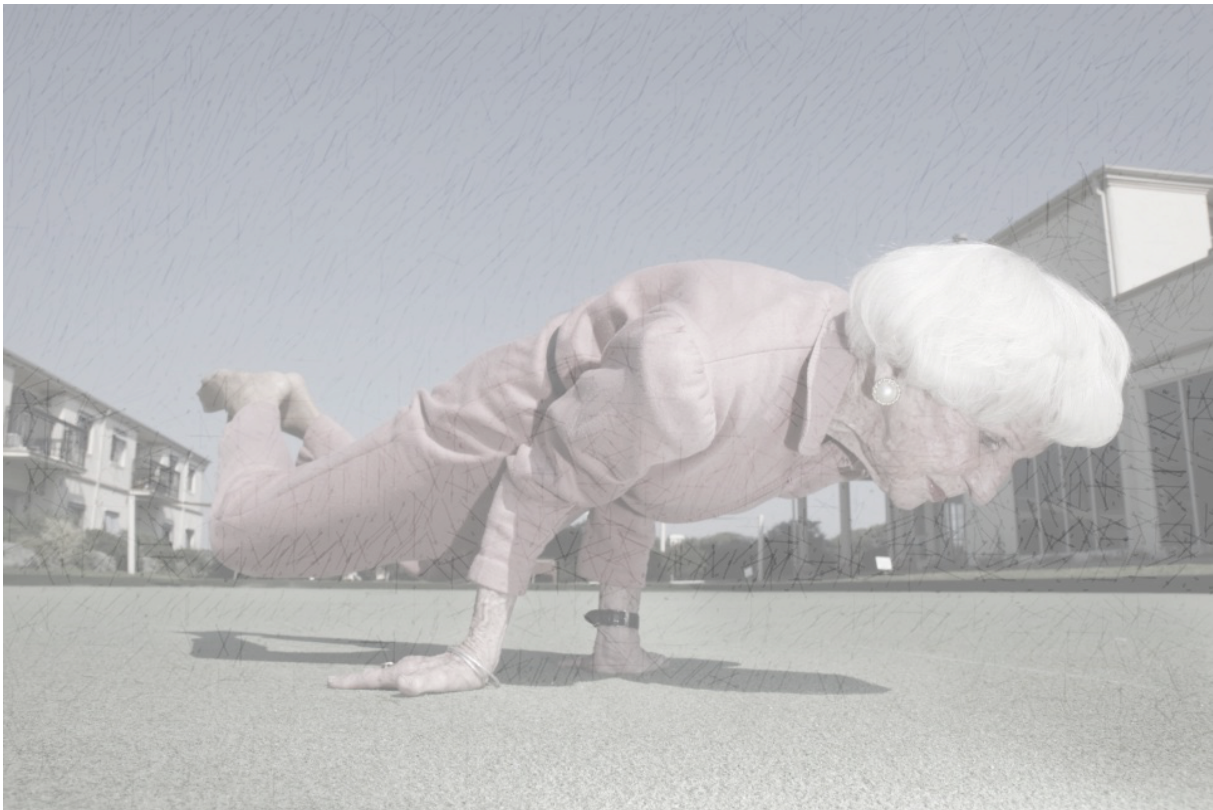


# “Exercise is the best medicine”

Een onderzoek naar succesvolle sturing in het motiveren van ouderen  
om meer te bewegen

Else Kingma



Afstudeerscriptie Bestuurskunde – Master Beleid en Politiek  
Erasmus Universiteit Rotterdam  
Eerste begeleider: Dr. R.F.I. Moody  
Tweede begeleider: Dr. L. Den Dulk  
September 2017



Else Kingma

363741

Erasmus Universiteit Rotterdam

Erasmus School of Social and Behavioural Sciences

Bestuurskunde

Master Beleid en Politiek



Eerste begeleider: Dr. R.F.I. Moody

Tweede begeleider: Dr. L. Den Dulk



## Voorwoord

Met veel plezier heb ik het afgelopen half jaar gewerkt aan mijn scriptie ter afsluiting van de master Beleid en Politiek. Gedurende mijn hele studie heb ik erg prettig gewerkt en veel nieuwe ervaringen op gedaan. Zowel bij bestuurskunde als sociologie heb ik veel geleerd en door alle extra activiteiten heb ik mijzelf goed kunnen ontwikkelen en vanalles geleerd over het reilen en zeilen van de universiteit.

Tijdens het schrijven van mijn scriptie heb ik stage gelopen bij Directie Sport van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Een directie die vanaf het begin ontzettend vriendelijk en open is geweest en waar ik een goed kijkje in de keuken van een ministerie gekregen. Ik ben erg blij dat ik hier stage heb mogen lopen en ook nu ook als beleidsmedewerker aan de slag mag met de nieuwe sportnota. Als bestuurskundige en sportliefhebber een perfecte combinatie! Het is erg leuk om te merken dat ik de kennis die ik afgelopen jaar in de verschillende master vakken nu al in de praktijk kan brengen.

Graag wil ik mijn begeleider Rebecca Moody enorm bedanken voor de prettige manier van begeleiden en het geven van kritische feedback. Dankzij de snelle reacties op alle vragen kon ik goed doorwerken en heb ik het schrijven van mijn scriptie als plezierig ervaren. Daarnaast wil ik ook Laura den Dulk bedanken voor haar kritische blik op mijn scriptie.

Veel leesplezier!

Else Kingma  
September 2017



## Samenvatting

**Aanleiding** – De toenemende vergrijzing en het langer thuis wonen van ouderen brengt diverse problemen met zich mee voor de Rijksoverheid. Valincidenten komen vaker voor en de spoedzorg komt in gevaar. Het stimuleren van bewegen is een van de mogelijke maatregelen om ouderen zo lang mogelijk gezond thuis te laten blijven wonen. Directie Sport van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is de verantwoordelijke directie voor het beleid omtrent sport en bewegen in Nederland. De vraag dit centraal staat in dit onderzoek is: *Welke vormen van sturing zijn van invloed op verandering in het beweeggedrag van ouderen?*

**Onderzoeksontwerp** – Na literatuuronderzoek, waarbij theorieën over het nemen van keuzes, sportmotivatie en beleidsinstrumenten uiteen zijn gezet, is er gekozen voor een combinatie van verschillende onderzoeksmethoden. Er wordt op dit moment door de Rijksoverheid nog geen specifiek beleid gevoerd om de doelgroep ouderen meer te laten bewegen. Bestaande casussen onderzoeken waarom deze effectief zijn en dit doorzetten in toekomstige interventies is dus geen optie. Er is daarom voor gekozen om eerst *inductief kwalitatief onderzoek* te doen met als uitkomst een antwoord op de vraag waarom bestaande interventies effectief zijn in het meer laten bewegen van individuen, met andere woorden: theorie-ontwikkeland onderzoek. Er heeft hierbij een documentanalyse plaatsgevonden en er zijn interviews gehouden met betrokken van succesvolle programma's waarin bewegen gestimuleerd wordt. Daarna volgde *deductief kwantitatief onderzoek* waarbij ouderen gevraagd worden naar de factoren die voor hen van invloed zijn op de mate van bewegen, theorie-toetsend dus. 144 respondenten van 65 jaar en ouder hebben een survey ingevuld waardoor inzicht verkregen is in de motivatie van ouderen om te bewegen.

**Resultaten** - Geen van de onderzochte factoren die volgden uit de theorie of uit het kwalitatieve onderzoek blijken van invloed te zijn op het beweeggedrag van ouderen. De veronderstelde verbanden blijken niet te bestaan, er is geen aantoonbare relatie. Geen van de onderzochte factoren blijkt dus van invloed te zijn op het beweeggedrag van ouderen. Het is daarom voor de directie Sport van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport niet zinvol om een van deze factoren te gebruiken om het beweeggedrag te stimuleren. Sturing, op welke manier dan ook, heeft geen invloed op de intrinsieke of extrinsieke motivatie van ouderen en zal er dan ook niet toe leiden dat ouderen meer gaan bewegen. Dit is wellicht een onbevredigende conclusie, omdat het impliceert dat het niet uitmaakt hoe het beleid vormgegeven wordt, de ouderen bewegen zoveel als zij willen en sturing heeft daarop geen invloed. Wel moeten er diverse kanttekeningen geplaatst worden bij deze resultaten, zo is het aantal respondenten laag en bleek het invullen van de vragenlijst voor de ouderen erg lastig.





<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>7</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>2. Theoretisch Kader</b>	<b>13</b>
2.1 Theorieën over het maken van keuzes	13
2.2 Sportmotivatie	16
2.3 Sturing	19
2.4 Beleidsinstrumenten	24
2.5 Beleidsinstrumenten gekoppeld aan manier van keuzes maken	25
2.6 Conceptueel model	28
<b>3. Onderzoeksontwerp</b>	<b>29</b>
3.1 Operationalisering	29
3.2 De strategie van onderzoek	32
<b>4. Methoden I: Kwalitatief onderzoek</b>	<b>34</b>
4.1 Validiteit en betrouwbaarheid	34
<b>5. Analyse kwalitatief onderzoek</b>	<b>35</b>
5.1 Soorten sturing	35
5.2 Beleidsinstrumenten	36
5.3 Rationele en niet rationele keuze	36
5.4 Extrinsieke en intrinsieke motivatie	37
5.5 Overige	37
5.6 Conceptueel model II	39
<b>6. Methoden II</b>	<b>42</b>
<b>7. Operationalisering II</b>	<b>44</b>
7.1 Extrinsieke motivatie	44
7.2 Intrinsieke motivatie	45
7.3 Beweeggedrag	47
7.4 Controlevariabelen	48
<b>8. Resultaten kwantitatieve analyse</b>	<b>49</b>
8.1 Beschrijvende statistiek	49
8.2 Voorwaarden analyses	50
8.2 Multivariate regressieanalyse	51
8.3 Samenvattend	53
<b>9. Conclusie en aanbevelingen</b>	<b>54</b>
<b>10. Reflectie</b>	<b>57</b>
<b>11. Bibliografie</b>	<b>60</b>
<b>12. Bijlagen</b>	<b>63</b>
Bijlage 1: overzicht afbeeldingen en tabellen	64
Bijlage 2: Gebruikte documenten voor documentanalyse	65
Bijlage 3: Geïnterviewden	66
Bijlage 4: Topiclijst interviews	67
Bijlage 5: Gebruikte fora en facebookpagina's, bezochte locaties voor verspreiding vragenlijst	68
Bijlage 6: Vragenlijst	69



## 1. Inleiding

Het aantal 65-plussers in Nederland zal de komende jaren sterk toenemen. Niet alleen het aantal ouderen neemt toe maar ook hun levensduur. Naar verwachting groeit het aantal 65-plussers van 3,1 miljoen in 2017 naar 4,7 miljoen in 2060, dit is 26 procent van de totale bevolking (CBS, 2016a). De overheid stimuleert dat ouderen langer zelfstandig thuis wonen (Rijksoverheid, 2016). Ouderen willen dat graag zelf, maar het is ook noodzakelijk. Verpleeghuizen kampen nu namelijk al met personeelstekorten, 70 procent van de verpleeghuizen krijgt vacatures niet ingevuld en de ouderenzorg in de oude situatie met instituten zoals grote verzorgingshuizen werd eenvoudigweg te duur (Jansen, 2017). Maar het langer thuis wonen brengt ook problemen met zich mee. De NOS kopt: *'Spoedzorg in gevaar door toenemend aantal ouderen'* (NOS, 2017): overvolle eerstehulpafdelingen als gevolg van de toenemende vergrijzing en de veranderingen in de ouderenzorg. Ook blijkt uit recent onderzoek dat vallen steeds vaker een doodsoorzaak is voor ouderen (AD.nl, 2017).

Een van de mogelijke maatregelen om ouderen zo lang mogelijk gezond thuis te laten blijven wonen, is het stimuleren van bewegen. Regelmatig bewegen verkleint het risico op valincidenten en chronische aandoeningen zoals bijvoorbeeld diabetes, depressie en verschillende vormen van kanker. Ook als pas op latere leeftijd wordt begonnen met bewegen leidt regelmatig bewegen nog tot lagere kansen op verschillende aandoeningen (Kenter, Crone, Gebhardt, Lottman, & van Rossum, 2013). Voldoende lichaamsbeweging is dus een effectieve manier om lichamelijke beperkingen te verminderen of te voorkomen. Ook heeft regelmatig bewegen een gunstige invloed op het cognitief functioneren van ouderen (NISB, 2014).

In Nederland wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) gebruikt om lichamelijke activiteit te meten. Ouderen vanaf 55 jaar voldoen aan deze norm als zij tenminste een half uur per dag matig intensief bewegen op minimaal vijf dagen per week (Kemper, Ooijendijk, & Stiggelbout, 2000). Van de 65- tot 74-jarigen voldeed 58% aan de NNGB in 2009 en 44% van de 75-plussers (Tiessen-Raaphorst, Verbeek, de Haan, & Breedveld, 2010). Door het toenemende aantal ouderen en het lang zelfstandig thuis wonen is het van belang dat ouderen gestimuleerd worden om voldoende te bewegen.

Binnen de Rijksoverheid is het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport verantwoordelijk voor het beleid omtrent sport en bewegen in Nederland, en in het bijzonder de Directie Sport. Directie Sport is een vreemde eend in de bijt. Anders dan alle andere directies, maken zij geen wetten maar enkel beleid. Ze kunnen gedrag niet afdwingen, maar moeten door middel van sturing en subsidies proberen dat burgers het gewenste gedrag vertonen.

Momenteel wordt er onder andere gewerkt met de sportimpuls. Dit is een subsidieregeling die financiële ondersteuning biedt aan lokale sport- en beweegaanbieders bij het opzetten van activiteiten om meer mensen te laten sporten en bewegen (Sport & bewegen in de buurt, zd). Deze regeling loopt in 2018 op zijn eind. Voor een vervolg van beleid is het interessant om te onderzoeken welke factoren van invloed zijn op sturing om zoveel mogelijk ouderen te laten bewegen, zodat ze zo veilig en vitaal mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

Het doel van dit onderzoek is het doen van aanbevelingen voor de Directie Sport over welke manier van sturing het meest succesvol is om ouderen meer te laten bewegen door eerst bestaande theorie

uit te breiden met kwalitatief onderzoek en vervolgens door middel van kwantitatief onderzoek onder ouderen de verschillende manieren van sturing te toetsen.

### **Centrale vraag**

De vraag die centraal staat in dit onderzoek is daarom als volgt:

*Welke vormen van sturing zijn van invloed op verandering in het beweeggedrag van ouderen?*

Deze vraag wordt beantwoord met behulp van vijf deelvragen. (1) Wat zegt de literatuur over hoe ouderen keuzes maken? Deze deelvraag wordt beantwoord in paragraaf 2.1: Theorieën over het maken van keuzes. (2) Wat zegt de literatuur over wat ouderen motiveert om te bewegen? Deze vraag wordt beantwoord in paragraaf 2.2: Sportmotivatie. (3) Wat zegt de literatuur over verschillende vormen van sturing? In paragraaf 2.3: Sturing wordt antwoord gegeven op deze deelvraag. (4) Welke manieren van sturing heeft de directie Sport? en (5) Wat motiveert ouderen om te bewegen? Deze deelvragen worden beantwoord na het doen van het kwalitatieve en kwantitatieve onderzoek in hoofdstuk vijf en zeven. (6) Wat is de relatie tussen de verschillende manieren van sturing en beweeggedrag van ouderen? Op deze vraag volgt een antwoord in het tweede analyse hoofdstuk, hoofdstuk zeven.

### **Onderzoeksdesign**

Er wordt eerst *inductief kwalitatief onderzoek* gedaan met als uitkomst waarom bestaande interventies effectief zijn in het meer laten bewegen van individuen, met andere woorden: theorie-ontwikkend onderzoek. Hierbij worden interviews afgenomen bij betrokken van succesvolle interventies. Daarna volgt *deductief kwantitatief onderzoek* waarbij ouderen door middel van een survey gevraagd worden naar de factoren die voor hen van invloed zijn op de mate van bewegen, theorie-toetsend. In dit onderzoek zijn er dus twee analyse-eenheden, de eerste zijn de programma's die de afgelopen jaren succesvol zijn gebleken in het meer laten bewegen van individuen. De tweede zijn de individuele ouderen die ondervraagd worden naar hun beweeggedrag om zo de redenen voor gedragsverandering te achterhalen. Door deze uiteindelijk te combineren kan er een goed antwoord op de hoofdvraag worden geformuleerd.

### **Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie**

De toename van het aantal ouderen gecombineerd met het langer thuis wonen van deze groep brengt verschillende problemen met zich mee voor de overheid en de ouderen zelf. Deze problemen kunnen voorkomen worden als ouderen meer gaan bewegen. In dit onderzoek wordt uitgezocht op welke manier de Rijksoverheid ouderen het best kan motiveren om meer te gaan bewegen, waardoor de problemen voorkomen worden en het welzijn van de ouderen vergroot wordt. De maatschappelijke relevantie van dit onderzoek is dan ook hoog.

Ook wetenschappelijk is dit onderzoek interessant. De invloed van sturing op beweeggedrag is nog niet eerder onderzocht. Daarnaast zijn er nog weinig onderzoeken over de praktische toepassing van de verschillende sturingsconcepten, maar de onderzoeken die er zijn, richten zich voornamelijk op kwalitatieve aspecten (Bekkers, 2012). In dit onderzoek is er ook een kwantitatieve focus. Dit onderzoek geeft dus een eerste opzet voor een valide vragenlijst over dit onderwerp. Verder richten de onderzoeken naar de self-determination theory (SDT) van Ryan en Deci (2000) zich voornamelijk op jongeren (Rodgers, Hall, Duncan, Pearson, & Milne, 2010; Vandersteenkiste, Simons, Lens, & Soenens, 2004; Hollebeek & Amorose, 2005), terwijl in dit onderzoek de focus ligt op ouderen.

## 2. Theoretisch Kader

In dit hoofdstuk zal de theoretische basis gelegd worden voor de rest van het onderzoek. Er komen verschillende theorieën aan bod; ten eerste theorieën over het maken van keuzes, vervolgens over sportmotivatie en ten slotte theorieën over sturing.

### 2.1 Theorieën over het maken van keuzes

Er zijn verschillende disciplines die onderzoek doen naar het keuzegedrag van mensen. Hier zal eerst de rationele keuzetheorie besproken worden, een meer economische theorie, waarin men uitgaat van rationele besluitvorming op basis van kosten-baten analyses. Daarna volgt de theorie van Simon (1991) over bounded rationality, waarin hij stelt dat men gelimiteerd is bij het maken van besluiten. Vervolgens worden meer irrationele keuze theorieën besproken. Tiemeijer (2011) stelt dat mensen vaak geen rationele keuzes maken, soms zelfs automatisch of onbewust. Tenslotte volgt een meer sociologisch deel, waarbij er wordt in gegaan op de invloed van de omgeving bij het maken van keuzes.

Tabel 2-1: Theorieën over het maken van keuzes

Rationele keuze	Bounded rationality	Niet-rationele keuze
Zeven aannames: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primaat van eigen opbrengsten</li> <li>• Maximalisatie resultaat</li> <li>• Maximaal gebruik van informatie</li> <li>• Perfect incalculeren onzekerheid</li> <li>• Rationeel verdisconteren toekomst</li> <li>• Stabiele voorkeuren</li> </ul>	Gelimiteerd door: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerken hoeveelheid informatie</li> <li>• Onthouden alternatieven</li> <li>• Inschatten consequenties</li> </ul>	Irrationale keus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afkeer van verlies</li> <li>• Voordelen in het heden wegen zwaarder dan voordelen in de toekomst</li> </ul> Automatische keus Invloed sociale omgeving

#### Rationele keuzetheorie

De rationele keuzetheorie speelt een dominante rol in beleid (Dijk & Zeelenberg, 2009). De gedachte is dat voldoende informatie in combinatie met financiële prikkels ertoe leidt dat mensen de goede keuze maken (Tiemeijer, 2011). Bij elke keus maakt men een zakelijke afweging van alle voor- en nadelen van alle beschikbare opties. Van Dijk & Zeelenberg (2009) onderscheiden zeven aannames die gelden bij de rationele keuzetheorie:

1. *Het primaat van de eigen opbrengsten*  
Hierbij stellen beslissers zich de vraag wat een keuze zal kosten en wat die keuze op zal leveren. Men beslist voornamelijk op basis van de gevolgen van de keuze voor de eigen opbrengsten.
2. *Maximalisatie*  
Hierbij streven mensen naar het beste resultaat. Men maakt de keuze waarbij het resultaat maximaal zal zijn.
3. *Maximaal gebruik van informatie*  
Bij het maken van een keuze wordt gebruik gemaakt van alle aanwezige informatie.
4. *Perfect incalculeren van onzekerheid*  
Als uitkomsten van een keuze onzeker zijn, verwerkt men deze onzekerheid in hun beslissing.
5. *Rationeel verdisconteren van de toekomst*  
Men houdt bij een beslissing rekening met de onzekerheid die kan optreden op de lange termijn.
6. *Stabiele voorkeuren*  
Er is een stabiele voorkeur voor een keuzeoptie. Als men nu A prefereert, zal men op een ander moment niet B meer gaan waarderen dan A.

## 7. Emoties spelen geen rol

Men neemt beslissingen op basis van een inschatting van de kosten en baten van een keuze.

Volgens het rationele keuze model maken ouderen dus een zakelijke afweging van alle voor- en nadelen van alle beschikbare opties als ze gaan bewegen. Niet bewegen kan bijvoorbeeld verklaard worden door het te duur vinden van beweeglessen. Wel bewegen kan verklaard worden omdat men de meerwaarde van bewegen goed inziet.

Een, volgens economen, goede keuze kan berekend worden door het *expected utility model* (EU-model). Hierbij is de uitkomst van het model de optie die het meeste nut oplevert en dus de beste optie is. Kiezen voor een andere optie is dan irrationeel. Bij deze berekening zijn de waarde die men toekent aan elke opbrengst van de optie en de kans dat die optie wordt gerealiseerd van belang (Tiemeijer, 2011).

### **Bounded rationality**

Simon (1991) heeft als reactie op de rationele keuzetheorie, het *bounded rationality*-model ontwikkeld. De assumpties van menselijke rationaliteit moesten vervangen worden door meer realistische versies. Simon stelt dat mensen gelimiteerd zijn bij het maken van besluiten door: 1. de hoeveelheid informatie die ze kunnen verkrijgen en verwerken, 2. het aantal alternatieven dat ze kunnen onthouden en 3. de mogelijkheid om consequenties van de keuzes in te schatten. In plaats van de optimale keuze zoekt men naar een bevredigende keuze. In het volgende deel zal verder gegaan worden op de niet rationele keuze theorieën.

### **Niet-rationele keuzetheorieën**

Tiemeijer (2011) stelt dat keuzes niet alleen rationeel worden genomen, maar dat er ook andere factoren een rol spelen. Hij heeft het ten eerste over het irrationele brein: mensen blijken vaak geen logische en rationele keuzes te maken. Daarnaast spreekt hij over het automatische brein: keuzes worden vaak gemaakt door onbewuste factoren. Deze twee verschillende visies op het brein zullen nu verder uiteengezet worden.

### **Het irrationele brein**

De eerste afwijking van het rationele model is dat mensen een afkeer hebben van verlies. Het psychologische effect van verlies blijkt beduidend groter dan het effect van winst. Men weegt wat slecht is zwaarder dan wat goed is (Kahneman & Tversky, 1979). Ook blijkt dat men liever 'houdt wat men heeft', ook wel de *status quo bias* (Samuelson & Zeckhauser, 1988). Men handhaaft liever de huidige situatie; nadelen van afwijken van de status-quo blijkt zwaarder te wegen dan de voordelen. Een ander verschijnsel is het *endowment effect*. Als men iets in bezit heeft, hecht men er een hogere waarde aan dan toen men het niet in bezit had (Kahneman, Knetsch & Thaler, 1991).

Een tweede afwijking is dat men veel meer waarde hecht aan voordelen van het heden dan voordelen in de toekomst, ook wel het *immediacy effect* genoemd (Tiemeijer, 2011). Men heeft liever nu een beloning dan een grotere beloning later.

Een derde afwijking is dat men vaak onrealistisch optimistisch is. Dit maakt het bepalen van de kans op een uitkomst lastig en de *expected utility* onbetrouwbaar. Men gaat ervan uit dat de kans op een gezond leven voor zichzelf groter is dan die van anderen. Terwijl men de kans op een ongeluk juist lager inschat (Weinstein, 1982). Daarnaast stellen Taylor en Fiske (2013) dat algemene en objectieve statistische informatie het vaak aflegt tegen concrete en kleurrijke informatie

### **Het automatische brein**

Aarts (2009) spreekt over ‘primes’: geluiden, kenmerken van de omgeving, gedrag van mensen e.d., waardoor mensen gevoeliger worden voor bepaalde ervaringen en wensen, met als gevolg dat ze mogelijk hun gedrag aanpassen. Veel gedrag blijkt automatisch te gaan, zonder er bewust over na te denken. Primes kunnen dit gedrag beïnvloeden.

Daarnaast blijken er ten minste twee verschillende routes te zijn in de hersenen waardoor informatie verwerkt kan worden tot gedrag. Prikkel verlopen in ieder geval altijd via de eerste route. Hierin worden processen snel en automatisch verwerkt, maar zijn niet erg nauwkeurig. Prikkel kunnen ook via de tweede route gaan: het bewuste hersensysteem. Dit systeem kost meer energie en gaat relatief traag, maar is ook een stuk nauwkeuriger. Deze route wordt echter pas gevolgd na de eerste route (Tiemeyer, 2011). Veel gedrag gaat dus automatisch, zonder dat er eerst een bewuste intentie is geweest.

Granovetter (1985) introduceert het begrip *embeddedness*, ook wel inbedding genoemd. Hij plaatst dit tussen twee mensbeelden. Aan de ene kant de *undersocialized*, zij zijn alleen maar uit op eigen winst en zijn individualistisch. Dit mensbeeld kan gelinkt worden aan de rationele keuzetheorie die eerder besproken is. Aan de andere kant plaatst hij de *oversocialized*, hierbij zijn mensen gedetermineerd door hun omgeving, zijn helemaal niet rationeel en volledig beïnvloed door hun omgeving. Hiertussen plaatst Granovetter dus *embeddedness*. Hij stelt dat acties ingebed zijn in continue, concrete systemen van sociale relaties. Men heeft een beperkte rationaliteit en wordt ook beïnvloed door de omgeving. Stel, er komt een nieuwe bakker in de straat met goedkoper brood dan de oude bakker. Maar bij de vorige kwam je graag, hij was altijd vriendelijk. Volgens Granovetter's *embeddedness* zal je dan, ondanks dat de nieuwe bakker goedkoper is, naar de oude bakker blijven gaan.

### **Invloed van de sociale omgeving**

De invloed van de sociale omgeving wordt vaak onderschat, waarschijnlijk omdat in de westerse wereld individuele autonomie als ideaal wordt beschouwd. Beïnvloeding door anderen wordt gezien als onwenselijk, al blijkt dit wel redelijk invloed te hebben op keuzegedrag (Postmes, Steg, & Keizer, 2009).

Mensen zijn onderdeel van verschillende groepen. Deze groepen hebben allemaal een eigen sociale identiteit met eigen normen en waarden. Naarmate men zich meer gaat identificeren met een groep, zal men de normen en waarden gaan internaliseren. Gedrag patronen die plaatsvinden in deze sociale groepen, maakt men zich eigen en worden een wezenlijk onderdeel van de sociale identiteit. De sociale groepen zijn, via de heersende normen, van invloed op individueel keuzegedrag (Postmes, Steg & Keizer, 2009).

Volgens niet-rationele keuze theorieën maken ouderen geen zakelijke kosten-baten afweging als ze gaan bewegen, maar is het irrationeel, automatisch of door invloed van de sociale omgeving. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ouderen altijd al veel hebben bewogen en het daarom nog doen, of omdat ze het gezellig vinden om met anderen te bewegen.

Samenvattend: er zijn verschillende theorieën over hoe ouderen de keuze maken om wel of niet te gaan bewegen; rationeel, rationeel maar gelimiteerd, niet-rationeel, automatisch of door invloed van de sociale omgeving.

## 2.2 Sportmotivatie

In deze paragraaf wordt ingegaan op fases van sportontwikkeling en wat mensen motiveert om te gaan sporten en bewegen.

### Development Model of Sport Participation (DMSP)

Côté en Fraser-Thomas (2007) onderscheiden in hun Development Model of Sport Participation (DMSP) drie fases van sportontwikkeling. Ten eerste de verkenningsfase (6 tot 12 jaar), waarin kinderen kennis kunnen maken met verschillende sporten waarbij ze basisvaardigheden ontwikkelen en sporten leren kennen als een bron van plezier. Ten tweede de specialisatie fase (13 tot 15 jaar), hierin gaan kinderen zich op wat minder sporten focussen, er vindt specialisatie plaats. Plezier is wel nog steeds belangrijk. De derde fase is de investeringsfase (16 jaar en ouder). In deze fase gaan prestaties, competitie, samenspel en strategie een rol spelen. Plezier wordt minder belangrijk (Côté & Fraser-Thomas, 2007).

### Self-determination theory (SDT)

Rodgers et al. (2010) gebruiken de *self-determination theory* (SDT) van Ryan en Deci (2000) om oorzaken te vinden voor het wel of niet sporten en bewegen. De SDT gaat uit van drie basisbehoeften; autonomie, sociale verbondenheid en competentie. Deze drie beïnvloeden de persoonlijke ontwikkeling, dragen bij aan een gevoel van welbevinden en de motivatie. Autonomie betreft de perceptie gedrag zelf te mogen bepalen, vanuit de eigen overtuiging wat goed is. Competentie behelst het idee effectief te zijn binnen de sociale omgeving en de mogelijkheid om de eigen capaciteiten te benutten. Sociale verbondenheid is het gevoel met anderen verbonden te zijn, het hebben van een thuisbasis en een gevoel van veiligheid. De mate waarin deze basisbehoeften bevredigd worden, bepaald of er sprake is van intrinsieke motivatie. Als een sporter weinig aansluiting heeft met een team en er ook niet erg goed in is, zal de motivatie lager zijn. Er wordt dan namelijk laag gescoord op sociale verbondenheid en competentie (Rodgers, Hall, Duncan, Pearson, & Milne, 2010).

### Vormen van motivatie

Ryan en Deci (2000) maken onderscheid tussen verschillende vormen van motivatie:

- *a-motivatie*, waarbij er geen intentie is om te sporten;
- *extrinsieke motivatie*, waarbij men sport vanwege externe druk of beloning;
- *introjected motivatie*, een vorm van extrinsieke motivatie, waarbij men sport vanuit innerlijke druk, men voelt zich schuldig als men het niet zou doen;
- *identified motivatie*, ook een vorm van extrinsieke motivatie, waarbij men sport omdat het een waarde heeft, bijvoorbeeld voor de gezondheid of om je beter te voelen;
- *integrated motivatie*, de laatste vorm van extrinsieke motivatie, waarbij men sport om schuld of angst te vermijden of om trots te bereiken;
- *intrinsieke motivatie*, waarbij men sport omdat het fijn of uitdagend is.

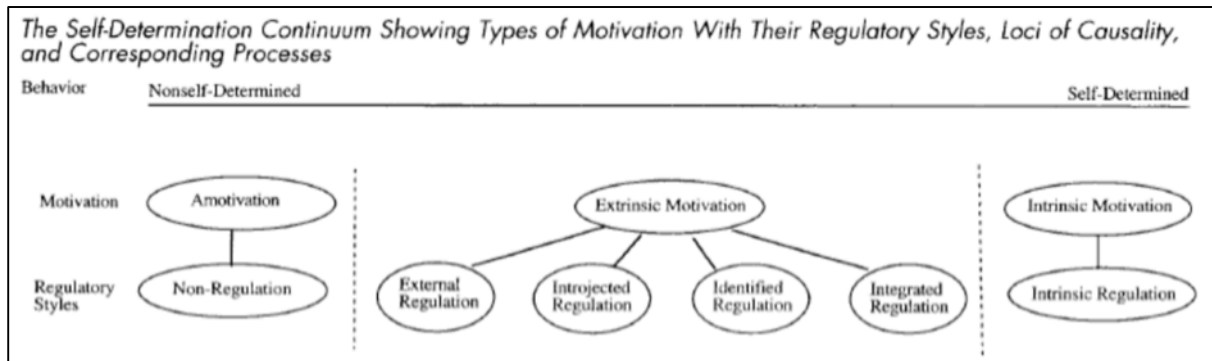
Ryan en Deci (2000) stellen dat intrinsieke motivatie de beste motivatie is (Ryan & Deci, 2000a).

Afbeelding 2-1 geeft op een schematische manier de verschillende typen motivatie weer.

*'Intrinsic motivation is defined as the doing of an activity for its inherent satisfaction rather than for some separable consequence'* (Ryan & Deci, 2000a, p. 56). *'Extrinsic motivation is a construct that pertains whenever an activity is done in order to attain some separable outcome'* (Ryan & Deci, 2000a, p. 60).



Afbeelding 2-1: Schematische weergaven typen motivatie



Bron: Ryan en Deci, 2000b, p.72

Hollembek en Amorose (2005) hebben de SDT gebruikt om de invloed van de coach op de motivatie van sporters te onderzoeken. Hierbij is de mate van intrinsieke motivatie en het ervaren coachgedrag onderzocht. Hieruit bleek dat een democratische leiderschapsstijl een positief effect heeft op motivatie en een autocratische stijl een negatief effect. Bij een coach met autocratische stijl heeft een sporter weinig inbreng bij de beslissingen en doelstellingen en is er weinig ruimte voor eigen verantwoordelijkheid (ibid). Daarnaast bleek dat vooral de behoefte-relatie een belangrijke positief effect heeft op intrinsieke motivatie van sporters. Hierbij kan gedacht worden aan een veilig sportklimaat en de sociale aspecten van sporten (Hollembek & Amorose, 2005).

Eerder onderzoek stelt dat regelmatige sporters meer *identified* en intrinsieke motivatie hebben. Extrinsieke of *introjected* motivatie komt vaker voor bij mensen die niet regelmatig sporten. Uit het onderzoek van Rodgers et al. (2010) blijkt dat beginnende sporters vaak meer extrinsiek en introjected gemotiveerd zijn, wat langzaam verschuift naar *identified* en intrinsieke motivatie. De belangrijkste motivatie-omslag vindt plaats na ongeveer acht weken, al is dit niet naar een erg grote motivatie. Daarbij moet gesteld worden dat beginnende sporters aan het eind van de interventie (10-24 weken) nog niet het hetzelfde niveau van *identified* en intrinsieke motivatie hebben als dat van een regelmatig sporter (ibid).

Deci (1971) heeft onderzocht wat de invloed van een externe beloning is op intrinsieke motivatie. Het blijkt dat als er een externe beloning is de intrinsieke motivatie afneemt. Daarnaast blijkt dat als men mondeling gemotiveerd wordt en positieve feedback krijgt, de intrinsieke motivatie stijgt (Deci, 1971).

Pelletier et al (1995) onderscheiden zeven subschalen die motivatie meten. Er zijn drie typen intrinsieke motivatie (IM) namelijk: *IM to know*, *IM to accomplish things* en *IM to experience stimulation*. *IM to know* gaat over exploratie en nieuwsgierigheid. Men krijgt hierbij voldoening uit het leren of proberen van nieuwe dingen. Bij *IM to accomplish things* haalt men voldoening uit het beheersen van nieuwe technieken of het bereiken van bepaalde doelen. *IM to experience* sport men met oog op het stimuleren van sensaties. Voldoening kan gehaald worden uit spannende belevenissen. Daarnaast zijn er drie schalen van extrinsieke motivatie namelijk: *external regulation*, *introjection* en *identification*. *External regulation* is gedrag dat beheerst wordt door externe prikkels, zoals beloningen of beperkingen. Men sport omdat men lof wil ontvangen van de coach, omdat men moet van ouders of om negatieve consequenties te vermijden. Bij *introjection* wordt gesport om te voorkomen dat men

een schuldgevoel krijgt bij bijvoorbeeld niet goed in vorm zijn. *Identification* houdt in dat men nog steeds sport vanwege extrinsieke redenen, die echter intern gereguleerd en zelfbepaald zijn. De laatste subschaal die motivatie meet is a-motivatie, hierbij zijn mensen zowel niet intrinsiek als extrinsiek gemotiveerd en wordt er niet gesport (Pelletier, et al., 1995).

Uit onderzoek van Vandersteenkist et al (2004) blijkt dat intrinsieke doelen en autonomie-ondersteunende contexten een aanhoudende impact hebben op de mate van activiteit bij jongeren. Extrinsieke doelen bleken minder effectief op de lange termijn. Uit de praktische implicaties van het onderzoek stellen ze dat trainers een belangrijke invloed kunnen uitoefenen op leerlingen, zowel op een positieve als een negatieve manier. De lesmethode is hier van grote invloed. Daarnaast blijkt dat vrijwel iedereen, zelfs de meest onsportieve luie leerling, intrinsiek gemotiveerd kan raken. Verder kunnen trainers zorgen voor een aanhoudende gedragsverandering. En ten slotte concluderen de auteurs dat trainers op een relatief simpele manier optimale condities kunnen creëren waardoor leerlingen enthousiast blijven (Vandersteenkiste, Simons, Lens, & Soenens, 2004).

Samenvattend: Uit het DMPS kan dus geconcludeerd worden dat het per leeftijdscategorie verschilt met welke reden men sport. Daarnaast wordt door verschillende auteurs onderscheid gemaakt tussen intrinsieke, extrinsieke en a-motivatie. Uit de onderzoeken blijkt dat intrinsieke motivatie op lange termijn het best werkt om te blijven bewegen.

## 2.3 Sturing

Uit het voorgaande deel blijkt dat mensen op verschillende manieren gemotiveerd kunnen worden om (meer) te gaan bewegen. In deze paragraaf wordt ingegaan op de vraag hoe de overheid hier door middel van sturing op kan inspelen.

### Sturing Hoogerwerf

Hoogerwerf omschrijft beleid als 'het streven naar het bereiken van bepaalde doeleinden met bepaalde middelen en bepaalde tijdskeuzen' (2008, p. 19). Hij hanteert drie maatstaven voor het beoordelen van de kwaliteit van beleid: de eerste maatstaf gaat over de aanvaardbaarheid of wel legitimititeit van beleid. Er wordt hierbij naar zowel de maatschappelijke als politieke aanvaardbaarheid gekeken. De tweede norm heeft betrekking op de redelijkheid of de rationaliteit van beleid: is het bestand tegen gegronde kritiek en hoe goed is de achterliggende redenatie. Als laatste kijkt Hoogerwerf naar de uitvoerbaarheid: in hoeverre is het beleid ook realiseerbaar (Hoogerwerf, 2008).

### Sturing Bekkers

Onder 'sturing' wordt verstaan een 'vorm van gerichte beïnvloeding in een bepaalde context' (Kickert e.a, 1985: 46; In 't Veld, 1989: 18). Een sturingsconceptie bestaat uit een stelsel van veronderstellingen die verwijzen naar de vermeende effectiviteit, efficiency en legitimititeit van het optreden van overheden (Bekkers, 2012). De volgende veronderstellingen zijn daarbij van belang:

1. Overheidssturing is niet altijd vanzelfsprekend, maar moet worden gelegitimeerd.
2. Is de overheid echt in staat om bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen in de gewenste richting te sturen? (Dit verwijst naar het vermogen van een actor om bepaalde hulpbronnen te mobiliseren en bepaalde instrumenten in te zetten om ontwikkelingen in een gewenste richting te beïnvloeden.)
3. Actoren beschikken over zelfsturende vermogens, hebben mogelijkheid en vrijheid om op flexibele wijze te kunnen reageren op veranderende ontwikkelingen in de omgeving.
4. In sturingsconcepties spelen ook allerlei contextuele veronderstellingen een rol die betrekking hebben op de verwachte invloed van bepaalde kenmerken van een beleidsprobleem of beleidssector op de mate en wijze van sturing (Koppenjan e.a., 1987).
5. Zonder informatie en kennis zou sturing mislukken. Informatie en kennis zijn immers noodzakelijk om een adequaat beeld te kunnen krijgen van de aard en de oplossing van het vraagstuk (Bekkers, 2012).

### Klassieke sturing

Centraal bij de klassieke sturing stond wet- en regelgeving en planning. Dit werd ook wel monocentrische sturing (Teisman, 1992 in Bekkers, 2012) of *the central rule approach* (Van Gunsteren, 1976 in Bekkers, 2012) genoemd. Zoals uit deze termen al blijkt, gaat het hierbij om het idee dat vraagstukken die spelen in de samenleving beheerst en opgelost kunnen worden vanuit een centraal punt, de overheid. De manier van kijken naar sturing heeft veel overeenkomsten met de rationele benadering. Ondanks dat deze manier van sturing klassiek wordt genoemd, wordt het vandaag de dag nog veel gebruikt. De oorsprong voor de klassieke sturing is te vinden in de ideeën over de maakbaarheid van de samenleving en geloof in vooruitgang (Bekkers, 2012). De overheid wordt hierbij gezien als een logisch opgebouwde organisatie die op een betrouwbare, routinematige en voorspelbare manier opereert. Hieruit volgt dat sturingsproblemen gezien worden als het gevolg van slechte organisatie door de overheid, als slecht management. Dit kan komen door onduidelijke taken, verantwoordelijkheden, bevoegdheden en doelstellingen, gebrekkige middelen en gebrekkige

communicatie (Van Gunsteren, 1976; Simonis, 1983 in Bekkers, 2012). In tabel *Tabel 2-2* zijn de kenmerken van klassieke sturing samengevat.

Er wordt bij klassieke sturing weinig aandacht besteed aan het zelfsturende vermogen van een samenleving. Deze vorm richt zich vooral op het beheersen van interne processen door gedetailleerde en gespecialiseerde instructies en regelingen die vaak vast staan in wet- en regelgeving. Sturing komt van buiten, samenleving en overheid zijn gescheiden entiteiten. Kennis, informatie en wetenschappelijke analyse zijn zeer belangrijk om een rationele afweging te kunnen maken. Beleidstheorie wordt hierbij gebruikt om te zien waar de mogelijkheden tot interventie liggen, welke causale problemen zich hiervoor meer of minder lenen en hoe de te verrichten interventies zo goed mogelijk kunnen worden ingericht (Hoogerwerf, 1987 in Bekkers 2012). Belangrijk bij deze benadering is het terugkoppelen en verantwoorden, waardoor men kan bepalen of het gevoerde beleid wel of niet succesvol is geweest. Gesteld kan worden dat hoe meer kennis en informatie de beleidsmakers hebben, hoe gemakkelijker het zou moeten zijn om de complexe werkelijkheid op ‘orde te brengen’ en overzichtelijk en beheersbaar te maken (Van Gunsteren, 1976 in Bekkers 2012).

*Tabel 2-2: Kenmerken van klassieke vormen van sturing*

Veronderstellingen t.a.v. sturing	Kenmerken van klassieke sturing
Politiek-ideologische legitimatie	Maakbaarheid en vooruitgang. De overheid als ‘maatschappelijke probleemoplosser’. Overheid bovengeschiedt aan de samenleving.
Sturend vermogen van de sturende organisatie	Sturend vermogen wordt vooral gezien als een structureringvraagstuk van de sturende organisatie: de organisatie als machine, en doelboom
Zelfsturend vermogen van organisaties en maatschappelijke sectoren	Weinig tot geen aandacht voor zelfsturend vermogen van organisaties en sectoren. Deze is immers maakbaar.
Object en context van sturing	Object van sturing zijn interne bedrijfsprocessen (throughput). De maatschappelijke context is gericht te beïnvloeden, vooral door goede informatie.
Kennis en informatie	Rationaliteit als toverwoord. Groot vertrouwen in kennis en informatie ter vergroting van de rationaliteit van beleidsprocessen.
Sturingsmodaliteiten en –instrumenten	Sturing, gericht op de gedetailleerde beheersing (command and control) van processen en ontwikkelingen door middel van wet- en regelgeving en planning

Bron: Bekkers, 2012

### **Overgang in het denken over sturing**

Halverwege de jaren tachtig blijkt dat de context waarbinnen de overheid opereert veel meer van invloed is op de effectiviteit van sturing dan eerder gedacht. Verschillende overwegingen liggen ten grondslag aan het feit dat het vertrouwen in het sturend vermogen van de overheid op de proef werd gesteld: (1) Financieel-economische overwegingen: vanwege de recessie werden vragen gesteld over de omvang van de overheid, de betaalbaarheid en de sturende claim van overheden. Er was vraag naar een kleine en bescheiden overheid. (2) Juridische overwegingen: de hoeveelheid wetten, regels en bepalingen maakte dat de ministeries en gemeenten er zelf verstrikt in raakten (Korsten & Derksen, 1986 in Bekkers 2012). Er ontstond een vraag naar deregulering, wat de zelfregulering mede kan verklaren. (3) Bestuurskundige overwegingen, waarbij verschillende overdenkingen spelen: ten eerste is de gedachte dat de samenleving vanuit één centraal punt kan worden bestuurd gerelativeerd, de overheid is maar één van de sturende partijen. Daarnaast is de overheid niet alleen degene die stuurt,

de overheid is zelf ook object van sturing (Kickert e.a., 1985 in Bekkers, 2012). Ten tweede het inzicht dat dé overheid niet bestaat, maar een verzameling van organisaties is. Dit heeft als gevolg dat sturing inhoud en vorm krijgt in een samenspel van actoren die zich zowel binnen als buiten de overheid plaats hebben (ibid).

