



‘Mij niet gezien!’

*‘Kwalitatief leefwereldonderzoek naar de sportattitude, ervaren
stimulansen en belemmeringen van niet-sportende 50-64 jarigen’*

Crissi Maasen

‘Mij niet gezien!’

***‘Kwalitatief leefwereldonderzoek naar de sportattitude, ervaren
stimulansen en belemmeringen van niet-sportende 50-64 jarigen’***

Crissi Maasen BSc.

ANR: 898302

Masterthesis Leisure Studies

Faculteit der Sociale Wetenschappen

Departement: Sociaal-Culturele Wetenschappen



Begeleidster: Dr. Agnes Elling – Mulier Instituut

Tweede lezer: Dr. ir. Hugo van der Poel - UvT

Tilburg, 18 augustus 2008

Voorwoord

Na een aantal jaren rondgelopen te hebben op de Universiteit van Tilburg ging het dit jaar dan toch echt gebeuren: afstuderen. Het hele traject werd rond oktober 2007 in werking gezet en begon met een aantal door het departement opgestelde onderwerpen waaruit men diende te kiezen. Uiteindelijk ben ik terecht gekomen bij het W.J.H. Mulier Instituut in 's Hertogenbosch, instituut voor sociaal wetenschappelijk sportonderzoek, alwaar ik onderzoek heb verricht naar de sportattitude van niet sportende 50-64 jarigen in de omgeving Tilburg. Door middel van diepte-interviews heb ik een kijkje mogen nemen in de leefwereld van deze mensen. Door face tot face contact met de respondenten ben ik achter de werkelijke motieven en ervaringen gekomen en is mij inzicht gegund in de belemmeringen die personen kunnen weerhouden om te sporten. Aangezien ik zelf een geboren en getogen Tilburger ben, was het voor mij zeer interessant om met deze stadsgenoten een gesprek aan te gaan. Terugkijkend op mijn afstuderen kan ik daarom niet anders zeggen dan dat het naast een leerzame, ook zeker een leuke ervaring was.

Ondanks alles vind ik het enorm jammer dat ik binnenkort afscheid ga nemen van alles wat het studentenleven mij geboden heeft; helaas komt echter aan alles een einde, zo ook aan mijn studietijd in Tilburg. Het was een mooie en memorabele periode waarin ik enorm veel geleerd en ervaren heb. Natuurlijk op de eerste plaats in de collegebanken bij VTW, maar ook in de verschillende commissies waarin ik zitting heb genomen binnen mijn studentenvereniging en niet te vergeten binnen mijn dispuut Balagan waaraan ik tevens een geweldige groep vriendinnen heb overgehouden. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik blij ben met de schat aan ervaringen en herinneringen die mijn fantastische en actieve studententijd mij gebracht hebben.

Zonder de steun en hulp van een aantal mensen was dit afstudeertraject een stuk moeizamer verlopen. Een aantal personen verdient het daarom om expliciet vernoemt te worden. Allereerst wil ik mijn afstudeerbegeleidster Dr. Agnes Elling bedanken voor haar behulpzaamheid, kritische noten en altijd enthousiaste begeleiding. Ook Dr.ir. Hugo van der Poel wil ik graag bedanken voor zijn opmerkingen en aanvullingen die ik heb ontvangen naar aanleiding van zijn rol als tweede lezer. Daarnaast gaat mijn dank uit naar de respondenten die mij openhartig een kijkje hebben gegund in hun leven en zodoende een waardevolle bijdrage hebben geleverd aan het onderzoek. Ten slotte ben ik mijn inziens ook zeker een dankwoord verschuldigd aan mijn vriendje, familie en vriendinnen voor hun peptalk op moeizame momenten.

Rest mij nu niets anders meer dan u veel leesplezier te wensen!

Crissi Maasen

Tilburg, augustus 2008

Samenvatting

'Sport staat in de spotlights': de aandacht voor sport is vandaag de dag enorm. Wanneer men kijkt naar het dominante maatschappelijke vertoog omtrent sport, kan men niet anders stellen dan dat sport van waardevolle betekenis is. Men kan sport niet meer wegdenken in de huidige maatschappij, het is zelfs een geïntegreerd bestanddeel geworden van de samenleving wat verantwoordelijk wordt gehouden voor een verantwoord en succesvol bestaan (Breedveld, 2003a). Sport wordt gezien als nuttige en gezondheidsbevorderende vrijetijdactiviteit die bovenal van betekenis kan zijn voor het sociaal kapitaal van mensen. Echter, niet iedereen deelt deze positief getinte mening: er zijn personen die sport helemaal niet interessant en/of leuk vinden, dientengevolge een negatieve sportattitude hebben en misschien daardoor zelf ook niet sporten. Daarnaast zijn er ook personen die sport niet leuk vinden, maar toch sporten vanuit een sterke extrinsieke motivatie en personen die sport wel kunnen waarderen, maar zelf niet actief in sport participeren. Er blijkt namelijk een discrepantie te bestaan tussen een sportattitude en een actieve sportbeoefening (Wolf in Manders & Kropman, 1979). Dit kan enerzijds te maken hebben met smaakvoorkeuren die men heeft waardoor men simpelweg andere vormen van vrijetijdbesteding prefereert, maar ook met de levensfase waarin men verkeerd of de opvoeding die men heeft genoten. In de wetenschappelijke literatuur wordt namelijk verondersteld dat socialisatie, zowel tijdens de opvoeding als op latere leeftijd, van invloed kan zijn op preferenties in de vrijetijd. Anderzijds kan het niet actief participeren in sport het gevolg zijn van zowel sociale, materiële als gezondheidsgerelateerde belemmeringen. Te denken valt hierbij aan een slechte gezondheid waardoor men niet langer in staat is om te sporten, het ontbreken van personen waarmee men kan gaan sporten of het ontbreken van een passend aanbod.

Alle personen, die om wat voor reden dan ook niet in sport willen of kunnen participeren, zijn het onderwerp van dit onderzoek. Er is getracht de sportattitude van niet-sporters te achterhalen, alsook de redenen die men heeft om niet te sporten zodat er meer inzicht ontstaat in de discrepantie tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke (positieve dan wel negatieve) waardering van niet-sporters anderzijds. Er is gekozen om de beweegredenen van niet-sporters aan het licht te brengen omdat er reeds veelvuldig onderzoek is gedaan naar motieven om een activiteit wél te beoefenen. In de wetenschappelijke literatuur is daarentegen nog weinig bekend over zaken die juist verhinderen dat mensen deelnemen aan bepaalde vormen van vrijetijdbesteding (Manders & Kropman, 1979).

Gezien de toenemende vergrijzing waar Nederland zich tussen 2015 en 2045 voor moet opmaken (van Mourik, Frans & Bulder, 1995), is er in de onderzoekspopulatie gekozen voor niet-sportende 50-64 jarigen. Het betreft een generatie die over relatief veel geld en vrijetijd beschikt (Smith & Jenner, 1997). Deze generatie is opgegroeid in een tijd van economische welvaart, individuele ontplooiing en een groeiend commercieel vrijetijdaanbod (Knook, Sikkelen & Keehnen, 2004). Bovendien is de drukste levensfase voorbij, kan men activiteiten gaan ondernemen waar men voorheen geen tijd voor had of activiteiten die men al ondernam, actiever gaan beoefenen (Knulst, 2005).

De 50-64 jarigen uit de geïndustrialiseerde landen beschikken over een betere gezondheid en daarmee gepaard gaande toegenomen levensverwachting ten opzichte van voorgaande generaties (Smith & Jenner, 1997). Door een gezondere levensstijl zijn ouderen een meer actief en dynamisch leven gaan leiden. Ze hebben immers de (fysieke) mogelijkheden om er actieve vormen van vrijetijdbesteding op na te kunnen houden (Knook, Sikkels en Keehnen, 2004).

Ondanks deze positieve ontwikkelingen, bevinden zich onder 50-64-jarigen nog al wat personen die niet sporten. De cruciale vraag is hier waarom zij niet sporten: vinden zij sport gewoonweg niet leuk? Of is er sprake van andere belemmeringen? Deze vragen hebben in samenwerking met het W.J.H. Mulier Instituut, instituut voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek in 's Hertogenbosch, geleid tot de onderstaande probleemstelling:

“In hoeverre sluit de betekenisgeving aan sport en gezondheid van niet sportende 50-64 jarigen aan bij de dominante maatschappelijke vertogen en welke stimulansen en belemmeringen zorgen ervoor dat zij niet (meer) participeren in sportieve activiteiten?”

Om bovenstaande probleemstelling te beantwoorden, zijn vooraf een vijftal onderzoeksvragen geformuleerd ter ondersteuning van de probleemstelling. Deze vragen zijn beantwoord aan de hand van de verzamelde data. De dataverzameling heeft binnen deze kwalitatieve onderzoeksmethode plaatsgevonden aan de hand van mondelinge topic-interviews, wat geresulteerd heeft in vijftien semi-gestructureerde diepte-interviews met niet-sporters. Deze interviews zijn geregistreerd met behulp van een digitale voicerecorder waarna de ruwe data letterlijk zijn getranscribeerd en vervolgens gecodeerd. Dit coderen heeft plaatsgevonden met behulp van het kwalitatieve softwareprogramma Atlas.ti wat resulteerde in een handig overzicht van de beschikbare data.

Middels de interviews is inzicht verkregen in de persoonlijke betekenisgeving van de respondenten ten aanzien van sport en de stimulansen en belemmeringen die zij hebben om niet (meer) te sporten.

Wat betreft de betekenisgeving van de respondenten kan gezegd worden dat het overgrote gedeelte van de respondenten sport gezien haar gezondheidsbevorderende karakter als een nuttige bezigheid ziet welke naast lichamelijke fitheid vooral gezelligheid teweeg moet brengen. De respondenten blijken sport voornamelijk nuttig te vinden voor een ander en wekken met hun antwoorden de indruk dat zij gezondheid de belangrijkste motivatie vinden om in de toekomst te gaan sporten. Men verwacht echter dat het onderhouden van sociale contacten en gezelligheid belangrijker worden naarmate men langer sport en men is dan ook van mening dat men deze drijfveren nodig heeft om ook daadwerkelijk te blijven sporten.

Ondanks deze overwegend positieve sportattitude, de enorme waarde die men hecht aan de gezondheid, het feit dat de helft geïnteresseerd zegt te zijn in het passief volgen van sport en de constatering dat de meeste respondenten vroeger wél gesport hebben en ook personen in de omgeving hebben die sporten, doen de respondenten dit zelf momenteel niet.

Eenzijds heeft dit te maken met het feit dat de meerderheid niet sportief is opgevoed waardoor er geenszins sprake is van sportieve socialisatie, anderzijds hangt dit samen met een persoonlijke attitude ten aanzien van sport wat resulteert in verschillende smaakpatronen en preferenties in de vrijetijd, de tijd waarin men leeft en de leeftijd die men heeft bereikt. Tweederde van de respondenten acht sport namelijk leeftijdgebonden.

Wanneer men naast socialisatie, levensfase, persoonlijke sportattitude en daaraan gekoppelde smaakpatronen kijkt naar de belemmeringen die men al dan niet kan hebben, wordt duidelijk dat weinig respondenten slechts één reden aandragen waarom zij niet sporten. De meeste respondenten noemen een combinatie van factoren en daarnaast zijn er een aantal nieuwe motieven aan het licht gekomen waarom men gestopt is met sporten of momenteel niet sport. Wanneer gekeken wordt naar de onderzoeksresultaten, valt allereerst op dat slechts een klein gedeelte van de respondenten wegens gezondheidsredenen niet (langer) in staat is om te actief in sport te participeren. Naast gezondheid werd verondersteld dat zaken als geld, aanbod, vervelende ervaringen en informatievoorzieningen eventueel een rol zouden kunnen spelen. Echter, uit de antwoorden van de respondenten blijkt dat het vooral een kwestie van prioriteiten stellen is: geen van bovenstaande zaken blijkt dan ook van doorslaggevend belang. Vandaag de dag speelt het financiële aspect voor niemand meer een essentiële rol: er zijn immers genoeg sportieve alternatieven die minder geld kosten en bovendien blijkt het tijdsaspect voornamelijk een kwestie van prioriteiten stellen, plannen en doorzetten. Wanneer de respondenten gevraagd worden naar het aanbod in de nabije omgeving, de bereikbaarheid en de aanwezige informatievoorzieningen, valt op dat men ook hier overwegend positief over is. Ondanks het feit dat de meerderheid van de respondenten nog werkzaam is waardoor zij veelal van de avonden afhankelijk zijn, vinden zij dat er genoeg aanbod is in de nabije omgeving en dat er voldoende kennisgeving bestaat omtrent de verschillende mogelijkheden. Men is van mening dat de opties legio zijn, al zou men in sommige gevallen liever zien dat er vooral 's avonds meer doelgroepgerichte activiteiten georganiseerd zouden worden; de helft van de respondenten blijkt namelijk de voorkeur te geven aan sport met gelijkgestemden welke hetzelfde niveau aankunnen. Dat men voornamelijk met gelijkgestemden zou willen sporten, blijkt ook uit de toekomstige intenties van de respondenten. De helft van de respondenten zegt toekomstige intenties te hebben, maar dit behelst lang niet altijd dezelfde sporten als vroeger en bovendien wil men lang niet altijd hetzelfde niveau bereiken. Het 'gezellig bezig zijn' en 'bewegen' wordt door de respondenten belangrijker geacht dan het neerzetten van sportieve prestaties.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	6
§ 1.1 aanleiding	6
§ 1.2 Probleemstelling	8
§ 1.3 Doelstelling	8
§ 1.4 Opdrachtgever	8
§ 1.5 Relevantie	8
§ 1.5.1 Wetenschappelijke relevantie	8
§ 1.5.2 Maatschappelijke relevantie	9
§ 1.6 Leeswijzer	10
2. Theoretisch kader	11
§ 2.1 Sport als vrijetijdbesteding	11
§ 2.2 Leeftijd en levensfase	12
§ 2.3 Socialisatiebenadering	14
§ 2.4 Sportsocialisatie	15
§ 2.5 Maatschappelijke versus persoonlijke waardering voor sport	16
§ 2.5.1 Maatschappelijke waardering voor sport	16
§ 2.5.2 Persoonlijke waardering voor sport	20
§ 2.6 Persoonlijke stimulansen en belemmeringen	24
§ 2.7.1 Gezondheid	24
§ 2.7.2 Accommodaties en bereikbaarheid	25
§ 2.7.3 Tijdgebrek	26
§ 2.7.4 Geldgebrek	27
§ 2.7.5 Aanbod	28
3. Conceptueel model en onderzoeksvragen	29
§ 3.1 Conceptueel model	29
§ 3.2 Onderzoeksvragen	32
4. Methoden van onderzoek	33
§ 4.1 Onderzoeksdesign	33
§ 4.2 Steekproef/Onderzoekselementen	33
§ 4.3 Dataverzameling/Onderzoeksinstrumenten	34
§ 4.4 Operationalisering van de centrale concepten 'sport' en 'oud'	35
§ 4.5 Data analyse	36
5. Resultaten	39
§ 5.1 Sport, wat is dat?	39
§ 5.2 Leuk voor een ander	41
§ 5.3 Oud gedaan is jong geleerd?	42
§ 5.4 Onder invloed?	44
§ 5.5 Ben ik te oud?	46
§ 5.6 Kantinepraat	47
§ 5.7 Eens een sporter, altijd een sporter?	50
§ 5.8 Bekend door buurvrouw en buurt?	52

§ 5.9 Persoonlijke stimulansen en belemmeringen	53
§ 5.9.1 De ouderdom komt met gebreken	53
§ 5.9.2 Leren combineren	56
§ 5.9.3 Aanbod in nabijheid	58
§ 5.9.4 Op wenken bediend?	59
§ 5.9.5 Kennisgeving	59
§ 5.9.6 Een kwestie van geld?	61
§ 5.9.7 Onvoorziene belemmeringen aan het licht?	61
§ 5.10 Als laatste gekozen?	63
§ 5.11 Over smaak valt niet te twisten?	65
§ 5.12 Wellicht passieve passie	69
§ 5.13 Toekomstperspectief	71
§ 5.14 Levensstijl respondenten	76
§ 5.14.1 Lichaamsbeweging	76
§ 5.14.2 Voedingspatroon	78
§ 5.14.3 Roken	79
6. Conclusies en aanbevelingen	81
§ 6.1 Beantwoording onderzoeksvragen	81
§ 6.2 Beantwoording centrale probleemstelling	92
§ 6.3 Aanbevelingen en reflectie	94
§ 6.3.1 Praktische aanbevelingen	94
§ 6.3.2 Reflectie	97
§ 6.3.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek	100
§ 6.4 Slotbetog	102
Referenties	103
Bijlagen	108
Bijlage 1 Itemlijst interviews	109
Bijlage 2 Vragenlijst achtergrond respondenten	113
Bijlage 3 Kenmerken respondenten	115
Bijlage 4 Kenmerken interviews	117
Bijlage 5 Brief werving respondenten	118
Figuren	
1. Conceptueel model	29
2. Aangepast conceptueel model	100
Tabellen	
1. Meninge over sport, bevolking van 15-75 jaar	17
2. meninge over de sociale aspecten van sport, bevolking van 15 jaar en ouder	19

1. Inleiding

§ 1.1 Aanleiding

Sport wordt gezien als een gezonde en verantwoorde vorm van vrijetijdbesteding. Wanneer men de manieren van vrijetijdbesteding op een rij zet, valt op dat de waardering die de maatschappij toekent aan sport enorm groot is (Manders en Kropman, 1979). Het dominante maatschappelijke vertoog (een verwijzing naar een samenhangend geheel van ideologische betekenisrelaties) omtrent sport en sportdeelname laat zien dat sport niet alleen goed is voor de gezondheid, maar ook ontspannend werkt en verantwoordelijk wordt gehouden voor een verantwoord en succesvol bestaan (Breedveld 2003a). Sport heeft een steeds belangrijkere rol toebedeeld gekregen in de samenleving (Crum, 1992) en is een geïntegreerd bestanddeel geworden van deze maatschappij (Manders & Kropman, 1979). Sport wordt enorm belangrijk geacht voor zowel de gezondheid als het sociaal kapitaal van mensen. Volgens van den Heuvel en van der Poel (1999) speelt sport zowel een rol in de psychologische, organisatiekundige, morele en fysieke ontwikkeling van individuen. Laatstgenoemde ontwikkeling wijst op het steeds belangrijker worden van gezondheid, fitheid en uiterlijk. Men is gaan inzien dat sport een positieve uitwerking kan hebben op bovengenoemde zaken.

Ondanks de enorme maatschappelijke waardering voor sport als vorm van vrijetijdbesteding, deelt niet iedereen deze waardering. Personen kunnen verschillende interesses in en waardering voor verschillende soorten sporten hebben en bovendien heeft niet iedereen dezelfde behoefte aan sport (Manders & Kropman, 1979). Sommigen personen vinden sport niet prettig of interessant en hebben er negatieve associaties bij, anderen worden geconfronteerd met belemmeringen die ervoor zorgen dat men niet in staat is om te sporten. Al deze mensen, die om wat voor reden dan ook niet in sport willen of kunnen participeren, zijn het onderwerp van dit onderzoek. Er wordt getracht de sportattitude van niet-sporters te achterhalen, alsook de stimulansen die men heeft om niet te sporten zodat er meer inzicht ontstaat in de discrepantie tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke (positieve dan wel negatieve) waardering van sommige niet-sporters anderzijds. In dit onderzoek staat het verschil tussen deze maatschappelijke beeldvorming ten aanzien van sport enerzijds en de individuele betekenis die men toekent aan sport, ofwel de sportattitude, anderzijds centraal. Er is gekozen om de stimulansen en belemmeringen van niet-sporters aan het licht te brengen omdat er reeds veelvuldig onderzoek is gedaan naar motieven om een activiteit wél te beoefenen. In de wetenschappelijke literatuur is daarentegen nog weinig bekend over zaken die juist verhinderen dat mensen deelnemen aan bepaalde vormen van vrijetijdbesteding (Manders & Kropman, 1979).

Het onderzoek borduurt voort, en vormt door haar kwalitatieve karakter een verdieping op een in 2005 door Sportpunt Tilburg, onderdeel van de gemeente Tilburg, uitgevoerd onderzoek. Dit onderzoek is door de gemeente Tilburg uitgevoerd in opdracht van de Task Force Sport en Beweging 50+, onderdeel van het Nederlands Instituut Sport en Bewegen. Het betreft een inventarisatieonderzoek wat in vier steden is uitgevoerd en waarmee men de sportparticipatie en sportbehoefte onder 50-plussers tracht te achterhalen.

Het doel van de Task Force Sport en Bewegen is om op lokaal niveau inzicht te krijgen in de leefwereld en levenssituatie van vijftigplussers met betrekking tot sport en bewegen om zodoende in 2010 te voldoen aan de kwantitatieve en kwalitatieve vraag met betrekking tot actieve participatie van 50-plussers aan sport- en bewegingsactiviteiten.

Men heeft getracht met behulp van de uitkomsten een beeld van de toenmalige stand van zaken te schetsen met betrekking tot de houding van 50-plussers ten opzichte van sport en bewegen. De concrete vraagstelling luidde dan ook: welke factoren zijn van invloed op de houding van 50-plussers ten opzichte van sport en bewegen? Om dit te achterhalen heeft men een kwantitatief onderzoek uitgevoerd onder 595 inwoners van de gemeente Tilburg, zowel sporters als niet sporters. Beide groeperingen is gevraagd naar zaken als tevredenheid met het aanbod, redenen om al dan niet te sporten, sportstimulatie door bekenden, sportbehoefte en houding ten opzichte van sport. Er wordt in het onderzoek een en ander gezegd met betrekking tot de redenen die men als niet sporter kan hebben om niet te sporten. Aangezien het hier slechts percentages betreft en het eveneens interessant is wat de redenen achter niet-sportdeelname zijn en of deze wellicht iets te maken hebben met iemands houding ten opzichte van sport, vormt dit onderzoek een kwalitatief vervolgonderzoek op de kwantitatieve inventarisatiestudie waarin dieper wordt ingegaan op de houdingen, stimulansen en belemmeringen die niet-sporters ervaren. Doorat dit onderzoek een bijdrage levert aan de doelstelling van de Task Force Sport en Bewegen, is er logischerwijs gekozen voor de leeftijdscategorie 50-plus. Om het onderzoeksgebied enigszins af te bakenen is er specifiek gekozen voor de leeftijdscategorie 50-64 jarigen. Deze keuze hangt eveneens samen met de toenemende vergrijzing waar Nederland zich tussen 2015 en 2045 voor moet opmaken (van Mourik, Frans & Bulder, 1995). Het betreft een generatie die over relatief veel geld en vrijetijd beschikt (Smith & Jenner, 1997). Deze generatie is opgegroeid in een tijd van economische welvaart, individuele ontplooiing en een groeiend commercieel vrijetijd aanbod (Knook, Sikkel en Keehnen, 2004). Bovendien is de drukste levensfase voorbij, kan men activiteiten gaan ondernemen waar men voorheen geen tijd voor had of activiteiten die men al ondernam, actiever gaan beoefenen (Knulst, 2005). De 50-64 jarigen uit de geïndustrialiseerde landen beschikken over een betere gezondheid en daarmee gepaard gaande toegenomen levensverwachting ten opzichte van voorgaande generaties (Smith & Jenner, 1997). Door een gezondere levensstijl zijn ouderen een actiever en dynamischer leven gaan leiden. Ze hebben immers de (fysieke) mogelijkheden om er actieve vormen van vrijetijdbesteding op na te kunnen houden (Knook, Sikkel en Keehnen, 2004).

Ondanks deze positieve ontwikkelingen, bevinden zich onder 50-64-jarigen nogal wat personen die niet sporten. De cruciale vraag is hier waarom zij niet sporten: vinden zij sport gewoonweg niet leuk? Of is er sprake van andere belemmeringen? Spelen aanbodgerelateerde belemmeringen wellicht een rol of kan men omwille van gezondheidsredenen niet langer sporten? Deze vraagstukken hebben geleid tot de hieronder geformuleerde probleemstelling.

§ 1.2 Probleemstelling

“In hoeverre sluit de betekenisgeving aan sport en gezondheid van niet sportende 50-64 jarigen aan bij de dominante maatschappelijke vertogen en welke stimulansen en belemmeringen zorgen ervoor dat zij niet (meer) participeren in sportieve activiteiten?”

§ 1.3 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is inzicht verkrijgen in de gezondheid, leefwereld, socialisatie en smaakvoorkeuren van niet in sport participerende 50-64 jarigen, teneinde uitspraken te kunnen doen over de persoonlijke waardering die zij toekennen aan sport en de stimulansen en belemmeringen die ervoor zorgen dat zij niet (meer) participeren.

§ 1.4 Opdrachtgever

Het onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het W.J.H. Mulier Instituut, centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek in 's Hertogenbosch dat onderzoekt, evalueert en adviseert in opdracht van overheden en organisaties in sport. Binnen het Mulier Instituut maakt het onderzoek deel uit van het meerjaren onderzoeksprogramma 2007-2010 Sport: passie, praktijk en profijt.

Daarnaast is ook het Sportpunt Tilburg van de Gemeente Tilburg betrokken bij dit onderzoek; zij volgen het verloop van het onderzoek en zijn in verband met het te volgen sportbeleid voor 50-plussers zeer geïnteresseerd in de resultaten die een verdieping zullen vormen op eerder door henzelf uitgevoerd kwantitatief onderzoek uit 2005. De gemeente Tilburg steunt namelijk de doelstelling van de Task Force Sport en Bewegen van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen welke in 2010 zowel kwalitatief als kwantitatief wil voldoen aan de vraag met betrekking tot actieve participatie van 50-plussers aan sport- en bewegingsactiviteiten. Concreet betekent dit voor de gemeente Tilburg dat zij veel waarde hechten aan informatie omtrent het sportgedrag en de sportattitude van de 50-plusser omdat zij hier wellicht beleidsmatig op kunnen inspringen. Was het vorige onderzoek kwantitatief van aard, dit onderzoek is kwalitatief van aard en brengt de werkelijke houdingen, stimulansen en belemmeringen van een aantal niet-sportende 50-64 jarigen aan het licht. Ondanks dat er gezien de steekproefomvang en de aard van het onderzoek niets te vergelijken valt tussen beide onderzoeken, is men bij de gemeente Tilburg van plan om een continue lopend onderzoek te maken van het eerder door henzelf uitgevoerde onderzoek. Mijn onderzoek past hen inziens prima in het plaatje door de hierboven genoemde kwalitatieve verdieping.

§ 1.5 Relevantie

§ 1.5.1 Wetenschappelijke relevantie

In de wetenschappelijke literatuur is veel onderzoek gedaan naar vrijetijdbesteding en het keuzeprocess dat hieraan ten grondslag ligt. De motieven die aan bepaalde keuzen ten grondslag liggen, komen in de wetenschappelijke literatuur ruimschoots aan bod.

Er bestaat echter nog weinig inzicht in de factoren die verhinderen dat mensen deelnemen aan bepaalde vormen van vrijetijdbesteding. Dit geldt eveneens voor sport als vorm van vrijetijdbesteding (Manders & Kropman, 1979).

Ook is fundamenteel en theorievormend onderzoek met betrekking tot de ouder wordende mens in Nederland tot nu toe onderbelicht gebleven (Knipscheer 1985 in Garcia & van Rijsselt, 1992).

Wanneer men kijkt naar de ouder wordende mens en haar sportbeoefening in het bijzonder, valt op dat er eveneens weinig gegevens bekend zijn die op het waarom van de niet-sportbeoefening van ouderen ingaan. Dit onderzoek tracht daarom een bijdrage te leveren aan de bestaande wetenschappelijke literatuur.

Er is sprake van een vertooganalyse: hoe denken niet sportende 50-64 jarigen zelf over sport en hoe staat deze attitude in relatie tot het dominante maatschappelijke vertoog? Wanneer men een negatieve sportattitude heeft, zal men niet sporten tenzij men over een enorme extrinsieke motivatie beschikt en men sport omdat het bijvoorbeeld gezondheidsbevorderend is. Echter, een positieve sportattitude heeft ook lang niet altijd een actieve sportdeelname tot gevolg. Zowel sociale, gezondheidsgerelateerde als instrumentele oorzaken als geen tijd, geld en accommodaties kunnen hieraan ten grondslag liggen.

Dit onderzoek probeert inzicht te krijgen in de sportattitudes van 50-64 jarigen en de redenen die ten grondslag liggen aan het niet-sportgedrag. Tevens wordt er gekeken of het socialisatieproces op latere leeftijd van invloed kan zijn op niet-sportgedrag. Ondanks het feit dat men zich meestal richt op de kinder-/jeugdijaren omdat men ervan uitgaat dat deze het belangrijkste zijn voor de socialisatie en er dientengevolge weinig empirische gegevens bekend zijn over het socialisatieproces bij ouderen, is het volgens Besouw – van Meer (in Manders & Kropman, 1979) een levenslang proces dat nooit ophoudt.

§ 1.5.2 Maatschappelijke relevantie

De uitkomsten en aanbevelingen welke voortkomen uit het onderzoek kunnen wellicht gebruikt worden door gemeenten, instanties en sportscholen/-verenigingen die meer 50-64 jarigen aan het sporten willen krijgen. Het Sportpunt van de Gemeente Tilburg is daar een voorbeeld van. Het onderzoek borduurt voort en vormt door haar kwalitatieve karakter een verdieping op een eerder door hen uitgevoerd kwantitatief onderzoek uit 2005 waardoor zij hebben laten weten geïnteresseerd te zijn in de resultaten. Sportpunt Tilburg wil als onderdeel van de Task Force Sport en Bewegen van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen meer inzicht vergaren in de leefwereld en levenssituatie van vijftigplussers met betrekking tot sport en bewegen om zodoende de sportparticipatie en sportbehoefte onder 50-plussers in kaart te kunnen brengen. Waar het vorige onderzoek kwantitatief van aard was, is dit onderzoek kwalitatief van aard en brengt het de werkelijke houdingen, stimulansen en belemmeringen van een aantal niet-sportende 50-64 jarigen aan het licht. Wanneer er immers meer inzicht bestaat in de leefwereld van ouderen, hun betekenisgeving aan sport, lichamelijke gezondheid en de redenen die men heeft om niet te sporten, kan men hier wellicht door middel van beleidsmaatregelen op inspelen om meer mensen aan het sporten te krijgen. Wanneer men weet wie de niet-sporters zijn en welke barrières zij ondervinden, kan men bekijken of er mogelijkheden bestaan tot het opheffen van deze barrières.

§ 1.6 Leeswijzer

Het eerstvolgende hoofdstuk zal bestaan uit een theoretische achtergrond waardoor de lezer kennis maakt met reeds bestaande concepten die voor het onderzoek van belang worden geacht.

Er wordt gekeken in hoeverre leeftijd alsmede socialisatieprocessen van invloed zijn op de menselijke vrijetijdbesteding en er wordt een blik geworpen op de maatschappelijke waardering die sport krijgt toebedeeld en de soms rivaliserende persoonlijke waardering van personen voor sport die ertoe kan leiden dat men er andere preferenties op na houdt in de vrijetijd. Het theoretisch kader wordt afgesloten middels een overzicht van stimulansen en belemmeringen die ervoor zouden kunnen zorgen dat men niet (langer) actief in sport participeert.

Wanneer men op de hoogte is van de nader uiteengezette theoretische concepten, is het interessant te weten tot welke onderzoeksvragen deze theorieën leiden en welk conceptueel model men hierbij kan opstellen. In hoofdstuk drie zal men dan ook kennis maken met vijf geformuleerde onderzoeksvragen die uiteindelijk een bijdrage dienen te leveren aan beantwoording van de centrale probleemstelling. Alvorens men daadwerkelijk veldonderzoek gaat doen, is het van belang hoe men dit denkt te bewerkstelligen en op welke manier men de verkregen resultaten wil bewerken en rapporteren. Hoofdstuk vier behelst daarom de methodologische verantwoording van het gehele onderzoek welke wordt uitgesplitst naar het onderzoeksdesign, de onderzoekseenheden, de dataverzameling & onderzoeksinstrumenten en de data-analyse. Deze scriptie zal vervolgen met een vijfde hoofdstuk waarin de resultaten van de analyses van de interviews worden weergegeven en tot besluit volgt er een laatste hoofdstuk waarin een conclusie aangaande het onderzoek wordt gepresenteerd. Allereerst worden hierbij de antwoorden op de onderzoeksvragen uiteengezet, waarna wordt overgegaan tot beantwoording van de centrale probleemstelling. Tot besluit kan men op de eerste plaats algemene aanbevelingen verwachten voor het sportaanbod in de regio Tilburg waarna het onderzoek aan een kritische reflectie onderworpen wordt waaruit men vervolgens aanbevelingen voor toekomstig onderzoek kan afleiden.

2. Theoretisch kader

§ 2.1 Sport als vrijetijdbesteding

Vrijetijd wordt door Kamphorst (in Manders & Kropman, 1979, blz. 28) gezien als *'Het totaal van tijdsperioden waarin gedrag plaatsvindt waaraan een keuzemoment ten grondslag kan liggen en wat gekenmerkt wordt door een ervaring van zelfbepaling'*. Aan de vrijetijd ligt dus een keuzemoment ten grondslag, het impliceert zeggenschap over de indeling en besteding van tijd. Als volwassene hoeft men in de vrijetijd geen verantwoording af te leggen aan personen waarvan men voor het levensonderhoud afhankelijk is (van der Poel, 2001). Hoewel vrijetijd totale keuzevrijheid impliceert, is de waarde die de maatschappij toekent aan sport als vorm van vrijetijdbesteding erg groot (Manders en Kropman, 1979). Desondanks betekent dit niet noodzakelijkerwijs dat men sport als favoriete vrijetijdbesteding heeft of een positieve waardering toekent aan sport. Men heeft verschillende interesses in en waardering voor verschillende soorten sporten en bovendien heeft men verschillende behoeften aan sport.

Een actieve participatie in sport is dus niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zo zijn er volgens van der Meulen (2003) drie soorten betrokkenheid bij sport te onderscheiden, te weten: actieve betrokkenheid bij sport, passieve betrokkenheid bij sport en geen enkele betrokkenheid bij sport. Sommigen personen vinden sport niet prettig of interessant en hebben er negatieve associaties bij, anderen worden geconfronteerd met belemmeringen die ervoor zorgen dat men niet in staat is om te sporten. Al deze mensen, die om wat voor reden dan ook niet in sport willen of kunnen participeren, zijn het onderwerp van dit onderzoek.

Er wordt getracht de attitudes ten opzichte van sport van niet-sporters aan het licht te brengen alsook de stimulansen die men heeft om niet te sporten en/of belemmeringen die men ervaart zodat er uiteindelijk meer inzicht ontstaat in de redenen die men heeft voor het niet-sportgedrag en de discrepantie tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke (positieve dan wel negatieve) waardering van sommige niet-sporters anderzijds, beter bekend en hierna benoemd als de persoonlijke sportattitude. Deze persoonlijke sportattitude is gedeeltelijk van invloed op de feitelijke sportbeoefening. Wanneer men een negatieve attitude heeft ten aanzien van sport, zal men niet snel geneigd zijn tot een actieve sportparticipatie, tenzij men beschikt over een enorme extrinsieke motivatie, bijvoorbeeld omdat men het gezondheidsaspect zwaar vindt wegen. Wanneer men een positieve attitude heeft ten aanzien van sport, betekent dit niet altijd dat dit resulteert in een actieve sportbeoefening. Er bestaat namelijk een groot verschil tussen de interesse die men in sport kan hebben en de feitelijke sportbeoefening, wat dus betekent dat een positieve attitude voor sport niet altijd resulteert in een actieve sportbeoefening (Wolf in Manders & Kropman, 1979). Een attitude representeert een geëvalueerde respons ten opzichte van een object, sport in dit geval. Attitudes kunnen affectieve, cognitieve en/of gedragscomponenten tot gevolg hebben (Bohner & Wänke, 2002). Een positieve attitude ten opzichte van sport kan dus sportgedrag tot gevolg hebben, maar dit hoeft niet per definitie zo te zijn. Attitudes hoeven niet stabiel te zijn over de tijd, ze zijn situatie en context afhankelijk en zijn dus aan verandering onderhevig.

Personen welke een positieve sportattitude hebben maar desondanks de feitelijke sportbeoefening aan zich voorbij laten gaan (Coakley, 1998), hebben wellicht te maken met belemmeringen die ervoor zorgen dat men niet (langer) sport, bijvoorbeeld omdat de gezondheid dit niet (langer) toe laat of omdat zij de accommodaties te ver weg vinden. Zij zijn wellicht wel passief betrokken bij sport als vrijwilliger, toeschouwer of volger via de media. Uit voorgaande kan men opmaken dat feitelijk sportgedrag afhankelijk is van zowel een persoonlijke sportattitude als ervaren stimulansen en belemmeringen. Laatstgenoemden zijn van invloed op de relatie tussen een positief dan wel negatief getinte sportattitude enerzijds en de feitelijke sportbeoefening anderzijds. Een positief dan wel negatief getinte sportattitude wordt enerzijds deels beïnvloed door het heersende maatschappelijke vertoog. Anderzijds spelen ook socialisatiefactoren alsook de verschillende basiscondities waarover men beschikt een rol.

Basiscondities hebben te maken met persoonsgebonden kenmerken als sekse, leeftijd, opleiding, sociaal-economische positie, opvoeding en gezinssituatie (Knulst, 2005). Leeftijd is het meest veranderlijke kenmerk van deze condities: de leeftijdsklasse of -fase waarin men zich bevindt, is van grote invloed op het vertoonde vrijetijdsgedrag.

Naast basiscondities speelt Volgens Zimmerman (1982; in Oppermann 1995) het socialisatieproces een rol, waarbij het opgegroeid zijn in een bepaalde periode, de ontwikkelingen in deze periode (zoals oorlogsdreiging) en een bepaald sociaal kader gedurende het leven van invloed kan zijn op de keuzes die men maakt ten aanzien van vrijetijdsgedrag. Door het socialisatieproces ontwikkelt men bepaalde attitudes en smaakvoorkeuren die ervoor zorgen dat men bepaald gedrag gaat vertonen.

In de volgende paragrafen (§2.2 en §2.3) wordt de invloed van de basisconditie leeftijd alsook de rol die het socialisatieproces kan spelen uiteengezet.

§ 2.2 Leeftijd en levensfase

Basiscondities zijn van grote invloed op smaakpatronen en vrijetijdvoorkeuren. Volgens Knulst (2005) worden de keuzes die men maakt ten aanzien van het vrijetijdgedrag bepaald door de middelen en restricties die men heeft. Deze worden op hun beurt weer bepaald door de basiscondities waarover men beschikt. Basiscondities worden onderverdeeld in persoonskenmerken, kenmerken van groepsverbanden van een persoon en kenmerken van de samenleving. Persoonskenmerken zijn bijvoorbeeld leeftijd, opleiding en sociaal-economische positie.

Leeftijd is het meest veranderlijke kenmerk van deze condities en hangt met tal van andere basiscondities samen. Ondanks de steeds groter wordende interindividuele verschillen, is leeftijd nog steeds een goede voorspeller voor gedragsveranderingen (Quispel & Christ, 2001). De levensfase waarin men zich bevindt, is dan ook van grote invloed op het vertoonde vrijetijdsgedrag: er bestaat een duidelijk onderscheid tussen het vrijetijdgedrag van jongeren en andere leeftijdsgroepen (Manders & Kropman, 1979). De aanname bij de levensfasebenadering is dat elke fase in het leven een bijzondere stempel drukt op de dingen die men doet en plezierig vindt.

Knulst (2005) onderscheidt vier levensfasen, te weten: de jeugdfase (12-25), de settlementfase (25-50), de post-carrière fase (50-70) en de oude dag fase (70+). Ondanks dat 'ouderen' samen een niet duidelijk te omschrijven categorie volwassenen zijn en het begrip 'oud' steeds minder naar de kalenderleeftijd verwijst (van Mourik et al., 1995), is in dit onderzoek gekozen om de leeftijdscategorie 50-64 jarigen, personen die veelal in de post-carrière fase zijn aangekomen, te bestuderen. Deze keuze hangt samen met de sterke verdergaande vergrijzing waar Nederland zich tussen 2015 en 2045 voor moet opmaken (van Mourik et al., 1995). Volgens Breedveld (2003b) is de bevolking de afgelopen vijftig jaar met 60% gestegen. Dit heeft geresulteerd in een bevolking van 16 miljoen inwoners in 2001 waarvan het aandeel ouderen steeds is blijven stijgen. Ter illustratie: in 1950 bestond slechts 8% van de Nederlandse bevolking uit ouderen, in 2001 was dat 13% en de verwachting is dat dit aandeel zal blijven stijgen tot 24% in 2040. Voor deze ontwikkeling van vergrijzing zijn een aantal oorzaken aan te wijzen.

Ten eerste is er sprake van een dalende geboortegraad. De personen geboren na de tweede wereldoorlog blijken, evenals hun volgelingen, steeds minder kinderen te krijgen waardoor de demografische balans niet meer in evenwicht is. Daarnaast draagt de stijgende levensverwachting ook bij aan het groeiend aantal ouderen in de samenleving. Deze stijgende levensverwachting is vooral te danken aan de medische vooruitgang die er mede voor zorg draagt dat er een steeds groter en ouder wordende groep senioren ontstaat (Janssens en de Pelsmacker, 2003). Naast de dalende geboortegraad en de stijgende levensverwachting is de babyboomgeneratie, degenen die na 1945 van de vorige eeuw zijn geboren, in de leeftijdscategorie 50-64 jaar terecht gekomen.

De meest kenmerkende ontwikkeling in de levensfase waarin 50-64 jarigen zich bevinden is veroudering. Moschis (1992; in Janssens & de Pelsmacker, 2003) deelt senioren in op basis van het psychosociaal en biologisch ouder worden. Enerzijds is de leeftijdsgrens van senioren gezien de verbeterde gezondheid en levenslust van ouderen omhoog geschoven. Anderzijds is de leeftijdsgrens door het bedrijfsleven onduidelijker geworden; terwijl steeds meer mensen de mogelijkheid krijgen om vroeg met pensioen te gaan, kiezen anderen ervoor juist langer te blijven werken. Het idee dat ouderdom verbonden is met terugtrekking uit het beroepsleven wordt steeds meer losgelaten (van Poppel & van Solinge, 2001).

Naast pensionering spelen ook veranderingen in de sociale omgeving en de gezondheidstoestand een belangrijke rol in de tijdsbesteding van 50-64 jarigen (Vossen & Engelen, 2002; Bond Coleman & Peace, 1993). Bij veranderingen in de sociale omgeving valt te denken aan het overlijden van een partner, kinderen die de deur uit gaan, het krijgen van kleinkinderen of een verhuizing naar een kleinere woning. Door deze veranderingen komt er tijd beschikbaar, wat nieuwe mogelijkheden biedt op het gebied van vrijetijd (Aalst & Rijkens, 1991). De fase waarin 50-64 jarigen zich bevinden wordt dan ook gekenmerkt door heroriëntatie op het gebied van vrijetijd (Knulst, 2005). Uit het CBS onderzoek Ouder worden in Nederland (1993 in van Mourik, 1995) blijkt dat ouderen over het algemeen vaker tevreden zijn over hun vrijetijdbesteding dan jonge mensen. Tevens zijn ouderen meer tevreden over de eigen sportsituatie dan jongeren (Manders & Kropman, 1982). Ouderen hebben relatief veel vrijetijd (Smith & Jenner, 1997): de drukste levensfase is immers voorbij en men kan dingen gaan ondernemen waar men voorheen geen tijd voor had. Bovendien kan men activiteiten die men al ondernam, actiever gaan beoefenen (Knulst, 2005).

Ouderen uit deze levensfase kenmerken zich doordat zij individualistische activiteiten boven groepsactiviteiten verkiezen en veelal geïnteresseerd zijn in denksporten, verenigingen, hobbyclubs, volkstuinten, de natuur, wandelen, fietsen, het bezoeken van bezienswaardigheden, musea en podia, eten in restaurants en het bekijken of begeleiden van sport (CBS 2004 in Middelkoop 2004; van den Broek, Breedveld, de Haan en Huysmans, 2004). Ze zijn minder geïnteresseerd in zonnen, zwemmen, picknicken, het bezoeken van attractiepunten en uitgaan (Idem.)

Naast de heroriëntatie in de vrijetijd, blijken de 50-64 jarigen over het algemeen een goed opgeleide groep (Ziegler, 2002). Een groot deel is opgegroeid in de roerige jaren zestig, wat ze heeft gevormd tot zelfbewuste en kritische geesten en waarin het volgen van een opleiding steeds vanzelfsprekender werd (Keehnen, 2003). Ook waarden als zelfontplooiing, eigen initiatief en verantwoordelijkheid werden belangrijk geacht (van Mourik et al., 1995) door deze gemiddeld rijke groep babyboomers (Smith & Jenner, 1997; Janssens & de Pelsmacker, 2003). Ze werken harder en geven tegelijkertijd meer geld uit (Ziegler, 2002): zuinigheid en spaarzaamheid hebben plaats gemaakt voor het zelf willen genieten van het geld dat men heeft (Vossen & Engelen, 2002).

Naast vrijetijd, een opleiding en een relatief hoog inkomen, beschikken de 50-64 jarigen uit de geïndustrialiseerde landen over een betere mobiliteit, een betere gezondheid en een daarmee gepaard gaande toegenomen levensverwachting ten opzichte van voorgaande generaties (Smith & Jenner, 1997). Door een gezondere levensstijl zijn ouderen een actiever en dynamischer leven gaan leiden. Ze hebben immers de (fysieke) mogelijkheden om er actieve vormen van vrijetijdbesteding op na te kunnen houden (Knook, Sikkels en Keehnen, 2004). Hoewel in de sportdeelname en tijd besteed aan sport leeftijdsverschillen nog steeds sterk onderscheidend werken en sportbeoefening als vorm van vrijetijdbesteding bij jongeren nog steeds een meer centrale plaats inneemt dan bij ouderen, zijn individuele ouderen in de loop van de tijd steeds meer tijd gaan besteden aan sportbeoefening (Manders & Kropman, 1979; Manders & Kropman, 1982; van den Heuvel & van der Poel, 1999). Personen tussen de 20 en 30 laten een verminderde sportdeelname zien en vooral dertigers en vijftigers zijn aan sport gaan doen. Naast de extra tijd besteed aan sportbeoefening verwacht men tevens dat ouderen steeds langer blijven sporten waardoor ook de samenstelling van de groep sportdeelnemers zal vergrijzen. Volgens van Mourik et al. (1995) houden veel jongere leeftijdsgroepen hun niveau van bedrijvigheid vast bij het ouder worden. Hij voorspelt dat ook de toekomstige generatie ouderen zal pleiten voor een 'age-irrelevant society' waarin leeftijd geen rol meer speelt.

