

EINDRAPPORTAGE

Fit Veldhoven

								b		
F	i	t	V	e	l	d	h	v	e	n
		i			y			w		
		t			n			e		
		a			a			g		
		a			m			i		
		l			i			n		
					s			g		
					c					
					h					

Naam student: Jessica Wouters

Studentnummer: 3039463

Begeleider: Mitchel van Eeden

Personalia

Student

Jessica Wouters

jessica.wouters@student.fontys.nl

Begeleider

Mitchel van Eeden

m.vaneeden@fontys.nl

Opdrachtgever

Rob Janssen

rpa.janssen@fontys.nl

Tijdpad

Week	Planning
1: 2 sept. t/m 6 sept.	Projectplan lezen, nadenken over onderzoeksvraag
2: 9 sept. t/m 13 sept.	Onderzoeksvraag vaststellen
3: 16 sept. t/m 20 sept.	Begin maken aan inleiding; informatie/artikelen zoeken
4: 23 sept. t/m 27 sept.	25 sept.: Afspraak met GGD en Rob Jansen Verder met inleiding → afmaken voor volgende week maandag
5: 30 sept. t/m 4 okt.	30 sept.: eerste inlevermoment voor feedback op projectplan 3 okt.: afspraak met Luc van Agt Methode schrijven → afmaken voor volgende week woensdag
6: 7 okt. t/m 11 okt.	Projectplan afmaken 9 okt.: voor 9:00 tweede inlevermoment voor feedback op projectplan
7: <i>Herfstvakantie</i>	(feedback verwerken)
8: 21 okt. t/m 25 okt.	Feedback op projectplan verwerken 22 okt: streefdatum inleveren projectplan
9: 28 okt. t/m 1 nov.	Samenstelling focusgroepen officieel (deelnemers via gemeente of zelf achteraan)
10: 4 nov. t/m 8 nov.	Projectplan terug → niet goedgekeurd → aanpassen
11: 11 nov t/m 15 nov.	(Projectplan opnieuw inleveren) Informatiebrief naar mogelijke deelnemers versturen (14 nov.: kijken bij afstudeerexpositie herkansers)
12: 18 nov. t/m 22 nov.	Deelnemers focusgroepen inventariseren → genoeg?
13: 25 nov. t/m 29 nov.	Eerste focusgroep houden + informatie verwerken, eventueel topics etc. aanpassen Membercheck versturen
14: 2 dec. t/m 6 dec.	Tweede focusgroep houden + informatie verwerken, eventueel topics etc. aanpassen Membercheck versturen
15: 9 dec. t/m 13 dec.	Derde focusgroep houden + informatie verwerken Membercheck versturen
16: 16 dec. t/m 20 dec.	Informatie van alle focusgroepen samenvoegen

17, 18: Kerstvakantie	Verkregen informatie uit de focusgroepen ordenen op meningen en standpunten, conclusie trekken
19: 6 jan. t/m 10 jan.	Conclusie schrijven Discussie schrijven
20: 13 jan. t/m 17 jan.	14 jan.: uiterlijke inleverdatum eindrapportage

Inhoudsopgave

Personalia.....	2
Tijdpad	3
Samenvatting	6
Inleiding.....	6
Onderzoeksmethode.....	8
Onderzoeksdesign	8
Deelnemersselectie en -werving	8
Data-verzameling	9
Data-analyse.....	10
Ethische paragraaf.....	10
Valorisatie projectplan	10
Stakeholders.....	10
Productontwikkeling	11
Innovatiewaarde	11
Implementatiestrategie en planning.....	11
Kosten.....	11
Wijzigingen methode	12
Resultaten	12
Deelnemers	12
Thema's	13
Discussie.....	16
Belangrijkste resultaten	16
Interpretatie	16
Sterke en zwakke punten	18
Aanbevelingen.....	19
Conclusie	20
Valorisatie	21
Bijlage I – Beweegrichtlijnen	22
Bijlage II – Informatiebrief	24
Bijlage III – Toestemmingsformulier	25
Bijlage IV – Verslag gesprek 25-9-2019	26
Bijlage V – Verslag gesprek 3-10-2019	27
Bijlage VI – Codeboom	28
Bijlage VII - Valorisatie	34
Bijlage VIII – Flyer	36
Referenties.....	37

Samenvatting

Uit onderzoek blijkt dat in de gemeente Veldhoven maar 47% van de inwoners voldoen aan de beweegrichtlijn. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen of er bij de inwoners van de gemeente Veldhoven behoefte is aan verandering in de leefstijl, namelijk meer bewegen. Dit is onderzocht aan de hand van een kwalitatief onderzoek. Er zijn twee focusgroepen gehouden met in totaal 14 deelnemers. Uit dit onderzoek blijkt dat sommige deelnemers wel meer willen bewegen, maar sommige ook niet. Er is tijdens de focusgroepen een idee ontstaan waar alle deelnemers aan zouden deelnemen, ook degene die aangeven geen behoefte te hebben aan (meer) beweging. Namelijk een tijdsbesparende combinatie tussen de sport van de kinderen en een beweegactiviteit voor de ouders.

Inleiding

In 2016 had 58,7% van de volwassenen van 18 jaar en ouder in Europa overgewicht (1). In 2018 had 53,9% van de inwoners in Nederland een normaal gewicht en 43,9% had overgewicht. In 1981 was het percentage van mensen met overgewicht nog maar 27,4% en in 2001 was dit percentage al gestegen naar 38,4%(2). Over de jaren heen is dit percentage dus met 11% gestegen. Iemand heeft overgewicht wanneer er te veel vetweefsel in het lichaam aanwezig is. Dit ontstaat wanneer je lichaam voor langere periode meer voedingsstoffen binnenkrijgt, dan dat er worden verbrand (3) Risico's van overgewicht op de gezondheid kunnen o.a. zijn; diabetes, hart- en vaatziekten en artrose (4). De meest gebruikte maat om overgewicht vast te stellen, is de body mass index (BMI) (5). Dit is gebaseerd op de lengte en het gewicht van een persoon. Bij een gezond gewicht, zit het BMI tussen de 18,5 en 24,99. Bij een BMI boven 25, is er sprake van overgewicht (5). Uit onderzoek blijkt dat het BMI van een persoon invloed heeft op de ervaren gezondheid (hoe gezond mensen zichzelf voelen) (6). Mensen voelen zich ook daadwerkelijk gezonder, wanneer ze een gemiddeld BMI hebben. Uit hetzelfde onderzoek komt dat het uitoefenen van sport ook invloed heeft op de ervaren gezondheid. Ook mensen die actief bewegen, ervaren zichzelf als gezonder dan mensen bij die dit niet doen. Een soortgelijke conclusie komt uit een ander onderzoek (7). Hieruit blijkt dat mensen met overgewicht zichzelf minder gezond ervaren dan mensen met een gemiddeld gewicht. Bij het onderdeel 'Health related Quality of Life' (fysieke component) scoren de deelnemers met een gemiddeld BMI 52,3 op een schaal van 0-100. Mensen met overgewicht scoren hier 51,2, mensen met milde obesitas 49,2 en de groep met ernstige obesitas scoort hier gemiddeld 46,8. (7).

Tussen de verschillende regio's en gemeenten in Nederland, zit veel verschil in hoe veel de inwoners bewegen (8,9). In 2016 is gemeten dat in de GGD-regio Brabant-Zuidoost 52,5% van de volwassenen van 19 jaar en ouder voldoet aan de beweegrichtlijn (zie bijlage I) (9). Verder ingezoomd, zien we bijvoorbeeld de gemeente Veldhoven waar dit percentage uitkomt op 47% (8). Minder dan de helft van de inwoners voldoet dus aan de richtlijn.

Onder kinderen in Nederland is het zo, dat kinderen van 12-17 jaar oud minder vaak voldoen aan de beweegrichtlijn kinderen dan kinderen van 4-11 jaar oud (10). Bij de leeftijdscategorie 12-17 ligt dit percentage namelijk op 33,9%, en bij de groep 4-11 jaar is dit percentage 55,4% (10). Ook is het zo dat de 12-17 jarigen vergeleken met de 18+ groep minder voldoen aan de onderdelen van de beweegrichtlijn (11). Deze onderdelen zijn: matig en zwaar intensieve activiteiten, en bot- en spierversterkende activiteiten. De groep van 12-17 jaar oud is dus de groep die het minst beweegt. Uit onderzoek blijkt ook dat kinderen van 12-17 jaar oud in de afgelopen jaren steeds minder zijn

gaan voldoen aan de beweegrichtlijnen (12). In 2007 stond dit percentage nog op 42%, in 2017 was dit gedaald naar 31%.

Om bewegen te stimuleren bij de inwoners van Nederland, worden al een aantal dingen gedaan. Er zijn een aantal initiatieven en organisaties die proberen te zorgen voor een beweegvriendelijke omgeving, bijvoorbeeld: 'Sport en Bewegen in de buurt' (13). Zij zetten bijvoorbeeld 'buurtsportcoaches' in. Dit zijn mensen die een verbinding maken tussen sport- en beweegaanbieders en andere sectoren zoals de (jeugd)zorg, kinderopvang en onderwijs (13). Ook zijn er de programma's 'Gezonde School' en 'Gezonde Kinderopvang' (13). Het programma 'Gezonde School' biedt ondersteuning in de vorm van een financiële bijdrage, scholing en begeleiding en advies van Gezonde School-adviseur van de GGD (13). 'Gezonde Kinderopvang' leidt stafmedewerkers in de kinderopvang op tot coach. Het programma biedt 11 thema's zoals bewegen en sport, voeding en hygiëne. Kinderopvangorganisaties die werken met deze aanpak kiezen één of meerdere thema's om mee aan de slag te gaan. Op de site van de organisatie zijn alle thema's terug te vinden, met daarbij o.a. informatie en tips om het thema toe te passen (13).

Ook voorlichting en educatie over bewegen kan van belang zijn (13). Naast informatie vanuit school, kinderopvang, ouders, zorgprofessionals etc., zijn er ook organisaties zoals het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport die voorlichting geven over het belang van bewegen voor de gezondheid en het beweegaanbod (13).

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) monitort, signaleert, motiveert en verwijst eventueel door bij problemen in het beweeggedrag en motoriek van 0- tot 19-jarigen (13). De huisarts, verpleegkundige of fysio-/oefentherapeut kan inactiviteit signaleren, beweegadvies geven of doorverwijzen naar een beweeginterventie.

Maar ondanks deze initiatieven, bewegen zowel kinderen als volwassenen te weinig (8–12). Interventies die in het verleden wel effect hebben gehad, vinden bijvoorbeeld plaats op scholen en bij jeugdorganisaties (14). Een interventie die bijvoorbeeld zorgde voor stijging van ongeveer 18 minuten buitenspelen per dag tijdens de schoolpauze, bij 5 tot 7-jarigen, was het schilderen van het schoolplein (14). Uit hetzelfde onderzoek bleek dat het introduceren van speelmateriaal tijdens de pauze bij 10 tot 11-jarigen, zorgde voor een stijging van 24% in het aantal minuten buitenspelen per dag.

In Nederland zijn er grote verschillen tussen de mate waarin inwoners van verschillende gemeenten voldoen aan de beweegrichtlijn (8). Over de gemeente Veldhoven is het bijvoorbeeld bekend, dat lang niet iedereen voldoet aan de beweegrichtlijn (8), maar het is nog onbekend of de inwoners van de gemeente Veldhoven wel meer willen bewegen. Dit is belangrijk om uit te zoeken, omdat genoeg beweging kan leiden tot minder overgewicht. Genoeg bewegen draagt bij aan de gezondheid, en zorgt zelfs voor minder kans op vroegtijdig overlijden (15). Dit is dus positief voor de mensen zelf, maar ook voor bijvoorbeeld werkgevers. Een betere gezondheid en een gezonde levensstijl zorgt namelijk voor minder ziekteverzuim (16).

