



**Studenten op weg naar meer sport en beweging!**

Een behoefte-onderzoek onder fysiotherapie- en verpleegkundestudenten ter optimalisatie van ZuydFit.

**Auteurs**

F.M.J.R. Theuws, 1810065 Opleiding tot Fysiotherapeut

I.J. Romberg, 1719130 Opleiding tot Verpleegkundige

J.A.M. Velter, 1756672 Opleiding tot Fysiotherapeut

Z.F.H. van Meijl, 1839411 Opleiding tot Fysiotherapeut

**Opdrachtgever**

Preventiecentrum – Gezondheid en Welbevinden

**Beoordelaars**

L.P.M. Op het Veld

L.M.J. Hochstenbach

22 December 2021

©Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Zuyd Hogeschool

**Inhoudsopgave**

[Voorwoord](#_Toc91010765)

[Samenvatting](#_Toc91010766)

[1 Inleiding 1](#_Toc91010767)

[2 Methode enquête 5](#_Toc91010768)

[2.1 Onderzoeksdesign 5](#_Toc91010769)

[2.2 Onderzoekspopulatie en werving 5](#_Toc91010770)

[2.3 Vormgeving enquête 6](#_Toc91010771)

[2.4 Dataverzameling en -analyse 8](#_Toc91010772)

[3 Resultaten enquête 11](#_Toc91010773)

[3.1 Onderzoekspopulatie 11](#_Toc91010774)

[3.2 Resultaten data-analyse 11](#_Toc91010775)

[4 Methode focusgroep 18](#_Toc91010776)

[4.1 Onderzoeksdesign 18](#_Toc91010777)

[4.2 Onderzoekspopulatie en werving 18](#_Toc91010778)

[4.3 Procedure 19](#_Toc91010779)

[4.4 Dataverzameling en -analyse 20](#_Toc91010780)

[5 Resultaten Focusgroep 21](#_Toc91010781)

[5.1 Onderzoekspopulatie 21](#_Toc91010782)

[5.2 Sport en beweging 21](#_Toc91010783)

[5.3 ZuydFit 22](#_Toc91010784)

[6 Discussie 26](#_Toc91010785)

[Literatuurlijst 33](#_Toc91010786)

[Bijlagen 37](#_Toc91010787)

[Bijlage 1 – Enquête 37](#_Toc91010788)

[Bijlage 2 – Ondersteunende e-mails enquête 43](#_Toc91010789)

[Bijlage 3 – E-mail uitnodigingen focusgroep 44](#_Toc91010790)

[Bijlage 4 – Informed Consent formulier 45](#_Toc91010791)

[Bijlage 5 – Gesprekstopics focusgroep 46](#_Toc91010792)

[Bijlage 6 – Codeboom focusgroep 50](#_Toc91010793)

Voorwoord

Voor u ligt de afstudeerscriptie ‘Studenten op weg naar meer sport en beweging!’. Deze afstudeerscriptie is het eindproduct van de Opleiding tot Fysiotherapeut en de Opleiding tot Verpleegkundige aan Zuyd Hogeschool Heerlen. Het onderzoek is gedurende de periode september 2021 tot en met december 2021 uitgevoerd. Als fysiotherapeuten en verpleegkundige in opleiding zijn wij allemaal geïnteresseerd in het hebben van een gezonde leefstijl, voornamelijk de onderdelen sport en beweging. Daarnaast hebben wij zelf gemerkt hoe het sport- en beweeggedrag positief of negatief kan veranderen tijdens de studieperiode. Samen met de opdrachtgever hebben wij aan de hand van onze interesses en de probleemstelling van het Preventiecentrum de onderzoeksvraag voor deze afstudeerscriptie geformuleerd.

Na een aantal maanden hard werken, tonen wij u hierbij onze afstudeerscriptie. Een eindproduct waar wij erg trots op zijn, maar wat wij nooit hadden kunnen verwezenlijken zonder alle hulp die wij hebben gekregen. Via deze weg willen wij dan ook een aantal mensen bedanken die ons hebben geholpen en ondersteund tijdens de afgelopen periode. Allereerst willen wij onze afstudeerbegeleidster, Linda Op het Veld, bedanken voor de goede begeleiding en kritische feedback gedurende het proces. Ten tweede willen wij graag Laura Hochstenbach, onze tweede afstudeerbegeleidster, bedanken voor het geven van de uitgebreide feedback en het beoordelen van deze afstudeerscriptie. Tevens willen we graag het Preventiecentrum van Hogeschool Zuyd Heerlen, in het bijzonder Marlies Ruijschop, bedanken voor de vrijheid die wij hebben gekregen met het invullen van deze afstudeerscriptie en het beschikbaar stellen van alle informatie. Daarnaast willen wij onze collega studenten bedanken voor het geven van feedback op onze scriptie onderdelen. Tot slot willen wij alle fysiotherapie- en verpleegkundestudenten bedanken voor hun deelname aan het onderzoek.

Wij wensen u veel leesplezier!

F.M.J.R. Theuws

I.J. Romberg

J.A.M. Velter

Z.F.H. van Meijl

Heerlen, december 2021

Samenvatting

**Inleiding:** Sport en beweging zijn belangrijke onderdelen van een gezonde leefstijl. Door deze onderdelen onder de aandacht te brengen bij jongeren kan preventief opgetreden worden tegen het ontstaan van verschillende zorg vragende aandoeningen. Hierdoor neemt mogelijk het aantal patiënten in de toekomst af. ZuydFit is vanuit Zuyd Hogeschool Heerlen het project dat een gezonde leefstijl bevordert middels sport en beweging. De behoeften van studenten ten aanzien van ZuydFit dienden voor dit onderzoek in kaart te worden gebracht middels de onderzoeksvraag: ‘Welke behoeften hebben fysiotherapie- en verpleegkundestudenten van Zuyd Hogeschool Heerlen met betrekking tot ZuydFit en welke behoeften zijn er ten aanzien van sport en beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl?’.

**Methode** **enquête:** Het beantwoorden van de onderzoeksvraag werd gedeeltelijk bewerkstelligd middels een kwantitatief enquête-onderzoek. De onderzoekspopulatie bestond uit 1898 fysiotherapie- en verpleegkundestudenten van Zuyd Hogeschool Heerlen. Bruikbare respons van de enquête werd geanalyseerd middels Excel.

**Resultaten enquête:** In totaal hebben 334 respondenten deelgenomen aan de enquête. Een belangrijk resultaat was dat er weinig bekendheid is en er uiteenlopende behoeften bestaan ten aanzien van ZuydFit.

**Methode focusgroep:** Men koos voor een kwalitatieve focusgroep om verdere diepgang te creëren in het onderzoek. Er hebben zich vijfentwintig mogelijke participanten aangemeld middels een vraag in de enquête. De audio van de focusgroep werd woordelijk getranscribeerd en gecodeerd waarna een codeboom werd gevormd.

**Resultaten focusgroep:** Van de vijfentwintig studenten, namen er vijf deel aan een online focusgroep. Dit resulteerde in een gelijkwaardige uitkomst met betrekking tot de bekendheid van ZuydFit. Ook kwamen verdiepende behoeften naar aanleiding van het programma naar voren.

**Conclusie**: Bekendheid genereren rondom ZuydFit was de belangrijkste behoefte die in kaart gebracht werd tijdens het onderzoek. Verder werden verschillende behoeften ten aanzien van het programma en de organisatie van ZuydFit opgenomen in het advies. Tenslotte werden aanbevelingen voor vervolgonderzoek gedaan.

