne verplichting	Persoonlijke overtuiging	Harmonieus gevoel	Passie
Technische benaming	Externe regulatie	Geïntrojecteerde regulatie	Geïdentificeerde regulatie	Geïntegreerde regulatie	Intrinsieke motivatie
Motivationale drijfveer	Verwachtingen, beloningen, straf	Schuld, schaamte, angst, trots, zelfwaarde	Persoonlijke waarde, relevantie zinvol	Harmonie, coherentie	Plezier, interesse, geboeidheid
Geassocieerde gevoelens	Stress, druk, verplichting	Stress, druk, verplichting	Vrijwillig, psychologische vrijheid	Vrijwillig, psychologische vrijheid	Vrijwillig, psychologische vrijheid
Persoonlijke aanvaarding	Geen	Gedeeltelijk	Bijna volledig	Volledig	Niet nodig

Tabel 1: Schematisch overzicht van de verschillende types motivatie volgens de zelfdeterminatie theorie (Vansteenkiste & Neyrinck, 2010).

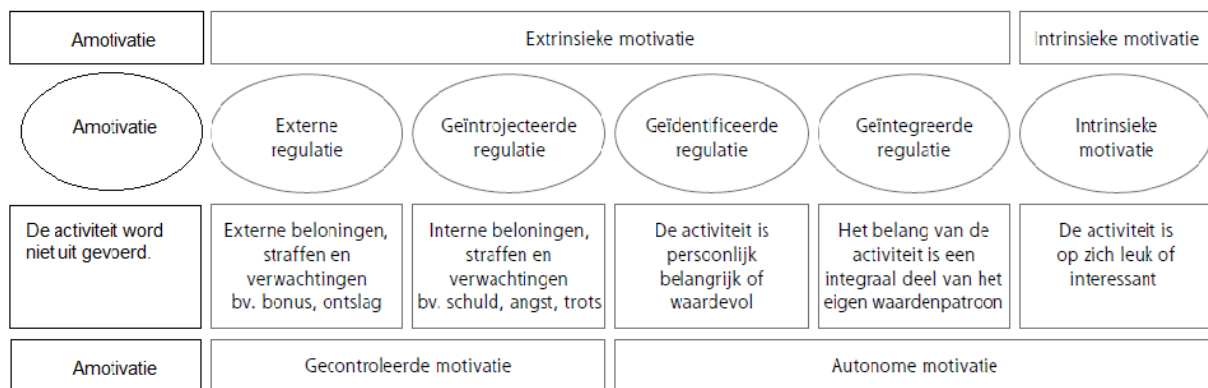
- Externe regulatie** Bij dit type motivatie wordt het handelen bepaald door factoren van buitenaf. Revalidanten die sporten met dit type motivatie zullen zich minder inzetten voor de sport en halen lagere prestaties (Ryan & Deci, 2000).
- Geïntrojecteerde regulatie:** Het gedrag wordt niet bepaald door externe factoren, maar men legt zichzelf een verplichting op, die men moet behalen. Dit om negatieve gevoelens zoals schaamte, schuld, en/ of angst te vermijden. Bijvoorbeeld een revalidant komt sporten omdat hij vindt dat hij dit moet doen. Hij wil het liever niet, maar dit doet hij uit schaamte voor zijn oude leefstijl gewoonte en de gevolgen hiervan (Vansteenkiste & Neyrinck, 2010).
- Geïdentificeerde regulatie:** Bij dit type motivatie handelt iemand om een bepaald doel te behalen. Bijvoorbeeld een revalidant sport om net zo gespied te worden als zijn broer. Onder deze motivatie vallen veel topsporters, topsporters trainen namelijk vaak ook om een bepaald doel te behalen (Massink, 2012).
- Geïntegreerde regulatie:** Bij dit type motivatie vind men zelf het vertoonde gedrag belangrijk. Men vindt dit om persoonlijke redenen belangrijk bijvoorbeeld ontwikkeling of gezondheid. Er zijn geen externe factoren nodig die dit beïnvloeden. Bijvoorbeeld een revalidant die aan het sporten is doet dit omdat hij het goed voor zijn gezondheid vindt. De begeleider hoeft hem hierbij niet te stimuleren (Massink, 2012).
- Intrinsieke motivatie:** Hierbij past het gedrag dat vertoont wordt bij de persoon en kan de persoon genieten van het gedrag dat hij zelf vertoont. Bijv. een revalidant komt sporten omdat hij het leuk vindt om te doen en er plezier aan beleeft. (Bosman & Massink, 2012)

De bovenstaande vier extrinsieke motivatie types bevinden zich tussen amotivatie en intrinsieke motivatie. Men spreekt van amotivatie wanneer men nog geen waarde hecht aan het gedrag. De persoon zal het gedrag dan ook niet vertonen (Ryan & Deci, 2000).

Gecontroleerde motivatie en Autonome motivatie

De vier types van extrinsieke motivatie en de intrinsieke motivatie worden vervolgens nog een keer onderverdeeld in gecontroleerde motivatie (functioneren onder druk) en autonome motivatie (vrijwillig) (Vansteenkiste, Verstuyf, Soenens & Neyrinck, 2010). Bij gecontroleerde motivatie behoren de extrinsieke motivatie en de geïntrojecteerde motivatie. Dit zijn allebei verplichte vormen van motivatie.

Onder de autonome motivatie behoren de geïdentificeerde regulatie, geïntegreerde regulatie en de intrinsieke motivatie. Het gedrag dat voort vloeit uit dit type motivaties zijn namelijk allemaal uit vrije keus. De gecontroleerde motivatie en autonome motivatie zijn de “paraplu namen” waar alle andere type motivaties onder verdeeld kunnen worden. Alleen het type amotivatie valt hier buiten en valt niet onder een “paraplu naam” (Ryan & Deci, 2000)(figuur 1).



Figuur 1: : Aanpassing van den Broeke(2009) door Bramer(2013)

Motieven

Elk gedrag dat men vertoont, doet men om een bepaalde reden. De redenen noemen we ook wel motieven. De motieven verschillen vaak per persoon, per situatie en activiteit (de Haan, 2003) Zo passen er bij elke type motivatie andere motieven. In tabel 2 is aan elke type motivatie één motief gekoppeld, dit is een voorbeeld motief. Het hoeft dus niet te betekenen, dat de revalidant dit motief heeft voor het sporten, echter heeft hij wel een vergelijkbaar motief.

