

Wetenschap&Onderzoek

Motieven en belemmeringen om te sporten en te bewegen

Het stimuleren van sport en (recreatief) bewegen is een belangrijk doel van de overheid. Hiermee hoopt zij gezondheidswinst te realiseren en de sociale contacten van individuen te bevorderen. Om dit te bereiken zijn vele interventies en programma's ontwikkeld. Hoewel een groot deel van de interventies theoretisch is onderbouwd, ontbreekt nog vaak kennis over belangrijke belemmeringen en motieven waarom mensen niet of weinig sporten en/of bewegen. Hoe is het sport- en beweegaanbod zo goed mogelijk op motieven af te stemmen, mede door rekening te houden met mogelijke belemmeringen? Omdat niet iedereen hetzelfde wil, onderscheiden we in dit artikel een aantal doelgroepen. Voordat we dit doen, beschrijven we eerst de motieven en belemmeringen. We bespreken steeds mensen in de leeftijd van zestien tot tachtig jaar.

DOOR REMKO VAN DEN DOOL

We zien motieven als stimulansen om te gaan sporten en bewegen, belemmeringen verminderen juist het enthousiasme. Vele sporters ervaren belemmeringen, maar kunnen deze omzeilen of negeren. In het veldwerk waarop we dit artikel baseren, zijn aan iedere respondent 42 belemmeringen en veertien motieven voorgelegd. Om de interpretatie te vereenvoudigen is dit aantal gereduceerd tot vier centrale motieven en zeven centrale belemmeringen.

Motieven

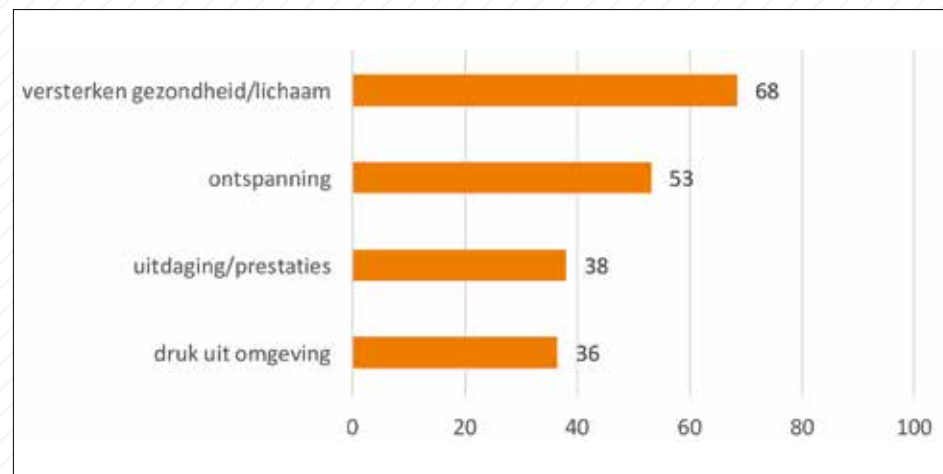
Het meest genoemde motief om te sporten en te bewegen, is het versterken van de gezondheid en/of het lichaam (68%; zie figuur 1). Daarnaast is ontspanning belangrijk (53%), uitdaging/prestaties (38%) en druk uit de omgeving (36%). Onder 'ontspanning' vallen uitspraken zoals 'een activiteit is leuk', 'om mensen te ontmoeten', 'om de dagelijkse zorgen te vergeten' en 'gezelligheid'. De 'druk uit de omgeving' is afkomstig van artsen of mensen in de sociale omgeving van een individu. Onder 'uitdaging/prestaties' vallen uitspraken over competitie en zichzelf verbeteren, maar ook het leren van nieuwe vaardigheden. Het 'versterken van gezondheid/lichaam' bevat vier onderdelen: letten op gewicht, sterker worden, verbeteren gezondheid en betere conditie krijgen.

Belemmeringen

De belangrijkste belemmering, 'al voldoende beweging' (40), is vooral door niet-sporters genoemd (zie figuur 2). De tweede samenvattende belemmering betreft 'persoonlijke omstandigheden en het moment zelf' (38). De derde belemmering is 'onvoldoende tijd' (37). De overige belemmeringen worden ongeveer even vaak genoemd (29-32): 'gezondheid', 'gebrek aan motivatie', 'negatief beeld omstandigheden sport/bewegen' en 'fysieke omgeving nodigt niet uit'.