1. Inleiding

Een gezonde leefstijl is een onderwerp waar de laatste jaren steeds meer aandacht voor is. In de literatuur is geen eenduidige definitie van een gezonde leefstijl te vinden. In het artikel van Thwaite et al. (2020) wordt van een gezonde leefstijl gesproken wanneer een individu gezond eet, regelmatig sport, regelmatig water drinkt, alcohol-, cafeïne- en nicotinegebruik reduceert, een goed slaappatroon heeft, stress kan controleren, kan ontspannen en regelmatig sociale interactie heeft. In dit artikel worden de componenten, die in andere onderzoeken genoemd worden als onderdeel van een gezonde leefstijl, samengevat in een zeer uitgebreide definitie. In Nederland wordt vaak de beschrijving van een gezonde leefstijl van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) aangehouden. Het RIVM beschrijft het minderen van de hoeveelheid alcohol- en tabaksgebruik, het voorkomen van overgewicht en voldoende bewegen als vier belangrijke onderdelen die bijdragen aan een gezonde leefstijl (RIVM, 2021c). Alhoewel het algemeen bekend is dat beweging erg belangrijk is, blijken veel Nederlanders niet genoeg te bewegen. Ondanks dat er veel campagnes en publicaties omtrent het voldoen aan de Nederlandse beweegrichtlijnen bestaan. De richtlijn met betrekking tot voldoende beweging in Nederland wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) genoemd. Deze norm bestaat uit minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week en twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten uitvoeren (RIVM, z.d.-a, 2021b). In 2020 voldeed volgens het Kenniscentrum Sport en Bewegen 47,1 procent van de Nederlandse bevolking niet aan de NNGB (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2021). Ook binnen de leeftijdscategorie van 18 tot en met 34 jaar speelt dit probleem in Nederland een grote rol. In 2020 bracht het RIVM een rapport uit, waarin wordt weergegeven dat ruim 41 procent van deze leeftijdsgroep niet voldoet aan de beweegrichtlijnen (RIVM, 2021b). Uit deze data kan geconcludeerd worden dat een groot deel van de Nederlandse bevolking te weinig beweegt, met allerlei mogelijke gevolgen in het vooruitzicht. Zo kan te weinig beweging onder andere leiden tot overgewicht. Steeds meer Nederlanders hebben te maken met overgewicht. In Nederland wordt door het RIVM overgewicht gedefinieerd wanneer een individu een Body Mass Index (BMI) heeft van 25 of hoger. Binnen de leeftijdscategorie van 18 tot 34 jaar had 35,1 procent van de mannen en 32,8 procent van de vrouwen overgewicht. Overgewicht is een probleem dat niet alleen individueel maar op verschillende vlakken in de maatschappij een rol speelt. Overgewicht is een risicofactor voor verschillende chronische aandoeningen zoals Diabetes Mellitus type 2. Een andere risicofactor voor het krijgen van chronische aandoeningen, is te weinig bewegen (Li et al., 2020). Tevens laat het onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen (2018) zien dat mensen die voldoende bewegen minder kans hebben op het krijgen van onder andere hart- en vaatziekten. Men mag dus concluderen dat beweging een erg belangrijke factor is in de leefstijl om gezondheidsproblemen en chronische aandoeningen te voorkomen. Op dit moment heeft 57 procent van de Nederlandse bevolking een chronische aandoening en dit percentage neemt toe. Niet alleen het aantal mensen met een chronische aandoening neemt toe, ook de gemiddelde leeftijd van de Nederlanders stijgt. In Nederland is 19,5 procent van de bevolking ouder dan 65 jaar. Binnen de groep 65-plussers in Nederland neemt de groep 80-plussers toe. Het RIVM spreekt van hogere zorgkosten en een grotere zorgbelasting voor mensen vanaf 80 jaar (RIVM, 2019). Meer dan 96 procent van de 80-plussers heeft een chronische aandoening (RIVM, 2021a). Deze patiënten hebben allen een vraag naar de beste kwaliteit zorg. Door de groei in het aantal patiënten en het tekort aan zorgpersoneel zou er minder tijd besteed kunnen worden per patiënt en komt de kwaliteit van de zorg mogelijk in gevaar (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2020). In 2040 zou, bij een onveranderd zorgbeleid, één vierde van de Nederlandse bevolking in de zorg moeten werken om de zorgvraag te kunnen evenaren (RIVM, 2018). Volgens het ministerie van volksgezondheid was dit in 2018 ongeveer één op de zeven personen. Dit zou betekenen dat er een fors tekort zal zijn aan zorgpersoneel in 2040. Tijdens de COVID-19 pandemie is gebleken dat het Nederlandse zorgsysteem een aantal kwetsbaarheden kent. Vooral het lijden aan een personeelstekort werd zichtbaar. Om te voorkomen dat er een personeelstekort in de zorg ontstaat door een explosieve groei van de zorgvraag is het dus belangrijk dat er op jongere leeftijd meer aandacht is voor een gezonde leefstijl. Zo kan voorkomen worden dat meer zorg nodig is en hiermee wordt de druk op de zorg in de toekomst mogelijk verlaagd. Dit laat zien dat voorkomen beter is dan genezen voor alle partijen die betrokken zijn bij het gezondheidsprobleem.

In het competentieprofiel van de fysiotherapeut en de verpleegkundige is preventie dan ook een belangrijk onderdeel. Echter komen patiënten vaak pas op het moment dat zij al gediagnosticeerd zijn en kan een fysiotherapeut of verpleegkundige niet meer preventief, maar enkel behandelend optreden. Behandelingen worden in de beroepspraktijk aangepast op de hulpvraag van de patiënt. Een onderdeel van het behandelplan is vaak beweging, hiermee wordt door de fysiotherapeut en verpleegkundige gecoacht naar een gezond beweegpatroon. Dit beweegpatroon zou bij voortzetting na de behandelepisode preventief kunnen werken om een recidief in de toekomst te kunnen voorkomen. Met het gegeven dat de zorgprofessionals vaak behandelend optreden, is het dus erg belangrijk dat er door een andere partij preventief wordt ingespeeld op een gezonde leefstijl en in het bijzonder de factoren sport en beweging. In Nederland ziet men hiervoor al een aantal bestaande initiatieven, zoals de gezonde school. De gezonde school is een initiatief dat scholen ondersteunt een gezonde leefstijl te implementeren binnen de dagelijkse praktijk van de instelling. Dit project wordt ingezet binnen het primair, speciaal, voortgezet en middelbaar beroepsonderwijs (RIVM, z.d.-b). Bij kinderen ziet men dat het vroegtijdig stimuleren van een gezonde leefstijl een positief effect heeft op de toekomst (Van Vliet, 2011). Wanneer dit succesvol is, zullen kinderen met een gezonde basis de studententijd ingaan. Hierdoor zullen ze minder vatbaar zijn voor het ontwikkelen en behouden van ongezonde gewoonten. Op het moment dat studenten in een beïnvloedbare periode van hun leven komen, is het dan ook erg belangrijk deze stimulatie door te zetten. In Nederland bestaan er echter voor het hoger beroepsonderwijs (HBO) nog weinig initiatieven die landelijk overkoepelend zijn met betrekking tot een gezonde leefstijl. De groep studenten op het HBO bestaat voornamelijk uit 18 tot 29-jarigen. Uit het onderzoek van Assaf et al. (2019) blijkt dat studenten binnen deze leeftijdscategorie zich in een zeer beïnvloedbare periode van hun leven bevinden. Studenten komen in een nieuwe omgeving terecht, ontmoeten nieuwe vrienden, krijgen stress van school en ontwikkelen een ander slaappatroon. Al deze factoren kunnen ervoor zorgen dat het activiteitenniveau en mogelijk ook de leefstijl verandert (Assaf et al., 2019). Zodoende is het belangrijk dat ook op het HBO aandacht wordt besteed aan het stimuleren van een gezonde leefstijl en voldoende beweging. Bij jongeren speelt school of opleiding vaak een grote rol in het dagelijks leven. Zoals eerder benoemd zijn er op het basis-, speciaal-, voorgezet, en middelbaar beroepsonderwijs al initiatieven om een gezonde leefstijl te bevorderen terwijl deze er op het HBO minder zijn. Op Zuyd Hogeschool staat het voorop om de studenten handvaten te geven om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en in stand te houden. Binnen Zuyd Hogeschool zijn er verschillende projecten die studenten en medewerkers stimuleren, om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Deze projecten worden gecoördineerd door het Preventiecentrum van Zuyd Hogeschool. Het Preventiecentrum is een interdisciplinaire organisatie binnen Zuyd Hogeschool die studenten en medewerkers van deze instantie ondersteunt bij het in balans houden van de gezondheid maar ook het verbeteren of herstellen hiervan. In dit onderzoek staat het project ZuydFit van het Preventiecentrum centraal. Middels ZuydFit is er een mogelijkheid gecreëerd, studenten en medewerkers van Zuyd Hogeschool gratis te laten sporten op verschillende Zuyd-locaties. ZuydFit biedt een programma aan, bestaande uit verschillende soorten sportlessen, die in groepsverband gegeven worden. Helaas heeft vanaf maart 2020 het COVID-19 virus ZuydFit belemmerd in de uitvoering. De redenen hiervoor waren de verschillende lockdowns en beperkende maatregelen vanuit de overheid, die sport- en groepsactiviteiten belemmerden (Ministerie van Algemene Zaken, 2020). Uit onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) is gebleken dat de Nederlanders binnen de leeftijd van 19 tot 30 jaar door de uitbraak van het COVID-19 virus met veertien procent minder zijn gaan bewegen (Nederlands jeugdinstituut, 2021; NOC\*NSF, afdeling sportparticipatie, 2021). Studenten stimuleren om weer te sporten en bewegen zoals voor de COVID-19 pandemie is dan ook een doel van het Preventiecentrum van Zuyd Hogeschool Heerlen. Echter is het voor het Preventiecentrum nog onduidelijk wat de behoeften van de studenten zijn met betrekking tot ZuydFit en welke behoeften er bestaan ten aanzien van sport en beweging. Dit probleem heeft als gevolg dat er geen geoptimaliseerd programma van ZuydFit aangeboden kan worden, welke aansluit op de behoeften van de deelnemers. Voor de onderzoekers is het belangrijk de behoeften van de onderzoekspopulatie in kaart te brengen middels een enquête-onderzoek. Verder worden de behoeften van de populatie die het minst sporten geïnventariseerd door middel van een vervolgonderzoek in de vorm van een focusgroep. Er is binnen de focusgroep gekozen voor deze selectie, omdat deze groep mogelijk de meeste winst kan behalen op het gebied van sport en beweging. Na het in kaart brengen van de behoeften wordt een advies uitgebracht, welke mogelijk geïntegreerd kan worden in het programma en de organisatie van ZuydFit. Dit advies wordt naar aanleiding van de probleemstelling van het Preventiecentrum en de beweegredenen van de onderzoekers gevormd door het beantwoorden van de vraagstelling:

*‘Welke behoeften hebben fysiotherapie- en verpleegkundestudenten van Zuyd Hogeschool Heerlen met betrekking tot ZuydFit en welke behoeften zijn er ten aanzien van sport en beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl?‘.*

1. Methode enquête

In dit hoofdstuk staat de methode van het enquête-onderzoek stapsgewijs beschreven en nader toegelicht. Hierbij komt het gekozen onderzoeksdesign, de geselecteerde onderzoekspopulatie, de gehanteerde onderzoeksprocedure en de manier van dataverzameling en -analyse aan bod. De gehele enquête is terug te vinden in bijlage 1.