§ 2.3 Socialisatiebenadering

In paragraaf 2.2 werd de invloed die leeftijd kan hebben op vrijetijdgedrag uiteengezet. Een andere manier om naar de invloed van leeftijd te kijken is middels de socialisatiebenadering. Met het socialisatieproces wordt het proces bedoeld wat ervoor zorgt dat een persoon kennis, waarden, vaardigheden en gevoelens ontwikkelt die nodig zijn om als geïntegreerd lid van de samenleving te kunnen functioneren (Kooistra, 1997). Bij de socialisatiebenadering gaat men ervan uit dat de periode waarin personen opgroeiden en opgevoed (gesocialiseerd) werden, van invloed is op de kenmerken van hun vrijetijdsvoorkeuren of vrijetijdsgedrag.

Mensen die in dezelfde historische fase zijn geboren, worden in hun opvattingen en voorkeuren vaak beïnvloed door de economische en sociale omstandigheden tijdens hun jeugd en vroege volwassenheid. Binnen de socialisatiebenadering wordt men ingedeeld in verschillende geboortecohorten aan de hand van het geboortjaar. Hierbij kan men een bepaalde generatie zien als cohort. De basiscondities van de leden binnen een cohort zijn redelijk gelijk. Opgroeien in dezelfde periode en binnen een specifiek sociaal kader kan eenzelfde levensstijl of levenshouding betekenen (Manders & Kropman, 1979). De 50-64 jarigen van vandaag kunnen gerekend worden tot hetzelfde cohort: de babyboomgeneratie. Het is een groep met eigen sociale normen en waarden die het gevolg zijn van gemeenschappelijk ervaren gebeurtenissen in het verleden (Munnichs, 1990).

Het contrast met de voorgaande generatie 50-64 jarigen is groot (Keehnen & Sikkel 2003). De bejaarden van nu, de mensen van 70 jaar en ouder, hebben na de oorlog Nederland opgebouwd. Het is een generatie die denkt in plichten. De babyboomgeneratie daarentegen denkt in rechten. Zij zijn bovendien meer individualistisch en egocentrisch ingesteld en willen vooral leuke dingen doen in het leven. Ze zitten niet vast aan oude patronen en vinden hun vrijheid een groot goed (Keehnen, 2003). Het is een generatie die is opgegroeid in een tijd van economische welvaart, individuele ontplooiing en een groeiend commercieel vrijetijdaanbod waardoor deze generatie ook wel benoemd wordt als de welvaartsgeneratie (Knook, Sikkel en Keehnen, 2004).

§ 2.4 Sportsocialisatie

De periode waarin men opgroeit en wordt opgevoed, is niet alleen verantwoordelijk voor verschillen in vrijetijdvoorkeuren. Het effect van socialisatie mag dan het grootst zijn gedurende de kinder- en jeugdijaren, volgens Besouw - van Meer (in Manders & Kropman, 1979) houdt het proces echter nooit op. Socialisatie is volgens haar een levenslang sociaal leerproces dat ervoor zorgt dat ook ouderen nieuwe waarden, normen en gedragingen kunnen aannemen. Eerder zag men al dat attitudes niet stabiel hoeven te zijn over de tijd en dus aan veranderingen onderhevig kunnen zijn. Dit betekent dat ook voor oudere mensen personen binnen een gezin, vriendenkring, buurt of vereniging kunnen zorgen voor nieuwe inzichten. Gedurende het socialisatieproces leren individuen vaardigheden, normen en waarden aan die hen in staat stellen op volwaardige wijze te functioneren in hun sociale verbanden (van Bottenburg & Schuyt, 1996). Er is sprake van een wisselwerking tussen het individu enerzijds en de sociale omgeving anderzijds. Door sociaal contact vormt men meningen, houdingen en gedrag. Dit geldt ook voor sportgedrag: personen waarmee men in aanraking komt, beïnvloeden bewust of onbewust iemands attitude ten opzichte van sport of het sportgedrag zelf. Deze beïnvloeding kan zowel positief als negatief uitpakken: de sociale omgeving kan sportgedrag stimuleren of juist tegenwerken. Aangezien men deel uitmaakt van verschillende sociale kaders en deze het niet altijd met elkaar eens zullen zijn, zal het uiteindelijke sportgedrag afhangen van de waarde die men toekent aan de verschillende zogenoemde 'significant others' in de sociale kaders (Manders & Kropman, 1979). Personen die onvoldoende zijn gestimuleerd, blijken minder te sporten dan personen die voldoende positieve sportprikkelers hebben gehad vanuit de sociale omgeving (Manders & Kropman, 1982).

De sportattitude die men heeft en het sportgedrag dat men vertoont, kan gedurende het leven veranderen (Bohner & Wänke, 2002) en is naast de periode waarin men opgroeit en de sociale omgeving waarin men leeft ook afhankelijk van persoonlijke en sociaal-structurele kenmerken als leeftijd, geslacht en sociaal milieu. Daarnaast spelen het sportverleden, de sportkennis en -voorlichting, hoeveelheid vrijetijd, het aanbod van sportvoorzieningen en de houding die men heeft ten opzichte van sport een rol bij de feitelijke sportbeoefening (Giljam, 1986). De huidige sportdeelname en de verwachtingen die men heeft ten aanzien van sport in de toekomst, worden beïnvloed door het sportverleden en het geheel aan sportervaringen dat men heeft, ook wel de sportloopbaan genoemd (Manders & Kropman, 1979; Giljam, 1986). Socialisatiefactoren spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van sportgewoontes, een sporthouding en sportmentaliteit (Van Besouw - van Meer in Manders & Kropman, 1979).

Sportsocialisatie wordt door Manders & Kropman (1979) gedefinieerd als *'Het proces waarbij individuen in wisselwerking met hun sociale omgeving zich een patroon van relevante sportgedragingen en sporthoudingen eigen maken en ontwikkelen'*.

Er kan sprake zijn van zowel directe als indirecte socialisatie. Van directe socialisatie is sprake wanneer middels verbale communicatie, beloning en/of straf gedrag wordt aangemoedigd dan wel afgekeurd. Van indirecte socialisatie is sprake wanneer men zich spiegelt aan het (sport)gedrag van een ander en dit zodoende imiteert, zonder dat er een waardeoordeel gegeven wordt door de ander. Nu is het zo dat de mens veelal uit gewoonte handelt, waardoor men vaak het vrijetijd- en sportgedrag vertoont wat men van jongs af aan heeft meegekregen (Giljam, 1986). Het huidige beeld dat men heeft van sport, is ook veelal beïnvloed door de eerste aanraking die men had met sport. Voor veel mensen betekent dit dat de gymles op school belangrijk is geweest voor hun latere beeld van sport. Wanneer men niet goed was in een bepaalde sport op school, zal men niet snel gemotiveerd raken deze sport te gaan beoefenen buiten school.

Naast de gymles speelt ook sportsocialisatie in het ouderlijk gezin een grote rol bij het sportgedrag in de volwassen jaren (Kamphorst & Spruijt, 1983 in Giljam, 1986). Wanneer men in de vroege jaren veel aan sport heeft gedaan, zal men sneller geneigd zijn te blijven sporten wanneer men ouder wordt. Stimulatie tot sport in het verleden heeft dus een gunstig effect op de huidige en toekomstige sportdeelname (Giljam, 1986). Op latere leeftijd hervat men voornamelijk sporten die men vroeger al beoefende. Wanneer iemand op zijn dertigste een bepaalde sport oppakt, is de kans groot dat dit een sport is waarmee men in de kinderjaren vertrouwd is geraakt (Kamphorst en Spruijt, 1983 in van der Poel, 2001).

§ 2.5 maatschappelijke versus persoonlijke waardering voor sport

§ 2.5.1 Maatschappelijke waardering voor sport

De moderne sport zoals men die vandaag de dag kent, is ontstaan in Engelse kostscholen. Oude vormen van volksvermaak werden hier getransformeerd tot fysieke activiteiten waarbij door middel van regels een winnaar aangewezen kon worden. Sport was vooral van belang bij de opvoeding van kinderen: het moest zorgen voor conditieverbetering, disciplineren, prestatiestreven en samenwerkingszin.

In de loop van tijd is sport een algemeen geaccepteerde aangename vrijetijdbesteding geworden waarbij het 'aangename' voor ieder individu anders is. Voor de één is de gezelligheid het meest aangename van sport, voor de ander is dat het in beweging zijn of het uitgedaagd worden (van den Heuvel & van der Poel, 1999).

Volgens van Bottenburg & Schuyt (1996) is sport de afgelopen eeuw uitgegroeid van een kleinschalig verschijnsel tot een mondiaal fenomeen. Volgens hen is er sprake van een wederzijdse beïnvloeding: sport werkt in op de samenleving en andersom. Maatschappelijke ontwikkelingen (zoals vergrijzing) zijn in de sportwereld terug te vinden en ontwikkelingen in de sport hebben een maatschappelijke uitwerking. Sport is dan ook een geïntegreerd bestanddeel geworden van deze maatschappij (Manders en Kropman, 1979) en speelt volgens van den Heuvel en van der Poel (1999) een rol in de psychologische, organisatiekundige, morele en fysieke ontwikkeling van individuen. Volgens Breedveld (2003a) werkt sport ontspannend en soms zelfs integrerend. Sport wordt door hem zelfs verantwoordelijk gehouden voor een gezond, verantwoord en succesvol bestaan (Idem). Wanneer men naar het dominante maatschappelijke vertoog kijkt, valt op dat sport enorm belangrijk geacht wordt voor zowel de gezondheid als het sociaal kapitaal van mensen. Coakley (1998) omschrijft sport als een aangelegenheid van zowel sociale als fysieke aard.

De maatschappelijke waardering voor sport in het kader van de gezondheid is enorm gestegen. Ook niet-sporters zijn tussen 1982 en 2005 positiever gaan denken over sport. Wanneer men kijkt naar tabel 1, ziet men dat 73% het nut van een actieve sportbeoefening ter bevordering van de gezondheid inziet (Tiessen-Raaphorst en Breedveld, 2006). Ook bij de niet-sporters is dit besef gegroeid. Bovendien is men van mening dat mensen die sporten gezonder zijn dan mensen die niet sporten (Idem.).

	1982		2005		niet-sporters		sporters	
	1982	2005	1982	2005	1982	2005	1982	2005
voor een goede gezondheid is actieve sportbeoefening nodig	57	73	47	64	62	77		
het gaat er tijdens het sporten om zich met anderen te meten en de tegenstander te overwinnen	25	37	25	42	25	35		
sport komt pas goed tot z'n recht wanneer goede spelers bij 'goeden' en slechte spelers bij 'slechten' worden ingedeeld	27	17	29	17	26	17		

Bron: SCP/MI (NSO'05); Manders en Kropman (1982)

Tabel 1: Meningen over sport, bevolking van 15-75 jaar, naar sportbeoefening, 1982 en 2005 (in procenten 'mee eens') Bron: Tiessen-Raaphorst & Breedveld 2006 in SCP 2006.

Volgens van Mourik et al. (1995) ziet men vandaag de dag gezondheid als één van de belangrijkste aspecten van het leven. Ook de aandacht voor het lichamelijke is sinds de jaren '90 enorm gestegen (Breedveld, 2003b). Coakley (1998) stelt dat men in de maatschappij anders is gaan denken over het menselijk lichaam, schoonheidsidealen, imago, seksualiteit en voedsel. Ook voor ouderen in de leeftijd 50-64 jaar is er een groeiende aandacht voor het zogenoemde 'healthy ageing' (Huijsman et al., 1994). Men is gaan inzien dat sport goed is voor de gezondheid en dat men door middel van een sportief en gezond leefpatroon de eigen gezondheid deels in de hand heeft (Breedveld, 2003b).

Hierdoor zijn ouderen vandaag de dag veel bewuster bezig met voeding, verzorging en beweging (Carrigan & Szmigin in Janssens & de Pelsmacker, 2003). De sportdeelname onder 50-plussers ligt sinds de jaren '90 ook op een structureel hoger niveau dan in de jaren '70 (van der Meulen, 2003). Er bestaan zelfs speciaal voor ouderen georganiseerde groepsactiviteiten die ouderen aan het bewegen moeten houden (Huijsman et al., 1994). Gezien de gezondheidsnorm zouden ook ouderen van 50 jaar en ouder ten minste vijf dagen in de week een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit moeten uitoefenen (Ooijendijk et al., 2003). Onder matig intensieve activiteiten vallen flink doorwandelen met een snelheid van 5 à 6 kilometer per uur en fietsen met een snelheid van 15 kilometer per uur. Bij ouderen spreekt men al van matig intensieve beweging wanneer men wandelt met een snelheid van 3 à 4 kilometer per uur en fietst met een snelheid van 10 kilometer per uur. De maatschappelijk ingestelde gezondheidsnorm is er natuurlijk niet voor niets: verschillende wetenschappelijke onderzoeken hebben namelijk een positief verband aangetoond tussen lichamelijke activiteit en een verminderde afname van verlies van lichaamsfuncties bij ouderen. Lichaamsbeweging heeft effect op zowel de basale lichaamsfuncties als op de samengestelde lichaamsfuncties en het verouderingsproces van het lichaam. Zo heeft het een positieve uitwerking op bijvoorbeeld de botdichtheid, spierkracht, flexibiliteit, balans en het uithoudingsvermogen (Huijsmans et al., 1994). Daarnaast heeft lichamelijke activiteit een positieve uitwerking op lichaamsgewicht, vetpercentage, cholesterolgehalte, glucosetolerantie en insulinegevoeligheid (Ooijendijk et al., 2003) en loopt men minder kans op hart- en vaatziekten (Huijsmans et al., 1994).

Onder gezondheid valt niet alleen de afwezigheid van ziekte en gebrek, maar ook een toestand van lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden (van Mourik et al., 1995). Lichaamsbeweging kan vooral voor ouderen een positieve invloed hebben op zowel het lichamelijke als psychische functioneren, welbevinden en de kwaliteit van leven. Er bestaat een positieve relatie tussen lichamelijke activiteit enerzijds en welzijn en psychisch welbevinden anderzijds. Deze relatie blijkt het meest sterk te zijn voor personen ouder dan 40 jaar (Huijsmans et al., 1994). Dit kan deels verklaard worden door de zinvolle vrijetijdbesteding die sporten biedt en de sociale contacten die men er kan opdoen (Idem.).

De Nota 2000 (Ministerie van WVC in van Mourik et al., 1995) waarin de hoofdlijnen van de volksgezondheid zijn uitgestippeld, laat zien dat een viertal variabelen van invloed zijn op de gezondheid, te weten: endogene/biologische determinanten zoals erfelijke en verworven eigenschappen, de fysieke omgeving zoals leefmilieu en klimaat, leefstijl zoals roken en sporten en ten slotte de sociale omgeving die gekenmerkt wordt door sociaal economische verschillen in bijvoorbeeld kennis en inkomen.

Het subjectieve gezondheidsgevoel is ook sterk afhankelijk van omgevingsfactoren zoals de woon-, werk- en leefomgeving. Men voelt zich bijvoorbeeld minder gezond wanneer men minder stabiele sociale relaties bezit, men geen vaste rol zoals werk of opleiding heeft of men een belangrijke levensgebeurtenis zoals een echtscheiding of sterfgeval achter de rug heeft (idem.).

Hoewel in de wetenschappelijke literatuur sport voor senioren voornamelijk benaderd is vanuit het gezondheidsperspectief, heeft sport ook een grote sociale waarde die betrekking heeft op de sociale interactie en sociale binding die sport met zich mee kan brengen (van den Heuvel & van der Poel, 1999). Zoals Coakley (1998) al aanhaalde, is sport zowel een fysieke als sociale aangelegenheid. De overheid gebruikt sport dan ook niet alleen om de gezondheid van mensen te verbeteren, maar ook om de cohesie van de samenleving te versterken (Breedveld, 2003c). Sport tracht mensen bij elkaar te brengen; men komt dan ook zowel letterlijk als figuurlijk met elkaar in aanraking. Van der Poel (2001) kaart in zijn boek *'Tijd voor vrijheid'* aan dat men een bepaalde sport kan gaan beoefenen om toegang te krijgen tot een bepaalde groep mensen. Deze mensen zullen uiteindelijk tot het sociaal kapitaal van iemand gaan behoren. Als voorbeeld hiervan wordt de sport golf aangehaald: een sport die zich goed leent om informele contacten te leggen en onderhouden met gelijkgestemden.

Volgens de Sportnota van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport uit 2005 (in Tiessen-Raaphorst & Breedveld, 2006) heeft 41% van de bevolking personen uit andere sociale klassen ontmoet door het sporten, 40% heeft via het sporten goede vrienden ontmoet en 21% heeft door het sporten mensen met een andere etnische achtergrond leren kennen (zie tabel 2). Het zijn vooral mannen die via het sporten personen uit andere sociale klassen of met een andere etnische achtergrond leren kennen. Vrouwen geven aan liever te sporten met vrienden die zij al hadden.

	algemeen	seks		sportbeoefening	
		man	vrouw	niet-sporter	sporter
via het sporten heb ik mensen uit andere sociale klassen ontmoet	41	49	34	24	49
via het sporten heb ik goede vrienden gemaakt	40	45	35	23	49
sport is alleen leuk als je het samen met je vrienden kunt doen	34	32	36	46	28
via het sporten heb ik mensen met een andere etnische achtergrond leren kennen	21	26	15	14	24
via het sporten heb ik een relatie gekregen	7	8	7	5	9
via het sporten heb ik seksuele contacten opgedaan/affaires gehad	4	6	2	3	5

Bron: SCP/MI (NSO'05)

Tabel 2: Meninge over de sociale aspecten van sport, bevolking van 15 jaar en ouder, naar seks en sportbeoefening, 2005 (in procenten). Bron: Tiessen-Raaphorst & Breedveld 2006 in SCP, 2006.

Naast het sociaal kapitaal, probeert men sport in te zetten om begrip voor elkaar op te brengen en wordt men in de gelegenheid gesteld om sociale en organisatorische ervaringen op te doen (Putnam, 2000 in Breedveld, 2003c). Buiten de vorming van sociaal kapitaal en de ontmoetingsfunctie van sport, helpt sport volgens van Bottenburg en Schuyt (1996, in van den Heuvel & van der Poel, 1999) structuur aan te brengen in het vrijetijdgedrag van mensen. Ook zou sport gezien haar fysieke karakter dienen als lichamelijke ontlastend. Concluderend stelt Breedveld (2003c) dat sport bijdraagt aan socialisatie, integratie en emancipatieprocessen en daarmee een maatschappelijke functie bekleedt.

Vooraf voor ouderen wordt deze maatschappelijke functie van sport enorm onderstreept. Voorheen kwam namelijk het merendeel van de ouderen door een verlies aan maatschappelijke rollen en een vermindering van sociale contacten in steeds zwakkere posities terecht (Garcia & van Rijsselt, 1992). Het betrof een proces van onthechting waarbij het ouder wordende individu en de samenleving langzaam afscheid van elkaar namen.

Nu is men gaan inzien dat ouderen zich niet hoeven neer te leggen bij een achteruitgang in maatschappelijke posities en dat een grote verscheidenheid van contacten en relaties een positief effect heeft op het welbevinden. Er is sprake van een hernieuwde belangstelling voor maatschappelijke integratie en participatie van ouderen (idem). Veel ouderen verlaten tegenwoordig vroegtijdig de arbeidsmarkt, hebben een hoger opleidingsniveau dan voorgaande generaties en hebben hierdoor uiteenlopende ambities voor hun verdere leven. Om volwaardig deel te kunnen nemen aan de samenleving moeten ouderen geïntegreerd zijn in de maatschappij. Uit de beleidsnota 'Ouderen in Tel' van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (1990 in van Mourik et al., 1995) blijkt dat ouderen niet langer gezien worden als afhankelijk, hulpbehoevend en geldverslindend, maar als volwaardige burgers waarbij integratie, participatie, zelfstandigheid en zelfredzaamheid van groot belang zijn. Ten aanzien van ouderen heeft er zich een omschakeling voorgedaan van een zorgbeleid naar een integratiebeleid (Garcia & van Rijsselt, 1992). Ouderen moeten proberen activiteiten zo lang mogelijk op peil te houden en een vervanging zoeken voor verloren activiteiten en rollen. Sport zou hier een belangrijke rol kunnen spelen doordat zij vereenzaming kan voorkomen (Eulderink, 1993).

§ 2.5.2 Persoonlijke waardering voor sport

Er bestaat nog weinig inzicht in de factoren die verhinderen dat personen deelnemen aan bepaalde vormen van vrijetijdbesteding. Wel is bekend dat vrijetijd gekenmerkt wordt door keuzevrijheid en dat de uitoefening over het algemeen gepaard gaat met plezierige gevoelens (van der Poel, 2001). Een activiteit die men niet leuk vindt, zal men dan ook niet snel in de vrijetijd beoefenen.

De individuele betekenis die personen toekennen aan sport is persoonsgebonden (van Bottenburg & Schuyt, 1996). Zo zijn er mensen die sport leuk vinden en zodoende een positieve attitude hebben ten aanzien van sport. Dit hoeft echter nog niet te betekenen dat zij actieve participanten zijn. Er bestaat namelijk een discrepantie tussen de interesse die men in sport kan hebben enerzijds en de feitelijke sportbeoefening anderzijds. Men kan geen waardering voor sport hebben en als gevolg hiervan ook niet sporten, maar wanneer men wel waardering voor sport heeft, hoeft dit niet altijd te resulteren in een actieve sportbeoefening (Wolf in Manders & Kropman, 1979). Indien men wel beschikt over een positieve en stabiele sportattitude maar zelf niet sport, kan dit het gevolg zijn van verschillende zaken. Hierbij valt te denken aan tijdgebrek, geldgebrek, een gebrek aan sportaccommodaties in de nabije omgeving of te weinig prikkels vanuit de sociale omgeving om te sporten (Manders & Kropman, 1979). Sporten kost tijd, energie en geld (van Bottenburg & Schuyt, 1996) en zelfs wanneer men over voldoende geld en/of tijd beschikt, wil dit niet zeggen dat men deze middelen ook daadwerkelijk gebruikt om te gaan sporten.

Naast tijd en geld heeft men voor veel sporten immers ook teamgenoten en tegenstanders nodig, een goed bereikbare en geschikte accommodatie en de motivatie om te sporten (Breedveld, 2003b). Juist deze motivatie is enorm van belang en is bepalend voor het uiteindelijke sportgedrag. Attitude en motivatie liggen dicht bij elkaar maar men heeft reeds gezien dat een attitude niet altijd gedragsbepalend is. Het al dan niet sporten hangt samen met de motivatie die men heeft, deze is te onderscheiden in een intrinsieke en extrinsieke motivatie (Giljam, 1986). Bij intrinsieke motieven moet men denken aan de persoonlijke waarde die sport heeft voor iemand en hoe plezierig men de sport vindt. De individuele beleving van de sport staat hierbij centraal en het gaat om het plezier dat de sport oplevert (van den Heuvel & van der Poel, 1999). Bij de extrinsieke motieven kan men denken aan bijvoorbeeld de aanwezigheid van sportfaciliteiten in de buurt of het gezondheidsbevorderende karakter van sport. Sommige mensen sporten omdat zij voornamelijk intrinsiek gemotiveerd worden, anderen omdat zij ook extrinsiek gemotiveerd worden. Wanneer men niet beschikt over een positief getinte sportattitude maar wel sport, kan het dus zijn dat men voornamelijk extrinsiek gemotiveerd wordt, bijvoorbeeld omdat men het gezondheidsbevorderende aspect van sport van belang acht. Natuurlijk zijn er ook personen die helemaal niet aan sport doen omdat zij op geen enkele manier gemotiveerd worden. Duidelijk is in ieder geval dat hoe lager de intrinsieke motivatie voor een bepaalde sport is, hoe eerder men geneigd zal zijn om te stoppen met de sport. Wanneer men in de jeugd jaren voornamelijk om intrinsieke redenen is gemotiveerd tot sport, zal men een redelijk constante sportloopbaan hebben waarin men altijd aan sport is blijven doen. Daar tegenover staan personen die in de jonge jaren alleen sportten omdat het moest van ouders of zo 'hoorde'. Bij deze mensen was sprake van een zeer lage intrinsieke motivatie: zij zullen niet snel een sportactiviteit weer oppakken.

Giljam (1986) onderscheidt een vijftal sportloopbanen, te weten: personen die nooit iets aan sport hebben gedaan, personen die voornamelijk in hun jeugd aan sport gedaan hebben, personen die zowel vroeger als nu aan sport deden/doen maar wel met tussenliggende perioden van niet-sporten, personen die pas op latere leeftijd zijn gaan sporten en tenslotte personen die al hun hele leven sporten.

Uit het onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt!' van Sportpunt Tilburg (2005) bleek dat het merendeel (56%) van de niet-sporters in hun jeugd wel aan sport heeft gedaan. Onder de oudere niet-sporters bevinden zich minder mensen die serieus overwogen te gaan sporten dan onder de jongere niet-sporters. Uit onderzoek van Manders & Kropman (1982) is gebleken dat 72% van de oudere niet-sporters in de komende jaren ook geen behoefte heeft om te gaan sporten. Wanneer men echter wel op latere leeftijd met sport begint, komt men meestal door externe omstandigheden met sport in aanraking. Men dient dan wel een toenemende intrinsieke motivatie te bezitten om de sport voort te zetten. Bij sportende ouderen blijkt dit inderdaad het geval: er vindt een verschuiving plaats in de richting van meer intrinsiek gemotiveerd sportgedrag (Giljam, 1986). Naast het gezondheidsaspect ziet men het leuk vinden van de sport als belangrijke persoonlijke waarde waardoor men gemotiveerd wordt (Idem.).

Ondanks het feit dat sporten goed kan zijn voor de gezondheid, vormt juist de (fysieke) gezondheid voor veel mensen een belemmering. Wanneer men kijkt naar de redenen die personen kunnen hebben om niet te sporten, valt op dat ouderen op de eerste plaats gezondheidsredenen, veelal in combinatie met leeftijd, noemen als reden om niet meer te sporten.

Voorals ouden die zich lichamelijk niet gezond voelen, zullen zichzelf niet langer capabel achten om te sporten (Manders & Kropman, 1979). Daarnaast kan sportgedrag beïnvloed worden door accommodaties in de nabije omgeving. Te denken valt hierbij aan de vormgeving, de ligging en de bereikbaarheid van deze accommodaties. Ook kan het te maken hebben met de hoeveelheid vrijetijd die men heeft en het sportgedrag van bekenden uit de sociale omgeving.

Allereerst is er sprake van een daling van de hoeveelheid vrijetijd terwijl er tegelijkertijd sprake is van een alsmar toenemend aanbod waardoor men wellicht andere keuzes maakt. Door het toegenomen aanbod in de vrijetijd is er sprake van een grotere diversiteit in de vrijetijdbesteding (van der Poel, 2001). Men kan de tijd die men overheeft voor vrijetijd, slechts één keer besteden. Als gevolg hiervan is er sprake van vervluchting van het vrijetijdgedrag: men onderneemt steeds meer vrijetijdactiviteiten in een steeds korter tijdsbestek (Mommaas, 2000). Hierdoor is het in de huidige vrijetijdsmarkt raadzaam zich te richten op combinaties van interesses; personen die helemaal verslingerd zijn aan één vorm van vrijetijdbesteding, zijn schaars. De gemiddelde Nederlander houdt er zo'n dertien vormen van vrijetijdbesteding op na (Knulst, 2005). Wanneer men kijkt naar senioren in het bijzonder, valt op dat zij hun tijd meer divers besteden dan jongeren: 50-plussers ontwikkelden de laatste jaren een breder en meer divers vrijetijdsrepertoire (Vossen & Engelen, 2002). Diversiteit is een passende indicator gebleken om het brede dan wel beperkte karakter van de vrijetijdbesteding van verschillende sociale groepen compact weer te geven. Smaakdiversiteit ligt ten grondslag aan verschillen in participatie en in leefstijlen. Smaakpatronen zijn psychisch en sociaal verankerde voorkeuren voor een soort van stimulerende ervaringen (Knulst, 2005). Aan de ene kant gaat men dingen onbewust leuk vinden; wanneer men ergens aan gehecht is wordt men gemotiveerd tot meer van dezelfde ervaringen. Aan de andere kant is er sprake van sociale verankering: de groep of het gezelschap waar men toe behoort, moedigt aan en stuurt mensen in een bepaalde richting. Doordat de groep waartoe men (graag) behoort bepaald wat wel en niet geprefereerd wordt, zijn smaakpatronen gekoppeld aan oordelen (Knulst, 2005).

Een theoretisch kader op zoek naar verschillen in smaak en dus verschillen in vrijetijdsgedrag start bij de civilisatietheorie van Elias. Hij wijst erop dat de geschiedenis zich kenmerkt door een komen en gaan van groepen die zich verheven voelen en zich willen onderscheiden op basis van perfecte zelfbeheersing (Knulst, 2005). Daarbij verliest de onderscheidene activiteit aan waarde wanneer het door een sociaal lagere klasse wordt overgenomen. Degenen die sociaal hoger staan, gaan zich hier vervolgens van distantiëren. De sociale reproductietheorie van Bourdieu gaat hierop verder. Hij wilde status verklaren, machtsverhoudingen belichten en reproductie aantonen. Benoemen en classificeren gebeurde volgens Bourdieu op elk moment van de dag. Men voerde een continue strijd rond de betekenis van de sociale wereld en de plaats die men daar binnen in nam: de sociale identiteit. De sociale identiteit is bepalend voor hoe men zichzelf ziet en wat men ziet wanneer men aan zichzelf denkt. Het betreft een beeld van wie men verwacht te zijn, wie men wil zijn en wie men absoluut niet wil zijn (Oyserman, 2004). Door het uiten van bepaalde vormen van vrijetijdbesteding kon men status verwerven en zich beroepen op een sociale identiteit (Bourdieu, 1985). Binnen de identiteitsconceptie die Bourdieu zelf aanhing, lag de nadruk op de begrippen 'habitus' en 'levensstijl'.

Een habitus is een klasse gebonden manier van waarnemen, denken en handelen die men verwerft via socialisatie. Het heeft te maken met een klasse gebonden smaak en klasse gebonden (vrijtijd)activiteiten.

De klassengebonden smaken en praktijken, die kenmerkend zijn voor de habitus, kristalliseren samen in een levensstijl. Juist omdat men aan de levensstijl de klasse kan aflezen, werken levensstijlen zeer onderscheidend: men ziet meteen welke plaats men inneemt in de sociale ruimte en welke sociale identiteit men heeft (Idem.). Smaakvoorkeuren in de vrijetijd zijn dus veelal socialisatie-gerelateerd en grotendeels bepalend voor het gedrag dat men vertoont in de vrijetijd.

Wanneer men dit betreft op sport als vrijetijdbesteding, ziet men dat hetzelfde geldt voor sport als vrijetijdactiviteit en dat ook sport onderscheidend kan werken: een klasse gebonden smaak is bepalend voor de sportdeelname en de soorten sport die men beoefend. Wanneer er vanuit de sociale omgeving weinig tot geen animo is om te sporten, zal men eerder geneigd zijn zelf ook niet aan sport te doen (Manders & Kropman, 1979). Volgens Manders & Kropman (1982) bestaat er een duidelijke relatie tussen wat er in de sociale omgeving aan sport wordt gedaan en wat men zelf aan sport doet. Ook de soorten sport die men beoefend kunnen onderscheidend werken. Zo is golf lange tijd een sport geweest die met name beoefend werd door personen met een hogere sociaal economische status. Volgens Moss (1993) is golf echter wel de eerste sport waarin vanaf de jaren '20 zowel mannen als vrouwen participeerden. Dit is opmerkelijk, gezien de mannelijke dominantie op het gebied van sport en fysieke cultuur (Brown, 2006). Het vrouwelijke sportende lichaam wordt nog altijd ondergeschikt bevonden aan het sportende mannelijke lichaam. Bourdieu (in Brown 2006) spreekt in dit verband ook wel van 'the gendered body'. Hieruit blijkt dat ook geslacht van invloed kan zijn op status en klasse-positie.

Verskillende smaakvoorkeuren ontwikkelen zich in de opgroefase binnen een gezin (onderdeel van de socialisatie) en de opleiding die men volgt. Men leert bepaalde cultuuruitingen betekenis te geven en deze te waarderen. Bourdieu (1985) spreekt in dit verband van cultureel kapitaal: de kennis van mensen om bepaalde cultuuruitingen te begrijpen. Naast het cultureel kapitaal speelt ook het economisch kapitaal een rol in de sociale ruimte van een individu. Bij economisch kapitaal moet men denken aan bijvoorbeeld het besteedbaar inkomen (Knulst & van Eijck, 2005). Ganzeboom heeft zich verdiept in de theorie van Bourdieu en heeft in 'Leefstijlen in Nederland' (1988) een leeftijdsdimensie toegevoegd aan de economische en culturele dimensies van Bourdieu. Dit heeft geresulteerd in de leefstijltheorie waarbinnen een leefstijl wordt omschreven als *"Een reeks van samenhangende gedragskeuzen die een sociale positie symboliseren en herkenbaar maken"* (Ganzeboom, 1988). Wederom blijkt hier dat men zich in de maatschappij onderscheidt op basis van een bepaalde levensstijl.

Concluderend kan men dus stellen dat er personen zijn die sport gewoonweg niet leuk vinden of niet sporten omdat de personen in het sociale kader ook niet sporten. Stimulansen om al dan niet te sporten en een persoonlijke sportattitude kunnen dus het gevolg zijn van smaakvoorkeuren voortvloeiend uit socialisatie en sociale verankering. Daarnaast kunnen stimulansen en ervaren belemmeringen ervoor zorgen dat men niet langer sport.

Eerder werd al gesproken over gezondheidsproblemen, maar ook accommodatiegerelateerde belemmeringen en zaken als tijd- en/of geldgebrek en een niet passend aanbod kunnen ervoor zorgen dat men niet (langer) actief in sport participeert. Bovenstaande stimulansen en belemmeringen worden in de eerstvolgende paragraaf onder de loep genomen.

§ 2.6 Persoonlijke stimulansen en belemmeringen

§ 2.6.1 Gezondheid

Couttus (in Manders & Kropman, 1979) stelt dat sport voor de mens en ideaal middel is om in vrijheid datgene waartoe hij in staat is te achterhalen. Dit betekent dus dat men tijdens het sporten wordt geconfronteerd met het eigen vitale bestaan. Dit betekent echter ook dat men tijdens sportbeoefening zichzelf tegenkomt als mens van vlees en bloed met alle mogelijkheden, maar ook beperkingen van dien.

Laat het nu juist deze beperkingen zijn die ervoor zorgen dat veel 50-plussers niet (meer) sporten. Veel ouderen geven aan fysiek niet meer tot sporten in staat te zijn.

De Griekse wijsgeer Aristoteles stelde al dat een mens vanaf zijn vijftigste levensjaar zowel geestelijk als lichamelijk aftakelt (van Mourik et al, 1995). De lichamelijke aftakeling wordt bevestigd door de wetenschap van het ouder worden: de gerontologie. Gerontologie houdt zich bezig met veroudering in al haar vormen. De veroudering van volgroeide levende wezens en de individuele en sociale gevolgen van veroudering staan hierin centraal (Eulderink, 1993). Met de lichamelijke groei nemen kracht en andere vermogens van het organisme toe. Gedurende het volwassen worden blijven er veranderingen optreden. Veroudering hoeft in het begin geen functionele achteruitgang te betekenen: pas lang na het volwassen worden merkt men iets van het langzaam achteruitgaan van het lichamelijke prestatievermogen (Ibid.). Oudere volwassenen beschouwen zichzelf dan ook niet als 'oud' op basis van hun leeftijd, maar op basis van hun competenties (Munnichs, 1990). Het is dan ook niet zo vreemd dat het vooral oudere mensen van 50 jaar en ouder zijn welke aangeven lichamelijk niet langer in staat te zijn om te sporten (Ooijendijk et al., 2003). Uit het in 2005 uitgevoerde onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt!' van de gemeente Tilburg, bleek dat 32% van de respondenten het gezondheidsmotief gebruikte om niet te sporten. Lichamelijk gezien leidt veroudering tot een verminderde reserve van lichaamsfuncties en daarmee tot kleinere veiligheidsmarges. Dit zou een reden kunnen zijn voor 50-plussers om niet (meer) te sporten. Wanneer men sport, verricht een grote spiermassa dynamische arbeid waardoor men zich fit voelt. Wanneer men ouder wordt, neemt het aantal en de grootte van de spierweefsels af en worden spierweefsels vervangen door vetweefsels. Het vermogen om kracht en snelheid te leveren gaat hierdoor achteruit (Eulderink., 1993). Veroudering tast het functioneren van de orgaanstelsels in verschillende mate aan. De hart-, vaat-, en longcapaciteiten nemen af en de botmassa verminderd. De longfunctie neemt na het 20^e levensjaar af als gevolg van ouderdomsemfyseem. Vooral bij rokers wordt dit emfyseem veel vroeger aangetroffen dan bij niet-rokers. Verder verandert de transportfunctie van het bloed, de impulsgeleiding van de zenuwen, de energiewisseling en zoals genoemd, de spierkracht (Idem.). Ook op cognitief gebied verandert het een en ander. Wanneer men ouder wordt, treden er in de hersenen zowel functionele als structurele veranderingen op.

Veroudering gaat met name gepaard met een vermindering van het volume van de hippocampus en de prefrontale schors, welke een grote rol speelt bij de uitvoerende controlefuncties. Wanneer het volume van de prefrontale schors afneemt, kan het plannen en reguleren van gedrag problemen opleveren (Quispel & Christ, 2001). Het voorgaande bij elkaar opgeteld betekent dat de maximale prestatie van het menselijk lichaam tussen het 20^e en 80^e levensjaar halveert. De functiereserves van het lichaam nemen, als gevolg van veroudering, ieder levensjaar met 0,8% af. Wat betreft beweging uit ouder worden zich in een verkleining van de bewegingscapaciteit en vermindering van het bewegingsinitiatief (Idem.).

Toch gaat veroudering niet voor iedereen even snel en begint het niet voor iedereen op hetzelfde moment. De biologische leeftijd en de kalenderleeftijd vallen niet altijd samen. Ouderen blijken hierin grotere onderlinge verschillen te vertonen dan elke andere leeftijdsgroep (Eulderink, 1993). Desalniettemin moet de ouder wordende mens zo lang mogelijk gemotiveerd worden om lichamelijk actief te blijven (Idem.). Lichamelijke gebreken waarmee veel 50-plussers kampen, betekenen in veel gevallen namelijk niet dat men in geen enkele vorm van sport kan participeren. Zo moet wandelen, jeu de boules en golf volgens Eulderink (1993) voor vrijwel iedereen tot op hoge leeftijd tot de mogelijkheden behoren.

Dat ouderen het gezondheidsmotief gebruiken om niet te sporten, wordt volgens Manders & Kropman (1979) veelal veroorzaakt door het beeld dat men van sport heeft gekregen in de massamedia. De media hebben ervoor gezorgd dat men sport is gaan zien als een hoogstaande en onbereikbare vorm van vrijetijdbesteding waarin men gedwongen wordt te presteren. Volgens Dieckert (in Manders & Kropman, 1979) ligt de grootste remming om te sporten dan ook in de prestatie die hierbij verlangd wordt. Sport is een beladen activiteit geworden die met name door ouderen met (geringe) gezondheidsproblemen en beperkte fysieke mogelijkheden schaamtegevoelens teweeg kan brengen.

§ 2.6.2 Accommodaties en bereikbaarheid

Nederland is een dichtbevolkt land waarbinnen in 2000 468 inwoners per vierkante kilometer woonden. De verwachting is dat dit tot 503 inwoners zal leiden in 2020 (Breedveld & Harms, 2003). Deze enorme bevolkingsgroei heeft in combinatie met huishoudenverdunding en verstedelijking geleid tot een toenemende druk op de openbare ruimte. Deze toenemende druk kan bedreigend zijn voor de kwaliteit en het volume van de sport- en recreatievoorzieningen (van den Heuvel & van der Poel, 1999). Door de steeds drukker wordende stad is het denkbaar dat er zich in Nederland Amerikaanse taferelen gaan voordoen waarbij recreatieve sporters zoals joggers, wandelaars, skaters en hardlopers met elkaar in conflict raken over het gebruik van de ruimte op straat (van den Heuvel & van der Poel, 1999). De toenemende druk op de ruimte heeft vooral zijn uitwerking op ruimte-intensieve sporten als golf en voetbal welke door de schaarse ruimte niet voor iedereen binnen handbereik zijn (Breedveld & Harms, 2003).

Ondanks het belang van sportieve recreatievoorzieningen in de nabije woonomgeving (van den Heuvel & van der Poel, 2001), wordt sport vaak georganiseerd in de meer perifere gebiedsdelen aan de rand van de stad. Dit gebeurt omdat wonen en werken vaak de voorkeur genieten in de centraal gelegen kostbare grond (Breedveld & Hams, 2003). Volgens Giljam (1986) zijn sportvoorzieningen in de nabije woonomgeving juist een stimulerende factor om te gaan sporten.

Het ontbreken van voorzieningen in de nabije omgeving en daarmee grote afstanden tot de voorzieningen, slechte bereikbaarheid en/of onveiligheid op de weg ernaar toe kan er allemaal toe leiden dat men niet (langer) participeert in sport (van der Poel, 2001).

Volgens Manders (1987) is dit vooral het geval voor ouderen: zij zouden zich uit veiligheidsoverwegingen 's avonds liever niet naar de sport verplaatsen. Voor echte sportliefhebbers blijkt de afstand overigens niets uit te maken: zij gaan naar de sport toe en gaan dan ook eerder suburbaan wonen dan in de grote stad (van der Poel, 2001). Dichtbij of niet, wie sport wil beoefenen, moet zich daarvoor meestal begeven naar een speciaal daarvoor ingerichte locatie. Met name de collectieve sporter heeft te maken met het afstemmen van locaties en tijdstippen waarop het sporten zal plaatsvinden (Manders, 1987). Het overbruggen van afstand kost moeite en niet iedereen heeft zin, tijd, geld en vervoersmiddelen om deze afstand te overbruggen. Volgens Breedveld & Harms (2003) legt men voor sportieve activiteiten gemiddeld minder afstand af dan voor andere vrijetijdactiviteiten. De gemiddelde afstand die men aflegt alvorens men bij de sportvoorziening aankomt, bedraagt 7,2 kilometer. De auto blijkt het populairste vervoersmiddel waarmee men zich van en naar de sport begeeft. De perifere ligging van veel sportaccommodaties maken de fiets en het openbaar vervoer geen geliefd alternatief. Maar liefst 81% Van de afgelegde kilometers ten behoeve van sportieve activiteiten, komen dan ook voor rekening van de auto. Opvallend is dat vooral kinderen, jeugdige sporters en studenten zich verplaatsen naar sportaccommodaties. Groepen die achterblijven in de aan sportieve bezigheden gelieerde mobiliteit zijn naast werklozen en arbeidsongeschikten, ook ouderen en gepensioneerden (Idem.).

§ 2.6.3 Tijdgebrek

Naast het gezondheids- en bereikbaarheidsaspect, wordt de sportdeelname deels beïnvloed door de hoeveelheid vrijetijd die men ter beschikking heeft (Giljam, 1986). Vrijetijd is het '*Totaal van wisselende tijdsdelen waarin het ons mogelijk is in volstreekte vrijheid de besteding van de beschikbare tijd te kiezen*' (Ten Have in Manders & Kropman, 1979 blz. 10). In de jaren '80 deed de VUT zijn intrede, wat resulteerde in niet langer werkende, vitale en welgestelde ouderen welke voldoende vrijetijd hadden om te reizen en sporten. Door de krapper wordende en vergrijzende arbeidsmarkt die volgde, werden ouderen vanaf de tweede helft van de jaren '90 weer gestimuleerd om langer te blijven werken. Toch zou men door de verkorting van de voorheen 48-urige werkweek, adv-dagen en de opkomst van technische hoogstaande huishoudelijke apparaten verwachten dat de gemiddelde Nederlander over meer vrijetijd is gaan beschikken. Dat dit echter niet het geval is, blijkt al snel wanneer men inziet dat een 36-urige werkweek in de praktijk enkel heeft geleid tot het uitvoeren van hetzelfde werk in minder tijd. Door het gestegen werktempo had men buiten de werktijd langer de tijd nodig om te kunnen herstellen (Breedveld en van den Broek, 2002 in Breedveld, 2003b).

Het optimaliseren van de maatschappelijke dagindeling is volgens Breedveld et al., (2006) al enige tijd een moeilijk punt. Uit het tijdsbestedingonderzoek van het SCP (in Breedveld et al., 2006) blijkt dat men tussen 1995 en 2000 over steeds minder vrijetijd is gaan beschikken. Binnen deze schaarse vrijetijd wil men zoveel mogelijk beleven (Momaas, 2000).

Om dit te bewerkstelligen, is men vormen van vrijetijdbesteding gaan combineren met als gevolg een steeds vluchtiger wordende vrijetijdbesteding. Men prefereert het af en toe participeren binnen een groot aantal activiteiten boven de specialisatie in één activiteit.

Doordat de diversiteit binnen de vrijetijdbesteding is toegenomen, is men veranderd van een participant in een passant. Het toegenomen aanbod aan bestedingsmogelijkheden betekent ook dat voor sommigen mooi, gezond en fit blijven in steeds minder tijd moet gebeuren (Idem.). Tijd is voor veel mensen een schaars goed geworden. Niet alleen de afgenomen hoeveelheid vrijetijd is hiervan de oorzaak. Door de opkomst van de 24-uurseconomie is het evenwicht tussen zorg, arbeid en vrijetijd verdwenen en sport zou hier nadelige gevolgen van kunnen ondervinden (van der Heuvel & van der Poel, 1999). Doordat sport op doordeweekse dagen voornamelijk is geconcentreerd in de avonden (van den Heuvel & van der Poel, 1999; Breedveld & Harms, 2003), zou het massaal werken op onregelmatige tijdstippen in de weekenden en avonden het verenigingsleven en de teamsport onder druk zetten (van den Heuvel & van der Poel, 1999). Om inzicht te krijgen in de hoeveelheid vrijetijd die iemand daadwerkelijk ter beschikking heeft en de kwaliteit van deze vrijetijd, is zijn of haar verzorgingspositie van belang. Zo hebben werkenden minder vrijetijd dan niet-werkenden en hebben ouderen beduidend meer vrijetijd dan jongeren (van der Poel, 2001). Buiten het feit dat de vrijetijd vanaf 1995 onder alle leeftijdsgroepen is gedaald, beschikken de 50-plussers samen met de 65-plussers over de meeste vrijetijd (Breedveld, 2003b). Volgens van Mourik et al. (1995) is zelfs 40% van de vrijetijd die een mens in zijn leven bezit, geconcentreerd in de levensfase boven de 55 jaar. Desondanks zijn het nog steeds jongeren en werkende personen die het meeste sporten. Mannen geven meer prioriteit aan sporten dan vrouwen en jongeren geven meer prioriteit aan sporten dan ouderen (Manders & Kropman, 1982). Wanneer ouderen het motief 'geen tijd' aandragen om niet te sporten, betekent dit wellicht dat zij - zeker gezien het enorme aanbod aan vrijetijdactiviteiten - andere prioriteiten stellen in hun vrijetijd.

