



Cranendonck in beweging?

Een onderzoek naar
sport- en
beweeggedrag in
relatie tot
leefstijlfactoren

Budel, mei 2006
Claudia Crijns (213969)
Begeleiding: Dr. A. Elling en
J. Haagmans

Cranendonck in beweging?

Een onderzoek naar sport- en beweeggedrag in relatie tot leefstijlfactoren.

Claudia Crijns (213969)
mei 2006

Doctoraalscriptie Vrijtijdwetenschappen
Faculteit Sociale Wetenschappen
Universiteit van Tilburg

Afstudeerbegeleiders: Dr. A. Elling, J. Haagmans
Tweede lezer: Dr. C. Monden

Opdrachtgever: gemeente Cranendonck

Cranendonck in beweging?

Tegenwoordig staan onderwerpen als gezondheid, afvallen, sporten en bewegen vaak in de belangstelling. Steeds meer mensen kampen met overgewicht en sport wordt dan ook regelmatig ingezet als middel om de lichamelijke gezondheid te verbeteren.

De gemeente Cranendonck heeft onlangs een begin gemaakt met de breedtesportimpuls en wil zo haar inwoners stimuleren om (meer) aan sport en beweging te doen. In dit onderzoek wordt het sport- en beweeggedrag van inwoners van de gemeente Cranendonck onderzocht en is aandacht besteed aan leefstijl.

Het schrijven van deze scriptie was niet mogelijk geweest zonder de hulp van een aantal personen. Bij deze wil ik graag iedereen bedanken die het afgelopen jaar heeft bijgedragen aan mijn afstudeeronderzoek. In het bijzonder bedank ik bij deze Dr. A. Elling die mij heeft begeleid en ondersteund bij het opzetten en uitvoeren van het onderzoek en het schrijven van mijn scriptie. Ook wil ik Jacco Haagmans bedanken, die mij vanuit de gemeente Cranendonck met raad en daad heeft bijgestaan. Verder gaat mijn dank uit naar tweede lezer Dr. C. Monden, Sandra Heerius van Sportservice Noord-Brabant, Arianne Hazebroek en Monique de Kok van de GGD Zuidoost Brabant. Natuurlijk wil ik ook de gemeente Cranendonck bedanken en in het bijzonder iedereen die mij heeft geholpen bij het trekken van de steekproef, het plaatsen van artikelen in de lokale media, het regelen van andere praktische zaken en het meewerken aan de pretest. Ook een aantal van mijn medestudenten, in het bijzonder Joyce v.d. Broek, ben ik dank verschuldigd omdat zij altijd voor mij klaar stonden bij eventuele vragen en onduidelijkheden. Verder bedank ik alle leden van carnavalsvereniging de Losbollen die hebben geholpen bij het rondbrengen van de enquêtes en alle respondenten die hebben willen meewerken aan dit onderzoek. Tenslotte wil ik mijn vriend Rob, mijn vader en Robert bedanken voor al hun hulp.

Claudia Crijns

Samenvatting

Door de jaren heen is het bewegingspatroon van mensen in onze maatschappij veel veranderd. Het is vaak niet meer noodzakelijk om te bewegen en fysieke inspanning verdwijnt hierdoor langzaam uit ons dagelijks leven (Ministerie van VWS, 2001). Overheden proberen daarom individuen te stimuleren om voldoende te sporten en/of te bewegen. De gemeente Cranendonck heeft in dit kader een aanvraag ingediend voor de breedtesportimpuls en wil daarom inzicht verkrijgen in het huidige sport- en beweeggedrag van haar inwoners. Dit is de aanleiding voor het uitvoeren van dit onderzoek. De volgende probleemstelling is geformuleerd:

Hoe ziet het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Cranendonck eruit, op welke wijze is leefstijl hieraan gerelateerd en in hoeverre is sportdeelname van belang voor het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Om deze probleemstelling te beantwoorden zijn schriftelijke enquêtes afgenomen in drie verschillende leeftijdsgroepen, namelijk kinderen, jongeren en volwassenen. De resultaten die hieruit naar voren zijn gekomen, zijn de volgende.

De sportparticipatie onder kinderen en jongeren is vrij hoog: 90% van de kinderen en 85% van de jongeren doet aan sport. Onder volwassenen is dit percentage wat lager (62%). De meest populaire sport in Cranendonck is voor jongens en mannen veldvoetbal. Meisjes kiezen daarentegen voor gymnastiek/turnen en danssport en vrouwen geven de voorkeur aan groepslessen op muziek en fitness. Kinderen en jongeren beoefenen hun sport(en) voornamelijk in verenigingsverband. Het zijn ook voornamelijk deze groepen die deelnemen aan lessen, trainingen, competities en toernooien.

Plezier hebben in een sport is erg belangrijk voor ouders, kinderen en jongeren. Volwassenen hechten hieraan ook belang, maar vinden het op peil houden van de gezondheid en het fit blijven/worden iets belangrijker. Structurele belemmeringen als onvoldoende accommodatie en kosten blijken voor sporters nauwelijks een belemmering te zijn. Niet-sporters ondervinden meer hinder van deze beperkingen.

Kinderen en jongeren die gestopt zijn met sporten, geven als reden veelal het feit dat zij geen plezier meer beleven aan de sport. Volwassenen hebben hiervoor andere redenen, namelijk problemen met de gezondheid en gebrek aan tijd.

Kinderen en jongeren halen een groot deel van hun totale hoeveelheid beweging uit het wandelen of fietsen naar school. Voor volwassenen is huishoudelijk werk een activiteit die vaak gedaan wordt. De percentages kinderen en jongeren die aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) voldoen, zijn laag vergeleken met landelijke cijfers. Volwassenen voldoen beter aan deze norm dan kinderen en jongeren. De bekendheid met de norm is niet zo goed, gezien het feit dat weinig mensen weten hoeveel zij (of hun kind) moeten bewegen om gezond te blijven.

Kinderen bewegen onvoldoende omdat zij het niet leuk vinden om te bewegen en omdat zij liever andere dingen doen in hun vrije tijd. Dit laatste geldt ook voor jongeren, maar voor hen spelen de redenen 'geen tijd' en 'geen maatje' ook een belangrijke rol. Voor volwassenen is het tekort aan tijd de voornaamste reden om niet voldoende te bewegen. Personen die niet voldoende bewegen, willen hier vaak wel iets aan veranderen.

Ongeveer de helft van de volwassenen in Cranendonck kampt met (ernstig) overgewicht. Bij kinderen en jongeren komt overgewicht en obesitas minder vaak voor.

De gemiddelde BMI-waarde (gewicht in kilogram gedeeld door lengte in meters in het kwadraat) van kinderen en jongeren die in de zomer aan de NNGB voldoen is lager dan de gemiddelde BMI-waarde van personen die in de zomer niet aan de norm voldoen. Opvallend is dat dit niet geldt voor voldoen aan de norm in de winter. Verschillen in gemiddelde BMI-waarden zijn ook gevonden voor sporters en niet-sporters. Echter, waarschijnlijk speelt leeftijd hier een rol.

Volwassenen voldoen het best aan de norm van iedere dag groenten eten. Van de volwassenen en kinderen eet ongeveer 40% iedere dag fruit. Onder jongeren is dit percentage lager. De relatie tussen het eten van fruit en groenten en het voldoen aan de NNGB is als volgt. Jongeren die in de zomer aan de norm voldoen, eten gemiddeld meer dagen per week groenten en fruit dan jongeren die niet aan de norm voldoen. In de winter komen deze resultaten niet naar voren. Wat kinderen betreft blijkt dat personen die in de winter aan de norm voldoen gemiddeld meer dagen per week fruit eten dan personen die niet aan de norm voldoen.

Tevens is gebleken dat sporters vaker groenten en fruit eten dan niet-sporters.

Het rookgedrag van Cranendonckers kan als volgt beschreven worden. Kinderen en jongeren roken over het algemeen zeer weinig tot nooit. Het percentage volwassen rokers is hoger, maar blijft onder het landelijk gemiddelde. Aangezien kinderen en jongeren zeer

weinig/niet roken, is er geen verband gevonden tussen het rookgedrag van deze groepen en het voldoen aan de NNGB. Ditzelfde geldt voor sportdeelname.

Het al dan niet sporter zijn heeft weinig invloed op het aantal dagen dat men beweegt.

Tevens blijkt dat het percentage sporters dat aan de NNGB voldoet, niet verschilt van het percentage niet-sporters dat aan de norm voldoet. Sportdeelname lijkt weinig invloed te hebben op het al dan niet voldoen aan de beweegnorm.

Inhoudsopgave

	pagina
Cranendonck in beweging?	iv
Samenvatting	vi
Hoofdstuk 1 Inleiding	1
1.1 inleiding en aanleiding	1
1.2 doel van het onderzoek	2
1.3 probleemstelling en onderzoeksvragen	2
1.4 relevantie	2
1.5 leeswijzer	3
Hoofdstuk 2 Sport	4
2.1 definitie van sport	4
2.2 sportgedrag onderzocht	7
2.3 motivatie	10
2.4 sportbeleid en de breedtesportimpuls	11
2.5 slot	12
Hoofdstuk 3 Leefstijl	13
3.1 het begrip leefstijl	13
3.2 gewicht	13
3.3 eetpatroon	14
3.4 beweging	15
3.5 relatie tussen sportdeelname/NNGB en leefstijlfactoren	18
3.6 slot	19
Hoofdstuk 4 Onderzoeksmethodiek	20
4.1 onderzoekspopulatie	20
4.2 dataverzameling	20
4.3 operationalisatie van begrippen	22
4.3.1 sportgedrag	22
4.3.2 beweeggedrag	24
4.3.3 leefstijl	25
4.3.4 achtergrondkenmerken	26

4.4 respons	26
4.5 dataverwerking	27
Hoofdstuk 5 Resultaten	28
5.1 sportgedrag	28
5.2 beweeggedrag	41
5.3 leefstijl	51
5.4 slot	60
Hoofdstuk 6 Conclusies en aanbevelingen	61
6.1 deelvragen	61
6.2 probleemstelling	66
6.3 aanbevelingen aan de gemeente	67
6.4 aanbevelingen voor verder onderzoek	69
Literatuur	71
Bijlagen	73

1. Inleiding

1.1 Inleiding en aanleiding

“Zoals alle hogere diersoorten zijn mensen oorspronkelijk ontworpen om te bewegen, bijgevolg beslaan ons bewegingsapparaat en de bedienende organen het grootste deel van onze totale lichaamsmassa.”
Åstrand (in Renson, 2002)

Door de jaren heen is het bewegingspatroon van mensen in onze maatschappij veel veranderd. Het is vaak niet meer noodzakelijk om te bewegen. Oorzaken hiervoor zijn bijvoorbeeld mechanisering, automatisering en gemotoriseerd transport. Ook in de vrije tijd zijn bezigheden ontstaan die geen lichamelijke activiteit vragen, zoals televisie kijken en computergebruik. Fysieke inspanning verdwijnt hierdoor langzaam uit ons dagelijks leven met alle risico's voor de gezondheid van dien. Bewegen is geen noodzaak meer, het wordt een bewuste keuze van een individu (Ministerie van VWS, 2001).

In onze maatschappij is de sportparticipatie vrij hoog, maar toch wordt, zoals hierboven beschreven is, bewegingsarmoede geconstateerd. Over het algemeen bewegen we te weinig om gunstige effecten voor onze gezondheid te bereiken (Ministerie van VWS, 2001). Hieruit kan worden afgeleid dat sportdeelname geen garantie is voor een goede gezondheid. Leven sporters dan wel gezonder dan niet-sporters? Bewegen zij meer dan niet-sporters? En heeft het wel nut om aan sport te doen?

Om dergelijke vragen te beantwoorden zullen in dit onderzoek de leefstijlen van sporters en niet-sporters met elkaar vergeleken worden. Iemands gezondheid wordt namelijk onder andere bepaald door de leefstijl van die persoon. Eén van de te beïnvloeden leefstijlfactoren is de mate van beweging. In het kader van beweeggedrag is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) van belang. In 1998 is deze norm vastgesteld en hiermee is een instrument ontwikkeld om de mate van gezond bewegen te meten en te bevorderen. In de NNGB wordt de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging aangegeven die nodig is om de gezondheid in stand te houden of te verbeteren.

Overheden spelen in op de genoemde bewegingsarmoede door allerlei projecten op te zetten, om op deze manier het sporten en bewegen te stimuleren. Sport is vaak geen doel meer op zich, maar een middel om een bepaald doel te bereiken, bijvoorbeeld de bestrijding van overgewicht in de samenleving. De gemeente Cranendonck heeft hierop ingespeeld door onlangs de breedtesportimpuls te introduceren met als doel het stimuleren van sporten en bewegen onder haar inwoners. In het kader van de breedtesportimpuls (in de gemeente Cranendonck Sportlink genoemd) wordt een aantal projecten opgezet. Echter, om gerichte initiatieven te nemen, is het van belang te weten hoe het huidige sport- en beweeggedrag van de inwoners van Cranendonck er uitziet. Dit onderzoek wil hieraan een bijdrage leveren.

1.2 Doel van het onderzoek

In dit onderzoek staan sport- en beweeggedrag van inwoners van de gemeente Cranendonck centraal. Dit sport- en beweeggedrag zal onderzocht worden in een breed perspectief, door ook andere leefstijlfactoren mee te nemen in het onderzoek. De doelstelling is als volgt geformuleerd:

'het verkrijgen van inzicht in verschillen in, en relaties tussen sportgedrag, beweeggedrag en leefstijlfactoren van inwoners van de gemeente Cranendonck.'

1.3 Probleemstelling en onderzoeksvragen

Uit de doelstelling van dit onderzoek is de volgende probleemstelling afgeleid:

Hoe ziet het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Cranendonck eruit, op welke wijze is leefstijl hieraan gerelateerd en in hoeverre is sportdeelname van belang voor het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Om deze probleemstelling te beantwoorden is een aantal deelvragen geformuleerd:

1. Hoe ziet het sportgedrag van de inwoners van Cranendonck eruit, op welke wijze zijn achtergrondkenmerken hieraan gerelateerd en welke motieven en belemmeringen spelen een rol?
2. Hoe ziet het beweeggedrag van de inwoners van Cranendonck eruit en op welke wijze zijn achtergrondkenmerken gerelateerd aan het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?
3. In hoeverre hebben mensen die voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen een gezondere leefstijl dan mensen die niet aan deze norm voldoen? Hoe verschillen sporters en niet-sporters hierin?
4. Welke rol speelt sportdeelname in het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

1.4 Relevantie

Maatschappelijke relevantie

De gemeente Cranendonck heeft onlangs de breedtesportimpuls geïntroduceerd, met als doel het stimuleren van sporten en bewegen onder haar inwoners. Om dit doel te bereiken zal een aantal projecten worden opgezet dat gericht zal zijn op bepaalde doelgroepen. Om te besluiten welke projecten waarschijnlijk het meest effectief zullen zijn, is het van belang dat

men beschikking heeft over cijfers van het huidige sport- en beweeggedrag. Daarnaast wil de gemeente Cranendonck over een aantal jaren een nieuwe meting uitvoeren, om te bekijken of de breedtesportimpuls effect heeft gehad. In dat kader kan dit onderzoek beschouwd worden als een nulmeting.

Wetenschappelijke relevantie

Sport wordt vaak gezien als een middel om de volksgezondheid te bevorderen vanwege het positieve effect dat beweging heeft op de gezondheid. Feit blijft echter dat een volwassene een half uur per dag aan matig intensieve beweging moet doen, wil dit positieve effect optreden. Inspanningen tijdens (huishoudelijk) werk, reizen, fietsen, lopen en tuinieren en klussen leveren het overgrote deel van de lichamelijke activiteiten op.

Wel kan geconstateerd worden dat sporters een belangrijke bijdrage aan het halen van de NNGB halen uit hun sport. Als we aannemen dat zij daarnaast nog hun dagelijkse lichaamsbeweging hebben als huishoudelijk werk, werk of school, zou het zo kunnen zijn dat sporters een actievere leefstijl hebben dan niet-sporters (De Wit, 2002). Als het juist is dat de optelsom van alle beweegvormen voor sporters hoger uitvalt dan voor niet-sporters en dat sporters vaker voldoen aan de NNGB dan niet-sporters, kan worden geconcludeerd dat sporters er een gezondere leefstijl met meer beweging op na houden dan niet-sporters en dat het stimuleren van sport in dat perspectief juist wel functioneel is (Van Bottenburg, 2002). Helaas is deze relatie van sportgedrag op beweeggedrag nog weinig onderzocht, en kan men slechts redeneren hoe dit verband eruit ziet. Dit onderzoek zal proberen hieraan een bijdrage te leveren.

1.5 Leeswijzer

Om na te kunnen gaan op welke manier sportgedrag, beweeggedrag en leefstijl gerelateerd zijn aan elkaar, zullen deze begrippen allereerst worden toegelicht. In hoofdstuk 2 zal sportgedrag centraal staan. Daarnaast zal ingegaan worden op achtergrondkenmerken, motieven en belemmeringen die men ondervindt in relatie tot sportgedrag. In hoofdstuk 3 wordt het begrip leefstijl toegelicht. Aangezien leefstijl uitgesplitst kan worden in meerdere factoren, en beweging er daar één van is, zal dit begrip tevens aan de orde komen in dit hoofdstuk. Vervolgens wordt in hoofdstuk 4 de onderzoeksmethodiek besproken. De onderzoeksmethodiek heeft betrekking op zaken als verzameling van data en uitvoering van het onderzoek. Hoofdstuk 5 is gewijd aan de resultaten van dit onderzoek. In het laatste hoofdstuk (6) zullen conclusies en aanbevelingen geformuleerd worden. De deelvragen en centrale vraagstelling zullen beantwoord worden en er zullen enkele aanbevelingen gedaan worden aan de gemeente Cranendonck en voor verder onderzoek.

2. Sport

Lichamelijke activiteit, en in het bijzonder sport, staat tegenwoordig sterk in de belangstelling. Een reden daarvoor is dat veel mensen plezier beleven aan sport. Daarnaast vervult sport maatschappelijk een belangrijke functie en draagt sport bij aan de volksgezondheid (Ooijendijk et al., 2004). In dit hoofdstuk zal besproken worden hoe sport gedefinieerd wordt en welke problemen hierbij optreden. Tevens wordt aandacht besteed aan eerdere onderzoeken met betrekking tot sportgedrag, motieven, belemmeringen en ontwikkelingen.

2.1 Definitie van sport

Sport is een zeer ruim begrip en vaak is het niet duidelijk welke activiteiten tot sport gerekend mogen worden, en welke niet. Daarnaast is sport geen geïsoleerd maatschappelijk verschijnsel, maar heeft het van alles te maken met andere sectoren in de samenleving (Van den Heuvel & Van der Poel, 1999). Een voorbeeld hiervan is de rol die aan breedtesport toegekend wordt als middel om te streven naar een gezonde samenleving. Toch blijft sport iets eigens houden. Sport is een activiteit met eigen regels en wetten die redelijk los staan van ontwikkelingen die zich in de samenleving afspelen. Deze eigenheid van sport en de maatschappelijke inbedding van sport wordt ook wel aangeduid als het *dubbelkarakter van de sport* (Steenbergen & Tamboer in: Van den Heuvel & Van der Poel, 1999). Van den Heuvel & Van der Poel (1999) maken gebruik van twee concepten om de eigenheid van sport te typeren, namelijk sport als *spel* en sport als een *lichamelijk activiteit*. De benadering van sport als spel kan verdeeld worden in spel als *play* en als *game*. In het eerste geval gaat het om vrijwillige activiteiten die een doel in zichzelf hebben. Sport als game gaat om het bereiken van een bepaald doel dat is gedefinieerd door het spel in kwestie. Men laat zich vrijwillig leiden door de regels van het spel en bedient zich van middelen die vaststaan. Echter, het voldoen aan deze eisen maken een activiteit nog niet tot sport. Het moet om een vaardigheidsspel gaan waarin duidelijk het element van strijd en competitie is verwerkt. Daaraan voegt men soms toe dat het spel een fysiek karakter moet hebben en een zekere mate van organisatie in verenigingen of bonden. Over deze laatste twee kenmerken wordt echter gediscussieerd.

De benadering van sport als lichamelijke activiteit kan op verschillende manieren worden opgevat. Voor sommigen is lichamenlijk tegengesteld aan geestelijk en dus zouden alleen fysieke sporten als sport gedefinieerd kunnen worden. Een denksport zoals schaken zou afvallen. Een andere opvatting gaat ervan uit dat het kenmerk van sport is dat men aan lichaamsbeweging doet. In een derde opvatting wordt het verplaatsende karakter van activiteiten als criterium gezien. Ook in deze twee opvattingen vallen denksporten af als zijnde sport. Echter, door sport slechts vanuit een lichamenlijke invalshoek te benaderen

wordt voorbijgegaan aan 'sport als spel' (Van den Heuvel & Van der Poel, 1999). In dit onderzoek wordt dan ook uitgegaan van sport als spel en sport als lichamelijke activiteit.

Dat sport iets eigens heeft wil niet zeggen dat sport niet ook een maatschappelijk verschijnsel is. Ontwikkelingen van buiten de sport zijn van invloed op de sport en sport is opgenomen in sociale verbanden (Van den Heuvel & Van der Poel, 1999). Sport wordt ingezet als instrument om een bepaald doel te realiseren. Dit doel kan buiten de sport liggen. Denk hierbij aan motieven van mensen om aan sport te doen. Men zoekt naar gezelligheid of een manier om zich fit te voelen. Ook instituties gebruiken sport om doelen buiten de sport te verwezenlijken. Om bijvoorbeeld de productiviteit te verhogen en het ziekteverzuim te verlagen ontwikkelen bedrijven sportprogramma's (Van den Heuvel & Van der Poel, 1999). Van den Heuvel en Van der Poel (1999) noemen enkele waarden die sport kan hebben naast een intrinsieke waarde: sport als een vormende waarde, sociaal-integratieve waarde, een gezondheidswaarde en een economische waarde. Sport als vormende waarde gaat over de vormende en socialiserende betekenis van sport. Sport speelt een rol in de ontwikkeling van een persoon (doorzettingsvermogen, samenwerkingsvermogen, waarden en normen, etc.). De sociaal-integratieve waarde heeft betrekking op sociale binding en interactie. Door te sporten ontmoet men andere mensen, bouwt men vriendschappen en netwerken op. Maar sport zou ook belangrijk kunnen zijn bij de integratie van bijvoorbeeld etnische minderheden. De positieve invloed van sport op de gezondheid is de kern van de gezondheidswaarde van sport. Door te sporten voelt men zich fitter en beter. Tenslotte verwijst de economische waarde van sport naar de bijdrage van sport aan de economische ontwikkeling. Het gaat hier bijvoorbeeld om de markt van sportartikelen of de betekenis van sport voor de media en het bedrijfsleven.

Zoals hierboven beschreven is, is sport onderhevig aan maatschappelijke ontwikkelingen. Dit maakt het moeilijk om een precieze definitie te geven van sport. In de Rapportage Sport 2003 van het SCP (SCP, 2003_b) worden drie 'twijfelgevallen' besproken waarover discussie bestaat. In het eerste geval is er sprake van een grote groep mensen die een nieuwe activiteit gaat beoefenen. Deze groep mensen spreekt zelfs spelregels af en neemt deel aan wedstrijden, maar de nieuwe sport wordt nog niet erkend door formele instanties. Een tweede geval van discussie heeft betrekking op sporten waarvoor geen of weinig lichamelijke inspanning vereist is. Voorbeelden van dergelijke sporten zijn dammen, schaken, biljarten en darts. Toch wordt een deel van deze sporten wel officieel erkend door het NOC*NSF. Als laatste bestaat de situatie dat activiteiten wel sportief zijn, maar in een context beoefend worden die niet doet denken aan sport. Denk hierbij aan het maken van een boswandeling (SCP, 2003_b). De vraag wat sport nu precies is, is niet gemakkelijk te beantwoorden. De

moeilijkheid is dat sport aan verandering onderhevig is, dat zich steeds nieuwe activiteiten en sportvormen aandienen. Crum (in: Van den Heuvel & Van der Poel, 1999) stelde daarom dat een preciserende definitie als het ware schermen optrekt die afsluiten van het gegeven dat sport bloot staat aan een continu proces van verandering. Crum identificeert daarom zeven sportmodi als 'familieleden': topsport, wedstrijdsport, recreatiesport, fitnesssport, avontuursport, lust/prest/pleziërsport en cosmetische sport. Dit onderscheid is gebaseerd op de motieven van mensen om te sporten en de manier waarop sport is georganiseerd. Steenberg en Tamboer (in: Van den Heuvel & Van der Poel, 1999) maken een vergelijkend onderscheid, maar trekken de familiekring iets kleiner. De drie leden van de sportfamilie zijn:

- ❖ De physical games

Deze games zijn de harde kern van de sport. Voorbeelden zijn voetbal, volleybal en honkbal.

- ❖ Het grensgeval non-physical games

Hier gaat het om grensgevallen waarin niet het oplossen van een bewegingsprobleem centraal staat, maar waarbij het wel gaat om vaardigheid. Ook is er sprake van een zekere institutionalisering. Een voorbeeld hiervan zijn denksporten.

- ❖ Het grensgeval physical games

In dit geval gaat het om lichamelijke activiteiten zonder spelelement, zoals fitness.

Toch is niet iedereen gecharmeerd van deze sportfamilies. Ook met het oog op kwantitatief onderzoek is het gebruik van een definitie wenselijk. Daarom zal in dit onderzoek de definitie van Van Bottenburg gehanteerd worden. Deze luidt als volgt:

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

(Diopter 2000, in SCP 2003:8)

De reden dat deze definitie is gekozen, is het feit dat deze gangbaar is in sportdeelname-onderzoek en dat ook de RSO van deze omschrijving uitgaat. RSO staat voor Richtlijn Sportdeelname-Onderzoek en bevat afspraken over de vraagstelling van grootschalig sportdeelname-onderzoek onder de bevolking op landelijk en gemeentelijk niveau. In het RSO wordt een toonkaart gebruikt bestaande uit 44 sporten. Respondenten kunnen hierop aangeven welke sporten ze wel eens beoefend hebben. In het geval van wandelen wordt

nadrukkelijk gesproken over wandelsport, en in het geval van fietsen spreekt men over toerfietsen, mountainbiken en wielrennen. Hiermee wordt duidelijk dat op de fiets naar het werk gaan niet onder de definitie van sport valt, evenals te voet naar de bushalte gaan (www.mulierinstituut.nl). Denksporten en sporten als darts en biljarten worden in deze definitie wel tot sport gerekend.

Bovenstaande definitie bepaalt slechts of een activiteit al dan niet tot sport gerekend mag worden en is daardoor oppervlakkig. Zo kan bijvoorbeeld ook bekeken worden in hoeverre men zijn/haar sport in verenigingsverband beoefent. Men kan lid zijn van een sportvereniging, maar ook een cursus volgen, of een lidmaatschap hebben bij een commerciële sportaanbieder. Daarnaast is het mogelijk dat een sport beoefend wordt tijdens naschoolse opvang, via het sportbuurtwerk, bedrijfssport, een georganiseerde sportvakantie, in groepsverband of alleen/ongeorganiseerd. Eventuele deelname aan lessen/cursussen, trainingen, competitie en/of toernooien/sportevenementen hangt hiermee samen.

In de volgende paragraaf wordt aandacht besteed aan eerdere sportdeelname-onderzoeken en worden landelijke cijfers in verband gebracht met de zojuist besproken theorie omtrent sport.

2.2 Sportgedrag onderzocht

Landelijke cijfers

In 2003 deed 73% van de bevolking tussen de 6 en 79 jaar aan sport. Telt men alleen degenen mee die tenminste 12 maal aan sport hebben gedaan, dat doet 60% van de Nederlanders aan sport. Volgens beide operationaliseringën ligt het sportdeelnamecijfer voor mannen en vrouwen vrijwel gelijk. Wel bestaan er verschillen naar leeftijd. Als gekeken wordt naar sportdeelname volgens de RSO-richtlijn, dan geldt: hoe ouder, hoe lager de sportdeelname. Van de 6-11 jarigen sportte 86%, van de 12-19 jarigen 80%, van de 20-34 jarigen is dat 64% en van 50-64 jarigen 52%. Onder de autochtonen bevonden zich in 2003 naar verhouding meer sporters dan onder allochtonen. De lagere sportdeelname onder allochtonen doet zich vooral voor in de groep 20-49 jarigen. Bij de 6-19 jarigen en bij de 50-plussers is dit verschil in sportdeelname geringer (Breedveld, 2004).

De periode 1991-1999 gaf een daling te zien in het aandeel van de bevolking én van de sporters dat lid is van een sportvereniging. Deze ontwikkeling heeft zich na 1999 niet verder voortgezet. Het aandeel dat lid is van tenminste één sportvereniging, is in 2003 weer licht gestegen. Onder de sporters ligt het aandeel verenigingssporters in 2003 nog altijd lager dan

in 1991 en zelfs lager dan in 1979. Deels heeft dit te maken met de veranderende bevolkingsopbouw, met in 2003 meer ouderen dan in 1979. Sportverenigingen blijven vooral het toneel van jongeren, en verder iets meer van mannen en/of autochtonen dan van vrouwen en/of allochtonen. Burgers beoefenden in 2003 vooral individueel beoefenbare sporten. De deelnamecijfers voor teamsporten en duo-sporten liggen beduidend lager dan voor de zogenaamde solosporten. Sporters beoefenden in 2003 gemiddeld 2,6 sporten. Jongeren van 12-19 jaar beoefenen gemiddeld de meeste sporten en 65-plussers de minste. Verder beoefenen mannen gemiddeld meer sporten dan vrouwen. De populariteit van individueel beoefenbare sporten komt ook tot uitdrukking als gekeken wordt naar de diverse takken van sport. De meest beoefende sport was en is zwemmen, gevolgd door fietssport, fitness, wandelsport en trimmen/joggen. Veldvoetbal is met een zesde plaats de eerste teamsport, tennis met een zevende plaats de eerste duo-sport (Breedveld, 2004).

Meer dan bij de sportdeelname en bij het verenigingslidmaatschap laat de deelname aan competities en trainingen verschillen naar sekse en naar leeftijd zien.

Evenals in eerdere jaren zijn er naar verhouding meer mannen en jongeren die aan competities en trainingen meedoen dan vrouwen. Er zijn de afgelopen decennia beduidend meer ouderen aan sport gaan doen, maar oudere sporters blijven minder betrokken bij (formele) competities en trainingen (Ooijendijk et al., 2004).

Sociaal-demografische factoren

Zoals hierboven al is besproken, is bekend dat er zich met betrekking tot sportdeelname verschillen aftekenen tussen diverse groepen in de samenleving. Traditioneel sporten mannen meer dan vrouwen, jongeren meer dan ouderen en hoger opgeleiden meer dan lager opgeleiden. Wel is het zo dat deze verschillen steeds kleiner worden (SCP, 2000). Verschillende ontwikkelingen met betrekking tot deze groepen mensen zullen van invloed zijn op de sportdeelname in Nederland. Allereerst is er het verschijnsel van vergrijzing. De afgelopen vijftig jaar is de bevolking in Nederland flink toegenomen. Binnen deze in omvang toenemende bevolking stijgt het aandeel ouderen. Men verwacht dat het aandeel 65-plussers zal stijgen tot 24% in 2040 (SCP, 2003_b). Ouderen sporten minder, beoefenen de minste sporten en zijn minder betrokken bij competities en trainingen (Ooijendijk et al., 2004).

Een deel van de zojuist besproken bevolkingsgroei werd veroorzaakt door een stroom van etnische minderheden naar ons land. In 1971 bedroeg het aandeel etnische minderheden 0,9%, in 2001 was dit al 10,3% (SCP, 2003_b). Deze ontwikkeling is van belang voor de totale

sportdeelname, omdat de sportdeelname onder allochtonen achterblijft bij die van autochtonen. Vooral onder Turken en Marokkanen is de sportparticipatie laag (SCP, 2000).

Wat betreft het inkomen kan gesteld worden dat hoe hoger het inkomen, hoe meer tijd er aan sport wordt besteed. Een hogere opleiding betekent over het algemeen wel een hoger sportdeelnamepercentage, maar gaat niet gepaard met een grotere hoeveelheid tijd besteed aan sport (Van der Poel, 1999). Het verschil in sportdeelname op basis van inkomensniveau werd in de periode 1979-1999 kleiner. De groei in sportdeelname was sterker in de laagste inkomensgroep in vergelijking tot de hoogste inkomensgroep. Dit geldt ook voor de invloed van opleidingsniveau, waar de sportdeelname sterker steeg onder de laagst opgeleiden dan onder de hoger opgeleiden. Ondanks een stijging in het percentage sporters onder mensen met een lager inkomens- en opleidingsniveau waren in 1999 nog duidelijke sociaal-economische verschillen waarneembaar (SCP, 2003_b).

Recente ontwikkelingen

Binnen de wereld van de sport hebben zich enkele ontwikkelingen voorgedaan. Sportdeelname is de afgelopen decennia gegroeid, mede dankzij een beleid van de overheid om iedereen de kans te bieden aan sport te doen. Deze gestegen sportdeelname kan opgevat worden als 'versporting' van de samenleving. Hieraan zijn twee kanten te onderscheiden: de ontsporting van de sport en de versporting van de sport (Crum, 1991. In: Scheerder & Vanreusel, 2002). Met de versporting van de sport wordt bedoeld op de radicalisering van de amateuristische wedstrijdsport richting topsport. De ontsporting van de sport is wellicht voor een deel als een reactie op de versporting van de sport te zien. De term slaat op de opkomst van allerlei recreatieve en alternatieve vormen van sport, binnen, maar vooral buiten de sportvereniging, waarbij niet zozeer prestatieverbetering, winnen en records centraal staan, maar eerder de gezelligheid, de gezondheidseffecten en het plezier dat men beleeft aan de beoefening van een bepaalde sport (Van der Poel, 1999). Een ontwikkeling is in gang gezet waarbij mensen steeds vaker 'passanten' zijn, men houdt zich afzijdig van competities en andere verplichtingen die sport met zich meebrengt. Een verklaring hiervoor kan individualisering zijn (SCP, 2003_b). Individualisering staat voor een groeiende autonomie van het individu ten opzichte van zijn directe omgeving. Traditionele normen en waarden worden gerelativeerd en de overtuiging bestaat dat vele mogelijkheden openliggen en dat men hieruit zelf moet kiezen welke men wil gebruiken (Laermans, 1993. In: Scheerder & Vanreusel, 2002). Er is dus sprake van een toenemende aandacht voor de presentatie van het eigen ik. De moderne mens leeft flexibel, soepel en ongebonden.