* 1. Onderzoeksdesign

Er werd een kwantitatief enquête-onderzoek opgesteld met enkele kwalitatieve, open vragen. In de literatuur werd een kwantitatief enquête-onderzoek beschreven als een onderzoek waarin numerieke data verzameld wordt door het stellen van vragen en deze data geanalyseerd wordt op systematische wijze (Fischer & Julsing, 2014, p. 66). Een kwalitatief onderzoek werd beschreven als een onderzoeksmethode om niet-numerieke informatie, zoals meningen, behoeften en concepten te verzamelen en te analyseren (Fischer & Julsing, 2014, p. 66). Er werd gekozen voor een grotendeels kwantitatief onderzoek, omdat via deze manier makkelijk informatie van een grote groep respondenten verzameld kon worden (Fischer & Julsing, 2014, p. 66).

* 1. Onderzoekspopulatie en werving

De onderzoekspopulatie voor het enquête-onderzoek bestond uit fysiotherapie- en verpleegkundestudenten van Zuyd Hogeschool Heerlen. Er werd gekozen voor deze opleidingen omdat binnen deze opleidingen sport en beweging opgenomen zijn in het lesprogramma. Daarnaast was het niet toegestaan alle opleidingen via Zuydmail te benaderen. Alvorens de verspreiding van de enquête werd één inclusiecriterium gehanteerd, de respondenten dienden de opleiding fysiotherapie of verpleegkunde te volgen aan Zuyd Hogeschool Heerlen, er waren geen exclusiecriteria. De onderzoekspopulatie bestond uit 1898 studenten, waarvan 803 fysiotherapie- en 1095 verpleegkundestudenten. Er werd verwacht dat er een responspercentage zou zijn van ongeveer vijf procent, dit kwam neer op 95 respondenten. Dit percentage werd verwacht naar aanleiding van het onderzoek van Phipps et al. (2015). Deze onderzoekers hadden een responspercentage van 5,03 procent binnen hun onderzoek, dat werd uitgevoerd binnen een overeenkomstige onderzoekspopulatie en over een gelijkwaardig vraagstuk. Tevens werd er in dit afstudeeronderzoek rekening gehouden met een hogere respons van verpleegkundestudenten dan fysiotherapiestudenten, wegens een groter aantal studenten op de opleiding verpleegkunde. Om alle fysiotherapie- en verpleegkundestudenten te bereiken, werd gekozen om de enquête digitaal te verspreiden. Ten eerste werd de enquête verspreid via de sociale mediakanalen, Instagram en Facebook. Naast het gebruik van de persoonlijke sociale media-pagina's van de onderzoekers werden de Instagram-accounts van fysiotherapie en verpleegkunde van Zuyd Hogeschool Heerlen benaderd. Om te voorkomen dat studenten van andere opleidingen of opleidingsinstanties deelnamen aan de enquête, werd bij de verspreiding duidelijk benoemd dat de enquête enkel bedoeld was voor de door de onderzoekers beschreven doelgroep. Ten tweede werden fysiotherapie- en verpleegkundestudenten benaderd via Zuydmail. Ten slotte werden docenten van de desbetreffende opleidingen benaderd via Zuydmail om de enquête, klassikaal, nogmaals onder de aandacht te brengen. Zeven dagen later werd er via dezelfde sociale media en Zuydmail een herinnering gestuurd aan de studenten. De enquête werd verspreid met een ondersteunende e-mail waarin aangegeven werd wat het doel was van de enquête, wie de onderzoekers waren en dat de gegevens enkel voor dit onderzoek werden gebruikt. Deze ondersteunende e-mails zijn te lezen in bijlage 2.

* 1. Vormgeving enquête

Het enquête-onderzoek werd online uitgevoerd aan de hand van het programma Questback. Er werd voor dit programma gekozen zodat de privacy van de respondenten gewaarborgd kon worden middels de General Data Protection Regulation (GDPR), dit hield in dat data beschermd werd volgens de Europese wet- en regelgeving. Daarnaast is het verzamelen en analyseren van data in Questback te bewerkstelligen op een efficiënte manier.

Tijdens gesprekken met de opdrachtgever werd duidelijk welke informatie nodig was voor een concreet advies met betrekking tot ZuydFit. Op basis hiervan werden vragen geformuleerd die van belang waren om antwoord te geven op de onderzoeksvraag. Naast de gesprekken met de opdrachtgever werden een aantal vragen opgesteld op basis van voorafgaand oriënterend literatuuronderzoek. De vragen die opgesteld werden aan de hand van literatuur brachten belemmerende en bevorderende factoren van sport en beweging in kaart (Ghorbani et al., 2021; Thwaite et al., 2020). De enquête bestond uiteindelijk uit veertig vragen, waarvan negenentwintig meerkeuzevragen en elf open vragen. De antwoordmogelijkheden op de meerkeuzevragen liepen uiteen van twee tot dertien mogelijkheden, daarnaast was bij dertien vragen de optie tot het geven van een toelichting of aanvullend antwoord.

Voorafgaand aan deelname aan het onderzoek diende hiervoor akkoord gegeven te worden. De antwoordmogelijkheden voor deze vraag bestonden uit ‘Ja' of ‘Nee’, zie bijlage 1. Indien 'Nee’ werd geselecteerd door de respondenten, werden deze doorgestuurd naar het afsluitende scherm en konden hierdoor geen vragen beantwoorden. Op het moment dat de respondenten ‘Ja’ selecteerden, werden vijf vragen gesteld om algemene informatie te verkrijgen. De algemene informatie die verkregen werd, was van belang om de demografische gegevens van de respondenten in kaart te brengen en een duidelijk beeld te krijgen van mogelijke deelnemers voor het vervolgonderzoek. Er werd gevraagd naar opleiding, leerjaar, leeftijd, geslacht en of de respondenten minder dan tien kilometer van Zuyd Hogeschool Heerlen vandaan woonden. Dit laatste gegeven was belangrijk voor verdere vervolgvragen in de enquête, omdat reistijd invloed zou kunnen hebben op de behoeften van respondenten met betrekking tot sport en beweging op Zuyd Hogeschool Heerlen, zoals blijkt uit het artikel van Visser et al. (2019). De algemene informatie was de eerste van vier categorieën die aan bod kwam in de enquête. Om respondenten geen vragen te laten beantwoorden die voor hen niet van toepassing waren, werd gebruik gemaakt van de functie “Routing” in Questback. Hierbij werden de respondenten naar aanleiding van het geselecteerde antwoord doorgestuurd naar de passende vervolgvraag, zoals te zien in bijlage 1.

De volgende categorie in de enquête was het in kaart brengen van het sportgedrag van de respondenten. Alvorens de respondenten de vragen uit deze categorie konden beantwoorden, werd kort uitgelegd wat verstaan werd onder het onderdeel sport. In deze categorie werd aan de respondenten gevraagd of ze sportten, indien ja, hoeveel uur ze gemiddeld per week sportten. Daarnaast werd geïnventariseerd of er een verschil was in het gemiddeld aantal uur sporten op dit moment in vergelijking met voor de start van de studie en wat de reden was voor deze eventuele verandering. Verder werd gevraagd naar hoe de respondenten vanuit Zuyd Hogeschool Heerlen gestimuleerd zouden willen worden om te sporten. Een antwoordmogelijkheid van deze vraag was het aanbieden van groepslessen, indien gekozen werd voor deze optie, werd aan de respondenten gevraagd welke groepslessen aangeboden zouden moeten worden. Deze vragen waren relevant om het sportgedrag van de respondenten en behoeften met betrekking tot het programma van ZuydFit in kaart te brengen. De categorie die hierop volgde, ging over het beweeggedrag van de respondenten. Wederom werd voorafgaand aan de respondenten uitgelegd wat onder beweging verstaan werd. De vragen omtrent beweging waren gelijk aan de vragen over het sportgedrag. Echter waren de antwoordmogelijkheden verschillend per categorie en ontbrak de vraag met betrekking tot bevorderende factoren. Daarnaast werd een extra vraag gesteld, namelijk of de respondenten vonden of zij genoeg bewogen. De respondenten konden deze vraag beantwoorden middels een 5-puntslikertschaal bestaande uit: 'Helemaal mee eens', 'Mee eens', 'Niet mee eens of oneens', 'Oneens' en 'Helemaal niet mee eens' (Bhandari, 2021). Deze vragen brachten het beweeggedrag en de behoeften van de respondenten in kaart. De laatste categorie ging over het onderdeel ZuydFit. Eerst werd gevraagd of de respondenten bekend waren met ZuydFit, waarop een korte uitleg over ZuydFit volgde (Zuyd, z.d.). Aansluitend werd gevraagd hoe de respondenten bekend waren geworden met ZuydFit en werden vragen gesteld omtrent het programma. Er werd gevraagd of de respondenten op het moment van invullen gebruik maakten van ZuydFit of hier eerder gebruik van hadden gemaakt. Vervolgens werd de reden van deelname of geen deelname aan ZuydFit geïnventariseerd, ook werd gevraagd of de respondenten enthousiast waren over de activiteiten van ZuydFit. Verder werden de behoeften met betrekking tot het bewegingsaanbod van ZuydFit in kaart gebracht. Daarna werden de wensen voor informatievoorziening voor activiteiten geïnventariseerd en werd gevraagd welke suggesties de respondenten hadden ten aanzien van ZuydFit. De vragen omtrent ZuydFit waren van belang om het uiteindelijke advies uit te brengen. Ter afsluiting van de enquête werd gevraagd aan de respondenten of zij akkoord gingen met de verwerking van hun gegevens in het onderzoek en of zij interesse hadden in deelname aan vervolgonderzoek. Indien ‘Nee’ werd geantwoord op het geven van toestemming voor verwerking van de gegevens, werden de respondenten geëxcludeerd. Voorafgaand aan het verspreiden van de enquête werd een controlegroep opgesteld bestaande uit leden van de onderzoekspopulatie. Door het inzetten van deze controlegroep werd de enquête gecontroleerd op de vormgeving en de vraagstellingen. Naar aanleiding van deze controle werden enkele vormfouten in de ‘Routing’ opgemerkt en verbeterd.

