Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

Lectoraat Mens & Technologie



MOTIVATIE IN BEWEGING!

Mensen op basis van hun motivatietype ondersteunen om (meer) te bewegen/sporten

Openbaar
Gwenn Klinkenberg 2322560
In opdracht van Fontys Lectoraat Mens & Technologie

MOTIVATIE IN BEWEGING!

Mensen op basis van hun motivatietype ondersteunen om (meer) te bewegen/sporten

Gwenn Klinkenberg

In opdracht van Fontys lectoraat Mens & Technologie Eindhoven

Wittem, 6 juni 2017

Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

Toegepaste psychologie

Studentnummer: 2322560

Eerste assessor: T. ten Bruggencate

Begeleidende docent: T. Sengardt

Begeleider opdrachtgever: J. Nederstigt

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie ‘Motivatie & Bewegen’. Een onderzoek naar eventuele verschillen over beweegredenen om wel/niet (meer) te bewegen tussen verschillende motivatietypen. Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het lectoraat Fontys Mens & Technologie Eindhoven. De scriptie is geschreven als onderdeel van mijn afstuderen aan de opleiding Toegepaste psychologie aan de Fontys Hogeschool HRM & Psychologie Eindhoven. Het schrijven van de scriptie heeft plaatsgevonden in de periode februari 2017 tot en met juni 2017.

Een woord van dank gaat uit naar mijn opdrachtgever Jeske Nederstigt en mijn assessor Tina ten Bruggencate. Ik kon bij beide personen altijd met mijn vragen terecht en zij hebben er mede voor gezorgd dat de scriptie in deze vorm tot stand gekomen is. Daarnaast bedank ik ook alle respondenten die hebben meegewerkt aan dit onderzoek. Zonder de medewerking van deze personen had dit onderzoek nooit kunnen verschijnen.

Ook wil ik mijn afstudeerbegeleidster Taïssa Slengard en intervisiegroepje bedanken. Ik heb tijdens de intervisiebijeenkomsten vaak tips kunnen ontvangen en mijn ervaringen mogen delen. Hier heb ik veel steun aan gehad. Zij hielpen mij om beter na te denken over het proces waarin ik mij op dat moment bevond. Maar niet alleen tijdens de bijeenkomsten kon ik bij deze personen terecht, ook daarbuiten konden zij mij op weg helpen. Verder heb ik veel steun gehad aan mijn medestudenten die ook binnen het lectoraat afstuderen, daarvoor wil ik ze bedanken. Dit heeft eraan bijgedragen dat ik mijn scriptie heb kunnen voltooien. Een laatste woord van dank gaat uit naar Natascha Huynen voor het controleren van de spelling, meedenken en het vertalen van items van de vragenlijst.

Ik wens u veel plezier tijdens het lezen van deze scriptie!

Gwenn Klinkenberg
06-06-2017

Samenvatting

Dit onderzoek is in opdracht van Fontys Lectoraat Mens & Technologie. Onderzocht worden eventuele verschillen in beweging stimulerende en belemmerende factoren om (meer) te gaan bewegen tussen mensen met diverse motivatietypen. Er zijn steeds meer onderzoeken die laten zien hoe belangrijk voldoende beweging is, met name voor de gezondheid van mensen. De overheid probeert hier dan ook op in te spelen door middel van verschillende voorlichtingscampagnes in de hoop zo meer mensen aan het bewegen/sporten te krijgen. Toch lukt het veel niet mensen om voldoende te bewegen en dit kan om verschillende redenen zijn. Een belangrijke factor hierin is motivatie. Niet iedereen heeft dezelfde motivatie als het aankomt op bewegen/sporten. In de self-determination theorie van Ryan & Deci, wordt motivatie opgedeeld in amotivatie, externe regulatie, regulatie door introjectie, regulatie door identificatie, regulatie door integratie en intrinsieke regulatie. Deze motivatietypen hebben allemaal andere belangen bij juist wel of niet te gaan bewegen/sporten. Individuele en persoonlijke begeleiding wordt dan ook steeds belangrijker en middels dit onderzoek wordt gekeken of er ingespeeld kan worden op begeleiding gericht op het motivatietype van een persoon. De onderzoeksvraag luidt dan ook: *'Wat hebben mensen met verschillende vormen van motivatie nodig om (meer) te gaan bewegen/sporten?.*

In de literatuur zijn verschillende beweging stimulerende factoren en beweging belemmerende factoren naar voren gekomen. Deze factoren zijn dan ook middels een online vragenlijst onder 125 respondenten bevraagd. Uit de resultaten van dit onderzoek is gebleken dat bij beweging stimulerende factoren mensen met een meer intrinsieke motivatie fysieke voordelen die ze bereiken door te sporten belangrijker vinden dan mensen met een extrinsieke motivatie. Daarnaast zijn er verschillen gevonden tussen beweging belemmerende factoren en verschillende typen van motivatie. Deze verschillen liggen op het gebied van kennis & motivatie en support & ondersteuning. Concluderend vragen verschillende motivatietypen andere ondersteuningen. Daarnaast hebben zij ook andere beperkingen om (meer) te gaan bewegen/sporten. Hierin zijn buiten de grote verschillen ook kleine verschillen tussen de typen en een aantal overeenkomsten. De belangrijkste overeenkomst is samen sporten en dit kan van grote invloed zijn op de motivatie van een persoon. Wanneer men samen sport is iemand sneller geneigd te gaan bewegen/sporten. Daarnaast verhoogt dit het plezier dat op zijn beurt de motivatie weer bevordert. De kans dat iemand (meer) gaat bewegen kan verhoogd worden wanneer er specifiek ingespeeld wordt op de het motivatietype en de bijbehorende ondersteuningen. Hier zal echter nog verder onderzoek naar gedaan moeten worden. De belemmeringen binnen dit onderzoek waren het aantal respondenten, de vraagstelling en de verdeling man/vrouw onder de respondenten.

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Samenvatting 3
Inhoudsopgave 4
1. Inleiding 5
2. Theoretisch kader 7
2.1 Algemene inleiding 7
2.2 Theorieën over motivatie en doelen stellen 7
2.2.1 Self Determination Theorie 8
2.2.2 Goal-Setting theory 9
2.3 Factoren gedragsverandering 10
2.3.1 Beweging stimulerende factoren 10
2.3.2 Beweging belemmerende factoren 11
2.4 Sportapps en gedragsverandering 12
2.5 Conclusie theoretisch kader 13
3. Methode 14
3.1 Respondenten 15
3.2 Procedure 15
3.3 Materialen 15
3.4 Analyse 16
4. Resultaten 17
4.1 Hypothese: Per type motivatie zijn er verschillen in de beweging stimulerende factoren. 18
4.2 Hypothese: Per type motivatie zijn er verschillen in de beweging belemmerende factoren. 19
5. Conclusie & Discussie 20
Literatuur 25
Bijlagen 27
Bijlage 1 - Ethische verantwoording 27
Bijlage 2 - Analyseplan 28
Bijlage 3 - Vragenlijst Motivatie & Beweging 30

1. Inleiding

‘Regelmatige lichamelijke activiteit is belangrijk voor de persoonlijke gezondheid en welzijn, voor zowel het individu als de samenleving. Het stimuleren van mensen om meer te bewegen is de sleutel tot het behoud of het terugwinnen van persoonlijke gezondheid, maar helaas moeilijk te in de praktijk te realiseren’ (Kranz et al., 2013, p. 203).

Gevolgen van te weinig beweging zijn overgewicht en gezondheidsrisico’s die tot een verhoogde kans op chronische ziektes leiden. Deze gevolgen brengen extra medische kosten met zich mee (TNO, 2015). Mede om deze redenen stimuleert de rijksoverheid mensen om meer te sporten en bewegen met behulp van verschillende voorlichtingen en ondersteuningen. Zo bestaat er het ‘*nationaal programma preventie’* dat ervoor moet zorgen dat mensen gezonder gaan leven. Ook is de Nederlandse norm gezond bewegen vastgesteld. Deze norm houdt in dat volwassenen voldoende bewegen wanneer zij minimaal 5 dagen, een half uur matig intensief te bewegen. Tot slot stimuleert de rijksoverheid het geven van voorlichting over het voorkomen van blessures en zijn sportgeneesdeskundigen sinds 2014 en sportartsen sinds 2016 formeel erkend (Rijksoverheid, 2017). Dit houdt in dat deze deskundigen en artsen officieel onder deze naam morgen werken en dat zij zich medisch specialist mogen noemen. Ondanks deze inspanningen concludeert het TNO (2015) in recent onderzoek dat 32% van de volwassenen nog niet voldoende beweegt.

Maar waarom bewegen mensen dan te weinig? Dit heeft voor een deel te maken met de veranderende omgeving waarin mensen leven. Het openbaar vervoer, autorijden en zittend werk hebben ervoor gezorgd dat mensen steeds minder hoeven te bewegen. Ook worden veel lichamelijke inspanningen overgenomen door machines. Alles bij elkaar maakt dat voldoende beweging/lichamelijke inspanning alleen nog voor komt wanneer hier bewust voor gekozen wordt (Donaldson, 2009). Een ander deel komt door gebrek aan motivatie (Donaldson, 2009). Het behouden van een gedragsverandering vergt namelijk veel motivatie vanuit de persoon zelf. Iemand die intrinsiek gemotiveerd is zal sneller geneigd zijn door te gaan met bewegen/sporten dan iemand die extrinsiek gemotiveerd is. Hiervoor kan men een persoonlijke trainer inzetten die ondersteuning kan bieden. Een kanttekening hierbij is dat deze oplossing vaak erg duur is (Kranz et al., 2012). Daarom kiezen tegenwoordig veel individuele sporters voor een (gratis) sportapp ter ondersteuning tijdens het sporten.

Er zijn de afgelopen vijf jaar steeds meer sportapps ontwikkeld en op de markt gekomen. Ze worden gebruikt door verschillende sporters zoals hardlopers, fietsers en wandelaars (NWO, 2017). Er zijn sportapps die sporten interactief maken via social media, zoals Nike+ en Runkeeper. In deze apps kunnen gebruikers hun hardlooproute vastleggen met behulp van de gps-functie van hun smartphone. Dit resultaat kunnen gebruikers vervolgens delen en vergelijken met andere gebruikers (Kranz et al., 2013). Deze sportapps zijn resultaatgericht. Ook zijn er apps met virtuele spelelementen en online sociale interactie.

Kranz et al. (2012) concluderen in hun onderzoek dat er vier heuristieken zijn gevonden die de meest belangrijke aspecten van een sportapp omvatten. Ten eerste dient het nut en gebruiksgemak van een app voor reguliere training duidelijk te zijn. Het tweede aspect is hoe de kwaliteit van instructie tijdens een oefening in een app is. Ten derde maakt de app gebruik van sensoren van de smartphone zoals bijvoorbeeld hartslagmeter of de gps-functie. Het laatste houdt in dat het van belang is in te spelen op de motivatie van de gebruiker. Dit kan geïmplementeerd worden door sociale interactie, feedback en diversiteit in de training/oefeningen. Een sportapp kan dus op verschillende onderdelen ondersteuning bieden aan de gebruiker.

Een andere technologische ondersteuning te gebruiken bij bewegen of sporten is een activiteitstracker. Dit is meestal een sporthorloge dat gegevens met betrekking tot beweging vastlegt en deze gegevens doorstuurt naar de smartphone (Diaz et al., 2015). Hiermee krijgt een gebruiker inzicht in zijn/haar beweegfrequentie. Voor dit onderzoek wordt vanwege de laagdrempeligheid van een app de activiteitstracker buiten beschouwing gelaten. Beiden hebben als doel gedragsveranderingen te behouden.

Doordat er de laatste vijf jaar zoveel apps zijn ontwikkeld is het voor de gebruikers moeilijk te bepalen welke app nu echt bij hen past (NWO, 2017). Wanneer gebruikers de 'verkeerde' app kiezen kunnen zij sneller afhaken of kan het zelfs leiden tot blessures. Zo concludeert sporthoogleraar Steven Vos (2016) in recent onderzoek: 'Het gebruik van populaire sport-apps zonder begeleiding is te eenzijdig en werkt daardoor blessures in de hand'. De oorzaak hiervan is dat sporters vaak te weinig uitleg krijgen over de uitvoering en er geen controle op individueel niveau is. De sportapps zijn zo ingesteld dat ze over het algemeen door iedereen gebruikt kunnen worden. Echter de kanttekening hierbij is dat dit ook averechts kan werken. Veel gebruikers van deze apps stoppen namelijk met het gebruik ervan wanneer er blessures optreden. Dit komt doordat de app niet de ondersteuning kan bieden die ze verwachten en/of nodig hebben. Vaak stoppen ze dan ook helemaal met sporten (Vos, 2016).