"Paraplu naam" type motivatie	Type motivatie	Motief
Amotivatie	Amotivatie	Ik zie het nut er niet van in, dus ik doe het niet.
Gecontroleerde motivatie	Externe regulatie	Omdat ik van de arts, vrienden of familie moet trainen.
Gecontroleerde motivatie	Geïntrojecteerde regulatie	Omdat ik bang ben dat ik anders weer een beroerte krijg.
Autonome motivatie	Geïdentificeerde regulatie	Omdat ik meer vertrouwen wil krijgen in mijn eigen lichaam/ omdat het goed voor mijn gezondheid is.
Autonome motivatie	Intrinsieke motivatie	Omdat ik me goed kan ontspannen met sport en er plezier aan beleef.

Tabel 2: Motieven bij het type motivatie.

Hoofdstuk 2 - Methode

Populatie

Voor dit onderzoek werden willekeurig dertig deelnemers gevraagd van de stichting SportVarriant te Apeldoorn. Uiteindelijk zijn er van drieëntwintig mensen de onderzoeksgegevens verwerkt. De deelnemers in dit onderzoek zijn allemaal ex-revalidanten die opgenomen zijn geweest in een van de locaties van het revalidatiecentrum ViaReva. De reden en de duur van de opname is bij elke deelnemer verschillend. Enkel de vragenlijsten van de deelnemers met de leeftijd tussen de 30 en de 70 jaar zijn bij de resultaten verwerkt. Verder zijn de deelnemers minimaal 1 uur per week actief bij de stichting SportVarriant, hier beoefenen ze een van de volgende sporten: fitness, badmintonnen, dynamica tennissen, tafeltennissen en zwemmen.

De deelnemers moesten in staat zijn om de vragenlijst zelfstandig in te vullen. De vragenlijst die tijdens dit onderzoek gebruikt is, is namelijk erg persoonlijk; wanneer de deelnemer wordt geholpen bij het invullen, kan dit de uitslag beïnvloeden.

Overzicht populatie

m/v	aantal
<i>man</i>	11
<i>vrouw</i>	12

wel/geen sport voor revalidatie	aantal
<i>niet gesport voor de revalidatie</i>	9
<i>wel gesport voor de revalidatie</i>	14

Aantal jaren lid van SportVarriant	aantal
<i>0-1 jaar</i>	7
<i>1-2 jaar</i>	7
<i>2-3 jaar</i>	4
<i>3-4 jaar</i>	5

Instrument

Het instrument dat gebruikt werd in dit onderzoek is de The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 2 (BREQ2).

De BREQ vragenlijst is ontwikkeld door Mullan, Markland & Ingledew (1997). Vervolgens heeft Markland (2007) de vragenlijst gewijzigd en de BREQ2 ontwikkeld. De vragenlijst is verdeeld in drie factoren namelijk: autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie. De antwoorden worden gescoord op een vijf-punten schaal, waarbij 0 'niet waar' en 4 'helemaal waar' betekend. Doel van deze vragenlijst: het type motivatie van deelnemers aan fysieke activiteiten in kaart te brengen.

De vragenlijst BREQ2 is opgebouwd uit 19 vragen, die onder verdeeld zijn in de vijf sub-schalen binnen de motivatie. De vijf sub-schalen zijn: amotivatie, externe regulatie, geïntrojecteerde regulatie, geïdentificeerde regulatie en intrinsieke regulatie (tabel 2).

Geïntegreerde regulatie wordt niet gemeten door de BREQ2, want deze is niet empirisch te onderscheiden van geïdentificeerde en intrinsieke motivatie (Verloigne, 2011).

Vervolgens zijn deze punten per sub-schaal bij elkaar opgeteld en vermenigvuldigd met de waarde die aan iedere sub-schaal hangt. De sub-schaal amotivatie wordt vermenigvuldigd met -3, externe regulatie met -2, geïntrojecteerde regulatie met -1, geïntegreerde regulatie met 2 en de sub-schaal intrinsieke regulatie met 3. (Calis & Delaere, 2011-2012).

De BREQ2 is een valide en betrouwbare vragenlijst (Markland, 2009).

Tabel 2 Sub-schalen met daarbij horende waardes en vragen

Sub-schalen	Waarde	Vragen	Maximale waardes
<i>Amotivatie</i>	-3	5, 9, 12 en 19	-12
<i>Externe regulatie</i>	-2	1, 6, 11 en 16	-8
<i>Geïntrojecteerde regulatie</i>	-1	2, 7 en 13	-4
<i>Geïntegreerde regulatie</i>	+2	3, 8, 14 en 17	+8
<i>Intrinsieke regulatie</i>	+3	4, 10, 15 en 18	+12

Daarnaast is ook het gemiddelde van de 5 sub-schalen berekent. De Relatieve Autonomie Index score (RAI-score), wordt verkregen door het gemiddelde van de 5 sub-schalen bij elkaar op te tellen. Een hoge RAI-score geeft de mate van de intrinsieke motivatie per persoon weer. Hierbij kan er een minimum van -24 worden gescoord en een maximum van 20 (Markland, 2007).

Naast de BREQ2 vragenlijst zijn er nog een aantal verdiepende vragen gesteld die door de onderzoeker zelf zijn opgesteld. Deze vragen hebben betrekking op de populatie en de invloed van bewegingsagogie op de motivatie rondom het sporten.