* 1. Dataverzameling en -analyse

Respondenten hadden twee werkweken de tijd om de enquête in te vullen via Questback, hierna werd de enquête gesloten. Alle vragen werden globaal geanalyseerd door middel van Excel. Na overleg met de opdrachtgever bleken de antwoorden van negenentwintig vragen essentieel voor het vervolgonderzoek. Deze vragen werden specifiek geanalyseerd en verwerkt in de resultaten en het vervolgonderzoek. De overige elf vragen werden alleen globaal geanalyseerd, omdat de verkregen respons niet relevant genoeg was voor het uiteindelijke advies. Alle verkregen data werden automatisch verzameld in het programma Questback en geëxporteerd naar Excel. Vervolgens werd het aantal overeenkomstige antwoorden gegroepeerd, daarna werden, bij iedere vraag, de overeenkomstige antwoorden geselecteerd en werd automatisch door Excel het aantal antwoorden weergegeven. Uiteindelijk werden de aantallen omgezet in een percentage en werd per vraag een top drie gemaakt. De populatie werd weergegeven in een tabel, middels percentages. Hierin werden leerjaar, leeftijd, opleiding en geslacht weergegeven. De vraag die inventariseerde of de respondenten minder dan tien kilometer van Zuyd Hogeschool Heerlen woonden werd in percentages beschreven in de tekst. In de volgende categorieën werden de vragen op verschillende manieren geanalyseerd en weergegeven, daarentegen zijn verder alle vragen procentueel of middels verhoudingsgetallen benaderd. In de categorie sport werd de vraag die betrekking had op het wel of niet uitoefenen van een sport geanalyseerd per opleiding en leerjaar en weergegeven in een staafdiagram. Er werd bepaald dat respondenten die aangaven minder dan 150 minuten per week te sporten niet voldeden aan de NNGB. Hierin werd de NNGB voor volwassenen gebruikt aangezien het grootste deel van de respondenten ouder was dan achttien jaar. Er kon aangenomen worden dat de respondenten die jonger dan achttien jaar waren een vergelijkbaar levenspatroon hadden als de respondenten met een leeftijd van achttien jaar of ouder, aangezien zij ook aan het HBO studeerden. Op basis van deze gegevens werd een staafdiagram gemaakt. Van het gemiddeld aantal uren sport per week werd per opleiding een gemiddelde en standaarddeviatie berekent. Daarnaast werd van de vraag die betrekking had op de belemmerende factoren omtrent sport een staafdiagram gemaakt. De overige vragen werden tekstueel behandeld. De volgende categorie had betrekking op het beweeggedrag van de respondenten. Hierin werd een gemiddelde en een standaarddeviatie berekent van het gemiddeld aantal uur beweging per week. Daarnaast werden de gegevens van deze vraag per opleiding in een staafdiagram verwerkt. Verder werden de vragen met betrekking tot de belemmerende factoren en stimulansfactoren voor beweging verwerkt in een staafdiagram. Dit gold ook voor de vraag omtrent stimulatie en motivatie voor sport en bewegen. Ten slotte werden wederom de overige vragen tekstueel verwerkt. Bij de laatste categorie werd één vraag verwerkt in een staafdiagram. Deze vraag ging over de behoeften ten aanzien van de informatievoorziening van ZuydFit. Daarnaast werd de vraag over deelname aan ZuydFit beschreven in absolute getallen. Als laatste werd de vraag met betrekking tot de suggesties voor ZuydFit kwalitatief benaderd en werden de meest voorkomende suggesties in de tekst beschreven, evenals de overige vragen omtrent ZuydFit.

Er werd gekozen enkele vragen van de enquête per opleiding te analyseren. Het doel van deze manier van analyseren was het inzichtelijk maken van verschillen in antwoorden tussen de opleidingen. Ook werd één vraag geanalyseerd in combinatie met opleiding en leerjaar. De keuze voor deze vragen werd gemaakt omdat deze onderwerpen per opleiding of per opleiding en leerjaar behandeld zouden kunnen worden. De verdere respons op de vragen was relevant voor de algemene onderzoekspopulatie en niet opleidings- of leerjaar afhankelijk. Tenslotte werden de geanalyseerde gegevens gebundeld en bestudeerd. Hierdoor werden patronen zichtbaar, waardoor een onderdeel van het uiteindelijke advies kon worden gevormd.

1. Resultaten enquête

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het enquête-onderzoek beschreven. De dataverzameling heeft plaatsgevonden van week 41 in 2021 tot en met week 42 in 2021.

* 1. Onderzoekspopulatie

Er namen 334 respondenten deel aan de enquête. Twee respondenten gaven geen toestemming voor deelname aan de enquête, deze werden geëxcludeerd en niet meegenomen in de berekeningen van de resultaten. Uiteindelijk werd er door 332 respondenten akkoord gegeven voor deelname aan de enquête, dit is 17,5 procent van de gehele onderzoekspopulatie. Deze responspopulatie bestond uit 157 fysiotherapie- en 175 verpleegkunderespondenten. Van alle respondenten woonden er 28,9 procent binnen een straal van tien kilometer van Zuyd Hogeschool Heerlen. Verdere demografische gegevens zijn te vinden in Tabel 1.

*Tabel 1 – Demografische gegevens responspopulatie*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|    | **Totaal**  | **Fysiotherapie**  | **Verpleegkunde**  |
| **Aantal**  | N\* = 332 (100%)  | N = 157 (47,3%)  | N = 175 (52,7%)  |
| **Man**  | 32,2%  | 44,6%  | 21,1%  |
| **Vrouw**  | 67,8%  | 55,4%  | 78,9%  |
| **Leerjaar**   |
| **1**  | 34,9%  | 29,9%  | 39,4%  |
| **2**  | 15,4%  | 15,9%  | 14,9%  |
| **3**  | 15,7%  | 14,6%  | 16,6%  |
| **4**  | 34,0%  | 39,5%  | 29,1%  |
| **Leeftijden**   |
| **16 t/m 18**  | 19,8%  | 15,3%  | 23,4%  |
| **19 t/m 21**  | 41,6%  | 48,4%  | 35,4%  |
| **22 t/m 24**  | 24,1%  | 22,9%  | 25,1%  |
| **25 of ouder**  | 14,8%  | 13,4%  | 16,0%  |

\*N = Aantal

* 1. Resultaten data-analyse

Er werden in de enquête een aantal vragen met betrekking tot sport gesteld. Dit was de tweede categorie van vier categorieën in de enquête. In Figuur 1, is zichtbaar dat 84 procent van de respondenten sport. Ook is te zien dat fysiotherapierespondenten vaker aangaven te sporten dan verpleegkunderespondenten. Daarnaast wordt in Figuur 1 weergegeven dat respondenten uit leerjaar drie van beide opleidingen het meeste aangaven te sporten.



Figuur 1 - Sportpopulatie per opleiding en leerjaar

Ondanks dat ruim vier vijfde deel van de respondenten aangaven te sporten, voldeed ongeveer een kwart niet aan de NNGB. In Figuur 2 is te zien dat verpleegkunderespondenten vaker niet voldeden aan de NNGB ten opzichte van fysiotherapierespondenten, het gaat hierbij om 13,2 procent tegenover 36,7 procent. Het gemiddelde aantal uur sport voor een fysiotherapierespondent is 6,1 uur per week, met een standaarddeviatie van 5,0 uur per week. Voor een verpleegkunderespondent gold een gemiddelde van 3,5 uur per week met een standaarddeviatie van 3,2 uur per week.



Figuur 2 - NNGB – standaard

Van de respondenten die sportten werd in kaart gebracht of er een verandering was in het sportgedrag in vergelijking met voor de start van de studie. Er werd door ruim 38,8 procent van de 263 respondenten aangegeven dat zij minder zijn gaan sporten. Binnen deze groep werd geïnventariseerd wat de belemmerende factoren waren ten aanzien van het uitvoeren van sport. Door 94,1 procent van de respondenten werd aangegeven dat een gebrek aan tijd een belemmerende factor was voor het beoefenen van sport. Daarnaast gaf 53,9 procent aan dat een hoge schooldruk het sporten belemmerde. Uit de analyse bleek dat deze twee belemmerde factoren vaak samen genoemd werden. Meer belemmerende factoren die zorgden voor een vermindering in sport zijn te zien in Figuur 3.