§ 2.6.4 Geldgebrek

De financiële consequenties die sport met zich meebrengt, kunnen eveneens van invloed zijn op de sportdeelname (Giljam, 1986). Wanneer men kijkt naar de totale bestedingen van alle huishoudens aan sport, ziet men dat dit in 1999 neerkwam op 600 gulden per huishouden per jaar (van den Heuvel & van der Poel, 1999). Nu hiervoor duidelijk is geworden dat ook de aanraking met sport in het verleden van belang is bij de huidige sportdeelname, kan het zijn dat men vroeger thuis geen geld had om lid te worden van een sportvereniging waardoor men nooit in contact is gekomen met sport. Ook de huidige financiële situatie kan het lidmaatschap van een sportvereniging of -school in de weg staan (Giljam, 1986). In 1995 was namelijk nog maar 35% van de 50 plussers actief op de arbeidsmarkt. Daartegenover staat dat inkomensoverdrachten en inkomen uit vermogen een steeds belangrijker rol zijn gaan spelen binnen het bruto-inkomen van ouderen en zij relatief veel te besteden hebben. Naast een AOW-uitkering blijken steeds meer ouderen die niet meer actief zijn op de arbeidsmarkt, te beschikken over een aanvullend pensioen, waardoor het aantal ouderen dat afhankelijk is van een AOW-uitkering zal afnemen (van Mourik et al., 1995).

Wanneer men wel het geld heeft om te sporten, kan men natuurlijk ook andere prioriteiten stellen en het geld er niet voor over hebben (Giljam, 1986).

§ 2.6.5 Aanbod

Volgens van den Heuvel & van der Poel (1999) acht men in de maatschappij het stimuleren van een levenslange sportbeoefening steeds groter. Wanneer men nadenkt over het groeiend aantal 50 plussers en de daarmee gepaard gaande sportparticipatie van ouderen, moet men rekening houden met de eventuele aanpassingen die dit in het sportaanbod vereist. Sportverenigingen blijken met name moeite te hebben om twintigers en ouderen aan zich te blijven binden. Dit heeft te maken met de steeds hogere kwaliteitseisen die de sporter stelt: men wil steeds meer op maat bediend worden (Idem.). Voor ouderen betekent dit wellicht dat zij speciaal voor hen georganiseerde sportactiviteiten prefereren (Lehr, 1972 in van Mourik, 1995). De traditionele organisatieprincipes van sportverenigingen kunnen hier niet altijd aan voldoen waardoor men het wellicht niet langer aantrekkelijk vindt om in een bepaalde sport of binnen een bepaalde sportvereniging te participeren. Bestaande sportaanbieders proberen echter wel steeds beter aan de wensen van de (oudere) sporters te kunnen voldoen. Naast ouderen die al gedurende een lange tijd regelmatig aan sport doen, bestaan er nu ook bewegingsactiviteiten in het kader van 'Meer Bewegen voor Ouderen', welke bedoeld zijn om ouderen langer gezond te houden en welke zijn aangepast aan de wensen, behoeften en mogelijkheden van ouderen (Huijsman et al., 1994). De aanpassing van sport aan ouderen, vergt echter heel wat veranderingen: het kan betekenen dat de spelregels moeten worden aangepast, er een andere vorm van begeleiding gewenst is of een andere accommodatie noodzakelijk is (van den Heuvel & van der Poel, 1999).

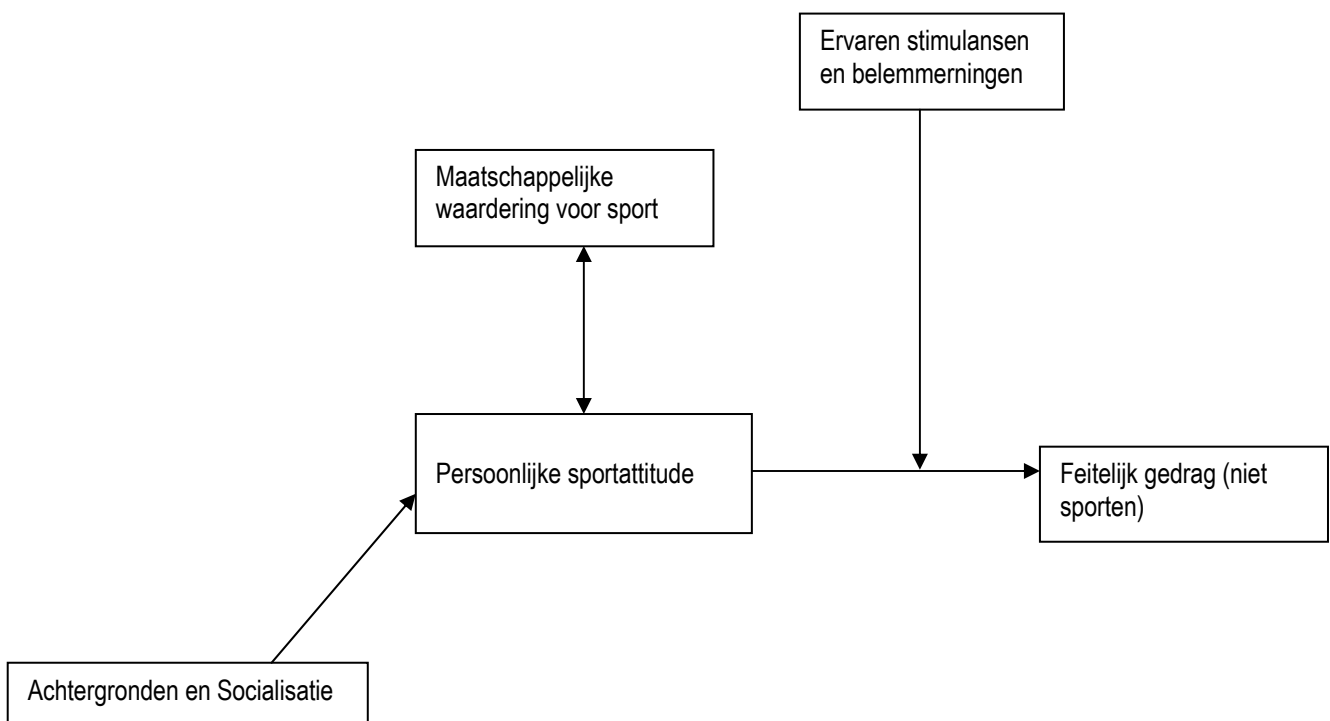
§ 3. Conceptueel model en onderzoeksvragen

§ 3.1 Conceptueel model

Op basis van het theoretische kader kan er een conceptueel model worden opgesteld welke de te onderzoeken samenhang schematisch in beeld brengt.

Aangezien het onderzoek enkel niet-sporters behelst, is er geen sprake van een algemeen gedragsmodel; het is dan ook geenszins de bedoeling om groepen, zoals sporters en niet-sporters, te vergelijken. Dit leefwereldonderzoek ambieert juist de sportattitude van niet-sportende 50-64-jarigen te achterhalen.

Figuur 1: sportattitude van niet sportende 50-64 jarigen



Toelichting:

In dit onderzoek wordt getracht de attitudes ten opzichte van sport van niet-sporters aan het licht te brengen. Tevens zal bekeken worden hoe deze persoonlijke attitudes zich verhouden tot de maatschappelijke waardering voor sport. Er wordt gekeken naar de factoren die van invloed zijn op de persoonlijke sportattitude, de individuele ervaringen die men heeft met sport en de redenen waarom men niet actief in sport wil of kan participeren.

Maatschappelijke waardering

In de huidige maatschappij bestaat het beeld dat sport een zaligmakende vorm van vrijetijdbesteding is: het is goed voor de gezondheid, goed voor het slanke en strakke figuur en goed voor de sociale contacten. Vooral voor ouderen in de leeftijd van 50-64 jaar wordt sport gezien in het kader van het 'healthy ageing' (Huijsman et al., 1994) waarbij men zo lang mogelijk fit probeert te blijven. Bovendien is sport een lichamelijke activiteit waarbij men letterlijk en figuurlijk met anderen in aanraking komt en biedt het een goed alternatief voor het verlies aan maatschappelijke functies (Garcia & van Rijsselt, 1992). Veel lovende woorden over sport: sport wordt door Breedveld (2003a) zelfs verantwoordelijk gehouden voor een gezond, verantwoord en succesvol bestaan.

Persoonlijke waardering

Ondanks de enorme maatschappelijke waardering voor sport, deelt niet iedereen deze waardering. Uiteraard hebben de maatschappelijke en persoonlijke waardering voor sport invloed op elkaar, maar desondanks hoeven beide niet overeen te stemmen. De persoonlijke waardering die men heeft voor sport, komt tot uiting in een negatieve dan wel positieve sportattitude die men heeft ten aanzien van sport. Deze attitude is gedeeltelijk verantwoordelijk voor het feitelijk gedrag dat men vertoont. Een attitude hoeft namelijk niet altijd te leiden tot feitelijk gedrag. Motieven daarentegen hebben wel direct invloed op het gedrag dat men feitelijk vertoont. Het plezierig, gezond en/of gezellig vinden van een bepaalde sport kan dienen als motief om te sporten. Hoewel de respondenten niet gevraagd is naar daadwerkelijke motieven en motivatietheorieën buiten het bereik van dit onderzoek liggen, wordt er niet al te diep ingegaan op motieven. Relevant hier is echter wel dat men zowel extrinsiek als intrinsiek gemotiveerd kan zijn en waardoor een negatieve sportattitude toch sportgedrag tot gevolg kan hebben wanneer men zeer extrinsiek gemotiveerd is. Hoe lang men het sporten in deze situatie volhoudt, is maar zeer de vraag. Hoewel een negatieve sportattitude dus niet altijd tot niet-sportgedrag zal leiden, hoeft ook een positieve sportattitude geen actieve sportparticipatie te betekenen. Er bestaat zoals gezegd een discrepantie tussen de feitelijke sportbeoefening enerzijds en de sportattitude anderzijds. Een attitude is breder en leidt naar een motief om iets wel of niet te doen.

Naast de aanwezigheid van intrinsieke en/of extrinsieke motivatie, wordt de relatie tussen de persoonlijke sportattitude en het feitelijk gedrag beïnvloed door een interveniërende variabele, namelijk de stimulansen en belemmeringen die men ervaart en die ervoor zorgen dat men al dan niet sport. Zo kan een positieve sportattitude toch resulteren in niet sport-gedrag.

Wanneer men belemmeringen ervaart die ervoor zorgen dat men niet sport, kan men denken aan belemmeringen van sociale, materiële, financiële en/of gezondheidsgerelateerde aard. Hierbij valt te denken aan een slechte gezondheid waardoor men niet (langer) tot sporten in staat is, een gebrek aan tijd, geld, sportaanbod en/of -accommodaties in de nabije omgeving. Ook een gebrek aan prikkels vanuit de sociale omgeving om te sporten, zoals de aanwezigheid van motiverende 'sportmaatjes' kan een belemmering vormen (Manders & Kropman, 1979).

Wanneer men het model met haar interveniërende variabele bestudeert, ziet men dat het enige gelijkenis vertoont met het welbekende model naar aanleiding van 'the theory of planned behavior' van Fishbein en Ajzen (1975). Hoewel het model van Fishbein en Ajzen (1975) erg psychologisch van aard is, zijn er in dit sociologisch getinte onderzoek een aantal componenten ontleend aan dit model. Conform het model van Fishbein en Ajzen (1975) is namelijk gekozen voor de variabele gedrag en een variabele attitude waarop een interveniërende variabele van toepassing is.

Of men er een overwegend positieve dan wel negatieve sportattitude op na houdt, is zoals hierboven aangehaald, enerzijds afhankelijk van de maatschappelijke waardering voor sport. Ondanks dat beiden elkaar beïnvloeden, hoeven zij niet overeen te stemmen. De persoonlijke sportattitude wordt namelijk eveneens beïnvloed door achtergronden en socialisatie; enerzijds speelt leeftijd een belangrijke rol doordat de leeftijdsklasse of -fase waarin men zich bevindt van grote invloed blijkt te zijn op preferenties in de vrijetijd en uiteindelijk op vertoond gedrag. Zo zullen sommigen ouderen sporten gewoonweg niet meer zo nodig vinden op deze leeftijd. Anderzijds zijn socialisatiefactoren van invloed op deze attitude. Bij het *socialisatieproces* gaat men ervan uit dat periode waarin personen opgroeien en opgevoed (gesocialiseerd) worden, van invloed is op de kenmerken van hun vrijetijdsvoorkeuren of vrijetijdsgedrag. Mensen die in dezelfde historische fase zijn geboren, worden in hun opvattingen en voorkeuren vaak beïnvloed door de economische en sociale omstandigheden tijdens hun jeugd en vroege volwassenheid. Socialisatiefactoren spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van sportgewoontes, een sporthouding en sportmentaliteit. Het effect van socialisatie mag dan het grootst zijn gedurende de kinder- en jeugd jaren, volgens Besouw - van Meer (in Manders & Kropman, 1979) houdt het proces echter nooit op. Socialisatie is volgens haar een levenslang sociaal leerproces dat ervoor zorgt dat ook ouderen nieuwe waarden, normen en gedragingen kunnen aannemen. Ook voor oudere mensen kunnen gezin, vriendenkring, buurt of vereniging zorgen voor nieuwe inzichten. Personen waarmee men in aanraking komt, beïnvloeden dus bewust of onbewust iemands attitude ten opzichte van sport of het sportgedrag zelf. Deze beïnvloeding kan zowel positief als negatief uitpakken: de sociale omgeving kan sportgedrag stimuleren of juist tegenwerken.

Concluderend kan men dus stellen dat zowel de persoonlijke sportattitude alsmede de stimulansen en belemmeringen die men kan ervaren van invloed zijn op het feitelijk sportgedrag dat men vertoont.

§ 3.2 Onderzoeksvragen

Het theoretisch kader heeft een aantal inzichten verschaft in de belemmeringen die men kan ervaren en de stimulansen en die men als 50-64 jarige kan hebben om niet te sporten. Het veldonderzoek moet aan het licht brengen hoe men als niet-sporter feitelijk over sport denkt en wat de echte redenen zijn waarom men niet sport. Om dit te achterhalen, is gekozen voor een exploratief onderzoek waarbij de centrale probleemstelling aan de hand van een aantal geformuleerde onderzoeksvragen zal worden beantwoord:

- ✓ *Welke betekenissen verlenen niet sportende 50-64 jarigen aan sport?*
Hier wordt gekeken naar de sportattitude van niet sportende 50-64 jarigen. Welk beeld heeft men van sport? Vindt men sport wellicht niet belangrijk? Vinden de niet sporters dat sporten op middelbare leeftijd niet langer noodzakelijk is?
- ✓ *Door welke factoren wordt de attitude van 50-64 jarigen ten opzichte van sport beïnvloed?*
Er wordt gekeken naar de onderliggende redenen van de huidige attitude. Wat is bijvoorbeeld de invloed van eerdere ervaringen in de sport op de huidige sportattitude? Heeft de huidige sportattitude wellicht te maken met (nare) ervaringen in het verleden? Welke rol speelt het socialisatieproces? Hierbij wordt gekeken naar de invloed van ouders en sociaal netwerk. Heeft men 'van huis uit' nooit meegekregen dat sport goed is?
- ✓ *In hoeverre sluit de betekenisgeving aan sport (en gezondheid) van niet sportende 50-64 jarigen aan bij de dominante maatschappelijke vertogen?*
Hier wordt bekeken in hoeverre er een discrepantie bestaat tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke waardering, de sportattitude, van de respondenten anderzijds.
- ✓ *Wat zijn de belangrijkste stimulansen en belemmeringen van niet sportende 50-64 jarige ouderen om niet actief in sport te participeren?*
Getracht wordt de werkelijke redenen van personen te achterhalen. Sport men niet omdat men het gewoonweg niet leuk vindt? Of prefereert men andere vormen van vrijetijdbesteding? Speelt de gezondheidstoestand van de respondent wellicht een rol? Sport men niet omdat men fysieke beperkingen heeft, te weinig uithoudingsvermogen heeft of te weinig sportieve vaardigheden bezit? Of is er wellicht sprake van belemmeringen van sociale en/of materiële aard? Er zal bijvoorbeeld gevraagd worden of men het moeilijk vind om te beginnen met sport en of men misschien niet gaat omdat men dan alleen naar de activiteiten moet.
- ✓ *In hoeverre bestaan er intenties om in de toekomst wel sportief te zijn en welke voorwaardelijke condities gelden hiervoor?*
Is het niet-sporten wellicht tijdelijk? Wat moet er gebeuren en/of veranderen zodat men (weer) in sport gaat participeren?

4. Methoden van onderzoek

Dit hoofdstuk staat in het teken van de onderzoeksmethoden die worden gebruikt om de concrete onderzoeksvragen en bijbehorende centrale probleemstelling te kunnen beantwoorden. Allereerst zal worden ingegaan op het onderzoeksdesign waarna wordt uitgelegd hoe de steekproef van respondenten in zijn werk is gegaan. Vervolgens wordt de dataverzameling onder de loep genomen en vindt er een operationalisering van de belangrijkste concepten plaats. Aansluitend wordt de data-analyse behandeld waardoor men een volledig inzicht krijgt in de gebruikte methoden en technieken.

§ 4.1 Onderzoeksdesign

Om bovenstaande onderzoeksvragen en de bijbehorende probleemstelling te beantwoorden, is gebruik gemaakt van een kwalitatieve onderzoeksmethode. Het doel is volgens Boeije (2005) het onderwerp van onderzoek met de juiste begrippen beschrijven en begrijpen wat er zich afspeelt. In kwalitatief onderzoek tracht men immers verschijnselen te beschrijven en interpreteren vanuit de betekenis die mensen zelf aan deze verschijnselen geven. Er is dan ook niet gezocht naar statistische verbanden zoals bij kwantitatief onderzoek het geval is, maar naar sociale processen, sociale relaties, gevoelens, ervaringen en gedragingen welke met kwantitatief onderzoek slechts in beperkte mate te onderzoeken zijn. Dit kwalitatieve onderzoek kan benoemd worden als praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek waarbij het de bedoeling is dat verkregen kennis wordt gebruikt om een maatschappelijk vraagstuk aan te pakken, in dit geval niet-sportende 50-64 jarigen in de regio Tilburg. Het is immers niet de bedoeling om enkel meer te weten te komen over het onderwerp zoals bij fundamenteel onderzoek het geval is (Boeije, 2005). Het onderzoek is verdiepend van aard en vormt door haar kwalitatieve karakter een verdieping op een door Sportpunt Tilburg, onderdeel van de gemeente Tilburg, uitgevoerd kwantitatief onderzoek uit 2005. Zoals eerder aangehaald heeft de gemeente Tilburg in 2005 een onderzoek uitgevoerd in opdracht van de Task Force Sport en Bewegen 50+, onderdeel van het Nederlands Instituut Sport en Bewegen. Zij hebben getracht de huidige stand van zaken met betrekking tot de houding van 50-plussers ten opzichte van sport en bewegen in kaart te brengen. Drie jaar later vormt dit onderzoek niet alleen een vervolg, maar ook een kwalitatieve verdieping op het eerder verrichte onderzoek; er wordt dieper ingegaan op de houdingen, stimulansen en belemmeringen van een aantal niet-sporters: individuele verhalen worden in de context geplaatst waardoor er meer inzicht wordt verkregen in de individuele betekenisgeving van niet-sportende 50-64 jarigen ten aanzien van sport .

§ 4.2 Steekproef/onderzoekselementen

Vanzelfsprekend was het onmogelijk om de gehele populatie, in dit geval alle niet-sportende 50-64 jarigen in Nederland, te ondervragen naar hun betekenisgeving ten aanzien van sport. Dit betekent dat er bij een aantal niet-sporters een diepte-interview afgenomen is waardoor inzicht is verkregen in de betekenisgeving van de respondenten ten aanzien van sport en de belemmeringen die zij ervaren en stimulansen die zij hebben om niet (meer) te sporten. In totaal zijn er vijftien respondenten ondervraagd; dit betreffen 8 vrouwen en 7 mannen in de leeftijdscategorie van 50-64 jaar.

Er is doelbewust gestreefd naar een gelijke verdeling mannen en vrouwen en een gelijke verdeling in de leeftijdscategorie. In Bijlage 3 vindt men de exacte leeftijden van de ondervraagde respondenten. Binnen de groep respondenten is sprake van een gevarieerd opleidingsniveau en het grootste deel, namelijk elf van de vijftien respondenten, heeft nog een betaalde baan op dit moment. Dat zeven respondenten nog steeds fulltime werken en vier respondenten een parttime dienstverband hebben, is niet zo verwonderlijk: volgens van Poppel & van Solinge (2001) wordt het idee dat ouderdom is verbonden met terugtreding uit het beroepsleven steeds meer losgelaten.

Vooraf werd verondersteld dat er bij zo'n vijftien respondenten verzadiging zou optreden en er geen nieuwe inzichten meer aan het licht zouden komen. Natuurlijk is ieder individueel geval anders, maar desalniettemin is er mijn inziens een goed algemeen beeld naar voren gekomen. Extra respondenten hadden dit beeld waarschijnlijk, op een enkele uitzondering na, alleen maar kunnen bevestigen.

Omdat er sprake is van meerdere cases waarin het comparatieve karakter zeer van belang is en er onderzoek gedaan wordt naar nieuwe concepten, is het onderzoek exploratief van aard. Het betreft een exploratief onderzoek waarbij de N dus 15 betreft en waar inzicht is verkregen in de attitude van niet-sporters ten aanzien van sport.

Verder is er sprake van een kleine en complexe groep en was het als gevolg hiervan allereerst de bedoeling om verenigingen en instanties waar mogelijk veel niet-sporters samenkomen te benaderen om zodoende aan een gevarieerde groep respondenten te komen. Enerzijds is dit ook gebeurd doordat er contacten zijn gelegd met Thebe Thuiszorg en Sportpunt Tilburg van de gemeente Tilburg, anderzijds zijn er enorm veel mails en brieven de deur uitgegaan naar verschillende bekenden en bedrijven die mij wellicht van dienst konden zijn met de vraag of zij bereid waren mee te werken aan het onderzoek. De brief waarmee getracht werd respondenten te werven, vindt men in bijlage 5. Er zijn dus binnen verschillende groeperingen enorm veel 'hengeltjes uitgegooid' om zodoende een gevarieerde 'random' samenstelling van respondenten te krijgen. Eerder werd verondersteld dat er snowballsampling, een non-probability design (Baker, 1999), aan de werving van respondenten te pas zou komen, dit is echter slechts in een enkel geval gebeurd. Het gevolg van de verschillende 'ingangen' is dat de respondenten uit verschillende sociale kaders afkomstig zijn. Er zijn respondenten ondervraagd uit Tilburg, de wijk Reeshof, Goirle en Udenhout en bovendien is er sprake van een gevarieerde huishoudensamenstelling, hoogst voltooide opleiding en gezondheidstoestand. Deze brede benadering is gekozen om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van niet sportende 50-64-jarigen.

§ 4.3 Dataverzameling & onderzoeksinstrumenten

De dataverzameling heeft plaatsgevonden door middel van mondelinge topic-interviews. Met de term topic-interview wordt bedoeld dat er één bepaald onderwerp besproken zal worden, namelijk de niet in sport participerende Tilburgse 50-64 jarigen (Boeije, 2005). Alvorens de interviews plaatsvonden, is er door middel van een literatuurstudie bekeken wat er al aan bruikbare gegevens beschikbaar is omtrent het onderwerp, niet-sportparticipatie van 50-64 jarigen in dit geval. Voor deze deskresearch zijn secundaire bronnen geraadpleegd waaronder rapporten, boeken, artikelen en beleidsstukken.

Alvorens er is overgegaan tot de topic-interviews, zijn de vijf opgestelde onderzoeksvragen geoperationaliseerd wat heeft geresulteerd in een aantal interviewvragen en -topics. Naast een aantal specifiek geformuleerde vragen, hebben de respondenten het merendeel van de vragen namelijk beantwoord aan de hand van een van tevoren vastgestelde itemlijst. Getracht is de items en vragen af te stemmen op de onderzoeksvragen zodat men de juiste informatie zou bemachtigen om deze vragen, en uiteindelijk de centrale probleemstelling, te kunnen beantwoorden.

Doordat de itemlijst is opgesteld aan de hand van de te beantwoorden onderzoeksvragen en zodoende gediend heeft als leidraad voor het interview (Baarda, de Goede & Kalmijn, 2000), is er mijn inziens ook daadwerkelijk gemeten wat er vooraf beoogd werd. Dit is de validiteit van het onderzoek dan ook ten goede gekomen.

Na operationalisatie van de onderzoeksvragen is overgegaan tot de daadwerkelijke topic-interviews welke semi-gestructureerd waren en waarbij de respondenten gevraagd is naar hun ideeën, meningen, attitudes en ervaringen ten aanzien van sport. Aangezien een kwalitatieve manier van informatie verzamelen ruimte geeft aan onvoorziene en ongeplande verschijnselen en gebeurtenissen, is er op het moment zelf ruimte geweest om in te spelen op antwoorden die de respondenten gaven en is er doorgevraagd indien dit noodzakelijk werd geacht. De itemlijst, welke te vinden is in bijlage 1, is zo eenvoudig mogelijk gehouden om misinterpretaties door de verschillende respondenten te voorkomen. Bovendien zijn er geen vragen gesteld die de respondenten tot het geven van sociaal wenselijke antwoorden zouden kunnen stimuleren. Dit zou immers de betrouwbaarheid van het onderzoek niet ten goede komen (Baker, 1999). De vragenlijst is desgevraagd van tevoren opgestuurd naar de respondenten zodat zij in de gelegenheid gesteld werden om zich voor te bereiden op het interview en de respondenten zijn achteraf bedankt middels een presentje.

§ 4.4 Operationalisering van de centrale concepten

Uit de voorgaande paragraaf is gebleken dat de onderzoeksvragen zijn geoperationaliseerd en zodoende zijn vertaald naar concrete interviewtopics. Twee belangrijke begrippen in dit kader zijn het begrip 'sport' en de definitie van 'oud'. Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten en ervoor te zorgen dat alle betrokken partijen hetzelfde verstaan onder genoemde begrippen, volgt hier een uiteenzetting van de twee belangrijkste concepten in dit onderzoek, te weten: sport en ouderen.

Het begrip 'Sport'

In dit onderzoek wordt getracht de niet-sporter te interviewen. Maar wanneer is men een niet-sporter? Vaak wordt er getracht een eenduidige definitie te geven van het begrip sport. Desalniettemin blijkt dit enorm lastig omdat de termen lichamelijke activiteit, bewegen en sporten veelvuldig door elkaar worden gebruikt terwijl men afzonderlijke dingen bedoeld. Met de termen bewegen en lichamelijke activiteit bedoelt men hetzelfde: het betreft bewegingen en handelingen van het menselijk lichaam (Hopman-Rock en Stiggelbout, 1999 in). Het gaat om elke houding die door skeletspieren wordt geproduceerd (Huijsman et al., 1994). Sport is slechts een klein onderdeel van de term *bewegen*.

Sport wordt in de Rapportage Sport 2003 door Ooijendijk, Hildebrandt & Stiggelbout (2003) gezien als *“Lichamelijke activiteit die al dan niet in geregementeerde vorm spelend wordt uitgevoerd en waarbij aan de prestatie een bijzondere waarde wordt gehecht”*. Het moge duidelijk zijn dat de niet- sporter in ieder geval geen lidmaatschap van een sportclub of -vereniging heeft. Binnen de categorie sport onderscheiden Steenbergen en Tambour (1998 in van den Heuvel & van der Poel, 1999; Breedveld, 2003a) de zogenaamde ‘physical games’ waar lichamelijke inspanning voor vereist is en waar het draait om sport- en bewegingsactiviteiten, en de grensgevallen van zowel de ‘physical activities’ als de ‘non-physical games’.

De ‘physical activities’ waarin het draait om lichamelijke activiteiten zonder spelelement, worden in dit onderzoek gedeeltelijk gezien als ‘sport’. Activiteiten binnen deze categorie die wél tot de categorie ‘sport’ gerekend worden zijn activiteiten als fitness en aerobics. Daarnaast vallen ook vormen van recreatieve vrijetijdbesteding als boswandelingen, fietstochten en zwemmen in zee tijdens de vakantie in de categorie ‘physical activities’. Voor bovenstaande activiteiten is weliswaar wel lichamelijke inspanning vereist, maar deze activiteiten worden louter vanuit recreatief oogpunt ondernomen en worden hierdoor niet tot de categorie ‘sport’ gerekend. De ‘non-physical activities’ waar het wel draait om vaardigheden maar niet om beweging, worden eveneens niet meegenomen in dit onderzoek. Dit betekent dat denksporten als dammen, darten, biljarten, schaken en vissen niet tot de categorie ‘sport’ worden gerekend in dit onderzoek.

Wanneer in dit rapport de term sport valt, wordt te alle tijden bedoeld op sport die beoefend wordt in de vrijetijd en welke kan worden opgevat als vorm van vrijetijdbesteding.

Het begrip ‘Ouderen’

Veroudering gaat niet voor iedereen even snel en begint het niet voor iedereen op hetzelfde moment. De biologische leeftijd en de kalenderleeftijd vallen niet altijd samen. Het begrip ‘ouderen’ verwijst naar een zeer heterogene groep waarbinnen de onderlinge verschillen groter zijn dan binnen elke andere leeftijdscategorie (Eulderink, 1993). Gezien de steeds verdergaande vergrijzing en het feit dat de babyboomgeneratie nu de middelbare leeftijd heeft bereikt, is in dit onderzoek gekozen voor de leeftijdscategorie 50-64 jaar. Het betreft een generatie die relatief veel geld en vrijetijd ter beschikking heeft en tevens ten opzichte van voorgaande generaties over een relatief goede gezondheid beschikt (Smith & Jenner, 1997) waardoor de personen binnen deze generatie in staat zijn er een actief en dynamisch leven op na te houden (Knook, Sikkels en Keehnen, 2004).

Wanneer er wordt gesproken over ouderen, doelt men in het vervolg dan ook op ouderen in de leeftijdscategorie 50-64 jaar.

§ 4.5 Data analyse

De interviews met de 50-64 jarigen zijn gehouden in de tijdsperiode van 31 maart tot en met 14 april 2008. Binnen deze periode zijn de vijftien interviews goed verdeeld over de beschikbare tijd. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik enerzijds goed in de materie bleef zitten en de respondenten nog vers in het geheugen had en anderzijds steeds met een frisse blik de interviews tegemoet ging.

De interviews zijn allen afgenomen bij de respondenten thuis waardoor men de betrouwbaarheid van de antwoorden zo hoog mogelijk mag verwachten. Men mag immers veronderstellen dat men, wanneer men enerzijds anoniem blijft en zich anderzijds in de eigen vertrouwde omgeving bevindt, eerlijk en openhartig antwoord kan geven op de verschillende vragen. Mijn inziens was dit ook het geval en durfde de respondenten openhartig te praten over het feit dat zij niet (langer) in sport participeren.

De gehouden interviews zijn allen geregistreerd met behulp van een digitale voice recorder, waarna de ruwe data letterlijk zijn getranscribeerd teneinde de controleerbaarheid te vergroten (Baarda, de Goede & Teunissen, 2005). De data moesten immers geschikt gemaakt worden voor analyse en dat proces wordt door Boeije (2005) aangeduid met de term 'data preparation'. Allereerst zijn de interviews op dezelfde dag letterlijk uitgetypt tot protocollen in Word, wat achteraf gezien een erg goede keuze is geweest. Het meteen op dezelfde dag transcriberen van de digitale informatie tot protocollen heeft er namelijk voor gezorgd dat het interview nog vers in het geheugen zat waardoor er geen waardevolle informatie verloren is gegaan. De lichaamshouding en gemoedstoestand van de respondenten alsmede de sfeer die de thuisomgeving uitademde, waren vanzelfsprekend van groot belang voor de interpretatie van de resultaten.

Na het uittypen van de protocollen zijn de teksten gecodeerd. Omdat besproken thema's op verschillende plaatsen in de interviews en in verschillende bewoordingen aan de orde zijn gekomen, was het noodzakelijk dat deze codering plaatsvond. Coderen is het proces van identificeren en vastleggen van één of meerdere verschillende passages in de tekst (of andere datamaterialen) die hetzelfde theoretische of beschrijvende idee weergeven. Het helpt bij het organiseren, terugvinden en interpreteren van de data (Gelissen, 2006). Dit coderen is gebeurd met behulp van een softwareprogramma voor kwalitatieve data analyse: Atlas.ti. Alvorens het programma gebruikt kon worden, zijn de Word bestanden omgezet in een txt. bestand zodat Atlas.ti ze kon inlezen in het programma. Vervolgens zijn alle vijftien interviews ingelezen en verzameld in één onderzoeksproject, ook wel Hermeneutic Unit genoemd.

De hoofdactiviteit in de data analyse bestond uit het coderen van de interviews waardoor alle verzamelde gegevens zorgvuldig werden gelezen en vervolgens werden ingedeeld in fragmenten (Boeije, 2005). De codes zijn deels ontstaan op basis van de bestaande theorie, en deels op de (nieuwe) inzichten die verworven zijn uit de interviews. Dit betekent dat er ook open codering heeft plaatsgevonden. Bij het coderen zijn thema's of categorieën in de onderzoeksgegevens voorzien van een code (Idem.). De centrale probleemstelling is hierbij constant als uitgangspunt genomen (Baarda, de Goede & Kalmijn, 2000).

Het beschrijven van de resultaten is gebeurd aan de hand van schema's die de output van het computerprogramma Atlas.ti heeft gegenereerd. Deze output verschafte een compleet overzicht van alle antwoorden met betrekking tot een bepaald thema waardoor antwoorden duidelijk vergeleken konden worden en er snel verbanden zichtbaar werden. In de linkerkant van de documenten in Atlas.ti vond men de tekstfragmenten en aan de rechterkant de aan de fragmenten toegekende codes waardoor de gegevens gemakkelijk geconstrueerd konden worden. Hoeveel codes een bepaald fragment gekregen had was meteen te achterhalen, alsmede tekst gerelateerde codes die bij meerdere respondenten voorkwamen.

Er is doorgegaan met coderen tot er verzadiging optrad en er geen nieuwe codes meer nodig waren om fragmenten uit de gegevens te benoemen.

Na het coderen is bekeken welke ladingen de verschillende codes kenden, welke het meest relevant waren en welke overlap vertoonden met andere codes. Er zijn een paar codes samengevoegd en zo zijn er code-families ontstaan. Twee codes die bijvoorbeeld zijn samengevoegd, zijn leeftijd en generatie-effect.

Natuurlijk is coderen een subjectief proces dat deels afhankelijk is van de interpretatie van de onderzoeker. Om de kans op misinterpretaties zo klein mogelijk te maken, is er te alle tijden kritisch naar de analyse gekeken en zijn de genomen stappen duidelijk weergegeven.

In het eerstvolgende hoofdstuk zal uitgebreid worden ingegaan op de onderzoeksresultaten waarna in de conclusie de bevindingen bediscussieerd zullen worden in relatie tot de theorie. Hierdoor ziet men wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen de bestaande literatuur enerzijds en de praktijkbevindingen anderzijds.

5. Resultaten

Nu de methodologie van het veldonderzoek is besproken en het daadwerkelijke onderzoek is geschied, is het tijd voor de resultaten welke aan het licht zijn gekomen door de diepte-interviews.

Binnen de resultaten zal allereerst gekeken worden naar de associaties die men heeft bij het begrip sport, waarna over zal worden gegaan tot de sportattitude van de respondenten. Aansluitend zal de vorming van sportattitudes worden behandeld aan de hand van de socialisatietheorie en zal er gekeken worden naar bekenden uit de sociale omgeving van de respondenten die wél sporten. Vervolgens wordt bekeken of men sport leeftijdgebonden vindt en hoe belangrijk men het sociale aspect van sport vindt. Uiteraard wordt ook de sportloopbaan van de geïnterviewden zelf onder de loep genomen en wordt er bekeken wat voor sport(en) men heeft beoefend en hoe men met deze sporten in aanraking is gekomen. In paragraaf 5.9 wordt ingegaan op de stimulansen die men heeft en de belemmeringen die men soms ondervindt waardoor men niet sport. Allerlei soorten belemmeringen komen aan het licht: van het hebben van een slechte gezondheid tot het tijds technisch niet kunnen combineren van werk en sport en van het hebben van vervelende ervaringen met sport tot het simpelweg niet leuk vinden van sport. Wanneer bekend is wat de verschillende respondenten weerhoudt om actief in sport te participeren, is het tijd voor de toekomstige intenties: wil men wellicht in de toekomst (weer) gaan sporten? Tot slot volgt er een korte uiteenzetting over de levensstijl van de niet sportende respondenten waarin zaken als roken, lichaamsbeweging en voeding onder de loep worden genomen.

§ 5.1 Sport, wat is dat?

Dat de definitie van sport voor iedereen anders is, blijkt wel uit het feit dat de respondenten totaal uiteenlopende definities van sport geven. Ook de associaties die bij hen opkomen wanneer men aan sport denkt, verschillen sterk van persoon tot persoon. Zo benoemen sommige respondenten sport als een activiteit waarin men lichamelijk bezig is en waarvan men moe wordt. Anderen denken bij het begrip sport eerder aan het competitie-element en aan prestatiegericht bezig zijn. Het begrip teamsport valt dan ook regelmatig wanneer men filosofeert over wat sport nu eigenlijk is. Een mannelijke respondent (61) omschrijft zijn visie op het competitie-element als volgt:

“Sport onderscheid ik van bewegen. Sport is namelijk een hele doelgerichte activiteit: namelijk het neerzetten van een prestatie in welke vorm dan ook. Het competitie-element speelt een belangrijke rol: de sport is daarmee begonnen en dat is nog steeds het belangrijkste element van sport”.

Ook het sporten in een sportschool en het volgen van sport via de media zijn veelgehoorde associaties, al is iedereen het erover eens dat het passief volgen van sport niets te maken heeft met lichamelijk actief bezig zijn. Een enkele respondent geeft bij de invulling van het begrip sport aan dat men naast de lichamelijk sporten ook andere vormen van sport, zoals de denksport en de schietsport, kan onderscheiden.

Man (50): *“De schietsport is mijn inziens echt een topsport. Ook al ben je lichamelijk niet zo bezig, het is een concentratiesport, het is mentaal en geestelijk erg zwaar”.*

Opvallend is dat de meeste respondenten sporten eveneens associëren met sociaal bezig zijn en ontspannen op recreatief niveau. Tevens wordt er een sterke link gelegd tussen sporten enerzijds en de gezondheid anderzijds. Bijna iedereen is zich er ter degen van bewust dat sport de gezondheid bevordert en goed is voor het menselijk lichaam. Van de vijftien geïnterviewde respondenten, geven er veertien aan dat ze sport zien als goed voor de gezondheid en goed voor het lichaam in de zin dat men er gewicht mee kan verliezen. Volgens de perceptie van slechts één respondent is sport niet gezondheidsbevorderend. Deze respondent doet er alles aan om gezond te blijven, eet biologisch, gaat naar de sauna, beweegt veel en pakt altijd omwille van gezondheidsredenen de fiets. Echter, deze respondent vindt actief sporten niet passen in een gezonde levensstijl. Constant bewegen is gezond, maar sporten is uit den boze, aldus een uitvoerig uitweidende mannelijke respondent (61), naar eigen zeggen geïnspireerd door bioloog Midas Dekkers:

“(....) Ik vind sport geen nuttige vrijetijdbesteding. Het is ook allesbehalve gezond voor de mens, vanwege dat competitie-element. Dat heeft te maken met een bepaalde visie die heb qua bewegen waar sport haaks op staat. Het is heel simpel: een mens zit zodanig in elkaar dat hij een aantal uren van de dag actief is en een aantal uren dat hij slaapt. In de uren dat je slaapt, worden je accu's opgeladen. En in de waakuren put je energie uit die accu's. Een van die accu's is verbonden met het bewegingscentrum van de mens. Daar wordt alle energie uitgeput voor alle automatische bewegingen zoals het kloppen van je hart en de bloedsomloop. En alle energie wordt daaruit gehaald voor lopen, zitten en alle andere bewegingen die je intentioneel doet, waar je een kleine impuls voor moet geven. Dat heeft weer heel erg te maken met de opname van voedsel dat verteerd moet worden enzovoorts. Dat is een mechanisme en nu is het zo, naarmate je ouder wordt, de accu's steeds meer gaan slijten. Vergelijk het maar met een accu in een auto. Maar daar heeft de natuur een heel mooi mechanisme op bedacht, namelijk het verhaal van het 'momentum'. Je zet iets in beweging, bijvoorbeeld een wiel, en dan gaat de beweging de hele tijd door. Dat wordt wetenschappelijk heel mooi het momentum genoemd. Dat kan helemaal in een grafiek uitgezet worden. Op een gegeven moment komt dat wiel tot stilstand en moet je het weer een zetje geven en dan herhaalt het zich weer. De mens heeft ook een soort momentum in zich. Op het moment dat hij iets in beweging zet, dan kost dat meer energie dan dat hij doorgaat op het momentum. Als ik nu opsta en dan ga bewegen, kost me dat meer energie dan wanneer ik constant in beweging ben. Om een lang verhaal kort te maken, sport maakt geen gebruik van dat momentum. Sport is iedere keer weer de zaak in beweging zetten. Het momentum is heel persoonlijk. Jij hebt een ander momentum dan ik. Het hangt ook nog eens af van de omstandigheden, de tijd van de dag etcetera. Dus ik zie sport in dat opzicht helemaal niet als iets goeds voor de mens. In feite is hij alleen maar bezig met z'n eigen accu's versneld uitputten. En dat zie ik ook bij mensen, zeker van mijn leeftijd, die nog intensief sporten. Fysiek zal dat allemaal best nog wel gaan, maar bij hun emotionele beleving zet ik wel mijn vraagtekens”.

Bovenstaande respondent geeft zelf aan een fan te zijn van de welbekende bioloog Midas Dekkers, een sporthater in hart en nieren die in zijn boek *lichamelijke oefening* (2006) zijn afkeer voor sport uit door te stellen dat sport een ziekte is.

De 61-jarige respondent beaamt de ideeën van bovengenoemde schrijver op één aspect na, namelijk het belang van socialisatie. Volgens de respondent zouden personen wellicht sportiever worden wanneer zij actiever worden opgevoed terwijl Dekkers van mening is dat dit tevergeefs is aangezien kinderen volgens hem even hulpeloos geboren worden als ieder ander en iedere generatie even sloom en dom geboren wordt als de voorgaande generatie.

§ 5.2 Leuk voor een ander

Ondanks het feit dat de overgrote meerderheid sporten wél als gezondheidsbevorderend ziet, zijn de attitudes die men heeft met betrekking tot sport in twee verschillende groepen te splitsen. Enerzijds betreft dit de personen die sport interessant vinden en het erg jammer vinden dat zij om de een of andere reden niet kunnen sporten. Anderzijds betreft het personen die zich niet interesseren voor sport en er dientengevolge absoluut niets mee te maken willen hebben. Onderstaande respondent maakt duidelijk deel uit van de laatste categorie:

Vrouw (58): "Ik vind het een vies woord! Ik heb er geen tijd voor, ik heb er totaal geen zin in, ik word er moe van op de verkeerde manier. Ik wil graag moe worden, van allerlei dingen, behalve van sport (...) Ik begrijp dat er mensen zijn die er heerlijk moe van kunnen worden, maar dat zie ik als een gegeven, ik kan er voor mezelf niks bij bedenken. Ik geloof beslist dat het goed is voor je lijf en geest maar het interesseert me gewoonweg niet en het hele competitie-element zegt me niks".

Wanneer men naar de sportattitude van de respondenten kijkt, valt allereerst op dat het de meerderheid van de respondenten, op de in de vorige paragraaf aangehaalde 61-jarige respondent na, aangeeft dat sport nuttig is omdat het goed is voor de gezondheid en het menselijk lichaam. Een respondent, een 63-jarige man welke het gezondheidsbevorderende karakter van sport onderschrijft, vindt de meeste vormen van sport goed voor de gezondheid, topsport daargelaten:

"Topsport vind ik sowieso van de zotte. Dat is een aanslag op je lichaam. Die mensen zijn bezig zichzelf te vermoorden. Ik vind het belachelijk dat er mensen zijn die er alles voor over hebben om boven zichzelf uit te stijgen".

Ook al wordt sport door de meerderheid nuttig en gezond bevonden, toch vindt niet iedereen sport per definitie een nuttige invulling van de vrijetijd. Twee respondenten (de hiervoor aangehaalde mannelijke respondent van 61 en een mannelijke respondent van 59) vinden sport geen nuttige vrijetijdbesteding. De 61-jarige respondent geeft wederom aan dat hij sport niet ziet als iets goeds.

Hij vindt dat het competitie element wat van spel sport heeft gemaakt de sport uiteindelijk bedorven heeft en beargumenteert zijn mening door te stellen dat de maatschappij geen haar beter wordt door sport. Met name de topsport zou enkel gericht zijn op de kick die de individuele sporter ervan krijgt.

Ook deze mening komt weer overeen met de ideeën van Midas Dekker welke stelt dat de mensheid door een wereldrecord in de sport niet van haar plaats komt en dat het geen enkele zin heeft om alle kinderen te laten sporten wanneer men de wereld tracht te verbeteren.