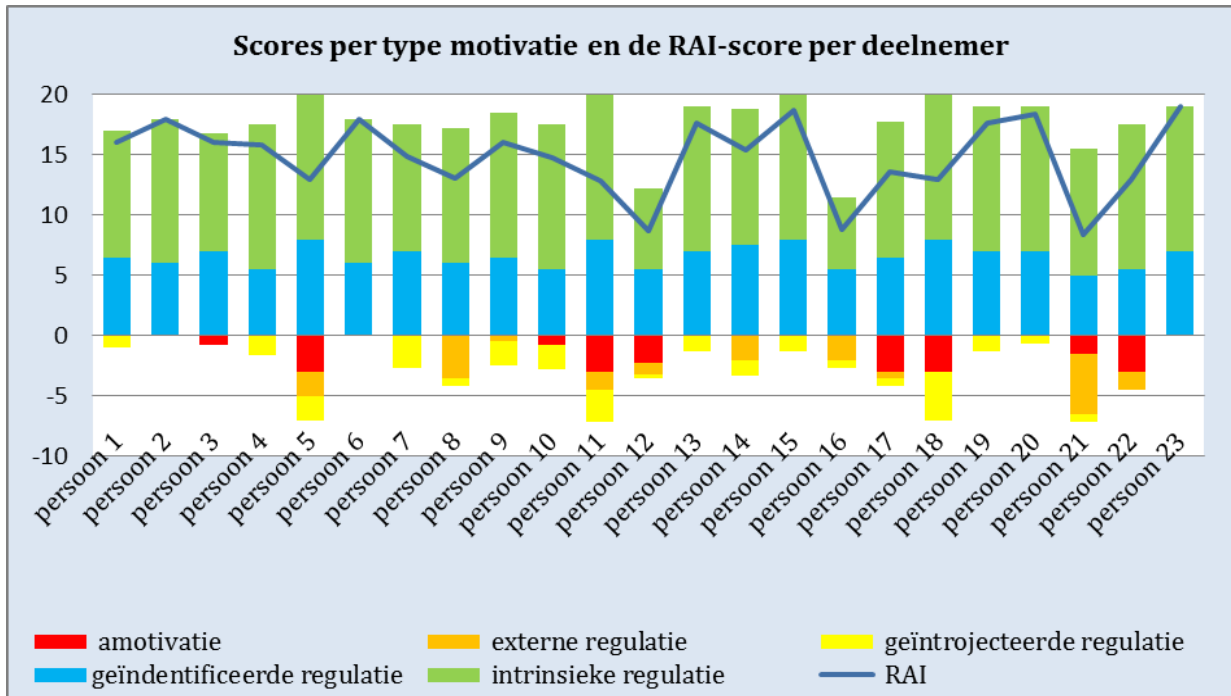
Onderzoeksdesign en dataverwerking

De deelnemers hebben een keer de BREQ2 ingevuld. De vragenlijst is terplekke ingevuld en weer teruggegeven aan de onderzoeker. Dit maakt dat het onderzoek een dwarsdoorsnede onderzoek is, omdat er een meetmoment is (Bakker & van Buuren, 2009).

De vragenlijsten zijn verwerkt in het computerprogramma Microsoft Excel 2010. Excel is software waarmee tabellen en grafieken gemaakt kunnen worden. Ook kunnen hiermee gemakkelijk gegevens berekend en geanalyseerd worden (Office, z.j.).