Figuur 3 - Belemmerende factoren sport

Naast het inventariseren van belemmerende factoren werd er, aan de groep die meer is gaan sporten, gevraagd wat bevorderende factoren hiervoor waren. Van de 57 respondenten gaf ruim driekwart aan dat ze sporten belangrijk vonden voor het verbeteren en onderhouden van hun fysieke conditie. Daarnaast gaf ongeveer twee derde van de respondenten aan dat ze sportten met als doel hun gezondheid op pijl te houden. Ditzelfde deel gaf aan te sporten om te ontspannen. Verder bleek dat bijna de helft van alle 332 respondenten meer gestimuleerd zouden worden om te sporten op het moment dat Zuyd Hogeschool Heerlen sportfaciliteiten zou aanbieden. Daarnaast werd duidelijk dat 21,1 procent van de respondenten graag, met vrije invulling, zouden willen sporten in de gymzaal. Tevens gaf 18,4 procent van de respondenten aan dat zij meer gestimuleerd zouden worden door het krijgen van individuele coaching, evenals het kunnen deelnemen aan groepslessen. Van de 61 respondenten die aangaven behoefte te hebben aan groepslessen, had 59 procent interesse in kickboks lessen, daarnaast zou 54,1 procent van de respondenten graag conditietraining krijgen en zou 42,6 procent deelnemen aan High Intensity Interval Training (HIIT).

In de enquête werden naast de vragen over sport, ook vragen gesteld over het beweeggedrag van de respondenten. Er werd in kaart gebracht hoeveel uur de respondenten gemiddeld per week bewogen, dit is weergegeven in Figuur 4. In dit figuur is te zien dat bijna 30 procent van de respondenten zes tot tien uur gemiddeld per week bewoog. Dit gold zowel voor de fysiotherapierespondenten als de verpleegkunderespondenten. Het gemiddelde aantal uur beweging voor een fysiotherapierespondent per week was 13,8 uur, met een standaarddeviatie van 11,2 uur per week. Voor een verpleegkunderespondent gold een gemiddeld aantal uur per week beweging van 15,2 uur, met een standaarddeviatie van 14,7 uur per week.



Figuur 4 - Uren beweging per week

Ruim 60 procent van de respondenten was tevreden met het huidige beweeggedrag. 17,5 procent van de respondenten was neutraal over het beweeggedrag, ten slotte was ruim 20 procent ontevreden over het beweeggedrag.

Uit de respons bleek dat 36,1 procent van alle respondenten minder is gaan bewegen vergeleken met het gemiddelde aantal uren beweging voor de start van de studie. Ook werden voor beweging belemmerende factoren in kaart gebracht. Uit de analyse bleek dat de antwoorden overeenkwamen met de antwoorden op de vraag met betrekking tot belemmerende factoren voor sport. Op deze vraag gaven 118 respondenten antwoord, 86,4 procent van deze respondenten vond te weinig tijd een belemmerende factor. Daarnaast gaf bijna de helft van de respondenten aan dat een hoge schooldruk ervoor zorgde dat zij minder bewogen. Deze twee antwoorden werden wederom vaak gezamenlijk gegeven door de respondenten. Verder bleek dat 13,6 procent van de respondenten minder bewogen wegens verandering van vervoersmiddel. Daarnaast gaf 6,3 procent een overige belemmerende factor aan, hierbij werden onder andere genoemd: werk, gezin en chronische pijn. Alle belemmerende factoren zijn weergegeven in Figuur 5.



Figuur 5 - Belemmerende factoren beweging

Bijna 80 procent van alle respondenten gaven aan dat zij vanuit de opleiding niet gestimuleerd werden tot beweging. Op de vraag of de respondenten door Zuyd Hogeschool Heerlen gestimuleerd werden om te bewegen, gaf 93,7 procent aan dat dit niet het geval was. Slechts 21 respondenten gaven aan wel gestimuleerd te worden tot beweging vanuit Zuyd Hogeschool Heerlen. Van de 21 respondenten werden er negen gestimuleerd door posters en twee door nieuwsbrieven, verder werden er verschillende antwoorden gegeven. Daarnaast werd er geïnventariseerd wat respondenten van Zuyd Hogeschool Heerlen nodig hadden om (meer) gestimuleerd te worden tot beweging, zie Figuur 6. Er kwam naar voren dat bijna de helft van de respondenten graag gestimuleerd zou worden tot beweging door middel van een beloningssysteem. Daarnaast gaf ongeveer een kwart van de respondenten aan het fijn te vinden om tussen de lesuren te kunnen wandelen. Ten slotte gaf 17,5 procent van de respondenten aan dat zij graag vrije tijd tussen onderwijsactiviteiten zouden willen om te bewegen. Van alle respondenten gaf 4,2 procent bij deze vraag een ander antwoord. Vaak werden sportfaciliteiten op locatie benoemd, zo stelde een respondent ook voor om competities te organiseren als stimulansmiddel.



Figuur 6 - Stimulansfactoren vanuit Zuyd Hogeschool ten aanzien van beweging

Ongeveer twee derde van de respondenten werd gemotiveerd om te sporten of bewegen omdat ze hier hun voldoening uit haalde. Er waren een aantal respondenten die andere antwoorden gaven. Een van deze antwoorden was dat het hebben van meer tijd om te sporten en bewegen ervoor kon zorgen dat de respondent gestimuleerd werd. In Figuur 7 is een overzicht te zien van de antwoorden op deze vraag.



Figuur 7 - Stimulans of motivatie tot sport en beweging

Het laatste onderdeel van de enquête bestond uit vragen over het programma ZuydFit van het Preventiecentrum van Zuyd Hogeschool Heerlen. Uit de respons bleek dat bijna 90 procent van de respondenten niet bekend waren met ZuydFit. De overige respondenten waren bekend met ZuydFit via posters, Zuydmail of sociale media.

Van de 332 respondenten was er maar één respondent die voor de COVID-19 pandemie gebruik maakte van ZuydFit. De meest voorkomende reden waarom de respondenten geen gebruik maakten van ZuydFit was omdat ze niet bekend waren met het programma. Daarnaast gaf 4,1 procent van de respondenten aan geen behoefte te hebben aan het gebruik van ZuydFit, ook gaf 2,5 procent aan er geen tijd voor te hebben. Na een korte toelichting over ZuydFit werd aan de respondenten gevraagd of zij enthousiast waren over het programma. Hieruit bleek dat ruim de helft van de respondenten neutraal bleek te zijn over het aanbod van ZuydFit. Verder gaf ruim dertig procent aan enthousiast te zijn en dertien procent gaf aan niet enthousiast te zijn over het aanbod. Bijna de helft van alle respondenten had geen behoefte ten aanzien van het bewegingsaanbod binnen ZuydFit. Daarnaast had 7 procent van de respondenten behoefte aan sportfaciliteiten. Ook werd door 6,9 procent van de respondenten benoemd dat zij behoefte hadden aan meer reclame voor ZuydFit. Vervolgens werden de wensen met betrekking tot informatievoorziening in kaart gebracht. Ruim dertig procent van de respondenten gaf aan graag via Zuydmail benaderd te willen worden over ZuydFit. Daarnaast zagen de respondenten sociale media en klassikale informatievoorziening als mogelijke opties om bekendheid te genereren voor ZuydFit. Deze informatie is terug te vinden in Figuur 8.



Figuur 8 - Voorkeur informatievoorziening omtrent ZuydFit

Afsluitend werd er geïnventariseerd of er suggesties waren voor ZuydFit. Door twintig respondenten werd voorgesteld meer bekendheid voor ZuydFit te creëren. Daarnaast suggereerde een aantal respondenten dat fitnessapparatuur en sportfaciliteiten een aanvulling zouden zijn voor ZuydFit.

1. Methode focusgroep

In dit hoofdstuk staat het onderzoeksproces van de focusgroep stapsgewijs beschreven en nader toegelicht. Hierbij komen het gekozen onderzoeksdesign, de geselecteerde doelgroep, de gehanteerde onderzoeksprocedure en hoe de data verzameld en geanalyseerd zijn aan bod.

* 1. Onderzoeksdesign

Om te zorgen voor volledigheid in het onderzoek en het uiteindelijke advies, werd er als aanvullend onderzoek gekozen voor een kwalitatieve fieldresearch. Met de fieldresearch werd nieuwe informatie verzameld, geanalyseerd en geïnterpreteerd, in de vorm van meningen, concepten of ervaringen (Fischer & Julsing, 2014, pp. 57 & 66). De kwalitatieve fieldresearch vond plaats in de vorm van een focusgroep. In de focusgroep werd een semigestructureerd interview gehouden binnen een groep van vier tot maximaal acht deelnemers (Kenniscentrum Sport, 2018). Deze deelnemers beantwoordden vragen en discussieerden over de antwoorden (Fischer & Julsing, 2014, p. 66).