Uit onderzoek is gebleken dat beweeggewoontes vaak worden meegenomen van de kinderjaren naar de volwassen jaren (17). Het is dus zo dat wanneer kinderen voldoende bewegen, ze dit vaak als volwassenen ook nog doen. Hieruit blijkt dat wanneer je mensen meer wilt laten bewegen, je dit al moet introduceren en moet zorgen voor gedragsverandering voordat ze volwassen zijn. Het is positief als dit gedrag doorgevoerd wordt naar de volwassen leeftijd, omdat dan de kans op een hogere kwaliteit van leven op deze leeftijd groter is, dan bij weinig fysieke inspanning (18,19). En naast een hogere kwaliteit van leven, zorgt fysieke inspanning voor minder (kans op) overgewicht (20).

In de gemeente Veldhoven voldoet dus minder dan de helft van de volwassenen van 19 jaar en ouder aan de beweegrichtlijn (8). Hieruit blijkt dat er te weinig wordt bewogen. Te weinig bewegen brengt gezondheidsrisico's met zich mee (4,15). Door middel van dit onderzoek willen we bij de inwoners

van de gemeente Veldhoven nagaan of er behoefte is aan een verandering in de leefstijl. Of mensen meer willen gaan bewegen. En als deze behoefte er is, wat voor interventie zou dan behulpzaam kunnen zijn. Dit is belangrijk, omdat meer beweging zal zorgen voor minder gezondheidsrisico's, minder ziekteverzuim en minder kans op vroegtijdig overlijden (4,15,16).

Het is tot dusver onbekend in hoeverre de inwoners van de gemeente Veldhoven behoefte hebben aan een interventie voor een fittere levensstijl.

Uit deze probleemstelling komt de volgende onderzoeksvraag voort: In hoeverre hebben de inwoners van de gemeente Veldhoven behoefte aan interventie(s) gericht op het stimuleren van een fittere levensstijl?

Hierbij hoort de deelvraag: Aan wat voor soort interventie(s) ten behoeve van het stimuleren van een fittere levensstijl hebben de inwoners van de gemeente Veldhoven behoefte?

Onderzoeksmethode

Onderzoekdesign

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag, is er gekozen voor een kwalitatief onderzoek. Het is de bedoeling om een breed beeld te krijgen van de verschillende meningen, daarom zal het onderzoek door middel van focusgroepen worden uitgevoerd (21). Er zullen drie focusgroepen plaatsvinden, waarbij elke groep zes tot twaalf deelnemers heeft (22). Er zullen twee begeleiders aanwezig zijn, waarvan één moderator, en de andere observator (21).

Deelnemersselectie en -werving

Voor het houden van de focusgroepen worden via de gemeente Veldhoven bestaande panels benaderd. De deelnemers van alle groepen wonen in de gemeente Veldhoven, in de wijk Cobbeek of d'Ekker. Er worden drie focusgroepen gehouden. Dit zullen drie risicogroepen zijn. Groep 1: personen van 19-64 jaar oud, met een laag inkomen (23). Groep 2: allochtonen (zowel westers als niet-westers) van 19-64 jaar oud (23). Groep 3: personen van 19-64 jaar oud die maximaal 1 dag per week sporten.

In- en exclusiecriteria groep 1:

- Deelnemer woont in de gemeente Veldhoven, in de wijk Cobbeek of de wijk d'Ekker
- Deelnemer heeft een laag inkomen (lager dan €16.100) (23)
- Deelnemer is 19-64 jaar oud
- Deelnemer spreekt Nederlands

In- en exclusiecriteria groep 2:

- Deelnemer woont in de gemeente Veldhoven, in de wijk Cobbeek of de wijk d'Ekker
- Deelnemer is allochtoon, westers of niet-westers (23)
- Deelnemer spreekt voldoende Nederlands
- Deelnemer is 19-64 jaar oud

In- en exclusiecriteria groep 3:

- Deelnemer woont in de gemeente Veldhoven, in de wijk Cobbeek of de wijk d'Ekker
- Deelnemer sport maximaal 1 dag per week
- Deelnemer is 19-64 jaar oud
- Deelnemer spreekt Nederlands

De mensen die voor het onderzoek in aanmerking komen, zullen worden benaderd. Zij ontvangen via een mail een informatiebrief (zie bijlage II) over de focusgroep. Bij interesse in deelname zullen zij een uitnodiging ontvangen. Voorafgaand aan de focusgroep zal de informatiebrief besproken worden en gevraagd worden om het toestemmingsformulier (zie bijlage III) te ondertekenen. Ook zal er ruimte zijn voor eventuele vragen. De focusgroepen zullen (zo mogelijk) plaatsvinden op de Fontys Paramedische Hogeschool (locatie TF) of, wanneer gewenst, op een locatie in Veldhoven.

Data-verzameling

Afhankelijk van de locatie zal er een ruimte of lokaal worden gereserveerd. In de ruimte zullen een tafel en (voldoende) stoelen zijn. Het is de bedoeling dat iedereen aan de tafel kan zitten. Op deze manier kan iedereen elkaar zien en aankijken tijdens het gesprek. Zodra alle deelnemers gearriveerd zijn, gaan we beginnen met de informatiebrief doornemen en eventueel vragen beantwoorden. Dan zullen we het toestemmingsformulier doornemen en deze laten ondertekenen door alle deelnemers. Hierna kan het gesprek beginnen. Vanaf dit moment zal de camera aangezet worden. Er wordt om te beginnen een introductie gegeven door de gespreksleider/moderator. De introductie bestaat uit een korte uitleg over het gespreksonderwerp. Om het gesprek op gang te brengen, zal de moderator beginnen met vragen naar beweeggewoontes (hoe vaak sporten mensen, wat voor sport etc.). Het is de bedoeling dat de deelnemers van het onderzoek samen een gesprek gaan voeren, met zo min mogelijk tussenkomst van de moderator. Deze zal enkel ervoor zorgen dat er structuur wordt behouden, en mocht het nodig zijn, zal de moderator stellingen of vragen stellen. Ook om ervoor te zorgen dat er een zo goed mogelijk antwoord op de onderzoeksvraag komt.

De observator zal zich niet mengen in het gesprek. Deze noteert alleen bijvoorbeeld opvallende non-verbale uitingen.

Om voor voldoende structuur tijdens de focusgroepen te zorgen, zal er een lijst met topics zijn die aan bod zullen komen. Deze topics zijn:

- Hoe veel/hoe vaak sporten de mensen → dit is belangrijke informatie, omdat er gekeken gaat worden naar op welke manieren er winst te behalen valt bij de mensen die nog niet veel sporten. Als er deelnemers zijn die al wel regelmatig sporten, kunnen zij op een andere manier hun bijdrage leveren aan het gesprek. Zij kunnen bijvoorbeeld vertellen wat hun motiveert o.i.d.
- Wat vinden mensen wel/niet leuk aan sport → a.d.h.v. deze informatie kan er gekeken worden naar wat voor soort interventie zou kunnen werken. Welke elementen vinden mensen wel leuk en wat niet?
- Wat motiveert/weerhoudt mensen om te sporten → het is belangrijk om te weten wat er voor zorgt dat mensen niet gaat sporten. Kunnen deze elementen verholpen/aangepast worden? Ook informatie over wat mensen juist wel motiveert is belangrijk, dit kan meegenomen worden in het ontwikkelen van een eventuele interventie.
- Hebben de mensen behoefte aan hulp bij het sporten → belangrijk om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag, in andere woorden; is er wel vraag naar interventie?
- Wat zou helpen om mensen vaker op de been krijgen → wat voor interventie zouden mensen op prijs stellen?

Vooraf de deelnemers zullen aan het woord zijn, en kunnen allen hun mening geven en hier een gesprek over voeren. De moderator zal in de gaten houden of de topics voldoende naar voren komen, en zal zich zo nodig mengen in het gesprek, en dit sturen aan de hand van de topics. Aan het einde van de focusgroep worden de belangrijkste bevindingen besproken, zodat de deelnemers hier eventueel nog op kunnen reageren. Voor alle drie de groepen zal steeds twee uur worden geteld. Deze tijd is inclusief prepareren van de ruimte (tafel en stoelen klaarzetten, camera goed positioneren en eventueel testen etc.). De focusgroepen zullen worden opgenomen met een camera. Aan de hand hiervan zullen de focusgroepen worden uitgewerkt.

Data-analyse

Het volledige gesprek zal letterlijk (verbatim) worden uitgetypt a.d.h.v. de richtlijnen (21). Ook zullen non-verbale uitingen beschreven worden. De volledige uitwerkingen van de focusgroepen zijn het uitgangspunt voor de analyse. Relevante fragmenten van de opnames zullen worden geselecteerd en vervolgens open gecodeerd. Eventueel worden nieuwe topics meegenomen naar de volgende focusgroep(en). Dan worden de fragmenten axiaal gecodeerd en hierna selectief gecodeerd. Naar aanleiding van deze resultaten, zal er een antwoord worden geformuleerd op de onderzoeksvraag en de deelvraag (21).

Iedere focusgroep zal zo snel mogelijk na aanvang worden uitgewerkt. Er zal een samenvatting worden gemaakt, en deze zal als membercheck naar de deelnemers worden gestuurd. Er zal worden gevraagd of de mensen het er mee eens zijn en of er toevoegingen of aanpassingen nodig zijn. Na 3 à 4 dagen zal een herinnering worden gestuurd naar de deelnemers die nog niet gereageerd hebben. Hierbij wordt vermeld dat wanneer er geen reactie wordt gegeven, er vanuit wordt gegaan dat de deelnemer zijn/haar akkoord geeft.

Ethische paragraaf

Voorafgaand aan het onderzoek wordt een informatiebrief gestuurd naar de deelnemers. Hierin wordt het doel, de inhoud en het verloop van het onderzoek besproken. Ook wordt hierin beschreven dat de deelnemers zich ten alle tijden terug kunnen trekken uit het onderzoek, zonder opgave van reden. Deze zal ook kort besproken worden aan het begin van de focusgroepen. Ook zullen dan de toestemmingsformulieren worden ondertekend door de deelnemers. Hierin geven zij toestemming voor eenmalige deelname aan een focusgroep, en voor het gebruik van de gegevens voor het onderzoek. De deelnemers zullen anoniem blijven, alleen leeftijd en groeps categorie zal vermeldt worden in het onderzoek. De camera-opnames zullen alleen door de begeleiders van de focusgroepen bekeken en beluisterd worden, en deze zullen na afloop van het onderzoek vernietigd worden.

Valorisatie projectplan

Stakeholders: Een stakeholder of belanghebbende is elke persoon of groep die het bereiken van organisatiedoelen kan beïnvloeden of daardoor wordt beïnvloed.

Voorbeelden van stakeholders zijn: Werknemers, investeerders, aandeelhouders, de overheid en klanten. Door de invloed die stakeholders hebben is het voor een organisatie belangrijk rekening met deze belanghebbenden te houden (24).

Stakeholders van dit onderzoek zijn:

- De inwoners van de gemeente Veldhoven: als er naar aanleiding van mijn onderzoek een interventie bedacht kan worden om mensen te helpen bij het meer bewegen, en ze dit ook daadwerkelijk doen, zal de kans op gezondheidsrisico's afnemen.
- De gemeente Veldhoven: als de inwoners van de gemeente meer gaan bewegen en gezonder worden, zal de gemeente in zijn geheel beter bekend komen te staan op het gebied van sport en bewegen.
- Luc van Agt – PSV: als er aan de hand van mijn onderzoek een interventie wordt bedacht, zou PSV hier een rol in kunnen spelen. Dit zorgt ervoor dat PSV een project aan zich gekoppeld krijgt, wat positief is voor de gezondheid van mensen. Dit zal PSV een betere naam geven. Dit is naar voor gekomen tijdens het gesprek met Luc (zie bijlage V).
- Rob Janssen – orthopedisch chirurg: Rob is gespecialiseerd in aandoeningen van de knie bij volwassenen en kinderen. Hieronder valt bijvoorbeeld artrose. Artrose kan een gevolg zijn van te weinig beweging. Als mensen meer gaan bewegen kunnen bepaalde klachten en

aandoeningen dus voorkomen worden. Dit is besproken tijdens het eerste gesprek wat heeft plaatsgevonden met de opdrachtgevers.

