



'SPORT': EEN (ON)AANTREKKELIJK BEGRIP?

Een onderzoek naar de betekenis die 55-plussers
aan sport geven



Nicolette Piscaer (339085)

Master of Sports

VOORWOORD

Voor u ligt de thesis van mijn onderzoek naar de betekenissen die 55-plussers uit Wageningen geven aan sport. Deze thesis staat symbool voor een lange, maar leerzame periode in mijn leven. Na het afronden van deze master kan ik met trots terugkijken op een periode waarin ik naast veel nieuwe kennis, ook enorm veel over mijzelf geleerd heb.

Ontzettend dankbaar ben ik voor de tijdsinvestering die Sportservice Wageningen mij gegund heeft om deze thesis af te kunnen ronden. Het combineren van werk en studie hebben mij veel tijd en energie gekost, echter denk ik dat het combineren van deze twee er juist voor gezorgd heeft dat ik ook binnen mijn werk de afgelopen 2 jaar mij volop ontwikkeld heb. Deze master heeft ervoor gezorgd dat ik kritisch durf te zijn en niet alles klakkeloos overneem. Ik hoop dat deze vernieuwde houding ook op mijn collega's zijn weerslag heeft gehad en dat we met zijn allen sport naar een nog hoger niveau kunnen tillen.

Verder, toen ik begon met deze studie had ik mijn twijfels of het lesgeven in bewegingsonderwijs wel hetgeen is dat ik wilde gaan en blijven doen. Naarmate de studie vorderde heb ik mijn passie voor het bewegingsonderwijs weer gevonden, niet in de uitvoering, maar door de andere vakdocenten binnen mijn organisatie handvaten en nieuwe kennis te geven om meer uit het bewegingsonderwijs te kunnen halen.

Tevens wil ik graag nog mijn waardering uitspreken voor de zeer betrokken docenten van Fontys Sporthogeschool te Eindhoven, Sofie Moresi en Steven Vos. Bedankt voor de begeleiding en nuttige, maar bovenal ook prettige gesprekken.

Tot slot, een woord van dank voor mijn familie en vrienden, die altijd een welkome steun waren!

Nicolette Piscaer

Juni, 2017

SAMENVATTING

Achtergrond: Meer mensen dan ooit tevoren bereiken een hoge(re) leeftijd. Sport en bewegen is een effectieve bezigheid voor ouderen om vitaal te blijven (Hildebrandt et al., 2008; ACSM, 1998; Hildebrandt et al., 2007, 2008; Newson & Kemps, 2007; Ruppert & Kraenzle Schneider, 2007). Deze kennis in combinatie met de naar verhouding veel tijd die 55-plussers hebben of krijgen voor vrijetijdsbesteding, is een goed uitgangspunt voor sportparticipatie op latere leeftijd (Van Houten et al., 2014; Glorieux, 2010). Echter is er een duidelijke afname van frequentie van sportdeelname na het 65ste levensjaar (Tiessen-Raaphorst (2010)). In gemeente Wageningen doet slechts 41% van de 50-plussers aan sport, waarbij het grootste aandeel sporters tussen de 50 en 65 jaar zijn. De kennis omtrent de opvattingen van ouderen betreffende sportdeelname ontbreekt.

Weick (1995) geeft aan dat betekenisgeving sturend is voor het menselijk handelen. In deze theorie wordt betekenisgeving uitgelegd als het ontwikkelen van een eigen waarheid, door het individu. Deze ontwikkeling heeft twee soorten startpunten: action-driven (commitment en handelen) en belief-driven (argumentatie en verwachting). Vervolgens worden deze startpunten beïnvloed door continue en dynamische factoren, ook wel het proces. Het onderscheid tussen de startpunten is een belangrijk aanknopingspunt om meer inzicht te krijgen in de betekenisgeving en het daaropvolgend proces. Dit inzicht kan weer worden gebruikt om het handelen te beïnvloeden, in dit geval het stimuleren van sport en beweging onder 55-plussers. Daarmee is de theorie van betekenisgeving uitermate geschikt om antwoord te geven op de volgende twee vragen:

1. Welke overeenkomsten in betekenissen en in het proces van totstandkoming van deze betekenissen hebben 55-plussers uit Wageningen die lid zijn (geweest) van een 55+ sportvereniging?
2. Welke aanbevelingen kunnen er op basis van deze betekenissen gedaan worden om meer 55-plussers uit Wageningen aan het sporten te krijgen?

Methode: Vanuit een empirisch literatuuronderzoek is de theorie van Weick (1995) vertaald naar vier praktische kenmerken die van invloed zijn op de betekenis van de doelgroep. 1. Het ouder worden; 2. Eerdere levensgebeurtenissen; 3. De omgeving; 4. Huidige sportbeoefening. Om deze vier thema's uit te diepen zijn er 12 diepte-interviews bij 55-plussers afgenomen, daarnaast hebben er vier experts deelgenomen aan een groepsinterview. De onderzoeksgroep bestond uit zes mannen en zes vrouwen. De respondenten hadden een gemiddelde leeftijd van 68 jaar (SD= 6,9 jaar). Bij de vrouwen was de gemiddelde leeftijd 64 jaar (SD=4,6 jaar) en bij de mannen lag de gemiddelde leeftijd op 70 jaar (SD= 5,9). De jongste respondent was een vrouw van 58 jaar, de oudste was een man van 82 jaar.

Conclusie: De interviews laten een duidelijk onderscheid zien in drie verschillende type 55-plussers, namelijk: 'de sporter', 'de wisselvallige sporter' en de 'late sporter'. De drie type ouderen hebben tijdens de jeugd een ander soort sportervaring meegemaakt, waardoor deze groep vanuit een ander startpunt betekenis heeft gegeven aan sport. Met als gevolg dat de groep het hele proces van betekenisgeving anders heeft doorgemaakt. Zo komen alle vier de kenmerken van het theoretische model bij deze types op een andere manier tot uiting. Ook blijken er grote overeenkomsten te zijn tussen alle respondenten: de doorslaggevende factor voor het starten met sporten op latere leeftijd, is voornamelijk het ervaren van ouderdom en het streven naar een vitale laatste levensfase.

Aanbevelingen: Uit dit onderzoek komt naar voren dat, naast type specifieke aanbevelingen, het voorzien van kennis, omtrent het effect van sport en bewegen op vitaal ouder worden, essentieel is voor het stimuleren van ouderen participatie in sport en beweging. Daarnaast is het van groot belang het aanbod voor de 55-plus sporten via verschillende media bekendheid te geven.

SUMMARY

Background: The population is aging, people reach a higher age than ever before. It is proven that sport and exercise helps the elderly to stay healthy and vital (Hildebrandt et al., 2008; ACSM, 1998; Hildebrandt et al., 2007, 2008; Newson & Kemps, 2007; Ruppar & Kraenzle Schneider, 2007). Although elderly spend a relatively long time on leisure activities, there is a clear decrease in frequency of sports participation after the 65th year of life. In Wageningen only 41% of the people older than 50 years participate in sports, with the largest proportion of athletes between the ages of 50 and 65. Combining this knowledge gives a good starting point for late-age sport participation promotion (Van Houten et al., 2014; Glorieux, 2010). Weick (1995) shows that sensemaking guides human behaviour, in this setting the decision to participate in organized sports. However, the knowledge about the view of elderly people regarding sport participation is lacking.

In this theory sensemaking is interpreted as developing one's own truth. This development has two types of starting points: action-driven (commitment and action) and belief-driven (argumentation and expectation). These starting points are influenced by continuous and dynamic factors, called the process. The distinction between the starting points is important to gain insights into the sensemaking and the subsequent process. This insight can be used again to influence the action, in this case stimulating sports and movement among 55-plus. With this, the theory of sensemaking is very suitable for answering the following two questions:

1. What are the similarities in sensemaking and in the sensemaking process in the elderly people who participate(d) in a 55-plus sports association in Wageningen?
2. What recommendations can be made, based on the sensemaking theory, to get more elderly people from Wageningen to participate in sport and exercise?

Method: From an empirical literature research, the theory of Weick (1995) has been translated into four practical features that affect the meaning of the target group. 1. Getting older; 2. Past life events; 3. The environment; 4. Current sports practice. To deepen these four themes, there have been 12 in-depth interviews in 55-plus participants, and four experts have participated in a group interview. The research group consisted of six men and six women, ranging from 58 to 82 years old. Respondents had an average age of 68 years (SD = 6.9 years). For women, the average age was 64 years (SD = 4.6 years) and the men were the average age at 70 years (SD = 5.9).

Conclusion: The interviews show a clear distinction in three different types of 55-plus athletes, namely: 'the athlete', 'the infallible athlete' and the 'late athlete'. The three types of elderly have experienced a different kind of sporting experience during the youth, resulting in a different starting point of sensemaking. As a consequence, the group has gone through the whole different process of sensemaking. Thus, all four of the characteristics of the theoretical model are expressed in a different way. There also appears to be great similarities between all respondents: the decisive factor for starting sports at a later age is primarily the experience of old age and the pursuit of a vital final life phase.

Recommendations: This study shows that, in addition to type-specific recommendations, the provision of knowledge about the effect of sport and aging is vital for stimulating elderly participation in sport and exercise. In addition, it is very important to announce the facilities for 55-plus sports through different media.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	
Samenvatting.....	
Summery.....	
1. Inleiding	1
1.1 Aanleiding.....	1
1.2 Opbouw thesis.....	2
2. Theoretisch kader	3
2.1 Betekenisgeving Weick (1995)	3
2.2 Discoursenanalyse.....	4
2.3 Eerder onderzoek betekenis sport	11
2.4 Conclusie theoretisch kader	12
2.5 Vraagstelling en theoretisch model.....	12
3. Methode	14
3.1 Onderzoekspopulatie	14
3.2 Procedure	15
3.4 Dataverwerking en analyse.....	15
4. Resultaten	16
4.1 Kenmerken respondenten.....	16
4.2 Thema 1 Betekenis huidig beweeggedrag.....	17
4.3 Thema 2 Het ouder worden.....	20
4.4 Thema 3 De omgeving.....	23
4.5 Thema 4 De levenslijn	26
5 Discussie	33
5.1 Inhoudelijke discussie.....	33
5.1 Kanttekeningen onderzoek.....	38
6 Conclusie	40
6.1 Conclusie	40
6.2 Terugkoppeling Conclusie en Aanbevelingen.....	41
Geciteerde werken	44
Bijlagen	46

1. INLEIDING

1.1. AANLEIDING

Dankzij verbeterde levensomstandigheden (denk aan de ontwikkelingen op het vlak van gezondheidszorg, huisvesting en tewerkstelling) hebben mensen uitzicht op een lang(er) leven. Waar de mondiale levensverwachting bij geboorte voor de periode 1950-1955 slechts 46 jaar bedroeg (Yaukey & Anderton, 2001), stelt de VN dat die een kleine honderd jaar later, in de periode 2045-2050, op 76 jaar zal liggen (UN 2009). Demografen omschrijven de periode waarin we leven ook wel als *the Age of Aging* (Butler, 1990; Magnus, 2008).

Mensen leven niet alleen langer, ook het aantal mensen dat langer leeft, neemt in sterke mate toe. In andere woorden, meer mensen dan ooit tevoren bereiken een hoge(re) leeftijd. Volgens de bevolkingsprognose van de Verenigde Naties zal het aandeel 60-plussers tussen 2010 en 2050 wereldwijd stijgen van 11 naar 22 procent (UN, 2009). Dit is een verdubbeling in veertig jaar tijd, hierdoor spreken we ook wel van een mondiale vergrijzingstendens (Yaukey & Anderton, 2001). In Nederlandse gemeenten is deze tendens ook te herkennen, gemeente Wageningen, tevens de opdrachtgever van dit onderzoek, zal hier niet in achterblijven. Inmiddels is zeven procent van de Wageningse bevolking ouder dan 75 jaar. Dat zal vermoedelijk in 2030 op twaalf procent uitkomen. Dit lijkt laag gezien het grote aantal studenten dat in Wageningen woonachtig is (RIGO, 2013).

Deze langere levensduur heeft tot gevolg dat mensen relatief minder tijd van hun leven op de arbeidsmarkt doorbrengen. De zogenaamde recreatieve tijd, waaronder ook sportbeoefening en georganiseerd bewegen valt, zal een meer prominente rol in het ouder wordende leven gaan innemen, men noemt dit ook wel de derde levensfase (Scheerder, 2011). Deze derde levensfase wil men in een vitale toestand doorbrengen, een leven lang bewegen is hiervoor een goed middel. Tal van wetenschappelijke studies tonen aan dat regelmatig bewegen een positief effect heeft op het lichamelijk, geestelijk en sociaal functioneren van mensen, ook op zeer hoge leeftijd (Hildebrandt et al., 2008; ACSM, 1998; Hildebrandt et al., 2007, 2008; Newson & Kemps, 2007; Ruppert & Kraenzle Schneider, 2007). Zelfs wanneer men pas op 75-jarige leeftijd begint met regelmatig sporten en bewegen, lijkt er nog steeds een toename in de levensverwachting te zijn (Nied & Franklin, 2002; Chorus, van Campen & den Draak, 2010).

Sporten en bewegen lijkt dus een effectieve bezigheid voor ouderen om vitaal te blijven. Deze kennis in combinatie met de naar verhouding veel tijd die 55-plussers hebben voor vrijetijdsbesteding, is een goed uitgangspunt voor sportparticipatie op late leeftijd (Van Houten et al., 2014; Glorieux, 2010). Echter liggen de sportparticipatie cijfers voor deze leeftijdscategorie al jaren laag. Tiessen-Raaphorst (2010) vond een duidelijke afname van frequente sportdeelname na het 65^{ste} levensjaar. In gemeente Wageningen is dit tevens het geval, onder de groep 50-plussers doet 41% aan sport, waarbij het grootste aantal sporters tussen de 50 en 65 jaar is. In Wageningen ligt dit percentage zelfs lager dan in nabijgelegen gemeenten (RIGO, 2013).

Gezien de duidelijke verschillen per doelgroep betreft sportdeelname (Van Houten, et al., 2014; Crumm, 1991; Elling & Claringbould, 2005), maar ook vanwege de sterk toegenomen functionele benadering van 'sport als middel' (Knoppers 2006) is de maatschappelijke betekenis van sport de laatste decennia sterk toegenomen. Tal van sportinstanties hebben pogingen gedaan om sport- en beweeginterventies bij ouderen te promoten (MacMillan et al., 2011). Deze interventies streefden naar gedragsverandering en ziektepreventie (Evans et al., 2012; Ogilvie et al., 2007). Deze vonden veelal plaats in een formele setting en waren hoofdzakelijk gericht op het trainen van het uithoudingsvermogen en kracht. Er levert zich steeds meer bewijs aan voor de beperkingen van deze aanpak (Evans et al., 2012; Van Der Bij et al., 2002) en de complexiteit van het realiseren van structurele gedragsverandering (Degnen, 2007). Daarbij waren de respondenten die participeerde in deze interventies veelal gezond en geïnteresseerd in sporten en bewegen (Crombie, 2004; King, 2001; King, 1998). Het percentage afhakers gedurende de interventie lag hoog en de interventies gaven weinig nieuwe structurele sporters als resultaat (Crombie, 2004; van der Bij, 2002).

Katz (2000) suggereert dat dit te maken kan hebben met de focus die deze organisaties leggen op het doel van de interventie: het 'moeten' bewegen voor het verbeteren van de gezondheid. Deze functionele benadering van ouderensportparticipatie ziet men ook veel terug in beleidsstukken en onderzoekspublicaties, maar lijkt voor de doelgroep niet effectief. Desalniettemin verschijnen er ook steeds meer publicaties die 55-plus sport meer vanuit de doelgroep en een sociaal wetenschappelijk oogpunt benaderen om zo deze interventies te kunnen verbeteren. Een voorbeeld hiervan is een kwalitatief onderzoek van Elling et al. (2001). Dit onderzoek heeft aangetoond dat het sporten in homogene groepen voor sociale verbondenheid erg belangrijk is. Ouderen geven aan dat het sporten in de aanwezigheid van andere ouderen en een positief sociaal klimaat onzettend belangrijk zijn voor het (blijven) deelnemen aan een groepssportactiviteit (Elling, Knoppers & de Knop, 2001).

O'Brien Cousins (2003) stelt dat er steeds meer kennis is over waarom ouderen wél deelnemen aan deze interventies en de verschillende factoren die van invloed zijn op het beweeggedrag van ouderen, maar dat er gebrek aan kennis is over de opvattingen die ouderen hebben over sport en bewegen. Meer onderzoek naar deze opvattingen lijkt niet alleen relevant om de interventies meer aan te kunnen laten sluiten bij de deelnemers, maar ook om de niet sportende ouderen te kunnen begrijpen en bereiken. Ook in Wageningen ontbreekt de kennis omtrent de opvattingen van ouderen en hun deelname aan sportieve activiteiten. Dit is terug te zien in het geringe verenigingsgeorganiseerde sport en beweegaanbod dat er voor de oudere doelgroep mogelijk is in de gemeente. In dit onderzoek zullen de opvattingen van Wageningse ouderen over sporten en bewegen vertaald worden naar de betekenis die deze ouderen toekennen aan deelname aan sport en bewegingsactiviteiten. Betekenissen zijn sturend voor het menselijk handelen, in dit geval bepalend voor het wel of niet deelnemen aan sportieve activiteiten (Woudstra, 2009; Weick, 1995).

Bovenstaande aanleiding mondt uit in zowel een theoretische- als een praktische onderzoeksvraag:

1. Welke overeenkomsten in betekenissen en in het proces van totstandkoming van deze betekenissen hebben 55-plussers uit Wageningen die lid zijn (geweest) van een 55+ sportvereniging?
2. Welke aanbevelingen kunnen er op basis van deze betekenissen gedaan worden om meer 55-plussers uit Wageningen aan het sporten te krijgen?

1.2 OPBOUW THESIS

Na dit introducerende hoofdstuk volgt een beschrijving van het theoretisch kader en een literatuurstudie. Hier zal een beschouwing gegeven worden van de relevante literatuur en hoe deze thesis daar aan bijdrage aan kan geven. Het theoretisch kader en de literatuurstudie vormen samen het theoretische model dat centraal zal staan binnen dit onderzoek. In hoofdstuk 3 zal de gehanteerde methodes beschreven en verantwoord worden. Deze zullen samen met de werving en selectie van de onderzoekspopulatie in dit hoofdstuk in kaart gebracht worden. In hoofdstuk 4 worden de belangrijkste bevindingen uit de interviews gepresenteerd. In het daaropvolgende hoofdstuk zullen deze resultaten worden gerelateerd aan het theoretisch kader en daaropvolgend vindt er een inhoudelijke discussie plaats. Deze zal aangevuld worden door de beperkingen van dit onderzoek aan te kaarten. Het laatste hoofdstuk bestaat uit de conclusie en de aanbevelingen. Hier zal eerst antwoord gegeven worden op deel 1 van de hoofdvraag en afgesloten worden met deel 2 van de hoofdvraag, de strategische en praktische aanbevelingen.

2. THEORETISCH KADER

Sportparticipatie onderzoek van NOC* NSF (2012) geeft weer in welke leeftijdsgroep de meeste potentiële nieuwe sporters zitten. Een potentiële nieuwe sporter is een inwoner die nog niet sport, maar dit wel graag zou willen. Uit dit onderzoek kan men opmaken dat de oudere laag van de bevolking veel meer potentie biedt dan de onderste jonge laag. De leeftijdsgroepen 45-64 jaar en de 65+ groep omvatten samen 34% van het aantal nieuwe potentiële sporters. Deze groep heeft potentie door de hoeveelheid recreatieve tijd die deze inwoners tot hun beschikking hebben. Deze potentie moet echter wel (op de juiste manier) benut worden. Meer inzicht in de betekenissen die ouderen geven aan sporten en hoe deze betekenissen zijn ontstaan lijkt hiervoor essentieel.

In dit hoofdstuk zal als start de theorie van betekenisgeving van Weick (1995) uitgelegd worden. Daaropvolgend zal aan de hand van een discoursenanalyse per kenmerk van de theorie beschreven worden welke discoursen rondom dit kenmerk bekend zijn. Hierbij zal de focus zijn op reeds bekende discoursen betreffende 55-plussers en sport.

2.1. BETEKENISGEVING (WEICK, 1995)

Bij betekenisgeving doelt Weick (1995) op het proces waarin mensen door hun handelen betekenis geven aan de werkelijkheid. Het is een continu proces waarin mensen terugkijken op hun ervaringen. Vanuit hier kennen ze betekenissen toe en creëren ze hun eigen waarheid. Betekenisgeving wordt veel verward met interpretatie. Echter waar het bij interpretatie gaat om het vinden van een betekenis in datgene dat er al is, gaat het bij betekenisgeving om de manier waarop mensen verwerken wat zij interpreteren en ervaren, er is nog niets (Weick, 1995). Kort gezegd is betekenisgeving een beeld van de werkelijkheid dat iemand zelf gecreëerd heeft. Dat beeld is leidend voor het handelen van mensen. Dit betekent dat wanneer iemand sporten ziet als iets gevaarlijks en vies, dat de kans groot is dat deze persoon ook geen sport zal gaan beoefenen.

Betekenisgeving is een continu proces dat bijna automatisch plaatsvindt. Dit kan er ook voor zorgen dat iemands eigen waarheid nog verandert. Gezien het feit dat iemands betekenis van invloed is op zijn handelen en deze betekenissen veranderbaar zijn, maakt dit het een geschikte theorie om binnen een sportparticipatie onderzoek te hanteren. Om het proces van betekenisgeving te begrijpen, staan hieronder de zeven kenmerken weergegeven die Weick in zijn theorie heeft onderscheiden (Weick, 1995):

1. Gegrond in de identiteit

Betekenenissen kunnen niet los worden gezien van de persoon die de betekenis toekent, de betekenisgever. Als mensen betekenissen construeren, geven zij hiermee tevens aan wie zij zelf (willen) zijn. De identiteit die de ouderen in dit onderzoek aannemen bepaalt welke betekenis(sen) zij geven. Ouderen die zichzelf als 'sportief' identificeren, zullen waarschijnlijk een andere betekenis geven dan ouderen die zichzelf niet-sportief vinden.

2. In interactie met de omgeving

Betekenisgeving vindt plaats in interactie met de omgeving of maatschappij waarin iemand leeft. Volgens Weick beïnvloeden mensen hun omgeving en de omgeving beïnvloedt hen weer. Op die manier wordt er een werkelijkheid gecreëerd. De geconstrueerde werkelijkheid wordt in stand gehouden doordat mensen ernaar gaan handelen. In paragraaf 2.2.1. wordt dieper ingegaan op de maatschappelijke betekenis van sport.

3. Terugkijkend op eerder ervaringen

In het proces van betekenisgeving, kijkt de betekenisgever terug naar ervaringen uit het verleden. Een betekenis is daarmee gebaseerd op het verleden van de betekenisgever. De eerdere ervaringen die ouderen hebben met sport zullen daarom van invloed zijn op huidige betekenissen die zij hieraan toekennen. In paragraaf 2.2.3. wordt dieper ingegaan op de invloed van het sportverleden op de betekenissen die ouderen aan sport geven.

4. Doorlopend proces

Betekenisgeving is een voortdurend proces dat nooit begint of stopt. Op het moment dat een betekenis is toegekend kan deze alweer veranderen. Betekenissen zijn dus tijdelijke constructies en geen statische gegevens. Ook ouderen hebben te maken met ontwikkelingen die hun betekenis aan sport in de loop der tijd kan doen veranderen. In paragraaf 2.2.2. zal gekeken worden naar de belangrijke levensgebeurtenissen die de leeftijdsgroep doormaken (starten gezin, pensioen, etc.)

5. Sociaal

Betekenisgeving is enerzijds een individueel proces; een persoonlijke weergave van de werkelijkheid. Anderzijds is het een sociaal proces dat plaatsvindt in interactie met de omgeving. Het wordt beïnvloed door de mensen met wie je omgaat. Er is dus nooit sprake van een honderd procent individuele betekenisgeving. De keuze van ouderen om wel of niet aan sport deel te nemen, wordt beïnvloed door de sociale omgeving.

6. Gefocused op prikkels en signalen van buitenaf

Betekenisgeving wordt bepaald door zogenaamde “extracted cues”. Dit zijn de prikkels die mensen opmerken en vervolgens een ruimere betekenis geven. Welke signalen het individu wel of niet opmerkt is afhankelijk van de context. Onderzoek naar het verouderingsproces geeft weer dat er door de jaren heen een hoop stereotyperingen over ouderen gecreëerd zijn. Deze hebben invloed op het beeld wat ouderen van zichzelf hebben. Als iemand zichzelf ziet als onafhankelijk en fragiel, zal deze persoon zich minder snel in staat achten om te gaan sporten (Gergen, 2009; Marshall & McPherson, 1994).

7. Eerder gedreven vanuit geloofwaardigheid dan de echte waarheid

Volgens Weick (1995) zijn mensen van nature pragmatisch ingesteld en oordelen dan ook naar het ‘geloofwaardige’. Mensen zijn op zoek naar een aannemelijk verhaal ook al gaat dit ten koste van de feiten. Dit maakt betekenisgeving subjectief. Het kan zijn dat ouderen denken dat sport niet goed is voor hun lichaam terwijl wetenschappelijke onderzoeksresultaten iets anders uitwijzen.

2.1.1 De startpunten van betekenisgeving

Naast deze zeven kenmerken onderscheidt Weick (1995) twee startpunten voor het proces van betekenisgeving. Het begint volgens Weick ofwel bij het geloof (belief-driven) of bij het handelen (action-driven) van mensen. Wanneer er sprake is van ‘belief-driven’, maakt Weick een onderscheid tussen argumenten en verwachtingen. In het geval van argumentatie gaan mensen met uiteenlopende standpunten met elkaar in discussie om te streven naar een gemeenschappelijke betekenis. Verwachtingen werken echter anders, deze beïnvloeden wat mensen zien of geloven. Weick (1995) stelt dat als mensen ergens zeer sterk in geloven, de kans toeneemt dat ze deze werkelijkheid ook tot stand brengen, ook wel ‘self-fulfilling prophecy’ genoemd. Een ander startpunt in het proces van betekenisgeving is ‘action-driven’. Dit gaat over de situatie waarin niet opvattingen, maar juist handelingen het beginpunt zijn. Individuen geven betekenis aan handelingen waar hun commitment het sterkst is.

2.2. DISCOURSEANALYSE

Dit hoofdstuk omvat empirisch onderzoek naar wat er reeds bekend is rondom het thema 55-plus sport. Dit zal gedaan worden aan de hand van een discoursenanalyse voor de vier thema’s die gefilterd zijn uit de kenmerken van theorie van Weick (1995): 1. Maatschappelijke betekenis sport; 2. Het ouder worden; 3. Het sportverleden; 4. Sociale omgeving.