Mede om deze redenen zal in dit onderzoek gekeken worden naar wat mensen met een verschillende vorm van motivatie daadwerkelijk nodig hebben om (meer) te gaan bewegen. Hier wordt onderscheid gemaakt tussen mensen met intrinsieke motivatie (sporten vanuit jezelf, eigen belangen) of extrinsieke motivatie (sporten omdat bijvoorbeeld de huisarts dit zegt). Tussen deze twee motivaties zitten nog een aantal tussenvormen. Om meer inzicht te krijgen in de redenen waarom mensen (niet) sporten en welke tussenvormen er dan nog bestaan wordt gekeken naar de Self Determination Theorie door Ryan & Deci (Ryan & Deci, 2000). Hier wordt in het theoretisch kader verder uitleg over gegeven. Het doel is om de behoeften van verschillende gemotiveerde personen in een sportapp te verwerken, zodat deze aansluit bij de persoon.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het lectoraat mens en technologie te Fontys Eindhoven. Op de site van Fontys (2017) is te lezen dat het lectoraat mens en technologie de wederzijdse beïnvloeding tussen mens en technologie onderzoekt. Binnen het lectoraat voeren studenten en docenten praktijkgericht onderzoek uit op het raakvlak van technologie en psychologie. Een van de onderzoeken die het lectoraat momenteel uitvoert is het gebruik van apps binnen het domein sport en bewegen; 'Voor iedereen een sportapp'. Binnen dit onderzoek gaat deze scriptie in op wat mensen nodig hebben om meer te gaan bewegen en hoe dit in een app verwerkt kan worden. De adviesvraag van de opdrachtgever luidt: *'Hoe kunnen mensen met behulp van een app meer gaan bewegen?'.*

Aan de hand van deze vraag zijn de hoofd- en deelvragen van dit onderzoek tot stand gekomen. De hoofdvraag die onderzocht zal gaan worden is: *'Wat hebben mensen met verschillende vormen van motivatie nodig om (meer) te gaan bewegen/sporten?'*. De bijbehorende deelvragen zijn: *'Zijn er verschillen in beweging stimulerende factoren per type motivatie?*' en '*Zijn er verschillen in beweging belemmerende factoren per type motivatie?'.*

2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk zijn de theorieën omtrent sporten/bewegen en de hierbij behorende gedragsverandering uitgediept. Dit is gedaan door middel van literatuuronderzoek om zo informatie vast te leggen die relevant is voor dit onderzoek. In paragraaf 2.1 wordt een algemeen beeld geschetst over sport en bewegen en het gebruik van sportapps. In paragraaf 2.2 zijn de relevante theorieën over motivatie en het stellen van doelen uitgediept. In paragraaf 2.3 worden belemmerende en bevorderende factoren benoemd die van invloed zijn op gedragsverandering toegepast op bewegen. In paragraaf 2.4 worden de gedragsveranderende factoren gekoppeld aan de effecten van een (sport)app. In paragraaf 2.5 is een conclusie weergegeven over de betekenis van de informatie uit paragraaf 2.1 tot en met 2.4 voor dit onderzoek.

2.1 Algemene inleiding

Alvorens er dieper wordt ingegaan op de relevante literatuur voor dit onderzoek, is het van belang te weten dat in dit onderzoek een sporter als volgt gedefinieerd wordt: ‘Een sporter is iemand die een activiteit verricht met een zekere frequentie’ (Mulierinstituut, 2016, p.1).

Op het gebied van sport en bewegen is het gebruik van een applicatie (app) het meest gekozen hulpmiddel uit alle elektronische hulpmiddelen. In 2016 koos ongeveer 41% van de sporters voor een app. De redenen voor het kiezen van een app lopen uiteen. Uit recent onderzoek in opdracht van het Mulierinstituut (Van den Dool, Hover & Vos, 2017) blijkt dat maar liefst 72% van de sporters een app gebruikt om inzicht te krijgen in prestaties. Daarnaast vindt 26% dat een app het sporten leuker maakt, heeft 24% meer motivatie om vaker te sporten en bewegen en gebruikt 11% een app om zich te vergelijken met anderen. Van de Nederlandse bevolking die nauwelijks iets aan sport doet gebruikt echter maar 12% een app op het gebied van sporten en bewegen. Dit betreft dus mensen die niet frequent sporten. Van den Dool, Hover en Vos (2017) concluderen in het onderzoek dat de apps voornamelijk aansluiten bij frequente sporters. De grotere groep mensen die minder intensief sport staat hier minder voor open. Hierin zullen nog grote veranderingen moeten plaatsvinden door apps voornamelijk beter aan te laten sluiten op individueel niveau. Producenten staan momenteel voor de opgave om apps beter aan te laten sluiten bij de sportbeleving van de minder sportieve Nederlanders (Van den Dool, Hover & Vos, 2017). In dit onderzoek wordt op dit verzoek ingespeeld door te onderzoeken of door middel van aanpassen van de ondersteuning in een app aan de verschillende typen motivatie een app beter gepersonaliseerd kan worden.

2.2 Theorieën over motivatie en doelen stellen

In dit onderzoek wordt gekeken naar personen met verschillende typen motivatie. In meerdere onderzoeken naar (sport)motivatie komt de self determination theorie (SDT) aan bod. De Self Determination theorie vormt samen met de Goal-Setting theorie (Locke & Latham, 2006) in dit onderzoek het uitgangspunt om motivatie in het beweeggedrag te onderzoeken. Dit omdat deze twee theorieën van grote invloed zijn op de sportmotivatie. Met behulp van de self determination theorie kan namelijk vastgesteld worden welk type motivatie een persoon heeft. Hiermee kan later in het onderzoek bepaald worden welke ondersteuning hierbij noodzakelijk is om personen succesvol (meer) te laten bewegen. De goal-setting theorie wordt uitgediept omdat tijdens sporten altijd naar een bepaald doel wordt gewerkt. Uit diverse onderzoeken blijkt dat voornamelijk de langetermijndoelen sterk van invloed zijn op de motivatie van een persoon. Om deze redenen worden deze twee theorieën dan ook uitvoerig besproken en vormt de informatie hieruit een theoretische basis voor het veldonderzoek.

2.2.1 Self Determination Theorie

De SDT gaat uit van drie basisbehoeften, namelijk: competentie, relatie en autonomie. Op het gebied van sporten verwijst de basisbehoefte autonomie naar het zelf maken van keuzes van sportactiviteiten. De basisbehoefte competentie verwijst naar de behoefte die een persoon heeft om zich effectief te voelen en dat opgestelde doelen binnen een bepaald tijdsbestek worden bereikt. De basisbehoefte relatie verwijst naar de behoefte om een goede relatie met andere sporters en trainer te behouden en dat men zich geaccepteerd voelt. Deze beïnvloeden de persoonlijke ontwikkeling en dragen bij aan een gevoel van welbevinden (Ryan & Deci, 2000; González-Cutre & Sicilia, 2012).

De SDT onderscheidt zich door motivatie onder te verdelen in verschillende typen. Deze typen zijn geen ontwikkelingsstadia waar een persoon in zit of doorheen moet. Bij personen die ongemotiveerd zijn (amotivatie), zijn er geen interesses aanwezig en kunnen zij geen goede redenen bedenken om te gaan sporten. Zij zullen dan ook geen intentie hebben om meer te gaan bewegen. Mede om deze reden zullen deze personen gedurende dit onderzoek buiten beschouwing worden gelaten. Naast ongemotiveerd, zijn er ook mensen die wel gemotiveerd zijn. Zij zijn onder te verdelen in extrinsiek en intrinsieke personen. Extrinsieke motivatie wordt daarbij opgedeeld in verschillende typen:

1. *Externe regulatie*: een persoon met deze motivatie sport vanwege de externe prikkels, zoals erkenning van anderen, die deze ervoor terug krijgt. Een voorbeeld hiervan is complimenten over uiterlijk ontvangen.
2. *Regulatie door introjectie*: een persoon is gemotiveerd om te sporten door schuldgevoelens te willen vermijden, schaamte en opbouwen van eigenwaarde. Deze personen hebben nog veel sturing van buitenaf nodig.
3. *Regulatie door identificatie*: een persoon is gemotiveerd om te sporten omdat deze weet dat het goed is voor de gezondheid. De rede om te sporten komt vanuit de persoon zelf. Hierbij is echter nog lichte sturing gewenst door anderen.
4. *Regulatie door integratie*: het sporten is geïntegreerd in de levensstijl van deze persoon. De behoefte om te sporten komt overeen met de waarde en normen van deze persoon. Het sporten is echter nog gericht op een beloning, zoals het fitter worden, en om deze rede nog niet volledig intrinsiek gemotiveerd.

Een persoon is pas intrinsiek gemotiveerd wanneer hij/zij gaat sporten voor het plezier en het genieten van de sportactiviteit (González-Cutre & Sicilia, 2012). Met andere woorden, naarmate mensen meer intrinsiek gemotiveerd zijn, zullen zij meer bewegen, houden dit langer vol en behalen zij betere gezondheidsuitkomsten. De aanwezigheid van intrinsieke motivatie wordt verklaard door de cognitieve evaluatie theorie van Ryan & Deci (2000). Hierbij beschikt de persoon over een hoge mate van zelfbeschikking (autonomie). Intrinsieke drijfveren geven meer voldoening omdat deze direct aansluiten op de basisbehoeften. Deze personen halen dus voldoening uit het sporten. Echter blijkt uit onderzoek dat motieven om te gaan sporten vooral extrinsiek zijn. Hierbij kan men denken aan uiterlijke motieven zoals slanker of gespierder worden of het verlangen om fit te zijn (Staveborg Kerkelä, Jonsson, Lindwall & Strand, 2015).

Onderstaande tabel 1.1 laat een schematisch overzicht zien van de typen motivatie volgens de Self Determination theorie (Ruijters & Simons, 2012, p. 505).

Tabel 1

Type motivatie	**Ongemo-tiveerd**	**Extrinsiek gemotiveerd**				**Intrinsiek gemotiveerd**
Type regulatie	Non-regulatie	Externe regulatie	Regulatie door introjectie	Regulatie door identificatie	Regulatie door integratie	Intrinsieke regulatie
Aard van gedrag	Niet zelf bepaald	←			→	Zelf bepaald

Noot: Aangepast van *''De canon van het leren''* door Ruijters, M., & Simons, R.J., 2012. P. 502, Alphen aan den Rijn, Nederland: Vakmedianet Management B.V.

Om er achter te komen of de kwaliteit van motivatie het reguleren van sportgedag daadwerkelijk er toe doet hebben Markland & Tobin (2004) de BREQ-3 ontwikkeld. Dit is een vragenlijst die het reguleren van sportgedrag in kaart brengt. De BREQ-3 is een vervolg op de vragenlijst van de BREQ-2 (Wilson, Mack & Grattan, 2008). Met behulp van deze vragenlijst kan gemeten worden welke motivatie een persoon heeft ten opzichte van sportgedrag. Op basis hiervan hebben Wilson, Mack & Grattan zeven minibiografieën opgesteld (Markland, 2014).

2.2.2 Goal-Setting theory

In 2007 onderzochten Locke en Latham dat 'Zo lang als een persoon toegewijd is aan het doel, het vereiste vermogen heeft om het doel te bereiken en geen andere doelen hebben die een conflict veroorzaken, een lineaire verband ontstaat tussen de moeilijkheid van een doel en taakgerichtheid' (p. 265). Met dit uitgangspunt ontwikkelde Locke en Latham de Goal-Setting Theorie. Verschillende onderzoeken naar de effectiviteit van deze theorie binnen het domein sport en bewegen tonen aan dat goal-setting (stellen van doelen) een sterke techniek is om prestaties te verbeteren (Weinberg, 2013).

Locke en Latham geven aan dat doelen de prestatie op vier verschillende manieren beïnvloeden. Ten eerste zorgt een doel voor gerichte aandacht. Ten tweede zorgt een doel voor het activeren van inspanning. Ten derde zorgt een doel voor het verbeteren van het doorzettingsvermogen. Tot slot zorgt een doel voor het ontwikkelen van nieuwe leerstrategieën (Weinberg, 2013).

Echter is niet elk gesteld doel is even effectief. De goal-setting theorie stelt dan ook een aantal voorwaarden waardoor een doel wel effectief wordt. Doelen moeten specifiek zijn omdat een persoon dan weet waar hij/zij naartoe werkt. Daarnaast kan door een specifiek doel te stellen een doel meetbaar gemaakt worden. Hierdoor weet een persoon of hij/zij voldoende progressie maakt om het uiteindelijke doel te behalen. Naast het feit dat een doel specifiek en meetbaar moet zijn, moet het ook realistisch zijn. Indien een doel te moeilijk te behalen is, is de kans groot dat een persoon motivatie verliest en waarschijnlijk opgeeft. Daarentegen moet een doel niet te makkelijk zijn omdat een persoon dan niet (snel) genoeg vooruitgaat. Het stellen van acceptabele doelen in sport is soms lastig en hierbij kan de hulp ingeroepen worden van bijvoorbeeld een trainer. Tussen de 1 en 5 procent verbetering is een mooie maatstaaf. Naast deze voorwaarden blijft nog het tijdspad over. In het doel dient opgenomen te worden wanneer dit doel bereikt dient te zijn. Hierin kan onderscheid gemaakt worden in korte- en langetermijndoelen (Locke & Latham, 2007; Weinberg, 2013). Een veelgebruikte afkorting voor deze doelen is 'SMART' (Specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdsgebonden).

Bij sport en bewegen is het van belang om met zowel korte- als langetermijndoelen te werken. De langetermijndoelen zijn belangrijk voor succes in een bepaalde richting of 'droomdoel' (Weinberg, 2013). Met andere woorden: het behouden van de focus naar waar de persoon naartoe werkt, bijvoorbeeld 20 kilo afvallen, of een marathon rennen. Juist omdat dit doel nog zo 'ver weg is', kan het lastig zijn om hiervoor voldoende motivatie vast te houden. Hierbij kunnen kortetermijndoelen helpen. De kortetermijndoelen helpen de persoon om focus te leggen op het ervaren van kleine verbeteringen en het ontvangen van feedback over het proces naar het langetermijndoel toe. Deze feedback en succeservaringen geven een 'boost' aan de motivatie. Een langetermijndoel lijkt namelijk vaak buiten bereik, maar door dit grote doel op te delen in meerdere kortetermijndoelen lijkt het onmogelijke vaak wel mogelijk (Weinberg, 2013).