- Fontys: als studenten/docenten van de Fontys meewerken aan een onderzoek waarmee een effectieve manier wordt ontwikkeld om Veldhoven in beweging te krijgen, is dit goed voor de naam van Fontys. Hiernaast kan er in de komende jaren vervolgonderzoek gedaan worden door studenten van de Fontys.

Productontwikkeling

Er zal een behoefteonderzoek gedaan worden. De resultaten van het onderzoek zullen inzicht geven in de behoefte aan interventie(s) bij de inwoners van de gemeente Veldhoven. Ook wordt er gevraagd of er behoefte is aan een bepaalde interventie, of mensen hier al een idee over hebben, of er wellicht iets is waarvan zij denken dat het hun zou kunnen helpen. Aan de hand van dit onderzoek wordt er een poster gemaakt, met hierop o.a. de onderzoeksresultaten, een conclusie en een advies over mogelijke interventie(s). Vervolgens kunnen deze adviezen en interventies getest worden in een volgend onderzoek.

Innovatiewaarde

In de gemeente Veldhoven zelf wordt nog niet veel gedaan aan het feit dat er te weinig bewogen wordt. In andere gemeenten zijn wel initiatieven genomen om mensen meer aan het bewegen te krijgen. Voor dit project is bijvoorbeeld ook gekeken naar een soortgelijk project in Leende 'GezondDorp'. Ook in andere gemeenten worden verschillende acties ondernomen op dit gebied. Hier wordt ook naar gekeken, wat werkt wel en wat werkt niet zo goed?

Implementatiestrategie en planning

Om stakeholders (opdrachtgevers) te betrekken bij het project worden er gesprekken ingepland en gehouden om het te hebben over het project. Er wordt onder andere gesproken over de doelgroep, hoe er deelnemers geworven kunnen worden, over het verloop en over het vooruitzicht. Ook is het belangrijk om het te hebben over de rol van sommige opdrachtgevers en stakeholders. Op deze manier kunnen we overleggen en worden we allemaal op de hoogte gehouden van de vooruitgang. Tot dusver hebben er twee gesprekken plaatsgevonden, zie hiervoor bijlage IV en bijlage V. Tijdens deze gesprekken zijn bijvoorbeeld keuzes gemaakt over het type onderzoek; focusgroepen i.p.v. interviews. Ook is er besproken dat het nog vrij lastig kan zijn om mensen die niet (veel) sporten te motiveren om mee te doen aan de focusgroepen en om mee te denken over mogelijke interventies. We hebben het ook gehad over de relevantie van het onderzoek voor bepaalde stakeholders, voornamelijk tijdens het gesprek met Luc van Agt hebben we het gehad over zijn rol en wat het voor PSV kan betekenen.

De inwoners van Veldhoven worden ook betrokken, dit gaat gebeuren tijdens de focusgroepen. Een aantal mensen (3 focusgroepen van ieder 6-12 deelnemers) kunnen hun mening en standpunten kenbaar maken. Deze punten worden dan meegenomen in het onderzoek en het advies voor interventie.

Ook de gemeente zelf wordt betrokken. Via de gemeente zullen de focusgroepen worden samengesteld. Op deze manier worden zij meegenomen in het besluit over de doelgroep.

Kosten

Ik verwacht geen grote kosten te maken voor dit project. Eventuele reiskosten en printkosten kunnen gemaakt worden.

Wijzigingen methode

- De werving van de deelnemers is anders verlopen dan beschreven bij het onderdeel 'deelnemersselectie en -werving'. In plaats van bestaande panels via de gemeente Veldhoven te regelen, zijn de deelnemers van de focusgroepen geworven door personen die onderdeel uitmaken van de projectgroep. Dit is op deze manier gebeurd, omdat het via de gemeente te veel tijd kostte, en dit was niet haalbaar in verband met de beperkte tijd die we hadden.
- De deelnemersselectie is ook gewijzigd in verband met de beperkte tijd om deelnemers te werven. Daar staat beschreven dat er drie focusgroepen zouden plaatsvinden, met daarin deelnemers uit de wijken Cobbeek en d'Ekker. De groepen werden gevormd op basis van de hoogte van het inkomen, afkomst (allochtoon) en hoeveelheid sport per week (risicogroepen). In werkelijkheid hebben er twee focusgroepen plaatsgevonden, een bestond uit deelnemers woonachtig in de wijk Zeelst, en een met deelnemers uit de wijk Oerle.

Resultaten

Deelnemers

Het doel van dit onderzoek is erachter komen of er bij de inwoners in Veldhoven behoefte is aan meer beweging en welke interventies/hulpmiddelen hierbij kunnen helpen. In totaal hebben veertien personen deelgenomen aan dit onderzoek. Er hebben twee focusgroepen plaatsgevonden. De eerste focusgroep (focusgroep 1) bestond uit zes deelnemers, allemaal woonachtig in de wijk Zeelst in de gemeente Veldhoven. Aan de tweede focusgroep (focusgroep 2) hebben acht personen deelgenomen. Zij wonen allen in de wijk Oerle in Veldhoven. Alle deelnemers hebben een leeftijdsrange van 18 t/m 64 jaar oud. In totaal waren zes deelnemers vrouwelijk en acht mannelijk. Het aantal uren dat de deelnemers sport uitoefenen varieert van 0 t/m 8 uur per week.

Tabel 1: Deelnemers

Deelnemer	Leeftijdswaarde	Geslacht	Uur sport p/w	Wijk
D1	25-35	Vrouw	3	Zeelst
D2	25-35	Man	0	Zeelst
D3	55-65	Man	4	Zeelst
D4	55-65	Man	4	Zeelst
D5	55-65	Vrouw	5	Zeelst
D6	55-65	Vrouw	2	Zeelst
D7	55-65	Man	1	Oerle
D8	55-65	Vrouw	0	Oerle
D9	45-55	Vrouw	5	Oerle
D10	18-25	Man	8	Oerle
D11	45-55	Man	6	Oerle
D12	18-25	Vrouw	3	Oerle
D13	45-55	Man	1	Oerle
D14	55-65	Man	1	Oerle

Thema's

De focusgroepen zijn verbatim uitgewerkt. Vervolgens zijn de transcripten open gecodeerd, axiaal gecodeerd en daar zijn vervolgens een aantal thema's uit ontstaan. Van het codeerproces is een codeboom gemaakt (zie bijlage VII). De gevonden thema's zijn: redenen om te sporten, sport van kinderen combineren met ouderactiviteit, het sociale aspect van sporten, beloningssysteem, sportomstandigheden, overzicht van activiteiten en informatie over vooruitgang. Hieronder worden de gevonden thema's weergegeven aan de hand van citaten.

Redenen om te sporten

Bij de vraag of de deelnemers meer zouden willen sporten of dat ze daar geen behoefte aan hebben, gaven sommige aan dat ze wel meer zouden willen sporten. Dit was meestal een combinatie van 'omdat het moet' en 'omdat het fijn is'. De deelnemers zijn op de hoogte van dat bewegen goed voor je is, en willen daarom meer bewegen. Maar de deelnemers die sporten, geven ook aan dat ze het leuk vinden om te doen.

Meer willen sporten ja. (...) Ook wel omdat 't fijn is maar ook wel omdat het moet. (D12)

Er waren ook deelnemers die niet (meer) zouden willen sporten. Sommige sporten al en vinden dat voldoende. Andere sporten helemaal niet en hebben hier ook geen behoefte aan. Hiervoor werden redenen gegeven als andere prioriteiten en het op dit moment niet nodig vinden.

Ik sport wel genoeg. (D10)

Ik heb helemaal geen behoefte om te sporten. (D2)

Nee maar dit is het wel, ik heb het heel veel gedaan, ik heb wedstrijden hardgelopen ik heb van alles... maar ik werd daar niet zo... toen vond ik het leuk maar nu heb ik dat niet meer. (...) Ik denk omdat ik andere dingen leuker ben gaan vinden. En ik was dus niet voldoende getriggerd om fysiek bezig te zijn. (D13)

Iets wat ook is besproken is het 'gezondheidsdoel' (een persoonlijk doel wat te maken heeft met bewegen, voeding of iets anders gezondheid gerelateerd. De opdracht om zo'n doel te bedenken komt vanuit de werkgever). Door een van de deelnemers werd dit genoemd als iets wat hij heeft ervaren als effectief, als werkgever zijnde. Andere deelnemers gaven aan dat zij hier wellicht door gemotiveerd kunnen raken.

Nou ik vind zoals jij dat als werkgever doet, dat je zegt van nou verzin zelf maar iets. Meestal denken mensen in sporten en bepaalde geijkte paden (...). Maar als je bewegen breder zou trekken en je combineert het met iets waarvan ik denk: nou dat vind ik nou waanzinnig interessant. (...) Zoals jij zegt: nou verzin maar een doel en ga d'r aan werken, dat zou voor mij kunnen werken. (D13)

Sport van kinderen combineren met ouderactiviteit

Een belangrijke factor die regelmatig naar voren kwam tijdens beide focusgroepen, was tijd. Er werd bijvoorbeeld genoemd dat ouders van (voornamelijk jonge) kinderen vaak te weinig tijd hebben en het te druk hebben om te sporten.

Jong gezin, met twee werken, ja dan is er minder tijd. (D3)

Maar tijdbesparing is natuurlijk voor ouders met jonge kinderen essentieel, (...) je hebt gewoon altijd zorgtaken en denk: ja hoe moet ik 't allemaal bolwerken. Dus da is echt super belangrijk. (...) We hebben het qua tijd gewoon heel druk gehad. En het eerste wat wijkt is sporten, dat is gewoon echt zo. (D7)

Tijdens focusgroep 1 is het idee ontstaan om de sport van kinderen te combineren met een sport-/beweegactiviteit voor de ouders. Hier kwamen veel positieve reacties op. Dit is tijdens focusgroep 2 bevestigd d.m.v. een stelling. Ook hier waren de reacties positief. In beide focusgroepen werd door de deelnemers benoemd dat ouders van jonge kinderen vaak moeten wachten terwijl hun kinderen aan het sporten zijn. Het heeft voor sommigen geen zin om op en neer te rijden vanwege de afstand en reistijd, dus blijven ze daar zitten in bijvoorbeeld de kantine. Deze tijd zouden ze liever nuttig besteden. Ook deelnemers die momenteel geen behoefte hebben om te gaan sporten, zouden zo'n activiteit zien als nuttige tijdsbesteding, en zouden hieraan deelnemen.

Ik heb helemaal geen behoefte om te sporten, maar als ik dan toch daar naartoe moet, dan zou ik denken: ja dan kun je die tijd beter nuttig besteden. (D2)

Wij hebben een tijd lang onze oudste naar de tennisles moeten brengen, daar heb ik uren gezeten. En da zou wel heel fijn zijn, als je d'r twee uur moet zitten, om dan iets te doen. (D5)

Ik vind (...) die combinatie met iets anders, wat toch al moet gebeuren, dat zou mij wel over de streep kunnen halen. (D13)

Verschillende deelnemers gaven hierbij wel aan dat deze activiteit niet te intensief mag zijn. Ze willen niet na de activiteit nog moeten omkleden en douchen. Het moet een laagdrempelige activiteit zijn. Aan een activiteit zoals wandelen, zouden de deelnemers wel mee willen doen.

Maar 't kan toch ook heel simpel zijn, als je dan een wandeling uitzet ofzo, (...) gewoon gaan we een halfuur wandelen. (D14)

Ja ik zou niet terug hoeven komen dat ik nog even moest douchen. (D13)

Het sociale aspect van sporten

Iets wat voor vrijwel alle deelnemers ook zeer van belang is, is het sociale aspect wat komt kijken bij sporten en bewegen. Deelnemers geven aan dat het sociale hun motiveert om te sporten, en dat het lastiger is wanneer je alleen moet sporten. Ze vinden het prettig om tijdens het sporten ook een beetje te kunnen praten met anderen. Ook kan het een bepaalde druk opleveren die stimuleert om te gaan sporten. Het leren kennen van de burens is voor sommigen ook een motiverend punt.