Een discours is een opvatting die door een grotere groep mensen wordt onderschreven. Deze opvattingen kunnen veel invloed hebben op het uiteindelijke gedrag van mensen. Zo heerste er bijvoorbeeld jarenlang een discours dat voetbal een mannensport is. Als gevolg hiervan zagen vrouwen dit als een ongeschikte sport, waardoor er uiteindelijk weinig vrouwenvoetbal als sport werd beoefend. Een discours kan echter wel veranderen, tevens terug te zien in het vrouwenvoetbal. Dit laat zien dat discoursen een dynamisch product van tijd en context zijn. Discoursen verwijzen naar gedeelde betekenisrelaties die in interactie met elkaar tot stand komen en daarbinnen ook aangepast kunnen worden (Woudstra, 2009, Elling & Maasen 2011).

Discoursen geven de werkelijkheid niet zozeer weer, maar construeren deze mede (Wright, 2004). Dit sluit aan op de theorie van Weick (1995). Aangezien de omgeving en de opvattingen van de omgeving een grote rol spelen in het proces van betekenisgeving, lijkt onderzoek naar heersende discoursen een geschikte methode om meer inzicht te krijgen in reeds verworven kennis rondom dit thema.

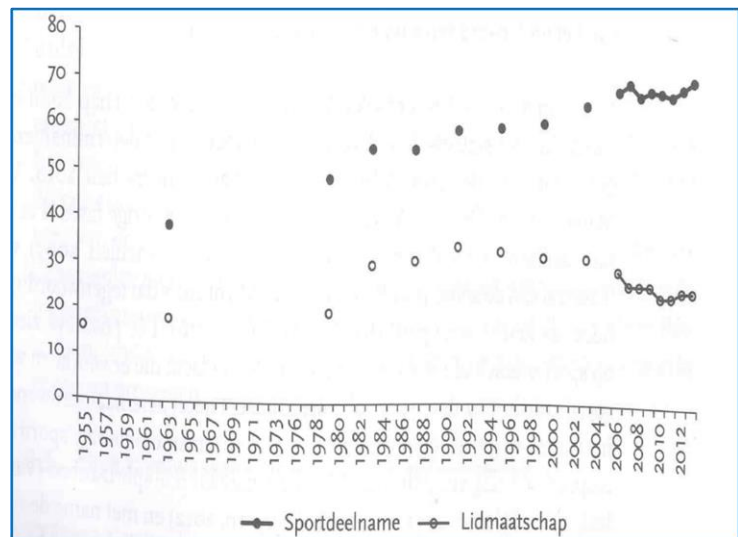
2.2.1. Maatschappelijke betekenis sport

Uit de theorie van Weick blijkt dat betekenissen ontstaan in interactie met de omgeving en door prikkels die opgevangen worden (Weick 1995). Kennis van de betekenisrelaties en discoursen die tegenwoordig heersen rondom 55-plus sport zal inzicht geven in hoe 55-plussers de maatschappij en omgeving beïnvloed kunnen worden.

2.2.1.1. Sport is voor iedereen

Volgens Weick (1995) hebben de maatschappelijke betekenissen van sport invloed op de betekenissen die individuen geven aan sport. Al gedurende een lange tijd speelt sport een centrale rol in onze samenleving en is een onderwerp van maatschappelijk debat. Dit noemt men ook wel de vermaatschappelijking van de sport. De rode draad door de historie van deze vermaatschappelijking van sport is de aandacht voor sportparticipatie. Het stimuleren van de deelname aan sport wordt ook wel de ruggengraat van het sportbeleid genoemd. De basis voor dit beleid werd gelegd met de formulering van de *Sport for all* ambitie door de Europese Raad in 1975 (Council of Europe, 1975). Sport bereikbaar voor iedereen, ongeacht geslacht, inkomen en dus ook leeftijd is het streven. Sport werd toen ook al gezien als een logisch antwoord tegen de snel oprukkende mechanisering en het wegvallen van traditionele bewegingsvormen als handarbeid en de landbouw (Breedveld & Elling, 2016).

Afgelopen jaren is deze aandacht voor sportparticipatie gebleven, zowel op beleidsniveau als in de wetenschap. Een logisch vervolg van deze aandacht is een stijging in de sportdeelname. Voor een deel lijkt de *Sport voor Allen*-belofte inderdaad te zijn ingelost. Figuur 1 geeft weer dat de afgelopen vijftig jaar de sportdeelname sterk is gegroeid (Scheerder & Borgers, 2016). In 2013 doet 70% van degenen die twaalf jaar of ouder zijn aan sport. Voor deze toename zijn vooral mensen uit voorheen relatief inactieve groepen verantwoordelijk, zoals vrouwen, etnische minderheden en ook ouderen. Overheids campagnes gericht op meer sporten en bewegen lijken daarmee hun vruchten af te werpen en hebben in de loop der jaren tevens geleid tot een positievere attitude onder de bevolking ten aanzien van sport (Tiessen-Raaphorst & Breedveld 2006).



Figuur 1. Sportdeelname en lidmaatschap van een sportvereniging 1955-2013, bevolking van 12 jaar en ouder
Bron: Scheerder & Borgers, 2016; CBS 1962-1965; SCP-AVO 1979-2003; OBIN 2006-2013 (bewerking Mulier Instituut)

De groei lijkt overigens voorbij, de laatste jaren stijgen de sportparticipatiecijfers niet tot nauwelijks en neemt het aantal lidmaatschappen bij de sportvereniging zelfs af (Scheerder & Borgers, 2016).

Deze verschuiving laat zien dat de aan sport toegeschreven betekenis niet eenduidig en stabiel is, maar verandert door de tijd. Wanneer deze betekenis bij een grote groep mensen verandert zie je dit vaak terug in de maatschappelijke betekenis van sport, deze is dan weer van invloed op de cyclus van individuele betekenisgeving. En uiteindelijk zou dit ook in sportparticipatiecijfers terug te vinden moeten zijn.

De hedendaagse 55-plussers werden groot in een tijd waarin het toegeschreven maatschappelijke belang van sportdeelname veel kleiner was dan tegenwoordig. Naast de zogenoemde natuurlijke afname van sportdeelname met stijgende leeftijd, was de geringe maatschappelijke betekenis van sport in die tijd mogelijk ook van invloed op het relatief hoge aandeel niet-sporters onder 55-plussers (Elling & Maasen, 2011). Een deel

van onze hedendaagse ouderen zat echter wel middenin de ontwikkelingen en aandacht voor sportparticipatie. De heersende discours betreffende sport is in de afgelopen jaren namelijk meerdere malen veranderd, dit zou terug te zien zijn in de verschillende generaties ouderen (Houben e.a., 2004; Jacobs e.a., 2004).

Scheerder en van Reusel (2011) hebben in een onderzoek naar generaties en hun sportieve kansen een sportgeneratiemodel voor Vlaanderen ontwikkeld (tabel 1). Gezien de grote overeenkomsten tussen de leefsituatie in Vlaanderen en Nederland zal het model grotendeels de situatie in Nederland en dus ook Wageningen weerspiegelen.

TABEL 1 Sport generatiemodel voor Vlaanderen (Scheerder & van Reusel, 2011)

Geboortejaren; Leeftijd in 2017	Generatie (Becker, 1992)	Sportgeneratie	Kenmerken
1910-1929 (88+)	Vooroorlogse generatie	Sportkansarme generatie	- particuliere initiatieven - sportleven onttrokken aan overheidsbeleid - voetbal, turnen, atletiek, ... - minder kans op sporten dan vorige generaties
1930-1945 (72-87 jaar)	Stille generatie	Clubsportgeneratie	- eerste overheidsbemoeienissen - eerste sportclubboom - traditionele sportclub
1946-1954 (63-71 jaar)	Protestgeneratie	Vroege sport voor allen generatie	- ontstaan sport voor allen idee - ontstaan breedtesportbeleid - participatiesport
1955-1970 (47-62 jaar)	Verloren generatie	Late sport voor allen generatie of vroege glijgeneratie	- geïnstitutionaliseerde Sport voor Allen - tweede sportclubboom - recreatiesport - fitnessrage

Stille generatie

De stille generatie kan worden aangeduid als de eerste generatie die met het sportverenigingsleven in contact kwam. In deze periode zijn de traditionele clubs ontstaan, om deze reden noemt men deze generatie ook wel *de Clubsportgeneratie*. Sport werd in deze tijd vooral geassocieerd met 'prestatie', 'competitie' en 'clubs' (Crum, 1998). Doordat behoorlijk wat clubsporters ook op latere leeftijd nog actief zijn gebleven, is dit de eerste generatie die een *lifetime* karakter aan sportbeoefening gegeven heeft (Scheerder & van Reusel, 2011).

Protestgeneratie

Dit is de generatie die zonder directe herinneringen aan de oorlog opgegroeid is. Bovendien is deze generatie hoger en beter geschoold dan hun ouders. Voor deze tijdsgeest stonden termen als 'vooruitstrevend', 'kritisch', 'emanciperend', 'innoverend' en 'creatief' symbool. Deze generatie gaf een andere betekenis aan sport waardoor er andere behoeften ontstonden dan die van de clubsportgeneratie. Motieven als 'gezondheid', 'ontspanning', 'gezelligheid', 'deelname', 'erbij horen' en 'eigenwaarde' zijn veel voorkomend bij deze mensen. Dit betekende het ontstaan van participatiesport en recreatie activiteiten (Scheerder & van Reusel, 2011).

Verloren generatie

Deze generatie is grootgebracht volgens de *Sport voor Allen* ideologie. De overheid ging zich bemoeien met sport en begon volop met het opzetten van sportstimuleringsprogramma's. Voor deze generatie is het vanzelfsprekend om te participeren in sport. Recreatieve sporten als joggen, windsurfen, fitness en snowboarden werden geïntroduceerd en werden immens populair. Termen als 'participatie', 'socialisatie' en 'recreatie' zijn typerend voor deze generatie. Dit is een generatie van mensen die veelal actief zijn geweest gedurende hun

jeugd, echter wel behoorlijk wat verwachtingen koesteren jegens het toekomstige sportbeleid (Scheerder & van Reusel, 2011).

Dit model geeft duidelijk weer dat de betekenis van sport in de maatschappij steeds in beweging is. De maatschappelijke betekenis is de laatste decennia sterk toegenomen, dit vanwege een meer functionele benadering van sport. Dit door sport in te zetten ter bevordering van de volksgezondheid, opvoeding en sociale cohesie. De sterke groei en differentiatie in sportdeelname zou hier tevens een oorzaak van zijn (hier meer over in paragraaf 2.2.1.2 (Van Houten, et al., 2014; Crumm, 1991; Elling & Claringbould, 2005). Inzoomend op die differentiatie in sportdeelname kunnen we tevens vaststellen dat met de toename van de participatiegraad ook steeds meer mensen hun sportieve activiteiten zoeken buiten het traditionele clubverband. Zoals reeds benoemd daalt de sportdeelname in clubverband eerder dan dat het meegaat met de stijging in het sportparticipatiecijfer (Tiessen-Raaphorst & van Dool, 2015).

Een verklaring voor de daling van deze lidmaatschappen bij sportclubs zou volgens diverse onderzoekers kunnen zijn dat de sociale in- en uitsluitingsmechanismen die zich binnen de traditionele sportclubs afspelen minder sociaal neutraal zijn dan zij beweren (Elling, 2002; Knoppers 2006, Vandermeersch, 2016). Door de omgangsculturen binnen deze verenigingen voelen maatschappelijk kwetsbare groepen, waaronder dus ook ouderen, zich minder welkom of 'thuis' in de sport (Breedveld en Elling, 2016). Deze negatieve ervaring met clubsport is van invloed op de betekenis die deze persoon geeft aan georganiseerde sport. Empirisch onderbouwd onderzoek toont echter dat anders- en niet-georganiseerde sport veel kansen kan bieden voor de clubgeorganiseerde sport. Ervaring met deze aanpassingen zou de betekenis van de ouderen omtrent clubsport weer kunnen doen wijzigen (Borgers et al., 2016b, 2016c; Scheerder, Borgers & Van Reusel, 2016a).

2.2.1.2. Sporten als middel voor gezondheid

Uit het sportgeneratie model van Scheerder & van Reusel (2011) komt naar voren dat naast de Sport voor Allen ideologie, er nog een heersende maatschappelijke discours is, namelijk die van *healthy aging*. Deze betekenisrelatie van sport en gezondheid houdt geen rekening met de ware complexiteit en gelaagdheid van deze relatie (Gard & Wright, 2000; Knoppers, 2006, Elling & Maasen, 2011). Sport wordt hier gezien als een belangrijke remedie tegen een 'verkeerde' inactieve en sedentaire leefstijl die tot ongezondheid en overgewicht leidt. Deze opwaardering van sport past in de algemene toegenomen aandacht voor het lichamelijke, zoals in relatie tot schoonheidsidealen, imago, seksualiteit en voedsel (Breedveld 2003, Elling & Maasen, 2011).

Deze discours brengt met zich mee dat sport niet meer louter gezien werd als een 'jong menselijke activiteit' (Rijsdorp, 1966). Sinds de jaren tachtig is sport langzaam maar zeker ook integraal onderdeel geworden van het ouderenbeleid. Niet alleen vanuit gezondheidsperspectief, maar ook vanuit de potentiële sociale waarde van sport (RIVM, 2006). Deze veranderde betekenis van sport en sportdeelname sluit volgens onderzoekers aan bij een veranderd beeld van ouderdom (Garcia & van Rijsselt, 1992; van Maurik et al., 1995). Terwijl mensen gemiddeld steeds langer leven en dus ouder worden, is de wens om 'jong' en gezond te blijven onder ouderen én de samenleving groter dan ooit. Vandaag de dag wordt van ouderen tot op hoge leeftijd verwacht dat zij nog volop in de samenleving staan en gezond blijven, onder meer door sportief actief te zijn (Hopman-Rock, 2009).

Tegenwoordig lijkt het dat dergelijke dominante (beleids-)vertogen over sport een steeds breder draagvlak hebben onder de bevolking. Echter blijft onduidelijk in hoeverre ouderen de heersende en veranderende opvattingen over sport ondersteunen. Of verlenen zij (ook) alternatieve betekenissen? Dit onderzoek zou daar inzicht in moeten verschaffen.

2.2.2. Betekenis van het ouder worden op sport

Het voorgaande stuk over de maatschappelijke discourses geeft aan dat de wens om 'jong' en gezond te blijven onder ouderen én de samenleving groter is dan ooit. Onderstaande paragrafen zullen meer informatie verschaffen over de heersende discourses betreffende ouderdom en welke invloed dit op de betekenis van sport zou kunnen hebben.

2.2.2.1 Het ouder worden

Het is bewezen dat sport een centrale rol speelt in het tot stand komen van de betekenis van ouderen betreffende het ouder worden en de identiteit (Bundon, Hurd Clarke, & Miller, 2011; Griffin, 2010; Phoenix & Sparkes, 2009). Andersom beïnvloed het ouder worden ook de (betekenis van) sport. (Meer hierover in paragraaf 2.2.2.2). Deze meningen over het ouder worden en het hebben van een hoge leeftijd variëren binnen verschillende culturen en tijdperiodes. Blaaklids (2007) geeft aan dat in de 20^e eeuw er twee verschillende discourses zijn die van invloed kunnen zijn geweest op de betekenissen van mensen betreffende het ouder worden. Ouder worden werd ofwel gezien als een medisch en maatschappelijk probleem, ook wel het 'discours van aftakeling'. Ouder worden werd geassocieerd met een slechte gezondheid, kwetsbaarheid, verlies, invaliditeit en hulpbehoefendheid. Dit denkbeeld is stevig verankerd in de Westerse samenleving (Woudstra, 2009; Dionigi, O'Flynn, 2007).

Het tweede discours ontstond aan het einde van de 20^{ste} eeuw, 'de positieve verouderingsdiscours'. Dit is de periode waarin ook termen als 'healthy aging' en 'successful aging' steeds meer naar voren kwamen. Deze levensfase wordt hier gezien als een periode van plezier, gezondheid, beweging, vrije tijd, onafhankelijkheid, levenslust, ontdekking, uitdaging, productiviteit, creativiteit, groei en ontwikkeling. Ook deze discours lijkt volledig opgenomen in onze samenleving. (Woudstra, 2009; Dionigi, O'Flynn, 2007).

Als opmerking moet geplaatst worden dat de eerste discours vooral gericht is op ouderen die in faciliteiten voor ouderen zitten en de tweede vooral gericht is op de succesvolle ouderen die mee kunnen doen in diverse activiteiten. De twee discourses hebben echter één ding gemeen, dat ouderdom gekarakteriseerd wordt door aftakeling en dat aftakeling (indien mogelijk) voorkomen moet worden. Het zo lang mogelijk uitstellen van ouderdom lijkt een beeld dat breed gedragen wordt in de westerse samenleving (Woudstra, 2009; Dionigi, O'Flynn, 2007).

2.2.2.2 Invloed van sport op ouder worden

Om dit gevoel van ouderdom te voorkomen kan sport een belangrijke rol spelen. Zo onderzocht Van Putten (2008) de rol van sportactiviteiten in de betekenisconstructie van het ouder worden onder Rotterdamse sportactieve ouderen. De deelname aan sportactiviteiten zorgde voor de sporters voor een positieve beleving van het ouder worden. De sporters keuren het af wanneer leeftijdsgenoten er niet alles aan doen om de lichamelijke en sociale gezondheid op peil te houden. Een goede gezondheid is in hun ogen de verantwoordelijkheid van het eigen individu (Putten, 2008).

Ook onderzoek van Eman (2012) toont dat langdurige sportbeoefening en het behouden van sportbeoefening een effect heeft op hoe ouderen het proces van ouder worden ervaren. Zo schatten ouderen die hun sportbeoefening continueren gedurende hun leven hun capaciteiten hoger dan ouderen die geen actief sportverleden hebben. Dit is te verklaren doordat ouderen die hun leven lang sporten zich vooral meten aan hun capaciteiten, dus waar ze toe in staat zijn (positieve benadering). Ouderen die geen duidelijk sportverleden hebben leggen de focus vooral op hoe ze zich voelen of hoe ze eruitzien (medische benadering). Hieruit blijkt dat zowel afname in capaciteiten of uiterlijke aftakeling van invloed zijn op de betekenis van ouderen op het ouder worden (Eman, 2012). Het meten van capaciteiten kan ook weer van invloed zijn op de betekenis die ouderen geven aan sport, zowel positief als negatief. Hoe dit zich tot elkaar verhoudt lijkt nog steeds onbekend.

Ter aanvulling op bovenstaande geeft Eman (2012) aan dat het onbekend is wat de invloed van belangrijke levensgebeurtenissen of mijlpalen zijn op deze kijk. Ouderen hebben gedurende hun leven een hoop mijlpalen bereikt, ze ronden een studie af, krijgen een baan, trouwen, krijgen soms kinderen en gaan met pensioen. Volgens Weick (1995) is dit verleden van invloed op het proces van betekenisgeving. Een relevante kwestie is of deze gebeurtenissen van invloed zijn op de sportbeoefening en of sport een andere betekenis krijgt in het leven van dit individu. Eerder onderzoek geeft aan dat levensgebeurtenissen sportparticipatie inderdaad kunnen beïnvloeden (Allender, Hutchinson & Foster, 2008) onduidelijk is wat dit met de betekenis van sport doet.

2.2.3. Sportverleden

Bovenstaande discoursen staan in lijn met de sportparticipatiecijfers, de houding ten aanzien van sport lijkt steeds positiever geworden. Deze maatschappelijke aannames hebben invloed (gehad) op de verschillende generaties, echter betekent dit niet direct dat iedereen uit één generatie dezelfde betekenis heeft. Uit de theorie van Weick (1995) is op te maken dat de theorie van betekenisgeving complexer is. Onderzoek naar ouderen, geboren tussen 1913 en 1926 die sportactief gebleven zijn, toont dat het mogelijk is om een andere betekenis te hebben dan wat in de maatschappij aanvaard is (Jones & Higgs, 2010). Onderstaande paragraaf zal inzicht verschaffen in de invloed van eerdere sportervaring op de betekenis van sport op individueel niveau.

Het onderzoek van Jones & Higgs (2010) betreft ouderen die leefden in een periode waarin ouder worden geassocieerd werd met lichamelijke aftakeling, en sport werd gezien als ongepast, gevaarlijk en onnodig voor oudere mensen. Dit bewijst dat betekenis constructie een complex proces is waar veel invloeden in meegenomen worden. Zowel de theorie van Weick als empirisch vergaard bewijs van Breedveld & Elling (2016) geven aan dat vroege jeugdervaringen belangrijk zijn in het proces van betekenisgeving en dus voor de kans op sportdeelname op latere leeftijd (Weick, 1995; Breedeld & Elling, 2016).

De eerste ervaring met sport is voor de meeste mensen het bewegingsonderwijs. Het bereiken van een leven lang bewegen wordt ook steeds meer gezien als het doel van bewegingsonderwijs (Leper et al., 2005). Men veronderstelt dat sportparticipatie in de jeugd een goede voorspeller is voor sportparticipatie op oudere leeftijd (Thompson, Humbert & Mirwald, 2003). *Jong geleerd is oud gedaan* is een stelling die veelal iedereen wel kent. Onderzoek hiernaar blijkt echter schaars en wisselvallig. Onderzoeken die deze stelling bevestigen, zijn onder andere van Tammeling et al. (2003-2005). Dit longitudinaal onderzoek toont een significante correlatie tussen sportdeelname op jonge en op volwassen leeftijd, het gaat hier om een lage correlatie. Verder toont Tammelin et al. (2003) dat een sportfrequentie van twee keer per week voor jongens en één keer per week voor meisjes gerelateerd is aan een hoge mate van fysieke activiteit op 31-jarige leeftijd. Longitudinaal onderzoek dat ingaat op het effect van eerdere sportervaringen op sportgedrag voor mensen ouder dan 50 jaar lijkt schaars (Hirvensalo e.a., 2000; Malina, 2001; Telema e.a., 2005).

Een onderzoek dat zich wel richt op de oudere doelgroep, is het onderzoek van Frandin et al (1995), deze ontkracht echter de stelling. Fysieke activiteit in de adolescentie en jong volwassenheid zou niet gerelateerd zijn aan fysieke activiteit na het 75^e levensjaar. Het recreatieve sportgedrag tussen de 66 en 75 jaar daarentegen zou een betere voorspeller zijn voor het sporten van mensen ouder dan 75 jaar. Tevens suggereren Rhodes et al. (1999) dat het sportverleden wel een belangrijk reden is voor het verschil in sportief gedrag tussen oudere mannen en vrouwen. Dit omdat vrouwen vroeger ontmoedigd zouden zijn van sportparticipatie. Zij concluderen dat juist op later leeftijd mensen gestimuleerd zouden moeten worden om te gaan sporten en bewegen. Deze uitkomsten blijken niet breed aanvaard (Woudstra, 2009). Inzichten van meer kwalitatieve aard lijken waardevol om te achterhalen wat deze ervaringen deed met de betekenis van sport.

2.2.3.1 Starten op latere leeftijd

Desalniettemin, als we kijken naar de huidige situatie betreffende sportende ouderen signaleren we een trend met het starten met sporten op latere leeftijd. Dit brengt veel vragen met zich mee betreffende de ervaringen die ze wel gehad hebben, de huidige betekenis van sport en wat deze was toen ze niet aan sport deden of juist

stopten met sporten. Een positieve betekenis voor sport betekent niet direct dat iemand zijn hele leven een bepaald gedrag blijft vertonen, dit verhoogt alleen de kans op dit gedrag. Betekenisgeving is een complex proces dat voortdurend veranderbaar is. De wensen voor, en mogelijkheden om te sporten kunnen uiteraard ook veranderen gedurende het leven, vooral met het stijgen van de leeftijd. Tiessen-Raaphorst (2010) toont dat regelmatig deelnemen aan sportieve activiteiten gedurende de levensloop sterk afneemt; van bijna negentig procent onder tieners tot twintig procent onder de tachtigjarigen. Deze afname hangt onder meer samen met ervaren 'fysieke aftakeling', zoals lichamelijke problemen en ziekte (Van den Dool, Elling & Hoekman, 2009). De invloed van het ervaren van deze aftakeling of het ervaren van blessures zou op kwalitatieve wijze verder onderzocht moeten worden om een completer beeld te krijgen.

2.2.3.2 Eerdere ervaring met de sportclub

Zoals reeds aangegeven blijkt de sportclub niet meer duidelijk de eerste plek te zijn waar ouderen heen gaan om te sporten. Onderzoek van Scheerder en collega's (2013) toont echter dat volwassenen die op een eerder moment in hun leven aan clubsport hebben deelgenomen, een beduidend hogere kans hebben om ook op latere leeftijd één of meerdere sporten te beoefenen (Scheerder et al., 2013). Echter blijkt ook dat wie vroeger geen clubsport heeft beoefend, beduidend vaker enkel buiten clubverband aan sport doet in vergelijking met mensen die vroeger wel actief waren bij een club. Dit statistisch significant verschil geeft aan dat sprake is van een betekenisvolle samenhang tussen een clubverleden en de context van sportdeelname. Dat ondanks dat er een grote uitval is in de clubgeorganiseerde sport, vroegere clubsportervaring toch enigszins van invloed kunnen zijn op de keuze om op latere leeftijd toch weer voor een club te kiezen (Vandermeersch et al., 2016; Scheerder et al., 2013).

Terugkijkend op bovenstaande betreffende eerdere ervaringen tijdens de jeugdperiode kunnen we vaststellen dat het vormen van de betekenis omtrent sport zich al tijdens de jeugd afspeelt (belief-driven). Dit wil zeggen dat eenieder in zijn jeugd binnen sociale kringen bepaalde opvattingen, houdingen, vaardigheden en gedrag aanleert die van invloed zijn op het latere leven, ook op het gebied van sport (Woudstra, 2009; Kamphorst & Spruijt 1983). Daarnaast creëert iemand gedurende zijn (sport)ervaringen ook verwachtingen voor verdere sportdeelname welke weer leiden tot een betekenis (action-driven). Zoals Weick (1995) aangeeft speelt de commitment die iemand ervaart een grote rol. Onduidelijk blijft nog welke opvatting omtrent sporten iemand tijdens deze eerdere ervaringen heeft opgedaan en met welke verwachtingen deze persoon wel of niet nieuwe ervaringen op ging doen.

2.2.4. Sociale omgeving

Het laatste kenmerk dat uit de theorie van Weick (1995) gefilterd is die van de sociale omgeving. Hieronder zullen de bekende discoursen en resultaten betreffende de invloed van de sociale omgeving op de betekenis van sport beschreven worden.