Het stellen van doelen heeft dus een verband met de mate van motivatie van een persoon, met name tijdens het opstellen en uitvoeren van een langetermijndoel. Het is dus belangrijk mee te nemen in een onderzoek dat het op de juiste manier stellen van doelen (SMART) bij kan dragen aan het verhogen en behouden van de motivatie tijdens sporten en bewegen. Het stellen van SMART doelen leidt namelijk tot betere prestaties en draagt bij aan het langer volhouden van gezond gedrag.

2.3 Factoren gedragsverandering

2.3.1 Beweging stimulerende factoren

Uit recent onderzoek (Staveborg Kerkelä, Jonsson, Lindwall & Strand, 2015) blijkt dat er een aantal factoren zijn die de kans op gedragsverandering bij sporten vergroten.
Een trainer of coach blijkt van cruciaal belang om personen te ondersteunen bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden en technieken. Daarnaast geeft een trainer strategieën om gewoontes te veranderen en zorgt ervoor dat grenzen worden opgezocht en verlegt. Ook kan een trainer helpen bij het stellen van doelen. In 2013 onderzochten Huberty et al. dat het zelfbewustzijn vergroot kan worden door het stellen van realistische, haalbare doelen en hiermee de kans vergroot wordt dat personen doorgaan met sporten. Van belang hierbij is wel de aanpak van de trainer. Een trainer die gericht is op het creëren van zelfstandigheid en zijn deelnemer zelf keuzes laat maken draagt bij aan een blijvende gedragsverandering (O'Sullivan et al., 2010). Daarnaast concluderen Jans, De Kraker en Hildebrandt (2007) in een onderzoek dat een trainer informatie en advies kan geven over bepaalde sportmogelijkheden die geschikt zijn en hierdoor eventuele onzekerheid over de haalbaarheid van activiteiten kan wegnemen.

Bernaards, Den Besten en Jansen (2015) concluderen in recent onderzoek dat mensen die samen sporten elkaar motiveren en dat zij meer plezier ervaren. Wanneer een respondent geen zin had om te sporten stimuleerde de overige respondenten hem/haar om toch te gaan. Dit had als effect dat dit iemand hielp om de grenzen te verleggen en meer plezier te ervaren in het sporten. ‘Afspreken om samen te gaan bewegen of sporten maakt het gemakkelijker om beweegactiviteiten te starten en te blijven volhouden door het sociale contact en de sociale controle’ (Jans, De Kraker & Hildebrandt, 2007). Om deze redenen zou men mensen die meer willen gaan bewegen aan elkaar kunnen koppelen, bijvoorbeeld als ‘beweegmaatje’ (Jans, De Kraker & Hildebrandt, 2007). Dit kan ook bereikt worden door sporten in groepsverband. Dit werkt motiverend en zorgt net zoals een ‘beweegmaatje’ voor een bepaalde sociale druk waardoor personen eerder geneigd zijn om daadwerkelijk te gaan sporten (Versteeg & Walraven, 2014).

Naast de sociale interactie tijdens het sporten, wordt steun vanuit de directe omgeving (denk aan familie of partner) gewaardeerd. Personen hechten veel waarde aan steun vanuit de direct omgeving en kunnen hier extra motivatie uithalen en samen sneller grenzen verleggen (Anderson, Bovard, Wang, Beebe & Murad, 2016). Wanneer de omgeving niet meegaat in de gedragsverandering wordt het voor iemand moeilijker om de gedragsverandering vast te houden (Staveborg Kerkelä, Jonsson, Lindwall & Strand, 2015).

Indien deelname aan sport- of beweegprogramma’s laagdrempelig wordt gemaakt, zijn personen sneller geneigd om ook daadwerkelijk aan deze programma’s deel te nemen. Hierin komt ook het stellen van juiste doelen naar voren. Deze doelen dienen samengesteld te worden via de goal-setting theorie. Personen moeten makkelijk kunnen deelnemen aan een sport- of beweegprogramma maar daarnaast ook (snel) resultaat kunnen zien waardoor de kans groter is dat zij vervolgens doorgaan met sporten en/of bewegen (Ooms & Veenhof, 2011; Weinberg, 2013).

Ook een positief effect op de gezondheid is een stimulerende factor. De verbetering van de fysieke gezondheid is een stimulerende factor wanneer mensen eenmaal beginnen met bewegen. Een betere conditie, sterkere spieren, slanker lichaam en meer uithoudingsvermogen zijn belangrijke redenen waarom mensen door willen gaan met sporten. Dit geldt ook voor de verbetering van de psychische gezondheid, zoals zich gelukkiger en energieker voelen (Versteeg & Walraven, 2014).

Buiten deze factoren komt er steeds meer vraag naar adviezen en programma's op individueel niveau. Een individueel aangepast programma werkt motiverend omdat er precies wordt ingespeeld op de wensen, mogelijkheden en doelen die een persoon heeft en wil bereiken (Bernaards, Den Besten & Jansen, 2015). 'Uit diverse onderzoeken is gebleken dat gedragsveranderingprogramma's met individueel advies op maat een positief effect hebben op de mate van lichamelijke activiteit' (Jans et al., 2007 pp. 157). Dit komt ook overeen met de bevindingen uit het onderzoek vanuit het Mulierinstituut dat sportapps momenteel nog niet voldoende aansluiten bij de sportbeleving van de minder sportieve mensen (Van den Dool, Hover & Vos, 2017). Er is echter nog maar weinig bekend over hoe dat dit in een sportapp verwerkt kan worden.

2.3.2 Beweging belemmerende factoren

Naast de beweging stimulerende factoren, zijn er ook factoren die het bewegen juist belemmeren. Uit recent onderzoek (Versteeg & Walraven, 2014) blijkt dat er veel verschillende belemmerende factoren zijn. Dit ligt voornamelijk aan de financiële- of thuissituatie van mensen.

Een belemmerende factor is bijvoorbeeld het gebrek aan financiële middelen. Hierbij kan gedacht worden aan een abonnement van een sportschool, contributie bij een sportvereniging en geld voor sportattributen. De deelnemers uit dit onderzoek gaven daarnaast aan dat zij de relatief 'gratis' sporten zoals wandelen of hardlopen in de omgeving voornamelijk in de winter niet zagen zitten vanwege het koude en gure weer. Dit laatste is ook een belemmerende factor. Mensen geven aan dat zij in de herfst/winter meer moeite hebben met sporten en bewegen dan in de lente/zomer (Bernaards, Den Besten & Jansen, 2015).

Een andere factor is het onvermogen om sporten in te passen in het dagelijks leven. Een vaak gehoorde reden om niet te sporten is namelijk geen tijd hebben. Mensen werken vaak veel uur per week en hebben daarnaast nog kinderen en een huishouden waar voor gezorgd moet worden. Moeilijkheden in het stellen van prioriteiten van belangrijke taken in het dagelijks leven, zorgen ervoor dat sporten vaak op de laatste plaats wordt gezet. Men vindt het belangrijker dat het huishouden en eventuele kinderen op nummer een komen en cijfert zichzelf daarom weg (Huberty et al., 2013). Wanneer men vanuit de omgeving ook nog geen steun krijgt om te gaan sporten komen er vaak nog gevoelens van schuld en schaamte opzetten. Ze weten vaak niet zo goed hoe ze het sporten in het drukke leven moeten inpassen (Versteeg & Walraven, 2014). Om het inplannen van sporten zo makkelijk mogelijk te maken kan er gedacht worden aan kleine gedragsveranderingen zoals de fiets nemen in plaats van de auto of een stappendoel stellen. Ook blijkt dat sporten vooral niet teveel extra moeite zou moeten kosten. De sportlocatie moet dichtbij huis liggen en makkelijk bereikbaar zijn. Daarnaast moet de eventueel locatie flexibele openingstijden hebben. Daarentegen hebben mensen met een meer extrinsieke motivatie juist behoefte aan structuur en vooraf afgesproken tijden, in het meest ideale scenario met iemand anders. Hierbij hebben personen vaak herinneringen nodig en iemand (zoals een trainer) die ze helpt met het inplannen van de sportactiviteiten (Staveborg Kerkelä et al., 2015; Jans, De Kraker & Hildebrandt, 2007).

Pijnklachten is een van de grootste belemmerende factoren. Vaak door het sporten ontwikkeld doordat oefeningen verkeerd worden uitgevoerd en er te weinig controle op de belasting van het lichaam is. Doordat mensen pijn krijgen van het sporten werkt dit averechts voor de motivatie. Zeker wanneer ze al een licht negatieve houding hebben ten opzichte van sporten. Het is belangrijk dit voor te zijn (Versteeg & Walraven, 2014).

Daarnaast zijn mensen die beginnen met sporten nog vaak onzeker over hun lichaam of de oefeningen die ze uitvoeren. Om dit te voorkomen is een 'veilige' omgeving om in te sporten belangrijk. Een omgeving waarin andere sporters 'te koop lopen' met hun lichaam of oefeningen, zoals bijvoorbeeld een sportschool, kan vaak intimiderend zijn en averechts werken. O'Sullivan et al. (2010) concludeerde dat een omgeving waarin personen het gevoel hebben erbij te horen en hierin sociale steun vinden bijdraagt aan het plezier en de acceptatie van sporten. Hierbij kan men denken aan een bootcamp aangepast op het niveau van de sporter of kleinschalige sportruimtes.

2.4 Sportapps en gedragsverandering

Nu duidelijk is welke factoren een belangrijke rol spelen om mensen meer te laten bewegen, blijft de vraag over hoe dit het beste met behulp van een app bereikt kan worden?

Kranz et al. (2012) concluderen in hun onderzoek dat er vier heuristieken zijn die de meest belangrijke aspecten van een sportapp omvatten. Ten eerste dient het nut en gebruiksgemak van een app voor reguliere training duidelijk te zijn. Het gebruiken van een sportapplicatie moet niet teveel moeite kosten voor de gebruiker. Dit kan vergemakkelijkt worden door bijvoorbeeld automatische activiteit herkenning. De app weet dan zelf wanneer iemand beweegt of sport en speelt hierop in (Kranz et al. ,2012). Het tweede aspect is de kwaliteit van instructie tijdens een oefening in een app. Het is van belang dat oefeningen tijdens het sporten juist uitgevoerd worden om blessures te voorkomen (Vos, 2016). Daarnaast dient de trainer in een applicatie opbouwende feedback te geven. De meest ideale situatie is dat er naast de virtuele trainer een echte trainer om hulp gevraagd kan worden. Hierbij kan men denken aan een gespreksfunctie via chat of videobellen. Deze trainer kan dan ook de vooruitgang in de gaten houden en meer individuele adviezen geven aan de gebruiker waardoor de training beter aansluit (Kranz et al. ,2012). Ten derde maakt de app gebruik van sensoren van de smartphone zoals bijvoorbeeld een hartslagmeter of gps-functie. Door sensoren kan er een beter beeld gevormd worden over bijvoorbeeld caloriegebruik en gezondheid. Wanneer dit daarnaast gekoppeld wordt met een trainer kan deze bijvoorbeeld aan de hartslag zien of een oefening te licht of te zwaar is. Ten slotte is het van belang in te spelen op de motivatie van de gebruiker, voornamelijk op de lange termijn. Dit kan geïmplementeerd worden door sociale interactie, feedback en diversiteit in de training/oefeningen (Kranz et al. ,2012).

Vanuit het lectoraat Mens & Technologie te Fontys hogescholen Eindhoven heeft Chris Smerecnik een checklist ter beoordeling van technologieën die beweeggedrag bevorderen ontwikkeld: De ‘Checklist Duurzame Gedragsverandering’. Deze checklist heeft als doel het beoordelen en/of ontwikkelen van technologieën om gezond beweeggedrag van mensen te bevorderen en ondersteunen. Er wordt gemeten aan de hand van twee hoofdonderdelen; inhoud en personalisatie. Het onderdeel inhoud heeft betrekking op de mate waarin de applicatie wel of niet inspeelt op de belangrijke voorspellers (doelen, motivatie, eigen-effectiviteit en triggers) van langdurige gedragsverandering. Het onderdeel personalisatie heeft betrekking op de mate waarin de applicatie de gebruiker in staat stelt verschillende onderdelen aan te passen aan hun eigen specifieke situatie en/of de applicatie dit zelf regelt. Afhankelijk van de doelstelling van een applicatie kan gebruik worden gemaakt van de onderdelen inhoud, personalisatie of een combinatie van beide onderdelen. De checklist werkt verder met een vijfpuntsschaal waarbij een applicatie met een hogere score beter inspeelt op het bevorderen en ondersteunen van het beweeggedrag van mensen dan een applicatie met een lagere score (Smerecnik, z.j.).

2.5 Conclusie theoretisch kader

Aan de hand van het theoretisch kader komen de volgende belangrijke resultaten naar voren. Momenteel sluiten sportapps voornamelijk aan bij frequente sporters. Hierdoor worden sportapps dan ook nauwelijks gebruikt door mensen die weinig aan sport doen. Hier zal met behulp van meer individueel gerichte apps verandering in moeten komen.