* 1. Onderzoekspopulatie en werving

De onderzoekspopulatie voor de focusgroep bestond uit vijfentwintig respondenten van de enquête die aangaven mee te willen werken aan vervolgonderzoek. Hiervoor werd bij vraag 40 in de enquête, zie bijlage 1, het Zuyd e-mailadres ingevuld. Deze groep bestond uit twaalf fysiotherapierespondenten en dertien verpleegkunderespondenten. Vervolgens werd er binnen deze respondenten een selectie gemaakt op basis van inclusie- en exclusiecriteria. Het inclusiecriterium was dat de respondenten minder dan zes uur per week sportten. Er werd voor het inclusiecriterium van maximaal zes uur per week sporten gekozen naar aanleiding van de antwoorden op de enquête, hiervoor waren twee redenen. Ten eerste was het belangrijk dat potentiële deelnemers zo min mogelijk uren sportten per week. Zij zouden in eerste instantie de belangrijkste doelgroep zijn voor het uiteindelijke advies. De behoeften van deze groep in kaart brengen en hen meer aan het sporten en bewegen krijgen door middel van ZuydFit was het voornaamste doel van de onderzoekers. Tevens was naar aanleiding van het artikel van Kenniscentrum Sport (2018) een focusgroep met vier tot acht deelnemers gewenst. Door de combinatie van deze twee redenen viel de keuze uiteindelijk op de grens van minder dan zes uur sporten per week. Hiermee werd de groep potentiële deelnemers gehalveerd. Om de overgebleven potentiële deelnemers te contacteren werd via Zuydmail een uitnodiging verspreid waarin een datum en twee tijdvakken werden voorgesteld om de focusgroep fysiek doorgang te laten vinden. Na twee werkdagen werd, vanwege het veranderde COVID-19 beleid, besloten om de focusgroep online plaats te laten vinden. Voor de online focusgroep werden wederom via Zuydmail de potentiële deelnemers benaderd. Twee werkdagen later werd naar de potentiële deelnemers die niet hadden gereageerd een herinnering verzonden. De e-mails zijn terug te vinden in bijlage 3. Op het moment dat de potentiële deelnemers bevestigden in de gelegenheid te zijn om deel te nemen aan de focusgroep, werd via Zuydmail een uitnodiging voor de online bijeenkomst verzonden. Ook werd een Informed Consent formulier verstuurd om de privacy van de deelnemers te waarborgen en toestemming te laten geven voor deelname. Hierin werd gevraagd aan de deelnemers om te bevestigen dat de informatie gebruikt mocht worden in het onderzoek en een opname gemaakt mocht worden van het gesprek. Een voorbeeld van het Informed Consent formulier is terug te vinden in bijlage 4.

* 1. Procedure

De focusgroep werd, online via Microsoft Teams, gepland op 15 november 2021. Er werd gekozen voor een online benadering omdat er in verband met COVID-19 nieuwe maatregelen getroffen werden (NOS, 2021). Daarnaast werd gekozen voor een tijdstip aan het einde van de lesdag om zo samenloop van lestijden en de focusgroep te vermijden. De online focusgroep werd semigestructureerd uitgevoerd door twee van de onderzoekers. De andere twee waren aanwezig, observeerden de deelnemers en noteerden bijzonderheden. De combinatie van het observeren en het opnemen van het gesprek droegen bij aan de betrouwbaarheid van het onderzoek.

De topics en bijbehorende vragen die besproken konden worden in de focusgroep werden geformuleerd aan de hand van de meest voorkomende en opvallendste antwoorden uit de analyse van de enquête en in overleg met de opdrachtgever. De topics en bijbehorende vragen zijn terug te vinden in bijlage 5. Eerst werden vragen gesteld over het onderwerp sport, vervolgens over het onderwerp beweging en afsluitend over het onderwerp ZuydFit. Bij alle vragen werd aangespoord te discussiëren binnen de groep.

* 1. Dataverzameling en -analyse

Om de verkregen data uit de focusgroep zo correct mogelijk te verwerken en te analyseren werd deze getranscribeerd. Het transcriberen werd uitgevoerd aan de hand van een opname van de focusgroep, welke werd gemaakt via Microsoft Teams. De focusgroep werd woordelijk getranscribeerd (Broekhoff et al., 2021, Hoofdstuk 9.2.1). Vervolgens werd het transcript gecodeerd. Door het coderen van het transcript werd structuur aangebracht in de verkregen data. Het inductief coderen bestond uit verschillende stappen. De eerste stap was het open coderen. Hiervoor werden, in het transcript, codes aan tekstfragmenten verbonden. Deze codes gaven subcategorieën aan in de tekst en werden in de tweede stap, axiaal coderen, aan elkaar verbonden. Hiermee werden codes met elkaar vergeleken en gebundeld tot een overkoepelende subcategorie. Binnen de tekst bestonden meerdere overkoepelende subcategorieën, welke de categorieën aangaven binnen de focusgroep. Selectief coderen was de laatste stap binnen dit proces. Hierbij werden de subcategorieën gekoppeld door alle verkregen data binnen de categorieën onder te brengen. Op basis daarvan werden relaties gelegd binnen de verkregen data (Boeije, 2014, Hoofdstuk 6.1). Om deze relaties overzichtelijk te maken werden de categorieën, subcategorieën en bijbehorende relevante codes verwerkt in een codeboom, deze is te vinden in bijlage 6. Hierdoor kwamen de resultaten van de focusgroep duidelijk in beeld en kon uit deze resultaten een onderbouwde conclusie getrokken worden voor het uiteindelijke advies.

1. Resultaten Focusgroep

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de focusgroep beschreven. Ten eerste worden de deelnemers van de focusgroep globaal omschreven en vervolgens wordt de verkregen data aan de hand van categorieën weergegeven. Uit de analyse van het gesprek kwamen negentien codes, deze codes werden verwerkt in zeven subcategorieën. Vervolgens werden twee categorieën gevormd. De overkoepelende categorieën die werden gebruikt waren ‘Sport en Beweging’ en ‘ZuydFit’. De gebruikte categorieën, subcategorieën en codes zijn te vinden in bijlage 6.

* 1. Onderzoekspopulatie

In totaal bestond de focusgroep uit vijf deelnemers, waarvan drie mannen en twee vrouwen. Drie van de deelnemers studeerden fysiotherapie en de overige deelnemers studeerden verpleegkunde. De deelnemers sportten gemiddeld 3,7 uur per week met een standaarddeviatie van 1,5 uur per week volgens de gegevens uit de enquête. Slechts één van de deelnemers nam voor de uitbraak van COVID-19 deel aan ZuydFit.

* 1. Sport en beweging

Sport en beweging was de eerste categorie welke aan bod kwam in de focusgroep. Hierin werden drie subcategorieën besproken. De eerste subcategorie bracht de behoeften van de deelnemers met betrekking tot sport en beweging in kaart. Hierin gaven de deelnemende studenten allen aan sporten erg belangrijk te vinden, ondanks dat zij relatief weinig sport beoefenden. Zij gaven aan dat ze sport gebruikten als uitlaatklep en ter ontspanning. Daarnaast werd een wandeling als middel om te ontspannen genoemd. Ook waren alle deelnemers het eens dat zij het sociale aspect van sport erg waardevol vonden.

*“Als ik mij niet meer kan concentreren of ik zit ergens mee, dan ga ik sporten. Daarna merk ik dat ik me beter kan concentreren en dat ik me fitter voel. Voor mij is er behoefte om te sporten.” (Student 2)*

Binnen de tweede en derde subcategorieën binnen deze categorie, werden de motiverende en demotiverende factoren geïnventariseerd. Bij deze subcategorieën werden er verschillende codes gevormd. De deelnemers vonden het hebben van een prettige sfeer een motiverende factor met betrekking tot sport. Dit hield voor de studenten in dat het gezellig was, er bekende mensen waren, er gemotiveerd gesport zou worden en toegang tot de activiteit laagdrempelig was. Daarnaast gaven enkele deelnemers aan dat het hebben van een sportbuddy stimulerend werkt om te gaan sporten. Deze buddy zou kennis moeten hebben van sporten, sportactiviteiten en oefeningen, om zo de deelnemers te ondersteunen en motiveren. Een andere motiverende factor die benoemd werd door de deelnemers was een aanmeldsysteem voor sporten, deze zou dienen als een ‘stok achter de deur'. Echter trokken de deelnemers de vormgeving van een aanmeldsysteem in twijfel. Er werd gediscussieerd over het tonen van het aantal deelnemers bij de activiteit. Een motiverende factor hiervoor was dat bij veel animo voor een sportactiviteit, dit het sociale aspect zou versterken. Echter zou de drukte ook demotiverend kunnen werken, omdat de deelnemers dan minder persoonlijke begeleiding zouden kunnen krijgen. Als laatste werd door een deelnemer aangegeven dat door COVID-19 veel sportactiviteiten geen doorgang hebben kunnen vinden waardoor gebrek aan regelmaat in het programma ontstond. Dit werd in combinatie met het moeten tonen van een corona-toegangsbewijs als belemmerende factor gezien.

* 1. ZuydFit

De tweede categorie welke aan bod kwam had betrekking op ZuydFit. Er werden vier subcategorieën besproken, namelijk de activiteiten, organisatie, randvoorwaarden en informatievoorziening van ZuydFit. Deze subcategorieën bestonden samen uit vijftien codes. Er werd in de focusgroep besproken welke activiteiten passend zouden zijn bij de behoeften van de deelnemers. Zij gaven aan zowel sport specifieke lessen, duursporten als intensieve trainingen aantrekkelijk te vinden. De deelnemers gaven als mogelijke sport specifieke lessen onder andere basketbal en volleybal aan, voor duursporten werd aangegeven graag te willen fietsen of hardlopen. Als intensievere trainingen werden kickboksen, bootcamp, crossfit, yoga, BBB (billen, benen en buik) en algehele spierkrachttraining als suggesties voorgesteld. Elke training zou moeten bestaan uit een warming-up, kern en cooling-down. Verder brachten de studenten in, het leuk te vinden om wekelijks een les in te roosteren, waarin elke drie weken gevarieerd werd in sport.

