

Master Thesis Leisure Studies

# 'SPORTEN! Nu even niet...'

Een onderzoek naar de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag van (niet) sporters.



Master Leisure Studies  
Departement Vrijetijdwetenschappen  
Universiteit van Tilburg  
Tilburg, augustus 2008

**Auteur**

Stéphanie Mulleneers

**Begeleider**

Koen Breedveld

## **Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>8</b>
1.1 Aanleiding onderzoek	8
1.2 Doel, onderzoeksvraag en relevantie	9
1.3 Opbouw	10
<b>2. Theorie</b>	<b>12</b>
2.1 Verklarende theorieën voor het gedrag van mensen	12
2.1.1 Algemene gedragstheorie	12
2.1.2 Structuratietheorie van Giddens	13
2.1.3 Motivatietheorie	15
2.1.4 De relatie tussen de algemene gedragstheorie, structuratietheorie en motivatietheorie	16
2.2 Tijdsdruk	17
2.2.1 Oorzaken voor de toenemende tijdsdruk	17
2.2.2 Recente ontwikkelingen	19
2.2.3 Objectieve en subjectieve tijdsdruk	21
2.3 Sportdeelname	22
2.3.1 Ontwikkelingen in de sportdeelname	22
2.3.2 Verklarende factoren voor sportdeelname	23
2.3.3 Sportdeelname in relatie met tijdsdruk	25
2.4 Conceptueel model	28
<b>3. Onderzoeksmethode</b>	<b>30</b>
3.1 Kwalitatief onderzoek	30
3.2 Selectie van respondenten	30
3.3 Vragenlijst	31
3.4 Interviews	32
3.5 Data-analyse	33
<b>4. Nadere beschrijving van vragenlijst</b>	<b>34</b>
4.1 Tijdsdruk	34
4.2 Sportbeoefening	36

<b>5. Resultaten interviews</b>	<b>37</b>
5.1 Resultaten mannen niet-sporters	37
5.2 Resultaten vrouwen niet-sporters	40
5.3 Resultaten mannen sporters	44
5.4 Resultaten vrouwen sporters	48
<b>6. Samenvatting en conclusie</b>	<b>53</b>
6.1 Antwoord op de subvragen	53
6.2 Conclusie onderzoeksvraag	57
<b>7. Discussie, reflectie, beperkingen en aanbevelingen</b>	<b>60</b>
7.1 Discussie	60
7.2 Reflectie	63
7.3 Beperkingen van dit onderzoek	64
7.4 Aanbevelingen	65
<b>Bibliografie</b>	<b>67</b>

## **Voorwoord**

Twee jaar geleden heb ik het besluit genomen om na mijn Hbo-opleiding Facility Management te Heerlen verder te gaan studeren in Tilburg. Mijn keuze is toen op de verkorte opleiding Vrijtijdwetenschappen gevallen en hier heb ik nooit spijt van gehad. Van deze periode heb ik veel geleerd en ik heb het een zeer leuke en interessante opleiding gevonden. Helaas zit het er alweer op...

Met behulp van het afstudeeronderzoek krijgen we de mogelijkheid om de theoretische aspecten van de opleiding in de praktijk toe te toepassen. Mijn keuze was op tijdsdruk gevallen en dit werd als afstudeeronderzoek gecombineerd met sport. Zelf doe ik ook aan sport, waardoor het vaak herkenbaar is waarom mensen juist niet of wel willen sporten en welke invloed tijdsdruk hier op heeft. Hierdoor vond ik het erg leuk om mij hierin te verdiepen en heb ik er met veel plezier en enthousiasme aan gewerkt.

Tot slot wil ik als eerste mijn scriptiebegeleider Koen Breedveld bedanken voor zijn hulp, adviezen, vertrouwen en enthousiasme. Ook stelde ik het zeer op prijs dat ik altijd contact met hem kon opnemen en dat hij altijd bereid was om tijd vrij te maken voor vragen en bijeenkomsten. Daarnaast wil ik kinderdagopvang Nulvier, Dino en Tjill uit Tilburg bedanken voor hun medewerking voor het uitdelen van mijn vragenlijst. Tevens wil ik alle respondenten bedanken die bereid waren om mijn vragenlijst in te vullen en er voor open stonden om een interview af te nemen. En als laatste bedank ik iedereen die interesse toonde in mijn onderzoek.

Stéphanie Mulleneers

Tilburg, augustus 2008

## Samenvatting

Het thema van dit onderzoek is de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag. De aanleiding voor dit onderzoek is dat uit eerder uitgevoerde onderzoeken is gebleken dat mensen het steeds drukker hebben gekregen. Verschillende factoren liggen hier aan ten grondslag; het toetreden van de vrouw tot het arbeidsproces, het combineren van taken, toename in het vrijetijdsaanbod, nieuwe opvattingen over de tijd, etc. Hierdoor is het niet verwonderlijk dat tijdsdruk een grote rol speelt in de keuze van de vrijetijdsbesteding. Wordt dit gekoppeld aan sport, dan blijkt dat tijdsdruk ook het meest gebruikte argument is om niet te sporten (Telgen, 1999; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006; Hildebrandt et al. 2007; Ooijendijk, 2006). Echter, als deze resultaten vergeleken worden met andere vrijetijdsactiviteiten dan blijkt dat deze erg tegenstrijdig zijn. Analyses hebben getoond dat mensen wel voldoende tijd hebben voor andere vrijetijdsactiviteiten, zoals tv, pc en internet (SCP, 2006). Ook blijkt dat de beschikbare hoeveelheid vrije tijd weinig invloed heeft op het wel dan niet sporten. Drukbezette mensen sporten zelfs meer dan mensen met veel vrije tijd (Pauwels en Scheerder, 2004; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006). Daarom is een onderzoek opgesteld waarom sommige mensen er wel in slagen om te sporten en andere mensen niet. Heeft tijdsdruk echt invloed op het sporten of zijn hiervoor andere verklarende factoren?

Bij tijdsdruk kan een onderscheid worden gemaakt tussen objectieve en subjectieve tijdsdruk. Objectieve tijdsdruk is tijd besteed aan arbeid, zorgtaken en verplichtingen. Subjectieve tijdsdruk is de beleving van tijd. Niet iedereen ervaart tijdsdruk op dezelfde manier. Dit onderzoek is gericht op de objectieve tijdsdruk waarbij voor de doelgroep 'drukbezette mensen' is gekozen. Onder drukbezette mensen wordt verstaan: mensen die veel tijd kwijt zijn aan arbeid, verplichtingen en zorgtaken. Deze groep hebben de minste uren vrije tijd en zijn met name werkende ouders met kleine kinderen (SCP, 2006).

Hieruit voortvloeiend heeft dit onderzoek als doel: het verkrijgen van inzicht in welke mate de factor 'tijdsdruk' invloed heeft op het sportgedrag van (niet) sporters, teneinde het verkrijgen van antwoord op de vraag waarom sommige drukbezette mensen meer sporten dan andere drukbezette mensen en hoe sporters er wel in slagen om te blijven sporten en de niet-sporters niet.

Om dit doel te behalen is de volgende onderzoeksvraag geformuleerd:

---

*Wat is de relatie tussen de factor 'tijdsdruk' en het sportgedrag van drukbezette mensen?*

---

De subvragen in dit onderzoek zijn:

1. Hoe is de invloed van tijdsdruk op de sportdeelname van drukbezette mensen?
2. Is de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag anders voor mannen dan vrouwen en wat is de achtergrond hiervan?
3. Zijn er naast tijdsdruk andere factoren die zorgen voor stimulansen en beperkingen om (niet) te sporten, zoals beleving van tijd, persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod?
4. Is het gedrag van drukbezette mensen ten opzichte van sport anders dan voor andere vrijetijdsactiviteiten en wat is de achtergrond hiervan?
5. Hoe slagen drukbezette sporters erin om te blijven sporten ten opzichte van drukbezette niet-sporters?

De methode die gehanteerd is bij dit onderzoek is kwalitatief onderzoek. Er zijn al veel onderzoeken gedaan naar sport en tijdsdruk, maar deze waren kwantitatief van aard. Dit onderzoek wil verder ingaan op het 'hoe' en 'waarom' van mensen. De individuele verklaringen, betekenisgeving en motieven die sporters en niet-sporters geven ten aanzien van sport en tijdsdruk wordt achterhaald. Dit kan het beste bereikt worden door middel van interviews. Dit heeft als voordeel dat er ingespeeld kan worden op de antwoorden van de respondent. Om er zeker van te zijn dat opgestelde concepten aanbod komen wordt er gebruik gemaakt van halfgestructureerde interviews.

Het onderzoek is op de volgende manier uitgevoerd. Het 'vinden' van drukbezette mensen is gedaan via het benaderen van kinderdagverblijven. Uiteindelijk waren drie verblijven bereid om medewerking te verlenen. Dit waren Nulvier Tilburg, Dino en Tjill. Via deze verblijven zijn eerst korte vragenlijsten uitgedeeld aan ouders die hun kinderen brengen, waarbij ze mogelijkheid hebben gekregen om aan te geven of zij benaderd mogen worden voor een vervolgesprek. Vervolgens zijn 19 interviews afgenomen met de verdeling sporters/niet-sporters en mannen/vrouwen. Dit is gedaan vanwege de verwachting dat er verschillen zijn tussen de groepen, zoals de verwachting dat de reactie op tijdsdruk in relatie met sportgedrag anders is voor mannen dan voor vrouwen.

De interviews geven weer dat alle mannen en vrouwen drie of meer dagen per week werken. Bij de meeste gezinnen is nog steeds de standaard huishoudverdeling waarbij de man meer dagen werkt dan de vrouw. De dagen dat ze niet werken worden besteed aan de kinderen. Allen geven aan liever meer vrije tijd te willen. Hiermee doelen zij voornamelijk op tijd voor hun eigen, want door de kinderen hebben ze deze bijna niet.

De tijd wordt voornamelijk besteed aan het werk, kinderen en huishoudelijke taken. Ze zijn altijd bezig met meerdere activiteiten tegelijk en door deze combinatie ervaren ze het toch als druk. Toch zijn ze heel tevreden over de huidige situatie. Ze genieten van hun tijd en kinderen en hebben het idee dat alles goed is geregeld en op elkaar is afgestemd. Tevens zijn ze van mening dat het druk hebben voornamelijk afhankelijk is van je eigen planning.

De invloed van tijd op het sportgedrag blijkt uiteindelijk erg laag te zijn. Door de afname in vrije tijd, door werk en kinderen, zijn sporters wel minder intensief gaan sporten en is de wijze van sportbeoefening veranderd. Toch slagen ze er in om te blijven sporten. Ook wordt door niet-sporters regelmatig aangegeven dat tijd geen rol speelt en dat als ze willen sporten, dit moeten inplannen bij hun wekelijkse activiteiten.

Toch is de invloed van tijd bij vrouwen iets groter dan bij mannen. In tegenstelling tot vrouwen, lukt het mannen beter om het ontwikkeld sportpatroon aan te houden. Een belangrijke oorzaak is dat veel vrouwen in het verleden overdag sportte en dit is niet meer mogelijk nu zij werken en kinderen hebben. Tevens vinden ze het vaak moeilijk het sporten weer op te pakken na de zwangerschap vanwege het veranderde ritme met kinderen. Mannen slagen er beter in om dit ritme vast te houden. Hierbij is het opvallend dat het de mannen ook beter lukt om dingen naast zich te leggen. Hiermee wordt bedoeld dat mannen huishoudelijke activiteiten makkelijker kunnen laten liggen ten opzichte van vrouwen. Vrouwen hebben toch nog steeds meer de drang om deze activiteiten meteen uit te voeren. Ook geven de mannelijke niet-sporters aan dat hun niet-sportgedrag niet veroorzaakt is door tijd. Als ze willen sporten dan zouden ze hier tijd voor vrij kunnen maken, maar deze besteden ze liever aan andere/leukere activiteiten. Vrouwen geven dan ook vaker dan mannen aan dat ze meer zouden willen gaan sporten, maar niet weten hoe ze het geregeld moeten krijgen. Ze zijn minder gaan sporten door het werk en de kinderen en geven vaak aan dat ze erg moe zijn en blij zijn als ze even 'niets hoeven'.

De belangrijkste oorzaak waarom sporters wel kunnen blijven sporten ten opzichte van de niet-sporters is de persoonlijke motivatie. Dit heeft voor een groot deel te maken met de beleving van sport. Sporters zien sporten als plezier en ontspanning. Het is een belangrijke uitlaatklep. Ze vinden het leuk waardoor het geen verplichting wordt. Met behulp van sporten zoeken ze bewust hun rust op en ze zien het als tijd voor hun eigen. Tijdens het sporten hoeven ze even nergens aan te denken en zijn hiervoor bereid om ook na acht uur 's avonds de deur uit te gaan. Ze willen graag sporten en maken hier tijd voor vrij. Gezondheid wordt pas gebruikt als tweede argument, dit is in tegenstelling tot de niet-sporters. Als ze weer zouden gaan sporten dan is dat in de eerste plaats

vanwege de gezondheid en daarna pas dat ze het leuk vinden. Hierdoor ervaren ze het sneller als een verplichting. Sporten wordt iets dat 'moet', waardoor de motivatie erg laag is. 's Avonds zijn ze moe en zijn ze blij dat ze even op de bank kunnen zitten. Dit zien zij als rust en tijd voor hun eigen en hierbij hoort niet actief bezig zijn. Niet-sporters laten ook andere activiteiten eerder voorgaan ten opzichte van sport. Deze andere activiteiten vinden zij leuker en hier halen ze wel hun ontspanning uit.

Tot slot kan er geconcludeerd worden dat sporten echt je hobby moet zijn. Mensen die sporten niet als hobby zien, zullen het niet lang volhouden. Mensen die gemotiveerd zijn om te sporten zijn bereid om een ritme te ontwikkelen waarbij sporten is ingedeeld en aansluit aan de persoonlijke situatie. Dit lukt het beste door op vaste tijdstippen en dagen te sporten, waardoor een (nieuw) sportpatroon ontstaat.

## **1. Inleiding**

### *1.1 Aanleiding onderzoek*

Mensen geven steeds vaker aan dat zij het druk hebben. Deze druk ontstaat door de claims op de tijd en de tijd die men werkelijk heeft. Mensen willen steeds meer. Ze willen steeds meer consumeren, maar dit kan alleen als er voldoende financiële middelen zijn. Dit heeft als gevolg dat er meer moet worden gewerkt om meer te kunnen consumeren. Tevens nemen zorgtaken steeds meer tijd in beslag. Dit wordt mede veroorzaakt door de veranderde huishoudelijke taakverdeling. Vrouwen zijn gaan deelnemen aan het arbeidsproces, waardoor de huishoudelijke taken onder druk zijn komen te staan. Zo zijn vrouwen vaker arbeid en zorgtaken met elkaar gaan combineren en ook mannen zijn meer tijd gaan besteden aan de huishoudelijke zorgtaken. Dit betekent dat door de toename in het aantal taakcombineerders er sprake is van een afname in de collectieve vrije tijd (Breedveld & Van den Broek 2001; in Mommaas 2003).

Naast dat de vrije tijd afneemt neemt het aanbod aan vrijetijdsactiviteiten toe. Dit heeft als gevolg dat consumenten van alles een beetje ondernemen. Hierdoor slinkt het trouwe publiek en is er een stijging in het incidentele publiek. Bedrijven zien consumenten steeds vaker eenmalig langskomen en de vaste klanten blijven steeds langer weg. Doordat er zoveel keuzemogelijkheden zijn wil iedereen ook van alle mogelijkheden gebruik maken. Er worden zoveel mogelijk activiteiten ondernomen in een beperkte tijdshoeveelheid. Ook worden activiteiten steeds vaker met elkaar gecombineerd. Doordat mensen zoveel ambities hebben maar weinig tijd om het te ondernemen wordt alles kort en gehaast beleefd (Mommaas, 2000).

Dit betekent dat vrije tijd steeds schaarser wordt, terwijl in die schaarse tijd meer gedaan moet worden. Dit blijkt ook uit onderzoek van Knulst (1996); personen met een grotere verscheidenheid in het dagelijkse werk hebben ook een grotere verscheidenheid in hun vrije tijd. Er kan dus worden verondersteld dat de drukte in de arbeidstijd zich voortzet in de vrije tijd. "Personen met drukke bezigheden en dus weinig vrije tijd, hebben een relatief breder repertoire dan personen met bijzonder veel vrije uren" (Knulst, 1996, p. 314). Het vrijetijdsrepertoire neemt dan wel toe naar mate men meer vrije tijd heeft, maar deze toename is erg gering, waardoor de conclusie kan worden getrokken dat mensen met minder vrije tijd een drukker vrijetijdsrepertoire hebben dan mensen met veel tijd (Knulst, 1996).

Om deze reden is het niet verwonderlijk dat tijdsdruk een grote rol speelt in de keuze van de vrijetijdsbesteding en dat mensen 'het te druk hebben' vaak gebruiken als argument om niet te sporten. Het blijkt dan ook dat tijdsdruk het meest voorkomende

argument is om niet te sporten (Telgen, 1999; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006; Hildebrandt et al. 2007; Ooijendijk, 2006). Ze hebben het de hele dag erg druk en als ze even tijd hebben zijn ze erg moe. Door de drukte en moeheid hebben ze geen zin meer om zich ook nog eens lichamelijk te gaan uitsloven. Geen zin is dan ook het tweede argument waarom mensen aangeven niet te sporten (Hildebrandt et al., 2007). Echter, deze resultaten zijn voor een deel tegenstrijdig met de resultaten van verwante onderzoeken. Zo blijkt uit analyses dat mensen wel voldoende tijd en zin hebben voor andere vrijetijdsactiviteiten, zoals tv, pc en internet (SCP, 2006). Ook is gebleken dat de beschikbare hoeveelheid vrije tijd weinig invloed heeft op het wel dan niet sporten. Mensen die het druk hebben sporten zelf meer dan mensen met veel uren vrije tijd (Pauwels en Scheerder, 2004; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006). Daarom is dit onderzoek gericht op in welke mate de factor 'tijdsdruk' invloed heeft op het sportgedrag. Waarom zijn sommige mensen wel in staat om te sporten en andere niet?

Zoals hierboven is gebleken zijn er al meerdere kwantitatieve onderzoeken uitgevoerd naar het effect tussen tijdsdruk en sportgedrag. Dit onderzoek probeert hier dieper op in te gaan, maar is hierbij niet op zoek naar de effecten, maar juist naar de betekenis achter de factor 'tijdsdruk' in relatie met sportgedrag. Er wordt onderzoek gedaan naar het 'hoe' en 'waarom' van mensen. Waarom is de ene persoon die veertig uur per week werkt en kinderen heeft (hoge tijdsdruk) wel in staat om te sporten en de ander niet? Hebben de niet-sporters het ook werkelijk te druk om te sporten of liggen hiervoor andere motieven ten grondslag? Het gaat hierbij dus om de individuele verklaringen, betekenisgeving en motieven die sporters en niet-sporters geven ten aanzien van sport en tijdsdruk. Doordat het onderzoek gericht is op de relatie tussen 'hoge' tijdsdruk en het wel/niet sportgedrag is ervoor gekozen om een doelgroep uit te kiezen waarvan de verwachting is dat zij veel tijd kwijt zijn aan arbeid, verplichtingen en zorgtaken (drukbezette mensen). Dit zijn werkende ouders met kleine kinderen (SCP, 2006).

## *1.2 Doel, onderzoeksvraag en relevantie*

Het doel van dit onderzoek is het verkrijgen van inzicht in welke mate de factor 'tijdsdruk'<sup>1</sup> invloed heeft op het sportgedrag van (niet) sporters, teneinde het verkrijgen van antwoord op de vraag waarom sommige drukbezette mensen meer sporten dan andere drukbezette mensen en hoe sporters er wel in slagen om te blijven sporten en de niet-sporters niet. Om dit doel te behalen is de volgende onderzoeksvraag geformuleerd:

---

<sup>1</sup> Tijdsdruk wordt in dit onderzoek omschreven als de objectieve tijdsdruk. Dit is de tijd die besteed wordt aan arbeid, zorgtaken en verplichtingen en uitgedrukt in uren (zie paragraaf 2.1.3).

---

*Wat is de relatie tussen de factor 'tijdsdruk' en het sportgedrag van drukbezette mensen?*

---

De subvragen in dit onderzoek zijn:

1. Hoe is de invloed van tijdsdruk op de sportdeelname van drukbezette mensen?
2. Is de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag anders voor mannen dan vrouwen en wat is de achtergrond hiervan?
3. Zijn er naast tijdsdruk andere factoren die zorgen voor stimulansen en beperkingen om (niet) te sporten, zoals beleving van tijd, persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod?
4. Is het gedrag van drukbezette mensen ten opzichte van sport anders dan voor andere vrijetijdsactiviteiten en wat is de achtergrond hiervan?
5. Hoe slagen drukbezette sporters erin om te blijven sporten ten opzichte van drukbezette niet-sporters?

De wetenschappelijke relevantie van dit onderzoek is dat we met behulp van dit onderzoek de diepere betekenis achter de factor 'tijd' met betrekking tot sportdeelname proberen te achterhalen. Tijdsdruk en het hebben van andere verplichtingen zijn veel gehoorde argumenten om niet te kunnen sporten. Dit is in tegenstelling tot de analyses uit onderzoeken waarbij is gebleken dat het aantal uren vrije tijd/verplichtingen weinig effect hebben op het wel dan niet doen aan sport. Tevens zijn sporters wel in staat om te blijven sporten en niet-sporters niet. Met behulp van het achterhalen van de diepere betekenis achter de factor 'tijd' kan de invloed van tijdsdruk op sportdeelname en daarmee de voorgaande resultaten uit onderzoeken verklaard worden.

Door de wetenschappelijke relevantie komen we bij de maatschappelijke relevantie. Door het verkrijgen van meer inzicht in de relatie tussen tijdsdruk en sportdeelname en hoe mensen handelen, kan hierop worden ingespeeld. Voor overheden en instellingen is het interessant om te achterhalen wat de beweegredenen van mensen zijn om wel of niet te (blijven) sporten en hoe de relatie is met tijdsdruk, waardoor overheden en instellingen deze resultaten kunnen gebruiken om de sportdeelname te blijven stimuleren.

### *1.3 Opbouw*

De opbouw van dit onderzoek is als volgt: in dit eerste hoofdstuk (1) is de aanleiding van het onderzoek weergegeven en zijn de doelstelling, onderzoeksvraag en subvragen geformuleerd. In hoofdstuk 2 is een theoretisch kader geschetst, waarbij dieper zal worden ingegaan op verschillende theorieën die het gedrag van mensen proberen te verklaren, de oorzaken van tijdsdruk en welke invloed dit heeft op het sportgedrag. In

hoofdstuk 2 wordt als laatste het conceptueel model opgesteld waarmee getracht wordt om het sportgedrag van drukbezette mensen te verklaren. In hoofdstuk 3 wordt de methode van het onderzoek besproken. Vervolgens geeft hoofdstuk 4 de bevindingen van de uitgedeelde vragenlijsten weer, waarna in hoofdstuk 5 de resultaten van de interviews zijn uitgewerkt. De resultaten zijn opgesteld aan de hand van een topic lijst, waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen de vier groepen sporters/niet-sporters en mannen/vrouwen. In hoofdstuk 6 wordt antwoord gegeven op de subvragen en de onderzoeksvraag. Tot slot vindt in hoofdstuk 7 een discussie plaats door de resultaten te vergelijken met het theoretische kader van dit onderzoek. Ook vindt er een reflectie plaats en worden de beperkingen van dit onderzoek en aanbevelingen weergegeven.

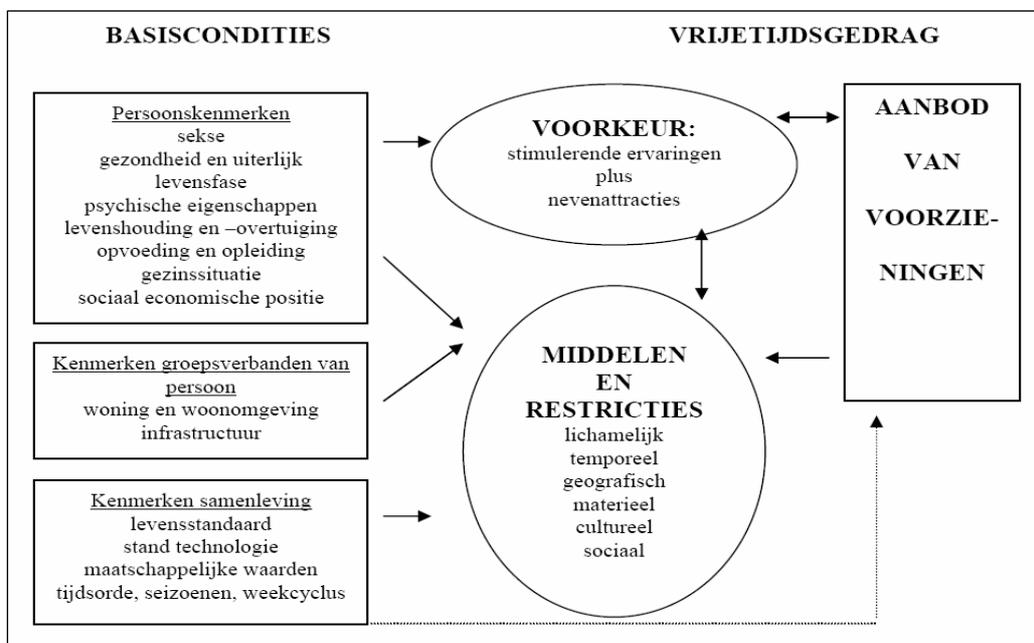
## 2. Theorie

### 2.1 Verklarende theorieën voor het gedrag van mensen

In dit hoofdstuk worden drietal theorieën besproken: algemene gedragstheorie, structuratietheorie van Giddens en motivatietheorie. De keuze voor deze theorieën is omdat zij alle drie het gedrag van mensen proberen te verklaren. Welke stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivaties zorgen ervoor dat mensen bepaalde keuzes maken? Met behulp van deze theorieën wordt geprobeerd dit te verduidelijken en het 'hoe' en 'waarom' achter het sportgedrag van mensen te verklaren. Deze theorieën zullen niet los ten opzichte van elkaar staan, maar aan elkaar worden gekoppeld. Voor het verklaren van het gedrag van mensen maken zij deel van elkaar uit en tevens vullen ze elkaar aan. Vervolgens worden de mogelijke oorzaken van de toenemende tijdsdruk omschreven, waarna als laatst het sportgedrag van mensen wordt verklaard. De verwachting is dat de stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivaties uit de drietal theorieën terug komen bij het sportgedrag.

#### 2.1.1 Algemene gedragstheorie

De algemene gedragstheorie maakt het mogelijk om via de middelen en restricties vanuit de leefomstandigheden en sociale achtergrond het vrijetijdsgedrag van mensen te verklaren (Knulst, 2003 in Von Heijden-Brinkman, 2005).



Figuur 2.1: Het model van de algemene gedragstheorie

Bron: Knulst, 2003 in Von Heijden-Brinkman, p.7.

Het algemene gedragsmodel 'begint' aan de rechterkant met het aanbod van voorzieningen. Doordat het aanbod erg beperkt of juist erg groot is kan deze invloed hebben op het ontstaan van verschillende smaken. Door middel van het aanbod kunnen mensen hun voorkeur ontwikkelen. Centraal in het model staat de voorkeur. De voorkeur wordt gevormd door stimulerende ervaringen en nevenattracties en is een persoonlijk wensbeeld. Niet iedereen neemt vanuit dezelfde voorkeur deel aan dezelfde activiteit. Om de voorkeuren te kunnen uiten zijn er middelen nodig. Echter, deze middelen zijn niet altijd beschikbaar waardoor zij veranderen in restricties. Het zijn beperkingen en gebreken voor de uitvoerbaarheid van de voorkeur. Middelen en restricties zijn ook afhankelijk van het aanbod. Tot slot zijn er de basiscondities. De basiscondities hebben zowel invloed op de voorkeur als op de middelen en restricties. Dit zijn kenmerken van de personen, van hun leefverband en de samenleving om hun heen. Afhankelijk van de middelen en restricties kan een voorkeur leiden tot vrijetijdsgedrag, waarbij verschillende basiscondities kunnen leiden tot verschillend vrijetijdsgedrag (Knulst, 2003 in Von Heijden-Brinkman, 2005 en Knulst, 2002 in Richtlijnen voor Publieksonderzoek, 2007).

De categorieën die tot de middelen en restricties behoren en dus bepalend zijn of een voorkeur uiteindelijk tot een activiteit leidt zijn (Knulst, 2002 in Richtlijnen voor Publieksonderzoek, 2007):

- Lichamelijk: is de lichamelijke vaardigheid en conditie in relatie met de voorkeur?
- Temporeel: Is er voldoende tijd beschikbaar?
- Geografisch: hoe is de beschikbaarheid en reistijd?
- Economisch: zijn er voldoende financiële middelen en materiële uitrusting?
- Cultureel: Is er voldoende kennis, vaardigheden en routine?
- Sociaal: Is er steun in de vorm van gezelschap, aanmoediging of goedkeuring?

### *2.1.2 Structuratietheorie van Giddens*

De tweede theorie die gehanteerd wordt is de structuratietheorie van Giddens. Deze theorie kan omschreven worden als een algemene handelstheorie en gaat ervan uit dat handelen vorm geeft aan de sociale structuur, maar dat de sociale structuur ook vormt geeft aan het handelen. Met behulp van deze theorie probeert Giddens dan ook een brug te slaan tussen enerzijds theorieën die verklaringen bieden voor de werking van sociale systemen en anderzijds theorieën die verklaringen bieden voor het handelen van individuen (Verkerk et al, 2003). "Er is een wisselwerking tussen actoren en sociale structuren in die zin dat individuen sociale structuren vorm geven en creëren, maar sociale structuren ook individuen en de keuzes die individuen maken vorm geven" (Dom,

2005, p. 70). Zo heeft het individu in zekere mate vrijheid maar is tegelijkertijd ook verbonden aan allerlei regels. De handelsvrijheid verschilt tevens van praktijk tot praktijk. De actoren en systemen zijn van elkaar afhankelijk en wederkerig aan elkaar verbonden. Hiermee toont Giddens de 'dualiteit van de structuur aan' (Dom, 2005). Er zijn geen twee aparte en tegenovergestelde onderdelen meer (handelen en structuur), maar er wordt gebruik gemaakt van een structuur die tweeledig is. De twee zijden van de structuur worden met elkaar verbonden door sociale praktijken en alledaagse handelingen die mensen uitvoeren. "Sociale praktijken hebben een recursief karakter, wat wil zeggen dat individuen handelingen telkens reproduceren" (Peet, 1998, p. 154). Structuren worden 'regels en hulpbronnen' die zowel het middel als het resultaat zijn van de sociale interactie. "Daarbij zijn structuren zowel mogelijkscheppend als ook beperkend. Hierdoor is de dagelijkse interactie van mensen onontkoombaar en voortdurend betrokken op de productie en reproductie van maatschappelijk structuren" (Regenmortel, 1997, p 31). Structuren zijn dus persoonlijke krachten en zijn betrokken in en geproduceerd door individuen die in hun dagelijkse leven in interactie staan met anderen. Als de structuren een vastere vorm aannemen en er kan worden gesproken van patronen van sociale relaties tussen individuen of groepen over tijd en ruimte, dan is er sprake van een systeem (Dom, 2005). Het zijn geen losse activiteiten, maar een voortdurende, gestructureerde stroom van handelingen die door de actor worden gestuurd. "De systemen bestaan alleen voor zover gebeurtenissen zich gestructureerd door tijd en ruimte voordoen" (Regenmortel, 1997, p. 33).

Een van de uitgangspunten zijn dat mensen kundige actoren zijn '*knowledge agents*'. Ze handelen niet zomaar, maar hebben een bepaald doel voor ogen. Ook hebben ze kennis van de structuurregels, zodat binnen deze regels kan worden gehandeld. Door kennis te hebben van de structuurregels is het mogelijk om bewust te handelen of bewust anders te handelen, waardoor het huidige systeem in stand kan worden gehouden of veranderd. Toch vindt het handelen niet altijd plaats door bewuste overwegingen waardoor het onbedoelde gevolgen kan hebben (Verkerk et al, 2003). Ook bij doelbewust handelen produceren zij nieuwe/onbedoelde effecten die weer het uitgangspunt vormen voor nieuwe handelingen. Dit zijn de niet onderkende condities van het handelen. Een voorbeeld is als iemand spreekt hij onbewust een taal reproduceert dat spreken mogelijk maakt en beperkt.

Zoals eerder al werd aangegeven kunnen structuren omschreven worden als combinaties van 'regels en hulpbronnen'. "Met regels worden procedures bedoeld waarlangs sociale interactie plaatsvindt. Deze procedures hebben aan de ene kant betrekking op het verlenen van betekenis aan bepaalde vormen van sociale interactie en anderzijds op het goedkeuren (normen) van deze sociale interactie" (Plouvier, 2005, p. 29). Bij betekenisgeving worden tijdens elke interactie bepaalde betekenissen tot

uitdrukking gebracht. "Groepen mensen hanteren gemeenschappelijke definities van begrippen situaties" (Regenmortel, 1997, p. 31). Bij normen gaat het om regels die mensen hanteren tijdens hun handelen. Zijn handelingen toegestaan of wenselijk en laten de rechten/plichten van mensen binnen hun handelen zien, bijvoorbeeld recht op privacy, recht op zelfbeschikking en eerlijkheid. Met hulpbronnen wordt de macht van een individu uitgedrukt of ook wel de mogelijkheid tot bepaalde hulpbronnen, zoals mensen en middelen. Bij middelen spelen geld, tijd en ruimte een belangrijke rol en bij mensen de sociale netwerken (Regenmortel, 1997).

De samenhang van structuratietheorie van Giddens is opgebouwd uit drie verschillende componenten. Dit zijn "de ruimtelijke omgeving, de interactie tussen lijfelijk aanwezige actoren en het bewustzijn van de aanwezigheid van beide componenten" (Regenmortel, 1997, p. 32). Kennis en bewustzijn spelen een belangrijke schakel, bijvoorbeeld als iemand zich niet bewust is van een bepaalde activiteit dan kunnen ze hier ook geen gebruik van maken. Tijdens het handelen van mensen wordt de samenhang van de drie componenten voortdurend bevestigd (Regenmortel, 1997).

Wanneer er moet worden achterhaald waarom mensen bepaalde activiteiten (sportdeelname) ondernemen en waarom de een wel in staat is om deze te ondernemen en de ander niet, is de structuratietheorie een geschikte theorie. "Giddens geeft aan hoe naar verklaringen van menselijk gedrag kan worden gezocht, door het analyseren van posities en daarmee verbonden regels en hulpmiddelen" (Regenmortel, 1997, p 39). Hierbij mag het handelen van mensen niet los worden gezien van structuren en structuren niet los van het handelen van mensen.

### *2.1.3 Motivatietheorie*

Naast, waarom mensen volgens bepaalde manieren handelen of gedragingen laten zien, is het ook belangrijk om te achterhalen welke motieven hierbij ten grondslag liggen. Motieven vormen een belangrijk onderdeel voor de vorming van voorkeuren. Zij kunnen een reden geven waarom mensen wel dan niet sporten en waarom sommige mensen in staat zijn om te blijven sporten en anderen juist niet. "De deelname aan sport wordt gestuurd door motivaties die hun oorsprong vinden in de behoeftes van mensen" (Telgen, 1999, p. 22). Hierbij wordt gebruik gemaakt van de motivatietheorie van Beard en Ragheb (1983). De theorie gaat ervan uit dat er verschillende redenen zijn voor een bepaald vrijetijdsgedrag en zijn ingedeeld in vier verschillende groepen (Telgen, 1999).

- Intellectuele motieven omvatten de mate waarin individuen gemotiveerd zijn om deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten. Hierbij gaat het om persoonlijke gedachten/motivaties zoals het leren, het onderzoeken, het ontdekken, het

veronderstellen en het impliceren. Dit wordt ook de intrinsieke motivatie genoemd zoals zelfactualisatie, educatie, persoonlijke ontwikkeling, gezondheid en creativiteit.

- Het sociale motief omvat in welke mate individuen betrokken zijn bij vrijetijdsactiviteiten vanwege sociale redenen. Hierbij kan een onderscheid worden gemaakt tussen twee behoeften. Enerzijds is er de behoefte naar vriendschap en het onderhouden van relaties tussen personen, anderzijds is er behoefte naar waardering en erkenning van anderen. Voorbeelden zijn sociaal contact, het versterken en verbeteren van relaties en nieuwe mensen ontmoeten.
- Competentie motieven geven aan in welke mate mensen gemotiveerd zijn omdat ze een bepaald doel willen bereiken, vaardigheden willen testen, willen winnen of presteren. Voorbeelden zijn uitdaging, prestatie, fysieke inspanning, prestigieuze status en macht.
- Het laatste motief is het compensatie motief. Dit motief gaat ervan uit dat mensen willen ontsnappen uit over-stimulerende en onder-stimulerende situaties die in het dagelijkse leven voorkomen. Hierbij hebben sommige de behoefte om sociale contacten te vermijden of om naar eenzame en rustige plekken te zoeken. Voor andere is het een motief voor spanning en verandering. Voorbeelden hierbij zijn spanning, verveling, vermijden en ontspanning.

#### *2.1.4 De relatie tussen de algemene gedragstheorie, structuratietheorie en motivatietheorie*

De gedrags-, structuratie- en motivatietheorie hebben verschillende raakvlakken, maar ze vullen zich ten opzichte van elkaar voornamelijk aan. Te beginnen bij de algemene gedragstheorie. Zoals in paragraaf 2.1.1 werd omschreven probeert de gedragstheorie via de middelen en restricties, die ontstaan uit de leefomstandigheden en sociale achtergronden, het vrijetijdsgedrag van mensen te verklaren. Het uitgangspunt is dat de voorkeur in eerste instantie ontwikkeld wordt door het aanbod van voorzieningen. Vervolgens spelen de basisbehoeften en middelen en restricties pas een rol. Het laat dus het handelen van mensen zien ten opzichte van de omgeving. Dit model wordt aangevuld door de structuratietheorie van Giddens. Giddens laat juist de dualiteit van structuur zien, waarbij er vanuit wordt gegaan dat handelen vorm geeft aan de sociale structuur, maar de sociale structuur ook aan het handelen. Hij probeert een brug te slaan tussen theorieën die het gedrag van individuen verklaren en theorieën die de werking van sociale systemen verklaren. Samen vormen zij de structuur die bestaat uit regels en hulpbronnen en zijn zowel middelen en restricties. Het voordeel van de structuratietheorie ten opzichte van de algemene gedragstheorie is dat het niet alleen uitgaat van het handelen van mensen naar aanleiding van het aanbod, maar dat mensen

ook het aanbod proberen te beïnvloeden. Het gaat uit van een proces en dat mensen doelbewust handelen. Een voorbeeld is de opkomst van de fitnessbranche, waarbij de vraag het aanbod sterk heeft beïnvloed. De laatste theorie is de motivatietheorie. Voor het verklaren van menselijke handelingen en gedragingen is het niet alleen belangrijk om te kijken naar basiscondities, middelen en restricties (of ook wel structuur, regels en hulpbronnen), maar ook naar de persoonlijke motivatie van mensen. Voor de ontwikkelen van voorkeuren vormen motieven een belangrijke rol. Het is niet alleen belangrijk om het menselijk handelen vanuit bepaalde condities te verklaren, maar ook welke motivaties hierachter ten grondslag liggen.