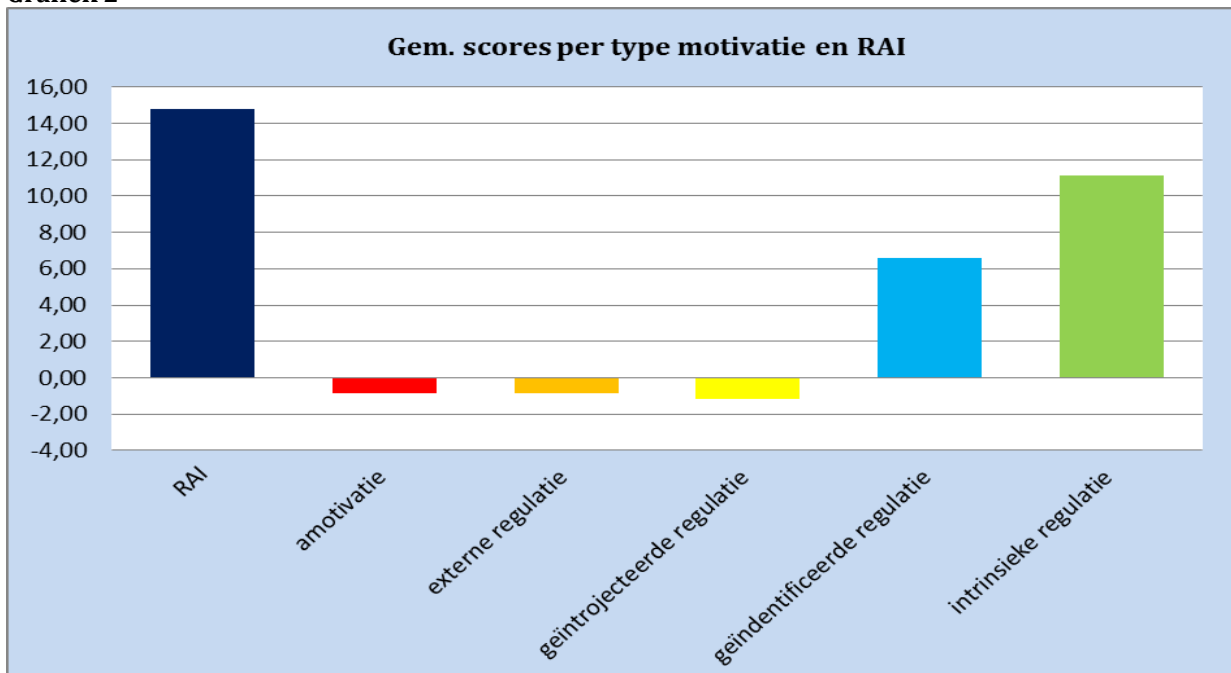
Hoofdstuk 3 - Resultaten

Grafiek 1



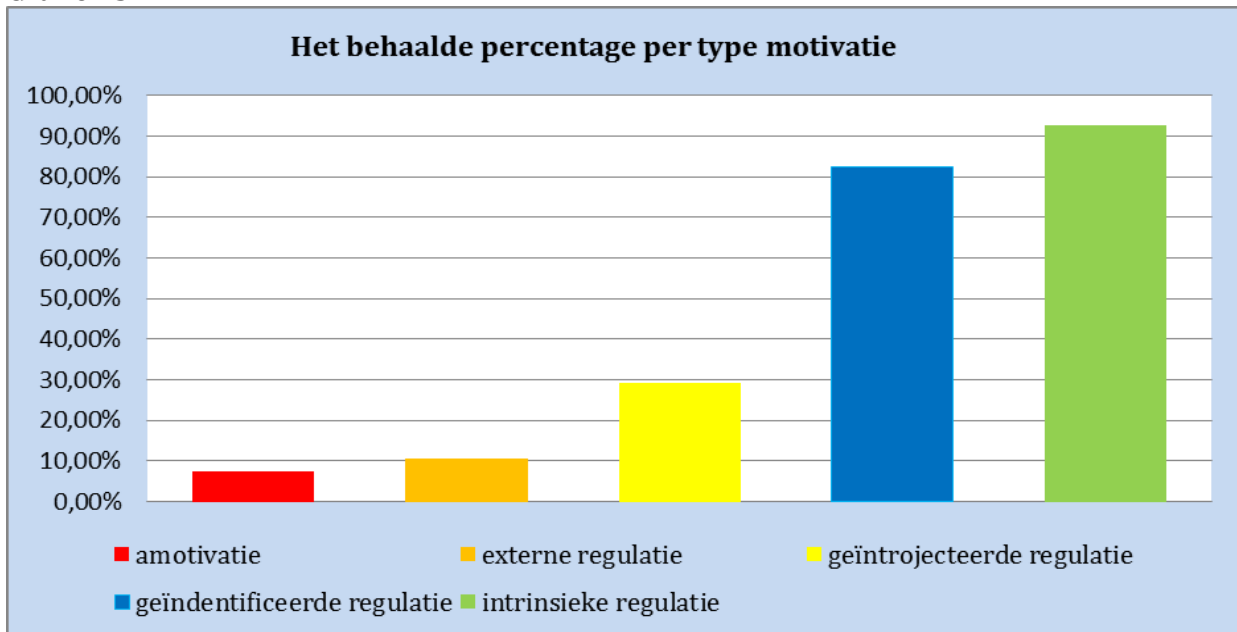
In de bovenstaande grafiek is per deelnemer de scores die per type motivatie zijn gescoord weergegeven en bij elkaar opgeteld. Ook word de hoogte van de RAI per deelnemer aangegeven.

Grafiek 2



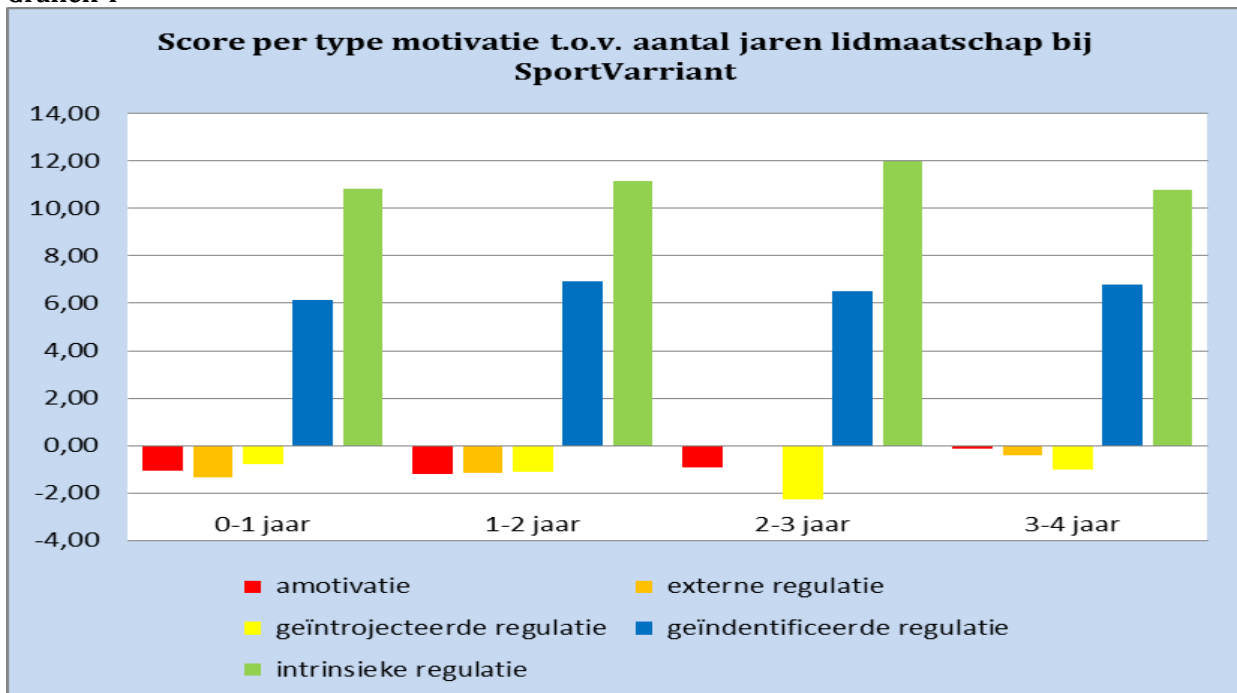
In de bovenstaande grafiek is het gemiddelde van de scores per type motivatie en RAI-score weergegeven.

Grafiek 3



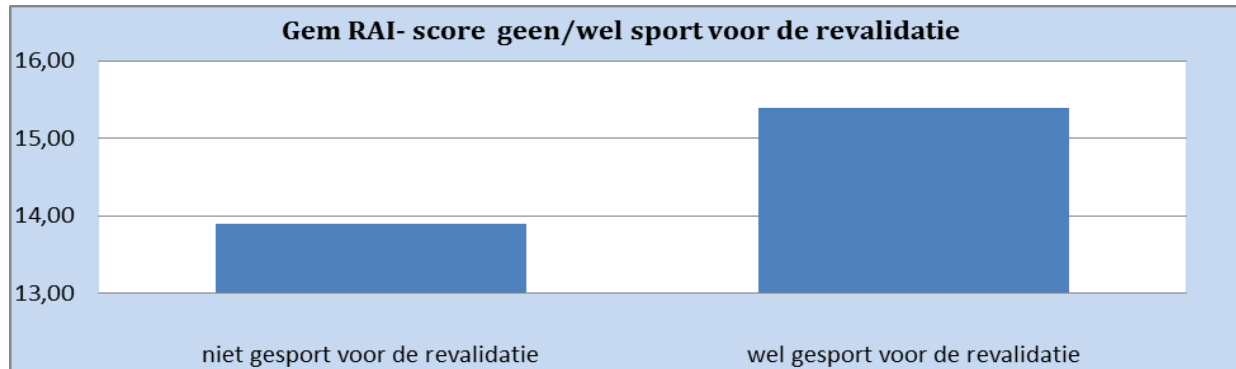
In de bovenstaande grafiek wordt, per type motivatie, het percentage van de maximale score weergegeven.