2.2.4.1 Eenzaamheid

'Oud' en 'eenzaam' worden vaak in één adem met elkaar genoemd. Onderzoek van Bergsma (2008), toont dat het merendeel van de Nederlanders denkt dat ouderen zeer eenzaam zijn en verpieteren achter de geraniums. Overbeek & Schippers (2004) stellen in hun boek echter dat er niet noodzakelijkerwijs meer sociaal isolement optreedt naarmate mensen ouder worden. Wel worden de sociale netwerken kleiner dan voorheen. De kwaliteit van dit netwerk blijkt echter van een grotere betekenis te zijn dan de omvang ervan. Hiermee suggereren de onderzoekers dat de meeste ouderen niet eenzamer zijn dan andere mensen van een jongere leeftijdscategorieën. Toch zien we ouderen vaak wel als een risicogroep. Dit aangezien vereenzaming vaak geleidelijk aan toeneemt en niet direct opgemerkt wordt (Machielse, 2006). Eenzaamheid lijkt toe te nemen met de leeftijd. Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt, neemt toe vanaf 75 jaar. Vanaf 50-jarige leeftijd voelt echter al meer dan 40% van de Nederlanders zich eenzaam. Van de 75- tot 85-jarigen voelt bijna 50% zich eenzaam. Van de 85-plussers voelt bijna 60% zich eenzaam (Nationaal Ouderenfonds, 2017). Ander onderzoek toont dat 32% van de mensen ouder dan 55 jaar als eenzaam beschouwd kan worden en 12% van de 65-plussers in een sociaal isolement verkeerd.

De netwerken van ouderen bestaan voor het overgrote deel uit familieleden. Bij familieleden vinden ouderen zorg en steun. Echter spelen ook vriendschapsrelaties een belangrijke rol. Deze relaties zijn goed voor vertrouwelijk contact, plezierige sociale interactie en voor een gevoel van sociale integratie. Overbeek & Schippers (2004) geven aan dat in de toekomst sociale participatie met vrienden en leeftijdsgenoten belangrijker zal worden dan de rol van familie en burens. Er zijn tal van mogelijkheden om een sociaal kapitaal buiten je familie om te vergaren. Bij ouderen kan ook sportdeelname hieraan bijdragen. De georganiseerde sport lijkt een goede plek voor sociale interactie. Verweel et al. (2005) geeft weer dat bij een andere kwetsbare groep burgers, de allochtonen, zowel autochtone als allochtone sportverenigingen een broedplaats zijn voor sociaal kapitaal voor allochtone sporters. Ook Elling, Knoppers & de Knop (2001) stellen dat de verbondenheid met sportactiviteiten het sociale leven van minderheden waaronder ouderen, kan bevorderen. Echter blijkt het in de praktijk vaak minder goed te werken. Zoals reeds beschreven in paragraaf 2.2.1.1. zijn sportclubs minder sociaal neutraal zijn dan veel beweren. Hierdoor zouden ouderen zich niet thuis zouden voelen bij de sportclub (Elling, 2002; Knoppers 2006, Vandermeerschen, 2016).

Naast het discours van eenzaamheid opteren beleidsmakers (VWS, 2005) steeds vaker het beeld van de actieve, vitale en ondernemende ouderen. Dit sluit aan bij de theorie van succesful-aging dat einde van de 20^{ste} eeuw ontstond en in paragraaf 2.2.1.2. beschreven staat. Dit is terug te zien in termen als 'zilveren generatie' en 'tweede adolescentie'. We zien steeds vaker sportparken voor ouderen, datingsites voor 65+'ers etc.

Echter of er nu sprake is van eenzaamheid of dat iemand in zijn zogenoemde 'tweede adolescentie' zit, sociale relaties blijken een positieve uitwerking te hebben op het welzijn van ouderen. Onderzoek van onder andere McAuley (2000) en Overbeek & Schippers (2004) bevestigen dit en benoemen dat goede sociale contacten een positief effect hebben op de gezondheid en levensduur van ouderen. Echter blijft er onduidelijk of de sportclub de juiste plek is voor ouderen om een sociaal netwerk op te bouwen.

2.3. EERDER ONDERZOEK BETEKENIS SPORT

Meerdere onderzoekers concluderen dat de wetenschap zich wel meer bewust wordt van de verschillende invloeden op het beweeggedrag van ouderen, maar dat er gebrek aan kennis is over de opvattingen en betekenissen die ouderen zelf hebben over sport en bewegen (Boeije, 2005; O'brien Cousins, 2003). Bovenstaande discoursanalyse toont een hoop factoren die van invloed zijn op de betekenissen van ouderen omtrent sport. Huidige paragraaf zal eerder onderzoek naar de betekenisgeving van sport onder ouderen weergeven.

Dionigi & O'Flynn (2007) hebben onderzoek gedaan naar de betekenis van sport voor Australische ouderen, hier hebben zij zich alleen gericht op wedstrijdporters. Deelname aan competitiesport was voor ouderen een middel om fit en gezond te blijven, een manier om de veroudering van het lichaam tegen te gaan. De deelnemers hadden sterk het idee dat het beëindigen van hun sportcarrière het begin van het einde zou betekenen. Onder het motto 'Use it or lose it' proberen zij hun gezondheid te reguleren. Ten tweede betekende sport voor hen competitie. Niet per definitie om het winnen maar ook om het verleggen van grenzen, het breken van records en de erkenning en status die ermee gepaard gaan. Het onderzoek toont aan dat competitie wordt geassocieerd met 'jong', 'atletisch', 'kracht' en 'mannelijkheid' (Dionigi & O'Flynn, 2007)

Onderzoek van Grant (2001) onder zowel wedstrijd- en recreatiesporters op oudere leeftijd toont dat sport meerdere betekenissen heeft, maar in essentie leidt tot een bevredigend gevoel. De geïnterviewde ouderen kenden een hoge waardering toe aan sportdeelname, het is een belangrijk onderdeel van hun leven. Buiten dat, gaf sport hen de mogelijkheid om hun gezondheid en welzijn te controleren, het verouderingsproces uit te stellen, langer zelfstandig te blijven, mensen te ontmoeten en plezier te hebben. Ook wordt sport onlosmakelijk verbonden met competitie. Competitie is voor velen belangrijk, noodzakelijk en inherent aan sport. Dit gold ook voor de recreatieve sporters (Grant, 2001)

Ook Maasen (2008) heeft kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar de betekenis van sport voor ouderen. Dit is gedaan onder niet-sportende 50-64-jarigen. Het overgrote deel van de respondenten bleek sport te zien als nuttige bezigheid, gezien het gezondheid bevorderende karakter. Echter blijken zij sport vooral nuttig te vinden voor een ander. Gezondheid lijkt in dit onderzoek de belangrijkste motivatie om te gaan sporten. Als men eenmaal sport dan zijn gezelligheid en het onderhouden van sociale contacten de belangrijkste drijfveren om te blijven sporten. De meeste respondenten blijken vroeger echter wel gesport te hebben en hebben vrijwel allemaal een positieve attitude ten aanzien van sport. Tot slot hadden vrijwel alle deelnemers sociale contacten in hun omgeving die sport beoefenen.

De redenen waarom deze mensen op dat moment niet aan sport deden waren volgens Maasen (2008) dat de meerderheid van de respondenten niet sportief is opgevoed (geen sportieve socialisatie), het hebben andere voorkeuren voor vrijetijdsbesteding en tevens ook vinden ze hun leeftijd hier niet meer geschikt voor. Twee derde van de respondenten vindt sporten een leeftijdsgebonden activiteit. Een klein deel van de respondenten is wegens gezondheidsredenen niet (langer) in staat om te sporten. Zaken als geld, aanbod, vervelende ervaringen en informatievoorziening spelen volgens de respondenten ook een rol in de keuze niet te sporten.

2.4 CONCLUSIE THEORETISCH KADER

Bovenstaand empirisch onderzoek geeft een duidelijk beeld van de beperkte mate waarin literatuur omtrent dit thema en deze doelgroep bekend is. Tevens geeft het weer hoe breed, maar ook compleet, de theorie van betekenisgeving is. Belangrijk in de theorie van betekenisgeving zijn de twee startpunten: geloof en handelen. Door te zoeken naar de startpunten die de betekenis van sport van de respondenten gevormd en al doende hervormd heeft, ontstaat er een duidelijk beeld van welke kenmerken doorslaggevend zijn geweest in deze (her)vorming. Interessant is daarbij of dit geldend is voor slechts het individu, of dat er overeenkomsten te vinden zijn tussen meerdere 55-plussers.

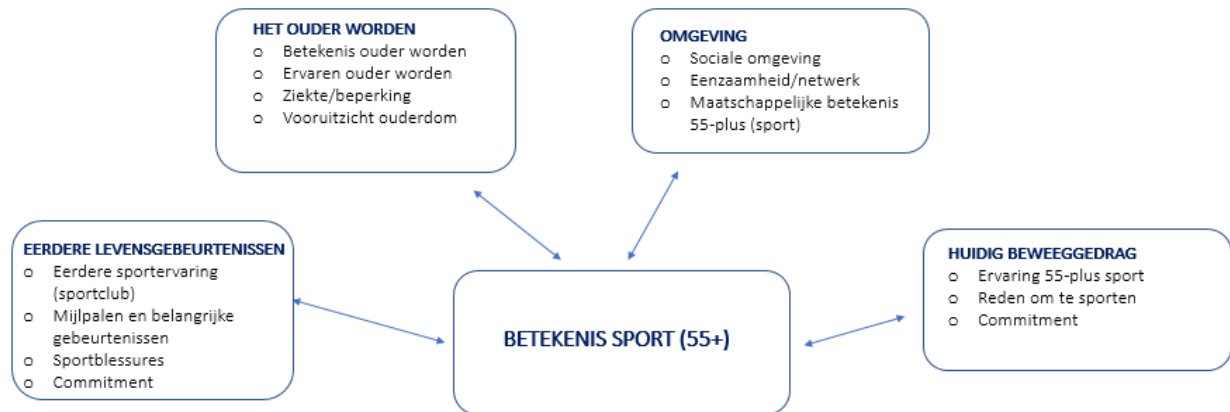
Vanuit de literatuur zijn er enkele kenmerken gevonden die van invloed lijken op de betekenisgeving bij ouderen. Ten eerste lijken de motieven om aan 55+ sport te doen, de mate van betrokkenheid bij de 55+ sportvereniging en de waardering van dit sportaanbod belangrijk. Er zijn publicaties te vinden van betekenisgeving bij oudere wedstrijdssporters. Tevens geeft een onderzoek de verschillen tussen sportende 55-plussers en niet-sportende 55-plussers weer. Echter ontbreekt hierin onderzoek naar 55-plussers die aan 55+ sportactiviteiten deelnemen en geen specifieke achtergrond hebben.

Doordat de te onderzoeken doelgroep geen specifieke achtergrond heeft, lijkt inzicht in eerdere levensgebeurtenissen belangrijk. Hebben de 55-plussers eerder gesport en wat waren daar de ervaringen mee? Welke rol had sport toen er belangrijke veranderingen in het leven opkwamen? Naast eerdere gebeurtenissen is ook het ouder worden voor deze doelgroep tevens een belangrijk kenmerk. Vanaf welke leeftijd speelt dit, hoe uit zich dit, en brengt dit angsten met zich mee? Tevens is het belangrijk om de omgeving waarin deze 55-plussers ouder zijn geworden mee te nemen. Er zijn tal van discourses die verschillende beelden creëren van zowel ouderen als van sport voor ouderen. In hoeverre beïnvloedt dit het daadwerkelijke handelen van deze 55-plussers? Vertonen alle 55-plussers uit eenzelfde sportgeneratie dezelfde kenmerken? En welke rol heeft het sociale netwerk hierin?

Uit deze conclusie kan opgemaakt worden dat er vier belangrijke kenmerken zijn die van invloed van zijn op de betekenis die 55-plussers aan sport geven. 1. Huidig beweeggedrag. 2. Beleving van het ouder worden. 3. De omgeving. 4. Eerdere levensgebeurtenissen en sportervaringen.

2.5 VRAAGSTELLING EN THEORETISCH MODEL

Aan de hand van de kenmerken benoemd in *paragraaf 2.4* is het theoretisch model uit *figuur 3* model ontwikkeld. Dit is de basis voor het beantwoorden van deel 1 van de hoofdvraag. De vier kenmerken zijn over vier deelvragen opgedeeld



FIGUUR 3. Invloeden betekenis sport 55-plussers.

Het theoretisch model dient de basis voor het beantwoorden van de hoofdvraag. De vier kenmerken zijn tevens in onderstaande vier deelvragen te vinden.

THEORETISCHE HOOFDVRAAG

Welke overeenkomsten in betekenissen en in het proces van totstandkoming van deze betekenissen hebben 55-plussers uit Wageningen die lid zijn (geweest) van een 55+ sportvereniging?

PRAKTISCHE HOOFDVRAAG

Welke aanbevelingen kunnen er op basis van deze betekenissen gedaan worden om meer 55-plussers uit Wageningen aan het sporten te krijgen?

DEELVRAGEN

1. Welke betekenissen geven ouderen uit Wageningen aan de georganiseerde sportactiviteiten waar zij na het bereiken van hun 55^e levensjaar aan deelnemen of aan deelgenomen hebben.
2. In welke mate is de beleving van het ouder worden van invloed op de deelname aan georganiseerde 55+ sportactiviteiten van ouderen uit Wageningen?
3. In welke mate was of is de omgeving (sociaal en maatschappij) van invloed op de deelname aan georganiseerde sportactiviteiten van ouderen uit Wageningen?
4. Welke levensgebeurtenissen en ervaringen waren of zijn van invloed op de deelname aan georganiseerde sportactiviteiten van ouderen uit Wageningen?

3. METHODE

Volgens Gratton & Jones (2004) kan sport gezien worden als een sociaal fenomeen. Dit betekent dat het gedrag van mensen die deelnemen aan sport niet volgens causale relaties te verklaren is. Gezien de theorie van betekenisgeving ervanuit gaat dat deze bepaald wordt door interne processen is het van belang dat de onderzoeker het actor-perspectief inneemt; hij moet zich verplaatsen in de positie van de onderzoeksobjecten (Henn et al., 2006). De focus lag op interactieve processen en gebeurtenissen die middels interviews getoetst zijn (van Tuyckom, 2011). Middels dit kwalitatieve onderzoek is er meer inzicht vergaard in de 55-plus doelgroep woonachtig in Wageningen. De resultaten van het onderzoek zijn uiteindelijk beschrijvend en kwalitatief van aard. Het is niet mogelijk de resultaten uit dit onderzoek te generaliseren naar een groter groep inwoners buiten Wageningen. De onderzoeksopzet en methode is echter wel in de toekomst in te zetten voor een bredere geografische doelgroep.

3.1. ONDERZOEKSMETHODEN

De hoofdvraag van deze thesis bestaat zoals beschreven in *hoofdstuk 2* uit twee delen. Gezien de kwalitatieve vraag van deze studie, is de methode voor het verzamelen van data het afnemen van diepte-interviews en het organiseren van een groepsinterview. Hieronder zal per onderdeel van de hoofdvraag beschreven worden welke onderzoeksmethode er gehanteerd is.

3.1.1 Diepte-interviews 55-plussers

Gezien de kwalitatieve vraag van deze studie, is de methode voor het verzamelen van data het afnemen van diepte-interviews bij 55-plussers en het organiseren van een groepsinterview bij experts van de doelgroep. De individuele interviews hebben een semigestructureerd karakter, aangezien er sprake is van een vooraf uitgewerkte interviewleidraad. Hierdoor wordt inzicht in meningen, opvattingen, waarden en gevoelens vergaard. Op deze manier komen alle karakters vanuit de theorie omtrent betekenisgeving aan bod, maar blijft er ruimte voor flexibiliteit bij zowel de onderzoeker als de respondenten. Hierdoor sluiten we niet uit dat er eventuele nieuwe onverwachte onderwerpen besproken zullen worden. *Bijlage 2* toont de interviewtopics voor de individuele interviews.

Deze topiclijst is tot stand gekomen vanuit het theoretisch model dat weergegeven staat in *figuur 3*, deze is gebaseerd op theorieën uit eerder onderzoek betreffende dit thema. Tevens is de topiclijst getest en aangevuld middels een pilotstudy. Daarbij is gedurende de loop van het onderzoek de lijst nog verder uitgebreid, aangezien er nieuwe informatie ter ore kwam. In *bijlage 1* staat het operationalisatieschema weergegeven dat gebruikt is in de vertaling van de theorie naar meetinstrument. Door de inzet van dit schema is de validiteit van het onderzoeksinstrument verhoogd.

3.1.1 Groepsinterview expertgroep

Om aanbevelingen te kunnen doen om met de nieuw opgedane inzichten meer 55-plussers aan het sporten te krijgen, is er een groep experts benaderd voor een groepsinterview. De interactie tussen de verschillende respondenten gaf de mogelijkheid tot het verschaffen van extra informatie betreffende de verstandshouding, samenwerking die er op dat moment zijn tussen de verschillende organisaties. Als thema voor de focusgroep stond *samenwerking om meer 55-plussers in beweging te krijgen* centraal. Om informatie te achterhalen is er gebruikt gemaakt van de uitkomsten en conclusie van hoofdvraag 1. *Bijlage 3* toont het protocol van de focusgroep.

3.2. ONDERZOEKSPOPULATIE

Enkele criteria zijn opgesteld voor de inclusie van de onderzoekspopulatie, dit was vooral om de groep wat te clusteren. Er is geselecteerd op leeftijd, geslacht, en het hebben van sportervaring in Wageningen. De minimumleeftijd voor selectie was 55 jaar. Er is geen maximale leeftijdsgrens gesteld. Er is gestreefd om een variatie aan leeftijden binnen de groep respondenten te includeren. Tevens is er gestreefd om enkele

respondenten te werven met lagere sociaaleconomische status (SES). Mede hierdoor lag de focus veelal op inwoners uit postcodegebieden 6701, 6708 of 6709.

Exclusiecriteria voor onderzoekspopulatie:

- ouderen die dermate ernstige lichamelijke of geestelijke gebreken hebben dat zij niet goed kunnen bewegen;
- ouderen die niet meer zelfstandig wonen.

Het aantal afgenomen interviews is bepaald door de zogenaamde (theoretische) saturatie. Dit is het punt dat bereikt wordt wanneer een bijkomend interview geen extra informatie meer oplevert die relevant is voor het onderzoek (Strauss & Corbin 1990).

3.3. PROCEDURE

De doelgroep is geworven middels een uitnodigingsbrief vanuit Gemeente Wageningen voor de fittest van '*Wageningen Vitaal*'. Middels deze brief voor de fittest zijn er circa 1500 55-plusser uit Wageningen uit de postcodegebieden 6701, 6708 en 6709 aangeschreven. Bijgevoegd zat een antwoordkaart met daarop de mogelijkheid aan te geven of ze meedoen aan de fittest en of ze wel of niet sporten en/of voldoen aan de beweegnorm. Tevens kon men hier aangeven of ze benaderd wilden worden voor deelname aan het onderzoek. Naast deze brief is gebruik gemaakt van het eigen netwerk van de onderzoeker en is er via de welzijnsorganisatie Solidez een oproep geplaatst.

De potentiële deelnemers zijn benaderd voor deelname en er is afgesproken bij de thuislocatie van de respondent. De interviews duren gemiddeld zeventig minuten, afhankelijk van de tijd die er nodig was voor een kort kennismaking gesprekje. Alle afgenomen interviews zijn afgenomen door de onderzoeker en met een voice recorder opgenomen zodat ze daarna uitgeschreven konden worden. Van tevoren zijn alle respondenten geïnformeerd over de aard van het interview en de vertrouwelijkheid.

Naast de interviews heeft er ook een focusgroep bijeenkomst plaats gevonden onder professionals uit Wageningen. Deelnemers voor deze focusgroep zijn geselecteerd op basis van hun professie en de sector waarin ze werkzaam zijn. Het lijstje van mogelijke samenwerkingspartners uit de factsheet van Ooms (2016) is hierin als basis gehanteerd.

3.4. DATAVERWERKING EN ANALYSE

Van alle individuele interviews is een transcriptie gemaakt. Er is voor gekozen om hierin de grote lijn uit te werken. Dit betekent dat randzaken, inleidende gesprekken, verstoringen van het interview, lichaamstaal en zaken als 'ehm' niet meegenomen zijn in de transcriptie van de interviews. De dataverwerking en analyse van de verzamelde data is gedaan aan de hand van de etic-benadering van Miles en Hubberman (1994). Deze spreken over de volgende fases: (I)de exploratiefase, (II)de specificatiefase, (III)de reductiefase en (IV) de integratiefase. Gezien de reductieve aard van dit onderzoek is het volgens Miles en Hubberman (1994) noodzakelijk voor analyse om een vooraf bepaald analysekader op te stellen. Het analysekader is opgesteld vanuit de hoofd en deelvragen van het onderzoek. Als hulpprogramma is hier de software van Nvivo voor ingezet. Middels het gestelde kader kan men het proces van coderen laten plaats vinden.

Bij het proces van coderen zullen uit de transcriptie de belangrijkste thema's geïdentificeerd worden. Aan ieder thema zal een code gehangen worden zodat alle overige interviews op dezelfde wijze gecodeerd kunnen worden. Vervolgens zal alle informatie per thema gegroepeerd worden. Tot slot zal dit geïnterpreteerd worden en gezocht worden naar verbanden of patronen tussen/binnen de respondenten. Er zal onderscheiden worden in geslacht of andere determinanten waarbij men een verschil verwacht te gaan zien. Hieruit zal een conclusie getrokken worden en vanuit daar een theorie ontwikkeld worden. Deze theorie zal onderbouwd worden middels voorbeeld citaten afkomstig uit de interviews.

4. RESULTATEN DEEL 1 BETEKENIS OUDEREN

In dit hoofdstuk worden de bevindingen uit de interviews met de 55-plussers gepresenteerd. Allereerst zal in een algemene paragraaf de kenmerken en eigenschappen van de respondenten weergegeven worden. Vervolgens zal aan de hand van de vier thema's die vanuit het theoretische kader (figuur 3) naar voren zijn gekomen, de overeenkomsten ervaringen, opvattingen en denkbelden worden getoond. Tot slot zal er vanuit deze resultaten gekeken worden naar de overeenkomsten tussen de respondenten, vanuit waar profielen die de verschillende type Wageningse 55-plusser en zijn betekenis beschrijven worden opgesteld.

4.1. KENMERKEN RESPONDENTEN

Er hebben in totaal twaalf 55-plusser deelgenomen aan het onderzoek, zes man en zes vrouw. De respondenten hadden een gemiddelde leeftijd van 68 jaar ($\mu = 68$ jaar $SD = 6,9$ jaar). Bij de vrouwen was de gemiddelde leeftijd 64 jaar ($SD = 4,6$ jaar) en bij de mannen lag de gemiddelde leeftijd op 70 jaar ($SD = 5,9$). De jongste respondent was een vrouw van 58 jaar, de oudste was een man van 82 jaar. De respondenten zijn onderverdeeld in de generaties zoals beschreven in het sportgeneratiemodel (Scheerder & van Reusel, 2011). De doelgroep komen uit de Clubsportgeneratie ($N=3$), de Vroege Sport voor Allengeneratie ($N=6$) en de Late Sport voor Allengeneratie ($N=3$).

TABEL 2 kenmerken respondenten individuele interviews

Geslacht	Leeftijd	Rechtmatige pensioensleeftijd	Sport generatie	Werk/pensioen	Opleidingsniveau	Nationaliteit
Man	78 jaar	65 jaar	Clubsportgeneratie	Pensioen sinds 60 jaar	MBO	Nederlandse
Man	82 jaar	65 jaar	Clubsportgeneratie	Pensioen sinds 60 jaar	Universiteit	Nederlandse
Vrouw	61 jaar	67 jaar + 3 maanden*	Late Sport voor Allengeneratie	WW sinds 59 jaar	Geen opleiding	Nederlandse
Man	67 jaar	65 jaar + 3 maanden	Vroege Sport voor Allengeneratie	Pensioen sinds 63 jaar	Universiteit	Nederlandse
Vrouw	59 jaar	67 jaar + 3 maanden*	Late Sport voor Allengeneratie	Parttime werk	HBO	Nederlandse
Man	66 jaar	65 jaar + 6 maanden	Vroege Sport voor Allengeneratie	Pensioen sinds 64 jaar	Universiteit	Nederlandse
Vrouw	58 jaar	67 jaar + 3 maanden*	Late Sport voor Allengeneratie	Parttime werk	MBO	Nederlandse
Man	73 jaar	65 jaar	Clubsportgeneratie	Pensioen sinds 70 jaar	MBO	Nederlandse
Man	69 jaar	65 jaar	Vroege Sport voor Allengeneratie	Pensioen sinds 65 jaar	Universitair	Nederlandse
Vrouw	70 jaar	65 jaar	Vroege Sport voor Allengeneratie	Pensioen met 62 jaar	HBO	Surinaams
Vrouw	69 jaar	65 jaar	Vroege Sport voor Allengeneratie	Werkt nog als kunstenaar ZZP'er	HBO	Amerikaans
Vrouw	64 jaar	66 jaar + 4 maanden	Vroege Sport voor Allengeneratie	Parttime werk	MBO	Australisch

*Concrete cijfers nog onbekend

Van de twaalf respondenten zijn er zeven met pensioen (58%) (6 mannen, 1 vrouw), zit er één vrouw in de WW (8%), zijn er drie vrouwen (25%) die nog parttime in dienst zijn bij een werkgever en is er één vrouw (8%) na het stoppen van haar baan nog actief als zelfstandig kunstenaar. Van de zeven respondenten die met pensioen zijn gegaan is 71% ($N=5$) eerder gestopt met werken dan dat de vastgestelde AOW-leeftijd voorschrijft. De ZZP'er is de AOW-leeftijd al gepasseerd. Van de respondenten is 58% ($N=7$) hoger opgeleid en hebben een HBO of universitaire opleiding afgerond. 33% ($N=4$) heeft een MBO-opleiding afgerond en één respondent (8%) heeft geen opleiding gevolgd. Gemiddeld zijn de mannen hoger opgeleid dan de vrouwen (Mannen $N=4$ en vrouwen $N=3$). Deze gegevens staan tevens weergegeven in tabel 2.

4.1.1. Sport en beweeggedrag respondenten

Alvorens er iets gezegd kan worden over de betekenis van het huidige sportgedrag van de respondenten, is het goed om inzichtelijk te hebben in welke mate de respondenten sportactief zijn.

Van de twaalf respondenten is 92% (N=11) lid van sportgroep Scylla55+, zij beoefenen hier ofwel een gevarieerde beweging les (14x) en/of beoefenen dynamic tennis (4x). De oudste respondenten sport alleen nog maar recreatief en ongeorganiseerd, maar is de afgelopen 2 jaar lid geweest van Scylla55+. Van de elf respondenten heeft 27% (N=3) één vast beweegmoment per week. De overige 73% (N=8) hebben twee of meer vaste beweegmomenten per week. Gemiddeld ondernemen de respondenten twee georganiseerde structurele sportactiviteiten per week. Het minimale aantal keer is nul keer per week en het maximale aantal ligt op vier keer per week (SD= 1,03).