Hieruit blijkt dat, zoals eerder is aangegeven, de drietal theorieën niet losstaan ten opzichte van elkaar. Ze overlappen elkaar voor een groot deel en tevens vullen ze elkaar ook aan. Als elke theorie apart wordt toegepast, dan zal blijken dat er meerdere facetten ontbreken. Neem bijvoorbeeld de motivatietheorie. De motivatie van mensen alleen is niet genoeg om het gedrag te verklaren. Dit is ook afhankelijk van de stimulansen en beperkingen. De drietal theorieën samen proberen het gedrag van mensen te verklaren en welke stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivaties hierbij een rol spelen. Als dit toegespitst wordt op het verklaren van het sportgedrag van mensen, dan zal blijken dat deze facetten een belangrijke rol spelen.

## 2.2 *Tijdsdruk*

### 2.2.1 *Oorzaken voor de toenemende tijdsdruk*

Mensen maken zich steeds meer zorgen over hun vrije tijd en vrijetijdsbesteding. Knulst (in Mommaas, 2000) omschrijft vrije tijd en vrijetijdsbesteding als activiteiten die niet bij arbeid, huishoudelijke zorgtaken of persoonlijke verzorging kunnen worden ingedeeld. "Het is de tijd vrij van verplichtingen" (Mommaas, 2000, p. 24). Hoewel het aantal uren arbeidstijd in de loop van jaren is afgenomen, is uit internationaal onderzoek gebleken dat de tijdsdruk in alle bevolkinsslagen is toegenomen (Robinson & Godbey 1996; Bittmann, 1998; Letho, 1998 in Moens, 2004). Tijdsdruk wordt veroorzaakt als de tijd die nodig is voor een activiteit de beschikbare tijd overschrijdt. Het is dus het verschil tussen de beschikbare tijd en de benodigde tijd voor een activiteit (Svenson & Maule, 1993 in Driessen, 2006).

Verskillende ontwikkelingen uit het verleden zijn de oorzaak van de toegenomen tijdsdruk. Te beginnen bij de jaren zestig waarin de vrouw langzaam steeds meer is gaan deelnemen aan het arbeidsproces. Er is een gewijzigde rol van de vrouw in het gezin in tegenstelling tot het naoorlogse kostwinners gezinsmodel (Elchardus, 1996 in Moens, 2004). Ze wilden deel uit maken van het maatschappelijke verkeer. Doordat de

vrouw steeds meer ging werken raakte de bestaande tijdsordening steeds meer beklemd (Breedveld et al., 2006). Immers, doordat de werktijden weinig zijn veranderd en niet flexibel verspreid zijn, is er overdag nog maar weinig tijd beschikbaar voor verplichtingen. Verplichtingen moeten dus worden doorgeschoven naar andere tijdstippen en zullen veelal 's ochtends, 's avonds of in de weekenden plaatsvinden. Hierdoor gaan verschillende taken en domeinen meer en meer in elkaar overlopen, waardoor de beschikbare vrije tijd afneemt en de tijdsdruk toeneemt.

Naast dat het aandeel vrije tijd afneemt is het vrijetijdsaanbod sterk toegenomen. Belangrijke oorzaken voor deze ontwikkelingen zijn de commercialisering van de vrije tijd, schaalvergroting van vrijetijdsvoorzieningen en activiteiten en de ruimtelijke clustering van vrijetijdsvoorzieningen (Mommaas, 2000). Deze ontwikkeling heeft samen met de processen van culturele/economische democratisering en toegenomen mobiliteit ervoor gezorgd dat op het terrein van vrije tijd de ambities zijn toegenomen. Het aanbod is toegenomen en mensen willen ook van alle mogelijkheden gebruik maken, met als gevolg dat het vrijetijdsrepertoire sterk is verbreed. Dit heeft op twee manieren invloed op de tijdsdruk. Om van alle vrijetijdsvoorzieningen gebruik te kunnen maken zijn voldoende financiële middelen nodig. Dit wordt behaald door middel van een hoge arbeidsinzet, waardoor het aandeel vrije tijd afneemt. Daarnaast wil men, doordat er zoveel keuzemogelijkheden zijn, zoveel mogelijk activiteiten ondernemen in een beperkte hoeveelheid tijd die het gevoel van tijdsdruk beïnvloeden (Breedveld en Beckers, 2001).

Goudsblom (in Moens, 2004) geeft de huidige sterk gestandaardiseerde en gerationaliseerde tijdsconceptie de schuld van de toenemende tijdsdruk. De ontwikkeling van instrumenten om tijd te meten en te verdelen in dagindeling en uren heeft gezorgd voor het wegvallen van natuurlijke processen. De tijd wordt tegenwoordig gemeten en samen met de hedendaagse opvattingen 'stilstaan is achteruitgang' en 'cultuur van de haast' is de druk om zoveel mogelijk te moeten doen in zo weinig mogelijk tijd toegenomen (Laeyendecker en Veerman, 2003).

Naast de gestandaardiseerde en gerationaliseerde tijdsconceptie is er ook een 'openheid' van de tijd (Peters, 2000; van den Broek, 1999 in Breedveld en Beckers, 2001). Doordat structurerende maatstaven, zoals geloof, overheid en sekse, steeds meer zijn vervallen zijn de opvattingen over tijd en tijdsbesteding veranderd. Daarnaast worden mensen, door de innovaties in de technologie, in de mogelijkheid gebracht om tijd te bezuinigen bij activiteiten of activiteiten met elkaar te combineren. Enerzijds geeft dit meer vrijheid, anderzijds door het grote aanbod geeft dit veel onrust en onzekerheid (Breedveld en Beckers, 2001).

Tot slot is er ook een verschil in tijdsdruk tussen leeftijdscategorieën, sociale klassen en sekse. De verdeling tussen deze groepen is de laatste decennia steeds ongelijker

geworden (Knulst, 1996). Voornamelijk middelbaar en hoger geschoolde mensen die in een levensfase zitten waarbij ze ook veel andere ambities hebben, zoals kinderen, carrière, etc., nemen deel aan het arbeidsproces. Ook als de leeftijd constant wordt gehouden is "hoe lager opgeleid, des te minder werkzaamheden" (Knulst, 1996, p. 312). Deelneming aan het arbeidsproces boven 55 en onder 20 jaar komt steeds minder voor. Hierdoor kan geconcludeerd worden dat middelbaar en hoger opgeleide mensen tussen de 20 en 55 jaar het drukst hebben. Dit wordt ondersteund door Knulst (1996, p. 312) "middelbaar en hoger opgeleiden tot circa 55 jaar werken in totaal langer aan hun verplichtingen en hebben sinds de jaren 70 minder vrije tijd gekregen". Daarnaast zet de drukte in het arbeidsproces zich door in de vrije tijd. Mensen met drukke taken hebben een relatief breder vrijetijdsrepertoire dan mensen met veel vrije tijd. Ook vrije tijd moet goed worden georganiseerd door de toegenomen verplichtingen en aanbod. Hieruit kan verondersteld worden dat mensen met drukke taken deze ervaring zullen gebruiken in het organiseren van hun vrije tijd (Knulst, 1996). Sekseverschillen in relatie met tijdsdruk is omdat vrouwen vaker dan mannen taken combineren. Doordat vrouwen zijn toegetreden tot de arbeidsmarkt en vaker dan mannen arbeid en zorgtaken combineren, is bij vrouwen de toenemende tijdsdruk groter dan bij mannen (Von Heijden-Brinkman, 2005). Samen met het toetreden tot het arbeidsproces heeft ook het hebben van kinderen een sterke invloed op het aandeel vrije tijd. "Een moeder met een kind onder de 14 jaar heeft gemiddeld genomen over meerdere onderzoeksjaren bijna twee uur minder vrije tijd per week dan een moeder met kinderen boven de 14 jaar" (Von Heijden-Brinkman, 2005, p. 43). Ook heeft de moeder ten opzichte van de vader drie uur minder vrije tijd als zij een kind hebben onder de 14 jaar.

### *2.2.2 Recente ontwikkelingen*

"Cijfers wijzen uit dat de werkdruk de afgelopen decennia is toegenomen (SCP, 1998), dat een niet onaanzienlijke groep Nederlanders kampt met dalende hoeveelheid vrije tijd (ibid, Peters, 2000) en dat jaarlijks grote groepen werkenden, deels vanwege psychische of vermoeidheidsklachten uitvallen uit het arbeidsproces" (Breedveld en Beckers, 2001, p. 75). Uit deze gegevens kan geconcludeerd worden dat tijdsdruk een steeds sterkere rol speelt en de samenleving sterk beïnvloed. Welke ontwikkelingen hebben ervoor gezorgd dat de tijdsdruk alsmat blijft toenemen?

Met betrekking tot verplichtingen hebben mensen tussen de 20 en 65 jaar het tussen 2000 en 2005 opnieuw drukker gekregen (Breedveld et al. 2006). Met name bij de leeftijdscategorie tussen 20 en 50 jaar neemt de tijdsdruk toe. Deze fase wordt dan ook wel de 'drukke leeftijd' of het 'spitsuur van het leven' genoemd (Moens, 2004). Voornamelijk zijn de uren besteed aan arbeid gestegen. Dit komt niet doordat mensen

langer zijn gaan werken, maar omdat meer mensen zijn gaan werken. Steeds meer vrouwen blijven toetreden tot de arbeidsmarkt, terwijl er geen sterke toename is in het aantal mannen die tijd besteden aan de huishoudelijke zorgtaken (Breedveld et al, 2006). Von Heijden-Brinkman (2005) stelt juist dat mannen door de onderzoeksjaren heen wel meer tijd aan zorgtaken zijn gaan besteden. Echter, vrouwen zijn ook nog meer tijd aan zorgtaken gaan besteden, waardoor de verschillen tussen mannen en vrouwen in uren besteedt aan zorgtaken niet zijn afgenomen, maar juist sterker zijn toegenomen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de tijdsdruk in sterkere mate groeit bij vrouwen dan bij mannen en dat vrouwen het drukker hebben dan mannen. "Vrouwen tussen 20 en 65 jaar zijn met 28 uur per week royaal twee keer zo lang met zorgtaken in de weer dan hun mannelijke leeftijdsgenoten" (Breedveld et al. 2006, p18). Ook al hebben vrouwen per week anderhalf uur minder verplichtingen dan mannen, zij ervaren sneller tijdsdruk omdat vrouwen meer belast zijn met het combineren van taken dan mannen. Daarnaast blijven de arbeidsritmes ongewijzigd (negen-tot-vijf) waardoor mensen moeten blijven uitwijken naar 's avonds en weekenden voor andere verplichtingen.

Bij mensen vanaf 12 jaar en ouder nemen verplichtingen per week gemiddeld 44 uur in beslag en hebben ze bijna 45 uur vrije tijd. De overige uren worden besteed aan persoonlijke verzorging (slaap, voeding, lichamelijk verzorging etc) (Breedveld et al, 2006). Wordt alleen de groep van 20 tot en met 65 jaar genomen dan neemt het aantal uur besteed aan verplichtingen sterker toe. Dit komt voornamelijk doordat de leeftijdscategorieën met de minste verplichtingen eruit zijn gehaald (jonger dan 20 en ouder dan 65). Doordat deze groepen minder werken en/of geen kinderen hebben, hebben zij minder verplichtingen. De verwachtingen is dat het aantal werkenden zal blijven toenemen, want de overheid blijft het aantal vrouwen en ouderen die toetreden tot de arbeidsmarkt stimuleren. Als er wordt gekeken op langer termijn dan is er een lichte daling in het aantal werkenden dat minimaal 35 uur per week werkt, al is deze daling erg beperkt. In 2004 werkt nog steeds 86% van de mannen meer dan 35 uur per week (Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006). Toch blijft, naast deze lichte daling, de tijdsdruk toenemen doordat steeds meer taken gecombineerd moeten worden. Deze ervaring is het hoogst bij het tweeverdienersgezin (Glorieux et al, 2001 in Moens, 2004). "Belangrijk is het feit dat gezinnen taakcombineerders zijn geworden. Mannen en vrouwen dragen beide verantwoordelijkheid in meerdere levenssferen, die ze moeten zien te combineren en coördineren" (Moens, 2004, p. 394).

### 2.2.3 *Objectieve en subjectieve tijdsdruk*

Uit de voorgaande analyses kan geconcludeerd worden dat de tijdsdruk bij mensen alsmear toeneemt. Echter, niet iedereen ervaart tijdsdruk op dezelfde manier. Er kunnen twee soorten van tijdsdruk worden onderscheiden. Dit zijn objectieve en subjectieve tijdsdruk. Objectieve tijdsdruk is zoals voorgaand beschreven, de tijd besteed aan verplichtingen (arbeid, huishoudelijk werk en/of kindzorg) (Linder, 1971; Hochschild, 1989, Schor, 1991; Sullivan en Gerschuny, 2001 in Moens, 2004). Deze tijdsdruk gaat ervan uit dat verplichtingen een beperking is voor de vrije tijd en hierdoor een oorzaak is voor tijdsdruk, want de tijd besteed aan verplichtingen bepaalt de tijd die kan worden besteed aan vrijetijdsactiviteiten. "Gegeven dat tijd een schaars goed is, is tijdsdruk de druk die uitgaat van de tijd zelf, door de opeenstapeling van vrijetijdsactiviteiten. Als dusdanig is de tijd besteed aan de ene activiteit dwingend schaars voor de andere activiteit" (Moens, 2004, p. 385; Driessen, 2006, p. 23).

Naast objectieve tijdsdruk is er subjectieve tijdsdruk. Dit is ook wel de beleving van de tijd. Niet iedereen ervaart druk op dezelfde manier. Het is afhankelijk van culturele, structurele, sociale en individuele factoren en de beleving die men daarbij heeft. Tijdsdruk wordt voor een groot deel veroorzaakt door het gevoel van haast en tijdstekort. "Het gevoel of de angst niet rond te komen met de belangrijk gevonden taken en activiteiten in de voorhanden zijnde tijds-kaders" (Moens, 2004, p. 389). Afhankelijk van de motivatie kan er tijd worden gemaakt voor een bepaalde activiteit zonder druk te ervaren. Hierbij worden door Marks (in Moens, 2004) vier belangrijke drijfveren onderscheiden. Dit zijn: 1) plezier beleven aan een activiteit, 2) loyaliteit, 3) de te verwachten beloning, 4) vermijden van bestraffing. Door een toename in de drijfveren wordt meer energie en tevredenheid aan een activiteit besteed, waardoor objectieve tijdsdruk niet altijd als negatief hoeft te worden ervaren. Ook kan tijdsdruk zowel positieve als negatieve gevolgen hebben.

Samen zorgen de objectieve en subjectieve tijdsdruk ervoor dat er een verhoogd bewustzijn is voor het verstrijken van de tijd en hiernaar wordt gehandeld. Door tijdsdruk kan de motivatie en activiteit voor een bepaalde activiteit toenemen. Echter, is de tijdsdruk te hoog dan is er de kans dat de aandacht niet voor de activiteit wordt gehouden en is er vermindering van enthousiasme (Driessen, 2006).

De subjectieve tijdsdruk wordt door mannen en vrouwen verschillend ervaren. "Vrouwen voelen zich gejaagder dan mannen" (Breedveld en van den Broek, 2004, p. 24). Zoals al eerder werd aangegeven zijn steeds meer vrouwen toegetreden tot de arbeidsmarkt. Hierdoor zijn gezinnen taken gaan combineren. Het uitvoeren van taakcombinaties wordt voornamelijk door vrouwen gedaan. Zij hebben naast arbeid een hoger aandeel in het uitvoeren van verplichtingen en zorgtaken dan mannen. Hierdoor zijn zij

verantwoordelijk in meerdere levenssferen. Taken moeten goed met elkaar worden gecoördineerd en gecombineerd en dit verhoogd de subjectieve tijdsdruk (Breedveld et al, 2006; Von Heijden-Brinkman, 2005; Breedveld en van den Broek, 2004). Ook al zijn mannen wekelijks 1,8 uur drukker bezet met verplichtingen, zij ervaren minder tijdsdruk dan vrouwen. Mannen hebben een hoger aandeel in arbeid maar minder in zorgtaken, waardoor zij minder dan vrouwen verantwoordelijk zijn in meerdere levenssferen en taken moeten combineren.

## 2.3 Sportdeelname

### 2.3.1 Ontwikkelingen in de sportdeelname

Ondanks dat het aantal uren verplichtingen bij de Nederlandse bevolking de afgelopen jaren zijn toegenomen, is toch een stijgende lijn te ontdekken in de uren besteed aan sportdeelname. De tijd besteed aan sport, recreatie en verplaatsing zijn ten opzichte van 2000 in 2005 met ruim anderhalf uur gestegen (Hildebrandt, 2007). Deze toename wordt veroorzaakt door de lichaamsbeweging die tijdens activiteiten in de vrije tijd wordt ondernomen, zoals tuinieren/klussen, sport, fietsen en lopen.

	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005
lezen gedrukte media	6,1	5,7	5,3	5,1	4,6	3,9	3,8
audio, tv, pc, internet	12,4	12,1	13,6	13,7	14,2	14,8	15,1
sociale contacten	12,7	12,5	11,5	11,4	10,9	10,1	9,1
maatschappelijke participatie	2,0	2,0	2,2	2,1	2,2	1,8	1,8
uitgaan	2,4	2,2	2,4	2,6	2,6	2,5	2,7
sport en bewegen	1,5	1,5	2,1	1,8	2,1	1,8	2,6
(overige) hobby's	8,2	8,7	9,0	7,7	7,5	6,8	6,1

Figuur 2.2: Vrijtijdsbesteding (zonder mobiliteit), bevolking van 12 jaar en ouder, uren per week, 1975-2005

Bron: SCP, TBO '75 - '05 in Breedveld et al. 2006, p. 43.

De toename in sport en bewegen kan ook voor een deel verklaard worden door de weersomstandigheden. Zo was in de periode dat het Tijdsbestedingsonderzoek van SCP en partners werd uitgevoerd in 2005 sprake van mooi weer en in 2000 slecht weer, waardoor in 2005 ten opzichte van 2000 meer buitenactiviteiten werden ondernomen. Toch blijft er, als er een correctie van de weersomstandigheden plaatsvindt, nog steeds een stijging bestaan in de sportdeelname waardoor sport 1/7 deel uitmaakt van de totale tijd besteed aan bewegen (Hildebrandt et al, 2007). Deze stijging is niet alleen opvallend tussen 2000 en 2005, maar ook in de voorgaande jaren. Van den Heuvel en

Van der Werf (in Telgen, 1999) ondersteunen deze stijging in hun analyse dat tussen 1975 en 1995 het percentage vrije tijd besteed aan sport met 1,2% is gestegen (van 6,4% naar 7,6%).

Een andere oorzaak voor de toename is dat sport niet meer gezien wordt als een specialiteit voor jongeren en mannen (Knulst, 1996). Steeds vaker gaan ouderen en vrouwen sporten. De sportdeelname bij de leeftijdscategorie 65 tot en met 79 jaar is de afgelopen tien jaar verviervoudigd en bij 50 tot en met 64 jaar bijna verdrievoudigd. Bij vrouwen overtreft op langere termijn de groei in sportdeelname zelfs de groei in sportdeelname bij mannen. Dit alleen als fiets/wandelsport niet wordt meegeteld en geen ondergrens van minimaal 12 jaar keer per jaar wordt gebruikt (Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006). De sportdeelname is dus groter bij vrouwen dan bij mannen, maar mannen besteden ten opzichte van vrouwen meer tijd aan sport.

Ondanks de groei in sportdeelname blijkt dat er een lichte daling is in het percentage dat lid is van een sportvereniging. Dit kan worden verklaard doordat het aandeel sporters dat lid is van een vereniging minder sterk is gestegen dan het aandeel sporters. Hieruit kan geconcludeerd worden dat steeds meer mensen sporten zonder lid te zijn van een sportvereniging. Ook bij teamsporten is een afname te constateren, maar bij individuele sporten juist een toename (Telgen, 1999). Hierbij moet de opmerking worden geplaatst dat individuele sporten zoals joggen en skeeleren pas vanaf 1985 of zelfs 2000 in onderzoeken zijn opgenomen (Von Heijden-Brinkman, 2005). De meest beoefende sporten zijn zwemmen, wielrennen en fitness/aerobics, waarbij de vrouw een groter aandeel heeft in individuele sporten ten opzichte van mannen.

### *2.3.2 Verklarende factoren voor sportdeelname*

Er zijn verschillende verklarende factoren waarom mensen juist wel of niet deelnemen aan sport. Te beginnen bij leeftijd. "Naarmate de leeftijd toeneemt, daalt de frequentie van de sportbeoefening" (Pauwels en Scheerder, 2004, p. 46). Dit is opvallend, omdat oudere mensen juist beschikken over meer vrije tijd. Naarmate mensen ouder worden, des te minder tijd hoeft te worden besteed aan verplichtingen door het wegvallen van arbeid en/of kinderen. De afname in tijd besteed aan sportbeoefening in relatie met toename in leeftijd kan verklaard worden door verminderde gezondheid en energie, waardoor ouderen zich voornamelijk richten op rustigere activiteiten (Jokovi en Luebke, 2004). De verschillen tussen sportdeelname en leeftijd zijn kleiner geworden, want als er wordt gekeken naar het aandeel ouderen en jongeren en hun sportdeelname tussen de periode 1975-1995 dan kan er geconstateerd worden dat steeds meer ouderen zijn gaan sporten en dat bij jongeren juist de sportdeelname afneemt (Telgen, 1999). Een

mogelijke verklaring hiervoor is dat de tijd besteed aan media bij jongeren sterker toeneemt en oudere generaties meer aan sport blijven doen.

Ook is er een ongelijke verdeling tussen de sportdeelname en opleidingsniveau. Bij laagopgeleiden is de sportdeelname lager dan bij hoogopgeleiden (Pauwels en Scheerder, 2004). Deze verschillen zijn de afgelopen jaren niet verder afgenomen. Dit verschil is ook te achterhalen als er gekeken wordt naar inkomensniveau. De niet-sporters hebben over het algemeen een lager inkomenniveau dan de sporters. Wordt dit in relatie gebracht met sport en bewegen dan blijkt dat werk een belangrijke factor in tijd besteed aan lichamelijke inspanning is (Hildebrandt, 2007). Opleidingsniveau verwijst ook wel naar 'vroegere ervaringen'. Het heeft invloed op hoe mensen zich ontwikkelen en welke ervaringen mensen in het verleden hebben opgedaan. Hun levensstijl wordt hierdoor gevormd en zichtbaar voor de buitenwereld waaronder ook sport valt (Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006).

Naast het eigen opleidingsniveau of cultureel kapitaal speelt ook het opleidingsniveau van de ouders een belangrijke rol. Zoals voorafgaand bleek heeft het opleidingsniveau invloed op de sportdeelname. Het opleidingsniveau van ouders heeft ook invloed op het sportgedrag van hun kinderen. Het aantal kinderen die aan sport doen stijgen, als ook het opleidingsniveau van de ouders stijgt. "Tevens is sportinactiviteit sterker aanwezig onder jongeren met een laag ouderlijk sportkapitaal" (Scheerder, 2004, p.11). Het niet-participatiecijfer bij jongeren waarvan de ouders niet sporten is hoger dan bij jongeren met ouders met een hoog sportkapitaal (12% ten opzichte van 4%). Het hogere sportkapitaal van ouders heeft niet alleen invloed op tijd besteed aan sport, maar op de diversiteit in het sportgedrag. De invloed van de ouders speelt dus een belangrijke rol op sportgedrag van hun kinderen.

Samen met opleidingsniveau en ouderlijk sportkapitaal, speelt ook 'eigen historie' een belangrijke rol in het wel dan niet sporten (Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006). Mensen die op jonge leeftijd ervaring in sport hebben opgedaan, hebben ook een grotere kans om op latere leeftijd te blijven sporten. Eigen historie hangt voor een groot deel samen met eigen opleidingsniveau, opleidingsniveau en sportkapitaal ouders en afkomstige generatie. Bij elke nieuwe generatie is het sportparticipatiecijfer hoger dan bij leeftijdsgenoten van voorgaande generaties (Scheerder en Vanreusel, 2004), waaruit geconcludeerd kan worden dat jongere generaties meer sportieve kansen krijgen dan oudere generaties. Toch blijkt dit effect minder sterk te zijn voor een actieve sportdeelname dan de socio-economische status.

Tot slot speelt de beschikbaarheid van de accommodaties een kleine rol in de sportdeelname (Kesenne, 2000; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006). Het aanbod van de sportinfrastructuur heeft invloed op de vraag naar sportactiviteiten.

Naast de bovenstaande factoren zijn er ook persoonlijke motivaties om aan sport te doen. Uit het onderzoek van Telgen (1999) komen de volgende motieven om te sporten naar voren: lichaamsbeweging, gezelligheid/sfeer, gezondheid, even eruit/ wat anders en leuk.

Uit het onderzoek van Hildebrandt et al. (2007) waarbij mensen kunnen aangeven wat hun redenen zijn om niet deel te nemen aan sport blijkt dat tijdsgebrek en geen zin de meest voorkomende argumenten zijn. De hoogste score had tijdsgebrek (25,5%) met daarop volgend geen zin (20,5%). Ook bij jongeren zijn tijdsgebrek en geen zin veelgehoorde argumenten om niet te sporten (31% respectievelijk 28%). Deze scores worden ondersteund door analyses van Telgen (1999) en Breedveld en Tiessen-Raaphorst (2006) waarbij respondenten aangeven dat tijdsgebrek, sporten veel tijd kost, geen puf meer hebben en niet aan sport toe komen veelvoorkomende redenen zijn om niet de sporten. De factor 'tijd' speelt dus een grote rol in de argumentatie om niet te sporten in dit onderzoek.

Andere argumenten voor de niet-sportdeelname en die niet gerelateerd zijn aan tijd zijn lichamelijk niet in staat, teveel inspanning is ongezond, gezondheid, lichamelijke omstandigheden, niet alleen willen sporten of niemand hebben om mee te sporten (Hildebrandt et al, 2007; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006).

### *2.3.3 Sportdeelname in relatie met tijdsdruk*

Zoals in paragraaf 3.2 is gebleken, is het meest voorkomende argument dat wordt aangegeven door mensen om niet te sporten 'tijdsgebrek' (Telgen, 1999; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006; Hildebrandt et al. 2007; Ooijendijk, 2006). De factor 'tijd' speelt dus een grote rol in de subjectieve beleving om wel of niet te kunnen sporten. Deze uitkomst is het resultaat van onderzoeken waarbij mensen zelf aan kunnen geven waarom zij niet kunnen/willen sporten.

Toch blijkt uit onderzoek (in Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006), waarbij gebruik is gemaakt van het Tijdsbestedingsonderzoek van SCP en partners waarin mensen ouder dan 12 jaar aangeven waar ze hun tijd aan besteden, dat het aantal uren verplichtingen geen negatief effect hebben op de sportdeelname. Bij zowel mensen met de minste als meeste beschikbare vrije tijd zijn de laagste sportdeelname cijfers te ontdekken. Ook is uit onderzoek van Pauwels en Scheerder (2004), waarbij is gevraagd naar de frequentie sportief actief bezig zijn, gebleken dat mensen met een groot vrijetijdskapitaal<sup>2</sup> een lage participatie hebben in sport. Tevens hebben mannen die matig tot veel vrije tijd hebben een veel hogere sportparticipatiegraad dan mannen met heel veel of heel weinig vrije

---

<sup>2</sup> Aantal uren beschikbare vrije tijd.

tijd. Tot slot heeft Von Heijden-Brinkman (2005) gebruik gemaakt van een dagboek waarin het aantal uren besteed aan sport in de onderzoekswEEK door de respondenten wordt aangegeven. Ook hier is gebleken dat de gezinssamenstelling<sup>3</sup> geen invloed heeft op de sportdeelname. Hieruit kan de conclusie worden getrokken dat de beschikbare vrije tijd weinig invloed heeft op het wel dan niet doen aan sport. Er is dus geen relatie tussen de objectieve tijdsdruk en sportdeelname. "Non-participanten beschikken gemiddeld over beduidend meer uren vrije tijd in de week dan sportbeoefenaars die al dan niet intensief in sport participeren" (Pauwels en Scheerder, 2004, p. 42).

Bij sporters is er wel sprake van een negatief effect tussen de tijd besteed aan sport en het aantal uur verplichtingen. Neemt de tijd besteed aan verplichtingen toe dan zullen zij minder tijd besteden aan sport. Deze relatie is in de laatste 20 jaar sterker geworden, maar is weinig gevoelig voor verschillen in tijdsdrukken en alleen de groep die de meeste tijd besteed aan verplichtingen besteedt duidelijk minder tijd aan sport. Ook blijkt dat sporters zich ook in totaal meer bewegen dan niet sporters (Hildebrandt, 2007). Zij verplaatsen zich vaker per fiets of te voet dan niet sporters.

Als er gelet wordt op het verschil tussen mannen en vrouwen dan blijkt dat de invloed van het aantal uur verplichtingen sterker is bij de man dan bij de vrouw. Dit wil niet zeggen dat minder mannen dan vrouwen sporten. Mannen sporten juist meer en besteden meer tijd aan sport ten opzichte van vrouwen, terwijl zij meer tijd kwijt zijn aan verplichtingen dan vrouwen (Von Heijden-Brinkman, 2005; Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006).

Wordt er een relatie gelegd tussen het aantal uren vrije tijd/toename in aantal uren verplichtingen en tijd besteed aan vrijwilligerswerk, dan ziet men wel duidelijk een negatief effect in de tijd besteed aan vrijwilligerswerk (Hildebrandt et al, 2007). Als deze afname in uren besteed aan vrijwilligerswerk vergeleken wordt met uren vrije tijd in relatie met de sportparticipatiegraad, dan kan verwacht worden dat sportdeelname ook voor een groot deel afhankelijk is van andere factoren.

Echter, de resultaten van Breedveld-Tiessen-Raaphorst (2006) Pauwels en Scheerder (2004) en Von Heijden-Brinkman (2005) laten alleen de relatie zien met de objectieve tijdsdruk. De relatie tussen het aantal uur verplichtingen en de sportdeelname wordt achterhaald, waarbij ervan uit wordt gegaan dat verplichtingen een beperking vormen voor de vrije tijd en hierdoor tijdsdruk veroorzaken. Tijdsdruk wordt door respondenten opgegeven als veelvoorkomende argument om niet te sporten en is dus de ervaring (subjectieve tijdsdruk). Iedereen ervaart tijdsdruk op een andere manier. Wat de een druk vindt, noemt de ander rustig en is dus persoonlijk. Steeds meer gezinnen zijn

---

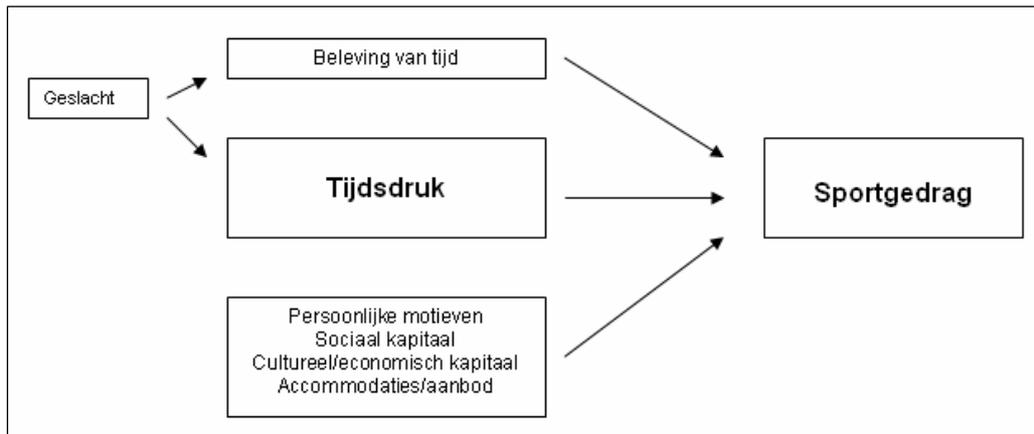
<sup>3</sup> Dit is elke leefverband waarbij één of meer kinderen worden opgevoed. Naarmate de leeftijd van de kinderen stijgt, neemt het aantal uren verplichtingen bij de ouders af.

taakcombineerders geworden, waarbij de verschillende domeinen en taken van verplichtingen en vrije tijd in elkaar overlopen en het gevoel voor tijdsdruk toeneemt. Voornamelijk vrouwen zijn taakcombineerders, waardoor zij sneller een grotere tijdsdruk zullen ervaren dan mannen. Hiermee zou verklaard kunnen worden waarom meer mannen dan vrouwen sporten, terwijl mannen meer tijd kwijt zijn aan verplichtingen. Ook doen meer vrouwen dan mannen aan solosporten. Hiervoor zou dezelfde verklaring kunnen gelden. Bij solosporten is de tijd beter zelf in te delen. Doordat meer vrouwen taakcombineerders zijn, kunnen zij de tijd die besteedt wordt aan sporten zelf indelen. Hierdoor hoeven ze zich niet te houden aan vaste tijdstippen die bijvoorbeeld gelden bij teamsporten. Toch blijkt uit onderzoek (Pauwels en Scheerder, 2004) dat mensen die een hogere tijdsdruk ervaren een grotere deelname hebben in sport dan mensen die een lagere tijdsdruk ervaren. Dit zou verklaard kunnen worden doordat sport gezien kan worden als een uitlaatklep of dat de hoge sportparticipatiegraad deels samenhangt met andere factoren.

Ook is het argument dat sporten 'veel tijd kost' een veel gebruikt argument. "Sportbeoefening heeft tegenwoordig als kenmerk dat het erg tijdsintensief is" (Kesenne, 2000, p. 20). Daarnaast biedt het mensen niet de mogelijkheid om over te stappen op andere activiteiten. Als zij sporten zijn ze aan die ene activiteit verbonden, waardoor het weinig mogelijkheden biedt voor vervanging tussen tijd en producten/belevenissen. Hierdoor zouden mensen ervoor kunnen kiezen om vaker andere activiteiten te ondernemen in plaats van sport, omdat deze minder tijd in beslag nemen en binnen dezelfde tijdshoeveelheid meer activiteiten kunnen ondernemen.

## 2.4 Conceptueel model

Zoals al eerder is aangegeven wordt geprobeerd om met dit onderzoek te verklaren wat het 'hoe' en 'waarom' is van mensen om (niet) te sporten. Door de drie theorieën te koppelen met de verklarende factoren van tijdsdruk en sportgedrag is het onderstaande conceptueel model opgesteld, waarbij stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivaties een grote rol spelen.



Figuur 2.3: conceptueel model

### Toelichting conceptueel model

Het model begint aan de linkerkzijde met daar het geslacht en vervolgens de factoren die het sportgedrag kunnen verklaren. Hierdoor heeft het model één richting gekregen, waardoor het sterk overeenkomt met de algemene gedragstheorie. Het laat het handelen van mensen zien ten opzichte van de omgeving. Er is geen sprake van een wisselwerking en hoe de omgeving reageert op het handelen van mensen. De reden voor deze keuze is dat het onderzoek juist gericht is op welke factoren invloed zullen hebben op het sportgedrag van drukbezette mensen.

Het uitgangspunt van het conceptueel model is dat tijdsdruk, dus de tijd die men tot beschikking heeft, van invloed is op het sportgedrag. Deze beschikbare tijd is voor mannen anders dan voor vrouwen.

Naast tijdsdruk speelt ook de beleving van tijd een grote rol op het sportgedrag. Er is de verwachting dat mensen die een hoge tijdsdruk ervaren een ander sportgedrag hebben dan mensen met een lage beleving van tijdsdruk, want wat de één als druk ervaart kan de ander als rustig ervaren. Deze beleving van tijdsdruk is ook weer mede afhankelijk van het geslacht. In de literatuur wordt gesteld dat vrouwen een hogere tijdsdruk ervaren dan mannen.

Vervolgens is er een indeling gemaakt met persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod. Dit zijn stimulansen en beperkingen van mensen ten aanzien van hun sportgedrag. Waarom is de één wel gemotiveerd om te sporten en de ander niet en hoe zijn sporters in staat om met dezelfde hoeveelheid vrije tijd dan niet sporters te blijven sporten? Hierachter liggen verschillende persoonlijke motivaties ten grondslag. Met sociaal kapitaal wordt de sociale omgeving bedoeld. De verwachting is dat ouders en vrienden invloed hebben op het sportgedrag. Naast sociaal kapitaal is er cultureel/economisch kapitaal. Hiermee wordt opleidingsniveau en inkomensniveau bedoeld. Uit de theorie kan worden geconcludeerd dat bij hoogopgeleiden de sportdeelname hoger is dan bij laagopgeleiden. Ook wordt er gesteld dat niet-sporters over het algemeen een lager inkomensniveau hebben dan sporters. Tot slot is er de beschikbaarheid van accommodaties/aanbod. Een tekort aan aanbod zou een belemmering kunnen zijn om te sporten.

### **3. Onderzoeksmethode**

Dit hoofdstuk geeft de onderzoeksmethode die gehanteerd is tijdens dit onderzoek weer. Allereerst zal worden besproken waarom er gekozen is voor een kwalitatief onderzoek. Vervolgens komt het selectieproces van de respondenten aan bod, waarna er dieper wordt ingegaan op het opstellen van de vragenlijst en het uitvoeren van de interviews. Tot slot wordt besproken hoe de verzamelde data is geanalyseerd.