Wij gaan vaak met 'n tweeën bijvoorbeeld, en als de een nie gaat dan is het van: ga ik dan wel of ga ik dan nie. (D5)

Ik denk sociaal zou me wel kunnen stimuleren. (D13)

Ik ben competitief ingesteld, maar ik zoek 't sociale in sporten. En dan wil ik nog steeds wel winnen. Maar voor mij is het sociale aspect belangrijker dan het winnen uiteindelijk. (D7)

Als ik alleen moet haak ik af, en als iemand mee gaat denk ik: dan ga ik ook wel mee. (...) Tenminste nie alleen, met z'n tweeën vind ik ook goed, hoeft nie perse een hele groep, maar ik vin alleen sporten, da wordt bij mij vaak dan toch nie sporten. Dus dan beter met iemand samen gaan. (D12)

Iets wat ook meerdere malen wordt genoemd, is dat een afspraak maken met een ander er voor kan zorgen dat je toch gaat sporten, ook al heb je geen zin om te gaan. Deelnemers geven aan dat ze niet graag iemand laten staan wanneer ze hebben afgesproken om te gaan sporten. Dit dient dan als een stok achter de deur, omdat ze alsnog gaan.

Als je afgesproken hebt met iemand, dan laat je 'm nie staan he. (D14)

Ik doe ook wel fitness maar da doe 'k echt met een personal trainer want anders doe 'k 't nie. (D7)

Als je dan inderdaad met elkaar afstemt, afspreekt (...) dan is het toch weer die stok achter de deur. (D9)

Beloningssysteem

Tijdens de focusgroepen is ook het idee van een beloningssysteem besproken. Dit ging over een beloningssysteem in de vorm van een app, waarmee mensen punten kunnen verdienen wanneer ze sporten. Deze punten kunnen dan worden ingewisseld voor een beloning. Alle deelnemers gaven aan dat zij niet (extra) zouden gaan sporten voor punten of een beloning. Punten kunnen leuk zijn, maar zijn niet voldoende stimulerend om ervoor te gaan sporten. Zowel de sporters als de niet-sporters in de focusgroepen zouden hierdoor niet meer gaan bewegen.

Geen punten of sterren of korting. Ik zou 't alleen voor mezelf doen, als ik da zelf nodig vind of als een dokter zegt da da nodig is, dan ga ik da doen, maar ik ga da nie doen omdat ik 'n banaan gratis wil hebben. (D2)

Nee ik doe 't nie voor punten. (D10)

Wel kwam tijdens dit onderwerp naar voren dat financieel voordeel aantrekkelijk kan zijn. Door verschillende deelnemers wordt gezegd dat korting wel fijn is. En door bijna alle deelnemers wordt ook benoemd dat ze denken dat het voor andere mensen ook stimulerend zou kunnen zijn om te gaan sporten, maar voor hunzelf niet perse.

Je kan met korting met je gezin naar het zwembad, nou da 's ook wel aardig he. (D3)

Misschien als die app vanuit je sportschool, dat je daarmee kan inloggen en bijvoorbeeld hoe lang je daar binnen bent geweest en daarvoor punten, da je misschien voor je lidmaatschap een keer korting kan krijgen. (D12)

Sportomstandigheden en overzicht van activiteiten

Tijdens de focusgroepen waren er ook onderwerpen waarin een verschil te zien is tussen de mening van de twee wijken. Bijvoorbeeld over de verlichting op straat. Deelnemers uit Zeelst gaven aan dat ze 's avonds niet graag buiten gaan sporten vanwege de verlichting. Ze vinden het op sommige plekken te donker, vooral in de winter. Bij de focusgroep met deelnemers uit Oerle werd aangegeven dat zij hier geen problemen ondervinden. Er zijn voldoende plaatsen waar genoeg verlichting is, en ze zoeken de donkere stukken niet op.

Nou inderdaad die verlichting da vind ik een punt, want da 's inderdaad ook om alleen al naar je werk te fietsen, (...) da 's hartstikke donker 's ochtends vroeg en tegen de tijd da we terug komen van ons werk. Nou sport ik binnen, maar als ik buiten zou sporten, zou hardlopen, ik zou 't in de winter nie durven. (D1)

Donkere stukken zoek je toch niet op. (D14)

Bij de groep uit Zeelst werd ook aangegeven dat het overzicht van sport- en beweegactiviteiten beter kan. Dit is niet altijd overzichtelijk, soms is er zo veel te doen dat je niet meer weet waar je moet beginnen. Hier is bij focusgroep 2 met Oerle naar gevraagd, en zij geven aan hier geen last van te hebben. Voor hun is het wel duidelijk wat er te doen is in de wijk.

Ja maar daar staat zoveel in, want ik lees da dan (...) maar d'r staat zoveel in da 'k ok nie meer wist, door de hoeveelheid, wat allemaal kan. (...) Er zijn zoveel initiatieven da 'k nie weet, nou wa is nou wel iets voor mij, waar kom ik voor in aanmerking, waar niet, wa 's het type. Da zou misschien ook al helpen, da er overzichten komen van die initiatieven en verenigingen die er zijn. Da je ook gewoon is kan gaan kijken van wat vind ik leuk en wa past bij mij en uh... da de weg er naartoe makkelijker wordt. (D1)

Ik weet wel een beetje wat er allemaal gaande is qua sporten hier in de buurt. (...) En anders hoor je 't wel via via als er iets leuks is. (...) Ik denk hier in Oerle dat je sowieso wel snel weet als er iets is, da 's opzich wel goed geregeld vind ik. (D12)

Informatie over vooruitgang

Bij beide focusgroepen werd aangegeven dat informatievoorziening van groot belang is. Hiermee werden verschillende vormen van informatie benoemd: de eigen voortgang in cijfers, feedback van anderen op wat je doet, wat kan bewegen inhouden, vergelijken met andere mensen. De deelnemers vinden het prettig als ze kunnen zien of ze goed bezig zijn en of ze vooruit gaan. Ook zijn de deelnemers van mening dat er meer informatie moet komen over wat er allemaal onder bewegen valt. Sporten moet breder getrokken worden volgens meerdere deelnemers.

Ik denk dat er genoeg mensen sporten omdat ze iets aan hun lichaam willen veranderen, dus dan wil je die resultaten, die wil je gewoon uitgedrukt zien in cijfers. (D2)

Nee maar die mogelijkheid van: god wat doet de gemiddelde deelnemer, die gaat vooruit, ga ik ook vooruit? (D3)

Eigenlijk moet je mensen laten inzien dat bewegen breder is dan ze eigenlijk denken. (D10)

Discussie

Belangrijkste resultaten

Uit het onderzoek blijkt dat een aantal van de deelnemers wel behoefte heeft aan meer beweging. Dit komt meestal door een samenhang van denken dat het nodig is om meer te sporten en sporten als prettig ervaren. Maar ook een deel van de deelnemers geeft aan hier geen behoefte aan te hebben. Sommige geven aan dat ze vinden dat ze al genoeg sporten, maar er waren ook deelnemers die niet/nauwelijks sporten die hier ook geen behoefte aan hebben.

'Tijd' is een veelbesproken onderwerp geweest tijdens de focusgroepen. Veel van de deelnemers geven aan dat ze het heel druk hebben. Sporten kan er dan nog wel eens bij in schieten. Daarnaast zijn ze ook veel tijd kwijt met wachten terwijl hun kinderen aan het sporten zijn. Deze tijd zouden ze liever nuttig besteden. Ook de deelnemers die aangeven geen behoefte te hebben aan sport, zouden in deze tijd meedoen aan een beweegactiviteit.

Het sociale aspect van sporten is voor veel deelnemers ook van groot belang. Ze gaan liever samen met iemand of in een groepje sporten dan alleen.

Iets wat voor geen enkele deelnemer motiverend genoeg zou zijn om (meer) te gaan sporten, is een beloningssysteem in de vorm van een app. Sommige deelnemers zouden de app wel gebruiken, maar alleen omdat ze al sporten. Voor de deelnemers die niet sporten stimuleert dit niet voldoende om wel te gaan sporten. Wel geven enkele deelnemers aan dat financieel voordeel wel interessant kan zijn, maar in dit geval niet voldoende om ook echt meer te gaan bewegen.

Interpretatie

Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat ouders het vaak druk hebben met o.a. de sport van hun kinderen. Hierdoor hebben ze zelf minder tijd om te sporten. Op dit moment is het onbekend hoeveel mensen niet voldoende bewegen (zie bijlage I: beweegrichtlijn) doordat zij hier naar eigen beleving geen tijd voor hebben. Op internet (bijvoorbeeld op fora) is er veel vraag naar tips voor ouders over hoe zij zelf kunnen blijven sporten wanneer ze hier weinig tijd voor hebben (25,26). Dit onderzoek zou kunnen leiden tot een interventie zoals een combinatie van de sport van kinderen met een beweegactiviteit voor ouders. Er is in het verleden nog geen onderzoek gedaan naar een

soortgelijk initiatief. Een deel van de deelnemers had geen kinderen of geen kinderen die nog weggebracht moeten worden. Voor deze groep is dit initiatief niet (meer) van toepassing. Wel geeft deze groep aan dat als dit wel van toepassing zou zijn, ze hier gebruik van zouden maken. Uit de resultaten kwam naar voren dat deze activiteit niet te intensief mag zijn. Mensen vinden het belangrijk om gezond te zijn, maar het doel is waarschijnlijk niet om resultaten zoals afvallen te bewerkstelligen.

Als je deze resultaten koppelt aan het feit dat het sociale aspect van sporten voor alle deelnemers een belangrijk punt is, wat ook overeenkomt met voorgaand onderzoek (27), kan je stellen dat wanneer meerdere ouders meedoen aan de activiteiten, dat dit extra stimulerend zal werken. Mensen sporten liever samen dan alleen, en als er eenmaal een groepje ontstaat wordt het lastiger om niet te gaan. Dit dient als stok achter de deur volgens de deelnemers van dit onderzoek. Deze interventie zou in de toekomst nog getest moeten worden, omdat hier nog geen onderzoek naar gedaan is.

De resultaten laten zien dat een beloningssysteem in de vorm van een app niet in de smaak valt bij de deelnemers. Zij zouden hier niet meer door gaan sporten. Dit is opmerkelijk, omdat in meerdere steden, bijvoorbeeld Eindhoven, al gebruik wordt gemaakt van zo'n beloningssysteem. Dit lijkt hier effectief te zijn (28). Hier wordt samengewerkt met o.a. een vestiging van Albert Heijn, het Parktheater en de Rabobank. De interventie heeft ook in 2019 de SAP Quality Award in de categorie 'innovatie' gewonnen (29). Voorgaand onderzoek laat zien dat mensen goed reageren op beloningen in de vorm van cash, cadeaukaarten, korting op ziektekosten en donaties aan het goede doel (30). Die resultaten zijn tegenstrijdig met de resultaten van huidig onderzoek. Een mogelijke verklaring is dat er geen deelnemers bij waren uit een lage economische klasse. Mensen met een laag inkomen hebben minder te besteden en als sporten te duur is, zullen andere dingen van groter belang zijn. Op deze onderzoeksgroep was dit niet van toepassing. Huidig onderzoek kan betekenen dat zo'n beloningssysteem niet effectief zal zijn in Veldhoven, of in ieder geval niet in alle wijken. Wel laat dit onderzoek zien dat 'tijd' een belangrijk aspect is. Op een beloning in de vorm van tijdwinning zouden deelnemers wellicht anders gereageerd hebben. Denk bijvoorbeeld aan beloningen via de werkgever in de vorm van vakantiedagen of vrije uren. Hier zou in de toekomst nog vervolgonderzoek naar gedaan kunnen worden.

Dit onderzoek laat zien dat het begrip 'sport' breder getrokken moet worden. Er moet meer bekendheid komen over wat bewegen in kan houden. Denk hierbij aan traplopen en fietsend of wandelend naar je werk. Dit laat zien dat mensen wel weten dat genoeg beweging gezond voor je is, maar ook hier is er weer behoefte aan een lagere intensiteit. Vanuit de resultaten kunnen we aannemen dat mensen graag meer willen bewegen, maar dit het liefst integreren in hun dagelijks leven, en waar mogelijk tijdens activiteiten/werkzaamheden die ze toch al moeten doen. Uit ander onderzoek blijkt dat voor ouderen het begrip 'sport' onaantrekkelijk kan klinken door bijvoorbeeld negatieve ervaringen met sporten tijdens de jeugd, gebrek aan ervaring, het inkomen en culturele opvattingen (27,31). Dit onderzoek laat zien dat het goed is om te zorgen voor meer bekendheid over sport en mensen te informeren over wat beweging in kan houden. Ook blijkt uit dit onderzoek dat laagdrempelige activiteiten, in ieder geval voor 55-plussers, aan te raden zijn (31). Ook de hiervoor genoemde resultaten komen overeen met de resultaten van het huidige onderzoek. Uit huidig onderzoek blijkt namelijk ook dat mensen behoefte hebben aan laagdrempelige activiteiten, en daarnaast ook meer kennis over wat beweging inhoudt, behalve alleen sport uitoefenen.

Sterke en zwakke punten

Tabel 2: Sterktes en zwaktes

Sterktes	Zwaktes
Er is een membercheck gestuurd naar alle deelnemers	Er zijn maar 2 wijken betrokken geweest bij het onderzoek
De deelnemersgroep bestaat uit mannen en vrouwen	Weinig deelnemers uit risicogroepen
Elke focusgroep had voldoende deelnemers: focusgroep 1: 6, focusgroep 2: 8 (22)	Voornamelijk deelnemers die al sporten
Tijdens de focusgroepen waren zowel een moderator als een observator aanwezig	Onervaren onderzoeker
Er zijn voornamelijk open vragen gesteld	Gecodeerd door 1 persoon
Wijde leeftijdsrange onder de deelnemers	
Focusgroepen gehouden aan de hand van vooraf opgestelde onderwerpen	

Tabel 3: Validiteit en betrouwbaarheid

<i>Interne validiteit</i>	<p>‘De resultaten van een onderzoek zijn intern valide, als de resultaten die je meet ook daadwerkelijk het gevolg zijn van jouw opzettelijke verandering (of: manipulatie). Je kunt de interne validiteit van een onderzoek verhogen door systematische fouten (of ‘bias’) zoveel mogelijk te beperken’ (32).</p> <p>Doordat de onderzoeker onervaren was, is er een kans dat er niet voldoende is doorgevraagd tijdens de gesprekken. Dit kan invloed hebben op de interpretatie van de antwoorden en de resultaten, en kan hierdoor de interne validiteit verlagen.</p> <p>Na beide focusgroepen is er een membercheck verstuurd naar alle deelnemers. Hierdoor hebben ze de mogelijkheid gehad om een samenvatting van het gesprek te lezen en hierop te reageren met eventuele op- of aanmerkingen. Er zijn echter geen reacties gekomen waaruit blijkt dat iets niet klopt of verkeerd genoteerd is. Er kan dus vanuit worden gegaan dat er geen verkeerde interpretaties zijn gedaan. Dit verhoogt de interne validiteit.</p>
<i>Externe validiteit</i>	<p>‘Externe validiteit is de mate waarin de conclusies te generaliseren zijn naar de hele populatie of andere situaties, groepen of personen dan dat je hebt onderzocht’ (33).</p> <p>Er zijn maar twee wijken uit de gemeente Veldhoven betrokken geweest bij de focusgroepen. Dit kan zorgen voor een vertekend beeld, omdat er bijvoorbeeld ook wijken zijn waar de inwoners gemiddeld een lager inkomen hebben, lager opgeleid zijn, de gemiddelde leeftijd hoger of lager ligt of waar meer mensen allochtoon zijn. De resultaten van het onderzoek gaan wellicht niet op voor mensen uit andere wijken in de gemeente, het is dus mogelijk dat er sprake is van bias. De externe validiteit is hierdoor lager.</p> <p>De deelnemersgroep bestaat uit zowel mannen als vrouwen (6 vrouwen, 8 mannen) en dit is redelijk gelijk verdeeld. Ook hebben de deelnemers een brede leeftijdsrange: van 18 t/m 64 jaar oud. Dit zorgt ervoor dat de resultaten beter te generaliseren zijn en hierdoor is de externe validiteit verhoogt.</p>

<i>Betrouwbaarheid</i>	<p>‘Betrouwbaarheid is de mate waarin een meting vrij is van willekeurige meetfouten (random error)’ (34).</p> <p>Doordat de focusgroepen zijn gehouden d.m.v. vooraf opgestelde onderwerpen, vragen en stellingen, is het onderzoek goed reproduceerbaar. Ook aanpassing hieraan na focusgroep 1 zijn vastgelegd op papier. Als hetzelfde onderzoek nog een keer wordt gedaan, kunnen dezelfde vragen worden gesteld tijdens de focusgroepen. Dit verhoogt de betrouwbaarheid van het onderzoek.</p> <p>Wel is het zo, dat tijdens de gesprekken ook andere onderwerpen aan bod komen, naar aanleiding van wat de deelnemers te vertellen hebben en kwijt willen. De moderator stelt alleen vragen of stellingen, en laat verder de deelnemers aan het woord. De deelnemers reageren op elkaar en voeren samen een gesprek. Wanneer er andere deelnemers zijn, zal de interactie tussen hen ook veranderen. Een reproductie van het onderzoek zal dus niet helemaal hetzelfde zijn. Dit kan zorgen voor een lagere betrouwbaarheid van het onderzoek.</p>
------------------------	--

Aanbevelingen

Aanbevelingen aan de opdrachtgever

1. Een initiatief waarbij een beweegactiviteit wordt aangeboden aan de ouders terwijl de kinderen daar ook hun sport uitoefenen. Om in te spelen op het aantrekkelijke aspect van financieel voordeel kan er een korting worden aangeboden, wanneer zowel ouder als kind bij dezelfde vereniging sport. Er kan eerst kwalitatief onderzoek gedaan worden om te inventariseren wat de inwoners van Veldhoven vinden van dit idee, en bevragen of er preferenties/eisen zijn. Hierbij kunnen meerdere/andere wijken betrokken worden. De interventie zal ook getest moeten worden in de praktijk. De projectgroep/de onderzoeker maakt bekend (via sportclubs, scholen etc.) onder de inwoners dat er vanaf een bepaalde datum een korting wordt aangeboden als zowel kind als ouder lid is van dezelfde sportclub, en dat er activiteiten voor de ouders worden aangeboden op dezelfde tijd. Om te zien of er daadwerkelijk meer gesport wordt, wordt bijgehouden hoeveel nieuwe leden de club heeft en of mensen ook echt komen opdagen. Dit kan bijvoorbeeld een jaar gevolgd worden om te zien of mensen ook mee blijven doen. Er zullen vrijwilligers/werknemers ingezet moeten worden voor de activiteiten. Hiervoor kan wellicht samengewerkt worden met sportopleidingen. Studenten kunnen dit gebruiken voor PL-uren, stage of bijbaan.
2. Uit dit onderzoek blijkt dat een beloningssysteem waarbij verdiende punten ingeruild kunnen worden voor producten of kortingen niet zal zorgen voor meer beweging. Een beloning in de vorm van tijdwinning kan wel in de smaak vallen, omdat veel mensen het erg druk hebben en hierdoor geen tijd hebben om te sporten. Dit is nog niet bevraagd/getest, dus dit zal in vervolgonderzoek nog gedaan moeten worden. Er kunnen eerst interviews/focusgroepen gehouden worden, en aan de hand van die resultaten kan een pilot opgezet worden in samenwerking met bijvoorbeeld bedrijven (werkgevers). Punten kunnen dan ingeruild worden voor bijvoorbeeld vrije uren of vakantiedagen.

Conclusie

De onderzoeksvraag van dit onderzoek luidt: In hoeverre hebben de inwoners van de gemeente Veldhoven behoefte aan interventie(s) gericht op het stimuleren van een fittere levensstijl?

Hierbij hoort de deelvraag: Aan wat voor soort interventie(s) ten behoeve van het stimuleren van een fittere levensstijl hebben de inwoners van de gemeente Veldhoven behoefte?

Uit de resultaten blijkt dat sommige mensen wel meer zouden willen bewegen, maar ook dat sommige mensen hier geen behoefte aan hebben, ook al sporten ze momenteel niet/nauwelijks. Het sociale aspect van sporten is voor de deelnemers een belangrijk punt. Dit werkt motiverend en dient als stok achter de deur.








Aan de hand van dit onderzoek zijn er twee mogelijke interventies. Uit de resultaten van het thema 'sport van kinderen combineren met ouderactiviteit' blijkt dat een tijdbesparende combinatie tussen de sport van kinderen en de sport van ouders door alle deelnemers als positief wordt ervaren en is zeer welkom, vooral voor de deelnemers die momenteel jonge kinderen hebben. Ook de deelnemers die hebben aangegeven geen behoefte te hebben aan sport, zouden deelnemen aan zo'n activiteit. Dit zou dus een mogelijke interventie kunnen zijn.

Een andere mogelijke interventie is een beloningssysteem via de werkgever, waarbij beloningen in de vorm van vakantiedagen of vrije uren verdiend kunnen worden. Dit is te concluderen kijkend naar de resultaten bij het thema 'beloningssysteem' en het feit dat 'tijd' een belangrijk aspect is voor de deelnemers.

Als deze interventies onderzocht en vervolgens uitgevoerd worden, zou het kunnen zijn dat een groter deel van de inwoners van Veldhoven gaat voldoen aan de beweegrichtlijn (bijlage I).

Valorisatie

Tabel 4: Business Model Canvas

<p>Key Partners </p> <p>-Fontys: via Fontys kan er vervolgonderzoek gedaan worden -Luc van Agt – PSV: via deze weg kan er worden gezorgd voor bekendheid van het initiatief -Gemeente: ook de gemeente kan zorgen voor bekendheid</p>	<p>Key Activities </p> <p>-Er zal nog vervolgonderzoek gedaan moeten worden -Een initiatief zou bekendheid moeten krijgen</p>	<p>Value Propositions </p> <p>-De inwoners zullen fitter worden en een betere gezondheid hebben -De gemeente zal bekend komen te staan als een fittere gemeente -PSV zal ook een betere naam krijgen, als zij meewerken aan een initiatief wat ervoor zorgt dat mensen gezonder leven -Bepaalde aandoeningen/klachten kunnen voorkomen worden, dit is voor een orthopedisch chirurg van belang -Via Fontys kan vervolgonderzoek gedaan worden. Als Fontys meedoet aan een onderzoek waardoor mensen gezonder gaan leven, is dit goed voor hun naam. -Werkgevers krijgen gezondere werknemers, wat zorgt voor minder ziekteverzuim</p>	<p>Customer Relationships </p> <p>-Professional → klant -Onderzoeker → projectgroep</p>	<p>Customer Segments </p> <p>-Inwoners van Veldhoven -De gemeente Veldhoven -Luc van Agt – PSV -Rob Janssen – orthopedisch chirurg -Fontys -Werkgevers</p>
<p>Cost Structure </p> <p>-Kosten moeten gemaakt worden om vervolgonderzoek te doen -Kosten om te zorgen voor bekendheid van het initiatief</p>		<p>Revenue Streams </p> <p>Wanneer de combinatie tussen sport van ouders en kinderen blijkt te werken, zullen er meer abonnementen worden afgesloten bij sportclubs en -verenigingen. Hierdoor kan omzet gemaakt worden.</p>		

In de gemeente Veldhoven voldoet maar 47% van de inwoners aan de beweegrichtlijn (zie bijlage I) (8). Het is van belang dat de inwoners van de gemeente Veldhoven meer gaan bewegen, omdat dit zal leiden tot minder gezondheidsrisico's en minder kans op vroegtijdig overlijden, en daarnaast is dit positief voor werkgevers, omdat een gezondere levensstijl zal leiden tot minder ziekteverzuim (4,15,16).