TABEL 3 Huidig beweeggedrag respondenten individuele interviews

Sport- en beweegmomenten huidige situatie	Aantal keer per week structureel georganiseerd
1 keer in de week 55+ sport, functioneel bewegen	1x
Bridge, kegelen, fietsen (recreatief) vaker dan 1x per maand	0x
3 keer 55+ sport en 1x dynamic tennis per week	4x
1x in de week 55+, fietsen functioneel	1x
1x 55+ sport en 1x dynamic tennis	2x
1x 55+ sport, 1x hardlopen per week, lid bij badminton, maar gaat niet vaak	1x
1x 55+ sport, 1x wandelgroep per week, zwemkaart voor 1x in de 2 weken	2x
2x in de week 55+ groep.	2x
2x 55+ sport en 1x dynamic tennis	3x
3,4 x in de week zelfstandig yoga, 1x 55+ sport in de week	1x
1x in de week dynamic tennis bij Scylla 55+	1x
1x 55+ sport, 1x buikdansen, 1x nordic walking	2x

In tabel 3 staat een overzicht van het beweeggedrag van de respondenten. Drie respondenten ondernemen structureel iedere week zelf een ongeorganiseerde sportactiviteit (yoga, hardlopen, nordic walking). Daarnaast zijn er ook niet structurele ongeorganiseerde activiteiten die de respondenten beoefenen, denk hier aan een 10-banenkaart om te zwemmen. Ook het functioneel wandelen en fietsen door bijvoorbeeld het laten staan van de auto is door tien van de twaalf respondenten benoemd als iets dat zij ondernemen. Twee van de twaalf respondenten geeft aan hier moeite mee te hebben omdat ze fietsen en wandelen niet leuk vinden.

4.2. THEMA 1 BETEKENIS HUIDIG SPORTGEDRAG

Als eerste thema is er gekozen voor het thema *betekenis huidig sportgedrag*. Binnen dit thema zijn er vier verschillende onderwerpen herkent, namelijk: (sport)zelfbeeld, competitie, motieven om te sporten en commitment. Deze zullen elk in een aparte paragraaf uitgelicht worden. Aan het einde van de paragraaf volgt een terugblik met de waargenomen overeenkomsten. Uiteindelijk zullen deze leiden tot een antwoord op de deelvraag: *Welke betekenissen geven ouderen uit Wageningen aan de georganiseerde sportactiviteiten waar zij na het bereiken van hun 55^e levensjaar aan deelgenomen hebben?*

4.2.1. Sport-zelfbeeld: 'Ik ben absoluut geen sporter!'

Een belangrijk onderdeel van iemands betekenis van zijn sportgedrag is iemands (sport)zelfbeeld. Voor het zijn van een *sporter* staat een criterium van minimaal twaalf keer sporten per jaar (RSO, 2000). Bovenstaande gegevens geven weer dat 92% van de respondenten structureel georganiseerde sport beoefend, waarvan 73% dit zelfs vaker dan 1x per week doet. De 8% die niet georganiseerd sport beoefend, deed dit de afgelopen 2 jaar wel. Daarbij is hij vaker dan 1x per maand actief in ongeorganiseerde sportactiviteiten. 100% van de respondenten voldoet dus aan de door de RSO opgestelde norm. Echter bij de vraag of ze zichzelf ook zouden

omschrijven als *sporter* was het een eenduidig antwoord, 11 van de 12 respondenten (92%) zou zichzelf niet als sporter omschrijven.

'Ik zou mezelf niet omschrijven als sporter. Nee, dat siert de jonge mensen die heel erg actief bezig zijn. Het is leeftijdsgebonden, ik vind jonge mensen sportiever dan oude mensen.' Vrouw, 61 jaar.

Opvallend dat naast het aspect van leeftijd bovenal de woorden 'fanatiek', 'competitie', 'specialisatie', 'niveau', 'frequentie' en 'uitslover' naar voren kwamen. Het beeld van een sporter lijkt overeen te komen met het stereotype beeld van een sporter. Namelijk een jong iemand die sport op een hoog niveau, vaak traint en zich fanatiek bezighoudt met competitie van één bepaalde sport. Echter is wel aangegeven dat je op latere leeftijd nog wel een sporter kan zijn, maar dan doe je deze sport vaak al vanaf je jeugd.

Er was één respondent die zichzelf wel als sporter zou omschrijven, dit was een man die al vanaf zijn jeugd ontzettend fanatiek is in het beoefenen van de sport.

'Ik vind mezelf wel een sporter. Het gaat me niet om het winnen, maar ik zet me wel volledig voor alles in. Het maakt niet uit welke activiteit je doet, zolang je je maar volledig inzet. Als ik op vakantie ga zwemmen, dan zwem ik fanatiek baantjes en probeer ik zo lang mogelijk onder water te zwemmen. Ik kan nu nog steeds 30 meter onder water zwemmen.' Man, 73 jaar.

Uit de rest van de reacties van deze mannelijke respondent kan geïnterpreteerd worden dat het zelfbeeld van deze man betreft zijn sportprestaties erg positief is. Dit kwam naar voren doordat hij zijn lenigheid liet zien, hij bij veel reacties terugkwam op de sportprestaties die hij geleverd heeft en de vergelijking die hij maakt van zijn niveau met die van zijn leeftijdsgenoten.

Tot slot is het opvallend dat, zodra er over het begrip "sporter" gesproken wordt, veel aangegeven wordt dat ze vinden dat ze niet aan sport doen, maar aan bewegen. Dit had veelal te maken met dat ze geen specialistische sport beoefenden, maar van alles wat doen. Ondanks dat noemen ze het wel sporten, omdat dit het aangenomen begrip is. Eén respondent opperde om een nieuw woord te verzinnen voor 55+ sport omdat het woord sport verkeerde associaties met zich mee brengt. Dit beaamde vrijwel alle respondenten.

4.2.3. Competitie: *Competitie belangrijk...? Ik ben gewoon erg fanatiek!*

Opvallend is dat vrijwel geen enkele respondent zich sportief noemt omdat ze dit associëren met onder andere competitie. In eerste instantie geeft een deel dan ook aan dat ze competitie niet belangrijk vinden. Alle respondenten komen daar echter op terug en geven aan niet bewust te zijn van hoe leuk ze dit eigenlijk vinden en hoe fanatiek ze van het competitie-element worden. Bijvoorbeeld deze mannelijke respondent geeft in eerste instantie aan:

'Ik vind de rivaliteit in sport moeilijk. Competitie staat voor mij niet hoog in het vaandel.' Man, 67 jaar.
Echter daarop vult hij later aan:

'De competitie maakt het leuk, toch wel. Het is heel dubbel. Ik vind het niet winnen moeilijk. Echter wanneer ik verlies van iemand die veel jonger is dan weer niet. (...) In oefeningen kan je jezelf minder uitdagen dan in zo'n competitief spelletje.' Man, 67 jaar.

Een wedstrijdelement wordt essentieel genoemd als je een spelsport leuk wilt spelen. De respondenten geven aan het leuk te vinden dat de score dan bijgehouden wordt, ze worden daar een stuk fanatieker van. Tevens vinden de respondenten het waardevol om sparringpartners op niveau te hebben. Op deze manier kunnen ze hun eigen capaciteiten meten en zichzelf extra uitdagen. Tot slot kwam naar voren dat het competitie-element de gezelligheid motiveert, doordat er competitie is wordt er onderling meer geëind.

De mannen ervaren de competitie zoals uitgevoerd bij de 55+ sport niet als echte competitie. Dit omdat er niet getraind wordt met één team en je geen tactieken onderling als team met elkaar afspreekt. De mannen geven daarbij aan het verliezen niet heel erg te vinden. Dit omdat voor hun gevoel de situatie niet compleet in hun handen ligt, er zijn veel niet te voorziene omstandigheden. Zo verteld deze mannelijke respondenten:

'Van de week zat ik een klein beetje te balen omdat ik verloor. Maar dat kwam dus omdat er bij de tegenpartij drie lange personen waren, die dekten steeds de matpersoon af. Daardoor kon ik er gewoon niet bijkomen. Ik zat te balen dat zij de mazzel hadden dat ze drie lange personen hadden waardoor wij verloren.'(..) *Je moet prestatie kunnen afmeten.'* Man, 78 jaar.

Vrouwen geven ook aan competitie belangrijk te vinden, maar vinden het verliezen totaal geen probleem. Het meten van eigen capaciteiten speelt wel mee voor de vrouwen. Ze hebben echter minder de associatie met trainen en vaste teams, wat te maken zou kunnen met een gebrek aan ervaring met teamsporten. De vrouwen geven wel aan soms last te hebben van fanatisme van anderen, vooral de mannen. Sommige laten zich te veel meeslepen in competitie waardoor vrouwen soms wat meer afstand nemen van de situatie omdat ze zich minder bekwaam of angstig voelen. Echter doordat een sportdocent hier goed op inspeelt wordt dit gedrag beperkt en vinden ze competitie overwegend positief.

Zowel de mannen als de vrouwen geven tot slot aan dat ze hun kracht, kwaliteiten en technieken die ze hebben goed willen benutten tijdens een wedstrijd. Vooral bij sporten die ze al beheersen vanuit eerdere sportervaring.

4.2.4. Motieven om te sporten: 'Sport is liefhebberij'

Op de vraag waarom iemand aan sport doet kwam een breed scala aan antwoorden waar veel overlap in te herkennen is. Hierbinnen zullen twee punten te onderscheiden zijn: 1. Motieven om te starten met sporten. 2. Motieven die zorgen voor commitment aan sportdeelname.

Gezondheid is een aspect dat alle respondenten aangeven als motief aan om te starten met 55+ sport. De respondenten vinden dat ze moeten bewegen om fit te blijven, soepeler te worden, conditie te krijgen en op gewicht te blijven of te komen. Een ander belangrijk gezondheidselement om te sporten lijkt het maken van bewegingen tijdens het sporten die je in je dagelijks leven niet maakt. Ze vinden het nuttig om deze beweging te doen zodat je ze kan blijven doen. Alle respondenten die in combinatie de gevarieerde les en de les dynamic tennis volgen geven aan dat ze het dynamic tennis leuker vinden. Dit komt door het fanatisme dat ze bij zichzelf merken, het competitie-element en doordat je je kan specialiseren in één sport en vooruitgang kunnen merken. Echter geven ze aan de combinatie wel belangrijk te vinden omdat je tijdens de gevarieerde beweeglessen bewegingen doet die goed voor je zijn, maar het spel element is wel van grote toegevoegde waarde. Het ervaren van plezier tijdens het sporten weegt niet zozeer zwaarder dan het gezondheidselement, maar zorgt er wel voor dat je het volhoudt.

Bepalende elementen in het aangaan van commitment lijken het spelelement, het sociale en het ervaren van plezier. Dit zijn voornamelijk de redenen waarom deze respondenten al meer dan twee jaar gecommitteerd zijn aan dezelfde sportclub. Indien ze het niet leuk zouden vinden dan zouden ze het niet volhouden om te blijven gaan. Zo verteld een vrouwelijke respondent:

'Dit is de eerste keer dat ik het leuk vind om te doen. Ik doe het dus puur om mijn conditie te verbeteren en voor mijn gezondheid. Maar ik vind het ook leuk, want als je het niet leuk vindt dan houdt je het ook niet vol. Ik heb een paar keer wat geprobeerd omdat ik wist dat het goed voor me was, maar dan houd je het toch niet vol' Vrouw, 59 jaar.

Het gevoel van verbondenheid en commitment lijkt groot bij de respondenten. Alle respondenten geven aan het sporten niet of zelden over te slaan. Naar voren komt dat als er afgezegd wordt dat dit komt omdat er een andere belangrijke bijeenkomst is (werk, crematie). Voor de mensen die niet meer in het arbeidscircuit zitten

is het een vaste invulling van de week in de agenda, hier plannen ze overige zaken omheen. Mocht het een keer niet lukken dan zal de les over het algemeen vaak dezelfde week nog worden ingehaald. Voor degene die nog werken is het soms lastiger omdat ze minder vrijetijd hebben. Voor hen blijkt het makkelijker om op een dag te gaan sporten dat je al werkt. Omdat je dan rechtstreeks vanuit je werk doorgaat en niet een deel van je weekenddag kwijt bent.

Sociale druk speelt ook een rol in de trouwheid aan deelname. Twee vrouwelijke respondenten gaan samen met hun partner naar de lessen, beiden geven aan dat dit bijdraagt aan hun trouwheid aan deelname. Beiden geven ook aan dat hun partner niet naar redenen zoekt om niet te gaan en hen daarin ook weer stimuleert. Ook het verantwoordelijkheidsgevoel tegenover de rest van de groep speelt een rol. Iets wat vaak al vanaf de jeugd meegekregen is.

'Ik sla alleen over als ik echt niet kan. Als ik niet mag, dan is het vakantie! Wat mij betreft komt overslaan niet vaak voor. Ik heb van mijn moeder geleerd, dan zei ik: Ik heb geen zin. Dan zij zei: je maakt maar zin! Dat zit erin gegrift' Man, 78 jaar.

Twee mannelijke respondenten geven tot slot aan dat ze een bepaalde drang voelen om elke week te gaan om te meten hoe ze ervoor staan, ook al hebben ze last van een bepaalde blessure. Tevens wordt aangegeven dat ze zich zondig voelen wanneer ze niet gaan. Vrouwen lijken hier voorzichtiger in en geven lichamelijke klachten eerder als reden op om het even een paar weken rustig aan te doen.

Afsluiting thema 1

Bovenstaande geeft weer dat het (sport)zelfbeeld van de ouderen laag is. Hetgeen wat zij doen noemen ze eerder bewegen of sportief en sociaal bezig zijn dan dat ze vinden dat ze echt aan het sporten zijn. Termen als 'fanatiek', 'competitie', 'specialisatie', 'niveau', 'frequentie' en 'uitslover' passen eerder bij het beeld van een sporter. Wanneer iemand zichzelf wel als sporter ziet, vindt deze persoon zichzelf ook binnen dit beeld passen. Ondanks dat competitie in het beeld van een sporter past, benoemen de respondenten veel waarde te hechten aan competitievormen. Onder andere omdat capaciteiten gemeten kunnen worden en het sporten er leuker en socialer van wordt. Dit zijn aspecten die tevens genoemd worden in de motieven om te starten en te blijven sporten. Hier zie je een verschil tussen mannen en vrouwen, bij de mannen weegt het gezondheidsaspect zwaarder mee dan bij de vrouwen. Het meten van capaciteiten past binnen het beeld van fit en gezond willen blijven door sport. Het gezondheidsaspect lijkt vooral voor ouderen zonder sportervaring een belangrijke reden om te starten met sporten. Het plezier en het sociale, dat tevens door competitie teweeg wordt gebracht lijken kenmerken die zorgen voor commitment. Het ervaren van dit commitment draagt er weer aan bij dat ouderen het sporten bij de sportclub al een lange tijd volhouden en volgens hen zich hieraan ook zullen blijven committeren.

4.3. THEMA 2 HET OUDER WORDEN

Het tweede thema is het omgaan met het proces van ouder worden. Binnen dit thema zijn er twee verschillende onderwerpen herkent: 1. Zelfbeeld ouderdom. 2. Beeld op gezond ouder worden. Deze zullen elk in een aparte paragraaf uitgelicht worden. Aan het einde van de paragraaf volgt een terugblik met de waargenomen overeenkomsten. Uiteindelijk zullen deze leiden tot een antwoord op de deelvraag: *In welke mate is het ouder worden van invloed op de betekenissen die ouderen uit Wageningen aan georganiseerde sport geven?*

4.3.1. Zelfbeeld: 'Ouderdom? Eerder jong dom?'

Ouder worden is een onontkoombaar proces dat zich in de verschillende levensfasen op een andere wijze manifesteert. De veranderingen die zich voordoen op latere leeftijd en de wijze waarop hier mee omgegaan wordt, blijkt van invloed te zijn op de betekenisconstructie van sportdeelname.

Alle geïnterviewde ouderen zijn zich ervan bewust dat ze ouder aan het worden zijn. Dit merken ze voornamelijk aan achteruitgang in hun fysieke capaciteiten. Alles wordt strammer en ze geven aan in een lagere fysieke versnelling te zitten, je kan niet meer zo veel aan als dat je eerst kon. Echter betekent dat niet dat ze zichzelf ook oud vinden. Zo vertellende deze twee respondenten:

'Ik vind mezelf niet oud! Ik weet wel dat ik oud ben, maar ja, ik kan nog van alles!' Vrouw, 70 jaar.

'Ik vind mijzelf behoorlijk oud. Het getal dan. En ik pronk er graag mee, want mensen schatten mij veel jonger. Daarom vind ik het leuk om te zeggen dat ik 78 ben.' Man, 78 jaar.

Bovenstaande quotes geven een beeld dat overeenkomt met de antwoorden van alle respondenten. Ze weten dat ze een hoge leeftijd hebben, maar voelen zichzelf niet oud. Op de vraag wanneer iemand wel oud is kwam duidelijk naar voren dat het getal geen rol speelt. Het gaat om het beeld dat je hebt van jezelf, wanneer iemand zich niet oud voelt, dan is deze dat volgens de respondenten ook niet. Het beeld van ouderdom verandert naarmate iemand ouder wordt, het getal schuift op. Het woord 'oud' werd vaak geassocieerd met niet meer mee (kunnen) doen, beperkingen hebben en afhankelijk zijn van anderen.

Er wordt wel opgezien tegen ouderdom, niet door het getal, maar vooral door de gevolgen die daarmee gepaard gaan. Opvallend is hierin echter wel dat de vrouwelijke respondenten aangeven een bepaalde angst voor aftakeling te ervaren en de mannen aangeven dat ze het wel over zich heen laten komen, het hoort erbij. Bij de mannen komt ook meer naar voren dat zij vinden dat je erop moet aanpassen.

'Ik heb altijd gedacht dat mijn vrouw veel ouder zou worden dan ik. Dat zijn allemaal niet te voorspellen zaken. Je moet je maar gewoon aanpassen. Ik red me voorlopig hier verder goed, hoe dat straks verder is, dat zien we dan wel weer.' Man, 82 jaar.

De respondenten die het meest nuchter onder deze veranderingen zijn behoren allemaal tot de *stille generatie*. De jongere groep, die hoofdzakelijk uit nog werkende vrouwen bestaat geeft aan wel op te zien tegen die beperkingen. Wanneer ze deze ouderdom zouden ervaren zouden ze zeker overwegen te stoppen met werken. Onderstaande quote typeert de reacties van de vrouwen uit de verloren generatie.

'Ik was niet van plan om 100 te worden! Dat zou ik echt niet willen. Als ik al die beperkingen zou gaan krijgen, dat hoeft van mij niet. Functionaliteit is voor mij heel belangrijk.' Vrouw, 61 jaar.

Functionaliteit en participatie zijn termen die hoofdzakelijk aangestipt werden als zaken die belangrijk waren om het gevoel van ouderdom te voorkomen. Het oud eruit zien lijkt voor de mannen geen probleem, vrouwen lijken dit belangrijker te vinden. Echter op dit moment vinden de vrouwelijke respondenten zich er nog niet oud uit zien, dit speelt volgens hen zeker mee. Mannen die wel vinden dat ze er qua uiterlijk ouder uitzien geven aan hier weinig problemen mee te hebben. Ze geven wel aan dat anderen je wel oud vinden door deze uiterlijke kenmerken. Volgens hen klopt het uiterlijk dan niet met de werkelijkheid. Kenmerken als grijs haar en hulpmiddelen als brillen en gehoorapparaten bepalen dit beeld.

'Mensen denken vaak dat ik oud ben omdat ik bijvoorbeeld die dingen in mijn oor heb. Ze zien mij een brilletje dragen en ik heb een gehoorapparaat. Die zou al wel erg oud zijn. Zo lijkt het wel. Waarom zou je dat dan niet mogen zien? En de kapper zegt van zou ik het er een beetje overheen laten groeien? Dan zien ze het niet zo. Dan zeg ik, laat maar zitten hoor. Ik heb daar maling aan.' Man, 73 jaar.

Deze mannelijke respondent geeft aan dat zolang hij zich nog goed voelt en nog veel kan doen, het hem niet uitmaakt dat hij gezien wordt als oud. Hij vindt het juist leuk om de mensen te verbazen. Dit komt terug bij alle ouderen boven de 69 jaar, ze zijn juist trost op wat ze nog kunnen en hoe ze eruitzien op hun leeftijd. Alle respondenten geven tevens aan trots te zijn op datgene wat ze nog kunnen tijdens het sporten.

4.3.2. Beeld op gezond ouder worden: 'Onze generatietijd is te lang!'

'Wij zijn de eerste generatie mensen die niet meer mee kunnen komen, we worden te oud om de maatschappelijke veranderingen bij te benen! Wij zijn in feite de eerste generatie waaraan gesleuteld moet worden in de vorm van kunstheupen en knieën en kunstharten, gehoorapparaten etc.' Man, 82 jaar.

Bovenstaande statement geeft een duidelijk beeld over hoe de respondenten aankijken tegen het ouder worden. Alle respondenten konden wel iemand benoemen waarvan ze aangaven dat die echt niet meer mee kon komen, dit is tevens het beeld van ouderdom dat beangstigd. Om de voorkomen dat we niet meer mee dreigen te kunnen komen geeft dezelfde respondent aan:

'Sporten en bewegen is hartstikke belangrijk voor de mens. Dat contact met de natuur en met buitenleven dat dreigen we helemaal te verliezen. De bewegingen waar wij voor ontworpen zijn die doen wij niet meer in onze dagelijkse functioneren.' Man, 82 jaar.

Dit beeld van blijven bewegen om je functionaliteit te behouden of vergroten was kenmerkend voor de gehele groep respondenten. Voor velen was dit een reden om te starten met sporten, of om naast de 55+ sport nog extra oefeningen thuis te doen. De oudere respondenten van het onderzoek geven aan bewust oefeningen thuis uit te voeren. De een doet dit met rekken en strekken iedere dag bij het opstaan, de andere middels dagelijkse yogaoefeningen. Eén respondent gebruikt zelfs frisdrankflessen met water om spieren te trainen. Allemaal vanuit het oogpunt om je lichaam functioneel en soepel te houden en deze te voeden.

'Ook al denk je dat het voor jou niet is, maar het is wel noodzakelijk vanuit je zijn. Je moet spieren voeding geven en ontwikkelen. En deze ouweheer moet ook meer aan spieroefeningen doen!' Man 78 jaar.

Echter is er ook een groep ouderen in dit onderzoek die aangeeft dit belangrijk te vinden, maar niet de discipline heeft om dit te doen. Zij zijn 55+ sport gaan doen omdat ze het anders niet doen. Alle respondenten geven aan daadwerkelijk effecten van het sporten te ervaren. Of wel ze onderhouden wat ze hiervoor al konden, ofwel ze zien zelfs verbetering met voorheen. Het onderscheid zit hem hier in het hebben van wel of geen sportervaring. Een voorbeeld van iemand zonder duidelijk sportverleden:

'Met schouderlenigheid, ik kom nu gewoon met mij handen bij elkaar, dat kon ik eerst echt niet! Het gevoel van verbetering is echt heel belangrijk! Ook kom ik de trap weer op, fantastisch!' Vrouw, 59 jaar.

Waarbij iemand die zijn hele leven al gesport heeft aangeeft:

'Ik heb het altijd gekund, het zou me tegenvallen als ik door ziekte of wat dan ook bepaalde dingen niet meer zou kunnen. Zoals met mijn handen op de vloer komen. Als je dat niet meer doet, dan kan je het niet meer.' Man, 73 jaar.

Functionaliteit lijkt dus een erg belangrijk element in het omgaan met of voorkomen van het gevoel van ouderdom, sport speelt hierin een belangrijke rol. Bij het voorkomen van ouderdom zien we nog twee verschillende trends, een actieve en een meer passieve benadering.

'Het is en, en, en. Vier factoren: Je lichaam op de juiste manier voeden. Je spierkracht weer ontwikkelen, want je verliest spierkracht naarmate je ouder wordt. Vet verplaatsen, en bewegen.' Man, 78 jaar.

Het andere deel van de respondenten geeft aan dat ouderdom toch allemaal niet te voorkomen is, dit betreft vooral het voorkomen van (ouderdoms-)ziekten.

‘Soms kijk je om je heen en zie je mensen die heel sportief zijn, maar dan toch doodgaan aan hartfalen, ook zie je mensen die heel gezond zijn, uiteindelijk gaat die persoon dan toch dood aan kanker. Er is geen peil op te trekken. Sommige roken hun hele leven en worden dan alsnog oud. Of al die sportieve mensen die een hartaanval krijgen tijdens het sporten.’ Man, 69 jaar.

Deze mensen vinden het wel belangrijk om te sporten en bewegen, maar de voordelen zitten hem in de functionaliteit en conditie, niet in expliciete gezondheidswinst.

Afsluiting thema 2

De respondenten hebben het idee dat ze een stapje voor zijn op een hoop andere mensen van hun leeftijd. Geen van de ouderen vindt zichzelf oud, de leeftijd wel, maar ze zien zichzelf niet als een oud persoon. Het bezig zijn met de vitaliteit en het fysieke gestel draagt bij aan dit gevoel van welbevinden. Opvallend is dat veel ouderen gezondheid aangeven als de belangrijkste reden om te starten met sporten en bewegen. Echter bij doorvragen blijkt dat vooral fysieke capaciteit en functionaliteit voor hen belangrijk zijn. Voor de een zit het hem in het onderhouden van deze capaciteiten, voor de ander in uitbreiding van deze capaciteiten. Ouderen zonder werk, met duidelijke sportervaring zijn puur bezig met onderhouden van wat ze altijd hebben gekund. Het use it or lose it principe staat hier centraal. Bij de oudere groep zonder duidelijk sportverleden speelt dit ook een rol. Echter komt daarbij dat zij sporten en bewegen tevens gebruiken voor het werken aan gezondheid en voor het omgaan met lichamelijke aftakeling. De jongere generatie ouderen met een duidelijk sportverleden vinden het belangrijk om vitaal te blijven en te onderhouden wat ze al hebben en kunnen. Bij de jongere generatie ouderen zonder sportervaring speelt het streven naar goede gezondheid een rol, maar spelen hun capaciteiten tevens een rol. Ze willen graag vooruitgang ervaren, wat kan ik nu beter dan wat ik eerst niet kon. Ze willen beloond worden voor hun inzet. Participatie en functionaliteit lijken de belangrijkste voorspellers voor het ervaren van ouder worden.