De 59-jarige respondent die eveneens twijfelt aan het nut van sport als vrijetijdbesteding vindt wel dat sport gezondheidsbevorderend is, maar twijfelt sterk aan het nut van sport in de vrijetijd. Hij ziet er de lol niet zo van in, volgens hem een sterk persoonlijk gevoel dat hij heeft bij sport.

Het feit dat twee respondenten zeggen te twijfelen aan het nut van sport als vrijetijdactiviteit, betekent nog altijd dat dertien van de vijftien respondenten sport wél als nuttig ervaren. Echter, een kritische noot hierbij is dat zij het allemaal nuttig vinden voor een ander. Men heeft zelf allerlei redenen om niet te sporten, maar men kan zich wel indenken dat het voor een ander fijn kan zijn om actief te sporten. Een aantal respondenten geeft aan dat zij zich goed kunnen voorstellen dat sportfanaten het sporten kunnen missen als zij niet gaan. Dat men zich goed kan inleven in een ander, blijkt wel uit het feit dat men op grote schaal aangeeft zich goed te kunnen voorstellen dat een ander plezier beleeft aan sport. Zij zien in dat sommige mensen sport nodig hebben om zich goed te kunnen voelen en er beslist mensen zullen zijn die intrinsiek gemotiveerd worden en het leuk vinden om te doen. Eén respondent denkt dat sport kan fungeren als 'uitlaapklep' en verkondigt dat sport er bij andere mensen voor kan zorgen dat de geest gereinigd wordt.

Echter, ondanks het feit dat men zich kan voorstellen dat anderen sport nuttig en fijn vinden, zijn er een aantal respondenten die menig toegedaan dat het belang van sport een beetje wordt overtrokken. Zo geeft een mannelijke respondent (50) aan dat een mens zo gezond is als hij zich voelt. Tevens is deze respondent van mening dat de maatschappij ons aanpraat dat sporten gezond is. Met deze laatste stelling zijn enkele andere respondenten het ook eens. Zo geeft een 61-jarige mannelijke respondent aan dat hij zich ergert aan de sportstimulerende maatregelen van de overheid. De vraag die hier rijst, is in hoeverre een persoonlijke sportattitude beïnvloed wordt door het heersende maatschappelijke vertoog. Beïnvloeding van de persoonlijke sportattitude door het heersende maatschappelijke vertoog zou wellicht de betrouwbaarheid van de attitude kunnen ondermijnen.

§ 5.3 Oud gedaan is jong geleerd?

Hoe komen de respondenten aan een bepaalde sportattitude? Hoe komt een bepaald beeld tot stand?

Belangrijk in dit kader is het socialisatieproces waarin men ervan uit gaat dat de periode waarin personen opgroeiden en opgevoed (gesocialiseerd) worden, van invloed is op de kenmerken van hun vrijetijdsvoorkeuren of vrijetijdsgedrag.

Uit de theorie is gebleken dat sportsocialisatie in het ouderlijk gezin een grote rol speelt bij de sportattitude en het sportgedrag in de volwassen jaren (Kamphorst & Spruijt, 1983 in Giljam, 1986).

Gesteld wordt, dat wanneer men in de vroege jaren veel aan sport heeft gedaan, men sneller geneigd zal zijn te blijven sporten wanneer men ouder wordt. Stimulatie tot sport in het verleden zou dus een gunstig effect hebben op de huidige en toekomstige sportdeelname.

Ook Fishbein en Ajzen (1975) bevestigen dit door in hun 'theory of planned behavior' te stellen dat gedrag uit het verleden op het gebied van lichamelijke oefening de beste voorspellende variabele is.

Binnen sportsocialisatie kan men een onderscheid maken tussen directe en indirecte socialisatie. Hier gaat het echter om indirecte socialisatie: men zou zich spiegelen aan het sportgedrag van een ander en dit vervolgens imiteren zonder dat er een waardeoordeel gegeven wordt door de ander. Nu is het zo dat de mens veelal uit gewoonte handelt, waardoor men vaak het vrijetijd- en sportgedrag vertoont wat men van jongs af aan heeft meegekregen (Giljam, 1986). Om te achterhalen of dit laatste daadwerkelijk opgaat, is tijdens de interviews gekeken naar de invloed van indirecte socialisatie op de ontwikkeling van sportgewoontes en sportloopbaan. Hoe is het gesteld met de sportieve opvoeding van de respondenten? Werden zij vroeger gestimuleerd om te sporten en zagen zij wellicht hun ouders sporten?

Uit het in 2005 onder 595 inwoners van de gemeente Tilburg uitgevoerde onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt' bleek dat 44% van de ondervraagden in de jeugd jaren niet aan sport heeft gedaan, wat automatisch betekent dat de meerderheid wel aan sport heeft gedaan. Wanneer men kijkt naar de uitkomsten van de interviews, ziet men dat slechts twee van de vijftien ondervraagde respondenten uit een sportief nest afkomstig zijn. Bij de overige dertien respondenten werd er niet over sport gesproken of werd het niet echt gestimuleerd. Zoals deze man (61) het mooi verwoordt:

"Sport zit niet in de familie, er werd niet eens over gesproken. Het was totaal onbelangrijk".

Opvallend is dat de twee respondenten afkomstig uit een sportief gezin, zelf ook altijd heel actief hebben gesport gedurende het leven. Desondanks sporten zij op dit moment niet. Eén van de sportief opgevoede respondenten, een 60-jarige vrouwelijke respondent, geeft zelfs aan een voormalig gymleraar als vader te hebben; deze persoon in kwestie moest dan ook te alle tijden kunstjes voordoen tijdens de gymles om haar vader in zijn activiteiten te ondersteunen.

Binnen de groep die niet sportief is opgevoed, geeft het overgrote deel aan dat er bij hen thuis nauwelijks over sport werd gesproken vroeger. Een aantal respondenten, waaronder een 52-jarige en 53-jarige vrouw, geven zelfs te kennen dat, buiten dat er nooit over sport gepraat werd, zij hun ouders ook nooit hebben zien sporten. Eén 58-jarige vrouwelijke respondent geeft aan dat het gezin uit zeven kinderen bestond en dat er vanuit financieel oogpunt niet over sport werd gepraat, een andere mannelijke respondent (59) sluit bij deze reden aan door te zeggen dat men uit een groot gezin komt en het vroeger thuis niet zo breed had.

Eén vrouwelijke respondent (50) benadrukt dat we in een andere tijd leven waarin sport veel belangrijker wordt geacht en zonder dat er expliciet naar gevraagd wordt, geven twee respondenten uit zichzelf aan dat zij hun eigen kinderen wél stimuleren om actief in sport te participeren.

Het belang van sportsocialisatie in het ouderlijk gezin wordt door de meeste respondenten wel onderkend.

Desalniettemin denken niet alle respondenten dat zij nu actiever waren geweest als zij vroeger wel gestimuleerd zouden zijn. Op de vraag of men misschien nu sportiever zou zijn geweest als men vroeger door de ouders gestimuleerd was om te sporten, wordt dan ook met uiteenlopende antwoorden gereageerd. Allereerst zijn er een aantal respondenten welke zeker denken te weten dat zij actiever zouden zijn als zij enigszins sportief waren opgevoed. Eén 61-jarige mannelijke respondent geeft aan dat wanneer men als volwassene het goede voorbeeld geeft door actief te zijn, men wellicht ook actievere kinderen krijgt.

Daarnaast zijn er vijf respondenten welke zeker denken te weten dat zij niet aan sport waren gaan doen als dit actief gestimuleerd zou zijn. Dit betreft met name de respondenten die gewoonweg geen interesse hadden en hebben in sport en die andere prioriteiten stellen in hun vrijetijd.

Tenslotte geeft een klein deel van de geïnterviewden aan te twifelen. Een mannelijke respondent (61), welke de ideeën van Midas Dekkers zegt aan te hangen, gelooft dat het gedeeltelijk met de opvoeding en socialisatie te maken heeft, maar des te meer met het type persoon dat men is. Hij koppelt hieraan ook erfelijkheid en denkt dat een sportattitude ook door de genen tot ontwikkeling komt. Enerzijds sluit hij aan bij Dekkers (2006) door te stellen dat erfelijkheid en genen een rol spelen, anderzijds denkt hij, in tegenstelling tot Dekkers, dat socialisatie ook een rol kan spelen doordat ouders een bepaald voorbeeld laten zien.

Hij meent zelfs dat sportstimulatie averechts kan werken en verwoordt deze gedachte als volgt:

Man (61): *“Hoe meer sporten gestimuleerd wordt, hoe meer weerstand je denk ik bij sommige mensen oproept”.*

Twee andere respondenten twifelen eveneens aan het effect van sportstimulatie op jonge leeftijd:

Vrouw (50): *“(…) Het is moeilijk in te schatten. Ik heb het idee dat mijn kinderen alleen maar minder willen sporten als ik erover zeur dat ze moeten gaan”.*

Vrouw (53): *“Ik kan me best voorstellen dat het er bij sommige kinderen ingeslagen wordt. Sommige ouders slepen die kinderen mee van voetbal naar ballet en van korfbal naar tennis. Maar die kinderen moeten natuurlijk ook zelf willen. Je kunt het als ouder wel willen, maar het kind moet het ook zelf willen. Dus ik denk niet dat ik enorm actief was geweest als mijn ouders enorme sportfanaten waren geweest”.*

Geconcludeerd mag dus worden dat de overgrote meerderheid van de respondenten niet sportief is opgevoed en zodoende sport ook niet van jongs af aan heeft meegekregen. Ondanks de constatering dat de meeste respondenten het belang van socialisatie in het ouderlijk gezin erkennen, betwijfelen een aantal respondenten of zij nu actiever waren geweest wanneer zij sportief waren opgevoed.

§ 5.4 Onder invloed?

Het effect van socialisatie mag dan het grootst zijn gedurende de kinder- en jeugdijaren, volgens Besouw - van Meer (in Manders & Kropman, 1979) houdt het proces echter nooit op.

Socialisatie is volgens haar een levenslang sociaal leerproces dat ervoor zorgt dat ook ouderen nieuwe waarden, normen en gedragingen kunnen aannemen. Ook voor oudere mensen kunnen gezin, vriendenkring, buurt of vereniging zorgen voor nieuwe inzichten. Personen waarmee men in aanraking komt, beïnvloeden dus bewust of onbewust iemands attitude ten opzichte van sport of het sportgedrag zelf. Deze beïnvloeding kan zowel positief als negatief uitpakken: de sociale omgeving kan sportgedrag stimuleren of juist tegenwerken.

Nu de respondenten zelf op middelbare leeftijd zijn of deze zelfs al gepasseerd zijn, rijst de vraag of men anderen in het sociaal netwerk ziet sporten en wellicht door deze personen gestimuleerd wordt om te sporten. Om de invloed van familieleden, collega's, vrienden en bekenden te achterhalen en te bekijken hoeveel mensen men kent waarmee men eventueel zou kunnen gaan sporten, is de respondenten gevraagd hoeveel mensen zij in hun directe omgeving hebben die wél sporten. Tevens is nagegaan of dit mensen van de eigen leeftijd betreft of dat dit veelal om jongere mensen zoals de eigen kinderen gaat.

Waar uit het onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt' uit 2005 bleek dat 18% van de ondervraagden toentertijd niet genoeg mensen kende om samen mee te gaan sporten, laten de respondenten uit dit onderzoek een heel ander beeld zien. Allereerst kan namelijk vooropgesteld worden dat bijna alle respondenten omgeven worden door sportieve personen. De meeste respondenten komen dan ook tot de conclusie dat er genoeg bekenden zijn met wie zij zouden kunnen gaan sporten als zij dit zouden willen. Het niet hebben van het zogenoemde sportmaatje vervalt dus voor de overgrote meerderheid als excuus om niet te sporten. Veertien van de vijftien respondenten geven aan mensen in de directe omgeving te kennen die sporten. Dit betreffen veelal de eigen kinderen, maar ook 50-plussers van eigen leeftijd worden vaak genoemd. Met name partner, familie en collega's worden genoemd wanneer het sportende personen van de eigen leeftijd betreft. Een mannelijke respondent (61) geeft aan geen sportieve vrouw te hebben, maar wel een voormalige collega van 71 jaar te kennen die nog fanatiek tennist op een aanzienlijk niveau. Over zijn levenspartner zegt hij het volgende:

"Mijn toenmalige vrouw vond het ook niks. Dat is logisch, je gaat geen relatie aan met een fanatieke sportster, dat komt alleen in films voor. Sportvrouwen trekken mij echt niet aan. Mijn vrouw wilde niks van sport weten, en mijn huidige vriendin ook niet, die moet er niks van weten".

Een vrouwelijke Multiple Sclerose patiënte (50), hierna afgekort als MS patiënte, geeft aan dat haar man (53) enorm sportief is. Hij heeft aan hardlopen gedaan en pakt nu regelmatig de fiets. Ze gaan zelfs samen op pad, hij op de mountainbike en zij in haar scootmobiel.

Een vrouwelijke Myalgische Encefalomyelitis patiënte (58), hierna afgekort als ME patiënte, geeft aan dat zij wel sportieve mensen kent van haar leeftijd, maar dat dit allen gezonde mensen betreft. Deze respondent geeft aan dat ze niemand met echte ME kent die nog kan sporten.

Dat bekenden uit het sociaal netwerk van een persoon iemand kunnen stimuleren om te sporten, blijkt wel uit het feit dat een aantal respondenten aangeeft dat zij mensen kennen die hen graag aan het sporten krijgen.

Zo wijst een mannelijke respondent (53) op zijn vrouw die vaak vraagt waarom hij toch niet eens gezellig mee gaat zwemmen en vertelt een vrouwelijke 58-jarige respondent over een vriendin die zelf aan 'spinning' doet en haar graag, tot nu toe tevergeefs, mee wil nemen. Dat voor sommigen recreatief wandelen of fietsen al te veel gevraagd is, blijkt wel uit het volgende citaat van een 52-jarige vrouw:

"Een vriendin van mij zegt vaak genoeg dat ik eens mee moet gaan. Ze zegt vaak genoeg: kom, we gaan een eind fietsen of wandelen. En ik zeg dan heel behoudend: ja misschien, we zien vanavond wel. Stiekem denk ik dan al: liever niet".

De meeste respondenten geven dus te kennen dat zij genoeg mensen in de nabije omgeving hebben waarmee zij zouden kunnen gaan sporten. Slechts twee respondenten geven aan zich niet in zulke sportieve kringen te begeven. Een vrouwelijke respondent (53) geeft aan helemaal niet zoveel sporters te kennen, een mannelijke respondent (59) geeft aan dat deze personen allemaal (veel) jonger zijn.

§ 5.5 Ben ik te oud?

Nu gebleken is dat het overgrote merendeel van de respondenten bekenden van eigen leeftijd heeft die sporten, of dit nu partner, collega's of familie betreft, rijst de vraag of sport leeftijdgebonden is. Vinden de respondenten zichzelf wellicht te oud om te sporten? Tijdens de interviews is nagegaan of men nu anders aankijkt tegen sport dan vroeger en of men vindt dat sport met leeftijd of generatie te maken heeft.

Eenzijds is de leeftijdsklasse of levensfase waarin men zich bevindt van grote invloed op het vertoonde vrijetijdgedrag. Er bestaat namelijk een groot verschil tussen het vrijetijdgedrag van jongeren en andere leeftijdsgroepen (Manders & Kropman, 1979). Het idee hier is dat elke fase in het leven een bijzondere stempel drukt op de dingen die men doet en plezierig vindt. Anderzijds kunnen zaken als het opgegroeid zijn in een bepaalde periode en de ontwikkelingen alsmede een bepaald sociaal kader gedurende het leven van invloed zijn op de keuzes die men maakt ten aanzien van de vrijetijdbesteding (Zimmerman 1982; in Oppermann 1995).

De respondenten geven uiteenlopende antwoorden op de vraag of sport leeftijdgebonden is. In de minderheid zijn de personen die van mening zijn dat sporten niet leeftijdgebonden is. Slechts vijf personen geven aan dat zij niet anders aankijken tegen sport dan vroeger en denken dat het niets met leeftijd te maken heeft. Het betreft twee vrouwelijke respondenten van 57 en 58 jaar en drie mannelijke respondenten van 50, 53 en 58 jaar. Opvallend is wel dat drie van de vijf personen aangeven een goede gezondheid te hebben en zeggen prima te kunnen sporten. De overige twee respondenten hebben zelf wel gezondheidsproblemen, maar zouden leeftijdtechnisch gezien prima kunnen sporten wanneer zij gezond zouden zijn.

Naast de vijf respondenten die de mening zijn aangedaan dat sport niets met leeftijd te maken heeft, vinden tien respondenten dat leeftijd in meer of mindere mate wel degelijk invloed heeft. Drie respondenten, twee mannelijke respondenten van 59 en 63 jaar en een vrouwelijke respondent van 53 jaar, zijn van mening dat men op latere leeftijd niet meer zo eenvoudig met sport kan beginnen.

Zij geven aan dat het makkelijker is om van jongs af aan te blijven sporten dan het op latere leeftijd op te pakken. Dit heeft volgens één van hen te maken met conditie: men kan niet ineens op latere leeftijd weer beginnen en verwachten dat men meteen het oude niveau terug heeft. Deze laatste mening is ook een 61-jarige mannelijke respondent toegedaan: hij beweert dat jonge mensen bruisen van energie omdat er bij hen sprake is van een opgeladen accu terwijl dit bij ouderen niet langer het geval is.

Deze respondent is van mening dat hoe ouder men wordt, hoe zuiniger men omgaat met de energie die men heeft. Een 50-jarige vrouwelijke respondent sluit hierbij aan door te zeggen dat sporten voor haar een steeds grotere opgave wordt. Ze geeft aan dat het sporten steeds zwaarder wordt naarmate men ouder wordt. Het merendeel van de respondenten dat aangeeft leeftijd van belang te vinden, vindt dat men steeds minder gaat presteren naarmate men ouder wordt. Voor sommigen is dit geen probleem, zij zijn bekend met de niveaufactname die logischerwijs voortvloeit uit ouder worden, voor anderen is het echter moeilijker te accepteren:

Man (63): *“Het ergste vond ik dat we alleen nog maar tegen van die snotapen moesten spelen op een gegeven moment. Toen waren wij al op een beschaafde leeftijd met als gevolg dat we zo de baan afgeklapt werden. Dan waren wij bekaf en wilden de jongeren nog verder spelen. Ik was dan blij dat ik nog leefde. Je kunt het dan op een gegeven moment niet meer bijhouden”.*

Naast de invloed van leeftijd, geven twee vrouwelijke respondenten (50 en 58) aan dat zij naast het leeftijdseffect tevens een generatie-effect waarnemen. Beiden geven aan dat zij vinden dat men momenteel in een andere tijd leeft en dat de huidige generatie met sport is grootgebracht, in tegenstelling tot de generatie waartoe zij zelf behoren waarin sport niet altijd vanzelfsprekend was. De 50-jarige respondent geeft aan dat zij vindt dat de maatschappij veranderd is. Zij vergelijkt het aantal ouderen in de sportschool vandaag de dag met het dragen van een spijkerbroek:

“Vroeger had iemand van vijftig toch ook geen spijkerbroek meer aan? Het is dan wel iets anders, maar ik denk dat het bij sport ook zo is gegaan. Vroeger deden ouderen toch niet aan sport? Ik denk dat men nu steeds langer fit wil blijven. Vroeger ging je als oudere niet fitnessen terwijl er nu een hele boel zijn die dat doen. De tijden zijn veranderd”.

Samenvattend kan men dus stellen dat tweederde van de respondenten sport in meer of mindere mate leeftijdsgebonden acht en twee respondenten zelfs van mening zijn dat men vandaag de dag in een andere tijd leeft waardoor sportpercepties zijn veranderd.

§ 5.6 Kantinepraat

Nu uit voorgaande paragrafen gebleken is dat de meeste respondenten mensen in de directe omgeving kennen die sporten en tevens gebleken is dat leeftijd niet voor iedereen in dezelfde mate van belang is, kan men zich afvragen hoe belangrijk de niet-sporters het sociale aspect van sport vinden.

Want of men sport nu een nuttige vrijetijdbesteding vindt of niet, voor sommige personen blijkt het naast het gezondheidsbevorderende aspect van sport met name om het gezelligheidsaspect te draaien. Coakley (1998) omschrijft sport als een aangelegenheid van zowel sociale als fysieke aard. Wanneer men naar het dominante maatschappelijke vertoog kijkt, valt op dat men sport, naast het gezondheidsbevorderende aspect, eveneens enorm belangrijk acht voor het sociaal kapitaal van mensen.

Wanneer men een blik werpt naar de respondenten, ziet men dat twaalf van de vijftien personen gezelligheid en sociaal bezig zijn tijdens het sporten van belang achten. De mate waarin men dit belangrijk vindt, verschilt echter wel van persoon tot persoon. Zo zouden sommige respondenten alleen voor de gezelligheid gaan sporten, terwijl anderen het meer als leuke bijkomstigheid zien.

Voor drie respondenten is het sociale aspect echter niet zo van belang. Zij pretenderen dat zij in het verleden alleen zijn gaan sporten en dit wederom alleen zouden doen wanneer zij het sporten weer zouden oppakken. De drie respondenten, een 50-jarige en 52-jarige vrouw en een 50-jarige man zeggen enkel voor zichzelf te sporten en daar niemand bij nodig te hebben. De eerstgenoemde respondent ging in het verleden zelfs eerder sporten wanneer er niemand was om mee te gaan dan wanneer dit wel het geval was. Zij vond het niet prettig dat sportmaatjes negen van de tien keer met een smoesje kwamen om toch maar niet te gaan en ging daarom net zo lief alleen:

“Dan vroegen ze aan mij: ben jij wel geweest? Ja natuurlijk zei ik dan! Want mijn vriendinnen gingen maar één van de vijf keer sporten, daar ga ik niet op zitten wachten, dat is zonde van mijn geld”.

Op de vraag of deze respondent het sociale aspect dan helemaal niet belangrijk vindt, antwoordt ze dat ze weliswaar niemand nodig heeft om te gaan sporten, maar het wel leuk vindt om per plekke mensen tegen te komen. De respondent geeft aan dat zij het sporten in een vast groepje als fijn ervaren heeft en toch wel blij was als er bekenden ter plaatse waren. De andere twee genoemde respondenten, achten zelfs deze vorm van gezelschap niet noodzakelijk. De mannelijke verwoordt het door te zeggen dat hij absoluut niemand nodig heeft tijdens het sporten en dat alleen individuele sporten hem eventueel zouden aantrekken. Om zijn uitspraak te ondersteunen, vertelt hij erbij absoluut niets te voelen voor de participatie in een teamsport.

Nu gebleken is dat drie personen niemand nodig hebben bij het sporten, blijft het feit dat er nog steeds twaalf respondenten overblijven waarbij gezelligheid hoog in het vaandel staat. Het onderhouden van sociale contacten, gezelligheid, het hebben van lol en het kunnen bijkletsen met bekenden zijn veelgehoorde termen van de respondenten. Men vindt het gezellig om samen te zijn met andere mensen en, ondanks dat men weet dat het sporten goed is, lijkt men het sporten in sommige gevallen slechts bijzaak te vinden.

Wanneer de gezelligheidsfactor één van de belangrijkste redenen is dat men sport, zal men voornamelijk extrinsiek gemotiveerd zijn. Uit de literatuurstudie is gebleken dat wanneer men sport, men gemotiveerd dient te worden (Breedveld, 2003b); deze motivatie kan zowel intrinsiek als extrinsiek van aard zijn (Giljam, 1986). Wanneer men intrinsiek gemotiveerd wordt, wordt men gedreven door het plezier dat men beleefd aan sport (van den heuvel & van der Poel, 1999) terwijl men bij extrinsieke motivatie voornamelijk moet denken aan zaken als de gezelligheidsfactor en het gezondheidsbevorderende karakter van sport.

Gebleken is tevens dat de sportattitude van personen niet per definitie gekoppeld is aan feitelijk sportgedrag, terwijl de motivatie die men al dan niet heeft, dit wel is. Motivatie en attitude liggen dicht bij elkaar maar zijn niet hetzelfde. Hoewel er bij sporters meestal sprake is van een combinatie van intrinsieke en extrinsieke motieven, sporten sommige personen omdat zij intrinsiek gemotiveerd worden, anderen omdat zij meer extrinsiek gemotiveerd worden. Zo kan het dus voorkomen dat men een negatieve sportattitude heeft maar wel actief sport als gevolg van een extrinsieke motivatie. Personen die vooral extrinsiek gemotiveerd zijn, vinden het sporten zelf over het algemeen niet zo leuk en zullen dan ook bij een gebrek aan tijd, geld, accommodaties of sportmaatjes eerder besluiten te stoppen of überhaupt niet beginnen met een sport. Wanneer men toch begint met sporten omdat men extrinsiek gemotiveerd wordt, zal men volgens Giljam (1986) dan ook over een toenemende intrinsieke motivatie moeten beschikken om de sport voort te zetten. Zaken als sociale contacten kan men immers ook middels andere activiteiten verwerven.

Wanneer men deze theorieën vergelijkt met de ondervraagde respondenten, kan men constateren dat slechts een enkeling zegt daadwerkelijk plezier te beleven aan sport en voldoening te halen uit de activiteiten. Het merendeel van de respondenten laat zien in het verleden vooral extrinsiek gemotiveerd te zijn, en in de toekomst wellicht extrinsiek gemotiveerd te worden.

Zo geeft een mannelijke respondent (53) eerlijk toe dat hij in het verleden voornamelijk extrinsiek gemotiveerd werd en zijn sportverleden niet meer was dan een 'kwestie van bijbuurten'. Tevens denkt deze respondent te weten waarom zijn vrouw het sporten zo lang volhoudt:

"Mijn vrouw zwemt met een vriendin. Maar soms heb ik het idee dat ze meer de kaken bewegen dan iets anders. Zo houden ze het wel vol en dat vind ik knap."

Ook onderstaand citaat bewijst maar weer hoeveel belang de niet-sporters hechten aan de sociale betekenis van sport:

Vrouw (60): *"De golfsport vind ik leuk, maar meer omdat het gezellig is en ik buiten ben. Het gaat me meer om de sfeer eromheen. Vooral het clubhuis, de zogenoemde 19^e hole, is leuk"*.

Het belang van het sociale aspect wordt nog eens extra onderstreept door de uitzonderingspositie waar twee vrouwelijke respondenten zich in bevinden. Een 50-jarige en 58-jarige respondent zijn wegens ziekte beiden niet meer in staat om te sporten. Desondanks zijn zij toch ieder op hun eigen manier nog bereid om voor de gezelligheid mee te gaan met anderen. Zo geeft de 50-jarige respondent aan in haar scootmobiel mee te gaan als haar man gaat mountainbiken en geeft de 58-jarige respondent aan voor de gezelligheid mee te willen naar de sportclub waar zij vroeger gesport heeft. Laatstgenoemde geeft aan dat het haar dan vooral om het sociaal contact te doen is met de mensen in langs de zijlijn en in de kantine.

§ 5.7 Ooit een sporter, altijd een sporter?

Uit de voorgaande paragraaf mag geconcludeerd worden dat de meeste respondenten veel belang hechten aan het sociale aspect dat sport met zich meebrengt. Sport moet vooral gezellig zijn en men moet er vooral veel kunnen bijkletsen en lachen met bekenden. Nu bekend is dat bijna alle respondenten personen in hun directe omgeving kennen die sporten, is het interessant om te weten welke sporten men voorheen beoefend heeft (§ 5.7) en hoe men voorheen in aanraking is gekomen met de sport(en) (§ 5.8).

Is men wellicht door de eerder aangehaalde kinderen, collega's, partner of familie overgehaald? Kortom, heeft men voorheen wel gesport en wat zijn de redenen dat men voorheen is begonnen met een bepaalde sport? Omdat de huidige sportdeelname en de verwachtingen die men heeft ten aanzien van sport in de toekomst worden beïnvloed door het sportverleden en het geheel aan sportervaringen dat men heeft, ook wel de sportloopbaan genoemd, wordt hier gekeken naar het aantal sporten dat men gedurende het leven heeft beoefend (Manders & Kropman, 1979; Giljam, 1986).

Uit het theoretische kader is gebleken dat Giljam (1986) een vijftal sportloopbanen onderscheidt, te weten: personen die nooit iets aan sport gedaan hebben, personen die voornamelijk in hun jeugd aan sport gedaan hebben, personen die zowel vroeger als nu aan sport deden/doen, maar wel met tussenliggende perioden van niet-sporten, personen die pas op latere leeftijd zijn gaan sporten en tenslotte personen die al hun hele leven sporten. Wanneer men kijkt naar het sportverleden van de respondenten, valt meteen op dat een derde van de respondenten aangeeft eigenlijk nooit echt gesport te hebben. Twee respondenten geven aan wel eens wat geprobeerd te hebben, maar zijn daar al vrij snel mee gestopt waardoor zij van zichzelf vinden dat zij nooit echt fanatiek gesport hebben. Van deze respondenten heeft een vrouwelijke respondent (58) 22 jaar geleden wel eens met een aantal dames een gymclubje geprobeerd. Dat dit echter weinig met gym te maken had, blijkt wel uit het volgende citaat:

“Het was meer slap liggen van het lachen, maar gymen, ho maar!”

Van de twee respondenten die wel eens wat sportieve activiteiten geprobeerd hebben, is het een mannelijke respondent (58) die aangeeft nooit écht gesport te hebben. Hij heeft vroeger wel eens aan fabrieksvoetbal gedaan, maar snapt niet wat er leuk is aan achter een bal aanhollen. Ook deze activiteit werd dus na enige tijd gestaakt.

Dan resten er nog drie personen die überhaupt nooit uit zichzelf hebben gesport. Eén van hen (61) heeft noodgedwongen gesport in militaire diensttijd en zodoende een enorme aversie ontwikkelt tegen sport. Hij vertelt dat hij sport en competitie tot daar aan toe vindt, maar dat ze in het leger nog een stapje verder gaan door het sporten tot oorlog te bombarderen. Volgens deze respondent staat sporten in het leger in het teken van het Romeinse idee: de soldaten moeten goed getraind zijn om te kunnen vechten. Het idee dat 'kanonnenvlees mals moet zijn', ontleend aan de bioloog Midas Dekkers, staat hem zo ontzettend tegen dat hij op latere leeftijd nooit meer op eigen initiatief aan een sport is begonnen.

De tweede respondent welke aangeeft nooit gesport te hebben, heeft gewoonweg geen enkele interesse in welke vorm van fysieke sport dan ook.

Hij heeft weliswaar al een aantal jaar een abonnement op de sportschool omdat dit via het werk makkelijk te verkrijgen is, maar is hier naar eigen zeggen in totaal drie keer geweest.

De laatste respondent die aangeeft nooit gesport te hebben, heeft de sportschool überhaupt nog nooit van binnen gezien en is naar eigen zeggen nooit verder gekomen dan een potje jeu de boules op vakantie.

Tien van vijftien respondenten hebben dus kennelijk wel gesport, maar sporten momenteel niet. Onder hen bevinden zich zelfs personen die zeer fanatiek hebben gesport. Hoe zijn zij destijds met die sport in aanraking gekomen en nog belangrijker: waarom zijn zij gestopt?

Opvallend is dat alle personen die aangeven vroeger gesport te hebben, dit allen in clubverband hebben gedaan. Het aantal jaren dat men heeft gesport varieert, evenals de frequentie waarmee men heeft gesport in het verleden. Sommige respondenten sportten één keer in de week, anderen sportten zeer intensief tot zo'n drie keer per week. In deze laatste categorie vallen voornamelijk de personen die een teamsport beoefenden. Zij geven aan dat men in een teamsport meestal twee keer per week moest trainen en één keer in de week een wedstrijd diende te spelen. Desalniettemin zijn er ook twee respondenten die gedurende 14 jaar intensief gebadmintond hebben. Dit betrof dan eveneens de training en competitie. Een vrouwelijke respondent (50) die sinds haar 40e door haar ziekte MS noodgedwongen het sporten heeft moeten staken, sportte voorheen ook drie keer in de week. Het betrof dan echter geen teamsport, maar sporten als aerobics en tai chi. Twee respondenten welke aangeven altijd enorm sportief te zijn geweest, hebben beide een breed scala aan beoefende sporten. Zo heeft één vrouwelijke respondent (50) zowel aan korfbal als aan volleybal, badminton als gymnastiek gedaan en heeft een andere vrouwelijke respondent (60) vooral aan volleybal, zwemmen en golven gedaan. Dan is er nog een vrouwelijke respondent (52) die aangeeft vooral in haar jongere jaren veel aan turnen, zwemmen en gymen te hebben gedaan. Drie respondenten geven aan vroeger aan tafeltennis te hebben gedaan, één respondent geeft aan vooral met jazzballet bezig te zijn geweest en ook (recreatief) zwemmen wordt door drie respondenten genoemd als populaire sport. Opvallend is dat de sportschool betrekkelijk weinig wordt genoemd door de respondenten. Vier respondenten geven zelfs uit zichzelf aan niets te voelen voor een sportschool. Zij worden door verschillende zaken weerhouden om naar een fitnesscentrum of een aan fitness gerelateerde sportschool te gaan. Een 58-jarige mannelijke respondent zegt de zweetlucht die in een sportschool hangt niet fris te vinden en een 53-jarige mannelijke respondent geeft aan zich niet te willen scharen tussen de macho types en bodybuilders die volgens hem voor het overgrote deel de sportschool bevolken. Ook een 50-jarige vrouwelijke respondent en een 50-jarige mannelijke respondent geven aan niets te voelen voor een sportschool.

Buiten het feit dat sommigen niets lijken te hebben met het fenomeen sportschool, geven slechts drie respondenten aan daadwerkelijk ervaring te hebben met het sporten in een sportschool. Dit betreft een vrouwelijke respondent (50) die altijd met veel plezier in de sportschool heeft gesport tot het moment kwam waarop zij dit niet meer kon vanwege MS. Daarnaast betreft dit twee respondenten die ieder een kijkje zijn gaan nemen in een sportschool, maar dit allebei niet aantrekkelijk genoeg vonden om ermee door te gaan.

Eén vrouwelijke respondent (50) geeft aan zich absoluut niet op haar gemak te voelen in een sportschool omdat het teveel op jongeren gericht zou zijn en een mannelijke respondent (50) geeft aan geen vervelende ervaringen te hebben, maar gewoon absoluut geen interesse zegt te hebben in welke fysieke vorm van sport dan ook.

Actief gesport of slechts incidenteel? Van belang is hier de manier waarop men met sport in aanraking is gekomen. Heeft men zelf het initiatief genomen of is men wellicht via familie of vrienden met sport bekend geraakt?

§ 5.8 Bekend door buurvrouw en buurt?

De meeste respondenten geven aan dat zij via bekenden die de sport al beoefenden, in aanraking zijn gekomen met de sport. Familie wordt een aantal keer genoemd. Een mannelijke respondent (58) geeft aan via diens vrouw bekend geraakt te zijn met sport doordat zij zodoende gezellig met z'n tweeën konden gaan sporten op een vaste avond, een andere mannelijke respondent (53) noemt zijn zwager omdat die van mening was dat ze allebei echt wat aan sport moesten gaan doen en tenslotte noemt een vrouwelijke respondent (60) haar vader die sportleraar was op een school en haar zodoende stimuleerde actief te zijn.

Ook de buurt waarin men woont, wordt door drie respondenten genoemd. Men kwam in een bepaalde buurt wonen, hoorde van de sportgelegenheden daar en is zodoende bekend geraakt met het lokale aanbod.

Een vrouwelijke respondent (50) geeft aan dat zij is gaan sporten toen zij in Goirle kwam wonen en ging kijken bij de sportschool van haar kinderen. Nadat zij een proefles had gevolgd, is zij daar toentertijd blijven hangen. Twee andere respondenten geven aan dat zij in de buurt woonden van een Sporthal en zodoende uit nieuwsgierigheid betrokken zijn geraakt bij de sportschool.

Ook vriendinnen, burens en ouders van kinderen in de buurt worden genoemd als personen waardoor men met sport in aanraking is gekomen. Eén vrouwelijke respondent (50) geeft aan dat zij via twee vriendinnen die korfbal deden met de sport in aanraking is gekomen en vervolgens toen zij in het buitenland woonde is gaan volleyballen doordat de daar woonachtige Nederlandse vrouwen dat deden. Volgens deze respondent zoekt men elkaar als Nederlanders toch op wanneer men in het buitenland woont.

Twee vrouwelijke respondenten (57 en 58) geven aan dat zij met name door ouders van kinderen in de buurt met sport in aanraking zijn gekomen. Eén van de respondenten (57) woonde in een kinderrijke buurt alwaar de moeders - die veelal werkloos waren - veel contact met elkaar hadden. Zodoende hebben zij zich samen naar het wijkcentrum begeven waar jazzballet gegeven werd. De ander (58) geeft aan dat haar broer, haar kinderen, vrienden van de kinderen en de ouders van diens vrienden aan tafeltennis deden toen zij zelf besloot ook eens te gaan kijken. Vooral de ouders uit de buurt hebben haar overgehaald om gezellig mee te gaan. Uit het voorgaande blijkt dat voornamelijk de buurt waarin men woont, ouders van kinderen in de buurt en familie belangrijke stimulansen zijn om te gaan sporten.

Voor degenen die aangeven gesport te hebben in het verleden, is het daarom interessant te bekijken waarom zij, toen zij eenmaal overstap waren, dan toch gestopt zijn. Hebben zij wellicht vervelende ervaringen meegemaakt? Of liggen hier andere redenen aan ten grondslag?

Opvallend is in ieder geval dat weinig respondenten slechts één reden aandragen waarom zij niet sporten. In de volgende paragraaf komen daarom de verschillende stimulansen en belemmeringen die de respondenten ervaren aan het licht.

§ 5.9 Persoonlijke stimulansen en belemmeringen

§ 5.9.1 De ouderdom komt met gebreken

Zoals eerder aangehaald, is er een drietal respondenten dat nooit echt heeft gesport. Eén daarvan geeft aan dat het altijd een vrije keuze is geweest om niet te sporten. Hij geeft aan dat hij er niet van houdt om een bepaald programma opgelegd te krijgen. Als hij al zou sporten, zou deze respondent vrij en op eigen houtje sporten. Desondanks doet hij dat zelfs niet omdat het een zinloze bezigheid zou zijn.

De andere twee respondenten die nooit echt gesport hebben, hebben er gewoonweg geen interesse in. Sport heeft hen nooit aangesproken en zij hebben tegenwoordig nog steeds geen behoefte om te sporten.

Voor de respondenten die hebben gesport, gelden uiteenlopende motieven waarom men tegenwoordig niet sport. Uit het onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt', bleek dat 32% zich omwille van gezondheidsredenen niet langer met sport bezighoudt. Hoewel in dit kwalitatieve onderzoek het merendeel van de respondenten aangeeft goed gezond te zijn, zijn er drie personen met serieuze kwalen die ervoor zorgen dat men omwille van gezondheidsredenen niet (langer) in staat is om te sporten. Een vrouwelijke respondent (50) lijdt aan de ziekte MS waardoor zij niet langer in staat is actief te sporten. Ondanks dat zij alles is blijven doen wat zij nog kon, moest zij steeds een stapje terugzetten omdat het fysiek allemaal niet meer lukte. Zij was 34 toen ze de diagnose kreeg, 38 toen ze al noodgedwongen moest minderen en 40 toen het sporten helemaal niet meer tot de mogelijkheden behoorde. De tweede vrouwelijke respondent (58) die noodgedwongen is gestopt vanwege haar gezondheid lijdt aan ME, een chronisch vermoeidheidssyndroom waardoor zij snel vermoeid is, als gevolg daarvan weinig actief kan zijn en de concentratie niet lang vast kan houden:

"Ik heb ME dus ik kan echt helemaal niks. Ik kan heel weinig actief zijn, dus ik heb ook niet zoveel hobby's. Het probleem is als ik me inspan, het al misgaat. Als ik me moet inspannen, word ik moe en krijg ik veel hoofdpijn. Dat heeft te maken met het feit dat ik ME heb. Het is moeilijk geconcentreerd te blijven. Het is moeilijk om met mij ergens naar toe te gaan. Als ik ga winkelen, moet er iemand met een rolstoel met me mee".

De derde persoon die omwille van gezondheidsredenen niet sport, is een mannelijke respondent van 58 jaar. Hij heeft twee longoperaties gehad en is er voordat hij de eerste keer geopereerd moest worden, mee gestopt. Net als de twee andere respondenten welke omwille van gezondheidsredenen niet langer sporten, heeft hij wel altijd met veel plezier gesport. Het is wrang dat deze drie respondenten wel zouden willen sporten, maar dit niet kunnen, alhoewel de laatstgenoemde respondent na zijn herstelfase wel weer zou kunnen sporten.

Hij geeft dan ook aan dat hij het jammer vindt dat hij er wegens de operaties mee gestopt is, omdat hij anders gewoon was doorgedaan. Momenteel werkt hij zo hard, dat hij het oppakken van het sporten naar eigen zeggen maar blijft uitstellen. Deze respondent is dus in principe van plan weer te gaan sporten, in tegenstelling tot de twee eerder genoemde vrouwelijke respondenten, die definitief genoodzaakt waren te stoppen.

Buiten de hierboven genoemde respondenten geven alle respondenten aan dat gezondheid geen excuus is. Ze voelen zich weliswaar niet allemaal even gezond, maar zouden qua gezondheid in principe wel kunnen sporten als zij dit zouden willen waardoor dit geen algemeen geldend motief genoemd mag worden.

Drie personen, twee mannelijke respondenten van 58 en 59 jaar en een vrouwelijke respondent van 52 jaar, geven aan te kampen met artrose op verschillende plaatsen. Dit dragen zij echter niet aan als reden waardoor zij niet zouden kunnen sporten. De vrouwelijke respondent geeft wel aan dat zij een tijdje niet heeft kunnen lopen vanwege artrose in haar knieën, waardoor zij logischerwijs al helemaal niet kon sporten. Toch beschouwt zij dit niet als de belangrijkste reden aangezien zij van tevoren ook niet sportte en nu ze weer aan de betere hand is, nog steeds niet sport.

Zoals zij zelf zegt:

“Ik kon het toen niet, maar ik denk eerlijk gezegd ook niet dat ik het ineens wel was gaan doen als ik geen last van die artrose had gekregen”.

Naast artrose geven vier respondenten, een 53-jarige en 60-jarige vrouwelijke respondent en een 53-jarige en 59-jarige mannelijke respondent, aan geteisterd te worden door een slechte rug. Alhoewel zij dit eveneens niet als de belangrijkste oorzaak zien voor het feit dat zij niet sporten, geven zij aan hier wel last van te hebben. De 60-jarige respondent benadrukt echter dat zij soms wel een half jaar geen last heeft van haar rug waardoor ook dit niet de doorslaggevende reden is dat zij niet sport. De 53-jarige vrouw geeft aan dat de pijnlijke rug en knieën vooral worden veroorzaakt door haar overgewicht.

Dat gezondheid niet altijd de doorslaggevende factor hoeft te zijn, bewijst een 50-jarige mannelijke respondent welke last zegt te hebben van diabetes en een hoog cholesterolgehalte. Ondanks deze kwaaltjes geeft hij namelijk eerlijk toe dat dit prima te reguleren is met medicatie waardoor dit niet de reden is dat hij niet actief in sport participeert.

Ten slotte geeft de 53-jarige mannelijke respondent aan tevens last te hebben van een hoge bloeddruk waardoor hij onder controle staat bij een arts. Hij geeft aan dat hart- en vaatziekten bij hem in de familie voorkomen en dat hij het idee heeft dat hij dit bij zichzelf met sporten wellicht kan voorkomen. Hij zegt vooral te zijn geschrokken door het plotselinge overlijden van zijn broer op 53-jarige leeftijd. Als gevolg hiervan is hij zelf onderzocht bij een vasculair centrum alwaar men heeft geconstateerd dat sporten ook voor hem gezondheidsbevorderend werkt doordat het preventief werkt tegen hart- en vaatziekten.

Man (53): *“Ik moet het echt weer gaan doen dus. Wanneer je dat dan op zo'n moment niet doet, heb je echt een bord voor je kop. Dan ben je verkeerd met je lichaam bezig. Als dokters dat zeggen, dan moet je dat wel ter harte nemen, anders speel je met je eigen gezondheid. Iedereen weet dat sporten goed is, dat het erbij hoort en je het eigenlijk moet doen. En zeker het wegvallen van je broer door hart- en vaatziekten in de familie zet je aan het denken”.*

Naast allerlei gezondheidsgerelateerde kwalen, kampen vier respondenten met overgewicht. Alhoewel dit niet als hoofdzaak voor het stoppen met sporten wordt genoemd, geven zij dit alle vier uit zichzelf aan. Een opvallend detail is dat dit allen vrouwen betreft. Zij sportten in het verleden voornamelijk omdat zij wilden afvallen, maar werden tegelijkertijd door hun gewicht geremd om te sporten. Een vrouwelijke respondent (50) heeft een poging gedaan om af te vallen in een bekend Tilburgs Fitnesscentrum. Zij voelde zich hier echter helemaal niet thuis, vond dat het teveel op jongeren was gericht en stopte er zodoende mee.

Een tweede respondent (52) moet er naar eigen zeggen nog een flink aantal kilo's afkrijgen. Zij heeft zelfs een programma gevolgd onder leiding van een diëtiste om af te vallen. Echter wil zij alles doen om af te vallen, behalve sporten. Daardoor is zij zich er ter degen van bewust dat het afvallen langzaam zal gaan. De respondent geeft aan dat ze graag wil afvallen en best wil bewegen, maar absoluut niet de behoefte heeft om intensief te sporten. Een derde respondent (60) geeft aan in het verleden vooral te hebben gewandeld in de wijk om af te vallen en een vierde respondent (53) is juist door het overgewicht gestopt met sporten. De respondenten geven overigens wel aan dat niet sporten en overgewicht elkaar in de hand werken. Het lijkt een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is. Volgens de respondenten werkt het twee kanten in: enerzijds is men (deels) te zwaar omdat men niet sport en anderzijds sport men niet omdat men te zwaar is en het allemaal niet zo soepel gaat. Zo geeft de 53-jarige respondent aan dat zij door haar overgewicht last kreeg van knieën en rug en juist door deze last werd weerhouden van actieve sportparticipatie. De respondenten zijn zich ter degen bewust van het belang van sport. Volgens de 60-jarige respondent zou zij met wat kilo's minder in een gezonder lijf zitten:

Vrouw (60): *“Wat ik van huis uit heb meegekregen is dat als je in een gezond lijf zit, je ook in een gezonde geest zit. Op dagen dat ik me niet zo goed voel, dan weet ik dat ik me anders zou voelen als ik een gezonder lijf zou hebben. Dus ik weet de theorie erachter erg goed, maar in de praktijk komt het er vaak niet van (.....). Maar ik moet het nodig weer gaan doen, want ik groei weer dicht”.*

Geconcludeerd mag worden dat voor slechts drie respondenten het gezondheidsmotief als doorslaggevend gezien mag worden. Tussen de overige respondenten bevinden zich wel personen die gebukt gaan onder relatief kleine gezondheidskwalen, maar welke dit niet aandragen als reden om niet te sporten. Twee respondenten, een 63-jarige mannelijke respondent en een 57-jarige vrouwelijke respondent, geven zelfs aan nergens last van te hebben en dientengevolge hun gezondheid dus niet als belemmering zien.