In dit onderzoek wordt gekeken of het toespitsten van een app op typen motivatie een app beter kan laten aansluiten. Om het type motivatie per persoon te bepalen wordt uitgegaan van de self determination theorie. Hieruit komt naar voren dat naarmate mensen meer intrinsiek gemotiveerd zijn, zij meer zullen bewegen, dit langer volhouden en betere gezondheidsuitkomsten behalen. Echter is niet iedereen intrinsiek gemotiveerd als het op bewegen aankomt. Daarom wordt er in het veldonderzoek bekeken welke ondersteuning mensen met extrinsieke motivatie nodig hebben om toch succesvol het sporten vol te houden en wellicht uiteindelijk meer intrinsiek gemotiveerd raken. Om erachter te komen welke motivatie een persoon heeft wordt de BREQ-3 vragenlijst afgenomen. Deze vragenlijst is opgesteld om het reguleren van sportgedrag in kaart te brengen. Naast deze theorie speelt ook de goal-setting theorie een belangrijke rol om succesvol (meer) te gaan bewegen. Dit is een sterke techniek om prestaties binnen het domein sport en bewegen te verbeteren. Doelen dienen volgens deze theorie ‘SMART’ geformuleerd te worden. Daarnaast is het van belang om met zowel korte- als langetermijndoelen te werken. Het stellen van doelen heeft een verband met de mate van motivatie van een persoon en draagt daarmee bij aan het langer volhouden van gezond gedrag.

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat er beweging stimulerende en belemmerende factoren zijn. Beweging stimulerende factoren zijn; het hebben van een trainer of coach, samen sporten in groepsverband of met ‘beweegmaatje’, ervaren van sociale steun vanuit directe omgeving, laagdrempeligheid sport- of beweegprogramma’s, ervaren van een positief effect op de gezondheid en een sportadvies of programma op individueel niveau. Beweging belemmerende factoren zijn; gebrek aan financiële middelen, weersomstandigheden, onvermogen om sporten in te passen in het dagelijks leven/stellen van prioriteiten, pijnklachten door sporten en laag zelfbeeld/eigenwaarde. Deze factoren kunnen tijdens dit onderzoek gemeten worden en aan de hand van het type motivatie kan bekeken worden welke stimulerende of belemmerende factoren eventueel meer/minder van toepassing zijn op personen met een bepaald type motivatie.

Ten slotte is in verschillende onderzoeken onderzocht wat een app moet bevatten om beweeggedrag te bevorderen. Hiervoor is de ‘Checklist Duurzame Gedragsverandering’ ontwikkeld. Deze checklist meet op de inhoud en personalisatie van een app. Daarnaast zijn er vier heuristieken die van belang zijn namelijk; het nut en gebruiksgemak, de kwaliteit van instructie, gebruik van sensoren zoals gps en in spelen op de motivatie op de lange termijn. Deze heuristieken kunnen door middel van sociale interactie, feedback en diversiteit in de training/oefeningen geïmplementeerd worden.

3. Methode

In de methode wordt duidelijk hoe het veldonderzoek vormgegeven gaat worden. De doelstelling van dit onderzoek is om erachter te komen hoe mensen vanaf 18 jaar met (behulp van een app) meer kunnen gaan bewegen. Dit is in dit onderzoek toegespitst op verschillende vormen van motivatie. De onderzoeksvraag luidt dan ook: 'Wat hebben mensen vanaf 18 jaar met verschillende vormen van motivatie nodig in een app om meer te gaan sporten?'.
Dit onderzoek zal in de kwantitatieve vorm worden uitgevoerd. Deze keuze is gemaakt omdat kwantitatief onderzoek gericht is op het aantonen van eventuele verschillen en/of samenhang en hierdoor vastgesteld kan worden welke behoeften met betrekking tot (meer) bewegen bij een bepaald type motivatie hoort. Daarnaast kan er via kwantitatief onderzoek onder een grotere groep respondenten gemeten worden. Dit geeft een zo goed mogelijk beeld over de eventuele verschillen binnen de typen motivatie.

Om de adviesvraag van de opdrachtgever zo volledig mogelijk te beantwoorden is het van belang te achterhalen welke ondersteuning mensen met een verschillende vorm van motivatie nodig hebben om meer te bewegen. De verschillende vormen van ondersteuning en stimulering die hierboven beschreven staan zullen tijdens het veldonderzoek bevraagd worden aan de respondenten. Tijdens het veldonderzoek zal moeten blijken welke ondersteuning het beste past bij een bepaalde vorm van motivatie. Dit kan bereikt worden door de behoeften en wensen van de respondenten in kaart te brengen via een vragenlijst en hieruit de antwoorden te herleiden in vergelijking met de bovenstaande literatuur. Applicaties moeten immers meer aansluiten op de sportbeleving van de sporter (Vos, 2016).

Aan de hand van bovenstaande typen motivatie, vanuit de self-determination theorie, zullen de respondenten verdeeld worden. Dit wordt gemeten met de BREQ-3 vragenlijst. Hieruit zal vervolgens blijken welke motivatie een respondent heeft op het gebied van sport en bewegen. Aan de hand van deze gegevens kunnen de antwoorden van de respondent uit de vragenlijst onderverdeeld worden bij een bepaalde vorm van motivatie.

Tijdens het veldonderzoek worden de volgende vragen getoetst:
1. Zijn er verschillen in beweging stimulerende factoren per type motivatie?
De hierop gestelde hypothese is: Per type motivatie zijn er verschillen in de beweging stimulerende factoren.
2. Zijn er verschillen in beweging belemmerende factoren per type motivatie?
De hierop gestelde hypothese is: Per type motivatie zijn er verschillen in de beweging belemmerende factoren.

Verder is er nog niet heel veel bekend over de implementatie van een op een individu afgestemd trainingsprogramma of applicatie. Hier lopen momenteel een aantal onderzoeken over. De gerichtheid van een app op verschillende soorten motivatie komt al dichter in de buurt van een app die gericht is op het individu en vindt hiermee beter aansluiting bij de beleving van mensen. Wegens tijdgebrek is het onderdeel 'stellen van SMART doelen' uit het theoretisch kader niet meegenomen in het veldonderzoek. Het stellen van SMART doelen is echter wel interessant om te kijken hoe hier beter op kan worden ingespeeld en mensen hierdoor meer te motiveren om te gaan sporten/bewegen.

3.1 Respondenten

Voor dit onderzoek hebben 125 respondenten vanaf 18 jaar een online vragenlijst ingevuld. Hiervan is 24% man en 76% vrouw. De respondenten zijn tussen de 18 en 62 jaar oud met als gemiddelde leeftijd 28 jaar. De respondenten zijn benaderd via e-mail, facebook of doormiddel van een papier met de link naar de vragenlijst erop bij aanmelding sportschool Anytime te Gulpen. Een belangrijk selectiecriterium binnen dit onderzoek is dat de respondenten de intentie hebben om (meer) te gaan bewegen. Deze factor is van belang om uiteindelijk antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag. De respondenten moeten namelijk wel daadwerkelijk de intentie hebben om (meer) te gaan bewegen om zo aan de meest accurate data te komen. Daarnaast moeten de respondenten minimaal 18 jaar oud zijn en mogen zij geen chronische ziekte hebben waardoor zijn niet kunnen sporten. Wanneer uit de vragenlijst op motivatie blijkt dat er toch respondenten zijn met amotivatie (helemaal geen intentie om te gaan sporten) worden deze niet meegenomen in de analyses.

3.2 Procedure

Dit onderzoek is uitgevoerd naar aanleiding van de adviesvraag vanuit het lectoraat Mens & Technologie. Er is gebruik gemaakt van een kwantitatief onderzoek. Dit onderzoek is uitgevoerd met behulp van een samengestelde online vragenlijst. Het betrof een vragenlijst met 10 vragen, waarvan 3 vragen opgedeeld zijn in meerdere stellingen (beoordelingsmatrix). De data die uit deze vragenlijst is gekomen is met behulp van SPSS geanalyseerd. Naast een geschreven inleidende instructie en toelichtende kopjes gedurende de vragenlijst, is er verder geen informatie aan de deelnemer gegeven. Er wordt onder elke 30 respondenten een bol.com cadeaubon ter waarde van 10 euro verloot om de respons te vergroten. De geschreven instructie en de gestelde vragen zijn terug te vinden in bijlage 3 - Vragenlijst Motivatie & Beweging. De stappen die in SPSS zijn genomen, zijn terug te vinden in 3.4 analyse en gedetailleerd in bijlage 2 – analyseplan.

3.3 Materialen

De enquête die gebruikt is binnen dit onderzoek is samengesteld uit 3 bestaande vragenlijsten. Dit zijn de Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3), ‘Wat beweegt mensen met een chronische aandoening?’ door Kenniscentrum sport en ‘Vragenlijst barrières bij sporten/bewegen door het Nederlands Instituut voor sport & bewegen.

De BREQ-3 is ontwikkeld om amotivatie, externe regulatie, regulatie door introjectie, regulatie door identificatie, regulatie door integratie en intrinsieke regulatie van sportgedrag te meten. Deze vragenlijst is ontwikkeld op basis van de motivatietheorie van Deci & Ryan. De BREQ-2 is de voorganger van de BREQ-3. In de BREQ-3 is het motivatietype regulatie door introjectie toegevoegd aan de vragenlijst door vier items aan de BREQ-2 toe te voegen. Doordat deze BREQ-3 momenteel nog niet is vertaald naar het Nederlands, maar dit motivatietype zodanig relevant is om mee te nemen in dit onderzoek, is ervoor gekozen de vier toegevoegde items vanuit de BREQ-3 te vertalen. Dit is gedaan door N. Huynen, bevoegd Engels docente.

De BREQ-3 brengt het reguleren van sportgedrag in kaart (Wilson, Mack & Grattan, 2008). Met behulp van deze vragenlijst kan gemeten worden welke motivatie een persoon heeft ten opzichte van sportgedrag (Markland, 2014). De vragenlijst bestaat uit 24 vragen die beantwoord worden door middel van een vijfpuntsschaal waarbij 0 betekent ‘niet waar voor mij’ en waarbij 4 betekent ‘helemaal waar voor mij’. Elk motivatietype bestaat uit vier items. Er volgt nu een voorbeelditem per schaal (type motivatie): Een voorbeelditem van externe regulatie is ‘Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te trainen’, voorbeelditem regulatie door introjectie is ‘Ik schaam me wanneer ik een trainingssessie heb gemist’, voorbeelditem regulatie door identificatie is ‘Ik waardeer de voordelen van trainen’, voorbeelditem van regulatie door integratie is ‘Ik beschouw trainen als een deel van mijn identiteit’ en een voorbeelditem van interne regulatie is ‘Ik vind plezier en voldoening in een fysieke training. De Chronbachs alpha van deze vragenlijst is 0.83 wat betekent dat deze vragenlijst betrouwbaar is.

De vragenlijst ‘Wat beweegt mensen met een chronische aandoening?’ gemaakt door Kenniscentrum Sport is ontwikkeld om de bevorderende en belemmerende factoren te meten om te sporten. Deze vragenlijst is gedeeltelijk ingevoerd in de vragenlijst voor dit onderzoek. De factoren voor chronische aandoeningen zijn hieruit weggelaten omdat dit niet aansluit bij de doelgroep en het doel van dit onderzoek. Er zijn 24 stellingen met beweging stimulerende factoren en 50 beweging belemmerende factoren (Kenniscentrum Sport, 2016). Omdat er een aantal belemmeringen voor chronisch zieken in staan zijn deze verwijderd. De overgebleven stellingen zijn in dit onderzoek aangevuld met de vragenlijst barrières bij sporten/bewegen (Nederlands Instituut voor sport & bewegen) die is ontwikkeld om de belemmeringen bij sporten/bewegen meetbaar te maken. Hieruit zijn de belemmeringen genomen die van belang zijn binnen dit onderzoek, niet vermeld stonden in de vragenlijst door het Kenniscentrum, maar wel onderverdeeld konden worden in de bestaande schalen vanuit de vragenlijst van het kenniscentrum (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, 2012). In totaal zijn er nu 31 beweging belemmerde factoren opgenomen in de vragenlijst.

Factoren die het bevorderen om te gaan bewegen/sporten zijn onderverdeeld in schalen. Deze schalen volgen nu met een bijbehorend voorbeelditem: een voorbeelditem van de schaal samen of begeleid sporten is ‘Het hebben van een sportmaatje’, van de schaal plezier, ontspanning, gezelligheid is dit ‘Het hebben van een uitlaatklep voor het dagelijks leven/ontspanning’, van de schaal fysieke voordelen is dit ‘Ik voel me beter door bewegen’, van de schaal advies en ondersteuning is dit ‘Het advies van een arts’, van de schaal thuis bewegen is dit ‘Thuis kunnen bewegen met persoonlijke ondersteuning op afstand’ en voor de schaal uiterlijk is het voorbeelditem ‘Afvallen’. Deze schalen hebben een Chronbach’s Alpha van 0.75 wat inhoudt dat deze betrouwbaar zijn.

Ook de factoren die het belemmeren om te gaan bewegen/sporten zijn onderverdeeld in schalen. Deze schalen zijn: support en ondersteuning met als voorbeelditem ‘Te weinig/geen goede begeleiding’, pijn en angst met als voorbeelditem ‘Angst voor blessures’, externe belemmeringen ‘het kost (te) veel geld’, tijd en zin ‘tijdgebrek door verplichtingen’, kennis en motivatie ‘De drempel om te starten’ en lichamelijk ‘Het niet vol kunnen houden van de activiteit. Deze schalen hebben een Chronbach’s Alpha van 0.93 wat betekent dat deze zeer betrouwbaar zijn.

Daarnaast is heeft de Chronbach’s Alpha van de gehele enquête een waarde van 0.84 wat inhoudt dat de betrouwbaarheid van de enquête goed is.