De respondenten vinden dat je iets extra's aan beweging moet doen om gezond en vitaal ouder te worden. Het gewone leven, zowel voor als na het pensioneren, is in de huidige maatschappij niet voldoende om optimaal vitaal te blijven. Dit door veranderingen in infrastructuur, meer zittende banen en doordat mensen van nature wat luier zijn geworden omdat het ze te makkelijk gemaakt wordt. Dit denkbeeld is pas ontstaan sinds ze een hogere leeftijd bereikt hebben, met pensioen zijn gegaan of fysiek ervaren dat ze ouder worden

4.4. THEMA 3 DE OMGEVING

Het derde thema is de omgeving. Binnen dit thema zijn er drie verschillende onderwerpen herkent: 1. Maatschappelijk beeld van 55-plus. 2. Maatschappelijkbeeld 55-plussport 3. Sociaal netwerk. Deze zullen elk in een aparte paragraaf uitgelicht worden. Aan het einde van de paragraaf volgt een terugblik met de waargenomen overeenkomsten. Uiteindelijk zullen deze leiden tot een antwoord op de deelvraag: *Welke rol speelt de omgeving in het proces van betekenisgeving omtrent sport van ouderen uit Wageningen?*

4.4.1. Maatschappelijke beeld 55-plus: Alleen maar goed om te consumeren.

Er lijken duidelijke overeenkomsten in de opvattingen betreffende hoe de maatschappij tegen 55-plussers aankijkt. Dit zie je binnen de groep ouderen die met pensioen zijn, maar ook binnen de groep van ouderen die nog actief zijn op de arbeidsmarkt of onder de pensioensleeftijd zitten. Zo geven de gepensioneerde respondenten aan:

‘Je merkt het overal, ook bij de sportclub. Er zijn mensen die steeds zeggen van ja, wij werken nog. Niet om te veroordelen, maar om vast te stellen. ‘Want ik werk’ is echt zo’n vaste uitspraak geworden.’ Man, 66 jaar.

‘En nu ben ik dus met pensioen en dan hoor je van, zij maken het geld op. De jongeren hebben straks geen geld meer(...) Ook over gezondheid is er veel negativiteit dat de ouderen veel geld kosten omdat ze veel zorg nodig hebben. (...) Het kost allemaal geld. Ze doen niks meer. Ze zitten maar te eten.’ Vrouw, 70 jaar.

De groep die nog actief is op de arbeidsmarkt of de pensioenleeftijd nog niet bereikt heeft lijkt dit beeld te herkennen en zelfs deels dit gedachtengoed overgenomen te hebben. Een respondent verteld:

'Ik denk dat de gemeente wil dat je zo lang mogelijk geen hulp nodig hebt. De huishoudelijke hulp liep denk ik ook wel de klauwen uit. Vroeger werd dat ook wel heel makkelijk gegeven. Als je boven de 70 was en niet meer kon stofzuigen, dan kreeg ze maar weer hulp of een traplift. Het is eigen verantwoordelijkheid vind ik zondermeer om gezond oud te worden. Je eigen lichaam volproppen met van alles, en dan om hulp gaan vragen. Of een inhalator hebben maar wel een sigaretje opsteken. Ik heb rare dingen gezien!' Vrouw, 61 jaar.

Beide groepen geven aan dat er echter enorm veel kansen liggen in deze tweede levensfase. Echter denkt de oudere groep dat dit niet altijd gezien wordt of dat hier misbruik van gemaakt wordt door te zeggen dat ouderen elkaar allemaal moeten gaan helpen. Opvallend is echter dat al deze ouderen daadwerkelijk ook een vorm van vrijwilligerswerk doen. Variërend van lopen met een nog oudere vrouw in een rolstoel, het oprichten van een 65+ activiteitenwijkgroep tot het zijn van een bestuurslid van een gehandicaptensport vereniging. Op deze manier zijn ze toch nog nuttig voor de maatschappij of voor hun andere "lotgenoten".

4.4.2. Maatschappelijke beeld 55+ sport: 'Ik had nooit gedacht dat er zo iets als dit bestond.'

Wanneer we kijken naar hoe er gekeken wordt naar sport voor ouderen, geven alle respondenten aan dat ze positieve ontwikkelingen waarnemen, vooral in vergelijking met enkele jaren terug.

'Je ziet om je heen steeds meer actieve ouderen. Neem dat nordic walking, het is wel in opmars de jaren.' Vrouw, 64 jaar.

'Ik had wel langer het idee dat ik wat moest gaan doen, omdat je constant hoort dat het goed voor je is. Bewegen is goed, dat hoor je constant.' Vrouw 59 jaar.

De respondenten geven aan dat voorheen er geen aanbod speciaal gericht op ouderen was in Wageningen. Slechts ouderen met een hulp/zorgvraag kwamen in een (vaak individueel) begeleidingstraject met sport terecht. Het aanbod dat er is, zou volgens de respondenten beperkt vindbaar zijn. Echter lijkt het tevens niet vanzelfsprekend dat er sport voor ouderen is. Allen gaven aan niet bewust naar het aanbod te hebben gezocht, omdat ze niet hadden gedacht dat het zou bestaan. Indien ze geen uitnodiging hadden ontvangen van de gemeente of het in de krant hadden zien staan, dan zou geen enkele respondent er specifiek naar op zoek zijn gegaan.

4.4.3. Sociale netwerk: 'Volgens mij ben ik echt de enige...'

Naast de maatschappelijke signalen ontvangen de respondenten ook vanuit de sociale kring signalen die van invloed kunnen zijn op hun proces van betekenisgeving. Slechts twee respondenten geven aan dat ze zien dat er in hun directe netwerk veel gesport wordt. Deze twee vrouwelijke respondenten ervaren dit vooral op hun werk, voornamelijk bij jongere collega's. De meeste respondenten geven aan in de directe vriendenkring niemand te kennen die veel met sport en bewegen bezig is. Sommige ervaren zelfs onbegrip binnen hun sociale netwerk. Zo ook deze mannelijke respondent:

'Ik ken genoeg mensen die zeggen, 'dat sporten vind ik helemaal niets'. Die zeggen dan, ga je dat nou echt doen, met je blote benen? Hardlopen? Wat vind je daar nou aan?' Man 69 jaar.

Ondanks dat velen ervaren dat ze er alleen voor staan wat dit onderwerp betreft, lijkt de familie een belangrijke rol te spelen. Zo zijn er twee respondenten die samen met hun partner naar de 55+ sport gaan. Tevens is één respondent door haar dochter op de 55+ sport gewezen en toont zij nog steeds erg veel interesse hierin. Terugkijkend op het verleden zien we dat juist studiegenoten, vrienden, maar ook de partner erg bepalend was voor de sportdeelname van de respondent.

Voor de respondent is het onduidelijk waarom vrienden en leeftijdsgenoten uit de omgeving niet aan sport doen, ze lijkt dit tevens niet te begrijpen. Het ontbreken van de capaciteiten wordt veelal als reden aangedragen door de oudste groep respondenten. De jongere groep respondenten, vooral die pas op latere leeftijd zijn gestart met sporten, geven aan dat deze het waarschijnlijk niet leuk vinden of niet weten van het bestaan van 55+ sport. De meer kwetsbare doelgroepen (mensen met overgewicht, migranten, lage sociaaleconomische status) worden tevens naar voren geschoven door alle deelnemers, daar zou meer begeleiding voor nodig zijn en wellicht een aangepast aanbod.

'Er zijn een helemaal mensen denk ik heel erg lui. Die denken dat ze het goed doen. Het willen werken aan jezelf daarbij is heel belangrijk. Uiteraard zijn er ook mensen die het niet zullen kunnen.' Man, 78 jaar.

Ook bij de respondenten zelf was er soms wel een gevoel van schaamte. Zo verteld een respondent:

'Ik deed aan het begin zelf ook een beetje lacherig. Als ik dan vertelde dat ik op 50+ sport zat. Dan denk ik ja, het voelt toch een beetje, [gelach] toch een beetje raar. Maar ik denk ik vertel het wel gewoon. En ook dat ik er zo veel lol aan heb. Maar aan het begin deed ik er ook altijd wel een beetje lacherig over. (..) Ik denk dat het komt omdat je dan tot een bepaalde groep hoort. (..) Dat je bij de oudjes sport. En ik was toen nog 57, nog aardig jong dus. Maar goed, als ik dit nou leuk vind, dan moet ik dit gewoon doen. Maar ik deed er wel een beetje lacherig over. Maar dat ging wel over hoor. Maar het is ineens wel zo officieel, ik ben oud!' Vrouw, 59.

Bovenstaande geeft een duidelijk beeld van het gevoel van schaamte dat er nog heerst rondom de deelname aan een sportgroep voor 50-plussers. Het voelt gelijk erg definitief en mensen die wat verder van de respondenten af staan reageren vaak onbegripvol. De respondenten die dit merken geven aan dat ze denken dat deze mensen het gewoon niet ervaren. De mannelijke respondenten zeggen zich er minder van aan te trekken.

Wanneer er gekeken wordt naar dit sociale netwerk zien we dat alle respondenten aangeven nog een groot sociaal netwerk te hebben. Van eenzaamheid is zeker geen sprake. Ondanks dit ervaren de respondenten toch dat er een hoop weg valt, vooral wanneer je met pensioen gaat. Deze vrouwelijke respondent van 70 jaar verteld hoe zij dit op sociaal gebied heeft ervaren. Een beeld dat gedeeld worden door de andere respondenten die met pensioen zijn.

'Er valt heel veel weg wanneer je met pensioen gaat, ik heb dat zelf ook heel erg gemerkt. In het begin had ik die contacten nog met oud-collega's. Maar zo langzamerhand is dat nu dus ook weggevallen. Die werkende mensen zitten in een ander tempo dan dat ik nu zit.' Vrouw, 70 jaar.

Deze respondenten, maar ook de andere gepensioneerden geven aan dat je ervoor moet werken om niet in een isolement te raken. Sport draagt bij aan het ontmoeten van mensen, en brengt sociale interactie. Echter zijn er slechts twee respondenten die aangeven dat ze met andere deelnemers vanuit de 55+ groep hebben afgesproken die ze voorheen niet kenden. Alle respondenten geven aan wel graag naar de georganiseerde uitjes te gaan. Het sociale is een bijzaak die het leuk maakt om te blijven gaan, maar het is vooral volgens enkele respondenten nodig om de spellen uit te voeren. Alle respondenten vinden de sfeer in de groep ontzettend goed en ervaren dit als erg prettig. Onderling wordt iedereen door elkaar gestimuleerd om net wat meer te doen of om iedere week te blijven komen.

Afsluiting thema 3

Het beeld van tot last zijn en alleen maar kosten en zorg met zich meebrengen is een gevoel dat heerst onder de doelgroep, dit is een beeld dat gecreëerd is door de politiek. De pensioen gerechtigde ouderen zijn er ook mee geconfronteerd dat ze nog wat jaren hebben en niet alleen gezien willen worden als consument van de maatschappij. Veel van deze ouderen zijn vrijwilligerswerk gaan verrichten. Opvallend daarbij is dat het

vrijwilligerswerk vooral gericht is op in hun ogen doelgroepen die vanuit zichzelf minder snel meedoen. Ze geven tevens aan weinig te merken van initiatieven die opgezet worden voor ouderen, wellicht dat dit een reden is waarom ze zichzelf inzetten voor de nog oudere lotgenoten.

Het lijkt nog daarbij ook niet normaal of vanzelfsprekend dat er specifiek sportaanbod is voor ouderen. Het roept bijna een soort van schaamte op omdat je dan toe zou geven dat je oud bent en andere dingen niet meer kan. Dat is een gevoel dat vooral bij de werkende hoogopgeleide respondenten speelt. Daarbij zien ouderen om zich heen ook nog niet heel erg veel mensen in dezelfde situatie. Wat wel gezien wordt is dat er steeds meer recreatief bewogen wordt middels wandelgroepen en nordic walking. Echter iets in een echte sportsetting blijkt nog niet normaal te zijn.

Het hebben van een sociaalnetwerk is belangrijk voor de ouderen, ondanks dat deze niet altijd begrijpt waarom de respondenten bij een 55+ sportgroep zitten. De meer directe familieleden/vrienden lijken de meeste invloed te hebben op de respondenten. Van eenzaamheid is bij deze groep respondenten geen sprake, hun sportdeelname is daar ook niet voor bedoeld. Echter is het wel een erg grote meerwaarde van het sporten.

4.5. THEMA 4 DE LEVENSLIJN

In reeds voltooid onderzoek naar sportgedrag onder ouderen ontbrak vaak de invloed van eerdere levensgebeurtenissen op het uiteindelijk sportgedrag. Gedurende het levenspad van de respondenten zijn er bepaalde ervaringen geweest waardoor ze een positieve of negatieve attitude hebben ontwikkeld jegens sport. Het vierde, en tevens laatste thema dat beschreven zal worden gaat over deze levensgebeurtenissen. Dit thema zal antwoord geven op de deelvraag: *Welke levensgebeurtenissen en ervaringen zijn van invloed op de betekenis van georganiseerde sport van ouderen uit Wageningen?* Hieronder staat op chronologische volgorde de genoemde levensgebeurtenissen weergegeven met daarbij de diverse bevindingen. Alle levensgebeurtenissen zullen in een aparte paragraaf beschreven worden.

JEUGD/ONDERWIJS ----- STUDIE/OPLEIDING ----- WERK/GEZIN ----- PENSIONERING/LAATSTE LEVENSFASE

4.4.1. Jeugd/onderwijs: *Altijd weer als laatste gekozen worden met gym.*

Al gedurende de jeugd zijn er gebeurtenissen die van invloed kunnen zijn op iemands idee van sporten en bewegen. Er was één respondent die al vanaf zijn 6^e bij een gymclubje zat, dit was een keuze van zijn ouders. Het eerste contact dat de meeste respondenten met sport hebben gehad was tijdens de gym op school. Zij waren ofwel erg enthousiast over de gymlessen, of hebben het ervaren als een vervelende verplichting. Het gekozen worden en de erkenning van vaardig zijn in sporten komt veel voor in de reacties van de respondenten die aangaven gymonderwijs vroeger als positief ervaren te hebben. Eén respondent geeft aan dat hij denkt dat aanleg ook mee speelt. Een vrouwelijke respondent verteld over haar ervaring met gym:

‘Op school vond ik de gym altijd erg leuk en de juf gebruikte mij bijna altijd als voorbeeld. Heel veel meiden hadden er geen zin in, dat begreep ik totaal niet. Ik vond het echt heerlijk!’ Vrouw, 64 jaar.

Er lijkt een verband te zijn tussen de ervaringen die iemand gehad heeft tijdens gym op school en de verdere sportbeoefening van deze persoon. Alle respondenten die positieve ervaringen hebben met gym op school hebben gedurende hun leven voor een langere periode sport beoefend. Andersom werkt het ook, één uitzondering daar buitengelaten. De respondenten die negatieve ervaringen hadden met gym hebben hier sporadisch wat sporten uitgeprobeerd, echter is dit nooit echt een onderdeel van hun leven geworden. Een vrouwelijke respondent die na haar schoolperiode nooit langer dan 3 maanden achter elkaar ergens gesport heeft verteld:

‘Gym op school vond ik vroeger echt verschrikkelijk. Ik hoorde bij de kinderen die niet zo goed waren, die als laatste gekozen werden.’ Vrouw, 59 jaar.

Tevens lijken eerdere negatieve ervaringen met sport van invloed te zijn op zowel het zelfbeeld als op de verwachtingen bij latere sportervaring. Zo verteld een vrouwelijke respondent:

'Ik heb een tijdje badminton geprobeerd, maar ik liep daar tegen hetzelfde aan. Dan werd je in groepen ingedeeld en zag je de mannen alweer kijken die hartstikke goed waren. Daar speelde het gevoel van de basisschool weer op. Als ik dan zo'n gezicht zag van zo'n man. Dan zakte het mij al weer in de schoenen. Daar ben ik heel gevoelig voor blijikbaar. Ik was er dan al snel klaar mee.' Vrouw, 61 jaar

Uiteindelijk heeft deze respondent voordat ze een kind kreeg nog voor een georganiseerde sport gekozen, echter was dit wel een groep met alleen maar vrouwen en zonder competitie-element.

Naast de gym wordt de jeugd ook wel gezien als een moment om van alles uit te proberen. Was het niet tijdens de gym dan was het van huis uit. De mate van stimulatie die de respondenten van de ouders ontvingen verschilt enorm. Een enkeling weet nog dat ze zelf wat mochten kiezen, de anderen gaven aan dat er voor ze gekozen werd. Bijvoorbeeld ook voor deze mannelijke respondent:

'Mijn ouders die stuurde mij op GDS. Mensen die dat een beetje belachelijk wilde maken noemde het ook wel gekke damessportclub. Maar het betekende Gezond Door Sport. En als zesjarige deed ik daar aan allemaal oefeningen. (...) Op een bepaald moment zijn we verhuisd en vonden mijn ouders het een goed idee als ik op hockey zou gaan. Maar met die groep had ik niet zo veel, dus dat is nooit echt wat geworden. (...) Ik kom niet uit een sportfamilie, het was meer rationeel, goed dat de jongen wat daar op de vereniging doet.' Man, 66 jaar.

Geen van de respondenten geeft aan dat zijn of haar ouders zelf sportief waren. Echter geven sommigen aan wel zich gestimuleerd te hebben gevoeld, dat ze bijvoorbeeld een zwembad abonnement kregen of bij een sportvereniging konden gaan. Ook het signaal dat de ouder geeft lijkt van invloed:

'Mijn vader was hoofd van mijn basisschool. Hij was ook een fanatieke in sporten. Hij deed zelf niet aan sport, daar was het geen voorbeeld in. Maar hij gaf behoorlijk fanatiek gymles en hij vond dat belangrijk. Vele leerkrachten sloegen nog weleens over, mijn vader niet hoor.' Man, 69 jaar.

De respondenten denken allemaal dat het anders zou zijn geweest als hun ouders een grotere rol hadden gespeeld in de sport beïnvloeding op jonge leeftijd. Slechts twee respondenten zijn echt door de ouders gestimuleerd om naast gym op school te gaan sporten

4.4.2. Studie/opleiding: Lid worden van een studentensportclub omdat het erbij hoort.

Een groot deel van de respondenten is hoger opgeleid, het grootste deel is voor werk of studie in een andere stad gaan wonen. Dit betekende een grote verandering. Voor vooral de respondenten die naar de universiteit gingen was het tijdens de studententijd gebruikelijk om bij een sportclub te gaan. Alleen was de keuze vaak niet gemaakt omdat de respondent graag wilde sporten. Zo verteld deze mannelijke respondent:

'In de tijd dat ik ging studeren was het gebruikelijk om bij een club te gaan. Je werd dan wel lid van een sportclub, maar na drie maanden merkte je dat je toch al niet meer ging.' Man, 87

Meerder participanten geven aan in die tijd verschillende sporten geprobeerd te hebben. Ondanks dat iedereen aangeeft na die tijd met deze sport gestopt te zijn heeft het hen wel ervaringen gegeven die ze meegenomen hebben. Ze zijn enthousiast geworden van sporten in algemene zin en zoeken na de studie vaak weer naar iets nieuws. Vooral bij de hoger opgeleiden zie je dit patroon terug, echter werd er vaak gekozen voor meer individualistische sporten. Ook zie je dat één respondent zijn studentensport, badminton, later weer is gaan oppakken. Er werd door medestudenten sociale druk ontvangen om te gaan sporten. Het sociale aspect was tevens de grootste reden om te starten met sporten gedurende deze levensfase.

'Ik heb in mijn studietijd getennist. Op een gegeven moment ook begonnen met schermen. Daarna via een studievriend gaan surfen. En zo rol je van het een in het ander, wat je een tijdje lang leuk vindt.' Man, 67 jaar.

4.4.3. Werk/gezin: Huisje, boompje, beestje, sportvereniging?

Het afronden van de studie is een moment om te stoppen met de georganiseerde sportactiviteiten die je tijdens je studie hebt gedaan. Kenmerkend voor deze periode is het verhuizen naar een nieuwe woonplaats, vaak voor het starten met een baan. Het sporten bij de club stopte vaak en individuele ongeorganiseerde sporten als hardlopen kwam hiervoor in de plaats of bleven bestaan. De reden om georganiseerd sporten niet direct op te pakken na de verhuizing is omdat ze vaak te druk zouden zijn, moeten wennen aan de nieuwe situatie en te weinig tijd over hebben.

'Wanneer je stopt met je studie kom je weer op een andere plek te staan en stopt het [sporten] ook op een gegeven moment. Het verandert je leven gewoon.' Man 67 jaar.

Een reden die voor een deel van de groep telt om juist wel te starten met sporten zijn de verkregen financiële mogelijkheden. Vooral bij de vrouwen die niet hoogopgeleid zijn speelt dit een rol. De minder hoogopgeleide respondenten kwamen in deze periode tevens in aanraking met bedrijfsportcompetitie. Dit wordt positief gewaardeerd, vaak omdat ze zich vaardig voelde in de sport die ze daar beoefende, in Wageningen was dit veelal volleybal. Het gevoel komt overeen met het gevoel dat ervaren is bij de schoolgym. Deelnemers aan bedrijfscompetitie hadden echter in het verleden ook gelijksoortige positieve ervaringen. De keuze om wel of niet deel te nemen aan competitie zou kunnen komen door eerder ervaringen met sport en het gevoel van bekwaamheid.

Een verhuizing is ook kenmerkend voor deze periode. Ofwel voor een baan, ofwel voor een partner. Drie respondenten zijn tevens afkomstig van een ander continent en hebben een verhuizing en inburgering naar Nederland meegemaakt. Een vrouwelijke respondent verteld over deze transitie:

'Als ik nou terugdenk, dan was ik daar in Suriname niet mee bezig. In Suriname heb ik geen georganiseerde sport gedaan. Niemand deed dat daar. In mijn omgeving deed niemand dat, dus dat stimuleerde ook niet. (..) Toen ik na mijn opleiding naar Nederland kwam toen ben ik met yoga begonnen en ben ik andere dingen gaan uitproberen.' Vrouw 70 jaar.

Dit beeld is gelijk voor de andere twee respondenten die aangaven dat ze in Amerika en Australië niet echt tot georganiseerde sport werden aangezet, omdat het er niet was. De YMCA wordt wel als een plek beschouwd waar ze van alles hebben uitgeprobeerd en hebben gedaan. Het buiten zijn en buiten actief zijn is iets wat kenmerkend is voor hun jeugd. Pas in Nederland zijn er georganiseerde sporten bij gekomen omdat het daar normaler was om te doen.

De overige respondenten zijn allen verhuisd in deze periode voor ofwel werk of partner. Ze gaven aan dat je in die tijd bezig was met het regelen van je basisstructuur (huis en werk). Dit kreeg veel focus, waardoor er minder tijd en focus was voor het zoeken naar een sport. Het ervaren van stabiliteit geeft ruimte voor verandering, dan kwam sport bij een enkeling om de hoek kijken. De partner speelde hierin een grote rol. Alle respondenten die in deze periode nog niet actief waren binnen de sport, maar dit wel zijn gaan doen noemen hier hun partner in. Vaak wilde deze iets beoefenen en zijn ze dit samen op gaan pakken. Ook het zoeken van een sport om nieuwe sociale contacten op te doen in een nieuwe woonplaats wordt benoemd.

Voor vele respondenten was het hebben van een gezin echter een belangrijkere focus waarmee ze druk genoeg waren. Alle respondenten, ongeacht geslacht, geven aan dat ze op het moment van het krijgen van kinderen gestopt zijn met sporten. Redenen hiervoor zijn veelal tijd, energie en financiële middelen. Toch zijn er enkelen die het weer hebben opgepakt nadat het in hun ogen weer mogelijk was. De respondenten die het weer snel oppakten waren degenen die daarvoor ook al aardig actief waren, en betrokken waren bij een club

of bedrijvencompetitie. Over het algemeen zat er echter vaak een paar jaar tussen voordat het sporten weer werd opgepakt. Van beide een voorbeeld:

'Ik ben pas begonnen met sporten toen de kinderen groot waren, en het financieel kon. Toen ik als gastouder werkte ging het geld dat ik verdiende naar de kinderen. Pas toen ik zelf geld ging verdienen buitenshuis kreeg ik geld beschikbaar. Ik hield wat geld over en dat ben ik in mezelf gaan investeren. Toen de kinderen klein waren had ik het ook wel willen doen, maar het is de keuze die je maakt' Vrouw, 64 jaar.

'Al het sporten is ervan af gegaan. Je hebt een gezin, vier kinderen hadden we. Ieder jaar op vakantie. Het raakt een beetje op de achtergrond.' Man, 82 jaar.

4.4.4. Pensioen en laatste levensfase: *Deels vanwege mijn knieën en deels vanwege mijn leeftijd.*

De laatste periode is er één die het dichtst ligt bij de hedendaagse situatie voor de respondenten. Twee kenmerkende thema's kwamen hierin naar voren: afbouwen werk/pensionering en blessure/ziekte. Deze zijn elk apart in een paragraaf beschreven.

4.4.4.1. Afbouwen werk/pensionering

Alle respondenten zijn bezig met afbouwen van betaalde werkzaamheden of zijn met pensioen. Dit proces en de daadwerkelijke pensionering heeft twee kanten. Aan de ene kant wordt deze tijd bestempeld als de tijd van het tweede studentenleven. Aan de andere kant is het ook een tijd waar je geconfronteerd wordt met achteruitgang die in het vooruitzicht ligt. Een mannelijke respondent vertelt:

'Ik heb de confrontatie met het ouder worden nooit zo sterk ervaren als na mijn pensionering. En dat met name de laatste 4-5 jaar, dat was een confrontatie die voor mij niet makkelijk was. Het op straat om mij heen kijken en mensen met of zonder rollator rond te zien hobbelen in hun eentje. Jezus dat is je voorland, daar word ik niet vrolijk van. Dat vooruitzicht dat beangstigd.' Man, 67 jaar.

De respondenten relateerden begrippen als 'nutteloos', 'tot last zijn' en 'aftakeling' aan deze levensfase, ondanks dat ze weten dat er ook een hoop nieuwe mogelijkheden komen na je pensionering. De gepensioneerde respondenten geven aan dat je wel bewust opzoek moet gaan naar invulling van deze tijd.

'Ik ben vooral begonnen met sporten omdat ik geen werkstructuur meer had. Ik dacht ik moet dingen gaan doen. (...) En met de tijd die je beschikbaar hebt, dat je denkt, ik beweeg veel minder dus laat ik ter compensatie wat gaan zoeken.' Man, 66 jaar.

'Ik ben sinds mijn pensioen een beetje lui. Ik doe alles op een bepaald tempo, en als ik geen zin heb doe ik het wel morgen. Ik heb toch tijd zat. Het is goed dat ik een groep sport waardoor ik wel heen moet gaan.' Vrouw, 70 jaar.