#### *3.1 Kwalitatief onderzoek*

Zoals in paragraaf 1.1 is gebleken zijn er al veel onderzoeken gedaan naar het effect van tijdsdruk op het sportgedrag van mensen. Dit waren vooral kwantitatieve onderzoeken. Uit deze onderzoeken kwam naar voren dat bij het sportgedrag van mensen verschillende basiscondities, stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivaties ten grondslag liggen. Dit onderzoek probeert hier verder op in te gaan, maar is hierbij niet op zoek naar het effect, maar naar de betekenis achter de factor 'tijdsdruk' en sport. Wat zijn de individuele verklaringen, betekenisgeving en motieven die sporters en niet-sporters geven ten aanzien van sport en tijdsdruk? Dus het 'hoe' en 'waarom' mensen (niet) kunnen sporten. Er wordt geprobeerd het sportgedrag van mensen te verklaren. Hierbij kunnen weer de vragen worden gesteld: waarom is de ene persoon die veertig uur per week werkt en kinderen heeft (hoge tijdsdruk) wel in staat om te sporten en de ander niet? Hebben de niet-sporters het ook werkelijk te druk om te sporten of liggen hiervoor andere motieven ten grondslag?

Dit wordt onderzocht door middel van een kwalitatief onderzoek, waardoor er ingespeeld kan worden op de antwoorden van de respondent. Hierdoor wordt geprobeerd om meer van de respondent te weten te komen en waarom ze bepaalde motieven aangeven. Om er zeker van te zijn dat opgestelde concepten aan bod komen is er gebruik gemaakt van halfgestructureerde interviews. Deze hebben als voordeel dat er een itemlijst wordt opgezet, waardoor alle onderwerpen kunnen worden aangekaart. Tevens is er de mogelijkheid om op bepaalde aspecten door te vragen. Doordat in dit onderzoek één meetmoment plaatsvindt, is er sprake van een cross-sectioneel onderzoek (Baarda en De Goede, 2001).

#### *3.2 Selectie van respondenten*

In dit onderzoek wordt de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag onderzocht. Bij tijdsdruk kan een onderscheid worden gemaakt tussen objectieve tijdsdruk en subjectieve tijdsdruk. Objectieve tijdsdruk de tijd besteed aan verplichtingen en

subjectieve tijdsdruk is de beleving van tijd. In dit onderzoek wordt met tijdsdruk objectieve tijdsdruk bedoeld. Mensen geven vaak als argument dat zij niet kunnen sporten, doordat ze geen tijd hebben. Daarom is in dit onderzoek de nadruk gelegd op mensen met een 'hoge' tijdsdruk en hoe zij deze als volgt beleven. Hierdoor is ervoor gekozen om een doelgroep uit te kiezen waarvan de verwachting is dat zij veel tijd kwijt zijn aan arbeid, verplichtingen en zorgtaken. Deze kunnen ook wel omschreven worden als de 'drukbezette mensen' en dit zijn werkende ouders met kleine kinderen (SCP, 2006).

Het 'vinden' van deze respondenten is gebeurd via het benaderen van kinderdagverblijven en naschoolse opvang. Ouders brengen hier hun kinderen, terwijl zij gaan werken. Uiteindelijk waren er drie kinderdagverblijven in Tilburg bereid medewerking te verlenen aan het onderzoek. Dit waren kinderdagopvang NulVier Tilburg, Dino en Tjill die gezamenlijk plek hadden voor circa 275 kinderen. De ouders werden bereikt door aan hen vragenlijsten uit te delen of de kinderen vragenlijsten mee te geven. Deze konden de ouders invullen, waarna ze aan het eind de vraag kregen of ze bereid waren om een kort interview af te geven.

### *3.3 Vragenlijst*

Het voordeel van het vooraf uitdelen van vragenlijst is dat er een inventarisatie kan worden gemaakt van de groep. Hoe is de groep opgedeeld, doen ze wel of niet sporten en hoe kijken ze tegen de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag aan. Naast het voordeel dat er snel een overzichtelijk beeld wordt verkregen van de groep (inventarisatie), worden ook de eerste contacten gelegd.

De vragenlijsten zijn op de volgende manier verkregen; aan de ouders van de kinderen op de kinderdagverblijven werden korte vragenlijsten uitgedeeld. Deze hadden de grote van circa één a4 (zie appendix 3). Doordat ze meestal haast hadden, omdat ze op tijd op hun werk moesten zijn, namen ze de vragenlijsten mee naar huis. Deze konden ze thuis rustig invullen en dan namen ze de vragenlijst later weer mee naar de kinderdagopvang. Alle kinderen op de kinderopvangverblijven hadden een vragenlijst meegekregen en in totaal zijn dus circa 275 vragenlijsten uitgedeeld. Hierbij is geen rekening gehouden met broertjes of zusjes op hetzelfde kinderdagverblijf. De respons bedroeg 27 procent met 73 vragenlijsten.

Zoals al eerder aangegeven zijn de vragenlijsten uitgedeeld bij drie kinderdagopvang verblijven. Bij twee verblijven (Dino en Tjill) werden de vragenlijsten uitgedeeld door de groepleidsters en bij één verblijf (Nulvier Tilburg) heb ik een week lang 's ochtends zelf gestaan om de vragenlijsten uit te delen en weer in ontvangst te nemen. Bij de kinderopvang waar ik zelf heb gestaan was de respons veel hoger ten opzichte van de

twee andere verblijven. Bij Nulvier Tilburg bedroeg de respons 39 vragenlijsten bij het uitdelen van 70 vragenlijsten ten opzichte van een respons van 34 vragenlijsten bij het uitdelen van 205 vragenlijsten. Hieruit kan geconcludeerd worden dat door zelf vragenlijsten uit te delen, en dus in persoonlijk contact komen met de respondenten, de respons hoger is.

### 3.4 Interviews

Bij de vragenlijst kregen de respondenten de mogelijkheid om aan te geven of zij benaderd mogen worden voor een vervolgggesprek op een tijdstip die hen het beste uitkomt. Hieruit bleek dat van de 73 respondenten 36 respondenten bereid waren om een interview af te geven (zie figuur 3.1). De groep van 36 respondenten bestonden uit 30 vrouwen en 6 mannen. Van de 36 respondenten die een interview willen afgeven zijn 19 respondenten sporters en 17 respondenten niet (zie figuur 3.2). Als er gelet wordt op de partner van de respondent, dan zijn er bij de 36 respondenten slechts 16 partners die sporten. Tot slot bestaat de groep van 19 sporters uit 4 mannen en 15 vrouwen en de groep niet-sporters uit 2 mannen en 15 vrouwen (zie figuur 3.2).

		vervolginterview		Totaal
		ja	nee	
geslacht	man	6	7	13
	vrouw	30	30	60
Totaal		36	37	73

Figuur 3.1: Selectie vervolginterview

		Sporten		Totaal
		ja	nee	
geslacht	man	4	2	6
	vrouw	15	15	30
Totaal		19	17	36

Figuur 3.2: Verdeling sporters/niet-sporters

Nadat de inventarisatie was gemaakt werd door middel van telefoon een afspraak gemaakt om het vervolginterview af te nemen. Doordat de verwachting was dat er verschillen waren tussen de groepen, zoals de verwachting dat de reactie op tijdsdruk in relatie met sportgedrag anders is voor mannen dan voor vrouwen, is er gekozen voor een evenredig aantal tussen sporters/niet-sporters en mannen/vrouwen. De planning was bij elke groep vijf respondenten te interviewen, waardoor in totaal twintig respondenten zouden worden geïnterviewd. Echter, de vragenlijsten waren voornamelijk

door vrouwen ingevuld, waardoor er bij enkele respondenten ook de partner (man) is benaderd voor een interview.

Uiteindelijk zijn er in plaats van twintig, negentien interviews afgenomen. Ook bestaat niet elke groep uit vijf respondenten. De groep van vrouwelijke niet-sporters bestaat uit zes respondenten en de mannelijke niet-sporters uit drie respondenten. Deze scheve verdeling werd veroorzaakt, doordat de groep mannelijke niet-sporters uit slechts twee respondenten bestond. Van deze twee respondenten was één respondent niet bereikbaar. Hierdoor moest vaker naar de partner van de vrouwelijke respondenten worden gevraagd. Uiteindelijk is er een extra interview ingepland met een vrouwelijke niet-sporter zodat ook in totaal vijf mannelijke niet-sporters werden geïnterviewd. Echter, twee maal bleek dat de man niet op het afgesproken tijdstip thuis aanwezig was. Achteraf bleek dat ze toch niet zoveel 'zin' hadden in het interview.

Alle interviews zijn thuis bij de respondenten afgenomen. Dit had als voordeel dat er kan worden afgesproken op een tijdstip dat hen het best uitkomt (dit was vaak na acht uur 's avonds) en ze zitten in een vertrouwelijke omgeving, waardoor het mogelijk was om een makkelijk en ongedwongen gesprek te voeren. Bijna alle respondenten waren enthousiast over de interviews en hadden veel interesse in het onderwerp. Slechts enkele respondenten hadden weinig interesse, maar deze bleken later ook niet op het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn.

De interviews zijn opgesteld aan de hand van een topiclijst (zie appendix 1). Deze topiclijst bestaat uit een vijftal topics met ieder subtopics. Bij het opstellen van deze lijst is er rekening mee gehouden dat alle subvragen en uiteindelijk de onderzoeksvraag wordt beantwoord.

### *3.5 Data-analyse*

De afgenomen interviews hadden gemiddeld een duur van 45 minuten en werden opgenomen op een voice recorder. Na afloop van het interview met de respondenten zijn deze interviews volledig uitgetypt. Uiteindelijk is er gestart met het coderen van de uitgetypte interviews. Dit werd per groep gedaan en door middel van open coderen, axial coderen en selectief coderen (zie appendix 2). Bij open coderen worden de tekstfragmenten uit de interviews die met elkaar overeenkomen bij een subtopic geplaatst. Bij axial coderen worden deze tekstfragmenten samengevat tot een geheel en tot slot wordt bij axial coderen een label toegevoegd aan deze samenvattingen (Strauss & Corbin, 1998).

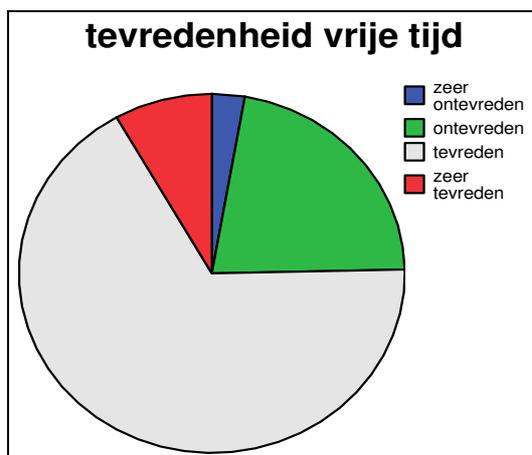
## 4. Nadere beschrijving van vragenlijst

In dit hoofdstuk wordt de groep respondenten van de vragenlijst nader beschreven. Hoe is deze groep verdeeld en hoe is hun mening over vrije tijd, tijd besteed aan verplichtingen, sport, etc.? Zoals in hoofdstuk 3 is weergegeven zijn in totaal circa 275 vragenlijsten uitgedeeld. De respons van deze vragenlijsten bedroeg 27 procent (73 vragenlijsten). De groep van 73 respondenten is sterk vertegenwoordigd door vrouwen met 82 procent (60 respondenten) ten opzichte van mannen (13 respondenten), hierdoor kunnen er geen gelijkwaardige uitspraken gedaan worden over de verschillen tussen deze twee groepen.

### 4.1 Tijdsdruk

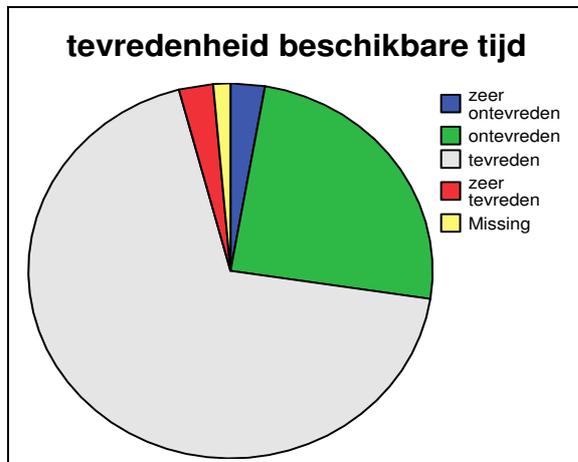
Als volgt worden de resultaten van alle respondenten van de vragenlijst weergegeven. Uit het 'aantal dagen werken per week' blijkt dat de groep respondenten een zeer druk bezette groep is. Er wordt veel tijd besteed aan arbeid. 85 procent werkt drie dagen of meer per week. Bij de vraag hoeveel dagen de partner besteedt aan arbeid, werkt zelfs 97 procent meer dan drie dagen per week. Het verschil tussen deze twee percentages kan verklaard worden doordat voornamelijk vrouwen de vragenlijst hebben ingevuld. Het zijn nog steeds voornamelijk de mannen ten opzichte van de vrouwen die de fulltime baan op zich nemen (Breedveld en Tiessen-Raaphorst, 2006).

Als er gelet wordt op de tevredenheid over het aantal uren vrije tijd per week die de respondenten tot hun beschikking hebben, geeft 75 procent aan dat zij hierover tevreden of zeer tevreden zijn (zie figuur 4.1).



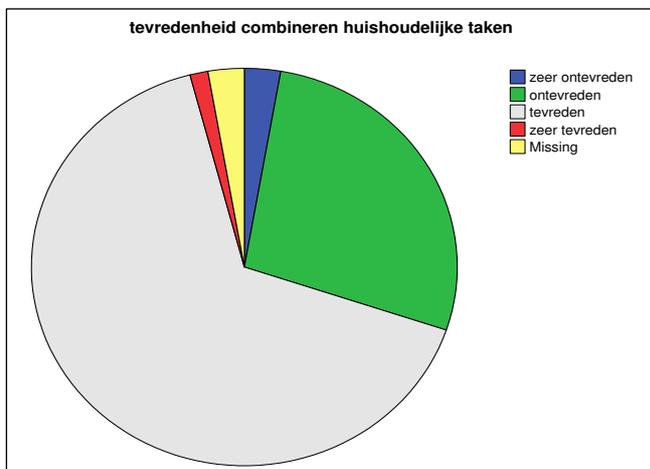
Figuur 4.1: Tevredenheid aantal uren vrije tijd per week

Ook geeft 71 procent aan dat zij tevreden of zeer tevreden zijn met de beschikbare vrije tijd per week om te doen wat gedaan moet worden (zie figuur 4.2).



Figuur 4.2: Tevredenheid met de beschikbare vrije tijd per week om te doen wat gedaan moet worden.

Tot slot komt dit ook overeen met de vraag of respondenten tevreden zijn over het combineren van huishoudelijke taken (arbeid, zorg en persoonlijke verzorging). 69 procent geeft aan dat zij tevreden of zeer tevreden in het combineren van deze taken (zie figuur 4.3).



Figuur 4.3: Tevredenheid over het combineren van de huishoudelijke zorgtaken (arbeid, zorgtaken en persoonlijke verzorging).

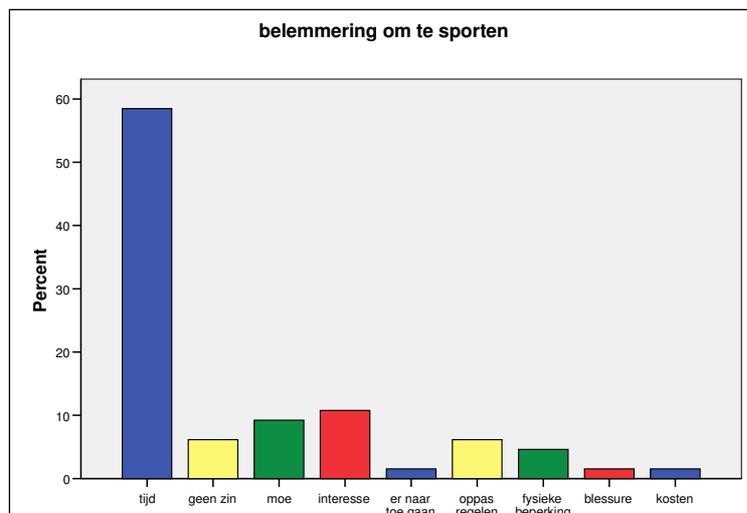
Uit deze resultaten zou geconcludeerd kunnen worden dat mensen, ook al moeten zij steeds meer taken combineren, zich niet te druk bezet voelen. Er kan dus worden aangenomen dat het grootste deel van de respondenten, ook al neemt de objectieve tijdsdruk toe, geen subjectieve tijdsdruk voelen.

## 4.2 Sportbeoefening

Van de 73 respondenten doet 51 procent aan sport (37 respondenten). Hierbij zijn voornamelijk de individuele sporten zeer populair (73 procent). Een verklaring hiervoor is dat zij bij individuele sporten zelf hun tijd kunnen indelen (Telgen, 1999). Toch is 52 procent na de geboorte van hun kind, dus naarmate dat zij het drukker hebben gekregen, minder gaan sporten. Hieruit zou de conclusie getrokken kunnen worden dat naarmate mensen het drukker krijgen minder gaan sporten. Echter, 30 procent van de groep is het gelukt om even vaak te blijven sporten en 15 procent is zelfs meer gaan sporten.

Wordt er gelet op het sportgedrag van de partner dan blijkt dat slechts 38 procent van de partners sporten (28). Ook hierbij zijn de individuele sporten erg populair met 68 procent. Bij 63 procent is het sportgedrag van de partner gelijk gebleven. Dit hoge percentage is te verklaren doordat de respondenten, ook al deed de partner voorheen niet aan sport, aangaven dat het sportgedrag hetzelfde is gebleven. De partners hebben dus in het verleden niet gesport en sporten nu ook nog steeds niet. 33 procent van de partners is minder gaan sporten.

Tot slot is er de vraag gesteld wat de grootste belemmering is om (meer) te sporten. Het meest voorkomende antwoord dat werd aangegeven was 'tijd' (zie figuur 4.4). Dit antwoord werd vaak gecombineerd met andere antwoorden. Zo werd vaak aangegeven dat ze bijvoorbeeld te moe waren of geen zin hadden om te sporten en daarom geen tijd ervoor vrij wilden maken. Ze wilden hun vrije tijd liever spenderen aan hun kinderen of andere taken.



Figuur 4.4: Belemmeringen om (meer) te sporten

## 5. Resultaten interviews

Hieronder worden de resultaten van de interviews weergegeven. Hierbij is een onderscheid gemaakt tussen mannen/vrouwen en sporters/niet-sporters, waardoor er vier verschillende groepen ontstaan. De resultaten zijn bij elke groep verdeeld in vijf onderdelen. Er wordt als eerste gestart met het sportgedrag in het algemeen. Het tweede onderdeel omvat de tijdsdruk in uren (objectieve tijdsdruk). Vervolgens wordt de beleving van tijd (subjectieve tijdsdruk) weergegeven. Naast tijd is ook onderzocht in welke mate de factoren: persoonlijke motivatie, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod invloed hebben op het sportgedrag. Tot slot wordt in het laatste deel niet alleen gelet op het sportgedrag van de respondenten, maar ook op de overige vrijetijdsactiviteiten. Een samenvatting en conclusie van de resultaten is te lezen in hoofdstuk 6.

### 5.1 Resultaten mannen niet-sporters

#### *Sportgedrag*

De mannelijke niet-sporters uit dit onderzoek hebben in het verleden wel aan sport gedaan. Ze zijn op jonge leeftijd in contact gekomen met sporten en hebben er enige tijd aan deelgenomen. Dit waren voornamelijk sporten die ze deden met hun vrienden. Het was meer voor de lol, dan dat er fanatiek gesport werd. Sporten werd gedaan op recreatieve basis. Zoals de respondenten aangeven:

'dat was één keer in de week, dat was meer cafévoetbal (R 2)'

en

'dus meer recreatief en voor de lol (R 1)'.

De tevredenheid over het niet-sportgedrag is verschillend. Enkele respondenten vinden dat ze toch echt moeten gaan sporten. Ze missen de fitheid en denken dat ze door te sporten zich beter zouden voelen. Dit is tegenstelling tot de niet-sporters die, indien zij het nodig vinden, thuis oefeningen doen. Zij geven juist aan dat ze zich niet ongezond voelen en dus niet de druk ervaren om te gaan sporten. Als zij zich minder fit voelen, besteden ze thuis tijd aan sport.

Ook al doen de respondenten niet aan sport, ze vinden sport toch erg leuk. Echter, dit is onder de voorwaarde dat het op vrijwillige basis wordt gedaan. Dan hebben ze veel plezier in sporten. Ze willen dus de druk niet ervaren van het 'moet'. Ook de stap zetten tot het sporten vinden ze moeilijk. Als de mannen nu zouden gaan sporten doen ze dit niet op vrijwillige basis, maar voornamelijk voor hun gezondheid. Ze doen het dus niet voor het plezier, waardoor sporten niet als ontspanning wordt ervaren.

### *Tijdsdruk (uren)*

Alle mannen werken drie dagen of meer per week. De dagen die zij niet werken worden besteed aan de kinderen. Ze zien het als een 'papadag' en de kinderen gaan dan niet naar de dagopvang. De afname in uren vrije tijd heeft weinig tot geen invloed gehad op het huidige niet-sportgedrag. Er kan dus niet gezegd worden dat de mannen door de tijd besteed aan arbeid en de kinderen minder of anders zijn gaan sporten. Ze waren al eerder gestopt met sporten. Ook spelen de beschikbare uren vrije tijd geen belemmering om weer te gaan sporten. Zo geeft een respondent aan:

'Ik zou gewoon in het weekend moeten gaan sporten (R 2)'.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat de beschikbare vrije tijd voor te sporten er is. Toch zijn ze nog niet gaan sporten. Dit heeft voor een groot deel, zoals ze aangeven, te maken met prioriteiten stellen. De prioriteit bij deze niet-sporters om te gaan sporten is zeer laag. Bij de vraag of zij weer zullen gaan sporten als ze meer vrije tijd hebben, wordt aangegeven dat ze deze toename in vrije tijd niet als eerste aan sport zal worden besteed. Ze besteden liever hun tijd aan dingen die zij leuker vinden en waar zij dus meer ontspanning uit halen. Sport heeft een lage prioriteit en zoals ze aangeven:

'Pas als ik echt tijd over zal hebben zal ik gaan sporten (R 1)'.

### *Beleving van tijd*

De beleving van tijd is voor een groot deel afhankelijk van het aantal gewerkte dagen per week. Een respondent die drie dagen per week werkt geeft aan genoeg vrije tijd te hebben en geen stress te ervaren. De overige respondenten werken vijf dagen per week en ervaren het toch als druk. Ze zouden toch iets meer vrije tijd willen. Naast dat ze meer vrije tijd willen, geven ze allen ook aan dat ze weinig vrije tijd voor hun eigen hebben. De tijd die ze niet besteden aan arbeid gaat voor een groot deel op aan de kinderen en huishoudelijke taken. Deze combinatie maakt het druk, waardoor keuzes moeten worden gemaakt. Als ze het niet goed gecombineerd krijgen en het als te druk ervaren, laten ze dingen liggen:

'Je hebt bepaalde verplichtingen en dan moet je gewoon stoppen met dingen (R 1)'

en

'Je stelt prioriteiten en 1) is het gezin, 2) het werk, 3) het sociale leven en daarna volgen pas de dingen waar we aan toe komen (R3)'.

Toch geven ze aan de huidige situatie geweldig te vinden. Ze zouden niet anders willen. De respondenten die vijf dagen in de week werken geven wel aan dat ze liever één dag minder willen werken, maar deze vrij gekomen tijd zal besteed worden aan de kinderen. De respondent die drie dagen in de week werkt geeft zelfs aan meer te willen werken. Hij is van mening dat hij teveel vrije tijd heeft. Vrije tijd wordt door hem gezien als de

tijd die niet besteed wordt aan arbeid. Alle respondenten proberen uiteindelijk niet meer vrije tijd voor hun eigen te creëren.

De invloed op sporten is dat zij dit niet zien als eigen vrije tijd, maar als een verplichting. Ze zien het niet als ontspanning en de tijd voor hun eigen, waardoor ze er geen tijd voor vrij willen maken.

*Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod*

Zoals al eerder is gebleken is de motivatie bij de respondenten om te gaan sporten erg laag. Sporten heeft een lage prioriteit. Indien zij zouden gaan sporten is dat vanwege de gezondheid. Dat ze weten dat het goed voor ze is, maar niet omdat ze het leuk vinden en voor de ontspanning. Het wordt dus iets dat 'moet', waardoor ze er geen plezier in zullen beleven:

'De voornaamste reden is vooral dat het gezond is en daarna komt pas dat ik het leuk vind (R 2)'.

Ze geven zelfs aan dat ze sporten een heel gedoe vinden: de stap zetten en de omgeving. Er is dus min of meer sprake van een gebrek aan discipline en motivatie. Ook zeggen ze dat moeheid een rol speelt. Als ze 's avonds thuis zijn, zijn ze uitgeput en zitten ze liever op de bank.

Ouders en vrienden hebben voor een groot deel invloed op het in aanraking komen met sport. Echter, ze zijn niet extra gestimuleerd door hun ouders om te gaan sporten. Ze hebben niet de verplichting gekregen dat ze in het verleden moesten gaan sporten en het was bij ze allemaal een eigen keuze. Niet-sporters die wel een langere tijd hebben gesport deden dit omdat ze het zelf wilden. Als vrienden stopten met sporten is dit bij veel niet-sporters ook een reden om te stoppen.

Financieel en aanbod spelen geen rol in het niet sporten. Allen geven aan dat het geen financiële kwestie is. Er zijn bijvoorbeeld ook goedkope sportscholen en er is aanbod genoeg in de omgeving.

*Overige vrijetijdsactiviteiten*

Uit de interviews blijkt dat de meeste respondenten geen wekelijkse terugkerende vrijetijdsactiviteiten hebben. Ze doen bijvoorbeeld wel eens lezen, tv kijken, stappen of gaan naar concerten, maar dit komt niet wekelijks terug. Activiteiten buiten de deur krijgen zij ingepland door een oppas te regelen. Doordat het niet regelmatig is en ze het als heel leuk ervaren zijn ze bereid om hier tijd voor vrij te maken. Lezen en tv kijken wordt gedaan in de overgebleven vrije tijd. Eén respondent is een fanatiek voetbal kijker. Hij geeft aan dat dit zijn eerste prioriteit is:

'Daarvoor gaat alles aan de kant. Zelfs verjaardagen gaan aan de kant... (R 2)'.

Vrijtijdsactiviteiten die zij dus als leuker en ontspannend ervaren hebben eerdere voorkeur dan sporten.

#### *Algemeen beeld mannelijke niet-sporter ten aanzien van sport*

Uit de bovenstaande resultaten van de mannelijke niet-sporters kan de conclusie worden getrokken dat de respondenten het wel als druk ervaren, maar dat dit niet de reden is waarom zij niet sporten. Ze ervaren druk vanwege de combinatie werk, kinderen en huishoudelijke taken, waardoor ze activiteiten waar ze niet aan toe komen moeten laten vallen. Echter, als zij echt gemotiveerd waren om te sporten zouden ze hier tijd voor vrij kunnen maken. De belangrijkste reden waarom zij niet sporten is het gebrek aan plezier. Ze ervaren het niet als leuk en ontspanning. Hierdoor zien ze het ook niet als tijd voor hun eigen, waardoor er geen motivatie is om er tijd voor vrij te maken. Als ze nu zouden gaan sporten is dat vanwege de gezondheid en fitheid en wordt het gezien als een verplichting. Hierdoor hebben andere activiteiten een eerdere voorkeur. Die ervaren zij wel als leuk en ontspanning. Tijd speelt dus een zeer kleine rol. Het is voornamelijk het plezier en de ontspanning die zij er niet in kunnen vinden. Ze hebben vrije tijd, maar sporten heeft een lage prioriteit. De prioriteit gaat eerst uit naar het gezin, werk en sociale contacten en daarna volgt pas de rest. Bij deze niet-sporters hebben andere/leukere vrijetijdsactiviteiten een eerdere prioriteit dan sporten.

#### *5.2 Resultaten vrouwen niet-sporters*

##### *Sportgedrag*

De vrouwelijke niet-sporters geven aan op het moment helemaal niets aan sport te doen. Enkele respondenten hebben wel verschillende sport apparaten thuis maar deze worden zelden gebruikt. Deze apparaten worden voornamelijk uit de kast gehaald als ze vinden dat het nodig is en dat is voornamelijk in het voorjaar. Hoewel zij nu niet sporten hebben de meeste respondenten in het verleden fanatiek gesport. Dit wil zeggen dat zij meerdere keren per week aan sport deden. Allemaal sporten ze vanaf hun jeugd of ze noemden zich zelf een actieveling. Hiermee bedoelden zij dat ze altijd actief bezig waren. Er werd in het verleden zowel aan teamsport als aan individuele sporten gedaan. Het grote verschil in de keuze voor deze sporten was de prestatie. Bij teamsporten worden de prestatie met een groep geleverd en bij individuele sporten juist alleen. Het sociale component vinden de respondenten terug in beide sporten. Ook al wordt er een individuele sport gedaan zoals turnen, deze vindt toch plaats in een groep. Bij de vraag of zij nu nog aan een teamsport zullen deelnemen, geven de meeste respondenten aan dit niet meer te doen. Ze vinden zich hier te oud voor of ze zien op tegen de verplichting. Bij de individuele sport zien ze ook de vrijheid van het zelf inplannen. Voor

enkele respondenten geldt dit juist weer niet. Zij zouden nog steeds kiezen voor de teamsport vanwege de groepsprestaties, competitie element en juist de druk om te gaan sporten.

De in het verleden fanatieke sporters geven aan dat zij het sporten toch wel missen. Ze zouden liever weer willen gaan sporten. Dit is voornamelijk omdat ze zich minder fit of strak voelen. De minder fanatieke sporters geven aan het niet te missen. Ze geven aan dat ze zich niet minder gezond voelen. Hierbij is het opvallend dat dit ook de respondenten zijn die sporten als niet leuk ervaren. Zoals ze zelf aangeven:

'Het is dat iedereen zegt dat het zo belangrijk is, goed voor je conditie en gezondheid, maar anders zou ik geen interesse hebben in sport (R 4)'.

Ze zijn niet van mening, zoals de overige respondenten, dat sporten heerlijk is om je fysiek helemaal moe te maken. De in het verleden fanatieke sporters vinden dat ze zich met behulp van sport kunnen uitleven en zien het als ontspanning en uitlaatklep. Pas op de tweede plaats komt de fitheid en conditie. Enkele respondenten geven aan dat ze ook sporten vanwege de sociale contacten en de hele situatie eromheen:

'... maar ook alles eromheen. Het verenigingsleven en vrienden en de sociale contacten. Ook het leven is anders (R 6)'.

Echter, dit geldt niet voor iedereen. Sommige respondenten vinden dat zij genoeg sociale contacten hebben en sporten juist voor zichzelf.

#### *Tijdsdruk (uren)*

De vrouwelijke niet-sporters werken allen drie of vier dagen in de week. Ook hun partners werken meer dan drie dagen per week. De dagen dat zij of hun partner niet werken gaan de kinderen niet naar de dagopvang. De 'vrije' dagen worden dus ingevuld door de kinderen.

Zowel kinderen als het werk hebben invloed op de afname in het sporten. Er kan geconcludeerd worden dat het niet sporten er langzaam is ingeslopen. Door het werk gaan de respondenten minder sporten dan in het verleden. Vervolgens stoppen ze met sporten door de zwangerschap en daarna wordt dit vaak niet meer opgepakt. Een belangrijk argument dat hierbij wordt toegepast is het veranderde ritme door de kinderen.

'Ik zou het wel weer willen oppakken, maar eerst in het ritme komen met de kinderen (R 2)'

en

'Maar toen hoefde ik nergens naar te kijken. Toen kwam ik thuis, at iets, er was gekookt, deed de afwas, pakte mijn spullen, die lagen negen van de tien keer al klaar en ik was weg' (R 1)'

en

'Anders indelen... dat laatste stapje zetten en alles anders indelen R 6)'.

Door de kinderen is een nieuw ritme ontstaan waar ze hun regelmaat in moeten vinden. Willen zij weer gaan sporten dan zullen ze het ritme moeten vinden en anders gaan plannen.

Een tweede veel gehoord argument waarom ze niet gaan sporten is: dat ze hun kinderen willen zien. Ze hebben al de hele dag gewerkt en voordat de kinderen slapen willen ze echt niet de deur uit. Vervolgens zijn ze na 's avonds acht uur, als de kinderen in bed liggen, moe en hebben ze geen zin meer om te gaan sporten. Dit speelt volgens de respondenten een grotere rol dan de factor tijd.

Op de vraag wat ze zouden doen als ze meer vrije tijd hadden wordt verschillend geantwoord. De meeste respondenten zijn niet geneigd om meer te gaan sporten en zullen de tijd voornamelijk besteden aan de kinderen. Daarna zal er pas tijd worden besteed aan het sporten.

#### *Beleving van tijd*

De respondenten ervaren hun tijd als druk. Ze zijn altijd actief bezig en activiteiten volgen elkaar steeds op, waardoor ze vinden dat ze weinig vrije tijd hebben. Echter, ze geven ook aan dat het druk hebben voor een groot deel afhankelijk is van hun eigen planning. Er kan wel gezegd worden dat ze het druk hebben, maar dan moeten ze er ook iets aan doen. Wordt er goed gepland dan wordt het als minder druk ervaren. Ook is het belangrijk dat ze dingen kunnen laten liggen. Niet steeds het idee hebben dat activiteiten nu gedaan moeten worden, maar ook morgen. Dit samen verhoogt de druk. Toch geven ze aan iets meer vrije tijd te willen hebben. Hoe ze deze opvullen is verschillend. De één mist vooral de tijd voor zichzelf. Ze vinden dat ze die nu bijna niet hebben, want ze zijn altijd bezig met meerdere activiteiten. De ander zou juist de tijd besteden aan het gezin. Ook al willen ze meer vrije tijd, uiteindelijk kan er geconcludeerd worden dat ze vinden dat ze het goed geregeld hebben. Ze zijn tevreden over hoe de huidige situatie nu verloopt.

Na acht uur 's avonds, als de kinderen in bed liggen, willen de respondenten echt hun rust. Hiermee bedoelen zij even op de bank liggen, tv kijken etc, maar niet sporten. In sporten vinden zij niet de ontspanning en rust. Zoals ze zelf aangeven, ze hebben de energie of motivatie niet meer om erna nog te kunnen gaan sporten. De energie raken ze wel kwijt aan het gezin. Zoals ze aangeven:

'... de motivatie heb ik op het moment nog niet ( R 2)'

en

'op het moment heb ik de energie nog niet... (R 3)'

en

'je raakt je energie wel kwijt maar dan anders (R 5)'.

*Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod*

De motivatie bij deze vrouwelijke niet-sporters om weer te gaan sporten is ook erg laag. Geven ze aan dat ze wel weer willen gaan sporten, dan is dat vanwege gezondheid of om enkele kilo's af te vallen. Ze zijn van mening dat ze op voldoende andere manieren actief bezig zijn. Zoals al eerder is aangegeven willen ze 's avonds rustig zitten. Ze willen niet actief bezig zijn en gaan sporten, waardoor ze het dan ook niet als ontspanning zullen ervaren. Ook vinden ze de stap zetten tot het sporten erg moeilijk. Ze weten dat ze het moeten doen, maar hebben er op het moment nog niet veel zin in. Het liefst willen ze 's avonds als ze moe zijn nog even kunnen zitten. Geen zin en moeheid/'s avonds even willen zitten zijn dus de twee grootste belemmeringen waarom ze niet gaan sporten:

'... maar de zin is er eigenlijk gewoon nog helemaal niet (R 1)'

en

'... en als je een keer vrij hebt dan heb je echt geen zin, of puf gewoon om daar tijd aan te besteden (R 3)'

en

'Laks en als ik kan zitten ben ik ook blij (R 6)'.

De motivatie in het verleden waarom ze gingen sporten was voornamelijk vanwege de ouders. Zij stimuleerden dat hun kinderen gingen sporten. Dit speelt bij hen een grotere rol dan de vrienden en vriendinnen. Bij enkele respondenten werd de sportclub gekozen vanwege hun vrienden, maar vaak maakten ze ook pas vrienden op de club.

Wordt er gelet op het financiële aspect en het aanbod van accommodaties dan blijkt dat dit weinig invloed heeft op het sportgedrag. Echter, verschillende respondenten gebruiken als argument dat sommige sportscholen erg duur zijn als er niet regelmatig wordt gesport. Hierdoor wordt het een 'makkelijk' excuus om het abonnement stop te zetten.

*Overige vrijetijdsactiviteiten*

Als er tot slot wordt gevraagd naar de overige vrijetijdsactiviteiten van de vrouwelijke niet-sporters dan geven zij aan dat ze geen wekelijkse terugkerende activiteiten hebben. Soms lezen ze een boek of plannen ze een uitje, maar dit zijn geen structureel terugkerende activiteiten. Ze zien hun kinderen als een 'hobby' en maken hier het liefst zoveel mogelijk tijd voor vrij. Voor andere activiteiten maken ze niet echt een planning. Zoals ze zelf zeggen: het is maar net hoe het uitkomt. Plannen ze een uitje, dan wordt hier wel eens een oppas voor geregeld, maar dit komt niet heel vaak voor.

Tegenwoordig zijn ze ook sneller geneigd om andere activiteiten voor te laten gaan ten opzichte van sport. Die ervaren zij als leuker en meer als ontspanning. Dit zouden ze

vroeger minder doen. Een argument dat hiervoor wordt gebruikt is dat ze in het patroon/ritme van het sporten moeten zitten. In het begin is dit moeilijk, waardoor ze de neiging hebben om het sporten snel af te zeggen. Vinden ze eenmaal het ritme, dan zal sporten de voorkeur hebben.

#### *Algemeen beeld vrouwelijke niet-sporter ten aanzien van sport*

Uit de bovenstaande resultaten kan geconcludeerd worden dat de vrouwelijke niet-sporters het als druk ervaren. Zoals ze zelf aangeven zijn ze altijd actief bezig met verschillende activiteiten. Is dit niet met werk dan is het met kinderen. Activiteiten volgen elkaar steeds op. Echter, zijn ze van mening, heeft dit voor een groot deel met de eigen planning te maken. Je kunt het jezelf zo druk inplannen als je zelf wil. Belangrijk is dat er keuzes gemaakt kunnen worden en ook activiteiten kunnen blijven liggen. De belangrijkste reden waarom zij niet sporten heeft daarom ook niet met tijd te maken maar met de motivatie. Ze hebben nog geen zin om te sporten. Ze willen bij de kinderen zijn en 's avonds zijn ze moe en willen ze op de bank zitten. De voorkeur gaat uit naar rustig op de bank zitten en zich niet nog eens fysiek moe maken. Dit ervaren zij niet als rust, ontspanning en tijd voor jezelf.