*''Dat er drie weken lang een sport wordt gegeven, eerst volleybal, dan basketbal en daarna hardlopen. Het is ook fijn als er een paar vaste lessen zijn, maar het is ook leuk als je die afwisseling hebt.'' (Student 1)*

Een suggestie die werd aangedragen door de onderzoekers was om een fitnessruimte op Zuyd Hogeschool Heerlen te realiseren. Alle deelnemers reageerden hier enthousiast op. Zij zagen het hebben van een fitnessruimte als voordeel omdat de studenten in hun eigen tijd, het liefst aansluitend op lestijden, individueel of gezamenlijk, konden sporten.

Voor zowel de fitnessruimte als de groepslessen gaven de deelnemers aan het niet noodzakelijk te vinden dat deze voor schooltijd open waren of plaatsvonden. De deelnemers waren van mening dat acht uur ‘s avonds de eindtijd van de sportactiviteiten en de sluitingstijd van de fitnessruimte zou moeten zijn. Sportactiviteiten zouden volgens de deelnemers aan moeten sluiten op lestijden, dit zou bevorderend werken voor deelname aan ZuydFit. Indien extra gereisd zou moeten worden voor ZuydFit zou dit belemmerend zijn. Ook vinden de deelnemers het belangrijk dat er regelmaat is in het programma en de planning. De sportactiviteiten zouden dan ook op vaste dagen en tijden plaats moeten vinden om studenten te motiveren en te werven. Ook zouden de deelnemers het motiverend en leuk vinden om sportchallenges te doen met medestudenten en docenten van de locatie. Dit hield voor de deelnemers in dat er een competitie georganiseerd zou kunnen worden voor sport specifieke lessen of een individuele competitie. Hierbij dachten zij bijvoorbeeld aan een competitie met het hoogste gewicht squatten of bankdrukken per maand, met een verdeling in mannen en vrouwen. De duur van de lessen verschilt per soort activiteit. De deelnemers waren van mening dat sport specifieke lessen, zoals het beoefenen van basketbal of hockey, minimaal één uur en maximaal anderhalf uur zouden moeten duren. De duursporten en intensieve trainingen zouden maximaal één uur mogen duren.

Verder werden er ook een aantal vragen gesteld omtrent beweging. De deelnemers gaven aan behoefte te hebben om tussen de lessen door te kunnen wandelen. Ze zouden het prettig vinden als er een aantal vaste looproutes rondom school zouden zijn, die ongeveer een half uur in beslag zouden nemen. Het idee kwam om op vaste tijdstippen een wandeling te plannen zodat iedereen weet wanneer een wandeling start en men deel kan nemen aan deze activiteit. Dit zou een bijdrage kunnen leveren aan het sociale aspect van beweging. De deelnemers gaven tijdens de focusgroep aan dat de wandelingen niet onder begeleiding hoeven plaats te vinden. Ze vonden het belangrijk dat de wandelingen laagdrempelig waren en ter ontspanning dienden. Voor de sportactiviteiten vonden de deelnemers het wel belangrijk om begeleiding te hebben. In eerste instantie wilden sommige deelnemers graag in de groepslessen begeleid worden door een sporttrainer. Echter toen gesproken werd over eventuele kosten die hierbij kwamen kijken, gaven alle deelnemers aan niet bereid te zijn om te betalen voor ZuydFit. Dit zorgde ervoor dat de mening van enkele deelnemers veranderde en een sporttrainer niet meer noodzakelijk was. Op de vraag of studenten in ruil voor profileringspunten de sportactiviteiten konden begeleiden, werd vanuit de deelnemers instemmend gereageerd. Daarentegen vonden de deelnemers niet dat de studenten die komen sporten profileringspunten zouden moeten verdienen. Het argument dat hiervoor gegeven werd, was dat gesport diende te worden ter verbetering van de gezondheid. Ten slotte kwam ook een suggestie om eventueel studenten van sportopleidingen, zoals het CIOS in Sittard, te vragen om de activiteiten te verzorgen. Ditzelfde gold ook voor eventuele begeleiding in de fitnessruimte.

Ik blijf erbij dat het helemaal gratis moet zijn. Ik zei net dat ik de voorkeur had voor een sportinstructeur, maar ik denk als er kosten aan verbonden worden, of er zouden studenten profileringspunten voor kunnen verdienen, dan ben ik zeker de laatste die zeurt over de inzet van studenten, want dan kan het even leuk zijn, je kan ook even veel leren, het kan even gezellig zijn. (Student 1)

Naast dat deelnemers aangaven niet te willen betalen voor ZuydFit activiteiten, gaf iedereen aan dat er voor een fitnessruimte, als aanvulling op het programma van ZuydFit, wel een bijdrage gevraagd mocht worden. Een deelnemer bracht in dat op andere hogescholen jaarlijks 90 euro gevraagd werd voor onbeperkte toegang tot de fitnessruimte. Alle deelnemers vonden 90 euro een goed bedrag en gaven aan dat het misschien wel motiverend zou kunnen werken als deze 90 euro aan het begin van het schooljaar afgeschreven kon worden.

Indien het Preventiecentrum in samenwerking met Zuyd Hogeschool Heerlen geen fitnessruimte kan realiseren, vonden de deelnemers het een goed idee om vanuit Zuyd Hogeschool korting te krijgen op een sportabonnement bij een externe sportschool. Dit sportabonnement zou niet locatie gebonden moeten zijn maar voor meerdere sportscholen en alle studenten moeten gelden.

De deelnemers spraken ook over een mogelijk leefstijlprogramma. In dit programma zouden studenten vanuit Zuyd Hogeschool Heerlen begeleid kunnen worden in het sporten en het verbeteren van hun leefstijl. Het leefstijlprogramma zou moeten bestaan uit een gratis intake ter kennismaking. Vervolgens zou vanuit ZuydFit een traject met sportbegeleiding en stimulatie, informatie over voeding en weegmomenten aangeboden moeten worden. De deelnemers waren voor dit hele traject bereid om te betalen, zij vonden 30 tot 50 euro per traject van een maand een reëel bedrag.

''Het idee zelf is denk ik wel een goede. Ik denk als je die switch wilt maken, het wel prettig is dat school dan de mogelijkheid heeft.'' (Student 1)

De studenten van de focusgroep gaven aan dat het fijn zou zijn als sportmateriaal, zoals bokshandschoenen, bescherming en andere benodigdheden, voor de groepslessen aanwezig zou zijn. Op het moment dat de studenten alleen sportkleding, -schoenen en hygiëne-artikelen mee zouden moeten nemen voor de groepslessen, hadden ze geen behoefte aan een kluisje of berging. Wel vonden de deelnemers het belangrijk dat er genoeg hygiënefaciliteiten zijn en er genoeg tijd is om te douchen voor alle deelnemers van ZuydFit.

Uit de enquête bleek dat maar weinig respondenten bekend waren met ZuydFit. De studenten uit de focusgroep gaven dan ook verschillende suggesties om ZuydFit bekender te maken onder de onderzoekspopulatie. Een van de suggesties was dat het fijn zou zijn als de docenten van de opleidingen klassikaal de studenten konden informeren over ZuydFit. Daarnaast werd het vanuit de deelnemers ook aanbevolen om tijdens de introductieweek de studenten kennis te laten maken met ZuydFit. Hierdoor zouden zij vanaf het begin van de studie bekend zijn met ZuydFit en indien zij interesse hadden, hier gebruik van kunnen maken. Ook werd door de deelnemers gesuggereerd om een proefles voor de studenten of een opdracht omtrent ZuydFit binnen de opleidingen te integreren. Om verdere bekendheid voor ZuydFit te genereren, werd aanbevolen een informatiepunt in de centrale hal van Zuyd Hogeschool Heerlen te creëren. Waar medewerkers van het Preventiecentrum folders en informatie over ZuydFit kunnen verspreiden. Ook gaven de deelnemers aan het fijn te vinden om in de centrale hal een plek te hebben waar het ZuydFit rooster met de activiteiten voor die week komt te hangen. Ten slotte werd geopperd om een Moodle omgeving voor ZuydFit aan te maken. Deze Moodle omgeving zou door het Preventiecentrum beheerd moeten worden en als een informatiepunt voor ZuydFit kunnen dienen. Binnen deze Moodle omgeving zou een aanmeldsysteem voor de sportactiviteiten geplaatst kunnen worden, waardoor elke student van Zuyd Hogeschool Heerlen de mogelijkheid heeft om zich aan te melden. Als afsluitende vraag werd geïnventariseerd of de studenten binnen de focusgroep de voorkeur hadden voor deelname aan de groepslessen of aan de fitnessruimte. Twee studenten gaven aan deel te willen nemen aan de groepslessen, twee zouden graag individueel trainen in de fitnessruimte en een ander had interesse in beide opties.