Het sportdeelnamepatroon vertoont, naast de ontwikkeling van individualisering, kenmerken van vluchtigheid en tijdelijkheid. Men wijdt zich voor een korte periode aan een variëteit van sportactiviteiten en doet dit op een oppervlakkige manier. Laermans (In: Scheerder & Vanreusel, 2002) spreekt in dit verband over collagesport: het totale sportpakket ziet eruit als een collage van sportfragmenten. Hierbij is pret de reden om een activiteit vol te houden of te beëindigen. Deze ontwikkelingen met betrekking tot individualisering in ogenschouw nemend, valt te concluderen dat individuele, recreatieve en ongeorganiseerde sportparticipatie op het moment dat het de participant goed uitkomt aan populariteit zal winnen. Daarnaast kan verwacht worden dat de sportparticipatie vrijblijvender zal worden en minder prestatief (Scheerder & Vanreusel, 2002). Toch zullen mensen volgens Hoentjen en Venselaar (In: Scheerder & Vanreusel, 2002) samen willen blijven sporten, maar dan op een zelfgekozen tijdstip en in een zelfgekozen verband.

Een ander aspect dat van invloed is op de sport, is de hoeveelheid tijd die men beschikbaar heeft om aan vrijetijdsactiviteiten te besteden. Op het eerste gezicht lijken Nederlanders over steeds meer vrije tijd te beschikken. De arbeidstijd is verkort van een 48-urige tot een 36-urige werkweek en door de komst van de ADV-dagen beschikken Nederlanders over meer vrije dagen. Daarbij maakt de technologische vooruitgang het huishoudelijk werk steeds lichter en aangenaamer. Dat Nederlanders over meer vrije dagen beschikken dan voorheen, is waar. Veel mensen nemen hun vrije dagen echter niet allemaal op. Ten aanzien van de techniek waardoor het huishoudelijk werk lichter is geworden, valt te zeggen dat met de techniek ook de eisen wat betreft hygiëne zijn gegroeid. Deze ontwikkeling heft het tijdsbesparende effect van nieuwe techniek voor een deel op (SCP, 2003_b). Het ontstaan van de kortere werkweek heeft tot gevolg gehad dat hetzelfde werk binnen een korter tijdsbestek gedaan diende te worden. Hierdoor steeg het werktempo en nam de behoefte aan hersteltijd buiten het werk toe. Al met al wijst onderzoek uit dat de vrij besteedbare tijd gedaald is met 3,1 uur sinds 1975 (SCP, 2003_b). Vooral personen onder vijftig jaar hebben het drukker gekregen, terwijl onder 65-plussers de vrij besteedbare tijd is toegenomen. Deze afname van de vrije tijd heeft als gevolg dat er, samen met een grotere bestedingsruimte en een groter aanbod, een grotere druk geplaatst wordt op de vrijetijdsbesteding. Er is meer te kiezen, maar minder tijd om deze activiteiten uit te voeren. Het gevolg is een vervluchtiging van de vrije tijd, waarbij de vrijetijdsbesteder een toevallige passant is en daardoor minder betrokken is bij de activiteit (SCP, 2003_b).

2.3 Motivatie

Het begrip motivatie kan uitgelegd worden als de krachten die ervoor zorgen dat een persoon bepaald gedrag gaat vertonen. Motivatie kan gesplitst worden in twee typen,

namelijk intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie houdt in dat iemand een activiteit onderneemt vanwege de activiteit zelf, bijvoorbeeld voor het plezier dat men eraan beleeft als men de activiteit uitvoert. Als een persoon intrinsiek gemotiveerd is, zal hij/zij het gedrag vrijwillig vertonen, hiervoor zijn geen beloningen nodig. Naast intrinsieke motivatie bestaat ook extrinsieke motivatie. Daarbij gaat het om het vertonen van gedrag als middel tot een doel. Om personen het gedrag te laten vertonen, zijn in dit geval wel beloningen noodzakelijk (Alexandris et al., 2002).

Uit onderzoek naar sportgedrag in de gemeente Maastricht komt naar voren dat gezondheid en plezier belangrijke motieven zijn. Het gezondheidsaspect speelt met name een rol na de kindertijd, terwijl het plezier dat sporten geeft door zowel ouderen als jongeren belangrijk wordt geacht. Andere motieven die naar voren komen zijn gezelligheid, het afreageren van stress, slank worden, het leveren van sportprestaties, het wedstrijdelement en het tegengaan van verveling (Gemeente Maastricht, 2002).

Zoals er motieven bestaan om te sporten, bestaan er ook belemmeringen die ervoor zorgen dat men het sporten minder leuk vindt of zelfs stopt met sporten. Er zijn drie soorten belemmeringen te onderscheiden, namelijk intrapersonlijke, interpersoonlijke en structurele. Een voorbeeld van een intrapersonlijke belemmering is het hebben van een lichamelijke beperking waardoor men beperkt wordt in het deelnemen aan sport. Dit soort belemmeringen heeft de grootste invloed op het sportgedrag van een individu. Interpersoonlijke belemmeringen hebben te maken met de sociale omgeving. Het ontbreken van een sportmaatje kan de reden zijn dat iemand niet sport. Structurele belemmeringen hebben betrekking op bijvoorbeeld het ontbreken van accommodatie of de kosten die sport met zich meebrengt (Crawford & Godbey, in: Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios, 2002).

Niet iedere belemmering heeft een even grote invloed op sportgedrag. Uit onderzoek van de gemeente Maastricht blijkt dat financiën, het onvoldoende of zelfs ontbreken van sportaccommodaties en het ontbreken of onvoldoende voorlichting krijgen over bepaalde sporten de belangrijkste redenen zijn voor mensen om niet te sporten (Gemeente Maastricht, 2002). Alexandris en Carroll (1997) geven aan dat tijdgebrek een belangrijke beperking vormt voor individuen.

2.4 Sportbeleid en de breedtesportimpuls

In 2001 verscheen de nota Sport, bewegen en gezondheid van het ministerie van VWS. Het doel van deze nota is om met een actief, wervend beleid de gezondheidswinst van sport en

beweging bij mensen te vergroten. Tegelijkertijd wil men de gezondheidsrisico's bij sport en beweging verkleinen (Ministerie van VWS, 2001). Sport is dus niet alleen een doel op zich (plezier hebben), maar een middel om tot een ander doel te komen (gezondheidswinst).

Binnen de doelstellingen van het zojuist geschetste beleid past de breedtesportimpuls. De term breedtesport wordt als volgt uitgelegd: het gaat om sportactiviteiten die op lokaal niveau plaatsvinden en die niet beroepsmatig of op topsportniveau worden beoefend (www.minvws.nl). De breedtesportimpuls is een initiatief van de rijksoverheid met als doel het lokale sportaanbod duurzaam te versterken en (zo mogelijk) sport beter benutten voor het oplossen van sociale en maatschappelijke problemen (www.breedtesportimpuls.nl). Iedere gemeente kon eenmalig een subsidie aanvragen om zo één of meerdere sportprojecten te realiseren. Tot en met 2004 konden gemeenten voor 1 april van het kalenderjaar subsidie aanvragen op basis van een projectvoorstel. In 2009 zullen de laatste gemeentelijke projecten afgerond worden. In de periode 1999-2004 hebben 318 gemeenten een projectvoorstel ingediend en subsidie toegewezen gekregen. Op welk onderdeel de gemeente de versterking nastreeft, is een keuze van de gemeente. Het kan bijvoorbeeld gaan om het aanpakken van het vrijwilligersprobleem bij sportverenigingen (www.minvws.nl). De gemeente Cranendonck is onlangs gestart met de breedtesportimpuls onder de naam Sportlink. Het doel hiervan is het opzetten van concrete activiteiten op het terrein van het stimuleren van bewegen en het versterken van de infrastructuur voor sporten en bewegen. Men streeft ernaar de projecten een directe bijdrage te laten leveren aan het welzijn van de inwoners van Cranendonck (www.sportlink-info.nl). De doelgroepen zijn jeugd, ouderen en verenigingen.

2.5 Slot

In deze paragraaf zijn enkele belangrijke zaken aan de orde gekomen, zoals het definiëren van het begrip sport, wat vaak problemen met zich meebrengt. Daarnaast is aandacht besteed aan eerdere onderzoeken op het gebied van sportgedrag en de invloed van achtergrondkenmerken, recente ontwikkelingen, de breedtesportimpuls, motivatie en beperkingen. In het volgende hoofdstuk zal een ander, voor dit onderzoek belangrijk, begrip aan de orde komen, namelijk leefstijl. De leefstijlfactor beweging zal daarin een belangrijke plaats innemen.

3. Leefstijl

Leefstijl is een veelomvattend en divers begrip en van belang voor dit onderzoek. Leefstijl is van invloed op de gezondheid van een individu. Allereerst zal in dit hoofdstuk omschreven worden wat leefstijl precies inhoudt. Vervolgens wordt aandacht besteed aan elke leefstijlfactor afzonderlijk en zal beschreven worden welke relaties zouden kunnen bestaan tussen leefstijlfactoren en sportdeelname.

3.1 Het begrip leefstijl

Het omschrijven van de leefstijl van een individu kan op velerlei manieren. Men kan zijn manier van leven beschrijven aan de hand van zijn of haar hobby's, zoals muziekvoorkeuren en vrijetijdsbesteding, maar ook aan de hand van religie of politieke voorkeur. De vraag die in dit onderzoek relevant is, is wanneer men een gezonde leefstijl heeft. Waaraan moet een persoon voldoen om gezond te leven? In dit kader zijn de BRAVO - thema's van belang. Deze thema's worden gebruikt in het beleid op het gebied van bevordering van een gezonde leefstijl. BRAVO staat voor Beweging, Rookgedrag, Alcoholgebruik, Voeding, Veiligheid, Veilig vrijen en Ontspanning (Ministerie van VWS, 2001). Het Voedingscentrum geeft echter een ietwat andere omschrijving van een gezonde leefstijl, namelijk niet roken, een gezond lichaamsgewicht, minimaal een half uur beweging per dag (voor kinderen is dit een uur) en gezond en gevarieerd eten (www.voedingscentrum.nl). Voor dit onderzoek zijn de leefstijlfactoren van het Voedingscentrum het meest relevant. De BRAVO – thema's veiligheid, veilig vrijen en ontspanning zijn zeker belangrijk voor een gezonde leefstijl, maar worden hier beschouwd als bijzaken. Het eetpatroon (inclusief gewicht en alcoholgebruik), beweeggedrag en rookgedrag vormen de kern van de leefstijl van een persoon en daarom wordt de omschrijving van het Voedingscentrum in dit onderzoek gebruikt. Echter, één aanpassing is gedaan. Aangezien in dit onderzoek de leefstijlen van sporters en niet-sporters met elkaar vergeleken zullen worden, zal sportgedrag geen deel uitmaken van het begrip beweging, en dus ook niet van het begrip leefstijl. Het maken van een duidelijk onderscheid tussen sport en bewegen is daarom van belang. In hoofdstuk 4 zal hierop worden ingegaan. Nu zullen eerst alle leefstijlfactoren afzonderlijk besproken worden.

3.2 Gewicht

Met betrekking tot een gezond lichaamsgewicht kunnen verschillende criteria gehanteerd worden. De methode die goed past in dit onderzoek, omdat de benodigde gegevens eenvoudig in de enquête verkregen kunnen worden, is de Body Mass Index, ofwel Quetelet Index. Dit is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI wordt berekend door het gewicht in kilogram te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in

meters. De uitkomst geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het gewicht. Is de uitkomst een getal onder 18,5, dan spreekt men van ondergewicht, en is het verstandig te proberen enkele kilo's aan te komen. Een BMI van 18,5 tot 24,9 geeft een normaal gewicht aan. Een resultaat van 24,9 tot 29,9 geeft overgewicht aan, en een getal hoger dan 29,9 wil zeggen dat er sprake is van obesitas. De BMI geldt voor volwassenen van 22 jaar tot ongeveer 70 jaar. Voor kinderen en pubers gelden andere waarden, en voor personen boven de 70 jaar is de relatie tussen de BMI en de gezondheid minder duidelijk (www.voedingscentrum.nl). In bijlage 11 zijn de BMI-waarden voor kinderen en pubers te vinden.

De relatie tussen het gewicht van een persoon en zijn/haar sportgedrag zal in dit onderzoek onderzocht worden. Een voor de hand liggende veronderstelling is dat sporters een gezonder gewicht hebben dan niet-sporters. Echter, in de inleiding kwam al naar voren dat in Nederland bewegingsarmoede voorkomt, ondanks het grote aantal sporters. Sporters hebben dus niet automatisch de garantie dat zij voldoende bewegen om hun gezondheid op peil te houden of te verbeteren. Mogelijk hebben mensen die voldoen aan de beweegnorm een gezonder gewicht dan sporters. De vraag die nu rijst is of de sporter en de normactieve één en dezelfde persoon is. Voldoen sporters vaker aan de beweegnorm dan niet-sporters? Dergelijke relaties zijn nog onduidelijk, maar dit onderzoek zal trachten deze te verduidelijken.

3.3 Eetpatroon

Het eetpatroon vormt een belangrijke factor voor een gezonde leefstijl. Het Voedingscentrum geeft voorlichting over gezonde voeding en doet de volgende aanbevelingen. Om gezond te eten moet men de Schijf van Vijf aanhouden en elke dag kiezen voor gezond, lekker en veilig eten (www.voedingscentrum.nl). De regels die horen bij de Schijf van Vijf zijn: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om. De vijf vakken van de Schijf van Vijf geven aan hoe variatie kan worden aangebracht in voeding. Door gevarieerd te eten is de kans het grootst dat het lichaam alle soorten voedingsstoffen binnenkrijgt. De basis voor gezonde voeding kenmerkt zich door een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit. Dit wordt aangevuld met zuivel, vlees, vis, eieren of vleesvervangers en een kleine hoeveelheid halvarine, margarine of bak- en braadproducten. Tevens is voldoende vocht belangrijk. Sausen, snacks, koek, snoep en gebak zijn niet in de Schijf van Vijf opgenomen omdat ze minder belangrijk zijn voor het leveren van voedingsstoffen. Daarnaast leveren ze vaak te veel calorieën. Gezond eten houdt dan ook in dat niet te veel gegeten moet worden van voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf.

Onder gezonde voeding wordt in dit onderzoek het alcoholgebruik meegerekend. Verantwoord alcoholgebruik pas binnen een gezonde leefstijl (www.stiva.nl). Binnen een gezonde leefwijze past alcohol door matig te zijn, dat wil zeggen niet meer dan twee glazen voor vrouwen of drie glazen voor mannen per dag. Op de lange termijn kan matig alcoholgebruik zelfs leiden tot een gunstig effect op het risico op hart- en vaatziekten. Wel moet af en toe een dag worden overgeslagen om de kans op verslaving te beperken. Het drinken van meer dan twee/drie glazen per dag brengt risico's met zich mee. Op de lange termijn valt te denken aan een nadelige invloed op de bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten. Tevens vergroot het de kans op een aantal vormen van kanker en kan het de lever en hersenen beschadigen (www.voedingscentrum.nl).

3.4 Beweging

Het begrip beweging

Het definiëren van het begrip bewegen is, net als in het geval van sport, niet gemakkelijk. In de meest letterlijke zin omvat lichamelijke activiteit elke houding of beweging die door skeletspieren wordt geproduceerd (Bijnen, 1991). Echter, voor dit onderzoek is de volgende formulering toepasselijker omdat het in dit onderzoek uitdrukkelijk gaat om vormen van beweging die een bepaalde intensiteit met zich meebrengen en daardoor bijdragen aan de gezondheid van een persoon. In de nota 'Sport, bewegen en gezondheid' van het ministerie van VWS (2001) wordt onder beweging de totale bandbreedte van matig intensieve lichamelijke activiteiten verstaan waarvan de uitoefening bijdraagt aan de gezondheid: stofzuigen, traplopen, klussen, tuinieren en wandelen bijvoorbeeld. Bewegen en sport hebben veel raakvlakken, maar bewegen is veel breder dan sport. Van de tijd die wordt besteed aan bewegen vormt sport slechts een beperkt onderdeel (Ooijendijk et al., 2002). In de volgende paragraaf wordt aandacht besteed aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Deze norm schept duidelijkheid over de mate van gezond bewegen.

De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

In het kader van bewegen is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) van belang. In 1998 is deze norm vastgesteld en hiermee is een instrument ontwikkeld om de mate van gezond bewegen te meten en te bevorderen. In de NNGB wordt de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging aangegeven die nodig is om de gezondheid in stand te houden of te verbeteren. De volgende aanbevelingen worden gedaan.

De beweegnorm voor jeugd jonger dan 18 jaar is als volgt: dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het

verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid en coördinatie). Voorbeelden van activiteiten die de lichamelijke fitheid verbeteren of in stand houden zijn roeien, wielrennen, lange afstand sporten, turnen, vechtsporten, yoga en alle teamsporten. 'Matig intensief' betekent voor jeugd circa 5 MET (wandelen, fietsen, trap aflopen) tot 8 MET (rennen, trap oplopen), waarbij 1 MET staat voor het rustmetabolisme (energieverbruik in ruste). Voor volwassenen van 18 tot 55 jaar is de beweegnorm een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week. Matig intensief houdt voor deze leeftijdsgroep een intensiteit van 4 tot en met 6,5 MET in. Voorbeelden van dergelijke activiteiten zijn wandelen met 5-6 km per uur (4 MET) en fietsen met 15 km per uur (6,5 MET). Voor 55-plussers geldt een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week. Zij bewegen matig intensief bij een MET-waarde tussen 3 en 5. Voorbeelden van activiteiten zijn wandelen met 4-5 km per uur (3,5 MET) en fietsen met 10 km per uur (5 MET) (Kemper, Ooijendijk & Stiggelbout, 2000).

In het verlengde van de NNGB zijn enkele punten geformuleerd. Deze komen er op neer dat lichamelijke activiteit niet intensief hoeft te zijn om gunstige gezondheidseffecten te bewerkstelligen, dat het aanbeveling verdient om lichamelijke activiteit in te bedden in een lichamelijke actieve leefstijl, dat duur en intensiteit uitwisselbaar zijn (langer matig intensief is uitwisselbaar met kort zeer intensief) en dat voor de doelgroep lichamelijke inactieven geldt dat ieder beetje lichaamsbeweging goed is (Ooijendijk, Hildebrandt & Stiggelbout, 2002).

Het percentage Nederlanders dat aan de NNGB voldoet lijkt voor het eerst sinds jaren te zijn gestegen. Echter, veel mensen denken de NNGB te halen, terwijl dit niet het geval is. Vooral mensen boven de 50 jaar, laag opgeleiden en niet-werkenden zijn zich niet bewust van hun ongezond beweeggedrag en hebben ook minder vaak de intentie om het beweeggedrag te veranderen (Ooijendijk et al., 2004). Het percentage dat voldoet aan de NNGB is in 2003 bijna 48% (SCP, 2003_b). Uit onderzoek van het TNO blijkt dat het werk van mensen een belangrijke bron vormt van beweging. Bij het behalen van de NNGB speelt de hoeveelheid lichaamsbeweging op het werk dan ook een grote rol (Ooijendijk et al., 2004).

Net als in het geval van sportgedrag is het beweeggedrag van Nederlanders onderzocht. In de volgende paragrafen worden deze resultaten besproken en zal ingegaan worden op motivatie voor al dan niet bewegen.

Beweeggedrag onderzocht

Sinds 2000 voert TNO een continue enquête uit onder een steekproef van de Nederlandse bevolking. Per jaar krijgen ongeveer 8.000 personen vragen voorgelegd over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en circa 2.500 personen meer gedetailleerde vragen over bewegen. In deze paragraaf zullen resultaten besproken worden over de periode 2000-2003 (Hildebrandt et al., 2004).

Het percentage mensen dat voldoet aan de NNGB stijgt met name in 2003, zowel in de zomer als in de winter. Het percentage Nederlanders dat in 2003 aan de NNGB voldeed ligt rond de 47%. Dit percentage steeg ten opzichte van voorgaande jaren met bijna drie procent. Wat betreft verschillen in leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en etniciteit valt het volgende te zeggen. Vrouwen voldoen iets beter dan mannen aan de NNGB. Personen van 18-34 jaar en 65-plussers voldoen het minst aan de norm, de jongste leeftijdscategorie en de categorieën 35-49 en 50-65 jarigen voldoen het best aan de NNGB. Hoog opgeleiden voldoen in mindere mate aan de norm dan de categorieën laag en midden opgeleiden. Dit is opvallend, omdat hoog opgeleiden over het algemeen meer sporten dan laag en midden opgeleiden. Een verklaring voor het feit dat de groep hoog opgeleiden minder goed aan de NNGB voldoet dan de andere twee groepen, is dat zij vaker een zittend beroep hebben. Mensen van niet-Nederlandse herkomst voldoen in mindere mate aan de NNGB in vergelijking met de mensen van Nederlandse herkomst. Als laatste blijkt mensen met overgewicht in mindere mate voldoen aan de NNGB in vergelijking met Nederlanders zonder overgewicht. Vooral mensen met een BMI tussen de 25 en 30 voldoen in duidelijk mindere mate aan de NNGB.

Het percentage mensen dat volledig inactief is (geen enkele dag tenminste 30 minuten lichamelijk actief) bedraagt in de zomer in 2003 ongeveer 8% en in de winter circa 12%. Het percentage inactieven is tussen 2000 en 2003 gedaald, zowel in de zomer als in de winter.

In het onderzoek wordt ook gevraagd naar het eigen oordeel van de Nederlander als het gaat om voldoende beweging. Van de ondervraagde Nederlanders denkt ongeveer 65% voldoende te bewegen. Dit komt niet overeen met het feitelijke aantal Nederlanders dat genoeg beweegt en aan de norm voldoet (namelijk ongeveer 47%) (Ooijendijk et al., 2004). Een deel van de Nederlanders denkt dus voldoende te bewegen, terwijl dit niet het geval is. Oorzaken hiervoor zouden kunnen zijn dat men niet bekend is met de NNGB, maar een andere mogelijkheid is dat men het aantal minuten dat men per dag beweegt overschat.

Motivatie

In het onderzoek van TNO is aan respondenten die aangaven niet genoeg te bewegen gevraagd naar de redenen daarvan. 'Geen tijd' scoort veruit als meest genoemde reden om niet (voldoende) te bewegen gevolgd door de reden 'geen zin'. Met name in de categorie 18-34 jarigen blijken relatief veel mensen te zijn die onvoldoende bewegen die aangeven daar geen tijd voor te hebben. Opvallend hoog is het aantal mensen dat aangeeft lichamelijk niet in staat te zijn genoeg te bewegen. Vooral oudere mensen (50 jaar en ouder) geven relatief vaak aan lichamelijk niet in staat te zijn genoeg te bewegen. Wat naar voren komt, is dat 45% van de bevolking meer aan lichaamsbeweging wil gaan doen (Ooijendijk et al., 2004).

3.5 Relatie tussen sportdeelname/NNGB en leefstijlfactoren

In dit onderzoek spelen de relaties tussen sportdeelname en leefstijlfactoren een belangrijke rol. Door overheden worden allerlei initiatieven genomen om sporten te stimuleren, maar de vraag is of sporters wel gezonder leven dan niet-sporters. Als dit niet het geval is, hebben dergelijke initiatieven dan wel nut op dit gebied?

Het uitgangspunt dat hier wordt gehanteerd is dat de leefstijl van een individu de gezondheid van die persoon kan beïnvloeden. De vraag die wordt gesteld is of sportdeelname de leefstijl beïnvloedt. Hebben sporters een gezonder gewicht dan niet-sporters? Bewegen sporters meer dan niet-sporters? Voldoen zij vaker aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen dan niet-sporters? Hebben mensen die aan deze norm voldoen misschien een gezondere leefstijl dan personen die hieraan niet voldoen?

Over sporten en bewegen kan het volgende gezegd worden. De meeste sporten voldoen aan de inspanningseis van de NNGB: ze zijn voldoende intensief en dragen daarom bij aan de gezondheid. Echter, het aantal Nederlanders dat elke dag sport is niet groot. Er zijn daarom aanvullende lichamelijke activiteiten nodig om te voldoen aan de beweegnorm (Ooijendijk et al., 2002). Dergelijke activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen naar het werk en huishoudelijk werk. Door te sporten leeft men dus niet automatisch gezond: sporters die slechts een uurtje per week sporten kunnen een inactievere leefstijl hebben dan niet-sporters die iedere dag naar hun werk fietsen of een wandeling maken in de lunchpauze. Dit blijkt ook uit onderzoek van het TNO (Ooijendijk et al., 2002_b): voor het voldoen aan de NNGB is sporten nauwelijks van invloed. Dergelijke onderzoeken zijn echter schaars en dit onderzoek wil een bijdrage leveren aan de kennis op het gebied van de relatie tussen sporten en bewegen.

Uit onderzoek van TNO (Ooijendijk et al., 2005) blijkt dat mensen met overgewicht vaker inactief zijn dan mensen met een normaal gewicht en ook minder vaak aan de beweegnorm voldoen. Wil dit zeggen dat mensen die minder vaak bewegen vaker overgewicht hebben, of bewegen mensen als gevolg van dit overgewicht minder vaak? Omdat in dit onderzoek de

aandacht uitgaat naar de al dan niet gezonde leefstijl van sporters en niet-sporters, zal onderzocht worden of sporters en mensen die aan de NNGB voldoen een gezonder gewicht hebben dan niet-sporters en niet-normactieven.

Het gewicht hangt samen met de leefstijlfactor eetpatroon. Een gezonde leefstijl kenmerkt zich door een gezond gewicht en een gezond eetpatroon, al kan tevens gesteld worden dat het gewicht een gevolg is van een bepaalde leefstijl (beweeggedrag, eetpatroon, alcoholgebruik, etc.). Gezien de zojuist genoemde onderzoeksresultaten kan verondersteld worden dat inactieven een ongezonder eetpatroon hebben dan mensen met een actieve leefstijl. De vraag is hoe sportdeelname en het al dan niet voldoen aan de NNGB zich verhouden tot het eetpatroon van individuen. Eten sporters gezonder dan niet-sporters? Gebruiken zij minder of meer alcohol? Hoe zit dat bij personen die al dan niet voldoen aan de NNGB? Op dergelijke vragen zal een antwoord worden gezocht.

Dat roken een ongezonde gewoonte is, behoeft geen discussie. Maar wie zijn nu deze rokers? Zijn dat sporters (die in de sportkantine blijven hangen en daar een pilsje drinken en een sigaretje roken) of leven sporters juist gezonder dan niet-sporters en roken zij dus niet? Ook deze relatie zal onderzocht worden in dit onderzoek.

3.6 Slot

Leefstijl kan, net als sport, de gezondheid van een individu beïnvloeden. Een gezonde leefstijl kenmerkt zich door niet roken, een gezond lichaamsgewicht, minimaal een half uur beweging per dag (voor kinderen is dit een uur) en gezond en gevarieerd eten (www.voedingscentrum.nl). Het begrip beweging is lastig te definiëren. Sport is een deel van beweging, maar beweging omvat alle vormen van lichamelijke activiteit, dus ook traplopen en fietsen naar de bushalte.

Na het bespreken van een aantal belangrijke begrippen in de vorige hoofdstukken, kan bekeken worden hoe de situatie in de gemeente Cranendonck eruit ziet. Allereerst zal in het volgende hoofdstuk beschreven worden op welke wijze dit onderzoek is uitgevoerd, waarna in hoofdstuk 5 de uiteindelijke resultaten besproken zullen worden.

4. Onderzoeksmethodiek

In dit hoofdstuk zal beschreven worden op welke wijze dit onderzoek is opgezet en uitgevoerd. Er zal aandacht besteed worden aan zaken als onderzoekspopulatie, respons en de verwerking van gegevens.

4.1 Onderzoekspopulatie

Een doel van dit onderzoek is het uitvoeren van een nulmeting met betrekking tot sport- en beweeggedrag. De reden hiervoor is, dat de gemeente Cranendonck onlangs gestart is met de breedtesportimpuls, en over een aantal jaren een effectmeting wil uitvoeren. De groep inwoners waarin de gemeente geïnteresseerd is, bestaat uit mensen van 6 tot en met 65 jaar, die woonachtig zijn in één van de zes kernen waaruit de gemeente Cranendonck bestaat. Personen die jonger zijn dan 6 jaar, of ouder dan 65 worden automatisch uitgesloten van deelname aan dit onderzoek.

4.2 Dataverzameling

Het verzamelen van de benodigde data is gedaan door middel van schriftelijke vragenlijsten. Deze methode is gekozen, omdat op deze wijze een grote groep mensen bereikt kan worden op een relatief eenvoudige manier. In tegenstelling tot telefonische enquêtes is deze methode minder tijdrovend.

De onderzoekspopulatie bedraagt ongeveer 15000 personen, en is daarmee te groot om iedereen een vragenlijst toe te zenden. Daarnaast is, met betrekking tot leeftijd, sprake van een zeer brede groep mensen. De wens van de gemeente Cranendonck was om een onderzoek uit te voeren onder kinderen, jongeren en volwassenen tot en met 65 jaar. Dit brengt moeilijkheden met zich mee vanwege het feit dat de verschillen binnen deze groep te groot zijn om iedereen dezelfde vragenlijst te sturen. De doelgroep is vervolgens verdeeld in drie leeftijdscategorieën, namelijk 6 tot en met 11 jarigen, 12 tot en met 17 jarigen en 18 tot en met 65 jarigen. Deze verdeling is in samenspraak met de gemeente Cranendonck tot stand gekomen, maar volgt tevens de lijn van de RSO van het Mulierinstituut, waarin dezelfde categorieën gehanteerd worden. Een andere moeilijkheid bleek het feit dat de volwassenengroep in de populatie een stuk groter is dan de groep kinderen of jongeren. Ter vergelijking: het aantal volwassenen in de gemeente Cranendonck bedraagt bijna 13.000 personen, terwijl het aantal kinderen en jongeren beiden ongeveer 1500 bedragen. Omdat het niet haalbaar was om voor elke leeftijdsgroep tot een representatieve steekproef te komen is het volgende besloten. Per leeftijdsgroep zullen 750 enquêtes verstuurd worden, bij een respons van ongeveer 40% kunnen voor kinderen en jongeren betrouwbare uitspraken

gedaan worden. Over de volwassenen zullen alleen algemene uitspraken gedaan worden, zodat de gemeente toch enige informatie heeft over deze groep. Op deze manier is tot een compromis gekomen: de gemeente Cranendonck verkrijgt informatie over haar volwassen inwoners en het onderzoek blijft haalbaar.

De reden dat is uitgegaan van een respons van ongeveer 40% is dat eerdere onderzoeken in de gemeente een dergelijke respons hebben opgeleverd. Bij een respons van 40% zullen ongeveer 300 respondenten per leeftijdsgroep overblijven. Het Mulierinstituut geeft aan dat bij een populatie van 20.000 het minimumaantal respondenten 380 moet zijn om betrouwbare en nauwkeurige uitspraken te kunnen doen. Maar wil men ook voor deelpopulaties generaliseerbare uitspraken doen, dan geldt ditzelfde aantal in principe voor elke deelpopulatie, hoewel er ook voor gekozen kan worden om minder strenge criteria aan te houden (www.mulierinstituut.nl). Dat is in dit onderzoek gebeurd, omdat rekening gehouden moet worden met de haalbaarheid.

Per leeftijdsgroep is vervolgens een vragenlijst ontwikkeld. Deze vragenlijst is gebaseerd op de RSO van het Mulierinstituut, en aangevuld met standaardvragen van de GGD en zelfgeformuleerde vragen. Op deze manier zijn drie verschillende enquêtes ontstaan. De groep 6 tot en met 11 jarigen zou in principe zelf een enquête kunnen invullen, maar dan zou deze eenvoudig geformuleerd en zeer kort moeten zijn. Het gevolg hiervan zou zijn dat er te weinig informatie verkregen zou worden. Daarom is besloten om deze groep via de ouders te bevragen. De leeftijdsgroep 12 tot en met 17 jarigen werd wel bekwaam geacht om zelf de vragenlijst in te vullen. De formulering van de vragen is aangepast aan de leeftijd van deze personen. Daarnaast heeft de groep 18 tot en met 65 jarigen een vragenlijst ontvangen. Bij elke enquête is een begeleidende brief gevoegd.

Voordat de enquêtes definitief de deur uit gingen, zijn ze getest. Van elke leeftijdsgroep is een aantal personen gezocht die een vragenlijst heeft ingevuld. Tevens is aan hen gevraagd kritisch naar de enquête te kijken door middel van enkele aandachtspunten. Na deze pretest zijn de enquêtes, voor zover nodig, aangepast en daarna definitief verstuurd.

De vragenlijsten zijn rondgebracht door een lokale vereniging om de kosten te beperken. Maatregelen die genomen zijn om een hoge respons te verkrijgen zijn de volgende. Voordat de enquêtes rondgebracht zijn, is een artikel gepubliceerd in de plaatselijke krant, op de kabelkrant, en op de website van de gemeente Cranendonck. Daarnaast werden drie prijzen verloot per leeftijdsgroep. Dit laatste leverde echter problemen op, omdat anonimiteit gegarandeerd werd aan respondenten. Uiteindelijk is besloten een strookje toe te voegen

bestaande uit twee delen met een nummer. Men diende een deel zelf te houden en het andere deel met de vragenlijst terug te sturen. Op deze manier was het mogelijk om de vragenlijst anoniem te houden en toch enkele prijzen te verloten onder de inzenders. Omdat de respons van de groep 18 tot en met 65 jarigen achterbleef bij de andere twee groepen is besloten deze categorie een herinneringsbrief te sturen. Op deze manier was het mogelijk de respons van deze groep nog iets te verhogen.

4.3 Operationalisatie van begrippen

Na bestudering van literatuur en verwante onderzoeken is naar voren gekomen welke aspecten van sport- en beweeggedrag en leefstijl van belang zijn. Deze zijn besproken in de vorige hoofdstukken. Daarnaast had de gemeente Cranendonck een aantal wensen met betrekking tot in de enquête opgenomen vragen. In de volgende paragraaf zal besproken worden hoe de kernbegrippen van dit onderzoek geoperationaliseerd zijn in de vragenlijsten.

4.3.1 Sportgedrag

Sportdeelname

Allereerst is in de enquêtes een vraag opgenomen die sporters van niet-sporters scheidt. Niet-sporters konden vervolgens enkele vragen overslaan die gerelateerd waren aan sport. Sporters die minstens 1 keer per maand aan sport doen werd vervolgens gevraagd welke sporten zij beoefenen. In hoofdstuk 2 van dit onderzoek is gebleken dat de vraag of een activiteit al dan niet aan de definitie van sport voldoet niet gemakkelijk te beantwoorden is. In de vragenlijsten is daarom gebruik gemaakt van het toonblad met sporten dat de RSO ter beschikking stelt. Dit toonblad bestaat uit een lijst met 44 sporten. Respondenten konden aangeven welke van deze sporten zij het afgelopen jaar beoefend hebben. Daarnaast bestond de mogelijkheid om een sport aan te geven die niet op het toonblad vermeld is. In samenspraak met de gemeente Cranendonck is besloten een maximum van drie sporten in te bouwen in de enquête. Dit voorkomt dat men elke sport die men wel eens gedaan heeft gaat invullen. Op deze manier werden de drie belangrijkste sporten die een respondent beoefent uitgelicht.