§ 5.9.2 Leren combineren?

Het niet kunnen combineren van werk en sport wordt eveneens aangedragen als reden om niet te sporten. De vraag is of men echt geen tijd kan vinden om te sporten, men het gewoonweg niet kan combineren of men wellicht andere prioriteiten heeft. Dit laatste onderwerp komt later (§5.11) aan de orde, allereerst wordt dieper ingegaan op het tijdsaspect.

Ondanks het feit dat 50-64 jarigen relatief veel vrijetijd hebben omdat de drukste levensfase voorbij is (Smith & Jenner, 1997), geven vier respondenten aan geen tijd te hebben of geen tijd te willen maken om te sporten. Dit betreft drie vrouwelijke respondenten van respectievelijk 52, 57 en 58 jaar en één mannelijke respondent van 58 jaar. Opvallend is dat alle vier de respondenten welke menen geen tijd te hebben om te sporten, een betaalde baan hebben. Twee van hen hebben een parttime baan en de overige twee hebben een fulltime dienstverband. De 58-jarige mannelijke respondent geeft aan dat hij naast zijn fulltime baan 's avonds veel in het huishouden moet doen en bovendien komen zijn kinderen vaak 's avonds eten waardoor het niet handig is om te gaan sporten. De 58-jarige vrouwelijke respondent werkt fulltime in wisselende diensten en geeft aan 's avonds vaak weg te zijn en ook de 52-jarige en 57-jarige vrouwelijke respondenten zeggen geen tijd meer te hebben naast hun parttime baan. Laatstgenoemde verwoordt het op de volgende manier:

“Voor mij is het puur omdat ik mijn werk heb, en mijn hobby's en mijn kleinkinderen. Ik heb gewoon geen tijd meer. Ik kom nu al in een week een week te kort. Ik had het altijd te druk om te sporten, ik ben altijd al een bezige bij geweest. Ik ben mijn hele leven al tijd tekort gekomen.”

Naast respondenten die beweren geen tijd te hebben, zij er ook een aantal respondenten welke het niet lijken te kunnen combineren met hun werk of andere bezigheden. Vier respondenten, een 53-jarige en 60-jarige vrouw en een 53-jarige en 59-jarige man, geven allen aan sporten moeilijk te kunnen combineren met het werk dat zij doen. Een opvallend detail hierbij is dat alle vier de respondenten een fulltime baan hebben; zowel de respondenten welke menen geen tijd te hebben als de respondenten die aangeven het niet te kunnen combineren, hebben een betaalde baan. Eén van laatst genoemde personen heeft zelfs te maken met wisselende diensten waardoor het moeilijk is sporten te combineren met werk. De respondent in kwestie geeft aan dat hij soms met zijn ploegendiensten pas om acht uur thuis is en dan zeker niet meer op eigen initiatief gaat sporten. Hij meent ook dat dit een van de redenen is waarom hij niet aan een teamsport doet aangezien men dan altijd aanwezig dient te zijn en het team niet in de steek kan laten. Het is dus een typisch voorbeeld van het niet kunnen combineren van werk en sport:

“In een teamsport moet je constant aanwezig zijn. En dat is ook een van de redenen waarom ik dat niet doe. Ik kan niet telkens zeggen van: sorry, ik moet werken. Dat is geen uitvlucht om niet te sporten, maar toch.”

De 60-jarige respondent geeft aan vroeger altijd 's morgens voor haar werk te hebben gezwommen. Sinds zij naar Tilburg is verhuisd, kan zij dit niet meer combineren met haar werk aangezien men niet zo vroeg terecht kan in de Tilburgse zwembaden. Een veelgehoorde klacht is dan ook dat sportscholen en -verenigingen in hun aanbod geen rekening zouden houden met het feit dat veel 50-plussers nog op de arbeidsmarkt participeren. De andere drie respondenten die in sport en werk geen ideale combinatie zien, geven aan 's avonds te laat thuis te komen om nog te gaan sporten. Zij hebben geen zin meer om na het werk eerst te moeten koken, eten en omkleden alvorens zij naar de sportaccommodatie kunnen rijden.

Zeker als er niemand meegaat, hebben zij niet de motivatie om dit na een lange werkdag nog te doen. Dit komt overeen met het onderzoek uit 2005 waaruit bleek dat het een groot gedeelte niet-sporters aan intrinsieke motivatie ontbreekt waardoor zij niet beginnen als zij alleen moeten gaan. Eén respondent is wanneer het laat wordt om 18.15 uur thuis, een ander om 20.00 uur en nog een ander pas om 21.15 uur. Zij hebben gemeenschappelijk dat ze blij zijn als ze 's avonds thuis zijn en rustig iets voor zichzelf kunnen doen, televisie kijken bijvoorbeeld.

Man (59): *“Ik werk fulltime 82 km hier vandaan. Ik kom vaak laat thuis waardoor ik er helemaal geen zin meer in heb. Dan moet je eerst eten, dan daarheen rijden, je omkleden enzo. Als ik om 21.15 uur thuis ben, ben ik blij dat ik kan gaan zitten en niets anders meer hoeft te doen dan een beetje tv kijken”*

Ondanks het feit dat de drie laatstgenoemde respondenten doorgaans laat thuis zijn op doordeweekse dagen, hoeft dit niet te betekenen dat men helemaal niet in de gelegenheid is om te sporten. Na wat doorvragen geeft de hierboven aangehaalde 53-jarige mannelijke respondent aan dat het met wat wilskracht best wel te combineren valt en dat de opties eigenlijk legio zijn:

“Als ik er zo over nadenk, zou ik ook 's morgens kunnen gaan zwemmen. En ik ben op zaterdag vrij. En ik zou met mijn vrouw mee kunnen gaan als die gaat zwemmen met een vriendin. Dus het is ook een kwestie van prioriteiten stellen. Geen tijd en moeten werken zijn niet hét excuus. Het is denk ik ook wel een kwestie van gemakzucht”.

Naast het combineren van sport en werk, geven twee respondenten aan dat het vroeger lastiger te combineren was dan vandaag de dag. Een 50-jarige en een 60-jarige vrouwelijke respondent geven beide aan dat sporten moeilijker te combineren was met andere taken toen de kinderen nog klein waren. Laatstgenoemde geeft aan dat haar man vaak een aantal weken weg was voor zijn werk waardoor zij zich over hun drie kinderen ontfermde. Zelf geeft zij aan dat er toen niet zomaar tijd beschikbaar was om te gaan sporten.

Wanneer het om de huidige tijdsindeling gaat, geven drie respondenten, een 50-jarige vrouw en een 58-jarige en 63-jarige man, aan tijd niet als obstakel te zien. Opvallend om te vermelden is dat dit echter wel een parttime werkende vrouw betreft en mannelijke respondenten die respectievelijk in de ziektewet en de VUT zitten.

§ 5.9.3 Aanbod in nabijheid

Nu bekend is geworden dat ook tijd niet voor alle respondenten een legitieme reden is om niet te sporten, rijst de vraag hoe het gesteld is met het aanbod in de woonomgeving van de respondenten. Is er genoeg aanbod en is dit aanbod wel afgestemd op de behoeften van de 50-64 jarigen? Zijn de accommodaties wel goed bereikbaar en heeft men wel de mogelijkheden om op de plaats van bestemming te geraken? Daarnaast is het interessant om te weten in hoeverre men geïnformeerd wordt over de diverse mogelijkheden.

Uit het onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt' uit 2005 bleek dat 35% van de ondervraagden tevreden was over de hoeveelheid voorzieningen en 34% tevreden was over de bereikbaarheid van deze voorzieningen. In het reeds uitgevoerde onderzoek wordt de vraag of men vindt dat er voldoende aanbod is in de regio Tilburg is, meestal positief beantwoord. Ook respondenten afkomstig uit de wijk Reeshof en de dorpen Udenhout en Dongen vinden dat er, zowel in hun eigen wijk als binnen Tilburg, genoeg mogelijkheden zijn. Een mannelijke respondent (61) geeft zelfs aan dat er veel te veel te doen is en dat men soms spreekwoordelijk door de bomen het bos niet meer ziet. Slechts twee vrouwelijke respondenten (58 en 60) hebben geen idee van het aanbod in de omgeving. Bij de laatstgenoemde respondent is dit wellicht te wijten aan het feit dat zij relatief kort in deze stad woont. De 58-jarige respondent geeft aan zich er gewoonweg niet in te verdiepen waardoor zij geen idee heeft wat er aangeboden wordt. Een andere 58-jarige vrouw sluit hier enigszins bij aan door te zeggen dat zij pas geleden van het centrum naar de Reeshof is verhuisd en zodoende niet volledig op de hoogte is van het aanbod daar. Zij geeft hierbij echter wel aan dat zij het idee heeft dat er voldoende georganiseerd wordt in de relatief nieuwe wijk. Twee personen, vrouwelijke respondenten van 50 en 53 jaar, hebben het zelfs over nieuw geopende sportscholen, namelijk respectievelijk de Fit For Free sportschool en het Achmea Health Center.

Concluderend kan men stellen dat het merendeel van de respondenten wel op de hoogte is van de mogelijkheden in en om de stad, al maken zij daar momenteel dus geen gebruik van. De bereikbaarheid van de accommodaties betreft hier echter geen belemmering. Het overgrote deel van de respondenten geeft aan de accommodaties goed bereikbaar te vinden en zegt te beschikken over vervoersmogelijkheden om op de plaats van bestemming te komen. De meeste respondenten beschikken over een auto waarmee men gemakkelijk wat langere afstanden aflegt. Voornamelijk de respondenten woonachtig in de dorpen rondom Tilburg, zien de auto als ideaal middel om te gaan sporten. Zij geven aan dat er in de directe regio genoeg te doen is, maar dat men het ook geen probleem zou vinden om een stukje te rijden richting Tilburg. Naast de auto wordt ook de fiets genoemd als populair vervoersmiddel binnen de stad.

Een 50-jarige vrouwelijke respondent geeft eerlijk aan dat zij Health City net te ver weg vindt om te fietsen. Vooral wanneer het weer niet zo best is, overheerst bij haar de gedachte om niet te gaan. Een 58-jarige vrouwelijke respondent zegt niet over een auto te beschikken waardoor zij is aangewezen op de fiets. Dit vindt zij in principe geen probleem op voorwaarde dat zij 's avonds niet in haar eentje buiten de wijk hoeft te komen.

Ten slotte geven een aantal respondenten aan dat zij gezien de afstand ook lopend zouden kunnen gaan als zij dit zouden willen.

Een 53-jarige vrouw geeft aan dat zij maar over hoeft te steken om een onlangs gebouwd sportcentrum te bereiken en een 53-jarige mannelijke respondent welke zegt graag te zwemmen, zou ook het zwembad tegenover zijn huis kunnen verkiezen boven een in het verleden bezochte, verderop gelegen zwembad. De vrouwelijke respondent geeft aan dat zij het enerzijds niet prettig vindt om alleen op de fiets te gaan en het anderzijds veel werk vindt om de auto uit de garage te halen. Wat dat betreft is het sportcentrum wat precies tegenover haar huis gepositioneerd is, een ideale uitkomst. Zij is dan ook van plan daar eens te gaan kijken. Nu gebleken is dat de meerderheid het aanbod als voldoende ervaart en tevens geen probleem maakt van de afstand die overbrugd dient te worden om op de plaats van bestemming te komen, rijst de vraag of men ook tevreden is met het aanbod. Het aanbod is er, maar is dit ook aantrekkelijk voor de leeftijdscategorie waarin de respondenten zich bevinden?

§ 5.9.4 Op wenken bediend?

Of het aanbod ook voor 50-plussers aantrekkelijk wordt bevonden, is nog maar de vraag. Slechts één 57-jarige vrouwelijke respondent geeft aan op geschikte tijdstippen te kunnen sporten met gelijkgestemden. Zij geeft aan dat men bij haar in de buurt van 's morgens vroeg tot 's avonds laat terecht kan en dat dit dus prima te combineren zou zijn met een baan overdag. Twee respondenten, een 52-jarige vrouw en een 53-jarige man bekennen eerlijk dat zij ook kunnen gaan sporten op dagen en avonden dat zij vrij zijn.

Een aantal andere respondenten beklagt zich echter over het feit dat men bij de sportaccommodaties schijnt te denken dat personen van vijftig jaar en ouder de gehele dag thuis zitten en dus de tijd hebben om te sporten. Zowel twee vrouwelijke respondenten van 50 en 60 jaar als een mannelijke respondent van 58 jaar geven aan vanwege hun baan voornamelijk van de avonduren afhankelijk te zijn. Opvallend is dat dit respondenten betreft die allen fulltime of parttime werkzaam zijn. Daarbij geeft de eerstgenoemde vrouwelijke respondent aan zich te storen aan het hoge gehalte jongeren in de avonduren. Zij geeft te kennen zich dan niet op haar gemak te voelen.

Niet alle respondenten zijn dus even tevreden met het aanbod voor ouderen in de leeftijdscategorie 50-64 jarigen. Vooral de werkende respondenten klagen over het feit dat zij van de avonduren afhankelijk zijn en het feit dat de accommodaties op dat moment gevuld zijn met jongeren. Zij zeggen te weten wat er allemaal aangeboden wordt, maar vinden zij dat zij ook voldoende geïnformeerd worden over de diverse mogelijkheden? Uit het kwantitatieve onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt' (2005) bleek namelijk dat 38% van de niet-sporters wel meer informatie zou willen over sport- en bewegingsactiviteiten voor 50-plussers binnen de gemeente Tilburg. Hoe zit dat met de respondenten in dit onderzoek? Hoe worden de zij geïnformeerd? En is men tevreden over deze gang van zaken?

§ 5.9.5 Kennisgeving

Waar uit het in 2005 gehouden onderzoek bleek dat maar liefst 52% van de ondervraagde niet-sporters niet goed op de hoogte is van het sport- en bewegingsaanbod voor de eigen doelgroep en slechts 4% dit wel is, zijn alle respondenten in het huidige onderzoek van mening dat er genoeg informatie beschikbaar is omtrent de mogelijkheden in de directe omgeving.

Vooraf flyers die uitgedeeld worden en wijkkrantjes als het Stadsnieuws, De Tilburgse Koerier en het Reeshofjournaal worden veelvuldig genoemd. Bij maar liefst zeven respondenten komt een naam van één of meerdere van deze krantjes naar boven wanneer zij denken aan informatievoorziening. Dit komt overeen met de bevindingen uit het eerder gehouden onderzoek uit 2005 waaruit bleek dat niet-sporters de meeste informatie halen uit (lokale) kranten; zij bleken hier zelfs meer informatie uit halen dan sporters. Echter geeft het merendeel wel aan dat deze informatie in (wijk)kranten alleen interessant is wanneer men ook daadwerkelijk van plan is om te gaan sporten. Een 57 en 58-jarige vrouwelijke respondent en een 50, 53 en 59-jarige mannelijke respondent geven aan dat men er echt naar op zoek moet zijn om het te laten doordringen. Zij weten dat de informatie in de hierboven genoemde krantjes te vinden is en lezen het ook wel, maar daar is dan ook alles mee gezegd. Bij hen gaat het letterlijk het ene oor in en het andere oor uit.

Man (59): *“Ik vind dat je wordt doodgegoid met foldertjes van sportscholen. Bovendien vind je de nodige informatie in het Stadsnieuws en de Koerier. Maar als je er niet naar op zoek bent, gaat het je ene oor in en het andere weer uit”.*

Hoewel een 52-jarige vrouw aangeeft dat ook informatie over sport in groepsverband van alle kanten naar haar toe komt en een 58-jarige man zegt wel eens folders te ontvangen van de plaatselijke voetbalclub, wordt er toch een aantal keer een kanttekening gemaakt bij de informatieverstrekking van sportverenigingen ten opzichte van gezondheidscentra en fitnessgelegenheden. Drie respondenten, twee 50-jarige vrouwelijke respondenten en een eveneens vrouwelijke respondent van 53 jaar, geven aan dat de sportverenigingen in hun optiek achterblijven met de informatievoorziening. Alle drie de respondenten geven aan dat in hun beleving fitnesscentra en sportscholen veel meer bekendheid verwerven middels flyers en open dagen.

De 53-jarige respondent geeft zelf aan dat een nieuwe eetgelegenheden reclame maakt voor het tegenover gelegen sportcentrum en gasten zelfs attendeert op open dagen en acties.

Wanneer het een lidmaatschap van een sportvereniging betreft, geven twee van de drie respondenten aan dat men, wanneer men intenties heeft om in verenigingsverband te sporten, men hier zelf achteraan zal moeten gaan:

Vrouw (50): *“Als je echt bij een vereniging wil, zul je daar zelf achter aan moeten. Van verenigingen hoor je helemaal niks, dus als ik een teamsport zou zoeken, zou ik die zelf moeten gaan zoeken. Wat dat betreft vind ik die wel achterblijven”.*

Naast sportverenigingen, sportscholen en fitnesscentra, noemt één vrouwelijke respondent (60) de particuliere initiatieven. Zij zegt onlangs pas door een kennis op de hoogte te zijn gesteld van sportgelegenheden bij haar in de wijk. Zij vraagt zich echter af of de gemeente wel weet van deze initiatieven, maar zou het, om dit in de toekomst te voorkomen, zeer handig vinden wanneer men voortaan een overzicht krijgt van de mogelijkheden als men in een bepaalde wijk komt wonen.

§ 5.9.6 Een kwestie van geld?

Opvallend is dat weinig respondenten slechts één reden aandragen waarom zij nu niet sporten. Sommigen sporten graag, maar komen er gewoonweg niet aan toe vanwege allerlei belemmeringen. Van het gebukt gaan onder lichamelijke klachten tot het tijds technisch niet kunnen combineren van werk en sport.

Waar uit het onderzoek uit 2005 bleek dat 31% van de ondervraagden sporten te duur vindt en dientengevolge niet sport, blijkt uit het huidige onderzoek opvallend genoeg dat het geldaspect voor niemand een doorslaggevende rol speelt. Slechts één vrouwelijke respondent (50) geeft aan dat zij vanwege haar financiële situatie na een echtscheiding is gestopt met sporten. Zij bleef met haar twee kinderen over en heeft toen haar gymnastiekclubje opgezegd. Vervolgens is zij nooit meer echt gaan sporten. De rest van de respondenten kan zich wel indenken dat het geldaspect vroeger een rol speelde, maar vindt dat het vandaag de dag geen excuus meer is om niet in sport te participeren. Drie respondenten geven aan dat zij het vroeger thuis niet zo breed hadden waardoor sport er niet altijd in zat. Een vrouwelijke respondent (50) geeft aan dat er vroeger wel gesport mocht worden, maar dat men het minstens een jaar moest volhouden om de kosten die geïnvesteerd waren in bijvoorbeeld een sporttenu, er weer uit te krijgen. Toch vinden ook zij dat het tegenwoordig geen excuus meer is. Een aantal respondenten geeft aan dat men in alle prijsklassen kan sporten. Sommigen erkennen dat het sporten binnen een vereniging of sportschool prijzig kan zijn, maar bekennen eveneens dat er genoeg alternatieven zijn. Het trekken van baantjes in het zwembad, fietsen of joggen kost namelijk niet veel geld. Een mannelijke respondent (60) geeft zelf aan dat er allerlei programma's bestaan die ervoor zorgen dat mensen met een bijstandsuitkering ook de mogelijkheid tot sporten krijgen. Drie vrouwelijke respondenten (50, 53 en 58) geven aan dat het vooral een kwestie van prioriteiten stellen is; zij geven eerlijk toe dat men zaken waaraan men nu geld uitgeeft, zou kunnen laten schieten als men echt zou willen sporten.

Vrouw (58): *"Ik zou er nu best geld voor over hebben, al zou ik het liever ergens anders aan besteden. Alleen als het echt zou moeten, zou ik het wel doen"*.

Een vrouwelijke respondent (50) heeft, ondanks de hoge kosten die verbonden waren aan de sportschool, enige tijd geleden de stap gewaagd. Het kan dus ook andersom werken: men doet wel een poging, maar vindt de gemaakte kosten dusdanig onbelangrijk dat men niet doorzet:

"Dat Health City was een rib uit mijn lijf, dat was echt heel erg duur. Dat moet je per jaar betalen. Dat was een abonnement voor een jaar en ik ben blij dat het is afgelopen. Die kosten me bij lange na niet altijd overtuigd om te gaan. Het stond me echt teveel tegen"

§ 5.9.7 Onvoorziene belemmeringen aan het licht?

Verskillende stimulansen en belemmeringen zijn de revue gepasseerd: van het gebukt gaan onder gezondheidsproblemen tot het niet kunnen combineren van werk en sport en van het niet leuk vinden van sport tot aan het niet geschikt vinden van het aanbod in de nabije woonplaats.

Deze belemmeringen waren veelal door de theorie geconstrueerd en worden nu bevestigd of ontkracht. Echter, tijdens de interviews zijn er nog een aantal andere zaken naar voren gekomen.

Zo is een vrouwelijke respondent (50) van mening dat zij tijdens haar werk al genoeg beweegt. Ze geeft aan geen zin te hebben in een sportschool waar allemaal jonge mensen komen en zegt eerlijk dat ze lui is geworden en er geen zin meer in heeft. Bovendien geeft dezelfde respondent aan dat ze een stok achter de deur mist om te gaan. Deze stok achter de deur blijkt niet alleen bij haar van belang: twee andere respondenten geven aan de zogenoemde stok achter de deur eveneens te missen terwijl zij die wel nodig hebben omdat ze alleen niet gemotiveerd genoeg zijn om te gaan sporten. Zoals een vrouwelijke respondent (50) het verwoordt:

“We waren elkaars stok achter de deur van: Kom Miriam ben je nog niet klaar? We moeten gaan! En dan ging je gewoon. En dan wist je gewoon, je moet want de ander staat klaar. En nu is het van: zal ik gaan of zal ik niet gaan?”.

Ook een mannelijke respondent (53) geeft eerlijk toe dat hij gestopt is toen zijn sportmaatje er vanwege rugklachten de brui aangaf. Toen zij nog met z'n tweeën zwommen, gingen er volgens de respondent zelfs al wat telefoontjes over en weer om te beslissen of ze wel of niet moesten gaan. Op het moment dat hij alleen overbleef, was het natuurlijk moeilijk om geheel op eigen initiatief te gaan.

Dat ook andere zaken parten kunnen spelen, blijkt wel uit onderstaande belemmeringen: een 60-jarige vrouwelijke respondent, welke vroeger altijd actief en met veel plezier heeft gesport, geeft aan dat het sporten is afgenomen sinds zij vertrok uit het ouderlijk huis en zelf kinderen kreeg. Haar man werkte destijds bij Philips en zat soms 6 weken in het buitenland waardoor zij zich ontfermde over hen drie kinderen:

“Hoe meer kinderen er kwamen, hoe minder de sport ervan kwam”.

Een mannelijke respondent (63) geeft aan dat hij is gestopt met badmintonnen omdat er sprake was van een oneerlijke competitie. Toen zij als mensen van middelbare leeftijd tegen veel jongere mensen moesten spelen, was de lol er voor hem af. Naar eigen zeggen werden zij door deze jongere spelers van de baan geveegd en waren zij al bekaf terwijl de jongere spelers dan nog verder wilden spelen. Naast de oneerlijke competitie wijt deze persoon zijn niet-sportgedrag aan het feit dat de sportvereniging werd opgeheven. Hetzelfde geldt voor een vrouwelijke respondent van 53 en een vrouwelijke respondent van 57 waarbij respectievelijk de sportschool opgeheven werd en er geen lerares ballet meer beschikbaar was. De respondent van 53 geeft aan dat dit echter niet de enige reden was, aangezien ook het gebrek aan tijd haar parten speelde. Zij geeft aan dat het met een fulltime baan bijna niet te doen is om 's avonds nog te gaan sporten. Vooral niet wanneer men eerst nog moet koken, eten en vervolgens nog eens naar de locatie moet rijden. De respondent geeft aan dat zij negen uur veel te laat vindt om nog te beginnen met sporten. Zeker als men zichzelf eerst ook nog moet omkleden.

Naast gezondheid, geen zin hebben, het niet leuk vinden en het nodig hebben van een stok achter de deur worden dus onder andere het beginnen met een opleiding, het opgeheven worden van de sportschool en het moeten spelen tegen (te) jonge mensen aangedragen als redenen waarom men niet (langer) sport. Tevens benoemt een vrouwelijke respondent (50) haar financiële situatie na een echtscheiding als belangrijkste oorzaak waardoor zij is gestopt met sporten.

§ 5.10 Als laatste gekozen?

Men geeft verschillende redenen waarom men gestopt is met sporten. Ter verdieping is de respondenten gevraagd of zij ooit een vervelende ervaring hebben meegemaakt. De gedachte hierachter is dat een vervelende ervaring in het verleden er misschien voor kan zorgen dat men stopt met een bepaalde sport of wellicht niet meer begint aan sport. Vooropgesteld mag worden dat niemand een noemenswaardige vervelende ervaring heeft meegemaakt. Sommigen vertellen juist over heel positieve ervaringen, anderen over minder positieve ervaringen die er voor sommigen wel toe hebben geleid dat zij niet zo snel een sport weer zullen oppakken. Alle dertien personen die vroeger hebben gesport, hebben logischerwijs bepaalde ervaringen. Zo geven zeven respondenten aan dat zij wel eens iets vervelends hebben meegemaakt. Dit betekent dat bijna de helft van de respondenten wel eens iets heeft meegemaakt wat men niet zo leuk vond. Deze ervaringen hebben slechts bij twee respondenten een doorslaggevende rol gespeeld bij het besluit om niet meer te sporten. Allereerst betreft het een mannelijke 60-jarige respondent die tijdens zijn periode in het leger een enorme afkeer heeft ontwikkeld voor alles wat met sporten te maken heeft. Hij vindt bewegen belangrijk, maar heeft daarentegen geen goed woord over voor alles wat met sport te maken heeft. Daarnaast geeft een vrouwelijke respondent (50) aan dat door haar ervaring bij een bekend Tilburgs Fitnesscentrum de fitnesscentra in het algemeen er niet aantrekkelijker op zijn geworden voor haar. Zij geeft aan dat ze het echt een regelrechte ramp vond, mede doordat niemand tegen haar praatte en het veel te erg op jongeren was gericht volgens haar. Deze respondent benadrukt dat zij zich absoluut niet op haar gemak voelde en dat dit nog eens extra in de hand gewerkt werd door de gezamenlijke kleedkamers waar alle jongeren haar naar eigen zeggen aanstaarden:

“(....) Toen voelde ik me gewoon niet op m’n gemak. Ik weet niet wat dat was, een beetje een bekakt zootje. Ik voelde me daar ook niet echt welkom. Maar misschien lag dat ook wel aan mij, misschien had ik mezelf daar meer overheen moeten zetten. Misschien had ik me meer aan moeten passen. Maar er was een grote kleedruimte, er was geen afgeschermd gedeelte. Niet dat ik nu zo verlegen ben, maar de dames stonden je gewoon te inspecteren. En ik moet zeggen dat m’n lijf ook veel veranderd is sinds ik in de overgang ben gekomen, ik heb gewoon een heel ander figuur gekregen. Wat ik voorheen niet had, heb ik nu dus wel. Ik had toen echt zoiets van oké, kom maar op. Dat waren vooral allemaal jonge meiden en dan denk ik van kijk, zo zie je er nou uit als je de 50 gepasseerd bent haha. Zoiets had ik dus wel, echt wel”.

Niet alleen deze respondent spreekt zich negatief uit over een sportschool, ook een 60-jarige vrouw en een 53 jarige man hebben niet veel goede woorden over voor deze sportaccommodaties.

Zo geeft de vrouwelijke respondent aan dat het individuele karakter van sporten in een sportschool haar tegenstaat vanwege het feit dat iedereen zich enkel met de eigen prestaties bezig houdt. Ook heeft zij gesport via 'medisport' in de sportschool, waarbij iedereen een passend programma kreeg opgelegd. Volgens deze respondent liepen er enkel afgetrainde mensen rond die gericht waren op bodybuilding. Dat had volgens haar ook te maken met het tijdstip van de dag omdat men als fulltime werkende grotendeels afhankelijk is van de avonden waarop vooral jongeren actief zijn. De 53-jarige mannelijke respondent zit met eenzelfde soort probleem: volgens hem zit de sportschool vol met afgetrainde machotypes waar men zich als recreatiesporter van middelbare leeftijd absoluut niet thuis voelt.

Een aantal respondenten geeft aan dat zij de gymles vroeger op school wel eens als vervelend hebben ervaren. Dit betreft drie vrouwelijke respondenten en twee mannelijke. Opvallend is wel dat twee van de drie vrouwelijke respondenten overgewicht noemen als belangrijkste oorzaak waardoor zij zich soms bij de gymles niet zo thuis voelden. Het behoeft waarschijnlijk geen uitleg dat de twee vrouwelijke respondenten die hier overgewicht noemen, ook de personen zijn die eerder aangaven overgewicht te hebben. De twee vrouwelijke respondenten met overgewicht (52 en 53 jaar) geven beiden aan dat zij moeite hadden met het gekozen worden in een team. Beiden geven aan dat er dan twee teams waren en dat ieder team om beurten een speler mocht kiezen. Zij werden, omdat zij flink waren en als gevolg hiervan niet de beste sporters waren, altijd als laatste gekozen. De derde vrouwelijke respondent (58) geeft aan dat zij gewoon niet zo uitblonk met gymnastiek op school en dientengevolge altijd als laatste gekozen werd:

“Er waren natuurlijk altijd mensen die in de gymles uitblonken. Dat zal nu niet anders zijn. En dan geeft het geen fijn gevoel als je zelf amper mee kan komen. Bepaalde mensen werden altijd als eerste gekozen in teams. Ik werd altijd als laatste gekozen, want ik was niet goed genoeg om te sporten of een balspel te doen.”

De twee mannelijke respondenten die aangeven moeite te hebben gehad met de gymles op school, geven aan dat ze het gewoonweg niet zo leuk vonden om te doen. Een mannelijke respondent (53) vond honkbal in het bijzonder erg vervelend omdat hij dat absoluut niet kon en altijd te laat op de honken aankwam en de andere mannelijke respondent (59) geeft aan dat hij nooit zo soepel heeft bewogen en zich als gevolg hiervan altijd een beetje een kluns voelde.

Naast respondenten met negatieve ervaringen zijn er ook een aantal respondenten welke sport nooit leuk vonden, maar het deden omdat het goed voor hen was. Zij vonden het dus niet leuk, maar werden ook niet geteisterd door negatieve ervaringen. Zo geeft een vrouwelijke respondent (50) aan het sporten niet geweldig te vinden, maar het toch te hebben gedaan omdat het goed voor haar was. Ze geeft aan dat ze toch blij was als ze geweest was. Helaas is de vrouwelijke respondent door haar ziekte MS gestopt.

Natuurlijk geven ook een aantal respondenten aan altijd met heel veel plezier gesport te hebben.

Zo heeft de vrouwelijke respondent (50) die negatieve ervaringen heeft opgedaan bij een fitnesscentrum, wel altijd met heel veel plezier aan korfbal gedaan. Zij geeft aan dat zij zich, in tegenstelling tot de sportschool, bij de teamsporten het meest heeft thuis gevoeld:

“Bij de teamsporten heb ik me het meest thuis gevoeld. Dat vond ik veel leuker, het samenwerken, het trainen, het elkaar opbeuren. Als je voor jezelf sport, dan voel je je wel lekker en fit, maar daar houdt het dan mee op. Dan is er niemand die dat gevoel met je deelt. In een team weet je wat een bepaalde inspanning betekent...”

Bovenstaand citaat laat zien dat er geenszins enkel sprake is van negatieve ervaringen bij de niet sporters. Zo bekennt een 58-jarige vrouwelijke respondent, welke nu wegens haar ziekte niet meer kan sporten, altijd graag aan tafeltennis te hebben gedaan. Zij vindt het zelfs jammer dat ze, ondanks dat ze het zelf niet meer kan, niet meer mee hoeft met de kinderen nu deze uit huis zijn. Een 60-jarige vrouw geeft aan altijd met veel plezier aan golf, zwemmen en volleybal te hebben gedaan en een 53-jarige man heeft altijd met veel plezier gezwommen. De vrouwelijke respondent geeft aan het volleybal vooral leuk te vinden door het feit dat men in een team speelt en er zodoende echt sprake is van interactie met elkaar. Ten slotte hebben een vrouwelijke (53) en mannelijke (63) respondent altijd vol overgave aan badminton gedaan. Laatstgenoemde geeft echter wel aan dat hij het niet zo leuk vond om tegen veel jongere mensen te spelen die er conditioneel veel beter aan toe waren. Hij heeft dat als onprettig ervaren en is mede hierdoor, en doordat de sportschool werd opgeheven, gestopt met badmintonnen. De 53 jarige respondent die altijd graag gezwommen heeft, maakt er als kanttekening wel bij dat hij absoluut niet gediend is van een sportschool waar volgens hem enkel afgetrainde machotypes met hun lijf bezig zijn. Naast de sportschool geeft hij aan omwille van zijn conditie ook geen fan te zijn van balsporten:

“Een balsport als voetbal trekt me helemaal niet. Ik ben wel eens met mijn zoon bij een vader-zoon dag geweest bij voetbal en dan moest je als vader ook mee voetballen. Maar dat is niks voor mij. Dan ben ik al buiten adem voordat ik het veld rondgelopen heb.”

§ 5.11 Over smaak valt niet te twisten?

Behalve allerlei belemmeringen kan men natuurlijk ook niet sporten omdat men het gewoonweg niet leuk vindt en andere vormen van vrijetijdbesteding prefereert boven sport. Dit kan dus eveneens een stimulans vormen om niet te sporten. Uit het in 2005 uitgevoerde onderzoek ‘Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt’ bleek dat 16% van de respondenten de voorkeur gaf aan andere hobby’s dan sport wat resulteerde in niet-sportdeelname. Aan deze verschillen in vrijetijdbesteding liggen verschillende smaakvoorkeuren ten grondslag. Smaken zijn verschillend en niet iedereen heeft dezelfde preferenties in de vrijetijdbesteding. Aangezien men vaak door bekenden in een bepaalde richting wordt gestuurd, zijn smaakvoorkeuren vaak verankerd met socialisatiefactoren.

Daarnaast is er sprake van een toegenomen aanbod in de vrijetijd waardoor men een grotere diversiteit in de vrijetijdbesteding heeft ontwikkeld (van der Poel, 2001). Naast dit toegenomen aanbod is er tegelijkertijd sprake van een daling van de hoeveelheid vrijetijd die men heeft voor deze vrijetijdbesteding waardoor men wellicht andere keuzes maakt. Men kan de tijd die men overheeft voor vrijetijd, slechts één keer besteden.

Hetzelfde geldt voor de respondenten: de tijd die zij over hebben voor sport is persoonsgebonden, alsmede de individuele betekenis die men toekent aan sport (van Bottenburg & Schuyt, 1996). Zo zijn er mensen die sport leuk vinden en zodoende een positieve attitude hebben ten aanzien van sport. Dit hoeft echter nog niet te betekenen dat zij actieve participanten zijn. Er bestaat namelijk een discrepantie tussen de interesse die men in sport kan hebben enerzijds en de feitelijke sportbeoefening anderzijds. Men kan geen waardering voor sport hebben en als gevolg hiervan ook niet sporten, tenzij men beschikt over een sterke extrinsieke motivatie. Wanneer men wel waardering voor sport heeft en er dus een positieve sportattitude op nahoudt, hoeft dit eveneens niet altijd te resulteren in een actieve sportbeoefening (Wolf in Manders & Kropman, 1979). Wanneer men een positieve sportattitude heeft, kan men naast een actieve sportbeoefenaar namelijk ook een passieve sportliefhebber zijn.

Volgens van der Meulen (2003) zijn er drie soorten betrokkenheid te onderscheiden bij sport, te weten: actieve betrokkenheid bij sport, passieve betrokkenheid bij sport en geen betrokkenheid bij sport. Getracht is te achterhalen in welke van deze laatste twee categorieën de respondenten zitten. Vindt men het wellicht toch leuk om sport op televisie te volgen of vindt men sport helemaal niet interessant? Maar liefst de helft van de respondenten gebruikt woorden van deze laatste strekking wanneer hen gevraagd wordt naar hun interesse in sport. Omdat smaken verschillen kan het natuurlijk zo zijn dat men andere prioriteiten heeft en de vrijetijd liever met andere bezigheden vult. Een logische vervolgvraag is dan met welke dingen men zich dan wel niet bezighoudt. Om dit te achterhalen, is de respondenten gevraagd naar hun interesses en vrijetijdbesteding. Opvallend is dat van de helft van de respondenten welke aangeven sport wel interessant te vinden, slechts één respondent een sportgerelateerde vrijetijdactiviteit noemt als favoriete vrijetijdbesteding, namelijk het organiseren van sportevenementen. Allereerst is de respondenten gevraagd naar de gemiddelde vrijetijdbesteding en vervolgens is hen gevraagd naar hun passieve betrokkenheid bij sport. Het feit dat men niet actief in sport participeert hoeft namelijk niet te betekenen dat men ook niet passief betrokken is en dientengevolge geen sport volgt op televisie, standen bekijkt op teletekst of sport kijkt in een wedstrijdstadion.

Zoals gezegd is er allereerst gekeken naar de vrijetijdbesteding van de respondenten. Gebleken is dat geen enkele respondent er dezelfde vrijetijdbesteding op na houdt. Er worden activiteiten genoemd die variëren van kleding maken met de naaimachine tot het zingen in een koor en van het beoefenen van de gewoontesport tot het organiseren van evenementen. Alle respondenten hebben meerdere favoriete vormen van vrijetijdbesteding. Dit komt overeen met de literatuurstudie waaruit is gebleken dat personen die helemaal verslingerd zijn aan één vorm van vrijetijdbesteding tegenwoordig erg schaars zijn. Volgens Knulst (2005) houdt de gemiddelde Nederlander er zo'n dertien vormen van vrijetijdbesteding op na.

Voorals wanneer men kijkt naar senioren in het bijzonder, is gebleken dat zij hun tijd meer divers besteden dan jongeren (Vossen & Engelen, 2002). Het zijn dan misschien geen dertien activiteiten, toch geeft de volgende respondent blijk van een divers vrijetijd-repertoire:

Vrouw (58): *“Ik mag graag lezen, ik ga graag winkelen. Ik ga graag op bezoek. Ik kruip graag achter de naaimachine, als het maar niks met sport te maken heeft.*

Ik doe andere dingen veel en veel liever dus ik zoek het ook helemaal niet om te gaan sporten”.

Uit de literatuurstudie is gebleken dat ouderen uit deze levensfase individualistische activiteiten boven groepsactiviteiten verkiezen en voornamelijk geïnteresseerd zijn in denksport, verenigingen, hobbyclubs, volkstuinen, de natuur, wandelen, fietsen, het bezoeken van bezienswaardigheden, musea en podia, eten in restaurants en het bekijken of begeleiden van sport (CBS 2004 in Middelkoop 2004; van den Broek, Breedveld, de Haan en Huysmans, 2004). Ze zouden minder geïnteresseerd zijn in zonnen, zwemmen, picknicken, het bezoeken van attractiepunten en uitgaan (CBS 2004 in Middelkoop 2004). Om te bekijken of deze bevindingen ook van toepassing zijn op de ondervraagde respondenten, is hen gevraagd naar de favoriete vrijetijdbesteding.

Wanneer er nader gekeken wordt naar de vrijetijdbesteding van ondervraagde respondenten, blijkt dat lezen vaak genoemd wordt als favoriete activiteit. Maar liefst zes respondenten, een 50-jarige, 52-jarige, 53-jarige, 57-jarige, 58-jarige en 60-jarige vrouw, geven aan graag te lezen in de vrijetijd. Opvallend is dat dit allen vrouwen betreft. Een goede tweede plaats is voor een stukje fietsen in de vrijetijd. Zowel een 50-jarige man als een 53-jarige, 58-jarige en 63-jarige man geven aan graag een eind te fietsen. De randvoorwaarde die hierbij gesteld wordt is echter wel dat het weer gunstig is. Het feit dat men kennelijk wel graag een stukje recreatief fietst in de vrijetijd is opvallend gezien het sportgedrag van de respondenten. Daarnaast is het opmerkelijk dat vrouwelijke respondenten vooral aangeven graag te lezen terwijl de mannelijke respondenten aangeven graag een stukje te fietsen.

Naast lezen en recreatief fietsen nemen activiteiten als televisie kijken, op bezoek bij (klein)kinderen en klussen een gedeelde derde plaats in. Televisie kijken wordt genoemd door een 50-jarige vrouw, 60-jarige vrouw en een 58-jarige man. De 60-jarige vrouwelijke respondent benadrukt echter wel dat het bij haar gaat om documentaires en niet om populaire programma's. Op visite gaan bij kinderen of kleinkinderen wordt genoemd door louter vrouwelijke respondenten terwijl klussen enkel door mannelijke respondenten wordt aangehaald als vorm van vrijetijdbesteding. Zowel een 50-jarige als een 52 en 60-jarige vrouw geven aan graag op bezoek te gaan bij kinderen of kleinkinderen. Zoals de 60-jarige vrouwelijke respondenten aangeeft:

“Ik heb drie kinderen, dus ik ga in mijn vrijetijd graag naar mijn kinderen. Ik heb ook vier kleinkinderen die ik graag zie. Die wonen allemaal niet in Tilburg, dus daar gaat natuurlijk ook de nodige tijd inzitten. In de weekenden vind ik het gezellig om met hen samen te zijn.”

Onder de respondenten welke graag klussen, bevinden zich twee respondenten van 58 en één van 59 jaar. Dat klussen varieert van het maken van meubels, het bewerken van hout en het inrichten van het huis tot aan 'knutselen' in de schuur. Een van de 58-jarige respondenten zegt zelfs van zijn hobby zijn werk te hebben gemaakt:

“Ik moet wel zeggen dat als ik werk, ik al met mijn hobby bezig ben. Ik vind het heel leuk om te klussen en daar heb ik dan ook mijn werk van gemaakt. Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt. Ik heb bij mijn zoon alles zelf gemaakt, ik heb hier alles zelf gemaakt. De houten kast die daar staat heb ik ook zelf gemaakt. Verder heb ik pas bij mijn dochter het huis mee ingericht. En daar gaat eigenlijk heel mijn vrijetijd aan op, aan meubels maken.”

Naast lezen, fietsen, op visite gaan bij (klein)kinderen, televisie kijken en klussen, worden hobby's als winkelen (een 53-jarige vrouwelijke respondent en twee 58-jarige vrouwelijke respondenten), vrijwilligerswerk (50-jarige vrouwelijke respondent), wandelen (50-jarige mannelijke respondent), tuinieren (50-jarige en 53-jarige mannelijke respondenten) en zingen in een koor (53-jarige mannelijke respondent) genoemd. Niet alleen de laatstgenoemde respondent geeft aan muzikaal te zijn, ook de 61-jarige mannelijke respondent geeft blijk van muzikaliteit. Ondanks dat hij zelf geen noot kan lezen en mondharmonica en blokfluit speelt op het gevoel, zegt hij geïnteresseerd te zijn in oosterse muziek vanwege het vrije en ongestructureerde karakter van deze muziek. Binnenkort hoopt hij zijn muziekkassortiment uit te breiden met een Armeense fluit met dubbel riet, de doedoek. Het is dezelfde respondent die zegt te houden van tekenen en aquarelleren in zijn eigen ontwikkelde vorm, gelegen tussen het figuratieve en het abstracte in. Naast de muziek en schilderkunst gaat zijn aandacht uit naar alle buitenissige vormen van het leven. Hij zegt zich bezig te houden met levensvragen als ‘Waarom zijn we op aarde?’ ‘Waar komen we vandaan?’ ‘Waar gaan we naartoe?’ In principe komt deze hobby naar eigen zeggen neer op lezen, waardoor de teller van lezen nu op zeven staat: de mannelijke respondent en de hierboven vernoemde zes vrouwelijke respondenten.

Deels blijken bovenstaande bevindingen van het CBS ook op de respondenten van toepassing. De meerderheid van de respondenten geeft namelijk de voorkeur aan individualistische activiteiten als lezen, fietsen, televisie kijken en klussen.

Wat betreft de soort activiteit, komen de CBS bevindingen deels overeen met de antwoorden van de respondenten. Zo worden wandelen en fietsen wel door een aantal respondenten genoemd en noemt geen enkele respondent zonnen, picknicken of uitgaan als favoriete tijdsbesteding. Het kijken en begeleiden van sport zou ook tot de favoriete vrijetijdsbesteding van 50-64-jarigen behoren. Dit zijn bezigheden die onder passieve betrokkenheid bij sport horen. Zo zegt een 50-jarige mannelijke respondent wel van organiseren te houden. De respondent houdt zich voornamelijk bezig met het organiseren van evenementen waardoor hij 's avonds vaak in bespreking en vergadering is. Hij organiseert niet alleen evenementen, maar bezoekt ze ook graag in zijn vrijetijd. Een opvallend detail is dat ook sportevenementen bij deze respondent op de agenda staan. Het betreft, naast allerlei andersoortige evenementen dus ook sportevenementen die deze respondent graag organiseert. Dit betekent dus dat slechts één respondent een vorm van passieve sportdeelname uit zichzelf noemt als favoriete vrijetijdsbesteding.

Dit brengt meteen de volgende interessante kwestie aan het licht: in hoeverre zijn de overige respondenten passief geïnteresseerd in sport? Aan het begin van deze paragraaf is gebleken dat men drie soorten betrokkenheid ten aanzien van sport kan onderscheiden, namelijk actieve betrokkenheid, passieve betrokkenheid en geen betrokkenheid.

Het moge duidelijk zijn dat geen enkele respondent op dit moment een actieve betrokkenheid heeft ten opzichte van sport. De vraag hier is dus in hoeverre er bij de respondenten sprake is van passieve betrokkenheid. Vindt men sport wel interessant om te volgen of heeft men hier geen behoefte aan en is er werkelijk geen enkele betrokkenheid te bespeuren?