3.4 Analyse

Nadat de enquêtes door de respondenten zijn ingevuld worden de resultaten verwerkt in het programma SPSS. Aan de hand van het analyseplan wordt iedere enquêtevraag omgezet naar een waarde in SPSS. Er is gewerkt met vijf onafhankelijke groepen, waarbij de samenhang is gemeten tussen de afhankelijke variabelen wel-factoren (beweging stimulerende factoren) en niet-factoren (beweging belemmerende factoren). De samenhang hiertussen is gemeten aan de hand van een MANOVA die twee keer is uitgevoerd. Een keer tussen de vijf onafhankelijke groepen en afhankelijke variabelen wel-factoren. Vervolgens nog een keer tussen de vijf onafhankelijke groepen en de afhankelijke niet-factoren.

4. Resultaten

Allereerst is de betrouwbaarheid van de schalen uit de vragenlijst ‘Motivatie en Beweging’ gemeten door middel van Chonbach’s alpha. Een schaal is voldoende betrouwbaar bij een waarde van Chronbach’s alpha boven de 0.6 (Allen, Bennett & Heritage, 2014). De betrouwbaarheid van de schalen motivatie, redenen om wel (meer) te bewegen en redenen om niet (meer) te bewegen uit de vragenlijst ‘Motivatie en Beweging’ is voldoende tot goed met een Chronbach’s alpha variërend van α = 0.75 tot α = 0.93. De Chronbach’s alpha per schaal is uiteengezet in Tabel 2.

Tabel 2

Betrouwbaarheid van de schalen uit de vragenlijst ‘Motivatie en Beweging’

Schaal	*Chronbach’s alpha*
Motivatie	0.83
Redenen om wel (meer) te bewegen	0.75
Redenen om niet (meer) te bewegen	0.93

Van de in totaal 125 respondenten zijn er 4 missing values geconstateerd. Deze zijn buiten beschouwing gelaten. Van de respondenten is 24% man en 76% vrouw. De verdeling per type motivatie is als volgt; 8 respondenten met amotivatie, 5 respondenten met externe regulatie, 15 respondenten met regulatie door introjectie, 49 respondenten met regulatie door identificatie, 9 respondenten met regulatie door integratie en 35 respondenten met interne regulatie. In tabel 3 is dit nog eens schematisch weergegeven.

Tabel 3

Overzicht respondenten

Motivatietype	***n* Man**	***n* Vrouw**	***n* Totaal**	**Percentage totaal**
Amotivatie	2	6	8	6,6%
Externe regulatie	2	3	5	4,1%
Regulatie door introjectie	4	11	15	12,4%
Regulatie door identificatie	10	39	49	39,2%
Regulatie door integratie	3	6	9	7,4%
Interne regulatie	8	27	35	28,9%
Totaal	29	92	121	100%

Noot. n=aantal respondenten

Zoals in de methode al is aangegeven worden de respondenten met een amotivatie in dit onderzoek niet meegenomen. Bij personen die ongemotiveerd zijn (amotivatie), is er geen interesse aanwezig en zij kunnen geen goede redenen bedenken om te gaan sporten. Zij zullen dan ook geen intentie hebben om meer te gaan bewegen en daarom worden deze respondenten buiten beschouwing gelaten.

4.1 Hypothese: Per type motivatie zijn er verschillen in de beweging stimulerende factoren.

Een variantieanalyse (MANOVA) is uitgevoerd om te bepalen of er een verschil is in het belang van stimulerende factoren onder mensen met vijf verschillende typen motivatie (N=113). Voordat de MANOVA uitgevoerd kon worden is de data met behulp van SPSS Statistics getoetst of de data voldeed aan alle onderliggende voorwaarden. Normale verdeling van de data is getoetst met behulp van een Shapiro-Wilk test en boxplots en is aangenomen. Daarnaast zijn de voorwaarden van geen uitschieters, multicollinearity en homogene variatie ook getest en aangenomen.

De MANOVA-analyse laat zien dat er een significant verschil is tussen de mensen met verschillende motivatietypen en de gecombineerde afhankelijke variabelen (wel (meer) bewegen), $F(24,42) = 2.27, p = .001$, partial $\eta^2 = .11$.

Een analyse van de individuele afhankelijke variabelen gaf geen significant verschil voor de variabelen samen of begeleid sporten, plezier, ontspanning en gezelligheid, advies en ondersteuning, thuis bewegen en uiterlijk per type motivatie. Echter is voor de variabele fysieke voordelen wel een significant verschil gemeten. De MANOVA-analyse was bij deze variabele niet significant, F (4,10) = 7,5,p .000, partial $\eta^2 = 22$.

Personen met het motivatietype externe regulatie scoren significant lager op fysieke voordelen om wel (meer) te gaan sporten (M= 4,40) dan personen met de motivatietypen regulatie door introjectie, regulatie door identificatie, regulatie door integratie en interne regulatie (M= 6,08). Bovenstaande hypothese wordt hiermee aangenomen.

Tabel 4 geeft een overzicht van de gemiddelde sores en standaarddeviaties van de verschillende motivatietypen voor redenen om wel (meer) te bewegen. Hierin is te zien dat per afhankelijke variabele om wel (meer) te bewegen minimale verschillen zijn in de gemiddelden per motivatietypen.

Tabel 4

Gemiddelde scores en standaarddeviaties van de totale groep en motivatietypen per afzonderlijke schaal redenen om wel (meer) te bewegen.

	Totaal (*n*= 113)		Externe regulatie (*n*= 5)		Regulatie door introjectie (*n*= 15)		Regulatie door identificatie (*n*= 49)		Regulatie door integratie (*n*= 9)		Interne regulatie (*n*= 35)	
Schaal	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Samen of begeleid sporten	4,95	0,82	5,33	1,00	4,64	0,76	5,00	0,76	4,78	0,88	4,99	0,72
Plezier, ontspanning en gezelligheid	5,13	0,68	4,87	0,66	4,92	0,76	5,03	0.70	5,46	0,51	5,30	0,60
Fysieke voordelen*	5,98	0,78	4,40	1,04	6,13	0,69	6,15	0,71	6,14	0,44	5,88	0,70
Advies en ondersteuning	4,55	1,08	4,95	1,18	4,75	1,26	4,64	1,03	4,33	0,81	4,34	1,13
Thuis bewegen	4,02	1,29	4,30	0,57	4,40	1,23	3,84	1,37	3,83	1,54	4,11	1,22
Uiterlijk	5,28	1,32	5,40	1,92	5,33	1,38	5,24	1,48	5,00	0,79	5,37	1,11

Noot. n=aantal respondenten, *SD* = standaarddeviatie, *M* = gemiddelde

4.2 Hypothese: Per type motivatie zijn er verschillen in de beweging belemmerende factoren.

Een variantieanalyse (MANOVA) is uitgevoerd om te bepalen of er een verschil is in het belang van stimulerende factoren onder mensen met vijf verschillende typen motivatie (N=113). Voordat de MANOVA uitgevoerd kon worden is de data met behulp van SPSS Statistics getoetst of de data voldeed aan alle onderliggende voorwaarden. Normale verdeling van de data is getoetst met behulp van een Shapiro-Wilk test en boxplots en is aangenomen. Daarnaast zijn de voorwaarden van geen uitschieters, multicollinearity en homogene variatie ook getest en aangenomen .

De MANOVA-analyse laat zien dat er geen significant verschil is tussen de mensen met verschillende motivatietypen en de gecombineerde afhankelijke variabelen (niet (meer) bewegen), $F(24,42) = 0.82, p = .715$, partial $\eta^2 = .5$. Dit geeft aan dat er onder alle verschillende motivatietypen geen significant verschil is in redenen om niet (meer) te bewegen.

Een post hoc analyse met LSD (significatie α =.05) liet zien dat mensen met een externe regulatie (M= 4.67, SD= 1.14) significant hoger scoren op de afhankelijke variabele support en ondersteuning dan mensen met regulatie door introjectie (M=3.45, SD= 1.16) en mensen met regulatie door integratie (M=3.37, SD=0.78). Echter was er geen significant verschil tussen mensen met regulatie door identificatie (M=3.54, SD=1.22) en mensen met interne regulatie (M=3.50, SD=1.25).

Een post hoc analyse met LSD (significantie α =.05) liet zien dat mensen met een externe regulatie (M=5.53, SD=1.30) hoger scoren op de afhankelijke variabele kennis en motivatie dan mensen met een regulatie door identificatie (M=4.10, SD=1.10), mensen met een regulatie door integratie (M=4,07, SD=0.78) en mensen met een interne regulatie (M=4.03, SD=1.27). Er was echter geen significant verschil tussen mensen met een regulatie door introjectie (M=4.50, SD=1.09). Bovenstaande hypothese wordt hiermee aangenomen.

Tabel 5 geeft een overzicht van de gemiddelde sores en standaarddeviaties van de verschillende motivatietypen voor redenen om niet (meer) te bewegen.

Tabel 5

Gemiddelde scores en standaarddeviaties van de totale groep en motivatietypen per afzonderlijke schaal redenen om niet (meer) te bewegen.

	Totaal (*n*= 113)		Externe regulatie (*n*= 5)		Regulatie door introjectie (*n*= 15)		Regulatie door identificatie (*n*= 49)		Regulatie door integratie (*n*= 9)		Interne regulatie (*n*= 35)	
Schaal	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Support en ondersteuning	3,55	1,20	4,67	1,14	3,45*****	1,16	3,54	1,22	3,37*****	0,78	3,50	1,25
Pijn en angst	2,82	1,38	3,35	1,39	2,89	1,42	2,88	1,35	2,81	1,30	2,62	1,49
Externe belemmeringen	3,17	1,14	3,30	1,21	3,01	1,25	3,21	1,15	3,46	1,11	3,07	1,12
Tijd en zin	4,20	1,27	4,80	0,91	4,55	1,44	4,20	1,20	3,86	1,03	4,04	1,41
Kennis en motivatie	4,19	1,17	5,53 *****	1,30	4,50	1,09	4,10 *****	1,10	4,07 *****	0,78	4,03 *****	1,27
Lichamelijk	3,28	1,39	3,70	1,61	3,16	1,45	3,42	1,29	3,31	1,10	3,04	1,58

Noot. n=aantal respondenten, *SD* = standaarddeviatie, *M* = gemiddelde

5. Conclusie & Discussie

In de nu volgende conclusie zullen eerst de deelvragen beantwoord worden waarna vervolgens de hoofdvraag beantwoord zal worden. Binnen dit onderzoek stond de volgende onderzoeksvraag centraal: 'Wat hebben mensen met verschillende vormen van motivatie nodig om (meer) te gaan sporten?'.

De eerste deelvraag die hierop volgde was: 'Zijn er verschillen in het belang van beweging stimulerende factoren per type motivatie?'. '

Uit de resultaten van dit onderzoek is gebleken dat er een verschil is tussen de motivatietypen omtrent het belang van fysieke voordelen (betere conditie, lenigheid etc.) door het sporten/meer bewegen. Mensen met een externe regulatie hechten minder waarde aan de fysieke voordelen dan mensen met de motivatietypen regulatie door introjectie, regulatie door identificatie, regulatie door integratie en interne regulatie. Mensen met een externe regulatie scoren hierop 'neutraal' en de overige motivatietypen scoren hierop 'belangrijk'. Dit kan vanuit de literatuur verklaard worden doordat mensen met een externe motivatie (regulatie) meer gaan bewegen voor de erkenning, prikkels die zij van anderen personen krijgen door dit gedrag te vertonen. Zij doen dit dus niet vanuit zichzelf en dat kan verklaren waarom ze minder waarde hechten aan het feit dat ze wellicht een betere conditie krijgen of sterker worden. Met deze fysieke voordelen kun je mensen met een externe motivatie (regulatie) dus minder snel motiveren om (meer) te gaan bewegen. Daarnaast is op de overige stimulerende factoren, samen of begeleid sporten, plezier, ontspanning, gezelligheid, advies en ondersteuning, thuis bewegen en uiterlijk niet of nauwelijks verschil te zien. Samen en begeleid sporten ervaren alle motivatietypen als 'enigszins belangrijk'. Plezier, ontspanning, gezelligheid tijdens het sporten wordt eveneens ervaren als 'enigszins belangrijk'. Bij advies en ondersteuning bij het sporten is er een klein verschil doordat mensen met een interne motivatie (regulatie) en regulatie door integratie dit scoren als 'neutraal' en de overige motivatietypen dit scoren als 'enigszins belangrijk'. Thuis bewegen wordt door alle motivatietypen gezien als 'enigszins belangrijk'. Als laatste wordt uiterlijk (afvallen, beter uiterlijk etc.) ook door alle motivatietypen gezien als 'enigszins belangrijk'. Er zijn dus op fysieke voordelen na, geen verschillen in beweging stimulerende factoren per type motivatie.

De tweede deelvraag was: 'Zijn er verschillen in het belang van beweging belemmerende factoren per type motivatie?'.

Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt in eerste instantie dat er geen tot nauwelijks verschil is tussen de motivatietypen en het belang van de belemmerende factoren. Echter wanneer er naar de verschillen tussen groepen wordt gekeken scoren de schalen support & ondersteuning en kennis & motivatie toch verschillen bij sommige motivatietypen. Bij support & ondersteuning geven mensen met een externe regulatie namelijk aan dat zij dit 'enigszins belangrijk vinden. Mensen met een regulatie door introjectie en regulatie door integratie geven aan dat zij dit als 'enigszins onbelangrijk' ervaren. Daarnaast geven mensen met een regulatie door identificatie en mensen met een interne regulatie geven aan dat zij dit 'neutraal' vinden. Op de schaal kennis & motivatie geven mensen met een externe regulatie aan dat zij dit 'belangrijk' vinden. Mensen met een regulatie door introjectie vinden dit 'enigszins belangrijk'. De overige motivatietypen geven dit het waardeoordeel 'neutraal'. Mensen met een meer externe motivatie hebben meer behoefte aan kennis en worstelen met het vinden van motivatie als mensen met een motivatie die meer neigt naar een intrinsieke motivatie.