Frequentie, duur en organisatiegraad

Vervolgens is aan sporters gevraagd naar frequentie en duur van de drie meest beoefende sporten. De frequentie kon men uitdrukken in aantal keren per week of per maand. De duur is beschreven als minuten per keer. Met betrekking tot organisatiegraad is de vraag gesteld in welk verband men een sport beoefende. Antwoordmogelijkheden liepen uiteen van 'alleen/ongeorganiseerd' tot 'lid van een sportvereniging' en 'tijdens naschoolse opvang'. In het geval van deze vraag is rekening gehouden met de leeftijd van de respondent. De

antwoordmogelijkheid 'in het kader van bedrijfssport' is bijvoorbeeld niet opgenomen in de enquêtes voor de groep 6 tot en met 11 jarigen. Als laatste is per sport gevraagd naar deelname aan lessen/cursussen, trainingen, competitie en toernooien/sportevenementen.

Motieven

Om na te kunnen gaan welke motieven respondenten hebben om te sporten, is hen een aantal mogelijke motieven voorgelegd. Deze motieven liepen uiteen van sterk individualistische motieven zoals het verbeteren of op peil houden van de gezondheid en het slanker worden of ontwikkelen van spieren, tot motieven die betrekking hebben op sociale contacten, zoals erbij horen of gezelligheid. Per motief kon de respondent aangeven in hoeverre hij/zij dit motief van belang achtte. Dit werd mogelijk gemaakt door een vijfpuntsschaal, die liep van 'zeer onbelangrijk' tot 'zeer belangrijk'.

De vragenlijst voor de groep 6 tot en met 11 jarigen week iets af van de volwassene- en jongerenvragenlijst. De reden hiervoor was het feit dat deze enquête door de ouders van de kinderen ingevuld werden. Ouders zouden andere motieven kunnen hebben om hun kind te laten sporten dan het kind zelf. De vraag met betrekking tot motivatie is daarom vervangen door twee vragen, waarvan één zich richtte op redenen die voor de ouders belangrijk zijn om hun kind te laten sporten, en één op de motieven van hun kind. De vijfpuntsschaal is ook in deze vragen gebruikt.

Belemmeringen

Uit eerdere onderzoeken naar sportgedrag is gebleken dat mensen belemmeringen kunnen ondervinden bij de beoefening van hun sport(en). In de vragenlijsten zijn daarom enkele belemmeringen opgenomen, zodat respondenten per belemmering konden aangeven in welke mate de belemmering voor hem/haar een rol speelt. Bij deze vraag is wederom gebruik gemaakt van een vijfpuntsschaal, lopende van 'zeer grote belemmering' tot 'zeer kleine belemmering'.

Niet-sporters

In de eerste vraag van de enquête werd een schifting gemaakt tussen sporters en niet-sporters. Respondenten die aangaven met sporten te zijn opgehouden, nooit eerder gesport hebben of minder dan 1 keer per maand sporten, worden beschouwd als niet-sporter. Gaf een respondent aan te zijn opgehouden met sport, dan werd hem/haar gevraagd wat daar de reden van was. Vervolgens werd aan alle niet-sporters de vraag gesteld of hij/zij wilde doorgaan of beginnen met sport. Wilde men doorgaan of beginnen met een sport, dan werd

gevraagd om welke sport(en) het ging. Hierbij werd wederom gebruik gemaakt van de toonkaart met sporten van de RSO.

Ook aan niet-sporters is gevraagd welke belemmeringen zij ondervinden met betrekking tot sportdeelname. Deze belemmeringen zouden de oorzaak kunnen zijn van het feit dat zij niet sporten. Gaf een niet-sporter aan niet te willen beginnen aan sport, dan werd tevens nog de vraag gesteld of er naast de genoemde belemmeringen nog andere redenen bestaan voor het niet aan sport doen. Vervolgens werd gevraagd wanneer de respondent eventueel wel zou gaan sporten, bijvoorbeeld als het sporten goedkoper zou zijn of als de route naar de accommodatie veiliger zou zijn.

4.3.2 Beweeggedrag

Net als in het geval van sport is beweging moeilijk te definiëren. Om de respondent een idee te geven van het begrip beweging zijn een aantal lichamelijke activiteiten genoemd die onder de noemer beweging vallen. Om een duidelijke scheiding te maken tussen sport en beweging is sport hier niet meegenomen. Bewegingsactiviteiten die aan bod kwamen waren niet voor elke leeftijdsgroep hetzelfde. Activiteiten die in elke leeftijdsgroep relevant waren, waren bijvoorbeeld 'licht huishoudelijk werk', 'wandelen of fietsen naar school/het werk', en 'hond uitlaten'. Respondenten werd gevraagd aan te geven hoeveel dagen in de week hij/zij de desbetreffende activiteit ondernam. Vervolgens kon men aangeven hoeveel minuten per dag men besteedde aan de activiteit. Helaas is bij een aanpassing van de kinderenquêtes de activiteit 'buiten spelen' weggevallen. Dit zou invloed kunnen hebben op het percentage kinderen dat volgens de ouders aan de NNGB voldoet, vanwege het feit dat ouders het buiten spelen misschien niet mee hebben geteld in het totaal aantal minuten beweging per dag. Uit eerdere onderzoeken is gebleken dat 67% van kinderen tussen 5 en 12 jaar iedere dag buiten speelt (Zeijl et al., 2005). Echter, dit is gebaseerd op antwoorden van ouders. Als dit percentage klopt, is het zeer spijtig dat buiten spelen als activiteit niet is meegenomen in de enquête.

Om te kunnen nagaan of een persoon voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen werd de vraag gesteld op hoeveel dagen in een normale week men, alles bij elkaar opgeteld, tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging heeft gehad. Deze vraag werd twee keer gesteld, in het ene geval werd teruggevraagd naar de afgelopen maand, en in het andere geval naar de zomermaanden juni/juli/augustus/september. Om te voldoen aan de NNGB mag men sport ook meetellen, en dit is duidelijk aangegeven in de vraag.

Daarnaast werd de vraag gesteld hoeveel dagen men opgeteld 30 minuten zou moeten bewegen om gezond te blijven. Hiermee werd de kennis van de NNGB onderzocht. In het

geval van kinderen in de leeftijd van 6 tot en met 11 jaar en jongeren van 12 tot en met 17 jaar is de norm 60 minuten in plaats van 30 minuten. Dit is in de vragen aangepast.

Een aantal vragen is vervolgens gericht op het al dan niet voldoende bewegen. Allereerst wordt de respondent gevraagd of hij al dan niet voldoende beweegt. Dit beoordeelt de respondent zelf. Vindt de respondent dat hij niet voldoende beweging krijgt, dan wordt gevraagd wat de redenen daarvoor zijn, en of hij meer zou willen gaan bewegen en zo ja, op welke manier.

4.3.3 Leefstijl

Leefstijl bestaat uit vier factoren, waarvan de factor 'beweging' reeds in de enquête onderzocht is. De andere drie factoren, namelijk lichaamsgewicht, eetpatroon en rookgedrag worden in het derde deel van de enquêtes aan de orde gesteld. De operationalisatie van deze factoren brachten weinig problemen met zich mee. De factor eetpatroon zal hier als enige factor nog worden toegelicht.

In de vragenlijsten is eetpatroon onderverdeeld in drie categorieën, namelijk alcoholgebruik, consumptie van groenten en van fruit. Het beschrijven van iemands eetpatroon kan zeer detaillistisch gebeuren, maar dat is voor dit onderzoek niet relevant, en daarom is gekozen voor deze drie fundamentele categorieën. Wat betreft het alcoholgebruik is per leeftijdsgroep een andere vraag gesteld. De groep 6 tot en met 11 jarigen is slechts gevraagd of men ooit alcohol drinkt. Antwoorden konden zijn 'nee, nooit', 'soms', 'regelmatig' en 'weet ik niet'. Het had weinig zin om naar hoeveelheden alcohol te vragen, vanwege het feit dat deze groep zelden tot nooit alcohol drinkt. In het geval van jongeren en volwassenen is deze vraag wel gesteld.

De consumptie van groenten is onderverdeeld naar frequentie en hoeveelheid. Eerst werd gevraagd hoe vaak de respondent groenten eet (aantal dagen per week) en vervolgens kon men aangeven hoeveel opscheplepels men eet op de dagen dat men groente consumeert. De consumptie van fruit is op ongeveer dezelfde manier onderzocht. Eerst werd gevraagd naar aantal dagen per week fruit eten en vervolgens kon men aangeven hoeveel stuks fruit men eet op die dagen.

Aan het einde van dit deel van de enquête werd de vraag gesteld of men iets aan zijn of haar leefstijl zou willen veranderen. Dit kon het eetpatroon zijn, het gewicht, het alcoholgebruik en/of het rookgedrag. Vervolgens kon de respondent aangeven wat hem daarbij zou kunnen helpen.

4.3.4 Achtergrondkenmerken

Het laatste deel van de enquête had betrekking op de persoonlijke situatie van de respondent. Hier werd ingegaan op zaken als geslacht, leeftijd, lengte, gewicht, etniciteit, huishoudenssituatie, woonplaats en opleidingsniveau. Zoals in eerdere hoofdstukken reeds besproken is, zijn deze kenmerken van belang in verband met sportgedrag en beweeggedrag.

De enquêtes zijn, zonder begeleidende brief en zonder herinneringsbrief, bijgevoegd in bijlage 12.

4.4 Respons

De enquêtes zijn eind december rondgebracht, waarna respondenten vervolgens ongeveer drie weken de tijd hadden om de vragenlijsten in te vullen en te retourneren. Na deze periode bleek dat de groep 18 tot en met 65 jarigen iets achterbleef wat betreft respons bij de andere twee leeftijdsgroepen. Daarom werd besloten een herinneringsbrief naar deze groep te sturen. Dit heeft als effect gehad dat de respons van deze groep nog iets werd verhoogd. De uiteindelijke respons bedroeg 901 geretourneerde enquêtes, wat neerkomt op een percentage van 40,04%. In de volgende tabel is de respons per leeftijdsgroep weergegeven, opgesplitst naar geslacht. Twee respondenten hebben hun leeftijd niet ingevuld, en zijn in deze tabel buiten beschouwing gelaten.

Tabel 4.1 Respons naar leeftijdsgroep en geslacht

	vrouw	man	totaal	percentage
6 - 11 jaar	144	179	323	43,07
12 -17 jaar	176	123	299	39,87
18 - 65 jaar	149	128	277	36,93
Totaal	469	430	899	39,96

In tabel 4.2 is afgebeeld hoe de totale groep respondenten is opgebouwd. Gekeken is naar geslacht, leeftijd, etniciteit en woonplaats. In deze tabel is duidelijk te zien dat in de totale steekproef kinderen en jongeren zijn oververtegenwoordigd. Dit is het gevolg van de relatief kleine groep kinderen en jongeren en de grote groep volwassenen in de populatie en hetzelfde aantal enquêtes dat is verstuurd aan deze drie groepen.

Wat de overige achtergrondkenmerken betreft kan geconcludeerd worden dat de steekproef representatief is. Hierbij moet worden opgemerkt dat onder allochtonen alle personen gerekend worden die geboren zijn in het buitenland of waarvan minimaal één van de ouders in het buitenland is geboren.

Tabel 4.2 Achtergrondkenmerken respondenten (in %)

		populatie	steekproef
geslacht	vrouw	48,1	52,2
	man	51,9	47,7
leeftijd	6 - 11 jaar	9,4	35,9
	12 - 17 jaar	9,6	33,3
	18 - 24 jaar	8,7	10,5
	25 - 34 jaar	13,6	11,2
	35 - 44 jaar	18,6	25,6
	45 - 54 jaar	19,6	27,1
	55 - 65 jaar	20,8	25,6
	woonplaats	Budel-Dorplein	7,4
Budel-Schoot		10,7	11,2
Budel		44	42,8
Gastel		3,4	3,9
Maarheeze		25,7	28,9
Soerendonk		8,8	8,1
etniciteit		autochtoon	86
	allochtoon	14	9,4

4.5 Dataverwerking

De uit de vragenlijsten verkregen data zijn ingevoerd in SPSS (versie 12.0.1). Na de invoering van de data zijn de gegevens geanalyseerd. De manier waarop dit is gedaan en de resultaten ervan komen in het volgende hoofdstuk aan bod.

5. Resultaten

In dit hoofdstuk wordt beschreven op welke manier de data-analyse in zijn werk is gegaan en wat de resultaten daarvan zijn. Door middel van beschrijvende statistiek worden de kernbegrippen sportgedrag, beweeggedrag en leefstijl beschreven. Regressie-analyses helpen bij het vaststellen van de invloed van bepaalde variabelen op onder andere sportgedrag en beweeggedrag. De resultaten hiervan komen eveneens in dit hoofdstuk aan bod.

5.1 Sportgedrag

Sportdeelname

Uit het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003 (Hildebrandt et al., 2004) blijkt dat in 2003 73% van de bevolking tussen de 6 en 79 jaar aan sport deed. Als alleen degenen worden meegeteld die tenminste 12 maal sportten, doet 60% van de Nederlanders aan sport. In dit onderzoek wordt een persoon als sporter gezien, als diegene minstens eenmaal per maand aan sport doet. Personen die in de loop van het jaar zijn gestopt met sporten, zijn niet meegeteld. In tabel 5.1 zijn de percentages sporters en niet-sporters per leeftijdsgroep weergegeven. Hieruit blijkt dat het percentage sporters in Cranendonck vrij hoog is, hoewel volwassenen achterblijven bij kinderen en jongeren. Dit is echter niet verrassend, want als gekeken wordt naar sportdeelname volgens de RSO-richtlijn, dan geldt: hoe ouder, hoe lager de sportdeelname. Van de 6-11 jarigen sportte 86%, van de 12-19 jarigen 80%, van de 20-34 jarigen is dat 64% en van 50-64 jarigen 52% (Breedveld, 2004).

Tabel 5.1 Percentage sporters en niet-sporters in de gemeente Cranendonck

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
niet-sporter	9,9	15,2	37,3
sporter	90,1	84,8	62,7

Over het algemeen is in Cranendonck de sportdeelname onder mannen en vrouwen ongeveer gelijk. In tabel 5.2 is per leeftijdsgroep het percentage sportende mannen en vrouwen weergegeven. Hieruit blijkt dat in de groep 6 tot en met 11 jarigen iets meer meisjes sporten dan jongens. In de andere twee leeftijdsgroepen lijkt een verschil te bestaan tussen mannen en vrouwen, maar dit verschil is niet significant. Dit resultaat komt overeen met landelijk onderzoek van TNO (Hildebrandt et al., 2004) waaruit blijkt dat ongeveer evenveel mannen als vrouwen aan sport doen.

Tabel 5.2 Percentage sporters, uitgesplitst naar geslacht en etniciteit

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
vrouw	93,8*	83,8	67,4
man	87,1*	86,2	57,5
autochtoon	90,3	84	64,6*
allochtoon	85	89,2	39,1*

*= $p < 0,05$, **= $p < 0,01$

Uit tabel 5.2 blijkt verder dat in de leeftijdsgroep 18 tot en met 65 jarigen het percentage sporters hoger is onder autochtonen dan onder allochtonen. In de jongste leeftijdsgroepen komt geen verschil in sportdeelname naar voren tussen autochtonen en allochtonen. Dit is grotendeels overeenkomstig met landelijke cijfers (Breedveld, 2004) waaruit bleek dat de lagere sportdeelname onder allochtonen zich vooral voordoet onder 20 tot 49 jarigen, terwijl bij 6 tot 19 jarigen en 50-plussers het verschil in sportdeelname geringer is.

Gekeken naar het gezamenlijk netto maandinkomen valt op dat in de jongste leeftijdsgroep geen verschillen in sportdeelname bestaan tussen gezinnen met verschillende inkomens. Jongeren is niet gevraagd naar dit inkomen en ook bij volwassenen komen geen significante verschillen in sportdeelname naar voren. Hierbij moet wel worden aangetekend dat 32,9% van de respondenten het gezamenlijk netto maandinkomen niet wilde vertellen. Deze resultaten wijken af van eerder onderzoek (SCP, 2003_b) waaruit bleek dat in hogere inkomensklassen het aandeel sporters hoger was dan in de lagere inkomensklassen. Toch werd in onderzoek van het SCP (2003_b) duidelijk dat verschillen in sportdeelname op basis van het inkomensniveau in de periode 1979-1999 geringer werden. Mogelijk heeft deze trend zich ook in Cranendonck voorgedaan (en zich doorgezet) met als gevolg dat tegenwoordig geen of slechts kleine verschillen in sportdeelname bestaan op basis van inkomensniveau.

In de enquêtes is de vraag gesteld hoe de huishoudenssituatie van de respondent eruit ziet. Het gaat hier om de vraag of men bij één of twee ouders woont, of men samenwoont en al dan niet thuiswonende kinderen heeft. Uit kruistabellen blijkt dat zich geen verschillen in sportdeelname voordoen tussen mensen in verschillende huishoudenssituaties.

Aan de groep 18 tot en met 65 jarigen is tevens gevraagd welke leefsituatie het meest van hen op toepassing is: scholier/student, werkend (opgesplitst naar aantal uren), gepensioneerd, werkloos, huisvrouw/huisman, zelfstandig ondernemer of anders. Dit levert echter geen significante verschillen met betrekking tot sportdeelname op.

Het opleidingsniveau van ouders lijkt niet van belang te zijn voor het percentage kinderen dat sporter is. Er valt geen duidelijk verband te ontdekken tussen opleidingsniveau van vader of moeder en het percentage kinderen dat sporter is. Bij jongeren valt op dat onder degenen

die basisonderwijs of speciaal onderwijs volgen het percentage sporters erg hoog is (96,7%, N=30). Dit resultaat zegt echter niet veel, omdat op die leeftijd nog geen onderscheid gemaakt wordt naar opleidingsniveau: ieder kind krijgt hetzelfde basisonderwijs. Gekeken naar jongeren die middelbaar onderwijs volgen, blijkt dat relatief meer personen sporten onder havisten en vwo'ers dan onder mavo'ers. Ditzelfde geldt voor het beroepsonderwijs: mbo'ers geven een lager sportdeelnamepercentage te zien dan hbo'ers. Deze resultaten komen overeen met landelijke cijfers, waaruit blijkt dat hoger opgeleiden meer sporten dan lager opgeleiden (SCP, 2003_b). Echter, in de volwassenengroep komen deze verschillen in sportdeelname naar opleidingsniveau niet naar voren. Dit kan verklaard worden door het feit dat het aantal respondenten in deze groep te klein was om betrouwbare uitspraken te kunnen doen.

Tabel 5.3 Percentage sporters per opleidingsniveau

opleidingsniveau	12 t/m 17	18 t/m 65
geen		33,3
basisonderwijs	96,7**	50
LBO	75**	62,3
MAVO	80,3**	73,5
HAVO, VWO	89,6**	60
MBO	70,6**	54,5
HBO	80**	69,1
universiteit	0**	55,6

*=p<0,05, **=p<0,01

Tenslotte is bekeken of er een verschil in sportdeelname bestaat tussen de verschillende kernen waaruit Cranendonck bestaat. Het gaat hier om zes dorpen van verschillende grootte, namelijk Budel-Dorplein, Budel-Schoot, Budel, Gastel, Maarheeze en Soerendonk. Er zijn geen verschillen in sportdeelname gevonden tussen inwoners van verschillende kernen.

Om na te gaan in hoeverre de achtergrondkenmerken van invloed zijn op sportdeelname is een binaire logistische regressie uitgevoerd voor kinderen en jongeren. Deze groepen zijn apart bekeken, omdat bepaalde variabelen niet op beide groepen van toepassing zijn (zoals opleidingsniveau). De variabele opleidingsniveau is gehercodeerd zodat er vier categorieën zijn ontstaan, namelijk geen/basisonderwijs, lbo/mavo, havo/vwo/mbo en hbo/wo.

Tabel 5.4 Een binaire logistische regressie van sportdeelname (6 t/m 11 jaar)

		B	S.E.
	geslacht (1=v, 2=m)	-0,993*	0,471
	leeftijd	0,022	0,120
woonplaats	Dorplein	-1,322	1,326
	Schoot	-0,348	1,270
	Budel	-0,772	1,096
	Gastel	17,510	11967,523
	Maarheeze	-1,473	1,085
	Soerendonk (ref.)		
opleiding moeder	geen/basis	21,050	25876,628
	lbo/mavo	-0,350	0,712
	havo/vwo/mbo	-0,489	0,594
	hbo/wo		
opleiding vader	geen/basis	-2,995*	1,398
	lbo/mavo	-0,249	0,592
	havo/vwo/mbo	-0,159	0,520
	hbo/wo		
huishoudenssituatie	twee ouders	3,018*	1,351
	één ouder (ref.)		
	etniciteit (0=all., 1=aut.)	0,711	0,742
	constante	1,532	2,206
	Nagelkerke pseudo R²	0,163	

*=p<0,05, **=p<0,01

Zoals te zien is in tabel 5.4 heeft geslacht een significante invloed op sportdeelname in de jongste leeftijdsgroep. Dit bleek al eerder uit de kruistabellen die gemaakt zijn. Dit betekent dat er verschillen in sportdeelname bestaan tussen jongens en meisjes in de leeftijdsgroep 6 tot en met 11 jaar. Het percentage meisjes dat sport is hoger dan het percentage sportende jongens. Uit de regressie-analyse blijkt tevens dat huishoudenssituatie van invloed is op sportdeelname. Dit is opvallend, omdat in kruistabellen geen verband gevonden is tussen deze twee variabelen. Het wonen bij twee ouders heeft een positief effect op sportdeelname in vergelijking tot het wonen bij slechts één ouder. Hierbij moet worden vermeld dat, met betrekking tot huishoudenssituatie, de categorie 'anders' is weggelaten uit de regressie-analyse. Slechts weinig respondenten bevonden zich in deze categorie, en daarbij was het onduidelijk om welk soort huishouden het zou gaan in deze gevallen. Tenslotte is de opleiding van de vader van invloed op de sportdeelname van het kind. Als de vader slechts basisonderwijs of helemaal geen onderwijs heeft gehad, dan heeft dat, vergeleken met een opleiding op hbo of wo-niveau, een negatieve invloed op de sportdeelname van het kind. Leeftijd, woonplaats, etniciteit en opleidingsniveau van de moeder hebben geen invloed op de sportdeelname van kinderen. Met betrekking tot etniciteit kan het resultaat opvallend genoemd worden. Over het algemeen sporten meer autochtonen dan allochtonen (SCP,

2003_b), maar in de gemeente Cranendonck is dit in de jongste leeftijdsgroep niet het geval. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de samenstelling van de groep allochtonen in Cranendonck anders is dan gemiddeld in Nederland. Geen enkele ouder heeft namelijk aangegeven geboren te zijn in Turkije of Marokko, terwijl het juist de Turken en Marokkanen zijn die een lager sportdeelnamepercentage te zien geven (SCP, 2003_b).

Er is tevens een logistische regressie-analyse uitgevoerd voor de groep jongeren (tabel 5.5). Hieruit blijkt dat leeftijd een negatief effect heeft op sportdeelname. Het percentage jongeren dat sport, zal lager worden naarmate hun leeftijd stijgt. Dit is geen verrassend resultaat. Uit onderzoek van het SCP (2003_a) blijkt dat het percentage jongeren dat aan sport doet in de leeftijd van 16 tot 18 jaar lager ligt dan het percentage sportende jongeren van 12 tot 16 jaar. Uit hetzelfde onderzoek is ook gebleken dat het percentage meisjes dat sport, iets hoger ligt dan het percentage jongens dat aan sport doet. Dit is in Cranendonck niet het geval, uit de regressie-analyse blijkt dat geslacht niet van invloed is op sportdeelname. Een ander achtergrondkenmerk dat een rol speelt bij sportdeelname is het opleidingsniveau. Landelijk blijken er verschillen te bestaan tussen jongeren die verschillende opleidingen volgen. Over het algemeen is het sportdeelnamepercentage hoger onder jongeren met een hoger opleidingsniveau (SCP, 2003_a). Echter, in Cranendonck komen deze verschillen in sportdeelname naar opleidingsniveau hier niet naar voren. Een achtergrondkenmerk dat wel van invloed is op sportdeelname onder jongeren in Cranendonck is de huishoudenssituatie. Het wonen bij twee ouders heeft een positieve invloed op de sportdeelname vergeleken bij het wonen bij één ouder. Mogelijk heeft een gezin met twee ouders meer mogelijkheden om hun kind(eren) te laten sporten. Denk hierbij aan het vervoer van en naar het sporten. Vermeld moet worden dat ook in deze regressie-analyse de antwoordcategorie 'anders' is weggelaten om dezelfde redenen die eerder genoemd zijn.

Tabel 5.5 Een binaire logistische regressie van sportdeelname (12 t/m 17 jaar)

		B	S.E.
	geslacht (1=v, 2=m)	0,165	0,355
	leeftijd	-0,252*	0,113
woonplaats	Dorplein	-0,905	0,851
	Schoot	-0,362	0,839
	Budel	-0,345	0,704
	Gastel	19,191	14788,410
	Maarheeze	-0,743	0,724
		Soerendonk (ref.)	
opleidingsniveau	eticiteit (0=all., 1=aut.)	-0,854	0,607
	geen/basis	0,254	0,639
	lbo/mavo	0,633	0,615
	havo/vwo/mbo (ref.)		
huishoudenssituatie	twee ouders	1,206*	0,561
	één ouder (ref.)		
	constante	4,806*	2,151
	Nagelkerke pseudo R²	0,104	

*=p<0,05, **=p<0,01

Frequentie en duur

In de enquêtes konden respondenten maximaal drie sporten aankruisen op het toonblad met sporten. Vervolgens werd steeds gesproken over sport 1, 2 en 3. Als een respondent aan meerdere sporten deelnam, was sport 1 de sport die de respondent het meest vaak beoefende. In tabel 5.6 is de frequentie per week en per maand afgebeeld van sport 1, 2 en 3. Tevens is het aantal minuten per keer dat gesport wordt weergegeven.

Tabel 5.6 Frequentie en duur van sport 1, 2 en 3

	6 t/m 11			12 t/m 17			18 t/m 65		
	week	maand	duur	week	maand	duur	week	maand	duur
sport 1	1,8 n=301	0 n=0	67	2,4 n=256	2,5 n=2	84	1,8 n=169	2,4 n=8	80
sport 2	1,2 n=164	1,3 n=8	58	1,4 n=136	1,9 n=20	66	1,2 n=92	1,7 n=15	68
sport 3	1 n=43	1,8 n=4	57	1 n=48	1,3 n=23	70	1,1 n=29	1,7 n=14	63

Populaire sporten en organisatiegraad

Aan respondenten is gevraagd welke drie sporten zij het meest beoefenen. In tabel 5.7 is per leeftijdsgroep aangegeven hoe de top drie van alle sporten 1 eruit ziet.

Tabel 5.7 Top drie van sporten 1 naar leeftijdsgroep en geslacht

6 t/m 11	vrouwen/meisjes	mannen/jongens
	gymnastiek/turnen (26,3%)	veldvoetbal (58,8%)
	danssport (15,3%)	zwemsport (13,9%)
	hockey (13,9%)	hockey (6,1%)
12 t/m 17	danssport (18,2%)	veldvoetbal (44,8%)
	hockey (10,4%)	hockey (8,6%)
	gymnastiek/turnen en tennis (9,7%)	badminton (6,7%)
18 t/m 65	aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) (19,4%)	veldvoetbal (19,5%)
	fitness (18,4%)	tennis (15,6%)
	zwemsport (10,7%)	fitness (13%)

Opvallend aan deze cijfers is dat veldvoetbal op nummer 1 staat voor alle mannen en jongens. Zwemsport daarentegen scoort minder goed dan verwacht. Volgens Breedveld (2004) was de meest beoefende sport van Nederlanders namelijk zwemsport, gevolgd door fietssport, fitness, wandelsport en trimmen/joggen. Echter, dit resultaat kan verklaard worden door een verschil in methode. In dit onderzoek kon men maximaal drie sporten aankruisen, terwijl het AVO geen maximum aantal voorschrijft. Daarnaast zijn in tabel 5.7 de populairste sporten 1 weergegeven. Het gaat hier dus over de sport die een persoon het meest vaak beoefent. In het AVO worden alle sporten die een persoon wel eens heeft beoefend meegenomen. Met betrekking tot zwemsport moet wel worden opgemerkt dat deze sport op nummer vier staat in de groep 12 tot en met 17 jarigen en de groep meisjes van 6 tot en met 11 jaar.

In tabel 5.8 is het verband waarin gesport wordt weergegeven per leeftijdsgroep. Afgeleid uit de literatuur was de verwachting dat vooral jongeren en kinderen lid zijn van een sportvereniging (Breedveld, 2004). Dit is in de gemeente Cranendonck ook het geval. Volwassenen sporten ook in verenigingsverband, maar het percentage dat naar een fitnesscentrum of commerciële sportaanbieder gaat, is hoger dan bij kinderen en jongeren. Daarnaast geldt dat hoe minder vaak de sport beoefend wordt, hoe minder vaak men lid is van een sportvereniging en hoe vaker deze sport alleen of in groepsverband gedaan wordt.

Tabel 5.8 Verband waarin gesport wordt bij de drie meest beoefende sporten (in %)

		vereniging	fitness- centrum	sociaal/cultureel werk	sport- vakantie	sport- evenement	groep	alleen	naschoolse bedrijfs- opvang	bedrijfs- sport
6 t/m 11	sport 1	88,2	8,1	0,3	1,7	7,4	4,7	4,7	1	
	sport 2	62,3	20,6	0,6	0,6	7,4	9,1	8,6	1,2	
	sport 3	54,2	16,7	0	2,1	8,3	14,6	14,6	0	
12 t/m 17	sport 1	86	10,5	1,2	2,3	16,3	14,7	9,8	3,1	
	sport 2	47,1	15,9	2,5	4,5	16,6	28	15,9	3,8	
	sport 3	21,1	9,9	0	7	12,7	33,8	29,6	4,2	
18 t/m 65	sport 1	52,2	28,1	0	0	6,2	15,7	15,7		1,1
	sport 2	38,3	25,2	0,9	0	3,7	11,2	23,4		1
	sport 3	16,3	25,6	0	0	4,7	23,3	27,9		2,4

In de gemeente Cranendonck zijn het voornamelijk kinderen en jongeren die deelnemen aan lessen/cursussen, trainingen, competitie en toernooien/sporthevenementen (tabel 5.9). Dit komt overeen met hetgeen Ooijendijk et al. (2004) aantonen en is daarnaast ook verenigbaar met het beeld dat ontstaan is met betrekking tot het verband waarin gesport wordt. Het is logisch dat mensen die in verenigingsverband sporten vaker zullen deelnemen aan trainingen en competities dan mensen die niet in verenigingsverband sporten.

Tabel 5.9 Deelname aan lessen, trainingen, competitie en toernooien (in %)

	lessen/ cursussen	trainingen	competitie	toernooien/ sporthevenementen
6 t/m 11	37,6	73,2	52	54,7
12 t/m 17	30,6	79,1	61,1	51,6
18 t/m 65	22	31,1	26	19,2

Motivatie en belemmeringen

Volgens Scheerder en Vanreusel (2002) is plezier voor de meeste sporters de belangrijkste reden om aan sport te doen. Daarnaast blijkt gezondheid een belangrijk motief te zijn (Gemeente Maastricht, 2002). In deze paragraaf zal per leeftijdsgroep besproken worden in hoeverre bepaalde motieven van belang zijn bij sportdeelname. Daarna zal aan bod komen welke belemmeringen een rol spelen voor sporters en niet-sporters.

Motivatie

In de jongste leeftijdsgroep zijn het de ouders die de vragenlijsten hebben ingevuld. Aan hen is gevraagd aan te geven in hoeverre de getoonde motieven voor hen van belang zijn om

hun kind te laten sporten. Daarnaast is hen gevraagd in te schatten in hoeverre deze motieven voor hun kind van belang zijn om aan sport deel te nemen. Het resultaat hiervan is te zien in bijlage 1. In deze paragraaf zullen de belangrijkste motieven besproken worden.

Een belangrijke reden voor ouders om hun kind aan sport te laten doen is, zoals verwacht, plezier. Dit motief wordt door 98% van de ouders belangrijk of zeer belangrijk gevonden. De motieven ontspanning, gezondheid, zelfvertrouwen en fitheid worden door ouders ook belangrijk gevonden. Minder belangrijk achten zij zelfverdediging, het afreageren van stress, slanker worden/ontwikkelen van spieren en tegengaan van verveling.

Aan ouders die de vragenlijst invulden is vervolgens gevraagd welke motieven *voor hun kind* van belang zijn om aan sport te doen. Plezier staat ook nu weer bovenaan, gevolgd door sociale contacten en het ontwikkelen van sportvaardigheden. Het afreageren van stress en zelfverdediging wordt minder belangrijk gevonden. Het op peil houden/verbeteren van de gezondheid lijkt voor kinderen minder belangrijk te zijn dan voor hun ouders.

Jongeren van 12 tot en met 17 jaar sporten vooral om het plezier dat aan een sport beleefd wordt (bijlage 2). Het op peil houden/verbeteren van de gezondheid en fit blijven/worden is ook belangrijk voor deze groep. Net als kinderen vinden jongeren zelfverdediging en het afreageren van stress minder belangrijk.

Voor volwassenen is het op peil houden/verbeteren van de gezondheid en fit blijven/worden erg belangrijk. Plezier blijft ook in deze leeftijdsgroep van belang. Met betrekking tot het motief 'zelfverdediging' kan gesteld worden dat dit voor volwassenen geen belangrijke reden is om te sporten, net als in de jongste twee leeftijdsgroepen. Echter, speelde het afreageren van stress in deze groepen geen rol van betekenis, volwassenen hechten meer belang aan dit motief. In bijlage 3 zijn deze resultaten in tabelvorm weergegeven.

Als we de kinderen, jongeren en volwassenen met elkaar vergelijken, dan valt op dat hoe ouder men is, hoe belangrijker het ontwikkelen van spieren/slanker worden wordt. Gezondheid is belangrijk voor alle drie de groepen, al moet hierbij worden aangetekend dat dit motief voor kinderen (dus niet voor de ouders) minder belangrijk is dan voor de andere groepen. Ditzelfde geldt voor fit blijven/worden. Dit is niet verrassend, omdat uit onderzoek van de gemeente Maastricht is gebleken dat het gezondheidsaspect met name een rol speelt na de kindertijd, terwijl het plezier dat sporten geeft door zowel ouderen als jongeren belangrijk wordt geacht (Gemeente Maastricht, 2002). Het wedstrijdelement en het erbij horen worden minder belangrijk naarmate men ouder wordt.

Belemmeringen

Naast motivatie kunnen ook belemmeringen of beperkingen een rol spelen bij de keuze om wel of niet te sporten. Een sporter kan, net als een niet-sporter, belemmeringen ervaren die hem of haar beperken in de sportdeelname. In deze paragraaf wordt ingegaan op belemmeringen die Cranendonckers ervaren.

Allereerst zal hier de groep sporters besproken worden. In bijlage 4 zijn de tabellen te vinden met betrekking tot belemmeringen onder sporters. Over het algemeen worden kosten en het ontbreken van accommodatie als de grootste belemmeringen ervaren in alle drie de leeftijdsgroepen. Ouders ervaren de kosten als grootste belemmering, in de andere twee leeftijdsgroepen vormt 'onvoldoende/ontbrekende accommodatie' een grotere beperking dan de kosten. Deze belemmering komt voor ouders op de tweede plaats. Jongeren en volwassenen geven daarnaast aan dat de afstand een beperking vormt bij het sporten, terwijl ouders als derde aangeven dat het ontbreken van sporttechnische begeleiding hen/hun kind belemmert.

Over het algemeen kan gesteld worden dat sportende inwoners van de gemeente Cranendonck de in de enquêtes genoemde belemmeringen veelal niet ervaren als belangrijke beperkingen bij het sporten.

Vergeleken met de groep sporters in de gemeente Cranendonck ondervinden niet-sporters meer hinder van de genoemde belemmeringen (bijlage 5). Uit onderzoek van de gemeente Maastricht blijkt dat financiën, het onvoldoende of zelfs ontbreken van sportaccommodaties en het ontbreken of onvoldoende voorlichting krijgen over bepaalde sporten de belangrijkste redenen zijn voor mensen om niet te sporten (Gemeente Maastricht, 2002). In Cranendonck spelen de kosten van sporten inderdaad een belangrijke rol. In de jongste leeftijdsgroep worden vooral de kosten, onvoldoende/ontbrekende accommodatie, ontbreken van sporttechnische begeleiding en afstand als belemmering ervaren om te gaan sporten. Voor jongeren spelen vooral de belemmeringen 'kosten' en het ontbreken van een sportvereniging een rol. Ook in de volwassenengroep worden kosten vaak als grote en zeer grote belemmering gezien, evenals 'onvoldoende/ontbrekende accommodatie'. Toch is het opvallend dat grote percentages niet-sporters aangeven dat zij de genoemde (structurele) belemmeringen niet als belemmering ervaren om te gaan sporten. Waarschijnlijk hebben zij andere redenen (intrapersoonlijk of interpersoonlijk) om niet aan sport te doen. Zo geven Alexandris en Carroll (1997) aan dat tijdgebrek een belangrijke beperking kan vormen. In de volgende paragraaf wordt hierop ingegaan.

Redenen om niet te sporten

In de vragenlijsten is, naast belemmeringen die men ondervindt, gevraagd naar redenen waarom men is opgehouden met sporten. Mensen die aangeven niet te sporten, en ook niet te willen beginnen met sport, is gevraagd welke redenen men heeft om niet aan sport te doen en wanneer men wel zou gaan sporten. De antwoorden die gegeven zijn op deze vragen worden in deze paragraaf besproken.

In tabel 5.10 worden de redenen om te stoppen met sporten getoond die in de enquêtes aan bod zijn gekomen. De bijbehorende vraag is beantwoord door respondenten die aangegeven hebben met sporten te zijn opgehouden. Het aantal ouders dat deze vraag invulde was slechts 7 en daarom kunnen betrouwbare uitspraken niet gedaan worden. Voor jongeren is het plezier dat men aan sport beleeft belangrijk, aangezien 45% aangeeft te zijn gestopt met sporten omdat het niet meer leuk was. Opvallend is dat slechts 15,2% van de volwassenen aangeeft te zijn gestopt met sporten omdat hij/zij het sporten niet meer leuk vond. In deze groep spelen andere redenen een grotere rol, zoals de gezondheid, geen tijd meer hebben om te sporten en de kosten ervan. Gezondheid speelt tevens een rol van betekenis in de groep 12 tot en met 17 jarigen. Het is opvallend dat 30% van de respondenten in deze groep aangeeft te zijn gestopt met sporten vanwege de gezondheid.

Tabel 5.10 Redenen om te stoppen met sporten (in %)

	6 t/m 11 N=7	12 t/m 17 N=20	18 t/m 65 N=33
(te) duur	14,3	15	24,2
niet meer leuk	71,4	45	15,2
had er geen tijd meer voor	14,3	25	30,3
vervoer	0	0	3
wil geen verplichtingen	0	5	15,2
gezondheid	14,3	30	39,4
sporttijden schikten niet	0	0	15,2
te weinig begeleiding	14,3	5	9,1
geen geschikte groep/team	0	20	6,1
moest van ouders		5,3	

Respondenten die in de vragenlijst aangaven niet te sporten, opgehouden waren met sporten of minder sportten dan 1 keer per maand, is gevraagd of zij wilden doorgaan of beginnen met sporten. Het percentage niet-sporters dat wil gaan beginnen aan sport wordt minder naarmate de leeftijd stijgt. Andersom geldt dit ook: het percentage niet-sporters dat niet wil gaan beginnen aan sport wordt hoger naarmate de leeftijd stijgt. De top drie van sporten waarmee men wil doorgaan of beginnen zijn in tabel 5.11 weergegeven.

Tabel 5.11 Meest populaire sporten om mee door te gaan/beginnen

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
1.	danssport, veldvoetbal	fitness	fitness
2.		danssport	wielrennen/mountainbiken/toerfietsen
3.		tennis	zwemsport

In de jongste leeftijdsgroep zijn danssport en veldvoetbal de meest genoemde sporten om mee door te gaan/beginnen. Er zijn nog acht andere sporten die op de tweede plaats staan, namelijk groepslessen op muziek, duiksport, paardensport, schaken, skeeleren/skaten, tafeltennis, tennis en volleybal. Aangezien er maar dertien ouders waren die aangaven dat hun kind doorgaat/begint met sport, zeggen de percentages die horen bij deze sporten weinig. In de andere twee leeftijdsgroepen waren wel duidelijk een nummer 1,2 en 3 te onderscheiden. Opvallend is dat in deze categorieën vooral solo- en duosporten gekozen worden om mee te beginnen/doorgaan. Aangezien men nauwelijks aangeeft dat men is gestopt met sporten omdat men geen verplichtingen wil hebben ten aanzien van een sport maar wel zegt geen tijd te hebben om te sporten, lijkt het zo te zijn dat men deze duo- en solosporten kiest vanwege de laagdrempeligheid en de flexibiliteit.

Dit beeld is verenigbaar met het beeld dat Laermans (In: Scheerder & Vanreusel, 2002) schetst: het sportdeelnamepatroon vertoont kenmerken van vluchtigheid en tijdelijkheid en tevens is sprake van een ontwikkeling van individualisering. Hij verwacht dat individuele, recreatieve en ongeorganiseerde sportparticipatie op het moment dat het de sporter goed uitkomt aan populariteit zal winnen. Daarnaast verwacht Laermans dat de sportparticipatie vrijblijvender zal worden en minder prestatief. Hoentjen en Venselaar (In: Scheerder & Vanreusel, 2002) geven aan dat mensen toch samen willen blijven sporten, maar dan op een zelfgekozen tijdstip en in een zelfgekozen verband.

Personen die niet wilden doorgaan of beginnen met sport, werd gevraagd of zij daarvoor nog andere redenen hadden dan de belemmeringen die hen al eerder waren voorgelegd. De uitkomsten hiervan zijn weergegeven in tabel 5.12. Vanwege een iets afwijkende opzet van de vragenlijsten is deze vraag voor de 12 tot en met 17 jarigen anders geformuleerd. Daarom zijn in tabel 5.12 bepaalde stellingen niet door volwassenen en kinderen beantwoord en wel door jongeren.

Tabel 5.12 Redenen om niet (meer) aan sport te doen (in %)

	6 t/m 11 N=5	12 t/m 17 N=15	18 t/m 65 N=42
vind sport niet leuk	40	60	28,6
wil geen verplichtingen	0	33,3	35,7
conditie niet goed genoeg	0	0	9,5
beweeg voldoende op andere manieren dan sport	50	80	59,5
wil niet alleen gaan	0	20	4,8
doe liever andere dingen	20	60	33,3
kans op blessures is te groot	0	13,3	4,8
mag niet van ouders	0	0	0
geen tijd	0	13,3	23,8
voel me niet thuis in sportomgeving		13,3	9,5
voel me te oud om te sporten			4,8
ben niet goed in sport		26,7	
Belemmeringen:			
sport niet in Cranendonck te beoefenen		13,3	
afstand		6,7	
te weinig begeleiding		0	
lichamelijke beperking		6,7	
geen/onvoldoende openbaar vervoer		6,7	
openingstijden		0	
heb te weinig informatie over sport in Cranendonck		6,7	

Uit deze tabel blijkt dat vooral de reden 'ik beweeg voldoende, maar op andere manieren dan sport' een belangrijke reden is om niet (meer) aan sport te doen. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen. Jongeren geven daarnaast aan dat de redenen 'ik vind sport niet leuk' en 'ik doe liever andere dingen in mijn vrije tijd' belangrijke redenen zijn om niet te sporten. Voor volwassenen is deze laatste reden ook van belang, maar 'ik wil geen verplichtingen' wordt iets vaker genoemd. Bij jongeren komt deze uitspraak op de derde plaats, en is daarmee tevens van belang. Dit is opvallend, omdat uit tabel 5.10 bleek dat dit motief geen reden was om te stoppen met een sport. Hieruit kan geconcludeerd worden dat mensen niet stoppen met sport vanwege de verplichtingen, maar wel dat mensen niet beginnen aan sport vanwege deze reden.

De belemmeringen die in de tabel staan afgebeeld spelen geen grote rol voor jongeren. De grootste belemmering blijkt te zijn dat bepaalde sporten niet te beoefenen zijn in Cranendonck. Andere structurele belemmeringen als onvoldoende openbaar vervoer, afstand, te weinig informatie of openingstijden worden door weinig jongeren als beperking gezien.

Nu inzicht verkregen is in de vraag waarom respondenten niet (meer) sporten, volgt de vraag wanneer zij dat wel zouden gaan doen. Het aantal respondenten dat deze vraag invulde in

de groep 6 t/m 11jarigen was vijf. Het is weinig zinvol om aan de hand van vijf respondenten uitspraken te doen. In de groep 12 t/m 17 jarigen was het aantal respondenten vijftien. 26,7% van deze respondenten gaf aan wel te gaan sporten als men meer vrije tijd had. Verder geeft ongeveer 46% aan sowieso niet te willen gaan sporten. Dit beeld komt overeen met de volwassenengroep (N=39), waarin men ook meer vrije tijd zou willen hebben en waarin ongeveer 48% aangeeft niet te willen gaan sporten.

5.2 Beweeggedrag

In de vorige paragraaf is het sportgedrag van de Cranendonckse bevolking beschreven. Echter, lichamelijke activiteit welke niet valt onder de noemer 'sport' is daarin niet meegenomen. Daaraan wordt in deze paragraaf aandacht besteed.

Soort activiteiten

In de vragenlijsten komen verschillende vormen van beweging aan bod. Het gaat hier onder andere om huishoudelijk werk, bewegen op school en op het werk en wandelen of fietsen naar een bestemming of in de vrije tijd. Respondenten konden aangeven hoeveel dagen per week men deze activiteit ondernam en hoeveel minuten per dag hij/zij dat deed.

Tabel 5.13 Lichamelijke activiteit per week (gemiddelden)

	6 t/m 11 N=323		12 t/m 17 N=297		18 t/m 65 N=269	
	dagen	minuten	dagen	minuten	dagen	minuten
licht huishoudelijk werk	1,4	4,6**	1,4	13,5**	4,1	57,8
zwaar huishoudelijk werk			0,4	8,5	1,6	49,3
klussen/tuinieren	0,4	4,9*	0,3	10,3*	1	60,7
bewegen op het werk			0,7	51,3	2,1	102,8
bewegen op school	1,9**	61,8**	1,5**	82,2**	0	1,7
wandelen/fietsen naar school/werk	4,1**	16**	4,5**	51,8**	1,4	9,4
wandelen/fietsen naar andere bestemming	2,1**	13,7*	3**	17*	1,6	14,6
wandelen/fietsen in vrije tijd	1,7**	23**	0,8**	14,8**	1,2	44,2
hond uitlaten	0,7*	3,8*	1,1*	6*	1,3	9,1
buiten spelen (toegevoegd) N=57	4,5	54,9				
anders			3,2	107,5	4,1	85,4

*=p<0,05, **=p<0,01

De gemiddelde frequenties en duur van de activiteiten zijn door middel van een T-toets met elkaar vergeleken. Ook hier is de volwassenengroep buiten beschouwing gelaten. Uit tabel 5.13 blijkt dat kinderen en jongeren gemiddeld iets vaker dan vier dagen per week naar school of werk fietsen. Jongeren fietsen per dag wel langer: gemiddeld 52 minuten tegenover gemiddeld 16 minuten. Op school bewegen kinderen bijna twee dagen per week 61 minuten

per dag. Jongeren doen dit minder vaak, namelijk ongeveer anderhalve dag per week, maar het aantal minuten dat zij per keer bewegen is meer, namelijk 82 minuten.

Wat betreft het huishoudelijk werk kan geconstateerd worden dat er geen significant verschil bestaat tussen het aantal dagen licht huishoudelijk werk voor jongeren en kinderen. De duur ervan verschilt wel significant voor deze twee groepen. Jongeren zijn gemiddeld meer tijd kwijt per keer dat zij licht huishoudelijk werk doen.

Jongeren wandelen of fietsen gemiddeld iets vaker en langer naar een andere bestemming dan school of werk dan kinderen. Echter, kinderen wandelen of fietsen gemiddeld vaker en langer in hun vrije tijd. Daarnaast spelen kinderen 4,5 dagen per week buiten en doen dat gemiddeld een uur per dag. Hierbij moet worden opgemerkt dat 'buiten spelen' als categorie is toegevoegd, omdat 57 respondenten 'buiten spelen' invulden in de antwoordcategorie 'anders'. Helaas is de fout gemaakt 'buiten spelen' niet op te nemen in de enquête. Aan het aantal ouders dat toch heeft ingevuld dat hun kind buiten speelt is te zien dat dit een belangrijke activiteit is voor kinderen. Verwacht kan worden dat, als 'buiten spelen' wel was opgenomen in de vragenlijst, het aantal ouders dat aangeeft dat hun kind iedere week buiten speelt groter zou zijn dan nu het geval is.

Voldoen aan de NNGB

Om te voldoen aan de NNGB geldt voor kinderen tot 18 jaar dat men dagelijks een uur matig intensief moet bewegen, voor volwassenen is dit een half uur op minstens vijf dagen in de week. Omdat het erg moeilijk is om door middel van een enquête te meten hoe intensief een activiteit is, is alleen bekeken op hoeveel dagen in de week men een uur of een half uur beweegt (afhankelijk van de leeftijd). Dit is gedaan door twee vragen te stellen: één voor de hoeveelheid beweging die men heeft in de winter en één voor de zomer. In deze paragraaf wordt beschreven in hoeverre de Cranendonckse bevolking voldoet aan de beweegnorm.

In de winter (maand december) voldoet slechts 15,3% van de kinderen aan de NNGB. In de zomer is dit percentage hoger, namelijk 32,3%. Echter, het feit dat de activiteit 'buiten spelen' niet is opgenomen in de vragenlijst kan een oorzaak zijn van dit lage percentage. Aan ouders is tevens de vraag gesteld hoeveel dagen men denkt dat hun kind opgeteld 60 minuten moet bewegen om de gezondheid op peil te houden. Slechts 30,2% geeft het antwoord dat overeenkomt met de norm, zeven dagen. Hieruit blijkt dat ouders niet goed weten hoeveel dagen hun kind opgeteld een uur moet bewegen om gezond te blijven. Ze zijn waarschijnlijk niet (goed) bekend met de NNGB.

Uit landelijk onderzoek van het CBS (2003) is gebleken dat slechts 23% van de jongeren van 12 tot en met 17 jaar aan de NNGB voldoet. In Cranendonck voldoet 18% van de jongeren in de winter aan de norm, in de zomer is dit 21,1%. Jongeren weten niet zo goed hoeveel zij moeten bewegen om de gezondheid te verbeteren of op peil te houden. Dit blijkt uit het feit dat slechts 29% denkt zeven dagen per week opgeteld een uur te moeten bewegen. In tabel 5.14 zijn de bovenstaande bevindingen weergegeven.

Tabel 5.14 Aantal dagen 60 minuten beweging per week (in %)

6 t/m 11	60 min.	60 min.	60 min.	12 t/m 17	60 min.	60 min.	60 min.
	winter	zomer	gezond*		winter	zomer	gezond*
0	1,7	1	0	0	0,3	0,7	0
1	6,1	4,1	2,9	1	4,1	5,4	2,1
2	13,6	6,5	13	2	5,1	12,2	6,2
3	16,7	11,3	20,6	3	13,2	13,3	19,7
4	18,7	12	12,7	4	14,9	16,7	18,6
5	17,3	18,2	15,2	5	25,8	17,7	17,2
6	10,5	14,4	5,4	6	18,6	12,9	7,2
7	15,3	32,3	30,2	7	18	21,1	29

* hiermee wordt aangegeven hoeveel dagen in de week men denkt een uur te moeten bewegen om de gezondheid te verbeteren/op peil te houden.

Kinderen bewegen in de winter gemiddeld 4,2 dagen opgeteld een uur en in de zomer 5 dagen. Bij jongeren is dat in de winter 4,8 en in de zomer 4,5 dagen. Een T-toets wijst uit dat deze verschillen significant zijn ($p < 0,01$). Jongeren bewegen in de winter meer dan kinderen, terwijl dit in de zomer andersom is. Een verklaring hiervoor kan zijn dat kinderen dan veel buiten spelen en jongeren niet, waardoor kinderen op meer dagen in de week een uur bewegen.

Volwassenen voldoen beter aan de beweegnorm. Zij moeten minstens vijf dagen per week een half uur per dag bewegen. In de winter voldoet 59,9% aan deze norm en in de zomer is dit 71,6%. Dit is een groot verschil met de twee jongste leeftijdsgroepen. Dit verschil kan verklaard worden door de hoeveelheid beweging die volwassenen halen uit huishoudelijk werk en bewegen op het werk. Kinderen en jongeren doen deze activiteiten niet of nauwelijks.

Aangezien de sportdeelname onder volwassenen het laagst is van alle drie de leeftijdsgroepen, is het opvallend dat juist deze groep het best voldoet aan de beweegnorm. Zoals zojuist al beschreven is, halen volwassenen een groot deel van hun totale hoeveelheid beweging uit huishoudelijk werk en bewegen op het werk. Dergelijke activiteiten lijken meer bij te dragen aan het voldoen aan de NNGB dan sport.

Volwassenen denken meer dagen opgeteld een half uur te moeten bewegen dan de beweegnorm als minimum voorschrijft. Zij moeten namelijk op minstens vijf dagen in de week opgeteld een half uur bewegen, maar 40,3% van de volwassenen denkt dat zelfs iedere dag te moeten doen (tabel 5.15).

Tabel 5.15 Aantal dagen 30 minuten beweging per week (in %).

18 t/m 65	30 minuten winter	30 minuten zomer	30 minuten gezond*
0	3,3	2,1	2,8
1	5	5,3	2,4
2	12	7	9,3
3	10,7	4,1	12,1
4	9,1	9,9	6,5
5	16,9	18,9	19,8
6	14,9	14,8	6,9
7	28,1	37,9	40,3

* hiermee wordt aangegeven hoeveel dagen in de week men denkt een half uur te moeten bewegen om de gezondheid te verbeteren/op peil te houden.

Tenslotte is een binaire logistische regressie-analyse uitgevoerd om na te gaan welke achtergrondkenmerken van invloed zijn op het al dan niet voldoen aan de NNGB. Hierbij moet worden opgemerkt dat met betrekking tot huishoudenssituatie de categorie 'anders' ook nu uit de regressie-analyse is weggelaten en dat het gezamenlijk netto maandinkomen niet is meegenomen in de analyse. Voor kinderen geldt dat het opleidingsniveau van de moeder van invloed is op het al dan niet voldoen aan de NNGB in de zomer. Als de moeder een opleiding heeft genoten op lbo/mavo-niveau, dan heeft dit een negatieve invloed op het voldoen aan de beweegnorm, in vergelijking tot een opleiding op hbo/wo-niveau. Dit geldt alleen voor de zomer. Overige achtergrondkenmerken zijn niet significant van invloed op het voldoen aan de NNGB in zomer of winter. In bijlage 6 en 7 zijn deze resultaten afgebeeld. Dezelfde analyse is gedaan voor jongeren. Hieruit is gebleken dat voor het voldoen aan de NNGB in de zomer geen enkele achtergrondvariabele significant is (bijlage 8). Om te voldoen aan de norm in de winter zijn bepaalde achtergrondkenmerken echter wel significant van invloed. In tabel 5.16 is weergegeven wat de resultaten zijn van deze regressie-analyse.

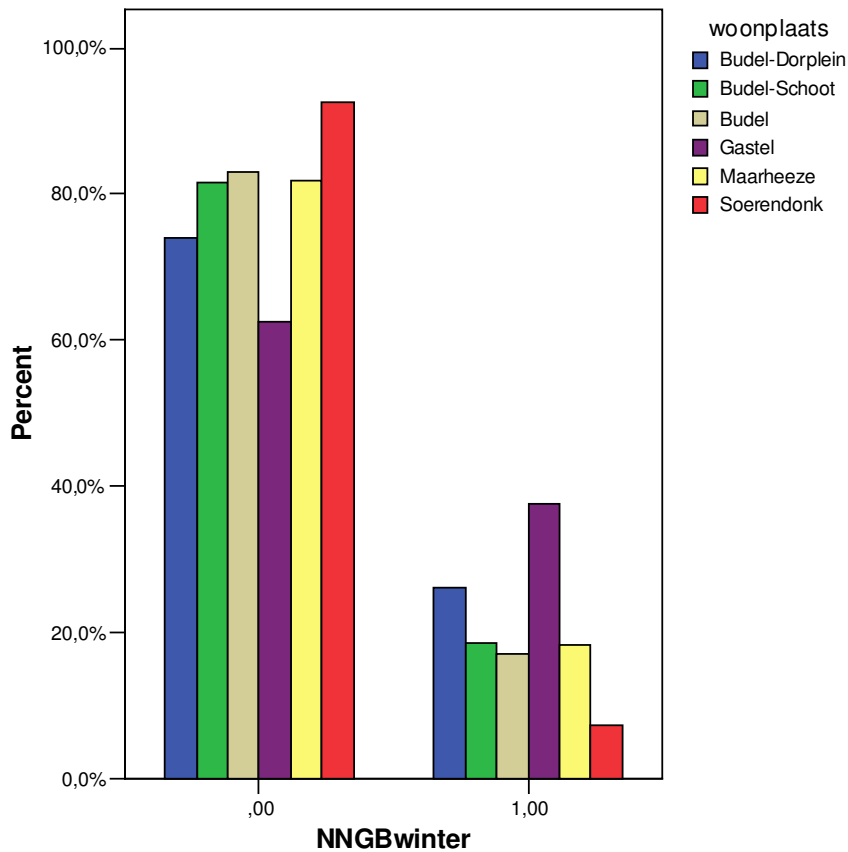
Tabel 5.16 Binaire logistische regressie van voldoen aan de NNGB in de winter (12 t/m 17 jaar)

		B	S.E.
	geslacht 1=v, 2=m	-0,030	0,337
	leeftijd	0,149	0,102
woonplaats	Dorplein	1,410	0,919
	Schoot	0,921	0,902
	Budel	0,758	0,792
	Gastel	2,164*	1,066
	Maarheeze	1,079	0,804
	Soerendonk (ref.)		
opleidingsniveau	etniciteit 0=all., 1=aut.	1,416	0,763
	geen/basis	0,764	0,893
	lbo/mavo	0,835	0,837
	havo/vwo/mbo (ref.)		
huishoudenssituatie	twee ouders	-0,070	0,673
	één ouder (ref.)		
	constante	-6,629**	2,202
	Nagelkerke pseudo R²	0,079	

*=p<0,05, **=p<0,01

De woonplaats Gastel verschilt significant van Soerendonk. Het wonen in Gastel heeft een positieve invloed op het voldoen aan de NNGB in de winter voor jongeren. In figuur 5.1 is per woonplaats het percentage jongeren dat in de winter aan de norm voldoet weergegeven. Hieruit blijkt dat in Gastel veruit de meeste jongeren aan de beweegnorm voldoen in de winter en in Soerendonk duidelijk de minste. Wat hiervan de oorzaak is, is onduidelijk. Het gaat hier om twee kleine dorpen, al heeft Gastel beduidend minder inwoners. Beide dorpen hebben vrij weinig faciliteiten en liggen wat afgelegen. De twee dorpen lijken juist op elkaar en een verklaring voor het gevonden resultaat is op het eerste gezicht dus niet te geven.

Figuur 5.1 Percentage jongeren per woonplaats dat in de winter wel (1,00) en niet (0,00) aan de NNGB voldoet



Naast achtergrondkenmerken zouden meerdere variabelen van invloed kunnen zijn op het al dan niet voldoen aan de NNGB. Eén van de deelvragen van dit onderzoek gaat over de invloed van sportgedrag op het al dan niet voldoen aan deze norm. De vraag is of mensen die sporten, vaker aan de NNGB voldoen dan mensen die niet sporten. Om deze vraag te beantwoorden is allereerst bekeken of het gemiddelde aantal dagen dat men opgeteld een uur beweegt verschilt voor sporters en niet-sporters. Vanwege de kleine groep volwassen respondenten zijn hier alleen jongeren en kinderen meegenomen. Uit tabel 5.17 blijkt dat het gemiddelde aantal dagen dat sporters in de jongste leeftijdsgroep opgeteld een uur bewegen in de winter, significant verschilt van het gemiddeld aantal dagen dat niet-sporters een uur bewegen in de winter. Echter, het gemiddelde aantal dagen beweging in de zomer verschilt niet significant voor sporters en niet-sporters in de leeftijd van 6 tot en met 11 jaar. Ook bij jongeren verschillen de gemiddelden niet significant van elkaar. Uit dit resultaat kan afgeleid worden dat, om te voldoen aan de NNGB, de sportdeelname niet van zodanige invloed is dat sporters vaker aan de NNGB voldoen dan niet-sporters.

Tabel 5.17 Aantal dagen 60 minuten beweging in zomer en winter voor sporters en niet-sporters

		sporter	niet-sporter
6 t/m 11	aantal dagen 60 minuten beweging in winter	4,29**	2,64**
	aantal dagen 60 minuten beweging in zomer	5,1	4,38
12 t/m 17	aantal dagen 60 minuten beweging in winter	4,84	4,49
	aantal dagen 60 minuten beweging in zomer	4,48	4,48

*=p<0,05, **=p<0,01

De volgende kruistabel (tabel 5.18) is gemaakt om na te gaan welk percentage sporters en niet-sporters aan de norm voldoet. Opnieuw lijkt zich een verschil voor te doen onder kinderen tussen sporters en niet-sporters wat betreft voldoen aan de beweegnorm. In de winter voldoet 16,4% van de sporters aan deze norm, terwijl slechts 4% van de niet-sporters aan de norm voldoet. Echter, gekeken naar de χ^2 kan geconstateerd worden dat er geen statistisch significant verband bestaat tussen de variabelen 'voldoen aan de NNGB' en 'sportdeelname'. Toch lijkt sportdeelname voor kinderen in de winter wel een rol te spelen bij het voldoen aan de NNGB, al is de χ^2 niet significant. In de zomer is dit niet het geval, waarschijnlijk spelen kinderen dan buiten en gaan ze vaker op de fiets of te voet naar een bestemming. Of het kind sport of niet heeft daarop geen of weinig invloed.

Bovenstaande resultaten zijn in strijd met conclusies uit onderzoek van het NIVEL (Tiessen-Raaphorst et al., 2005). Daarin werd geconstateerd dat sporters vaker de beweegnorm behalen dan niet-sporters. Dit kan verklaard worden aan de hand van de onderzoekspopulatie: het onderzoek van het NIVEL richt zich op personen van 12 jaar en ouder en kent een kleine oververtegenwoordiging van 40-64 jarigen. In dit onderzoek is juist de aandacht gevestigd op kinderen van 6 tot en met 11 jaar en jongeren van 12 tot en met 17 jaar.

De gevonden resultaten zijn echter wel in overeenstemming met de uitspraak die gedaan wordt in het rapport van het ministerie van VWS (2001). Daarin wordt gesteld dat ondanks de hoge sportparticipatie in onze maatschappij er toch bewegingsarmoede onder Nederlanders wordt geconstateerd.

Tabel 5.18 Percentage sporters en niet-sporters dat aan de NNGB voldoet

		winter	zomer
6 t/m 11	sporters	16,4	32,1
	niet-sporters	4	34,5
12 t/m 17	sporters	17,7	20,6
	niet-sporters	16,3	20,5

Motivatie

Aan respondenten is de vraag gesteld of zij denken voldoende te bewegen. De antwoorden die hierop gegeven zijn worden hier besproken. In het geval dat respondenten aangaven onvoldoende te bewegen, werd gevraagd naar redenen voor dit gedrag. Tevens kon men aangeven of men dit gedrag zou willen veranderen, en zo ja, wat hem/haar zou helpen dit te realiseren. Ook deze punten komen in deze paragraaf aan de orde.

Uit onderzoek van TNO (Hildebrandt et al., 2004) blijkt dat meer Nederlanders denken aan de norm te voldoen dan in werkelijkheid het geval is. Er lijkt sprake te zijn van overschatting van de hoeveelheid beweging die men heeft. In de gemeente Cranendonck komt hetzelfde beeld naar voren onder ouders en jongeren. 90,6% van de jongeren en 87,2% van de ouders denkt dat hij/zij of hun kind voldoende beweegt. Dit is opvallend, omdat het percentage respondenten in deze twee leeftijdsgroepen dat daadwerkelijk voldoende beweegt (en dus aan de NNGB voldoet) een stuk lager is (zie tabel 5.14). Volwassenen schatten beter in of zij voldoende beweging hebben: 68,1% denkt voldoende te bewegen en dit percentage komt redelijk overeen met de werkelijkheid. In tabel 5.19 is per leeftijdsgroep weergegeven hoeveel respondenten denken (on)voldoende te bewegen en het aantal respondenten dat daadwerkelijk aan de NNGB voldoet. Uit deze tabel blijkt dat ouders veelal inschatten dat hun kind voldoende beweegt, terwijl slechts een klein deel van de kinderen daadwerkelijk voldoet aan de beweegnorm. Dit geldt ook voor jongeren: velen van hen denken voldoende te bewegen, maar slechts weinigen voldoen aan de NNGB. Volwassenen schatten beter in of zij voldoende aan beweging doen. Het is zelfs zo dat in de winter 79 personen denken onvoldoende te bewegen, terwijl 30 van hen toch voldoen aan de beweegnorm. In de zomer is dit beeld nog sterker.

Tabel 5.19 eigen oordeel over (on)voldoende beweging en al dan niet voldoen aan NNGB in zomer en winter

6 t/m 11		voldoet aan NNGB (winter)?		voldoet aan NNGB (zomer)?	
		nee	ja	nee	ja
voldoende beweging?	ja	211	44	164	90
	nee	36	1	32	3

12 t/m 17		voldoet aan NNGB (winter)?		voldoet aan NNGB (zomer)?	
		nee	ja	nee	ja
voldoende beweging?	ja	214	52	204	61
	nee	28	0	28	0

18 t/m 65		voldoet aan NNGB (winter)?		voldoet aan NNGB (zomer)?	
		nee	ja	nee	ja
voldoende beweging?	ja	47	113	32	128
	nee	49	30	36	44

De redenen die men geeft voor het onvoldoende bewegen zijn weergegeven in tabel 5.20. Het gaat hier om een kleine groep respondenten, namelijk de personen die aangeven dat ze denken onvoldoende te bewegen. Uit deze figuur is op te maken dat voor kinderen vooral het feit dat bewegen niet leuk is en dat men liever andere dingen doet in de vrije tijd een rol spelen. Dit geldt ook voor jongeren, zij het dat de redenen 'geen tijd' en 'vind bewegen niet leuk' ook van belang zijn. Volwassenen geven aan dat een tekort aan tijd de voornaamste reden is dat men niet voldoende beweegt.

Tabel 5.20 Redenen voor onvoldoende bewegen (in%)

	6 t/m 11 n=41	12 t/m 17 n=27	18 t/m 65 n=86
geen tijd	17,1	33,3	55,8
niet leuk	36,6	33,3	8,1
geen maatje	19,5	33,3	18,6
doe aan sport	2,4	18,5	9,3
doe liever andere dingen	58,5	55,6	38,4
gezondheid	7,3	14,8	16,3
onveilige omgeving	17,1	7,4	0
anders	12,8	3,7	5,8

Van de ouders die van mening zijn dat hun kind onvoldoende beweegt, zou 95% graag zien dat hun kind meer gaat bewegen. 42,5% geeft het antwoord dat men dit zou willen bewerkstelligen door middel van sport, 52,5% kiest voor andere vormen van beweging. Van de jongeren die onvoldoende zeggen te bewegen geeft 24% aan niet méér aan beweging te willen gaan doen. Eenzelfde percentage wil wel meer aan beweging doen en 52% wil meer gaan sporten. Volwassenen die onvoldoende bewegen willen hier in 12,9% van de gevallen niets aan veranderen. In 43,5% van de gevallen wil men meer gaan sporten en hetzelfde percentage wil meer bewegen op andere manieren dan sport. Geconcludeerd kan worden dat, als men onvoldoende beweegt, men hier vaak wel iets aan wil veranderen.

De respondenten die aangaven meer te willen gaan bewegen is gevraagd wat hen daarbij zou kunnen helpen. Ouders geven vooral een maatje en een veilige omgeving als antwoord. Slechts vier jongeren hebben deze vraag beantwoord, en betrouwbare uitspraken zijn

daarom niet te doen. Volwassen hebben graag meer informatie en een maatje om mee te gaan bewegen. Ook hulp bij het inpassen van beweging in het dagelijks leven scoort hoog (tabel 5.21). Het hebben/krijgen van een beweegmaatje lijkt een belangrijke stimulans te zijn om meer te gaan bewegen. Waarschijnlijk is het voor mensen moeilijk op eigen kracht meer aan beweging te gaan doen en kan een maatje door middel van sociale controle en steun hierbij helpen.

Tabel 5.21 Hulp bij meer bewegen (in %)

	6 t/m 11 (N=21)	12 t/m 17 (N=4)	18 t/m 65 (N=35)
meer kennis	9,5	50	8,6
meer informatie	28,6	25	40
medisch advies	4,8	25	22,9
hulp bij inpassen beweging in leven	23,8	0	31,4
veilige omgeving	42,9	25	5,7
steun van mensen om mij heen	9,5	25	14,3
maatje	52,4	100	40

In de vragenlijsten van de groep 12 tot en met 17 jarigen zijn enkele stellingen opgenomen. In tabel 5.22 is weergegeven in hoeverre respondenten het daarmee eens zijn. Jongeren vinden bewegen leuk en gezond en in hun omgeving zijn genoeg mogelijkheden om te bewegen. Maar ook heerst de gedachte dat een aantal keer sporten in de week voldoende beweging oplevert om gezond te blijven, terwijl dit niet het geval is. Meer dan eenderde van de jongeren beweegt om er slank van te worden en een klein deel (6,1%) van de jongeren ondervindt hinder van zijn of haar gewicht en beweegt daarom onvoldoende. Een belangrijke constatering is dat bijna eenderde van de jongeren niet zo goed weet hoeveel hij of zij moet bewegen om gezond te blijven. Dit kwam eerder al naar voren toen bleek dat meer dan 90% van de jongeren denkt voldoende te bewegen, terwijl dit percentage in werkelijkheid in de winter 18 is en in de zomer 21,1.

Tabel 5.22 Reactie op stellingen (in %)

	mee eens	mee oneens
bewegen is leuk	94,9	5,1
bewegen is gezond	99,7	0,3
ik beweeg alleen omdat het moet	6,1	93,9
in mijn omgeving zijn genoeg mogelijkheden om te bewegen	82,3	17,6
ik beweeg omdat ik er slank van word	38,9	61
ik weet niet zo goed hoeveel ik moet bewegen om gezond te blijven	31,9	68,1
ik weet niet zo goed wat ik kan doen om (meer) te bewegen	13,5	86,5
mijn gewicht belemmert mij om voldoende te bewegen	6,1	93,9
met een aantal keer sporten in de week beweeg je voldoende	89,5	10,4

5.3 Leefstijl

In deze paragraaf zullen resultaten met betrekking tot vragen betreffende de leefstijl van respondenten besproken worden. Het gaat hier om vragen over gewicht, rookgedrag, eetpatroon en het al dan niet willen veranderen van de leefstijl.

In tabel 5.23 is weergegeven hoe men denkt over de eigen gezondheid of, in het geval van de ouders, de gezondheid van hun kind. Ouders zijn positief over de gezondheid van hun kind: slechts 3,7% van de respondenten geeft het antwoord 'matig' en geen enkele ouder vind de gezondheid van zijn/haar kind slecht. Jongeren zijn eveneens positief: 93,3% van de jongeren vindt zijn/haar gezondheid goed of zeer goed. Het percentage volwassenen dat zijn/haar gezondheid matig of slecht vindt is hoger dan in de andere twee leeftijdsgroepen: 15,6%. De trend lijkt te zijn dat hoe ouder men wordt, hoe minder positief men is over de eigen gezondheid.

Tabel 5.23 Mening over eigen gezondheid/gezondheid van kind (in %)

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
zeer goed	48,3	23,7	10,9
goed	48	69,6	73,5
matig	3,7	6	14,5
slecht		0,7	1,1

Gewicht

Om te bepalen of een persoon een gezond gewicht heeft, of dat er sprake is van over- of ondergewicht, is in dit onderzoek de Quetelet index (ook BMI genoemd) gebruikt. Om een BMI-waarde te berekenen wordt het gewicht in kilogram gedeeld door de lichaamslengte (in meters) in het kwadraat. Voor volwassenen geldt dat een BMI van 18,5 tot en met 24,9 een normaal gewicht aangeeft. Bij een waarde lager dan 18,5 is sprake van ondergewicht, een waarde van 25 tot en met 29,9 geeft overgewicht aan. Tenslotte betekent een waarde van 30 of hoger dat men ernstig overgewicht heeft (obesitas). Voor kinderen, pubers en jongvolwassenen (tot en met 21 jaar) gelden andere waarden.

In Nederland heeft ruim 55% van de mannen en 50% van de vrouwen overgewicht (www.voedingscentrum.nl). In de gemeente Cranendonck heeft 'slechts' 38,3% van de volwassen vrouwen overgewicht of obesitas. Echter, de volwassen mannen in Cranendonck hebben iets vaker dan landelijk gemiddeld overgewicht of obesitas (57%). In tabel 5.24 zijn deze cijfers weergegeven. Het is verontrustend dat de groep volwassenen met overgewicht

zo groot is omdat overgewicht en obesitas ernstige risico's voor de gezondheid met zich meebrengen.

Voor personen uit de volwassenengroep van 18 tot en met 21 jaar gelden andere BMI-waarden. Het aantal respondenten in deze leeftijdscategorie bedroeg slechts drie. Deze personen waren allemaal 18 jaar en elk van hen had een normaal gewicht.

Zoals al eerder besproken is, gelden voor kinderen en pubers andere BMI waarden dan voor volwassenen. Deze waarden zijn tevens verschillend voor elke leeftijd en voor jongens en meisjes (zie bijlage 11). Vergeleken met de volwassenengroep hebben kinderen en jongeren tot en met 17 jaar over het algemeen een gezonder gewicht. Toch is het percentage meisjes van 6 tot en met 11 jaar dat overgewicht heeft zorgwekkend: bijna 13% van de meisjes kampt met overgewicht of obesitas. Jongens in deze leeftijdsgroep doet het iets beter: iets meer dan 7% heeft overgewicht of obesitas. Overgewicht komt relatief vaker voor bij meisjes dan bij jongens, terwijl dit voor obesitas andersom is: obesitas komt relatief vaker voor bij jongens dan bij meisjes.

Jongeren hebben vaker een gezond gewicht dan kinderen. Overgewicht en obesitas komt in deze leeftijdsgroep minder vaak voor en meer dan 90% van de jongeren heeft dan ook een normaal gewicht. Dit resultaat wijkt echter af van onderzoek van de GGD (2004) waaruit blijkt dat 10% van de jongeren in Cranendonck overgewicht heeft. Wat de oorzaak is van dit verschil is onduidelijk. Mogelijk zijn andere grenzen met betrekking tot BMI-waarden gehanteerd.

Tabel 5.24 Percentage mensen met onder-, over- of normaal gewicht

		ondergewicht	normaal	overgewicht	obesitas
6 t/m 11	jongens	5,5	87	4,5	3
	meisjes	9,8	77,4	11,7	1,1
12 t/m 17	jongens	3,4	93,1	2,2	1,3
	meisjes	3,9	91,5	4,6	0
22 t/m 65	mannen	0	43	43,8	13,2
	vrouwen	2,8	58,9	27	11,3

In tabel 5.25 is weergegeven wat men vindt van het eigen gewicht (of dat van het kind). Ouders zijn tevreden over het gewicht van hun kind. Jongeren zijn iets negatiever: een redelijk groot deel van de jongeren vindt zichzelf iets te licht of te zwaar. Het zijn vooral jongens die zichzelf iets te licht vinden (20,3%) en het zijn juist de meisjes die zichzelf iets te zwaar vinden (26,1%). In werkelijkheid is het percentage meisjes in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar dat iets te zwaar is slechts 4,6% en het percentage jongens in dezelfde

leeftijdsgroep dat te licht is slechts 3,4%. Jongeren zijn dus onterecht negatief over hun gewicht. Mogelijk speelt de puberteit hier een rol: jongeren zijn op deze leeftijd onzeker en beïnvloedbaar waardoor zij willen voldoen aan het ideale uiterlijk: vrouwen moeten superslank zijn en mannen breed en gespierd.

Volwassenen schatten beter in of hun gewicht goed, te licht of te zwaar is. Uit tabel 5.25 komt naar voren dat ongeveer 48% van de volwassenen zijn of haar gewicht (ongeveer) goed vindt, in werkelijkheid is het percentage volwassenen met een gezond gewicht ongeveer 51%. Vrouwen zijn negatiever over hun gewicht dan mannen: slechts 49,7% van de vrouwen vindt haar gewicht (ongeveer) goed, terwijl het werkelijke percentage vrouwen met een gezond gewicht 58,9 bedraagt. Mannen zijn juist positiever: 47,2% van de mannen vindt zijn gewicht (ongeveer) goed, terwijl in werkelijkheid slechts 43% van de mannen een gezond gewicht heeft. Waarschijnlijk zijn vrouwen wat kritischer over hun figuur. Daarnaast valt op dat een groter deel van de volwassenen denkt iets te licht te zijn dan in werkelijkheid het geval is. Echter, deze cijfers geven weer wat respondenten van 18 tot en met 65 jaar vinden van hun gewicht. In tabel 5.24 is uitgegaan van volwassenen vanaf 22 jaar, in verband met verschillende BMI-waarden. Daarom is in tabel 5.25 ook bekeken wat deze groep volwassenen vindt van zijn of haar gewicht. Op deze manier kunnen de cijfers beter vergeleken worden. Als personen van 18 tot en met 21 jaar worden weggelaten, blijkt dat volwassenen hun gewicht beter inschatten. Waarschijnlijk hebben jongvolwassenen van 18 tot en met 21 jaar net als jongeren de eigenschap wat negatiever over hun gewicht te zijn.

Tabel 5.25 oordeel eigen gewicht of gewicht van kind (in %)

		iets te licht	(ongeveer) goed	iets te zwaar	veel te zwaar
6 t/m 11	jongens	15,1	78,8	5	1,1
	meisjes	16	70,1	13,2	0,7
12 t/m 17	jongens	20,3	65	12,2	2,4
	meisjes	5,1	67,6	26,1	1,1
18 t/m 65	mannen	3,9	47,2	40,2	8,7
	vrouwen	6	49,7	34,2	10,1
22 t/m 65	mannen	3,3	46,7	40,8	9,2
	vrouwen	5,6	51	33,6	9,8

*=p<0,05, **=p<0,01

De vraag is vervolgens of het gewicht van kinderen en jongeren verband houdt met sportdeelname (hebben sporters een gezonder gewicht dan niet-sporters?) Uit kruistabellen komt geen significant verband tussen BMI-waarden en sportdeelname naar voren. Echter, als door middel van een T-toets gemiddelde BMI-waarden van sporters en niet-sporters vergeleken worden, blijkt dat de gemiddelde BMI-waarde van sporters (18,89) in de

leeftijdsgroep 12 tot en met 17 jarigen significant verschilt van die van niet-sporters (20,19) ($p < 0,01$). Mogelijk hangt dit resultaat samen met de trend dat hoe ouder men is, hoe lager het sportdeelnamepercentage is. Jongeren die al wat ouder zijn, zijn vaker niet-sporters, en hebben waarschijnlijk deels vanwege hun leeftijd gemiddeld een hogere BMI.

De relatie tussen BMI-waarden en het voldoen aan de NNGB is als volgt. Uit kruistabellen komt geen significant verband naar voren tussen deze twee variabelen. Als gemiddelde BMI-waarden worden vergeleken voor personen die wel en personen die niet aan de norm voldoen, blijkt dat in de groep jongeren de gemiddelde BMI-waarde van personen die in de zomer aan de norm voldoen significant lager is (18,1) dan die van personen die in de zomer niet aan de norm voldoen (19,3) ($p < 0,01$). Opvallend is dat dit niet geldt voor voldoen aan de norm in de winter. Wat hiervoor de verklaring is, is onduidelijk.

De groep 6 tot en met 11 jarigen geeft eenzelfde resultaat te zien. In de zomer verschillen gemiddelde BMI-waarden van personen die aan de norm voldoen (15,6) van die van personen die niet aan de norm voldoen (16,2) ($p < 0,05$). In de winter is geen sprake van verschillende BMI-waarden voor personen die al dan niet voldoen aan de norm. Verder onderzoek zal verricht moeten worden om hiervoor een verklaring te zoeken.

Eetpatroon

In tabel 5.26 is het alcoholgebruik per leeftijdsgroep weergegeven. De richtlijn voor verantwoord alcoholgebruik voor jongeren tot 16 jaar is om geen of slechts mondjesmaat alcohol te gebruiken (GGD, 2004). In Cranendonck voldoen kinderen goed aan deze richtlijn: 99,4% van de ouders geeft aan dat hun kind nooit alcohol nuttigt. Echter, onder jongeren is het alcoholgebruik zorgwekkender: 19% drinkt iedere week alcohol. Gemiddeld drinken jongeren tien glazen alcohol per week. Uit onderzoek van de GGD (2004) blijkt dat de meeste jongeren in Cranendonck alleen in het weekend drinken en dan per keer heel veel glazen nuttigen (binge drinken).

Tenslotte geeft iets meer dan eenderde van de volwassenen aan af en toe alcohol te drinken. Het percentage volwassenen dat iedere dag alcohol drinkt is hoger dan bij jongeren, 15,3% drinkt dagelijks één of twee glazen. Deze hoeveelheid valt binnen de door het voedingscentrum aanbevolen hoeveelheid, mits men af en toe een dag overslaat (www.voedingscentrum.nl). De kleine groep volwassenen (5,1%) die dagelijks meer dan twee glazen alcohol nuttigt, vormt een risicogroep. Volgens richtlijnen van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) brengt het drinken van meer dan twee tot drie glazen alcohol op een dag de volgende risico's met zich mee: naarmate het alcoholgehalte in het bloed oploopt veranderen stemming en gedrag, vermindert de reactiesnelheid en is er een grotere kans op zelfoverschatting en emotioneel gedrag. Overmatig alcoholgebruik heeft

op de lange termijn een nadelige invloed op de bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten, het kan de hersenen en lever aantasten en het risico op een aantal vormen van kanker wordt vergroot.

Tabel 5.26 Alcoholgebruik (in %)

6 t/m 11	nooit	99,4
	soms	0,6
12 t/m 17	nooit	49,2
	elke dag	0,3
	elke week	19
	af en toe	31,5
18 t/m 65	nooit	17,9
	dagelijks meer dan 2 glazen	5,1
	dagelijks 1 of 2 glazen	15,3
	wekelijks 5 of meer glazen	14,6
	wekelijks minder dan 5 glazen	12
	af en toe	35

Er bestaan geen significante verschillen in alcoholgebruik tussen sporters en niet-sporters in de leeftijdscategorieën 6 tot en met 11 jaar en 12 tot en met 17 jaar. Eveneens komt voor deze leeftijdsgroepen geen relatie naar voren tussen alcoholgebruik en het al dan niet voldoen aan de NNGB. Aangezien het aantal volwassen respondenten zo klein is in vergelijking tot de populatie, zijn zij hier buiten beschouwing gelaten.

In tabel 5.27 is weergegeven hoeveel dagen per week men groenten eet. Uit onderzoek van de GGD (2004) blijkt dat meer dan de helft van de jongeren in Cranendonck niet elke dag groenten eet. Uit dit onderzoek komt eenzelfde resultaat naar voren: meer dan 60% van de jongeren eet niet iedere dag groenten. Kinderen blijven achter bij jongeren, terwijl volwassenen het beter doen, al is het percentage volwassenen dat iedere dag groenten eet slechts 44,9. Toch is bij alle drie de leeftijdsgroepen het percentage dat op vijf of meer dagen in de week groenten eet vrij hoog (81 - 88%).

Tabel 5.27 Aantal dagen per week groenten eten (in %)

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
(bijna) nooit	2,8	2,3	0,4
1 dag	0,9	0,7	0,4
2 dagen	2,5	1,3	0,7
3 dagen	2,8	3,7	2,2
4 dagen	10,2	7	8,8
5 dagen	23,8	16,8	21,5
6 dagen	29,7	30,9	21,2
7 dagen	27,2	37,2	44,9

Niet alleen de frequentie, maar ook de hoeveelheid groenten die men eet is van belang. In bijlage 9 is weergegeven hoeveel opscheplepels groenten men eet op de dagen dat men groenten consumeert. Een opscheplepel is ongeveer 50 gram, en dus zouden volwassenen ongeveer vier opscheplepels moeten eten om aan de twee ons per dag te komen. In Cranendonck is dat echter niet het geval. Het grootste deel van de volwassenen eet twee of drie opscheplepels groenten per dag dat men groenten nuttigt. Bij jongeren is het percentage dat twee opscheplepels eet hoger dan bij volwassenen, en het percentage dat drie opscheplepels eet juist lager. Het grootste deel van de kinderen neemt twee opscheplepels en ongeveer eenderde neemt er slechts één.

Echter, de term opscheplepel kan voor verwarring gezorgd hebben. Er bestaan verschillende opvattingen over de grootte van een opscheplepel en de indicatie van 'ongeveer 50 gram' maakt een en ander waarschijnlijk niet veel duidelijker. Hiermee moet rekening gehouden worden bij het interpreteren van voorgaande resultaten.

Naast het eten van groenten wordt bovendien aanbevolen om elke dag twee stuks fruit te eten. In Cranendonck voldoet maar een deel van de bevolking aan deze norm (zie tabel 5.28). In de groep 6 tot en met 11 jarigen eet 39% elke dag fruit. Onder jongeren is dit percentage lager, namelijk 22,7. In 2004 bleek al dat het percentage jongeren dat niet dagelijks fruit eet 77% was (GGD, 2004). Het percentage volwassenen dat iedere dag fruit eet, is ongeveer even hoog als dat van kinderen.

Tabel 5.28 Aantal dagen per week fruit eten (in %)

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
(bijna) nooit	5,6	14,4	9,1
1 dag	2,5	6,4	5,1
2 dagen	5,3	9,7	3,3
3 dagen	10,8	13	9,4
4 dagen	11,5	10,7	9,1
5 dagen	11,5	13,4	17,4
6 dagen	13,9	9,7	8,3
7 dagen	39	22,7	38,4

Het aantal stuks fruit dat men eet per dag dat men fruit consumeert, is weergegeven in bijlage 10. De norm van twee stuks wordt maar door een klein deel van de respondenten gehaald. Slechts 17,7% van de kinderen en 18,9% van de jongeren voldoet hieraan. Volwassenen doen het beter: 30% neemt twee stuks fruit per dag. Het grootste deel van de respondenten eet echter maar één stuk fruit per dag. Dit geldt voor alle drie de leeftijdsgroepen.

Uit een T-toets blijkt dat het gemiddelde aantal dagen dat sporters (in de leeftijd van 6 t/m 17 jaar) groenten eten hoger is (5,6) dan het aantal dagen dat niet-sporters dat doen (5,2). Ook met betrekking tot de consumptie van fruit bestaat een verschil: sporters eten op meer dagen fruit (4,6) dan niet-sporters (3,9). De *hoeveelheid* groenten en fruit die geconsumeerd wordt is echter niet significant verschillend voor sporters en niet-sporters. De conclusie is dat op het gebied van groenten- en fruitconsumptie sporters een gezondere leefstijl hebben dan niet-sporters.

Met betrekking tot het al dan niet voldoen aan de NNGB in zomer en winter zijn de volgende verschillen gevonden. Jongeren die in de zomer aan de norm voldoen eten gemiddeld meer dagen per week groenten (6,1) dan jongeren die dan niet aan de norm voldoen (5,6). Ditzelfde geldt voor het eten van fruit. In de winter komen deze resultaten niet naar voren. Wat kinderen betreft blijkt dat personen die in de winter aan de norm voldoen gemiddeld meer dagen per week fruit eten dan personen die dan niet aan de norm voldoen (zie tabel 5.29). Hoe deze verschillen in groenten- en fruitconsumptie met betrekking tot winter en zomer totstandkomen, is onduidelijk. Wat wel opvallend is, is dat jongeren die in de zomer aan de norm voldoen gemiddeld lagere BMI-waarden hebben dan jongeren die dan niet aan de norm voldoen, en dat ook in de zomer sprake is van een significant verschil in groenten- en fruitconsumptie. Jongeren die in de zomer aan de norm voldoen eten dus vaker groenten

en fruit en hebben gemiddeld een lagere BMI. Echter, voor de jongste leeftijdsgroep gaat dit niet op.

Tabel 5.29 Gemiddelde aantal dagen groenten en fruit eten en voldoen aan de NNGB

		NNGB winter		NNGB zomer	
		ja	nee	ja	nee
6 t/m 11	aantal dagen groenten eten	5,8	5,4	5,5	5,4
12 t/m 17		5,9	5,7	6,1*	5,6*
6 t/m 11	aantal dagen fruit eten	5,7*	5*	5,5	5
12 t/m 17		4,5	3,8	4,6*	3,7*

*=p<0,05, **=p<0,01

Rookgedrag

In tabel 5.30 is het rookgedrag van Cranendonckers weergegeven. Geen één ouder heeft aangegeven dat zijn/haar kind wel eens rookt. Ook onder jongeren is het percentage respondenten dat ooit rookt laag: het aantal jongeren dat iedere dag rookt is 2,4%. Dit percentage is iets lager dan uit eerder onderzoek van de GGD naar voren kwam. Uit dat onderzoek bleek dat ongeveer 6% van de Cranendonckse jongeren dagelijks rookte (GGD, 2004). Mogelijk wijkt de onderzoekspopulatie iets af van de steekproef van dit onderzoek met als gevolg dat de cijfers iets verschillen. Jongeren van 15 tot en met 17 jaar roken namelijk vaker dan 12 tot en met 14 jarigen (GGD, 2004).

Onder volwassenen is het percentage rokers hoger: 18,3% van de volwassenen rookt elke dag. In totaal is 22,6% van de volwassenen een roker, landelijk is dit 27,9% (STIVORO-rookvrij, 2005).

Tabel 5.30 Rookgedrag (in %)

6 t/m 11	nooit	100
12 t/m 17	nooit	96
	elke dag	2,4
	elke week	0,7
	af en toe	1
18 t/m 65	nooit	77,4
	dagelijks 3 keer of meer	17,2
	dagelijks 1 of 2 keer	1,1
	wekelijks 3 keer of meer	0,7
	af en toe	3,6

Er bestaat geen verband tussen rookgedrag enerzijds en sportdeelname anderzijds voor kinderen en jongeren. Ditzelfde geldt voor rookgedrag en het voldoen aan de NNGB.

Volwassenen zijn ook nu buiten de analyse gelaten vanwege het relatief kleine aantal respondenten.

Veranderen leefstijl

In de vragenlijsten konden respondenten aangeven of zij hun leefstijl wilden veranderen, en zo ja, wat zij wilden veranderen. Ongeveer een vijfde van de ouders wilde iets veranderen aan de leefstijl van hun kind: 16,5% wilde het eetpatroon veranderen en 7,2% het gewicht. De overige leefstijlfactoren rookgedrag en alcoholgebruik werden niet één keer genoemd. Jongeren zijn minder tevreden over hun leefstijl en willen vaker iets veranderen. Bijna 31% geeft aan iets aan zijn/haar leefstijl te willen veranderen. De factor die het vaakst genoemd wordt is het gewicht (21,4%), maar ook het eetpatroon scoort hoog (14,7%). Net als de ouders geven weinig jongeren aan de leefstijlfactoren alcoholgebruik en rookgedrag te willen veranderen. Volwassenen geven nog vaker dan jongeren aan dat ze iets aan hun leefstijl willen veranderen: 51,7% geeft dit aan. Het gewicht wordt het vaakst genoemd (36,2%), gevolgd door het eetpatroon (17,7%) en rookgedrag (9%). Slechts 3% van de volwassenen wil zijn/haar alcoholgebruik wijzigen. Uit deze cijfers blijkt dat men vooral ontevreden is over het gewicht en het eetpatroon.

Ouders willen een verandering van leefstijl vooral door middel van meer informatie en eigen inzet/motivatie bewerkstelligen. Persoonlijke begeleiding, een maatje of iets anders worden minder vaak genoemd. Dit geldt niet voor jongeren; zij noemen eigen inzet/motivatie het vaakst, maar een maatje wordt ook erg belangrijk gevonden. Voor volwassenen is het hebben/krijgen van een maatje zelfs het belangrijkste middel om de leefstijl te veranderen. Persoonlijke begeleiding komt op de tweede plaats.

Tenslotte is aan respondenten gevraagd of zij behoefte hebben aan (meer) informatie over sporten, bewegen of een gezonde leefstijl. Ongeveer een kwart van de jongeren en de volwassenen zou meer informatie willen krijgen over deze onderwerpen. Van de ouders geeft slechts 14,9% aan meer informatie te willen krijgen. De onderwerpen die het meest genoemd werden staan afgebeeld in tabel 5.31. 'Gezond eten', 'bewegen en gezondheid' en 'hoeveel ik moet bewegen om gezond te worden/blijven' scoren hoog. Tevens valt op dat ouders en volwassenen graag meer informatie willen over wandel-/fietsroutes.

Tabel 5.31 Top vijf meest gevraagde informatie-onderwerpen per leeftijdsgroep

6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
sporten voor kinderen	gezond eten	Afvallen
gezond eten	hoeveel bewegen	wandel-/fietsroutes
wandel-/fietsroutes	bewegen en gezondheid	bewegen en gezondheid, hoeveel bewegen, inpassen van beweging in dagelijks leven
hoeveel bewegen	sport en gezondheid	sport en gezondheid
bewegen en gezondheid	hoe sportblessures te voorkomen zijn	waar begeleiding mbt veranderen leefstijl

Ouders willen deze informatie voornamelijk via folders, de Grenskoerier (regionale krant), de school van het kind en internet ontvangen. Ook jongeren kiezen voor folders, internet en school. Bij volwassenen staat de Grenskoerier bovenaan, gevolgd door folders en internet.

5.4 Slot

In dit hoofdstuk zijn de resultaten van het onderzoek aan bod gekomen. Naar aanleiding van de hierboven besproken resultaten, zullen in hoofdstuk 6 de deelvragen en probleemstelling beantwoord worden en zullen aanbevelingen gedaan worden aan de gemeente Cranendonck en voor verder onderzoek.

6. Conclusies en aanbevelingen

In de vorige paragraaf is aandacht besteed aan de resultaten van dit onderzoek. Aan de hand van deze resultaten zal in deze paragraaf antwoord gegeven worden op de deelvragen, en uiteindelijk de probleemstelling. Daarnaast zullen aanbevelingen aan de gemeente Cranendonck en voor verder onderzoek gedaan worden.

6.1 Deelvragen

Hier zal antwoord gegeven worden op de in de inleiding geformuleerde deelvragen.

1. *Hoe ziet het sportgedrag van de inwoners van Cranendonck eruit, op welke wijze zijn achtergrondkenmerken hieraan gerelateerd en welke motieven en belemmeringen spelen een rol?*

De sportdeelname is het hoogst onder kinderen, gevolgd door jongeren en als laatste volwassenen. In de jongste leeftijdsgroep sporten meer meisjes dan jongens. In de volwassenengroep is het percentage sporters onder autochtonen hoger dan onder allochtonen. Tenslotte blijkt dat hoe ouder jongeren worden, hoe lager de sportdeelname is.

Over de frequentie en duur van het sporten is het volgende te zeggen. Jongeren beoefenen hun sport 1 (de sport met de hoogste frequentie) vaker dan kinderen en per keer sporten zij langer. Meer dan de helft van de kinderen en jongeren beoefent daarnaast een tweede sport. In Cranendonck is de meest populaire sport voor jongens en mannen veldvoetbal. Dit geldt zowel voor kinderen, jongeren en volwassenen. Meisjes kiezen vooral voor gymnastiek/turnen en danssport en vrouwen geven de voorkeur aan groepslessen op muziek en fitness. Kinderen en jongeren beoefenen hun sport(en) vooral in verenigingsverband. Volwassenen doen dit ook, maar het percentage dat naar een fitnesscentrum of commerciële sportaanbieder gaat, is hoger dan bij kinderen en jongeren. Daarnaast geldt dat hoe minder vaak de sport beoefend wordt, hoe minder vaak men lid is van een sportvereniging en hoe vaker deze sport alleen of in groepsverband gedaan wordt. Met betrekking tot deelname aan lessen, trainingen, competitie en toernooien kan geconcludeerd worden dat het voornamelijk de kinderen en jongeren zijn die hieraan deelnemen.

Plezier hebben in een sport is erg belangrijk voor ouders, kinderen en jongeren. Volwassenen hechten hieraan ook belang, maar vinden het op peil houden van de gezondheid en het fit blijven/worden iets belangrijker. Ouders geven aan dat naast plezier de ontspanning, het op peil houden/verbeteren van de gezondheid, zelfvertrouwen en fit blijven/worden van belang zijn. Voor kinderen zijn sociale contacten en het ontwikkelen van

sportvaardigheden eveneens belangrijk. Jongeren sporten, naast het hebben van plezier, om hun gezondheid op peil te houden en om fit te blijven/worden. Verder valt op dat hoe ouder men is, hoe belangrijker het ontwikkelen van spieren/slanker worden wordt. Het wedstrijdelement en het erbij horen worden minder belangrijk naarmate men ouder wordt.

Structurele belemmeringen als het ontbreken van accommodatie, onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer en kosten blijken voor sporters nauwelijks een belemmering te zijn. Over het algemeen worden kosten en het ontbreken van accommodatie als de grootste belemmeringen ervaren in alle drie de leeftijdsgroepen. Ouders ervaren de kosten als grootste belemmering, in de andere twee leeftijdsgroepen vormt 'onvoldoende/ontbrekende accommodatie' een grotere beperking dan de kosten. Deze belemmering komt voor ouders op de tweede plaats. Jongeren en volwassenen geven daarnaast aan dat de afstand een beperking vormt bij het sporten, terwijl ouders als derde aangeven dat het ontbreken van sporttechnische begeleiding hen/hun kind belemmert.

Kinderen en jongeren die gestopt zijn met sporten, geven als reden veelal het feit dat zij geen plezier meer beleven aan de sport. Volwassenen hebben hiervoor andere redenen, namelijk problemen met de gezondheid en geen tijd hebben. Opvallend is dat bijna 40% van de volwassenen aangeeft te zijn gestopt met sporten vanwege problemen met de gezondheid. Meer dan de helft van de jongeren en volwassenen die niet (meer) sport, zou dit wel weer gaan doen als men meer vrije tijd had. Hieruit blijkt dat de wil om te gaan sporten aanwezig is bij een groot deel van de jongeren en volwassenen, maar dat tijd een beperkende factor is.

2. Hoe ziet het beweeggedrag van de inwoners van Cranendonck eruit en op welke wijze zijn achtergrondkenmerken gerelateerd aan het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Kinderen en jongeren wandelen of fietsen gemiddeld vier dagen per week naar school. Jongeren doen dit per keer langer dan kinderen. Kinderen bewegen twee dagen per week op school, jongeren ongeveer anderhalve dag, maar per keer doen zij dit wel langer. Andere lichamelijke activiteiten, zoals huishoudelijk werk en de hond uitlaten, worden minder vaak gedaan. Buiten spelen lijkt wel een belangrijke activiteit te zijn voor kinderen, gegeven het feit dat relatief veel ouders deze activiteit noemden in de antwoordcategorie 'anders'. Volwassenen halen een groot deel van hun beweging uit licht huishoudelijk werk. Bewegen op het werk komt op de tweede plaats gevolgd door zwaar huishoudelijk werk.

De percentages kinderen en jongeren die aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen voldoen zijn laag: in de zomer voldoet ongeveer 32% van de kinderen en 21% van de jongeren aan deze norm, in de winter is dat voor kinderen 15% en voor jongeren 18%. Daarbij komt dat ouders en jongeren niet goed weten hoeveel zij (of hun kind) moeten bewegen om de gezondheid op peil te houden of te verbeteren. Volwassenen voldoen beter aan de norm dan kinderen en jongeren (in de zomer voldoet 72% aan de norm en in de winter 60%). Volwassenen bewegen niet alleen meer, maar denken ook meer te moeten bewegen dan de norm aangeeft.

Voor kinderen geldt dat het opleidingsniveau van de moeder van invloed is op het al dan niet voldoen aan de NNGB in de zomer. Als de moeder een opleiding heeft genoten op lbo/mavo-niveau, dan heeft dit een negatieve invloed op het voldoen aan de beweegnorm, in vergelijking tot een opleiding op hbo/wo-niveau. Dit geldt alleen voor de zomer. Overige achtergrondkenmerken zijn niet significant van invloed op het voldoen aan de NNGB in zomer of winter

Voor jongeren geldt dat de woonplaats significant van invloed is op voldoen aan de NNGB in de winter. Jongeren die in Gastel wonen, voldoen in de winter vaker aan de beweegnorm dan jongeren die in Soerendonk wonen.

Ongeveer tweederde van de volwassenen denkt voldoende te bewegen. Ouders en jongeren zijn hierover nog positiever, terwijl in werkelijkheid juist volwassenen beter aan de NNGB voldoen dan kinderen en jongeren. Kinderen bewegen onvoldoende omdat zij het niet leuk vinden en omdat zij liever andere dingen doen in hun vrije tijd. Dit laatste geldt ook voor jongeren, maar voor hen spelen de redenen 'geen tijd' en 'geen maatje' ook een belangrijke rol. Voor volwassenen is het tekort aan tijd de voornaamste reden om niet voldoende te bewegen.

Personen die niet voldoende bewegen, willen hier vaak wel iets aan veranderen.

Respondenten die aangegeven hebben meer te willen gaan bewegen, zouden graag een maatje hebben om mee te bewegen. Volwassenen hebben daarnaast behoefte aan meer informatie en ouders aan een veilige omgeving voor hun kind.

De conclusie is dat volwassenen vaak wel willen bewegen, maar een gebrek aan tijd hebben. Kinderen bewegen onvoldoende omdat zij het niet leuk vinden. Hier zit een verschil: volwassenen willen wel bewegen, maar het lukt hen niet, terwijl kinderen die onvoldoende bewegen ook niet méér willen bewegen. Omdat bij volwassenen de intentie om te bewegen wel bestaat, zou het met een gerichte aanpak mogelijk kunnen zijn om hen tot meer beweging aan te zetten.

3. *In hoeverre hebben mensen die voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen een gezondere leefstijl dan mensen die niet aan deze norm voldoen? Hoe verschillen sporters en niet-sporters hierin?*

In de gemeente Cranendonck heeft ongeveer de helft van de van de volwassenen (ernstig) overgewicht. Bij kinderen en jongeren komt overgewicht en obesitas minder vaak voor.

Jongeren die in de zomer aan de NNGB voldoen hebben gemiddeld een lagere BMI-waarde dan jongeren die dan niet aan deze norm voldoen. Opvallend is dat dit alleen geldt voor de zomer, en niet voor de winter. De groep 6 tot en met 11 jarigen geeft eenzelfde resultaat te zien.

Verschillen in gemiddelde BMI-waarden zijn ook gevonden voor sporters en niet-sporters. Mogelijk kunnen deze verschillen verklaard worden door leeftijd: sportdeelname daalt met het stijgen van de leeftijd, terwijl de BMI juist stijgt met het ouder worden (in deze leeftijdsgroep). Niet-sporters zijn vaker ouder, wat met zich meebrengt dat zij gemiddeld een hogere BMI-waarde hebben.

Kinderen gebruiken weinig tot geen alcohol, maar jongeren drinken vaker: een vijfde geeft aan iedere week alcohol te gebruiken. Dit is verontrustend, omdat de norm van het voedingscentrum voorschrijft dat kinderen en jongeren geen of mondjesmaat alcohol moeten gebruiken (www.voedingscentrum.nl). Volwassenen drinken vaker dan jongeren, maar hun alcoholgebruik is over het algemeen niet verontrustend.

Een relatie tussen alcoholgebruik onder kinderen en jongeren en het voldoen aan de beweegnorm is niet gevonden. Ook bestaan er geen significante verschillen in alcoholgebruik tussen sporters en niet-sporters in deze leeftijdsgroepen.

Slechts de helft van de volwassenen eet iedere dag groenten. Jongeren en kinderen doen het nog slechter, maar het percentage mensen dat op vijf of meer dagen in de week groenten eet is vrij hoog (ongeveer 80%) in alle drie de leeftijdsgroepen. Nog niet de helft van de kinderen en volwassenen en slechts een vijfde van de jongeren eet iedere dag fruit. De relatie tussen het eten van fruit en groenten en het voldoen aan de NNGB is als volgt. Jongeren die in de zomer aan de NNGB voldoen, eten gemiddeld meer dagen per week groenten en fruit dan jongeren die niet aan deze norm voldoen. In de winter komen deze resultaten niet naar voren. Wat kinderen betreft blijkt dat personen die in de winter aan de beweegnorm voldoen gemiddeld meer dagen per week fruit eten dan personen die niet aan de norm voldoen.

Er is tevens een verband gevonden tussen het eten van groenten en fruit en sportdeelname. Sporters eten gemiddeld meer dagen per week groenten en fruit dan niet-sporters. De

hoeveelheid groenten en fruit die geconsumeerd wordt verschilt echter niet voor sporters en niet-sporters.

Het rookgedrag van Cranendonckers kan als volgt beschreven worden. Geen enkele ouder heeft aangegeven dat zijn/haar kind wel eens rookt. Ook onder jongeren is het percentage respondenten dat ooit rookt erg laag (ongeveer 4%). Het percentage volwassen rokers is hoger, maar blijft onder het landelijk gemiddelde. Er is geen verband gevonden tussen rookgedrag van kinderen en jongeren enerzijds en sportdeelname en het voldoen aan de NNGB anderzijds.

Over het algemeen kan geconcludeerd worden dat in de gemeente Cranendonck geen duidelijke relatie bestaat tussen het al dan niet voldoen aan de NNGB enerzijds en leefstijl anderzijds. Echter, het gaat hier om kinderen en jongeren, die twee vrij homogene groepen vormen. Helaas was de respons van de (meer heterogeenere) volwassenengroep relatief te laag om betrouwbare uitspraken te doen over de relatie tussen leefstijl en voldoen aan de NNGB.

Wat wel naar voren is gekomen, is het feit dat sportende kinderen en jongeren meer dagen in de week groenten en fruit eten dan leeftijdsgenoten die niet sporten. Sporters hebben op dit gebied een gezonder eetpatroon dan niet-sporters.

4. Welke rol speelt sportdeelname in het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Om deze vraag te beantwoorden is allereerst onderzocht of het gemiddelde aantal dagen dat men opgeteld een uur beweegt, verschilt voor sporters en niet-sporters. Dit is het geval voor de groep 6 tot en met 11 jarigen, maar alleen in de winter. Sporters bewegen dan gemiddeld 4,3 dagen per week, tegenover 2,6 dagen voor niet-sporters. Jongeren laten geen significante verschillen zien in aantal dagen beweging per week voor sporters en niet-sporters. Hieruit kan geconcludeerd worden dat het feit of men al dan niet sporter is weinig invloed heeft op het aantal dagen dat men beweegt.

Vervolgens is bekeken of het percentage sporters dat aan de NNGB voldoet, verschilt van het percentage niet-sporters dat aan de norm voldoet. Ook hier wordt geen significant verschil gevonden in de jongste twee leeftijdsgroepen. De bijdrage die sport levert aan de totale hoeveelheid lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren is onvoldoende om te constateren dat sporters vaker aan de norm voldoen dan niet-sporters. Dit is een belangrijke conclusie, omdat sport vaak wordt gezien als een middel om de volksgezondheid te

bevorderen vanwege het positieve effect dat beweging heeft op de gezondheid. Echter, kinderen en jongeren moeten iedere dag een uur bewegen wil dit effect optreden. Aangezien weinig kinderen en jongeren iedere dag een uur sporten, zal men ook andere lichamelijke activiteiten moeten verrichten. Mogelijk moet de aandacht meer komen te liggen op het stimuleren van beweging in plaats van sport.

6.2 Probleemstelling

Nu een antwoord gevonden is op de deelvragen, kan de probleemstelling beantwoord worden. Deze luidt als volgt:

Hoe ziet het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Cranendonck eruit, op welke wijze is leefstijl hieraan gerelateerd en in hoeverre is sportdeelname van belang voor het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

De sportdeelname is het hoogst onder kinderen van 6 t/m 11 jaar, gevolgd door jongeren en volwassenen. In de jongste leeftijdsgroep sporten meer meisjes dan jongens. Onder volwassenen sporten relatief meer autochtonen dan allochtonen en voor jongeren geldt dat hoe ouder men is, hoe lager het sportdeelnamecijfer zal zijn.

De meest populaire sport voor jongens en mannen is veldvoetbal, terwijl meisjes vooral kiezen voor gymnastiek/turnen en danssport en vrouwen voor groepslessen op muziek en fitness. Het zijn voornamelijk de kinderen en jongeren die in verenigingsverband sporten.

Plezier is voor ouders, kinderen en jongeren een belangrijk motief om te sporten. Volwassenen vinden het op peil houden/verbeteren van de gezondheid en fit blijven/worden iets belangrijker dan het plezier dat men kan beleven aan sport.

Structurele belemmeringen als kosten of het ontbreken van een accommodatie blijken sporters weinig te hinderen. Niet-sporters ondervinden meer hinder van dergelijke belemmeringen, maar het grootste deel van de niet-sporters ervaart ze niet als zodanig.

Belangrijke lichamelijke activiteiten voor kinderen en jongeren zijn wandelen/fietsen naar school en bewegen op school. Ook lijkt buiten spelen een rol van betekenis te spelen. Volwassenen bewegen op andere manieren, namelijk door licht huishoudelijk werk te doen en te bewegen op het werk. Deze groep voldoet het best aan de NNGB, kinderen en jongeren blijven ver bij hen achter. Toch menen ouders en jongeren dat hun kind of zij zelf voldoende bewegen. Kinderen die onvoldoende bewegen doen dat volgens de ouders omdat zij bewegen niet leuk vinden. Ditzelfde geldt voor jongeren, terwijl voor volwassenen het

tekort aan tijd de voornaamste reden is om niet te bewegen. Personen die onvoldoende bewegen willen hier vaak wel iets aan veranderen. Een maatje om mee te gaan sporten of bewegen moet hierbij helpen.

Er is geen duidelijke relatie gevonden tussen leefstijl enerzijds en het voldoen aan de NNGB anderzijds. Wel is gebleken dat sporters in de leeftijd van 6 tot en met 17 jaar op meer dagen in de week groenten en fruit eten dan niet-sporters van die leeftijd.

Sportdeelname speelt voor jongeren geen rol bij het voldoen aan de NNGB. Wat kinderen betreft is gebleken dat sporters in de winter gemiddeld meer dagen per week bewegen dan niet-sporters. Over het algemeen hebben sporters in de leeftijd van 6 tot en met 17 jaar in Cranendonck geen actievere leefstijl dan niet-sporters. Ook in Cranendonck geldt: de sportparticipatie is vrij hoog, maar toch wordt bewegingsarmoede geconstateerd.

6.3 Aanbevelingen aan de gemeente

In deze paragraaf worden, naar aanleiding van de resultaten van dit onderzoek, aanbevelingen gedaan aan de gemeente Cranendonck.

Als gekeken wordt naar de sportdeelname van de inwoners van Cranendonck, dan valt op dat deze vrij hoog is. Volwassenen blijven echter duidelijk achter bij kinderen en jongeren. Toch richt sportbeleid zich vaak op deze leeftijdsgroepen (denk aan de opvolger van de breedtesportimpuls: de BOS-impuls). Vanwege het lagere sportdeelnamecijfer van volwassenen en de toenemende vergrijzing in Nederland wordt aanbevolen om juist meer aandacht te besteden aan het sportgedrag van volwassenen en ouderen. Het GALM-project, waaraan de gemeente Cranendonck reeds deelneemt, is hier een voorbeeld van. Dit project richt zich op sportief niet-actieve senioren in de leeftijdsgroep van 55 tot en met 65 jaar. Het doel is om deze groep in beweging te brengen en te houden (www.galm.nl). Belangrijk is dat dit geen eenmalig initiatief is, maar dat de gemeente zich bezig blijft houden met het stimuleren van beweging in deze leeftijdsgroep.

Het percentage kinderen en jongeren dat aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen voldoet, is in Cranendonck zeer laag. Het verdient daarom aanbeveling om meer aandacht te besteden aan de beweegnorm en bewegen in het algemeen. Belangrijk is om te beseffen dat veel kinderen en jongeren aan sport doen, maar dat ondanks dit feit toch bewegingsarmoede bestaat in deze leeftijdsgroepen. Sportdeelname is voor kinderen en jongeren weinig van invloed op het al dan niet voldoen aan de beweegnorm. Het stimuleren van sportdeelname is niet verkeerd, maar het stimuleren van beweging zou meer aandacht moeten krijgen. Het

gaat hier dan om dagelijkse vormen van beweging, zoals met de fiets of te voet naar school gaan.

Verder blijkt dat men voldoende denkt te bewegen, terwijl dit vaak niet het geval is. Dit geldt vooral voor ouders van kinderen van 6 tot en met 11 jaar en voor jongeren. Daarnaast weet men niet goed hoeveel dagen men per week opgeteld een (half) uur moet bewegen om gezond te blijven. De kennis van de NNGB is onvoldoende, en daarom wordt aanbevolen deze kennis te vergroten. Om de kennis van de NNGB te vergroten en mensen te stimuleren meer te bewegen kan een campagne als FLASH een belangrijke rol spelen. FLASH staat voor fietsen, lopen, actief spelen, sporten en huishouden. Deze campagne wil meer bekendheid geven aan de NNGB en probeert een positieve attitudeverandering ten aanzien van bewegen te bewerkstelligen (www.flash123.nl). FLASH laat zien dat meer bewegen gerealiseerd kan worden door middel van laagdrempelige activiteiten, zoals wandelen, traplopen en het huishouden doen. Kinderen kunnen meer bewegen door bijvoorbeeld te voet naar de supermarkt te gaan, buiten te spelen, op de fiets naar de voetbalclub of vriendjes te gaan, of de ouders te helpen met klusjes zoals de auto wassen. De manier waarop dergelijke activiteiten gestimuleerd worden, is via massamediale voorlichting, internet, huis-aan-huisbladen, winkels en een beweegtour langs scholen, verzorgingstehuizen etc. (www.flash123.nl).

Cranendonckers die onvoldoende bewegen willen hier vaak wel iets aan veranderen. Hier ligt een kans voor de gemeente om inwoners meer aan beweging te laten doen. Personen die meer willen gaan bewegen geven aan dat het hebben van een maatje hen daarbij zou helpen. Als het op eigen kracht niet lukt kan een maatje een goede stimulans zijn om wel te gaan bewegen. Het vinden van een maatje is echter niet altijd even gemakkelijk. Mogelijk kan de gemeente hierbij helpen door een website in het leven te roepen zoals www.sportmatch.nl, een rubriek in de regionale krant 'De Grenskoerier' op te starten of activiteiten te organiseren voor groepen waardoor men andere mensen leert kennen en zo een maatje kan vinden.

Het percentage volwassenen met overgewicht is hoog: bijna 44% van de mannen en 27% van de vrouwen kampt hiermee. Daar bovenop heeft ongeveer 13% van de mannen en 11% van de vrouwen obesitas. Deze percentages zijn zorgwekkend en het wordt daarom aanbevolen actie te ondernemen op dit gebied. Volwassenen staan hier voor open: bijna 52% van de ondervraagden wil zijn/haar leefstijl veranderen. 36,2% wil zijn/haar gewicht veranderen en 17,7% wil iets doen aan het eetpatroon. Afvallen staat dan ook bovenaan in de top vijf van meest gevraagde informatie-onderwerpen. Ongeveer een kwart van de

volwassenen heeft aangegeven (meer) informatie te willen ontvangen over allerlei onderwerpen die te maken hebben met een gezonde leefstijl of sport. Zij ontvangen deze informatie het liefst via folders, de Grenskoerier en internet. Aanbevolen wordt om volwassenen via de genoemde kanalen meer informatie te verstrekken over onderwerpen die hoog scoorden en te vinden zijn in tabel 5.31.

6.4 Aanbevelingen voor verder onderzoek

De volwassenengroep is vanwege de leeftijdsverschillen en achtergrondkenmerken erg heterogeen te noemen. Dit kan zorgen voor duidelijkere verschillen in sport- en beweeggedrag en leefstijl dan het geval is voor kinderen en jongeren, die homogenere groepen vormen. Helaas is juist de volwassenengroep vanwege een relatief lage respons onderbelicht gebleven. Uit onderzoek van het NIVEL (Tiessen-Raaphorst et al., 2005) komen verschillen in leefstijl naar voren tussen sporters en niet-sporters die in dit onderzoek niet geconstateerd werden. Waarschijnlijk is de oorzaak hiervan de onderzoekspopulatie: het onderzoek van het NIVEL richt zich op een oudere doelgroep dan dit onderzoek. Het verdient daarom aanbeveling om in Cranendonck nader onderzoek te verrichten naar verschillen in leefstijl tussen sporters en niet-sporters in de leeftijd van 18 jaar en ouder.

Meer onderzoek kan gedaan worden naar het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Gebleken is dat het percentage kinderen en jongeren in Cranendonck dat aan deze norm voldoet laag is vergeleken met landelijke cijfers. De vraag is nu wat hiervan de oorzaak is. Is de methode die gehanteerd is de reden van dit lage percentage, of spelen andere factoren een rol? Het feit dat 'buiten spelen' niet is opgenomen in de enquête kan een verklaring zijn voor het feit dat zo weinig kinderen en jongeren aan de norm voldoen. Nader onderzoek kan zich richten op deze onduidelijkheden.

In dit onderzoek is een beperkt aantal bewegingsactiviteiten meegenomen. Verder onderzoek zou zich kunnen richten op het meer gedetailleerd beschrijven van het totale bewegingspatroon van mensen. Ook de intensiteit van de activiteiten kan daarbij betrokken worden, aangezien de NNGB voorschrijft dat activiteiten matig intensief moeten zijn, willen ze meetellen in het (half) uur voorgeschreven beweging per dag.

Er zou nader onderzoek verricht kunnen worden naar verschillen die naar voren komen bij het al dan niet voldoen aan de NNGB in de zomer en winter. Zo blijkt bijvoorbeeld dat sporters in de leeftijd van 6 tot en met 11 jaar in de winter vaker opgeteld een uur bewegen dan niet-sporters, maar dat dit resultaat niet geldt voor de zomer. Een mogelijkheid is dat kinderen in de zomer meer buiten spelen dan in de winter, waardoor het sportgedrag in de

zomer niet van belang is voor het voldoen aan de beweegnorm. In de winter zijn kinderen vaker binnen vanwege het slechte weer. Als het buitenspelen wegvalt, halen sporters beweging uit hun sport (denk ook aan op de fiets naar de sportclub gaan) terwijl niet-sporters deze beweging dan missen. Dit zijn slechts suggesties, nader onderzoek kan zich richten op oorzaken voor dergelijke verschillen.

Literatuur

- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in Greece, *Leisure sciences: an interdisciplinary journal* 19 (1), pp1-16.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., Grouios, G. (2002) Perceived constraints on recreational sport participation : investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of leisure research*, 34 (3) 233-252.
- Bijnen, F.C.H., Zonderland, M.L., Van Enst, G.C., Mosterd, W.L. (1991) Bewegen, fitheid en gezondheid. *Geneeskunde en Sport*, 24 (6), 163-8. In: SCP. *Rapportage Sport 2003*. Den Haag.
- Bottenburg, M. Van (2002) Sport stimuleert beweging. *Vrijtijdstudies*, 20 (3), 98-99.
- Breedveld, K. (2004) *Sportdeelname in de periode 1979-2003*. In: Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H., Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M. (red.) (2004) *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003*. Amsterdam, PlantijnCasparie.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2003) *Jeugd 2003, cijfers en feiten*. Voorburg, CBS.
- Gemeente Maastricht (2000) *Maastrichtse sport in cijfers. Sportonderzoek 2000*. Maastricht.
- GGD Zuidoost Brabant (2004) *Jeugdmonitor 12–17 jarigen Cranendonck 2003-2004*. Afdeling Onderzoek GGD Zuidoost Brabant.
- Haar, M.Ter (2002) Kiezen voor bewegen. *Vrijtijdstudies*, 20 (3), 94-97.
- Heuvel, M. Van den, Poel, H. Van der (1999) *Sport in Nederland: een beleidsgerichte toekomstverkenning*. Tilburg, Tilburg University Press.
- Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M. (2004) *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003*. Amsterdam, PlantijnCasparie.
- Hoyng, J. & Knop, P. De (2002) *De sociale functies en betekenissen van sport*. In: De Knop, Vanreusel & Scheerder (redactie). *Sportsociologie, het spel en de spelers*. Maarssen, Elsevier Gezondheidszorg.
- Kemper, H.C.G., Ooijendijk, W.T.M. & Stiggelbout, M. (2000) Consensus over de Nederlandse norm voor gezond bewegen. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 78 (3), 180-183.
- Ministerie van VWS (2001) *Sport, bewegen en gezondheid. Naar een actief kabinetsbeleid ter vergroting van de gezondheid door en bij sport en beweging*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H., Jacobusse, G. & Hopman-Rock, M. (red.) (2005) *Bewegen in Nederland 2000-2004 (ObiN)*. Leiden, TNO Kwaliteit van leven.
- Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H. & Stiggelbout, M. (2002) Gezondheid: Sport en Bewegen. *Vrijtijdstudies*, 20 (3), 89-91.

Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H., Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M. (red.) (2002_b) *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2001*. Leiden, TNO-Arbeid.

Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H., Stiggelbout, M., (2004) *Bewegen in Nederland 2000-2003*. In: Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M. (red.) (2004) *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003*. Amsterdam, PlantijnCasparie.
Poel, H. van der (1999) *Tijd voor vrijheid. Inleiding tot de studie van de vrijetijd*. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

Renson, R. (2002) *Boodschappen uit de toekomst: sport en bewegingscultuur in het derde millennium*. In: De Knop, Vanreusel & Scheerder (red.). *Sportsociologie, het spel en de spelers*. (p. 409-419) Maarssen, Elsevier Gezondheidszorg.

Scheerder, J. & Vanreusel, B. (2002) *'Sport' in beweging*. In: De Knop, Vanreusel & Scheerder (red.). *Sportsociologie, het spel en de spelers*. (p. 31-56). Maarssen, Elsevier Gezondheidszorg.

SCP (2000) *Trends en determinanten in de sport. Eerste resultaten uit het AVO 1999*. Den Haag.

SCP (2003_a). *Rapportage Jeugd 2002*. Den Haag, SCP.

SCP (2003_b) *Rapportage Sport 2003*. Den Haag, SCP.

STIVORO-rookvrij (2005) *Roken, de harde feiten: volwassenen 2004*. Den Haag, STIVORO-rookvrij.

Stam, drs. P.J.A. e.a. (1996) *Sportief bewegen en gezondheidsaspecten: een verkennende studie naar kosten en baten*. Amsterdam, Stichting voor Economisch Onderzoek der Universiteit van Amsterdam.

Tiessen-Raaphorst, Z.H., Kerssens, J.J., Bakker, D.H. de, Wendel-Vos, G.C.W. (2005) *Sporters Vitaal! De gezondheid van sporters vergeleken met niet-sporters*. Utrecht, NIVEL.

Wit, G. De (2002) Sporten...bijna een voorwaarde voor gezond bewegen! *Vrijetijdstudies*, 20 (3), 93-94.

Zeijl, E., Crone, M., Wiefferink, K., Keuzenkamp, S, Reijneveld, M. (2005) *Kinderen in Nederland*. Den Haag, SCP.

www.breedtesportimpuls.nl

www.flash123.nl

www.minvws.nl

www.mulierinstituut.nl

www.sportlink-info.nl

www.sportmatch.nl

www.stiva.nl

www.voedingscentrum.nl

Bijlagen

Bijlage 1

Tabel B1 Motieven om te sporten voor de leeftijdsgroep 6 tot en met 11 jaar (in %)

<i>6 t/m 11 jaar ouders</i>	zeer belangrijk	belangrijk	neutraal	onbelangrijk	zeer onbelangrijk
gezondheid	53,3	32,6	12,4	1	0,7
fitheid	45,4	37,9	14,7	1,7	0,3
sociale contacten	39,4	43,5	14,7	1,4	1
wedstrijdelement	7,1	22,3	36,5	20,9	13,1
plezier	78,6	19,4	1	0	1
zelfvertrouwen	49,3	35,2	13,4	1	1
ontspanning	48	39,9	10,1	1	1
erbij horen	17,6	19,4	38,4	16,5	8,1
verdediging	7,5	13,6	33,6	29,6	15,7
afreageren stress	7,4	15,9	36,7	25,1	14,8
energie kwijtraken	16,9	35,9	25,2	15,5	6,6
sportvaardigheden	18,4	46,2	24,7	8,7	2,1
slanker worden	4,9	20,1	34,9	25	15,1
tegengaan verveling	6	16	40,2	21	16,7
<i>6 t/m 11 jaar kind</i>					
gezondheid	25,6	30,7	22,4	12,3	9
fitheid	23,1	36,5	22,7	10,1	7,6
sociale contacten	35,1	39,4	19	3,2	3,2
wedstrijdelement	24	29,4	22,2	13,3	11,1
plezier	81,6	14,6	2,8	0	1
zelfvertrouwen	33	25,7	25,7	8	7,6
ontspanning	35,4	32,5	19,6	6,4	6,1
erbij horen	23,2	27,5	26,1	14,1	9,1
verdediging	8,9	13	26,8	26,8	24,5
afreageren stress	6,3	11,1	27,3	22,9	32,1
energie kwijtraken	12,7	26,5	25,1	17,8	17,8
sportvaardigheden	28,4	42,1	18,3	4,7	6,5
slanker worden	6,7	18,2	23,4	23	28,6
tegengaan verveling	8,9	18,1	25,9	22,6	24,4

Bijlage 2

Tabel B2 Motieven om te sporten voor de leeftijdsgroep 12 tot en met 17 jaar (in %)

<i>12 t/m 17 jaar</i>	zeer belangrijk	belangrijk	neutraal	onbelangrijk	zeer onbelangrijk
gezondheid	63,3	22,3	11,3	2	1,2
fitheid	48,4	37	11,8	1,2	1,6
sociale contacten	41,2	35,8	18,3	3,1	1,6
wedstrijdelement	22,2	27,4	26,2	13,9	10,3
plezier	64,7	24,8	7	1,6	1,9
zelfvertrouwen	31,1	30,7	22,8	10,6	4,7
ontspanning	37,8	41,8	13,1	4	3,2
erbij horen	14,1	16,1	22,9	21,3	25,7
verdediging	10,7	16,9	28,5	18,2	25,6
afreageren stress	10,5	20,2	23,9	21,9	23,5
energie kwijtraken	25,6	30,8	27,6	9,6	6,4
sportvaardigheden	39,2	35,6	18,8	2,8	3,6
slanker worden	20,3	31,7	28,5	11	8,5
tegengaan verveling	20,1	27,9	24,6	15,6	11,9

Bijlage 3

Tabel B3 Motieven om te sporten voor de leeftijdsgroep 18 tot en met 65 jaar (in %)

<i>18 t/m 65 jaar</i>	zeer belangrijk	belangrijk	neutraal	onbelangrijk	zeer onbelangrijk
gezondheid	58,2	32,4	8,2	1,2	0
fitheid	56,9	33,5	7,8	1,8	0
sociale contacten	31,3	41,3	16,3	7,5	3,8
wedstrijdelement	9,4	20,3	24,6	17,4	27,5
plezier	50,3	38,2	9,6	1,3	0,6
zelfvertrouwen	11,6	25,4	29,7	20,3	13
ontspanning	47,2	41,1	8	1,8	1,8
erbij horen	7,4	11	29,4	26,5	25,7
verdediging	3,1	2,3	20,8	18,5	55,4
afreageren stress	16,1	23,4	22,6	22,6	15,3
energie kwijtraken	22,5	21	29,7	16,7	10,1
sportvaardigheden	13,1	25,5	26,3	24,1	10,9
slanker worden	20,7	35,2	23,4	13,8	6,9
tegengaan verveling	3,7	7,4	17,8	21,5	49,6

Bijlage 4

Tabel B4 Belemmeringen onder sporters (in %)

<i>6 t/m 11 jaar</i>	zeer groot	groot	neutraal	klein	zeer klein	geen
kosten	6,7	15,1	17,6	11,3	24,3	25
accommodatie	9,9	8,8	15,1	10,2	18,3	37,7
sporttechnische begeleiding	5,6	13	9,8	10,5	20	41,1
medische begeleiding	1,4	6,3	14	10,5	22,5	45,3
afstand	4,9	12	13,4	9,2	23,9	36,6
openbaar vervoer	3,9	3,5	5,7	7,1	34,8	45
ontbreken sportvereniging	8,5	9,9	7,4	6	26,8	41,5
openingstijden	3,2	8,1	10,9	9,1	23,9	44,9

<i>12 t/m 17 jaar</i>	zeer groot	groot	neutraal	klein	zeer klein	geen
kosten	7,6	6,4	13,5	6	21,5	45
accommodatie	8,8	8	8,8	5,2	18,7	50,6
sporttechnische begeleiding	4,8	3,6	8	6,8	22,7	54,2
medische begeleiding	3,6	2,4	9,2	8	21,1	55,8
afstand	7,2	3,6	10,8	9,6	18	50,8
openbaar vervoer	4,4	3,6	5,2	5,6	21,1	60,2
ontbreken sportvereniging	8	2,4	5,2	4	23,1	57,4
openingstijden	2	2	4,8	6	24,3	61

<i>18 t/m 65 jaar</i>	zeer groot	groot	neutraal	klein	zeer klein	geen
kosten	8,3	14,8	13	13,6	11,2	39,1
accommodatie	10,1	13,6	8,3	9,5	10,7	47,9
sporttechnische begeleiding	4,7	5,3	10,7	12,4	10,7	56,2
medische begeleiding	1,8	4,7	11,8	11,8	11,8	58
afstand	2,4	10,7	10,7	9,5	13,6	53,3
openbaar vervoer	1,8	4,7	7,1	7,7	20,7	59,2
ontbreken sportvereniging	3,6	4,1	7,1	9,5	16,6	59,2
openingstijden	3	7,1	10,1	9,5	14,2	56,2

Bijlage 5

Tabel B5 Belemmeringen onder niet-sporters (in %)

<i>6 t/m 11 jaar</i>	zeer groot	groot	neutraal	klein	zeer klein	geen
kosten	18,8	21,9	12,5	9,4	0	37,5
accommodatie	12,5	18,8	21,9	3,1	3,1	40,6
sporttechnische begeleiding	18,8	15,6	18,8	3,1	6,3	37,5
medische begeleiding	3,1	6,3	34,4	6,3	3,1	46,4
afstand	18,8	12,5	12,5	3,1	6,3	46,9
openbaar vervoer	12,5	0	6,3	12,5	18,8	50
ontbreken sportvereniging	15,6	9,4	12,5	15,6	6,3	40,6
openingstijden	6,3	3,1	9,4	21,9	9,4	50

12 t/m 17 jaar	zeer groot	groot	neutraal	klein	zeer klein	geen
kosten	13,3	23,3	10	0	13,3	40
accommodatie	6,5	3,2	12,9	12,9	12,9	51,6
sporttechnische begeleiding	0	3,2	9,7	16,1	9,7	61,3
medische begeleiding	3,2	6,5	12,9	12,9	9,7	54,8
afstand	3,2	6,5	12,9	12,9	9,7	54,8
openbaar vervoer	3,2	3,2	3,2	12,9	12,9	64,5
ontbreken sportvereniging	12,9	9,6	3,2	16,1	6,5	51,6
openingstijden	3,2	3,2	9,7	9,7	12,9	61,3

18 t/m 65 jaar	zeer groot	groot	neutraal	klein	zeer klein	geen
kosten	12,4	11,3	12,4	5,2	3,1	55,7
accommodatie	10,2	8,2	5,1	6,1	2,1	68,4
sporttechnische begeleiding	5,1	3,1	9,2	5,1	3,1	74,5
medische begeleiding	5,1	4,1	9,2	5,1	4,1	72,4
afstand	5,2	6,2	6,2	6,2	3,1	73,2
openbaar vervoer	3,1	0	4,1	5,2	8,2	79,4
ontbreken sportvereniging	5,1	1	8,2	4,1	6,1	75,5
openingstijden	9,2	3,1	9,2	6,1	3,1	69,4

Bijlage 6

Tabel B6 binaire logistische regressie van voldoen aan de NNGB in de zomer (6 t/m 11 jaar)

		B	S.E.
woonplaats	geslacht 1=v, 2=m	-0,076	0,281
	leeftijd	0,022	0,079
	Dorplein	1,493	0,833
	Schoot	0,461	0,672
	Budel	0,172	0,577
	Gastel	0,314	0,882
	Maarheeze	0,801	0,574
	Soerendonk (ref.)		
opleiding moeder	etniciteit 0=all., 1=aut.	-0,208	0,555
	geen/basis	20,524	40192,970
	lbo/mavo	-1,137*	0,444
opleiding vader	havo/vwo/mbo	-0,658	0,350
	hbo/wo (ref.)		
	geen/basis	2,394	1,313
	lbo/mavo	0,707	0,386
huishoudenssituatie	havo/vwo/mbo	-0,247	0,347
	hbo/wo (ref.)		
	twee ouders	0,422	1,267
	één ouder (ref.)		
	constante	-0,651	1,660
	Nagelkerke pseudo R ²	0,112	

*=p<0,05, **=p<0,01

Bijlage 7

Tabel B7 binaire logistische regressie van voldoen aan de NNGB in de winter (6 t/m 11 jaar)

		B	S.E.
woonplaats	geslacht 1=v, 2=m	0,460	0,366
	leeftijd	0,102	0,100
	Dorplein	2,097	1,080
	Schoot	0,479	0,945
	Budel	0,482	0,823
	Gastel	-18,981	12291,709
	Maarheeze	1,025	0,813
	opleiding moeder	Soerendonk (ref.)	
etniciteit 0=all., 1=aut.		-0,568	0,715
geen/basis		-21,417	40192,970
lbo/mavo		-0,684	0,546
havo/vwo/mbo		-0,757	0,447
opleiding vader	hbo/wo (ref.)		
	geen/basis	-19,084	23201,510
	lbo/mavo	0,666	0,480
huishoudenssituatie	havo/vwo/mbo	-0,566	0,480
	hbo/wo (ref.)		
	twee ouders	20,017	23122,324
	één ouder (ref.)		
	constante	-22,963	23122,324
	Nagelkerke pseudo R²	0,136	

*=p<0,05, **=p<0,01

Bijlage 8

Tabel B8 binaire logistische regressie van voldoen aan de NNGB in de zomer (12 t/m 17 jaar)

		B	S.E.
woonplaats	geslacht 1=v, 2=m	0,073	0,309
	leeftijd	-0,048	0,097
	Dorplein	0,435	0,691
	Schoot	-0,162	0,669
	Budel	-0,261	0,535
	Gastel	-0,600	1,180
	Maarheeze	-0,185	0,559
	Soerendonk (ref.)		
opleidingsniveau	etniciteit 0=all., 1=aut.	0,379	0,526
	geen/basis	0,197	0,771
	lbo/mavo	0,411	0,709
	havo/vwo/mbo (ref.)		
huishoudenssituatie	twee ouders	0,327	0,661
	één ouder (ref.)		
	constante	-1,606	1,954
	Nagelkerke pseudo R ²	0,021	

*=p<0,05, **=p<0,01

Bijlage 9

Tabel B9 Aantal opscheplepels groenten per dag (in %)

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
minder dan 1	4,6	1,4	0,4
1	35,8	17,9	6,8
2	46,9	52,2	35,7
3	12,1	23,4	36,1
4	0,3	3,1	13,5
meer dan 4	0,3	2,1	7,5

Bijlage 10

Tabel B10 Aantal porties fruit per dag (in %)

	6 t/m 11	12 t/m 17	18 t/m 65
halve portie	3	13	2,8
1 portie	55,4	43,7	33,2
1,5 portie	19,7	18,5	21,9
2 porties	17,7	18,9	30
2,5 porties	2,6	3,5	3,2
3 porties	1,6	2,4	8,9

Bijlage 11

Tabel B15 BMI bij jongens

leeftijd	ondergewicht	normaal gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht (obesitas)
2	minder dan 14	14-18,41	18,41-20,09	meer dan 20,09
3	minder dan 13,5	13,5-17,89	17,89-19,57	meer dan 19,57
4	minder dan 13,2	13,2-17,55	17,55-19,29	meer dan 19,29
5	minder dan 13,1	13,1-17,42	17,42-19,30	meer dan 19,30
6	minder dan 13,1	13,1-17,55	17,55-19,78	meer dan 19,78
7	minder dan 13,1	13,1-17,92	17,92-20,63	meer dan 20,63
8	minder dan 13,3	13,3-18,44	18,44-21,60	meer dan 21,60
9	minder dan 13,5	13,5-19,10	19,10-22,77	meer dan 22,77
10	minder dan 13,7	13,7-19,84	19,84-24,00	meer dan 24,00
11	minder dan 14,0	14,0-20,55	20,55-25,10	meer dan 25,10
12	minder dan 14,4	14,4-21,22	21,22-26,02	meer dan 26,02
13	minder dan 14,8	14,8-21,91	21,91-26,84	meer dan 26,84
14	minder dan 15,3	15,3-22,62	22,62-27,63	meer dan 27,63
15	minder dan 15,8	15,8-23,29	23,29-28,30	meer dan 28,30
16	minder dan 16,3	16,3-23,90	23,90-28,88	meer dan 28,88
17	minder dan 16,8	16,8-24,46	24,46-29,41	meer dan 29,41
18	minder dan 17,1	17,1-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
19	minder dan 17,4	17,4-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
20	minder dan 17,7	17,7-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
21	minder dan 17,9	17,9-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00

BMI bij meisjes

<i>leeftijd</i>	<i>ondergewicht</i>	<i>normaal gewicht</i>	<i>overgewicht</i>	<i>ernstig overgewicht (obesitas)</i>
2	minder dan 13,09	13,09-18,02	18,02-19,81	meer dan 19,81
3	minder dan 13,6	13,6-17,56	17,56-19,36	meer dan 19,36
4	minder dan 13,3	13,3-17,28	17,28-19,15	meer dan 19,15
5	minder dan 13,0	13,0-17,15	17,15-19,17	meer dan 19,17
6	minder dan 13,0	13,0-17,34	17,34-19,65	meer dan 19,65
7	minder dan 13,0	13,0-17,75	17,75-20,51	meer dan 20,51
8	minder dan 13,1	13,1-18,35	18,35-21,57	meer dan 21,57
9	minder dan 13,3	13,3-19,07	19,07-22,81	meer dan 22,81
10	minder dan 13,6	13,6-19,86	19,86-24,11	meer dan 24,11
11	minder dan 13,9	13,9-20,74	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 14,4	14,4-21,68	21,68-26,67	meer dan 26,67
13	minder dan 15,0	15,0-22,58	22,58-27,76	meer dan 27,76
14	minder dan 15,6	15,6-23,34	23,34-28,57	meer dan 28,57
15	minder dan 16,1	16,1-23,94	23,94-29,11	meer dan 29,11
16	minder dan 16,6	16,6-24,37	24,37-29,43	meer dan 29,43
17	minder dan 17,0	17,0-24,70	24,70-29,69	meer dan 29,69
18	minder dan 17,4	17,4-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
19	minder dan 17,8	17,8-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
20	minder dan 18,1	18,1-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
21	minder dan 18,4	18,4-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00

Bron: www.voedingscentrum.nl

Toelichting bij de vragenlijst

Wilt u deze toelichting eerst goed doorlezen voordat u de vragenlijst invult? Het is de bedoeling dat de vragenlijst ingevuld wordt voor het kind waarvan de naam op de envelop vermeld is!

Deze vragenlijst gaat over het sport- en beweeggedrag van uw kind. Ook worden een aantal vragen gesteld over voedingsgewoonten, rookgedrag en alcoholgebruik. De gemeente Cranendonck garandeert u dat de door u verstrekte gegevens strikt vertrouwelijk worden behandeld. De door u ingevulde vragenlijst wordt anoniem verwerkt.

De meeste vragen kunt u beantwoorden door een vakje aan te kruisen bij het door u gekozen antwoord. Bijvoorbeeld:

Is het kind waar het in deze vragenlijst over gaat een meisje of een jongen?

- Meisje
 Jongen

Wilt u bij iedere vraag slechts 1 antwoord aankruisen? Als u meerdere antwoorden mag geven, staat dit altijd bij de vraag vermeld!

Het is belangrijk dat u alle vragen invult, ook wanneer u het moeilijk vindt om een antwoord te geven. Er zijn geen goede of foute antwoorden!

Soms mag u wél één of meerdere vragen overslaan. Dit staat dan bij de vraag vermeld. Bijvoorbeeld:

Vindt u dat uw kind voldoende beweegt?

- Ja → *ga verder naar vraag 19*
 Nee

Als u hier ‘ja’ invult, dan kunt u vraag 18 overslaan en bij vraag 19 verder gaan.

Let op: Heeft u zich vergist bij het invullen, maak dan het fout gegeven antwoord zwart en plaats een nieuw kruisje bij het goede antwoord. Bijvoorbeeld:

Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?

- 1-11 keer
 12-59 keer
 60-119 keer
 120 keer of meer

U bedoelde hier dus het antwoord 1-11 keer.

Op de volgende pagina vindt u de eerste vraag.

Sport

De volgende vragen gaan over sportbeoefening. Het gaat om activiteiten die uw zoon/dochter in de afgelopen twaalf maanden heeft verricht volgens gebruiken en regels uit de sportwereld. U moet dus denken aan bijvoorbeeld voetbal, badminton, fitness, toerfietsen en schaken, maar niet aan yoga, puzzelen, wandelen in de vrije tijd of fietsen naar school. Sporten die hij/zij tijdens de vakanties heeft beoefend, tellen niet mee. Sporten tijdens de gymlessen (inclusief schoolzwemmen) op school tellen ook niet mee, maar sporten die hij/zij doet tijdens de pauze en bij de naschoolse opvang wel.

Let op: wandelen en fietsen in de vrije tijd telt hier niet mee! Met wandelsport wordt bijvoorbeeld snelwandelen bedoeld. Fietsen wordt hier alleen als sport gezien als sprake is van toerfietsen, mountainbiken of wielrennen.

Vraag 1. Heeft uw kind volgens de genoemde omschrijving de afgelopen 12 maanden wel eens aan sport gedaan, de vakantieperiodes en gymlessen niet meegerekend?

- nee, nooit eerder gedaan → *ga verder naar vraag 11.*
- nee, hij/zij is met sporten opgehouden → *ga verder naar vraag 10.*
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minder dan 1 keer per maand → *ga verder naar vraag 11.*
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minstens 1 keer per maand, maar minder dan 1 keer per week
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minstens 1 keer per week
- ja, mijn kind heeft het afgelopen jaar gesport, maar is daarmee in de loop van het jaar gestopt

Vraag 2. Welke sport of sporten heeft uw zoon/dochter in de afgelopen twaalf maanden beoefend? (Geef hier maximaal drie antwoorden. Als uw zoon/dochter meerdere sporten heeft beoefend, vul dan de drie sporten in die hij/zij het meest beoefent)

-
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> motorsport |
| <input type="checkbox"/> atletiek | <input type="checkbox"/> paardensport |
| <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> roeien |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> schaatsen |
| <input type="checkbox"/> biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> schaken |
| <input type="checkbox"/> bowling | <input type="checkbox"/> schietsport |
| <input type="checkbox"/> bridge | <input type="checkbox"/> skeeleren/skaten |
| <input type="checkbox"/> dammen | <input type="checkbox"/> skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> danssport | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> darts | <input type="checkbox"/> tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> duiksport | <input type="checkbox"/> tennis |
| <input type="checkbox"/> fitness cardio/kracht | <input type="checkbox"/> vecht- en verdedigingssporten (exclusief judo) |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> volleybal |
| <input type="checkbox"/> handbal | <input type="checkbox"/> wandelsport |
| <input type="checkbox"/> hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> waterpolo |
| <input type="checkbox"/> hockey | <input type="checkbox"/> zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> jeu de boules | <input type="checkbox"/> zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> judo | <input type="checkbox"/> zwemsport (exclusief waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> kano | <input type="checkbox"/> andere sport, namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> klimsport/bergwandelen | |
| <input type="checkbox"/> korfbal | |
| <input type="checkbox"/> midgetgolf | |

Schrijf hieronder in de vakjes de sporten op die u hebt aangekruist. Doe dit op volgorde van frequentie. Dus: sport 1 is de sport die uw kind het vaakst doet, en sport 3 is de sport waaraan uw kind het minst vaak deelneemt.

sport 1	sport 2	sport 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vraag 3. Beoefent uw kind deze sport(en) iedere week of iedere maand? En hoeveel minuten sport u per keer? (Is uw kind gestopt met sporten in het afgelopen jaar, kijk dan naar de maand(en) waarin hij/zij nog wel sportte.)

- Mijn kind sport iedere week, namelijk:
(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)

sport 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per week	<input type="text"/> minuten per keer
sport 2:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per week	<input type="text"/> minuten per keer
sport 3:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per week	<input type="text"/> minuten per keer

- Mijn kind sport niet iedere week, maar wel iedere maand, namelijk:
(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)

sport 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per maand	<input type="text"/> minuten per keer
sport 2:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per maand	<input type="text"/> minuten per keer
sport 3:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per maand	<input type="text"/> minuten per keer

Vraag 4. Beoefende uw zoon/dochter deze sport in de afgelopen twaalf maanden...

(Per sport zijn meerdere antwoorden mogelijk. Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)

	sport 1	sport 2	sport 3
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
▪ als lid van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ als abonnee/lid/cursist van een fitnesscentrum of andere commerciële sportaanbieder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tijdens de naschoolse opvang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tijdens een georganiseerde sportvakantie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ in groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, vrienden en/of kennissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ alleen, ongeorganiseerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 5. Heeft uw kind voor deze sport in de afgelopen twaalf maanden deelgenomen aan... *(Per sport zijn meerdere antwoorden mogelijk. Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)*

	sport 1	sport 2	sport 3
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
▪ lessen/cursussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ competitie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ toernooien/sportevenementen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ geen van bovenstaande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 6. Kunt u aangeven in welke mate de volgende redenen voor u van belang zijn om uw kind aan sport te laten doen?

	zeer onbelangrijk				zeer belangrijk
▪ verbeteren of op peil houden van de gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ fit blijven/fitter worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ wedstrijdement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ plezier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ontspanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ erbij horen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ verdediging/zelfbescherming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ afreageren van stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ energie kwijtraken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ aanleren/verbeteren van sportvaardigheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ slanker worden of ontwikkelen van spieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tegengaan van verveling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....					

Vraag 7. Kunt u aangeven in hoeverre de volgende redenen voor uw kind belangrijk zijn om aan sport te doen?

	zeer onbelangrijk				zeer belangrijk
▪ verbeteren of op peil houden van de gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ fit blijven/fitter worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ wedstrijdement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ plezier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ontspanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ erbij horen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ verdediging/zelfbescherming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ afreageren van stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ energie kwijtraken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ aanleren/verbeteren van sportvaardigheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ slanker worden of ontwikkelen van spieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tegengaan van verveling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....					

Vraag 8. Wie bepaalt of uw kind aan sport doet?

- mijn kind zelf
- ouder/verzorger
- anders, namelijk

Vraag 9. Kunt u aangeven welke belemmeringen voor u of uw kind een rol spelen bij de beoefening van de sport(en) van uw kind en in welke mate dat gebeurt? (Vul eerst in welke belemmeringen voor u of uw kind een rol spelen, en geef daarna voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering	
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **LET OP: ga nu verder met vraag 18.**

Vraag 10. Kunt u aangeven waarom uw kind met sporten is opgehouden?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik vond het te duur
- mijn kind vond zijn/haar sport niet meer leuk
- ik/mijn kind had er geen tijd meer voor, omdat
- er waren problemen met het vervoer
- de tijden waarop mijn kind sportte, schikten niet
- er was te weinig begeleiding
- ik wil geen verplichtingen
- mijn kind moest stoppen vanwege zijn/haar gezondheid
- er was geen geschikte groep/team waarin mijn kind terecht kon
- een andere reden, namelijk

Vraag 11. Wie bepaalt of uw kind aan sport doet?

- mijn kind zelf
- ouder/verzorger
- anders, namelijk

Vraag 12. Gaat uw kind de komende tijd door met sporten of begint hij/zij hiermee?

- nee, hij/zij gaat niet door met sporten → *ga verder naar vraag 15.*
- nee, hij/zij begint niet met sporten → *ga verder naar vraag 15.*
- ja, hij/zij gaat door met sporten
- ja, hij/zij gaat met sporten beginnen

Vraag 13. Met welke sporten begint uw kind of gaat hiermee door?

(Vul maximaal drie antwoorden in. Als uw kind met meerdere sporten begint of doorgaat, vul dan de drie sporten in die hij/zij het vaakst doet/gaat doen.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> motorsport |
| <input type="checkbox"/> atletiek | <input type="checkbox"/> paardensport |
| <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> roeien |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> schaatsen |
| <input type="checkbox"/> biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> schaken |
| <input type="checkbox"/> bowling | <input type="checkbox"/> schietsport |
| <input type="checkbox"/> bridge | <input type="checkbox"/> skeelers/skaten |
| <input type="checkbox"/> dammen | <input type="checkbox"/> skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> danssport | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> darts | <input type="checkbox"/> tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> duiksport | <input type="checkbox"/> tennis |
| <input type="checkbox"/> fitness cardio/kracht | <input type="checkbox"/> vecht- en verdedigingssporten (exclusief judo) |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> volleybal |
| <input type="checkbox"/> handbal | <input type="checkbox"/> wandelsport |
| <input type="checkbox"/> hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> waterpolo |
| <input type="checkbox"/> hockey | <input type="checkbox"/> zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> jeu de boules | <input type="checkbox"/> zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> judo | <input type="checkbox"/> zwemsport (exclusief waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> kano | <input type="checkbox"/> andere sport, namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> klisport/bergwandelen | |
| <input type="checkbox"/> korfbal | |
| <input type="checkbox"/> midgetgolf | |

Vraag 14. Kunt u aangeven welke belemmeringen voor u of uw kind een rol (zouden kunnen) spelen bij de beoefening van de sport(en) van uw kind en in welke mate dat gebeurt? (Vul eerst in welke belemmeringen voor u of uw kind een rol spelen, en geef daarna voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering		
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **LET OP: ga nu verder met vraag 18.**

Vraag 15. Kunt u aangeven welke belemmeringen voor u of uw kind een rol (zouden kunnen) spelen bij de beoefening van een sport (in de gemeente Cranendonck) en in welke mate dat gebeurt? (Vul eerst in welke belemmeringen voor u of uw kind een rol spelen, en geef daarna voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering		
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 16. Zijn er nog andere redenen waarom uw kind niet sport?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- nee
- mijn kind beweegt al voldoende, maar op andere manieren dan sport (bijvoorbeeld fietsen naar school, hond uitlaten, buiten spelen)
- de sport die hij/zij zou willen beoefenen kan in de gemeente Cranendonck niet beoefend worden.
- er is een probleem met het vervoer
- ik wil geen verplichtingen
- de gezondheid van mijn kind laat het niet toe
- mijn kind vindt sport niet leuk
- de kans op sportblessures is te groot
- mijn kind doet in zijn/haar vrije tijd liever andere dingen
- de conditie van mijn kind is niet zo goed, en hij/zij wil daarom niet gaan sporten
- mijn kind wil niet alleen gaan sporten, maar heeft geen vriendje/vriendinnetje om mee samen te gaan
- mijn kind heeft geen tijd om te gaan sporten
- mijn kind mag van mij niet gaan sporten, omdat
.....
- andere reden(en), namelijk
.....

Vraag 17. Wanneer zou uw kind wel gaan sporten?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- als het sporten goedkoper zou zijn
- als de accommodatie beter zou zijn
- als er (betere) begeleiding zou zijn
- als er (betere) voorlichting zou zijn/als ik meer informatie had
- als de route naar de accommodatie veiliger zou zijn
- als er een sportvereniging zou bestaan in Cranendonck van de sport die mijn kind zou willen doen
- als de openingstijden van de accommodatie beter aan zouden sluiten op mijn wensen
- als mijn kind samen met iemand zou kunnen gaan sporten
- als mijn kind een geschikte sport zou vinden die aansluit bij zijn/haar gezondheid/handicap
- als er geschikt vervoer zou zijn
- iets anders, namelijk
.....
.....
- mijn kind zou niet gaan sporten

Beweging

Soms wordt ook gesproken over lichaamsbeweging in bredere zin, zoals sporten, fietsen, wandelen, traplopen, tuinieren, beweging op het werk, op school of in het huishouden. Het gaat daarbij om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Vraag 18. Op hoeveel dagen in een normale week doet uw kind de volgende activiteiten en hoeveel minuten is dat per dag? (*Denk aan de afgelopen maand. Als uw kind een activiteit nooit in een normale week doet, vul dan 0 dagen per week in. Het aantal minuten per dag hoeft u dan niet in te vullen.*)

- | | | | | |
|--|----------------------|------------------|----------------------|-----------------|
| • licht huishoudelijk werk (zoals strijken, tafel dekken, afwassen) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • klussen/tuinieren | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • bewegen op school (zoals gymles) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen naar school/het werk | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen naar een andere bestemming (zoals sportclub, winkel, vrienden, bushalte) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen in de vrije tijd | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • hond uitlaten | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • iets anders, namelijk | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| | | | | |

Vraag 19. Op hoeveel dagen in een normale week (in de afgelopen maand) heeft uw kind opgeteld tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging gehad? (*Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen. Sport kan dus ook meetellen!*)

dagen

Vraag 20. Hoeveel dagen per week heeft uw kind in de zomer (juni/juli/augustus/september) opgeteld tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging gehad? (*Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen. Sport kan dus ook meetellen!*)

dagen

Vraag 21. Hoeveel dagen per week moet uw kind opgeteld minstens 1 uur bewegen om gezond te blijven, denkt u?

dagen

Vraag 22. Vindt u dat uw kind voldoende beweegt?
(Het gaat hier om alle vormen van beweging, behalve sport.)

- ja → *ga verder naar vraag 27.*
- nee

Vraag 23. Wat zijn de redenen dat uw kind, volgens eigen zeggen, onvoldoende beweegt?
(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik/mijn kind heeft er geen tijd voor
- mijn kind vindt bewegen niet leuk
- mijn kind wil niet alleen bewegen, maar heeft niemand om dat mee samen te doen
- mijn kind doet aan sport en ik vind dat hij/zij daarmee voldoende beweegt
- mijn kind doet liever andere dingen in zijn/haar vrije tijd
- de gezondheid van mijn kind laat het niet toe
- de omgeving van mijn kind is niet veilig genoeg om in te bewegen (bijvoorbeeld drukke straat)
- iets anders, namelijk.....

Vraag 24. Zou u uw kind meer willen laten bewegen?

- ja, door middel van sport → *ga verder naar vraag 27.*
- ja, door middel van andere vormen van beweging, zoals buiten spelen, wandelen, fietsen.
- nee → *ga verder naar vraag 27.*

Vraag 25. Wat zou u en/of uw kind helpen dit te realiseren?
(U mag hier meerdere antwoorden geven)

- meer kennis over waarom dagelijks bewegen gezond is
- informatie over mogelijkheden om meer te bewegen (passend bij de wensen en de gezondheid van mijn kind)
- medisch advies over beweegmogelijkheden die geschikt zijn voor mijn kind
- hulp bij het leren inpassen van meer beweging in de dagelijkse activiteiten van mij/mijn kind
- een veilige omgeving om in te bewegen (bijvoorbeeld buiten spelen)
- steun van mensen om mij heen
- iemand (vriendje/vriendinnetje) om samen mee te gaan bewegen
- iets anders, namelijk
-
-

Vraag 26. Zou uw kind daadwerkelijk meer gaan bewegen als tegemoet gekomen wordt aan wat u hierboven hebt aangegeven?

- ja
- misschien
- nee, omdat

.....
.....

Leefstijl

Vraag 27. Wat vindt u van de gezondheid van uw kind?

- zeer goed
- goed
- matig
- slecht

Vraag 28. Wat vindt u van het gewicht van uw kind?

- iets te licht
- (ongeveer) goed
- iets te zwaar
- veel te zwaar

Vraag 29. Drinkt uw kind wel eens iets met alcohol?

- nee, nooit
- soms
- regelmatig
- weet ik niet

Vraag 30. Rookt uw kind wel eens?

- nee, nooit
- soms
- regelmatig
- weet ik niet

Vraag 31. Hoeveel dagen per week eet uw kind groenten?

- (bijna) nooit → *ga verder naar vraag 33.*
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- elke dag

Vraag 32. Op de dagen dat uw kind groenten eet, hoeveel opscheplepels eet hij/zij dan gewoonlijk? *(Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.)*

- minder dan 1 opscheplepel
- 1 opscheplepel
- 2 opscheplepels
- 3 opscheplepels
- 4 opscheplepels
- meer dan 4 opscheplepels

Vraag 33. Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit?

- (bijna) nooit → *ga verder naar vraag 35.*
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- elke dag

Vraag 34. Op de dagen dat uw kind fruit eet, hoeveel stuks fruit eet hij/zij dan?

(1 stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel of 2 mandarijntjes. Bij klein fruit, zoals kersen, kunt u een handje vol voor 1 stuk tellen)

- een halve portie per dag (bijvoorbeeld een mandarijntje)
- 1 portie per dag
- 1,5 portie per dag
- 2 porties per dag
- 2,5 porties per dag
- 3 porties per dag

Vraag 35. Zou u iets in de leefstijl van uw kind (eetpatroon, gewicht, alcoholgebruik en rookgedrag) willen veranderen? *(U mag hier meerdere antwoorden geven)*

- nee → *ga verder naar vraag 37.*
- ja, eetpatroon
- ja, gewicht
- ja, alcoholgebruik
- ja, rookgedrag

Vraag 36. Wat zou u hierbij helpen?

(U mag hier meerdere antwoorden geven)

- meer informatie
- persoonlijke begeleiding
- steun van mensen om mij heen/iemand met wie ik het samen kan doen
- iets anders, namelijk

.....
.....

Vraag 37. Heeft u behoefte aan (meer) informatie over sporten/bewegen/een gezonde leefstijl?

- ja
- nee → *ga verder naar vraag 40.*

Vraag 38. Welk type informatie zou dit dan moeten zijn? Informatie over....

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- afvallen
- gezond eten
- alcoholgebruik
- roken/stoppen met roken
- waar ik begeleiding kan krijgen met betrekking tot afvallen/alcoholgebruik/stoppen met roken
- hoe sportblessures te voorkomen zijn
- cursussen met betrekking tot trainen, coachen, jeugdleider en dergelijke
- een specifieke sport
- sport en gezondheid
- sporten voor kinderen
- sportaccommodaties en ligging
- openingstijden van accommodaties
- bereikbaarheid van accommodaties
- bewegen en gezondheid
- hoeveel mijn kind moet bewegen om gezond te worden/blijven
- wandel-/fietsroutes
- hoe ik bewegen kan inpassen in mijn dagelijks leven/dat van mijn kind
- waar ik begeleiding kan krijgen met betrekking tot het inpassen van beweging in mijn dagelijks leven/dat van mijn kind
- iets anders, namelijk.....

Vraag 39. Via welk kanaal (krant, folders, enz.) zou u deze informatie willen ontvangen?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- de Grenskoerier
- andere regionale krant, namelijk
- kabelkrant
- folders
- internet
- radio
- bibliotheek
- school van mijn kind
- huisarts
- centraal infopunt in eigen dorp
- via een persoonlijk gesprek
- op een andere manier, namelijk
-
-

Vraag 40. Tenslotte volgen hier nog enkele vragen over de persoonlijke situatie van uw kind.

Is het kind waar het in deze vragenlijst over gaat een meisje of een jongen?

- meisje
- jongen

Hoe oud is uw kind?

__ __ jaar

Hoe lang is uw kind in centimeters?

(zonder schoenen)

.....cm

Hoeveel weegt uw kind?

(afroeden op halve kilo's)

..... kg

In welk land is hij/zij geboren?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

In welk land is de vader geboren?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

In welk land is de moeder geboren?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

Hoe is de ouderlijke situatie op het (belangrijkste) woonadres van uw zoon/dochter?

(Ongeacht de situatie van eventuele broertjes of zusjes)

- bij twee volwassenen in één huis (vader én moeder of vader/moeder met nieuwe partner)
- bij één volwassene in huis (alleen de vader of alleen de moeder)
- anders

In welk dorp woont uw kind?

- Budel-Dorplein
- Budel-Schoot
- Budel
- Gastel
- Maarheeze
- Soerendonk

Wat is de hoogst voltooide opleiding van de ouders/verzorgers van het kind? (Invullen door de ouders/verzorgers die in het huis wonen waar het kind de meeste dagen van de week woont)

	moeder/ verzorgster	vader/ verzorgster
▪ geen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ lager onderwijs , basisonderwijs, speciaal onderwijs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ LBO, VBO, VMBO basis- of kaderberoepsgerichte leerweg (LTS, ambachtsschool, huishoudschool, LHNO, LAVO, ITO, IHNO, middenstandsdiploma, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ MAVO, VMBO theoretische of gemengde leerweg, (M)ULO, 3-jarige HBS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ HAVO, MMS, HBS, VWO (Gymnasium, Atheneum)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ MBO (MTS/UTS, middelbare land/tuinbouwschool, kleuterleidster, MEAO, MHNO, MSPO, MDGO, verpleging, secretaresse-Schoevers, politieschool, leerlingwezen SPD I, GA 1, GF, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ HBO (HTS, HEAO, sociale/pedagogische academie, kunstacademie, conservatorium, MO-A, NLO, SPD II en III, HBO-V, KMA, politie-academie, accountancy, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ universiteit (voor 1986 ook Technische en Landbouw Hogeschool)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoeveel bedraagt het gezamenlijke netto maandinkomen van uw huishouden?

- minder dan €850
- tussen €850 en €1200
- tussen €1200 en €1750
- tussen €1750 en €3050
- tussen €3050 en €3500
- tussen €3500 en €5000
- meer dan €5000
- wil ik niet zeggen

Heeft u nog op- of aanmerkingen naar aanleiding van deze vragenlijst? Zo ja, schrijf ze dan hieronder op:

.....
.....
.....
.....

**Dit is het einde van de vragenlijst.
Hartelijk bedankt voor uw medewerking!**

Enquête 12 t/m 17 jarigen

Toelichting bij de vragenlijst

Wil je deze toelichting eerst goed doorlezen voordat je de vragenlijst invult? Het is de bedoeling dat de vragenlijst ingevuld wordt door de persoon die op de envelop vermeld is!

In deze vragenlijst hoef je nergens je naam in te vullen. Dus niemand komt te weten dat jij deze vragenlijst invulde.

Het is belangrijk dat je bij alle vragen jouw antwoord geeft. Vul het antwoord in dat het meeste bij jou past. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw antwoorden en jouw ervaringen. Daarom vinden we het ook belangrijk dat je de vragenlijst zoveel mogelijk zelf probeert in te vullen. Lukt het echt niet, dan mag je natuurlijk hulp vragen aan je ouders.

Lees de vragen en antwoorden rustig door. De meeste vragen kun je beantwoorden door een vakje aan te kruisen bij het door jou gekozen antwoord. Bijvoorbeeld:

Hoeveel keer heb je in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?

- 1-11 keer
- 12-59 keer
- 60-119 keer
- 120 keer of meer

Als je meer dan 1 vakje aan mag kruisen, dan staat dat altijd bij de vraag vermeld!

Let op: Heb je je vergist bij het invullen, maak dan het foute hokje helemaal zwart, en kruis dan het hokje van jouw definitieve keuze aan. Bijvoorbeeld:

Hoeveel keer heb je in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?

- 1-11 keer
- 12-59 keer
- 60-119 keer
- 120 keer of meer

Hier bedoelde je dus het antwoord: 1-11 keer.

Het is belangrijk dat je alle vragen invult, ook al vind je het moeilijk om een antwoord te geven.

Soms mag je wél één of meerdere vragen overslaan. Dit staat dan bij de vraag vermeld. Bijvoorbeeld zo:

→ *ga verder naar vraag 10*

Je kunt dus bij vraag 10 verdergaan.

Op de volgende pagina vind je de eerste vraag.

Sport

De volgende vragen gaan over sportbeoefening. Het gaat om activiteiten die je in de afgelopen twaalf maanden hebt gedaan volgens gebruiken en regels uit de sportwereld. Je moet dus denken aan bijvoorbeeld voetbal, badminton, fitness, toerfietsen en schaken, maar niet aan yoga, puzzelen, wandelen met de hond of fietsen naar school. Sporten die je tijdens de vakanties hebt beoefend, tellen niet mee. Sporten tijdens de gymlessen (lessen lichamelijke opvoeding) op school tellen ook niet mee, maar sporten die je doet tijdens de pauze en bij de naschoolse opvang wel.

Let op: wandelen en fietsen in de vrije tijd telt hier niet mee! Met wandelsport wordt bijvoorbeeld snelwandelen bedoeld. Fietsen wordt hier alleen als sport gezien als sprake is van toerfietsen, mountainbiken of wielrennen.

Vraag 1. Heb je volgens de genoemde omschrijving de afgelopen 12 maanden wel eens aan sport gedaan, de vakantieperiodes en gymlessen niet meegerekend?

- nee, nooit eerder gedaan → *ga verder naar vraag 10.*
- nee, ik ben met sporten opgehouden → *ga verder naar vraag 9.*
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minder dan 1 keer per maand → *ga verder naar vraag 10.*
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minstens 1 keer per maand, maar minder dan 1 keer per week
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minstens 1 keer per week
- ja, ik heb het afgelopen jaar gesport, maar ben in de loop van het jaar gestopt met sporten

Vraag 2. Welke sport of sporten heb je in de afgelopen twaalf maanden beoefend?

(Geef hier maximaal drie antwoorden. Als je meer sporten beoefent, vul dan de sporten in die je het vaakst beoefent.)

-
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> midgetgolf |
| <input type="checkbox"/> atletiek | <input type="checkbox"/> motorsport |
| <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> paardensport |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> roeien |
| <input type="checkbox"/> biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> schaatsen |
| <input type="checkbox"/> bowling | <input type="checkbox"/> schaken |
| <input type="checkbox"/> bridge | <input type="checkbox"/> schietsport |
| <input type="checkbox"/> dammen | <input type="checkbox"/> skeeleren/skaten |
| <input type="checkbox"/> danssport | <input type="checkbox"/> skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> darts | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> duiksport | <input type="checkbox"/> tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> fitness cardio/kracht | <input type="checkbox"/> tennis |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> vecht- en verdedigingssporten (exclusief judo) |
| <input type="checkbox"/> gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> volleybal |
| <input type="checkbox"/> handbal | <input type="checkbox"/> wandelsport |
| <input type="checkbox"/> hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> waterpolo |
| <input type="checkbox"/> hockey | <input type="checkbox"/> zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> veldvoetbal | <input type="checkbox"/> wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> jeu de boules | <input type="checkbox"/> zwemsport (exclusief waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> judo | <input type="checkbox"/> andere sport, namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> kano | |
| <input type="checkbox"/> klimsport/bergwandelen | |
| <input type="checkbox"/> korfbal | |

Vul hieronder in de vakjes de drie sporten in die je hebt aangekruist. Sport 1 is de sport die je het vaakst doet, sport 2 is de sport die je minder vaak doet, en sport 3 is de sport die je het minst vaak doet.

sport 1	sport 2	sport 3

Vraag 3. Beoefen je deze sport(en) iedere week of iedere maand? En hoeveel minuten sport je per keer? (Ben je gestopt met sporten in het afgelopen jaar, kijk dan naar de maand(en) waarin je nog wel sportte.)

- Ik sport iedere week, namelijk:
(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)

sport 1:		<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> keer per week	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> minuten per keer
sport 2:		<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> keer per week	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> minuten per keer
sport 3:		<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> keer per week	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> minuten per keer

- Ik sport niet iedere week, maar wel iedere maand, namelijk:
(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)

sport 1:		<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> keer per maand	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> minuten per keer
sport 2:		<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> keer per maand	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> minuten per keer
sport 3:		<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> keer per maand	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> minuten per keer

Vraag 4. Beoefende je deze sport in de afgelopen twaalf maanden...

(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2. Per sport mag je meerdere antwoorden geven.)

	sport 1	sport 2	sport 3
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
▪ als lid van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ als abonnee/lid van een fitnesscentrum of andere commerciële sportaanbieder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tijdens de naschoolse opvang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tijdens een georganiseerde sportvakantie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ in groepsverband, georganiseerd door jezelf, familie, vrienden en/of kennissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ alleen, ongeorganiseerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 5. Heb je in de afgelopen twaalf maanden deelgenomen aan...

(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in. Per sport mag je meerdere antwoorden geven.)

	sport 1	sport 2	sport 3
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
▪ lessen/cursussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ competitie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ toernooien/sportevenementen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ geen van bovenstaande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 6. Kun je aangeven hoe belangrijk je de volgende redenen vindt om te sporten?

	zeer onbelangrijk		zeer belangrijk	
▪ gezond worden en/of gezond blijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ fit blijven/fitter worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ gezelligheid/sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ aan wedstrijden meedoen/presteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ plezier hebben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ erbij horen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ verdediging/zelfbescherming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ontspanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ energie kwijtraken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ aanleren/verbeteren van sportvaardigheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ afreageren van stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ slank worden en/of spieren krijgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ je niet vervelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 7. Mag jij zelf bepalen of je gaat sporten?

- ja, ik mag dit zelf bepalen
- nee, mijn ouder(s)/verzorger(s) bepalen dit
- anders, namelijk

Vraag 8. Als jij sport, van welke belemmeringen heb jij dan last, en hoe groot zijn deze belemmeringen? (Vul eerst in de linkerhokjes in welke belemmeringen voor jou een rol spelen, en geef daarna aan de rechterkant voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering	
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Let op: ga nu verder met vraag 16

Vraag 9. Waarom ben je met sporten opgehouden?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik moest van mijn ouders stoppen, omdat
- ik vond het niet meer leuk
- ik had er geen tijd meer voor, omdat
- er waren problemen met het vervoer
- ik moest het zelf betalen en vond het te duur
- ik moest stoppen vanwege mijn gezondheid
- ik wil geen verplichtingen
- de tijden waarop ik moest sporten, kwamen voor mij slecht uit
- er was te weinig begeleiding (bijvoorbeeld trainers/coaches)
- er was geen geschikte groep/team waarin ik terecht kon
- een andere reden, namelijk

Vraag 10. Mag jij zelf bepalen of je gaat sporten?

- ja, ik mag dit zelf bepalen
- nee, mijn ouder(s)/verzorger(s) bepalen dit
- anders, namelijk

Vraag 11. Ben je van plan om in de komende tijd door te gaan met sporten of (weer) met sporten te beginnen?

- nee, ik wil niet met sporten doorgaan → *ga verder naar vraag 14.*
- nee, ik wil niet met sporten beginnen → *ga verder naar vraag 14.*
- ja, ik wil met sporten doorgaan
- ja, ik wil met sporten beginnen

Vraag 12. Met welke sport(en) wil je doorgaan of beginnen? (Geef hier maximaal drie antwoorden.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> korfbal |
| <input type="checkbox"/> atletiek | <input type="checkbox"/> midgetgolf |
| <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> motorsport |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> paardensport |
| <input type="checkbox"/> biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> roeien |
| <input type="checkbox"/> bowling | <input type="checkbox"/> schaatsen |
| <input type="checkbox"/> bridge | <input type="checkbox"/> schaken |
| <input type="checkbox"/> dammen | <input type="checkbox"/> schietsport |
| <input type="checkbox"/> danssport | <input type="checkbox"/> skeeleren/skaten |
| <input type="checkbox"/> darts | <input type="checkbox"/> skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> duiksport | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> fitness cardio/kracht | <input type="checkbox"/> tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> tennis |
| <input type="checkbox"/> gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> vecht- en verdedigingssporten (exclusief judo) |
| <input type="checkbox"/> handbal | <input type="checkbox"/> veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> volleybal |
| <input type="checkbox"/> hockey | <input type="checkbox"/> wandelsport |
| <input type="checkbox"/> honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> waterpolo |
| <input type="checkbox"/> jeu de boules | <input type="checkbox"/> zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> judo | <input type="checkbox"/> wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> kano | <input type="checkbox"/> zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> klimsport/bergwandelen | <input type="checkbox"/> zwemsport (exclusief waterpolo) |
| | <input type="checkbox"/> andere sport, namelijk..... |

Vraag 13. Van welke van de volgende belemmeringen heb jij last, of zou jij last kunnen krijgen, bij het sporten of het beginnen aan een sport?

(Geef eerst in de linkerhokjes aan welke belemmeringen voor jou een rol spelen, en geef daarna aan de rechterkant voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering	
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Let op: ga nu verder met vraag 16

Vraag 14. Waarom doe je niet aan sport of wil je hiermee niet doorgaan?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik moet het zelf betalen en vind het te duur
- de sport die ik zou willen doen, kan ik niet beoefenen in de gemeente Cranendonck.
- de plaats waar ik dan moet gaan sporten is te ver weg
- ik wil geen verplichtingen
- de kans op blessures is te groot
- er is te weinig (deskundige) begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers)
- ik heb een lichamelijke beperking waardoor ik niet kan sporten
 - ik vind sport niet leuk
 - ik ben niet goed in sport
- ik beweeg al voldoende, maar dan op andere manieren dan sport (bijvoorbeeld naar school fietsen, de hond uitlaten, wandelen)
- ik voel me niet thuis in een sportomgeving
- ik doe in mijn vrije tijd liever andere dingen
- er is geen/onvoldoende openbaar vervoer naar de accommodatie/sportvereniging
- de openingstijden van de accommodatie passen niet bij mijn wensen
- ik ben bang dat ik het sporten niet aankan, dat mijn conditie niet goed genoeg is
- ik wil niet in mijn eentje gaan sporten en heb geen vriendje of vriendinnetje die met mij mee wil gaan
- ik heb te weinig informatie over (een bepaalde) sport in de gemeente Cranendonck
- ik mag niet gaan sporten van mijn ouders
- ik heb geen tijd om te gaan sporten
- andere reden(en), namelijk

Vraag 15. Wanneer zou je wel gaan sporten?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- als het sporten goedkoper zou zijn
- als de accommodatie beter zou zijn
- als er (betere) begeleiding zou zijn
- als er (betere) voorlichting zou zijn/als ik meer informatie had
- als de route naar de accommodatie veiliger zou zijn
- als er een sportvereniging zou bestaan in Cranendonck van de sport die ik zou willen doen
- als de openingstijden van de accommodatie beter aan zouden sluiten op mijn wensen
- als ik meer vrije tijd had
- als ik wist hoe ik tijd voor sport vrij zou kunnen maken
- als ik samen met iemand zou kunnen gaan sporten
- als ik een geschikte sport zou vinden die aansluit bij mijn gezondheid/handicap
- als ik zou mogen sporten van mijn ouders/verzorgers
- als ik vervoer zou hebben
- iets anders, namelijk
.....
.....
- ik zou niet gaan sporten

Beweging

Naast sport kun je ook op andere manieren bewegen, bijvoorbeeld door trap te lopen, buiten te spelen, op de fiets naar school te gaan, te bewegen op je werk of op school (gymles). In de volgende vragen gaat het om alle soorten lichaamsbeweging waar je net zo moe van wordt als stevig wandelen of fietsen.

Vraag 16. Op hoeveel dagen in een normale week doe je de volgende activiteiten? En hoeveel minuten per dag is dat ongeveer?

(Denk terug aan de afgelopen maand. Als je een activiteit nooit doet in een normale week, vul dan 0 dagen per week in. Het aantal minuten per dag hoeft je dan niet in te vullen.)

- | | | | | |
|--|----------------------|------------------|----------------------|-----------------|
| • licht huishoudelijk werk (zoals strijken, koken, afwassen) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • zwaar huishoudelijk werk (zoals vloeren dweilen, zware boodschappen dragen) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • klussen/tuinieren | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • bewegen op het werk (zoals pallets verplaatsen, lopend werk, vakken vullen) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • bewegen op school (zoals gymles) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen naar school/het werk | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen naar een andere bestemming (zoals sportclub, café, winkel, vrienden, bushalte) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen in de vrije tijd | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • hond uitlaten | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • iets anders, namelijk | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| | | | | |

Vraag 17. Denk terug aan een normale week in de afgelopen maand. Hoeveel dagen per week heb je, als je alles optelt, tenminste 1 uur per dag zulke lichaamsbeweging gehad?

(Het gaat om alle lichaamsbeweging waarvan je even moe wordt als stevig doorlopen of fietsen. Sport kan dus ook meetellen!)

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 dag | 2 dagen | 3 dagen | 4 dagen | 5 dagen | 6 dagen | 7 dagen |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vraag 18. Denk terug aan een normale week in de zomer (juni/juli/augustus/september). Hoeveel dagen per week heb je, als je alles optelt, tenminste 1 uur per dag zulke lichaamsbeweging gehad? (Het gaat om alle lichaamsbeweging waarvan je even moe wordt als stevig doorlopen of fietsen. Sport kan dus ook meetellen!)

1 dag 2 dagen 3 dagen 4 dagen 5 dagen 6 dagen 7 dagen

Vraag 19. Hoeveel dagen in de week moet je, als je alles optelt, 1 uur per dag bewegen om gezond te blijven, denk je?

1 dag 2 dagen 3 dagen 4 dagen 5 dagen 6 dagen 7 dagen

Vraag 20. In hoeverre ben jij het eens met de volgende stellingen?

	helemaal mee eens	mee eens	niet mee eens	helemaal niet mee eens
▪ bewegen is leuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ bewegen is gezond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ik beweeg alleen omdat ik het moet (van ouders, op school, op het werk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ in mijn omgeving zijn genoeg mogelijkheden om te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ik beweeg omdat ik er slank van word	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ik weet niet zo goed hoeveel ik moet bewegen om gezond te blijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ik weet niet zo goed wat ik kan doen om (meer) te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ mijn gewicht belemmert mij om voldoende te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ met een aantal keer sporten in de week beweeg je voldoende om gezond te worden/blijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 21. Vind je dat je voldoende beweegt?

(Het gaat hier om alle vormen van beweging, behalve sport!)

ja → *ga verder naar vraag 26.*
nee

Vraag 22. Wat zijn de redenen dat je onvoldoende beweegt?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik heb er geen tijd voor
- ik vind bewegen niet leuk
- ik wil niet alleen bewegen, maar heb niemand om dat mee samen te doen
- ik sport en vind dat ik daarmee voldoende beweeg
- ik doe liever andere dingen in mijn vrije tijd
- mijn gezondheid laat het niet toe
- mijn omgeving is niet veilig genoeg om in te bewegen (bijvoorbeeld drukke straat)
- iets anders, namelijk.....

Vraag 23. Zou je meer willen gaan bewegen?

- ja, ik zou (meer) willen gaan sporten → *ga verder naar vraag 26.*
- ja, ik zou (meer) willen gaan bewegen, zoals wandelen, fietsen, hond uitlaten, etc.
- nee → *ga verder naar vraag 26.*

Vraag 24. Wat zou jou helpen om meer te gaan bewegen?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- meer informatie over waarom bewegen gezond is
- informatie over mogelijkheden om meer te bewegen (die passen bij mijn wensen en gezondheid)
- medisch advies over beweegmogelijkheden die geschikt zijn voor mij
- hulp bij het leren inpassen van meer beweging in mijn dagelijks leven
- een veilige omgeving om in te bewegen (bijvoorbeeld om te lopen of fietsen)
- steun van mensen om mij heen
- iemand om samen mee te gaan bewegen
- iets anders, namelijk

.....
.....

Vraag 25. Zou je ook echt meer gaan bewegen als de dingen die je bij de vorige vraag hebt ingevuld voor jou geregeld werden?

- ja
- misschien
- nee, omdat

Leefstijl

Vraag 26. Wat vind je van je eigen gezondheid?

- zeer goed
- goed
- matig
- slecht

Vraag 27. Wat vind je van je gewicht?

- iets te licht
- (ongeveer) goed
- iets te zwaar
- veel te zwaar

Vraag 28. Rook je wel eens, en zo ja, hoe vaak steek je een sigaret/pijp/sigaar op?

- nee, ik rook niet → *ga verder naar vraag 30.*
- ik rook elke dag
- ik rook niet elke dag, maar wel elke week
- ik rook alleen af en toe (bijvoorbeeld op een verjaardag)

Vraag 29. Wat rook je en hoeveel?

- sigaretten per week
- sigaren per week
- pakje(s) pijptabak (van 50 gram) per week

Vraag 30. Drink je wel eens alcohol?

- nee, nooit → *ga verder naar vraag 32.*
- ik drink elke dag alcohol
- ik drink niet elke dag alcohol, maar wel elke week
- ik drink alleen af en toe alcohol (bijvoorbeeld op een verjaardag) → *ga verder naar vraag 32.*

Vraag 31. Hoeveel glazen alcohol drink je per week?

(Met een glas wordt bedoeld een glas dat voor die drank gebruikelijk is. Reken voor een blikje of flesje bier 1,5 glas. Dus twee flesjes bier is 3 glazen.)

..... glazen

Vraag 32. Hoeveel dagen per week eet je groenten?

- (bijna) nooit → *ga verder naar vraag 34.*
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- elke dag

Vraag 33. Op de dagen dat je groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan meestal?

(Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.)

- minder dan 1 opscheplepel
- 1 opscheplepel
- 2 opscheplepels
- 3 opscheplepels
- 4 opscheplepels
- meer dan 4 opscheplepels

Vraag 34. Hoeveel dagen per week eet je fruit?

- (bijna) nooit → *ga verder naar vraag 36.*
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- elke dag

Vraag 35. Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel porties eet je dan meestal per dag?

(Voorbeelden van 1 portie fruit zijn: een appel, een banaan, een kiwi, twee mandarijntjes, 2 pruimen, een handje druiven, kersen of aardbeien.)

- een halve portie per dag (bijvoorbeeld een mandarijntje)
- 1 portie per dag
- 1,5 portie per dag
- 2 porties per dag
- 2,5 porties per dag
- 3 porties per dag

Vraag 36. Zou je iets aan je leefstijl (eetpatroon, gewicht, alcoholgebruik, rookgedrag) willen veranderen? (Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- nee → *ga verder naar vraag 38.*
- ja, eetpatroon
- ja, gewicht
- ja, alcoholgebruik
- ja, rookgedrag

Vraag 37. Wat zou jou helpen dit te veranderen?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- meer informatie
- persoonlijke begeleiding
- steun van mensen om mij heen/iemand met wie ik het samen kan doen
- iets anders, namelijk

.....
.....

Vraag 38. Zou je (meer) informatie willen krijgen over sporten/bewegen/gezond leven?

- ja
- nee → *ga verder naar vraag 41.*

Vraag 39. Wat voor soort informatie zou dat dan moeten zijn? Informatie over ...

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- afvallen
- gezond eten
- alcoholgebruik
- roken/stoppen met roken
- waar ik begeleiding kan krijgen met betrekking tot afvallen/alcoholgebruik/stoppen met roken
- hoe sportblessures te voorkomen zijn
- cursussen met betrekking tot trainen, coachen, jeugdleider en dergelijke
- een bepaalde sport
- sport en gezondheid
- sport voor gehandicapten
- sportaccommodaties en ligging
- openingstijden van accommodaties
- bereikbaarheid van accommodaties
- bewegen en gezondheid
- hoeveel ik moet bewegen om gezond te worden/blijven
- wandel-/fietsroutes
- hoe ik bewegen kan inpassen in mijn dagelijks leven
- waar ik begeleiding kan krijgen om meer te bewegen
- iets anders, namelijk

Vraag 40. Op welke manier zou je aan deze informatie willen komen?

(Je mag hier meerdere antwoorden geven.)

- de Grenskoerier
- andere regionale krant, namelijk
- kabelkrant
- folders
- internet
- school
- radio
- bibliotheek
- huisarts
- centraal infopunt in je eigen dorp
- ik wil de informatie kunnen opvragen bij de sportvereniging/accommodatie
- via een persoonlijk gesprek
- op een andere manier, namelijk
-
-

Vraag 41. Nu volgen nog een aantal vragen over je persoonlijke situatie.

Ben je een meisje of een jongen?

- meisje
- jongen

Hoe oud ben je?

__ __ jaar

Hoe groot ben je (zonder schoenen)?

.....centimeter

Hoeveel weeg je?

.....kilogram

In welk land ben je geboren?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

In welk land is je vader geboren?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

In welk land is je moeder geboren?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

Hoe woon je?

- alleen/op mezelf
- samen met mijn vriend(in)
- bij twee ouders/voogden
- bij één ouder/voogd
- anders

Waar woon je?

- Budel-Dorplein
- Budel-Schoot
- Budel
- Gastel
- Maarheeze
- Soerendonk

Welk soort onderwijs volg je nu of is het hoogst waar je een diploma van hebt?

- lager onderwijs, basisschool, speciaal onderwijs
- lbo, vbo, vmbo basis- of kaderberoepsgerichte leerweg
- mavo, vmbo theoretische of gemengde leerweg
- havo, vwo (atheneum, gymnasium)
- mbo
- hbo
- universiteit

Heb je nog op- of aanmerkingen op deze vragenlijst? Schrijf die dan hieronder op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit is het einde van de lijst!
Hartelijk bedankt voor je medewerking!!

Enquête 18 t/m 65 jaar

Toelichting bij de vragenlijst

Wilt u deze toelichting eerst goed doorlezen voordat u de vragenlijst invult? Het is de bedoeling dat de vragenlijst ingevuld wordt door de persoon die op de envelop vermeld is!

Deze vragenlijst gaat over uw sport- en beweeggedrag. Ook worden een aantal vragen gesteld over voedingsgewoonten, rookgedrag en alcoholgebruik. Het is belangrijk dat u uw eigen gewoonten en eigen mening weergeeft! De gemeente Cranendonck garandeert u dat de door u verstrekte gegevens strikt vertrouwelijk worden behandeld. De door u ingevulde vragenlijst wordt anoniem verwerkt.

De meeste vragen kunt u beantwoorden door een vakje aan te kruisen bij het door u gekozen antwoord. Bijvoorbeeld:

Bent u een man of een vrouw?

- man
- vrouw

Wilt u bij iedere vraag slechts 1 antwoord aankruisen? Als u meerdere antwoorden mag geven, staat dit altijd bij de vraag vermeld!

Het is belangrijk dat u alle vragen invult, ook wanneer u het moeilijk vindt om een antwoord te geven. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Soms mag u wél één of meerdere vragen overslaan. Dit staat dan bij de vraag vermeld. Bijvoorbeeld:

Vraag 18. Vindt u dat u voldoende beweegt?

- ja → *ga verder naar vraag 20.*
- nee

Als u hier 'ja' invult, dan kunt u vraag 19 overslaan en bij vraag 20 verder gaan.

Let op: Heeft u zich vergist bij het invullen, maak dan het fout gegeven antwoord zwart en plaats een nieuw kruisje bij het goede antwoord. Bijvoorbeeld:

Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?

- 1-11 keer
- 12-59 keer
- 60-119 keer
- 120 keer of meer

U bedoelde hier dus het antwoord 1-11 keer.

Op de volgende pagina vindt u de eerste vraag.

Sport

De volgende vragen gaan over sportbeoefening. Het gaat om activiteiten die u in de afgelopen twaalf maanden heeft verricht volgens gebruiken of regels uit de sportwereld. U moet dus denken aan bijvoorbeeld badminton, fitness, toerfietsen en schaken, maar niet aan tuinieren, puzzelen, fietsen naar de bakker of een wandeling maken met de hond.

Sporten die u tijdens de vakanties heeft beoefend tellen niet mee, sporten tijdens lessen lichamelijke opvoeding op school ook niet.

Let op: wandelen en fietsen in de vrije tijd telt hier niet mee! Met wandelsport wordt bijvoorbeeld snelwandelen bedoeld. Fietsen wordt hier alleen als sport gezien als sprake is van toerfietsen, mountainbiken of wielrennen.

Vraag 1. Heeft u volgens de genoemde omschrijving de afgelopen 12 maanden wel eens aan sport gedaan, de vakantieperiodes en lessen lichamelijke opvoeding niet meegerekend?

- nee, nooit eerder gedaan → *ga verder naar vraag 9.*
- nee, ik ben met sporten opgehouden → *ga verder naar vraag 8.*
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minder dan 1 keer per maand → *ga verder naar vraag 9.*
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minstens 1 keer per maand, maar minder dan 1 keer per week
- ja, over alle sporten bekeken in totaal minstens 1 keer per week
- ja, ik heb het afgelopen jaar gesport, maar ben in de loop van het jaar gestopt met sporten

Vraag 2. Welke sport of sporten heeft u in de afgelopen twaalf maanden beoefend?

(Geef maximaal drie antwoorden. Als u meer sporten beoefent, vul dan de drie sporten in die u het vaakst beoefent.)

-
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> midgetgolf |
| <input type="checkbox"/> atletiek | <input type="checkbox"/> motorsport |
| <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> paardensport |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> roeien |
| <input type="checkbox"/> biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> schaatsen |
| <input type="checkbox"/> bowling | <input type="checkbox"/> schaken |
| <input type="checkbox"/> bridge | <input type="checkbox"/> schietsport |
| <input type="checkbox"/> dammen | <input type="checkbox"/> skeeleren/skaten |
| <input type="checkbox"/> danssport | <input type="checkbox"/> skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> darts | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> duiksport | <input type="checkbox"/> tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> fitness cardio/kracht | <input type="checkbox"/> tennis |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> vecht- en verdedigingssporten (exclusief judo) |
| <input type="checkbox"/> gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> handbal | <input type="checkbox"/> volleybal |
| <input type="checkbox"/> hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> wandelsport |
| <input type="checkbox"/> hockey | <input type="checkbox"/> waterpolo |
| <input type="checkbox"/> honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> jeu de boules | <input type="checkbox"/> wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> judo | <input type="checkbox"/> zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> kano | <input type="checkbox"/> zwemsport (exclusief waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> klimsport/bergwandelen | <input type="checkbox"/> andere sport, namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> korfbal | |

Schrijf hieronder in de vakjes de sporten op die u hebt aangekruist. Doe dit op volgorde van frequentie. Dus: sport 1 is de sport die u het vaakst doet, en sport 3 is de sport waaraan u het minst vaak deelneemt.

sport 1	sport 2	sport 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vraag 3. Beoefent u deze sport(en) normaal gesproken iedere week of iedere maand? En hoeveel minuten sport u gemiddeld per keer? (*Bent u gestopt met sporten in het afgelopen jaar, kijk dan naar de maand(en) waarin u nog wel sportte.*)

- Ik sport iedere week, namelijk:
(*Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.*)

sport 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per week	<input type="text"/> minuten per keer
sport 2:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per week	<input type="text"/> minuten per keer
sport 3:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per week	<input type="text"/> minuten per keer

- Ik sport niet iedere week, maar wel iedere maand, namelijk:
(*Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.*)

sport 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per maand	<input type="text"/> minuten per keer
sport 2:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per maand	<input type="text"/> minuten per keer
sport 3:	<input type="text"/>	<input type="text"/> keer per maand	<input type="text"/> minuten per keer

Vraag 4. Beoefende u deze sport in de afgelopen twaalf maanden...

(Per sport zijn meerdere antwoorden mogelijk. Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2.)

	sport 1	sport 2	sport 3
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
▪ als lid van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ als abonnee/lid/cursist van een fitnesscentrum of andere commerciële sportaanbieder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ in het kader van bedrijfssport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tijdens een georganiseerde sportvakantie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ in groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, vrienden en/of kennissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ alleen, ongeorganiseerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 5. Heeft u voor deze sport in de afgelopen twaalf maanden deelgenomen aan...

(Vul in de vakjes weer dezelfde sporten in als bij vraag 2. Per sport zijn meerdere antwoorden mogelijk.)

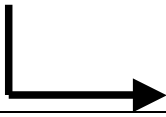
	sport 1	sport 2	sport 3
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
▪ lessen/cursussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ competitie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ toernooien/sportevenementen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ geen van bovenstaande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 6. Kunt u aangeven in welke mate de volgende redenen voor u van belang zijn om aan sport te doen?

	zeer onbelangrijk			zeer belangrijk		
▪ verbeteren of op peil houden van de gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ fit blijven/fitter worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ gezelligheid/sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ wedstrijdement/presteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ plezier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ erbij horen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ verdediging/zelfbescherming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ ontspanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ energie kwijtraken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ aanleren/verbeteren van sportvaardigheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ afreageren van stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ slanker worden of ontwikkelen van spieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ tegengaan van verveling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ anders, namelijk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....						

Vraag 7. Kunt u aangeven welke belemmeringen voor u een rol spelen bij het sporten en in welke mate dat gebeurt? (Geef eerst aan welke belemmeringen voor u een rol spelen, en geef daarna voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering		
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LET OP: Ga nu verder met vraag 15

Vraag 8. Waarom bent u opgehouden met sporten?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik vond het te duur
- ik vond het niet meer leuk
- ik had er geen tijd meer voor, omdat
- er waren problemen met het vervoer
- ik wil geen verplichtingen
- vanwege mijn gezondheid
- de tijden waarop ik sportte, kwamen slecht uit
- er was te weinig begeleiding
- er was geen geschikte groep/team waarin ik terecht kon
- een andere reden, namelijk

Vraag 9. Bent u van plan om in de komende tijd door te gaan met sporten of (weer) met sporten te beginnen?

- nee, ik wil niet met sporten doorgaan → *ga verder naar vraag 12.*
- nee, ik wil niet met sporten beginnen → *ga verder naar vraag 12.*
- ja, ik wil wel met sporten doorgaan
- ja, ik wil wel met sporten beginnen

Vraag 10. Met welke sporten wilt u doorgaan of beginnen?

(Vul maximaal drie antwoorden in. Als u met meer sporten wil doorgaan of beginnen, vul dan de drie sporten in die u het vaakst beoefent of gaat beoefenen.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> midgetgolf |
| <input type="checkbox"/> atletiek | <input type="checkbox"/> motorsport |
| <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> paardensport |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> roeien |
| <input type="checkbox"/> biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> schaatsen |
| <input type="checkbox"/> bowling | <input type="checkbox"/> schaken |
| <input type="checkbox"/> bridge | <input type="checkbox"/> schietsport |
| <input type="checkbox"/> dammen | <input type="checkbox"/> skeelers/skaten |
| <input type="checkbox"/> danssport | <input type="checkbox"/> skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> darts | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> duiksport | <input type="checkbox"/> tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> fitness cardio/kracht | <input type="checkbox"/> tennis |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> vecht- en verdedigingssporten (exclusief judo) |
| <input type="checkbox"/> gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> handbal | <input type="checkbox"/> volleybal |
| <input type="checkbox"/> hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> wandelsport |
| <input type="checkbox"/> hockey | <input type="checkbox"/> waterpolo |
| <input type="checkbox"/> honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> jeu de boules | <input type="checkbox"/> wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> judo | <input type="checkbox"/> zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> kano | <input type="checkbox"/> zwemsport (exclusief waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> klimsport/bergwandelen | <input type="checkbox"/> andere sport, namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> korfbal | |

Vraag 11. Kunt u aangeven welke belemmeringen voor u een rol (zouden kunnen) spelen bij het sporten (in de gemeente Cranendonck) en in welke mate dat gebeurt? (Geef eerst aan welke belemmeringen voor u een rol spelen, en geef daarna voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering	
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LET OP: Ga nu verder met vraag 15

Vraag 12. Kunt u aangeven welke belemmeringen voor u een rol (zouden kunnen) spelen bij het sporten (in de gemeente Cranendonck) en in welke mate dat gebeurt? (Geef eerst aan welke belemmeringen voor u een rol spelen, en geef daarna voor de ingevulde belemmeringen aan hoe groot deze zijn.)

	zeer grote belemmering			zeer kleine belemmering	
<input type="checkbox"/> (te) hoge kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende deskundige sporttechnische begeleiding (bijvoorbeeld te weinig trainers/coaches)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> geen/onvoldoende medische begeleiding (bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten of voedingsdeskundigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> afstand tot de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> onvoldoende/ontbrekend openbaar vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontbreken van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> openingstijden van de accommodatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> andere belemmering(en), namelijk					
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 13. Heeft u nog andere redenen om niet (meer) aan sport te doen?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- nee
- geen tijd
- geen zin
- ik wil geen verplichtingen
- ik ben bang dat mijn conditie niet goed genoeg is om te gaan sporten
- ik beweeg voldoende, maar op andere manieren dan sport (bijvoorbeeld wandelen of fietsen in de vrije tijd)
- ik wil niet alleen gaan sporten, maar heb niemand om mee samen te gaan sporten
- ik voel me niet thuis in een sportomgeving
- ik geef in mijn vrije tijd de voorkeur aan andere activiteiten
- kans op sportblessures is te groot
- mijn gezondheid laat het niet toe
- mag niet sporten van ouders/verzorgers
- te oud om te sporten
- iets anders, namelijk
-
-

Vraag 14. Wanneer zou u wel gaan sporten?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- als het sporten goedkoper zou zijn
- als de accommodatie beter zou zijn
- als er (betere) begeleiding zou zijn
- als er (betere) voorlichting zou zijn/als ik meer informatie had
- als de route naar de accommodatie veiliger zou zijn
- als er een sportvereniging zou bestaan in Cranendonck van de sport die ik zou willen doen
- als de openingstijden van de accommodatie beter aan zouden sluiten op mijn wensen
- als ik meer vrije tijd had
- als ik wist hoe ik tijd voor sport vrij zou kunnen maken
- als ik samen met iemand zou kunnen gaan sporten
- als ik een geschikte sport zou vinden die aansluit bij mijn gezondheid/handicap
- als ik zou mogen sporten van mijn ouders/verzorgers
- als ik vervoer zou hebben
- iets anders, namelijk
.....
.....
- ik zou niet gaan sporten

Beweging

Soms wordt ook gesproken over lichaamsbeweging in bredere zin. Het gaat hier dan niet alleen om sporten, maar ook om fietsen in de vrije tijd, wandelen, traplopen, tuinieren, beweging op het werk, op school of in het huishouden.

Vraag 15. Op hoeveel dagen in een normale week onderneemt u de volgende activiteiten en hoeveel minuten per dag is dat? (*Denk aan de afgelopen maand. Als u de activiteit in een normale week nooit onderneemt, vul dan 0 dagen per week in. Het aantal minuten hoeft u dan niet in te vullen.*)

- | | | | | |
|--|----------------------|------------------|----------------------|-----------------|
| • licht huishoudelijk werk (zoals strijken, koken, afwassen) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • zwaar huishoudelijk werk (zoals vloeren dweilen, zware boodschappen dragen) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • klussen/tuinieren | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • bewegen op het werk (zoals pallets verplaatsen, lopend werk, lunchwandeling) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • bewegen op school (zoals gymles) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen naar school/het werk | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen naar een andere bestemming (zoals sportclub, café, winkel, vrienden, bushalte) | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • wandelen of fietsen in de vrije tijd | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • hond uitlaten | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| • iets anders, namelijk | <input type="text"/> | dag(en) per week | <input type="text"/> | minuten per dag |
| | | | | |

Vraag 16. Op hoeveel dagen in een normale week (in de afgelopen maand) heeft u, alles bij elkaar opgeteld, tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging gehad? (*Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen. Sport kan dus ook meetellen!*)

dagen

Vraag 17. Hoeveel dagen per week heeft u in de zomer (juni/juli/augustus/september) opgeteld tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

(*Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen. Sport kan dus ook meetellen!*)

dagen

Vraag 18. Hoeveel dagen per week denkt u opgeteld minstens 30 minuten te moeten bewegen om uw gezondheid te verbeteren of in stand te houden?

dagen

Vraag 19. Vindt u dat u voldoende beweegt?

(Het gaat hier om alle vormen van beweging, behalve sport!)

- ja → *ga verder naar vraag 24.*
- nee

Vraag 20. Wat zijn de redenen dat u, volgens eigen zeggen, onvoldoende beweegt?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- ik heb er geen tijd voor
- ik vind bewegen niet leuk
- ik wil niet alleen bewegen, maar heb niemand om dat mee samen te doen
- ik sport en vind dat ik daarmee voldoende beweeg
- ik doe liever andere dingen in mijn vrije tijd
- mijn gezondheid laat het niet toe
- mijn omgeving is niet veilig genoeg om in te bewegen (bijvoorbeeld drukke straat)
- iets anders, namelijk.....

Vraag 21. Zou u meer willen gaan bewegen?

- ja, ik zou (meer) willen gaan sporten → *ga verder naar vraag 24.*
- ja, ik zou (meer) willen gaan bewegen, zoals wandelen, fietsen, hond uitlaten, etc.
- nee → *ga verder naar vraag 24.*

Vraag 22. Wat zou u helpen meer te gaan bewegen?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- meer kennis over waarom dagelijks bewegen gezond is
- informatie over mogelijkheden om meer te bewegen (passend bij mijn wensen en gezondheid)
- medisch advies over beweegmogelijkheden die geschikt zijn voor mij
- hulp bij het leren inpassen van meer beweging in mijn dagelijkse activiteiten
- een veilige omgeving om in te bewegen (bijvoorbeeld lopen of fietsen)
- steun van mensen om mij heen
- iemand om samen mee te gaan bewegen
- iets anders, namelijk

.....
.....

Vraag 23. Zou u ook daadwerkelijk meer gaan bewegen als tegemoet gekomen wordt aan wat u hierboven heeft aangegeven?

- ja
- misschien
- nee, omdat

Leefstijl

Vraag 24. Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid omschrijven?

- zeer goed
- goed
- matig
- slecht

Vraag 25. Wat vindt u van uw lichaamsgewicht?

- iets te licht
- (ongeveer) goed
- iets te zwaar
- veel te zwaar

Vraag 26. Rookt u en zo ja, hoe vaak steekt u een sigaret/sigaar/pijp op?

- nee
- dagelijks 3 keer of meer
- dagelijks 1 of 2 keer
- wekelijks 3 keer of meer (bijvoorbeeld in het weekend)
- wekelijks minder dan 3 keer
- af en toe (bijvoorbeeld bij gelegenheden)

Vraag 27. Drinkt u alcohol, en zo ja, hoeveel?

- nee
- ja, dagelijks meer dan 2 glazen
- ja, dagelijks 1 of 2 glazen
- ja, wekelijks (bijvoorbeeld in het weekend) 5 glazen of meer
- ja, wekelijks (bijvoorbeeld in het weekend) minder dan 5 glazen
- ja, af en toe (bijvoorbeeld bij gelegenheden)

Vraag 28. Hoe vaak eet u groenten?

- (bijna) nooit → *ga verder naar vraag 30.*
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- elke dag

Vraag 29. Op de dagen dat u groenten, sla of rauwkost eet, hoeveel opscheplepels eet u dan gewoonlijk? (Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.)

- minder dan 1 opscheplepel
- 1 opscheplepel
- 2 opscheplepels
- 3 opscheplepels
- 4 opscheplepels
- meer dan 4 opscheplepels

Vraag 30. Hoe vaak eet u fruit?

- (bijna) nooit → *ga verder naar vraag 32.*
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- elke dag

Vraag 31. Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan?

(1 stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel of 2 mandarijntjes. Bij klein fruit, zoals kersen, kunt u een handje vol voor 1 stuk tellen.)

- een halve portie per dag (bijvoorbeeld een mandarijntje)
- 1 portie per dag
- 1,5 portie per dag
- 2 porties per dag
- 2,5 porties per dag
- 3 porties per dag

Vraag 32. Zou u iets willen veranderen aan uw leefstijl (eetpatroon, gewicht, rookgedrag, alcoholgebruik)? (U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- nee → *ga verder naar vraag 34.*
- ja, eetpatroon
- ja, gewicht
- ja, rookgedrag
- ja, alcoholgebruik

Vraag 33. Wat zou u hierbij kunnen helpen?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- meer informatie
- persoonlijke begeleiding
- steun van mensen om mij heen/iemand met wie ik het samen kan doen
- iets anders, namelijk

Vraag 34. Heeft u behoefte aan (meer) informatie over sporten/bewegen/een gezonde leefstijl?

- ja
- nee → *ga verder naar vraag 37.*

Vraag 35. Welk type informatie zou dit dan moeten zijn? Informatie over....

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- afvallen
- gezond eten
- alcoholgebruik
- roken/stoppen met roken
- waar ik begeleiding kan krijgen met betrekking tot afvallen/alcoholgebruik/stoppen met roken
- hoe sportblessures te voorkomen zijn
- cursussen met betrekking tot trainen, coachen, jeugdleider en dergelijke
- een specifieke sport
- sport en gezondheid
- sport voor ouderen/gehandicapten
- sportaccommodaties en ligging
- openingstijden van accommodaties
- bereikbaarheid van accommodaties
- huurprijzen van accommodaties
- bewegen en gezondheid
- hoeveel ik moet bewegen om gezond te worden/blijven
- wandel-/fietsroutes
- hoe ik bewegen kan inpassen in mijn dagelijks leven
- waar ik begeleiding kan krijgen met betrekking tot het inpassen van beweging in mijn dagelijks leven
- mogelijkheden voor beweging voor ouderen/gehandicapten
- iets anders, namelijk

Vraag 36. Via welk kanaal (krant, folders, enz.) zou u deze informatie willen ontvangen?

(U mag hier meerdere antwoorden geven.)

- de Grenskoerier
- andere regionale krant, namelijk
- kabelkrant
- folders
- internet
- radio
- bibliotheek
- huisarts
- centraal infopunt in eigen dorp
- via een persoonlijk gesprek
- op een andere manier, namelijk
-
-

Vraag 37. Tenslotte volgen hier nog een aantal algemene vragen over uw persoonlijke situatie.

Bent u een man of een vrouw?

- man
- vrouw

Hoe oud bent u?

_ _ jaar

Wat is uw lengte in centimeters (zonder schoenen)?

.....cm

Wat is uw gewicht in kilogram?

(afroeden op halve kilo's.)

.....kg

Bent u in Nederland geboren of in een ander land?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

Is uw vader in Nederland geboren of in een ander land?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

Is uw moeder in Nederland geboren of in een ander land?

- Nederland
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- België
- anders, namelijk:.....

Welke huishoudenssituatie is (het meest) op u van toepassing?

- ik woon thuis bij 1 ouder/voogd
- ik woon thuis bij 2 ouders/voogden
- ik woon alleen
- ik woon samen/ben getrouwd en ik heb geen kinderen of thuiswonende kinderen
- ik woon samen/ben getrouwd en ik heb kind(eren) die bij mij thuis wonen
- ik ben alleenstaande ouder en ik heb kind(eren) die bij mij thuis wonen
- anders, namelijk

.....
.....

Waar woont u?

- Budel-Dorplein
- Budel-Schoot
- Budel
- Gastel
- Maarheeze
- Soerendonk

Wat is uw huidige of hoogst voltooide opleiding?

- geen
- lager onderwijs, basisonderwijs, speciaal onderwijs
- LBO, VBO, VMBO basis- of kaderberoepsgerichte leerweg (LTS, ambachtsschool, huishoudschool, LHNO, LAVO, ITO, IHNO, middenstandsdiploma, etc.)
- MAVO, VMBO theoretische of gemengde leerweg, (M)ULO, 3-jarige HBS
- HAVO, MMS, HBS, VWO (Gymnasium, Atheneum)
- MBO (MTS/UTS, middelbare land/tuinbouwschool, kleuterleidster, MEAO, MHNO, MSPO, MDGO, verpleging, secretaresse-Schoevers, politieschool, leerlingwezen SPD I, GA 1, GF, etc.)
- HBO (HTS, HEAO, sociale/pedagogische academie, kunstacademie, conservatorium, MO-A, NLO, SPD II en III, HBO-V, KMA, politie-academie, accountancy, etc.)
- universiteit (voor 1986 ook Technische en Landbouw Hogeschool)

Welke situatie is op u het meest van toepassing?

- scholier/student
- betaald werk, minder dan 12 uur per week
- betaald werk, 12-23 uur per week
- betaald werk, 24-35 uur per week
- betaald werk, 36 uur of meer per week
- (vervroegd) met pensioen
- werkloos/werkzoekend/arbeidsongeschikt
- fulltime huisvrouw/huisman
- anders, namelijk.....

Hoeveel bedraagt het gezamenlijke netto maandinkomen van uw huishouden?

- minder dan €850
- tussen €850 en €1200
- tussen €1200 en €1750
- tussen €1750 en €3050
- tussen €3050 en €3500
- tussen €3500 en €5000
- meer dan €5000
- wil ik niet zeggen

Heeft u nog op- of aanmerkingen naar aanleiding van deze vragenlijst? Zo ja, schrijf deze dan hieronder op:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**Dit is het einde van de vragenlijst.
Hartelijk dank voor uw medewerking!!**