§ 5.12 Wellicht passieve passie?

Gebleken is dat de intrinsieke of extrinsieke motivatie die men al dan niet heeft, gekoppeld is aan het feitelijk sportgedrag. De sportattitude is dit echter niet: een positieve attitude hoeft niet per definitie te leiden tot actieve sportparticipatie. Volgens Manders & Kropman (1979) bestaat er namelijk een discrepantie tussen de interesse die men in sport kan hebben enerzijds en de feitelijke sportbeoefening anderzijds. Uit de reacties van de respondenten kan men opmaken dat de helft van de respondenten wel geïnteresseerd is in sport en de andere helft niet. Negen respondenten geven aan sport wel te volgen via verschillende media. Incidenteel is er bij slechts drie respondenten sprake van stadion of wedstrijdbezoek. Zo is een 58-jarige respondent die aangeeft alle tennisstanden op teletekst bij te houden, al een aantal keer naar tennistoernooien als Ordina in Rosmalen en het ABN AMRO World Tennis Tournament geweest. Naar eigen zeggen kan je haar daar voor wakker maken. Daarnaast heeft deze respondent altijd met veel plezier de schooltoernooien tafeltennis, voetbal, volleybal en handbal van haar kinderen mee georganiseerd en volgt zij sport op televisie op de voet:

“Op tv volg ik ook echt sport, alleen voetbal is de laatste tijd een stuk minder geworden. Dat gaat tegenwoordig alleen nog maar om geld, met die spelers enzo. Dat ben ik een beetje ontgroeid, dat vind ik niet meer zo leuk. Maar tennis houd ik wel bij, die schema’s op teletekst bekijk ik iedere dag.”

Ook een 60-jarige vrouwelijke respondent geeft aan wel eens bij een wedstrijd van Willem II te zijn geweest toen zij in de Amstel Cup speelden. Echter ging het haar naar eigen zeggen meer om het hele gebeuren eromheen dan om de wedstrijd zelf. Ook gaat zij wel eens naar een marathon kijken omdat haar zoon daarin meeloopt. Zij weet zeker dat zij dit niet zou doen als er geen bekenden zouden meelopen. Als laatste is zij bekend met de standen van de voetbalclubs NAC en PSV, iets wat volgens haar niet komt door haar eigen interesse, maar door die van haar twee kinderen die elkaar als respectievelijk NAC en PSV-fan uitdagen.

Naast de 58-jarige en 60-jarige vrouwelijke respondenten, gaat een 57-jarige vrouwelijke respondent, welke zelf aangeeft niet in sport geïnteresseerd te zijn, incidenteel wel eens naar de Tour de France kijken als deze toevallig in de buurt komt op de vakantie en gaat een 50-jarige mannelijke respondent wel eens naar een voetbalwedstrijd kijken. Naast bovenstaande respondenten zijn er nog zes respondenten die aangeven sport interessant te vinden. Dit varieert van af en toe eens een wedstrijd volgen op televisie tot het trouw volgen van alle standen.

Een 58-jarige mannelijke respondent valt duidelijk in de eerste categorie:

“Ik speelde graag tafeltennis, ik was een echte tafeltennis fanaat. Maar verder ben ik niet super geïnteresseerd in sport, ik houd wel de standen bij, maar dat is meer om op de zaak een beetje mee te kunnen praten”.

Ook een 50-jarige, 52-jarige, 53-jarige vrouwelijke en een 53-jarige en 58-jarige mannelijke respondent geven aan geïnteresseerd te zijn in sport. Opvallend is dat turnen, schaatsen, wielrennen en zwemmen veelgenoemde sporten zijn die men graag ziet op televisie. Voetbal wordt beduidend minder genoemd en blijkt zelfs bij sommigen een bron van ergernis. Een 50-jarige vrouwelijke respondent geeft aan met name geïnteresseerd te zijn in turnen en kunstschaatsen. Ze benadrukt voetbal afgrijselijk te vinden. Ook een 52-jarige vrouw geeft aan turnen, zwemmen en schaatsen interessant te vinden. Ze geeft aan dat zij deze sporten mooi vindt om te zien. Uit zichzelf noemt zij voetbal expliciet als sport waaraan zij zich ergert. Een 53-jarige vrouw kijkt graag turnen en schaatsen omdat het lichamelijke van de sport haar erg aanspreekt. Deze respondent vindt het mooi om te zien hoe lenig deze sporters zijn en als gevolg daarvan veel met hun lichaam kunnen. Opvallend is dat de in sport geïnteresseerde vrouwelijke respondenten voetbal vermijden terwijl de deze sport sommige mannelijke respondenten juist aantrekt. De hiervoor reeds genoemde 50-jarige respondent associeert sport vooral met sport bekijken en ervan genieten. Hoewel hij geen seizoenkaart bezit, gaat hij naar eigen zeggen wel regelmatig naar een voetbalwedstrijd. Daarnaast volgt hij alle andere denkbare vormen van sport via de televisie:

“Ik volg alles op televisie. En ook via teletekst. Als het maar sport is, dat wil ik allemaal volgen (...) Ik heb altijd al interesse in sport gehad. Zelf doe ik niks, maar die interesse heb ik altijd al gehad”.

Een 53-jarige respondent kijkt voornamelijk kunstschaatsen en zegt vooral met voetbal bezig te zijn als er wereldkampioenschappen zijn en er een enorme oranjegekte heerst in het land. Uit zichzelf zou hij nooit bij een voetbalwedstrijd gaan kijken, behalve als zijn zoon heel graag zou willen dat hij mee gaat. Eenzelfde soort mening is een 58-jarige mannelijke respondent toegedaan. Hij woonde vroeger ijshockeywedstrijden bij, maar is tegenwoordig vooral begaan met wielrennen en voetbal. Wielrennen is volgens hem het mooiste wat er is. Toch volgt hij beide sporten alleen op televisie; een wedstrijd in levende lijve meemaken is er echt niet bij:

“Nee, ik ga niet echt naar een stadion of iets, al voetbalden ze hier voor deur, dan ga ik nog niet”.

De hierboven genoemde respondenten hebben allen in meer of mindere mate affiniteit met sport. Daarnaast zijn er de respondenten die aangeven helemaal niets met sport te hebben. Een 50-jarige vrouwelijke respondent geeft aan dat zij er gewoonweg niets aan vindt. Zowel in de krant als op teletekst of internet kan sport haar aandacht niet trekken.

Een 58-jarige vrouwelijke respondent geeft aan dat zij sport niet zo interessant vindt en dit ook komt omdat zij er niets van snapt en tevens ook geen moeite wil doen om de spelregels te snappen. Een 57-jarige vrouwelijke respondent sluit aan bij de eerder aangehaalde 53-jarige mannelijke respondent welke de oranjegekte aanhaalde, door te zeggen dat ze voetbal alleen interessant vindt als het Nederlands elftal speelt. Onder de mannelijke respondenten zonder interesse in sport, bevinden zich een 59-jarige, 61-jarige en 63-jarige man. De 59-jarige respondent omschrijft zijn desinteresse als volgt:

“Ik moet zeggen dat ik er bar weinig om geef. Al zou ik een gratis seizoenskaart krijgen van Willem II, dan zou ik er nog niet naartoe gaan. Ik heb gewoon niks met sport en heel dat gedoe eromheen. Al dat overdreven gedoe. Ik vind het best een prestatie wat die mensen neerzetten, en ik zou het niet kunnen, maar ik vind dat het belang van sport nogal wordt overtrokken. Ik volg dus ook geen sport op televisie of in de krant. Het kan me gestolen worden”.

De 61-jarige en 63-jarige respondent hebben gemeenschappelijk dat zij beiden weinig belangstelling hebben voor sport. De jongste blijft hooguit een keer hangen bij een voetbalwedstrijd op televisie, maar ondanks dat is voetbal de enige sport die hem enigszins kan boeien en volgt hij het naar eigen zeggen altijd maar voor de helft. Zijn 63-jarige medestander zegt wel eens te blijven hangen bij een voetbal- of schaatswedstrijd, maar zegt er geenszins voor thuis te blijven.

§ 5.13 Toekomstperspectief

Nu duidelijk is geworden wat de sportattitude van de respondenten is en welke ervaringen zij in het verleden hebben opgedaan, is het interessant te weten of zij wel behoefte hebben om te sporten. Uit het kwantitatieve onderzoek van de gemeente Tilburg uit 2005 bleek dat 25% van de ondervraagden geen behoefte had aan actieve sportparticipatie. Hoe zit het met de sportbehoefte van de respondenten in dit onderzoek uit 2008? Blijft het bij deze behoefte of handelt men daar ook naar? De cruciale vraag hierbij is natuurlijk of men in de toekomst nog van plan is (weer) te gaan sporten en welke sporten dit dan betreft. Zijn het sporten waarmee men al bekend is of wil men wellicht nieuwe takken van sport ontdekken?

Volgens Kamphorst en Spruijt, (1983 in van der Poel, 2001) hervat men op latere leeftijd met name sporten die men vroeger al beoefende. Zij beweren dat wanneer iemand op latere leeftijd een bepaalde sport oppakt, de kans groot is dat dit een sport betreft waarmee men in de kinderjaren reeds vertrouwd is geraakt.

Ondanks bovenstaande woorden, blijkt niet iedereen deze gedachte te delen. Sommige respondenten zijn wel van plan in de toekomst weer te gaan sporten, maar lang niet altijd op hetzelfde niveau of een sport die zij in het verleden al beoefend hebben.

Vijf mannelijke respondenten van 53, 58, 58, 59 en 63 jaar en drie vrouwelijke respondenten van 50, 53 en 60 jaar, geven aan in de toekomst wel de behoefte te hebben om te sporten, maar niet op het oude niveau.

De 50-jarige vrouwelijke respondent is de enige die vanwege haar gezondheid niet meer op het oude niveau kan sporten. Zij heeft de ziekte MS en is ervan overtuigd dat zij nooit meer zal kunnen wat zij vroeger kon.

Daarom is zij aan het overleggen met een revalidatiecentrum wat in de toekomst de aangepaste mogelijkheden voor MS patiënten zijn. De 53-jarige vrouwelijke respondent en de 63-jarige mannelijke respondent welke altijd met heel veel plezier aan badminton hebben gedaan, geven aan dat zij waarschijnlijk nooit meer zullen gaan badmintonnen, maar wel iets anders zouden willen proberen. De vrouwelijke respondent geeft aan voornamelijk naar gezelligheid en ontspanning op zoek te zijn en de mannelijke respondent geeft aan dat hij vooral met gelijkgestemden van hetzelfde niveau en met hetzelfde uithoudingsvermogen te maken wil hebben. Badminton past volgens hem niet meer in dat plaatje:

“Ik denk niet dat ik weer zou gaan badmintonnen hoor. Dan denk ik dat ik mezelf zou slopen. En ik zou ook niet proberen om het oude niveau weer te bereiken. Dat is niet te doen op deze leeftijd. Badminton is moeilijk weer op te pakken. Ik zou best langzaam weer eens wat willen gaan opbouwen, maar dan een andere sport waarbij iedereen op hetzelfde niveau begint.”

De overige respondenten die aangeven wel te willen gaan sporten in de toekomst, geven allen aan dit wel allemaal op het eigen niveau te willen doen. Zij geven stuk voor stuk aan dat zij de eigen conditie weer zullen moeten opbouwen alvorens er kan worden gesport. Opvallend is ook dat men de toekomstige activiteiten die men zou willen gaan doen, niet altijd als sport betiteld. De intenties die men in de toekomst heeft, worden ‘iets leuks doen’, ‘recreatief bezig zijn’ of ‘bewegen’ genoemd.

Zo geeft een 60-jarige vrouwelijke respondent aan:

“Als er nu een stuk of acht vriendinnen zouden zeggen van: kom we gaan wat gezelligs doen op sportgebied, dan sluit ik me daar graag bij aan. Ik ben meer voor de gezelligheid. En dat we dan nog een sport beoefenen, is alleen maar mooi meegenomen”.

Hetzelfde blijkt uit onderstaand citaat, van een 58-jarige mannelijke respondent:

“(...) Ik kan me best voorstellen dat ik dan iets ga doen. Maar dan denk ik niet aan een actieve sport hoor, meer aan jeu de boules of zoiets”.

De respondenten die in de toekomst willen sporten, zeggen dit naast het sociale aspect voornamelijk te willen doen voor hun gezondheid. De 58-jarige mannelijke respondent, bij wie het sporten er na een longoperatie steeds maar niet van komt, geeft aan dat het voor hem echt een kwestie is van een knop omzetten. Hij geeft aan dat hij het moeilijk vindt om weer te beginnen met tafeltennis, maar denkt dat hij het misschien wel weer zou kunnen oppakken als hij weer een vaste dag in de week zou gaan. De 53-jarige mannelijke respondent zegt naast de gezelligheid vooral te willen sporten om zijn gezondheid te bevorderen. Zijn familie wordt geteisterd door hart- en vaatziekten en zelf zegt hij last te hebben van een hoge bloeddruk waardoor hij preventief het sporten, zwemmen in zijn geval, weer wil oppakken.

Naast het zwemmen zou hij misschien wel een nieuwe sport willen proberen: badminton. Hij geeft aan dat zijn dochter aan badminton heeft gedaan en dat hij een partijtje badmintonnen in de zomer op de camping best leuk vindt waardoor dit misschien in de toekomst tot de opties zou kunnen behoren. Een opvallend detail is dat deze respondent de belangrijkste uit de literatuur naar voor gekomen stimulansen om te gaan sporten noemt, namelijk sociaal bezig zijn en gezondheid. De 59-jarige mannelijke respondent sluit aan bij het sporten omwille van zijn gezondheid wanneer hij aangeeft dat zijn therapeut die hem behandelt vanwege artrose, wel zal zeggen dat hij meer zal moeten gaan bewegen in de toekomst. Dat hij er zelf de noodzaak ook van inziet, blijkt wel uit het feit dat hij aangeeft dat hij over een jaar niets meer kan als er nu niet snel iets veranderd. Opvallend is dat deze respondent wel intenties heeft om in de toekomst actief bezig te zijn, maar aangeeft in het verleden nooit echt te hebben gesport.

Wanneer men de respondenten die in de toekomst wél willen in ogenschouw neemt, valt op dat er nog zeven respondenten overblijven zonder toekomstige intenties. De personen die niet snel een sportactiviteit weer zullen oppakken, zijn volgens Giljam (1986) waarschijnlijk nooit erg intrinsiek gemotiveerd geweest vroeger. De verwachting is dat zij alleen gesport hebben omdat dit vroeger hoorde of omdat het van de ouders moest. Wanneer men kijkt naar de respondenten zonder toekomstige intenties, valt op dat slechts één respondent, een 58-jarige vrouw, gezondheidsproblemen van dusdanige ernst heeft, dat zij in de toekomst niet meer in staat is om te sporten. De overige zes respondenten voelen geen behoefte om in de toekomst actief te worden of oude sporten weer op te pakken. Drie van de respondenten geeft een resoluut 'nee' als antwoord terwijl de overige drie respondenten licht twijfelen. Twee mannelijke respondenten van 50 en 61 jaar en een vrouwelijke respondent van 58 geven aan echt geen intenties te hebben in de toekomst. De 61-jarige respondent heeft sport nooit als gezond beschouwd voor de mens en heeft als gevolg hiervan zelf ook nooit gesport. De 50-jarige respondent heeft zoals eerder gebleken is, nooit de behoefte gehad om een lichamelijke sport te beoefenen:

"Ik ben gezond, en ik voel me goed dus ik heb ook niet de behoefte om te sporten. Ik heb geen drang om te gaan sporten (...) Ik vind het niks en heb er ook geen zin in, ik ben er niet naar op zoek, ik heb er geen behoefte aan en vind het ook niet noodzakelijk".

Als kanttekening hierbij vermeldt hij echter wel dat wanneer zijn gezondheidstoestand dit zou vereisen, hij misschien wel zou gaan sporten. Echter, dit zou dan ook de enige reden zijn. Ten slotte geeft de vrouwelijke respondent aan dat zij er op dit moment absoluut niets over kan zeggen, maar dat zij geen sporter is en dus ook niet snel iets sportiefs zal gaan ondernemen. Zelf geeft zij aan dat zij hooguit misschien met iemand zal gaan wandelen of fietsen.

Onder de drie respondenten die geen intenties hebben om te gaan sporten, maar toch een lichte twijfeling uitspreken, vallen een 50-jarige, 57 en 58-jarige vrouw. Onder deze vrouwelijke respondenten bevinden zich twee personen die parttime werken en één persoon die fulltime werkt. De fulltime werkende respondent geeft aan dat zij geen intenties heeft om te gaan sporten zolang zij zoveel moet werken. Ze geeft aan veel in onregelmatige ploegendiensten te moeten werken en 's avonds vaak weg te zijn.

Momenteel vindt zij dan ook dat zij genoeg beweging heeft. Mocht dit in de toekomst anders worden, dan wil zij misschien wel wat aan sport gaan doen. Over haar huidige situatie zegt zij het volgende:

“Ik loop mijn kilometers wel. Ik weet wel dat het niet de goede manier is, maar ik zit niet in te kakken in elk geval. Misschien dat ik ooit in de toekomst iets zou willen oppakken, als ik meer thuis zou zitten en niet meer zoveel beweging zou hebben. Dus zeg nooit, nooit”.

De twee parttime werkende respondenten geven aan vooralsnog geen intenties te hebben, maar wederom laten ook zij een lichte twijfeling horen. De 50-jarige respondent denkt een teamsport echt niet meer bij te kunnen houden en geeft aan dat de tegenstander minstens vijftien jaar ouder zou moeten zijn wanneer zij nu ineens weer zou beginnen. Zij wil het voor nu bij rustig wandelen in de wijk houden. De 57-jarige vrouw geeft aan niet zo bedreven te zijn om te winnen en liever bij een gezelligheidsclubje te gaan dan bij een sportvereniging. Om dit te ondersteunen legt de respondent uit dat zij zelfs tijdens een jeu de boules avond met het werk liever loopt de kletsen dan dat zij daadwerkelijk mee doet met het spel. Daarnaast geeft zij aan wellicht te gaan sporten wanneer ze echt niet meer weet wat ze met haar tijd aan moet. Deze respondent wil niets uitsluiten en benadrukt heel reëel dat men niet weet wat de toekomst gaat brengen. Op de vraag wat zij misschien zou willen gaan doen in de toekomst antwoordt zij:

“Nordic walking, dat lijkt me wel leuk. Dat zie je ook wat oudere mensen doen. Dan denk ik: ze bewegen en ze hebben een goede houding. Misschien dat ik dat nog eens ooit ga doen. Gewoon op je gemak met van die stokken door de bossen baggeren”.

Concluderend kan men stellen dat de personen die aangeven in de toekomst actief te willen zijn, eigenlijk geen tot weinig plannen hebben om oude sporten weer op te pakken. Het grootste gedeelte van de respondenten wil op het eigen niveau aan iets nieuws beginnen. Maar wanneer men aan iets nieuws wil beginnen, geeft men dan de voorkeur aan een sport waarbij verschillende leeftijdscategorieën tegelijkertijd deelnemen of zoekt men liever een sport met een groep gelijkgestemden van dezelfde leeftijd?

Wat opvalt, is dat de helft van de respondenten gebaat denkt te zijn bij een eigen doelgroep terwijl het de andere helft niet zoveel uitmaakt. Vijf respondenten geven expliciet aan dat, wanneer zij ooit nog mochten gaan sporten, zij de voorkeur zouden geven aan een groep sporters van dezelfde leeftijd. Dit betreft drie mannen, van 50, 59 en 63 jaar en twee vrouwen van 52 en 58 jaar die van zichzelf vinden dat zij niet meer zo goed vooruit kunnen als vroeger. De 58-jarige vrouw zegt zich nergens voor te schamen maar zegt het tegelijkertijd niet prettig te vinden wanneer de gemiddelde leeftijd vijfentwintig is. Hiermee raakt zij meteen de gemeenschappelijke factor van bovenstaande respondenten: jongere sporters zouden en betere conditie hebben en als gevolg hiervan ook beter vooruit kunnen. Opvallend is dat de 63-jarige mannelijke respondent welke aangeeft graag met gelijkgestemden te sporten, juist gestopt is met sporten door de jonge sporters waartegen hij het moest opnemen bij badminton.

Wellicht zou een groep mensen van dezelfde leeftijd, door de respondent zelf omschreven als gelijkgestemden, uitkomst bieden. Zelf geeft hij al aan dat mensen van dezelfde leeftijd waarschijnlijk eenzelfde uithoudingsvermogen hebben waardoor zij hetzelfde niveau aankunnen. De 50-jarige mannelijke respondent is dezelfde mening toegedaan en denkt ook dat personen van dezelfde leeftijd ongeveer hetzelfde niveau bezitten waardoor men niet tegen elkaar op hoeft te boksen. De 59-jarige mannelijke respondent welke aangeeft graag met dezelfde leeftijdscategorie te maken te hebben, zegt zich te storen aan het hoge niveau van jongere personen. Als extra bijkomstigheid geeft hij aan dat hij nooit zo soepel heeft bewogen en zich waarschijnlijk nog slechter zou voelen dan hij al is wanneer hij zich zou moeten meten met personen die jonger zijn. Een 61-jarige respondent meent een oplossing te hebben voor het niveauverschil tussen verschillende leeftijdsklassen: hij is van mening dat 50-plussers recreatief moeten bewegen op het eigen niveau, zonder hierbij te denken aan competitief gedrag:

“Als je van sporten bewegen maakt, en dan niet ophangt aan associaties van zweten, boven jezelf uitstijgen, prestaties en dat soort flauwekul, dan denk ik dat ‘t voor 50 plussers prima is. Ik denk dat echt competitief sporten 50-plussers eerder zal schaden dan dat het hen gezondheid ten goede komt.”

Naast de personen die gelijkgestemden prefereren boven jongeren, zijn er ook twee respondenten, een 50 en 60-jarige vrouw, welke aangeven zich niet per definitie meer thuis te voelen tussen personen uit dezelfde leeftijdscategorie. De 50-jarige respondent zegt wel negatieve ervaringen te hebben bij een sportschool waar enkel jongeren rondliepen en waar zij het idee had dat de jongeren haar allemaal aanstaarden zonder een woord te wisselen. Desalniettemin geeft zij aan dat, wanneer zij in de toekomst mocht gaan sporten, zij geen leeftijdsvoorkeur hanteert. De enige conditie die zij stelt, is dat zij zich op haar gemak voelt.

Gebleken is dat deze respondent zich tussen de jongeren duidelijk niet op haar gemak voelde; of dit te maken had met het jonge publiek of met de specifieke sportschool is nochtans onduidelijk, ook voor de respondent zelf. Een andere respondent, de hierboven genoemde 60-jarige vrouwelijke respondent, vindt het eveneens belangrijk dat zij zich thuis voelt op een sportschool en/of -vereniging. Dit heeft voor haar niet zozeer iets te maken met de leeftijd van de overige sporters, maar wel met de bedoeling van de sporters. Om dit te illustreren, geeft de respondent aan dat zij geen spelende kinderen om zich heen wenst wanneer zij baantjes aan het trekken is in het zwembad. Ze zegt dit echter deels zelf op kunnen vangen door op tijden te gaan waarop kinderen op school zitten.

Eén respondent, een 58-jarige vrouw, kan niet meer sporten wegens haar gezondheid. Een 50-jarige lotgenoot, eveneens vrouw, kan vanwege haar gezondheidstoestand niet langer deelnemen aan reguliere vormen van sport maar wil in de toekomst wel gaan sporten via het revalidatiecentrum voor MS-patiënten. Hier kan dus in zekere zin ook gesproken worden over doelgroepgericht aanbod.

Er zijn echter ook respondenten die aangeven dat het hen niet uitmaakt met wie zij sporten en respondenten welke aangeven zelfs liever jongeren om zich heen te hebben tijdens het sporten. Zowel een 53 als 57-jarige vrouw als een 53 en 58-jarige man geven aan leeftijd niet van belang te vinden.

De 53-jarige vrouw en de 53-jarige man hebben beide geen specifieke voorkeur terwijl de 57-jarige vrouw en de 58-jarige man een duidelijke voorkeur voor jongeren uitspreken. De vrouwelijke respondent welke aangeeft leeftijd niet zo belangrijk te vinden, sluit wel aan bij een eerder gehoorde uitspraak dat de sporters voor hetzelfde doel moeten komen:

“Dat zou me niet zoveel uitmaken denk ik. Ik ga toch niet meer badmintonnen, dus als ik iets nieuws zou gaan proberen, zou de leeftijdsklasse me niet zoveel uitmaken. Als het maar allemaal mensen zijn die met hetzelfde doel komen: voor gezelligheid en ontspanning en tegelijkertijd toch actief bezig zijn”.

De 50-jarige mannelijke respondent geeft aan dat hij geen problemen zou hebben met het feit dat jongeren een betere conditie hebben. Zelf gebruikt hij de begrippen ‘inhoud’ en ‘power’ wanneer hij over jongeren spreekt. Jongeren zouden volgens hem meer inhoud en power hebben en dientengevolge ook beter presteren. Het zou voor hem pas een probleem worden als zij er een oneerlijke competitie van zouden maken.

Twee respondenten die duidelijk de voorkeur geven aan jongere sporters, zijn een 57-jarige vrouwelijke respondent en een 58-jarige mannelijke respondent. Zij geven juist aan dat zij liever met jongeren in aanraking komen dan met ouderen omdat ouderen allemaal wat zouden mankeren. De vrouwelijke respondent vindt zelf dat zij met haar 57 jaar in een relatief jonge doelgroep valt. Ze is van mening dat wanneer men boven de 60 is, vaak wat komt te mankeren. Zoals zij zelf zegt:

“Ik ben dan ook in de 50, maar ik denk dat als je in de 60-plus groep komt, dat ze allemaal wat mankeren. Bah bah, ik denk dat ik het dan zo gehad heb. De ene heeft dit, de andere dat. Het moet wel echt voor de ontspanning zijn, niet allemaal dat gezeur.

Ook de 58-jarige man, welke overigens zelf in de ziekte zit door artrose in zijn knie, is van mening dat ouderen vaak zeuren. Hij geeft aan hier zelf ervaring mee te hebben door de therapie waar hij voor zijn artrose onder behandeling staat:

“Ik merk dat hier nu bij de therapie waar ik heen moet. De ene heeft dit, de andere heeft dat. Nu ben ik al 58, maar er staan daar ook mensen van 65 die alleen maar staan te piepen en te zeuren dat het allemaal zo’n pijn doet. En allemaal maar zeuren. Nou nee, dan geef mij de jeugd maar”.

§ 5.14 Levensstijl respondenten

Hoewel de maatschappelijke waardering voor sport enorm is en het gezondheidsbevorderende en sociale karakter worden onderstreept, sporten de respondenten niet. Men zou hierdoor kunnen denken dat de respondenten er een ongezonde levensstijl op nahouden. Door het aansnijden van onderwerpen als lichaamsbeweging, voeding en rookgedrag is gebleken dat de meeste respondenten er desondanks toch geen ongezonde levensstijl op nahouden.

§ 5.14.1 Lichaamsbeweging

Nu de favoriete vormen van vrijetijdbesteding van de respondenten aan het licht zijn gekomen en duidelijk is dat actief sporten hier duidelijk geen deel van uitmaakt, rijst de vraag hoe het zit met de lichaamsbeweging van de respondenten. Men zag dat maar liefst zes respondenten lezen bestempelen als hobby en ook televisie kijken wordt door drie respondenten genoemd. Sommige respondenten zeggen in hun vrijetijd activiteiten als recreatief fietsen en wandelen te ambiëren. Gezien de gezondheidsnorm zouden ook ouderen van 50 jaar en ouder ten minste vijf dagen in de week een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit moeten uitoefenen (Ooijendijk et al., 2003). Om te achterhalen of zij dit ook daadwerkelijk doen, is gevraagd naar de hoeveelheid lichaamsbeweging van de respondenten. Vinden de respondenten dat zij zelf, ondanks het feit dat zij niet sporten, genoeg bewegen? En hoe is het verder met de gezondheidstoestand van de niet-sportende respondenten gesteld? De dominante maatschappelijke vertogen beweren namelijk dat sport gezond is. Uit de literatuurstudie is gebleken dat ook de aandacht voor het lichamelijke sinds de jaren '90 enorm is gestegen (Breedveld, 2003b). Ook voor ouderen in de leeftijd 50-64 jaar zou er een groeiende aandacht zijn voor het zogenoemde 'healthy ageing' (Huijsman et al., 1994). Volgens de literatuur is men gaan inzien dat sport goed is voor de gezondheid en dat men door middel van een sportief en gezond leefpatroon de eigen gezondheid deels in de hand heeft (Breedveld, 2003b). Hierdoor zouden ouderen vandaag de dag veel bewuster bezig zijn met voeding, verzorging en beweging (Carrigan & Szmigin in Janssens & de Pelsmacker, 2003). Naast het bewegingspatroon is de nog werkende respondenten daarom gevraagd hoe zij zich naar het werk begeven en in welke mate zij letten op een gezonde en verantwoorde voeding. Als aanvullende vraag is de respondenten ten slotte gevraagd of zij roken.

Op de vraag of men genoeg lichaamsbeweging heeft, wordt gevarieerd geantwoord. Iets meer dan de helft van de respondenten zegt genoeg lichaamsbeweging te hebben. Zeven van de negen respondenten in deze groep geeft aan de lichaamsbeweging tijdens het werken te krijgen.

Al deze respondenten gaan lopend of op de fiets naar het werk en sommigen bewegen ook veel tijdens het werk zelf. Onder hen bevinden zich een 50-jarige, 52-jarige, 57-jarige en 58-jarige vrouwelijke respondent en een 50-jarige, 53-jarige en 61-jarige mannelijke respondent. Laatstgenoemde respondent gaat lopend of fietsend naar zijn werk en zegt alles binnen Tilburg op de fiets te doen. De 50-jarige mannelijke respondent zegt op zijn fiets naar zijn werk te gaan en ook tijdens het werken fysiek bezig te zijn doordat hij veel loopt en veel spullen versjout als hoofdverkooper in een vestiging van een grote boekhandel.

Een 52-jarige vrouw maakt de kanttekening dat haar beweging vaak te eenzijdig is. Ze fietst veel tijdens haar werk en doet veel in het huishouden, maar toch is die beweging volgens haar niet afwisselend genoeg. Ook de 58-jarige respondent plaatst eenzelfde soort kanttekening bij haar werkgerelateerde beweging; zoals ze zelf omschrijft:

“Ik loop heel veel. Ik zeg niet dat het de goede lichaamsbeweging is, want als ik soms voel hoe zeer de spieren in mijn benen doen, dan weet ik dat het misschien niet altijd de goede lichaamsbeweging is. Maar ik loop mijn kilometers wel. Nogmaals, ik weet wel dat het niet de goede manier is, maar ik zit niet in te kakken in elk geval”.

Naast de beweging die bovenstaande respondenten hebben tijdens hun werk, bewegen sommige respondenten nóg meer. Naast de beweging die zij tijdens haar werk heeft, benadrukt een 57-jarige vrouwelijke respondent namelijk dat zij altijd de trap pakt in plaats van de lift, mits de bestemming niet hoger ligt dan de vierde etage. Een mannelijke respondent geeft aan naast zijn werk veel bezig te zijn met tuinieren bij zichzelf of anderen en met het organiseren van evenementen waardoor hij naar eigen zeggen vaak in beweging is in de buitenlucht. Van de negen respondenten die zelf vinden dat zij genoeg in beweging zijn, geven er zeven aan dat deze beweging te maken heeft met de arbeid die zij verrichten. De overige twee respondenten hebben ieder zo hun eigen manier om aan voldoende lichaamsbeweging te komen. Zo gaat een 58-jarige mannelijke respondent iedere middag een stuk wandelen omdat dit goed is voor zijn bloedvaten en is een 63-jarige mannelijke respondent naar eigen zeggen genoeg in beweging door allerlei zaken zoals het helpen verhuizen van bekenden.

Wanneer men kijkt naar de respondenten die nog niet genoemd zijn, ziet men dat er zes respondenten overblijven die van zichzelf vinden dat zij niet genoeg lichaamsbeweging hebben. Onder hen vallen een 58-jarige en 59-jarige mannelijke respondent en een 50-jarige, 53-jarige, 58-jarige en 60-jarige vrouwelijke respondent. Logischerwijs omvat deze groep ook de respondenten die omwille van hun gezondheid niet veel kunnen bewegen en als gevolg hiervan te weinig lichaamsbeweging hebben. Zo betreft deze groep de 50-jarige MS patiënte en de 58-jarige ME patiënte. Verder vallen ook de 58-jarige en 59-jarige mannelijke respondenten met artrose in deze categorie. Echter, een andere respondent met artrose, een 52-jarige vrouw, beweegt wél genoeg. Een kanttekening hierbij is echter dat het bij haar alweer tijden goed gaat terwijl beide mannelijke respondenten een operatie achter de rug hebben in respectievelijk knieën en onderarmen ter behandeling van deze artrose. De laatstgenoemde 59-jarige respondent is van mening dat hij onder andere te weinig beweging heeft doordat zijn woning gelijkvloers is en hij als gevolg hiervan geen trap heeft. Bij zijn werk in de bouw wordt hij geacht veel te bewegen, maar daar komt naar eigen zeggen niet zo veel van omdat hij dan constant buiten adem is.

§ 5.14.2 Voedingspatroon

Wanneer de respondenten gevraagd wordt of men let op een gezonde voeding, antwoordt de meerderheid instemmend. Drie van de vier vrouwelijke respondenten die eerder aangaven overgewicht te hebben, letten op een gezonde voeding. Zo geeft een 52-jarige vrouwelijke respondent aan dat zij altijd moet overwegen of zij voor mager vlees gaat of toch een keer een speklapje verkiest boven mager vlees. Daarbuiten staat zij ook onder behandeling bij een diëtiste die benadrukt dat zij een gezond eetpatroon heeft, maar dat afvallen langzaam gaat wanneer men er niet bij sport.

Buiten de 53-jarige vrouwelijke respondent die niet specifiek op voeding zegt te letten en eerlijk toegeeft dat ze wel eens wat mag minderen met bier drinken, betreft het allen mannelijke respondenten die niet specifiek op voeding letten. Het zijn drie respondenten, één van 50 en twee van 58 jaar oud. De jongste van de drie benadrukt dat hij zich gezond en niet te zwaar voelt zonder er iets voor te hoeven doen. Hij zegt al zeven jaar hetzelfde gewicht te hebben en zodoende ook niet de behoefte te voelen om op zijn eten te letten of af te vallen. Hij zegt normaal te eten en van tijd tot tijd een glas bier te drinken. Wel heeft deze respondent last van een te hoog cholesterolgehalte en tevens moet hij letten op zijn suikergehalte omdat hij diabetes heeft. Hij heeft hier echter geen last van en weet dit met medicijnen goed te onderdrukken. Terwijl een vrouwelijke 58-jarige respondent benadrukt dat het bij een gezonde voeding niet altijd om afvallen hoeft te gaan, associëren beide hierboven genoemde mannelijke respondenten gezonde voeding onmiddellijk met lijnen. Aangezien zij daar niet aan doen, geven zij aan niet specifiek op voeding te letten. Eén van de twee respondenten geeft aan echter wel te zorgen voor een gevarieerd eetpatroon.

Onder de respondenten die wel op een gezonde voeding letten, vallen een 53-jarige en een 63-jarige mannelijke respondent welke beiden zeggen vet- en zoutvrij te eten en een 61-jarige mannelijke respondent die zegt biologisch te eten. De 63-jarige respondent eet naar eigen zeggen noodgedwongen vet- en zoutarm doordat zijn vrouw er erg alert op is. Zelf geeft hij aan daar niet altijd even blij mee te zijn. Wie er wel blij is met zijn eetpatroon, is een 61-jarige mannelijke respondent wiens voedselpatroon bestaat uit biologische producten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Samenvattend zegt deze man een groot belang te hechten aan de kwaliteit van voedsel. Een respondent welke tevens, al is het in mindere mate, let op zijn voeding, is een 59-jarige man die aangeeft nu al een stuk minder te eten dan voorheen. Vroeger at hij grotere hoeveelheden dan nu en bovendien is hij begonnen met ontbijten, iets wat hij voorheen nooit deed.

§ 5.14.3 Roken

Nu een vrouwelijke respondent van 53 jaar zegt onlangs te zijn gestopt met roken, staat de teller van het aantal rokers op drie. Dit betekent dat slechts een vijfde van de ondervraagde respondenten rookt. Degenen die roken zijn een 50-jarige vrouw en een 58-jarige en 61-jarige man. Opvallend is dat twee van de drie rokende respondenten aangeven in goede gezondheid te verkeren en de derde respondent betiteld zijn gezondheid als redelijk vanwege artrose. Opvallend is wel, wanneer men kijkt naar de lichaamsbeweging van de respondenten, dat zij allen, op de respondent met artrose na, genoeg bewegen.

De 61-jarige respondent benadrukt dat hij biologisch eet, naar de sauna gaat, binnen Tilburg alles op de fiets doet en voldoende beweegt, maar dat hij rookt als een ketter. Zijn collega's denken daar het volgende over:

“Ik ben de laatste 20 jaar niet meer ziek geweest. Maar ik moet er wel bijzeggen dat wij, mijn vriendin en ik, allebei roken als kettters en ook drinken als kettters. Lacht: Ik zou volgens mijn collega's al lang dood moeten zijn want ik rook en drink veel en sport niet!”

Een niet rokende 53-jarige respondent van het mannelijk geslacht kan er echter allesbehalve om lachen. Hij rookt zelf niet en heeft dit door de hart- en vaatziekten in zijn familie ook nooit gedaan.

Vorig jaar is hij zijn broer verloren aan een hartaanval waardoor hij een duidelijke mening heeft over roken. Veel mensen krijgen volgens hem te horen dat ze omwille van hun gezondheid moeten stoppen met roken en moeten gaan sporten. Degenen die dat niet doen, zijn volgens hem verkeerd met hun lichaam bezig en hebben zoals hij het in Brabants dialect verwoord 'een bord voor hun kop'.

6. Conclusie, discussie en aanbevelingen

Op basis van de in het vorige hoofdstuk geformuleerde resultaten, wordt er in dit hoofdstuk een conclusie getrokken. Om dit te bewerkstelligen, zullen allereerst de vooropgestelde onderzoeksvragen worden beantwoord en zullen de resultaten bediscussieerd worden aan de hand van de theorie. Het theoretisch kader heeft namelijk een aantal inzichten verschaft in de sportattitude en de stimulansen en belemmeringen die men als 50-64-jarige kan hebben om niet in sport te participeren. Vervolgens zal de centrale probleemstelling worden beantwoord en wordt er nagegaan of de doelstelling van het onderzoek behaald is. Later in het hoofdstuk zullen enkele aanbevelingen worden gedaan welke sportaanbieders in de regio Tilburg wellicht mee kunnen nemen en vervolgens vindt er een reflectie plaats op het onderzoek wat enkele aanbevelingen oplevert voor mogelijk vervolgonderzoek.

§ 6.1 Beantwoording onderzoeksvragen

De probleemstelling heeft samen met het conceptueel model geleid tot een vijftal geformuleerde onderzoeksvragen:

- ✓ *Welke betekenissen verlenen niet sportende 50-64 jarigen aan sport?*

Om bovenstaande vraag te beantwoorden, is de sportattitude van de respondenten onderzocht. Zo is er bekeken welk beeld men heeft ten aanzien van sport en of men sport ziet als een nuttige vrijetijdbesteding.

Op de vraag wat sport volgens hen inhoudt, worden de meest uiteenlopende antwoorden gegeven door de respondenten. Van lichamelijk bezig zijn tot competitief bezig zijn en van recreatief bezig zijn tot zweten in de sportschool. Desalniettemin is het overgrote gedeelte van de respondenten het erover eens dat sport gezien haar gezondheidsbevorderende karakter een nuttige bezigheid is die naast lichamelijke fitheid vooral gezelligheid teweeg moet brengen. Tien van de vijftien respondenten pretenderen dat gezelligheid en sociaal contact één van de belangrijkste aspecten zijn van sport.

Een kritische kanttekening die men kan maken bij het feit dat men sport nuttig acht, is dat de respondenten sport allemaal nuttig vinden voor een ander. Men heeft zelf allerlei motieven om niet te sporten, maar men kan zich wel indenken dat het voor een ander fijn kan zijn om actief te sporten. Een aantal respondenten geeft aan dat zij zich goed kunnen voorstellen dat sportfanaten het werkelijk leuk vinden om te sporten en het zelfs kunnen missen als zij niet gaan. De respondenten wekken met hun antwoorden de indruk dat zij gezondheid de belangrijkste motivatie vinden om eventueel te gaan sporten. Men verwacht echter dat het onderhouden van sociale contacten en gezelligheid belangrijker worden naarmate men langer sport en de meerderheid van de respondenten kan zich dan ook voorstellen dat men deze drijfveren nodig heeft om ook daadwerkelijk te blijven sporten.

Opvallend is dat de positief getinte mening die het overgrote deel van de respondenten is aangedaan, sterk overeenkomt met de reeds bestaande theorieën omtrent sport. Wanneer men naar de dominante maatschappelijke vertogen kijkt, valt op dat men sport enorm belangrijk acht voor zowel de gezondheid als het sociaal kapitaal van mensen. Men lijkt in het leven gezondheid steeds belangrijker te vinden (van Mourik et al., 1995), de aandacht voor het lichamelijke is alsmat toegenomen (Breedveld, 2003b) en het gezondheidsbevorderende karakter van sport worden wordt steeds meer onderstreept. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken hebben een positief verband aangetoond tussen lichamelijke activiteit enerzijds en een verminderde afname van verlies van lichaamsfuncties bij ouderen anderzijds. Uit het theoretisch kader is naar voor gekomen dat men is gaan inzien dat sport goed voor de gezondheid is en dat men door middel van een sportief en gezond leefpatroon de eigen gezondheid deels in de hand heeft (Breedveld, 2003b). Ook voor ouderen in de leeftijd 50-64 jaar zou er volgens Huijsman et al. (1994) een groeiende aandacht zijn voor het zogenoemde 'healthy ageing' (Huijsman et al., 1994). Hierdoor zouden ouderen vandaag de dag veel bewuster bezig zijn met voeding, verzorging en beweging (Carrigan & Szmigin in Janssens & de Pelsmacker, 2003). Dat ook het merendeel van de respondenten deze mening is toegedaan, blijkt wel uit het feit dat slechts een gering aantal respondenten zegt te roken en de meerderheid naar eigen zeggen genoeg beweegt ondanks het feit dat men niet sport. Het grootste deel van deze beweeglijke respondenten zegt deze beweging te krijgen tijdens het werk of tijdens de afstand die overbrugd dient te worden om op de plaats van bestemming te geraken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de fiets naast de auto een goede tweede plaats krijgt toebedeeld als vervoersmiddel naar het werk. Naast het hebben van lichaamsbeweging en het rookgedrag van de respondenten, is de geïnterviewden in het kader van de theoretische term 'healthy ageing' gevraagd naar hun voedingspatroon. De meerderheid van de respondenten zegt bewust bezig te zijn met voeding en zodoende te letten op wat men eet. Men kijkt vooral naar het vet- en zoutgehalte van eten en een opvallend detail is dat vooral de respondenten met overgewicht aangeven hier erg alert op te zijn.

Toen bleek dat het merendeel van de respondenten streeft naar 'healthy ageing', rees de vraag of men sport als een leeftijdsgebonden activiteit ziet. Uit de bestudeerde theorie blijkt namelijk dat de basisconditie leeftijd van invloed kan zijn op smaakpatronen en vrijetijdvoorkeuren (Knulst, 2005). Volgens Quispel & Christ (2001) zou leeftijd nog steeds een goede voorspeller zijn van gedragsveranderingen. De levensfase waarin men zich bevindt, zou dan ook van grote invloed kunnen zijn op het vertoonde vrijetijdgedrag (Manders & Kropman, 1979). Bij bestudering van de antwoorden blijkt dat tweederde van de respondenten sport wel degelijk leeftijdsgebonden acht. Een kritische kanttekening hierbij is echter wel dat het de respondenten niet gaat om sport als activiteit zodanig, maar om de soort sport en het niveau waarop men sport. Men is zich bewust van de conditieafname en niveauafname naarmate men ouder wordt waardoor de respondenten aangeven niet op hetzelfde prestatieniveau te zitten als voorheen. Men gaat er dus vanuit dat 50-plussers prima kunnen sporten, mits de gezondheidstoestand dit toelaat.

Naast het hiervoor besproken gezondheidseffect, blijkt bij bestudering van de theorie al snel dat er nog een tweede pijler in het spel is: naast gezondheid zouden ook gezelligheid en sociaal contact van belang zijn bij het sporten. Breedveld (2003a) beweerde dat sport ontspannend werkt en Coakley (1998) omschreef sport als een aangelegenheid van zowel fysieke als sociale aard. Sport zou namelijk volgens van den Heuvel en van der Poel (1999) een grote sociale waarde bezitten die betrekking zou hebben op de sociale interactie en sociale binding die sport in sommige gevallen met zich mee kan brengen. Ook deze theoretische stelling wordt bevestigd wanneer men naar de antwoorden van de respondenten kijkt. Wanneer gevraagd wordt naar de waarde van sociaal contact tijdens het sporten, antwoordt het overgrote deel van de respondenten dat sport vooral gezellig moet zijn en dat en vooral moet kunnen lachen en bijkletsen met bekenden. Het onderhouden van sociale contacten, gezelligheid, lol hebben en bijkletsen zijn veelgehoorde termen. De mate waarin men deze zaken belangrijk vindt, verschilt echter wel van persoon tot persoon. Zo zouden sommige respondenten alleen voor de gezelligheid gaan sporten, terwijl anderen het meer als leuke bijkomstigheid zien.

Het feit dat bij de meerderheid van de respondenten sociaal bezig zijn hoog in het vaandel staat en men is doordrongen van de gezondheidsbevorderende werking van sport, betekent nog niet dat men zelf ook daadwerkelijk in sport participeert. De respondenten blijken sport voornamelijk nuttig en gezellig te vinden voor anderen dan zichzelf; het feit dat de meesten zich goed kunnen inleven, blijkt wel uit het feit dat ze kunnen begrijpen wat anderen missen wanneer zij niet gaan sporten.