Inherent aan het vrijkomen van deze extra tijd lijkt het ontstaan van meer zelfreflectie en bewustwording. Alle gepensioneerden gaven aan na te denken over wie ze zijn, hoe ze ervoor staan en wat ze doen. Hierdoor gingen ze bewust opzoek naar structuur in de dag. Het reflecteren op de gezondheid speelt in deze periode ook een duidelijke rol. Alle respondenten geven aan dat deze denkwijze iets is wat erbij is gekomen sinds ze minder zijn gaan werken of met pensioen zijn gegaan. Deze bewustwording heeft hen tevens aangezet om in te gaan op de uitnodiging voor 55+ sport. Vijf respondenten zijn bewust bezig met het zoeken en ontwikkelen van theorieën over gezond ouder worden. Alle vijf leven ook volgens deze denkwijze en hebben daardoor zowel gezonde voeding als beweging in hun levensstijl opgenomen.

'Er zijn genoeg afleidingen om het sporten te laten liggen. Gezien mijn opvatting waar de mens voor we ontworpen zijn, voelde ik dat ik toch meer andere soort bewegingen moest gaan doen. Daarom ben ik toen begonnen.' Man, 82 jaar.

4.4.4.2. Blessure/ziekte

Met het stijgen van de leeftijd kregen de respondenten ook steeds meer te maken met ouderdomsziektes of blessures. De impact van deze ervaringen lijkt van invloed te zijn op het zelfbeeld van de respondenten en in hoeverre hij/zij zich in staat acht risicovolle activiteiten, zoals sporten, te ondernemen. Van alle respondenten is er één, tevens de oudste respondent, die helemaal gestopt is met georganiseerd sporten vanwege wantrouwen in zijn gezondheid. Zo vertelt hij:

‘Want ja, ik weet toch niet echt wat er aan de hand is. Want ik had afgelopen december een erg drukke dag en ik liep snel van de ene afspraak naar de andere. Toen heb ik op een gegeven moment een smak gemaakt, ik was even weg. Mijn hele neus gebroken, een tand eruit. Bij het ziekenhuis kwam ik weer bij, maar wel stukje geheugen kwijt. Ze zijn er nog steeds niet achter wat het nou eigenlijk is geweest.’ Man, 82 jaar.

Er zijn slechts twee respondenten die aangeven geen last te hebben van een blessure of beperking. Eén van dezen heeft echter van dichtbij bij haar partner de impact ervaren van ziekte met invaliditeit tot gevolg. De overige respondenten hebben ofwel zelf een (sport)blessure of andere gezondheidsklachten (hart en vaatziekten) ervaren. Het lijkt overeen te komen dat respondenten die te maken hebben gehad met ouderdomsziekte (hart en vaatziekten), sporten en bewegen zien als iets dat ze verplicht zijn aan zichzelf. Een mannelijke respondent vertelt over zijn ervaring met een TIA en later nog een uitgebreide hartoperatie:

‘Ik merkte dat het bezig zijn met dingen heel belangrijk is. Ik merkte ook dat het werkte toen ik stomme grapjes begon te maken. Bezig blijven met je lichaam is heel belangrijk (...) Je bent een hoop kwijtgeraakt. Je moet gewoon doorgaan door bezig te zijn. Het is noodzakelijk, als je wilt blijven lopen, dan moet je blijven lopen! Sinds ik sport ben ik niet meer naar de dokter geweest voor klachten.’ Man, 78 jaar.

Een andere mannelijke respondent die een motorongeluk heeft gehad verteld over de impact van dit ongeluk:

‘Je word geconfronteerd met een dreigende handicap die je moet zien te overwinnen. Sport als middel inzetten om weer te revalideren of gezond te worden. Het is nodig, het is echt nodig, zeker als je moet revalideren.’ Man, 67 jaar.

Het lijkt alsof deze niet-sport gerelateerd beperkingen/blessures eerder juist aanzetten tot sporten dan dat het afschrikt. Het hebben van eerdere positieve ervaringen met sport lijkt hierin niet belangrijk. Vanuit de angst voor blijvende beperkingen krijgen ze motivatie om te herstellen en dingen te gaan ondernemen die volgens hen aan hun herstel bijdraagt. Van alle respondenten hebben alleen de oudere mannelijke respondenten in situaties gezeten met een hoge dreiging tot blijvende beperkingen. Echter betreffende het ervaren van angst en impact is er één voorbeeld van een vrouwelijke respondent, zij vertelde over de angst die haar blessure met zich mee heeft gebracht en welke invloed dit nog steeds op haar heeft:

‘Ik heb ooit mijn voet gebroken en toen posttraumatische dystrofie gekregen. Het is niet gebeurd in een sportsituatie, maar ik merk wel, ik ben wel voorzichtig. Ik ben als de dood dat ik nog een keer die voet verdraai. Bijvoorbeeld met voetbal doe ik dus nauwelijks mee. Ik heb het een keer gedaan, en daarna kreeg ik ontzettend veel last van mijn voet. Ook met het draaien met die voet en zo, daar ben ik heel voorzichtig mee. Dus dingen als voetballen, daar houd ik me echt afzijdig bij. Ik vermijd botsingen met andere mensen. Ik ben echt voorzichtig ermee. Ik wil gewoon niet dat dat nog een keer gebeurt. Ik ken mijn eigen grenzen. Maar het belemmert mij wel, zeker in de teamsporten, om me volledig in te zetten. De controle heb ik dan niet. Ik weet hoe vervelend het is om een blessure te hebben. Ik wil het risico gewoon niet lopen!’ Vrouw, 59 jaar.

Tevens vanuit de reactie van de andere respondenten lijkt het erop dat zodra iemand zijn blessure linkt aan iets dat makkelijk kan gebeuren in een sportsetting, angst een grote rol gaat spelen tijdens de sport. Daarbij lijken sportblessures vaak de aanleiding te zijn geweest om te stoppen met sporten. Het ervaren van pijn en

het risico dat sport met zich meebrengt worden veelal als redenen genoemd om te stoppen. Wanneer de respondent de blessure ook gedurende het dagelijkse leven gaat ervaren, lijkt de stap om te stoppen met de sporten nog groter. De respondenten met een redelijk actief sportverleden geven nog een andere reden aan waarom een blessure tot het stoppen met sporten kan leiden.

'Het is net als met volleybal, daar spring ik veel. Maar toen ik dat niet meer kon vanwege mijn knieën werd het al snel minder leuk. Als je niet meer kan blokken of smashen dan gaat de lol er al snel vanaf.' Man, 73 jaar.

Vrouwelijke respondenten die vanuit het verleden geen ervaring hebben met gemengde georganiseerde sport, geven aan dat toen ze begonnen met sporten bij de 55+ sport veel angst hadden. Vooral voor de harde bal en de te fanatieke mannen. Van groot belang is dat de lesgevers hier goed mee omgaan en de groep kunnen dimmen indien nodig. Tevens het gebruik van geschikte, zachtere materialen lijkt een belangrijk element dat angst weg kan nemen. Het lijkt alsof deze respondenten steeds een soort risicoanalyse afnemen voorafgaand aan een activiteit.

'Ik heb nog nooit in mijn leven echt aan volleybal gedaan, mede omdat ik er last van m'n handen van kreeg. Nu zijn het zachtere ballen. En dit scheelt echt enorm, en daardoor heb je ook minder kans dat je geblesseerd raakt. Daarom ben ik nu volleybal leuker gaan vinden. Dat vind ik echt een belangrijke, je kan gewoon fanatiek zijn als je wil, de kans op blessures is een stuk kleiner; Vrouw, 59 jaar.

Het lijkt alsof de respondenten steeds een soort risicoanalyse afnemen voorafgaand aan een activiteit, ze zijn zich bewust van de risico's die het sporten met zich mee brengt. Alle respondenten benoemde dat ze tijdens de 55+ sport ervaren hebben hoe groot het risico is op het oplopen van een blessure. Het ervaren van eigen regie en controle speelt een rol in het omgaan met deze angst. Vrouw, 59 jaar.

Vorige week heeft iemand zijn sleutelbeen gebroken omdat hij tegen de tribune op botste. Je bent toch ouder! Ik wil dat risico gewoon niet lopen. Dus dat houdt mij wel tegen. Als ik zelf de regie heb, dan vind ik het helemaal prima. Als de regels duidelijk zijn, en die bal is van mij, dan ga ik ervoor. Ik ga niet tegen iemand aanbotsen, dus pak jij hem maar. Dat zoek ik niet op. Ik wil volledig de controle hebben.

Het ervaren van bekwaamheid tijdens het sporten lijkt tevens van invloed te zijn op de mate van angst. Volgens de respondenten met een sportverleden moet je bekaam zijn in bewegen om blessures tijdens het sporten te voorkomen. Het leren vallen en opstaan wordt benoemd als iets wat onderdeel zou moeten zijn van de lessen. Echter geven deze respondenten wel als kanttekening aan dat het wellicht al te laat is om dit nog te leren. Eerdere sportervaring is volgens ook deze respondent essentieel voor het vergaren van dit soort vaardigheden:

'Als hier iemand valt, dat zijn ze dit niet gewend. Dan schikt iedereen zich gelijk helemaal kapot. Want het valt zo hard. En ik denk dan, met volleybal toen vielen we altijd, dat hoorde erbij en maakte het leuk. De mensen die hier vallen, die vallen ook altijd heel erg hard. Vaak heel ongelukkig, altijd verkeerd. We zouden eigenlijk een keer moeten leren valbreken. Het kan zijn dat het nu misschien te laat is, mensen zijn natuurlijk al heel erg stijf. En het moet soort van je tweede natuur zijn, net als met het volleybal. Soms lag ik dan op de grond en dan doe je dingen, als ik dat bewust zou moeten doen, dan kan ik het denk ik niet eens.' Man, 69 jaar.

Eerdere sportervaring lijkt tevens van invloed om angst voor blessures weg te nemen en er beter mee om te gaan wanneer er iets gebeurt:

'Ik heb geen angst tijdens het sporten voor blessures. Ik ben al eens gevallen, maar niets ernstigs. Ik denk dat het tempo waarop ik de dingen doe precies goed bij mij past. Ik denk dat de yoga dat ik jaren doe er ook wel aan bijdraagt. Bij yoga ben je helemaal met jezelf bezig. En je kijkt niet naar anderen, wat anderen doen, en hoe die het doen. Die mentaliteit die heb ik dus wel en zie je tijdens de 50+ sport ook terug' Vrouw, 70 jaar.

Afsluiting thema 4

Het hebben van positieve ervaring, erkenning en gevoel van bekwaamheid tijdens de jeugd lijken bepalende items voor de betekenissen van de respondenten. Daarbij lijkt het belangrijk dat een gymleerkracht of trainer van een club pedagogisch en methodisch vaardig moet zijn om bij te dragen aan deze positieve ervaringen. De ouder is van belang omdat deze kan faciliteren en stimuleren om naast het gymonderwijs ervaringen op te doen met sporten bij een club, maar ook zelf als voorbeeld kan dienen. De studietijd is een periode waarin men in aanraking komt met diverse vormen van sport. Echter bij de respondenten was dit niet in een fanatieke vorm. Het startpunt was bij iedereen het sociale, ze werden door andere meegevraagd om wat te gaan doen. Iedereen deed wel iets. Echter geven ze aan dat de focus toch meer bij de studie lag dan bij bijzaken als sporten. Het werd wel als een sociale en prettige bijzaak ervaren.

De periode van volwassenheid lijkt een periode waarin veel veranderd in de levens van de respondenten. Hier streven de respondenten eerst naar stabiliteit in de basis. Er is een periode van acclimatiseren nodig voordat men opzoek gaat naar vernieuwing zoals sportbeoefening. Het werkende bestaan geeft ook kansen omdat het financieel makkelijker wordt voor iemand en deze het idee heeft dat omdat hij geld verdient ook in zichzelf mag investeren. Sport is de beloning. Echter is het ook een periode waarin velen ervaren dat ze tijd moeten besteden in meer belangrijke zaken als werk en opvoeden van de kinderen. Het kwijtraken van tijd door sport lijkt een te grote belasting, daarbij is het niet iets dat speelt en je om je heen ziet, vooral niet wanneer de kinderen nog erg jong zijn.

Het wegvallen van werk is een gebeurtenis die veel veranderingen met zich meebrengt en ouden nieuwe motieven geeft om te starten met sporten. Door de confrontatie met de "laatste levensfase" wordt er meer nagedacht over hoe ze de invulling hiervan zien. Gezondheid lijkt met de leeftijd ineens een doorslaggevende betekenis om te beginnen met sporten te worden. Waar dit voorheen wel in het hoofd zat maar niet zwaar mee werd gewogen. Door het stoppen met werk valt er ook hoop structuur en sociale contacten weg die voorheen heel vanzelfsprekend waren. Nu moet je daar ineens je best voor doen. Georganiseerde sport lijkt een mooie invulling om dit beide te kunnen realiseren en ook nog eens bezig te zijn met je gezondheid(/functionaliteit).

Tot slot heb je nog ziekte en beperkingen, hierin lijkt dat de mate van impact van de ervaring van invloed is op de reactie daarop. Een groot ongeluk of een hartoperatie geeft duidelijk aanleiding tot meer sporten en bewegen. Ze zoeken dit expliciet op. Echter het hebben van een kleinere (sport) blessure, maar die wel constant tot last is zet eerder aan tot stoppen. Dit omdat sport eraan gelinkt kan worden. Iets wat dit veroorzaakt ga je niet blijven doen. Verder lijkt het naarmate men ouder wordt de angst voor het oplopen van blessure duidelijk toeneemt, de omgeving het frequent zien en meemaken van ongelukken en blessures lijkt hier een rol in te spelen. Het bekwaam voelen in bewegen en vallen lijkt deze angst weg te kunnen nemen. Dit is iets wat eerdere sportervaring als positief effect met zich meebrengt.

5. DISCUSSIE

In dit hoofdstuk zullen zowel de resultaten uit hoofdstuk 4 als het verloop van het onderzoeksproces in een kritisch daglicht gesteld worden. In de eerste paragrafen zullen de belangrijkste overeenkomsten uit de resultaten afgezet worden tegen de behandelende theorie en nadien bediscussieerd worden. In het daaropvolgende paragraaf zal er gereflecteerd worden op de methodologische keuzes die tijdens het onderzoeksproces zijn gemaakt.

5.1. INHOUDELIJKE DISCUSSIE

Weick (1995) geeft in zijn theorie aan dat het proces van betekenisgeving twee startpunten heeft. Hij spreekt hier over commitment (action-driven) en over argumentatie en verwachting (belief-driven). Deze startpunten zijn belangrijke aanknopingspunten om meer inzicht te verschaffen in de betekenissen omtrent georganiseerde sport van de onderzoeksgroep. Per paragraaf zullen de overeenkomstige kenmerken van de respondenten die geïnterpreteerd kunnen worden als startpunt van het proces van betekenisgeving beschreven worden. Deze zullen tevens bediscussieerd worden aan de hand van de literatuur uit hoofdstuk 2. Aangezien het proces van betekenisgeving een proces is dat gekenmerkt is door zijn doorlopende karakter, zal er in de discussie begonnen worden bij de betekenis van sport in combinatie met ouderdom, en teruggewerkt worden naar de jeugd van de respondenten.

5.1.1 Sport en ouderdom

Onderzoek van Putten (2008) toon dat deelname aan sportactiviteiten zorgt voor een positieve beleving van het ouder worden. Onderzoek van Eman (2012) toont dat vooral langdurige sportbeoefening en het behouden van sportbeoefening een effect heeft op positieve beleving van het ouder worden. Eman (2012) verklaart dit doordat ouderen die hun leven lang sporten zich vooral meten aan hun capaciteiten (positieve benadering). Ouderen die geen duidelijk sportverleden hebben leggen de focus vooral op hoe ze zich voelen of hoe ze eruitzien (medische benadering) (Eman, 2012).

Bovenstaande komt gedeeltelijk overeen met de resultaten van dit onderzoek. Alle respondenten weten dat ze ouder worden, of een hoge leeftijd hebben. Toch geeft geen van de respondenten aan oud te zijn of zich oud te voelen. Alle respondenten nemen deel aan sportactiviteiten, waardoor dit resultaat overeenkomstig is met het bewijs van Putten (2008). Aangezien weinig respondenten aan langdurige sportbeoefening hebben gedaan, komen de resultaten niet overeen met die van Eman (2012). Echter in de verklaring van Eman (2012) waarom ouderen een positieve beleving hebben van het ouder worden, lijkt wel een gelijkenis te zitten, namelijk door het meten van capaciteiten. Dit is iets wat niet alleen respondenten met langdurige sportervaring aangeven. Echter ook de respondenten zonder sportverleden gaven dit aan. Toch is er met betrekking tot het meten van deze capaciteiten een verschil te merken tussen de twee groepen. De genen met sportervaring willen graag hun capaciteiten onderhouden. De respondenten zonder langdurig sportverleden willen graag weten hoe ze ervoor staan, en vooral graag vooruitgang ervaren.

Deze zogenoemde positieve benadering van ouderdom (meten van capaciteiten) komt echter bij de respondenten voort uit een bepaalde drang om ouderdom uit te stellen. Allen hebben negatieve associaties met het woord ouderdom. Oud staat voor hen gelijk aan niet meer meedoen en hulp en zorg nodig hebben. Wanneer we dit beeld vergelijken met de twee discoursen die Blaaklids (2007) beschrijft, zien we dat het beeld dat de respondenten betreffende ouderdom hebben, sterk overeenkomt met het discours van aftakeling. Ouderdom is daarom iets wat de respondenten graag zo lang mogelijk willen uitstellen. Functionaliteit wordt door de respondenten aangegeven als een belangrijk element om dit te kunnen doen, om vitaal te blijven. Het verliezen van functionaliteit en dus capaciteiten proberen ze middels sporten te voorkomen. Om deze redenen vinden ze dat je meer en extra bewegingen moet doen om gezond en vitaal ouder te worden. De bewegingen die wij maken in het gewone leven in deze huidige maatschappij zijn niet meer voldoende om optimaal functioneel en vitaal te blijven.

Andere kenmerken die iemand kan confronteren met ouderdom zijn ziekte, blessures of beperkingen. Raaphorst (2010) vult aan dat de afname in sportparticipatie ook samenhangt met deze ervaren 'fysieke aftakeling', zoals lichamelijke problemen en ziekte. Vanuit de resultaten van huidig onderzoek zien we een relatie tussen de mate van impact van de ziekte of beperking en het starten of stoppen met sporten. Ziekten of beperkingen met een grote impact zetten aan tot meer sporten en bewegen, mits men vertrouwen heeft in eigen fysieke capaciteiten. Sportblessures of beperkingen met een kleinere impact en die vaak gerelateerd worden aan sport zetten juist aan tot stoppen met georganiseerd sporten.

Het denkbeeld van sport voor vitaliteit en functionaliteit zijn bij de respondenten pas ontstaan sinds ze een hogere leeftijd bereikt hebben, met pensioen zijn gegaan of fysiek merkten dat ze ouder werden. Ze kregen bepaalde verwachten van sporten. Dit zijn (belief-driven) startpunten die de betekenissen van sport hebben doen veranderen en kunnen verklaren waarom reeds inactieve mensen zonder sportverleden toch ineens structureel georganiseerde sport zijn gaan beoefenen. En, waarom actieve ouderen overgestapt zijn naar 55+ sport. De discoursen die leven in de samenleving beïnvloeden ook dit proces, zo lijkt het 'sport als middel' te zijn geland aangezien veel respondenten de overheidsbemoeienissen merken. Echter geven ze aan dit vooral te merken aan de gemaakte bezuinigingen en hoe de verantwoordelijkheid voor vitaliteit op ouderen leeftijd bij de bevolking zelf wordt neergelegd. Tot slot blijkt het nog niet vanzelfsprekend dat er sport is voor 55-plussers en wordt er door niet actieve leeftijdsgenoten vaak neerbuigend en zonder begrip gesproken over 55+ sport.

Uitgebreider onderzoek naar de invloed van het ervaren van ouderdom op de betekenis van sport is aan te raden. Gezien het opleidingsniveau van de respondenten uit huidig onderzoek lijkt het aannemelijk dat deze respondenten op intellectueel niveau kunnen reflecteren op het ouder worden en de gezondheid. Deze groep zal wellicht eerder de aandacht rondom een gezonde leefstijl opmerken en op zichzelf vertalen dan doelgroepen die lager- of niet opgeleid zijn en geen oorzaak-gevolg zien in leefstijl en vitaliteit.

5.1.2. Huidige beweegsituatie

Een factsheet van het Mulier instituut (2014) geeft weer dat het sportieve zelfbeeld van iemand sterk blijkt samen te hangen met sportfrequentie. Circa 30% van de 65- tot 79-jarige (die minimaal 1x sporten per jaar) zou zichzelf sporter vinden. Ook blijkt dat relatief veel 'midden-hoog' opgeleiden en mensen met een boven modaal inkomen zichzelf zien als sporter (van der Werff & Elling, 2014). Dit is totaal niet in overeenkomst met de bevindingen uit dit onderzoek. Ondanks dat alle respondenten aan de gestelde criteria van een sporter voldoen en over het algemeen midden- of hoogopgeleid zijn, identificeert slechts 8% (N=1) zich als sporter.

In de factsheet wordt tevens aangegeven dat lidmaatschap van een vereniging sterk samenhangt met dit sportieve zelfbeeld (van der Werff & Elling, 2014). Echter levert dit nog steeds discrepantie op gezien 92% (N=11) van de respondenten op het moment van bevragen een lidmaatschap heeft bij de 55+ sportvereniging. Toch zou de tak van sport van de respondenten een verklaring kunnen bieden. Men moet dan alleen verder kijken dan het sporten in clubverband, maar ook naar de specifieke tak van georganiseerde sport, in dit geval 55+ sport. De respondenten zien hetgeen wat zij doen bij 55+ sportvereniging namelijk meer als bewegen of sportief en sociaal bezig zijn, dan als echt sporten. Als dat het beeld is van de huidige sportbeoefening, dan is te verklaren waarom zij zichzelf niet identificeren als sporter.

Een verdere verklaring zit in een ander kenmerk dat volgens de theorie van Weick (1995) invloed heeft op de betekenisgeving, namelijk het (terugblikken op) het verleden. Alle respondenten die zichzelf in het heden niet identificeren als sporter, geven aan vroeger ook geen fanaat te zijn geweest en niet aan echte competitievoering gedaan te hebben. Competitie en fanatisme zijn kenmerken die de respondenten tevens benoemden wanneer ze spraken over sporters. Aannemelijk is dat de respondenten zich voorheen dus ook niet identificeerde als sporter. Hierdoor lijkt er een relatie tussen het sportieve zelfbeeld van het verleden en die van het heden.

Opvallend is echter dat ondanks dat 92% van de respondenten zichzelf niet ziet als sporter, allen aangeven competitie in hun huidige sportbeoefening essentieel te vinden. Een verklaring hiervoor is gezocht in eerder onderzoek. Echter is onderzoek rondom het thema competitie vaak gericht op de zogeheten *Master Athletes*. Dit zijn ouderen die hun gehele leven competitiesport beoefend hebben. Grant (2001) heeft echter onder zowel vroegere wedstrijd- én recreatiesporters op oudere leeftijd onderzoek gedaan. Competitie lijkt volgens Grant (2001) belangrijk, noodzakelijk en inherent aan sport, een beeld dat overeenkomt met deze van de respondenten uit dit onderzoek. Een kanttekening die echter te plaatsen is bij het onderzoek van Grant (2001) is dat zijn respondenten op moment van bevraging actief participeerde in een vorm van competitiesport, alleen hier pas vanaf hun 60^e levensjaar mee begonnen waren. Een situatie die dus niet in totaliteit overeenkomt heeft met de huidige situatie van de respondenten uit dit onderzoek, aangezien deze bewust voor 55+ sport zonder competitievorm gekozen hebben.

Waarom competitie hoog gewaardeerd wordt maar het sportieve zelfbeeld van de respondenten laag is, lijkt alleen te verklaren door hoe competitie geïnterpreteerd en uitgevoerd wordt bij de 55+ sport. Het is een andere vorm van competitie omdat je niet één specifieke sport beoefend, niet met één team traint en het uiteindelijk niet uitmaakt of je wint of verliest. Competitie op deze wijze wordt gezien als een middel voor meer plezier, sociale interactie, uitdaging en het meten van capaciteiten. Dit zijn begrippen die weinig overeenkomsten hebben met het beeld dat de respondenten hebben van een sporter. De termen plezier, sociale interactie en uitdaging zijn wel overeenkomstige termen die ouderen benoemen als redenen om zich verbonden te voelen met de sport. Deze verbondenheid is een startpunt (action-driven) voor het proces van betekenisgeving en zou kunnen verklaren waarom het voor 55-plussers die zich nog nooit gecommitteerd hebben aan sport nu wel lukt om zich voor langere tijd te committeren aan georganiseerd sport. Het meten van capaciteiten sluit echter eerder aan bij het motief van vitaliteit en gezondheid, een belangrijke reden om op latere leeftijd te starten met sporten (zie hiervoor paragraaf 6.1.1).

Tot slot, wanneer we het huidige beweeggedrag vergelijken met de landelijke trend zien we dat in 2014 zesenzestig procent van de 55-65-jarigen aan de RSO-norm voldoet, waar de 65-80-jarigen op zesenvijftig procent uitkomen. Echter qua lidmaatschappen van verenigingen lijkt het omgekeerd, van de groep 65-80-jarigen heeft eenentwintig procent een lidmaatschap, bij de jongere groep ligt dit op negentien procent (Tiessen-Raaphorst, 2015)

5.1.3. Stoppen bij de reguliere sportclub

Voordat de respondenten naar de 55+ sportgroep kwamen, waren enkele respondenten lid van een reguliere sportclub. Eerder onderzoek geeft aan dat door de omgangsculturen binnen sportverenigingen maatschappelijk kwetsbare groepen, waaronder dus ook ouderen, zich minder welkom of 'thuis' voelen in de sport (Breedveld en Elling, 2016). Dit beeld komt overeen met de onderzoeksresultaten. Respondenten die actief waren bij een club gaven aan te merken dat ze zowel qua niveau, maar ook op sociaalvlak zich niet meer thuis voelde bij zijn of haar sportclub. Door bepaalde ervaringen verloren de respondenten zelfvertrouwen in capaciteiten en voelde tevens een afstand tussen de nog werkende clubleden en de gepensioneerde leden. Bij respondenten die op middelbare leeftijd gestopt zijn met sporten bij een sportclub speelde vaak dezelfde kenmerken op. Zodra andere gelijkstemden weg begonnen te vallen, werd dit een punt om lidmaatschap te beëindigen. Bij een club waar je enkele jaren veel verbondenheid mee hebt gehad lijken deze negatievere ervaringen een startpunt (action-driven) om lidmaatschap te beëindigen. Tevens hebben deze negatieve ervaringen ook invloed op de betekenis die 55-plussers geven van sport.