Wat betreft pijn & angst geven alle motivatietypen aan dit 'enigszins onbelangrijk' te vinden. Dit maakt dus dat volgens de respondenten zij zich niet heel erg laten beïnvloeden door pijn en angst om niet (meer) te gaan bewegen. Externe belemmeringen zoals kosten en weersomstandigheden zijn voor alle motivatietypen 'enigszins onbelangrijk' om (niet) meer te gaan bewegen. Dit weerhoudt ze dus meestal niet om te gaan bewegen. Tijd & zin is voor mensen met een externe regulatie en regulatie door introjectie 'enigszins belangrijk' en voor mensen met regulatie door identificatie, integratie en interne regulatie 'neutraal'. Dit betekent dat mensen met een type aan de kant van externe motivatie meer moeite hebben met het maken van tijd en zin dan mensen met type aan de kant van een interne motivatie. Dit komt mogelijk door het feit dat mensen met een externe motivatie niet vanuit zichzelf

gaan en willen sporten en hier meer moeite mee hebben. Dit kan dus een grote blokkade zijn om wel te gaan sporten en dit ook daadwerkelijk vol te houden.
Lichamelijke klachten, zoals gebrek aan energie of niet mee kunnen komen met anderen tijdens het sporten, wordt door mensen met een externe regulatie als 'neutraal' gezien. De overige motivatietypen geven aan dit 'enigszins onbelangrijk' te vinden. Dit kan verklaard worden door het feit dat mensen met een externe regulatie niet precies weten of dit voor hun het geval is omdat zij momenteel niet/nauwelijks sporten. De belemmerende factoren pijn & angst en externe belemmeringen zijn voor de verschillende motivatietypen dus niet meer/minder belangrijk en zij vinden dit allemaal enigszins onbelangrijk. Bij de overige belemmerende effecten verschillen de mensen per motivatietype van elkaar maar is bij support & ondersteuning en kennis en motivatie het verschil het grootst. Hierbij is het van belang te vermelden dat mensen met een externe regulatie hier meer waarde aan hechten en dit dus als grotere blokkades zien om (meer) te gaan bewegen.

Wat hebben mensen met verschillende typen motivatie nodig om (meer) te gaan sporten? Om deze vraag te kunnen beantwoorden wordt er per motivatietypen bekeken wat zij als stimulerend en belemmerend ervaren om meer te gaan bewegen/sporten.

Externe regulatie
Mensen met een externe regulatie hebben baat bij samen en/of begeleid sporten. Een trainer die gericht is op het creëren van zelfstandigheid en zijn deelnemer zelf keuzes laat maken draagt bij aan een blijvende gedragsverandering en kan informatie geven over het uitvoeren van de oefeningen en haalbare doelen stellen (O'Sullivan et al., 2010). Dit geldt ook voor advies en ondersteuning. Wanneer personen de juiste ondersteuning krijgen bij het sporten stimuleert dit. Daartegenover belemmert het deze groep ook wanneer zij dit niet krijgen. Dit zorgt ervoor dat zij minder snel geneigd zijn te gaan sporten. Bernaards, Den Besten en Jansen (2015) concluderen in onderzoek dat mensen die samen sporten elkaar motiveren en dat zij meer plezier ervaren. Dit laatste resulteert erin dat mensen met een externe regulatie het belangrijk vinden dat er plezier, ontspanning en gezelligheid is tijdens het sporten. Een combinatie hiervan is dus bevorderend voor de motivatie.
Fysieke voordelen zien zij niet als een stimulerende factor en hier dient dus niet gericht aandacht aan te worden besteedt. Hoewel deze groep niet vanuit zichzelf gaat sporten vinden zij hun uiterlijk wel belangrijk en schamen zich dan soms om te gaan sporten. O'Sullivan et al. (2010) concludeerde dat een omgeving waarin personen het gevoel hebben erbij te horen en hierin sociale steun vinden bijdraagt aan het plezier en acceptatie van sporten. Hierin komt ook het aspect plezier en sociale steun (samen sporten of steun familie/vrienden) weer naar voren. Wanneer mensen pijn krijgen van het sporten werkt dit averechts voor de motivatie. Zeker wanneer ze al een licht negatieve houding hebben ten opzichte van sporten (Versteeg & Walraven, 2014). In tegenstelling tot wat in de literatuur is te vinden, zouden ze niet snel minder sporten door angst voor blessures. Daarnaast zijn mensen met een externe regulatie eerder geneigd te stoppen met sporten wanneer zij niet voldoende kennis bezitten over welke sporten/oefeningen ze kunnen uitvoeren en wanneer de drempel om te starten te hoog is. Uit de literatuur is gebleken dat dit voorkomen kan worden door deelname aan sport- of beweegprogramma's laagdrempelig te maken door gemakkelijke deelname en snel zichtbare resultaten (Ooms & Veenhof, 2011; Weinberg, 2013). Tot slot is het maken van tijd en zin voor deze mensen lastig. Mensen met een meer extrinsieke motivatie hebben behoefte aan structuur en vooraf afgesproken tijden, in het meest ideale scenario met iemand anders. Hierbij hebben personen vaak herinneringen nodig en iemand (zoals een trainer) die ze helpt met het inplannen van de sportactiviteiten (Staveborg Kerkelä et al., 2015; Jans, De Kraker & Hildebrandt, 2007). Het is bij mensen met een externe regulatie van belang op al deze onderdelen in te spelen om ervoor te zorgen dat zij (meer) gaan bewegen omdat zij veel externe prikkels nodig hebben (Ryan & Deci, 2000).

Regulatie door introjectie

Mensen met een regulatie door introjectie hebben, net zoals mensen met een externe regulatie, baat bij de bovengenoemde factoren. Er zijn kleine verschillen tussen deze typen zoals het feit dat personen met een regulatie door introjectie al iets minder ondersteuning en support nodig hebben dan mensen met een externe regulatie, maar deze dient zeker nog aanwezig te zijn. In de literatuur komt namelijk naar voren dat zij nog veel sturing van buitenaf nodig hebben (Ryan & Deci, 2000). Daarnaast vinden zij fysieke voordelen wel belangrijk. Uit de literatuur is gebleken dat een verbetering van de fysieke gezondheid zoals een betere conditie en sterkere spieren, een motiverende factor en er meer kans is dat zij blijven sporten (Versteeg & Walraven, 2014). Ook hebben zij vanuit zichzelf al meer motivatie door schuldgevoelens te willen vermijden. Daardoor blijft echter de drempel om te beginnen met sporten nog zeker aanwezig en is inspelen op bovenstaande factoren zeer belangrijk.

Regulatie door identificatie

Mensen met een regulatie door identificatie zijn vooral te motiveren met gezondheid bevorderende factoren (Ryan & Deci, 2000). Dit komt in dit onderzoek ook naar voren omdat zij fysieke voordelen een belangrijke motiverende reden vinden om (meer) te gaan sporten/bewegen. De verbetering van de fysieke gezondheid is een stimulerende factor wanneer mensen eenmaal beginnen met bewegen. Een betere conditie, sterkere spieren, slanker lichaam en meer uithoudingsvermogen zijn belangrijke redenen waarom mensen door willen gaan met sporten (Versteeg & Walraven, 2014). Daarnaast blijkt uit dit onderzoek dat zij nog behoefte hebben aan support en ondersteuning maar de reden om te sporten komt wel al vanuit de persoon zelf. Ook de juiste kennis tijdens het sporten zoals uitvoeren van oefeningen en frequentie, is voor deze groep mensen belangrijk. Hier kan op ingezet worden door een individueel aangepast programma in te zetten om deze groep net dat extra duwtje in de goede richting te geven. Met zo'n programma kan er ingespeeld worden op de wensen en mogelijkheden die een persoon heeft (Bernaards, Den Besten & Jansen, 2015). Dit werkt sterk motiverend voor mensen met een regulatie door identificatie omdat zij sneller fysieke voordelen zullen ervaren.

Regulatie door integratie

Bij mensen met een regulatie door integratie is het sporten geïntegreerd in de levensstijl en komt overeen met de waarde en normen (Ryan & Deci, 2000). Uit dit onderzoek blijkt echter dat zij wel nog veel waarde hechten aan samen en begeleid sporten en de uiterlijke resultaten (afvallen, beter uiterlijk). Hierin werkt vooral het samen sporten voor deze mensen motiverend omdat zij ook veel waarde hechten aan het plezier en de gezelligheid tijdens het sporten. Samen sporten heeft als effect dat dit iemand helpt om de grenzen te verleggen en meer plezier te ervaren in het sporten (Jans, De Kraker & Hildebrandt, 2007). Daarnaast blijkt zowel uit de literatuur als dit onderzoek dat fysieke voordelen voor deze mensen belangrijk zijn (Ryan & Dec, 2000). Dit kan door samen te sporten sneller bereikt worden doordat grenzen sneller worden verlegd.

Interne regulatie

Mensen met een interne regulatie zijn volledig intrinsiek gemotiveerd en halen voldoening uit het sporten (Ryan & Deci, 2000). Toch blijkt uit dit onderzoek dat en plezier en ontspanning tijdens het sporten en het gewenste uiterlijk dat ermee bereikt wordt (bijvoorbeeld strakker lichaam) belangrijk voor ze is. Hiermee kan in twijfel getrokken worden of deze personen op het onderdeel motivatie wel de eerlijke antwoorden hebben gegeven. Het is goed mogelijk dat zij op dit onderdeel sociaal wenselijke antwoorden hebben gegeven. Mocht dit niet zo zijn dan kan er ingespeeld worden op fysieke en uiterlijke voordelen van sporten en een afwisselend aanbod van sportactiviteiten om plezier erin te houden en de motivatie te bevorderen. De literatuur echter zegt dat mensen met een interne regulatie geen 'beloningen' nodig hebben (González-Cutre & Sicilia, 2012). In dit geval hoeft dit type motivatie geen extra steun te ontvangen om (meer) te gaan sporten/bewegen. Hier zal dus nader onderzoek naar gedaan moeten worden.

Concluderend vragen dus verschillende motivatietypen andere ondersteuningen en hebben zij andere beperkingen om (meer) te gaan bewegen/sporten. Hierin zijn naast de grote verschillen ook kleine verschillen tussen de typen en ook een aantal overeenkomsten. De belangrijkste overeenkomst is samen sporten en dit kan een grote invloed hebben op de motivatie van een persoon. Wanneer men samen sport is iemand minder snel geneigd niet te gaan. Daarnaast verhoogt dit daarnaast het plezier dat de motivatie weer bevordert. De kans dat iemand (meer) gaat bewegen kan verhoogd worden wanneer er specifiek ingespeeld wordt op de het motivatietype en de bijbehorende ondersteuningen.

Naast bovenstaande conclusies is een interessant gegeven dat onder de respondenten een groot aantal het motivatietype regulatie door identificatie heeft. Dit kan verklaard worden door het feit dat er maatschappelijk gezien meer interesse en belangstelling is voor een gezonde levensstijl. Mensen zijn ten opzichte van vroeger namelijk veel meer bezig met bewust en gezond eten en meer bewegen en waarderen de lichamelijke en geestelijke voordelen. Gemakkelijk en lekker wordt duurzaam en puur en crashdiëten worden vervangen door het ontwikkelen van een gezonde levensstijl (Natuur- en gezondheidsproducten Nederland, 2016). Dit zou in verder onderzoek bekeken kunnen worden want wanneer dit motivatietype sterk vertegenwoordigd, blijkt kan hier specifiek op ingespeeld worden en een grote groep bereikt worden.

Beperkingen binnen onderzoek

Er zijn een aantal kanttekeningen bij dit onderzoek te plaatsen. De resultaten uit dit onderzoek zijn moeilijk te generaliseren omdat de verdeling van de respondenten niet gelijk is per type motivatie. Zo zijn er bijvoorbeeld maar vijf respondenten bij externe regulatie en negen respondenten bij regulatie door integratie, maar 49 respondenten bij regulatie door identificatie. Dit maakt dat de resultaten van dit onderzoek niet volledig valide zijn en hier nog verder onderzoek naar gedaan moet worden met een grotere steekproef zodat alle motivatietypen even sterk vertegenwoordigt zijn. Naast de verdeling van de respondenten onder de motivatietypen is ook de verdeling man/vrouw niet optimaal. De mannen zijn binnen dit onderzoek slechts met 24% vertegenwoordigt terwijl vrouwen met 76% zijn vertegenwoordigd. In de literatuur zijn echter geen verschillen tussen mannen en vrouwen ontdekt dus dit zal minder van invloed zijn op de resultaten van dit onderzoek. Neemt niet weg dat dit belangrijk is om te vermelden. De vragenlijsten die zijn gebruikt waren al gecheckt op validiteit en betrouwbaarheid. Echter zijn de stellingen allemaal in dezelfde richting gesteld, bij zowel redenen om niet (meer) te gaan bewegen als redenen om wel (meer) te gaan bewegen. Bij een volgend onderzoek zouden sommige stellingen negatief gesteld moeten worden en andere positief gesteld om ‘automatisch’ antwoorden te voorkomen.