Dit onderzoek heeft geleid tot een aanbeveling voor een initiatief dat er voor zou kunnen zorgen dat de inwoners van Veldhoven meer gaan bewegen en gezonder zullen worden. Uit de resultaten blijkt namelijk dat veel mensen het erg druk hebben. Zo zijn ze o.a. veel tijd kwijt met de sport van hun kinderen. Ouders zitten vaak te wachten in de kantine terwijl de kinderen aan het sporten zijn. De deelnemers van dit onderzoek zijn het er allemaal over eens dat ze deze tijd liever nuttig zouden besteden. Een mogelijk initiatief is een combinatie tussen de sport van de kinderen en een sportactiviteit voor de ouders. Terwijl de kinderen aan het sporten zijn, wordt er een activiteit voor de ouders georganiseerd zoals wandelen, zwemmen of fietsen. Om in te spelen op het aantrekkelijke aspect van financieel voordeel, wordt er een korting aangeboden wanneer zowel kind als ouder lid is van dezelfde sportvereniging. Omdat er nog geen onderzoek is gedaan naar een soortgelijke interventie zal dat nog moeten gebeuren. Voor verdere uitleg bij het Business Canvas Model en dit initiatief, zie bijlage VIII.

Bijlage I – Beweegrichtlijnen

Normen en adviezen voor sport en bewegen

Definitie Beweegrichtlijnen

De Gezondheidsraad publiceerde in augustus 2017 het adviesrapport '[Beweegrichtlijnen 2017\(link is external\)](#)'. In november 2017 zijn de beweegrichtlijnen die in dit rapport zijn onderbouwd aangenomen door de Minister van Volksgezondheid Welzijn en Zorg.

De **beweegrichtlijnen** zijn als volgt gedefinieerd:

Volwassenen en ouderen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten

Kinderen van 4 tot 18 jaar

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens elke dag een uur matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten

De Gezondheidsraad hanteert de volgende onderliggende definities in haar adviesrapport.

Beweging kent verschillende vormen.

- **Bewegen** (ook wel **lichamelijke activiteit**) is gedefinieerd als elke lichaamsbeweging door skeletspieren die resulteert in energieverbruik. In de context van de beweegrichtlijnen gaat het hierbij om activiteiten waarbij een of meer grote spiergroepen betrokken zijn. De meeste vormen van lichamelijke activiteit bestaan zowel uit een duur- als een krachtcomponent.
- **Balansoefeningen** zijn statische en dynamische oefeningen gericht op het verbeteren van balans terwijl iemand staat of beweegt, zoals op een been staan of een voorwerp van de grond oprapen.
- **Botversterkende activiteiten** bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.
- **Duurtraining** omvat activiteiten gericht op het uithoudingsvermogen. Hierbij zijn gewoonlijk grote spiergroepen betrokken en wordt op een snelheid bewogen die langer dan een paar minuten vol te houden is. Voorbeelden zijn wandelen, zwemmen, fietsen en dansen.
- **Krachttraining**: zie spierversterkende activiteiten. Voorbeelden zijn oefeningen waarbij lichaamsgewicht, losse gewichten (halters) of machines als weerstand worden gebruikt.
- **Spierversterkende activiteiten** (krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten) omvatten activiteiten om kracht, vermogen, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttrainingsoefeningen met eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen.

De hoeveelheid bewegen wordt bepaald door de intensiteit, frequentie en duur/volume.

- Metabole equivalent (**MET**) is een meeteenheid om de intensiteit van lichamelijke activiteit te definiëren, in veelvoud van de benodigde energie in rust. Eén **MET** is het energieverbruik in rust.
- Absolute intensiteit is ingedeeld in *licht*, *matig* en *zwaar*.
 - *Lichte lichamelijke activiteit* bestaat uit activiteiten waarbij iemand rechtop staat of licht beweegt. Voorbeelden zijn koken, boodschappen doen, darten. Het energieverbruik varieert van 1,6 tot en met 2,9 **MET**.

- *Matige lichamelijke activiteit* betreft activiteiten op een intensiteit die wat moeite kost, maar waarbij praten mogelijk blijft. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen en rustig zwemmen. Het energieverbruik varieert van 3,0 [MET](#) t/m 5,9 [MET](#).
- *Zwaar intensieve activiteit* leidt ertoe dat iemand zwaarder gaat ademen of gaat puffen en hijgen, afhankelijk van hoe fit iemand is. Voorbeelden zijn aerobics, hardlopen, wielrennen en bepaalde competitieve sporten. Het energieverbruik is 6 [MET](#) of meer.

Duur betreft de tijd dat een lichamelijke activiteit per sessie wordt volgehouden (aantal minuten zitten of wandelen) of de totale tijd waarin de lichamelijke activiteit wordt uitgevoerd (bijvoorbeeld aantal minuten zitten of wandelen per week).

Frequentie betreft het aantal keer per tijdseenheid dat een bepaalde lichamelijke activiteit wordt uitgevoerd, veelal uitgedrukt in keren per dag of per week.

Volume (per training) betreft het aantal oefeningen, sets en herhalingen binnen een set per training.

Zitten (ook wel **sedentair gedrag**) omvat zittende en (half)liggende activiteiten, waarbij weinig energie wordt verbruikt ($\leq 1,5$ metabole equivalenten ([MET](#)), met uitzondering van slapen).

Voorbeelden zijn tv-kijken, lezen, naaien, op de computer werken, zittend gamen of zitten tijdens transport.

(<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/regionaal-internationaal/regionaal#definitie--node-normen-en-adviezen-voor-sport-en-bewegen>)

Bijlage II – Informatiebrief

Informatiebrief omtrent deelname gespreksgroep

Gespreksgroep in het kader van een onderzoek naar beweeggewoonten en -behoeften in de gemeente Veldhoven.

Geachte meneer/mevrouw,

Wij willen u graag uitnodigen om deel te nemen aan een gespreksgroep (focusgroep) over sporten en bewegingen bij de inwoners van de gemeente Veldhoven. Het doel van dit gesprek is achterhalen of er behoefte is aan interventie(s) gericht op het stimuleren van een fittere levensstijl. Tijdens dit gesprek zullen meningen en ervaringen omtrent sporten, bewegen en interventies op dit gebied besproken worden.

De gespreksgroep zal bestaan uit 6-12 deelnemers, die woonachtig zijn in de gemeente Veldhoven. Tijdens dit gesprek willen we a.d.h.v. topics een gesprek voeren, om de behoefte naar interventie te inventariseren. Het gesprek zal worden opgenomen met een camera. Uw gegevens zullen geanonimiseerd worden.

Meedoen aan dit onderzoek is vrijwillig. Ook als u beslist om mee te doen, kunt u ten alle tijden aangeven dat u wilt stoppen met het onderzoek, zonder opgave van redenen. U kunt dan aangeven of de gegevens die tot dan toe zijn verzameld mogen worden gebruikt of niet.

De gegevens worden geanonimiseerd. Iedereen krijgt een code bij de gegevens i.p.v. een naam. Alleen de gespreksleider weet welke code u krijgt toegewezen. De onderzoeksgegevens zullen niet naar u te herleiden zijn.

Als u het toestemmingsformulier ondertekent (gebeurt op de dag van het gesprek, voordat het gesprek plaatsvindt), geeft u toestemming dat het gesprek wordt opgenomen, dat uw gegevens worden verzameld, ingezien en bewaard. Uw gegevens zullen 5 jaar bewaard worden. Daarna worden deze vernietigd.

Heeft u vragen?

Mocht u nog vragen hebben over het onderzoek, kunt u contact opnemen door een e-mail te sturen naar onderstaand e-mailadres.

jessica.wouters@student.fontys.nl

Bijlage III – Toestemmingsformulier

Toestemmingsformulier

Ik ben op een voor mij duidelijke wijze ingelicht over de aard, de methode en het doel van het onderzoek. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord en ik heb voldoende bedenktijd gehad.

Ik weet dat meedoen vrijwillig is. Ook weet ik dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen of te stoppen met het onderzoek. Daarvoor hoef ik geen reden te geven.

Ik weet dat sommige mensen mijn gegevens kunnen inzien. Die mensen staan vermeld in de informatiebrief. Ik geef toestemming voor het verzamelen en gebruiken van mijn gegevens op de manier en voor de doelen die in de informatiebrief staan. Ik geef toestemming om mijn gegevens nog 5 jaar na dit onderzoek te bewaren. Ik weet dat de gegevens vertrouwelijk zullen worden behandeld en dat resultaten van het onderzoek alleen anoniem aan derden bekend gemaakt zullen worden.

Ik begrijp dat video-opnames van het gesprek uitsluitend voor analyse zal worden gebruikt. Ik ben me ervan bewust dat in geen enkele publicatie over dit onderzoek informatie zal worden verstrekt die tot mijn persoon is terug te voeren. De video-opnames worden na afloop van het onderzoek gewist.

Ik zal de antwoorden van andere deelnemers op een vertrouwelijk manier behandelen. Ik wil meedoen aan dit onderzoek.

Naam deelnemer:.....

Datum:-....-....

Handtekening deelnemer: _____

Handtekening onderzoeker: _____

Bijlage IV – Verslag gesprek 25-9-2019

Verslag gesprek 25-9-1019

Locatie: Fontys Paramedische Hogeschool

Aanwezigen:

Mitchel van Eeden
Anke van Gestel (GGD)
Rob Janssen (MMC)
Stijn Kuenen
Jessica Wouters

Besproken punten

- Richting project Stijn: 0-meting, verder met bestaande gegevens vanuit GGD. 75% van de mensen in Veldhoven die voldoen aan de beweegrichtlijn (beschreven in projectplan) → kijken of dit klopt met de oude beweegnorm. Stijn zal contact hebben met Anke (GGD) om hier langs te gaan, om vervolgens gebruik te maken van de database. Stijn zorgt indien er mailcontact is met de GGD, Mitchel zal worden toegevoegd in de CC.
- Project Jessica: i.p.v. verdiepende interviews meerdere focusgroepen houden, Jessica gaat kijken welke categorieën (op basis van achtergrondkenmerken) hierbij relevant zijn. Ook wordt er gekeken welke vragen er worden gesteld tijdens de focusgroepen, waarop willen we antwoord? Rob neemt contact op met de gemeente Veldhoven om te kijken wat er mogelijk is qua deelnemers van de focusgroepen.
- Rob zal nagaan in overleg met de projectgroep en de GGD of er geld vrijgemaakt moet worden om gebruik te maken van de werknemers/werkzaamheden van de GGD.

Bijlage V – Verslag gesprek 3-10-2019

Verslag gesprek 03-10-2019

Locatie: De Herdgang

Aanwezigen:

Luc van Agt (PSV)
Mitchel van Eeden
Stijn Kuenen
Jessica Wouters

Besproken punten:

- Jessica en Stijn hebben beide hun onderzoeksvraag gepresenteerd aan Luc en Mitchel. Luc vond het project van Jessica een uitdaging, omdat het moeilijk is om mensen die geen interesse hebben in bewegen en sporten alsnog te motiveren. Wel vond hij het zeer belangrijk dat dit gedaan wordt. Het onderzoek van Stijn leek hem zeer interessant en was het eens met de onderzoeksvraag. Ook het idee om wellicht een advies uit te brengen aan de GGD leek hem goed.

Vraag: Waarom ben jij dit project gestart met o.a. Rob Janssen?

Antwoord: Rob en Luc zijn inwoners van de Gemeente Veldhoven. Vanwege hun expertises waren hun beide uitgenodigd op de nieuwjaarsreceptie van de Gemeente Veldhoven. Hier bleken zij dezelfde mening te hebben op het gebied van beweging in Veldhoven, namelijk dat er te weinig bewogen wordt. Rob en Luc hebben de handen ineen geslagen. Ze hebben gekeken of er draagvlak was om Veldhoven meer in beweging te krijgen. Hiervoor hebben ze verschillende bedrijven benaderd, zoals Simac. Vervolgens zijn ze hierover weer in gesprek gegaan met de burgemeester van Veldhoven, om hun plan voor te leggen.

Vragen: In hoeverre doet PSV daadwerkelijk mee aan het onderzoek Fit Veldhoven?/ Wat heeft PSV er aan om aan dit project verbonden te zijn?

Antwoord: PSV heeft al jaren een maatschappelijke functie in de Brainport regio, op het gebied van bewegen. Bijvoorbeeld de PSV Foundation, waarbij kinderen in achterstandswijken en geamputeerden training krijgen van PSV. Ook is er een PSV Plus programma uitgebracht. Dit is een cursus die gegeven wordt, waarbij 12 lessen gegeven worden over o.a. voeding, bewegen, slaap, stress etc. Hierbij worden ook fysieke activiteiten uitgevoerd. Door de werkzaamheden van Luc van Agt bij PSV geeft dit een imago boost aan het project.

Bijlage VI – verslag gesprek 6-11-2019

Verslag gesprek 6-11-2019

Aanwezigen:

- Mitchel van Eeden
- Rob Janssen
- Madelon
- Jos van Nunen
- Stijn Kuenen
- Jessica Wouters

Jessica:

Focusgroepen: i.p.v. 2 wijken worden het 4 wijken. 1 focusgroep wordt samengesteld uit de wijk Meerhoven, hier wonen voornamelijk ouderen. De andere focusgroep zal bestaan uit mensen uit de andere wijken, met een lagere sociaal-economische status (en geen ouderen).

Donderdag 14-11: Een bijeenkomst met de mensen uit de wijk Den Ekker. Hierbij ga ik aanwezig zijn als dat mogelijk is. Eventueel wordt hier direct de eerste focusgroep gehouden.

Verder is er gesproken over welke vragen ik kan stellen tijdens de focusgroepen, bijvoorbeeld over een beloningssysteem. Stijn en ik gaan nog overleggen over of er vragen vanuit hem zijn die ik kan stellen tijdens de focusgroepen. Het eindproduct wordt gepresenteerd aan de projectgroep als alle resultaten binnen zijn.

Stijn:

Beweegrichtlijn is niet te vergelijken met beweegnorm omdat er gegevens ontbreken zoals krachttraining, balansoefeningen en zitgedrag. Dit zou een landelijke aanbeveling naar de GGD kunnen zijn. Er wordt gekeken naar de achtergrondkenmerken van de inwoners van Veldhoven om te kijken waardoor mensen niet in staat zijn om te voldoen aan de beweegrichtlijnen. Dit kan een lokale aanbeveling zijn naar de projectgroep, namelijk welke groep mensen het beste geprikkeld kunnen worden. Er zullen eventuele beweegvragen die ontbreken in de beweegnorm aangedragen worden bij de focusgroep om te kijken hoe mensen hierop zouden reageren als ze hier bevraagd over worden. De eindresultaten inclusief aanbevelingen zullen aan de projectgroep Fit Veldhoven worden gepresenteerd in vorm van een presentatie in Fontys format.

Bijlage VII – Codeboom

Tabel 5: Codeboom

Open codes	Axiaal codes	Thema's
Ouders geen tijd Ouders drukke baan Geen tijd Qua tijd heel druk Eerste wat wijkt is sporten	Ouders geen tijd	Sport van kinderen combineren met ouderactiviteit
Win tijd Tijdbesparing...essentieel Geen behoefte, maar toch daar naartoe, tijd nuttig besteden	Tijdbesparing	
Zit te wachten Zaten we drie kwartier of een uur Breng je aardig wat tijd in door	Wachten op kinderen	
Combinatie met iets anders wat toch moet gebeuren Combineren met mijn sport Als je zelf nog iets zou kunnen doen daar In die tijd iets aanbieden Gestimuleerd...als daar iets georganiseerd wordt Combineert Combineert met...interessants Combinaties Kleine kinderen en ouders	Combinatie	
Activiteiten aanbieden ouders terwijl getraind wordt Ouderenactiviteit Laagdrempelig ouderactiviteit Drempel lager	Ouderenactiviteit	
Heel simpel Niet terug komen... nog douchen Niet te intensief Niet omkleden en douchen	Intensiteit	
Mensen blijven hangen in het sporten Op gegeven moment in systeem Onderhoudend Genegen om mee te gaan	Blijven sporten	
Wandeling Een wandeling Een halfuur wandelen Gezellig meewandelen	Wandelen	
Zwembad...ander verhaal Zwemmen zou wel kunnen	Zwemmen	
Groepjes Groepje Groepje Groepje met die ouders Groepje Groep Vriendengroep Groep wel leuker	Groep voor sporten	Het sociale aspect van sporten

<p>Samen met iemand...dan ga je iemand mee gaat...ga ik ook wel Nie alleen Tweeën ook goed Alleen sporten...nie sporten Beter met iemand samen Groepje Andere mensen maken mij beter Kuddedieren Groep Aansluiten</p>		
<p>Individuele veel lastiger Als ik alleen moet haak ik af Nie graag alleen</p>	Liever niet alleen sporten	
<p>Sociale druk Sociale stuk Sociale aspect Sociale aspect Sociale druk nodig Sociale cultuur Sociale aspect belangrijker dan winnen Motivatie om te gaan sporten is sociaal Zoek 't sociale in sporten Sociaal zou me wel kunnen stimuleren Sociale aspect Sociale Gezelligheid Sociaals aan koppelt Gezellig Moet sociale prikkel hebben Beetje praten tussendoor</p>	Sociale aspect	
<p>Buren leren kennen Buurtverenigingen Wijkactiviteiten Krantje Buurtvereniging organiseren van alles Nie alleen leden, iedereen in wijk</p>	De buurt	
<p>Nie in groepsverband Liefst alleen Alleen loop...minder afgeleid Geen zin om te praten</p>	Alleen sporten	
<p>Afspraak met een ander...kan je er nie onderuit Met elkaar een doel Mensen die je kent...afspraak mee maakt Samen trainen voor iets Afgesproken met iemand...laat je 'm nie staan Afspraken met mekaar Met elkaar afstemt Afspreekt Met groep ondernemen Personal trainer Personal coaching Stok achter de deur nodig Stok achter de deur Veel stokken achter de deur nodig Stok achter de deur</p>	Stok achter de deur	

<p>Competitie Liever competitie element Competitief ingesteld Wil wel winnen Competitie</p>	<p>Wel competitie</p>	
<p>Niet perse een competitie Geen competitie element</p>	<p>Geen competitie</p>	
<p>Informatie heel belangrijk Mensen meer inzicht geven</p>	<p>Informatie</p>	<p>Informatie over vooruitgang</p>
<p>Hoeveel calorieën verbrand Resultaten uitgedrukt in cijfers Stijgende lijn Grafiekje Vooruitgang Ook informatie Vooruitgang Jezelf evalueren Inzichten Inzichtelijk maken Succes</p>	<p>Eigen vooruitgang</p>	
<p>Met elkaar vergelijken Mensen willen vergelijken Vergelijken met andere deelnemers Gemiddelde deelnemer Zie verschil</p>	<p>Vergelijken</p>	
<p>Positieve feedback van anderen Feedback op je eigen ding Feedback Positieve feedback Gemonitord</p>	<p>Feedback</p>	
<p>Niet altijd helemaal sporten van maakt Bewegen breder trekken Hoeft niet perse aan sport vast te hangen Hoeft niet perse sport te zijn Mensen laten inzien dat bewegen breder is dan ze denken Vertaalt in plaats van alleen over sporten hebben Lijkt alsof assortiment en keuze beetje beperkt is</p>	<p>Beweging breder dan sporten</p>	
<p>Sporten nie om punten te halen Ik sport nie voor de punten Nie om da ik d'r punten mee krijg Ik doe 't nie voor punten Nee ik doe 't nie voor punten Niet perse beloningssysteem Nooit alleen de punten Meer dan alleen punten Ander doel om te sporten Geen meerwaarde</p>	<p>Sport niet voor punten</p>	<p>Beloningssysteem</p>
<p>Nie meer gaan sporten maar wel opgeven Sporters die 't al doen, nog meer Gebruiken omdat ik sport...niet extra sporten Niet extra moeite Niet extra voor sporten</p>	<p>Niet extra sporten voor punten</p>	
<p>Gevoelig voor punten Aan punten koppelt wordt het leuker</p>	<p>Wel punten</p>	

Korting Voor korting misschien wel 10% korting Gevoelig voor financieel voordeel Gratis Korting Goedkoper maken Korting op de ziektekostenverzekering Wel iets mee opschieten Mensen willen beloond worden Beloning Beloningsstuk	Financieel voordeel	
Trimbaan levensgevaarlijk Versleten	Versleten voorzieningen	Sportomstandigheden
Paden vrij van bladeren Bladeren	Bladeren	
Verlichting Hartstikke donker In winter nie durven 's avonds sowieso niet Verlichting 's avonds Ziet geen steek	Verlichting moet beter	
Donkere stukken zoek je toch niet op Zou 'k ook nie opzoeken	Geen probleem met verlichting	
Naar buiten moet Regent of koud In de winter meer last	Weersomstandigheden	
Websites Overzicht Overzichten van initiatieven en verenigingen Weg er naartoe makkelijker Overlading informatie Staat zoveel in Bereiken niet iedereen	Overzicht moet beter	Overzicht van activiteiten
Hier weet iedereen wat er te doen is Oerle...goed geregeld	Overzicht is goed	
Moet Moet Omdat het moet	Sport omdat het moet	Redenen om te sporten
Omdat 't fijn is Eenmaal aan het lopen ben...super leuk	Sport omdat het fijn is	
Doel Gezondheidsdoel Gezondheidsdoel Gezondheidsdoelstelling Iedereen zo'n gezondheidsdoelstelling Gezondheidsdoel Afspraak met zichzelf	Gezondheidsdoel	
Intrinsiek gemotiveerd raken Wel intrinsiek gemotiveerd	Intrinsieke motivatie	

Intrinsieke motivatie vinden		
Vanuit huisarts of wijkzorg Sporten omdat de dokter da zegt Dokter da zegt Vanuit dokter of wijk Verzorgingstehuizen Werkgever Vanuit diverse kanten horen Social media...beelden van fit en slank Sporten als mijn vrouw het wil	Sporten door anderen	
Positieve beloning Aandacht Waardering Wat mij triggered is aandacht Goed gevoel geeft	Waardering	
Starten vind 'k helemaal niks Drempel Met name die start	Starten met sporten	
Alleen voor mezelf als ik nodig vind Eigen keuze Allerlei keuzes Andere dingen leuker	Eigen keuze	

Bijlage VIII - Valorisatie

Product

Uit dit onderzoek blijkt dat een tijdbesparende combinatie tussen de sport van kinderen met een beweegactiviteit voor de ouders een welkom initiatief is. Zelfs de deelnemers die aangeven geen behoefte te hebben aan sport, zouden aan zoiets meedoen.

- Een initiatief waarbij een beweegactiviteit wordt aangeboden aan de ouders terwijl de kinderen daar ook hun sport uitoefenen. Om in te spelen op het aantrekkelijke aspect van financieel voordeel kan er een korting worden aangeboden, wanneer zowel ouder als kind bij dezelfde vereniging sport. Er kan eerst kwalitatief onderzoek gedaan worden om te inventariseren wat de inwoners van Veldhoven vinden van dit idee, en bevragen of er preferenties/eisen zijn. De interventie zal ook getest moeten worden in de praktijk. De projectgroep/de onderzoeker maakt bekend onder de inwoners dat er vanaf een bepaalde datum een korting wordt aangeboden als zowel kind als ouder lid is van dezelfde sportclub, en dat er activiteiten voor de ouders worden aangeboden op dezelfde tijd. Om te zien of er daadwerkelijk meer gesport wordt, wordt bijgehouden hoeveel nieuwe leden de club heeft en of mensen ook echt komen opdagen. Dit kan bijvoorbeeld een jaar gevolgd worden om te zien of mensen ook mee blijven doen. Er zullen vrijwilligers/werknemers ingezet moeten worden voor de activiteiten. Hiervoor kan wellicht samengewerkt worden met sportopleidingen. Studenten kunnen dit gebruiken voor PL-uren, stage of bijbaan.

Om te zorgen voor bekendheid van deze interventie kan er gebruik gemaakt worden van flyers (bijlage IX). Deze kunnen opgehangen worden bij scholen, huisartsen, het gemeentehuis, sportclubs etc. Deze kan inhoudelijk nog aangepast worden, o.a. afhankelijk van welke sportverenigingen meedoen. Ook wordt er een video gemaakt door de onderzoeker. Hierin wordt huidig onderzoek besproken met de belangrijkste resultaten en het mogelijke initiatief. Dit kan ook gebruikt worden om voor bekendheid te zorgen bij de inwoners van Veldhoven en voor de opdrachtgever/projectgroep. Deze video zal op de expositie worden getoond. Deze video kan ook verspreid worden om te zorgen voor bekendheid, bijvoorbeeld door dit te laten afspeelen (eventueel zonder geluid, met ondertiteling) in het gemeentehuis en bij de huisarts.

Potentiële impact en waarde

In de gemeente Veldhoven voldoet maar 47% van de inwoners aan de beweegrichtlijn (zie bijlage I) (8). Wanneer het initiatief effectief blijkt en dit wordt uitgevoerd, zullen de inwoners van Veldhoven meer gaan bewegen. Dit zorgt voor een gezondere levensstijl en dus ook een betere gezondheid. Dit is van belang voor de mensen zelf, omdat de gezondheidsrisico's afnemen en er minder kans is op vroegtijdig overlijden, maar ook voor bijvoorbeeld werkgevers, omdat er sprake zal zijn van minder ziekteverzuim (4,15,16). Ook heeft dit waarde voor de gemeente zelf, omdat deze beter bekend zal komen te staan wat betreft beweging en gezondheid. Voor sportclubs zal dit initiatief ook een positief effect hebben, omdat zij meer leden krijgen en dus meer omzet maken.

Co-creatie

Om zo'n initiatief uit te voeren, zal worden samengewerkt met de stakeholders. Via Fontys kan er vervolgonderzoek gedaan worden om het initiatief te testen, om inzichtelijk te maken of het daadwerkelijk effectief is. Stakeholders als de gemeente en Luc van Agt kunnen zorgen voor bekendheid van het initiatief onder de inwoners van de gemeente. Om stakeholders betrokken te houden hebben er gesprekken plaatsgevonden (bijlage IV, V, VI). Ook sportclubs en -verenigingen kunnen zorgen voor bekendheid. Er zal een samenwerking moeten komen tussen de opdrachtgever en deze verenigingen om het initiatief uit te kunnen voeren.

Ook is er door een medestudent kwantitatief onderzoek gedaan naar het beweeggedrag bij de inwoners van Veldhoven. Dat onderzoek valt ook onder 'Fit Veldhoven'. Stijn Kuenen heeft

onderzocht in hoeverre de inwoners van de gemeente Veldhoven voldoen aan de beweegrichtlijn 2017 (bijlage I). De resultaten van dat onderzoek laten ook de verschillen zien tussen verschillende groepen gebaseerd op o.a. geslacht, opleidingsniveau en leeftijd. Deze resultaten kunnen worden meegenomen om tot optimale initiatieven te komen om Veldhoven in beweging te krijgen.

Doelen

Korte termijn: een opzet voor vervolgonderzoek, door bijvoorbeeld een student van de Fontys.

Middellange termijn: vervolgonderzoek wordt uitgevoerd en toont aan of het initiatief daadwerkelijk effectief zal zijn.

Lange termijn: er wordt een effectief initiatief gevonden en uitgevoerd in de gemeente Veldhoven.

Het percentage van mensen die voldoen aan de beweegrichtlijn (bijlage I) haalt 55%

Risico's

Niet iedereen heeft kinderen of jonge kinderen die weggebracht worden naar de sportclub. Dit initiatief zal dus niet voor iedereen van toepassing zijn. Hierdoor kan het zo zijn dat maar een klein deel van Veldhoven gebruik gaat maken van dit initiatief, en nog steeds lang niet iedereen in Veldhoven gaat voldoen aan de beweegrichtlijn.

Ook kan het zo zijn dat mensen wel mee gaan doen aan de activiteiten, maar dat dit maar voor korte duur is en mensen op een gegeven moment vervallen in hun oude (sport)patroon.

Succesfactoren

Alle deelnemers van dit onderzoek zijn het erover eens dat ze mee zouden doen aan zo'n initiatief als dit voor hun van toepassing is. Het is dus waarschijnlijk dat inwoners van de gemeente Veldhoven grotendeels positief zijn over dit initiatief, als dit voor hen van toepassing is. Voor velen is tijdsbesparing belangrijk, en als ze ook nog eens korting krijgen is het nog aantrekkelijker om mee te doen.

Kosten

Activiteiten/middelen	Kosten €
Flyers printen – bijv. 500 stuks	30,-
Uitleg video over onderzoek maken → studio huren	465,-
Personeel voor organiseren activiteiten op sportclub (minimum uurloon 22+ bij 36 uur werkweek)	10,49 p.p.

Fit Veldhoven

Vanaf nu korting voor u en uw kind!

**Wilt u meer sporten en fitter worden, maar komt u hier niet aan toe?
Vanaf nu kunt u sporten tijdens de zwemles van uw kind!**



Veel ouders hebben het erg druk en hebben weinig tijd om te sporten.

Vanaf nu wordt er een korting aangeboden als zowel het kind als de ouder lid is van dezelfde sportclub. Er zullen sportactiviteiten aangeboden worden voor de ouders terwijl de kinderen zwemles hebben. Zo kunt u de tijd dat u normaal gesproken zit te wachten nuttig besteden en kunt u gezonder leven.

GRATIS PROEFLES!

‘Wij gingen dan die kinderen naar de zwemles brengen bijvoorbeeld, ja dan zaten we echt drie kwartier of een uur’

Meld u aan via de zwemvereniging van uw kind

Contactgegevens:

Telefoon: +31631191397

E-mail: jessica.wouters@student.fontys.nl

Referenties

1. Ritchie H, Roser M. Obesity. Our World Data. 2017 Aug 11;
2. CBS. StatLine - Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981 [Internet]. 2019 [cited 2019 Sep 30]. Available from: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81565NED/table?dl=1BB3A>
3. Overgewicht (Adipositas) - Aandoeningen | Gezondheidsplein.nl [Internet]. [cited 2019 Oct 3]. Available from: <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/overgewicht/item40677>
4. Bemelmans WJE, Hoogenveen RT, Visscher TLS, Verschuren WMM, Schuit AJ. Toekomstige ontwikkelingen in overgewicht. Inschatting effecten op de volksgezondheid. RIVM rapport. 2004.
5. Volksgezondheidszorg.info. Overgewicht gevolgen [Internet]. 2019. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/gevolgen#definities>
6. Cornelisse-Vermaat JR, Gerri A, van Ophem JAC, van den Brink HM. Body mass index, perceived health, and happiness: Their determinants and structural relationships. Soc Indic Res. 2006;
7. Volksgezondheidszorg.info. Samenhang met ervaren gezondheid [Internet]. 2019. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/gevolgen#node-samenhang-met-ervaren-gezondheid>
8. Volksgezondheidszorg.info. Voldoen aan de beweegrichtlijnen per gemeente [Internet]. 2018. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/regionaal-internationaal/regionaal#node-voldoen-aan-beweegrichtlijnen-gemeente>
9. Volksgezondheidszorg.info. Voldoen aan de beweegrichtlijnen per GGD-regio. 2018.
10. Volksgezondheidszorg.info. Beweegrichtlijnen kinderen [Internet]. 2019. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#node-beweegrichtlijnen-kinderen>
11. Volksgezondheidszorg.info. Beweegrichtlijnen voldoen aan de diverse onderdelen [Internet]. 2019. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#node-beweegrichtlijnen-voldoen-aan-de-diverse-onderdelen>
12. Volksgezondheidszorg.info. Trend voldoen aan de beweegrichtlijnen [Internet]. 2019. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/trends#node-trend-voldoen-aan-beweegrichtlijnen>
13. Volksgezondheidszorg.info. Aanbod bevorderen van sport en bewegen [Internet]. 2019. Available from: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/preventie-zorg/preventie#node-aanbod-bevorderen-van-sport-en-bewegen>
14. Jago R, Baranowski T. Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: A review. Prev Med (Baltim). 2004;39(1):157–63.
15. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Jefferis B, Fagerland MW, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ. 2019;
16. Eysink PED, Hamberg-Van Reenen | H H, Lambooy MS. Rapport 270254001/2008 [Internet].

- 2008 [cited 2019 Oct 8]. Available from: www.rivm.nl
17. Ha AS, Ng JYY, Lonsdale C, Lubans DR, Ng FF. Promoting physical activity in children through family-based intervention: Protocol of the “Active 1 + FUN” randomized controlled trial 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services 17 Psychology and Cognitive Sciences 1701 Psychology. BMC Public Health. 2019 Feb 20;19(1).
 18. Puciato D, Borysiuk Z, Rozpara M. Quality of life and physical activity in an older working-age population. Clin Interv Aging. 2017;
 19. Omorou YA, Erpelding ML, Escalon H, Vuillemin A. Contribution of taking part in sport to the association between physical activity and quality of life. Qual Life Res. 2013;
 20. Lee IM, Djoussé L, Sesso HD, Wang L, Buring JE. Physical activity and weight gain prevention. JAMA - J Am Med Assoc. 2010 Mar 24;303(12):1173–9.
 21. Wouters EJM, Zaalen DY van. Praktijkgericht onderzoek in de paramedische zorg. 2012.
 22. Kwalitatief onderzoek doen met een focusgroep | Zakelijk: Diversen [Internet]. [cited 2019 Oct 7]. Available from: <https://zakelijk.infonu.nl/diversen/187513-kwalitatief-onderzoek-doen-met-een-focusgroep.html>
 23. GGD-BrabantZuidoost. Volwassenenmonitor. 2016.
 24. Ensie. Stakeholder - de betekenis volgens Balou de Joode [Internet]. [cited 2019 Oct 21]. Available from: <https://www.ensie.nl/balou-de-joode/stakeholder>
 25. Hoe vinden jullie de tijd, energie en vooral discipline om te sporten? | Ouders Online [Internet]. Ouders Online. 2011 [cited 2020 Jan 3]. Available from: <https://www.ouders.nl/forum/gezondheid/hoe-vinden-jullie-de-tijd-energie-en-vooral-discipline-om-te-sporten>
 26. Hagedoren B. Tips voor sporten en bewegen met jonge kinderen | Allesoversport.nl [Internet]. 2017 [cited 2020 Jan 3]. Available from: <https://www.allesoversport.nl/artikel/tips-voor-sporten-en-bewegen-met-jonge-kinderen/>
 27. Hoogendoorn M, De Hollander E. Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen [Internet]. RIVM. 2016 [cited 2020 Jan 2]. Available from: <https://rivm.openrepository.com/handle/10029/620816>
 28. Sielhorst R. “Keep them in the game with Fitcoins®” - JE VERDIENT HET MET FITCOINS® - Het #1 platform voor een gezond en fit Nederland [Internet]. 2019 [cited 2019 Dec 24]. Available from: <https://www.itsmylife24.nl/blog/keep-them-in-the-game-with-fitcoins>
 29. JE VERDIENT HET MET FITCOINS® - Het #1 platform voor een gezond en fit Nederland - Home [Internet]. [cited 2020 Jan 6]. Available from: <https://www.itsmylife24.nl/>
 30. Ozdemir S, Bilger M, Finkelstein EA. Stated Uptake of Physical Activity Rewards Programmes Among Active and Insufficiently Active Full-Time Employees. Appl Health Econ Health Policy [Internet]. 2017 Oct 22 [cited 2020 Jan 6];15(5):647–56. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s40258-017-0327-9>
 31. Piscaer N. “Sport”: een (on)aantrekkelijk begrip? 2017.
 32. Swaen B. Wat is interne validiteit? [Internet]. 2014 [cited 2020 Jan 2]. Available from: <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/interne-validiteit/>
 33. Swaen B. Wat is externe validiteit? [Internet]. 2014 [cited 2020 Jan 2]. Available from: <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/externe-validiteit/>

34. Swaen B. Betrouwbaarheid in je scriptie | Voorkom toevallige fouten [Internet]. 2016 [cited 2020 Jan 2]. Available from: <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/betrouwbaarheid-je-scriptie/>