Grafiek 4



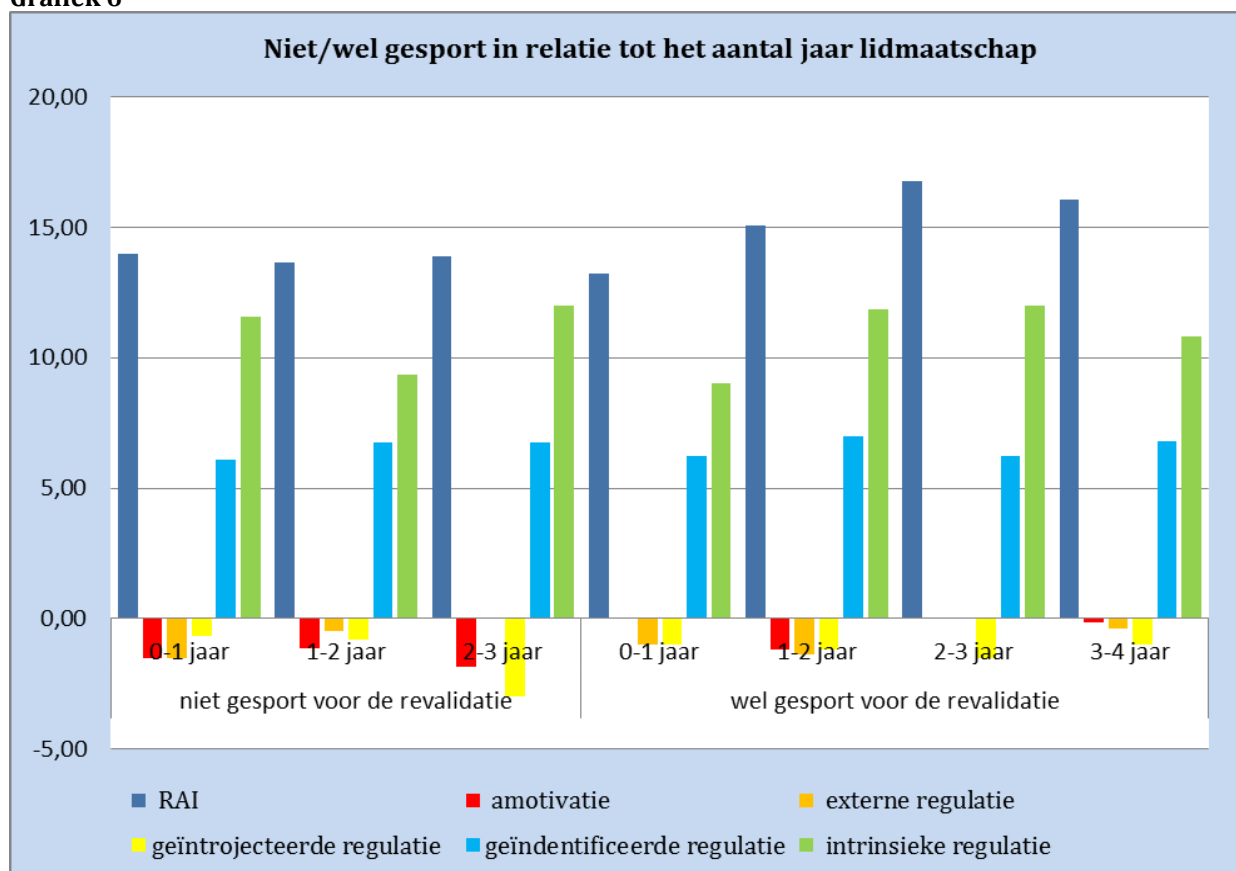
In de bovenstaande grafiek zijn de scores per type motivatie weergegeven verdeeld in het aantal jaren lidmaatschap bij SportVarriant.

Grafiek 5



De gemiddelde RAI-score van ex-revalidanten die voor hun revalidatietraject niet hebben gesport en van ex-revalidanten die wel hebben gesport.

Grafiek 6



Hierboven zijn de scores verdeeld in het aantal jaren lidmaatschap en niet of wel gesport voor de revalidatie.

Ook is de vraag gesteld of bewegingsagogie invloed heeft gehad op de motivatie om te sporten. Eén deelnemer (5%) geeft hierbij aan dat bewegingsagogie geen invloed heeft gehad. De andere tweeëntwintig (95%) deelnemers geven aan dat bewegingsagogie een rol heeft gespeeld in het versterken van de motivatie.

Hoofdstuk 4 - Discussie

Bij de resultaten van het onderzoek is de vraag in welke mate de deelnemers sociaal wenselijke antwoorden hebben gegeven. Vanaf september 2012 begeleidt de onderzoeker de deelnemers iedere week tijdens het sporten, waardoor de onderzoeker een persoonlijke band heeft opgebouwd met de deelnemers. Dit kan als gevolg hebben dat de deelnemers antwoorden geven waarvan ze verwachten dat de onderzoeker ermee geholpen wordt.

Daarnaast heeft de onderzoeker bij enkele deelnemers uitleg moeten geven over de vragen, want de vragen werden niet altijd even goed begrepen. De onderzoeker heeft geprobeerd dit zo neutraal mogelijk te doen, maar hierbij kan er niet uit worden gesloten dat de onderzoeker een eigen interpretatie in de vraag heeft gelegd. Het is belangrijk dat de onderzoeker geen eigen interpretatie in een vraag legt, omdat er dan de kans bestaat dat deelnemers hun antwoord hierop afstemmen en geen eerlijk antwoord geven.

Het onderzoek is alleen onder ex-revalidanten gehouden, die al deelnemen aan een sport, hierdoor is niet duidelijk welk type motivatie ex-revalidanten die niet sporten hebben. De motivatie onder ex-revalidanten die niet sporten is echter wel een belangrijk gegeven, omdat de mensen die niet sporten juist begeleiding en stimulans nodig hebben om te gaan sporten. Ook is uit dit onderzoek niet duidelijk geworden hoeveel procent van de revalidanten na hun revalidatietraject gaan sporten, waardoor er niet met zekerheid gezegd kan worden dat de bewegingsagogen en de begeleiders van het SportLoket op ViaReva meer moeten in spelen op het motiveren van revalidanten.

Als naar grafiek 1 gekeken wordt, is het opvallend dat iedereen intrinsiek gemotiveerd is. Nog opvallender hierbij is dat negen deelnemers ook scoren op amotivatie. Terwijl amotivatie en intrinsieke motivatie het uiterste van elkaar zijn (figuur 1). Dit kan het gevolg zijn van de onduidelijkheid die bij de vragen aanwezig was.