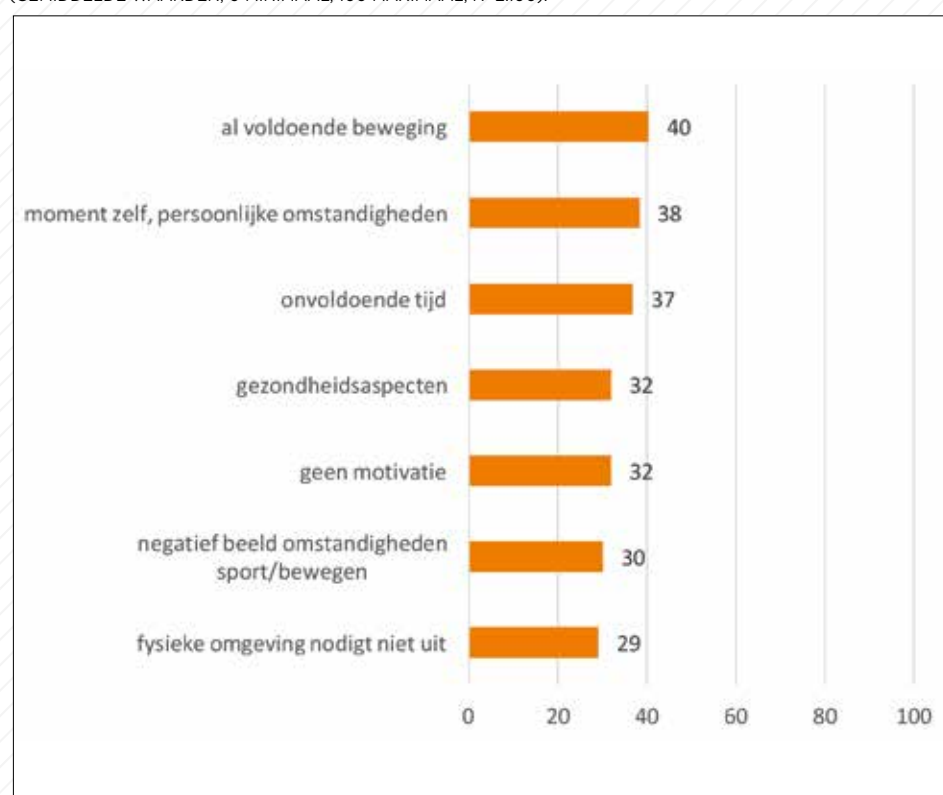
Via een procedure zijn de 42 belemmeringen teruggebracht tot zeven centrale belemmeringen. We lichten kort de inhoudelijke betekenis toe:

FIGUUR 1 MOTIEVEN OM TE SPORTEN EN/OF TE BEWEGEN, NEDERLANDSE BEVOLKING 16-79 JAAR (GEMIDDELDE WAARDEN, 0 MINIMAAL, 100 MAXIMAAL; N=2.100).



Bron: Nationaal Sportonderzoek 2016, Mulier Instituut/Sociaal en Cultureel Planbureau.

FIGUUR 2 BELEMMERINGEN OM TE SPORTEN EN/OF TE BEWEGEN, NEDERLANDSE BEVOLKING 16-79 JAAR (GEMIDDELDE WAARDEN, 0 MINIMAAL, 100 MAXIMAAL; N=2.100).



Bron: Nationaal Sportonderzoek 2016, Mulier Instituut/Sociaal en Cultureel Planbureau.

- met 'al voldoende beweging' wordt bedoeld op beweging via het werk of fietsen/wandelen naar school of het werk en werkzaamheden in en rond het huis (huishouden, klussen en tuinieren);
- de aspecten die onder 'moment zelf/persoonlijke omstandigheden' vallen, betreffen zaken als onvoldoende financiën, de invloed van het moment zelf en niet weten welke sport ze leuk vinden. Hoewel deze belemmeringen oppervlakkig gezien niet samenhangen, betreft het een betrouwbare samenvoeging;
- 'onvoldoende tijd' heeft betrekking op tijd benodigd voor werk, familie of vrijetijdsbehoeften;
- de 'gezondheidsaspecten' zijn gebaseerd op zorgen over vermoeidheid, gezondheid, lichaam, blessures en een te hoge leeftijd;
- bij 'geen motivatie' horen uitspraken over het ontbreken van nut, het niet

leuk vinden, negatieve vroegere ervaringen, te oud zijn, opzien tegen de inspanning/zweten, niet goed in sport zijn en geld liever ergens anders aan besteden;

- onder 'negatief beeld omstandigheden sport/bewegen' gaat een enigszins divers pakket schuil, dat echter sterke samenhang vertoont. Alle uitspraken betreffen een beeld dat iemand over aspecten van sport/bewegen heeft. Enerzijds zijn het persoonlijke zaken, zoals geen steun uit de omgeving, geen sportmaatje, opzien tegen leren kennen van nieuwe mensen en bang voor vervelend gedrag rond sport en bewegen. Anderzijds zijn het zaken die betrekking hebben op de voorzieningen of aanbod, zoals te lange reistijd, favoriete sport niet mogelijk, sfeer van vereniging niet prettig of te veel aandacht voor prestaties, accommodaties zijn te druk en geen vervoer beschikbaar;
- uitspraken die tot slot bij 'fysieke omgeving nodigt niet uit' horen, hebben betrekking op de openbare voorzieningen voor sport en bewegen. Te denken valt aan: geen sportplekken, geen goede routes, slechte verlichting, onveilig (op weg naar sportaccommodatie), voorzieningen slecht onderhouden of vaak door anderen bezet.

Groepen met vergelijkbare motieven en belemmeringen

In Visser & Van den Dool (2016) is gebruikgemaakt van leeftijd als achtergrondkenmerk om de motieven en belemmeringen in te delen. Daaruit blijkt dat veel motieven en belemmeringen leeftijdsgebonden zijn. Zo neemt het motief 'uitdaging/prestaties' duidelijk af met het toenemen van de leeftijd. Voor dit artikel hebben we een andere weg gekozen. Om inzicht in te krijgen in de onderlinge samenhang van de motieven en belemmeringen vormen we groepen respondenten met vergelijkbare motieven en belemmeringen. Deze groepen zijn via een clusteranalyse samengesteld. De omschrijvingen van de groepen zijn gebaseerd op de uitkomsten van tabel 1. Voor elke groep zijn daarin de waarden van de vier motieven en zeven belemmeringen weergegeven:

- Gedrevenen: accent op gezondheid en ontspanning, met weinig belemmeringen (20% van de populatie);

2. Overtuigden: accent op gezondheid en ontspanning, met gemiddelde belemmeringen (33% van de populatie);
3. Belemmerden: meer externe motivatie, met veel belemmeringen (26% van de populatie);
4. Niet-overtuigden: minste motieven met vooral lage uitdaging/prestatiedrang en gemiddelde belemmeringen (21% van de populatie).

Opvallend is dat binnen alle groepen de belemmeringen binnen een beperkte bandbreedte scores, terwijl er tussen de groepen aanmerkelijke verschillen zijn in de ervaren belemmeringen. Voor de Gedrevenen ligt het niveau voor zes belemmeringen laag, rond 10-14 (23 voor 'al voldoende beweging'). Voor de Belemmerden variëren de belemmeringen tussen de 46 en 53. Ook voor Overtuigden (26-39) en Niet-overtuigden (29-41) zien we beperkte bandbreedtes.

Naar achtergrondkenmerken springt de geringe variatie tussen de groepen naar geslacht en leeftijd in het oog. Toch vallen meer zaken op. Zo zijn de Gedrevenen vaker hoger opgeleid en hebben zij een veel betere gezondheid. De Overtuigden onderscheiden zich door een iets betere gezondheid. De Belemmerden geven aan een vrij matige gezondheid te hebben en een lagere opleiding. Zij hebben ook vaker lichamelijke beperkingen. De Niet-overtuigden zijn qua beleving van de gezondheid en opleidingsniveau redelijk gemiddeld. Zij zouden dus wel kunnen sporten en bewegen.

De groepsindeling bepalen we met de motieven en belemmeringen. Dit betreft geen gedrag, maar perceptie. Als we sport- en beweeggedrag in ogenschouw nemen, zien we een duidelijk onderscheid (zie tabel 2). De Gedrevenen zijn het actiefst. De helft doet zowel aan sport als aan bewegen en nog eens ruim een derde alleen aan sport (35%). Van de Overtuigden doet een derde zowel aan sport als aan bewegen (34%) en bijna een derde alleen aan sport (31%). Van de Belemmerden doet 36 procent niet aan sport en niet aan bewegen.

TABEL 1 MOTIEVEN EN BELEMMERINGEN NAAR CLUSTERGROEPEN, NEDERLANDSE BEVOLKING 16-79 JAAR (GEMIDDELDE WAARDEN, 0 MINIMAAL, 100 MAXIMAAL; N=2.100).

MOTIEVEN	GEDREVENEN	OVERTUIGDEN	BELEMMERDEN	NIET-OVERTUIGDEN
Uitdaging/prestaties	44	45	44	13
Versterken gezondheid/lichaam	78	76	66	51
Ontspanning	61	61	56	31
Druk uit omgeving	23	43	50	13
BELEMMERINGEN	GEDREVENEN	OVERTUIGDEN	BELEMMERDEN	NIET-OVERTUIGDEN
Negatief beeld sport/bewegen	10	27	48	32
Fysieke omgeving nodigt niet uit	10	27	46	29
Geen motivatie	10	26	50	40
Moment zelf, persoonlijke omstandigheden	14	36	57	43
Gezondheidsaspecten	11	30	51	32
Onvoldoende tijd	14	36	53	38
Al voldoende beweging	23	39	53	41

Bron: Nationaal Sportonderzoek 2016, Mulier Instituut/Sociaal en Cultureel Planbureau.

TABEL 2 CLUSTERGROEPEN NAAR SPORT- EN BEWEEGGEDRAG, NEDERLANDSE BEVOLKING 16-79 JAAR (%).

	TOTAAL	GEDREVENEN	OVERTUIGDEN	BELEMMERDEN	NIET-OVERTUIGDEN
Aandeel in bevolking	100	20	33	26	21
Geen sport en bewegen	27	6	19	36	44
Geen sport, wel bewegen	20	9	16	30	26
Sport, maar niet bewegen	24	35	31	15	14
Sport en bewegen	29	50	34	19	16

Bron: Nationaal Sportonderzoek 2016, Mulier Instituut/Sociaal en Cultureel Planbureau.

Dertig procent doet wel aan bewegen, maar niet aan sport. De Niet-overtuigden zijn het minst actief. Maar liefst 44 procent doet noch aan sport noch aan bewegen. Een kwart beweegt wel, maar doet niet aan sport (26%) en veertien procent beoefent een sport, maar doet niet aan (recreatief) bewegen.

Conclusie

Het versterken van de gezondheid/het lichaam is het meest genoemde motief om te sporten en bewegen. Ook ontspanning wordt vrij regelmatig als motief genoemd. Van de belemmeringen is geen enkele dominant, alle zeven belemmeringen spelen een min of meer even grote rol. Dit maakt het lastiger om de sport- en de (recreatieve) beweegdeelname te bevorderen door slechts één belemmering weg te nemen. De in dit artikel gehanteerde groepen op basis van (gepercipieerde)

motieven en belemmeringen zijn betekenisvol. Hiermee valt vanuit doelgroepen te denken die elk een eigen aanpak vragen om de deelname aan sport en bewegen te bevorderen. Bij de groepen zien we vooral onderlinge verschillen van het algemene niveau van belemmeringen, minder in specifieke belemmeringen. Bij de motieven is vooral onderscheid bij de druk van de omgeving te zien.

Tegenover een groep die regelmatig aan sport en bewegen doet vanwege het versterken van gezondheid/lichaam met vrijwel geen ervaren belemmeringen (Gedrevenen), staat een groep die minder overtuigd is van de voordelen van sport en bewegen, maar tegelijkertijd geen heel grote belemmeringen ervaart (Niet-overtuigden). Bij hen is vooral de beperkte behoefte aan 'uitdaging/prestatie' opvallend. Het lijkt minder eenvoudig om deze groep te overtuigen van de voordelen van sport en/of (recreatief) bewegen. Voor Gedrevenen is nauwelijks aandacht nodig. Beide groepen vormen een vijfde van de (volwassen) bevolking.

De Belemmerden zijn vooral extern gemotiveerd. Zij hebben te maken met serieuze belemmeringen, vooral waar het de gezondheid betreft. Daarnaast hebben zij een vrij negatief beeld van diverse aspecten rond sport en bewegen, zien minder het nut van sport en bewegen, noemen vaker een gebrek aan tijd. Desondanks doen zij vaker aan sport en bewegen dan de groep die de minste motieven noemt voor sporten en bewegen (Niet-overtuigden). Wellicht komt dat doordat zij meer druk uit de omgeving voelen om te sporten en te bewegen. Druk zou dus soms kunnen helpen. De Overtuigden vormen de grootste groep en noemen vooral gezondheid en ontspanning als belangrijkste motieven, maar ervaren ook druk uit de omgeving. ●

LITERATUUR

K. Visser & R. van den Dool (2016), 'Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase', gepubliceerd op www.allesoversport.nl/artikel/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/ in opdracht van Kenniscentrum Sport, Ede.

Column

Vrijwilligersmanagement



1 JAN-WILLEM VAN DER ROEST

In de organisatiekunde wordt veel onderzoek verricht naar *resource management*. Verschillende stromingen van de organisatiekunde houden zich bezig met de vraag hoe organisaties aan de hand van hulpbronnen hun doelen kunnen verwezenlijken. Voor ondernemingen betekent dit bijvoorbeeld dat zij goed financieel management moeten voeren, of hun HRM zo moeten opzetten dat werknemers van waarde kunnen zijn. Ook in sportverenigingen voeren we op allerlei vlakken beleid om de doelen van de organisatie te behalen. Besturen richten hun beleid bijvoorbeeld in op accommodatievraagstukken, sponsoring en kantinebeleid. In sommige besturen zijn zelfs aparte functies voor deze onderwerpen ingericht. Dankzij de inzet van deze bestuurders weten

verenigingen meer omzet te genereren of de accommodatie optimaal te benutten. Iedere bestuurder zal erkennen dat bovenstaande hulpbronnen van cruciaal belang zijn voor de vereniging. Toch hebben we in de afgelopen jaren een belangrijke *resource* in verenigingen stelselmatig genegeerd. Wanneer bestuurders gevraagd wordt of zij aandacht hebben voor de vrijwilligers in hun vereniging, dan zullen zij ook op deze vraag volmondig ja zeggen. Maar is dit wel zo? Hoeveel verenigingen geven stelselmatig aandacht aan hun vrijwilligersbeleid? Hoeveel verenigingen hebben een bestuurder die zich uitsluitend bezighoudt met vrijwilligers? Ik ken ze nauwelijks en moet als voorzitter van een voetbalvereniging ook de hand in eigen boezem steken: in mijn eigen club houdt niemand zich specifiek bezig met vrijwilligersmanagement.

Uit een groot Europees onderzoek waarin het Mulier Instituut participeert, blijkt dat sportverenigingen die iemand specifiek belasten met het management van vrijwilligers beter in staat zijn om nieuwe vrijwilligers aan te trekken en bestaande vrijwilligers te behouden. Andere maatregelen om vrijwilligers in zetten, zoals het verplichten van vrijwilligerswerk of het betalen van vrijwilligers, blijken minder effectief. Wanneer vrijwilligers gevraagd werd naar redenen voor hun tevredenheid binnen de club, kwamen waardering en ondersteuning naar boven als cruciale aspecten. U kunt zeggen: "Dat wisten we toch allang?" De vraag is echter: Gaan bestuurders er ook naar handelen? Of blijft vrijwilligersmanagement een ondergeschoven kindje in het *resource management* van sportverenigingen? ●

Jan-Willem van der Roest is onderzoeker bij het Mulier Instituut.