In veel gevallen bleek klassieke sturing niet effectief, slechts in twee gevallen blijkt het bruikbaar. Ten eerste bij een crisis (Mintzberg, 1979 in Bekkers, 2012). Door de centralisatie van verantwoordelijkheden en bevoegdheden kan er van bovenaf gericht en snel worden ingegrepen. Daarnaast kan klassieke sturing ook effectief zijn bij relatief getemde problemen waarbij de oplossingen relatief simpel zijn. Sturing kan dan worden gebruikt voor het bijsturen en onderhouden van de ingezette instrumenten. De meeste problemen waar de overheid mee worstelen vallen echter niet in één van deze categorieën. Vandaar dat er nieuwe vormen van sturing ontwikkeld zijn (Bekkers, 2012).

### Soorten beleidsproblemen

Van de Graaf en Hoppe (1996) onderscheiden vier typen beleidsproblemen. Ten eerste getemde problemen; de meest eenvoudige problemen. Hierbij is er consensus over waarden en zekerheid over kennis. Deze problemen zijn goed oplosbaar en kunnen losstaan van subjectiviteit, politiek en belangenstrijd. Ten tweede (on)tembare wetenschappelijke problemen, waarbij er veel overeenstemming is over de waarden, maar nog weinig kennis beschikbaar is. Dit is omgekeerd bij de derde categorie, de (on)tembare ethische problemen. Hierbij is er veel kennis beschikbaar, maar de normatieve consensus ontbreekt. Ten slotte zijn er ongetemde politieke problemen. Hierbij ontbreekt zowel de kennis als de consensus over waarden (Van de Graaf en Hoppe, 1996). Klassieke sturing blijkt dus alleen effectief als er sprake is van een getemd probleem. Dit is het geval van ouderen en bewegen niet het geval. Men is het er wel over eens dat bewegen goed is voor iedereen, maar hoe ouderen gemotiveerd kunnen worden om meer te bewegen en welke manier dan de juist is, daar is nog geen zekerheid en eensgezindheid over.

Tabel 2-3: Typologie van beleidsproblemen

		Zekerheid over kennis	
		Hoog	Laag
Consensus over waarden	Hoog	Getemde problemen	(On)tembare wetenschappelijke problemen
	Laag	(On)tembare ethische problemen	Ongetemde politieke problemen

Bron: Van de Graaf en Hoppe, 1996

### Nieuwe vormen van sturing

Zowel de opkomst van het subsidiariteitsbeginsel, waarbij het idee is dat een overheid alleen mag ingrijpen als maatschappelijke groepen niet in staat zijn bepaalde voorzieningen voor hun achterban te regelen en die wel wenselijk worden geacht, als de opkomst van het neoliberale gedachtegoed, zijn verantwoordelijk voor de ontwikkeling van nieuwe vormen van sturing (Bekkers, 1994 in Bekkers, 2012). In het neoliberale gedachtegoed wordt een positieve betekenis toegekend aan liberalisering, marktwerking, privatisering en concurrentie. Bij de nieuwe vormen van sturing wordt er vooral aandacht geschonken aan het object van sturing en de sturingscontext. Er wordt uitgegaan van zelforganiserend vermogen van organisaties, groepen en individuen. De overheid is slechts één van de actoren, maar wel één met veel verantwoordelijkheid en specifieke machtsbronnen om doelstellingen

te realiseren. Kennis en informatie spelen een kleinere rol dan in de klassieke vorm van sturing. Daarbij In de nieuwe vorm van sturing wordt onderkend dat burgers niet zo rationeel zijn als werd verondersteld en dat informatie en kennis altijd gekleurd zijn. In *Tabel 2-4* is een overzicht te zien van de kenmerken van nieuwe vormen van sturing.

*Tabel 2-4: Kenmerken van nieuwe vormen van sturing*

Veronderstellingen t.a.v. sturing	Kenmerken van nieuwe sturing
Politiek-ideologische legitimatie	Terugtrekken van de overheid als maatschappelijke probleemoplosser. Neoliberale gedachten over marktwerking.
Sturend vermogen van de sturende organisatie	Weinig aandacht. In eerste instantie vooral gericht op interne bedrijfsvoering.
Zelfsturend vermogen van organisaties en maatschappelijke sectoren	Zelfsturend vermogen van organisaties en sectoren wordt onderkend en tot uitgangspunt voor sturing genomen. Sturing op hoofdlijnen en op afstand. De overheid is slechts een actor in het brede beleidsnetwerk van actoren.
Object en context van sturing	Relatieve autonomie én wederzijdse afhankelijkheid van partijen in een beleidsnetwerk zijn kenmerkend voor de context van sturing. Object van sturing is het zelfsturende vermogen.
Kennis en informatie	Kennis en informatie als machtsbron, gericht op bescherming positie in netwerk. Kennis en informatie zijn beperkt. Verscheidene perspectieven en rationaliteiten liggen aan sturing ten grondslag.
Sturingsmodaliteiten en -instrumenten	Sturingsmodaliteiten gericht op: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in- en outputparameters;</li> <li>• incentives;</li> <li>• structurering en procedurering</li> <li>• gemeenschappelijke beeldvorming</li> </ul>

Bron: Bekkers 2012

Bij deze nieuwe vorm van sturing horen ook nieuwe sturingsmodaliteiten. Dit zijn er vier. Ten eerste sturing op *in- en outputparameters*, waarbij vaak gebruik wordt gemaakt van contractmanagement, budgettering en kengetallen. Deze instrumenten vallen onder New Public Management (NPM), waarbij er meer vanuit een bedrijfskundige manier naar de overheid wordt gekeken en wordt gehandeld. Een voorbeeld van output bij bewegen van ouderen kan zijn het aantal beweeglessen dat wordt aangeboden of de kwaliteit van het aanbod.

De tweede sturingsmodaliteit is sturing op grond van *incentives*, ook wel prikkels genoemd (Kickert e.a., 1985 in Bekkers, 2012). Burgers worden door middel van subsidies, belastingvoordelen en boetes verleid om bepaald gewenst gedrag te vertonen. Deze gedragsbeïnvloedende prikkels proberen de kosten-batenafweging te beïnvloeden zonder dat bepaalde keuzes worden opgelegd. Ouderen moeten de ruimte hebben om zelf de keuze te maken om meer te bewegen.

De derde manier van sturing is op grond van *structurering en procedurering*. Dit sluit aan bij netwerkmanagement (Koppenjan, De Bruijn & Kickert, 1993 in Bekkers, 2012) en is gericht op het veranderen van de posities van bepaalde partijen in een netwerk, het veranderen van de relaties tussen bepaalde partijen in een netwerk en het geven of veranderen van de spelregels tussen de betrokken partijen. Sturing is hierbij dus voornamelijk gericht op structurering en procedurering van de relaties. Bij het bevorderen van bewegen van ouderen kan gedacht worden aan het beter koppelen

van beweegactiviteiten aan de activiteiten in een verzorgingshuis of het vergemakkelijken van inschrijven voor een beweegles.

De laatste sturingsmodaliteit is op grond van *gemeenschappelijke beeldvorming*. Hierbij staat het faciliteren van gemeenschappelijke beeldvorming over de aard en omvang van een probleem centraal (ibid). Bij het bevorderen van beweeggedrag van ouderen kan er bijvoorbeeld gedacht worden aan het meer maken van reclame waarin het belang van bewegen wordt benadrukt.

In onderstaande tabel worden de belangrijkste voor- en nadelen van de vier sturingsmodaliteiten uiteengezet.

Tabel 2-5: Overzicht voor- en nadelen van nieuwe sturingsmodaliteiten

Sturingsmodaliteit	Belangrijkste voordelen	Belangrijkste nadelen
Sturing op in- en outputparameters	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer transparantie en meer waarborgen voor verantwoording</li> <li>• Versterkt leervermogen</li> <li>• Prikkel tot innovatie en ondernemerschap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belemmert vernieuwing en zorgt voor verstarring en risicomijdend gedrag</li> <li>• Leidt tot bureaucrativering</li> <li>• Werkt verhullend (schijntransparantie)</li> <li>• Versterkt verkokering en fragmentatie</li> </ul>
Sturing op grond van incentives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biedt meer ruimte voor eigen afweging op grond van eigen interpretatiekader</li> <li>• Opent ruimte voor maatwerk</li> <li>• Versterkt draagvlak, is niet bedreigend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invloed van prikkel is beperkt of slechts optisch door invloed van andere prikkels die ook een rol spelen</li> <li>• Lukt vaak opportunistisch gedrag uit</li> </ul>
Sturing op grond van structurering en procedurering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biedt meer ruimte voor eigen afwegingen en strategisch gedrag</li> <li>• Doorbreken van bestaande praktijken, gewoonten en posities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiteitsgehalte van veranderingspotentieel is niet altijd even sterk</li> <li>• Weerstand van en omgaan met gevestigde belangen</li> <li>• Borging van zwakke belangen</li> <li>• Ongewenste neveneffecten door nieuwe ongelijkheden</li> </ul>
Sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versterkt probleemverrijking en probleemoplossend vermogen door inbreng van andere perspectieven, kennis, ervaringen en informatie</li> <li>• Vermindering weerstand door participatie van belanghebbende partijen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stroperigheid en vrijblijvendheid van participatie</li> <li>• Borging van zwakke belangen en niet sterk georganiseerde belangen</li> <li>• Verwaarlozing machtsaspect en te grote nadruk op redelijkheid</li> </ul>

Bron: Bekkers, 2012

Samenvattend: De klassieke vorm van sturing gaat uit van een rationeel model, waarbij kennis en informatie centraal staat. De samenleving wordt gezien als maakbaar en kan op een rationele manier gestuurd worden. Bij de nieuwe vormen van sturing wordt niet meer uitgegaan van de overheid als alleen-beslisser en de burger als compleet rationeel. Er ontstaan nieuwe sturingsmodaliteiten.



## 2.4 Beleidsinstrumenten

Fenger en Klok (2008) onderscheiden verschillende soorten beleidsinstrumenten. Een beleidsinstrument is 'datgene dat een actor gebruikt of kan gebruiken om een bepaald doel te bereiken' (2008, p. 224). De verschillende soorten die de auteurs beschrijven zijn juridische, economische, communicatieve en fysieke instrumenten. Deze typen kunnen verder onderscheiden worden in beperkend of verruimend en algemene en individuele instrumenten. Deze verschillen zullen hieronder worden toegelicht. Bij het *juridische instrument* wordt gedrag beïnvloed door het te verplichten, te verbieden of toe te staan. Een voorbeeld hiervan is verplichten van bewegen voor ouderen. Bij de *economische instrumenten* probeert men bepaalde voor- en nadelen van keuzes te veranderen door de (financiële) consequenties van alternatieven te veranderen. Burgers kunnen op deze manier worden gestimuleerd om te kiezen voor het gewenste gedrag of liever meer betalen voor het ongewenste gedrag. Een voorbeeld hiervan is het goedkoper maken van beweeglessen voor ouderen. Bij *communicatieve instrumenten* probeert de overheid door het overdragen van informatie het gedrag van burgers te veranderen. Hierbij kan de overheid bijvoorbeeld door middel van televisiespots, publicatieborden of folders proberen burgers ervan te overtuigen dat ze meer moeten bewegen. Het laatste beleidsinstrument is het *fysieke*. Hierbij zet de overheid fysieke maatregelen in om burgers bepaald gedrag te laten vertonen. Gedacht kan worden aan het verbeteren van wandelroutes of het plaatsen van beweegtoestellen (Fenger & Klok, 2008).

Deze vier instrumenten kunnen zoals eerder gezegd onderverdeeld worden in algemene en individuele instrumenten. Algemene instrumenten zijn van invloed op alle burgers, individuele instrumenten alleen op specifieke personen. In onderstaande tabel (Tabel 2-6) is per instrument een voorbeeld te zien.

Tabel 2-6: Algemene en individuele vormen van beleidsinstrumenten

		Sturingsmodel			
		Juridisch	Economisch	Communicatief	Fysiek
<b>Dimensie</b>	Algemeen	Wet	Maximumprijzen, minimumprijzen	Massamedia	Beweegtoestel
	Individueel	Beschikking	Subsidies op aanvraag	Advies	Bestuursdwang

Bron: Fenger en Klok, 2008

Een tweede onderscheid kan worden gemaakt tussen verruimende en beperkende instrumenten. Bij beperkende instrumenten worden de gedragsmogelijkheden verkleind, bij verruimende instrumenten worden de gedragsmogelijkheden juist vergroot. In onderstaande tabel (Tabel 2-7) is weer per instrument een voorbeeld te zien (Fenger & Klok, 2008).

Tabel 2-7: Verruimde en beperkende vormen van sturingsmodellen

		Sturingsmodel			
		Juridisch	Economisch	Communicatief	Fysiek
<b>Dimensie</b>	Verruimend	Legalisering	Subsidie	Voorlichting	Uitbreiden wandelroutes
	Beperkend	Verbod, gebod	Heffing	Propaganda	Plaatsen van toegangspoorten

Bron: Fenger en Klok, 2008



Bij de indeling van de beleidsinstrumenten moet de kanttekening worden geplaatst dat een instrument binnen meerdere sturingsmodellen kan vallen. Een maatregel kan én juridisch én economisch zijn. Daarnaast is de indeling voornamelijk gebaseerd op beleidsinstrumenten die in het verleden zijn gebruikt. Tegenwoordig worden steeds nieuwe beleidsinstrumenten bedacht en uitgevoerd (Fenger & Klok, 2008).

Samenvattend: Er worden door Fenger en Klok (2008) vier verschillende beleidsinstrumenten onderscheiden waarmee de overheid zijn doelen kan bereiken; juridisch, economisch, communicatief en fysiek. Deze instrumenten kunnen algemeen of individueel zijn en verruimend of beperkend.

## 2.5 Beleidsinstrumenten gekoppeld aan manier van keuzes maken

In deze paragraaf wordt per theorie over keuzegedrag besproken hoe hiermee in beleidsontwikkeling omgegaan kan worden. Deze verschillende keuzes worden gecategoriseerd in de vier instrumenten van Fenger & Klok (2008).

### Rationele keuzetheorie

Zoals gezien in een eerder deel onderscheiden Van Dijk & Zeelenberg (2009) zeven aannames die gelden bij de rationele keuzetheorie. Voor al deze zeven aannames wordt aangegeven hoe overheden hier om kunnen gaan.

1. *Het primaat van de eigen opbrengsten*, waar men vooral rekening houdt met eigen belang. Om het gedrag van deze mensen te beïnvloeden, wordt bij voorkeur het eigen belang aangesproken. Economische instrumenten, zoals financiële prikkels werken hierbij het best. Onwenselijk gedrag, zoals het overtreden van de toegestane snelheid moet beboet worden. En wenselijk gedrag, zoals goede prestaties op het werk moet worden beloond. Op deze manier zal men meer wenselijk gedrag gaan vertonen (ibid).
2. *Maximalisatie* is het streven naar maximale opbrengsten. Het blijkt dat men het waardeert dat men keuzes heeft, maar te veel keuzes leidt niet tot meer tevredenheid. Overdaad aan keuzes leidt soms juist tot ontevredenheid en een minder optimale keuze. Het is dus van belang als overheid niet te veel keuzes aan te bieden (ibid), dit kan door fysieke of juridische instrumenten.
3. *Maximaal gebruik van informatie*. De rationele keuze theorie stelt dat men alle verschillende opties vergelijkt voordat men tot een keuze komt. Bij het kiezen voor een verzekering bekijkt men bijvoorbeeld eerst alle karakteristieken, welke premie, wat wordt meeverzekerd, et cetera. Als overheid is het dus van belang voldoende informatie beschikbaar te stellen over de verschillende keuzes. Ook zou men de gewenste keuze wat rooskleuriger voor kunnen doen, zodat men eerder geneigd is deze optie te kiezen (ibid), het gaat hierbij dus om communicatieve middelen.
4. *Perfect incalculeren van onzekerheid*. Het maken van beslissingen gaat vaak gepaard met onzekerheid en het inschatten van deze onzekerheid blijkt verre van perfect te zijn. Bij het inschatten van deze gevaren spelen onder andere de media een rol. Heeft men onlangs een dijkdoorbraak op televisie gezien, dan is men geneigd de kans op een dijkdoorbraak te overschatten. Men blijkt een duidelijke voorkeur te hebben voor zekerheid, keuzes met meer zekerheid worden positiever gewaardeerd. Als overheid is het dus van belang om mensen zekerheid te bieden bij het maken van keuzes (ibid), dit kan door communicatieve of juridische instrumenten.
5. *Rationeel verdisconteren van de toekomst*, is het maken van een rationele afweging tussen opbrengsten op korte en lange termijn. Men blijkt voor de korte termijn vooral te focussen op

haalbaarheid en bij lange termijn op de wenselijkheid. Bij de overheid ligt de uitdaging om de focus van mensen te veranderen van korte termijn naar lange termijn door middel van communicatieve instrumenten. Dit brengt waarschijnlijk keuzes met zich mee, die beter zijn voor de beslisser en voor de omgeving. Zo bleek uit een onderzoek dat als het lukt om tieners een langetermijnperspectief te laten zien, zij meer geneigd waren om condooms te gebruiken (ibid).

6. *Stabiele voorkeuren*, betekent dat men een blijvende, stabiele voorkeur heeft voor een bepaalde optie. Door een keuze uit een isolatie te halen en er een vergelijkingscontext bij te plaatsen door het bijvoorbeeld te vergelijken met een ander product, krijgen bepaalde aspecten van een keuze meer waarde. Het is voor beleidsmakers dus nuttig om keuzes door middel van communicatieve instrumenten te definiëren in goed evalueerbare karakteristieken. Op deze manier zijn mensen van hun stabiele voorkeuren af te halen (ibid).
7. *Emoties* zijn iets waar de rationele keuze theorie geen waarde aan hecht. Volgens deze theorie hoeft een beleidsmaker hier dus ook geen rekening mee te houden. Het heeft voor het implementeren van beleid geen zin om in te spelen op menselijke emoties om men naar een bepaalde keuze te bewegen (Van Dijk & Zeelenberg, 2009).

### **Niet-rationele keuzetheorieën**

Uit het vorige hoofdstuk bleken er ook verschillende, vooral sociaal-psychologische theorieën te zijn die stelden dat men geen rationele keuzes maakt. Ook voor deze theorieën worden de verschillende manieren besproken hoe er in beleid mee om gegaan kan worden.

#### ***Het irrationele brein***

Tiemeijer (2011) stelt dat mensen niet louter rationeel handelen. Bij het maken van een keuze is men geneigd is te willen houden wat men heeft hebben, te focussen op het hier en nu en vooral gevoelig is voor *levendige en concrete informatie* (Tiemeijer, 2011: 28). Vooral bij de gevoeligheid voor levendige en concrete informatie liggen aanknopingspunten voor beleidsmakers. Door nieuwe beleidsplannen en veranderingen op een duidelijke en interessante manier te presenteren, is men eerder geneigd hierin mee te gaan.

De overheid probeert dit bijvoorbeeld al met factsheets; dit zijn korte documenten waarin op een overzichtelijke manier de belangrijkste veranderingen uiteenzet, bijvoorbeeld met de hoofdlijnen van het wetsvoorstel Jeugdwet (Ministerie van VWS, 2013). Ook heeft de rijksoverheid een eigen YouTube kanaal met bijna 800 informatieve video's (Rijksoverheid, 2015).

#### ***Het automatische brein***

Aarts (2009) zet op basis van de theorie van het automatische brein twee algemene aanknopingspunten voor beleid uiteen om gewoontes te veranderen. Ten eerste het *gebruik maken van momenten waarop mensen nieuwe afwegingen maken*. Het blijkt dat maatregelen om gewoontegedrag te veranderen het best werken als men de nieuwe mogelijkheden meeneemt in het proces om tot een keuze te komen. Eén manier om dat te doen is mensen door middel van massamedia campagnes aan te spreken op verantwoordelijkheden en zo proberen hen bewust te maken van hun gedrag (Aarts, 2009: 80). Een andere manier is om in te spelen op een nieuwe situatie, op een verandering zoals een nieuwe baan of een verhuizing. Tijdens zo'n verandering worden nieuwe gewoontes aangeleerd, zoals een nieuwe route naar het werk. Voor de overheid is het interessant om door economische instrumenten mensen te stimuleren om bijvoorbeeld de fiets te nemen in plaats van de auto. Uit verschillende proeven blijkt dat inspelen op deze momenten het meeste effect heeft (Futji & Katimura, 2003 in; Aarts, 2009).

Een tweede manier om gewoontes te veranderen is het *gebruik maken van onbewuste processen in geval van concurrerende doelen*. Veel gewoontegedrag bevat tegenstrijdige doelen. Zo kan men een doel hebben om lekker te eten maar ook om te lijnen. Als men vervolgens lekker eten ziet wordt het doel om te lijnen vergeten. Door activering van concurrerende doelen kunnen onbewuste doelgerichte gewoontes worden bestreden. Een voorbeeld op grote schaal hiervan is om bij supermarkten triggers te plaatsen waardoor klanten eraan herinnerd worden om gezond te eten. Op kleine schaal kunnen bijvoorbeeld koelkastmagneten worden uitgedeeld met daarop de tekst 'ik doe aan de lijn', om mensen te helpen herinneren aan het doel. Dit is een eenvoudige communicatieve methode die mensen in hun eigen omgeving kunnen aanbrengen om gezond gedrag te activeren. Op deze manier kan gewoontegedrag veranderen.

### **Invloed van de sociale omgeving**

Ondanks dat de invloed van de sociale omgeving bij keuzegedrag vaak onderschat wordt, heeft het wel degelijk effect op het maken van beslissingen. Ook hier kan de overheid bij het maken van beleid dus op inspelen. Dit kan ten eerste door het actief opvallend maken van bepaalde groepsidentiteiten. Een voorbeeld hiervan is het afgenomen geweld van voetbalhooligans bij internationale wedstrijden. Het feestvieren stond centraal tijdens de wedstrijden, waardoor de hooligans als subgroep gemarginaliseerd werden. De hooligans waren geen prototype voetbalsupporters meer, maar werden vooral gezien als ordeverstoorers tijdens het feest (Postmes, Steg, & Keizer, 2009). Politie en andere overheidsinstanties hebben deze verschuiving actief gestimuleerd.

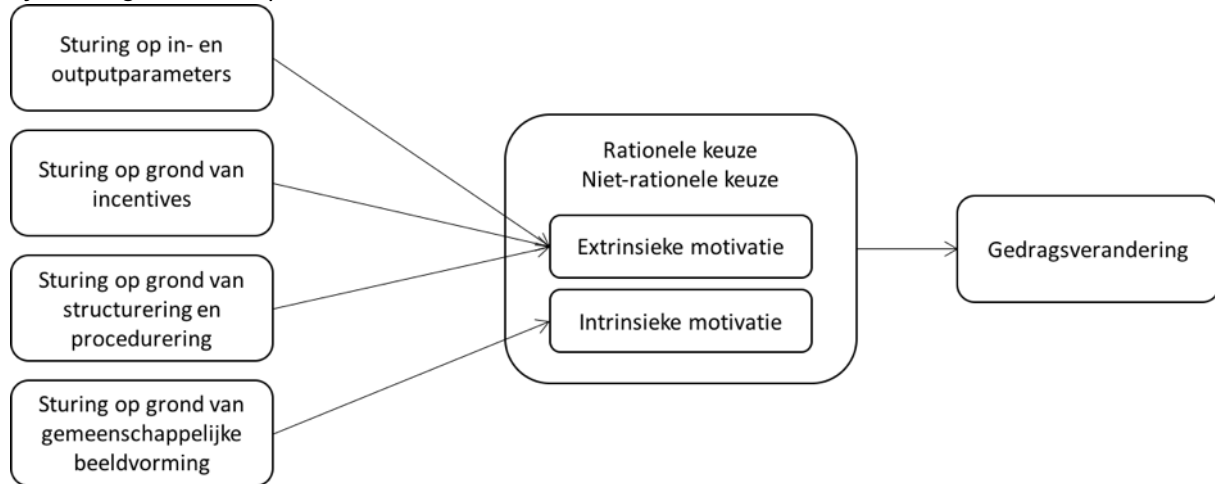
Een tweede mogelijkheid om gedrag te beïnvloeden is door gebruik te maken van groepsvergelijkingen. Men denkt graag positief over zijn eigen groep. Als een andere groep positiever gedrag vertoont, zal men deze sociale normen op zichzelf toepassen (ibid).

Een derde methode is het geven van feedback over wat anderen vinden en doen. Deze feedback wordt als informatief ervaren en blijkt een substantiële invloed te hebben op gedrag. Een bordje met daarop 'Vrijwel alle mensen uit deze buurt zetten geen afval naast de container' bleek een groot effect te hebben tegen de bijplaatsing van afval (Hubers, 2011). Er kan echter ook een 'boomerangeffect' optreden. Uit onderzoek bleek als men hoort dat anderen meer alcohol drinken, het alcoholgebruik van de desbetreffende persoon toeneemt (Postmes, Steg & Keizer, 2009: 154).

Samenvattend: de manier waarop men tot een keuze komt heeft invloed op de best passende manier van sturing.
---

## 2.6 Conceptueel model

Afbeelding 2-2: Conceptueel model I



Er kan gesteld worden dat er sprake is van effectieve sturing als de gewenste gedragsverandering plaats heeft gevonden, dus als ouderen meer gaan bewegen. Welke keuzes men maakt hangt af van het type keuze, een rationele of een niet-rationele keuze en of men intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd is. Handelingen uit intrinsieke of extrinsieke motivatie kunnen zowel rationeel als niet-rationeel zijn. Er zijn vier typen van sturing, drie hebben invloed op de extrinsieke motivatie; 1) sturing op in-en outputparameters, is er wel voldoende beweegaanbod voor de ouderen, 2) sturing op grond van incentives, ouderen worden door middel van niet-dwangmatige prikkels verleid om meer te bewegen en 3) sturing op grond van structurering en procedurering, is de procedurele kant goed geregeld, kunnen ouderen zich gemakkelijk inschrijven.

Sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming, of ouderen voldoende informatie hebben over het belang van bewegen, heeft invloed op de intrinsieke motivatie. De vier verschillende typen beleidsinstrumenten zullen, net als geslacht, leeftijd en opleidingsniveau als controlevariabelen meegenomen worden.

### 3. Onderzoeksontwerp

In dit hoofdstuk worden eerst alle variabelen uit het conceptueel model geoperationaliseerd. Daarna volgt de strategie van het onderzoek met een uitleg van de casussen waarna ten slotte de methoden van het kwalitatieve deel van het onderzoek uiteen worden gezet.

#### 3.1 Operationalisering

In deze paragraaf worden alle begrippen uit het conceptueel model geoperationaliseerd. De definities uit de theorie worden aangepast aan het eigen onderzoek. In *Tabel 3-1* is een overzicht te zien van alle begrippen met hun operationalisering.

##### **Sturing op in- en outputparameters**

Sturing is hierbij gericht op de grenzen van een organisatie. De autonomie van een organisatie blijft hierbij gerespecteerd en er wordt gestimuleerd dat het zelfsturende vermogen intact blijft. Er wordt dus niet gestuurd op het intern functioneren van een organisatie maar op input- en outputparameters. De aangestuurde organisaties hebben ruimte om binnen bepaalde vastgestelde kaders, een eigen afweging te maken. Aan de inputkant wordt voor de realisatie van bepaalde diensten een budget ter beschikking gesteld. Aan de outputkant kunnen eisen worden gesteld aan de kwaliteit en kwantiteit van de te leveren diensten en effecten die daarmee worden gerealiseerd. Bijbehorende instrumenten zijn contractmanagement, budgettering en kengetallen (Bekkers, 2012).

##### **Sturing op grond van incentives**

Bij sturing op grond van incentives wordt gebruik gemaakt van niet dwangmatige prikkels waardoor partijen verleid worden om bepaald gedrag uit te voeren. Actoren hebben hierbij de ruimte om een eigen keuze te maken, er is geen sprake van dwang. Bijbehorende instrumenten zijn subsidies, belastingvoordelen, investeringspremies of boetes (Bekkers, 2012).

##### **Sturing op grond van structurering en procedurering**

Structurering en procedurering richt zich op de relaties en interacties tussen partijen. Er wordt geprobeerd de overleg-, onderhandelings-, ruil- en communicatieprocessen zo te organiseren dat ze bijdragen aan de doelstellingen van beleid, zonder dat de doelstellingen dwingend worden opgelegd. Er is hierbij sprake van verandering van posities van bepaalde partijen of veranderingen van de relaties tussen partijen in een netwerk (ibid).

##### **Sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming**

Bij sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming wordt gemeenschappelijke beeldvorming over de aard en omvang van een probleem, en hoe dit moet worden aangepakt, gefaciliteerd (Bekkers, 2012).

##### **Juridisch beleidsinstrument**

Bij het juridische instrument wordt gedrag beïnvloed door het te verplichten, te verbieden of toe te staan. Bijbehorende instrumenten zijn wetten en beschikkingen (Fenger & Klok, 2008).

##### **Economisch beleidsinstrument**

Bij de economische instrumenten probeert men bepaalde voor- en nadelen van keuzes te veranderen door de (financiële) consequenties van alternatieven te veranderen. Bijbehorende instrumenten zijn maximumprijzen, minimumprijzen en subsidies (ibid).

### Communicatief beleidsinstrument

Bij communicatieve instrumenten probeert de overheid door het overdragen van informatie het gedrag van burgers te veranderen. Instrumenten hiervoor zijn onder andere massamedia en advies (ibid).

### Fysiek beleidsinstrument

Bij dit beleidsinstrument zet de overheid fysieke maatregelen in om burgers bepaald gedrag te laten vertonen. Instrumenten hiervoor zijn bestuursdwang en fysieke beweegtoestellen (ibid).

### Rationele keuze

Bij een rationele keus maakt men bij elke keus een zakelijke afweging van alle voor- en nadelen van alle beschikbare opties (Simon, 1990).

### Niet-rationele keuze

Bij een niet-rationele keuze worden keuzes niet gemaakt op basis van een zakelijke kosten-baten afweging maar is er sprake van irrationele of automatische keuzes of keuzes door invloed van de sociale omgeving (ibid).

### Extrinsieke motivatie

Hierbij sport men vanwege externe druk of een beloning en niet omdat het fijn of uitdagend is (Ryan & Deci, 2000).

### Intrinsieke motivatie

In tegenstelling tot extrinsieke motivatie, beweegt men met intrinsieke motivatie wel omdat het fijn of uitdagend is. Er is hierbij geen sprake van een externe beloning (Ryan & Deci, 2000).

Tabel 3-1: Operationalisering

Concept	Definitie	Indicatoren
Sturing op in- en outputparameters	Sturing gericht op de grenzen van een (sport of welzijn) organisatie waarbij de relatieve autonomie van een organisatie wordt gerespecteerd en het zelfsturende vermogen wordt gestimuleerd. Sturing gericht op bepaalde input- en outputparameters en niet op interne functioneren van de organisatie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De aangestuurde (sport of welzijn) organisaties hebben ruimte om binnen bepaalde vastgestelde kaders, eigen afweging te maken.</li> <li>• Aan de inputkant wordt voor de realisatie van bepaalde diensten een budget ter beschikking gesteld.</li> <li>• Aan de outputkant kunnen eisen worden gesteld aan de kwaliteit en kwantiteit van de te leveren diensten en effecten die daarmee worden gerealiseerd.</li> <li>• Instrumenten: contractmanagement, budgettering en kengetallen.</li> </ul>
Sturing op grond van incentives	Sturing door middel van niet dwangmatige prikkels waardoor ouderen verleid worden om bepaald gedrag uit te voeren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouderen hebben de ruimte om een eigen keuze te maken, er is geen sprake van dwang.</li> <li>• Instrumenten: subsidies, belastingvoordelen, investeringspremies of boetes.</li> </ul>

Sturing op grond van structurering en procedurering	Structurering en procedurering van de relaties en interacties tussen beweegaanbieders en ouderen. Er wordt geprobeerd de overleg,- onderhandelings-ruil- en communicatie-processen organiseren zodat ze bijdragen aan doelstellingen van beleid, zonder dat de doelstellingen dwingend worden opgelegd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verandering van posities van bepaalde partijen in een netwerk</li> <li>• Verandering van relaties tussen bepaalde partijen in een netwerk</li> <li>• Geven of veranderen van spelregels tussen betrokken partijen.</li> </ul>
Sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming	Faciliteren van gemeenschappelijke beeldvorming over de aard en omvang van een probleem en hoe dit aangepakt moet worden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweegaanbieders en ouderen worden bij elkaar gebracht.</li> <li>• Er is een platform waar overleg, onderhandeling en ruil plaats kan vinden.</li> <li>• Instrumenten: convenant, contract, wet- en regelgeving.</li> </ul>
Juridisch beleidsinstrument	Bij het <i>juridische instrument</i> wordt gedrag beïnvloed door bewegen te verplichten, te verbieden of toe te staan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumenten: wetten, beschikkingen.</li> </ul>
Economisch beleidsinstrument	Bij de <i>economische instrumenten</i> probeert men bepaalde voor- en nadelen van keuzes te veranderen door de (financiële) consequenties van alternatieven te veranderen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumenten: maximumprijzen, minimumprijzen, subsidies.</li> </ul>
Communicatief beleidsinstrument	Bij <i>communicatieve instrumenten</i> probeert de overheid door het overdragen van informatie ouderen meer te laten bewegen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumenten: massamedia, advies.</li> </ul>
Fysiek beleidsinstrument	Hierbij zet de overheid fysieke maatregelen in om ouderen meer te laten bewegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumenten: bestuursdwang, fysieke beweegtoestellen.</li> </ul>
Rationele keuze	Bij elke keus maakt men een zakelijke afweging van alle voor-en nadelen van alle beschikbare opties.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle voor- en nadelen worden afgewogen.</li> </ul>
Niet-rationele keuze	Keuzes worden niet gemaakt op basis van een zakelijke kosten-baten afweging.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irrationale keuzes, automatische keuzes, keuzes door invloed van de sociale omgeving</li> </ul>
Extrinsieke motivatie	Men sport of beweegt vanwege externe druk of beloning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er is sprake van een externe beloning.</li> <li>• Men voelt externe druk om te sporten.</li> </ul>
Intrinsieke motivatie	Men sport of beweegt omdat het fijn of uitdagend is.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Men sport of beweegt alleen omdat het plezierig is.</li> <li>• Men sport of beweegt alleen omdat het uitdagend is.</li> <li>• Er is geen sprake van een externe beloning.</li> </ul>

### 3.2 De strategie van onderzoek

Verschuren en Doorewaard (2007) maken onderscheid tussen theoriegericht en praktijkgericht onderzoek. Theoriegericht onderzoek kan theorie-ontwikkeland of theorie-toetsend zijn. Er wordt momenteel door de Rijksoverheid nog geen beleid gevoerd om de doelgroep ouderen meer te laten bewegen. Bestaande casussen onderzoeken waarom deze effectief zijn en dit doorzetten in toekomstige interventies is dus geen optie.

Er is daarom voor gekozen om eerst *inductief kwalitatief onderzoek* te doen met als uitkomst een antwoord op de vraag waarom bestaande interventies effectief zijn in het meer laten bewegen van individuen, met andere woorden: theorie-ontwikkeland onderzoek. Daarna volgt *deductief kwantitatief onderzoek* waarbij ouderen ondervraagd worden naar de factoren die voor hen van invloed zijn op de mate van bewegen, theorie-toetsend dus.

Door het combineren van deze twee methoden kan zo goed mogelijk onderzocht worden welke factoren van invloed zijn voor succesvolle sturing van ouderen om hen meer te laten bewegen. Door deze combinatie van methoden is het mogelijk om zowel de voordelen van kwantitatief onderzoek als de voordelen van kwalitatief onderzoek te benutten en de zwakten zo goed mogelijk te compenseren (Bryman, 2012).

#### Casussen

Het inductieve kwalitatieve onderzoek zal plaatsvinden aan de hand van drie casussen: Nederland in beweging!-tv, Revalidatie Sport en Bewegen en RealFit. Al de drie casussen zijn bewezen effectief en vertegenwoordigen een breed spectrum van interventies. Op [www.effectiefactief.nl](http://www.effectiefactief.nl) is een overzicht te vinden van effectief sport- en beweegaanbod dat de afgelopen jaren ontwikkeld is door verschillende partijen en waarvoor subsidie kan worden aangevraagd via de Sportimpuls. De programma's worden als effectief aangemerkt als ze theoretisch onderbouwd zijn en er onderzoek is gedaan naar de effecten en deze ook daadwerkelijk bestaan. Door de betrokken te ondervragen wat deze programma's succesvol maakt, kan begrepen worden waarom individuen door deze programma's meer gaan bewegen.

Er is gekozen voor Nederland in Beweging!-tv omdat dit een programma is wat voor iedereen te zien is op televisie en daarmee voor iedereen toegankelijk. Revalidatie Sport en Bewegen en RealFit hebben een specifieke doelgroep en zijn niet voor iedereen toegankelijk. RealFit is een programma voor jongeren die uit zichzelf niet waren gaan bewegen, net zoals sommige ouderen. Revalidatie Sport en Bewegen is een speciaal programma voor patiënten met een chronische ziekte of beperking, iets waar vele ouderen ook last van hebben. De cases hebben dus een verschillende doelgroep en hebben een verschillende mate van toegankelijkheid en appelleren alle drie aan aspecten die ook naar voren kunnen komen in het motiveren van ouderen om meer te gaan bewegen.

Hieronder volgt een omschrijving van de verschillende casussen en welke personen per casus zijn geïnterviewd.

#### **Nederland in Beweging!-tv**

In 2000 kwam Nederland in Beweging!-tv voor het eerst op de tv bij de AVRO; sindsdien wordt het programma dagelijks door gemiddeld 136.000 mensen bekeken. Het programma had als doel om regelmatig bewegen te stimuleren bij Nederlandse 55-plussers. Het is een mix van eenvoudige



beweegeoefeningen, tips over een gezonde en actieve leefstijl, wetenswaardigheden en verwijzingen naar diverse beweegactiviteiten in de regio. Het programma is ontstaan als een onderdeel van de campagne Nederland in beweging! en is coproductie van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging, Ministerie van VWS, de Hartstichting, Hersenstichting en de Ouderenbond (Bouman, Meis, & Kremers, 2009).

Voor de casus Nederland in Beweging!-tv zijn Mariken Leurs en Martine Bouman geïnterviewd. Mariken Leurs is momenteel werkzaam bij het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, directie Sport, maar is rond 2000 vanuit het NOC\*NSF nauw betrokken geweest bij de campagne Nederland in Beweging! en bij het ontstaan van Nederland in Beweging!-tv. Martine Bouman is werkzaam bij het Centrum voor Media & Gezondheid en is Bijzonder Hoogleraar 'Entertainment Media and Social Change' aan de Erasmus Universiteit. Ze is als externe projectleider nauw betrokken geweest bij het ontstaan van Nederland in Beweging!-tv vanwege haar kennis over de samenwerking tussen gezondheidsorganisaties en programmamakers.

### **Revalidatie Sport en Beweging**

Het doel van Revalidatie, Sport en Beweging (RSB) is om patiënten met een chronische ziekte of lichamelijke beperkingen te stimuleren om een actieve leefstijl te ontwikkelen en deze ook te behouden, zowel tijdens de revalidatiebehandeling als na afloop hiervan (Hoekstra, et al., 2017). Het programma bestaat uit verschillende activiteiten tijdens de revalidatiebehandeling. Dit start al bij de intake: hierin wordt met de patiënt besproken wat de interesses zijn rondom sport en bewegen tijdens de behandeling. Daarna wordt sport en bewegen een onderdeel van de behandeling, met als doel om hiermee zo een positieve ervaring op te doen. Vervolgens worden patiënten aan het einde van hun behandeling doorverwezen naar een beweegconsulent van het sportloket, hierbij kan de patiënt ondersteuning of advies ontvangen over de mogelijkheden en het sport- en beweegaanbod in de regio. Tijdens een persoonlijk adviesgesprek wordt de patiënt gemotiveerd en ondersteund om de actieve leefstijl door te zetten in de thuissituatie. Ten slotte worden er na de behandeling nog een viertal telefonische counselinggesprekken aangeboden om de patiënt te begeleiden zodat de kans zo groot mogelijk is om de actieve levensstijl te behouden. (Hoekstra, et al., 2017).

Voor Revalidatie, Sport en Beweging is Hans Leutscher geïnterviewd. Hans Leutscher is werkzaam bij het Kenniscentrum Sport en programmacoördinator van RSB.

### **RealFit**

Het doel van RealFit is dat jongeren van 13 tot 18 jaar met (extreem) overgewicht zich actief inzetten om zo een afname van hun overgewicht te realiseren. Het programma bestaat uit een intake, 13 beweeglessen van een uur, drie voedingslessen van uur, vier individuele consulten met een diëtiste en een psychologieprogramma van tien lessen van uur. Ook wordt participatie van de ouders verwacht, dit omvat drie bijeenkomsten van twee uur. De aandacht van het programma gaat niet alleen naar de jongere zelf, maar ook naar het gezin waarin deze jongere leeft. Het belang van steun, voorbeeldfunctie en betrokkenheid van naasten is erg belangrijk. In alle lessen wordt daarnaast een link gelegd naar het dagelijks leven en hoe het geleerde daar toegepast kan worden.

Voor RealFit zijn Yrsa Wagemaker en Emile van Delft geïnterviewd. Yrsa Wagemaker is werkzaam bij Huis voor Beweging. Het Huis voor Beweging is eigenaar van de interventie RealFit en Yrsa is daar nauw bij betrokken. Emile van Delft is werkzaam bij Talent in Opleiding, is onder andere buurtsportcoach en geeft trainingen binnen het RealFit programma.

## 4. Methoden I: Kwalitatief onderzoek

Er zijn, zoals in de strategie genoemd is, meerdere onderzoeksmethoden gebruikt. Ten eerste is er *kwalitatief* onderzoek gedaan. Hiervoor zijn vijf interviews gehouden en is er een documentenanalyse uitgevoerd. Er zijn vijf mensen geïnterviewd van drie verschillende programma's. Er is gekozen voor interviews, omdat deze meer diepgaande informatie opleveren dan een survey. Er is gebruik gemaakt van half-gestructureerde interviews waarbij de belangrijkste vragen vastliggen maar ruimte is voor verandering. Dit leidt tot een vrij open gesprek waarbij veel mogelijkheid is voor respondenten om zich te uiten, maar ook voor de interviewer om door te vragen naar bepaalde elementen. Er is voor alle programma's iemand vanuit de uitvoering en iemand vanuit de programmering gesproken om zo een compleet mogelijk beeld van het programma te krijgen. Alleen van het programma Revalidatie Sport en Bewegen heeft er maar één gesprek plaatsgevonden. Door de combinatie van verschillende invalshoeken kan er een completer beeld worden geschetst. Een keerzijde van interviews is dat respondenten zich misschien inhouden en niet het volledige verhaal vertellen: het vertonen van sociaal wenselijk gedrag. Dit is geprobeerd tegen te gaan door aan te geven dat er vertrouwelijk wordt omgegaan met de informatie. Alleen de scriptiebegeleiders zullen de interviews in kunnen zien. Naast het afnemen van de interviews, is er ook een documentanalyse uitgevoerd. De documenten zijn onder andere evaluatierapporten of eindrapportages. In bijlage 2 is een overzicht van de geraadpleegde documenten te vinden. In het kwantitatieve gedeelte van dit onderzoek zullen de resultaten van dit kwalitatieve deel getoetst worden.

### 4.1 Validiteit en betrouwbaarheid

Er is sprake van betrouwbaarheid als er bij herhaling van het onderzoek dezelfde uitkomst wordt gegenereerd (Korzilius, 2000). Betrouwbaarheid is onder te verdelen in nauwkeurigheid en reproduceerbaarheid. Door zo volledig mogelijk te beschrijven welke methoden zijn uitgevoerd en welke stappen zijn gevolgd, wordt geprobeerd de nauwkeurigheid zo groot mogelijk te laten zijn.

Een deel van de codes zijn deductief tot stand gekomen, maar een deel is ook het resultaat van inductief coderen. De codes zijn voortgekomen uit de data (Given, 2008). Bij gesloten coderen is de reproduceerbaarheid groter omdat de interpretatiefactor beperkt is, bij open coderen is de reproduceerbaarheid minder. Daarnaast ontbreekt er in dit onderzoek intercoder reliability, er is slechts door één persoon gecodeerd (Young, 2008).

Validiteit is onder te verdelen in externe en interne validiteit. Een onderzoek is intern valide als het meet wat het beoogd te meten. Dit kan bijvoorbeeld vergroot worden door gebruik te maken van bestaande vragenlijsten. Helaas waren voor de onderzochte concepten in dit onderzoek geen vragenlijsten beschikbaar. Door dicht bij de theorie te blijven, is geprobeerd de interne validiteit te waarborgen. Daarnaast zijn er factor- en betrouwbaarheidsanalyses uitgevoerd om de samenhang van de schalen te controleren. Het construeren van een eigen vragenlijst heeft ook voordelen. De vragen zijn opgesteld voor dit specifieke doeleinde en vanuit een conceptueel model voor dit onderzoek. Voor elke variabele is de gewenste operationalisering gebruikt (Thiel, 2010).

Een onderzoek is extern valide als de uitkomsten generaliseerbaar zijn. De externe validiteit van dit onderzoek is beperkt, er worden namelijk conclusies getrokken op basis van drie programma's. Om de externe validiteit te vergroten zullen vervolgonderzoek meerdere programma's onderzocht moeten worden.

## 5. Analyse kwalitatief onderzoek

In deze analyse van het kwalitatieve onderzoek zullen de interviews gekoppeld worden aan de theorie. Ook zullen nieuwe succesfactoren die voortkomen uit de interviews besproken worden.

### 5.1 Soorten sturing

De verschillende vormen van sturing worden niet direct genoemd in de interviews. Men geeft wel aan dat de programma's zonder subsidie niet van de grond waren gekomen. Er is bij veel programma's sprake van sturing op in- outputparameters. De verschillende programma's hebben geld gekregen van de overheid en moeten verantwoording afleggen over de output van het programma. Ze worden gedurende het programma niet op de inhoud bijgestuurd. Ze krijgen dus de ruimte om eigen afwegingen te maken, maar er worden wel eisen gesteld aan de kwaliteit van de te leveren diensten en de effecten die daarmee gerealiseerd worden. Dit blijkt ook uit de verschillende evaluatierapporten van de programma's.

Sturing op grond van incentives is niet zozeer van toepassing op de programma's, maar wel op de deelnemers van de verschillende programma's. Deelnemers krijgen de mogelijkheid om gratis deel te nemen en zo hun gedrag te veranderen. Ze worden niet gedwongen om deel te nemen. De geïnterviewden geven ook aan dat dwang niet werkt, de deelnemers moeten zelf willen deelnemen. Dat deelname gratis is blijkt voor sommige deelnemers een belangrijke voorwaarde.

Gemeenschappelijke beeldvorming blijkt in de meeste programma's van belang. Zo is Nederland in Beweging!-tv een product van samenwerking van verschillende partijen zoals de hartstichting en NOC\*NSF. Ook bij Revalidatie Sport en Bewegen is het project ontstaan door een samenwerking tussen de gehandicaptensportbond, brancheorganisaties en revalidatiecentra. Verschillende partijen moeten het belang van het programma inzien. Maar niet alleen de verschillende partijen moeten het belang inzien, ook de deelnemers moeten gaan inzien wat het belang is van het programma en hoe het kan bijdragen aan hun welzijn. Dit kan gerealiseerd worden door sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming.

Daarnaast blijkt ook dat het noodzakelijk is dat de procedurele kant goed geregeld is. Zo komen deelnemers van het programma Revalidatie Sport en Bewegen al tijdens de periode in het revalidatiecentrum in aanraking met sport en bewegen:

*'Zodat laten we zeggen de patiënt optimaal gemotiveerd was om na ontslag thuis te blijven sporten.'*

Een integrale benadering bleek erg belangrijk. Hiermee wordt bedoeld dat bewegen een onderdeel wordt van de actieve leefstijl, dat zorg en bewegen gecombineerd worden en dat verschillende professionals goed met elkaar samenwerken.

*'Succesvol is het geworden omdat het een interventie is die gekoppeld is aan, dat het een echte leefstijlinterventie is. Dat betekent dat het gekoppeld is aan voeding, gedragsverandering en bewegen.'*

Ook binnen het programma RealFit blijkt de koppeling van een leefstijlcoach, diëtist en sportlessen een belangrijke verklaring voor het succes. Het uitvalpercentage ligt lager als het projectteam goed samenwerkt, als de structurering en procedurering op orde is.

## 5.2 Beleidsinstrumenten

Uit de verschillende interviews blijkt dat deelnemers zelf gemotiveerd moeten zijn om mee te doen, dwang is geen goede manier. Juridische beleidsinstrumenten waardoor men gedwongen wordt om meer te bewegen is volgens de respondenten dus geen goede methode.

De economische beleidsinstrumenten lijken wel een positieve manier van stimulering, in de vorm van subsidies en de prijs die men moet betalen om aan de programma's mee te doen.

*'Maar daardoor kunnen we wel zeg maar dit project financieren. Doordat de gemeente dus de keuze maakt om zijn bewoners gezond en veilig te laten opgroeien'*

Ook de communicatieve instrumenten zijn benoemd. Bij alle programma's was één van de belangrijke factoren voor een succesvol verloop, dat men geattendeerd werd op het belang van bewegen. Zo kregen de jongeren bij RealFit informatie over gezonde keuzes en een gezonde leefstijl, kregen de patiënten bij Revalidatie Sport en Bewegen informatie over passend sportaanbod voor hun situatie en krijgen de deelnemers van Nederland in Beweging!-tv tijdens het programma tips over een gezonde en actieve leefstijl.

Ook bleek het belangrijk dat de manier van bewegen goed toegankelijk was. Voor de oudere deelnemers van Nederland in Beweging! is het prettig dat ze de oefeningen vanuit hun woonkamer kunnen uitvoeren en niet de deur uit hoeven. Voor deelnemers van Revalidatie Sport en Bewegen die soms in een rolstoel zitten of geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, is het van belang dat de beweegmogelijkheden dicht bij huis zijn of op een andere manier toegankelijker worden gemaakt. Fysieke beleidsinstrumenten zouden hierbij kunnen helpen.

## 5.3 Rationele en niet rationele keuze

Uit de literatuur blijkt dat men vaak niet-rationele keuzes maakt op basis van automatisme en omdat men vaak onrealistisch optimistisch is. Uit de interviews kwam naar voren dat er in alle programma's sprake was van kennisoverdracht en men bewust werd gemaakt van de mogelijkheden omtrent sport en bewegen. Hierdoor worden mensen zich ten eerste bewuster van welke keuze ze nu maken en welke keuzes nog meer gemaakt kunnen worden, waardoor automatismen wellicht minder logisch gaan lijken. Daarnaast wordt men bewust gemaakt van het belang van het bewegen en de invloed die dat kan hebben op hen welzijn. Het onrealistische optimisme maakt plaats voor realisme. Ook de sociale omgeving is van invloed op het maken van keuzes. In het programma RealFit wordt de sociale omgeving meegenomen, met succes:

*'[Het] blijkt ook uit monitoring dat kinderen die echt ondersteund worden vanuit hun gezin, vanuit een vriend of vriendin, dat die het ook langer volhouden.'*

Naast veranderingen in het maken van niet-rationele keuzes, hebben de programma's ook invloed op rationele keuzes. Beschikken over voldoende informatie speelt een belangrijke rol binnen de rationele keuzetheorie. Zoals eerder gezegd, voorzien de verschillende programma's de deelnemers van de

benodigde informatie voor het maken van een gezonde keuze. De positieve gevolgen van het maken van een gezonde keuze kan een grote invloed hebben bij het maken van een rationele keuze.

#### 5.4 Extrinsieke en intrinsieke motivatie

Het blijkt voor de verschillende programma's van belang dat de deelnemers gemotiveerd zijn om deel te nemen.

*'... maar toch goed om te benoemen, is dat kinderen wel echt zelf moeten willen. Als het met tegenzin is dan gaat het wel voor het project goed, maar dan is het na afloop heel gauw weg met de motivatie'*

De geïnterviewden geven aan, zoals uit het citaat duidelijk blijkt, dat deelnemers het zelf moeten willen, dat ze intrinsiek gemotiveerd moeten zijn. Als men teruggrijpt naar de theorie lijkt dit echter niet helemaal de goede bewoording. Veel van de deelnemers doen namelijk niet zozeer mee voor hun plezier, maar omdat ze een doel willen bereiken, zoals afvallen, beter leren bewegen of om fysieke problemen tegen te gaan. Volgens Ryan en Deci (2000a) is er dan sprake van extrinsieke motivatie. Het doel van de verschillende programma's is wel om uiteindelijk intrinsieke motivatie te bewerkstelligen. Als men is afgefallen of klaar is met revalideren is het de bedoeling dat de deelnemers actief blijven, omdat ze het plezierig vinden.

#### 5.5 Overige

Uit de interviews kwamen daarnaast ook nog succesvolle factoren naar voren, die niet eerder in het theoretisch kader genoemd zijn. Deze zullen hieronder besproken worden.

##### **Goede begeleiders en duidelijkheid voor begeleiders**

Enthousiaste en bekwame begeleiders bleken ook een erg belangrijke factor te zijn in de verschillende succesvolle programma's.

*'... dat is ook weer een van de succesfactoren van ons programma is dat alle mensen die bij ons die sportadviezen gaven, die hebben een driedaagse scholing gehad en elk half jaar kregen ze een bijscholing. Dus ze hebben een constante scholing gehad op het gebied van motivational interviewing'*

Sport en bewegen is voor sommige deelnemers nieuw, of de manier waarop de deelnemers kunnen bewegen is nieuw waardoor deskundige begeleiders essentieel zijn.

Naast het feit dat de begeleiders bekwaam en enthousiast moeten zijn, is het ook van belang dat het duidelijk is wat de begeleiders van de programma's moeten doen.

*'En daardoor is deze interventie dus ook helemaal uitgeschreven voor de professionals die ermee werken, waardoor het een kant en klare interventie is, en daardoor dus ook het voor de deelnemers, de mensen die ermee gaan werken handzaam interventie is.'*

Bij Nederland in beweging!-tv ligt het net wat anders, daar zijn uiteraard geen persoonlijke begeleiders fysiek aanwezig bij de kijkers. Wel blijkt uit de interviews dat er veel aandacht besteed is aan het casten van de juiste presentatoren. Ze moesten zowel de oefeningen op een juiste manier kunnen voordoen

als goed kunnen presenteren voor televisie. Verschillende experts, waaronder een bewegingswetenschapper zijn betrokken geweest bij het selecteren van deze presentatoren.

### **Speciaal voor doelgroep**

Uit alle interviews kwam naar voren dat het erg belangrijk is dat het programma goed aansluit bij de doelgroep, dat de juiste woorden worden gebruikt, dat de doelgroep op de goede manier wordt gemotiveerd zodat de kans het grootst is dat men mee blijft doen met het programma.

*'De aanspreektaal voor jongeren is gewoon ook echt heel belangrijk. Dus daar moet je gewoon heel erg kijken hoe spreken we ze aan, wat is belangrijk, wat is voor hen belangrijk, hoe blijven we ze boeien'*

*'Wat we gemerkt hebben is [als] je het hebt over termen als interventie, psychologische begeleiding dat soort dingen, echt die hoogdravende termen die wij als professional graag gebruiken, die werken bij de deelnemers totaal averechts.'*

### **Benadering door bekende**

Uit het RealFit programma bleek ook dat het daar beter werkte als de jongeren benaderd werden door een bekende die hen over het programma vertelde:

*'Het voordeel daarvan is dat je dus al een bekend gezicht hebt binnen, vanuit de doelgroep zelf. Zij kennen de gymdocent, ze hebben een vertrouwensrelatie met die docent. En op die manier is het makkelijk om het gesprek aan te gaan om mensen beweging aan te bieden'*

### **Laagdrempelig**

Vooraf bij het interview met betrokken van Nederland in beweging!-tv kwam naar voren dat het programma laagdrempelig moet zijn om mensen aan het bewegen te krijgen. In het geval van dit programma moeten deelnemers de oefeningen gemakkelijk in hun eigen woonkamer kunnen doen

*'Hoe zorg je dat het heel goedkoop is, heel nabij, dus drempels van alleen over straat zijn er niet, kostenaspect heb je niet, het moet voor iedereen te doen zijn, dus ook mensen met evenwichtsproblemen, dus vandaar die stoel erbij.'*

### **Niet te veel andere problemen aanwezig**

Als een deelnemer te veel problemen heeft in zijn of haar thuissituatie blijkt het lastig om ook nog een beweegprogramma vol te houden. De andere problemen vragen dan al te veel energie.

*'Dat komt denk ik omdat de ouders die wij benaderen veelal multiproblemen hebben. Het is niet alleen dat zij overgewicht hebben, het is ook zo dat de ouders weinig geld hebben, of dat er veel echtscheidingen zijn binnen het gezin. ... Nou ja goed, dan is het voor zo'n kind natuurlijk ook heel makkelijk om een ongezonde keuze te maken'*

### **Monitoring en wetenschappelijke onderbouwing**

Monitoring van de programma's zorgt ervoor dat problemen snel worden opgemerkt en verholpen kunnen worden. Hierdoor kan de kwaliteit van de programma's constant verbeterd worden.

*‘Dat is mogelijk ook één van de succesfactoren, dat is dat wij het jaarlijks goed gemonitord hebben en daar waar je de boel monitort ... daar kun je ook op een gegeven moment dingen gaan bijsturen’*

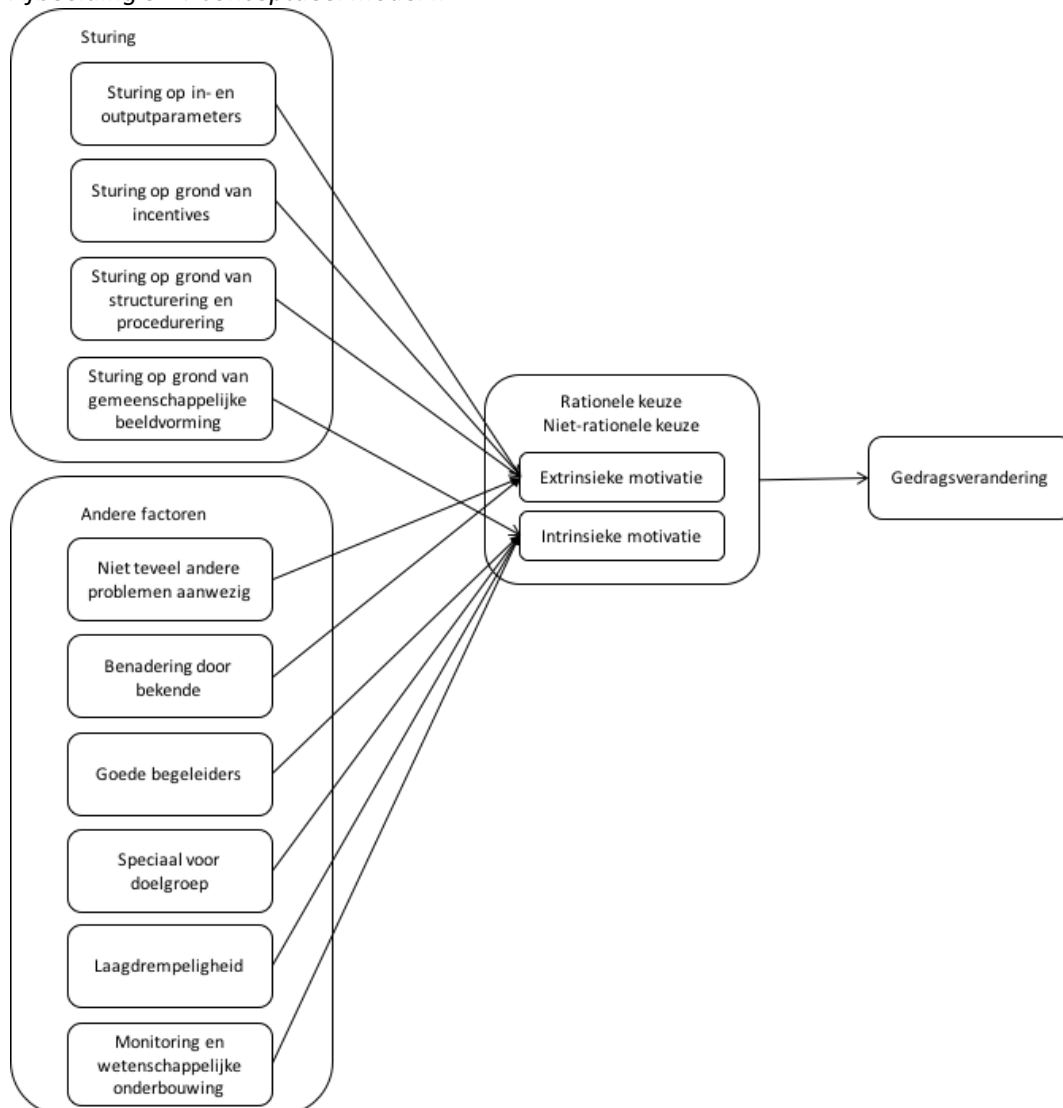
Ook wetenschappelijke onderbouwing bij het vormgeven van het programma blijkt een factor die tot succes kan leiden.

*‘Nou ik denk gewoon heel duidelijk dat een goed wetenschappelijk onderzoek, goed onderbouwd wetenschappelijk onderzoek, dus met goed onderbouwd bedoel ik in eerste instantie goed voorbereid dat dat uiteindelijk goed kan leiden tot borging van het succes’*

### 5.6 Conceptueel model II

Op basis van de theorie en de afgenomen interviews kunnen verschillende verwachtingen worden gepresenteerd. Uit de theorie volgen vier vormen van sturing, uit de interviews komen daar nog andere factoren bij. In deze paragraaf worden deze verwachtingen samengevat en grafisch weergegeven in Afbeelding 5-1.

Afbeelding 5-1: Conceptueel model II





Uit de theorie en interviews blijkt dat door sturing op in- en outputparameters verantwoording moet worden afgelegd over de kwaliteit van het programma en de output ervan. De verwachting is dat deze druk van buitenaf een positieve invloed heeft op de extrinsieke motivatie van ouderen om te bewegen. Ook van sturing op grond van incentives, beloningen van buitenaf is de verwachting dat dit een positieve invloed heeft op extrinsieke motivatie. Ditzelfde geldt voor sturing op grond van procedurering en structurering. Het wordt hierdoor gemakkelijker om een opgelegd doel te bereiken. Dit leidt tot de eerste hypothesen.

**H1:** Sturing op in- en outputparameters heeft een positieve invloed op extrinsieke motivatie.

**H2:** Sturing op grond van incentives heeft een positieve invloed op extrinsieke motivatie.

**H3:** Sturing op grond van structurering en procedurering heeft een positieve invloed op extrinsieke motivatie.

Uit de interviews kwam naar voren dat als een deelnemer benaderd wordt, deze sneller geneigd is deel te nemen. De druk van de sociale omgeving leidt tot hypothese 4.

**H4:** Als men benaderd wordt door een bekende, is er meer sprake van extrinsieke motivatie.

Daarnaast bleek ook uit de interviews dat sommige deelnemers te veel andere problemen hadden om het programma succesvol te doorlopen. De aanwezigheid van andere problemen leidt tot hypothese 5.

**H5:** Naarmate er meer andere problemen aanwezig zijn, is de mate van extrinsieke motivatie lager.

Als men door middel van veranderende beeldvorming inzicht krijgt in wat het belang van bewegen is en waar het mogelijk is, is de verwachting dat het plezier in bewegen ook zal toenemen. Ditzelfde geldt voor het hebben van goede begeleiders, die oefeningen speciaal voor de doelgroep ontwikkelen en zorgen dat ze op de juiste manier worden uitgevoerd waardoor blessures voorkomen kunnen worden. Deze verwachtingen leiden tot hypothesen 6,7 en 8.

**H6:** Sturing op gemeenschappelijke beeldvorming heeft een positieve invloed op intrinsieke motivatie.

**H7:** Het hebben van goede begeleiders heeft een positieve invloed op intrinsieke motivatie.

**H8:** Naarmate de beweegvorm meer is aangepast aan de doelgroep, is de mate van intrinsieke motivatie hoger.

Als een deelnemer veel moeite moet doen om te kunnen bewegen, als men veel drempels over moet, is de verwachting dat men minder plezier heeft in het sporten. Als de voortgang van een deelnemer gemonitord wordt, zodat men kan zien wat de vooruitgang is, is de verwachting juist dat het plezier zal toenemen. Dit leidt tot de volgende hypothesen:

**H9:** Naarmate een beweegactiviteit laagdrempeliger is, zal de intrinsieke motivatie hoger zijn.

**H10:** Als de voortgang gemonitord wordt, zal de intrinsieke motivatie hoger zijn.

Pas als men intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd is, zal men het gedrag aanpassen, dan zal men pas gaan bewegen (Ryan en Deci, 2000a). Dit leidt tot de laatste hypothese.

**H11:** De aanwezigheid van extrinsieke motivatie of intrinsieke motivatie leidt tot een gedragsverandering.



# Deel II

## 6. Methoden II

Na het kwalitatieve deel aan de hand van drie casussen is er een analyse uitgevoerd, op basis waarvan een nieuw conceptueel model is samengesteld. Dit conceptueel model staat aan de basis van het tweede deel, het kwantitatieve onderzoek. Hierin zal het nieuwe conceptuele model worden getoetst.

In het kwantitatieve onderzoek is een survey uitgezet onder ouderen (65 jaar en ouder): 144 ouderen van 65 jaar en ouder hebben de vragenlijst ingevuld. Met een survey kan een groot aantal onderzoekseenheden onderzocht worden in de korte tijd dat dit onderzoek duurt, waarna relaties tussen verschillende variabelen geanalyseerd kunnen worden (Verschuren & Doorewaard, 2007). In dit onderzoek is er sprake van een cross-sectionele survey, er wordt slechts op één tijdstip materiaal verzameld (ibid). Er is geprobeerd een goede spreiding te generen in leeftijd, opleidingsniveau, geslacht en woonplaats.

De respondenten zijn op diverse methoden geworven. De surveys zijn zowel online ingevuld als op papier, dit om te voorkomen dat ouderen zonder toegang tot internet uitgesloten zouden zijn van de survey. Vijftig procent van de 75-plussers had in 2015 namelijk nog nooit gebruik gemaakt van internet (CBS, 2016b). De respondenten voor de papieren surveys zijn geworven door het aanspreken van mensen in openbare ruimten, langsgaan bij niet beweeg-gerelateerde activiteiten in wijkcentra en langsgaan bij wel beweeg-gerelateerde activiteiten. Hiermee is getracht niet alleen respondenten die al veel bewegen te werven, al moet gezegd worden dat deze mensen over het algemeen meer open stonden om de survey in te vullen. Dit heeft invloed op de externe validiteit, de generaliseerbaarheid. Een nadeel van het op deze manier werven van respondenten is dat voornamelijk de actievere oudere wordt benaderd, de oudere die naar een wijkcentrum gaat. Om ook de oudere te bereiken die zich meer thuis bevindt, is de survey ook online uitgezet. De link naar de survey is op diverse fora en facebookpagina's geplaatst. In bijlage vier is te zien waar.

Het minimale aantal respondenten dat nodig is om een steekproef representatief te maken, aangeduid met  $ss$ , kan berekend worden met de volgende vergelijking:

$$ss = \frac{Z^2 * (p) * (1-p)}{c^2}$$

Hierbij is  $Z$  de  $Z$ -waarde, in dit geval 1.96 voor een 95% betrouwbaarheidsinterval.  $P$  is het percentage van de bevolking dat deelneemt, hier wordt 0,5 voor gebruikt.  $C$  is het betrouwbaarheidsinterval. Er zouden 364 respondenten nodig zijn in dit onderzoek voor een representatieve steekproef met een betrouwbaarheidsinterval van 95%. Voor een betrouwbaarheidsinterval van 90% zijn er 270 respondenten nodig. (New York University, 2013).

De respondenten blijken geen goede afspiegeling van de samenleving, een grotere steekproef met een betere representatie verhoogt de externe validiteit (Korzilius, 2000). Van de respondenten is 30 procent man, 67,4 procent vrouw en 0,7 procent heeft een ander geslacht. De respondenten komen uit 81 verschillende postcodegebieden verspreid over het hele land. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 73,5 jaar, de oudste respondent is 95, de jongste 65. In Nederland was in 2012 28 procent hoogopgeleid (CBS, 2013), in dit onderzoek was 34 procent hoogopgeleid, hoger dan het landelijk gemiddelde.

De data zal geanalyseerd worden met behulp van een multiple regressieanalyse. Hieraan voorafgaand zijn de variabelen samengevoegd. Respondenten zijn alleen in het onderzoek meegenomen als ze tachtig procent van de vragen uit de schaal hebben ingevuld. Met behulp van een schaalanalyse is de samenhang tussen de vragen berekend, de Cronbach's alpha. Nunally et al. stellen dat bij vooronderzoek een Cronbach's alpha tussen de 0.5 en 0.6 voldoende is (Nunally, Bernstein, & Berge, 1967, p. 226). Dit is echter geen gangbare mening in sociaal-wetenschappelijk onderzoek, vaak wordt 0,7 als minimum genomen (Vocht, 2012).

## 7. Operationalisering II

Op basis van de interviews zijn er nieuwe concepten naar boven gekomen. Deze zullen hieronder geoperationaliseerd worden. Ook de stellingen die bij de eerder geoperationaliseerde begrippen (pagina 24) horen worden besproken.

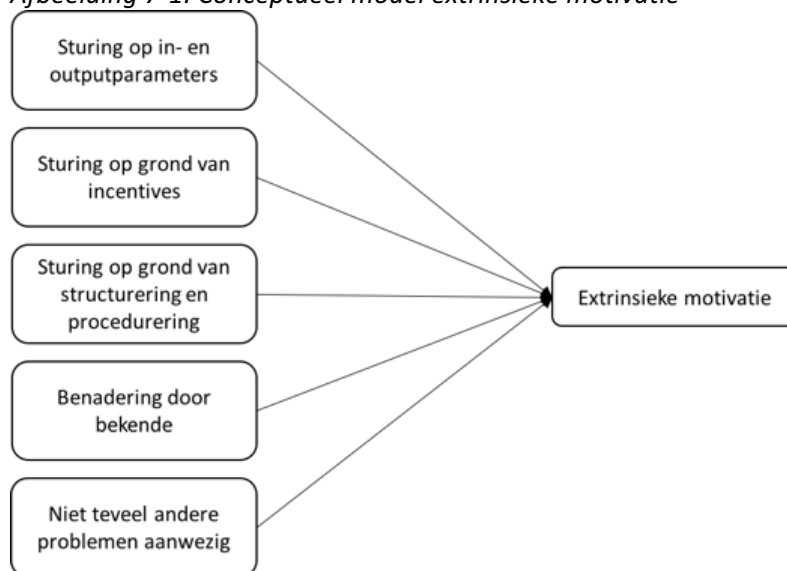
Het conceptueel model bestaat uit verschillende delen. Ten eerste de invloed van diverse variabelen op extrinsieke motivatie. Daarnaast de invloed van diverse variabelen op intrinsieke motivatie en ten slotte de invloed van extrinsieke en intrinsieke motivatie op gedragsverandering. Dit hoofdstuk zal ook de volgorde van het conceptueel model aanhouden: eerst wordt extrinsieke motivatie toegelicht en vervolgens intrinsieke motivatie.

### 7.1 Extrinsieke motivatie

De bijbehorende stellingen zijn: Ik beweeg omdat me is aangeraden om te gaan bewegen, Ik beweeg omdat ik wil afvallen, Ik beweeg omdat er sociale druk van de omgeving is, Ik beweeg omdat ik anders bang ben voor de negatieve gevolgen en Ik beweeg omdat mijn vrienden dat ook doen. De alpha van deze schaal is 0,71 en dus voldoende.

Het gedeeltelijke conceptueel model voor extrinsieke motivatie ziet er als volgt uit:

*Afbeelding 7-1: Conceptueel model extrinsieke motivatie*



#### Sturing op in- en outputparameters

Stellingen die voorgelegd gesteld zijn om sturing op in- en outputparameters te ontdekken zijn: Als er meer aanbod wordt aangeboden, zal ik meer gaan bewegen, Er is voldoende beweegaanbod en Ik vind de kwaliteit van het aanbod voldoende. Als de eerste stelling wordt verwijderd, is de alpha 0,78 en dus voldoende.

#### Sturing op grond van incentives

Stellingen die voorgelegd zijn om sturing op grond van incentives te ontdekken zijn: Ik wil graag de ruimte hebben om zelf keuzes te maken, Ik moet gedwongen worden om te gaan bewegen, Als de beweeglessen goedkoper zijn, zou ik vaker gaan en Als ik korting krijg op mijn zorgverzekering als ik een half uur per dag beweeg, zal ik dat zeker doen. Helaas blijkt deze schaal niet betrouwbaar, ook

niet als er items worden verwijderd, dus zal deze variabele verder niet worden meegenomen in het onderzoek. Alleen de vragen Als de beweeglessen goedkoper zijn, zou ik vaker gaan en Als ik korting krijg op mijn zorgverzekering als ik een half uur per dag beweeg, zal ik dat zeker doen vormen samen een schaal, maar die meten samen meer het economische beleidsinstrument dan sturing op grond van incentives.

### Sturing op grond van structurering en procedurering

Bijbehorende stellingen zijn: Als het inschrijven voor een beweegles gemakkelijker zou zijn, zou ik er meer gebruik van maken en Als de beweegles beter gekoppeld wordt aan andere activiteiten in het huis, zou ik er meer gebruik van maken. De alpha van deze schaal is 0,86 en dus voldoende.

### Benaderen door een bekende

Gesteld wordt dat als een respondent benaderd wordt door een bekende om meer te gaan bewegen, deze het eerder geneigd is om te doen. Dit wordt bevraagd met de stelling: Als een bekende mij aanraadt meer te gaan bewegen, zal ik dat ook gaan doen.

### Niet te veel andere problemen aanwezig

Aanwezigheid van veel problemen kan ertoe leiden dat men geen mogelijkheid ziet om te bewegen. De bijbehorende stelling is: Ik heb te veel problemen om te gaan bewegen.

Tabel 7-1: Items, gemiddelden, standaarddeviatie en Cronbach's alpha van intrinsieke motivatie (N=98)

	M	SD	$\alpha$
<b>Sturing op gemeenschappelijke beeldvorming</b>			0,89
Als er meer reclame gemaakt zou worden voor bewegen voor senioren, zou ik vaker bewegen.	2,35	1,12	
Als ik meer informatie krijg over hoe belangrijk bewegen voor mij is, zal ik meer gaan bewegen.	2,49	1,23	
<b>Speciaal voor doelgroep</b>			0,82
Als ik ga bewegen, doe ik dat het liefst in een vorm die goed aansluit bij mijn levensfase.	3,97	1,08	
Ik wil tijdens een beweegles graag op een passende manier aangesproken worden.	3,65	1,09	
<b>Laagdrempelig</b>			0,73
Ik beweeg nu niet voldoende omdat ik beweeglessen te duur vind	2,65	1,22	
Als de beweeglessen goedkoper zijn, zou ik vaker gaan.	2,08	1,12	
Als het inschrijven voor een beweegles gemakkelijker zou zijn, zou ik er meer gebruik van maken	2,39	1,17	
<b>Monitoring</b>			0,64
Als ik weet dat een beweegles wetenschappelijk onderbouwd is, zal ik er sneller aan deelnemen	3,33	1,24	
Als mijn voortgang gemonitord wordt, ben ik sneller geneigd te blijven bewegen	3,08	1,12	
<b>Goede begeleiders</b>			
Als de begeleider enthousiast is, ben ik sneller gemotiveerd om te gaan bewegen	3,82	1,14	

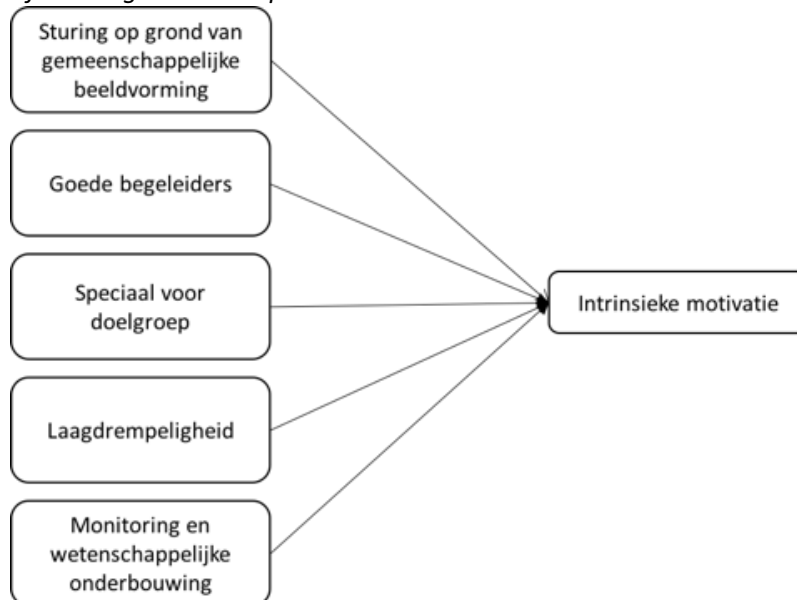
## 7.2 Intrinsieke motivatie

De stellingen hierbij zijn: Ik beweeg omdat het uitdagend is en Ik beweeg omdat het plezierig is. De alpha van deze schaal is 0,42 en dus onvoldoende. Als gekeken wordt naar de doelgroep, 65-jarigen en

ouder, is het voorstelbaar dat uitdaging niet meer de grootste drijfveer is, de achteruitgang van lichamelijke prestaties op deze leeftijd is onontkomelijk. Het is waarschijnlijk dat plezier een grotere rol speelt dan uitdaging. Er wordt daarom voor gekozen om alleen de stelling ‘ik beweeg omdat het plezierig is’ mee te nemen.

Het gedeeltelijke conceptueel voor intrinsieke motivatie ziet er als volgt uit:

*Afbeelding 7-2: Conceptueel model intrinsieke motivatie*



### **Sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming**

De bijbehorende stellingen zijn: Als er meer reclame gemaakt zou worden voor bewegen voor senioren, zou ik vaker bewegen en Als ik meer informatie krijg over hoe belangrijk bewegen voor mij is, zal ik meer gaan bewegen. De schaal heeft een alpha van 0,89 en dus voldoende.

### **Goede begeleiders**

Enthousiaste en bekwame begeleiders blijken uit de interviews bij te dragen aan het bevorderen van het beweeggedrag. De bijbehorende stelling is: Ik ben sneller gemotiveerd om te gaan bewegen als de begeleider enthousiast is.

### **Speciaal voor doelgroep**

Hierbij sluit de beweegvorm goed aan bij de doelgroep. De zwaarte van de oefeningen is goed te doen voor de participanten en de juiste aanspreekvormen worden gebruikt. Stellingen hierbij zijn: Als ik ga bewegen, doe ik dat het liefst in een vorm die goed aansluit bij mijn levensfase en Ik wil tijdens een beweegles graag op een passende manier aangesproken worden. Deze schaal heeft een alpha van 0,82 en dus voldoende.

### **Monitoring en wetenschappelijke onderbouwing**

Hier is sprake van als de beweegvorm wetenschappelijk onderbouwd is of als de voortgang gemonitord wordt. Bijbehorende stellingen zijn: Als ik weet dat een beweegles wetenschappelijk onderbouwd is, zal ik er sneller aan deelnemen en Als mijn voortgang gemonitord wordt, ben ik sneller geneigd te blijven bewegen. De alpha van deze schaal is 0,64 en dus net voldoende volgens het onderzoek van Nunally et al. (1967).

## Overigen

Er zijn een aantal concepten die qua vragen overlappen met eerder concepten. Zo is het nieuwe concept ‘integrale benadering en goede samenwerking’ vergelijkbaar met procedurering. Het nieuwe concept ‘betrokkenheid sociale omgeving’ wordt omvat door extrinsieke motivatie. En het nieuwe concept ‘laagdrempeligheid’ is een combinatie van andere concepten zoals lage kosten (economisch beleidsinstrument); dicht bij huis (fysiek beleidsinstrument) en; kan gemakkelijk gevolgd worden (speciaal voor doelgroep). De schaal laagdrempeligheid heeft een alpha van 0,73 en dus voldoende.

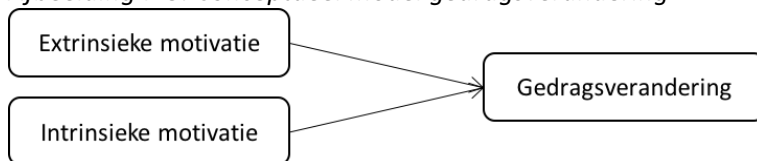
Tabel 7-2: Items, gemiddelden, standaarddeviatie en Cronbach’s alpha van extrinsieke motivatie (N=114)

	M	SD	$\alpha$
<b>Sturing op in-output</b>			0,78
Ik vind de kwaliteit van het aanbod onvoldoende	1,93	0,88	
Als er meer aanbod is, zal ik meer gaan bewegen	2,62	1,10	
<b>Sturing op procedurering</b>			0,86
Als het inschrijven voor een beweegles gemakkelijker zou zijn, zou ik er meer gebruik van maken	2,39	1,10	
Als de beweegles beter gekoppeld wordt aan andere activiteiten in het huis, zou ik er meer gebruik van maken	2,51	1,14	
<b>Benaderen door bekende</b>	2,87	1,04	
Als een bekende mij aanraadt meer te gaan bewegen, zal ik dat ook gaan doen.			
<b>Aanwezigheid andere problemen</b>	1,76	0,99	
Ik heb te veel problemen om te gaan bewegen			

## 7.3 Beweeggedrag

Het laatste gedeelte van het model betreft de invloed van extrinsieke en intrinsieke motivatie op het beweeggedrag.

Afbeelding 7-3: Conceptueel model gedragsverandering



### Beweeggedrag

Beweeggedrag wordt gemeten aan de hand van de volgende vragen: Hoeveel minuten per dag beweegt u gemiddeld (wandelen, fietsen, huishoudelijk werk, et cetera), Hoeveel minuten per week beweegt u gemiddeld en Wat voor vorm van bewegen doet u het meest. Het is in dit onderzoek, vanwege de korte tijdsduur, niet mogelijk om gedragsverandering te monitoren. Daarvoor zou dezelfde onderzoeksgroep voor een langere tijd gevolgd moeten worden. Om toch tot een resultaat te komen, wordt als afhankelijke variabele in de analyses beweeggedrag genomen.

## 7.4 Controlevariabelen

Naast de concepten uit de theorie worden er nog een aantal controle vragen gesteld. Dit zijn vragen naar geslacht, leeftijd, postcode en opleidingsniveau. Ook de verschillende beleidsinstrumenten worden meegenomen als controle variabelen.

### Juridisch beleidsinstrument

De bijbehorende stelling is: Als het verplicht wordt om een half uur per dag te bewegen zal ik dat zeker doen.

### Economisch beleidsinstrument

De stellingen die hierbij horen zijn: Als ik korting krijg op mijn zorgverzekering als ik een half uur per dag beweeg, zal ik dat zeker doen, Ik beweeg nu niet voldoende omdat ik beweeglessen te duur vind en Als de beweeglessen goedkoper zijn, zou ik vaker gaan. De alpha van deze schaal is 0,70 en dus net voldoende.

### Communicatief beleidsinstrument

Stellingen die hierbij horen zijn: Ik weet hoe belangrijk bewegen is, maar toch doe ik het niet, Als ik persoonlijk advies krijg over welke vorm van bewegen bij mij past en waar ik dat kan gaan doen, zal ik meer gaan bewegen en Als ik meer informatie krijg over hoe belangrijk bewegen voor mij is, zal ik meer gaan bewegen. De eerste stelling haalt de alpha erg omlaag, ook als de stelling gehercodeerd is. Als de eerste stelling 'ik weet hoe belangrijk bewegen is, maar toch doe ik het niet' wordt weggehaald, heeft de schaal een alpha van 0,77 en dus voldoende.

### Fysiek beleidsinstrument

Hierbij horende stellingen zijn: Als er een beweegtoestel bij mij in de buurt wordt geplaatst zal ik die zeker gebruiken, Als er vervoer voor mij wordt geregeld om mij een beweegles te komen, zal ik vaker gaan en Als de beweegles dichterbij is, zal ik vaker gaan. Helaas is er iets misgegaan bij het maken van de vragenlijst en zijn de bijbehorende vragen niet gesteld.

### Rationele keuze

De stellingen om dit te onderzoeken zijn: Ik beweeg omdat ik weet dat het goed voor me is, Ik beweeg nu niet voldoende omdat ik beweeglessen te duur vind, Ik heb fysieke beperkingen dus ik beweeg niet en Als ik wil bewegen zoek ik eerst goed uit waar dat allemaal kan. Uit de betrouwbaarheidsanalyse blijkt dat de stellingen 'Ik beweeg omdat ik weet dat het goed voor me is' en 'Als ik wil bewegen zoek ik eerst goed uit waar dat allemaal kan' de betrouwbaarheid flink omlaaghaalt. Als deze stellingen worden verwijderd, is de alpha 0,45 en dus te laag om mee te nemen in het onderzoek.

### Niet-rationele keuze

Bijbehorende stellingen zijn: Ik heb vroeger ook altijd veel bewogen, dus daarom doe ik dat nu nog steeds en Ik ga naar een beweegles omdat ik het gezellig vind om met anderen te bewegen en Ik weet hoe belangrijk bewegen is, maar toch doe ik het niet. Helaas is de alpha van deze vraag of erg laag (0,25) of negatief. Ook van niet-rationele keus is de alpha te laag om mee te nemen in het onderzoek. In de reflectie zal hierop terug gekomen worden.



## 8. Resultaten kwantitatieve analyse

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het kwantitatieve onderzoek weergegeven. Dit hoofdstuk is opgedeeld in drie paragrafen. In de eerste paragraaf wordt de beschrijvende statistiek uiteengezet. Op de data zijn verschillende analyses uitgevoerd: een factoranalyse (1), een betrouwbaarheidsanalyse op de geconstrueerde schalen (2), correlaties (3) en een multivariate regressieanalyse (4). De data bleek niet geschikt voor een factoranalyse. Er was geen coherente componenten, bij welke rotatie dan ook. In de reflectie zal hierop teruggekomen worden. Hierdoor heeft er geen datareductie plaats kunnen vinden. In de reflectie zal op de consequenties hiervan worden ingegaan. De resultaten van de tweede analyse, de betrouwbaarheidsanalyse zijn bij de operationalisering besproken. In de tweede paragraaf zal worden ingegaan op de voorwaarden waar aan voldaan moet worden voordat de analyses uitgevoerd mogen worden. Hiervoor zijn ook de correlaties, de derde manier van analyseren gebruikt. In de derde paragraaf worden de resultaten van de multivariate regressieanalyse besproken.

### 8.1 Beschrijvende statistiek

De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 73,5. De jongste respondent die is meegenomen is 65, de oudste is 95. De meeste respondenten zijn vrouw (67%). 34 procent van de respondenten is hoogopgeleid. Gemiddeld bewegen de respondenten 168 minuten per dag (ongeveer 3 uur) met een standaarddeviatie van 132 minuten (meer dan twee uur). Per week bewegen de respondenten 18,5 uur met een standaarddeviatie van 14 uur. Er zitten dus grote verschillen tussen de respondenten. De meeste respondenten halen hun beweging voornamelijk uit huishoudelijk werk en wandelen. Fietsen wordt ook vaak gedaan, fitness minder. 46 procent van de respondenten beweegt zowel in groepsverband als alleen. 39 procent beweegt voornamelijk alleen en 15 procent beweegt voornamelijk in groepsverband.

*Tabel 8-1: Gemiddelde leeftijd respondenten*

	N	Minimum	Maximum	Gemiddelde	Std. Deviation
Totaal	141	65	95	73,5	7,08

*Tabel 8-2: Geslacht respondenten*

	Totaal
Man	43 (29.9%)
Vrouw	97 (67,4%)
Anders	1 (0,7%)

*Tabel 8-3: Opleidingsniveau respondenten*

		Totaal	
Valide	Basisonderwijs	9	6,3%
	Lager/voorbereidend onderwijs (lbo/vmbo)	15	10,4%
	Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (mavo)	27	18,8%
	Middelbaar beroepsonderwijs (mbo)	15	10,4%
	Hoger algemeen voortgezet onderwijs (havo)	16	11,1%
	Vorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo)	2	1,4%
	Hoger beroepsonderwijs (hbo)	32	22,2%
	Wetenschappelijk onderwijs (wo)	17	11,8%
	Overige (geef nadere toelichting)	6	4,2%
	Totaal	139	96,7%
Missing	System	5	3,5%
Totaal		144	

Tabel 8-4: Beweeggedrag: aantal minuten per dag, aantal uur per week

	N	Minimum	Maximum	Gemiddelde	Std. Deviation
Aantal minuten per dag	135	0	720	168,7	132,5
Aantal uur per week	135	0	70	18,52	13,9

Tabel 8-5: Beweeggedrag: meest gedane vorm van bewegen

	Wandelen/hardlopen	Fietsen	Huishoudelijk werk	Fitness	Anders
N	95	68	97	31	36

Tabel 8-6: Beweeggedrag: groepsverband, alleen of beide

	Totaal
Groepsverband	21 (14,6%)
Alleen	56 (38,9%)
Beide	66 (45,8%)

## 8.2 Voorwaarden analyses

Voordat er een multiple regressieanalyse uitgevoerd mag worden, moet voldaan worden aan een achttal assumpties (Laerd Statistics, 2017). De eerste assumptie (1) stelt dat de afhankelijke variabele gemeten moet worden door middel van een continue schaal, ofwel interval ofwel ratio. Zowel extrinsieke als intrinsieke motivatie en beweeggedrag zijn gemeten op een continue schaal. Aan de eerste voorwaarde wordt dus voldaan. De tweede assumptie (2) houdt in dat de onafhankelijke variabele continue (interval of ratio) moet zijn, of er moeten dummies gemaakt zijn van categorische variabelen. Alle variabelen voldoen aan deze assumptie. De derde assumptie (3) stelt dat er onafhankelijkheid van waarnemingen moet zijn. De Durbin-Watson test kan hiervoor gebruikt worden. Deze blijkt in alle gevallen tussen de 1,5 en 2,5 te liggen. Aan de derde assumptie wordt dus voldaan. De volgende assumptie (4) houdt in dat er een lineaire relatie moet zijn tussen de afhankelijke en elke onafhankelijke variabele en tussen de afhankelijke en onafhankelijke variabele in het geheel. Door gebruik te maken van een scatterplot kan dit gecontroleerd worden. Alle relaties bleken lineair, aan de vierde assumptie wordt dus ook voldaan. De vijfde assumptie (5) is dat de data homoscedastisch moet zijn, hierbij moet bij een plot alle punten evenwichtig rond de horizontale nullijn liggen, de variantie is dan constant en dus homoscedastisch (Vocht, 2012). Dit blijkt het geval te zijn en aan de vijfde assumptie wordt voldaan. De volgende assumptie (6) stelt dat de data geen multicollineariteit mag vertonen. Er mogen geen variabelen zijn die hetzelfde meten. Bij het uitvoeren van de correlaties is hierop gecontroleerd, en er is geen sprake van multicollineariteit. De op een na laatste assumptie (7) houdt in dat er geen significante outliers mogen zijn. Dit is niet het geval in deze dataset. Ten slotte is de laatste assumptie (8) dat er sprake moet zijn van een normaalverdeling van de residuen. Dit is met behulp van een Normal P-Plot getoetst en bleek het geval. Aan alle acht assumpties is voldaan, de multiple regressieanalyse kan dus uitgevoerd worden.

## 8.2 Multivariate regressieanalyse

In het kwalitatieve deel van dit onderzoek is nieuwe theorie geconstrueerd en op basis daarvan zijn hypothesen opgesteld. In deze paragraaf zal getoetst worden of deze hypothesen kloppen. De volgorde van de opgestelde hypothesen wordt aangehouden.

De eerste vijf hypothesen hebben betrekking op extrinsieke motivatie:

- H1:** Sturing op in- en outputparameters heeft een positieve invloed op extrinsieke motivatie.
- H2:** Sturing op grond van incentives heeft een positieve invloed op extrinsieke motivatie.
- H3:** Sturing op grond van structurering en procedurering heeft een positieve invloed op extrinsieke motivatie.
- H4:** Als men benaderd wordt door een bekende, is er meer sprake van extrinsieke motivatie.
- H5:** Naarmate er meer andere problemen aanwezig zijn, is de mate van extrinsieke motivatie lager.

De tweede hypothesen is niet getoetst, de gevormde schaal met betrekking tot sturing op grond van incentives bleek niet betrouwbaar. In Tabel 8-7 zijn de resultaten van de analyse van de andere vier hypothesen te zien. De vier onafhankelijke variabelen procedurering, in-output sturing, aanraden bekende en andere problemen verklaren samen met de controlevariabelen leeftijd, opleiding, geslacht en de communicatieve, economische en juridische beleidsinstrumenten 39 procent van de variantie, wat vrij veel is. Geen van de onderzochte verbanden blijkt significant. Op basis van deze analyse is er geen aantoonbare relatie tussen de variabelen uit de hypothesen, de hypothesen worden daarom verworpen. In de reflectie wordt teruggekomen op de lage N.

*Tabel 8-7: Multivariate regressieanalyse extrinsieke motivatie*

	B	Beta
(Constant)	2,15	
Procedurering	0,14	0,12
In-output sturing	0,04	0,02
Aanraden bekende	0,28	0,26
Andere problemen	0,19	0,15
Leeftijd	-0,02	-0,12
Opleiding	-0,04	-0,08
dummyVrouw	-0,41	-0,17
dummyAnderGeslacht	-0,56	-0,07
Communicatief	0,34	0,32
Economisch	-0,15	-0,15
Juridisch	0,13	0,13
R <sup>2</sup>	0,39	
F	2,75**	
N	59	

Significantie: \*p < 0.05, \*\*p < 0.01

Hypothesen 6 tot en met 10 hebben betrekking op intrinsieke motivatie

- H6:** Sturing op gemeenschappelijke beeldvorming heeft een positieve invloed op intrinsieke motivatie.
- H7:** Het hebben van goede begeleiders heeft een positieve invloed op intrinsieke motivatie.

**H8:** Naarmate de beweegvorm meer is aangepast aan de doelgroep, is de mate van intrinsieke motivatie hoger.

**H9:** Naarmate een beweegactiviteit laagdrempeliger is, zal de intrinsieke motivatie hoger zijn.

**H10:** Als de voortgang gemonitord wordt, zal de intrinsieke motivatie hoger zijn.

In Tabel 8-8 zijn de resultaten van de analyse van deze hypothesen te zien. De vijf onafhankelijke variabelen beeldvorming, doelgroep, laagdrempelig, monitoring en goede begeleiding verklaren samen met de controlevariabelen leeftijd, opleiding, geslacht en de communicatieve, economische en juridische beleidsinstrumenten 25 procent van de variantie, wat vrij veel is. Uit de analyse blijkt alleen de constante en het communicatieve beleidsinstrument significant. Deze laatste heeft een negatieve invloed op intrinsieke motivatie. Dit zou verklaard kunnen worden dat mensen die intrinsiek gemotiveerd zijn bewegen omdat ze het plezierig vinden, en daarom geen boodschap hebben aan reclames over hoe goed bewegen voor je is en er zelfs door afgeremd worden. Op basis van deze analyse is er geen aantoonbare relatie tussen de variabelen uit de hypothesen, de hypothesen worden daarom verworpen.

*Tabel 8-8: Multivariate regressieanalyse intrinsieke motivatie*

	B	Beta
(Constant)	5,33**	
Beeldvorming	0,26	0,33
Doelgroep	0,10	0,12
Laagdrempelig	-0,06	-0,07
Monitoring	0,15	0,17
Goede begeleiding	0,22	0,27
Leeftijd	-0,02	-0,16
Opleiding	-0,08	-0,22
Dummy Vrouw	-0,23	-0,12
Dummy Ander Geslacht	-0,70	-0,11
Communicatief	-0,48*	-0,60
Economisch	0,10	0,13
Juridisch	-0,10	-0,14
R <sup>2</sup>	0,25	
F	1,42	
N	63	

Significantie: \*p < 0.05, \*\*p < 0.01

De laatste hypothese heeft betrekking op gedragsverandering, in dit onderzoek geoperationaliseerd als beweeggedrag.

**H11:** De aanwezigheid van extrinsieke motivatie of intrinsieke motivatie leidt tot een gedragsverandering.

De twee onafhankelijke variabelen extrinsieke en intrinsieke motivatie verklaren samen met de controlevariabelen leeftijd, opleiding, geslacht en de communicatieve, economische en juridische

beleidsinstrumenten 6 procent van de variantie. Dit is laag in vergelijking met de eerdere twee analyses. Het modellen blijkt niet significant en ook de losse variabelen zijn niet significant. Er kan dus na deze analyse niet gesteld worden dat intrinsiek en extrinsiek gemotiveerd zijn, van invloed is op het beweeggedrag. Dit werd wel verwacht op basis van de theorie. Ook de elfde hypothesen wordt dus verworpen.

*Tabel 8-9: Multivariate regressieanalyse beweeggedrag*

	B	Beta
(Constant)	26,05	
Extrinsieke motivatie	-0,64	-0,06
Intrinsieke motivatie	2,01	0,14
Leeftijd	-0,16	-0,09
Opleiding	-0,59	-0,11
Dummy Vrouw	0,36	0,01
Dummy Ander Geslacht	-9,07	-0,08
Communicatief	-0,63	-0,06
Economisch	0,36	0,00
Juridisch	0,11	0,04
R <sup>2</sup>	0,06	
F	0,48	
N	79	

Significantie: \*p < 0.05, \*\*p < 0.01

### 8.3 Samenvattend

Na de verschillende analyses kan geconcludeerd worden dat geen van de veronderstelde verbanden en bijbehorende hypothesen geformuleerd op basis van de theorie bewezen kunnen worden in dit onderzoek. Bijna geen enkele relatie is significant gebleken. Dit kan verschillende verklaringen hebben. Ten eerste kan het door de niet representatieve set van respondenten en het lage aantal respondenten komen. Daarnaast kan het ook zo zijn dat de gestelde vragen niet meten wat ze moeten meten. Ten slotte kan het ook zijn dat de theoretisch veronderstelde verbanden in praktijk simpelweg niet te blijken bestaan. In de reflectie wordt hier uitgebreider bij stilgestaan.

## 9. Conclusie en aanbevelingen

De toenemende vergrijzing en het langer thuis wonen van ouderen brengt diverse problemen met zich mee voor de Rijksoverheid. Valincidenten komen vaker voor en de spoedzorg komt in gevaar. Het stimuleren van bewegen is een van de mogelijke maatregelen om ouderen zo lang mogelijk gezond thuis te laten blijven wonen. Directie Sport van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is de verantwoordelijke directie voor het beleid omtrent sport en bewegen in Nederland. De vraag dit centraal stond in dit onderzoek was: *Welke vormen van sturing zijn van invloed op verandering in het beweeggedrag van ouderen?* In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op deze vraag aan de hand van de deelvragen. Het hoofdstuk wordt afgesloten met aanbevelingen voor het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Om deze hoofdvraag te beantwoorden zijn er een zestal deelvragen opgesteld:

1. Wat zegt de literatuur over het maken van keuzes?
2. Wat zegt de literatuur over wat mensen motiveert om te bewegen?
3. Wat zegt de literatuur over verschillende vormen van sturing?
4. Welke manieren van sturing heeft de directie Sport?
5. Wat motiveert mensen om te bewegen?
6. Wat is de relatie tussen de verschillende manieren van sturing en bewegen?

De eerste drie deelvragen zijn te beantwoorden door middel van literatuuronderzoek. Om de eerste deelvraag, *wat zegt de literatuur over het maken van keuzes*, te beantwoorden is het van belang om te weten hoe men keuzes maakt. Men kan een rationele keus maken, waarbij een zakelijke afweging wordt gemaakt tussen alle voor- en nadelen van alle beschikbare opties. Er kan een rationele, maar gelimiteerde keuze gemaakt worden omdat niet alle informatie, alle alternatieven en alle consequenties meegenomen kunnen worden. Maar men kan ook een niet-rationele keuze maken. Niet-rationele keuzes kunnen zijn irrationele keuzes door een afkeer van verlies, het onrealistisch optimistisch zijn of door meer waarde hechten aan voordelen in het heden dan voordelen in de toekomst. Maar ook automatische keuzes, zonder bewuste intentie of keuzes door invloed van de sociale omgeving.

Om antwoord te kunnen geven op de tweede vraag, *wat zegt de literatuur over wat mensen motiveert om te bewegen*, is gebruik gemaakt van literatuur van Ryan en Deci (2000a). Zij maken onderscheid tussen verschillende vormen van motivatie. Ten eerste a-motivatie, waarbij er geen intentie is om te sporten. Ten tweede extrinsieke motivatie, waarbij men sport vanwege externe druk of beloning. En ten slotte intrinsieke motivatie waarbij men sport omdat het fijn of uitdagend is. Men kan dus op een rationele of niet-rationele manier besluiten te gaan bewegen omdat ze intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd zijn.

De derde deelvraag, *wat zegt de literatuur over verschillende vormen van sturing*, kan beantwoord worden met behulp van theorie van Bekkers (2012). Er zijn vier nieuwe vormen van sturing. Ten eerste *sturing op in- en outputparameters*, waarbij vaak gebruik wordt gemaakt van contractmanagement, budgettering en kengetallen. De tweede sturingsmodaliteit is *sturing op grond van incentives*, ook wel prikkels genoemd. De derde manier van sturing is *sturing op grond van structurering en procedurering*; gericht op het veranderen van de posities van bepaalde partijen in een netwerk, het veranderen van de relaties tussen bepaalde partijen in een netwerk en het geven of veranderen van de spelregels

tussen de betrokken partijen. De laatste sturingsmodaliteit is *sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming*. Dit is voornamelijk gericht op het bij elkaar brengen van partijen waardoor er overleg en onderhandeling plaats kan vinden.

Daarnaast onderscheiden Fenger en Klok (2008) verschillende soorten beleidsinstrumenten. Een beleidsinstrument is 'datgene dat een actor gebruikt of kan gebruiken om een bepaald doel te bereiken' (2008, p. 224). De verschillende soorten die de auteurs beschrijven zijn juridische, economische, communicatieve en fysieke instrumenten. Bij het *juridische instrument* wordt gedrag beïnvloed door het te verplichten, te verbieden of toe te staan. Bij de *economische instrumenten* probeert men bepaalde voor- en nadelen van keuzes te veranderen door de (financiële) consequenties van alternatieven te veranderen. Bij *communicatieve instrumenten* probeert de overheid door het overdragen van informatie het gedrag van burgers te veranderen. Het laatste beleidsinstrument is het *fysieke*. Hierbij zet de overheid fysieke maatregelen in om burgers bepaald gedrag te laten vertonen.

Hieruit volgt het antwoord op deelvraag vier, welke manieren van sturing heeft Directie Sport. Zoals in de inleiding al aangestipt is, kan deze directie geen wetten maken. Juridische beleidsinstrumenten zijn momenteel dus geen optie. De vier verschillende vormen van sturing kunnen wel toegepast worden.

Om de laatste twee deelvragen te beantwoorden is er gebruik gemaakt van een combinatie van verschillende onderzoeksmethoden. Ten eerste is er kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Er heeft een documentanalyse plaatsgevonden en er zijn interviews gehouden met betrokken van succesvolle programma's waarin bewegen gestimuleerd wordt. Hierna is er kwantitatief onderzoek uitgevoerd. 144 respondenten van 65 jaar en ouder hebben een survey ingevuld waardoor inzicht verkregen kan worden in de motivatie van ouderen om te bewegen. Het aantal respondenten is beperkt maar meer bleek niet haalbaar in het korte tijdsbestek van het onderzoek. De implicaties van een beperkt aantal respondenten is onder andere gebleken in het maken van schalen en het doen van de analyses. De data is geanalyseerd door middel van regressieanalyses.

Het antwoord op de vijfde deelvraag, wat motiveert mensen om te bewegen, is deels beantwoord bij deelvraag twee. Naast de factoren uit de literatuur zijn er uit de interviews verschillende nieuwe factoren gekomen. Namelijk het hebben van goede begeleiders, een programma speciaal voor de doelgroep, benadering door een bekende, laagdrempeligheid, niet te veel andere problemen aanwezig en monitoring en wetenschappelijke onderbouwing. Noch de factoren uit de literatuur, noch de factoren uit de interviews bleken echter een significante invloed te hebben op beweeggedrag. Alleen het communicatieve beleidsinstrument heeft een significante invloed op intrinsieke motivatie. Anders dan verwacht op basis van de theorie is dit een negatief verband. Dit zou verklaard kunnen worden dat mensen die intrinsiek gemotiveerd zijn bewegen omdat ze het plezierig vinden, en daarom geen boodschap hebben aan reclames over hoe goed bewegen voor je is en er zelfs door afgeremd worden.

De laatste deelvraag, wat is de relatie tussen de verschillende manieren van sturing en bewegen, kan beantwoord worden met behulp van de multivariate regressieanalyse. Er blijkt geen relatie te zijn tussen de verschillende manier van sturing en beweeggedrag. Op basis van dit onderzoek kan niet gesteld worden dat sturing op in- en outputparameters, sturing op grond van incentives, sturing op grond van structurering en procedurering of sturing op grond van gemeenschappelijke beeldvorming van invloed is op het beweeggedrag van 65-jarigen en ouder.

Dit leidt tot een antwoord op de hoofdvraag *Welke vormen van sturing zijn van invloed op verandering in het beweeggedrag van ouders?* Geen van de onderzochte factoren die volgden uit de theorie of uit het kwalitatieve onderzoek blijken van invloed te zijn op het beweeggedrag van ouders. De veronderstelde verbanden blijken niet te bestaan, er is geen aantoonbare relatie. In de reflectie wordt geprobeerd hier een verklaring voor te vinden.

Geen van de onderzochte factoren blijkt dus van invloed te zijn op het beweeggedrag van ouders. Het is daarom voor de directie Sport van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport niet zinvol om een van deze factoren te gebruiken om het beweeggedrag te stimuleren. Sturing, op welke manier dan ook, heeft geen invloed op de intrinsieke of extrinsieke motivatie van ouders en zal er dan ook niet toe leiden dat ouders meer gaan bewegen. Dit is wellicht een onbevredigende conclusie, omdat het impliceert dat het niet uitmaakt hoe het beleid vormgegeven wordt, de ouders bewegen zoveel als zij willen en sturing heeft daarop geen invloed. In de reflectie zullen echter enkele kanttekeningen geplaatst worden bij deze conclusie.



## 10. Reflectie

In dit hoofdstuk worden kanttekeningen geplaatst bij het onderzoek en worden aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek. Eerst wordt er gereflecteerd op het theoretisch kader, vervolgens op de kwalitatieve en kwantitatieve methoden en ten slotte op de consequenties van het onderzoek voor de wetenschap.

Naarmate het onderzoek vorderde is er meer inzicht verkregen in de theorie en is de theorie beter begrepen. Een gevolg hiervan is dat niet alle behandelde theorie evenveel heeft bijgedragen en dat niet alle theorieën in eerste instantie helemaal goed zijn geïnterpreteerd. De theorie over de drie fases van sportontwikkeling (DMSP) heeft alleen betrekking op kinderen en gaat niet in op ouderen. Achteraf gezien was het niet nuttig om deze theorie mee te nemen in dit onderzoek. Daarnaast zijn in een vroeg stadium van het onderzoek de verschillende vormen van sturing al gekoppeld aan of extrinsieke of intrinsieke motivatie. Met de kennis van nu zouden andere keuzes gemaakt worden. In vervolgonderzoek is het wellicht beter om deze koppelingen te maken aan de hand van regressieanalyses. Er kan dan op basis van statische gegevens bepaald worden of factoren van invloed zijn op intrinsieke dan wel op extrinsieke motivatie.

Zoals eerder aangegeven is geprobeerd sociaal wenselijke antwoorden te vermijden door aan de respondenten te vertellen dat de interviews alleen in te zien zijn door de begeleider van dit onderzoek en verder vertrouwelijk behandeld zullen worden. Desondanks kan het zijn dat sociaal wenselijke antwoorden zijn gegeven. Ten eerste omdat één van de geïnterviewden een bekende van de onderzoeker is. Daarnaast liep de onderzoeker op het moment van de interviews stage bij het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, bij de Directie Sport. Dit is ook de directie die gaat over de Sportimpuls, een financieringsbron waar twee van de drie programma's die als casus zijn behandeld mee gefinancierd zijn en waarvoor verantwoording moet worden afgelegd over de besteding van het geld. Een andere tekortkoming bij de interviews is het aantal interviews dat is afgenomen. Het is door verschillende omstandigheden niet gelukt om een afspraak te maken met een revalidatiearts van Revalidatie Sport en Bewegen, iets wat wel afgesproken was. Er kan daardoor een eenzijdig beeld van dit programma zijn ontstaan. Ook is het aantal onderzochte programma's summier. Voor vervolgonderzoek is het beter wanneer er meer casussen onderzocht worden.

Ook bij het kwantitatieve gedeelte zijn kritische opmerkingen te plaatsen. Ten eerste is het beperkte aantal respondenten een nadeel. Veel verbanden zijn niet significant. De verwachting is dat de uitkomsten anders zullen zijn als het onderzoek herhaald wordt onder een grotere groep respondenten. Verder bleken de respondenten niet representatief, vrouwen en hoogopgeleiden waren oververtegenwoordigd. Ook bleek dat ouderen met interesse in bewegen een grotere bereidheid hadden tot het invullen van de vragenlijst, dit kan zorgen voor een vertekend resultaat. Bij het invoeren van de schriftelijk ingevulde vragenlijsten bleek dat het voor sommige respondenten lastig was om de vragenlijst op de juiste manier in te vullen. Sommige respondenten gaven alleen aan met welke vragen ze het helemaal eens waren, of gaven waarden aan bij vragen die niet mogelijk waren. Zoals 54 kilo op de vraag hoeveel uur men per week beweegt of 1500 minuten (is 25 uur) bij het aantal minuten per dag. De N was daarom bij diverse analyses vrij laag. Als alleen de controlevariabelen (leeftijd, geslacht en beleidsinstrumenten) geanalyseerd worden, valt bijna de helft van de respondenten al af.

Daarnaast is het zinvol om de antwoordcategorieën op de vraag wat de hoogst genoten opleiding is aan te passen. De antwoorden kwamen nu overeen met het huidige schoolsysteem, niet met het schoolsysteem waar de ouderen mee in aanraking zijn geweest. Door bij vervolgonderzoek de vragenlijst eerst te testen bij de doelgroep, kunnen dit soort fouten vermeden worden. Ook was dan waarschijnlijk opgemerkt dat de vragen over de fysieke beleidsinstrumenten weggevallen waren, waardoor deze variabele niet meer meegenomen kon worden. Ten slotte moet bij het werven van respondenten rekening gehouden worden met het feit dat lang niet alle ouderen kunnen lezen en schrijven. In Nederland zijn 2,5 miljoen mensen laaggeletterd, ouderen zijn hierin oververtegenwoordigd (Algemene Rekenkamer, 2016).

Tijdens het analyseren van de data bleek dat de Kaiser-Meyer-Olkin-test laag was (0,26) en dat de data niet geschikt was voor een factoranalyse. Dit heeft als gevolg dat er geen datareductie plaats heeft kunnen vinden. Er kunnen verschillende oorzaken hiervoor zijn. Ten eerste kan het komen door het hoge aantal missing values. Verschillende ouderen hebben alleen de vragen ingevuld waar ze het mee eens waren, en hebben de rest van de vragen overgeslagen. Ook hebben de respondenten bij erg veel vragen ingevuld dat de stellingen niet van toepassing waren. Dit heeft geresulteerd in een groot aantal missing values. Daarnaast kan een oorzaak zijn dat de vragenlijsten inconsistent zijn ingevuld. Op de vragen 'ik moet gedwongen worden om te gaan bewegen' en 'ik wil graag de ruimte hebben om zelf keuzes te maken' zou men volgens de theorie tegenovergestelde antwoorden verwachten. Echter, meer dan 10 procent heeft op beide vragen hetzelfde antwoord gegeven.

Vervolgens bleek tijdens het samenvoegen van de verschillende variabelen tot één schaal, dat niet alle schalen betrouwbaar waren ( $\alpha < 0,7$ ). Dit heeft ertoe geleid dat de variabelen incentives, rationele keuze en niet-rationele keuze niet verder meegenomen zijn in de analyse. Door deze niet mee te nemen, is er een betrouwbaar model gevormd. Achteraf gezien is het niet vreemd dat de items van rationele en irrationele keus geen schaal vormen. Deze overwegingen kunnen het beste indirect bevestigd worden. Er werden op basis van de theorie wel verbanden verwacht tussen deze variabelen en gedragsverandering, maar die konden in dit onderzoek niet geanalyseerd worden. In vervolgonderzoek zou hier meer aandacht aan besteed kunnen worden.

Om goed onderzoek te kunnen doen naar gedragsverandering is er longitudinaal onderzoek nodig in plaats van het cross-sectioneel onderzoek dat nu heeft plaatsgevonden. Voordat er sprake is van sturing moet er een meting gedaan worden en deze moet nadien herhaald worden. Door de relatief korte duur van dit onderzoek was dit helaas niet mogelijk en is de keuze gemaakt om beweeggedrag als afhankelijke variabele te nemen. Bij langer durend vervolgonderzoek zou gedragsverandering wel naar behoren onderzocht kunnen worden.

Reflecterend op de theorie blijkt dat alle veronderstelde verbanden zijn ontkracht in dit onderzoek. Geen van de opgestelde hypothesen kan worden aangenomen. Opvallend is de inconsistentie tussen de resultaten uit het kwalitatieve en het kwantitatieve onderzoek. Afgaande op het kwalitatieve onderzoek zijn er diverse factoren die van invloed zijn op de motivatie en het beweeggedrag, afgaande op het kwantitatieve onderzoek hebben geen van deze factoren invloed. Zoals eerder gesteld kan dit verschillende verklaringen hebben. Ten eerste kan het door de niet representatieve set van respondenten en het lage aantal respondenten komen. Ook kan het grote verschil in leeftijd een oorzaak zijn geweest. De jongste respondent was 65, de oudste 30 jaar ouder. Behoeftes,

verwachtingen en capaciteiten kunnen in die jaren erg veranderen. Voor vervolgonderzoek is het daarom nuttig om het onderzoek uit te voeren bij verschillende groepen ouderen. Bijvoorbeeld 65 tot 75, 75 tot 85 en 85 jaar en ouder. Door de vragen en de theorie te specificeren op de verschillende groepen, kan het zijn dat er andere uitkomsten volgen.

Verder kan het ook zijn dat de theoretisch veronderstelde verbanden in praktijk simpelweg niet te blijken bestaan. De ouderen van nu zijn in een heel andere tijd opgegroeid. Sport en vrije tijd was veel minder gewoon dan tegenwoordig. Dit kan hebben geleid tot een gebrek aan beweegervaring en het niet inzien van het nut van bewegen (RIVM, 2016).

Ten slotte is een verschil tussen het kwalitatieve en kwantitatieve onderzoek dat er bij het kwalitatieve onderzoek geen casussen zijn onderzocht die gericht zijn op ouderen, het Ministerie voert immers nog geen actief beleid op ouderen. Het kwantitatieve onderzoek richt zich wel volledig op ouderen. Ouderen behoren ook in de onderzoeken naar extrinsieke en intrinsieke motivatie die aangehaald zijn in het theoretisch kader niet tot de onderzoeksgroep. De theorie focust zich voornamelijk op jongeren. Wellicht handelen ouderen heel anders dan andere doelgroepen en zijn zij op andere manieren te motiveren. Er is een gat in de wetenschap gevonden dat opgevuld kan worden door vervolgonderzoek naar ouderen als onderzoeksobject. Daarnaast is er een verschil in de onderzochte eenheden, het kwalitatieve onderzoek richtte zich op programma's en de survey op individuen.

## 11. Bibliografie

- AD.nl. (2017, juli 19). *Valpartij is steeds vaker doodoorzaak*. Opgeroepen op juli 23, 2017, van <http://www.ad.nl/binnenland/valpartij-is-steeds-vaker-doodoorzaak~ae514dcc/>
- Algemene Rekenkamer. (2016). *Aanpak van laaggeletterdheid*. Den Haag.
- Bekkers, V. (2012). *Beleid in beweging*. Tilburg: Boom Lemma.
- Bouman, M., Meis, J., & Kremers, S. (2009). *Gebruikswaarde-onderzoek 2009*. Maastricht: Centrum Media & Gezondheid en Universiteit van Maastricht.
- Bryman, A. (2012). *Social research methodes*. Oxford: Oxford University Press.
- CBS. (2016a, december 16). *Bevolkingspiramide*. Opgeroepen op juli 12, 2017, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/bevolkingspiramide>
- CBS. (2016b, juni). *Acht procent van de Nederlanders nooit op internet*. Opgeroepen op juni 2017, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/22/acht-procent-van-de-nederlanders-nooit-op-internet>
- Coakley, J. (2007). *Sports in Society. Issues and Controversies*. . New York: McGraw-Hill Companies.
- Côte, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth Involvement in Sport. In P. Crocker, *Introduction to Sport Psychology: A Canadian Perspective*. Toronto: Pearson Prentice Hall.
- Deci, E. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and Social Psychology*, 18(1), 105.
- Dijk, E. v., & Zeelenberg, M. (2009). De (ir)rationaliteit van de beslisser. In W. Tiemijer, C. Thomas, & H. Prast (red.), *De menselijke beslisser* (pp. 25-46). Den Haag/Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Fenger, M., & Klok, P. (2008). Beleidsinstrumenten. In Hoogerwerf, *Overheidsbeleid*. Alphen aan den Rijn: Kluwer.
- Given, L. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage Publications.
- Graaf, v. d., & Hoppe, R. (1996). *Beleid en Politiek. Een inleiding tot de beleidswetenschappen en beleidkunde*. Bussum: Countinho.
- Hoekstra, F., Hettinga, F., Duijf, M., Hoekstra, T., van der Schans, C., Dekker, R., & van der Woude, L. (2017). Landelijke implementatie van het programma Revalidatie, Sport en Beweging. *Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde*, 7-12.
- Hollebeak, J., & Amorose, A. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sportpsychology*, 17(1), 20-36.
- Hoogerwerf, A. (2008). *Overheidsbeleid*. Alphen aan den Rijn.
- Hubers, J. (2011). *Evaluatierapport aanpak bijplaatsingen*.
- Jackson, J. (2005). Validating New Measures of the Fear of Crime. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(4), 297-315.
- Jansen, D. (2017, februari 3). *Feiten en cijfers over ouderen die langer thuis wonen*. Opgeroepen op juli 12, 2017, van KRO NCRV De Monitor: <https://demonitor.ncrv.nl/debat-oud-in-eigen-huis/feiten-en-cijfers-over-ouderen-die-langer-thuis-wonen>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 263-291.
- Kemper, H., Ooijendijk, W., & Stiggelbout, M. (2000). *Consensus over de Nederlandse norm voor gezondbewegen*. Arnhem: NISB.
- Kenter, E., Crone, M., Gebhardt, W., Lottman, I., & van Rossum, M. (2013). *Wat beweegt u? Een kwalitatief onderzoek naar de invloed van levensgebeurtenissen tijdens de ouderdom op het beweeggedrag van senioren uit Alphen aan den Rijn en Oegstgeest*. Alphen aan den Rijn: AWPG.
- Korzilius, H. (2000). *De kern van survey onderzoek*. Assen: Van Gorcum.
- Laerd Statistics. (2017). *Multiple Regression Analysis using SPSS Statistics*. Opgeroepen op juli 2017, van <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/multiple-regression-using-spss-statistics.php>

- Lally, P., Van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology, 40*(6), 998-1009.
- Lucassen, J., Van Mossel, G., & Wisse, E. (2010). *Jeugd: sport, bewegen en onderwijs*. 's Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Ministerie van VWS. (2013). *Hoofdlijnen wetsvoorstel Jeugdwet*. Den Haag.
- New York University. (2013). *Disproportionality Data Repository Tool*. Opgeroepen op juni 19, 2016, van The Steinhart School of Education:  
[https://steinhardt.nyu.edu/metrocenter.olde/programs/TACD/Modules/b/Sample\\_size\\_Tool.pdf](https://steinhardt.nyu.edu/metrocenter.olde/programs/TACD/Modules/b/Sample_size_Tool.pdf)
- NISB. (2014). *Fit en vitaal, bewegen in de wijk doen wij toch allemaal?* Arnhem.
- NOS. (2017, juni 21). *Spoedzorg in gevaar door toenemend aantal ouderen*. Opgeroepen op juli 12, 2017, van <http://nos.nl/artikel/2179309-spoedzorg-in-gevaar-door-toenemend-aantal-ouderen.html>
- Nunally, J., Bernstein, I., & Berge, J. (1967). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Pelletier, L., Tuson, K., Fortier, M., Vallerand, R., Brikre, N., & Blais, M. (1995). Towards a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport & exercise psychology, 17*, 35-53.
- Postmes, T., Steg, L., & Keizer, K. (2009). *Groepsnormen en gedrag: sturing door sociale identiteit en dialoog*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Rijksoverheid (Regisseur). (2015). *YouTube* [Film].
- Rijksoverheid. (2016). *Langer zelfstandig wonen ouderen*. Opgeroepen op juli 12, 2017, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/langer-zelfstandig-wonen>
- Rodgers, W., Hall, C., Duncan, L., Pearson, E., & Milne, M. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioural regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(5), 378-386.
- Ryan, M., & Deci, E. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000b). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*(55), 68-78.
- Samuelson, W., & Zeckhauser, R. (1988). Status quo bias in decision making. *Journal of risk and uncertainty, 7*-59.
- Sport & bewegen in de buurt. (zd). *Wat is de sportimpuls?* Opgeroepen op juli 12, 2017, van <https://www.sportindebuurt.nl/sportimpuls/sportimpuls-regulier/>
- Thiel, S. v. (2010). *Bestuurskundig onderzoek*. Bussum: Coutinho.
- Tiemeijer, W. (2011). *Hoe mensen keuzes maken*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., de Haan, J., & Breedveld, K. (2010). *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Den Haag: SCP.
- Vandersteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., & Soenens, B. (2004). De kwaliteit van motivatie telt: over het promoten van intrinsieke doelen op een autonomieondersteunende wijze. *Netherlands journal of psychology, 59*(5), 117-128.
- Verschuren, P., & Doorewaard, H. (2007). *Het ontwerpen van onderzoek*. Utrecht: Lemma.
- Vocht, A. D. (2012). *Basishandboek SPSS 20*. Utrecht: Bijleveld Press.
- Weinstein, N. D. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of behavioral medicine, 441*-460.
- Young, I. (2008). Intercoder Reliability. In P. Lavrakas, *Encyclopedia of Survey Research Methods*. Sage Publications.



## 12. Bijlagen

## Bijlage 1: overzicht afbeeldingen en tabellen

### Afbeeldingen

Afbeelding 2-2: Schematische weergaven typen motivatie	17
Afbeelding 2-3: Conceptueel model I	28
Afbeelding 5-1: Conceptueel model II	39
Afbeelding 6-2: Conceptueel model extrinsieke motivatie	44
Afbeelding 6-3: Conceptueel model intrinsieke motivatie	46
Afbeelding 7-3: Conceptueel model gedragsverandering	47

### Tabellen

Tabel 2-1: Theorieën over het maken van keuzes	13
Tabel 2-2: Kenmerken van klassieke vormen van sturing	20
Tabel 2-3: Typologie van beleidsproblemen	21
Tabel 2-4: Kenmerken van nieuwe vormen van sturing	22
Tabel 2-5: Overzicht voor- en nadelen van nieuwe sturingsmodaliteiten	23
Tabel 2-6: Algemene en individuele vormen van beleidsinstrumenten	24
Tabel 2-7: Verruimde en beperkende vormen van sturingsmodellen	24
Tabel 3-1: Operationalisering	30
Tabel 7-1: Items, gemiddelden, standaarddeviatie en Cronbach's alpha van intrinsieke motivatie (N=98)	45
Tabel 7-1: Items, gemiddelden, standaarddeviatie en Cronbach's alpha van extrinsieke motivatie (N=114)	47
Tabel 8-1: Gemiddelde leeftijd respondenten	49
Tabel 8-2: Geslacht respondenten	49
Tabel 8-3: Opleidingsniveau respondenten	49
Tabel 8-4: Beweeggedrag: aantal minuten per dag, aantal uur per week	50
Tabel 8-5: Beweeggedrag: meest gedane vorm van bewegen	50
Tabel 8-6: Beweeggedrag: groepsverband, alleen of beide	50
Tabel 8-7: Multivariate regressieanalyse extrinsieke motivatie	51
Tabel 8-8: Multivariate regressieanalyse intrinsieke motivatie	52
Tabel 8-9: Multivariate regressieanalyse beweeggedrag	53



## Bijlage 2: Gebruikte documenten voor documentanalyse

Casus	Document
Revalidatie Sport en Bewegen	Eindrapportage monitor Revalidatie Sport en Bewegen Evaluatie op organisatieniveau: Landelijke implementatie van het programma Revalidatie, Sport en Bewegen, Hoekstra et al. 2017
Nederland in Beweging!-tv	Onderzoek naar de gebruikswaarde, Kremers & Bouman, 2004 Gebruikswaarde onderzoek 2009, Bouman
RealFit	RealFit, een aanpak voor 13-18 jarigen met overgewicht Interventie RealFit, Nederlands Jeugdinstituut

### Bijlage 3: Geïnterviewden

<b>Casus</b>	<b>Geïnterviewde</b>	<b>Datum</b>
Revalidatie Sport en Bewegen	Hans Leutscher	31 mei 2017
Nederland in Beweging!-tv	Mariken Leurs PhD.	4 mei 2017
	Prof. Dr. Martine Bouman	1 juni 2017
RealFit	Yrsa Wagemaker	3 mei 2017
	Emile van Delft	10 mei 2017

#### **Bijlage 4: Topiclijst interviews**

- Welke rol binnen het programma?
- Inhoud programma?
- Welke doelgroep?
- Hoe deelnemers geworven?
- Op welke manier gemotiveerd?
- Door wie geïnitieerd?
- Hoe gefinancierd?
- Duur van programma?
- Beloning bij deelname?
- Is het succesvol?
- Waarom succesvol?

## **Bijlage 5: Gebruikte fora en facebookpagina's, bezochte locaties voor verspreiding vragenlijst**

### **Fora**

- Radar
- Vriendin
- WeHelpen
- Seniorennet

### **Facebookpagina's**

- Hulp gevraagd of aangeboden
- Wandelen in Gelderland
- VeiligVitaal
- Sport & bewegen senioren Limburg
- Ouderen in Beweging
- Gratis hulp/diensten aangeboden
- Activiteiten voor ouderen
- Hulpmiddelen-voor-ouderen
- Senioren.nl
- Wandelroutes met de hond
- Biljartvereniging De Veemarkt
- Diabetes Vereniging

### **Bezochte locaties**

- Huis van de wijk Propeller, Rotterdam Noord
- Huis van de wijk Mozaïek, Rotterdam Centrum
- Gulden Huis Florence, Den Haag Zuid
- Wijndaelercentrum Florence, Den Haag
- Reyerheem, Ridderkerk
- De Arkel, Apeldoorn

## Bijlage 6: Vragenlijst

Nummer	Vraag	Variabele	Code
1	Wat is uw leeftijd?	Leeftijd	Leeftijd
2	Wat is uw geslacht?	Geslacht	Geslacht
3	Wat zijn de vier cijfers van uw postcode?	Woonplaats	Postcode
4	Wat is uw hoogst genoten opleiding?	Opleiding	Opl
5	Hoeveel minuten per dag beweegt u nu gemiddeld?	Beweeggedrag	MinPD
6	Hoeveel uur per week beweegt u nu gemiddeld? (wandelen, fietsen, huishoudelijk werk, etc)	Beweeggedrag	MinPW
7	Welke vorm van bewegen doet u het meest? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandelen/hardlopen (1.1)</li> <li>• Fietsen (1.2)</li> <li>• Huishoudelijk werk/in de tuin werken (1.3)</li> <li>• Fitness (1.4)</li> <li>• Anders, namelijk.. (1.5) + (BWGtekst)</li> <li>• Nvt (1.6)</li> </ul>	Beweeggedrag	BWG1.1/1.6
8	Beweegt u voornamelijk in groepsverband of alleen? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groepsverband</li> <li>• Alleen</li> <li>• Beide</li> <li>• Ik beweeg niet</li> </ul>	Beweeggedrag	BWG2
9	Ik beweeg omdat ik weet dat het goed voor me is	Rationele keuze	RK1
10	Ik beweeg omdat het uitdagend is	Intrinsieke motivatie	IM1
11	Ik heb vroeger ook altijd veel bewogen, dus daarom doe ik dat nu nog steeds	Niet-rationele keuze	NRK1
12	Ik ga naar een beweegles omdat ik het gezellig vind om met anderen te bewegen	Niet-rationele keuze,	NRK2
13	Ik beweeg omdat me is aangeraden om te gaan bewegen	Extrinsieke motivatie	EM1
14	Ik beweeg omdat ik wil afvallen	Extrinsieke motivatie	EM2
15	Ik beweeg omdat er sociale druk van de omgeving is	Extrinsieke motivatie	EM3
16	Ik beweeg omdat ik anders bang ben voor de negatieve gevolgen	Extrinsieke motivatie	EM4
17	Ik beweeg omdat mijn vrienden dat ook doen	Extrinsieke motivatie	EM5
18	Ik beweeg omdat het plezierig is	Intrinsieke motivatie	IM2
19	Ik beweeg nu niet voldoende omdat ik beweeglessen te duur vind	Rationele keuze, laagdrempeligheid, economisch	RK2
20	Ik heb fysieke beperkingen dus ik beweeg niet	Speciaal voor doelgroep, rationele keuze, teveel andere problemen	RK3

21	Ik weet hoe belangrijk bewegen is, maar toch doe ik het niet	Communicatief, niet-rationele keuze	Com1
22	Ik heb te veel problemen om te gaan bewegen	Andere problemen	AP1
23	Ik wil graag de ruimte hebben om zelf keuzes te maken.	Incentives	Inc1
24	Ik moet gedwongen worden om te gaan bewegen	Incentives	Inc2
25	Er is voldoende beweegaanbod	In-output	Inout1
26	Ik vind de kwaliteit van het aanbod voldoende	In-output	Inout2
27	Als de begeleider enthousiast is, ben ik sneller gemotiveerd om te gaan bewegen	Goede begeleiders	GB1
28	Als er meer aanbod is, zal ik meer gaan bewegen	In-output	Inout3
29	Als de beweeglessen goedkoper zijn, zou ik vaker gaan.	Incentives, economisch, laagdrempelig	Inc3
30	Als het inschrijven voor een beweegles gemakkelijker zou zijn, zou ik er meer gebruik van maken	Procedurering, laagdrempelig	Proc1
31	Als de beweegles beter gekoppeld wordt aan andere activiteiten in het huis, zou ik er meer gebruik van maken	Procedurering	Proc2
32	Als er meer reclame gemaakt zou worden voor bewegen voor senioren, zou ik vaker bewegen.	Beeldvorming	Beeld1
33	Als ik meer informatie krijg over hoe belangrijk bewegen voor mij is, zal ik meer gaan bewegen.	Beeldvorming, communicatief	Beeld2
34	Als ik persoonlijk advies krijg over welke vorm van bewegen bij mij past en waar ik dat kan gaan doen, zal ik meer gaan bewegen.	Communicatief	Com2
35	<i>Als de beweegles dichterbij is, zal ik vaker gaan</i>	<i>Fysiek, laagdrempelig</i>	<i>Fys1</i>
36	<i>Als er vervoer voor mij wordt geregeld om mij een beweegles te komen, zal ik vaker gaan</i>	<i>Fysiek, laagdrempelig</i>	<i>Fys2</i>
37	<i>Als er een beweegtoestel bij mij in de buurt wordt geplaatst zal ik die zeker gebruiken</i>	<i>Fysiek</i>	<i>Fys3</i>
38	Als ik ga bewegen, doe ik dat het liefst in een vorm die goed aansluit bij mijn levensfase.	Doelgroep	Dgr1
39	Ik wil tijdens een beweegles graag op een passende manier aangesproken worden.	Doelgroep	Dgr2
40	Als ik weet dat een beweegles wetenschappelijk onderbouwd is, zal ik er sneller aan deelnemen	Monitoring	Mon1
41	Als mijn voortgang gemonitord wordt, ben ik sneller geneigd te blijven bewegen	Monitoring	Mon2

42	Als een bekende mij aanraadt meer te gaan bewegen, zal ik dat ook gaan doen.	Bekende	Bek1
43	Als ik korting krijg op mijn zorgverzekering als ik een half uur per dag beweeg, zal ik dat zeker doen	Economisch, incentives	Eco1
44	Als het verplicht wordt om een half uur per dag te bewegen zal ik dat zeker doen	Juridisch	Jur1
45	Als ik wil bewegen zoek ik eerst goed uit waar dat allemaal kan	Rationeel	RK4