De afname in sport wordt veroorzaakt door het werk en de kinderen. Het werk zorgt ervoor dat ze minder gaan sporten en kinderen zorgen er weer voor dat ze de draad niet meer oppakken. Door de kinderen ontstaan nieuwe ritmes waar ze aan moeten wennen. Willen ze gaan sporten dan zullen ze hun draai in de veranderde ritmes moeten vinden en anders gaan inplannen.

### *5.3 Resultaten mannen sporters*

#### *Sportgedrag*

De mannelijke sporters in dit onderzoek zijn fanatieke sporters. De meeste sporters sporten meerdere keren per week. Sporten ze tegenwoordig nog maar één per week, dan hebben ze wel in het verleden fanatiek gesport. Ook doen de meeste respondenten niet één sport, maar ze sporten bij meerdere clubs of doen er individueel meerdere sporten naast.

De voorkeur van de respondenten voor teamsporten of individuele sporten is erg verschillend. De voorkeur voor teamsporten is vanwege de sociale contacten, gezelligheid en samen prestaties leveren. Ze zien de druk ten opzichte van de medespelers om te gaan sporten niet als een verplichting. Het is min of meer een gewende geworden of vinden dit juist fijn. De keuze voor individuele sporten is vanwege de eigen tijdsindeling. Ze zijn juist weer niet afhankelijk van anderen. Verschillende

individuele sporten, zoals spinning, worden niet helemaal als individueel gezien. Tijdens lessen komen ze in contact met medesporters, waardoor er ook sociale contacten zijn.

In het verleden hebben ze wel allemaal aan teamsporten gedaan. Hier zijn ze mee gestopt vanwege blessures of doordat ze er geen zin meer in hadden. Met deze teamsporten zijn ze op jonge leeftijd begonnen. De gemiddelde respondent is acht jaar als hij begint met sporten. Op latere leeftijd zijn ze naast de teamsport ook andere sporten gaan doen, zoals fitnessen. Ook zijn ze steeds fanatieker gaan sporten.

Als er gevraagd wordt naar de tevredenheid over het huidige sportgedrag dan geven de meeste respondenten aan erg tevreden te zijn. Ze sporten nog steeds meerdere dagen per week en hebben bewust een stapje terug genomen. De respondenten die vanwege het werk en de kinderen, dus de drukte, minder moeten zijn gaan sporten geven aan toch liever iets meer te willen sporten. Het lukt hen net om één dag in de week te sporten. Hierbij kan geconcludeerd worden dat het niet een geheel vrijwillige keuze is om minder te sporten.

Allemaal hebben ze een erg positief oordeel over sporten. Zoals ze aangeven: sporten is leuk en ze doen het voor hun plezier. Toch geven ze aan, dat als je sporten structureel wil volhouden, dat het je hobby moet zijn. Je moet er echt van houden. Sporters die sporten vanwege het 'moet', vrienden of ouders haken snel af:

'Degene die echt voor sporten gekozen hebben vinden het leuk en degene die naar sporten zijn gegaan, omdat hun vrienden het doen haken meestal af (R 3)'.  
(R 3)'

#### *Tijdsdruk (uren)*

Ook de mannelijke sporters werken meerdere dagen per week. Gemiddeld werken ze vier dagen per week en de overige dagen wordt besteed aan het gezin en als 'papadag'. Die dagen gaan hun kinderen niet naar de dagopvang.

Het werk en kinderen hebben invloed op de afname in het sportgedrag van de respondenten. Er wordt minder gesport dan in de jeugd jaren. Dit is vanwege de tijd die ze toen overdag beschikbaar hadden of het soort werk. In het verleden werd vaker overdag gesport. Het sporten is dus door het werken minder intensief geworden. Ze doen bewust een stap terug. Ook door de kinderen zijn ze minder intensief gaan sporten, maar deze factor speelt een minder grote rol dan het werk. Ze kunnen toch regelmatig blijven sporten door goed te plannen. Ze ontwikkelen een ritme en daar proberen ze zich aan te houden.

Tijd heeft weinig invloed op het huidige sportgedrag. Ze maken tijd voor te sporten door goed te plannen. Deze planning is vaak wel in overeenstemming met de partner. Zo wordt er bijvoorbeeld op afwisselende dagen gesport. Daarnaast proberen ze ook vaste

tijdstippen aan te houden. Zo ontwikkelen ze dus min of meer een ritme waarin sporten is ingepland. Zoals ze aangeven:

'... het zijn eigenlijk wel vaste tijdstippen (R 1)'

en

'Ik sport op dinsdag en donderdag en zij op woensdag en vrijdag (R 4)'.

In het verleden namen de respondenten zich wel eens vrij van het werk om te sporten. Dit werd voornamelijk gedaan voor wedstrijden. Tegenwoordig doen ze een stapje terug en als ze het niet redden, dan laten ze dingen zoals sporten. Het sporten wordt om het werk en privé situatie heen ingepland en daarvan zijn ze afhankelijk of ze kunnen gaan sporten:

'Ik heb dan die lessen van acht uur die het beste aansluiten aan de privé situatie (R 4)'.

en

'Ik moet echt tijd vrij hebben van mijn werk (R 2)'.

Maar in het algemeen zijn ze van mening dat er altijd wel tijd voor vrij is te maken om te kunnen gaan sporten. Er moet niet te snel gezwicht worden voor het argument dat ze geen tijd hebben. Het is een kwestie van een goede indeling en overeenstemming met de partner:

'Ik denk dat het altijd wel te organiseren is om er tijd voor vrij te kunnen maken (R 4)'

en

'... maar het is gewoon een kwestie van plannen (R 5)'.

Bij de vraag wat ze zullen doen als ze meer vrije tijd krijgen geven de sporters die meerdere dagen per week sporten aan dat ze niet meer zullen gaan sporten. Ze zijn tevreden zo. Ze zouden meer tijd aan andere activiteiten besteden, maar deze kunnen ook verbonden zijn aan sport, zoals bestuurslid van een sportclub. Sporters die niet vrijwillig (door de tijdsdruk) minder zijn gaan sporten willen liever meer gaan sporten.

### *Beleving van tijd*

De mannelijke sporters ervaren hun tijd niet als druk. Ze beleven de tijd op een goede manier en ervaren het niet als stressig. Alle activiteiten zijn goed op elkaar afgestemd. Ook zijn ze van mening dat drukte afhankelijk is van je eigen planning. Dit is een eigen verantwoordelijkheid. Wordt het te 'druk' dan moeten keuzes gemaakt worden en eventueel activiteiten verplaatst worden. Toch vinden ze het druk in die zin dat ze altijd bezig zijn. Is het niet het werk, dan wordt de tijd besteed aan de kinderen. Ook geven ze aan dat ze een hoge tijdsdruk ervaren op bepaalde momenten van de dag. Dit zijn vooral de momenten tussen vijf en acht uur. In deze tijd komen ze terug van hun werk en wordt de tijd besteed aan hun kinderen, maar daarna zoeken ze bewust hun rust.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat ze zeer tevreden zijn over hun tijd, waarbij een goede planning en bewust de rust opzoeken erg belangrijk is.

De beleving van tijd speelt dan ook geen rol bij het sportgedrag van de respondenten. Het heeft niet gezorgd voor een afname en ze blijven redelijk trouw sporten. Het wordt gezien als een uitlaatklep en als tijd voor je eigen. Ze zoeken bewust met behulp van het sporten hun rust op. Hierbij is het wel belangrijk dat de persoonlijke situatie het toelaat om te gaan sporten, dus niet te hoeven werken of de kinderen bij zich hebben.

*Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod*

Sporten wordt door de mannelijke sporters gedaan vanwege het plezier en de ontspanning. Ze zien het als een uitlaatklep van het dagelijkse leven. Ook zijn ze van mening dat het niet vermoeiend is, maar juist energiegevend. Dit zijn de belangrijkste argumenten. Als laatste argument waarom zij sporten wordt pas de gezondheid gebruikt. Dit speelt bij hen dus een minder grote rol. Ze zien sporten ook echt als een hobby en niet als een verplichting. Het is iets dat je heel leuk moet vinden en graag wilt doen. Het 'moet' element moet er dus niet aan verbonden zijn:

'Voor mij is sporten wel een plezier ding en ontspanning (R2)'

en

'Sporten is ook een beetje ontspanning en ontlading van de drukte van de dag (R4)'

Naast de uitlaatklep wordt aan teamsporten gedaan vanwege de sociale contacten, gezelligheid en het spel. Dit zijn extra motivaties waarom zij sporten. Bij de individuele sporten speelt naast ontspanning, fitheid een grotere rol.

Ouders en vrienden hebben geen sterke invloed op het sportgedrag. Ze hebben hun keuze om te sporten zelf gemaakt. Toch maken sportende ouders en vrienden de keuze makkelijker en werden ze erin gesteund. De uiteindelijke keuze voor welke sport is vanwege hun eigen interesses. Ze maakten vaak pas vrienden op de club en niet doordat zij er lid waren.

Sporten wordt financieel en door het aanbod niet belemmerd. Er is voldoende aanbod in de omgeving en ze kunnen alle sporten doen die ze leuk vinden.

*Overige vrijetijdsactiviteiten*

Als er gevraagd wordt naar de overige vrijetijdsactiviteiten dan blijkt dat ze weinig hobby's hebben naast sporten. Sporten is echt hun hobby. Enkele respondenten hebben wel andere hobby's waar ze met veel plezier hun tijd aan besteden, zoals vissen, stappen of etentjes, maar deze komen niet wekelijks terug. Doordat deze activiteiten niet wekelijks terug komen, zijn ze bereid om hier tijd voor vrij te maken. Dit doen ze

vaak in goed overleg met de partner of een oppas. Toch heeft sporten de eerste plaats. Ze proberen andere activiteiten rondom hun sportactiviteiten te plannen. Een enkele keer komt het voor dat ze sport laten vervallen. Ze proberen zich vast te houden aan het ritme en planning die ze ontwikkeld hebben. Ook zijn ze van mening dat je je medesporters niet zomaar in de steek kan laten. Ze voelen zich verantwoordelijk ten opzichte van de medespelers.

#### *Algemeen beeld mannelijke sporter ten aanzien van sport*

De mannelijke sporters zien sporten als een hobby. Het is een belangrijke vrijetijdsactiviteit en komt op de eerste plaats. Ze zullen andere activiteiten niet snel voor laten gaan ten opzichte van sport. Ook zijn ze van mening dat je het echt leuk moet vinden en voor je plezier moet doen, anders zal je het niet lang volhouden. Sporten zal voor het plezier en ontspanning moeten worden gedaan en niet omdat het 'moet'. Gezondheid wordt daarom ook niet gebruikt als eerste argument.

De mannelijke sporters zijn minder gaan sporten vanwege het werk en de kinderen. De grootste rol speelt het werk. In hun jeugd sportte ze vaak overdag, dat door het werk niet meer mogelijk was. Kinderen spelen een mindere grote rol, maar zij zorgen er wel voor dat ze minder intensief sporten.

Nog steeds zijn de sporters fanatieke sporters. Ze sporten in het algemeen meerdere dagen in de week en dit is mogelijk vanwege een goede planning. Ze zijn van mening als je echt wilt sporten, dat het altijd wel mogelijk is. Je moet een ritme ontwikkelen en je hier aan houden. Dit is mogelijk door te sporten op vaste dagen en tijdstippen en dit te plannen rondom het werk en de privé situatie.

#### *5.4 Resultaten vrouwen sporters*

##### *Sportgedrag*

Alle vrouwelijke sporters sporten minstens één keer in de week. Sommige respondenten lukt het om twee à drie keer in de week te sporten, maar dit geldt niet voor iedereen. Ze zijn vaak al 'blij' dat ze het redden om één keer in de week te sporten. Er worden voornamelijk individuele sporten beoefend zoals hardlopen of fitness. Als er aan teamsporten wordt gedaan, dan zijn dit sporten die in kleine groepen plaatsvinden zoals squash. Ze doen allen niet aan teamsporten die bestaan uit het leveren van prestaties met veel medespelers. De voorkeur voor de individuele sporten is vanwege de vrijheid. Ze kunnen zelf hun tijd indelen en het is flexibel. Sommige individuele sporten (bijvoorbeeld spinning) worden toch een beetje als sport met sociale contacten gezien, want ze komen steeds dezelfde mensen tegen waarmee ze ook een praatje maken.

In het verleden hebben ze wel aan teamsporten gedaan, maar hier zijn ze mee gestopt vanwege blessures, verandering van team of de tijd. Ook willen ze deze sporten op het moment niet meer beoefenen vanwege de verplichting, terwijl dit soms ook weer een extra stimulans is. In hun jeugd hebben ze allemaal verschillende soorten sporten gedaan. Hier zijn ze met jonge leeftijd mee begonnen. Dit waren zowel team als individuele sporten. Als ze in hun jeugdjaren niet deden sporten, waren ze wel altijd actief bezig.

De vrouwelijke sporters zijn erg tevreden met hun huidige sportgedrag. De iets minder fanatieke sporters proberen dit te combineren door altijd 'bezig' te zijn. Hiermee wordt bedoeld door vaak te wandelen of eerder de fiets te pakken in plaats van de auto. Ze hebben dus niet het gevoel dat ze minder actief zijn. Sporters die aangeven dat ze vanwege de tijd minder zijn gaan sporten, zouden liever toch iets meer willen sporten. Ze zijn minder gaan sporten, omdat het in hun ogen niet anders kan.

Ook zijn ze erg positief over sporten. Ze zien, net als de mannelijke sporters, sporten als een hobby. Het wordt altijd met veel plezier gedaan en is iets dat ze niet kunnen missen. Zoals ze het zelf noemen is het een relaxactiviteit en tijd voor jezelf. Sporten wordt gedaan vanwege de ontspanning.

#### *Tijdsdruk (uren)*

Net zoals de overige respondenten werken alle vrouwelijke sporters. Gemiddeld werken ze drie dagen in de week en ook hun partners werken. De overige dagen worden besteed aan de kinderen.

Enkele respondenten is het gelukt om hetzelfde sportritme aan te houden dan toen ze nog geen kinderen hadden. Dit is hen gelukt vanwege een goede planning ten opzichte van het werk en privé situatie, maar ook in overleg met de partner. Zij doen voornamelijk individuele sporten en vinden het niet erg om na acht uur 's avonds de deur uit te gaan om te gaan sporten. Enkele respondenten geven aan dat ze minder vaak zijn sporten. De oorzaak van deze vermindering is dat zij eerst voornamelijk overdag deden sporten. Ze werkten drie dagen per week en de overige dagen werden onder andere besteed aan sporten. Nu besteden ze deze tijd aan hun kinderen, waardoor ze op deze dagen niet meer kunnen sporten.

Bij de respondenten die minder zijn gaan sporten heeft tijd wel invloed gehad op het sportgedrag, al is deze samenhangend met de motivatie. Ze willen niet altijd aan sport denken. Dagen dat ze vrij zijn vinden ze het ook fijn om met andere dingen te doen. Ze willen dat sporten leuk blijft en niet de druk van het 'moet'. Ook voelen ze niet de verplichting om dagelijks actief bezig zijn. De situatie moet te combineren zijn met sporten. Ze willen niet het gevoel krijgen dat ze het druk hebben en zich haasten, anders beleven ze er geen plezier meer in:

'Je moet met alles blij zijn en het privé leven moet daar ook in passen. Het moet te combineren zijn. Het moet wel fun blijven... (R 2)'

Toch lukt het ze allemaal om te blijven sporten. Ze geven zelf aan, dat als je wilt sporten, je tijd ervoor vrij kunt maken. Dit is afhankelijk van wat mensen belangrijk vinden en bij de vrouwelijke sporters heeft sporten de voorkeur. Daarnaast kan sporten ook gecombineerd worden als productieve tijd. De tijd die anders niet gebruikt wordt, wordt besteedt aan sporten. Ze trekken hun sportschoenen aan en gaan een rondje hardlopen als ze bijvoorbeeld op een zwemles van hun kinderen moeten wachten.

Bij de vraag wat ze zullen doen als ze meer vrije tijd krijgen, geven de fanatieke sporters aan niet meer te willen gaan sporten. Ze zullen de vrije tijd aan andere activiteiten besteden of aan hun gezin. De sporters die vanwege de tijd minder zijn gaan sporten, willen het liefst meer sporten en zullen dit doen in hun vrije tijd.

#### *Beleving van tijd*

De vrouwelijke sporters beleven hun tijd in het algemene goed. Alle respondenten zijn tevreden over hun tijd. Soms ervaren ze het als druk, maar ze zijn van mening dat dit iets is wat je zelf aanneemt. Het is een eigen keuze en je kunt het zo druk maken als je zelf wilt.

Toch geven ze aan dat ze met kinderen weinig vrije tijd hebben. De tijd die ze over hebben wordt steeds besteed aan de kinderen, waardoor er weinig tijd over blijft voor henzelf. Dit is de tijd die ze nu wel missen. Ze zouden liever meer eigen vrije tijd willen. Ook is het soms erg vermoeiend. Voornamelijk de combinatie werk, kinderen en huishouden. Als ze thuis komen moet nog tijd besteed worden aan het huishouden, terwijl ze dan liever iets voor zichzelf willen doen en moe zijn. Dit maakt het soms erg zwaar. Zoals ze aangeven:

'Als je een kind hebt, dan heb je niet zoveel vrije tijd (R 3)'

en

'Zelf dat is een probleem gewoon het huis een beetje schoon houden... (R 4)'

Ook al zeggen ze tevreden te zijn over hun tijd, toch is het een belemmering om te sporten. Ze willen zichzelf niet de druk opleggen om te haasten om te gaan sporten. Ze willen dat het ontspannen blijft, anders hebben ze er geen plezier aan sporten. Ook geven ze regelmatig aan 'op' te zijn en dat sporten vermoeiend maakt. Toch lukt het verschillende respondenten regelmatig te blijven sporten vanwege juist de ontspanning en strakke planning. Ze gebruiken het als tijd voor hun eigen en als uitlaatklep.

*Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod*

De motivatie van de vrouwelijke sporters om te gaan sporten is het fijne gevoel dat sporten met zich mee brengt. Hiermee wordt bedoeld rust en ontspanning. Ook bij hen komt pas op de tweede plaats de gezondheid en het sociale aspect. Ze sporten voornamelijk voor zichzelf. Even nergens aan denken en ontspannen. Tevens geven ze ook aan dat het belangrijk is dat sporten je hobby is, je vrijetijdsactiviteit. Vind je sporten niet leuk of doe je het omdat het 'moet', dan haak je snel af.

Ze sporten allemaal van jongs af aan. Dit is zowel bij een club als met vrienden. De invloed van ouders is bij hen lager. Sommige sporters zijn zelfs juist beperkt in hun sportgedrag door hun ouders. Vrienden hebben een grotere invloed. Zij stimuleren de vrouwelijke sporters om het sporten weer op te pakken.

Financieel speelt sporten geen rol en tegenwoordig is het aanbod erg goed. Ze kunnen niet aangeven welk aanbod er op het moment ontbreekt. In het verleden was dit anders. Toen waren er bijvoorbeeld nog geen damesvoetbalteams, waardoor er uitgeweken moest worden naar andere sporten.

*Overige vrijetijdsactiviteiten*

Tot slot hebben de vrouwelijke sporters ook niet meer vrijetijdsactiviteiten dan de overige respondenten. Ze hebben geen wekelijks terugkerende activiteiten. Soms worden er uitjes gepland, maar dit is niet structureel. Een andere activiteit die ze graag doen is lezen.

Voor deze activiteiten wordt niet vaak extra tijd vrij gemaakt. De uitjes worden ruim van te voren gepland en hiervoor regelen ze een oppas. Een enkele keer gaan ze hierdoor niet sporten, maar dit komt niet vaak voor. Ook kiezen ze er bewust voor om geen andere activiteiten te ondernemen. Dat zou betekenen dat ze minder moeten gaan sporten, maar hier hebben zij geen zin in. Hieruit kan geconcludeerd worden dat sporten de eerste prioriteit heeft. Lezen wordt gedaan in de tijd die overblijft. Zo willen ze bijvoorbeeld wel eens voor het slapen gaan een boek pakken. Naast sporten vinden ze tegenwoordig ook vaker hun ontspanning in andere activiteiten, zoals muziek luisteren of computeren.

*Algemeen beeld vrouwelijke sporter ten aanzien van sport*

De vrouwelijke sporters ervaren hun tijd enigszins als druk. Toch zijn ze erg tevreden over hun tijd, maar ze geven aan altijd bezig te zijn. Er is bijna geen tijd voor hun eigen. Toch weten ze tijd vrij te maken voor te sporten. Dit heeft te maken met prioriteiten stellen en goed plannen. Sporten heeft bij hen een hoge prioriteit. Daarnaast proberen

ze de overgebleven tijd in te vullen met sporten. Sporten wordt dus gebruikt als productieve tijd.

Sporten wordt door hen gedaan vanwege de ontspanning en het plezier dat ze erin beleven. Ze zien het als een uitlaatklep en als tijd voor zichzelf. Even nergens aan denken en ontspannen worden. De gezondheid en sociale contacten staan pas op de tweede plaats. Ze vinden het erg belangrijk dat sporten met plezier wordt uitgeoefend. Ze willen zichzelf niet te vaak de druk opleggen om te haasten voor het sporten. Sporten moet dus aansluiten aan de persoonlijke situatie.

De vrouwelijke sporters zijn voornamelijk minder gaan sporten vanwege het tijdstip dat ze in het verleden sporten. In het verleden deden ze dit overdag en deze tijd wordt nu opgevuld door hun kinderen. Als de kinderen naar school gaan willen ze in de toekomst deze tijd het liefst weer besteden aan sporten.

## 6. Samenvatting en conclusie

In dit hoofdstuk worden allereerst de subvragen beantwoord waardoor uiteindelijk een conclusie kan worden getrokken en antwoord kan worden gegeven op de onderzoeksvraag.

### 6.1 Antwoord op de subvragen

#### *1. Hoe is de invloed van tijdsdruk op de sportdeelname van drukbezette mensen?*

Onder tijdsdruk wordt in dit onderzoek de objectieve tijdsdruk verstaan. Hiermee wordt bedoeld de tijd besteed aan verplichtingen, waardoor een afname ontstaat in het aantal uren vrije tijd. Uit het onderzoek blijkt dat alle respondenten drie dagen of meer per week werken. Ze geven aan dat overige dagen voornamelijk besteed worden aan de kinderen. Door de geboorte van hun kinderen is dus een afname in de vrije tijd ontstaan. Zoals ze zelf aangeven: met kinderen heb je bijna geen vrije tijd. De afname in de uren vrije tijd heeft invloed gehad op het sportgedrag. Door het werk en de kinderen zijn ze minder intensief gaan sporten dan in het verleden. Ook heeft het invloed op de wijze van sportbeoefening. Hoewel de meeste respondenten in verleden teamsporten hebben gedaan, gaat tegenwoordig de voorkeur uit naar individuele sportbeoefening. Dit is vanwege de vrijheid en flexibele, eigen tijdsindeling.

Toch heeft tijdsdruk geen sterke invloed op het wel dan niet sporten. Sporters redden het nog steeds om te blijven sporten en niet-sporters geven aan dat als zij weer willen gaan sporten, dit gewoon kunnen inplannen. Ze hebben hier op het moment nog geen zin in en besteden hun tijd liever aan andere activiteiten of hun kinderen. Daarnaast speelt het dagelijkse ritme een grote rol. Door de komst van de kinderen ontstaan nieuwe ritmes. Hier zullen zij aan moeten wennen en hun regelmaat in moeten vinden. Er zal een nieuwe planning moeten worden gemaakt die aansluit op de persoonlijke situatie waarbij sporten is ingedeeld. Wordt deze planning op een juiste manier gemaakt, dan lukt het meestal wel om tijd vrij te maken om te gaan sporten, waardoor een (nieuw) sportpatroon ontstaat.

#### *2. Is de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag anders voor mannen dan vrouwen en wat is de achtergrond hiervan?*

In de bovenstaande subvraag is al weergegeven dat alle mannen en vrouwen drie of meer dagen per week werken. Bij de meeste gezinnen geldt nog steeds de standaard huishoudverdeling waarbij de man meer dagen per week werkt dan de vrouw. De dagen dat ze niet werken worden besteed aan de kinderen. Ook al bleek dat de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag niet erg groot is, toch is de invloed van tijd op sport anders

voor mannen dan voor vrouwen. Objectieve tijdsdruk heeft een grotere invloed gehad bij vrouwen dan bij mannen. De afname in tijd, door het werk en de kinderen, heeft bij vrouwen een grotere rol gespeeld, zodat zij minder of uiteindelijk niet meer zijn gaan sporten. In het algemeen lukt het mannen beter om een sportpatroon aan te houden dan vrouwen. Een belangrijke oorzaak is dat vrouwen in het verleden vaak overdag sportte. Door het werk en de kinderen is dit niet meer mogelijk. De tijd die ze toen besteedde aan sporten, besteden ze nu aan hun kinderen. Ook geven ze vaker dan mannen aan dat ze (meer) zouden willen gaan sporten, maar niet weten hoe ze dit nu moeten indelen. Dit wordt voor een groot deel veroorzaakt door de combinatie tussen werk, kinderen en huishoudelijke taken. Dit neemt veel tijd in beslag, waardoor ze het moeilijker vinden om een ritme te ontwikkelen waarbij sporten is ingepland. Vooral na de zwangerschap, waarbij door de kinderen nieuwe ritmes zijn ontstaan. Ze zijn in deze periode gestopt met sporten en vinden het moeilijk om hun oude sportpatroon weer op te pakken. Mannen slagen er beter in om het sportpatroon dat zij ontwikkeld hebben aan te houden. Ook geven de mannelijke niet-sporters aan dat tijd geen rol speelt, ze zouden het gewoon moeten inplannen. Tevens hebben vrouwen nog steeds het idee dat ze een grotere verantwoordelijkheid hebben in de huishoudelijke activiteiten en zorgtaken. Mannen slagen er beter in om deze taken te laten liggen, terwijl vrouwen meer de drang hebben om deze activiteiten meteen uit te voeren. Vrouwen combineren dus meer als mannen verschillende activiteiten met elkaar, waardoor ze altijd ' bezig' zijn.

*3. Zijn er naast tijdsdruk andere factoren die zorgen voor stimulansen en beperkingen om (niet) te sporten, zoals beleving van tijd, persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod?*

De respondenten geven aan dat ze de tijd toch wel als druk ervaren. Dit wordt veroorzaakt door de combinatie van werk, kinderen en huishoudelijke taken. Ze zijn vaak actief bezig met meerdere activiteiten tegelijk en hierdoor ervaren ze het als druk. Ook zouden ze liever meer vrije tijd willen hebben. Hiermee bedoelen ze voornamelijk tijd voor zichzelf, want door de kinderen hebben ze deze bijna niet. Ook al ervaren ze het als druk, ze zijn heel tevreden over de huidige situatie. Ze genieten van hun tijd en kinderen en zouden niet meer anders willen. Ze zijn van mening dat ze alles goed op elkaar hebben afgestemd. Daarnaast zijn ze ook van mening dat het druk hebben voor een groot deel afhankelijk is van je eigen planning. Je kunt het zo druk maken als je zelf wilt. De hoge tijdsdruk ervaren ze meestal op bepaalde momenten van de dag. Dit is voornamelijk tussen vijf en acht uur 's avonds. In deze tijd komen ze terug van het werk en moeten ze eten en hun kinderen verzorgen. Na acht uur neemt deze drukte meestal af. De invloed van de subjectieve tijdsdruk op het sportgedrag is bij vrouwen groter dan

bij mannen. De vrouwen uit dit onderzoek geven in het algemeen aan het toch als iets drukker te ervaren, terwijl de mannen de tijd juist als niet stressig ervaren. Dit komt doordat vrouwen taakcombineerders zijn en het moeilijk vinden om taken te laten liggen. Mannen slagen hier beter in. Hierdoor worden vrouwen eerder beperkt om te gaan sporten. Ze geven vaker dan mannen aan dat ze weer willen gaan sporten, maar niet weten hoe ze dit geregeld moeten krijgen. Tevens willen ze zichzelf niet de druk opleggen om zich te haasten om te gaan sporten.

De persoonlijke motivatie om niet of juist wel te gaan sporten is de beleving van sport. Deze factor heeft een zeer sterke relatie met het (niet) sportgedrag van de respondenten. Met beleving wordt bedoeld het plezier dat ze in sporten beleven. Sporters beleven veel plezier in sport en zien het als ontspanning en een belangrijke uitlaatklep. Het is tijd voor zichzelf en in deze tijd hoeven ze even nergens aan te denken. Ze vinden sporten leuk en het is hun hobby. Gezondheid komt pas op de tweede plaats. Hierdoor zijn ze gemotiveerd om tijd vrij te maken om te kunnen gaan sporten. Ze zijn van mening dat als je echt wil sporten, dit altijd wel in te plannen is.

Niet-sporters zouden in de eerste plaats gaan sporten vanwege de gezondheid en daarna pas omdat ze het leuk vinden. Hierdoor ervaren zij het eerder als een verplichting dan als een leuke activiteit. Het wordt niet gezien als een activiteit waar ze rust uit kunnen halen. Dit doen zij liever, na een drukke dag, door even te gaan zitten. Ze halen hun rust en ontspanning uit andere activiteiten, waardoor deze een eerdere voorkeur hebben. Hierdoor is de motivatie zeer laag om het sporten in hun dagelijkse leven in te plannen.

Onder sociaal kapitaal worden vrienden en familie verstaan. Bij de meeste respondenten waren zij in het verleden een stimulans om te gaan sporten. Was dit niet door de ouders, dan was het wel door de vrienden. Zij hebben ervoor gezorgd dat ze in aanraking kwamen met sporten. Echter, er is geen sterke relatie te ontdekken tussen het sportgedrag van de ouders en de respondenten. Zo hebben bijvoorbeeld fanatieke sporters, ouders die juist niet aan sporten deden. Ook zorgen de ouders en vrienden niet altijd voor de keuze van sportbeoefening. Meerdere respondenten gaven aan dat zij juist pas vrienden maakten op de club. Tegenwoordig zijn vrienden vaker een stimulans of beperking om weer te gaan sporten. Dit is met name bij de minder gemotiveerde sporters. Als ze met een groep samen gaan sporten, zien ze dit als een stok achter de deur, waardoor ze het sporten sneller oppakken en minder snel afzeggen. Hebben ze geen vrienden om mee te sporten of stoppen deze ermee, dan zijn ze ook sneller geneigd om het sporten af te zeggen.

Het cultureel/economisch kapitaal en het aanbod van accommodaties hebben een zeer beperkte invloed op het sportgedrag van de respondenten. Financieel speelt sporten geen rol. Alle respondenten en hun partners werken meerdere dagen in de week. Echter,

geld wordt regelmatig gebruikt als een 'makkelijk' excuus om te stoppen met sporten. Sportscholen zijn vaak erg duur als er niet regelmatig wordt gesport. Sporters die niet sterk gemotiveerd zijn om te blijven sporten zien dit als een reden om het abonnement stop te zetten in plaats van regelmatig te gaan sporten. Tegenwoordig speelt het aanbod van accommodaties ook geen rol meer. In Tilburg en omgeving kunnen de respondenten alle sporten doen die ze maar willen. De respondenten kunnen niet aangeven welke sporten in de omgeving zouden ontbreken. In het verleden was dit anders. Toen waren er nog geen damesvoetbalteams, waardoor er moest worden uitgeweken naar andere sporten.

*4. Is het gedrag van drukbezette mensen ten opzichte van sport anders dan voor andere vrijetijdsactiviteiten en wat is de achtergrond hiervan?*

Alle respondenten uit dit onderzoek geven aan dat zij geen wekelijkse terugkerende vrijetijdsactiviteiten hebben (naast sporten). Soms plannen ze een uitje zoals stappen, eten met vrienden of naar een concert, maar dit komt niet wekelijks voor. Daarnaast geven de meeste respondenten aan dat ze graag wel eens een boek lezen. Het lezen van een boek wordt niet ingepland. Het is de overgebleven tijd en hoe het maar uit komt. Zo willen ze wel eens voordat ze gaan slapen een boek openslaan. Voor het plannen van een uitje proberen ze wel tijd vrij te maken, omdat ze het als leuk ervaren en niet regelmatig voor komt. Dit wordt meestal gedaan door het regelen van een oppas. Bij de vraag hoe ze dit combineren met sport geven de sporters aan dat sporten hun eerste voorkeur heeft. Ze proberen de uitstapjes zo te plannen dat sporten niet komt te vervallen. Een enkele keer komt dit voor, maar niet vaak. Daarnaast nemen ze bewust geen andere hobby's, omdat het gevolg is dat ze dan minder kunnen gaan sporten. Dit doen zij nu nog te graag, waardoor de andere mogelijke hobby's niet worden ondernomen. Niet-sporters geven aan sneller sporten af te zeggen en andere activiteiten voor te laten gaan.

De achtergrond van deze keuze is voornamelijk, zoals in de bovenstaande subvraag is weergegeven, vanwege het plezier dat ze beleven in sport. Sporters beleven veel plezier in sport en zoeken hiermee hun ontspanning en rust. Ze vinden het echt leuk en zien het als tijd voor hun eigen. Sporten is hun hobby. Niet-sporters zouden voornamelijk sporten vanwege de gezondheid en pas op de tweede plaats komt dat ze het leuk vinden. Hierdoor ervaren ze het sneller als een verplichting en omdat het 'moet'. Ze zien het niet als ontspanning en als rust. Hierdoor gaan andere/leukere activiteiten eerder voor dan sport.

*5. Hoe slagen drukbezette sporters erin om te blijven sporten ten opzichte van drukbezette niet-sporters?*

De belangrijkste oorzaken waarom sporters wel kunnen blijven sporten en niet-sporters niet is vanwege de motivatie en beleving van sport (zie ook subvraag 3). Sporters ervaren sporten als plezier en ontspanning. Het is een belangrijke uitlaatklep van het drukke dagelijks leven. Met behulp van sport zoeken ze bewust hun rust op en ze zien het als tijd voor zichzelf. Tijdens sporten hoeven ze even nergens aan te denken, waardoor het als een relaxactiviteit wordt ervaren. Ze vinden sporten leuk en het is hun hobby en geen verplichting. Ze vinden het heerlijk om zich even fysiek moe te maken en zijn hiervoor bereid om ook na acht uur 's avonds de deur uit te gaan. Sporters zijn sterk gemotiveerd om te (blijven) sporten en maken hier dus tijd voor. Het heeft de eerste voorkeur ten opzichte van andere activiteiten. Ze zullen sporten niet snel afzeggen. Ook zijn zij bereid om een ritme te ontwikkelen die aansluit aan de persoonlijke situatie waarbij sporten is ingepland. Dit doen ze voornamelijk op vaste dagen en tijdstippen, waardoor ze een sportpatroon ontwikkelen. Tevens maken ze de keuze om over te stappen naar individuele sporten, zodat ze het sporten kunnen aanpassen aan hun eigen tijdsindeling. Het tweede argument waarom zij sporten is vanwege de gezondheid.

Dit is in tegenstelling tot de niet-sporters. De motivatie waarom zij weer gaan sporten is vanwege de gezondheid en daarna pas omdat ze het als leuk ervaren. Hierdoor zien ze het sneller als een verplichting. Dit heeft als gevolg dat ze sporten niet als plezier en ontspanning ervaren. Ze zoeken het niet op vanwege hun rust en als tijd voor hun eigen. Als ze 's avonds thuis zijn, zijn ze moe en willen ze zich niet ook nog eens fysiek moe maken. Ze willen liever even op de bank zitten en dit ervaren zij als rust. Als ze wel gaan sporten dan is de kans groot dat ze weer stoppen. In het begin zijn ze fanatiek, maar waarschijnlijk houden ze het niet lang vol, omdat het niet hun hobby is. Tevens hebben bij hen andere activiteiten een eerdere voorkeur dan sporten. Deze ervaren ze als leuker, waar ze wel plezier in hebben en ontspanning uit halen. Hieruit kan de conclusie worden getrokken dat de zin en motivatie er niet is om het sporten in te plannen en vol te houden.

*6.2 Conclusie onderzoeksvraag*

---

*Welke invloed heeft de factor 'tijdsdruk' op het sportgedrag van drukbezette mensen?*

---

Door het beantwoorden van de subvragen kan er uiteindelijk antwoord worden gegeven op de hoofdvraag. Er kan de conclusie worden getrokken dat tijdsdruk een beperkte invloed heeft op het sportgedrag. De afname in vrije tijd, door het werk en kinderen,

heeft ervoor gezorgd dat sporters minder intensief zijn gaan sporten en in wijze van sportbeoefening zijn veranderd. Toch slagen zij er nog steeds in om te blijven sporten. Tevens geven niet-sporters aan dat zij het sporten gewoon zouden moeten inplannen en dat dit niet afhankelijk is van de tijd.

Uit het onderzoek is wel gebleken dat vrouwen gevoeliger zijn voor de afname in vrije tijd dan mannen. Dit hangt voor een groot deel samen met de subjectieve tijdsdruk (beleving van tijd). Ze geven vaker dan mannen aan dat ze meer zouden willen gaan sporten, maar niet weten hoe ze dit moeten inplannen. Door de combinatie werk, kinderen en huishoudelijke zorgtaken ervaren zij het sneller als druk. Ze combineren meer dan mannen taken met elkaar. Tevens kunnen ze taken minder makkelijk laten liggen dan mannen. Ze hebben het idee dat deze meteen moeten worden uitgevoerd. Hierdoor zijn ze altijd actief bezig met meerdere activiteiten tegelijk, waardoor ze aangeven vaak erg moe te zijn. Echter, ze zijn van mening dat alles goed op elkaar is afgestemd en dat 'drukte' voor een groot deel afhankelijk is van je eigen planning.

De persoonlijke motivatie en een goede planning/ritme spelen een veel grotere rol in het wel of niet kunnen sporten. Sporters beleven veel plezier in sporten. Ze zien het als rust, ontspanning en tijd voor zichzelf. Het is een relaxactiviteit en zijn bereid om hier tijd voor vrij te maken. Ook al is dit na acht uur 's avonds. Niet-sporters zouden gaan sporten vanwege de gezondheid en niet in de eerste plaats omdat ze het leuk vinden. Hierdoor wordt het sneller als een verplichting ervaren en halen ze er geen ontspanning en rust uit. Rust vinden zij in 'even op de bank zitten'. Dit is een groot verschil met sporters. De subjectieve tijdsdruk is het hoogste tussen vijf en acht uur 's avonds. De respondenten komen dan thuis en besteden tijd aan hun kinderen en zorgtaken. Nadat de kinderen rond acht uur in bed liggen, neemt de subjectieve tijdsdruk af. Sporters zoeken hierna bewust hun rust op in het sporten en vinden het heerlijk om fysiek moe te zijn, terwijl de niet-sporters de rust vinden in het niets doen en juist niet actief bezig willen zijn. Ze hebben geen zin meer om te gaan sporten. Ook zullen sporters andere activiteiten rondom hun sporten plannen. Niet-sporters kiezen er eerder voor om het sporten af te zeggen en de andere activiteiten voor te laten gaan. Deze vinden zij leuker.