Als we bij grafiek 4 inzoomen op hoe de score is opgebouwd, dan valt op dat amotivatie afneemt. Dat deze afneemt kan komen doordat men gaat inzien dat sport toch wel belangrijk is. Het is natuurlijk ook goed mogelijk dat de mensen met een hoge amotivatie, in het begin, al snel weer stoppen bij SportVarriant, en er in de laatste jaren alleen mensen overblijven die al gemotiveerd waren.

Bij het bekijken van grafiek 5 zien we dat ex-revalidanten die voor hun revalidatie niet hebben gesport een lagere RAI-score hebben dan ex-revalidanten die voor hun revalidatie wel hebben gesport. Het is interessant om te weten hoe dit zich in verloop van tijd ontwikkeld.

Als we kijken naar grafiek 6 is het opvallend dat bij de groep 'niet gesport voor de revalidatie' geen ex-revalidanten zijn die langer dan drie jaar lid zijn. Dit kan betekenen dat ex-revalidanten die niet hebben gesport voor de revalidatie na ongeveer drie jaar afhaken, maar dit kan toeval zijn en dat hier geen verband in zit.

Bij de grafieken 4 en 6 zijn de drieëntwintig deelnemers onderverdeeld in verschillende sub-groepen. De sub-groepen bestaan hierdoor uit een kleine populatie, waardoor de betrouwbaarheid van deze resultaten in twijfel getrokken kan worden.

Hoofdstuk 5 - Conclusie

Bij het bekijken van de resultaten zien we dat 100% van de ex-revalidanten scoort op intrinsieke motivatie. Gemiddeld scoren de deelnemers hier een waarde van 11,12. Dit is erg hoog, want de maximale score die hier op behaald kan worden is 12,0. Er wordt dus 93,4% gescoord op de intrinsieke motivatie. Hiermee kan geconcludeerd worden dat alle ex-revalidanten in meer of mindere mate sporten met intrinsieke motivatie. Dit betekent dat ex-revalidanten sporten omdat ze er van genieten en dat ze het doen omdat ze er plezier aan beleven (Bosman & Massink, 2012).

Als we kijken naar de geïdentificeerde regulatie dan zien we dat ook hier 100% van de ex-revalidanten op scoort en gemiddeld hier een score van 6,59 wordt behaald. De maximale score die hier op behaald kan worden is 8,0. Dit wil zeggen dat er 82,4% gescoord is op de geïdentificeerde regulatie. Dit is 11% minder dan de intrinsieke motivatie. Hierdoor kan er geconcludeerd worden dat ex-revalidanten het meest sporten vanuit intrinsieke motivatie, maar dat daarna ook door alle ex-revalidanten vanuit de geïdentificeerde regulatie wordt gesport (zie grafiek 1). Dit betekent dat ex-revalidanten sporten omdat ze dit om persoonlijke redenen belangrijk vinden, bijv. om gezond te blijven. Ze sporten vanuit zichzelf en hebben hierbij geen stimulering nodig van de omgeving (Massink, 2012).

Als we vervolgens kijken naar de RAI zien we een gemiddelde score van 14,8. Dit is een hoge score, want de minimale score bedraagt -24 en de maximale score bedraagt 20. Hiermee kan geconcludeerd worden dat de autonome motivatie, intrinsieke motivatie en de geïdentificeerde regulatie samen, hoog is onder de ex-revalidanten. Hoe hoger de RAI-score hoe hoger de autonome motivatie (Markland, 2007). Dit betekent dat ex-revalidanten zich niet verplicht voelen om te sporten, maar vrijwillig komen sporten (Ryan & Deci, 2000).

Bij de geïntrojecteerde regulatie zien we dat daar nog maar 74% van de deelnemers op scoort. Dit betekent dat 26% van de deelnemers niet sporten vanuit geïntrojecteerde regulatie. Als we kijken naar de gemiddelde score die hier op behaald is, zien we dat er -1,17 is gescoord. De maximale score die hierop behaald kan worden is -4. Dit wil zeggen dat 29,5% gescoord wordt op de geïntrojecteerde regulatie. Hiermee kan geconcludeerd worden dat ex-revalidanten in mindere mate sporten vanuit de geïntrojecteerde regulatie. Dit betekent dat ex-revalidanten in mindere mate sporten omdat ze negatieve gevoelens, zoals schuld, angst en of schaamte willen vermijden en zich zelf verplichten om te sporten. (Vansteenkiste & Neyrinck, 2010).

Bij de externe regulatie wordt er door 43% van de deelnemers gescoord. Hierdoor kunnen we vast de conclusie trekken dat 57% van de ex-revalidanten niet sporten vanuit externe regulatie. Het sporten wordt dus niet bepaald door externe factoren, zoals vrienden, familie en of arts. (Ryan & Deci, 2000). De gemiddelde score bij externe regulatie komt op een waarde van -0,85, dit is 10,8% van de totale score. Met dit gegeven kan er worden geconcludeerd dat onder de ex-revalidanten nauwelijks wordt gesport vanuit externe regulatie.

Als we kijken naar de scores van de Amotivatatie dan zien we dat 39% hierop scoort. Als we kijken naar de gemiddelde score dan komen we op een waarde van -0,88, dit is 7,4% van de totale score. Hierdoor kunnen we concluderen dat amotivatatie 3,4% minder aanwezig is onder de ex-revalidanten in vergelijking met de externe regulatie.

Als we kijken naar de RAI-score van de ex-revalidanten die voor hun revalidatie traject een sport

beoefende, dan zien we dat deze score hoger ligt in vergelijking met de ex-revalidanten die niet hebben gesport voor een revalidatie traject. Hieruit kan geconcludeerd worden dat er een grotere kans is dat ex-revalidanten met een sportachtergrond na hun revalidatietraject eerder vanuit hun zelf gaan sporten, en sporten niet als een verplichting zien (Ryan & Deci, 2000).

Ook geeft 95% van de deelnemers aan dat bewegingsagogie een invloed heeft gehad bij het motiveren om te gaan sporten. Uit dit resultaat kan geconcludeerd worden, dat bewegingsagogie op het ViaReva een bijdrage levert bij het motiveren van revalidanten om te gaan sporten.

Door de resultaten te bekijken kan er antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag:

Welke type motivatie hebben ex-revalidanten in de leeftijdscategorie 30-70 jaar tijdens het sporten?

Alle ex-revalidanten (100%) hebben de autonome motivatie, waarvan de intrinsieke motivatie 11% meer aanwezig is dan de geïdentificeerde regulatie.