Onderzoek naar de betekenis van georganiseerde sport onder 55-plussers die de reguliere sportclub hebben verlaten en ook niet meer op latere hierheen zijn gegaan lijkt essentieel. Op die manier kan er meer inzicht verkregen worden in de veranderingen van de betekenissen van ouderen na het beëindigen van hun lidmaatschap, en hoe deze van invloed zijn op hun toekomstig sportgedrag. Dit aangezien er ook tegenstrijdige onderzoeken gepubliceerd zijn die aangeven dat vroegere clubsportervaring juist van invloed is op de keuze om op latere leeftijd toch weer voor een club te kiezen (Vandermeersch et al., 2016). Vanuit de theorie van

Weick en de onderzoeksresultaten is het onderzoek van Vandermeersch et al. (2016), niet gelijk fout, maar wel incompleet, aangezien het kwalitatief weinig zegt over de opgedane ervaring.

5.1.3 Belangrijke life-events

Belangrijke life-event met een hoge impact kunnen de betekenis van sport doen veranderen. Vanuit de literatuur is er weinig bekend over invloed van deze gebeurtenissen op de betekenis van sport. Vanuit dit onderzoek zijn er vier gebeurtenissen benoemd die voor de meeste verandering hebben gezorgd in het sportgedrag van de respondenten. Dit zijn de studententijd, verhuizingen, gezin stichten en de pensionering.

Het wegvallen van werk is een gebeurtenis die veel veranderingen met zich meebrengt en ouderen nieuwe motieven geeft om te starten met sporten. De belangrijkste bevindingen hiervan zijn tevens bediscussieerd in paragraaf 6.1.1.

Iedereen komt in zijn leven weleens in aanraking met een verhuizing. Leeftijd is hierin geen vaste variabele. Het zoeken naar stabiliteit in de basis na een verhuizing heeft bij alle respondenten een hoge prioriteit. Eenduidigheid betreffende de invloed van verhuizingen op de betekenis van sport is niet gevonden. Een verhuizing is een gebeurtenis waarbij iemand gaat handelen naar een bepaalde verwachting (belief-driven) die hij heeft, in dit geval met betrekking tot sport. Sport kan bijvoorbeeld betekenen het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk, maar het kan ook gezien worden als een tijdrovende activiteit in een al hectische periode.

Ditzelfde geldt voor de periode na de studie. Hier komt tevens vaak ook een verhuizing bij kijken. Deze periode staat centraal als een periode van acclimatiseren en vernieuwing. De respondenten kregen in deze periode een baan en/of kinderen. Voor iemand die sporten zien als iets extra's, een beloning, kan het verdienen van geld een startpunt zijn om te beginnen met een sport (belief-driven). Dit zie je ook terug bij respondenten die veel voor een zieke partner moesten zorgen of jaren druk zijn geweest met de kinderen. Echter voor degenen die sport meer zien als een verplichting dat tijd kost werkt het juist ontmoedigend en is de kans groter dat iemand stopt met sporten dan dat deze juist gaat starten (belief-driven).

De tijd voorafgaand aan deze levens-veranderende gebeurtenissen lijkt mee te spelen in de betekenis van deze mensen. De respondenten die positieve ervaringen hebben opgedaan tijdens hun studietijd zien sport als een sociaal fenomeen, iets leuks en extra's. Na de studie hebben al dezen dan ook weer het sporten opgezocht, echter ook wel weer later vallen zodra er een grote verandering was in hun leven. Degene die het sporten toen ook al zagen als een verplichting, hebben het pas ook weer na het pensioneren opgepakt.

Naast deze ervaringen speelt ook de omgeving en cultuur een rol in betekenisgeving. Hierdoor zou het handelen van de respondenten deels te verklaren kunnen zijn vanuit het sportgeneratiemodel van Scheerder & van Reusel (2011). Dit model toont dat er diverse sportgeneraties zijn en hun sportieve kansen te herkennen zijn. Ter verduidelijking op deze theorie is het handig om meer te weten over het ontstaan van deze diverse generaties. Hiervoor geeft Becker (1992) aan dat een generatie bestaat uit (leef)tijdgenoten die zich o.a. met elkaar verbinden door een gedeelde vergelijkbare opvoeding en beleving van vitaliteit van de omringende cultuur. Dit komt weer voort uit voorgaande generaties die vanuit eerdere ervaringen vernieuwende denkbeelden introduceren die uiteindelijk door de samenleving gedragen zullen worden. Dit zie je vaak ook al terug in de opvoeding van een nieuwe generatie. Zo krijg je een doorlopend proces van generatieontwikkelingen (Becker, 1992).

Met bovenstaande kennis en de theorie van Weick (1995) in het achterhoofd lijkt te concluderen dat er in de grote lijnen overeenkomsten zijn tussen het sportgeneratiemodel van Scheerder & van Reusel (2011) en het gedrag van de respondenten. Dit betekent dat de invloed van de opvoeding en de opvattingen vanuit de omgeving(/cultuur) van invloed zijn geweest op de betekenis van de respondenten.

Beginnend bij de jongste respondenten, deze behoren tot de *Late sport voor Allengeneratie*. Dit is de eerste generatie die op grote schaal in aanraking komt met nieuwe sport- en bewegingsvormen. Je merkt bij respondenten uit deze generatie dat ze in vergelijking met de andere respondenten allen fitness hebben uitgeprobeerd in de zoektocht naar een sport. Ze zijn dit pas gaan doen op middelbare leeftijd. Echter geven allen aan het geen sociaal prettige setting te vinden, geen goede begeleiding te krijgen en het een te grote financiële belasting met zich meebrengt. De eerste twee redenen om niet hiervoor te kiezen zouden verklaard kunnen worden vanuit de theorie van Weick (1995). De verwachtingen (belief-driven) die de respondenten hadden tegenover de sportschool heeft de fitnessbranche destijds niet kunnen waarmaken. Dit kan ertoe geleid hebben dat de ouderen het als een ongeschikte vorm van sport zien voor mensen die weinig vaardig zijn en ervaring hebben met sport. Bij het wegvallen van deze vorm van sport zie je dat ze niet geneigd waren te zoeken naar een verenigingssport, dit is in deze generatie ook minder vanzelfsprekend.

Kijkend naar de *Vroege Sport voor Allengeneratie* kan geconcludeerd worden dat de theorie overeenkomsten laat zien met de respondenten. De focus van prestatie- naar recreatiesport lijkt duidelijk zichtbaar bij de respondenten. Sport voor het sociale, gezelligheid en meedoen komt duidelijk naar voren, vooral bij de genen die zijn gaan studeren. Gedurende en na deze studentenperiode kwamen bij de respondenten sporten in beeld als surfen en joggen. In vergelijking met de clubsportgeneratie, groeide deze respondenten duidelijk op in een gedemocratiseerde vrijetijds- en vakantiecultuur.

Tot slot de laatste generatie, ook wel de *clubsportgeneratie*. Er zijn weinig overeenkomsten tussen de respondenten van deze generatie gevonden. De leeftijd die de respondent had gedurende de oorlog is hier een bepalende factor in. De leeftijden van de drie respondenten binnen deze generatie variëren tussen de 73 en 82 jaar. De oudste respondent van 82 jaar geeft aan bewust de oorlog meegemaakt te hebben. De respondent van 73 jaar kon alleen vertellen dat zijn ouders zeiden dat hij als baby onder geleden heeft. Dit maakt de jeugd en de basisschooltijd van beide respondenten enorm anders. De jongste respondent zat net in zijn eerste levensjaren en had wellicht door gebrek aan ervaring en bewustzijn nog geen startpunt van betekenisgeving betreffende sport ervaren.

5.1.4 Eerste sportervaringen

De jeugd is een belangrijke periode aangezien hier de eerste ervaringen worden opgedaan. *Jong geleerd is oud gedaan* is een stelling die veelal iedereen wel kent. Onderzoek hiernaar blijkt echter schaars en wisselvallig. Onderzoeken die deze stelling bevestigen, zijn onder andere van Tammelin et al. (2003-2005). Dit longitudinaal onderzoek toont een significante correlatie tussen sportdeelname op jonge en op volwassen leeftijd, het gaat hier om een lage correlatie. Verder toont Tammelin et al. (2003) dat een sportfrequentie van twee keer per week voor jongens en één keer per week voor meisjes gerelateerd is aan een hoge mate van fysieke activiteit op 31-jarige leeftijd.

Opvallend is dat in deze onderzoeken naar invloed van jeugdervaringen op sportdeelname de onderzoekers zich veelal focussen op sportfrequentie. Echter uitgaande vanuit de theorie van Weick (1995) kunnen er vraagtekens gezet worden bij deze methode en dus de resultaten. Wanneer bijvoorbeeld een kind vanuit zijn ouders verplicht één of twee keer per week naar de sportclub moet, zegt dit weinig over de kwaliteit van de ervaringen die dit kind gedurende deze periode opdoet. De frequentie toont een bepaald commitment, wat weer een startpunt (action-driven) van betekenisgeving is en afhankelijk van de ervaring dus ook negatieve uitwerkingen kan hebben op een kind zijn betekenis van sport. Dit zou ertoe kunnen leiden dat iemand in de toekomst niet meer kiest om te sporten.

Uit huidig onderzoek blijkt dat de invloed van ervaringen tijdens de jeugd bepalend zijn voor sportdeelname gedurende de volwassenheid. De respondenten geven aan over het algemeen blanco naar deze eerste ervaring toe te gaan, slechts signalen vanuit de omgeving kunnen het proces van betekenisgeving omtrent sport op deze jonge leeftijd al in werking hebben gebracht. De schooltijd en de gymlessen zijn startpunten voor het proces van betekenisgeving, de ene vanuit verwachtingen (belief-driven) de andere start pas nadat

deze enkele lessen ervaren heeft (action-driven). Gedurende de schooltijd creëert iemand dus een beeld van zichzelf en geeft georganiseerde sport hierin een bepaalde plaats en waarde.

Het onderzoek toont aan dat het hebben van positieve ervaringen, erkenning en gevoel van bekwaamheid bepalende items zijn in de gevormde betekenissen van de respondenten. Door deze positieve ervaringen betreffende capaciteiten waren de respondenten eerder geneigd om later ook aan sport deel te nemen. Andersom werkt dit ook voor respondenten die vanuit de schooltijd negatieve associaties hebben met sport. Uit dit onderzoek komt echter wel naar voren dat deze inactieve 55-plussers, op latere leeftijd toch gestart zijn met voor het eerst echt structureel georganiseerd sporten. Iets in het proces van betekenisgeving lijkt veranderd gedurende deze periode waardoor de ervaringen tijdens de jeugd minder zwaar zijn gaan wegen. Wellicht de oorzaken die in bovenstaande paragrafen aan bod zijn gekomen.

Aan te bevelen is een longitudinaal onderzoek die al vanaf de eerste ervaringen met sport de respondenten volgt en aanknopingspunten voor het starten van wijzigingen in de betekenissen zoekt. De respondenten wisten namelijk op moment van bevragen niet meer of moeilijk te beschrijven hoe ze hun eerste ervaringen beleefd hebben en met welke frequentie ze dit deden.

5.2. KANTTEKENINGEN ONDERZOEK

Naast de inhoudelijke discussie zal in deze paragraaf het verloop van het onderzoeksproces bediscussieerd worden.

De keuze voor een kwalitatieve onderzoeksmethode lijkt de juiste keuze om meer inzicht te krijgen in de keuzes die ouderen gemaakt hebben, en deze keuzes beter te begrijpen. Echter zijn er ook enkele kanttekening te plaatsen bij de keuze voor deze onderzoeksmethode:

- De respondenten van het onderzoek hebben allemaal andere sportervaringen, een enkeling heeft zelfs totaal geen sportervaring. Voornamelijk bij deze doelgroep is de kans aanwezig dat er sociaal wenselijke antwoorden gegeven zijn. Het is mogelijk dat deze respondenten zich wat beschaamd voelde over hun inactiviteit. Tevens zijn er gevoelige onderwerpen als eenzaamheid en ouderdom besproken die bij de respondenten wat ongemak opgeleverd zouden kunnen hebben. Er is geprobeerd dit te ondervangen door aan het begin van ieder interview uit te leggen dat er persoonlijke vragen gesteld gaan worden, om zo de respondenten er niet mee te overvallen gedurende het interview. Tevens is aangegeven dat het niet verplicht is om overal antwoord op te geven, vooral als je hier niet prettig bij voelt.
- Een tweede beperking die tevens aansluit op bovenstaande, is dat de onderzoeker werkzaam is bij Sportservice Wageningen en hierdoor geassocieerd zal worden met sportiviteit. Dit kan bijdragen aan het geven van sociaal wenselijke antwoorden.
- Een derde beperking is de topic-lijst die als basis fungeerde voor het interview. Deze gaf veel ruimte om ook nieuwe onderwerpen aan het licht te laten komen. De beperking van bovenstaande is echter dat hierdoor bepaalde nieuwe inzichten niet meer getest konden worden op de respondenten die het interview al eerder afgerond hadden, dit maakt het lastiger om overeenkomsten te vinden.
- Een vierde beperking is het bevragen van de eerdere sportervaringen en belangrijke gebeurtenissen in het interview. Veel van de respondenten wisten deze niet meer te benoemen of waarom ze gestart of gestopt waren met deze sporten. Vanuit henzelf benoemden ze niet alle belangrijke momenten. Dit zou kunnen omdat ze zich niet bewust van deze ervaringen waren. Een meer gestructureerde bevraging had wellicht meer inzicht kunnen geven in de ervaringen van alle respondenten. Echter om een écht goed beeld te krijgen van de eerdere ervaringen en betekenissen is een longitudinale onderzoeksmethode aan te raden.
- Een vijfde beperking is de dataverwerking. Door tijdsgebrek is slechts gebruik gemaakt van de daadwerkelijke zinnen en woorden van de respondenten. In het onderzoek is weinig tot niets gezegd over de gedragingen en houdingen van de respondenten tijdens het onderzoek.

- Een zesde beperking is de omvang van de groep respondenten. Naar eigen inzicht is de groep een duidelijke afspiegeling van de Wageningse 55-plussers die lid zijn bij een sportvereniging. Een gemêleerde groep, een deel niet geboren in Nederland, over het algemeen midden- tot hoogopgeleid en grotendeels tussen de 60-70 jaar. Gezien de kleine groep respondenten met een grote hoeveelheid variabelen is het niet mogelijk om, los van geslacht en leeftijd iets over een specifieke variabele te zeggen.
- Een zevende beperking is dat niet alle genodigde organisaties bij het groepsinterview waren. Dit zou beperkte inzichten en aanbevelingen opgeleverd kunnen hebben, die wellicht niet te realiseren zijn of al gerealiseerd zijn.

6. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

6.1. CONCLUSIE

De onderzoeksvraag van deze thesis luidt: Welke overeenkomsten in betekenissen en in het proces van totstandkoming van deze betekenissen hebben 55-plussers uit Wageningen die lid zijn (geweest) van een 55+ sportvereniging? Om tot een antwoord op de hoofdvraag te komen zijn in dit hoofdstuk de resultaten van de deelvragen weer met elkaar verbonden, dit om het proces van betekenisgeving weer als een geheel te kunnen interpreteren.

Uit de resultaten kan geconcludeerd worden dat sportervaringen tijdens de jeugd van invloed zijn op de betekenissen die iemand op latere leeftijd nog heeft voor sport. Sociale erkenning en het gevoel van vaardigheid zijn de belangrijkste indicatoren die iemands betekenis van sport bepalen in deze jeugdperiode. De startpunten aangegeven in de theorie van Weick (1995) kunnen het vervolgedrag en de veranderende betekenissen van de 55-plussers uit Wageningen verklaren. Vanuit de resultaten zijn er drie type 55-plussers te filteren. Zo'n type is ontstaan vanuit de waargenomen overeenkomsten in het doorstane proces van betekenisgeving, en typeren dus een specifiek deel van de onderzoeksgroep. Alle drie de profielen samen geven een afspiegeling van de gehele onderzoeksgroep.

Type 1. 'De levenslange sporter'

Het eerste deel van de onderzoeksgroep bestaat uit ouderen die een vrijwel onafgebroken sportverleden hebben. Door het gevoel van vaardigheid en erkenning dat deze 55-plussers tijdens hun eerste sportervaringen hebben gekregen, zijn deze respondenten zich gaan committeren aan de georganiseerde sport. Deze commitment (action-driven) die deze respondenten aan zijn gegaan is bepalend voor hun sportgedrag op latere leeftijd. Deze respondenten hebben namelijk al bepaalde redenen om hun deelname aan sport te rechtvaardigen, sport zit in hun identiteit. Gebeurtenissen met een hoge impact zoals o.a. ziekte, verhuizing, kinderen, of pensionering geven verschuivingen in de betekenissen van deze mensen. Echter aangezien deze respondenten geloven in de kracht van sport, hebben deze mensen bepaalde verwachtingen (belief-driven) van sport waarmee ze sport inzetten om met deze nieuwe situatie om te gaan. Dit resulteert voor deze mensen dan in het voortzetten van hun huidige sportactiviteiten, of in het vinden van sportactiviteiten die beter passend zijn bij de nieuwe situatie. Mogelijk is wel dat er een kleine tussenpoos van niet-participeren is doordat er nog geen geschikt alternatief gevonden is. Deze 55-plussers zijn meer dan andere gecommitteerd aan de 55-plus sport en zullen niet gauw een les overslaan. Deze 55-plussers zijn trots op hun capaciteiten, laten deze graag zien en willen deze ook graag behouden. Dit zijn tevens de mensen die weinig discipline hebben om in thuissetting extra oefeningen te doen om te werken aan hun functionaliteit, dit geven ze uit handen aan de sportvereniging.

Type 2. 'De wisselvallige sporter'

Het tweede deel van de onderzoeksgroep bestond uit *wisselvallige sporters*. Dit zijn mensen die tijdens de jeugd over het algemeen positieve ervaringen hebben gehad met sport. Typerend voor deze groep is echter dat deze zich nooit volledig gecommitteerd hebben aan de sport, het zit niet in hun identiteit. Bij deze mensen zijn het de levensgebeurtenissen die als startpunten fungeren voor het proces van betekenisgeving, dit resulteert in wisselvallige sportdeelname. Deze groep lijkt daarbij het meest gevoelig voor argumentatie vanuit de (sociale)omgeving, vooral in combinatie met levensgebeurtenissen. Dit geldt vooral voor gebeurtenissen met grote veranderlijke impact, zoals wanneer iemand gaat studeren of een verhuizing. In deze situatie zijn deze mensen vaak gestimuleerd van buitenaf om te gaan sporten. Dit duidt op hoe belangrijk een goed sociaal netwerk is. Ook verwachtingen vanuit hetgeen dat deze al meegemaakt hebben of om zich heen zien draagt bij aan de keuze die deze mensen maken. Deze mensen zagen gedurende de volwassenheid sport vaak als iets extra's of een beloning. Wanneer er door veranderingen meer tijd of geld vrijkwam in het leven van deze personen dan werd de keuze om sport weer op te gaan pakken vaak snel gemaakt. Echter wanneer er meer tijdrovende veranderingen opspeelde zoals bijvoorbeeld een nieuwe baan, studeren of het krijgen van

kinderen, dan schoven ze sport al snel naar de achtergrond. De invloed van het (ervaren van het) ouder worden speelde bij deze groep een grote rol om op latere leeftijd zich toch nog eens te committeren aan een sportclub. Argumentatie is hierin een belangrijk standpunt, naarmate ze ouder werden gingen ze opzoek naar manieren om vitaal oud te worden. Bij deze mensen zag je dit vooral terug in het bedenken en opzoeken van theorieën over een gezonde leefstijl, hetgeen dat geprediceerd wordt vanuit de omgeving. Tevens de verwachtingen die ouderen hebben met eerder ervaringen hebben deze mensen aangezet om weer te gaan sporten. De betekenissen die deze sporters hebben van sport varieert, echter deze groep lijkt het vitaliteitsaspect het meest waardevol te vinden.

Type 3. 'De late sporter'

Het laatste deel van de onderzoeksgroep bestond uit *late sporters*. Dit waren de ouderen die negatieve ervaringen met sport hadden tijdens de jeugd of er niet meer opgegroeid zijn. Dit resulteerde in het niet participeren in of committeren aan sport. Deze ouderen handelden vanuit hun geloof. Vanuit de verwachtingen dat sport niet iets is wat zij leuk vinden, voldoening uit krijgen of thuishoren. Deze betekenis lijkt gedurende de gehele volwassenheid onveranderd. Gedurende hun leven vingen deze mensen echter vanuit de sociale omgeving en maatschappij wel tegenstrijdige denkbeelden op omtrent sport. Vanuit het startpunt van argumentatie zijn deze mensen toch een vorm van sport gaan uitproberen. Bij gebrek aan ervaring kiezen deze mensen er vaak voor om een ongeorganiseerd fitnessachtige sport uit te proberen. De uitkomst van het uitproberen bestond uit meer duidelijkheid over opvattingen, wat weer een basis was voor meer eenduidigheid in handelen. Dit resulteerde bij deze mensen in het niet committeren aan deze vorm van sport. Dit verandert echter tot het bereiken van een leeftijd ouder dan 55 jaar, hier lijken verwachtingen bepalend. Echter nu vanuit een oogpunt dat voorheen nog niet van belang was, namelijk het vooruitzicht op, of het ervaren van het ouder worden. Waar iemand voorheen geen erkenning en vaardigheid ervaarde tijdens het sporten, gebeurt dat bij deze vorm van sport wel. Door deze positieve ervaringen en overige zaken die met het ouder worden belangrijk geworden zijn, zoals sociale contacten en vrijetijdsbesteding, lukt het deze *late sporters* voor het eerst om zich te committeren aan georganiseerde sport en is de betekenis omtrent sport, waardoor de betekenis van sport ook gewijzigd wordt van iets onnodigs in iets leuks en waardevols.

6.2. TERUGKOPPELING CONCLUSIE & AANBEVELINGEN

Bovenstaande profielen geven een duidelijk inzicht in de betekenissen en in het proces van de totstandkoming van deze betekenissen. Tevens geeft het weer dat het theoretisch model zoals geschetst in *figuur 3* de daadwerkelijke kenmerken weergeeft die van invloed zijn op de betekenisgeving van 55-plussers. Om deze resultaten te kunnen generaliseren naar de Wageningse 55-plussers of zelfs breder is verder onderzoek nodig.

In onderstaande paragraaf staan tot slot de met de expertgroep opgestelde aanbevelingen weergegeven. Per type 55-plusser zijn eigen aanbevelingen opgesteld. Tevens zijn er enkele overeenkomsten tussen alle drie de type 55-plussers, die staan begeven in een paragraaf met algemene aanbevelingen vanuit de expertgroep. Hier zullen tevens de strategische aanbevelingen die de expertgroep aangedragen heeft beschreven staan.

6.2.1 Aanbevelingen expertgroep voor type 1 55-plussers

- Het gevaar met dit type 55-plussers is dat ze erg trots zijn op hun capaciteiten en deze ook graag laten blijken. Deze 55-plussers gaan graag de competitie aan, maar kunnen in een gemengde groep bij andere type 55-plussers een gevoel van angst en weerstand oproepen. Zorg dat deze groep herkend wordt en kijk of hier een aparte groep voor kan komen. Indien dit niet mogelijk is kan de lesgever zorgen dat deze persoon wat meer uitdaging en erkenning krijgt.
- Deze 55-plusser zal hoogstwaarschijnlijk de weg naar de sportvereniging makkelijker weten te vinden dan de andere type 55-plussers. Meer bekendheid van het aanbod kan de kans vergroten dat deze mensen naar de verenigingen toe komen. Echter zullen deze 55-plussers door hun ervaringen en trots een sceptische houding aannemen tegenover het aanbod. Deze 55-plussers zouden tevens snel kunnen beslissen dat 55-plus aanbod niet uitdagend genoeg voor hen is.

- Deze 55-plussers zoeken wellicht liever hun commitment in één specifieke sport. Op deze manier kunnen ze echte vooruitgang kan meten en ergens voor trainen. Voor deze 55-plussers zou het stimulerend kunnen werken als de oefeningen voor functionaliteit gecombineerd kunnen worden met het beoefenen van één specifieke sport. Dit is een mooie kans voor verenigingen die opzoek zijn naar uitbreiding van hun ledenbestand. Door dit nieuwe aanbod voor deze oudere doelgroepen kunnen verenigingen leden behouden of zelfs nieuwe leden aantrekken.

6.2.2 Aanbevelingen expertgroep voor type 2 55-plussers

- Dit type 55-plussers lijkt erg gevoelig voor bepaalde levensgebeurtenissen. Het inspelen op deze gebeurtenissen, ook wanneer deze mensen nog jonger zijn, lijkt een goed te benutten kans. Goed hierin is om te onderzoeken waar deze mensen zich voornamelijk begeven in tijden van verandering. Zo zou er voor nieuwe inwoners van Wageningen na inschrijving bij de gemeente een informatiepakket gegeven worden met daarin de '*Wageningen Pas*'. Dit is een pas die naast andere kortingen ook korting geeft op sportlidmaatschappen. Ook ligt er kans bij nieuwe kennismigranten, iets wat typerend is voor Wageningen. Door te zorgen dat het *Expat Centre Food Valley* een goed overzicht heeft van het sportaanbod, kunnen zij deze weer uitreiken aan de migranten en hun partners. Tevens zou een kennismakingssportaanbod een idee kunnen zijn om het leren kennen van nieuwe mensen als het beschikbare sportaanbod in Wageningen te combineren.
- Belangrijk is om het sociale aspect ook een plaats te geven op de sportclub. Dit kan variëren van een koffie uurtje, extra activiteiten in de zomerstop.
- Voor mensen die nog niet lid van zijn een club kan het opzetten van aanbod waar mensen samen met hun (klein)kinderen kunnen sporten stimulerend werken. Op deze manier kunnen deze wellicht toch aan een sportclub geëngageerd raken.