Zoals al eerder is aangegeven speelt ook een goede planning een rol. Door de komst van kinderen ontstaan nieuwe ritmes en hier moeten ouders een regelmaat in vinden. Zijn ze sterk gemotiveerd om te gaan sporten, dan lukt het wel om een goede planning te maken, rekening houdend met de persoonlijke situatie, waarbij sporten is ingedeeld. Dit lukt door vaste dagen en tijdstippen aan te houden, waardoor een (nieuw) sportpatroon wordt ontwikkeld. Minder gemotiveerde mensen zullen deze veranderde ritmes gebruiken al excuus dat ze het erg druk hebben, moe zijn en niet weten hoe ze het moeten plannen.

Uiteindelijk kan er worden geconcludeerd dat het belangrijk is dat sporten je hobby moet zijn. Is dit het niet, dan zul je het niet lang volhouden om te blijven sporten. Wie echt wil sporten lukt het wel om een ritme te ontwikkelen waarbij sporten is ingedeeld en aansluit op de persoonlijke situatie. Is deze motivatie laag, dan hebben andere activiteiten de voorkeur.

## **7. Discussie, reflectie, beperkingen en aanbevelingen**

In dit hoofdstuk zal allereerst een discussie plaatsvinden tussen de resultaten van de interviews en het theoretisch kader dat gebruikt is in dit onderzoek. Vervolgens vindt er een reflectie op het onderzoek plaats, waarna de beperkingen en aanbevelingen voor een vervolgonderzoek worden weergegeven.

### *7.1 Discussie*

Uit de onderzoeken van Hildebrandt et al (2007), Telgen (1999) en Breedveld en Tiessen-Raaphorst is gebleken dat tijdsgebrek het meest voorkomende argument is om niet te sporten met daarop volgend 'geen zin'. Als dit vergeleken wordt met de resultaten van dit onderzoek dan blijkt dat geen zin een belangrijker argument is om niet te sporten. Mannelijke niet-sporters geven dat aan dat de factor 'tijd' geen probleem is en dat ze sporten gewoon moeten inplannen. De vrouwelijke niet-sporters ervaren het wel als drukker dan de mannen, maar ook hier is de motivatie erg laag. Ze vinden het moeilijk om de stap te zetten om te gaan sporten en geven aan 's avonds liever even te willen zitten.

Tevens hebben de resultaten van Breedveld en Tiessen-Raaphorst (2006), Pauwels en Scheerder (2004) en Von Heijden-Brinkman (2005) laten zien dat er geen relatie is tussen de objectieve tijdsdruk en sportgedrag. De beschikbare uren vrije tijd hebben weinig invloed op het wel dan niet sporten. Dit is ook gebleken tijdens het onderzoek. De sporters uit dit onderzoek beschikken niet over meer uren vrije tijd dan de niet-sporters. Ze werken allen drie dagen of meer per week en de overige dagen besteden ze aan hun kinderen. Voor de sporters heeft de toename in tijd besteed aan verplichtingen (arbeid en kinderen) wel gezorgd voor een daling in het sporten. In het verleden waren de sporters fanatieke sporters. Ze sportte meerdere dagen per week en ook vaak overdag. Door toename in verplichtingen zijn zij minder intensief gaan sporten. Toch lukt het ze nog steeds om tijd vrij te maken voor het sporten. Dit sluit aan bij Pauwels en Scheerder (2004) die veronderstellen dat er bij sporters sprake is van een negatief effect tussen de tijd besteed aan sport en het aantal uur verplichtingen. Naast dat sporters door de afname in vrije tijd minder intensief zijn gaan sporten, is ook de wijze van sportbeoefening veranderd. In het verleden werd meestal aan teamsport gedaan, terwijl tegenwoordig de voorkeur uitgaat naar individuele sporten. Deze resultaten sluiten aan bij Telgen (1999) die een afname constateert bij teamsporten en een toename bij individuele sporten. Bijna alle respondenten zijn in hun jeugd gestart met een teamsport. Argumenten waarom ze hiermee gestopt zijn, zijn blessures, verandering team/vrienden die stopten of geen zin meer. Waarom ze deze sport niet

meer oppakken maar overstappen naar individuele sporten is vanwege de leeftijd en aanhoudende blessures. Ook zien ze de voordelen van individuele sporten. De vrijheid om zelf de tijd in te delen en niet afhankelijk te zijn van anderen.

Als er wordt gelet op de subjectieve tijdsdruk dan blijkt dat de vrouwen uit dit onderzoek het in het algemeen als drukker ervaren dan de mannen. Zoals de mannen aangeven: het is niet stressig, terwijl de vrouwen toch vaker aangeven moe te zijn. Een belangrijke oorzaak is dat de vrouwen degene zijn die het meest taken combineren. Steeds meer vrouwen zijn toegetreten tot de arbeidsmarkt en zij hebben een hoger aandeel in het uitvoeren van verplichtingen en zorgtaken. Hierdoor zijn ze verantwoordelijke in meerdere levenssferen, waardoor de taken goed moeten worden gecombineerd en gecoördineerd (Breedveld et al, 2006; Breedveld en van den Broek, 2004; Von Heijden-Brinkman, 2005). Ze zijn steeds actief ' bezig ' met meerdere activiteiten. Daarnaast slagen de mannen er beter in om activiteiten te laten liggen. Vrouwen ervaren hierdoor een hogere subjectieve tijdsdruk dan mannen. Dit heeft als gevolg dat meer vrouwen dan mannen aangeven (meer) te willen gaan sporten, maar niet weten hoe ze dit moeten indelen. Na een drukke dag zijn ze vaak moe en zijn ze blij dat ze even geen verplichtingen hebben. Echter, zoals al eerder is gebleken komt hierbij dat de motivatie laag is.

Waarom sporters wel in staat zijn om te blijven sporten speelt de persoonlijke motivatie een belangrijke rol. Volgens Telgen (1991) zijn lichaamsbeweging, gezelligheid/sfeer, gezondheid, even eruit/wat anders en leuk belangrijke motieven. Deze antwoorden komen ook bij de respondenten van het onderzoek naar voren. Echter, hier kan een tweedeling in gemaakt worden. Sporters die sporten vanwege de gezelligheid/sfeer, even eruit/wat anders en leuk hebben waarschijnlijk veel plezier in het sporten en zullen dit ook lang volhouden. Sporten is hun vrijetijdsactiviteit en ze zoeken het bewust op voor de rust en ontspanning. Doen ze het alleen voor de lichaamsbeweging en gezondheid, dan zullen ze het waarschijnlijk als minder leuk ervaren. Ze zullen het sneller als een verplichting ervaren, waardoor de kans groter is dat zij niet lang blijven sporten.

De overige verklarende variabelen sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod blijken in tegenstelling tot de literatuur minder grote invloed hebben gehad op het wel of niet sporten. Echter, dit is te verklaren doordat in dit onderzoek bewust is gezocht naar een bepaalde doelgroep (drukbezette mensen), waarbij geen rekening is gehouden met hun achtergrond. Er is niet gelet op het inkomensniveau, soort werk, afkomst etc. Alleen dat ze allen meerdere dagen per week werken en kinderen hebben. Daarnaast bestaat deze groep uit een gelijk aantal sporters en niet-sporters die in het verleden ook hebben gesport. Tot slot zijn alle respondenten

afkomstig uit Tilburg. Tilburg is een grote stad met ook een grote diversiteit aan sportvoorzieningen.

Toch worden de overige verklarende variabelen kort aangekaart. Te beginnen bij sociaal kapitaal. In dit onderzoek wordt hiermee de invloed van ouders en vrienden bedoeld. Volgens Scheerder (2004) speelt de invloed van ouders een grote rol in het sportgedrag van hun kinderen. Niet alleen op de tijd besteed aan sport, maar ook de diversiteit in het sportgedrag. In dit onderzoek hadden juist zowel fanatieke sporters ouders die niet sportte en niet-sporters ouders die actief sportfanaten waren. Deze invloed was dus minder groot dan verwacht. Vrienden spelen wel een grote rol in het weer oppakken van sporten op oudere leeftijd.

Breedveld en Tiessen-Raaphorst (2006) veronderstellen dat de eigen sporthistorie een grote rol speelt bij het sportgedrag. Bij dit onderzoek kan hier geen uitspraak over worden gedaan, doordat er is gezocht naar niet-sporters die in het verleden hebben gesport. Het zijn respondenten die op jonge leeftijd ervaring hebben opgedaan met sporten, maar toch niet allemaal zijn blijven sporten.

Met cultureel/economisch kapitaal wordt in dit onderzoek de financiële situatie van de respondenten bedoeld. Pauwels en Scheerder (2004) veronderstellen dat het verschil in sportgedrag gedeeltelijk te achterhalen is uit het inkomensniveau. Bij dit onderzoek komt naar voren dat sporten financieel geen rol speelt. Alle respondenten hebben een inkomen en werken drie dagen of meer, waardoor zij financieel in staat zijn om te gaan sporten en ook bereid zijn om hiervoor te betalen. Tevens zijn er bijvoorbeeld ook goedkopere sportscholen waar ze lid van kunnen zijn.

Uiteindelijk heeft het aanbod van sportvoorzieningen in dit onderzoek ook geen invloed gehad op het sportgedrag van de respondenten. Alle respondenten zijn afkomstig uit Tilburg en Tilburg heeft een zeer groot aanbod aan sportvoorzieningen. Hierdoor kan niet worden onderzocht of het aanbod invloed heeft op het sportgedrag.

Als de resultaten vergeleken worden met de drietal theorieën (algemene gedragstheorie, structuratietheorie van Giddens en motivatietheorie) die het gedrag van mensen verklaren, dan kan geconcludeerd worden dat de theorieën sterk overeenkomen met het sportgedrag van drukbezette mensen. Zoals er al eerder was verondersteld, overlappen ze elkaar en vullen ze elkaar aan. Het zijn dus niet drie losstaande theorieën.

De structuratietheorie gaat ervan uit dat mensen doelbewust handelen. De keuze waarom mensen sporten of juist niet sporten is een doelbewuste keuze. Ze hebben een bepaald doel voor ogen, zoals ontspanning. De een ziet dit in sport en de ander in op de bank zitten. Hierbij spelen stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivatie een belangrijke rol om een doel te ontwikkelen, waardoor mensen bepaalde handelingen gaan verrichten. Hierdoor ontstaan structuren en als de activiteiten veranderen in een

voortdurende stroom van handelingen en dus geen losstaande activiteiten meer zijn, dan ontstaan er patronen (Regenmortel, 1997). Dit kan vergeleken worden met het ontwikkelen van sportpatronen van sporters. Zij ontwikkelen een ritme door te sporten op vaste tijden en dagen, dat beïnvloedt wordt door stimulansen, beperkingen en de persoonlijke motivatie.

Het gedrag van (niet) sporters kan dus worden verklaard door de structuratietheorie van Giddens, die aangevuld wordt met de algemene gedragstheorie en de motivatietheorie. Het sportgedrag van (niet) sporters ontstaat door stimulansen, beperkingen en persoonlijke motivaties, waarna mensen gaan handelen (structuren). Vinden deze structuren wederkerig plaats dan is er sprake van patronen.

Hierdoor kan als opmerking bij het conceptueel model worden geplaatst dat het niet de hele werkelijkheid representeert. Het model sluit aan bij de algemene gedragstheorie en gaat ervan uit dat wordt onderzocht welke factoren invloed zullen hebben op het sportgedrag van drukbezette mensen. Het laat alleen zien wat de invloed is van verschillende factoren op het sportgedrag, maar niet hoe bijvoorbeeld sporters in staat zijn om te blijven sporten. Het conceptueel model is dus een momentopname en een eenzijdig proces, waarbij er geen rekening mee wordt gehouden dat mensen patronen ontwikkelen. Dat er sprake is van een wederkerig en cyclisch proces voor het ontwikkelen van een sportpatroon.

## 7.2 *Reflectie*

Deze paragraaf geeft een reflectie van het onderzoeksproces weer. Het uitvoeren van het onderzoek was een leuk en leerzaam proces, maar hierbij kwam ik ook meerdere struikelblokken tegen. Ten eerste bij het opstellen van de Individual Thesis Proposal. In de Individual Thesis Proposal wordt de onderzoeksmethode die toegepast wordt voorgelegd en besproken met de docenten. Eerst was ik van plan om gebruik te maken van enquêtes en vervolgens interviews. De reden hiervoor was dat het onderzoek werd omschreven als een publieksonderzoek. Het is een onderzoek naar het sportgedrag van Nederlanders in het algemeen. Met behulp van de enquêtes kon een algemeen beeld over het sportgedrag en tijdsdruk worden gevormd. Daarna zouden, doordat er geprobeerd wordt om de diepere betekenis achter tijdsdruk en sport te achterhalen, de interviews plaats hebben gevonden. Deze onderzoeksmethode werd niet goed gekeurd door mijn docenten, doordat het te veel tijd in beslag neemt, ten opzichte van de tijd die ervoor beschikbaar is gesteld. Vervolgens is de volgende onderzoeksmethode opgesteld: het afnemen van interviews bij drukbezette mensen. De reden voor drukbezette mensen was doordat het onderzoek gericht is op de mate dat tijdsdruk invloed heeft op het sportgedrag. Het onderzoek moest dan ook bestaan uit mensen met hoge tijdsdruk en

dit waren voornamelijk werkende ouders met kleine kinderen (SCP, 2006). Deze ouders zouden 'gevonden' worden door kinderdagverblijven te benaderen en hier korte vragenlijsten (één a4) uit te delen en vervolgens vragen of ze bereid zijn om medewerking te verlenen aan een interview. Deze onderzoeksmethode werd door de docenten goedgekeurd waardoor ik aan de slag kon met mijn onderzoek.

Het vinden van medewerking van kinderdagverblijven verliep niet altijd even makkelijk. Veel organisaties willen niet meewerken, omdat het hen zelf niets oplevert en doordat ze de ouders niet 'lastig' willen vallen. Uiteindelijk waren drie kinderdagverblijven bereid om mee te werken. Dit waren Nulvier Tilburg, Dino en Tjill. De respons bij de drie kinderopvangverblijven was erg verschillend. Bij Nulvier Tilburg heb ik een week lang 's ochtends zelf gestaan, waardoor ik in contact kwam met de ouders. Hierdoor waren de ouders waarschijnlijk sneller bereid om medewerking te verlenen aan het onderzoek, waardoor de respons hoog was. Bij de overige twee kinderdagverblijven was de respons erg laag. Uiteindelijk heb ik 73 vragenlijsten terug ontvangen. Van de 73 vragenlijsten waren 36 respondenten bereid om medewerking te verlenen aan een interview. Doordat er weinig mannelijke respondenten waren zijn ook meerdere keren de partners van de vrouwelijke respondenten geïnterviewd. Hierdoor kwam ik aan de gelijke verdeling per groep. Echter, het bleek dat niet iedereen bereid was om een interview af te geven. Twee keer zijn de mannelijke partners niet komen opdagen op het afgesproken tijdstip, waardoor er toch een scheve verdeling is ontstaan tussen de groepen. Uiteindelijk ben ik toch hiermee aan de slag gegaan vanwege de geringe tijd die ik nog had.

Doordat het uitdelen en verwerken van de vragenlijsten meer tijd in beslag nam dan gepland heb ik enige vertraging opgelopen. Begin mei startte ik pas met mijn eerste interviews, waarna ik die nog moest uittypen, coderen en verwerken. Hierdoor was de eerste deadline van 16 juni 2008 voor mij niet haalbaar.

Het afnemen van de interviews verliep goed. Ze werden afgenomen bij de mensen thuis, waardoor er een informele sfeer ontstond en de mensen vrij konden praten. Ook was iedereen, naast de twee mannelijke respondenten, erg enthousiast over het onderzoek en toonden ze veel interesse. In Juni ben ik gestart met het coderen en verwerken van interviews, waarna de resultaten zijn geformuleerd en conclusies zijn getrokken met als uiteindelijke resultaat deze master thesis.

### *7.3 Beperkingen van dit onderzoek*

In dit onderzoek is de doelgroep drukbezette mensen. Dat houdt in dat er gezocht is naar ouders die meerdere dagen per week werken en kleine kinderen hebben. Vervolgens zijn uit deze respondenten mensen geselecteerd voor het interview, die sporten of in het verleden hebben gesport. Door het interviewen van deze mensen kan

worden achterhaald hoe zij erin slagen te blijven sporten of juist niet. Bij het 'vinden' van deze doelgroep is geen rekening gehouden met hun achtergrond, zoals inkomen, opleidingsniveau of woonomgeving. Alle geselecteerde respondenten behoren tot de groep werkende ouders met kleine kinderen en zijn afkomstig uit Tilburg. Dit heeft geleid tot een beperking van het onderzoek. Er is immers weinig onderscheid tussen de respondenten, waardoor er geen uitspraken gedaan kunnen worden over de overige verklarende factoren voor hun (niet) sportgedrag. Ze komen bijvoorbeeld allemaal uit dezelfde omgeving en financieel speelde sporten geen rol.

#### 7.4 Aanbevelingen

Zoals is gebleken is het goed afbakenen van de doelgroep erg moeilijk, zodat ze het gehele onderzoek representeren. Een aanbeveling voor een toekomstig onderzoek is dan ook om de doelgroep breder te maken en hierbij rekening te houden met achtergrond van de respondenten. De achtergrondkenmerken/overige verklarende factoren zullen zeker van invloed zijn op sportgedrag of op de objectieve en subjectieve tijdsdruk, maar dit komt in dit onderzoek niet naar voren. Dit zou gedaan kunnen worden door ook te vragen naar deze achtergrondkenmerken en het onderzoek niet te beperken tot één stad (Tilburg), maar tot een groter gebied. Daarnaast zitten er in dit onderzoek enkele respondenten die sporten niet leuk vinden en waarbij tijd geen rol speelt. Hierdoor krijg je afwijkende antwoorden. Bij een vervolg interview kan erop gelet worden dat deze respondenten niet geselecteerd worden, zodat de resultaten sterker aansluiten bij het doel van het onderzoek.

Een aanbeveling ten opzichte van overheden en instellingen is dat er nagedacht moet worden over hoe sporten gepresenteerd wordt. Tegenwoordig ligt steeds vaker de aandacht op de goede gezondheid van de mens (de Ridder, 2006). Sport wordt dan ook meer en meer gekoppeld aan gezondheid en fitheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Mensen nemen hierdoor steeds vaker de stap om te gaan sporten, doordat ze het belang voor de gezondheid inzien. Naast gezondheid kan dit ook geconcludeerd worden over uiterlijk. De aandacht ligt ook steeds vaker op het uiterlijk van mensen en zij nemen steeds vaker de keuze om te gaan sporten, doordat ze er goed willen uitzien en willen afvallen. Dat sporten goed is voor je gezondheid en lichaam kan niet worden ontkend. Echter, de vraag is of dit de goede manier is om mensen te motiveren om te gaan sporten. Zullen zij het sporten om deze redenen wel echt leuk vinden? Ervaren ze het vanwege de nadruk op gezondheid en uiterlijk niet sneller als een verplichting? Sporten wordt beschouwd als iets dat goed is voor je lichaam en geest en waardoor je er dus aan deel 'moet' nemen.

Met behulp van de resultaten van dit onderzoek kan juist geconcludeerd worden dat de kans groter is dat sporters die sporten vanwege de gezondheid en lichaam, dit waarschijnlijk niet lang zullen volhouden. Ze gaan het als iets dat 'moet' ervaren en zien het dus als een verplichting. Hierdoor ontbreekt het plezier in sporten. Plezier in sporten is een zeer belangrijk element om te blijven sporten. Gezondheid en uiterlijk zijn dus goede motieven om mensen te laten gaan sporten, maar de nadruk zal hier niet te hoog op moeten liggen. Mensen moeten ook sporten omdat ze het leuk vinden en plezier in beleven, zodat ze op langere termijn blijven sporten.

## **Bibliografie**

- Baarda, D. en de Goede, M. (2001) Basisboek methoden en technieken: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van onderzoek, Stenfert Kroese, Groningen.
- Breedveld, K. Beckers, T. Van luiheid en verleiding; de toekomst van onthaasten. Vrijtijdstudies. vol.19 (2001) nr.1 p.75-84.
- Breedveld, K. en van den Broek, A. (2004) De veeleisende samenleving. Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag, Maart 2004.
- Breedveld, K. van den Broek, A. de Haan, J. Harms, L. Huysmans, F. & van Ingen E. (2006) De tijd als spiegel; hoe Nederlanders hun tijd besteden. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, oktober 2006.
- Breedveld, K. Tiessen-Raaphorst, A. (2006) Rapportage sport 2006. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, oktober 2006.
- Crawford, D. Jackson, E. Godbey, G. (1991) A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, Volume 13 pp. 309-320.
- De Hart, J. en Dekker, P (2003) Participatie. In Sociaal Cultureel Planbureau (2003) De sociale staat van Nederland 2003. Den Haag 2003.
- Dom, L. (2005) Het nut van Giddens' structuratietheorie voor empirisch onderzoek in de sociale wetenschappen. Mens en Maatschappij volume 80 nr. 1 p. 69-91.
- Driessen, M. (2006) Interne communicatie onder tijdsdruk: een onderzoek naar de effecten van tijdsdruk op interne communicatie binnen de tijdelijke organisatie. Afstudeerscriptie vrijetijdswetenschappen.
- Hildebrandt, V. Ooijendijk, W. Hopman-Rock, M. (2007) Trendrapportage bewegen en gezondheid 2004/2005. De Brink, Leiden.
- Jokovi, M. en Luebke, C (2004). Vrijetijd, ouderen, mobiliteit en ruimte. Vrijtijdsstudies, 22 (2), 63-72.

- Kesenne, S. (2000) Samenleving & sport: sport en economie. Rapport op aanvraag van Koning Boudewijnstichting.
- Knulst, W. (1996) 25 jaar lang onderzoek naar de diversiteit van het vrijetijdsgedrag. p. 311-328. In: Lindenberg, S. & Ganzeboom, H. Verklarende sociologie, Opstellen voor Reinhard Wippler, Amsterdam, Thesis Publishers pp 341.
- Laeyendecker, L. en Veerman, M. (2003) In de houdgreep van de tijd. Het vertoog over de tijdsgreep in onze samenleving, Budel, NL, Damon p. 89-108.
- Moens, M. (2004) Handelen onder druk: tijd en tijdsdruk in Vlaanderen. Tijdschrift voor sociologie. Volume 25 nr. 4, p. 383-416.
- Pauwels, G. en J. Scheerder (2004). Tijd voor vrije tijd? Vrijetijdsparticipatie in Vlaanderen. Stativaria. Brussel: ministerie van de Vlaamse Gemeenschap.
- Plauvier, B. (2005) De mens centraal: op zoek naar nieuwe centraliteitstheorieën. Radboud Universiteit Nijmegen p. 28-32.
- Peet, R. (1998) Modern geographical thought, Blackwell, Oxford.
- Richtlijnen voor Publieksonderzoek (2007) Universiteit van Tilburg: Vrijetijdwetenschappen
- De Ridder W. (2006) Ondernemen in 2015, strategische opties in de beleveniseconomie. Epe: Hooiberg.
- Scheerder, J. (2004) Sportgedrag van jongeren in relatie tot het ouderlijk sportkapitaal. Vrijetijdstudies 2004. Jaargang 22 nr. 4 p. 7- 20.
- Scheerder, J. Vanreusel, B. (2004) Generaties en hun sportieve kansen: de sportparticipatie van volwassen mannen en vrouwen geboren tussen 1910 en 1970. Vrijetijdstudies 2004. Jaargang 22 nr. 1 p. 17-34.
- Strauss, A. en Corbin, J. (1998) Basics of qualitative research, techniques and procedures for developing grounded theory. London: Sage

Telgen, V. (1999) Leisure constraints in sport: een onderzoek naar leisure constraints in sport in het algemeen en zwemmen in het bijzonder onder participanten en non-participanten. Afstudeerscriptie Vrijetijdwetenschappen.

Verkerk, M. Polstra, L. de Jonge, M. (2003) Drang in de praktijk. De tijdstroom. Jaargang 45 nr. 9 p. 539-548.

Visser, J.(1997) Non-participatie in de vrije tijd: een kwantitatief onderzoek naar de niet-deelname van de inwoners van Rotterdam aan vrijetijdsactiviteiten. Afstudeerscriptie Vrijetijdwetenschappen.

Von Heijden-Brinkman (2005) 'Hinderen kinderen' de vrijetijdsbesteding van de ouder(s)? Een onderzoek naar het effect van het hebben van een kind op de eigen vrijetijdsbesteding van de ouder(s). Afstudeerscriptie Vrijetijdwetenschappen.

Appendix Master Thesis Leisure Studies

**'SPORTEN! Nu even niet...'**

Een onderzoek naar de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag bij (niet) sporters.



Master Leisure Studies  
Departement Vrijetijdwetenschappen  
Universiteit van Tilburg  
Tilburg, augustus 2008

**Auteur**

Stéphanie Mulleneers

**Begeleider**

Koen Breedveld

## **Inhoudsopgave**

<b>1. Topic lijst</b>	<b>2</b>
<b>2. Coderen</b>	<b>3</b>
2.1 Mannen niet-sporters	3
2.1.1 Open coderen	3
2.1.2 Axial coderen	8
2.1.3 Selectief coderen	11
2.2 Vrouwen niet-sporters	13
2.2.1 Open coderen	13
2.2.2 Axial coderen	26
2.2.3 Selectief coderen	29
2.3 Mannen sporters	32
2.3.1 Open coderen	32
2.3.2 Axial coderen	44
2.3.3 Selectief coderen	47
2.4 Vrouwen sporters	49
2.4.1 Open coderen	49
2.4.2 Axial coderen	60
2.4.3 Selectief coderen	63
<b>3. Vragenlijst</b>	<b>66</b>

## 1. Topic lijst

Voor het onderzoeken en beantwoorden van de subvragen is een topiclijst met topics en subtopics opgesteld (zie figuur 1.1), zodat uiteindelijk de onderzoeksvraag 'Wat is de invloed van de factor 'tijdsdruk' op het sportgedrag van drukbezette mensen?' kan worden beantwoord. Met behulp van het coderen van de interviews zullen de (sub)topics worden uitgewerkt, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen mannen/vrouwen en sporters/niet-sporters. Hierdoor ontstaan er vier verschillende groepen. Deze groepen worden onderzocht op hun overeenkomsten en verschillen.

Topic	Subtopic
Sportgedrag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sport</li><li>• Team/individuele sport</li><li>• Sportverleden</li><li>• Tevredenheid</li><li>• Beeld over sport</li></ul>
Tijdsdruk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afname vrije tijd</li><li>• Verandering sportgedrag</li><li>• Invloed tijd op sportgedrag</li><li>• Toename vrije tijd</li></ul>
Beleving van tijd	<ul style="list-style-type: none"><li>• Subjectieve tijdsdruk</li><li>• Tevredenheid vrije tijd</li><li>• Invloed op sportgedrag</li></ul>
Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivatie</li><li>• Invloed ouders en vrienden</li><li>• Financieel</li><li>• Sportaanbod</li></ul>
Overige vrijetijdsactiviteiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vrijetijdsactiviteiten</li><li>• Tijd</li><li>• Beeld overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</li></ul>

Figuur 1.1: Topiclijst

## 2. Coderen

De afgenomen interviews zijn eerst volledig uitgetypt, waarna ze worden gecodeerd. Dit is per groep (man/vrouw en sporter/niet-sporter) gedaan en door middel van open coderen, axial coderen en selectief coderen. Bij open coderen worden de tekstfragmenten uit de interviews die met elkaar overeenkomen bij een subtopic geplaatst. Bij axial coderen worden deze tekstfragmenten samengevat tot een geheel en tot slot wordt bij axial coderen een label toegevoegd aan deze samenvattingen.

### 2.1 Mannen niet-sporters

#### 2.1.1 Open coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		R 1	Ik heb thuis van die gewichtjes liggen en je weet dat het gezond is dus dat probeer ik wel te doen... In de winter natuurlijk wat minder dan in de zomer. Dan begin je weer wat meer te oefenen... Het kan best zo zijn dat ik het in de zomermaanden 3 keer per week een uurtje doe.
		R 2	...
		R 3	...
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		R 1	Die verplichting dat je elke keer moet trainen en zondag moet gaan voetballen dat was voor mij te ver.
		R 2	Ik ben iemand van de teamsport. De enigste teamsport die ik leuk vind dat is voetbal.
		R 3	En ik heb het echt nodig om in teamverband te trainen... Maar ik heb het wel nodig om in een atletiek vereniging te zitten vanwege de verplichting die je dan voelt om te gaan trainen.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		R 1	Nooit in teamverband, clubverband of waar je ergens aan verbonden was... Dus meer recreatief en voor de lol!...
		R 2	Dat was 1 keer in de week. Dat was meer cafévoetbal zeg maar... Daarvoor heb ik wel wedstrijdvoetbal gedaan en taekwondo. Maar na mijn 20ste heb ik niet meer echt gesport... Ik heb wel een keer gefitnest, maar dat was zo kort.
		R 3	Ik ben vrij laat begonnen met sporten. Deed wel voetballen ofzo als kind, maar dat is niet echt georganiseerd sporten. Pas op mijn 16 <sup>de</sup> ben ik op atletiek gegaan en daar ben ik vrij fanatiek in geworden.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		R 1	Ik heb niet de druk dat ik het moet doen nee... Het is niet zo dat ik denk ik heb het heel hard nodig heb. Ik voel me niet ongezond en niet dat ik heel zwaar overgewicht heb ofzo.
		R 2	Ik weet gewoon van mijn eigen dat ik weer moet gaan sporten.
		R 3	Maar ik denk dat het niet-sporten er wel voor zorgt dat ik sneller moe ben. Wat dat betreft zou ik wel weer willen sporten... Ik heb gewoon het idee dat ik minder energie heb dan vroeger en dat komt ook omdat ik minder sport. Ik zit een beetje in een visuele cirkel. En die wil ik wel doorbreken... Ik denk wel dat ik me er beter bij zou voelen als ik weer ga sporten, maar dat is het verstand.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		R 1	Ik vind het hartstikke leuk, maar alleen als het lekker weer is en als ik het zelf wil... Naar mijn idee doe ik het voor de lol en als je iets voor de lol doet is het ook ontspanning... Nou, ik vind sporten leuk als een spelelement en als het op vrijwillige basis gebeurt.
		R 2	Als ik eenmaal bezig ben dan vind ik het wel leuk, maar de stap tot. Als ik bij een sportschool binnen zou komen en eenmaal bezig zal zijn dan vind ik het wel leuk, maar de gang er naar toe.
		R 3	Ik heb heel veel plezier erin. Daar voel ik me heel lekker bij. Die andere dingen zijn een mooie bijkomstigheid, zoals fit zijn. Maar het hardlopen vind ik gewoon heerlijk om te doen.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		R 1	Ik werk 5 dagen in de week. Op zaterdag werk ik ook, dus ik pas op maandag op.
		R 2	2 dagen in de week ben ik vrij, als ik het weekend niet meereken. ik ben op de dinsdag en woensdag vrij, maar dan heb ik de kinderen.
		R 3	Ik werk 5 dagen in de week. Ik zou het liefst een dag in de week minder willen werken.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		R 1	Heeft nooit invloed gehad op mijn sporten.
		R 2	...
		R 3	...
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		R 1	Pas als ik echt tijd over zal hebben zal ik gaan sporten. Het heeft een redelijk lage prioriteit.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		R 2	Ik denk dat het niks met willen te maken heeft. Ik zou gewoon in het weekend moeten gaan sporten.
		R 3	De extra tijd die je creëert is denk ik wel de tijd die je afdoet van je baas. De tijd van je baas is overdag. Ik denk niet dat ik het zou kunnen als ik een halve dag structureel vrij zou hebben om dan te sporten. Dan zou dat automatisch betekenen dat de kinderen die dag niet naar de crèche gaan... Sporten is een kwestie van prioriteiten stellen en de een stelt het hoger dan de ander.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		R 1	Relaxen... Met vrienden afspreken, uiteten gaan, boek lezen, rustig de krant lezen en dat soort dingen. Dus voornamelijk de ontspannende leuke dingen... Nee, dan zouden nog heel veel andere dingen bovenaan staan...
		R 2	Als ik minder zou werken dan zou ik dat inderdaad weer plannen met andere dingen. Dat vind ik gewoon leuker.
		R 3	Ik zou 1 dag in de week minder willen werken, maar die wordt dan besteed aan de kinderen. Het wordt een papadag.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		R 1	Ik wil altijd meer vrije tijd... Uiteraard ik zou het liefst heel veel vrije tijd willen... Je hebt bepaalde verplichtingen en dan moet je gewoon stoppen met dingen. Dan kan het gewoon niet.
		R 2	Ik heb goede vrije tijd. Ik zorg dat ik vrije tijd krijg, maar dat ik alleen slecht indeel... Vrije tijd voor mijn eigen niet, maar ik vind het al vrije tijd als ik niet hoef te werken. Als ik samen met mijn kinderen ben, dan zie ik dat ook al als vrije tijd. Als je echt vrije tijd bedoeld als ik alleen ben, voor mijn eigen, dat heb ik eigenlijk niet... Het is helemaal niet stressig ofzo
		R 3	Zelfs dat is een probleem gewoon het huis een beetje schoon houden. Dat lukt op een gegeven moment gewoon niet meer. Het kost natuurlijk veel moeite en je bent allebei hartstikke moe... Je moet opruimen de was doen. Vaak nog ff werken en daarna lig je echt voor pampus... Het werk samen met de kinderen maakt het druk.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		R 1	Nee, ik vind het prima zo, maar als ik kan kiezen heb ik liever nog meer vrije tijd.
		R 2	Ik heb eigenlijk teveel vrije tijd. Ik zou zelfs een dag meer willen werken.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		R 3	Ik vind het geweldig. Ik zou niet anders willen.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		R 1	...
		R 2	...
		R 3	Je stelt prioriteiten en 1 is het gezin en 2 het werk en sociaal leven op de derde plaats en daarna volgen de dingen waar we aan toe komen... Je kunt wel veel willen, maar als het niet kan dan kan het niet.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		R 1	Maar alleen als ik het zelf wil en niet op basis van je moet die dag komen en dat wordt van je verwacht... Ik wil niet ergens naartoe moeten om het te gaan doen... Het voor mij meer echt voor de lol zijn en misschien daarna wel voor de conditie... Iedereen weet natuurlijk wel dat bewegen zinvol is om te doen... Ik vind het gedoe eromheen, dat weerhoud mij dan weer... Gewoon omdat ik de omgeving ervan niet leuk vind... Maar om mijn tas te pakken en ergens heen te gaan om te sporten dat staat bij mij heel laag.
		R 2	Eerst dan de knieën en dan ga je stappen. Je vrienden sporten ook niet tenminste... De enigste teamsport die ik leuk vind dat is voetbal en dat gaat gewoon niet meer... Nu is het door mijn werk/werktijden... Ja dan moet ik me daar echt tot toe zetten en ik ben echt een televisie mens; een verslaafde. Ik weet gewoon dat ik iets aan sport moet gaan doen, maar me er tot toe zetten is de grootste drempel... De enigste motivatie voor mij is dat het gezond is... De voornaamste reden is vooral de gezondheid daarna komt pas dat ik het leuk vind... Eigenlijk een beetje gebrek aan discipline. Ik moet eigenlijk zeggen een hele slechte discipline.
		R 3	Toen had ik die grens gehaald en was zij ook zwanger en was bij mij de motivatie weg... Als ik thuis kom staan de kinderen te springen van plezier, dus zolang ze wakker zijn kan ik het niet opbrengen om weg te gaan. En als ze eenmaal slapen is het 8 uur geweest en na een zware werkweek ben ik gewoon afgepeigerd... Presteren vind ik ook leuk, maar op een gegeven moment haalde ik uit sport geen ontspanning meer, het zorgde eigenlijk voor meer spanning... Ik

Appendix  
 'SPORTEN! Nu even niet...'

			kan die stap niet nemen... Sociale is belangrijk om het te blijven doen... Sociaal gezien was er voor mij geen stimulans... De drang is er nog niet. Ik kan heel makkelijk met dingen stoppen en me erbij neerleggen... Op het moment ben ik gewoon hartstikke moe en sinds de kinderen zijn we ook veel vaker ziek.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		R 1	Dat komt denk ik dat doordat wij een huis hadden waar een zwembad bij zat, dus je kwam heel makkelijk aan je sport. Als we dat misschien niet hadden dan zou er misschien wel buiten de deur iets gedaan moeten worden. In de periode waren ook de grasvelden met voetbalvelden erin en daar werd bijna iedere middag gevoetbald.
		R 2	Ik weet dat ik 5 jaar was ofzo dat ik begonnen ben met voetbal. Ik vond voetbal leuk volgens mij en mijn vriendjes gingen naar een voetbalclub toe en dan ging je mee en zo rol je erin... Dan sluit je er bij aan en blijf je gezellig hangen
		R 3	Het heeft altijd in me gezeten. Een drang om te rennen. Het zit ook wel een beetje bij mij in de familie. Broers, zussen en vader. Maar niet gestimuleerd... Ik werd er niet in beperkt, zal ik het zo zeggen.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		R 1	...
		R 2	Er zijn ook goedkopere sportscholen en dat kost 20 euro per maand dus dat is het eigenlijk ook weer niet.
		R 3	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		R 1	Nee, ik denk dat alles wel hier is in Tilburg. Ik kan niet zeggen: ik mis iets en als dat er zou zijn zou ik meteen beginnen.
		R 2	Persoonlijk is fitness voor mij het beste om te gaan doen en die zitten hier op loopafstand.
		R 3	Er zijn wel genoeg mogelijkheden om te sporten... Nee, hier in de buurt is denk ik eigenlijk wel alles te vinden.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>	R 1	Je leest af en toe. Dat zijn niet echt terugkerende dingen die moeten.
		R 2	Voetbal kijken op de tv. Op tv, op internet kijken. Ik hou eigenlijk alles bij van voetbal.
		R 3	Onze enige hobby is alleen af en toe bezoeken van concerten of festivals... Kijken wel wat series.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>	R 1	...
		R 2	Daarvoor gaat alles aan de kant. Zelfs verjaardagen gaan ervoor naar de kant... Er zijn dingen die hebben een hogere prioriteit hebben.
		R 3	Dat is onze enige hobby, maar dat doen we ook niet altijd... Maar die kunnen we net zo goed missen. We blijven niet thuis voor iets.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>	R 1	...
		R 2	Als iemand me mee vraagt dan zou ik inderdaad daar voor kiezen, terwijl ik inderdaad zou moeten zeggen: ik ga eerst sporten en daarna kunnen we iets leuks gaan ondernemen. Ik ben vooral geneigd om voor het leuke te gaan.
		R 3	...

### 2.1.2 Axial coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>	Allemaal	Ze zijn allemaal geen sporters Enkeling doet thuisoefeningen → niet structureel van aard.
		<b>Team/individuele sport</b>	
		Allemaal	Teamsport → vanwege het sociale en gezelligheid. Ook de verplichting speelt een belangrijke rol → deze verplichting stoot andere juist weer af om te sporten.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>	Allemaal	Op jonge leeftijd kennism gemaakt met sport → voornamelijk op recreatieve basis. Aantal respondenten hebben ook in clubverband gesport, maar dit hebben ze al gedurende lange tijd niet meer gedaan.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>	Allemaal	Verschillend van mening: aantal respondenten geven aan dat ze eigenlijk moeten sporten → fitheid: ze zouden zich dan beter voelen. Één respondent geeft aan niet de druk te voelen om te gaan sporten. Voelt zich niet ongezond → maakt wel gebruik van gewichtjes als hij het nodig vind.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>	Allemaal	Sport is hartstikke leuk. Ze hebben er veel plezier in. De stap tot zetten is moeilijker → wordt dit gedaan dan is het leuk. Moet ook voornamelijk op vrijwillige basis zonder verplichting plaatsvinden.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Allen werken 3 dagen of meer per week → vrije dagen worden besteed aan de kinderen. Gaan ze niet naar de crèche.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Afname in uur qua vrije tijd heeft weinig tot geen invloed gehad op het sportgedrag → heeft niet gezorgd voor een afname of verandering in sport.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Beschikbare vrije tijd speelt geen rol in het niet-sporten → voornamelijk afhankelijk van prioriteit en willen. Als ze echt willen sporten dan kunnen ze dat doen.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Toename in tijd zorgt niet voor een toename in het sportgedrag. Ze zullen niet weer gaan sporten → tijd wordt besteed aan ontspannende dingen die zij leuker vinden.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Vrije tijd voor hun eigen hebben ze bijna niet → tijd gaat op aan het werk, kinderen en overige taken. Werk en kinderen samen maakt het druk → vaak erg moe. Soms lukt het gewoon niet en dan zijn er dingen die ze moeten laten. De één vind het stressig en de ander juist niet → afhankelijk van gewerkte dagen per week.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	Tevreden over hoe het nu verloopt → zouden niet anders willen.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			Één respondent wilt zelfs meer werken → vind het wel geweldig dat hij nu veel tijd kan doorbrengen met de kinderen.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Prioriteiten stellen: 1) gezin, 2) werk, 3) sociale leven en daarna pas al het andere → neemt dit veel tijd in beslag dan wordt sport snel aan de kant gezet.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	Weten dat sport goed voor ze is → dat het gezond is. Als ze structureel zouden sporten is dat voor de gezondheid en niet voor het plezier en ontspanning. Vinden het een gedoe eromheen → de stap zetten/omgeving/gebrek discipline/motivatie is weg/ sociale aspect. Ook moeheid speelt een rol → afgepeigerd na een drukke dag.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Vanaf jonge leeftijd al in contact met sporten. Dit was zowel door familie als vrienden → werden niet extra gestimuleerd door de ouders.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		Allemaal	Financieel is sporten geen probleem.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		Allemaal	Er is geen gebrek in het sportaanbod. Alles wat ze kunnen bedenken is in de buurt te vinden.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Meeste respondenten hebben geen hobby die wekelijks voorbij komt. Één respondent doet fanatiek voetbal kijken → houdt alles bij.

<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		Allemaal	Zijn het de vrijetijdsactiviteiten met lagere interesse → dan wordt er niet voor thuis gebleven. Hier wordt niet extra tijd voor vrij gemaakt. Bij de activiteiten waar de interesse hoog is, wordt tijd voor vrij gemaakt → heeft een hogere prioriteit.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Andere/leukere vrijetijdsactiviteiten hebben een eerdere voorkeur dan sporten.

### 2.1.3 Selectief coderen

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Niet-sporters
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Teamsport
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Kennismaking met sport op jonge leeftijd.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	Minder fit
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Sport is leuk

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Tijd besteed aan werk en kinderen
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Beschikbare tijd geen invloed op verandering sportgedrag
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Involed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Tijd geen factor voor het niet-sporten
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Ontspannende en leuke dingen

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Geen eigen vrije tijd
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	Willen niet meer anders

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Andere prioriteiten

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	Sport niet voor ontspanning en plezier
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Geen stimulans ouders
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		Allemaal	Geen financieel punt
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		Allemaal	Goed sportaanbod

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Geen wekelijkse hobby's
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		Allemaal	Tijd afhankelijk van interesse
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Andere vrijetijdsactiviteiten zijn leuker

2.2 Vrouwen sporters

2.2.1 Open coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		R 1	Helemaal niks op het moment... Wat ik wel moet zeggen is dat ik trouw elke ochtend grondoefeningen doe. Dat ben ik altijd blijven doen en dat doe ik nog steeds. Dat doe ik niet elke dag, maar denk van de 7 toch wel zeker 4/5. Dat zijn dan oefeningen die in totaal 15 minuten duren. Daar hou ik me ook elke keer aan en sta ik ook expres eerder voor op om dat te kunnen doen.
		R 2	Nu ff niks.
		R 3	Geen sport meer.
		R 4	Ik heb wel nog verschillende fitness apparaten thuis, maar die worden voor de zomer eigenlijk gebruikt!
		R 5	Geen sport meer.
		R 6	Nee.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		R 1	Dan heb je echt de verplichting om naar de training te gaan. Met een teamsport heb je vaak ook wedstrijden erbij. Ik heb dat vroeger ook nooit gedaan. Ik heb turnen gedaan, ik heb atletiek gedaan, aerobics... Dat zijn allemaal sporten die je alleen doet... Ik denk in sport moet ik het lekker van mijn eigen hebben. Gewoon zelf kunnen beslissen en niet constant rekening houden met anderen... Ik kon wel altijd leuk met de mensen van de groep en vereniging omgaan. We hebben het altijd heel erg gezellig gehad. Het is niet zo dat ik helemaal alleen was en met niemand contact had.
		R 2	Ik ben zelf wel iemand die teamsport nodig heeft. Het competitie element vind ik heel belangrijk en plus de het stukjes gezelligheid dat ook erbij moet zitten. Met andere meiden bezig zijn en dan niet alleen het voetballen maar ook erna. Ik ben niet iemand... Ik zie mezelf niet naar een sportschool gaan, daar aan apparaten zitten en daarna weer terug naar huis gaan... Teamsport trekt me vooral omdat dat competitie-element in zit.
		R 3	Nou, ik werk altijd met zoveel collega's. Dat ik het altijd wel prettig heb gevonden op het moment dat ik ging sporten dat ik dan een beetje met mezelf bezig kon zijn. Dus individueel. Ik wilde niet iets collectief hebben in teamverband en die verplichting.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		R 4	Geen teamsport waarbij je 2 keer moest trainen en 1 keer wedstrijd had.
		R 5	Ja een teamsport vond ik altijd wel leuk. Ik trek daar meer aan dan alleen sporten... Vooral teamsporten vind ik leuk. Dat wedstrijdelement.
		R 6	Voetbal... Ja ik ben er eigenlijk meer gewoon ingerold en ik vond voetballen gewoon helemaal geweldig. Alles draaide om voetbal. Dus niet alleen het voetballen zelf maar ook alles er omheen. Ja, het team en de sfeer.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		R 1	In het verleden heb ik heel veel gesport. Ik ben heel fanatiek geweest met sporten... In het begin, toen ik echt jong was, heb ik atletiek gedaan en daarna ben ik overgestapt op aerobics op de sportschool. Daarna heb van gogo-dansen tot en met aerobics, streetdansen en steps gedaan... Dat was 3 tot 4 keer in de week.
		R 2	Voetbal, ik heb altijd 2 keer in de week training en 1 keer wedstrijd, dus 3 keer in de week... Ja, denk toch wel van een jaar of 13/14.
		R 3	Ja... Ik heb vroeger getennist. Daar ben ik al een jaar of 20 geleden mee opgehouden. Daarna deed ik of iets van fitness of ik heb de hele tijd yoga gedaan... Vanaf mijn 8 <sup>ste</sup> of 9 <sup>de</sup> tot mijn 22 <sup>ste</sup> /23 <sup>ste</sup> zoiets.
		R 4	Ik heb voordat we het kindje kregen wel gesport, maar niet van structurele en regelmatige aard. Ik ben bijvoorbeeld een jaar of anderhalf jaar lid geweest van een fitnessclub en dan weer een periode niet. En dan weer een keer een anderhalf jaar wel gesport. Een beetje wisselend! Tijdens mijn schooltijd, lagere school en middelbare school, meestal wel gesport. Ook niet heel fanatiek ofzo... Klassiek ballet, jazz ballet, beetje dat soort dingen, die meiden dingen. Leuk voor erbij!! Dat was meer voor mij.
		R 5	Ja... Ja ik was altijd een hele erge actieveling. Ik heb eigenlijk altijd gebasketbald en ik deed ook aan fitness.
		R 6	Ik heb vroeger heel fanatiek gesport. In 2003 heb ik mijn knieband gescheurd en mijn beide meniscus. Daar ben ik anderhalf jaar zoet mee geweest. Toen kwam Jana... Toen is ook een hele tijd geweest dat Bas elke avond iets had. En toen kwam mijn 2 <sup>de</sup> kind, dus is het eigenlijk gewoon een beetje erin geslopen... Toen ik jonger was had ik 2 keer in de week trainen en eenmaal wedstrijd. Later werd dat 1 keer in de week trainen en een wedstrijd.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		R 1	Ik mis het wel.
		R 2	Ik merk nu dat ik niet sport toch wat minder lekker in mijn vel zit.
		R 3	Nou, ik zou wel weer iets willen sporten, maar ik zou niet weten hoe ik het nu praktisch moet indelen. Dat komt over een aantal jaren denk ik.
		R 4	Ik voel me niet ongezond en ik ben niet ongezond, dus... Daarom niet... Vanaf een jaar of 14.
		R 5	Ik ben wel van plan om weer te gaan sporten... Jawel... Dat mis je wel, maar ik weet niet hoe ik het anders kan doen.
		R 6	Ik merk dat ik ouder wordt en dat het allemaal niet meer zo strak is.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		R 1	Me even helemaal uitleven. Dat is eigenlijk wat ik nu wel mis...Zodat je helemaal moe bent en echt ook gewoon fysiek moe... Om het hoofd helemaal leeg te maken en ten tweede om af te vallen.
		R 2	Ik sport inderdaad wel om mijn hoofd leeg te maken, maar het sociale erachter vind ik heel belangrijk. Vooral het sociale erachter... Nou het is geen gewoonte geworden, want dan denk ik dat ik het nu ook gewoon zou blijven doen. Ik vond het altijd wel lekker als je na een training doodmoe in een kleedkamer zit. Dan is je hoofd gewoon weer helemaal leeg. Sport is voor mij wel een uitlaatklep en zeker geen gewoonte.
		R 3	Nou het is goed voor je gezondheid. Dat is wel belangrijk je merkt gewoon als je sport dan ben je soepeler en je voelt je gewoon lekkerder en je uithoudingsvermogen is beter... Ik doe sport voor mezelf en je voelt het echt aan je lijf. Je bent fit en het is gewoon goed.
		R 4	Het is eigenlijk gewoon niet zo leuk nee... Nee, daarom zou ik het niet overwegen. Het is dat iedereen zegt; het is zo belangrijk, goed voor je conditie en gezond, maar anders zou ik geen interesse hebben in sport... Ik heb het nooit zo ervaren dat je erna je geestelijk heel anders voelt.
		R 5	Dat vind ik leuk... Nee het is echt voor mezelf. Ik heb al genoeg sociale contacten.
		R 6	Ja... Gewoon conditie inderdaad... Nou sporten is super belangrijk. In die zin voor de gezondheid en bewegen, maar ook alles eromheen. Het verenigingsleven en vrienden en de sociale contacten. Ook het leven is heel anders.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		R 1	Ik werk op een accountantskantoor als assistent accountant. Dat doe ik 32 uur in de week verdeeld over 4 dagen. Mijn man werkt 3 dagen in de week. Hij hoort 24 uur te werken, maar meestal is dat meer. Hij is koerier.
		R 2	Normaal gesproken werk ik 4 dagen in de week, alleen heb ik nu zwangerschapsverlof tot 21 juli. Mijn man werkt ook 4 dagen in de week. Ik ben hoofd van de projectadministratie en werk twee dagen in Rotterdam en twee in Den Bosch, dus ben veel reistijd kwijt.
		R 3	Ik ben register accountant en werkzaam als hoofdfinanciën bij de gemeente Tilburg... Ik werk 36 uur en dat heb ik verdeeld over 4 dagen van 9 uur. Dat zijn dagen dat ik Jacco om half 8 bij de crèche afzet.
		R 4	Ik werk normaal 4 dagen in de week in Breda. Als het druk is op het werk, werk ik soms 5 dagen. Mijn man heeft een eigen bedrijf en werkt 5 dagen.
		R 5	Ik werk 3 dagen in de week van 8 tot 6. In totaal zijn het 27 uur. Mijn man werkt fulltime van maandag tot en met vrijdag. Hij heeft een 40 uurige werkweek.
		R 6	Ik werk bij Dino 30 uur in de week. De 30 uur zijn verdeeld over 4 dagen.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		R 1	Van fanatiek sporten naar helemaal niks.
		R 2	Gestopt, zeker afgelopen jaar eigenlijk door de zwangerschap zelf. Dat ik de puf niet meer kon opbrengen.
		R 3	Ik doe nu helemaal niet sporten.
		R 4	Ik heb nooit echt structureel gesport. Dan begon ik 2 keer in de week en werd dat steeds minder, maar dit had meer te maken met de motivatie.
		R 5	Ik ben gestopt met sporten door het werken en niet door de kinderen.
		R 6	...
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		R 1	Door de kinderen... Vooral de kinderen en hoe alles verlopen is. Ook had ik geen zin om 's avonds weg te gaan. De hele dag was ik al weg bij de kinderen en ook nog 's avonds dat uurtje voor mezelf, daar had ik nog helemaal geen behoefte aan. Het is dus niet met tijdsdruk van ik heb er geen tijd voor, maar ik kan beter zeggen: ik wilde er gewoon geen tijd voor vrij maken. Ik wilde na mijn werk, dus niet 's avonds

			weg zijn bij mijn kinderen... Ik lig rond een uur of half 11 toch meestal wel in bed, dan ben ik echt moe, want moet om 6 uur weer op. Als ik dan om 9 uur ga rennen dan ben ik om 10 uur thuis. Dan nog douchen en is het meestal toch weer later. Dan lig ik om half 11 toch weer niet in bed... Dat was toen inderdaad ingepland, maar toen hoefde ik ook nergens naar te kijken. Toen kwam ik thuis, ik at iets, er was gekookt, deed de afwas, pakte mijn sportspullen, die lagen 9 van de 10 keer al klaar en ik was weg. Toen kwam ik 's avonds rond een uur of 10 thuis. Toen hoefde ik nergens naar te kijken.
		R 2	Ja dat was toen voornamelijk door de kinderen... Ja je hebt sowieso wel minder tijd om te sporten dan toen je nog naar school ging of nog een baan hier in de buurt had... Nee, het voetballen is wel steeds gebleven, maar ik merkte wel dat ik vaak minder motivatie had om te gaan trainen. Waar ik me toch wel redelijk tot toe kon zetten, maar naarmate de werkdruk toenam was dat ook wel wat minder... Ja, ik zou het wel weer willen oppakken. maar eerst in het ritme komen, met de kinderen. zeker nu de eerste maand/twee maanden en ik hoop dat ik dan de motivatie kan vinden om weer iets te doen.
		R 3	Maar eer ik 's avonds klaar ben en dat is heel veel gesjouw en als het goed gaat is het half 9. Jacco moet half 9 slapen, maar dat wil soms wel later zijn. Dat weet je niet van tevoren. Dan moet je inderdaad zeggen ik regel structureel een oppas. Dan zit je vast voor een avond en dat lukt me op het moment gewoon niet... Maar die dag is er voor Jacco en dat betekend dus dat ik niet ga sporten. Hij gaat al 4 dagen naar een andere oppas en om hem dan ook weer naar een oppas te brengen. Je hebt wel sportscholen met kinderclubjes enzo, maar dan zit hij weer met andere kinderen... Ik heb gewoon een hele drukke baan. Heel veel afspraken en dat betekend veel voorbereiden die thuis plaatsvindt. Of vergaderingen 's avonds.
		R 4	Het was voor haar een gehaast, zodat ze wel gegeten had en voor mij weer een gehaast om vanuit t werk weer daar te zijn. En je doet het ook niet om 8 uur, want dan eet je pas om half 10. Voor een deel heeft het met werk te maken. Dan moet je weer daar heen en ook eten. Zeker met zo'n kindje erbij. Voordat je gegeten hebt en alles... Dat speelt wel een rol. Zeker als je geen zin hebt ... Dat is vaak veel belangrijker

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			dan tijd!!! Het heeft dan wel een prioriteit zeg ik dan wel... En dat heeft het gewoon niet... Ik denk, nu wij een kindje hebben, is dat niet echt meer haalbaar... Dan wil je haar ook zien en is het dus niet zo van thuis komen en meteen weer gaan sporten. Er is hier in de buurt een fitnesscentrum waar je heel veel kan doen en daar is een crèche bij... Dus dat zou wel eventueel kunnen, van als ik zou afspreken we gaan samen naar de groepsles en de kindjes kunnen dan naar de crèche en spelen. Dat is dan overdag en dat is denk ik wel makkelijker om je toe te zetten dan 's avonds. Tenminste voor mijn gevoel... Je kan natuurlijk in je eentje gaan, maar dan ken je helemaal niemand en heb je die stok achter de deur niet meer.
		R 5	Op de dagen dat ik niet werk, woensdag en vrijdag zou dat wel eventueel kunnen. Dat is 2 keer in de week als mijn man thuis is. Op de andere dagen ben ik met van alles bezig. Koken, hun in bed etc... Als je klaar bent is het half 9. Als ik dan nog moet gaan sporten... Eerste instantie ben ik gestopt door het werken en vervolgens niet meer begonnen door de kinderen.
		R 6	Anders indelen... Ja... Dat laatste stapje zetten en alles anders indelen en de knop de boel de boel laten.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		R 1	Ik denk het wel. Ik denk dat het makkelijker wordt. Ik heb nou nog niet het gevoel van ik verveel me, en dat zal ik dan sneller hebben en dus ook sneller de sportschool op gaan zoeken... Dan denk ik dat ik erna, al is het een keer in de week, wel mijn spullen zal pakken en naar de sportschool zal gaan om ff lekker wat te bewegen.
		R 2	Ja, ik zou het wel weer willen oppakken. maar eerst in het ritme komen, met de kinderen. Zeker nu de eerste maand/twee maanden en ik hoop dat ik dan de motivatie kan vinden om weer iets te doen.
		R 3	Zou meer tijd aan mezelf besteden. Dat ik eens kan zeggen ik ga gewoon rustig op de bank zitten en pak een boek of kijk een keer een film. Of ik ga eens vroeg naar bed en slaap wat extra uren.
		R 4	Ik zou het liefst gewoon met een boek in de zon willen liggen.
		R 5	Ik zal de tijd het snelste besteden aan sport.
		R 6	Dan zou ik in de eerste instantie geneigd zijn om het aan de kinderen te spenderen.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		R 1	Ik denk dat mensen, waaronder ik zelf, snel roepen ik heb het zo druk, maar dat ze het eigenlijk alleen druk hebben met druk doen. Als je eigenlijk heel reëel kijkt, dan denk ik dat het allemaal wel meevalt. Af en toe vind ik het wel hectisch als ik om 6 uur thuis kom... Soms heb ik dan zoiets van hehe... Want ik ben dan toch vanaf 6 uur op... Op het werk druk druk druk... Want dat moet ik wel zeggen op mijn werk is het op het moment erg druk en hectisch. Dan om half 6 moeilijk af sluiten en naar huis toe en vlug aan tafel, want hun moeten wel een beetje op tijd eten.
		R 2	Voor mijn gevoel heb ik te weinig vrije tijd. Ik heb een beetje moeite met plannen. Ik wil heel veel dingen in een kort tijdsbestek doen, maar dat kan gewoon niet... Ik denk dat het name het werk is. Die reistijd. Dat scheelt me al 2 en half / 3 uur per dag die ik dan terug krijg. Ik denk dat dat heel veel uitmaakt, maar ook een stukje eigen tijdsplanning en ik vind het nu moeilijk om mijn ritme te vinden met 2 kinderen. Dat heeft gewoon zijn tijd nodig... Als ik vind dat iets moet worden gedaan of opgeruimd dan moet ik dat vandaag ook doen.
		R 3	Dus meer tijd voor mezelf. Dat is wat ik nu mis... Ja... Je bent toch steeds bezig.
		R 4	Niet veel vrije tijd... Dat je toch je verplichtingen hebt. Vanuit je werk het verantwoordelijkheidsgevoel en het kindje. Dan blijven er niet meer zo gek veel uren over.
		R 5	Nee, nu niet. Ik vind dat het nu wel moet kunnen. Maar moet zeggen in het jaar dat ik studeerde, toen was het niet mogelijk. Daar had ik echt geen tijd voor... Toen was het echt de tijdsdruk dat ik niet zou kunnen sporten. Nu heb ik weer tijd voor mezelf.
		R 6	Druk... Echt heel druk... Wat kan wachten, laat ik ook gewoon wachten. En ik kan nu als ik thuis ben me beter van het werk afsluiten.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		R 1	Als het aan mij lag zou ik wel minder willen gaan werken.
		R 2	Ik zou best wel meer vrije tijd willen hebben.
		R 3	Op het moment ben ik blij als ik een keer gewoon een avondje thuis rustig kan zitten. Dat ik kan zeggen ik ga op tijd naar bed en ik pak mij een boek. Dat komt er eigenlijk niet van.

		R 4	Ik ben op zich wel tevreden met de 4 dagen die ik werk en... Ik vind het alleen jammer dat ik maar 1 dag voor ons 3en heb... Nee, ik vind het op zich wel goed. Ja, in het algemeen is die balans wel prima. Het is niet dat ik het niet geregeld krijg.
		R 5	Maar ik heb niet echt tijd voor mezelf. Dat moet ik wel zeggen... Je hebt 2 kinderen in huis en je bent altijd bezig met je kinderen en je man werkt van maandag tot en met vrijdag, dus in het weekend ben je nog bezig met je gezin.
		R 6	Ja... Goed geregeld. Ik heb zoiets van het is zo wel prima. Het huishouden blijft wel vaker liggen, maar dat vind ik niet het belangrijkste. Dat zijn de kinderen en vaak maak je het zelf ook gewoon druk. Door dit hier en dat daar... In principe wel, maar niet echt als vrije tijd voor mezelf, maar meer vrije tijd gewoon met hun.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		R 1	's Avonds pak ik echt mijn rust vanaf 9 uur... Daarentegen pak ik wel in het weekend vaker mijn rust. Bijvoorbeeld tot 12 uur in de pyjama rondlopen en ff helemaal niks.
		R 2	Als ik 's avonds laat, een uur of 6, thuis kom en heb gegeten en erna nog mijn spullen moet pakken om te sporten, de motivatie heb ik op heb moment niet!!
		R 3	Op het moment heb ik de energie niet en daarnaast wil ik Jacco niet alleen laten.
		R 4	Bij mij heeft de aanleg en affiniteit meer invloed op het sporten dan de tijdsdruk.
		R 5	Dat is het probleem ook een beetje. De energie. Als je jonge kinderen hebt en je werkt ook nog erbij. Als je je tas pakt en je bent er dan is het geen probleem, maar voordat je gaat... En dat doe je niet zo snel omdat je zelf moe bent. Als je er eenmaal bent dan is het wel weer leuk... Nu werk je ook al een lange werkdag. Je bent ook hartstikke moe. Het is geestelijk en lichamelijk zwaar. Als ik ga sporten dan moet ik ook echt op mijn vrije dagen gaan sporten. Als ik de hele dag werk lukt me dat echt niet. Dan ben ik veels te moe. Moe... Omdat ik thuis ook nog veel moet doen. Schoonmaken, koken en de kinderen etc... Nee, nu niet. Ik vind dat het nu wel moet kunnen... Je bent eigenlijk altijd bezig. Dus je raakt je energie wel kwijt maar dan anders.
		R 6	...

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		R 1	<p>Dat is allemaal achter elkaar verlopen en toen had ik er ook geen zin meer in... Maar de zin is er gewoon eigenlijk nog helemaal niet... Wat ik wel doe is als ik thuiskom zoveel mogelijk met de kinderen fietsen en wandelen. Dus ik ben wel op die manier in beweging. Ook ga ik tijdens de lunches op mijn werk, dat is een half uur tot drie kwartier, altijd wandelen. Ik ben altijd aan het wandelen. ik ben wel met beweging bezig, dat vind ik heel belangrijk... Ik ben ook begonnen met sporten om af te vallen... Ik heb nog steeds zoiets van; die jongens liggen pas vanaf een uur of 8/ half 9 in bed en ik wil ze zien!! Ik heb ze al de hele dag niet gezien en wil ze 's avonds zien... Naar de sportschool ga je meestal tussen 7 en 8 en dat vind ik weer te laat... Ik ben ook weer flink wat kilo's aangekomen... Maar de zin is er gewoon eigenlijk nog helemaal niet... Nu begint het wel langzaam van: nou een avondje ff lekker sporten. Dat wil ik wel.</p>
		R 2	<p>Ik hoop wel dat die nog terug komt... Maar het probleem was je komt thuis gaat eten en dan ga je eigenlijk nog even zitten en dan moest je nog je spullen pakken om te gaan trainen... Maar het feit: thuis komen, eten, even zitten voordat je weer gaat sporten dat vond ik het meest vervelende... De motivatie is toch meer dat ik merk dat ik een aantal kilos kwijt wil en dat ik gewoon lekkerder in me vel zit. Ik merk nu dat ik niet sport toch wat minder lekker in mijn vel zit en het is natuurlijk een geestelijke uitlaatklep die je dan mist. Dat is ook voor mij een reden om weer te gaan sporten... En steeds minder tijd hebben of vrij willen maken om naast voetballen ook nog andere dingen te willen doen. Dat zie je de laatste jaren wel steeds meer. In het team waar ik altijd gespeeld hebt ga je vaker samen de kroeg in, maar dat wordt steeds minder. Dat sociale wordt steeds minder... Als je van een drukke werkdag thuis kwam en het hetgeen wat dan niet gedaan was, dat laat je. Dat komt gewoon morgen. Nu ga ik sporten. Die tijd moet je eigenlijk reserveren ongeacht wat er gebeurt en hoe druk je het ook hebt. Je moet je tas pakken en wegwezen.</p>

		R 3	Ja... Als ontspanning wel... Er blijft gewoon weinig tijd voor over. En als je een keer vrij hebt dan heb je echt geen zin, of puf gewoon om daar tijd aan te besteden. Dan ben al blij dat je een keer een half uur kunt zitten... Als ik ging sporten dan maakte ik daar ook echt een avond voor vrij.
		R 4	Ja... Dat ligt aan het stukje a-sportiviteit en met gebrek aan motivatie te maken hebben... Je moet eigenlijk gewoon met iemand gaan he... Je moet eigenlijk gewoon een stok achter de deur hebben. Andere mensen hebben dat misschien niet, maar ik wel... Maar mijn aanleg is er gewoon niet... Ik merk wel dat je in en om het huis een beetje meer beweegt. Of je moet de trap steeds weer op en af van die dingen enzo.
		R 5	Toen ging ik trouwen en dan ga je werken... En op een gegeven moment deed ik niks meer eerlijk gezegd... Toen ik ging trouwen ben ik eigenlijk gestopt met alles... Basketballen omdat ik niet genoeg tijd had en daarna is het eigenlijk er gewoon ingesleurd. Je leert iemand kennen en dan wordt t steeds minder... Zoals fitness... Het abonnement heb ik gewoon niet verlengd... Ja... Ik had het gewoon op een gegeven moment gehad. Ik ging alleen en mijn man gaat helemaal niet... Moet eerlijk zeggen. Ik mis het niet... De groep is uit elkaar... Ik vind het gewoon saai. Licht ook natuurlijk aan welke periode. Nou zou ik wel kunnen sporten, maar in de winter stop ik makkelijker... Vooral als je alleen gaat heb ik er geen zin in... En als ik eerlijk ben... Ik durfde daarna niet meer zo goed terug. Ik had wel nog lessen, maar had zoiets van die denken ook: komt ze nou weer terug?... Daar ben ik gestopt vanwege dat ik geen zin meer had of het was te duur. En eerlijk gezegd ik durfde niet terug... Zal wel te maken hebben met discipline. De motivatie is weg en nu zit ik zo in een dip... Ja... Misschien en de uitdaging...
		R 6	Ik zeg wel al heel lang dat ik iets moet gaan doen, maar daar komt het niet van... Uhm... Laks en als ik ff kan zitten dan ben ik ook blij... Ja... Uhm... Voetballen zal er niet meer in zitten vanwege mijn knie. Een aantal sporten die er dus sowieso niet meer inzitten. Ja, ook meer van wat moet ik nou in hemelsnaam gaan doen qua sporten. Ik zie mezelf niet op een sportschool zitten... Ja, ik heb het ook over lopen gehad en gaan zwemmen, maar daar komt het eigenlijk niet. Ja druk... ...Vrij druk... Ja... Nou willen, in die zin, ik moet gewoon gaan sporten. De noodzaak zien denk ik... Nee... Nee... Het ligt meer in

			het echt gaan, maar ook gewoon het is wel een stuk moeilijker met het plannen door de kids. Als bas gaat kan ik al niet gaan of pas 's avonds laat, want als hun nog niet in bed liggen ga ik niet sporten... Ik wil het wel maar het is gewoon meer dat het moet.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		R 1	Sowieso de verplichting van mijn ouders. je moet gewoon aan sport doen. Wat: dat maakt niet uit. Als je maar iets van beweging doet. Vriendinnen van mij zaten bij atletiek en toen ben ik een keer meegegaan en dat vond ik zo een gezellige groep en daar ben ik dus een hele tijd gebleven... Met een paar vriendinnen weer en ook omdat het zo een leuke lessen waren, meerdere keren in de week.
		R 2	Mede doordat je vrienden die sporten deden ben je mee gerold. Ik vond het wel leuk maar, we deden niks anders dan voetballen in de straat, waarom dan niet ook bij een club.
		R 3	Dat was van huis uit. Je ging naar school en daarna mocht je een sport doen of iets anders. Sommige gingen naar een muziekschool of balletschool en ik ging tennissen.
		R 4	Nee, ik heb het ook van huis uit niet meegekregen en dat zal ook wel een rol spelen... Ik denk dat ik met ballet ben begonnen toen ik een jaar of 7 was ofzo. Ik weet dat de wens van mijn moeder was geweest om op ballet te gaan en dat mocht ze niet van haar ouders. Dus ik denk dat ze een keer voorstelde om te gaan kijken en is dat niet leuk. En dat we zijn gaan kijken en dat we dat leuk vonden. En op de middelbare school, ik dat het toen met name een sociaal aspect had. Dat vriendinnen van school het ook deden.
		R 5	Vond het een leuke sport. Was er ook goed in en was eigenlijk gevraagd. Ik deed met een schooltoernooi mee en op een gegeven moment kwamen ze naar me toe of ik met hun mee wilde doen. Ik deed een keer proeftraining en toen kwam ik in het team... Het zat gewoon in mezelf. Ik was heel sportief. Sportief aangelegd en deed allerlei sporten. Daar was ik allemaal heel goed. Vooral balsporten.
		R 6	Ja mijn vader die voetbalde en nam me vaak mee en daardoor ben ik zelf gaan voetballen... Ja, ik moest gaan sporten van ouders. Ik heb eerst turnen gedaan

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			een hele tijd en heb ook een tijd gezeten op aerobics of zoiets. Dus niet echt verplicht, ik vond het wel leuk, maar ik moest wel sporten... Nee, vriendinnen heb ik daar meer opgedaan toen. Het was denk ik onbewust door mijn vader. Mijn vader was helemaal voetbalgek en dan ging je ook al snel voetballen.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		R 1	Ik zat toen bij sportschool Ooms en dat is vrij prijzig en je hebt twee monden extra te voeden en ze hebben ook hun dingetjes en schoolreisjes enzo dus nou is het ook meer een kostenplaatje.
		R 2	...
		R 3	...
		R 4	...
		R 5	Omdat dat erg duur is... Jawel en financieel is het ook niet. Alleen is het soms duur om maar 1 keer in de week te gaan.
		R 6	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		R 1	Nee, helemaal niet. Ik heb hier eigenlijk alles in de buurt. Ik kan hier om de hoek zwemmen. Hier 3/4 straten verder hebben we een sportschool die eigenlijk een heel stuk goedkoper is... Ik heb genoeg sportfaciliteiten in de buurt.
		R 2	Nee het was lekker dichtbij en mijn vrienden speelden daar ook, dus dan ga je daar ook voetballen.
		R 3	Hier in Tilburg heb je een groot aanbod. Het is niet dat ik die of die sport mis.
		R 4	...
		R 5	Nee, je kunt hier eigenlijk alles maar doen wat je leuk vindt. Aerobics, spinning... Dat vind ik ook heel leuk.
		R 6	...

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		R 1	Ik doe heel weinig eerlijk gezegd. Waar ik zelf mijn hobby van maak. Ik vind het gewoon heerlijk als ik op vrijdag een dag vrij heb en met Daan bezig kan zijn en mijn oudste om half 4 kan ophalen en dan gewoon iets leuks doen. Lekker naar het park, naar de speeltuin of fietsen, zodra het maar droog is zitten we buiten... Dan ga ik inderdaad lekker

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			zitten voor de tv. Ja inderdaad tv of een boekje lezen.
		R 2	Ik heb vrij weinig andere hobby's... Tv kijken en dan met name voetbal kijken en een boekje lezen vind ik wel leuk, maar om nou echte specifieke hobby's te noemen waar ik mijn vrije tijd in stop. Nee dat niet.
		R 3	Ja... Allemaal individueel. Lezen vond ik heel leuk. Ergens naar toe gaan en vakantie vieren. Dat heb ik altijd heel veel gedaan. Doordat ik veel werkte had ik ook vaak lange vakanties. Dan was ik echt 8/9 weken weg.
		R 4	Meestal ligt ze om 8 uur in bed en kijk ik meestal wel nog een paar uurtjes tv of lees een boek... Op zondag is het zo dat het de enige dag is dat we met z'n 3en zijn. Dan zijn ook regelmatig al dingen ingepland qua familie, vrienden of feestjes.
		R 5	De kinderen naar het sporten brengen en we gaan samen naar de bibliotheek. Op woensdag gaat ze zwemmen en op zaterdag gaat ze naar streetdance.
		R 6	Ik lees heel graag en ik werk heel graag. En in het weekend; de meimarkt vind ik heel erg leuk, maar echt hobby's... Nee... Nee helemaal niet, wel wat met vrienden afspreken.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		R 1	...
		R 2	...
		R 3	En daar is veel verandering in gekomen sinds de geboorte van Jacco. Nou sinds de geboorte van Jacco reis ik niet meer zo ver.
		R 4	Ik plan ook weinig in zo 's avonds door de week.
		R 5	Ja dat krijg je wel ingepland. Ik kan goed plannen.
		R 6	Ja het lezen, eigenlijk een half uurtje voordat het licht uitgaat. Als ik een heel goed boek heb wilt het wel eens voorkomen dat ik overdag lees, maar dat is zelden... Ja dan liggen de kinderen toch al in bed, dat is echt voor mezelf.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		R 1	Ik deed eigenlijk wel weinig afzeggen. Als bijvoorbeeld iemand jarig was of wat dan ook, dan keek ik wel altijd hoe laat die sport was, want die van maandag was erg laat, maar meestal keek ik wel van gohh... Kan ik nog even dat lesje doen en daarna na de verjaardag toe... Dan regelde ik dat het op een andere dag was en als het echt niet anders kon

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			dan zegde ik de sportschool voor een keer af... Ik zou nu sneller iets niet voorbij laten gaan en niet gaan sporten... Wat ik ook heerlijk vind is 1 keer in de 5 weken naar de kapper en dan zonder die twee. Dan pak ik op manier mijn rust. Dus niet in de sport.
		R 2	Als ik dan thuis kwam en ik was moe en ik zat toch al voor de tv, dan had ik wel vaak de neiging om te blijven zitten. Voornamelijk omdat ik de puf niet had om te gaan sporten. Terwijl ik eigenlijk wel weet, dat als je je tas pakt en gaat en traint, dat dat aan het einde van de training toch weer heel erg lekker was.
		R 3	Als je zegt ik ga een keer naar de schouwburg of ik een keer naar de film ofzo, daar kun je nog iets voor regelen. Maar als je structureel gaat sporten moet je ook altijd een oppas hebben. Dan heb ik zoiets van nee... Daar vind ik hem nog te klein voor.
		R 4	Ik heb daar gewoon geen plezier in om van 's ochtends 7 tot 's avond 11 van hot naar her te rennen. Dus je kan eigenlijk zeggen dat je het bewust niet druk inplant.
		R 5	Ja dat moet ook wel in te plannen zijn. Als ik een planning heb hou ik me daar ook aan. Dus kan van een dag echt een sportdag maken... Dat ligt eraan hoe lang je al aan het sporten bent. Als je pas begonnen bent dan ben je nog niet actief en zit je nog niet in dat patroon. Maar als je eenmaal in dat patroon zit dan ga je liever sporten. En zeg je nee ik kan niet. Ik moet gaan sporten, maar zodra je dat patroon verliest, door bepaalde redenen en dat merk ik aan mezelf, dan is de motivatie ook weg.
		R 6	Ik ging wel sporten. Dat was het... Ik zou dan wel gaan sporten. Dat ik echt weet dat het gezond is.

### 2.2.2 Axial coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Geen sporters op het moment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Verschillend tussen team en individuele sport Team sport vanwege de verplichting, sociale en competitie element. Individuele vanwege het zelf inplannen en helemaal tijd voor jezelf. De meeste zien zich nu geen teamsport meer doen.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Meeste respondenten hebben in het

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			verleden fanatiek gesport. Dit was meerdere keren per week. Sporten allemaal vanaf hun jeugd of waren actief bezig. Verschillend team sport of individuele sport, maar wel waarbij je in contact kwam met anderen.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	De fanatieker sporters in het verleden missen het wel → degene die iets minder fanatiek waren hebben nu ook niet echt de behoefte om te sporten.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Vinden het heerlijk om door sporten even helemaal moe te zijn (lichamelijk) → uitleven, ontspanning, uitlaatklep. Op de tweede plaats fitheid en conditie (gezondheid). De een doet het voor het sociale de ander voor zichzelf. Een respondent geeft aan het niet leuk te vinden → nooit een fanatieke sporter geweest.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Werken allemaal 3 of 4 dagen in de week en hun partners werken ook 3 of meer dagen → de overige dagen gaan de kinderen niet naar de dagopvang.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Ze zijn allemaal gestopt met sporten → door de kinderen of het werk. Meestal erin geslopen. Door het werken minder gaan sporten en erna niet meer opgepakt → na de zwangerschap niet meer opgepakt.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Invloed kinderen en werk. Willen bij de kinderen zijn als ze thuis zijn. Niet dan weg gaan. Kinderen hebben de eerste prioriteit → willen er geen tijd voor vrij maken. Na 8 uur zijn ze vaak moe en hebben ze geen zin om te sporten. Dat is belangrijker dan tijd!! Het ritme vinden met de kinderen en de laatste stap zetten.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Wisselende antwoorden → meeste respondenten zijn toch niet geneigd om meteen weer te gaan sporten. Zullen het eerder besteden aan zichzelf of de kinderen. Daarna als er nog tijd over is pas het sporten.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Hebben het wel druk, maar vinden dat dat ook afhankelijk is van hun eigen planning → heeft voor een groot deel te maken met een goede planning. En ook dingen kunnen laten liggen. Missen wel de tijd voor zichzelf → bent toch steeds bezig.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	Geven aan dat ze toch wat meer vrije tijd zouden willen. Hoe ze dit opvullen is verschillend: de een wil meer tijd voor zichzelf. De ander wil meer tijd voor het hele gezin. Vinden wel dat ze het op zich wel goed geregeld hebben.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Willen 's avonds na 8 uur echt hun rust. Dit zien ze niet in sport!! Ze hebben de energie of motivatie niet om erna nog te kunnen sporten → energie krijg je kwijt bij je gezin.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	De zin is er nog niet om te gaan sporten. Er is nog geen motivatie. Willen wel weer gaan sporten (voornamelijk vanwege de gezondheid/kilo's). Proberen op andere manieren actief bezig te zijn. Willen liever rustig zitten.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Sporten allemaal van jongs af aan. Meestal door invloed van de ouders. Dat zij wilde dat ze gingen sporten. Vrienden spelen ook een rol, maar vaak maakten ze ook pas vrienden bij de sportvereniging.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		

		Allemaal	Vinden het financieel duur als je niet vaak gaat. Regelmaticheid → anders makkelijk excuus om het stop te zetten.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		Allemaal	Voldoende aanbod in de buurt.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Hebben geen wekelijkse vrijetijdsactiviteiten. Soms een uitje etc. Andere activiteit die ze graag doen is lezen. Besteden veel tijd aan hun kinderen → zien ze ook wel als een 'hobby'.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		Allemaal	Is niet echt een planning voor. Ligen de kinderen meestal in bed en pakken ze een boek. Anders soms een oppas.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Toen ze in het verleden sporten deden ze het zo weinig mogelijk af zeggen. Sporten had de eerste keuze → dit zullen ze nu sneller doen. Je moet in het patroon zitten van het sporten → is dit niet dan zeg je het ook makkelijk af! Ritme vinden.

### 2.2.3 Selectief coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Niet-sporters
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Onderscheid team/individuele sport
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Fanatieke sporters
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	Tevredenheid afhankelijk van sportverleden
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Sporten is ontspanning

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Werkers

<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Gestopt met sporten
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Geen invloed tijd op sportgedrag
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Tijd voor zichzelf en gezin

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Tijdsdruk afhankelijk van planning
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	Meer vrije tijd
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Rust

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	Geen zin en motivatie om te sporten
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Sporten door ouders en vrienden
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		Allemaal	Regelmatig gaan sporten
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		Allemaal	Voldoende aanbod

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Kinderen zijn hun hobby
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

---

		Allemaal	Geen planning
<b>Overige vrijtijdsactivite- iten</b>	<b>Beleving overige vrijtijds- activiteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Patroon van sporten

2.3 Mannen sporters

2.3.1 Open coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		R 1	Hardlopen en fitnessen en dat doe ik ieder 2 keer in de week... Dinsdag, woensdag en donderdag en 1 dag in het weekend. Dus meestal 4 dagen in de week.
		R 2	Ja, heel veel. Ik doe veld- en zaalvoetballen. 3 wedstrijden in de week ongeveer.
		R 3	Volleybal en nu alleen wedstrijden.
		R 4	Met name spinning en hardlopen op het moment... Spinning dat is 2 keer in de week ongeveer en hardlopen ook ongeveer 2 keer in de week... Ja, spinning is altijd op dinsdag en donderdag en hardlopen is meestal op zondag en soms op de andere dagen. Soms is het aansluitend aan het spinnen of vooraf of een zaterdag. Er is een vaste dag voor en een wat minder vaste dag.
		R 5	Ik ben een vrij fanatiek sporter met hockeyen. Dat doe ik hier in teamverband bij heren 2. Hiervoor heb ik in de hoofdklasse meegespeeld. Daarnaast squash ik. Dat doe ik 1 keer in de week. Dat is als ik normaal train. Soms is dat 2 of 3 keer in de week. Als ik niet hockey probeer ik daar het hockeyen mee te vervangen... 1 keer in de week trainen en wedstrijd.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		R 1	Je hebt je eigen tijdsindeling. Dat is makkelijker. Flexibel enzo.
		R 2	De derde helft is erg gezellig he.
		R 3	Omdat dat spel me altijd heel veel geïnteresseerd heeft en van alle sporten is het toch de meeste allround sport waarbij je alle spieren gebruikt. Spierkracht, conditie dat zijn allemaal facetten die erin zitten.
		R 4	Ja, in het verleden heb ik wel aan teamsport gedaan. Volleybal en voetbal. Voetbal lukt mij helaas niet meer vanwege een blessure aan de knie. Dus teamsport is daardoor sowieso een beetje uit het plaatje verdwenen en dan kom je al snel terecht bij de individuele sporten. Al vind ik spinning niet helemaal individueel, want je doet het met een grote groep. Maar je moet inderdaad wel zelf de prestatie leveren... Ja, natuurlijk ook wel een beetje de vrijheid om het in te plannen van wanneer je

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			kunt sporten.
		R 5	Ja... Ik vind het gewoon hartstikke leuk om in teamverband te spelen en wat ik ook merk, het delen van de resultaten is gewoon leuk. Ik heb wel eens een toernooitje met tennis en dat is toch heel anders. Dat je kampioen wordt met het team en die gezelligheid en alles eromheen... Bij mij is sport meer dan alleen je ding doen. Het sociale eromheen vind ik ook heel belangrijk... Nee nee... Ik ben het eigenlijk gewoon al vanaf kleins af aan gewend. Ik moet zeggen dat ik het nog nooit zo als belemmering hebt gezien... Het maakt het juist makkelijker om te gaan ook al heb je geen zin.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		R 1	Toen ik kind was. Toen ik 8 jaar was ofzo. Toen ben ik begonnen met voetballen tot mijn 16 <sup>de</sup> ... Ik heb ook een tijd niks gedaan. Tot mijn 24/25 ste heb ik niks gedaan.
		R 2	Ik heb 8 jaar gehonkbald en daar ben ik mee gestopt en ben ik weer gaan voetballen... Ja, in de jeugd jaren heb ik wel gevoetbald... Ik ben begonnen met voetbal bij Willem II in de jeugd. Toen begon mijn zus met softbal en hier was zij vrij goed in, dus ja... Toen had ik zoiets laat ik maar gaan honkballen en daar bleek ik ook vrij goed in te zijn. En toen had ik bijna de top bereikt en toen heb ik gezegd dat ik er geen zin meer in had. Ik moest 5 keer in de week gaan trainen en ik kon de tijd wel ergens anders kwijt.
		R 3	Ik altijd gesport van vroeger af aan... Ik heb altijd volleybal gedaan... Vanaf mijn 16 <sup>de</sup> heb ik ook altijd gefitnesst... Toen ik jong was, studeerde, was het zelfs zo, 3 keer in de week trainen 1 keer wedstrijd, 4 keer in de week fitnesssen en 5 keer in de week training geven aan de jeugd.
		R 4	Je moest 7 of 8 jaar zijn voordat je mocht voetballen in teamverband/vereniging en dat heb ik toen altijd gedaan tot volgens mij 1995.
		R 5	Ik heb altijd heel veel gesport. Vroeger gejudood, getennist, en gehockeyd. Op een gegeven moment judo laten vallen maar wel blijven tennissen en hockeyen. En ik heb gestudeerd in Tilburg en met de studie heb ik mbv de sportkaart kennis gemaakt met fitness, squash, zaalvoetbal en ook altijd blijven hockeyen en tennissen... In mijn studententijd was ik eigenlijk elke dag wel aan het sporten. En ook in mijn jeugd was het een tijd lang zo dat ik zeker 2 a 3 dagen aan het trainen was en in de weekenden wedstrijden had.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		R 1	Ik doe al 4 dagen sporten ik vind het wel goed zo.
		R 2	Ik vind het nu wel best. Ik ben de 30 bijna gepasseerd. Van mij hoeft dat niet meer... Ik wil nu met plezier sporten en dat moet je niet overbelasten.
		R 3	Ik heb nou het gevoel dat ik te weinig sport.
		R 4	In principe ben ik wel tevreden zoals het nu gaat. Teamsporten zijn niet echt aan de orde dus moet wel individuele sporten zoeken. Lopen en fietsen zijn dan toch wel het makkelijkste te organiseren.
		R 5	Ik vind het zo wel prima. Ik ben hartstikke tevreden. Ik vind dat ik nu genoeg afwisseling heb. 3 dagen in de week dat ik met sport bezig kan zijn en de andere dagen wil ik overhouden om bij familie en vrienden te zijn.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		R 1	...
		R 2	Nou doe ik sporten voor het plezier. Vroeger was het streven om beter te worden. Die top heb ik dan bereikt... Ik doe het nu gewoon voor het plezier en hoef niet te winnen.
		R 3	Ik denk persoonlijk dat je jong met sport moet beginnen, voordat je echt van sport kunt houden... Degene die echt voor sport gekozen hebben vinden het leuk, en degene die naar sport zijn gegaan, omdat hun vrienden het doen haken meestal af.
		R 4	Ik altijd heel veel met sport bezig geweest. Ik ben ook opgeleid tot leraar lichamelijke opvoeding. Het zit wel een klein beetje in het bloed en ik en er voor opgeleid. Ik vind sport gewoon belangrijk. Niet alleen om je geest een beetje leeg te krijgen, maar ook voor je lijf een beetje fit te houden.
		R 5	Ik vind het gewoon hartstikke leuk om te sporten... Ik combineer sporten altijd met een stukje gezelligheid. De mogelijkheid om bij te praten.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		R 1	5 dagen en dat is redelijk flexibel maar meestal toch van half 9 tot 5.
		R 2	38 uur in de week, maar dat is meestal wat meer. Ook verdeeld in de weekenden. Erg onregelmatig.
		R 3	Ik werk in een 5 ploegendienst. Dan werk ik 6 dagen en dan ben ik weer 4 dagen vrij. Zo heb ik de ene week veel tijd om te sporten en de andere week niet.

		R 4	Ik werk 4 dagen in de week en op de woensdag dan ben ik standaard vrij. Soms wisselt dat eens, omdat dat beter uitkomt, maar normaal ben ik op de woensdag vrij. Ik heb een contract van 32 uur... Op het moment is woensdag mijn vrije dag en die gaat helemaal op aan Iris, omdat die dan thuis is en Marieke als die 's middags thuis is.
		R 5	Ik werk 4 dagen in de week. En dat is 34 uur verdeeld over 4 dagen. 2 keer 9 en 2 keer 8 uur. Mijn vrouw werkt 28 uur en dat is verdeeld over 3 dagen. Ze werkt dus ook ongeveer 9 uur op een dag en omdat ze wel eens in het weekend werkt, krijg ze een uur cadeau... Donderdag is mijn papadag en zorg ik voor Joris.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		R 1	Ik heb ook meer aan hardlopen gedaan, maar dat doe ik nou wat minder... Vroeger toen we nog geen kinderen hadden gingen we 4 of 5 dagen in de week sporten. Dus door de kinderen is het sporten minder geworden... Ik ben tijdens mijn werk eerder meer gaan sporten... Misschien omdat het een ander ritme is. Maar ik combineerde het ook. Dan kwam ik hardlopend terug van mijn werk.
		R 2	Ja, het is nou veel minder intensief. Dat komt door het werk ten opzichte in mijn jeugdijaren. Ik doe nou drukker werk.
		R 3	Ik heb geen tijd, met de kleine en het werk. Ik kan moeilijk vrij nemen waardoor ik bepaalde verplichtingen niet meer kan nakomen. Dan de keuze om zelf te gaan sporten ipv training te geven... Niet!! Dat krijg je niet gecombineerd. Dat houdt in, op een gegeven moment speel je op een bepaald niveau en heb je bepaalde verplichtingen met opkomst en daar kun je niet aan voldoen en dan ga je lager spelen... Ik heb het afgelopen jaar niet meer getraind en alleen wedstrijden gespeeld.
		R 4	Uhm... Ja met het hardlopen en spinning is er qua organisatie eigenlijk niet veel veranderd. Eerst was het ook zo... Je ging werken, daarna als je thuis kwam eten en daarna trainen. Dat was 2 keer in de week trainen en op zondag voetballen. De zondag is dan nu wel even net anders, maar het is nog steeds op dinsdag sporten en op donderdag sporten... Af en toe valt er wel een keer een dinsdag of donderdag tussenuit, maar afgezien daarvan hou ik me er wel aan vast om 2 keer in de week te gaan sporten. Zoverre hebben kinderen geen invloed gehad op mijn sportgedrag.

		R 5	Het squashen gaat soms wat minder makkelijk. Het verleden had ik nog wel eens vrienden die belde, van kun je vanavond mee squashen en dat gaat nou wat moeilijker. Gewoon omdat Marit ook nog wel eens weg wilt en dat moet je dus goed afspreken. Nog steeds squash ik net zo vaak dan in het verleden, alleen plan ik het nu meer van te voren... Toen ben ik wel minder gaan sporten. In de studententijd had ik ook overdag de tijd om te gaan sporten en ook de gelegenheid. Een sportkaart koste toen 110 euro per jaar en dan kon je van alles gebruik maken van squashen en dergelijke.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		R 1	Ja, het zijn eigenlijk wel op vaste tijdstippen. Alleen in het weekend, dan is het maar net hoe het uitkomt... Ja, meer hoe het, het beste uitkomt. Waar ergens ruimte is... Je zit heel strak aan je planning.
		R 2	Ik heb gelukkig een hele goede vrouw. Die vangt het op. Zij sport zelf niet, dus... Ik kan er niet echt tijd voor vrij maken. Ik moet tijd vrij hebben van mijn werk.
		R 3	Voor wedstrijden bijvoorbeeld in dit geval, als ik geen dienst had dan deed ik gewoon de wedstrijd mee, maar had ik wel dienst ging ik niet. En toen ik nog 3 keer in de week trainde en hoog niveau speelde was het met de trainingen dan kom ik gemiddeld 2 keer in de week trainen en wedstrijden, daar moest ik elke keer vrij voor nemen... Voor de wedstrijden pakte ik echt vrij.
		R 4	Ik heb dan die lessen van 8 uur omdat dat het beste aansluit bij de privé situatie. Je komt thuis, eten samen, kinderen in bad en dan gaan sporten... Het is met name allemaal praktisch ingesteld. Wat komt het beste uit in de planning van iedereen en wat er daarna nog over blijft... Dat werkt eigenlijk zoals voorheen zonder kinderen. Mijn vrouw sportte toen zelf ook (voetbal), en dat sloot eigenlijk op de manier aan zoals het nu aan sluit. Ik sport op dinsdag en donderdag en zij op woensdag en vrijdag. De trainingen waren toen ook al op een of andere manier op elkaar afgestemd... Dat hebben we eigenlijk zo overgenomen... Dus wat dat gebied qua plannen is het eigenlijk hetzelfde gebleven dan voordat we kinderen hadden... Ja (nadrukkelijk) dat vind ik wel. Ik vind ook dat je niet makkelijk mag zwichten voor het argument druk druk om niet te gaan sporten. Ik

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			denk dat het wel altijd zo te organiseren is dat je er tijd voor vrij kunt maken.
		R 5	Doordat ik in Tilburg werk heb ik maar een korte reistijd... En zoiets als squashen dat duurt maar 3 kwartier en alles erbij dan ben ik maar zo ongeveer een uur en een kwartier van huis. Hockey duurt wat langer, maar dat is gewoon een kwestie van plannen. Met Marit is het gewoon zo geregeld dat donderdag avond de dag is dat ik ga trainen... We trainen 9 uur, dat betekent dat het niet in het gedrang zit met eten enzo... Ja, ik vind het niet moeilijk om het te combineren. Wat ik wel moet zeggen het sociale eromheen is soms ook wel een in planning.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		R 1	Nee, ik doe al 4 dagen sporten ik vind het wel goed zo.
		R 2	Ik zou wel aan schieten willen doen. Daar heb ik nou geen tijd voor... Als ik meer tijd vrij zou hebben zou ik dat besteden aan mijn familie.
		R 3	Elke tijd die ik meer kan besteden aan sporten dan zou ik dat zeker doen.
		R 4	Misschien iets meer... Ik heb wel altijd een klein beetje de ambitie gehad om de marathon te lopen en daar is niet van gekomen. Dat kan op latere leeftijd misschien nog altijd wel lukken en daar plan ik ook wel een beetje de tijd voor.
		R 5	Ik denk dat ik dan een stukje vrijwilligerswerk zou doen. En dan in die zin vrijwilligerswerk bij de sportvereniging.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		R 1	Nou het is niet elke dag zo, maar zit er wel tegenaan. Je bent gewoon altijd bezig inderdaad. Dat ligt natuurlijk aan jezelf, maar goed als je tijd hebt ga je in het huis werken of je bent met de kinderen bezig. Je bent altijd bezig.
		R 2	Vooraf niet stressen. Ik heb geen stress in mijn lichaam. Als het niet lukt dan is het maar zo.
		R 3	Ik werk in 5 ploegen en dan heb je sowieso al veel vrije tijd... In het begin was dat heel erg fijn. Door de ploegen heb ik wel heel veel van de kleine meegekregen dat anders niet zou zijn.
		R 4	Ik denk dat wij het redelijk op elkaar hebben afgestemd binnen dit huishouden. Je hebt altijd wel een keer het gevoel van dit is de druk en ik zou wat meer rust willen hebben, maar ja... Je zit in een gezin met kleine kinderen en het is niet altijd even makkelijk om

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			te zeggen dit is het moment voor mezelf. Als de kinderen eenmaal thuis zijn hebben ze toch je aandacht nodig.
			Ja... Prima... Ik heb het gewoon ingedeeld hoe ik het zou willen en ik heb naar mijn idee een goede balans tussen werken en vrije tijd. En dan noem ik vrije tijd gezin/sporten enzo... Nee nee... Ik kan niet zeggen dat ik gestrest of weet ik wat dan ook ben.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		R 1	Kijk we plannen onszelf natuurlijk behoorlijk vol. Dat doe je zelf uiteindelijk. Als je meer vrije tijd wilt moet je minder gaan werken en dat gaat financieel natuurlijk niet.
		R 2	Jah... Dat is wel heel anders dan zonder kinderen, maar die tijd zou ik niet willen missen. Maar het is wel aanpassen... Ja, ik ben hartstikke tevreden... Ik vind het op deze manier goed, het gaat lekker aan.
		R 3	Ja, maar als je het indeelt dan is het geen probleem. Je moet een beetje reëel blijven.
		R 4	Daarna is het juist zo belangrijk om die paar uurtjes die je hebt na 8 uur helemaal aan jezelf te besteden... Het is altijd wel druk, maar daarom probeer je na 8 uur bewust het moment voor jezelf te pakken.
		R 5	Ik merk gewoon dat ik er ontzettend van geniet... Er is helemaal bewust voor gekozen om 1 dag minder te werken, zodat alles veel beter ingepland kan worden.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		R 1	Ik ga eigenlijk redelijk trouw sporten... Natuurlijk wel, maar toch altijd kunnen gaan. Een enkele keer blijf ik natuurlijk wel eens thuis. Maar ga meestal wel... Ik ga gewoon. Ik kan de rest makkelijker van me af zetten.
		R 2	En als ik kan sporten dan ga ik... Het gebeurt gewoon eigenlijk. Dat is afhankelijk per week.
		R 3	Alleen het is, je moet het kunnen combineren. Af en toe heb ik wel tijd, dat ik niet hoeft te werken, maar ik heb ook nog mijn kind... Dan ben ik wel thuis, maar dan heb ik nog steeds geen tijd om te gaan sporten.
		R 4	Ja, het is wel een beetje strak regelen he. En wij hebben natuurlijk de situatie dat als Esther gaat sporten dan ben ik thuis of andersom. We proberen er gewoon gezamenlijk voor te zorgen dat we eten en kinderen in bad gaan en dan neemt de tijdsdruk al een klein beetje af natuurlijk. En dan is het nog even tv kijken voordat ze naar bed gaan. En dat

			kan 1 van de 2 ook wel. We hoeven er niet allebei bij te zijn als ze hun tanden poetsen en de kinderen naar bed brengen. De tijdsdruk is erg hoog tussen half 6 en half 8 om alles geregeld te krijgen, maar daarna neemt die af en kan degene die wil gaan sporten ook gaan.
		R 5	Dat heb ik wel eens, maar dan merk ik wel dat door juist door te gaan dat het heel lekker is. Ik merk wel eens vooral bij hockeyen, dat ik zo iets heb, van pff... Trainen want tot 11 uur is best laat. En als je erna ook nog even een drankje drink dan ben je pas rond 12 uur thuis... Ik vind het dan juist lekker om dan iets te gaan doen. Ik kan wel lekker op de bank gaan zitten en niks doen en tv gaan kijken, maar ik merk dat ik me bij fysieke inspanning lekkerder voel.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		R 1	Fit blijven... Nee ik sport niet voor de sociale contacten, maar echt om fit te blijven. Je gaat hier de bossen in en dan ga je hardlopen en erna kom je ontspannen terug... Alleen is het tegenwoordig zo van het moet en het moet... Bij mij is het ook zo dat ik moet fitnessen vanwege bepaalde blessures... De enigste vrijetijdsbesteding die we vaak hebben dat is dan ook sporten... Of ze hebben 's avonds geen zin meer, nou wij maken zin. We gaan gewoon... Je moet sport wel als hobby hebben. Als je het doet omdat het moet hou je het niet lang vol en heb je altijd wel een excuus om het niet te doen.
		R 2	Ja ik heb toen met vrienden enzo een team opgestart. Dat was gauw besloten zeg maar... Het is niet dat ik moet sporten. Voor mij is sporten wel een plezier ding en ontspanning.
		R 3	Ik voel me heel energiek door te sporten. Je blijft in vorm en dat is altijd wel prettig. en ik vind gewoon het spelletje leuk... De uitdaging... Ik heb ook een schouderblessure gehad, overbelasting. Dat resulteerde dus ook dat ik minder ging volleyballen. Ik ben zelf op een gegeven moment helemaal gestopt, iets van een half jaar, daarna ging het toch weer kriebelen. Dan ga je het langzaam toch weer oppakken.
		R 4	Dat is geen probleem. Je weet dat je er erg opgeruimd van thuis komt.

			<p>Misschien dat het even een drempel is om je spullen te pakken en in de auto te springen, maar als het eenmaal gebeurt is... Sporten is ook een beetje ontspanning en ontlading van de drukte van de dag. Je raakt dus in principe ook ontspannen door inspanning... Ik kan me wel voorstellen dat mensen met minder motivatie makkelijker zwichten. En ikzelf heb dat dus duidelijk niet. Ik vind het belangrijk om daar tijd voor vrij te maken. Die paar uurtje ontspanning die je dan voor jezelf hebt moet je dan wel echt gebruiken... Ik vind sporten gewoon een heel belangrijke uitlaatklep om alles van me af te zetten... Sport is mijn enige uitlaatklep misschien ook wel op dit moment.</p>
		R 5	<p>Omdat ik het zo leuk vind. Ik kan daar ook gewoon mijn energie lekker in kwijt. Op mijn werk heb ik het best druk en dan vind ik het lekker om me met sporten helemaal leeg te maken en nergens anders mee bezig te zijn. En als ik dan lekker gesport, gezweet en gedoucht heb en ga dan in bed liggen dan ben ik alles gewoon kwijt... Als je er aan toe geeft dat je lekker om 8 uur op je bank kan zitten. Je hebt gegeten en je hebt je kinderen in bed gedaan en zegt ohh lekker... Nu ff niks doen. Dan vorm je voor jezelf wel een barricade om uit je stoel te komen. Dan als je zegt... Ohh de kinderen liggen in bed en ik ga nu wat doen. Het ligt gewoon een beetje aan jezelf. Ik ben gewoon een doener... Het is dus een kwestie van wat je wil en dat moet je regelen... Ik denk omdat ik werk een bepaalde plek geef. Mijn idee is dat ik werk om te kunnen leven en niet dat ik leef om te werken... Ik maak mijn uren en ja... Prima, ik zorg dat ik een baan heb die ik leuk vind, dat ik daar mij tijd in kwijt kan, maar ook als ik weg ga, de deur achter me dicht kan trekken... Mijn grootste motivatie om te sporten is dat sport meer is dan sporten alleen. Bij teamsport ook het sociale gebeuren eromheen. Ik heb er altijd heel veel vrienden aan over gehouden. Je bouwt een sociaal leven en uhm... Ik denk ook het gezondheidscomponent. Goed bewegen en goede conditie gewoon goed voor je is... Ik vind dat het leuke en de gezelligheid belangrijker is.</p>

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod	Invloed ouders en vrienden		
		R 1	Ik wilde alleen maar voetballen. En dat kwam wel doordat allerlei vriendjes deden voetballen.
		R 2	Ja, het was wel mijn eigen keuze, ik wilde heel graag gaan voetballen... Samen met neven ben ik er begonnen met voetballen. Ik wilde gewoon graag voetballen en voor de rest kende ik er niemand... Mijn zus die deed aan softballen en dat vond ik een mooie sport.
		R 3	Vroeger was het zo iets, je deed het gewoon. Je ging naar school en iedereen deed wel iets van sport... Vroeger had je van die botsprojecten en dan kon je 6/7 weken aan verschillende sporten deelnemen/proberen. Toen was ik een jaar of 10 geloof ik. Toen had ik volleybal gedaan en daar zaten een paar leuke jongens en zijn later ook vrienden geworden en het leek mij ook uitdagend... Ja ze vonden wel dat ik iets moest doen en ze hebben allebei vroeger ook gesport.
		R 4	Mijn vriendenkring die ook ging voetballen. Vrienden die naar de voetbal vereniging gingen en daar samen een balletje te trappen... Ze hebben me gewoon de vrijheid gegeven over welke sport ik zou doen en vrienden gingen voetballen, dus dan ging ik ook voetballen. En ja... Dat is goed bevallen en ik ben altijd blijven hangen in het voetbal spelletje... Mijn ouders waren niet zo actief.
		R 5	Ja... mijn moeder hockeyde ook, dus ik stond denk ik vanaf mijn 2 <sup>de</sup> aan de kant en op het hockeyveld met een hockystickje, dus ik denk dat dat onbewust wel heeft meegespeeld. Hetzelfde geldt ook met tennis. Dat deden ze ook allebei, maar ik ben nooit gepucht of weet ik wat dan ook. Ik vond het zelf gewoon hartstikke leuk... Ja dat heeft het zeker beïnvloed, omdat ze ook allebei heel fanatiek waren. Wij stonden met het hele gezin, dan wel het hele weekend op de tennisbaan of op het hockeyveld. Ik dat dat wel beïnvloed als je ouders op zondag naar het hockeyveld gaan en gaan hockeyen. Je maakt er meer deel van uit... Nou in de beurt en helemaal in mijn klas, daar hockeyde niemand.

<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		R 1	...
		R 2	...
		R 3	...
		R 4	...
		R 5	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		R 1	...
		R 2	...
		R 3	...
		R 4	Nee... ik denk dat het aanbod vrij divers is in Tilburg. Er is niet iets dat ik mis. Alles ligt eigenlijk wel in de buurt. Ik zou me geen sport voor de geest kunnen halen
		R 5	...

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		R 1	Of we gaan naar de schouwburg en een andere keer gaan we op stap... Op stap gaan en naar het café gaan, schouwburg, Willem II en de 013.
		R 2	Ik doe vissen en als ik tijd vrij heb doe ik ook zingen.
		R 3	Nee, niet echt... Ik kan genieten van een goeie film, maar op mijn lijstje is dat vaak de laatste optie die ik ga doen.
		R 4	Niet veel! Nee... Ja een beetje muziek luisteren, maar nee... Niet echt iets dat terug komt en waar we tijd voor vrij maken en tijd aan besteden... Ik ben vrij makkelijk qua tv wat dat betreft. Soms ga ik naar de computer boven en dat is ook een uitlaatklepje zeg maar.
		R 5	Mijn zoontje, das ook wel een hobby. Daar gaat ook best wel veel tijd in en voor de rest vinden we het leuk om te koken en met vrienden samen te eten. Dat verschilt hoe vaak maar is zeker 1 keer per maand. Het is gewoon leuk om met andere te eten, te koken en gezellig een avondje wat biertjes te drinken... Ja dat is eigenlijk wel iets dat wekelijks voorkomt.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		R 1	Nou, dan is mijn vrouw thuis en dan kan ik gaan... Wel in goed overleg.
		R 2	Ik plan in aan de hand van mijn rooster dat ik heb. Dan kan ik kijken wat ik wel kan doen en wat ik niet kan doen... Vissen is de ene keer twee keer in de week en de andere week niet... Ja voor vissen plan ik wel tijd vrij. Eerst in overleg met mijn vrouw... In overeenstemming zal ik zeggen... Dan ga ik 6 uur vissen ofzo... Dat doe ik meestal op dagen als ik vrij ben.
		R 3	...
		R 4	Je hebt eerst werk, dan gezin. Daarbij kan je niet zeggen eerste en tweede plaats of wat dan ook. De baan is een redelijke 9 tot 5 baan. De kinderen zie ik voor 9 uur en tussen 5 en half 8 zeg maar... Daarop aan sluiten je eigen individuele activiteiten. Zoals sporten of andere dingen om te gaan doen. Het is wel aardig vastgesteld, vanwege je gezinssituatie en het werk en eromheen.
		R 5	Ja... Ik vind het gewoon heel gezellig en omdat je het thuis doet of bij vrienden is het gewoon heel huislijk. Het is goed te combineren... Daarbij hebben we het geluk dat Joris gewoon meegaat en die slaapt eigenlijk overal, die leggen we in bed en 's avonds als we weer gaan halen we hem op.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		R 1	Ik probeer het om het sporten heen te plannen. Maar als het een leuke gezellige avond is gaat dat voor.
		R 2	Nou het is zo, als ik moet voetballen met het team dan ga ik wel gewoon voetballen en niet vissen, want dan laat ik 17 man in de steek, terwijl ikzelf eigenlijk niets doe. Dan ga ik gewoon voetballen.
		R 3	Ik probeer altijd te sporten en als het niet kan is een leuk alternatief film kijken... Dan zou ik waarschijnlijk sport voor laten gaan. Gewoon omdat ik er van geniet en zeker bij teamsport is het een sociale verplichting. Dan moet er iets heel speciaals zijn voordat ik dat zal laten schieten.
		R 4	Ik denk dat het sporten dan eerder komt dan de vrienden. Het kan natuurlijk wel eens voorkomen. Heel soms op het werk wordt afgesproken om iets op een avond te ondernemen en dan laat je het sporten wel schieten, maar dat komt zelden voor. Ik probeer toch wel vast te houden aan die 2 keer sporten. Ik vind het toch wel belangrijk dat je je daaraan houdt. Ik ben niet zo dat vanwege het gemak of andere factoren die erin

			springen dat we het sporten maar weer laten gaan.
		R 5	Als ze mij bellen op de donderdagavond dat ga ik niet mee, dan moet ik sporten. En als ik een afspraak heb gemaakt om te squashen ga ik ook niet mee, maar anders wil ik er best naar kijken.

### 2.3.2 Axial coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Vrij fanatieke sporters. → sporten in het algemeen meerdere keren per week. Sporten ook bij meerdere clubs of doen meerdere sporten → niet alleen fanatiek in 1 sport. Hebben in het verleden veel gesport en zijn dit nu blijven doen.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Verschillend: team & individuele sporten. Teamsport → sociale contacten, gezelligheid en samen prestaties leveren. Verplichting is geen belemmering → altijd zo geweest/gewende. Individuele sport → eigen tijdsindeling. Sommige individuele sporten niet helemaal individueel. Toch nog de sociale contacten. Hebben in het verleden allemaal aan teamsporten gedaan. Gestopt vanwege blessures of toch geen zin meer.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Allemaal begonnen met sporten op jonge leeftijd +/- 8 jaar. Toen voornamelijk teamsporten gedaan. Latere leeftijd ook andere sporten bijgekomen → meeste zijn ook meer/fanatieker gaan sporten.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	De respondenten die het sportgedrag ten opzichte met het verleden redelijk hetzelfde hebben kunnen houden zijn tevreden over hun huidige sportgedrag → ze hebben er bewust voor gekozen om een stapje terug te doen → sporten ook nog steeds meerdere keren per week. Respondenten die zijn moeten minderen vanwege werk/kinderen (druk) geven aan dat ze meer willen sporten → geen geheel vrijwillige keuze.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Sport is heel leuk voor te doen → je moet er van houden en als je hobby hebben. Doe je dit niet haak je snel af.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			In het verleden speelde het streven naar hoger/beter ook een grote rol.
--	--	--	---

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Werken allen meerder dagen in de week → dagen die ze vrij hebben worden besteed aan de kinderen. (papadag)
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Werk en kinderen heeft invloed op het sportgedrag → is nu minder intensief/bewust een stap terug. De meeste respondenten geven aan minder te sporten dan tijdens hun studententijd. Of dat ze in het verleden lichter werk deden. Ook door de kinderen is het minder intensief geworden → toch heeft het hebben van kinderen minder invloed dan werk. Kunnen toch nog regelmatig blijven sporten door goed te plannen (verandering ritme).
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Ze maken tijd om te sporten. Dit doen zij door goed te plannen → vaak in overeenstemming met de partner. Wordt er op wisselende dagen gesport. Houden vaste tijdstippen aan. In het verleden nog wel eens vrijgenomen van het werk → tegenwoordig wordt het of ze kunnen sporten op het werk aangepast.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Alle respondenten die meerdere keren per week sporten vinden het wel goed → ze zouden meer vrije tijd aan andere (gelinked aan sport) activiteiten besteden. Sporters die echt door de tijdsdruk minder zijn sporten zouden liever meer willen gaan sporten. .

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Beleven de tijd op een goede manier → niet stressig en alles goed op elkaar afgestemd. Drukke is ook iets dat je zelf inplant. Geven wel aan dat je door de kinderen altijd bezig bent.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	Zeer tevreden over hun tijd → is iets dat je zelf inplant. Moet alles goed op elkaar aanpassen. Bewust je rust opzoeken.

<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Beleving van tijd zorg niet voor een afname in het sporten. Blijven redelijk trouw sporten → zien het juist als een uitlaatklep. Tijdsdruk alleen hoog tussen bepaalde tijden. Wel de tijd hebben om te sporten, dus niet werken of de kinderen bij zich hebben.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	Sporten wordt gedaan voor het plezier en de ontspanning/uitlaatklep. Het geeft je energie. Laatste argument is gezondheid. Teamsporten → ook de sociale contacten, gezelligheid en het spel. Individuele sporten → voornamelijk om fit te blijven. Sport is een hobby. Je moet het echt leuk vinden en zelf graag doen.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Ouders en vrienden hebben niet zozeer een sterke invloed. Wilden allen eigenlijk vanuit zichzelf sporten en dat hun ouders of vrienden het deden maakte het alleen makkelijker. Ouders steunden bij allen het sporten. Hebben vaak voor een sport gekozen, omdat ze sport zelf echt leuk vinden.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		Allemaal	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		Allemaal	Sporten allemaal veel en doen nu de sporten die ze willen doen. Missen geen aanbod.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Enkele respondenten hebben verschillende hobby's waar ze met veel plezier tijd aan besteden zoals vissen, stappen of etentjes, maar deze komen niet strak gepland elke week terug.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		Allemaal	Doordat ze niet elke week terug komen wordt hier makkelijker tijd voor vrij gemaakt → oppas, partner. Moet wel altijd goed gepland worden.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Sporten komt bij de respondenten op de eerste plaats → is het niet iets wat wekelijks voorkomt, zoals een etentje, dan willen ze sporten wel eens laten gaan → dit komt slechts een enkele keer voor. Proberen zich vast te houden aan het ritme/je kan je medesporters niet zomaar laten staan.

### 2.3.3 Selectief coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Fanatiek sportgedrag
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Team en individuele sporten beoefend
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Jonge teamsporters
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	Tevredenheid naarmate vrijwillige keuze
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Sport is een hobby

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Werken allen
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Werk en kinderen invloed op sportgedrag
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Plannen
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		Allemaal	Tijd besteden aan (sport)activiteiten
Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
Beleving van tijd	Subjectieve tijdsdruk		
		Allemaal	Drukte afhankelijk van je eigen planning
Beleving van tijd	Tevredenheid vrije tijd		
		Allemaal	Zeer tevreden over hun vrije tijd
Beleving van tijd	Invloed op sportgedrag		
		Allemaal	Geen afname in sportgedrag
Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod	Motivatie		
		Allemaal	Plezier en ontspanning
Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod	Invloed ouders en vrienden		
		Allemaal	Eigen keuze
Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod	Financieel		
		Allemaal	...
Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod	Sportaanbod		
		Allemaal	Goed sportaanbod
Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
Overige vrijetijdsactiviteiten	Vrijetijdsactiviteiten		
		Allemaal	Geen geplande wekelijkse activiteiten
Overige vrijetijdsactiviteiten	Tijd		
		Allemaal	Op tijd plannen
Overige vrijetijdsactiviteiten	Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport		
		Allemaal	Sporten komt op de eerste plaats

2.4 Vrouwen sporters

2.4.1 Open coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		R 1	Nu ben ik vooral aan het hardlopen 2 keer in de week en 1 keer in de week ga ik spinnen en 1 keer doe ik aan bodypump.
		R 2	Op het moment dus eigenlijk niet echt in een clubverband ofzo... Ik ga af en toe lopen en verder doe ik eigenlijk alles op de fiets. Ik fiets niet langzaam ofzo.
		R 3	Joggen, skeeleren. Dat zijn activiteiten die ik nu doe... Het zijn geen vaste tijdstippen, maar ik probeer het wel elke dag te doen. Of skeeleren of joggen.
		R 4	Op het moment zit ik op squash en dat doe ik 1 of 2 keer in de week. Dat ligt er ook aan of er competitie is of niet... Ik squash altijd op de donderdag en de competitie is dan op de vrijdag.
		R 5	Ik ga naar de sportschool dat probeer ik zo een keer in de week te doen en af en toe hardlopen.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		R 1	Jaaa... Dat is vooral de tijd he. Nu kan ik me schoenen pakken en dan ben ik weg. Ik heb wel altijd aan voetbal gedaan. Zo een 24 jaar. Teamsport vind ik hartstikke leuk en heb ik altijd wel gedaan. Maar op een gegeven moment veranderde heel veel in het team. Veel mensen gingen stoppen en toen had ik ook zoiets van ja... Ja dat wel... Nu heb je nog wel eens dat je met een groep mensen op de fiets zit. En bodypumpen is ook met een groep, zodat je steeds dezelfde mensen ziet... Ik vind het ook lekker om de vrijheid te hebben en nu ga ik... Ik vind het ook wel lekker dat ik mijn eigen gang kan gaan... Ja dat klopt, dat is erg voor me zelf. Maar ik blijf wel lid van een sportclub, want alleen hardlopen dat zie ik niet zitten.
		R 2	Ik heb heel lang teamsportgedaan totdat ik denk tot dat de kinderen kwamen. Paar jaar daarna nog, maar het team werd steeds verjongd en al mijn collega's die stopten er ook mee en toen kreeg ik er een blessure erbij... Met teamsport ook, ik heb van mijn 12 <sup>de</sup> tot mijn 25 <sup>ste</sup> gevollybald en dat vond ik heerlijk. Teamsport vond ik ook gewoon heel leuk en met zijn allen voor iets gaan.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		R 3	Ja, dat kan ik op elk moment dat het mij uitkomt gaan doen.
		R 4	Ja bij een sportvereniging. Je doet het met z'n 2en, dus je bent eigenlijk altijd verplicht om te gaan, want anders laat je je partner zitten. En de competitie is in een team van 4 personen.
		R 5	Maar bij groepssporten vind ik zo, dan ben ik verplicht om op die avond om 7 uur daar te staan en dat lukt gewoon niet... En ja... Op de sportclub. Het is wel gezellig op het moment dat je er bent, maar we komen nu al tijd tekort.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		R 1	Paardrijden heb ik ook nog gedaan... Van mijn 11 tot mijn 15... Ja dat paardrijden dat was ook 2 keer in de week... En voetbal was woensdag en vrijdag trainen en zondag wedstrijd. Dus ook 3 keer in de week en meestal ging ik nog 1 dag voor mezelf lopen.
		R 2	Volleybal en daarna meteen gaan fitnesssen.
		R 3	Eerst deed ik ook nog buikdansen en we gingen samen salsadansen... Helemaal vroeger heb ik gejudood, daarna heb ik aerobics gedaan en dat soort dingen. Daarna hebben we in het sportcentrum even gefitnesst. Daarna hebben we braizjaansjutso gedaan... Toen ik het kindje heb gekregen ging ik weer fitnesssen. Na de zwangerschap deed ik fitnesssen en een beetje joggen erbij. Toen fitness saai werd ging ik alleen joggen... Nee, ik ben wel altijd best actief geweest. Dingen doen, maar die ik geen sport noem.
		R 4	Vanaf dat ik een jaar of 10 was denk ik. Toen heb ik altijd gesport. Toen ff een poosje niet en toen heeft hij me gestimuleerd om weer te gaan sporten. Vanaf mijn 22 <sup>ste</sup> ofzo. Een jaar of 15 geleden denk ik.
		R 5	Ik heb de sportacademie gedaan hier in Tilburg... Ik sport al heel lang bij een fitnessclub. Met hardlopen ben ik een jaar of 10 geleden mee begonnen... Ja, bij de turnclub. Ik heb wel heel lang wedstrijd turnen gedaan. Een jaar of 10. Daarnaast deed ik met een groepje vrienden volleyballen en zwemmen. Ik was gewoon altijd bezig.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		R 1	Ja ik vind het wel goed zo.
		R 2	Voor mezelf heb ik niet het gevoel dat ik minder lekker in mijn vel zit doordat ik minder sport... Nou, ik mis dat spinnen... In zekere zin als het zou inpassen in mijn schema dan zou ik het meteen weer doen... Ik ben dus wel tevreden met mijn fitheid.
		R 3	Ja, voor mij wel... Nee, zo is goed. Ik denk dat als ik ga surfen dan vervangt

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			het gewoon.
		R 4	Ik zou liever meer willen sporten... Ik zou liever inderdaad een keer in de middag willen squashen. Dat zou ik wel prettig vinden.
		R 5	Nou, ik vind zwemmen wel heel erg leuk. Ik werk op een zwembad en geef daar zelf les. Daar zijn ook andere lessen en daar zou ik wel aan mee willen doen.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		R 1	Ja, sport is iets dat ik niet kan missen. Dat moet ik gewoon. Ja... Als ik niet kan sporten... Daar wordt ik heel onrustig van (nadruk). Ik heb het gewoon nodig een paar keer in de week bewegen en lekker moe worden. Ook als ik niet veel zin heb, dat heb ik ook wel eens, dan trek ik toch mijn kleren aan en ga ik toch iets doen.
		R 2	Ja, dat spinnen deed ik wel altijd met veel plezier. Als ik het nou weer zou doen, zou ik het ook weer met plezier doen... Daar leer je ook veel van en je conditie en lichaam dat het daar goed voor is dat is voor mij altijd een tweede geweest.
		R 3	Heel leuk!! In het begin zag ik het ook meer als een verplichting en op een gegeven moment vond ik het leuk... Het is een soort relax activiteit... Nee, dat vind ik anders, ik ben dan zo relaxt aan het worden. Er gaat van alles door je hoofd heen en je bent wat dingen aan het bedenken en ineens is het makkelijk.
		R 4	Sporten doe ik voor de conditie en gezondheid, maar het is ook lekker als ontspanning en even bijkletsen.
		R 5	Vroeger was het op zich wel om gewoon gezond te zijn en een beetje voor af te vallen. Nou doe ik het puur omdat ik dan even tijd voor mezelf heb. Dat is wel anders geworden. Toen was het ook voor de sociale contacten en nou is het voor mezelf... Het is gewoon heerlijk als je naar de sportschool gaat en je doet wat oefeningen. Je doet diegene voor je na en je hoeft verder nergens aan te denken. Het is echt ontspanning...

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		R 1	Ik werk 3 dagen in de week bij het Brabants dagblad als journalist... Op dinsdag woensdag en donderdag. Op maandag en vrijdag ben ik thuis. Mijn vriend werkt 4 dagen in de week en is op woensdag thuis.
		R 2	Ik werk 32 uur verdeel over 4 dagen. Mijn man heeft een eigen bedrijf en werkt wanneer het kan/mogelijk is,

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

			maar in principe gaan we uit van 5 dagen.
		R 3	Ik werk parttime bij de Rabobank, dat zijn 20 uur en dat is verdeeld over 3 dagen.
		R 4	Ik werk nou 4 dagen in de week. Sinds januari en ja... Is in het onderwijs, dus de dagen variëren.
		R 5	Ik werk 4 dagen in de week en af en toe ook nog het weekend erbij. Ik heb 1 dag in de week vrij. Maar ik werk geen volle dagen. Maandag werk ik 's avonds en ben ik overdag thuis.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		R 1	Hetzelfde gebleven.
		R 2	Eerst ging ik twee ochtenden en een avond erbij. Ik fiets dus nog wel veel maar niet meer in sportverband en ook niet meer op trainingsniveau... Alleen is dit nu sinds een jaar of 2 veel minder.
		R 3	Hetzelfde gebleven
		R 4	Ja... Ik squashte eerst 2 a 4 keer in de week. Dan deed ik het ook meer doordeweeks. Als het ff kon naschool doordeweeks met een vriendin. Toen ging het sneller tussendoor... Maar nu hebben we allemaal kinderen en gaat dat veel moeilijker. Het hele team heeft kinderen gekregen en het weekend komt helemaal niet goed meer uit. Dus dat doe ik niet meer eigenlijk.
		R 5	Ik sportte ook op tijden zonder de kinderen. Zoals de maandag ochtend of in het weekend veel vaker... Vroeger toen we nog geen kinderen hadden gingen we 4 of 5 dagen in de week sporten... Nee bij mij is dat toen hetzelfde gebleven en met name door de kinderen minder geworden. Ik ging heel veel sporten... Maar door het werk ben ik niet minder gaan sporten.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		R 1	Marieke en Iris gaan naar de kinderclub en dan spelen ze een uurtje... Je kan snel zeggen daar heb ik geen tijd voor, maar met sporten heb ik zoiets, daar maak ik tijd voor... Maar ik wil dat graag doen, dan laat ik andere dingen wel zitten... Meestal lukt t eigen wel. Je kan ook zeggen van 's avonds moet ik strijken en dit en dat... Maar dat probeer ik overdag te doen. Dat zijn vaste momenten en dan weet ik dan kan ik gaan. En dan wil ik dat en dan gaat het ook. En als t niet gaat dan probeer ik iets anders te doen... Misschien dat ze het moeilijker vinden om te kunnen kiezen. Zij vinden misschien andere dingen veel belangrijker. Wij vinden het belangrijk om meer aan sport te doen. Het geeft

			ons meer voldoening.
		R 2	Ik heb wel heel veel aan spinning gedaan. Maar doordat Bas op zichzelf is begonnen en ik deze functie heb aangenomen schiet het er gewoon echt bij in... Dit is voor een deel minder geworden door het werk en de kinderen... Sinds ik deze functie heb aangenomen, want op vrijdag hadden ze geen lessen... Vooral doordat ik hier 4 dagen in de week werk. De 5 <sup>de</sup> dag wil ik gewoon iets anders doen dan sporten... Dat ballet duurt 50 minuten en in die 50 minuten kan ik niks doen. Dan trek ik gewoon de sportkleden aan en in die 50 minuten ga ik hardlopen... Ik leg de lat bij mezelf niet zo hoog van ik moet perse dat en dat doen om mijn lichaam op peil te houden. Ik heb er niet zo een moeite mee als het een keer anders verloopt. Je moet met alles blij zijn en je privé-leven moet daar ook in passen. Het moet te combineren zijn... Het moet wel fun blijven zeg maar... Het enige wat ik kan aangeven is eigenlijk de tijd die je ervoor vrij moet maken. Dat speelt voor mij wel een rol. Dat is echt het voornaamste.
		R 3	Ja, Rutger... Hij helpt me daar gewoon in. Hij steunt me en weet ook gewoon dat ik het nodig heb en ik blijf erdoor ook een beetje in vorm!! Dat is ook mooi meegenomen... Nou... ..Volgens mij komt het niet zo vaak voor dat er helemaal geen uur voor uit te trekken is. Maar mocht het zo zijn, ja van 1 dag niet sporten ga je niet dood, maar wil ik echt sporten, dan doe ik hier wel wat voor de tv ofzo...Gewoon voor mijn gevoel dat ik in ieder geval iets heb gedaan... Volgens mij, als ze het toch net iets anders indelen, dan is het altijd mogelijk.
		R 4	Je werkt 4 dagen in de week, of 3 of 5, en dan de tijd die je hebt wil je besteden aan je kinderen. Sporten neemt dan best wel veel tijd in beslag. Je moet er naar toe gaan, sporten, douchen, weer terug, en meestal neem je nog een drankje. Het is hartstikke gezellig maar het neemt veel tijd in beslag... Om prioriteiten te stellen en te gaan... Nou, ik red het gewoon niet. Met werken en we wonen nu verder weg... Ik red het eigenlijk precies om van mijn werk naar het kinderdagverblijf te gaan en naar huis. Dus dat red ik gewoon niet... Ik ben natuurlijk ook 's avonds moe en soms moet ik nog wat werk doen... Je stelt prioriteiten en 1 is het gezin en 2 het werk en sociaal leven op de derde plaats en daarna volgen de dingen waar we aan toe komen. Dat is voor mij het sporten.

		R 5	De dagen dat je niet gaat en je andere dagen zo ingepland. Je haalt het niet meer in zeg maar... Dat gebeurt vaak niet... Dan ga ik meestal weer op zaterdag ochtend, omdat hij dan thuis is en ik kan gaan sporten. Maar dat gaat vaak ook niet, omdat we dan vaak iets hebben, maar in principe is dat de zaterdagochtend mijn sportochtend... Maar ik moet 1 keer in de maand in het weekend werken of ik heb soms een feestje ofzo. Je zit heel strak aan je planning, want ik moet echt zaterdag ochtend gaan, want in de middag dat gaat weer niet. Ik moet ook echt gaan, want als ik niet ga dan komt het er weer niet van... Als ik bijvoorbeeld de hele dag moet werken, van kwart voor tot half 2. Dan moeten ze naar de zwembles en moet ik koken. Heb ik een kwartier om te eten en mijn tas in te pakken en te gaan sporten. Maar dan ben ik echt moe (nadruk). Dan mag ik gaan sporten, maar dan ben ik echt moe... Nu is het toch zo ik heb altijd of het werk of de kinderen... Nou voor het werken dat haal ik niet. Ik breng hun dan naar school en dan ga ik naar het werk. En na het werk, dan moet ik naar huis want ik moet haar weer ophalen... Ja, dat is voor iedereen verschillend, maar die hebben denk ik dingen die zij belangrijker vinden. Er zijn bijvoorbeeld mensen die 's avonds nog met hun werk bezig zijn. Of ze hebben 's avonds geen zin meer, nou maken zin.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		R 1	Nee, ik denk dat sporten nu wel genoeg is hoor. Ik zal denk ik de vrije tijd besteden om meer met z'n allen iets leuks te gaan doen en weg te gaan. Nee, niet in sport denk ik.
		R 2	Ja, dan zou ik het meteen weer oppakken. Als strakjes, de kinderen zijn nu 8 en 10, maar als zij strakjes 's avonds alleen zouden kunnen blijven dan zou ik het programma wel meer naar de avonden gaan leggen.
		R 3	Iets meer tijd met hun doorbrengen.
		R 4	Misschien zou ik zo meer vrije tijd kunnen creëren als ze naar school gaan. Dat ik na mijn werk een keertje zou kunnen gaan sporten.
		R 5	Als je zou vragen wat zou je doen als je meer tijd zou hebben of de kinderen overdag niet meer thuis zouden zijn, dan zou ik weer gaan sporten.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		R 1	Ja, je hebt natuurlijk wel veel te doen, maar het is een afweging die je maakt. En als ik de door de week genoeg doe hebben we in de weekenden wat meer tijd.
		R 2	Ik hoor inderdaad wel eens mensen zeggen van: oooo... We hebben zo weinig vrije tijd, maar ik vind altijd dat het een keuze is. In mijn geval dan dat ik deze baan heb van 32 uur is een eigen keuze.
		R 3	Vrije tijd... Uhm... Als je een kind hebt, dan heb je niet zoveel vrije tijd.
		R 4	Zelfs dat is een probleem gewoon het huis een beetje schoon houden. Dat lukt op een gegeven moment gewoon niet meer. Het kost natuurlijk veel moeite en je bent allebei hartstikke moe.
		R 5	Ja, vrije tijd, maar dan heb ik hun... Je bent altijd bezig... Alles volgt elkaar steeds op.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		R 1	Ik vind het wel in evenwicht zo. Ik denk dat het zo wel goed is. Ik denk dat je altijd wel tijd tekort komt. Met de kinderen enzo heb je soms zoiets ik wil even tijd voor mezelf. Beetje rust een hele dag. Ach... Zo is het ook goed. Dan zou het betekenen dat ik minder moet gaan werken en 3 dagen vind ik echt minimaal... Ja, het gaat zo eigenlijk wel lekker.
		R 2	Ik ben altijd van: dit aanvaar ik en daar hoort die vrije tijd bij. Ik ben daar gewoon tevreden mee... Ik ben eigenlijk gewoon happy met wat ik heb.
		R 3	Maar... We proberen wel bepaalde tijd voor onszelf te maken.
		R 4	Nee... Ik vind het fantasties. Ik zou niet anders willen... Ja... Iedereen heeft daar behoefte aan. De weinige keren dat we het hebben genieten we er wel van.
		R 5	Nou ik zou niet minder willen gaan werken, maar ik zou wel vrije tijd puur mezelf willen hebben... Met het huishouden enzo daarin is alles wel goed verdeeld... Maar echt vrije tijd voor mezelf. Ja, daar zou ik wel meer van willen.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		R 1	Ja, precies of er moet eens door het werk iets zijn. Maar het is gewoon duidelijk en weten we van elkaar van mij zijn die dagen en van Jos zijn die dagen. We vinden sport gewoon heel belangrijk en dan lukt het gewoon om tijd vrij te maken.

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

		R 2	Maar ik weet dat ik er veel te onrustig van wordt als ik mezelf opleg dat als Bas een avond niet naar klanten toe hoeft, ik dan zeg dan ga ik gauw! Daar word ik veel te onrustig van. Dat weegt niet op tegen dat leuke van het spinnen... Daarom zeg ik nu ook als ik het in die avonden erbij moet proppen dan heb ik er geen plezier van. Dan heb je er eerder last van doordat je zou denken, red ik het vanavond wel om te gaan sporten? Zou ik wel of niet kunnen? Dat bracht meer onrust dan plezier... Ik had er ook voor kunnen kiezen om deze baan niet aan te nemen, minder te werken en geen vestigingsmanager te zijn. Dan had ik wel kunnen blijven sporten.
		R 3	In het begin, toen wij net naar Australië wilden, hadden we ontzettend veel te doen en toen had je wel zoiets van woowwww... Nu even niet, maar ging ik wel sporten hoor. Dat had ik wel nodig.
		R 4	Ja op een gegeven moment... Je kunt wel veel willen, maar als het niet kan dan kan het niet he. Dan niet en houdt het gewoon op. Die tijdnoed was er, maar je laat gewoon een hoop dingen varen. Je hebt zoiets van laat maar, er zijn belangrijkere dingen. Dus ook prioriteiten stellen.
		R 5	Ja, wat soms belemmerd, is gewoon het 'op' zijn... Daarom wil ik ook niet bij een vereniging, terwijl ik dat hartstikke leuk vind. Het is zo een drukke planning.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		R 1	Ik ben iemand die serieus iets aan zijn conditie wil doen... Het is rustgevend voor mij. Het hardlopen ook... Tot rust komen en tijd voor mezelf. En dat stukje conditie. Dat is ook heel belangrijk. Gevoel he... Ik vind het een fijn gevoel om een paar keer in de week echt moe te zijn... Echt voor mijn eigen gevoel. Dat het lekker voelt om gesport te hebben ook.
		R 2	En ook met de fiets voor de beweging en het is gezond... De motivatie om te sporten bij mij is om mijn hoofd leeg te maken. Verstand op nul... Vooral in drukkere periodes kon ik daar echt mij ding in kwijt... Het is echt de ontspanning.
		R 3	Ik wordt daar helemaal rustig en relaxt van... Nee, het is niet vermoeiend het is juist energiegevend. Altijd als ik thuis

			kom dan ben ik meestal helemaal opgewekt... De hele sfeer eromheen motiveert ook... Dus het is niet van ik kan het niet, maar ik kies dat niet te doen.
		R 4	Ik sport om 9 uur 's avonds dus ik ga eigenlijk pas weg als de kinderen al in bed liggen. Dus wat dat betreft lukt het goed. En de competitie, daar moet je tijd voor vrij maken. Op dat moment is het gewoon prioriteit en ik vind het hartstikke leuk en wil ook blijven doen... Conditie en gezondheid... En de ontspanning... Voor mij is sporten ook een sociaal aspect... Ja... Dat vind ik wel en vooral om te blijven doen. Als ik zou gaan fitnessen in mijn eentje dat zou ik niet volhouden... Sporten is een kwestie van prioriteiten stellen en de een stelt het hoger op dan de ander.
		R 5	Maar die woensdag avond moet ik ook inderdaad gaan. Dan ga ik naar de sportschool voor te ontspannen... We gaan gewoon... De enigste vrijetijdsbesteding die we vaak hebben dat is dan ook sporten... Bij mij komt dat wel vaker voor. Dan ben ik echt moe en denk ik och man: moet ik weer gaan sporten. Ik ben dan weer zo iemand van je hebt er voor betaald, dus je moet gaan.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		R 1	Heel vroeg, thuis, in de buurt deden we altijd voetballen. Dat vond ik heel erg leuk en toen wilde ik ook altijd voetballen, maar dat bestond toen nog helemaal niet, meisjesvoetbal. Toen hadden wij op een gegeven moment een vriendinnetje in zeeland opgedaan en die zat op paardrijden... Mijn zusje stopte ermee en een half jaar later ben ik ook ermee gestopt. Toen kwam weer het voetballen in beeld. Dat is eigenlijk nooit losgelaten. Toen bestond wel damesvoetbal en hebben we eigenlijk dat meteen gedaan... Nee, helemaal niet. Mijn ouders zijn helemaal niet van sportief ofzo.
		R 2	Nou, mijn tante die deed aan volleybal al heel lang. Daarvoor heb ik altijd geturnd. Vanaf een jaar of 8 ben ik altijd bezig geweest met sport. In het begin was het denk ik wel omdat de vriendinnetjes iets deden en dat mijn ouders het ook wel belangrijk vonden.
		R 3	Maar ik ben pas bewust gaan sporten toen ik hem leerde kennen, omdat hij zo een fanatieke sporter was. Toen had ik zoiets van nou ga ik ook maar iets doen.

		R 4	Mijn ouders hebben juist gezegd. Je mag kiezen. Je gaat sporten of een instrument, maar liever dat je een instrument kiest. Ik heb begin geprobeerd ze allebei te doen, maar daarna moest ik van sport af. Ik werd juist het tegenovergestelde van gestimuleerd. Is dat hij me weer stimuleerde om te sporten... Nee, ik was gewoon op zoek naar iets en toen een vriendin kom we gaan squashen. Wat me overhaalde was echt mijn vriendin.
		R 5	Niet door ouders of vrienden. Ik was altijd bezig. Ik was altijd aan het rennen en fietsen en dat soort dingen. Ik deed eigenlijk alles.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		R 1	...
		R 2	...
		R 3	...
		R 4	...
		R 5	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		R 1	Er was in die tijd nog geen damesteam, dus is er gekozen voor een andere sport.
		R 2	Dus het sportaanbod heeft niet echt invloed gehad in de keuze van de sportbeoefening.
		R 3	...
		R 4	Nee, hier in de buurt is denk ik eigenlijk wel alles te vinden. Er zijn hier in de buurt wel 3/4 sporthallen en er is eigenlijk alles.
		R 5	Niet het aan sportaanbod, maar zou wel liever nog erbij willen zwemmen.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		R 1	Ik vind het lekker om thuis een boek te pakken. Dat is het eigenlijk. Ja als het mooi weer is zitten we vaker op de fiets.
		R 2	Ik lees heel veel. Verder ga ik vaker met een vriendin naar een uitgaansgelegenheid, waar we wel lekker kunnen dansen. Waar we de hele avond niet alleen staan, maar ook echt lekker kunnen swingen zeg maar. Dat vind ik ook altijd fijn dat je lekker bezig bent. Wandelen, fietsen doen we heel veel. We zijn altijd actief bezig.
		R 3	Ik lees graag, ik reis graag. Ja lezen

			komt wel regelmatig terug.
		R 4	Nee... Onze enige hobby is alleen af en toe bezoeken van concerten of festivals. We kijken wel wat series.
		R 5	Ik heb inderdaad ook met vriendinnen gewoon avonden ofzo of eetavondjes. Of we gaan naar de schouwburg en een andere keer gaan we op stap.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		R 1	Nou is het wel zo, dat we eens in de 4 of 5 weken de zus van Jos en haar man opbellen en dan komen ze hier eten en dan gaan wij met z'n 2en samen iets leuks doen. Naar de film ofzo.
		R 2	Je hebt werk, op bepaalde dagen moet je werk afhebben en dat staat vast voor mij. Daarbuiten plan ik dan, zorg ik dan dat ik beweging heb. Dus... Bijvoorbeeld de productieve tijd die ik anders niet in kan delen die deel ik dan zo in. En daarbuiten is de buitenste ring en is dan de tijd die over is. Die combineer ik dan met mijn gezin of met mezelf. De ene keer kies ik om een boek en vind daar mijn rust en ontspanning.
		R 3	En als ik vrije tijd heb, dan probeer ik het zo in te vullen dat ik er ook iets aan heb. Als ik eventjes vrije tijd heb dan ga ik iets lezen ofzo.
		R 4	Dat is onze enige hobby, maar dat doen we ook niet altijd... Maar die kunnen we net zo goed missen.
		R 5	Ik heb bijvoorbeeld de vrouwenavonden en die zijn gepland en dan ga ik ook. Het is wel altijd in goed overleg... En soms samen en dan hebben we oppas nodig.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		R 1	Ik zou het ook wel leuk vinden om een cursus fotograferen te gaan volgen, maar dan weet ik gewoon dat ik daarvoor tijd vrij zou moeten maken en dan zou ik de maandag of de vrijdag moeten inleveren en dan gaat mijn voorkleur toch weer net uit naar het sporten... Dan, heb ik altijd wel zoiets van ojee... Ik wil eigenlijk wel gaan sporten. Maar als ik er over nadenk, dan heb ik zoiets ohw... Het is ook wel eens leuk om eens iets anders te doen. Het kan wel, maar mijn eerste reactie is ik moet gaan sporten... Ik vind het dan wel jammer, maar ik zie ook in dat het belangrijk is om een keer iets anders te doen.
		R 2	Ja, dat probeer ik eigenlijk wel altijd door te laten gaan. Of ik moet me echt niet lekker voelen weet je wel... Maar ik zie dat ik dat de laatste tijd ook bij

			andere dingen kan doen. Bijvoorbeeld de vaatwasser uitrusten dan zet ik de muziek aan. Het lukt me dus ook bij andere dingen. Dan kan ik me ook ontladen.
		R 3	Het is niet dat sporten is gepland, van het moet. Ik moet van mezelf helemaal niks. Als ik me te moe voel om te gaan joggen dan ga ik niet joggen, maar dat gebeurt niet vaak. Als iemand me belt voor een leuk voorstel en dat kan gewoon dan zeg ik daar geen nee tegen. Als iemand zegt kom we gaan lekker shoppen, dan zeg ik geen nee van ik heb al iets te doen.
		R 4	We blijven niet thuis voor iets.
		R 5	Ja, dat is ook lekker... Is iets anders dan sporten, maar dat is wel meer voor het sociale dan sporten. Sporten is puur voor de ontspanning en voor mezelf en het sociale komt dan weer bij die andere dingen.

#### 2.4.2 Axial coderen

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Zijn allen sporters → sporten minstens 1 keer in de week, maar proberen vaker te sporten → lukt echter niet altijd. Wordt voornamelijk aan individuele sporten gedaan → hardlopen, sportclub etc. Geen teamsport bij grote teamclubs, zoals voetbal.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Individuele sport → de tijd, flexibel, vrijheid → zien sportclubs ook een beetje als groep/sociale → komen steeds dezelfde mensen tegen.  Teamsport → wel in het verleden gedaan → team veranderde sterk + blessures. Op het moment niet vanwege de tijd en verplichting → kan ook worden gezien als extra steun.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Hebben allen aan meerdere sporten gedaan en zijn hier op jonge leeftijd mee begonnen → zowel team als individuele sporten Sommige respondenten geven aan niet structureel hebben gesport, maar wel altijd ' bezig' te zijn.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	De respondenten die meerdere keren per week sporten geven aan tevreden te zijn met hun sportgedrag → ook als ze minder sporten, maar dit hebben ze

			gecombineerd met andere activiteiten. Sporters die aangeven vanwege de tijd minder zijn gaan sporten willen liever meer sporten.
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Sporten wordt altijd met plezier gedaan → het is iets dat ze niet kunnen missen → onrustig, relax activiteit, tijd voor jezelf. Het wordt gedaan vanwege de ontspanning.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Ze werken allen 3 dagen in de week of meer → hun partners werken ook 4 dagen of meer per week. De dagen dat ze thuis zijn gaan de kinderen niet naar de dagopvang.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Enkele respondenten zijn het gelukt om hetzelfde te blijven sporten → ze plannen het ergens tussenin of goede planning met de partner → individuele sport. De overige respondenten geven aan minder te zijn gaan sporten → zij sporten eerst voornamelijk overdag en deze tijd is nu besteed aan de kinderen.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Voor sporten moet je tijd maken → als je wilt, dan lukt het ook!! Is afhankelijk van wat mensen belangrijk vinden → zien er altijd wel tijd voor uit te trekken/ prioriteiten stellen. Gebruiken sport ook als tijdsopvulling bij tijd die anders niet gebruikt kan worden → productieve tijd.  Respondenten die aangeven dat ze minder zijn gaan sporten, willen niet altijd aan sport denken → op hun vrije uren willen ze ook iets anders doen dan sporten. Ze voelen niet vanuit zichzelf die verplichting. Het moet ook leuk blijven. Het moet naar hun idee te combineren zijn en niet de druk op leggen → niet haasten. Ook de combinatie werken/kinderen zorgt dat ze minder sporten. Hierbij heeft kinderen een grotere invloed.
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Sporters die meerdere dagen in de week sporten zullen meer vrije tijd niet aan sport besteden → sporters die minder tevreden zijn willen juist meer gaan sporten.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Met kinderen heb je weinig vrije tijd → je bent steeds met de kinderen bezig. Het is een eigen keuze. Je kan het zo druk maken als je zelf wilt. Enkele respondenten vinden het toch zwaar. Je moet veel en je bent moe.
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	Zijn allen tevreden over hun tijd → zijn van mening dat je altijd wel druk ervaart maar dat is iets dat je aan neemt. Zouden wel meer 'eigen' vrije tijd willen. Die missen ze nu!
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Beleving van tijd belemmerd respondenten om te gaan sporten. Ze willen de druk niet hebben van 'red ik het wel' of ze zijn 'op' → toch lukt het sommige respondenten te gaan sporten vanwege de ontspanning en strakke planning.

Topic	Subtopic	Respondent	Tekstfragment
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	Fijn gevoel om te sporten → rust, ontspanning. Op de tweede plaats komt pas de gezondheid en sociale aspect. Belangrijk is wel dat sport je hobby is. Je vrijetijdsactiviteit.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Sporten allemaal van jongs af aan. Vrienden hebben een grotere invloed dan ouders.
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		Allemaal	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		

<b>aanbod</b>			
		Allemaal	In het verleden was er nog geen damesteams → op het moment aanbod genoeg.

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Hebben geen wekelijkse vrijetijdsactiviteiten. Gaan soms stappen, uitjes met vriendinnen of naar concerten. Andere activiteit die ze graag doen is lezen.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		Allemaal	Doordat de activiteiten niet wekelijks terug komen is het makkelijker om er tijd voor vrij te maken → oppas. Het is de tijd die overblijft en die proberen ze zo goed mogelijk in te vullen.
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Beleving overige vrijetijdsactiviteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Proberen sport altijd voor te laten gaan → doen daarom geen andere vrijetijdsactiviteiten. Bij uitstapjes etc. proberen ze het goed te plannen en enkele keer laten ze sport varen. Vinden ook hun ontspanning in andere dingen.

### 2.4.3 Selectief coderen

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sport</b>		
		Allemaal	Verschillende frequentie sporten
<b>Sportgedrag</b>	<b>Team/individuele sport</b>		
		Allemaal	Voornameeljk individuele sport
<b>Sportgedrag</b>	<b>Sportverleden</b>		
		Allemaal	Jonge sporters
<b>Sportgedrag</b>	<b>Tevredenheid</b>		
		Allemaal	Tevredenheid afhankelijk van frequentie
<b>Sportgedrag</b>	<b>Beeld over sport</b>		
		Allemaal	Sporten is plezier

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Tijd besteed aan arbeid</b>		
		Allemaal	Parttimers
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Verandering sportgedrag</b>		
		Allemaal	Verandering sportgedrag afhankelijk van tijdstip

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Invloed tijd op sportgedrag (deels motivatie)</b>		
		Allemaal	Tijd willen maken
<b>Tijdsdruk (uren)</b>	<b>Toename vrije tijd</b>		
		Allemaal	Besteding vrije tijd afhankelijk frequentie sportgedrag

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Subjectieve tijdsdruk</b>		
		Allemaal	Eigen keuze, maar steeds bezig
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Tevredenheid vrije tijd</b>		
		Allemaal	'Eigen' vrije tijd
<b>Beleving van tijd</b>	<b>Invloed op sportgedrag</b>		
		Allemaal	Beleving van tijd belemmerd sporten

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Motivatie</b>		
		Allemaal	Rust en ontspanning
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Invloed ouders en vrienden</b>		
		Allemaal	Invloed van vrienden
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Financieel</b>		
		Allemaal	...
<b>Persoonlijke motieven, sociaal kapitaal, cultureel/economisch kapitaal en accommodaties/aanbod</b>	<b>Sportaanbod</b>		
		Allemaal	Goed sportaanbod

<b>Topic</b>	<b>Subtopic</b>	<b>Respondent</b>	<b>Tekstfragment</b>
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Vrijetijdsactiviteiten</b>		
		Allemaal	Geen wekelijkse vrijetijdsactiviteiten
<b>Overige vrijetijdsactiviteiten</b>	<b>Tijd</b>		
		Allemaal	Oppas

Appendix  
'SPORTEN! Nu even niet...'

---

<b>Overige vrijtjdsactivite iten</b>	<b>Beleving overige vrijtjds- activiteiten ten opzichte van sport</b>		
		Allemaal	Voorkeur sport, maar ontspanning ook in andere activiteiten

### 3. Vragenlijst

De onstaande vragenlijst is uitgedeeld bij kinderdagopvang Nulvier Tilburg.

.....

Beste heer/mevrouw,

Deze korte vragenlijst overhandig ik u naar aanleiding van mijn afstudeeronderzoek. Ik ben Stéphanie Mulleneers en op dit moment volg ik de studie 'Leisure Studies' aan de Universiteit van Tilburg. Met behulp van mijn afstudeeronderzoek wil ik in september 2008 afstuderen.

Het onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met kinderdagopvang Nulvier Tilburg en heeft als onderwerp de relatie tussen de beschikbare vrije tijd en sportgedrag. Doordat resultaten uit eerdere onderzoeken weergeven dat werkende ouders met (kleine) kinderen druk bezet zijn, behoort u tot de doelgroep. Mijn vraag is dan ook of u medewerking wil verlenen aan mijn onderzoek?

In deze korte vragenlijst worden enkele vragen gesteld over uw beschikbare (vrije) tijd, sportgedrag en het sportgedrag van uw partner. Tot slot is er de vraag of ik u mag benaderen voor een vervolgggesprek op een tijdstip dat u het beste uitkomt. Dit gesprek zal maximaal een uur van uw tijd in beslag nemen.

Tot en met vrijdag 11 april zal ik 's ochtends op de kinderdagopvang aanwezig zijn. U kunt dan de ingevulde vragenlijst bij mij inleveren. Ook is er de mogelijkheid om voor a.s. woensdag 16 april de ingevulde vragenlijst bij de begeleider van uw kind of in de ideeënbus in te leveren.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

Stéphanie Mulleneers

.

1. Bent u een man of een vrouw?

- Man  
 Vrouw

2. Wat is uw geboortejaar?

1	9		
---	---	--	--

3. Hoeveel dagen in de week werkt u?

--

 dagen

4. Hoe tevreden bent u met het aantal uren vrije tijd die u per week tot beschikking heeft?

- Zeer tevreden     Tevreden     Ontevreden     Zeer ontevreden

5. Hoe tevreden bent u met de beschikbare tijd die u per week heeft om te doen wat gedaan moet worden?

- Zeer tevreden     Tevreden     Ontevreden     Zeer ontevreden

6. Hoe tevreden bent u over het combineren van uw huishoudelijke taken (arbeid, zorgtaken en persoonlijke verzorging)?

- Zeer tevreden     Tevreden     Ontevreden     Zeer ontevreden

7. Beoefent u een sport? Zo ja, welke sporten beoefent u? *(Indien u niet sport ga door naar vraag 9)*

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

8. Hoe vaak sport u per week?

.....  
.....

9. Is uw sportgedrag sinds de geboorte van uw kind veranderd? Bent u bijvoorbeeld juist meer of juist minder gaan sporten?

.....  
.....

10. Wat ziet u als de grootste belemmering om (meer) te sporten?

.....  
.....

*Hieronder volgen enkele vragen over uw partner. (Indien van toepassing. Zo niet, ga verder naar de volgende bladzijde)*

11. Hoeveel dagen in de week werkt uw partner?

--

 dagen

12. Beoefent uw partner een sport? Zo ja, welke sporten beoefent hij/zij? *(Indien uw partner niet sport ga door naar vraag 14)*

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

13. Hoe vaak sport uw partner per week?

.....  
.....

14. Is het sportgedrag van uw partner sinds de geboorte van uw kind veranderd? Is hij/zij bijvoorbeeld juist meer of juist minder gaan sporten?

.....  
.....

*Tot slot wil ik u vragen of u medewerking wil verlenen voor een vervolg interview over dit onderwerp. Dit zal maximaal een uur van uw tijd in beslag nemen en wordt gepland op een tijdstip dat u het beste uitkomt. U wordt in dat geval benaderd via de persoonlijke adresgegevens die u hieronder kunt invullen.*

Ja, ik ben bereid om mee te werken aan een vervolg interview → *vul hieronder uw adresgegevens in.*

Nee, ik ben niet bereid om mee te werken aan een vervolg interview

Voorletter(s)  
+ achternaam .....

Adres.....

Postcode  
+ plaats.....

Emailadres.....@.....

Telefoon.....