✓ *Door welke factoren wordt de attitude van 50-64 jarigen ten opzichte van sport beïnvloed?*

Vrijwel alle respondenten vinden sport goed voor de gezondheid en het menselijk lichaam. Daarbuiten denken alle respondenten op hun eigen manier over sport: De één vindt het een nuttige en vooral ook leuke vrijetijdsbesteding maar kan niet langer sporten vanwege gezondheidsredenen, de ander kan prima sporten maar wil er gewoonweg niets mee te maken hebben. Hoe ontwikkelt men een bepaalde sportattitude en op welke manier wordt deze attitude in stand gehouden? Heeft dit te maken met eerdere, wellicht negatieve, ervaringen of met de invloed van (sport)socialisatie in het verleden?

Bij de socialisatiebenadering gaat men ervan uit dat de periode waarin personen opgroeiden en opgevoed (gesocialiseerd) werden, van invloed is op de kenmerken van hun vrijetijdsvoorkeuren of vrijetijdsgedrag (Zimmerman, 1982; in Oppermann 1995). Dat dit kan kloppen, blijkt wel uit het feit dat meerdere respondenten van mening zijn dat men tegenwoordig in een andere tijd leeft. Een kleine minderheid van de respondenten geeft aan uit een sportief nest te komen, de meeste respondenten geven echter aan dat er vroeger niet over sport gesproken werd, dat het totaal onbelangrijk geacht werd en dat zij hun eigen ouders überhaupt nooit hebben zien sporten. Enerzijds zou dit te maken kunnen hebben met het generatie-effect omdat de ouders van de respondenten in een andere tijd zijn grootgebracht.

Anderzijds zou het te maken kunnen hebben met socialisatiefactoren die ervoor zorgen dat de niet-sportende ouders hun kinderen ook niet tot sport aanzetten terwijl stimulatie in het verleden juist een gunstig effect zou hebben op de huidige en toekomstige sportdeelname (Giljam, 1986). Volgens Giljam (1986) handelt de mens veelal uit gewoonte waardoor men vaak het vrijetijd- en sportgedrag zou vertonen wat men van jongs af aan heeft meegekregen. Te betwijfelen valt echter of dit daadwerkelijk altijd het geval is, gezien de niet-sportdeelname van twee sportief opgevoede respondenten en het feit dat vijf respondenten waarschijnlijk ook na stimulatie niet waren gaan sporten. Dit betekent echter wel dat tweederde van de respondenten het belang van sportsocialisatie in het ouderlijk gezin daadwerkelijk onderkent. Uit het theoretisch kader is gebleken dat, ondanks dat het effect van socialisatie het grootst is gedurende de kinderen jeugdijaren, het proces nooit ophoudt (Besouw - van Meer in Manders & Kropman, 1979). Socialisatie is volgens Besouw - van Meer (in Manders & Kropman, 1979) een levenslang sociaal leerproces dat ervoor zorgt dat ook ouderen nieuwe waarden, normen en gedragingen kunnen aannemen. Ook voor oudere mensen zouden gezin, vriendenkring, buurt of vereniging dus kunnen zorgen voor nieuwe inzichten. Door sociaal contact zou men meningen, houdingen en gedrag vormen. Dit zou dan ook voor sportgedrag gelden: personen waarmee men in aanraking komt, zouden bewust of onbewust iemands attitude ten opzichte van sport of het sportgedrag zelf beïnvloeden. Gezien het feit dat nagenoeg alle respondenten mensen in hun directe omgeving zeggen te hebben die wél sporten, is het nog maar de vraag of deze theorie helemaal opgaat. Wanneer men het heeft over bekenden die sporten, betreffen dit veelal de eigen kinderen, maar ook 50-plussers van eigen leeftijd worden vaak genoemd. Met name partner, familie en collega's worden genoemd wanneer het sportende personen van de eigen leeftijd betreft. Ook wanneer men in het verleden gesport heeft, is men voornamelijk via bekenden die de sport al beoefenden met de sport in aanraking gekomen. Voornamelijk de buurt waarin men woont alsmede ouders van kinderen in de buurt, familieleden en vriendinnen hebben ervoor gezorgd dat men in het verleden heeft gesport. Personen uit het sociaal netwerk van de ondervraagden proberen de respondenten naar eigen zeggen soms tevergeefs aan het sporten te krijgen. De theorie die stelt dat men sportattitudes of sportgedrag overneemt van personen waarmee men in aanraking komt, valt te betwijfelen. Naast socialisatie in het ouderlijk gezin en beïnvloeding van bekenden uit het sociaal netwerk, kan men natuurlijk een bepaalde sportattitude ontwikkelen door zelf opgedane ervaringen. De theorie stelt dat men minder snel zal gaan sporten wanneer men vervelende ervaringen heeft opgedaan in het verleden. Bovendien stelt de theorie dat het huidige beeld dat men heeft van sport veelal beïnvloed is door de eerste aanraking die men had met sport. Voor veel mensen zou dit betekenen dat de gymles op school belangrijk is geweest voor hun latere beeld van sport. Deze theorie wordt redelijk bevestigd door de respondenten, al moet hierbij vermeld worden dat de negatieve ervaringen niet bij alle respondenten van doorslaggevend belang zijn geweest bij het besluit om niet langer te sporten. Slechts twee respondenten zijn door de nare ervaringen gestopt met sporten. Ondanks het feit dat het overgrote deel van de respondenten aangeeft geen traumatische ervaringen te hebben meegemaakt, hebben zeven van de dertien personen die in het verleden hebben gesport, wel eens iets vervelends ervaren. Dit varieert van het zich bekeken voelen op de sportschool tot aan het niet gekozen worden bij de gym op school.

Opmerkelijk is dat een aantal respondenten de sportschool noemt als locatie waar een nare ervaring zich afspeelde en een aantal, deels dezelfde, respondenten de gymles op school benoemen. Ervaringen bij de gymles hadden voornamelijk betrekking op het niet gekozen worden in een team omdat men enerzijds niet goed genoeg was of anderzijds te dik was als gevolg van overgewicht.

Natuurlijk verdienen ook de respondenten met een positieve sportattitude hier een plaats: enerzijds personen die altijd met veel plezier gesport hebben maar om andere redenen gestopt zijn en anderzijds personen die zelf niet sporten maar er wel een positieve sportattitude op nahouden en als gevolg hiervan wel passief in sport geïnteresseerd zijn. Bovenstaande respondenten komen bij onderzoeksvraag vijf aan bod.

- ✓ *In hoeverre sluit de betekenisgeving aan sport (en gezondheid) van niet sportende 50-64 jarigen aan bij de dominante maatschappelijke vertogen?*

Hier wordt bekeken in hoeverre er een discrepantie bestaat tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke waardering, ook wel sportattitude, van de respondenten anderzijds.

Volgens Manders & Kropman (1979) is sport een geïntegreerd bestanddeel van de maatschappij geworden en volgens van Bottenburg en Schuyt (1996) is sport in de afgelopen jaren uitgegroeid van een kleinschalig verschijnsel tot een mondiaal fenomeen. Wanneer men naar de dominante maatschappelijke vertogen kijkt, valt op dat sport enorm belangrijk geacht wordt voor zowel de gezondheid als het sociaal kapitaal van mensen. De maatschappelijke waardering voor sport in het kader van de gezondheid is enorm gestegen. Ook niet-sporters zijn volgens onderzoek van Tiessen-Raaphorst en Breedveld (2006) tussen 1982 en 2005 positiever gaan denken over sport. Ook niet sporters zouden dus zijn gaan beseffen dat sport goed is. Of dit daadwerkelijk het geval is, valt met dit onderzoek niet te zeggen omdat men geen attitudes kan generaliseren. Desondanks is wel gebleken dat de meerderheid van de ondervraagde respondenten sport als een nuttige, gezondheidsbevorderende en gezellige activiteit bestempelt. Dat de maatschappelijke waardering voor sport enorm is, wordt door de meerderheid onderkend. Twee respondenten geven echter aan dat zij van mening zijn dat het belang van sport nogal wordt overtrokken en dat zij zich ergeren aan de sportstimulerende maatregelen van de overheid. Uit deze opmerkingen kan men direct opmaken dat de persoonlijke waardering die men heeft voor sport, niet altijd overeen hoeft te komen met de positieve maatschappelijke waardering voor sport. Uit het theoretisch kader bleek reeds dat de individuele betekenissen die personen toekennen aan sport, persoonsgebonden zijn (van Bottenburg & Schuyt, 1996) wat betekent dat deze betekenissen soms niet overeen komen met de betekenis die sport in de maatschappij krijgt opgelegd. De respondenten zijn het grotendeels eens met de maatschappelijke visie dat sport gezond is. Van de vijftien geïnterviewde respondenten, geven er veertien aan dat ze sport zien als goed voor de gezondheid en goed voor het lichaam in de zin dat men ervan afvalt. Slechts één respondent geeft aan sporten niet gezond te vinden vanwege het uitputtende karakter van sport waardoor men de accu van de mens versneld leeg laat lopen.

Wanneer men kijkt naar het sociale aspect van sport, ziet men dat de overheid sport niet alleen gebruikt om de gezondheid van mensen te verbeteren, maar ook om de cohesie binnen de samenleving te versterken (Breedveld, 2003c). Sport tracht mensen bij elkaar te brengen en zou gezien haar fysieke karakter ook dienen als fysieke ontlander. Waar slechts één respondent uit zichzelf aangeeft dat sport als 'uitlaatklep' geestelijke reiniging teweeg kan brengen, pretendeert de overgrote meerderheid van de respondenten dat het sociale aspect onmiskenbaar verbonden is met sport. Vooral gezelligheid, bijkletsen, lol en het onderhouden van sociale contacten zijn veelgehoorde termen van de respondenten.

Opvallend is dat in de maatschappij de sociale functie voornamelijk voor ouderen van belang geacht wordt. Men ging er namelijk vanuit dat het merendeel van de 50-plussers te maken zou krijgen met een verlies aan maatschappelijke functies en daarmee gepaard gaand een verlies van sociale contacten terwijl juist sociale contacten zo belangrijk zijn voor het welbevinden van 50-plussers (Garcia. & van Rijsselt, 1992).

Wanneer men kijkt naar de respondenten, valt op dat vrijwel alle respondenten voldoende bekenden in de directe omgeving hebben waarmee men zou kunnen gaan sporten. Dit betreffen veelal de eigen kinderen, maar ook 50-plussers van eigen leeftijd worden vaak genoemd, zoals partner, familie en collega's. Dat men collega's noemt, is niet zo verbazingwekkend: een ruim aantal respondenten is namelijk nog actief op de arbeidsmarkt. Zeven personen zeggen nog fulltime werkend te zijn en bij vier personen is sprake van een parttime dienstverband. Volgens van Poppel & Solinge (2001) is dit niet verwonderlijk: volgens hen wordt het idee dat ouderdom verbonden is met terugtrekking uit het beroepsleven steeds meer losgelaten.

Naar andere contacten dan eventuele sportmaatjes is helaas niet gevraagd. Desalniettemin kan men hieruit al wel degelijk opmaken dat de meeste respondenten nog van genoeg sociale contacten voorzien zijn. Vervolgonderzoek zou dan ook aan het licht kunnen brengen hoe het gesteld is met de gehele cirkel van sociale contacten waarin men zich begeeft.

- ✓ *Wat zijn de belangrijkste stimulansen en belemmeringen van niet sportende 50-64 jarige ouderen om niet actief in sport te participeren?*

Wanneer men kijkt naar het sportverleden van de respondenten, valt meteen op dat een derde van de respondenten aangeeft eigenlijk nooit echt gesport te hebben. Twee respondenten geven aan wel eens wat geprobeerd te hebben, maar zij zijn daar al vrij snel mee gestopt waardoor zij van zichzelf vinden dat zij nooit echt fanatiek gesport hebben. Het is op zijn zachtst gezegd opmerkelijk dat tweederde van de respondenten dus kennelijk wel gesport heeft, maar momenteel niet sport. Onder hen bevinden zich zelfs personen die zeer fanatiek hebben gesport. Getracht is hier de werkelijke stimulansen van personen te achterhalen. Enerzijds zijn er de personen die sport gewoonweg niet interessant vinden, anderzijds de personen die wel een positieve sportattitude hebben maar desondanks zelf toch niet sporten. Gebleken is dat er een discrepantie kan bestaan tussen de interesse die men in sport kan hebben enerzijds en de feitelijke sportbeoefening anderzijds (Wolf in Manders & Kropman, 1979).

De vraag hier is dus of men niet sport omdat men het niet leuk vindt of men wellicht andere vormen van vrijetijdbesteding preferereert? Kan men niet sporten vanwege gezondheidsproblemen of vindt men het aanbod niet passend genoeg?

Of is er wellicht sprake van andersoortige belemmeringen? Achtereenvolgens zullen hier gezondheid, geld, tijd, accommodaties, een passend aanbod en aanwezige informatiekkanalen besproken worden.

Tijdens het sporten wordt men geconfronteerd met hete eigen vitale bestaan. Dit betekent echter ook dat men tijdens sportbeoefening zichzelf tegenkomt als mens van vlees en bloed met alle mogelijkheden, maar ook beperkingen van dien. Enerzijds kan er natuurlijk sprake zijn van lichamelijke ziektes waardoor men niet langer in staat is om te sporten, anderzijds is er simpelweg sprake van veroudering waardoor volgens Eulderink (1993) de maximale prestatie van het menselijk lichaam tussen het 20^e en 80^e levensjaar halveert. Daarbij is gebleken dat de functiereserves van het lichaam, als gevolg van veroudering, ieder levensjaar met 0,8% afnemen.

Uit het theoretisch kader bleek dat vooral gezondheidsredenen een motief vormen voor 50-64-jarigen om niet te sporten. Uit het in 2005 uitgevoerde onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt!' van de gemeente Tilburg bleek zelfs dat 32% van de respondenten het gezondheidsmotief gebruikt om niet te sporten. Wanneer men naar de respondenten van dit onderzoek kijkt, blijkt dat slechts drie respondenten wegens gezondheidsredenen niet meer kunnen sporten. Van de overige respondenten geven er een aantal te kennen dat zij de hierboven genoemde veroudering opmerken door relatief kleine klachten zoals rug- of gewrichtsklachten enerzijds of een afname van conditie en niveau anderzijds. Voor geen van hen is dit echter de doorslaggevende reden om niet te sporten waardoor het gezondheidsmotief lang niet altijd op blijkt te gaan. Volgens Manders en Kropman (1979) zou men dit motief veelvuldig gebruiken door het beeld dat de massamedia hebben geschetst van sport. Sport wordt volgens hen gezien als een hoogstaande en onbereikbare vorm van vrijetijdbesteding waarin men gedwongen wordt om te presteren. Wanneer men naar de respondenten kijkt, zou hier wellicht wel eens een kern van waarheid in kunnen zitten. Een aantal respondenten geeft namelijk aan dat het prestatiegerichte en hoge niveau van sport enerzijds en het grote niveauverschil tussen jongeren en ouderen anderzijds hen ervan weerhoudt om te gaan sporten. Het ligt dan ook in de lijn der verwachtingen dat de helft van de respondenten een voorkeur uitspreekt voor sporten met mensen van de eigen leeftijd. Ondanks het feit dat ouderen grotere onderlinge verschillen laten zien dan welke andere leeftijdscategorie dan ook (Eulderink, 1993), gaat men ervan uit dat personen van dezelfde leeftijd ongeveer hetzelfde niveau en uithoudingsvermogen bezitten.

Naast het gezondheidsaspect was de veronderstelling dat de sportdeelname van de respondenten deels beïnvloed zou kunnen worden door de hoeveelheid vrijetijd die men ter beschikking heeft (Giljam, 1986). Ondanks het feit dat de 50-plussers samen met de 65-plussers nog steeds over de meeste vrijetijd beschikken (Breedveld, 2003b), is uit het tijdsbestedingonderzoek van het SCP gebleken dat de vrijetijd vanaf 1995 onder alle leeftijdsgroepen is gedaald. Men kan de beschikbare tijd slechts één keer besteden en zal wellicht prioriteiten moeten stellen. Wanneer men naar de antwoorden van de respondenten kijkt, ziet men dat een aantal respondenten inderdaad andere prioriteiten stelt. Of dit te maken heeft met schaarse vrijetijd of met smaakvoorkeuren valt te betwijfelen.

Een aantal respondenten geeft aan geen tijd te hebben of geen tijd vrij te willen maken om te sporten. Tussen geen tijd hebben en geen tijd willen maken zit natuurlijk een wezenlijk verschil.

Naast geen tijd hebben, blijkt ook de combinatie van werk en sport een discutabel punt; een veelgehoorde klacht is dan ook dat men wegens werk afhankelijk is van de avonduren. Echter, wanneer de respondenten gevraagd wordt of zij werkelijk geen tijd hebben, geeft een aantal van hen toe dat tijd eigenlijk geen excuus is aangezien zij best op andere tijdstippen zouden kunnen sporten. Echter, dit blijkt moeilijker te zijn wanneer men werkt op onregelmatige tijdstippen en op onregelmatige diensten. Deze constatering komt overeen met de theorie die stelt dat het massaal werken op onregelmatige tijdstippen in de weekenden en de avonduren het verenigingsleven en de teamsport onder druk zouden zetten (van den Heuvel & van der Poel, 1999).

Vooraf werd eveneens verondersteld dat naast gezondheid en tijd, zaken als geld, aanbod en informatievoorzieningen eventueel een rol zouden kunnen spelen. Volgens Giljam (1986) zouden namelijk de financiële consequenties die sport met zich meebrengt, invloed kunnen uitoefenen op de sportdeelname.

Hoewel drie respondenten aangeven dat zij vroeger misschien geremd werden door de kosten en één respondent aangeeft door een echtscheiding in een lastige positie te hebben gezeten, speelt vandaag de dag het geldaspect voor niemand meer een doorslaggevende rol. Hoewel een aantal respondenten erkent dat het sporten binnen een vereniging of sportschool prijzig kan zijn, geven zij aan dat er genoeg alternatieven zijn die minder geld kosten. Het blijkt vooral een kwestie van prioriteiten stellen; wanneer men echt wil sporten, kan men immers zaken waaraan men nu geld uitgeeft laten schieten. Concluderend kan gesteld worden dat de geldkwestie niet opgaat voor de ondervraagde respondenten.

Nu gebleken is dat gezondheid, tijd en/of geld niet voor iedereen een geldig excuus blijkt te zijn, is de vraag of er dan wel voldoende aanbod is en of het aanbod wel passend genoeg bevonden wordt. Theoretisch gezien hecht men een groot belang aan sportieve recreatievoorzieningen in de nabije omgeving (van den Heuvel & van der Poel, 2001). Desondanks genieten wonen en werken de voorkeur in de centraal gelegen kostbare grond. Met name ruimte-intensieve sporten zouden zodoende niet voor iedereen binnen handbereik liggen (Breedveld & Harms, 2003). Met name voor 50-plussers zouden ver weg gelegen accommodaties een probleem vormen omdat er werd verondersteld dat zij 's avonds niet graag alleen over straat willen. Het onderzoek leert echter dat de meeste personen juist van de avonduren afhankelijk waren in het verleden en dan met de auto op de plaats van bestemming kwamen. Dat de bereikbaarheid geen probleem vormt, blijkt wel uit de reacties van respondenten welke aangeven gemakkelijk met de fiets op zelfs lopend bij de accommodaties te kunnen komen. Dit laatste werpt licht op de hoeveelheid accommodaties in de nabije omgeving. Ondanks dat er namelijk in de theorie werd gesteld dat sport voornamelijk in de meer perifere gebiedsdelen zou zijn georganiseerd, blijkt hier het tegenovergestelde waar; een grote meerderheid van de respondenten geeft namelijk te kennen dat er meer dan genoeg aanbod is in de directe woonomgeving.

Wordt dit aanbod ook passend bevonden? Naast het reguliere aanbod, zou de stimulatie van een levenslange sportbeoefening namelijk aanpassingen in het sportaanbod vereisen (van den Heuvel & van der Poel, 1999). Allereerst is er één respondent die omwille van haar ziekte MS niet langer aan reguliere sportprogramma's deel kan nemen en diens gevolg in de toekomst speciale programma's wil gaan volgen binnen een revalidatiecentrum.

De overige respondenten is in dit kader voornamelijk gevraagd naar hun ideeën over aangepast aanbod. Hoewel drie respondenten toegeven dat het aanbod ook voor 50-64-jarigen ruimschoots is, klaagt de rest voornamelijk over het feit dat men bij de sportaccommodaties schijnt te denken dat personen van vijftig jaar en ouder de gehele dag thuis zitten en dus de tijd hebben om te sporten. Vooral de werkende respondenten klagen over het feit dat zij van de avonduren afhankelijk zijn en het feit dat de accommodaties op dat moment gevuld zijn met jongeren. Hierop inhakend blijkt dat een derde van alle respondenten in de toekomst een groep gelijkgestemden van de eigen leeftijd prefereert boven een groep gemêleerde sporters.

Aan de vooravond van het onderzoek werd eveneens gedacht dat informatievoorzieningen wellicht te kort schoten en zodoende de oorzaak waren van het feit dat men niet sport. Navraag bij de respondenten leert echter dat dit absoluut niet aan de orde is en dat dit dus ook geenszins benoemd kan worden als belemmering. Hoewel een derde van de respondenten aangeeft dat de informatie totaal nutteloos is wanneer men er niet naar op zoek is, zijn alle respondenten dezelfde mening toegedaan omtrent de hoeveelheid informatie, namelijk dat er voldoende informatie beschikbaar is wat betreft de mogelijkheden in de directe omgeving. Flyers en wijkkrantjes worden veelvuldig genoemd wanneer de respondenten gevraagd wordt naar de verschillende kanalen waarmee de informatie hen bereikt. Een onderscheid tussen sportscholen en fitnesscentra enerzijds en (team)sportverenigingen anderzijds is hier echter wel op zijn plaats. De meeste respondenten zijn namelijk van mening dat sportverenigingen achterblijven wat betreft de verspreiding van informatie.

Nu gebleken is dat de vooropgestelde belemmeringen als gezondheid, tijd, geld, de hoeveelheid accommodaties en de mogelijkheid tot het inwinnen van informatie nog steeds niet alle respondenten omvat, zijn er een aantal nieuwe belemmeringen aan het licht gekomen. Naast de eerder genoemde nare ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat men niet snel weer begint, worden de volgende zaken genoemd: vinden dat men al genoeg beweegt, het missen van een stok achter de deur, een sportmaatje dat stopt, het moeten spelen tegen (te) jonge mensen, tijdgeleerde motieven als het krijgen van kinderen of het beginnen met een opleiding en het simpelweg niet leuk vinden van sport. Of deze belemmeringen algemeen van aard zijn, valt te betwisten, maar een kwantitatief vervolgonderzoek kan misschien aan het licht brengen of belemmeringen van deze aard wellicht voor een grotere groep respondenten gelden.

Het laatstgenoemde motief brengt echter wel de aan smaakpatronen onderhevige vrijetijdbesteding aan het licht: omdat smaken verschillen, zou niet iedereen dezelfde preferenties hebben in de vrijetijd (van der Poel, 2001). De hiervoor aangehaalde afgenomen hoeveelheid vrijetijd heeft ervoor gezorgd dat men de beschikbare tijd zorgvuldig gaat indelen. Om de smaakvoorkeuren van de respondenten aan het licht te krijgen, is hen gevraagd naar hun favoriete vrijetijdbesteding. Daarbij worden activiteiten genoemd die variëren van kleding maken met de naaimachine tot het zingen in een koor en van het beoefenen van de geweesport tot het organiseren van evenementen. Alle respondenten hebben meerdere favoriete vormen van vrijetijdbesteding. Dit komt overeen met de literatuurstudie waaruit is gebleken dat personen die helemaal verslingerd zijn aan één vorm van vrijetijdbesteding tegenwoordig erg schaars zijn.

Daarnaast is uit de literatuurstudie gebleken dat ouderen in deze levensfase individualistische activiteiten zouden verkiezen boven groepsactiviteiten en voornamelijk geïnteresseerd zouden zijn in denksport, verenigingen, hobbyclubs, volkstuinen, de natuur, wandelen, fietsen, het bezoeken van bezienswaardigheden, musea en podia, eten in restaurants en het bekijken of begeleiden van sport (CBS 2004 in Middelkoop 2004; van den Broek, Breedveld, de Haan en Huysmans, 2004). Ze zouden minder geïnteresseerd zijn in zonnen, zwemmen, picknicken, het bezoeken van attractiepunten en uitgaan (CBS 2004 in Middelkoop 2004). Zoals men reeds in de resultaten heeft kunnen lezen, blijken deze bevindingen van het CBS deels op de respondenten van toepassing. De meerderheid van de respondenten geeft namelijk de voorkeur aan individualistische activiteiten als lezen, fietsen, televisie kijken en klussen. De constatering dat 50-64-jarigen de voorkeur zouden geven aan individualistische activiteiten, is discutabel vanwege het enorme belang wat dezelfde respondenten schijnen te hechten aan gezelligheid en contact met andere personen tijdens het sporten.

Wat betreft de soort activiteit, komen de CBS bevindingen wel deels overeen met de antwoorden van de respondenten. Zo worden wandelen en fietsen wel door een aantal respondenten genoemd en noemt geen enkele respondent zonnen, picknicken of uitgaan als favoriete tijdsbesteding. Het kijken en begeleiden van sport zou volgens het CBS ook tot de vrijetijdsbesteding van 50-64-jarigen horen. Uit de reacties van de respondenten kan men constateren dat deze passieve betrokkenheid bij sport op slechts de helft van de respondenten van toepassing is. Naast de personen die op geen enkele wijze bij sport betrokken lijken, geeft de helft aan sport te volgen via verschillende media. Vooral turnen, schaatsen, wielrennen en zwemmen worden veelvuldig als interessante sport genoemd. Bij slechts een derde van de passief geïnteresseerde respondenten is incidenteel sprake van stadion- of wedstrijdbezoek. Opvallend is dat binnen deze groep niet-sporters voetbal beduidend minder wordt genoemd en zelfs bij sommigen een bron van ergernis is. Alhoewel dat niet binnen het bereik van dit onderzoek valt, is het interessant om te achterhalen of niet-sporters anders zijn in hun passieve sportbeoefening dan personen die zelf wel sporten. Is het kenmerkend voor de groep niet-sporters dat voetbal veelvuldig wordt genoemd als sport waar men liever niet naar kijkt en liever niet mee geassocieerd wordt, of is dat een toevaligheid? In de theorie wordt verondersteld dat smaakvoorkeuren sociaal verankerd zijn en dat de groep waartoe men behoort, personen in een bepaalde richting stuurt. Dit mag echter geen verklaring zijn voor de geringe interesse in voetbal van niet-sporters, vanwege het feit dat bijna alle respondenten aangeven omringt te zijn met personen die wel sporten. Wat betreft interesses die men heeft, pretendeert de vooropgestelde theorie dat men een continue strijd levert rond de betekenis van de sociale wereld en de plaats die men daarbinnen inneemt, namelijk de sociale identiteit. Dit zou betekenen dat mensen bepaalde smaken ontwikkelen om zodoende hun sociale identiteit te ontwikkelen en tot een bepaalde groepering te kunnen behoren. Echter, wederom gezien het feit dat vrijwel alle respondenten personen in de directe omgeving hebben die actief sporten, gaat deze theorie niet op voor de ondervraagden.

Tevens werd gesteld dat smaakpatronen samenhangen met socialisatiefactoren. Enerzijds zou dit deels op waarheid kunnen berusten, gezien het feit dat de meerderheid van de respondenten uit een onsportief nest komt.

Anderzijds wordt deze stelling weer tenietgedaan wanneer men bedenkt dat de twee personen die wel sportief zijn opgevoed, op dit moment zelf ook niet sporten. Bovendien wordt de stelling ontkracht wanneer men eveneens bedenkt dat socialisatie niet alleen van belang is gedurende de jaren waarin men wordt opgevoed, maar ook in de latere jaren. Personen als buurtgenoten, gezinsleden en collega's zouden namelijk ook van belang zijn bij socialisatie op latere leeftijd. Omdat uit het onderzoek blijkt dat laatstgenoemden vaak wel sporten en zelfs de niet-sporters proberen tot sporten aan te zetten, gaat bovenstaande theorie niet helemaal op.

Een kleine kanttekening geldt echter voor de respondenten die graag zouden sporten maar vanwege gezondheidsklachten hier niet langer toe in staat zijn: zij dienen logischerwijs buiten beschouwing gelaten te worden.

- ✓ *In hoeverre bestaan er intenties om in de toekomst wel sportief te zijn en welke voorwaardelijke condities gelden hiervoor?*

De veronderstelling luidt dat wanneer men in de vroege jaren veel aan sport heeft gedaan, men sneller geneigd zal zijn te blijven sporten wanneer men ouder wordt. Stimulatie tot sport in het verleden zou dus een gunstig effect hebben op de huidige en toekomstige sportdeelname (Gijlam, 1986). Gezien het feit dat de ondervraagden niet sporten, is dit bij de respondenten niet aan de orde. Wel is gebleken dat de twee respondenten afkomstig uit een sportief gezin gedurende hun hele leven hebben gesport en dat tevens één van de twee intenties heeft om in de toekomst weer iets te gaan doen. Voor deze persoon gaat de theorie dan dus wel op.

Interessant om te achterhalen is of het niet sporten tijdelijk van aard is en of men wellicht intenties heeft om in de toekomst (weer) te gaan sporten. Uit het onderzoek 'Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt!' (2005) is gebleken dat het merendeel (56%) van de niet-sporters in hun jeugd wel aan sport heeft gedaan. Onder de oudere niet-sporters zouden zich minder mensen bevinden die serieus overwegen te gaan sporten dan binnen de jongere niet-sporters. Uit onderzoek van Manders & Kropman (1982) is gebleken dat 72% van de oudere niet-sporters in de komende jaren ook geen behoefte heeft om te gaan sporten. Navraag bij de respondenten leert dat de helft van de respondenten vooralsnog geen toekomstige intenties heeft. 'Vooralsnog' slaat op een aantal respondenten dat misschien ooit in de toekomst nog eens iets zou gaan doen, bijvoorbeeld op doktersadvies wanneer de gezondheidssituatie dit vereist. Een kritische noot is hier echter van belang: onder de respondenten zonder intentie, valt één respondent welke wegens gezondheidsproblemen van dusdanige ernst niet langer kan sporten.

Wanneer de helft van de respondenten zegt geen intenties te hebben om in de toekomst te gaan sporten, betekent dit dat de andere helft dit wel heeft. Gestelde theorieën beweren dat men, indien men op latere leeftijd weer met sporten begint, voornamelijk sporten oppakt die men vroeger al beoefende (Kamphorst en Spruijt, 1983 in van der Poel, 2001).

De respondenten laten echter een ander patroon zien: sommige respondenten zijn wel van plan in de toekomst weer te gaan sporten, maar dit betreft lang niet altijd sporten die men voorheen al heeft beoefend en bovendien wil men ook lang niet altijd op hetzelfde niveau sporten als men vroeger deed. Dit laatste geldt voornamelijk voor de respondenten die aangeven altijd heel intensief en competitief gesport te hebben. Deze respondenten hebben, mede door de afname van conditie en niveau, niet de intentie om oude sporten weer op te pakken. Zij geven stuk voor stuk aan dat ze best op hun eigen niveau aan iets nieuws willen beginnen, in tegenstelling tot de respondenten die in het verleden bijvoorbeeld recreatief hebben gezwommen of aan tafeltennis hebben gedaan; zij geven aan deze activiteit in de toekomst best op dezelfde voet voort te willen en kunnen zetten. Opvallend is dat één respondent die nog nooit gesport heeft, zegt in de toekomst wel iets actiefs te willen gaan doen.

Wanneer men de respondenten met toekomstige intenties de keuze geeft tussen sporten met gelijkgestemden en sporten met een gemêleerde groep sporters, geeft de helft de voorkeur aan sporters van dezelfde leeftijd. De andere helft blijkt geen specifieke voorkeur te hebben of zelfs de voorkeur aan jongeren te geven, op voorwaarde dat men zich niet ongemakkelijk voelt. Zoals men in het resultatenhoofdstuk heeft kunnen lezen, vindt men het idee dat jonge sporters beter vooruit kunnen niet altijd even prettig. Desalniettemin kan men met deze antwoorden noch bevestigen noch ontkrachten dat 50-64-jarigen personen in dezelfde leeftijdscategorie zouden prefereren boven een divers gezelschap.

§ 6.2 Beantwoording probleemstelling

Het doel van dit onderzoek was inzicht verkrijgen in de gezondheid, leefwereld, socialisatie en smaakvoorkeuren van niet in sport participerende 50-64-jarigen teneinde uitspraken te kunnen doen over de persoonlijke waardering die zij toekennen aan sport en de stimulansen en belemmeringen die ervoor zorgen dat zij niet (meer) participeren. Dat aan deze doelstelling is voldaan, blijkt wel uit de uitvoerig besproken onderzoeksresultaten welke de sportattitude en ervaren belemmeringen van de respondenten duidelijk in kaart brengen. Om aan bovenstaande doelstelling te voldoen is gebruik gemaakt van de hierboven besproken onderzoeksvragen die samen tot een beantwoording van de centrale probleemstelling moeten leiden:

“In hoeverre sluit de betekenisgeving aan sport en gezondheid van niet sportende 50-64 jarigen aan bij de dominante maatschappelijke vertogen en welke stimulansen en belemmeringen zorgen ervoor dat zij niet (meer) participeren in sportieve activiteiten?”

Om deze meervoudige vraag te beantwoorden, wordt allereerst gekeken naar de mogelijke discrepantie tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke waardering van de respondenten anderzijds. Wanneer men naar de dominante maatschappelijke vertogen kijkt, valt op dat men sport enorm belangrijk acht voor zowel de gezondheid als het sociaal kapitaal van mensen. De respondenten bevestigen deze theorieën door aan te geven dat zij sport een belangrijke bijdrage vinden leven aan de gezondheid.

Gezien het rookgedrag, het bewegingspatroon en voedingspatroon van de respondenten blijken deze inderdaad veel waarde te hechten aan gezondheid en het zogenoemde 'healthy ageing'. Volgens een meerderheid van de respondenten kan sport zorg dragen voor het slanker worden van het lichaam enerzijds en voor zowel lichamelijke als geestelijke ontlading anderzijds.

Naast het gezondheidsbevorderende aspect, is het overgrote gedeelte van de respondenten het erover eens dat sport een nuttige bezigheid is die naast lichamelijke fitheid vooral gezelligheid teweeg moet brengen. Ondanks al deze lovende woorden en het besef dat sport allerlei positieve gevolgen kan hebben, wordt er door de respondenten zelf niet gesport. Dit kan verklaard worden door de discrepantie die er volgens Wolf (in Manders & Kropman, 1979) bestaat tussen de waardering die men voor sport kan hebben enerzijds en de feitelijke sportbeoefening anderzijds. Dit betekent dat een positieve sportattitude nog niet altijd een actieve sportparticipatie tot gevolg heeft. Dat dit daadwerkelijk het geval is, blijkt dus uit het feit dat de overgrote meerderheid van de respondenten aangeeft sport als nuttig, gezellig en gezondheidsbevorderend te zien, maar vervolgens zelf niet actief in sport participeert. Een derde van de respondenten geeft zelf aan überhaupt nooit gesport te hebben. De discrepantie tussen de interesse die men kan hebben in sport en de actieve sportbeoefening wordt nog eens onderstreept door de passieve sportbeoefening van negen van de vijftien respondenten.

De redenen die respondenten aangeven voor hun niet-sportgedrag zijn divers. De meerderheid van de respondenten is niet sportief opgevoed en een aantal respondenten gelooft dat zij momenteel ook niet sportief zouden zijn geweest als zij wel met sport waren grootgebracht. Gezien de constatering dat de meerderheid bekenden heeft in de sociale omgeving die wél actief sporten, kunnen er vraagtekens gezet worden bij de socialisatietheorie.

De respondenten hebben ieder een eigen visie op het feit dat zij niet sporten. Allereerst hebben een aantal respondenten gezondheidsproblemen van dusdanige ernst dat zij niet (langer) in staat zijn om actief in sport te participeren. Daarnaast zijn er respondenten die sporten en/of fysiek bezig zijn wegens smaakpatronen gewoonweg niet leuk vinden en zodoende andere activiteiten prefereren in de vrijetijd. Ook vervelende ervaringen en het niet kunnen combineren van werk en sport worden genoemd als stimulans om niet sporten. Opvallend is dat zaken als geldgebrek, een gebrek aan informatie, een gebrek aan aanbod en het zichzelf te oud vinden voor sport niet als doorslaggevende belemmeringen worden gezien. De meerderheid van de respondenten is dezelfde mening toegedaan, namelijk dat men, ondanks dat sport door de meerderheid als leeftijdsgebonden wordt gezien, leeftijdtechnisch best zou kunnen sporten. Bovendien vinden de respondenten dat er meer dan genoeg aanbod is in de directe woonomgeving en dat de bereikbaarheid hiervan geen probleem vormt.

Nu gebleken is dat de vooropgestelde belemmeringen als gezondheid, tijd, geld, de hoeveelheid accommodaties en de mogelijkheid tot het inwinnen van informatie nog steeds niet alle vijftien respondenten omvatten, zijn er een aantal nieuwe belemmeringen aan het licht gekomen.

Naast de eerder genoemde nare ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat men niet snel weer begint, worden de volgende motieven genoemd: vinden dat men al genoeg beweegt, het missen van een stok achter de deur, het stoppen van een sportmaatje, het moeten spelen tegen (te) jonge mensen, tijdgelieerde motieven als het krijgen van kinderen of het beginnen met een opleiding.

Wanneer men de vooropgestelde theorieën bekijkt, verwacht men ook niet dat de overwegend niet-sportief opgevoede respondenten intenties hebben om in te toekomst erg actief te worden. Sportstimulatie in het verleden zou namelijk een gunstige uitwerking op huidige en toekomstige sportdeelname hebben (Giljam, 1986) en aangezien er hier nauwelijks sprake is van sportstimulatie, verwacht men logischerwijs geen enorm sportieve personen. Navraag bij de respondenten leert dat de helft van de respondenten vooralsnog geen toekomstige intenties heeft; dit betekent echter dat de andere helft van de respondenten in de toekomst wel wil gaan sporten, al willen zij lang niet altijd dezelfde sporten beoefenen als vroeger en lang niet altijd op hetzelfde niveau.

§ 6.3 Aanbevelingen en reflectie

Eenzijds wordt er in deze paragraaf ingegaan op praktische aanbevelingen waar sportaanbieders wellicht hun voordeel mee kunnen doen, anderzijds wordt het onderzoek gereflecteerd en komen de beperkingen van dit onderzoek aan het licht wat tevens perspectieven biedt voor eventueel vervolgonderzoek.

§ 6.3.1 Praktische aanbevelingen

- ✓ Dit onderzoek heeft uitgewezen dat negatieve associaties aan de gymles ervoor kunnen zorgen dat men niet zo snel sport op latere leeftijd. Vijf respondenten geven blijk van negatieve ervaringen, veelal voortkomend uit het niet gekozen worden in een team omdat men volgens medeleerlingen onder de maat presteerde. Het systeem van teams kiezen op basis van lichamelijke competenties is wellicht achterhaald en zou plaats kunnen maken voor een andersoortig systeem waarbij personen welke minder goed presteren op gelijke voet gesteld worden met de rest van de klas. De gymles is namelijk geenszins bedoeld om verdeeldheid te zaaien onder de leerlingen, maar om hen lichamelijke beweging bij te brengen.
- ✓ De invloed van socialisatie blijkt enorm belangrijk. Naast bekenden als burens, familie en vrienden die op latere leeftijd attitudebepalend zijn, is de aanbeveling dat ouders of opvoeders al vroeg beginnen met de sportsocialisatie. Gebleken is namelijk dat dertien van de vijftien niet-sporters niet sportief zijn opgevoed. Bij hen werd thuis niet over sport gesproken en zij hebben veelal de eigen ouders niet zien sporten. Voorbeeld doet volgen is een uitspraak die hier op zijn plek is: wanneer kinderen het belang van sport niet wordt bijgebracht, zullen zij dit niet snel uit zichzelf inzien.
- ✓ Wanneer men meer 50-64-jarigen in de sportschool of – vereniging wil zien verschijnen, zal men een gevoelige snaar moeten raken, namelijk de gezondheid. Veertien respondenten zijn van mening dat sporten kan bijdragen aan een goede gezondheid, en laat het nu juist de gezondheid zijn die men het meest dierbaar is (van Mourik et al., 1995). Men zal moeten inspelen op het idee van 'healthy ageing' (Huijsman et al., 1994) middels bewustwording van de eigen gezondheid.

Wanneer men 50-plussers laat inzien dat men door middel van een sportief en gezond leefpatroon de gezondheid deels zelf in de hand heeft (Breedveld, 2003b), zal een gedeelte van de niet-sporters wellicht eerder geneigd zijn de sportschoenen aan te trekken. De verwachting is dat deze tactiek niet bij iedereen even goed werkt aangezien dat zou moeten betekenen alle niet-sporters gaan sporten. Desalniettemin kan men wellicht een gedeelte van de niet-sporters op deze manier overstag krijgen.

- ✓ Wanneer men personen in dezelfde regio, met dezelfde werktijden en met dezelfde intenties en interesses aan elkaar koppelt zodat zij samen kunnen gaan sporten, heft men de barrière van geen stok achter de deur hebben op. Gezien de constatering dat men gezelligheid hoog in het vaandel heeft staan en bijkletsen en lol hebben als belangrijkste stimulans worden gezien om sporten vol te kunnen houden, is het wellicht een idee dat een internetsite dit idee van koppeling oppikt door het met elkaar in contact brengen van potentiële sporters.
- ✓ Hierop voortbordurend kan men het gezelligheidsaspect van sportscholen en -verenigingen meer benadrukken waardoor personen zich meer verbonden voelen met de vereniging of school. Bovendien heeft men dan kans op personen die vooral extrinsiek gemotiveerd raken en hierdoor de sportschool betreden. In dit kader kan sprake zijn van een sfeervolle kantine waar men gezellig een praatje kan maken na afloop of de organisatie van allerlei nevenactiviteiten zoals een sinterklaas- en carnavalsviering, een playbackshow, karaoke-avond of wetenschapsquiz. Door activiteiten als deze wordt een extra bijdrage geleverd aan sociale cohesie en het sociale aspect van sport.
- ✓ Wanneer men het 's avonds sporten aantrekkelijk maakt voor 50-64-jarigen door buiten werktijd speciale uren te reserveren of organiseren voor vitale ouderen, heft men in principe twee barrières tegelijkertijd op. Enerzijds kan men dan sporten op tijdstippen die met werk te combineren zijn en anderzijds kan men met gelijkgestemde ouderen die veelal hetzelfde niveau bezitten sporten waardoor men zich niet langer hoeft te spiegelen aan de vaak fittere jongeren. Met name de werkende respondenten geven namelijk aan dat zij voornamelijk op de avonduren aangewezen zijn om te sporten. Bijkomstigheid is dat tijdens deze avonduren voornamelijk jongeren van de sportfaciliteiten gebruik maken, wat het voor veel 50-64-jarigen niet aantrekkelijk maakt om 's avonds te sporten. Sommige respondenten blijken zich niet thuis te voelen tussen de vaak van hoog niveau zijnde jongeren. Naast het feit dat een aantal respondenten meent dat werk en sport moeilijk te combineren zijn, geeft een derde van de respondenten expliciet aan de voorkeur te geven aan een groep gelijkgestemde sporters van dezelfde leeftijd en met dezelfde intenties.
- ✓ Naast de bovenstaande aanbeveling dat men speciale uren voor gelijkgestemden zou kunnen organiseren, zou men ook met het imago van sportscholen en fitnesscentra aan de slag kunnen gaan. Een aantal respondenten spreekt zich namelijk negatief uit over het fenomeen 'sportschool'. Zij beklagen zich over de op jongeren gerichte sfeer die er hangt, voelen zich bekeken door jongere sporters of voelen zich naar eigen zeggen niet thuis tussen macho types die de sportschool zouden bevolken.

Men zou ervoor kunnen zorgen dat ouderen van middelbare leeftijd zich meer thuis voelen in een sportschool door bijvoorbeeld personeel of instructeurs van eigen leeftijd in dienst te nemen of het niveau van de activiteiten aan te passen aan de juiste leeftijdscategorie.

- ✓ Wanneer men de respondenten mag geloven, wordt er te weinig aandacht geschonken aan de promotie van sportverenigingen waardoor zij wat betreft informatieverstrekking achterblijven bij de sportscholen. Sportscholen en fitnesscentra schijnen veel meer bekendheid te verwerven middels flyers, advertenties en open dagen. Het is dus zaak dat de sportverenigingen zich beter profileren middels een betere communicatie richting potentiële leden.
- ✓ Naast het feit dat de verenigingen minder aan de weg schijnen te timmeren qua promotie en dus beter en gericht kunnen promoten, blijkt dat promotie enkel nuttig is wanneer men ook daadwerkelijk de intentie heeft om te gaan sporten. Het is aan zowel de sportscholen als sportverenigingen om ervoor te zorgen dat personen zonder intenties toch geprikkeld worden bij het lezen, horen en/of zien van de informatie. Wellicht kan men dit bereiken door laagdrempelige proeflessen of aantrekkelijke startertarieven.
- ✓ Alle respondenten zijn van mening dat er voldoende aanbod is in de eigen woonomgeving. Twee respondenten hebben wel het idee dat er genoeg georganiseerd wordt, maar hebben geen idee van het precieze aanbod in de omgeving. Eén van beiden pretendeert dan ook dat het aanbod ruimschoots is, maar dat het niet overzichtelijk per wijk in kaart gebracht is. Zij pleit dan ook voor een handig overzicht wat men overhandigd aan nieuwe wijkbewoners. Eventueel zouden sportscholen en -verenigingen in de regio Tilburg dus gezamenlijk een boekje uit kunnen geven waarin zowel de gemeentelijke als particuliere initiatieven vertegenwoordigd zijn. In dat boekje kunnen de verschillende mogelijkheden belicht worden, alsmede de prijzen, niveaus, locaties en korte uitleg van de sporten en sportscholen/-verenigingen.
- ✓ Personen die om wat voor reden dan ook zelf niet meer kunnen sporten, zou men wel betrokken kunnen houden bij een sportschool of -vereniging. De drie respondenten die aangeven omwille van gezondheidsredenen niet langer te sporten, hebben voorheen wel gesport. Eén van hen wil zelfs voor de gezelligheid nog als toeschouwer aanwezig zijn bij de oude club. Men kan betrokkenheid van oud-sporters stimuleren door hen een functie als trainer of vrijwilliger toe te bedelen. Zo kan een vrijwilliger bijvoorbeeld wedstrijdschema's opstellen of dienen als kantine medewerker.
- ✓ Hoewel de bereikbaarheid van accommodaties nochtans voor geen enkele respondent een probleem vormt, is het raadzaam hier in de toekomst op toe te zien. Volgens Giljam (1986) zijn sportvoorzieningen een stimulerende factor om te gaan sporten, maar volgens Breedveld & Harms (2003) heeft de toenemende druk op de ruimte vooral zijn uitwerking op ruimte-intensieve sporten als golf en voetbal waardoor deze niet lang niet voor iedereen binnen handbereik zijn. Ondanks het belang van sportieve recreatievoorzieningen in de nabije woonomgeving (van den Heuvel & van der Poel, 2001) zou sport vaak georganiseerd worden in de meer perifere gebiedsdelen aan de rand van de stad omdat wonen en werken volgens Breedveld & Harms (2003) de voorkeur zouden genieten in de centraal gelegen kostbare grond.

Men dient er dus zorg voor te dragen dat ook in de toekomst sportaccommodaties in de nabije woonomgeving gewaarborgd blijven. De meerderheid van de niet-sporters ervaart het aanbod in de nabije omgeving op dit moment als voldoende en maakt tevens geen probleem van de afstand die men dient te overbruggen om op de plaats van bestemming te komen. De kanttekening die hier geplaatst dient te worden, is dat dit allen niet-sporters betreft die zelf geen accommodaties bezoeken op dit moment. Wellicht dat de situatie voor sporters wat anders ligt.

- ✓ Op de laatste plaats is wellicht een algehele acceptatie van niet-sporters op zijn plaats. Buiten de respondenten met belemmeringen zijn er natuurlijk ook de personen die sporten gewoonweg niet leuk vinden. Dit kan te maken hebben met een verschil in persoonlijke sportattitude of een verschil in smaakvoorkeuren waardoor men er verschillende vormen van vrijetijdbestedingen op na houdt. Smaken zijn nu eenmaal verschillend en niet iedereen heeft dezelfde preferenties in de vrijetijdbesteding. Wanneer men de doelstelling om iedereen aan het sporten te krijgen middels allerlei sportgerelateerde bewegingsactiviteiten en marketingtrucs laat varen, kan men wellicht de personen die gewoonweg niet willen sporten in hun waarde laten.

§ 6.3.2 Reflectie

Zoals in het methodologisch hoofdstuk reeds is aangegeven, hebben alle interviews plaatsgevonden bij de respondenten thuis waardoor men er logischerwijs vanuit mag gaan dat dit de betrouwbaarheid van het onderzoek ten goede is gekomen. De respondenten bevonden zich in een vertrouwde omgeving en maakten dientengevolge een ontspannen indruk. Daarnaast is er mijn inziens ook gemeten wat vooraf beoogd werd wat de validiteit van het onderzoek ten goede is gekomen.

Het op de dag van het interview transcriberen van de digitale informatie tot protocollen een is goede keuze geweest omdat er zodoende geen relevante informatie verloren is gegaan. Tijdens het coderen van de interviewprotocollen heb ik het softwareprogramma Atlas.ti als zeer handig ervaren. Ondanks dat ik op een onderzoekspracticum in mijn derde jaar na geen ervaring had met het uitvoeren van kwalitatief onderzoek en kwalitatieve data analyse, is het analyseren van de gegevens aan de hand van een softwareprogramma mij goed bevallen. Het codeerprogramma bleek zeer capabel om de codes die bepaalde fragmenten toebedeeld kregen, overzichtelijk weer te geven. Ondanks de te alle tijden kritische blik ten opzichte van de analyse en een duidelijke weergave van de genomen stappen om de kans op misinterpretaties zo klein mogelijk te houden, is en blijft het codeerproces natuurlijk een subjectief proces dat deels afhankelijk is van de interpretatie van de onderzoeker.

Mijn inziens is er hard gewerkt aan de representativiteit van het onderzoek. Er was sprake van een zorgvuldig samengestelde onderzoekspopulatie welke een evenredig aantal mannen als vrouwen bezat. Bovendien was er sprake van een gelijke verdeling van respondenten binnen de gestelde leeftijdscategorie en was er sprake van een gevarieerd opleidingsniveau.

De onderzoekspopulatie is gegeneerd door middel van een netwerk in de omgeving van de onderzoeker. Hoewel er verschillende toegangswegen bewandeld zijn en de respondenten afkomstig zijn uit verschillende sociale kaders, was er bij een andere onderzoeker waarschijnlijk sprake geweest van een ander netwerk en dientengevolge ook een andere respondentensamenstelling. Zo zou, ondanks de zorg besteed aan representativiteit, de onderzoekspopulatie representatiever zijn geweest wanneer naast autochtone niet-sporters ook allochtone medemensen in de onderzoekspopulatie vertegenwoordigd waren geweest.

Desalniettemin is er mijn inziens met de huidige gevarieerde onderzoekspopulatie met vijftien respondenten verzadiging bereikt. Natuurlijk is ieder geval uniek, maar desondanks ben ik van mening dat een vergroting van de onderzoekspopulatie enkel het reeds geschetste beeld zou beamen. Enerzijds is het jammer dat men de resultaten niet kan generaliseren naar de rest van de niet-sportende Nederlandse bevolking, anderzijds was dat ook geenszins de bedoeling van dit kwalitatieve onderzoek. Het doel was om door middel van diepte-interviews inzicht te verkrijgen in de leefwereld van een selecte groep niet-sporters en dat doel is mijn inziens bereikt.

Ten slotte kan gemeld worden dat het vooraf opgestelde conceptueel model ook daadwerkelijk van toepassing is op de gegeneerde data. De precieze samenhang tussen de verschillende variabelen is zoals verondersteld waardoor het model als zodanig grotendeels blijft bestaan.

De respondenten hebben de veronderstelde discrepantie tussen de maatschappelijke waardering voor sport enerzijds en de persoonlijke waardering voor sport anderzijds, hier ook wel benoemd als persoonlijke sportattitude, bevestigd door aan te tonen dat niet iedereen het dominante maatschappelijke vertoog onderschrijft. Dat het dominante vertoog desondanks wel degelijk invloed uitoefent op de persoonlijke sportattitude, blijkt wel uit het feit dat het merendeel van de respondenten de gezondheidsbevorderende werking van sport onderkent.

De persoonlijke waardering die men heeft voor sport, beter bekend als sportattitude, wordt zoals verondersteld beïnvloed door een tweetal factoren zoals genoemd in het conceptueel model. Echter, niet alle factoren oefenen dezelfde invloed uit: waar sportsocialisatie op alle leeftijden invloedrijk is blijkt de levensfase waarin men zich bevindt, slechts voor tweederde van de respondenten van belang. Er werd verondersteld dat de levensfase waarin men zich bevindt, van invloed is op de persoonlijke sportattitude en uiteindelijk op het vertoende vrijetijdgedrag. Hoewel dit deels door de respondenten wordt bevestigd, zijn er ook personen die nooit hebben gesport en er ook nooit interesse in hadden en waarbij leeftijd of levensfase dus geen doorslaggevende rol speelt.

In het conceptueel model werd verondersteld dat het vertoende gedrag, het niet participeren in sport in dit geval, afhankelijk is van bovenstaande persoonlijke sportattitude enerzijds en de ervaren stimulansen en belemmeringen anderzijds. Deze ervaren stimulansen en belemmeringen, welke zowel van gezondheidsgerelateerde, instrumentele en/of sociale aard kunnen zijn, blijken als interveniërende variabele te functioneren: ervaren stimulansen en belemmeringen hebben invloed op de relatie tussen de persoonlijke sportattitude enerzijds en het feitelijk gedrag anderzijds. Zo zijn er bijvoorbeeld een aantal respondenten welke negatieve ervaringen hebben meegemaakt en dientengevolge een negatieve sportattitude hebben ontwikkeld en ook niet sporten.

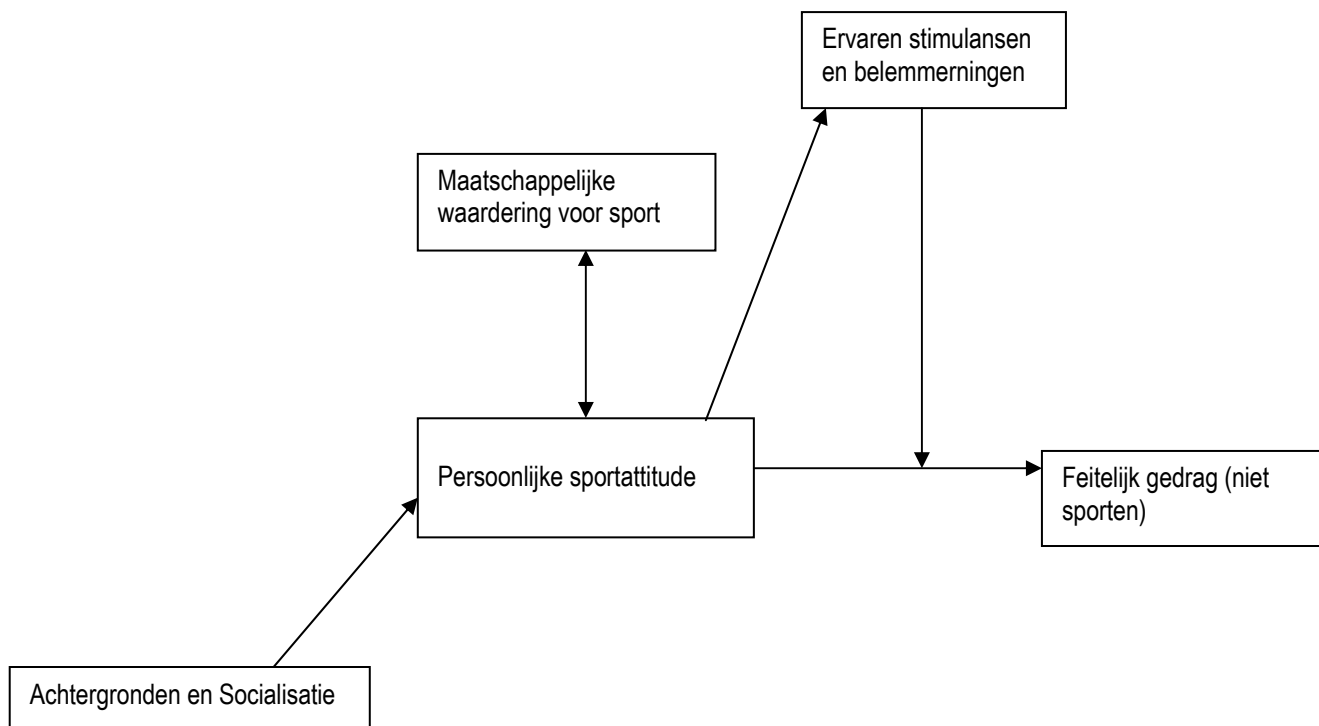
Wanneer men een negatieve sportattitude heeft, zal men niet snel geneigd zijn om te sporten, tenzij men een enorme extrinsieke motivatie heeft en bijvoorbeeld sport omdat het gezond is. Echter bevinden zich onder de respondenten ook personen met een positieve sportattitude waardoor de discrepantie tussen een positieve sportattitude en een actieve sportdeelname eveneens wordt aangetoond omdat zij niet sporten.

Uit de resultaten is gebleken dat ervaren stimulansen en belemmeringen niet alleen van invloed zijn op de relatie tussen de persoonlijke sportattitude en feitelijk gedrag, maar dat ook andersom het geval is: de persoonlijke sportattitude die men heeft is eveneens van invloed op de ervaren stimulansen en belemmeringen die men noemt. Ondanks een overwegend positieve sportattitude onder de respondenten is gebleken dat sommige respondenten sport niet plezierig vinden en er voor zichzelf weinig waarde aan hechten. Respondenten welke tot deze categorie behoren en tevens geen motivatie hebben om te sporten, zijn eerder geneigd accommodatiegerelateerde, tijdsgelateerde argumenten en/of argumenten van sociale aard aan te dragen als redenen waarom men niet sport. Wanneer men tijdgebrek als reden geeft, kan dit wellicht ook betekenen dat men andere interesses heeft en daarom andere prioriteiten stelt binnen de vrijetijdbesteding. Personen met een negatieve sportattitude zullen meer redenen geven waarom men niet sport dan personen met een positief getinte sportattitude. Dit komt overeen met het onderzoek 'Wat Tilburgse 50-plussers beweegt!' van de Gemeente Tilburg (2005) waaruit bleek dat hoe meer redenen men aangeeft om niet te sporten, hoe negatiever de sportattitude zal zijn. Echter, uit de resultaten is gebleken dat wanneer men een redelijk positieve sportattitude heeft en bijvoorbeeld vanuit gezondheidsoverwegingen eigenlijk wel zou willen sporten, men eveneens allerlei tijdtechnische en sociaal gerelateerde belemmeringen, zoals het niet goed kunnen combineren van werk en sport, noemt die ervoor zorgen dat men uiteindelijk niet sport. De vraag die hier rijst is in hoeverre de positief getinte sportattitude van de respondenten is beïnvloed door het heersende maatschappelijke vertoog.

Voor het conceptueel model betekent een en ander een kleine aanpassing: ervaren stimulansen en belemmeringen zijn niet alleen van invloed op de relatie tussen de persoonlijke sportattitude en feitelijk gedrag, de persoonlijke sportattitude is eveneens van invloed op de ervaren (en door de respondenten genoemde) stimulansen en belemmeringen.

Op de volgende pagina wordt het licht gewijzigde conceptueel model gepresenteerd.

Figuur 2: sportattitude van niet sportende 50-64 jarigen



§ 6.3.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

De reflectie op het onderzoek heeft een aantal aanbevelingen voor vervolgonderzoek opgeleverd.

- ✓ Ondanks het feit dat dit onderzoek een verdieping vormt door een eerder in 2005 door Sportpunt Tilburg van de Gemeente Tilburg uitgevoerd kwantitatief onderzoek, is het zeer raadzaam om ook nu een kwantitatief vervolg te geven aan dit onderzoek. Nu men een duidelijk inzicht heeft gekregen in de leefwereld, sportattitude van niet-sporters en de stimulansen en belemmeringen die ervoor kunnen zorgen dat men niet sport, is het interessant om te weten hoe dit met de rest van de niet-sportende 50-64-jarige Nederlanders zit. Natuurlijk kan men geen diepte-interviews houden met alle niet-sportende Nederlanders tussen de 50-64 jaar, maar men kan wel trachten een survey te houden onder een groot aantal personen waarin men vraagt naar de sportattitude en belemmeringen. Hoewel men een minder uitgediept beeld zal krijgen dan het geval is met face tot face diepte-interviews, krijgt men wel een breder beeld waardoor de resultaten gegeneraliseerd kunnen worden naar de rest van de niet-sportende bevolking. Dit onderzoek is gehouden in de regio Tilburg, de zesde stad van Nederland. Wellicht dat respondenten uit andere regio's, kleinere gemeenten en/of dorpen ook een ander beeld hadden laten zien. Wanneer men een kwantitatief vervolgonderzoek doet, is het raadzaam een representatieve landelijke steekproef te hanteren.

- ✓ Alle respondenten in dit onderzoek blijken toevalligerwijs van Nederlandse afkomst waardoor men geen inzicht heeft in de rol die religie of levensbeschouwing kan spelen bij sportattitudes en sportgedrag. Het kan dus wellicht interessant zijn om te bekijken of het hebben van een bepaalde religie van invloed is op vrijetijdbesteding in het algemeen en sportattitudes en stimulansen om niet te sporten in het bijzonder. Ten slotte zou men naast leeftijd en religie ook de achtergrondkenmerken opleidingsniveau, arbeidspositie en inkomensniveau kunnen meenemen in het onderzoek waardoor het effect van deze condities op de sportattitude duidelijk wordt.
- ✓ Het is interessant om de relatie tussen lichaamsbeweging en psychisch welbevinden van ouderen te onderzoeken. Lichaamsbeweging zou vooral voor ouderen een positieve invloed hebben op zowel het lichamelijke als psychische functioneren, welbevinden en de kwaliteit van leven. Deze relatie lijkt het meest sterk te zijn voor personen ouder van veertig jaar. Dit zou men deels kunnen verklaren door de zinvolle vrijetijdbesteding die sporten biedt en de sociale contacten die men er kan opdoen (Huijsmans et al., 1994). Aangezien het sociale aspect van sport enorm belangrijk geacht wordt door de respondenten, is het interessant om de relatie tussen sport en welzijn en psychisch welbevinden te onderzoeken. In dit onderzoek is de relatie tussen sport en objectieve gezondheid gebleken, maar er is geen onderzoek verricht naar de relatie tussen sport en zaken als een subjectief gezondheidsgevoel en welzijn.
- ✓ Sociale cohesie en gezelligheid blijken van onmiskenbaar belang. In dit onderzoek is enkel gevraagd naar bekenden uit de sociale omgeving die sporten en waarmee men dus eventueel zou kunnen gaan sporten in de toekomst. Echter, er is niets bekend geworden over de personen die men juist door het sporten ontmoet. Volgens de Sportnota van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport uit 2005 heeft 41% van de bevolking personen uit andere sociale klassen ontmoet door het sporten, 40% heeft via het sporten goede vrienden ontmoet en 21% door het sporten mensen met een andere etnische achtergrond leren kennen. Interessant om te onderzoeken is of deze data overeenkomen met de visie van de respondenten en of het inderdaad zo is dat vrouwen de voorkeur geven aan sporten met vrienden die zij al hadden terwijl mannen vooral personen uit andere sociale klassen en met een andere etnische achtergrond (Tiessen-Raaphorst & Breedveld, 2006) ontmoeten door het sporten.
- ✓ Vervolgonderzoek zou aan het licht kunnen brengen of sportstimulatie en socialisatie daadwerkelijk een belangrijke oorzaak is van een huidig sportgedrag. Personen die onvoldoende zijn gestimuleerd, blijken minder te sporten dan personen die voldoende positieve sportprikkel hebben gehad vanuit de sociale omgeving (Manders & Kropman, 1982). In dit onderzoek waren toevalligerwijs slechts twee respondenten betrokken die vroeger gestimuleerd werden om te sporten. Wanneer men niet-sporters zou interviewen die allen afkomstig zijn uit een sportieve familie, kan men achterhalen of het socialisatieproces daadwerkelijk zoveel invloed heeft, of dat personen zelf besluiten, om wat voor reden dan ook, niet te sporten.

- ✓ Alhoewel dat niet binnen het bereik van dit onderzoek valt, is het interessant om te achterhalen of niet-sporters anders zijn in hun passieve sportbeoefening dan personen die zelf wel sporten. Opvallend is dat binnen de groep niet-sporters voetbal beduidend minder wordt genoemd als interessante sport en zelfs bij sommigen een bron van ergernis blijkt te zijn. De negen respondenten welke aangeven sport te volgen via de media, noemen turnen, schaatsen, wielrennen en zwemmen als sporten die men graag ziet. Is het kenmerkend voor de groep niet-sporters dat voetbal veelvuldig wordt genoemd als sport waar men liever niet naar kijkt, of is dat een toevalligheid? En zijn personen met een actieve sportbetrokkenheid passiever betrokken bij de sport die zij zelf uitoefenen dan andere sporten?
- ✓ Het zou interessant zijn om te onderzoeken in hoeverre sport als vrijetijdbesteding kan bijdragen aan sociale identiteit en in hoeverre er een onderscheid in sociale status bestaat tussen verschillende soorten sport, zoals voetbal en hockey. Vanwege het feit dat de ondervraagde respondenten allen niet sporten, is er in dit onderzoek niet geïnformeerd naar de sociale status van verschillende sporten. Volgens de sociale reproductietheorie van Bourdieu (1985) zou classificeren op elk moment van de dag gebeuren: door het uiten van bepaalde vormen van vrijetijdbesteding zou men status kunnen verwerven en zich kunnen beroepen op een sociale identiteit. Bovendien zou er sprake zijn van sociale verankering waardoor de groep waartoe men behoort of wil behoren, mensen in een bepaalde richting zou sturen. Of dit laatste inderdaad het geval is, valt te betwijfelen gezien de vele sportende bekenden van de respondenten.

§ 6.4 Slotbetog

De titel van deze thesis is: 'Mij niet gezien' en verwijst daarmee naar de respondenten in dit onderzoek die om wat voor reden dan ook niet te zien willen of kunnen zijn op sportscholen en/of -verenigingen. Door onderzoek naar achtergronden, socialisatie, attitudes, stimulansen en belemmeringen die kunnen verhinderen dat men sport, is een bijdrage geleverd aan de reeds bestaande wetenschappelijke theorie. Ondanks de vele praktische aanbevelingen die gedaan zijn op basis van de onderzoeksbevindingen en welke bedoeld zijn om de verschillende belemmeringen van niet-sporters weg te nemen, zullen overheid, sportscholen, -bonden en -verenigingen gedeeltelijk moeten accepteren dat men sommige personen gewoonweg niet aan het sporten krijgt. Een gedeelte niet-sporters zal slechts over een kleine drempel heen moeten stappen: voor hen kunnen de praktische aanbevelingen aan sportscholen en -verenigingen het verschil maken tussen sporten en niet-sporten. Dit in tegenstelling tot sommige andere niet-sporters voor wie de drempel, om wat voor reden dan ook, onoverkomelijk hoog is en blijft.

Referenties

Aalst, I. van, Rijkens, M. (1991). *55-plus actief*. Haarlem: Dienst Ruimte en Groen van de provincie Noord-Holland

Baarda, D., Goede, M. de, Kalmijn, M. (2000). *Enquêteren en gestructureerd interviewen*. Groningen: Wolters-Noordhoff

Baarda, B., Goede, M. de, Teunissen, J. (2005). *Basisboek kwalitatief onderzoek*. Groningen: Stenfert Kroese

Baker, T.L. (1999). *Doing Social research*. Singapore: McGraw Hill.

Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom onderwijs.

Bohner G., Wänke, M. (2002). *Attitudes and attitude change*. Hove, East Sussex: Psychology Press Ltd

Bond, J., Coleman, P. & Peace, S. (1993) *Ageing in society, an introduction tot social gerontology*. Londen: Sage publications ltd.

Bourdieu, P. (1985). The social space and the genesis of groups, *Theory and Society*, 14, 723-744.

Bottenburg, M. van, Schuyt, K. (1996). *De maatschappelijke betekenis van sport*. Arnhem: NOC*NSF

Breedveld, K. (2003a). Inleiding. Naar een rapportage sport. In Breedveld, K. (red) (2003) *Rapportage Sport 2003*. (p. 3-12) Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

Breedveld, K. (2003b). Maatschappelijke ontwikkelingen: kansen en bedreigingen voor de sport. In Breedveld, K. (red) (2003) *Rapportage Sport 2003*. (p.15-34) Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

Breedveld, K. (2003c). Sport en cohesie: de samenhang tussen sportdeelname en sociaal kapitaal. In Breedveld, K. (red) (2003) *Rapportage Sport 2003*. (p. 247-283) Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

Breedveld, K., Harms, L. (2003). Sport, ruimte en tijd. In Breedveld, K. (red) (2003) *Rapportage Sport 2003*. (p. 207-224) Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

- Breedveld, K., Broek, A. van den, Haan, J. de, Harms, L., Huysmans, F., Ingen, E. van (2006). *De tijd als spiegel. Hoe Nederlanders hun tijd besteden*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- Broek, A. van den, Breedveld, K., Haan, J. de & Huysmans, F. (2004). *In het zicht van de toekomst*. Sociaal en Cultureel Rapport 2004. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- Brown, D. (2006). Pierre Bourdieu's "Masculine Domination" Thesis and the gendered body in sport and physical culture. *Sociology of Sport Journal* 23 162-188
- Coakley, J. (1998). *Sport in society: issues and controversies*. Boston: McGraw-Hill
- Crum, B. (1992). *Over versporting van de samenleving: Reflecties over bewegingsculturele ontwikkelingen met het oog op sportbeleid*. Haarlem: De Vrieseborch
- Dekkers, M. (2006). *Lichamelijke opvoeding*. Amsterdam: Contact
- Eulderink, F. (1993). *Inleiding gerontologie en geriatrie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum
- Fishbein, M., Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. Reading Massachusetts: Addison-Wesley
- Ganzeboom, H. (1988). *Leefstijlen in Nederland: Een verkennende studie*. Rijswijk
- Garcia, L., Rijsselt, R. van. (1992). Sociale participatie van ouderen in Nederland. *Sociale Interventie* 1 (2) 83-87
- Gelissen, J. (2006) *Sheets Methoden en Technieken van Onderzoek: MTO-E*
- Gemeente Tilburg (2005). *Wat de Tilburgse 50-plussers beweegt! Onderzoek naar de sportparticipatie en sportbehoefte onder 50-plussers in de gemeente Tilburg*. Tilburg: Gemeente Tilburg
- Giljam, M. (1986). *Sportgedrag en levensloop: Een kwalitatief onderzoek naar achtergronden van sportdeelname in de gemeente Rotterdam*. Amersfoort: Giordano Bruno
- Heuvel, M. van den, Poel, H. van der, Beckers, T. (1999). *Sport in Nederland: een beleidsgerichte toekomstverkenning*. Tilburg/Haarlem: Tilburg University Press; Vrieseborch

Huijman, R., Wielink, G., Klerk, M. de, Rigter, H., Rutten, F. (1994). Effect van lichaamsbeweging bij ouderen: een overzicht van recente literatuur en de mogelijkheid van economische evaluatie. *Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie* 25 (6), 237-249

Janssens, W. & Pelsmacker de, P. (2003). Leeftijd, levensstijl en koopgedrag: zijn senioren anders? *Economisch en Sociaal Tijdschrift* 57 (1), 31-50

Keehnen, E., Sikkel, D. (2003). Marketeers negeren de senior met angst - Nederland vergrijst, maar de marketeer springt er niet op in. *Tijdschrift voor marketing : officieel orgaan van het Nederlands Instituut voor Marketing-NIMA*, 36 (10) 10-17

Keehnen, E. (2003). Bejaarden zijn straks veel leuker. *Noordhollands Dagblad*. 19 juli 2003

Knook, D., Sikkel, D., Keehnen, E. (2004). *Senioren & toerisme: met succes inspelen op de toeristische en recreatieve markt van 50-plussers*. Samengesteld onder auspiciën van TNO Verouderingsonderzoek. Bosch en Duin: ESBB

Knulst, W., Eijck, K. van (2005). Sheets Onderzoekspracticum Vrijtijdsparticipatie

Knulst, W. (2005) Collegesheets & Blokboek Bachelorthesis

Kooistra, J., Mourik, I. van (1997). *Leefvormen, identiteit en socialisatie: van klassiek gezin tot postmodern samenleven*. Utrecht: LEMMA

Manders G., Kropman, J. (1979). *Sportdeelname: wat weten we ervan?* Nijmegen: Instituut voor toegepaste sociologie

Manders, T., Kropman, J. (1982). *Sportbeoefening, drempels en stimulansen: een onderzoek in opdracht van het Ministerie van Cultuur, Recreatie en Maatschappelijk Werk naar de drempels en stimulansen voor het beoefenen van sport*. Nijmegen: Instituut voor toegepaste sociologie

Manders, T. (1987). *Sportbeoefening in de midlifeperiode, aspecten van sportbeoefening bij 30-50 jarigen*. Instituut voor toegepaste wetenschappen: Nijmegen

Meulen, R. van der (2003). Betrokkenheid: volgers, toeschouwers en vrijwilligers. In Breedveld, K. (red) (2003) *Rapportage Sport 2003*. (p.99-124) Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

- Middelkoop, M. van (2004). Ouderen en dagrecreatie. Babybooming business of maatschappelijk belang? *Vrijtijdstudies* 22 (2), 39-48.
- Mommaas, H., Heuvel, M. van den (2000). *De vrijetijdindustrie in stad en land: een studie naar de markt van belevenissen*. Den Haag: Sdu Uitgevers
- Moss, R. (1993). Sport and Social Status: Golf and the Making of the Country Club in the United States, 1882- 1920. *The international history of sport*, vol. 10. nr. 1, p. 93-99
- Mourik, H. van, Bulder, E., Frans, E. (1995). *Van later zorg?: Welzijn en geluk in de derde levensfase*. Leeuwarden: Avéro pensioenverzekeringen
- Munnichs, J. (1990). *Gerontologie, levensloop en biografie*. Deventer: Van Loghum Slaterus
- Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H. en Stiggelbout M. (2003). Bewegen, sport en gezondheid. In Breedveld, K. (red) (2003) *Rapportage Sport 2003*. (p. 225-243) Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- Oppermann, M. (1995). Travel Life Cycle. *Annals of Tourism Research*, vol.22, nr.3, p.535-552
- Oyserman, D. (2004) Self-concept and Identity. In Brewer, M. en Hewstone, M. (2004) *Self and Social Identity*. Malden, Oxford & Carlton: Blackwell Publishing Ltd
- Poel, H. van der. (2001). *Tijd voor vrijheid*. Amsterdam: Boom
- Poppel, van F. & Solinge, van H. (2001). 'Ontwikkelingen in de levensloop' *Sociaal Nederland, Contouren van de twintigste eeuw*.
- Quispel, Y., Christ, L. (2001). *Ouder worden: een kwestie van leeftijd? Theorieën over leeftijd in relatie tot veroudering, levensfasen en levensloop*. Utrecht: LBL expertisecentrum leeftijd en maatschappij
- SCP (2003). *Rapportage sport 2003*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- SCP (2006). *Rapportage Sport 2006*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- Smith, C. & Jenner, P. (1997). The seniors' travel market. *Travel & Tourism Analyst*, nr.5, p.43-62

Tiessen-Raaphorst, A., Breedveld, K. (2006). Betrokkenheid: meningen, bezit, volgers, toeschouwers en vrijwilligers. In Breedveld, K., Tiessen-Raaphorst, A. (red) (2006). *Rapportage Sport 2006* (p.107-138) Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Vossen, M., Engelen, M. (2002). *Monitor werkgeversbijdragen kinderopvang: eindrapport* Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid: 's-Gravenhage/Doetichem

Ziegler, J. (2002). Recreating retirement: how will baby boomers reshape leisure in their 60s? *Parks & Recreation*, vol.37, nr.10, p.56-61

Bijlagen

Bijlage 1 – Itemlijst

Introductie

Sport wordt gezien als een gezonde en verantwoorde vorm van vrijetijdbesteding. Bij de invulling van de vrijetijd, is de waardering die de maatschappij toekent aan sport dan ook enorm groot. Sport is niet alleen goed voor de gezondheid, het werkt ook ontspannend en bovendien wordt sport verantwoordelijk gehouden voor een verantwoord en succesvol bestaan.

Ondanks de enorme maatschappelijke waardering voor sport als vorm van vrijetijdbesteding, deelt niet iedereen deze waardering. Mensen hebben verschillende waarderingen voor verschillende soorten sporten en bovendien heeft men verschillende behoeften aan sport. Een actieve participatie in sport is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Sommigen personen vinden sport niet prettig of interessant en hebben er negatieve associaties bij, anderen worden geconfronteerd met belemmeringen die ervoor zorgen dat men niet in staat is om te sporten. Al deze mensen, die om wat voor reden dan ook niet in sport willen of kunnen participeren, zijn het onderwerp van dit onderzoek. Ik wil te weten komen in hoeverre de betekenisgeving aan sport en gezondheid van niet sportende 50-64 jarigen aansluit bij de maatschappelijke vertogen en welke motieven en belemmeringen ervoor zorgen dat zij niet (langer) participeren in sportieve activiteiten. Onder sportieve activiteiten reken ik activiteiten waar lichamelijke inspanning voor vereist is. Dit kan zowel in verenigingsverband zijn als individueel. Activiteiten waarbij wel lichamelijke inspanning vereist is, maar welke louter vanuit recreatief oogpunt ondernomen worden (denk aan een stevige wandeling met de hond en het tuinieren in eigen tuin), worden niet gezien als sport. Pas wanneer men deze activiteiten frequent (dat wil zeggen minstens 1 keer per week) uitoefent, worden deze gezien als sportieve activiteiten. Ook denksporten als biljarten, dammen en darten, worden niet gezien als sport.

Vertrouwelijkheid

Uiteraard worden de gegevens vertrouwelijk behandeld. Dit betekent dat u anoniem blijft en nergens in het onderzoek met uw naam vernoemd zult worden.

Heeft u bezwaar tegen een bandopname van dit interview?

Attitudes ten aanzien van sport

Wat verstaat u onder sport?

Welke associaties brengt sport bij u teweeg?

Heeft u de behoefte om de sporten?

Vindt u sport een nuttige vrijetijdbesteding?

Kunt u begrijpen dat andere personen sport als leuk en nuttig ervaren? Waarom wel/niet?

Welke zaken vindt u het meest belangrijk in het leven?

Welk belang hecht u aan uw gezondheid?

Hoe verhoudt sporten zich tot gezondheid volgens u?

Wat doet u zoal aan lichaamsbeweging?
Vindt u dat u genoeg lichaamsbeweging heeft?
Welk belang hecht u aan uw uiterlijk?
Hoe verhoudt sporten zich tot uiterlijkheden volgens u?
Let u op een gezonde voeding? Waarom wel/niet?
Is een slank lichaam/gezond gewicht belangrijk voor u?
Heeft u een gezond/voor u ideaal gewicht?
Kijkt u anders naar sport dan vroeger?
Heeft uw leeftijd invloed op de manier waarop u naar sport kijkt?
Is uw leeftijd van invloed op uw (niet)sportdeelname?

Huidige vrijetijdvesteding

Waar liggen uw interesses?/ Wat zijn uw hobby's?
Op welke manier besteedt u uw vrijetijd het liefst?
Bent u, ondanks dat u zelf niet sport, geïnteresseerd in sport?
Volgt u sport via media? (tv/krant/internet) Waarom doet u dit wel/niet?
Volgt u sport als toeschouwer? (stadion/sportveld) Waarom doet u dit wel/niet?

Verleden

Heeft u vroeger aan sport gedaan? *(De gymles op school telt niet mee. Wanneer men aangeeft nooit gesport te hebben, welke belemmeringen om te sporten heeft men dan gedurende het leven ervaren?)*

- Welke sporten heeft u in het verleden beoefend?
- Waarom deze sporten?
- Wanneer?/Op welke leeftijd?
- Hoe lang?
- Frequentie?
- Individueel/Verenigingsverband?

Hoe bent u in aanraking gekomen met de verschillende sporten? (school, ouders, media, vrienden)

Bij welke sport heeft u zich het meest thuis gevoeld en waarom?

Bij welke sport heeft u zich het minst thuis gevoeld en waarom?

Wat waren voorheen uw motieven om te sporten?

Waarom bent u toentertijd gestopt met sporten?

Heden

Wat zijn de belangrijkste redenen dat u nu niet sport? (Hier volgen de thema's die de respondent eventueel zou kunnen noemen en waarop verder gevraagd kan worden)

Gezondheid

- Bent u door uw gezondheidstoestand niet (langer) in staat om te sporten?

- Heeft/had u (veelvuldig) last van blessures?

Sociaal kapitaal

- Zijn er mensen binnen uw gezin, familie en/of vriendenkring die sporten?
- Zijn de mensen in uw omgeving die sporten van uw eigen leeftijd?
- Is het feit dat uw vrienden wel/niet sporten van invloed geweest op uw beslissing om niet te sporten?

Indien uw gezondheidsklachten ervaart:

- Zijn er mensen in uw omgeving met dezelfde gezondheidsklachten als u en die wel sporten?
- Kent u mensen in uw naaste omgeving waarmee u zou kunnen gaan sporten?
- Zijn er bekenden in uw naaste omgeving die u stimuleren om te sporten?
- Hoe stonden uw ouders/opvoeders tegenover sport?
- Heeft uw opvoeding te maken met de manier waarop u naar sport kijkt?
- Wat als u vroeger meer gestimuleerd zou zijn? Denkt u dat u dan nu meer zou sporten?

Overig

- Voelt u zich onprettig wanneer u sport in het bijzijn van anderen? Schaamtegevoel ?
- Is er sprake van vervelende ervaringen in het verleden (*Gymles op school telt wel mee*)
- Belemmeren uw vaardigheden/talenten/uithoudingsvermogen u om te sporten?
- Beschikt u over voldoende geld om te sporten?
- Beschikt u over voldoende tijd om te sporten?
- Vinden de sportieve activiteiten plaats voor een op u gunstig tijdstip?
- Vindt u dat u voldoende geïnformeerd wordt over de sportactiviteiten en voorzieningen om te sporten? (door gemeente bijv.)
- Vindt u dat er genoeg sportaanbod is in uw woonomgeving?
- Zijn deze accommodaties goed bereikbaar voor u? (afstand tot de accommodatie, persoonlijke vervoersmogelijkheden)
- Wat vindt u van de veiligheid in en rondom sportvoorzieningen in uw nabije omgeving?
- Is er aanbod dat op uw niveau en behoeften van 50-64 jarigen is aangepast? Wat vindt u van het niveau van de activiteiten? Is dit niveau wellicht te hoog of te laag voor u?
- Wanneer u niet tevreden bent over het sportaanbod (en daardoor niet sport), wat mist u dan?

Zijn de redenen waarom u niet sport in de loop van de tijd veranderd?

Toekomst

Heeft u intenties om in de toekomst (weer) te gaan sporten?

Wat is de reden dat u wel of niet zou willen sporten in de toekomst?

Wanneer u van plan bent een sport weer op te pakken, zijn dit dan sporten die u vroeger al beoefende of zijn dit geheel nieuwe sporten?

Wanneer u voor een nieuwe sport kiest, waarom die sport? Heeft dit te maken met de levensfase waarin u verkeerd/nieuwe interesses?

Afsluiting

We zijn aan het einde gekomen van het interview. Heb ik nog gepaalde zaken gemist die u toch belangrijk vindt?

Wat vond u van het interview? (te lang/lastig/leuk etc.)

Heeft u interesse in een versie of gedeelte van de eindscriptie? (zo ja, adres noteren)

Dan wil ik u heel erg bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek!

Bijlage 2 – Vragenlijst achtergrondkenmerken respondenten

Geslacht:

Leeftijd:

Burgerlijke staat

- Alleenstaand
- Samenwonend
- Gehuwd
- Gescheiden
- Weduwe
- Anders, namelijk

Welke huishoudensituatie is op u van toepassing?

- Alleen
- Samenwonend met partner
- Alleenstaand met één of meer thuiswonende kinderen
- Anders, namelijk

Wat is uw hoogst voltooide opleiding?

- Basisonderwijs
- Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals LTS, LEAO, LHNO, VMBO)
- Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals MAVO, (M)ULO, MBO-kort, VMBO theoretische leerweg)
- Middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs (zoals MBO-lang, MTS, MEAO)
- Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (zoals HAVO, VWO, Atheneum, Gymnasium, HBS)
- Hoger beroepsonderwijs (zoals HTS, HEAO, HBO, HBO-V)
- Wetenschappelijk onderwijs (Universiteit)
- Anders, namelijk

Wat is uw hoofdbezigheid overdag/beroepssituatie?

- Full time werkend
- Part time werkend
- Werkloos/Huisman of -vrouw
- Ziektewet
- Gepensioneerd
- Anders, namelijk

Bent u in Nederland geboren of in een ander land?

Bent u gelovig?

Hoe zou u uw gezondheidstoestand omschrijven? (beperking, chronische aandoening etc.)

Rookt u?

Indien u (nog) buitenshuis werkt, op welke manier gaat u dan naar uw werk?

- Lopend
- Fietsend
- Met de Auto
- Met het openbaar vervoer
- Anders, namelijk

Bijlage 3 – Kenmerken respondenten

Respondent	Geslacht	Leeftijd	Burgerlijke staat	Huishouden situatie	Hoogst voltooide opleiding	Beroeps situatie
1.	Vrouw	50	Gehuwd	Samenwonend met partner	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	W.A.O.
2.	Vrouw	58	Gehuwd	Samenwonend met partner	Lager of voorbereidend beroepsonderwijs	Werkloos
3.	Man	58	Gehuwd	Samenwonend met partner	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	Fulltime werkend
4.	Vrouw	50	Alleenstaand	Alleenstaand met thuiswonende kinderen	Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs	Parttime werkend (32 uur)
5.	Man	61	Samenwonend	Samenwonend met partner	Hoger algemeen of voorbereidend wetenschappelijk onderwijs	Parttime werkend
6.	Vrouw	52	Gehuwd	Samenwonend met partner en kinderen	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	Parttime werkend (24 uur)
7.	Vrouw	58	Gescheiden	Alleen	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	Fulltime werkend
8.	Vrouw	60	Samenwonend	Samenwonend met partner	Hoger beroepsonderwijs	Fulltime werkend
9.	Man	59	Alleenstaand	Alleen	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	Fulltime werkend
10.	Man	63	Samenwonend	Samenwonend met partner	Lager of voorbereidend beroepsonderwijs	VUT
11.	Vrouw	53	Alleenstaand	Alleen	Hoger beroepsonderwijs	Fulltime werkend
12.	Vrouw	57	Gehuwd	Samenwonend met partner	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	Parttime werkend
13.	Man	58	Gehuwd	Samenwonend met partner	Lager of voorbereidend beroepsonderwijs	Ziektewet
14.	Man	50	Gehuwd	Samenwonend met partner	Middelbaar beroepsonderwijs of beroepsbegeleidend onderwijs	Fulltime werkend
15.	Man	53	Gehuwd	Samenwonend met partner	Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs	Fulltime werkend

Respondent	Geboorteland	Gelovig	Gezondheidstoestand	Roken	Hoe verplaatst u zich naar uw werk?
1.	Nederland	Ja	Redelijk, M.S.	Nee	Scotmobiel voor vrijwilligerswerk
2.	Nederland	Ja	Redelijk, M.E.	Nee	n.v.t.
3.	Nederland	Ja	Redelijk goed	Nee	Auto
4.	Nederland	Nee	Goed	Ja	Fiets
5.	Nederland	Ja en nee	Goed	Ja	Fiets of Lopen
6.	Nederland	Ja	Goed met kleine beperkingen (artrose)	Nee	Fiets of Auto
7.	Nederland	Ja	Goed	Nee	Brommer
8.	Nederland	Ja	Goed	Nee	Auto
9.	Nederland	Ja	Niet zo goed	Nee	Auto
10.	Nederland	Ja	Goed	Nee	Auto (vrijwillig klussen)
11.	Nederland	Ja	Redelijk	Nee	Auto
12.	Nederland	Twijfel	Goed	Nee	Fiets
13.	Nederland	Ja	Redelijk, artrose	Ja	n.v.t.
14.	Nederland	Ja	Goed	Nee	Auto
15.	Nederland	Ja	Goed	Nee	Fiets

Bijlage 4 – Kenmerken interviews

Schematisch overzicht kenmerken afgenomen interviews

Dag	Interview	Locatie
Maandag 31/03	1	Goirle
Maandag 31/03	2	Tilburg Reeshof
Maandag 31/03	3	Tilburg Reeshof
Dinsdag 1/04	4	Tilburg
Donderdag 3/04	5	Tilburg
Donderdag 3/04	6	Tilburg
Maandag 7/04	7	Tilburg Reeshof
Maandag 7/04	8	Tilburg
Maandag 7/04	9	Dongen
Maandag 7/04	10	Dongen
Maandag 7/04	11	Tilburg
Woensdag 09/04	12	Tilburg
Woensdag 09/04	13	Tilburg
Vrijdag 11/04	14	Udenhout
Maandag 14/04	15	Tilburg

Bijlage 5 – Brief werving respondentent

Beste mensen,

In het kader van mijn masteropleiding Leisure Studies aan de Universiteit van Tilburg ben ik momenteel bezig met mijn afstudeeronderzoek. Het betreft een kwalitatief onderzoek naar de sportattitude van **niet** sportende 50-64 jarigen in opdracht van het W.J.H. Mulier Instituut, centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek in 's Hertogenbosch. Ondanks de enorme maatschappelijke waardering voor sport als vorm van vrijetijdbesteding, deelt niet iedereen deze waardering. Mensen hebben verschillende waarderingen voor verschillende soorten sporten en bovendien heeft men verschillende behoeften aan sport. Een actieve participatie in sport is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Sommigen personen vinden sport niet prettig of interessant en hebben er negatieve associaties bij, anderen worden geconfronteerd met belemmeringen die ervoor zorgen dat men niet in staat is om te sporten. Al deze mensen, die om wat voor reden dan ook niet in sport willen of kunnen participeren, zijn het onderwerp van mijn onderzoek. Ik wil te weten komen in hoeverre de betekenisgeving aan sport en gezondheid van niet sportende 50-64 jarigen aansluit bij de maatschappelijke vertogen en welke motieven en belemmeringen ervoor zorgen dat zij niet (langer) participeren in sportieve activiteiten. Onder sportieve activiteiten reken ik activiteiten waar lichamelijke inspanning voor vereist is. Dit kan zowel in verenigingsverband zijn als individueel. Activiteiten waarbij wel lichamelijke inspanning vereist maar welke louter vanuit recreatief oogpunt ondernomen, behoren in dit onderzoek niet tot de categorie 'sport'. Ook denksporten als biljarten, dammen en darten, worden niet gezien als sport.

Concreet betekent dit dat ik voor mijn onderzoek op zoek ben naar 15 personen tussen de 50 en 64 jaar die, om wat voor reden dan ook, niet sporten en tevens bereid zijn hierover te praten in een interview van ongeveer een uur. Het interview zal worden geleid door een vragenlijst van open vragen en desgewenst kan de vragenlijst van tevoren worden opgestuurd zodat men zich kan voorbereiden op het interview. De interviews zullen plaatsvinden tijdens de maand maart en de eerste twee weken van april. Tijdens deze periode kan men zelf een moment aangeven waarop men beschikbaar is. Indien men interesse heeft, ben ik uiteraard bereid na afloop van het onderzoek een kopie van het eindwerk op te sturen. Wanneer u bereid bent medewerking aan mijn onderzoek te verlenen, kunt u mij altijd per e-mail of telefonisch bereiken. Als u personen kent die voldoen aan het profiel van niet sporter, zou u dan zo vriendelijk willen zijn deze mail door te sturen naar deze personen?

Mocht u naar aanleiding van deze e-mail nog vragen hebben, dan kunt u altijd contact opnemen met mij of mijn begeleidster Dr. A. Elling.

Alvast hartelijk dank!

Met vriendelijke groeten,

Crissi Maasen

St. Josephstraat 65-28

5017 GD Tilburg

e-mail: c.j.a.maasen@uvt.nl

GSM: 0616405029.

Dr. A. Elling - Mulier Instituut 's Hertogenbosch

e-mail: a.elling@mulierinstituut.nl