6.2.3 Aanbevelingen expertgroep voor type 3 55-plussers

- De grootste uitdaging ligt in het activeren van dit specifieke type 55-plusser, gezien het gebrek aan positieve ervaringen en het niet geloven in de kracht van sport. Te adviseren is om vanuit een gemeentelijke ketenaanpak het belang van bewegen op latere leeftijd via verschillende kanalen aan de man te brengen. Wanneer deze personen vanuit meerdere hoeken het belang van sport zien, is het aannemelijker dat deze een bepaald geloof krijgen in sport als middel om met ouderdom om te gaan. Zorgorganisaties kunnen hier voornamelijk een belangrijke rol in spelen. Het is belangrijk dat deze zorgorganisaties op de hoogte zijn van het aanbod en concrete informatie kunnen aanrijken aan deze mensen. Vooral de eerstelijns zorgorganisaties moeten hier een groot aandeel in hebben.
- Tevens zou dit een groep kunnen zijn die beginnen vanuit bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. Wellicht met het vrijkomen van meer tijd willen deze mensen meer invulling van tijd en kan dit een laagdrempelige stap zijn richting de sportclub. Tevens een samenwerking met de gemeente voor mensen die dreigen in de *werkloosheid Wet* te belanden zouden in een soortgelijk traject begeleidt kunnen worden.
- Belangrijk voor deze groep 55-plussers is dat zij zo min mogelijk risico's ervaren tijdens het sporten. Een goede lesgeven kan hieraan bijdragen. Maar ook gratis cursus valpreventie. Het organiseren van een inloopspreekuur met een fysiotherapeut kan tevens bepaalde angsten van deze groep 55-plussers wegnemen.
- Voor deze groep is het gevoel van erkenning en vaardigheid het alles belangrijkste. Er moet aanbod zijn voor verschillende niveaus. En anders moet er een veilige sfeer gecreëerd worden dat het niveau van lessen toereikend is voor de doelgroep. Wanneer deze het gevoel krijgen niet vaardig genoeg te zijn zullen ze snel afhaken. Tevens belangrijk om rekening te houden met het creëren van een veilig sportklimaat waar ouderen elkaar eerder erkenning geven dan

6.2.4 Algemene strategische en operationele aanbevelingen door expertgroep

- *Begin vroeg.* Het vroeg beginnen met stimuleren van sport kan bijdragen aan een positieve betekenis van sport. Belangrijk hierbij is om ook de kwaliteit van lesgever te waarborgen. Hier moet je denken

aan bijvoorbeeld geschoolde vakdocenten bewegingsonderwijs die goed kunnen differentiëren in niveau, maar ook trainers bij sportverenigingen die pedagogisch onderlegd zijn.

- *Meer bekendheid 55+ sportaanbod.* Aanbevelend is om het sport en beweegaanbod dat er is voor 55-plussers meer bekendheid te geven. Kijkend naar de gehele onderzoeksgroep zie je bij alle type 55-plussers dat vanuit bepaalde argumentatie en verwachtingen zij sport zien als een geschikt middel om op vitale wijze oud te worden. Deze ouderen vinden het reguliere sportaanbod door bepaalde gebeurtenissen geen geschikt aanbod meer of hebben überhaupt geen ervaring met de sportclub, dit vraagt om ander aanbod dat beter past bij de redenen waarom ouderen willen gaan sporten
- *Meer passend aanbod.* Naast betere bekendheid lijkt het ook van belang dat er meer passend aanbod komt voor meer kwetsbare ouderen. Het aanbod dat er nu is voor 55-plussers lijkt een bepaalde schifting op te leveren waar zowel ouderen die totaal niet mee kunnen komen met het niveau en ouderen die het niveau te laag vinden afvallen. Vooral door de competitie vormen tijdens de lessen knappen deze ouderen op deze vorm van sport af. Oplossingen als
- *Betere doorverwijzing 55+ aanbod.* Ter aanvulling op bovenstaande zou een samenwerking tussen de 55+ sportclub en reguliere sportclubs te adviseren zijn. Voor de 55-plusser moet de doorstroming laagdrempelig zijn.
- *Laagdrempelig aanbod.* Te adviseren is om het sportaanbod laagdrempelig te maken in de meest brede zin. Denk hier aan lage deelnemers koste, promotie van het minimafonds, flexibele trainingstijden waarin je makkelijk op andere dagen een gemiste les mag inhalen en bijvoorbeeld aanbod in iedere wijk, waardoor de 55-plussers geen problemen krijgen met het vervoer naar de sport.
- *Niet alleen focus op gezondheid maar ook sociale aspect om deelnemers te binden.* Gezondheid lijkt een duidelijke motivatie om te starten met sporten. Echter is het sociale aspect en plezier van groot belang omdat deze ervoor zorgen dat de respondenten het leuk vinden en trouw blijven aan het aanbod.
- *Ga samenwerkingen aan.* Dit op diverse vlakken, zowel met zorgorganisaties voor verwijzing en advisering van deelnemers, maar ook bijvoorbeeld organisaties die kunnen bijdragen aan vervoersmogelijkheden voor ouderen. Een advies is de expertgroep te laten blijven functioneren, maar uit te breiden met meer organisaties vanuit verschillende sectoren. Deze groep moet de gehele keten rondom de doelgroep bevatten. Tevens kan er geleerd worden van andere goede voorbeelden uit de regio en zou ervaringen gedeeld kunnen worden. Ook het benutten van de lokale universiteit in onderzoek naar deze doelgroep kan een idee zijn om meer mankracht te krijgen om onderzoek te doen naar deze doelgroep.
- *Combineren doelstellingen sociaal domein en sportbeleid en aansluiten op doelgroep.* Om meer ouderen in beweging te krijgen lijkt het aan te raden om de gemeente te betrekken om het zo ook in het beleidsplan van de gemeente Wageningen op te laten nemen. Voor een multisectoriële samenwerking zouden niet alleen sportorganisatie de samenwerking opzoeken met zorg- en welzijnsorganisaties. Echter ook binnen de diverse gemeentefunctionarissen is dit aan te raden. Tevens is aan te raden om niet zo zeer alleen te focussen op sportparticipatie. Structureel bewegen is net zo belangrijk.
- *Sport een onaantrekkelijk begrip.* Tot slot is het aan te raden om andere benaming dan 55+ sport te overwegen. Sport brengt associaties met zich mee die niet altijd stimulerend werken. Gezien vitaliteit en gezondheid belangrijke motieven zijn om te starten met bewegen

GECITEERDE WERKEN

- A.E.M. de Hollander, N. H. (2006). *Zorg voor gezondheid, Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Allender, S. H. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health promotion international*, 160-172.
- Anderton, Y. &. (2001). Demography: the study of human population. *Prospect Heights*, 401.
- Atcheley, R. (1989). A continuity theory of normal ageing. . *The Gerontologist*, 183-190.
- Becker, H. (1992). *Generaties en hun kansen*. Amsterdam: Meulenhoff.
- Borgers, J. S. (2016). *Sportutopia*. Gent: Academia Press.
- BTSg. (2017, februari 17). Opgehaald van BTSg bibliotheek: <https://www.btsg.nl/infobulletin/beeldvorming.html>
- BV, R. R. (2013). *Stadsmonitor Wageningen 2013*. RIGO Research en Advies BV.
- Charlotte van Tuyckom, S. V. (2011). *Met en weten over zweten*. Academia Press.
- Cousins, S. O. (2003). Grounding theory in self-referent thinking: Conceptualizing motivation for older adult physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 81-100.
- Crombie I, I. L. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrent. *Age and Ageing*, 33: 287-292.
- Crumm, B. (1998). Nadenken over vraag en aanbod. Seniorensport in de eerste jaren van de 21ste eeuw. *Lichamelijke Opvoeding*, 360-365.
- Dionigi, R. A. (2013). How do older masters athletes account for their performance preservation? A qualitative analysis. . *Ageing and Society*, 297-319 .
- Dionigi, R. A. (2013). Negotiations of the ageing process: older adults' stories of sports participation. *Sport, education and society*, 370-387.
- Dionigi, R. A. (2013). Older women and competitive sports: Resistance and empowerment through leisure. . *Leisure, women, and gender*, 167-176.
- Dionigi, R. A. (2015). *Pathways to Masters Sport: Sharing Stories from Sport 'Continuers', 'Rekindlers' and 'Late Bloomers'*. *Physical Activity and Sport in Later Life: Critical Perspectives*.
- Dooghe, G. &. (1987). *Bejaarden: voorzieningen en behoeften. Het sociaal welbevinden*. Brussel: Centrum voor Bevolkings- en Gezinsstudie.
- Dooghe, G. (1978). *Bejaarde en hun levensvoldoening. Een empirisch onderzoek bij weduwen en gehuwde vrouwen*. Antwerpen: De Sikkell.
- Dooghe, G. (1995). *De vergrijste toekomst. Ouderen in maatschappelijk perspectief*. Leuven: Acco.
- Elise Kenter, M. C. (2013). *Wat beweegt u? Een kwalitatief onderzoek naar de invloed van levensgebeurtenissen tijdens de ouderdom op het beweeggedrag van senioren uit Alphen aan den Rijn en Oestgeest*. GGD Hollands Midden.
- Elling, A. &. (2005). Mechanisms of inclusion and exclusion in the Dutch sports landscape: Who can and wants to belong? *Sociology of Sport Journal*, 498.
- Elling, K. &. (2001). The Social Integrative Meaning of Sport: A Critical and Comparative Analysis of Policy and Practice in the Netherlands. *Sociology of Sport Journal*, 414-434.
- Freysingen, V. &. (1992). Leisure activity involvement and self confidence in later adulthood. A longitudinal study of time changes and gender differences. *Activities, Adaption & Aging*, 25-41.
- Glorieux, I. K. (2006). De 24 uren van Vlaanderen. Het dagelijkse leven van minuut tot minuut. *Lannoo Campus*.
- Gommans. (2017). *De rol van gezondheid bij langer doorwerken*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Grant. (2001). 'You're never too old': beliefs about physical activity and playing sports in later life'. *Ageing and society*, Vol. 21 No. 6, 777-798.
- Hanne Vandermeersch, J. S. (2016). Wie past het schoentje? Het sociaal profiel van sportparticipanten binnen en buiten clubverband. In J. S. Borgers, *Sportutopia* (pp. 83-93). Gent: Academia Press.
- Harold van der Werff, A. E. (2014). *Wie ziet zichzelf als sporter?* Mulier instituut.
- Hildebrandt, V. H. (2010). *Bewegen en Gezondheid 2008/2009*.
- Houben, M. M. (2004). *Geslachts- en leeftijdspatronen in uithuizigheid bij Vlaamse ouderen*. Antwerpen: Universiteit Antwerpen.
- Jeroen Meganck, J. S. (2016). Gezondheidspromotie in sportclubs en sportfaciliteiten. In J. S. Borgers, *Sportutopia* (pp. 143-155). Gent: Academia Press.
- Jones, I. R. (2010). The natural, the normal and the normative: Contested terrains in ageing and old age. *Social Science & Medicine*, 1513-1519.

- Kamphorst, T. J. (1983). *Vrijtijdsgedrag in het perspectief van socialisatie. Een empirisch onderzoek naar samenhang tussen aspecten van socialisatieprocessen op de leeftijd van 5 tot en met 10 jaar en vrijetijdsgedrag op de leeftijd van 5 tot en met 10 jaar en vrijetijdsgedrag*. Utrecht.
- King A, R. W. (1998). Physical activity interventions targeting older adults. A critical review and recommendations. *Am J Prev Med*, 15: 316-333.
- Knoppers, A. (2006). *Wat brengt sport teweeg*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Leper, R. (2005). Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren. *Bewegingsopvoeding*, 89.
- Linda Ooms, A. H. (november 2016). *Succesvol sportaanbod voor 50-plussers binnen de sportvereniging*. Kennis Centrum Sport.
- Maasen, A. E. (2011). Sport is goed voor een ander. Een onderzoek naar de sport-attitudes en belemmeringen van niet-sportende 50-64 jarigen. In A. E. Kemper, *Het kost veel tijd en je wordt er moe van* (pp. 207-220). Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Maasen, C. (2008). 'Mij niet gezien!' Kwalitatief leefwereldonderzoek naar de sportattitude, motieven en belemmeringen van niet-sportende 50-64-jarigen. *Masterthesis Leisure Studies Tilburg*.
- Magnus, G. (2008). *The age of aging. How demographics are changing the global economy and our world*. New Jersey: John Wiley.
- Medic, N. (2010). Understanding masters athletes' motivation for sport. In H. W. Baker, *The Masters Athlete, understanding the role of sports and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Newson, R. S. (2007). Factors that promote and prevent exercise engagement in older adults. *Journal of aging and health*, 470-481.
- NOC*NSF. (2012). *Sportersmonitor*. Opgehaald van <http://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=4179>
- Ouderenfonds, N. (2017). www.ouderenfonds.nl. Opgehaald van <https://www.ouderenfonds.nl/onze-organisatie/feiten-en-cijfers/>
- Ruppar, T. M. (2007). Self-reported exercise behavior and interpretations of exercise in older adults. *Western journal of nursing research*, 140-157.
- Scheerder, B. V. (2011). *Ouderen in-actie(f)?* Gent: Academia Press.
- Scheerder, J. &. (2004). Vrijetijd... een kwestie van leeftijd? De vrijetijdsbesteding van ouderen in kaart gebracht. *Wijs over grijs*, 7-11.
- Scheerder, J. &. (2011). Een leven lang sport? Longitunaal onderzoek naar sport (in)activiteit. In A. E. Kempers, *Niet-sporters nader belicht. Tussen socialisatie, belemmeringen en competenties*. 's Hertogenbosch/Nieuwegein: Mulierinstituut.
- Scheerder, J. (2002). Senioren in beweging, naar een kwalitatief sport- en recreatiebeleid voor de aankomende ouderengeneraties. *Wijs over grijs*, 15-25.
- Scheerder, J. (2006). Sport en Senioren. Naar een kwalitatief actief vrijetijdsaanbod voor toekomstige ouderengeneraties. In J. S. P. de Knop, *Sportsociologie. Het spel en de spelers* (pp. 380-389). Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg.
- Scheerder, J. V. (2013). *Vlaanderen sport! Vier decennia sportbeleid en sportparticipatie*. Gent: Academia Press.
- Thompson, A. M. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research*, 358-377.
- Tiessen-Raaphorst, A. (2015). Sportdeelname. *Rapportage Sport 2014*, 67-84.
- UN. (2009). *World population prospects. The 2008 revision*. New York.
- van der Bij A, L. M. (2002). Effectiveness of Physical Activity Interventions for Older Adults. *Am J Prev Med*, 22: 120-33.
- Van Houtte, M. (1995). Disengagement-, continuïteits- en activiteitstheorie. De relatie tussen activiteitsgraad en levensvoldoening bij jong-gepensioneerden. *Tijdschrift voor Sociologie*, 143-162.
- Van Lindert, C. m.-R. (2009). *Fit for live: (on)bereikbaar doel? Quick scan Sport, Bewegen en Ouderen*. 's Hertogenbosch: W.J.H. Mulier instituut.
- Weick, K. E. (1995). *Sensemaking in organization*. Sage.
- Woudstra, M. (2009). *(Nooit) te oud om te sporten*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Zwanikken, W. (1991). *Eigentijds ouder worden. Tijd om de levensloop*. Houten: Bohn Stafleu Van loghum.

BIJLAGE 1 OPERATIONALISATIESCHEMA

Hieronder staat het operationalisatieschema uitgewerkt voor de volgende onderzoeksvraag:

“Wat zijn de verschillen en overeenkomsten in de betekenissen die (niet)sportende ouderen uit Wageningen toekennen aan de deelname aan sportactiviteiten?”

De onderstaande deelvragen dragen bij aan het beantwoorden van de hoofdvraag:

1. Welke betekenissen geven (niet)sportende ouderen aan de deelname aan sportactiviteiten?
2. In hoeverre is het eigen sportverleden van invloed op de deelname aan sportactiviteiten van ouderen?
3. Hoe is de beleving van het ouder worden van invloed op de deelname aan sportactiviteiten van ouderen?

Definitie van het begrip	Dimensie	Indicatoren	Vragen of meetwaarde of observatiecategorie
Betekenisgeving: Continu proces waarin mensen door hun handelen <u>betekenis</u> geven aan de werkelijkheid. Dit middels het <u>terugkijken</u> naar situaties en deze te interpreteren. Het komt voort uit <u>sociale interacties</u> met de <u>omgeving</u> (Weick, 1995)	Betekenis	Waarde sport Identificatie Motieven/drempels	Waarom denkt u dat ouderen wel aan sport doen? Wat is het verschil tussen sporten en bewegen? Is sport/bewegen iets voor alle leeftijden? Hoe belangrijk is sporten/bewegen voor u? Wat zijn volgens u voordelen van bewegen? Zou u uzelf als ‘sporter’ omschrijven? Hoe belangrijk is sporten voor u? Stelt u zich eens voor dat u niet aan sport doet. Hoe zou dat voor u zijn? Waarom doet u (niet) aan sport? Waarom heeft u gekozen voor de sportactiviteit die u nu beoefend? Wat vindt u van deze activiteiten? Wie/wat stimuleert u om elke week te sporten? Welke obstakels om te sporten komt u tegen?
	Sociale interacties	Aantal contactmomenten Vrijtijdsbesteding Eenzaamheid Relatie/sfeer bij interacties Sociale(groeps-)cohesie	Hoe zou u de relatie met de andere deelnemers omschrijven? Ziet u elkaar ook buiten het sporten om? Hoe is de sfeer in de groep? Wat hebben de mensen in deze groep gemeen? Heeft u het gevoel dat u onderdeel bent van deze groep?
		Sociale contacten	Op welke manier doet u nog meer sociale contacten op? Welke rol speelt eenzaamheid hierbij? Niet-sporters: Wat doet u in uw vrijetijd? Op welke manier doet u sociale contacten op? Hoe belangrijk zijn deze voor u? Heeft u behoefte aan meer of andere sociale contacten? Voelt u zich wel eens eenzaam? Wat zou u iemand zonder partner aanbevelen om sociale contacten op te doen?
	Omgeving	Ervaringen (Retrospectief) Sociale contacten Leefomgeving	In welke wijk woont u? Voelt u zich wel eens eenzaam? Wat doet u aan vrijetijdsbesteding/sport? Kent u mensen van uw leeftijd die niet bewegen? Waarom doet ze dat niet denkt u? Waarom denkt u dat andere ouderen wel aan sport doet? Zie vragen sociale contacten
	Terugkijken	Sportverleden Ervaringen(retrospectief)	Wat kunt u zich herinneren van sporten in uw jeugd? Welke sporten heeft u vroeger gedaan? Hoe was dat? Hoe kijkt u daar op terug? Waarom bent u gestopt met sporten? Hoe zou u uw sportgedrag als volwassene beschrijven? Denkt u dat het sporten in uw verleden invloed heeft op uw sportgedrag nu u ouder bent? Leg uit.
Beleving van het ouder worden: De manier waarop ouderen omgaan met het ouder worden. <u>Ouder worden</u> wordt gedefinieerd als het proces waarin lichamelijke, geestelijke en sociale <u>veranderen</u> optreden	Ouder worden Veranderen	Leeftijd Ervaren gezondheid Associatie oud/gezondheid Omgaan met verandering Betekenis ouderdom	Welke associaties heeft u met ‘ouder worden’? Bent u daar mee bezig? Ziet u er tegen op om ouder te worden? Vind u uzelf oud? Wanneer is iemand oud? Welke invloed heeft het ouder worden op uw beweeggedrag? Wat is uw idee van gezond ouder worden? Wat doet u om gezond te blijven? Wat is uw leeftijd?
			Waarom is goede gezondheid belangrijk?
Sportactiviteiten: <u>Wekelijks georganiseerde</u> activiteiten in een bepaalde tak van <u>sport</u> of wat met <u>bewegen</u> te maken heeft. Indien men hier wekelijks aan deelneemt valt met onder de groep: <u>sporter</u> . Indien men niet wekelijks deelneemt aan sportactiviteiten valt men onder de groep <u>niet-sporter</u> .	Wekelijks Georganiseerd verband Sport Bewegen	Sportparticipatie (wat/hoe vaak?) Sport/niet-sporter	Kunt u beschrijven wat u doet op het gebied van sport en bewegen? Wat doet u in uw vrije tijd?

OPERATIONALISATIE VAN DE BELANGRIJKSTE BEGRIPPEN

Betekenisgeving: Een continu proces waarin mensen door hun handelen betekenis geven aan de werkelijkheid. Dit doen zij door terug te kijken naar situaties of gebeurtenissen waar zij zelf onderdeel van uitmaakten en deze vervolgens te interpreteren. Het proces begint bij de betekenisgever en komt voort uit sociale interacties met zijn omgeving. Dit begrip wordt uitgebreid besproken in het Theoretisch Kader. In dit onderzoek kunnen betekenissen worden opgevat als het geheel aan ervaringen, meningen, gevoelens, belevingen, waarden en houdingen met betrekking tot deelname aan sportactiviteiten.

Sporter: Ouderen die deelnemen aan wekelijks georganiseerde sportactiviteiten. Sporten en bewegen is de kern van deze activiteit.

Niet-sporter: Ouderen die niet deelnemen aan wekelijks georganiseerde activiteiten. Verplaatsing of huishoudelijke werkzaamheden worden hierin buitenbeschouwing gelaten.

Georganiseerde sport: Sportactiviteiten die vanuit een organisatie of verenigingen worden aangeboden en niet op eigen initiatief of individueel zijn. Sportservice Wageningen is niet zozeer gebaat bij inzicht in ongebonden vormen van bewegen maar bij inzicht in georganiseerde activiteiten.

Sportactiviteit: Een reeks van wekelijks georganiseerde activiteiten waarin sporten of bewegen de kern is. Beweegin interventie Wageningen Vitaal is hier een voorbeeld voor een sportactiviteit gericht op 55-plussers.

Beleving van het ouder worden: De manier waarop ouderen omgaan met het ouder worden. Ouder worden wordt hier gedefinieerd als een onvermijdelijk en universeel proces waarin (zowel positieve als negatieve) lichamelijk, geestelijke en sociale veranderingen optreden.

Ouderen: Individen van 55 jaar of ouder.

BIJLAGE 2 INTERVIEWTOPICS EN -VRAGEN 55-PLUSERS

1. Voorstellen

- Leeftijd
 - Woonwijk
 - Opleidingsniveau
 - Betaald arbeidsverleden/beroep (pensioen)
- Welke betekenis heeft sport voor u? (Geeft de haakjes om door te pakken op onderstaande thema's.

2. Huidig beweeggedrag

- Kunt u beschrijven wat u doet op het gebied van sport en bewegen?
- Wat vindt u van deze activiteit(en)?
- Hoe kijkt u tegen 55+ sport aan?
- Waarom hebt u voor deze activiteit(en) gekozen?
- Waarom doet u aan sport?
- Wie/ wat stimuleert u om elke week te sporten? Leg uit?
- Slaat u weleens een week over? Welke obstakels komt u tegen? Leg uit.
- Hoe belangrijk is het sporten voor u?
- Stelt u zich eens voor dat u zelf niet aan sport doet. Hoe zou dat voor u zijn?
- Zou u uzelf als 'sporter' omschrijven? Waarom? Wanneer is iemand een sporter?
- Had u bepaalde verwachtingen toen u weer begon met sporten?
- Kent u mensen van uw leeftijd die niet bewegen? Waarom doen ze dat niet denkt u?
- Waarom heeft u gekozen voor sporten in clubverband?
- Speelt drang tot competitie mee in uw keuze tot sport?

3. Sociale contacten

- Hoe zou u de relatie met de andere deelnemers omschrijven?
- Ziet u elkaar ook buiten het sporten om?
- Hoe is sfeer in de groep?
- Wat hebben de mensen in deze groep gemeen?
- Heeft u het gevoel dat u onderdeel bent van deze groep? Hoe vindt u dat? Leg uit.
- Op welke manier doet u nog meer sociale contacten op?
- Welke rol speelt eenzaamheid hierbij? Leg uit.
- Is het voor u belangrijk dat van eenzelfde leeftijdsfase is?
- Had u ook deze sport beoefend als hier mensen van alle leeftijden waren?

4. (Gezond) ouder worden

- Welke associaties heeft u met 'ouder worden'?
- Bent er daar mee bezig?
- Ziet u ertegenop om ouder te worden? Waarom wel of niet?
- Vindt u uzelf oud? Wanneer is iemand oud?
- Welke invloed heeft het ouder worden op uw beweeggedrag?
- Is bewegen/ sporten iets voor alle leeftijden? Leg uit.
- Wat is uw idee van gezond ouder worden? Hoe belangrijk is dat?
- Wat doet u verder om gezond te blijven?
- Waarom is een goede gezondheid belangrijk?
- Ervaart u weleens angst tijdens sporten en bewegen op blessures?

5. Sportverleden

- Wat kunt u zich herinneren van sporten in uw jeugd?
- Welke sporten heeft u vroeger gedaan? In welk verband was dit?
- Hoe was dat? Hoe kijkt u daarop terug?
- Waarom bent u gestopt met sporten?
- Zijn er belangrijke levensgebeurtenissen die hier van invloed op zijn geweest?
- Hoe zou u uw sportgedrag als volwassene beschrijven?
- Denkt u dat het sporten in uw verleden invloed heeft op uw sportgedrag nu u ouder bent? Leg uit.
- Wat zijn uw ervaringen met bewegingsonderwijs op school?

6. Maatschappij

- Heeft u het idee dat het beeld van sporten en 55-plussers door de jaren heen veranderd is in onze maatschappij?
- Wat zou er moeten veranderen om nog meer 55-plussers in Wageningen aan het bewegen te krijgen?
- Zijn er zaken of thema's die ik niet benoemd/bevraagd heb maar die voor u wel relevant zijn betreffende dit onderwerp?

BIJLAGE 3 PROTOCOL FOCUSGROEP

In de focusgroep zullen de uitgewerkte resultaten van de interviews met ouderen de leidraad zijn van het gesprek. Aan de hand van diverse thema's zullen er verschillende casussen voorgelegd en besproken worden. Een casus kan bijvoorbeeld zijn: Ans, gepensioneerde weduwnaar van 74 jaar, nooit gesport, heeft moeite met het ouder worden en is erg onzeker over bewegen. Veel last van eenzame gevoelens etc. (fictieve casus).

Na het voorleggen van de casus krijgt iedereen de mogelijkheid om hierop te reageren. Wat kunnen we beter doen, waar liggen mogelijke samenwerkingen, hoe bereiken we deze mevrouw etc. De gespreksleider zal hier positieve punten, mogelijke kansen en problemen uit filteren en plekken op een A2 blad papier. Door diverse casussen te bespreken waar steeds weer een andere focus ligt, beogen we overlappende kansen of problemen te herkennen van de huidige situatie. Met zijn allen zullen er tot slot aanbevelingen gedaan worden om een betere aanpak in Wageningen te realiseren.

De partijen die benaderd zijn voor deze focusgroep:

- Beleidsmaker Sport;
- Welzijnsorganisatie Solidez (ouderenwerker);
- Sportaanbieders ouderen (Scylla55+);
- CSWO (belangenbehartiger)
- Ouderenadviseur Gemeente Wageningen;
- Geriatisch fysiotherapeut

Structuur

A1/A2 papier met daarop de volgende structuur:

