

# Hoe krijgen we de gemeente Veldhoven in beweging?

Door Jana van Moorsel

Begeleider: Mitchel van Eeden  
Opdrachtgever: Fit Veldhoven

## Inleiding

- Tot op heden tonen verschillende onderzoeken de positieve effecten van bewegen m.b.t. verschillende ziekte (1,2).
- Slechts 47% van de Nederlandse bevolking (4 jaar en ouder) voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 (3).
- FIT Veldhoven wil de inwoners van Veldhoven meer laten bewegen. Ambitie: in 2025 65% van de volwassenen en 75% van de kinderen laten voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017.

## Onderzoeksvraag

Wat is het verschil tussen de inwoners van de gemeente Veldhoven in de leeftijdscategorie van 12 tot en met 18 jaar die wel of niet voldoen aan de beweegrichtlijnen 2017 met betrekking tot motivatie, tijd en kosten in relatie tot bewegen?

## Methode

- Surveyonderzoek. Een online enquête bestaand uit 3 onderdelen:
  - Personalia
  - Toetsing op voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 of niet
  - Stellingen n.a.v. de categorieën Motivatie, Tijd en Kosten
- Verspreiding van de vragenlijst heeft via een link plaatsgevonden die per mail is verstuurd. De data werd automatisch verzameld wanneer de deelnemer de vragenlijst had voltooid.
- Inclusiecriteria:
- Leeftijd tussen 12 en 19 jaar, woonachtig in Veldhoven en voldoende beheersing van de Nederlandse taal.
- Onafhankelijke variabelen: Motivatie, Tijd en Kosten zijn getoetst op normaliteit -> d.m.v. Mann-Whitney U-test of T-toets is onderzocht of er per categorie een significant verschil aanwezig is tussen de twee groepen.

## Resultaten:

Aan het onderzoek deden 100 deelnemers mee tussen de 12 en 19 jaar. De deelnemers zijn afkomstig van het Sondervick College te Veldhoven en via een leraar van deze school benaderd om mee te doen aan het onderzoek.

In tabel 1 en 2 staan de resultaten beschreven van de vragenlijsten. Hierbij is gekeken naar het gemiddelde of de mediaan per categorie per geslacht en naar significante verschillen binnen de drie categorieën.

Tabel 1 mediaan/gemiddelde en P-waarde per categorie

Categorie	Mediaan/gemiddelde	P-waarde
Motivatie <sup>1</sup>		
Voldoet wel (N=40)	16 (10)	0,001 <sup>a</sup>
Voldoet niet (N=60)	21,30 (7,074)	
Tijd <sup>2</sup>		
Voldoet wel (N=40)	27,80 (6,556)	0.575
Voldoet niet (N=60)	28,57 (6,763)	
Kosten <sup>3</sup>		
Voldoet wel (N=40)	10 (8)	0.343
Voldoet niet (N=60)	10 (7)	

<sup>a</sup> = Significant verschil aanwezig

<sup>1</sup> = Mann-Whitney U toets toegepast vanwege 1 of meer niet-normaal verdeelde variabele; Voldoet wel: mediaan en IQR, Voldoet niet: Gemiddelde en SD gerapporteerd

<sup>2</sup> = T-toets toegepast vanwege normaal verdeelde data; Gemiddelde en SD gerapporteerd

<sup>3</sup> = Mann-Whitney U toets toegepast vanwege 1 of meer niet-normaal verdeelde variabele; mediaan en IQR gerapporteerd

Tabel 2 Mediaan/gemiddelde score van de twee groepen per categorie per geslacht

Categorie	Mediaan/gemiddelde Mannen	Mediaan/gemiddelde Vrouwen
Motivatie		
Voldoet wel	17,91 (4,636) <sup>1</sup>	15,00 (11) <sup>2</sup>
Voldoet niet	19,00 (11) <sup>2</sup>	21,51 (6,296) <sup>1</sup>
Tijd		
Voldoet wel	26,46 (6,712) <sup>1</sup>	28,34 (6,532) <sup>1</sup>
Voldoet niet	27,41 (6,185) <sup>1</sup>	29,02(6.995) <sup>1</sup>
Kosten		
Voldoet wel	9,18 (3,516) <sup>1</sup>	10,00 (8) <sup>2</sup>
Voldoet niet	10,71 (4,027) <sup>1</sup>	10,00 (7) <sup>2</sup>

<sup>a</sup> = Voldoet wel N=11, Voldoet niet N=17

<sup>b</sup> = Voldoet wel N=29, Voldoet niet N=43

<sup>1</sup> = Normaal verdeeld; gemiddelde en SD gerapporteerd

<sup>2</sup> = Niet normaal verdeeld; Mediaan en IQR gerapporteerd

## Discussie

- Het meest opvallende resultaat is het significante verschil op het gebied van motivatie tussen de groep die wel voldoet aan de beweegrichtlijnen en de groep die hier niet aan voldoet. Mogelijke verklaring: iemand niet graag beweegt kiest eerder voor zittende activiteiten.
- Daarnaast is voor beide groepen tijdsgebrek de grootste invloed op het bewegen.

Sterke punten van het onderzoek:

- De enquêtevragen zijn geformuleerd als stellingen a.d.h.v. 5-punts likert schaal
- Aanvullende analyses

Minder sterke punten van het onderzoek:

- Mogelijk sociaal wenselijke antwoorden
- Aan het onderzoek deden meer vrouwen (72) dan mannen (28) mee
- Er was geen mogelijkheid om vragen te stellen vanuit de deelnemers

## Conclusie

Er is een significant verschil zichtbaar tussen de inwoners van de gemeente Veldhoven in de leeftijdscategorie van 12 tot en met 18 jaar die wel of niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2017 op het gebied van motivatie in relatie tot bewegen. Hierbij zijn de deelnemers die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen minder gemotiveerd om te bewegen dan de deelnemers die hier wel aan voldoen.

Daarnaast blijkt dat voor beide groepen tijdsgebrek de hoogste invloed heeft in relatie tot bewegen.

## Aanbevelingen

Beroepspraktijk:

- Update/ uitbreiden beweegrichtlijnen 2107
- Scholen: sport/beweging gerelateerde activiteiten of lessen die binnen schooluren vallen

Vervolgonderzoek:

- Onderzoek naar interventies m.b.t. motivatie en tijd die aansluiten bij de behoefte van de inwoners van Veldhoven.
- Onderzoek naar andere leeftijdsgroepen

## Literatuur

- I. D.Thivel AT, P.M. Genin, S. Panahi, D. Rivière, M. Duclos. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. Front Public Health. 2018;6
- Netherlands HCot. Physical activity and risk of chronic diseases. Dutch physical activity guidelines 2017. 2017;No. 2017/08B.
- T.M. Schurink-van 't Klooster AL, K.I. Proper. Meer bewegen: doorverwijzing naar activiteiten door eerstelijnszorgverleners. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu; 2019