Daarnaast bevat 83% van de ex-revalidanten in mindere mate één of meerdere vormen van de gecontroleerde motivatie (externe regulatie en de geïntegreerde regulatie). En 39% van de ex-revalidanten hebben in mindere mate de vorm Amotivatie.

Dit duidt aan dat ex-revalidanten vrijwillig komen sporten en niet gestimuleerd hoeft te worden door externe factoren (Ryan & Deci, 2000).

Hieruit volgt dat de bewegingsagogen van ViaReva te Apeldoorn en de begeleiders van het SportLoket te Apeldoorn op basis van dit onderzoek hun begeleiding tot het motiveren niet hoeven aan te passen.

Hoofdstuk 6 - Aanbevelingen

Dit onderzoek is opgesteld omdat er onduidelijkheid was over het type motivatie van ex-revalidanten. Het type motivatie is in kaart gebracht om er achter te komen of het SportLoket en de bewegingsagoog op de werkvloer meer aandacht moeten hebben voor het stimuleren en beïnvloeden van de motivatie.

De motivatie onder ex-revalidanten die wel sporten is hoog, maar het is niet duidelijk hoeveel ex-revalidanten niet gaan sporten. Onderzocht moet worden hoe groot deze groep is en hoe deze gemotiveerd kunnen worden om wel te gaan sporten.

In de literatuurlijst zijn artikelen te vinden, waarin staat beschreven wat volgens de zelfdeterminatie theorie de efficiëntste manier van motiveren is, deze manier van motiveren is aan te bevelen bij het vervolgonderzoek.

Binnen de SDT gaat men er namelijk vanuit dat optimale motivatie alleen aanwezig kan zijn als het voldoet aan de psychologische behoeftes: autonomie, verbondenheid en competentie (de Meyer, et al, 2011). De bewegingsagoog/begeleiders van het SportLoket moeten er dus voor zorgen dat deze drie basisbehoeften van de (ex)-revalidant worden voldaan.

Een bewegingsagoog kan de basisbehoefte autonomie ondersteunen door rekening te houden met interesses, voorkeuren, persoonlijke doelen en waarden van de ex-revalidanten. Daarnaast moet de bewegingsagoog de (ex)-revalidant het gevoel geven dat hij vrij is in het maken van keuzes en de mogelijkheid geven om zelf initiatieven te nemen. Ook zal de bewegingsagoog bij het uitleggen van de opdrachten/oefeningen het belang en de relevantie van de oefening moeten benoemen, zodat de (ex)-revalidant het nut en het persoonlijke belang van de activiteit gaan inzien.

De basisbehoefte competentie kan door de bewegingsagoog ondersteund worden door succeservaringen op te doen in het sporten. Hiervoor is het belangrijk dat de activiteiten op maat zijn, en de (ex)-revalidant de activiteit succesvol kan uitvoeren. Om dit te kunnen bereiken moet een bewegingsagoog goed kunnen differentiëren. Om zo elke (ex)-revalidant op het juiste niveau een activiteit te laten doen. Ook is het hierbij van belang dat de activiteiten duidelijk worden neergezet, zodat men weet wat hij kan verwachten (De Meyer, et al, 2011).

De basisbehoefte verbondenheid kan ondersteund worden door de bewegingsagoog door beloningen te geven op het gewenste gedrag. Ook is het van belang dat de bewegingsagoog de ex-revalidanten op onvoorwaardelijke wijze accepteert en een veilige sfeer creëert, waardoor de revalidant open en eerlijk kan en durft te zijn. (Vansteenkiste, et al, 2009).

Echter is dit niet de enige manier hoe je mensen kunt motiveren. Uit het vervolg onderzoek moet blijken welke manier van motiveren het beste aansluit op de benoemde doelgroep.

Voor dit vervolg onderzoek is het gedragsveranderingsmodel van Prochaska, Norcross & DiClemente(1994) aan te bevelen. Dit model beschrijft namelijk duidelijk en helder welke fases een revalidant met het type amotivatie moet doorlopen, voordat hij/zij gemotiveerd is en gedragsverandering optreedt. Ook kunnen de verschillende fases van dit model gekoppeld worden aan de type motivaties die in dit onderzoek zijn beschreven.

Om er achter te komen hoe de verschillende types motivaties zich gedurende de tijd zich ontwikkelen, is het voorstel om de BREQ2 vragenlijst onder een vaste groep deelnemers vaker, bijvoorbeeld jaarlijks, af te nemen. Dit bij voorkeur onder een nog grotere populatie, om bij een onderverdeling in diverse sub-groepen betrouwbare resultaten te krijgen.

Literatuurlijst

- Bakker, E., & van Buuren, H. (2009). *Onderzoek in de gezondheidszorg*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Bosman, F., & Massink, M. (2012). Excelleren in de praktijk. Voorbeelden van het vlietland college. *Tijdschrift voor lichamelijke opvoeding*, 7, 24-26.
- Broeke van den, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Lens, W., Andriessen, M. (2009). De zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag&Organisatie*, 22, 316-335.
- Calis, J., & Delaere, E. (2011-2012). Fysieke activiteits- en motivatiegerelateerde predictoren van therapiesucces bij obese jongeren [Master thesis Universiteit Gent, Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen]. Verkregen op 24 juni 2013 van: http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/892/910/RUG01-01892910_2012_0001_AC.pdf
- Colijn, J., & Kok, R. (2007). *Sportmarketing*. Pearson education Benelux B.V.
- Coumans, B., & Leurs, M.T.W. (2011). Richtlijnen gezond bewegen. *Geneeskunde en Sport*, 34, 142-146.
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester press.
- De Meyer, J., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Verstraete, S., Lannoo, R., Permentier, V., ... Haerens, L. (2011). Leerkrachten LO appreciëren de workshop 'Hoe leerlingen motiveren!'. *Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding*, 230, 6-11.
- Fellinger, P. (2007). Bewegingsagogie: Een plaatsbepaling. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 4, 23-29
- Franzen, G. (2008). *Motivatie: Denken over drijfveren sinds Darwin*. Boom Lemma Uitgevers
- Gehandicaptensport Nederland (2009). *Handboek revalidatie sport en bewegen*. Geraadpleegd op <http://epub02.publitas.com/84/16/>
- Haan de, W. (2003). *Motieven bij plegers van geweld op straat*. Geraadpleegd op: <http://www.rug.nl/staff/w.j.m.de.haan/motieven.pdf>
- Lindert van, C., Jong de, M., & Dool van den, R. (2008). *(On)beperkt sportief*. Nieuwegein: Den Bosch Arko Sports Media.
- Meganck, J., & Put, C. (2009). Motiveren tot gezonder eetgedrag: Meer dan voedingsadvies alleen. *Nutrinews*.

- Markland, D. (2007). *Scoring the BREQ and the BREQ2*. Geraadpleegd op http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/breq/brqscore.htm
- Markland, D. (2009). The mediating role of behavioural regulations in the relationship between perceived body size discrepancies and physical activity among adult women. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 169-182.
- Mathysen, M. (2010). *Een school op mensenmaat*. Garant Uitgeverij
- Massink, M. (2012). Het beste uit jezelf halen. *Tijdschrift voor lichamelijke opvoeding*, 6, 20-23.
- Mullan, E, Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personal individual difference*, 23, 745-752.
- Nationaal Kompas Volksgezondheid (2013). Wat is beroerte en wat is het beloop? De ziekte, de determinanten en de zorg voor de patiënt. Geraadpleegd op <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/hartvaatstelsel/beroerte/beschrijving/>
- Office (2013). Wat is excel? Geraadpleegd op: <http://office.microsoft.com/nl-nl/novice/wat-is-excel-HA010265948.aspx>
- PerCo (2012). Eenzijdig opgelegde doelstellingen genereren geen motivatie. Geraadpleegd op: <http://perco.be/nl/eenzijdig-opgelegde-doelstellingen-genereren-geen-motivatie/>
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C., & DiClemente C.C. (1994). Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. New York, NY: William Morrow.
- Reiss, S. (2000). *Who am I? The 16 basic desires that motivate our actions and define our personalities*. New York, NY: Berkley
- Rovers, B. (2010). *Motiveren en motivatieproblematiek. Integraal motiveren in het jongerenwerk van de Twern*. 's Hertogenbosch: Expertisecentrum Veiligheid.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- SportVarriant (z.j.). *SportVarriant informatie over aangepast sporten*. Apeldoorn: ViaReva, revalidatiegeneeskunde.
- Vansteenkiste, M., & Neyrinck, B. (2010). Optimaal motiveren van gedragsverandering: Psychologische behoeftebevrediging als motor van therapiesucces. *Tijdschrift voor Psychotherapie*. 36, 171-189
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur: Over het bevorderen van een optimaal leerproces. *Begeleid Zelfstandig Leren*, 37, 1-27.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., & Soenens, B. (2004). De kwaliteit van motivatie telt: Over het promoten van intrinsieke doelen op een autonomieondersteunend wijze. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 59, 117-128.

- Vansteenkiste, M., Verstuyf, J., Soenens, B., & Neyrinck, B. (2009). *Hoe (de)motiverend zijn beloningen in psychotherapie? Een analyse vanuit de zelf-determinatie theorie. Psychopraktijk, 1*, 25-27.
- Vansteenkiste, M., Verstuyf, J., Soenens, B., & Neyrinck, B. (2010). De complexiteit van beloningen verder belicht vanuit de zelf-determinatie theorie: Worden ze als controlerend of informerend ervaren? *Psychopraktijk, 2*, 22-26.
- Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M., & Deforche, B. (2011). Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8, 2-11.
- Vrielink, L. (2012). Inleiding in de revalidatie [powerpoint] geraadpleegd op:
http://bbprod2.windesheim.nl/webapps/portal/frameset.jsp?tab_id=_2_1&url=%2fwebapps%2fblackboard%2fexecute%2flauncher%3ftype%3dCourse%26id%3d_513_1%26url

Bijlage

De The Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire (BREQ2) vragenlijst

Waarom neemt u deel aan een Sport?

Merk op dat er geen foute of correcte antwoorden bestaan. We willen gewoon weten hoe u persoonlijk tegenover Sporten staat.

Omcirkel wat van toepassing is.

	REGULATIE SPORTEN (FYSIEKE TRAINING)	Niet waar Niet waar voor mij		Soms waar voor mij		Helemaal waar voor mij
1.	Ik train omdat anderen vinden dat ik dat moet doen	0	1	2	3	4
2.	Ik voel me schuldig als ik niet train	0	1	2	3	4
3.	Ik waardeer de voordelen van trainen	0	1	2	3	4
4.	Ik train omdat ik dat leuk vind	0	1	2	3	4
5.	Ik zie niet in waarom ik zou trainen	0	1	2	3	4
6.	Ik neem deel aan een sport omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet doen	0	1	2	3	4
7.	Ik schaam me wanneer ik een trainingssessie gemist heb	0	1	2	3	4
8.	Ik vind het belangrijk om regelmatig te trainen	0	1	2	3	4
9.	Ik zie niet in waarom ik moeite zou moeten doen om te trainen	0	1	2	3	4
10.	Ik geniet van mijn trainingssessies	0	1	2	3	4
11.	Ik train omdat anderen niet blij zullen zijn wanneer ik het niet doe	0	1	2	3	4
12.	Ik zie het nut niet in van sporten	0	1	2	3	4
13.	Ik voel me een mislukkeling wanneer ik gedurende een tijdje niet heb getraind	0	1	2	3	4
14.	Ik vind het belangrijk om een inspanning te doen om regelmatig te trainen	0	1	2	3	4
15.	Ik vind trainen een aangename activiteit	0	1	2	3	4
16.	Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te trainen	0	1	2	3	4
17.	Ik word onrustig als ik niet regelmatig train	0	1	2	3	4
18.	Ik vind plezier en voldoening in fysieke training	0	1	2	3	4
19.	Ik vind dat trainen tijdsverspilling is	0	1	2	3	4

© BREQ2 (Markland&Tobin, 2004)

Gegevens van de invuller

Omcirkelen wat van toepassing is.

Ik ben een: Man / Vrouw

Mijn leeftijd is tussen:
.... - 30 jaar
31 - 40 jaar
41 - 50 jaar
51 - 60 jaar
61 - 70 jaar
71 - jaar

Zoveel jaar ben ik lid van SportVarriant:
0 - 01 jaar
01 - 02 jaar
02 - 03 jaar
03 - jaar

Ik heb een revalidatietraject gehad: Ja / Nee

Voor mijn revalidatietraject beoefende ik ook een sport: Ja / Nee

Ik heb tijdens mijn revalidatietraject Bewegingsagogie gehad: Ja / Nee

Bewegingsagogie heeft een invloed gehad op mijn motivatie om te gaan Sporten: Ja / Nee

Graag een korte toelichting op de bovenstaande vraag:

.....

.....

.....