Aanbevelingen en vervolgonderzoeken

Naar aanleiding van dit onderzoek kunnen er nog een aantal aspecten verder onderzocht worden. Ten eerste kan zoals hierboven al beschreven dit onderzoek nogmaals uitgevoerd worden met een groter aantal respondenten. Er kan hierbij gedacht worden aan bijvoorbeeld 300 respondenten. Naast het aantal respondenten dienen sommige stellingen in de vragenlijst bij de onderdelen redenen om wel en niet (meer) te bewegen negatief gesteld te worden. Ten tweede kan onderzoek gedaan worden naar het gegeven waarom de meerderheid van de respondenten het motivatietype regulatie door identificatie heeft. Indien blijkt dat deze vorm van motivatie daadwerkelijk voor het overgrote deel van de mensen geldt, kan hier specifiek op worden ingespeeld. Hierbij kan worden onderzocht waarom (de meeste) mensen het belangrijk vinden om te sporten omwille van de gezondheid bevorderende factoren. Ten derde is het interessant om te onderzoeken hoe je de motiverende factoren om (meer) te gaan bewegen/sporten kunt inbouwen in een app. Hierbij is het van belang goed te kijken naar de aansluiting bij de doelgroep met behulp van bovenstaande ondersteuningen die mensen met een bepaald motivatietype helpen om (meer) te gaan bewegen/sporten. Het gebruik van de app moet laagdrempelig zijn en de doelgroep/gebruikers zullen hiervoor input moeten geven of eventueel meegenomen worden gedurende de ontwikkeling van de app om de app zo goed mogelijk te laten aansluiten. Hierop aansluitend geldt voor het vierde vervolgonderzoek dat er onderzoek gedaan kan worden naar het individueel afstemmen van een app. Er is momenteel nog niet veel bekend over de implementatie van een op een individu afgestemd trainingsprogramma of applicatie. In dit onderzoek zou bijvoorbeeld onderzocht kunnen worden hoe dit gerealiseerd kan worden en wat er dan precies in

verwerkt moet worden. Voor verdere suggesties en bronnen voor dit onderzoek naar implementatie op een individu afgestemde app zou paragraaf 2.4 ‘Sportapps en gedragsverandering’ uit dit onderzoek geraadpleegd kunnen worden.

Aan het begin van het onderzoek kwam de volgende vraag van de opdrachtgever naar voren ‘*Hoe kunnen mensen met behulp van een app meer gaan bewegen?’.* Naar aanleiding van dit onderzoek kan deze vraag niet volledig beantwoord worden. Echter kan dit wel met behulp van bovenstaande onderzoeken verder uitgezocht worden. Een eventuele herhaling van dit onderzoek met een grotere steekproef en de aanvullingen die hieronder beschreven staan zouden een beeld kunnen vormen over op welke manier mensen met behulp van een app meer gaan bewegen. In dit onderzoek is er wel een beeld gevormd over de verschillende soorten ondersteuning die geboden kunnen worden om mensen afgestemd op hun motivatietype te kunnen motiveren om (meer) te gaan bewegen/sporten. Op basis hiervan kunnen mensen met behulp van een app gericht op motivatietype meer gaan bewegen. De ontwikkeling van deze app zou in het meest ideale scenario samen gedaan moeten worden met het onderzoek naar het individueel afstemmen van een app. Het motiveren en ondersteunen van mensen op basis van hun motivatietype kan hierin een goede leidraad zijn.

Literatuur

Allen, P., Bennet, K., & Heritage, B. (2014). *SPSS Statistics Version 22* (3e ed.). South Melbourne, Australië: Cengage Learning.

Anderson, P. J., Bovard, R. S., Wang, Z., Beebe, T. J., & Murad, M. H. (2016). A survey of social support for exercise and its relationship to health behaviours and health status among endurance Nordic skiers. *BMJ Open*, *6*, 1-6. doi:10.1136/bmjopen-2015- 010259

Bernaards, C. M., Besten, L. A. A. den, & Jansen, Y. J. F. M. (2015). Determinanten van duurzame sportbeoefening bij deelnemers aan bedrijfssport. *TSG*, *3*, 102-108. Geraadpleegd van http://link.springer.com.lib.fontys.nl/article/10.1007%2Fs12508-015-0041-7

Diaz, K. M., Krupka, D. J., Chang, M. J., Peacock, J., Ma, Y., Goldsmith, J., . . . Davidson, K. W. (2015). Fitbit®: An accurate and reliable device for wireless physical activity tracking. *Elsevier*, *185*, 138-140. Geraadpleegd van http://www.sciencedirect.com.lib.fontys.nl/science/article/pii/S0167527315002764

Donaldson, C. (2009). Can't exercise, won't exercise. *Perspectives in Public Health*, *129*(3), 106-107. Geraadpleegd van http://journals.sagepub.com.lib.fontys.nl/doi/abs/10.1177/17579139091290031101

Dool, R. van den, Hover, P., & Vos, S. (2017, 28 februari). Websheet: Apps & Devices. Geraadpleegd op 30 maart, 2017, van http://www.mulierinstituut.nl/publicaties/websheets/

González-Cutre, D., & Sicilia, (2012). Motivation and Exercise Dependence. *American Alliance for Health*, *83*(2), 318-329. doi:10.1080/02701367.2012.10599863

Jans, M. P., Kraker, H. de, & Hildebrandt, V. (2007). Mensen die te weinig bewegen of te dik zijn denken met persoonlijk advies en 'beweegmaatje' meer in beweging te komen. *TSG*, *3*, 152-159. Geraadpleegd van http://link.springer.com/article/10.1007/BF03078641

Kranz, M., Möller, A., Hammerla, N., Diewald, S., Plötz, T., Olivier, P., & Roalter, L. (2012). The mobile fitnesscoach: Towards individualized skill assessment using personalized mobile devices. *Pervasive and Mobile Computing*, *9*(2), 203-215. doi:10.1016/j.pmcj.2012.06.002

Kenniscentrum Sport. (2016). *WAT BEWEEGT MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING?*. Geraadpleegd van https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=6403&m=1460618759&action=file.download

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2007). New Directions in Goal-Setting Theory. *European Psychologist*, *12*(4), 290-300. doi:10.1027/1016-9040.12.4.290

Markland, D. (z.j.). The behavioural regulation in exercise questionnaire: The Theory. Geraadpleegd op 30 maart, 2017, van http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/breq/breq.htm

Natuur- en gezondheidsproducten Nederland. (2016). Veranderingen in lifestyle en koopgewoontes zijn van alle tijden. *NPN Jaarmagazine 2016*, *3*, 8-10. Geraadpleegd van http://www.npninfo.nl/uploads/catalog/3340/Jaarmagazine%202016-%20definitief

Nederlands Instituut van Psychologen. (2015). *Beroepscode voor Psychologen 2015*. Zaandijk, Nederland: HeiJnis & Schipper Drukkerij.

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2012). *Vragenlijst Barrières bij sporten/bewegen.* Geraadpleegd van http://www.beweegkuur.nl/toolbox-zelfm./vragenlijst-barrieres-bij-sporten.pdf

Nederlandse Organisatie Wetenschap (NWO). (z.j.). *Voor iedereen een app? Populaire sportapps en hun mogelijkheden en beperkingen voor breedtesporters én professionals*. Geraadpleegd van http://www.nwo.nl/onderzoek-en-resultaten/onderzoeksprojecten/i/01/26201.html

O'Sullivan, T., Fortier, M. S., Faubert, C., Culver, D., Blanchard, C., Reid, R., & Hogg, W. E. (2010). Interdiscipinary physical activity counseling in primary care. *Journal of Health Psychology*, *15*(3), 362-372. doi:10.1177/1359105309350516

Ooms, L., & Veenhof, C. (2011). *Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport* (2e ed.). Utrecht, Nederland: Nivel.

Rijksoverheid. (z.j.). Sport en bewegen. Geraadpleegd op 17 maart, 2017, van https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/inhoud/sport-bewegen-en-gezondheid

Ruijters, M., & Simons, R.-J. (Red.). (2012). *De canon van het leren*. Alphen aan den Rijn, Nederland: Vakmedianet Management B.V..

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologis*, *55*, 68-78. doi:10.1037110003-066X.55.1.68

Staveborg Kerkelä, E., Jonsson, L., Lindwall, M., & Strand, J. (2015). Individual experiences following a 6-month exercise intervention: A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *10*, 1-12. doi:10.3402/qhw.v10.26376

TNO. (2015). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014*. Geraadpleegd van publications.tno.nl/publication/34618420/2tVTmk/hilberhof-2015-trendrapport.pdf

Versteeg, E., & Walraven, I. (2014). *Bewegen op recept: Stimuleert beweegactiviteit bij volwassenen die niet of nauwelijks sporten*. Geraadpleegd van https://www.ggdzw.nl/ufc/file2/ggdzw_sites/sevgiextra/9b7a193f7a30db51dfd9ba28bfd76094/pu/Bewegen_op_Recept_Zaanstad_onderzoeksrapport.pdf

Vos, S. (2016, 07 oktober). Groter risico op blessures door populaire sport-apps. Geraadpleegd van http://nos.nl/artikel/2136479-groter-risico-op-blessures-door-populaire-sport-apps.html

Weinberg, R. S. (2013). GOAL SETTING IN SPORT AND EXERCISE: RESEARCH AND PRACTICAL APPLICATIONS. *Revista da Educação Física/UEM*, *24*(2), 171-179. doi:10.4025/reveducfis.v24.2.17524

Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for Exercise: A Self-Determination Theory Perspective. *Canadian Psychology*, *49*(3), 250-256. doi:10.1037/a0012762

Bijlagen

Bijlage 1 - Ethische verantwoording

Gedurende dit onderzoek is vanuit de gedragscodes van het NIP en de HBO-raad gewerkt om op een ethisch verantwoorde manier te werk te gaan als toegepast psycholoog. Het NIP geeft uitgangswaarden voor het handelen van toegepast psychologen. Binnen dit onderzoek is voornamelijk rekening gehouden met integriteit en verantwoordelijkheid.

Tijdens het uitvoeren van het theoretisch kader is ervoor gezorgd dat de informatie zo objectief mogelijk is opgezocht. Hiervoor zijn van te voren zoektermen opgesteld en is met de informatie uit een bron weer verder gezocht om te kijken of hier meer over te vinden was. Daarnaast is er geen eigen mening toegevoegd in het theoretisch kader om zo objectief mogelijk te kunnen blijven.

Gedurende het veldonderzoek is voornamelijk rekening gehouden met de anonimiteit van de deelnemers/respondenten. Om ervoor te zorgen dat deelnemers goed geïnformeerd waren over het onderzoek is voorafgaand aan het onderzoek een instructie opgesteld. Hierin stond uitleg over het onderzoek en duur van de vragenlijst. Deelnemers konden een bol.com cadeaubon winnen. Om hiervoor in aanmerking te komen werd hen gevraagd een e-mailadres in te vullen. Dit e-mail adres was echter nooit meer te herleiden naar de resultaten van een deelnemer. Deelnemers konden via een facebookbericht of een link op papier bij de sportschool deelnemen aan de online vragenlijst. Dit was volledig anoniem doordat er geen namen gevraagd zijn en de onderzoeker de respondenten natuurlijk niet kon zien. De resultaten zijn door de online vragenlijst gekoppeld aan een nummer, dat nooit terug te herleiden valt aan de persoon. Om te voorkomen dat de vragenlijst meerdere keren door dezelfde persoon ingevuld kon worden is aangegeven bij het invoeren van de vragenlijst in enquetesmaken.com dat de vragenlijst maar een keer per IP-adres kon worden ingevoerd. Hier hadden de onderzoeker dan wel de respondenten geen last van omdat deze gegevens niet met de onderzoeker worden gedeeld en de respondenten ook hier niet mee te herleiden waren. Tijdens het schrijven van de scriptie zelf zijn vanzelfsprekend ook geen namen genoemd omdat deze bij de onderzoeker niet bekend waren. Door deze maatregelen is de anonimiteit en vrijwillige deelname van de respondenten gewaarborgd.

Te allen tijde is binnen het onderzoek respectvol omgegaan met de opdrachtgever, deelnemers en assessor van de opleiding. Afspraken zijn altijd nagekomen en de voortgang van het onderzoek is steeds besproken.

De opzet van het onderzoek is verantwoord in de methode en discussie. In de methode is uiteengezet op welke manier het onderzoek is uitgevoerd en in de discussie worden deze stappen verantwoord en verbeteringen beschreven. In de discussie is dan ook met een kritische blik naar het verloop van het onderzoek gekeken.

De bovenstaande beslissingen zijn gemaakt met de ethische- en beroepscodes in het achterhoofd. De ethische- en beroepscodes die binnen dit onderzoek van belang waren vanuit het NIP zijn; Verantwoordelijkheid, zorg voor kwaliteit (artikel 14), zorgvuldig handelen (artikel 15), professionele standaard (artikel 16), voorkomen van misbruik resultaten (artikel 27), vrijheid om te kunnen handelen conform de beroepscode (artikel 30) en afleggen van verantwoording (artikel 35). Integriteit, alle artikels uit 3.2.b eerlijkheid (artikels 42 tot en met 47), niet oneigenlijk bevorderen eigen belangen (artikel 48) en niet aanvaarden van onverenigde opdrachten (artikel 50). Respect, respect voor kennis, inzicht ervan (artikel 56), respect voor eigenheid en diversiteit (artikel 58) en geheimhouding bij rapportage en gegevensverstrekking (artikel 73) (Nederlands Instituut van Psychologen, 2015).

Bijlage 2 - Analyseplan

In dit analyseplan is uitgewerkt op welke manier dit onderzoek met behulp van SPSS statistics is geanalyseerd.

Data controleren

Allereest worden de gegevens in SPSS ingevoerd. Om de data te kunnen controleren worden er frequentietabellen uitgedraaid voor de variabelen leeftijd, geslacht, alle items van de schaal motivatie, alle items van de schaal redenen om wel (meer) te gaan bewegen en alle items van de schaal redenen om niet (meer) te gaan bewegen. De data wordt hiermee gecontroleerd op foutieve invoer en ontbrekende gegevens. Indien er ontbrekende gegevens zijn wordt de missing value vervangen door '999' en zullen deze gegevens buiten beschouwing worden gelaten. Hierbij worden ook de mediaan, de modus, het gemiddelde en de scheefheid van de spreiding bekeken. Met deze gegevens kan worden bekeken of de data voldoet aan de voorwaarden om een statistische analyse te mogen uitvoeren. De data is normaal verdeeld wanneer het significantieniveau lager is dan p=.05.

Items ompolen

De values van de schaal motivatie zullen worden omgepoold doordat deze in een vijfpuntslikertschaal zijn gezet in de vragenlijst. De puntentelling van dit onderdeel om te kunnen bepalen welk type motivatie een respondent heeft m.b.t. sporten is echter 0 t/m 4 in plaats van 1 t/m vijf. Hiervoor zullen deze waarde veranderen naar 1=0, 2=1, 3=2, 4=3, 5=4.

Schalen samenstellen en betrouwbaarheid

Om de losse vragen meetbaar te maken zijn er schalen gevormd voor motivatie, redenen om wel (meer) te bewegen en redenen om niet (meer) te bewegen. Motivatie bestaat uit; Amotivatie (vraag 2,8,14,20), externe regulatie (vraag 6,12,18,24), regulatie door introjectie (vraag 4,10,16,22), regulatie door identificatie (vraag 1,7,13,19), regulatie door integratie (vraag 5,11,17,23) en interne regulatie (vraag 3,9,15,21).

Redenen om wel (meer) te bewegen bestaat uit; Samen of begeleid sporten (vraag 5,4,17,7,1,18), Plezier, ontspanning, gezelligheid (vraag 2,3,9,19,20), Fysieke voordelen (vraag 10,11,16,21), Advies en ondersteuning (vraag 6,13,12,23), Thuis bewegen (vraag 8,22) en Uiterlijk (vraag 14,15).

Redenen om niet (meer) te bewegen bestaat uit; Support en ondersteuning (vraag 4,5,20,21,24,29), Pijn en angst (vraag 12,13,14,16), Externe belemmeringen (vraag 17,18,19,22,26,27), Tijd en zin (vraag 1,3,6,23), Kennis en motivatie (vraag 2,7,8,9,10,30) en lichamelijk (vraag 25,28,31,32).

Om de betrouwbaarheid van de gegevens vast te stellen wordt de Chronbach's Alfa berekend over zowel de gehele enquête als de afzonderlijke schalen. Een schaal is betrouwbaar als deze een alfa waarde heeft van 0.70 of hoger. Indien de items geen betrouwbare schaal vormen, zal gekeken worden welk item deze negatief beïnvloed en wellicht verwijderd moet worden.

Analyse hypotheses

Om te bepalen welk type motivatie een persoon heeft worden de gemiddelden berekend op bovenstaande schalen motivatie. Vervolgens wordt het hoogste gemiddelde per respondent bekeken en de respondent wordt in de groep van dit motivatietype geplaatst. De respondenten worden dus onderverdeeld in 6 groepen. Echter wordt de groep respondenten met het motivatietype amotivatie niet meegenomen tijdens de analyse. Deze worden door middel van split file 'uitgeschakeld'.

In dit onderzoek is gekeken naar verschillen in redenen om wel/niet (meer) te gaan bewegen tussen verschillende typen motivaties.

De hypotheses zullen worden geanalyseerd met behulp van een MANOVA analyse. De voorwaarden van een MANOVA variantie zijn onafhankelijke metingen, normaliteit afhankelijke variabelen, homogeniteit en een lineair verband tussen de onafhankelijke variabelen (Allen, Bennett & Heritage, 2014). Deze toets zal twee keer worden uitgevoerd. Een keer voor de variabelen redenen om wel (meer) te gaan bewegen en een keer voor de variabelen redenen om niet (meer) te bewegen.

Indien er een significantie lager dan p=.05 is betekent dit dat er een significant verschil gevonden is.

Daarnaast zal middels LSD gekeken worden naar de significantie tussen bepaalde groepen motivatie.

Bijlage 3 - Vragenlijst Motivatie & Beweging

Lectoraat Mens & Technologie

Onderzoek naar motivatie en beweging

Onderzoek naar motivatie en beweging

Dit is de vragenlijst van het onderzoek vanuit het lectoraat Mens en Technologie Fontys naar motivatie en de intentie om (meer) te gaan bewegen.

Voor dit onderzoek komt u in aanmerking wanneer u 18 jaar of ouder bent en de intentie hebt om (meer) te willen/gaan bewegen.

Achtergrond en doel van het onderzoek:
Mensen bewegen over het algemeen te weinig. De redenen hiervoor lopen vaak sterk uiteen. Daarnaast heeft ook niet iedereen dezelfde motivatie ten opzicht van sporten/bewegen. In dit onderzoek wordt bekeken of mensen met een verschillend motivatietype, andere stimulerende en/of belemmerende factoren nodig hebben/ervaren om (meer) te gaan bewegen.

Dit is een eenmalige vragenlijst en wordt anoniem verwerkt. Het invullen duurt ongeveer 10 minuten. Onder elke 30 deelnemers zal een bol.com cadeaukaart ter waarde van 10 euro worden verloot. Laat in dit geval aan het einde van de enquête je e-mailadres achter.

Alvast hartelijk bedankt!

Algemene gegevens

1. Wat is uw leeftijd?

2. Wat is uw geslacht?

- ◯ Man
- ◯ Vrouw

3. Vindt u dat u in het algemeen voldoende beweegt? *

- ◯ ja
- ◯ nee

4. Hoe beweegt of sport u momenteel? (Meerdere antwoorden mogelijk) *

- ☐ Ik beweeg of sport eigenlijk niet
- ☐ Ik beweeg of sport zelfstanding
- ☐ Ik beweeg of sport met een (beweeg) maatje
- ☐ Ik beweeg of sport in een groep
- ☐ Ik beweeg of sport met ondersteuning van begeleiding

5. In hoeverre zou u meer willen bewegen dan u nu doet? *

- ◯ Helemaal niet graag
- ◯ Niet graag
- ◯ Graag
- ◯ Heel graag

6. Heeft u wel eens een sportapp gebruikt?

- ◯ ja
- ◯ nee

Motivatie ten opzichte van sporten/bewegen

7. Op de onderstaande uitspraken kunt u aangeven in welke mate deze gelden voor u. U kunt het woord trainen ook vervangen door het woord bewegen. Er zijn geen foute of correcte antwoorden. *

	1 Niet waar voor mij	2	3 Soms waar voor mij	4	5 Helemaal waar voor mij
1. Ik vind het belangrijk om regelmatig te trainen	◯	◯	◯	◯	◯
2. Ik zie niet in waarom ik zou trainen	◯	◯	◯	◯	◯
3. Ik train omdat ik dat leuk vind	◯	◯	◯	◯	◯
4. Ik voel me schuldig als ik niet train	◯	◯	◯	◯	◯
5. Ik train omdat het past bij wat ik in mijn leven wil bereiken	◯	◯	◯	◯	◯
6. Ik train omdat anderen vinden dat ik dat moet doen	◯	◯	◯	◯	◯
7. Ik waardeer de voordelen van trainen	◯	◯	◯	◯	◯
8. Ik zie niet in waarom ik moeite zou moeten doen om te trainen	◯	◯	◯	◯	◯
9. Ik geniet van mijn trainingssessies	◯	◯	◯	◯	◯
10. Ik schaam me wanneer ik een trainingssessie heb gemist	◯	◯	◯	◯	◯
11. Ik beschouw trainen als een deel van mijn identiteit	◯	◯	◯	◯	◯
12. Ik neem deel aan fysieke training omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet doen	◯	◯	◯	◯	◯
13. Ik vind het belangrijk om een inspanning te doen om regelmatig te trainen	◯	◯	◯	◯	◯
14. Ik zie het nut niet in van fysieke training	◯	◯	◯	◯	◯
15. Ik vind trainen een aangename activiteit	◯	◯	◯	◯	◯
16. Ik voel me een mislukkeling wanneer ik gedurende een tijdje niet heb getraind	◯	◯	◯	◯	◯

17. Ik beschouw trainen als een fundamenteel onderdeel van wie ik ben	◯	◯	◯	◯	◯
18. Ik train omdat anderen niet blij zullen zijn wanneer ik het niet doe	◯	◯	◯	◯	◯
19. Ik wordt onrustig als ik niet regelmatig train	◯	◯	◯	◯	◯
20. Ik vind dat trainen tijdsverspilling is	◯	◯	◯	◯	◯
21. Ik vind plezier en voldoening in een fysieke training	◯	◯	◯	◯	◯
22. Ik zou me slecht (over mezelf) voelen als ik geen tijd vrij zou maken om te trainen	◯	◯	◯	◯	◯
23. Trainen komt overeen met mijn waarden	◯	◯	◯	◯	◯
24. Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te trainen	◯	◯	◯	◯	◯

Redenen om wel (meer) te gaan bewegen

In het volgende onderdeel kunt u aangeven wat voor u belangrijke redenen zijn of zouden zijn om wel te (gaan) bewegen of sporten. Ook als u niet of weinig beweegt of sport vragen we u aan te geven hoe belangrijk de onderstaande redenen zijn om toch wel te gaan bewegen of sporten. Ook bij dit onderdeel zijn geen foute of goede antwoorden.

De beoordelingscategorieën lopen van zeer onbelangrijk naar zeer belangrijk. Bedenk steeds per stelling of dit voor u een belangrijke reden zou zijn om (meer) te gaan bewegen.

8. In hoeverre zijn de volgende redenen voor u belangrijk om WEL (meer) te bewegen/sporten? *

	Zeer onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Zeer belangrijk
De juiste begeleiding hebben	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Gezelligheid bij de activiteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het hebben van voldoende sociale contacten	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het hebben van een stok achter de deur door aansluiting bij een vereniging, club of groep	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het hebben van een sportmaatje	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ondersteuning/support van familie en vrienden	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Dicht bij huis kunnen sporten en bewegen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Thuis bewegen met ondersteuning van een app	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het hebben van plezier, doen van een leuke activiteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het is goed voor de gezondheid	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ik voel me beter door bewegen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het advies van een arts	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het advies van familie of vrienden	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Om af te vallen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Voor een beter uiterlijk	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Opbouw/behoud van conditie	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Sporten en bewegen voor de prestatie/in competititeverband	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Beweegadvies op maat (individueel)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Buiten sporten	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het hebben van een uitlaatklep voor het dagelijks leven/ontspanning	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Opbouw/behoud van kracht en/of lenigheid	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Thuis kunnen bewegen met persoonlijke ondersteuning op afstand	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het stellen van doelen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Binnen sporten	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Redenen om niet (meer) te gaan bewegen

In dit onderdeel kunt u aangeven wat voor u belangrijke redenen zijn om niet te (gaan) bewegen of sporten. Ook als u wel beweegt of sport is het van belang aan te geven hoe belangrijk de onderstaande redenen zijn om misschien minder te bewegen dan u wilt. Ook bij dit onderdeel zijn geen foute of goede antwoorden.

De beoordelingscategorieën lopen van zeer onbelangrijk naar zeer belangrijk. Bedenk steeds per stelling of dit voor u een belangrijke reden zou zijn om NIET (meer) te gaan bewegen.

In hoeverre zijn de volgende factoren voor u belangrijke redenen om NIET (of minder) te bewegen of sporten dan u eigenlijk wilt? *

	Zeer onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Zeer belangrijk
Ik vind sporten/bewegen niet leuk	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ik weet niet goed welke beweegactiviteit goed voor mij is	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Tijdgebrek door verplichtingen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Te weinig persoonlijke aandacht	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Te weinig/geen goede begeleiding	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Sporten is slecht te combineren met mijn werk	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het opstellen van haalbare doelen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
De drempel om te starten	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het ontbreken van een sportmaatje	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het gebrek aan motivatie	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ik weet niet of ik een oefening juist uitvoer	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Pijn (of angst om pijn te krijgen)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Schaamte tijdens sporten	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Angst voor blessures	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Mijn uiterlijk weerhoudt mij ervan om te sporten	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Angst om voor schut te staan in een groep	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Weers- en seizoensomstandigheden	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het kost (te) veel geld	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het ontbreken van vervoer naar sportlocatie	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het ontbreken van steun							

van familie of vrienden	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het niet op gemak voelen bij groep of acitviteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Sporten is te prestatiegericht	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Tijdgebrek door andere vrijwillige activiteiten/hobby	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het ontbreken van een leuke sportactiviteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Lichamelijke beperkingen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het nodig hebben van materialen (kleding, sportschoenen etc.)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
De verplichting van een vereniging, club of groep	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Niet mee kunnen komen met anderen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het ontbreken van een geschikte beweegactiviteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ik ken geen geschikte beweeg en/of sportactiviteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het gebrek aan energie om te bewegen	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Het niet vol kunnen houden van de activiteit	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

U bent aan het einde gekomen van de vragenlijst

Ik wil graag in aanmerking komen voor de bol.com cadeaukaart en mijn e-mailadres is:

Hartstikke bedankt voor uw deelname aan mijn onderzoek!
Klik op gereed om de vragenlijst te bevestigen.