1. Discussie

De onderzoeksvraag die beantwoord dient te worden luidt als volgt: ‘Welke behoeften hebben fysiotherapie- en verpleegkundestudenten van Zuyd Hogeschool Heerlen met betrekking tot ZuydFit en welke behoeften zijn er ten aanzien van sport en beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl?’. De belangrijkste uitkomst was dat het overgrote deel van de respondenten niet bekend was met ZuydFit, hieruit kan geconcludeerd worden dat bekendheid genereren rondom ZuydFit de grootste behoefte was. Sportactiviteiten, georganiseerd door ZuydFit, die aansluiten op onderwijsactiviteiten, kwamen naar voren als behoefte uit het onderzoek. De meest belemmerende factoren voor sport en beweging bleken een gebrek aan tijd en een te hoge schooldruk. Er kan geconcludeerd worden dat de schooldruk verlaagd zou moeten worden, waardoor respondenten meer tijd zouden hebben om te sporten en bewegen.

Daarnaast gaven de deelnemers, van beide onderdelen van het onderzoek, aan in het programma van ZuydFit een diversiteit aan sportactiviteiten te missen. Zo bleek onder de deelnemers een behoefte te zijn aan een combinatie van duursporten, sport specifieke lessen en intensieve trainingen. Deze zouden naar voorkeur van de deelnemers kosteloos gegeven moeten worden in groepsverband. Een motiverende factor voor participatie aan de groepslessen, zou een gezellige en gemoedelijke sfeer zijn. Voor deelname aan de lessen zou het als prettig worden ervaren wanneer een online-aanmeldsysteem gerealiseerd zou worden, echter is er nog enige discussie over de vormgeving van dit systeem. Verder werd aangegeven dat een laagdrempelige beweegoptie, in de vorm van bijvoorbeeld een wandeling tussen lesuren, bewerkstelligd zou moeten worden voor studenten van Zuyd Hogeschool Heerlen. Daarnaast bestaat de behoefte om individueel te kunnen sporten, hiervoor zou een fitnessruimte gerealiseerd moeten worden. Indien een fitnessruimte niet realiseerbaar zou zijn, werd korting op een externe sportschool als alternatief benoemd. Hiervoor zou Zuyd Hogeschool een samenwerking aan kunnen gaan met een externe keten. Ten slotte was er volgens de deelnemers enige behoefte aan een optie tot deelname aan een leefstijlprogramma. Aan de fitnessruimte en het leefstijlprogramma mochten wel kosten verbonden worden voor deelname en gebruik.

In diverse bestaande literatuur zijn artikelen te vinden die aansluiten op verschillende onderdelen van dit onderzoek. Uit het onderzoek van Visser et al. (2019) bleek dat jongeren tussen de 16 en 35 jaar tijdsgebrek vanwege studie, werk en hobby's aangaven als meest belemmerende factoren voor het beoefenen van sport. Deze antwoorden komen overeen met de antwoorden van de deelnemers van het huidige onderzoek. Daarnaast blijkt uit de studie van Visser et al. (2019) dat de groep jongeren tussen 16 en 20 jaar aangaf een competitie-element en een gezellige sfeer als belangrijke motivatoren voor sporten te ervaren. Ditzelfde geldt voor de deelnemers van het huidige onderzoek. De deelnemers van het huidige onderzoek gaven ook aan het sociale aspect binnen een groepsverband erg belangrijk te vinden. Dit wordt bekrachtigd door het rapport van Kooijman et al. (2021). Hierin staat dat positieve gezondheidsresultaten geassocieerd worden met sporten in groepsverband vanwege het sociale aspect. Een demotiverende factor voor deelnemen aan sport zijn de kosten die eraan verbonden zouden kunnen worden, dit blijkt uit het onderzoek van Eime et al. (2015). Deze barrière wordt ook aangegeven door de deelnemers van het huidige onderzoek. Zij gaven aan geen deel te willen nemen aan ZuydFit activiteiten wanneer hier kosten aan verbonden zouden zijn.

Ten slotte gaven deelnemers in het onderzoek aan graag informatie over ZuydFit te verkrijgen via Moodle of Zuydmail. Daarentegen blijkt uit het onderzoek van het CBS (2019) dat sociale media het communicatiemiddel is dat het meest gebruikt wordt onder jongeren. Hierdoor is in twijfel te trekken of Moodle en Zuydmail de meest effectieve communicatieplatformen zijn om bekendheid te genereren en verdere informatie te verspreiden met betrekking tot ZuydFit. Echter bestond de populatie van het huidige onderzoek uit een specifieke groep studenten binnen Zuyd Hogeschool Heerlen en de populatie van het CBS uit alle jongeren in Nederland. Hierdoor kan in twijfel getrokken worden of deze voorkeur voor communicatiemiddelen ook van toepassing zal zijn op de huidige onderzoekspopulatie. De reden hiervoor was omdat de communicatie binnen Zuyd Hogeschool Heerlen voornamelijk plaatsvindt middels Zuydmail en Moodle. Hierdoor kan geconcludeerd worden dat deze manieren van communiceren volstaan ten aanzien van de communicatieve behoeften van de onderzoekspopulatie met betrekking tot ZuydFit.

Door het in kaart brengen van de behoeften van de fysiotherapie- en verpleegkundestudenten van Zuyd Hogeschool Heerlen kan ZuydFit aangepast worden aan deze behoeften. Hierdoor zullen studenten mogelijk meer deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten, waardoor studenten een gezonder sport- en beweegpatroon ontwikkelen. De handvaten die gegeven worden zijn belangrijk voor de toekomst, zo blijkt uit het artikel van Van Vliet (2011). Deze preventieve benadering zal in de toekomst mogelijk zorgen voor een vermindering in chronische aandoeningen (Li et al, 2020). Doordat er minder chronische patiënten zijn, zal de druk op de zorg voor, onder andere, fysiotherapeuten en verpleegkundigen afnemen. Dit zorgt ervoor dat het probleem van een personeelstekort, en daarbij een afname van de kwaliteit van zorg, voorkomen kan worden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2020).

Kritisch reflecterend op de uitvoering van het onderzoek zijn een aantal sterke en zwakkere punten te benoemen. Het sterkste punt binnen het volledige onderzoek werd in het enquête-onderzoek gevonden, namelijk het hoge responspercentage. Echter hadden meer respondenten, die minder sporten en bewegen, geworven kunnen worden op het moment dat de begeleidende e-mail niet alleen interesse zou wekken bij de sporters. Logischerwijs zijn geen gegevens beschikbaar van de studenten die de enquête niet hebben ingevuld, dus is er niet bekend of er een afwijkend beeld van de student geschetst is. De mogelijke eenzijdigheid in de populatie heeft ervoor gezorgd dat de respons wellicht een vertekend beeld geeft van de realiteit, welke mogelijk meer neigt naar een sportievere populatie dan dat deze in realiteit is. Daarentegen werd de hyperlink op veel verschillende platformen herhaaldelijk gedeeld, waardoor het responspercentage vergroot werd.

Daarnaast werden in de enquête verschillende soorten vragen gesteld, namelijk open en gesloten vragen. Dit heeft ervoor gezorgd dat verschillende meningen en suggesties in de enquête naar voren kwamen. Echter zijn niet al deze meningen en resultaten van belang voor het uiteindelijke advies en werd bij het analyseren van de vragen opgemerkt dat niet alle informatie bruikbaar en compleet was. Er is bijvoorbeeld niet geïnventariseerd of de respondenten uiteindelijk zouden willen deelnemen aan het programma van ZuydFit, hierdoor kon hierover geen conclusie worden getrokken. Ook is een opvallend gegeven in de enquête naar voren gekomen, deze gaf aan dat alle derdejaars fysiotherapierespondenten zouden sporten. De onderzoekers zijn zich ervan bewust dat dit gegeven niet reëel is en dat het dus niet gegeneraliseerd mag worden dat alle fysiotherapiestudenten in dit leerjaar sporten. Om verdere diepgang te creëren in de data die reeds verkregen was, werd gekozen om een focusgroep uit te voeren. Hiermee werden verdere meningen verzameld, welke ten goede kwamen voor de diepgang binnen het onderzoek.

Door het toevoegen van een focusgroep heeft het onderzoek een kwalitatief en kwantitatief karakter verkregen, dit betekent dat een ‘mixed methods’ onderzoek is uitgevoerd, wat een sterk punt was van het onderzoek. Uit de focusgroep bleek dat het persoonlijk stellen van vragen zorgde voor specifiekere antwoorden en nieuwe ideeën. De combinatie van het uitvoeren van een inventariserend enquête-onderzoek en een specificerende focusgroep zorgde voor een algemeen beeld en een verdieping hierop. Door maatregelen als gevolg van COVID-19 heeft de focusgroep niet fysiek kunnen plaatsvinden, maar heeft online doorgang gevonden. Interactie tijdens de focusgroep, tussen de deelnemers, was minimaal waardoor er weinig discussie gevoerd werd. Verder was er weinig animo voor deelname aan een focusgroep waardoor uiteindelijk maar één focusgroep heeft kunnen plaatsvinden en er hierdoor geen vergelijkingsmateriaal is. Wel kan geconcludeerd worden dat de respons van de enquête en focusgroep sterk overeen kwamen. In samenhang met het hoge responspercentage kan geconcludeerd worden dat de behoeften met betrekking tot sport en beweging binnen ZuydFit grotendeels geïnventariseerd zijn voor de studenten van de opleidingen fysiotherapie en verpleegkunde. Echter zijn de behoeften nog niet algemeen geïnventariseerd over alle opleidingen en de medewerkers van Zuyd Hogeschool Heerlen, hiervoor is vervolgonderzoek noodzakelijk.

Een sterkte is dat dit onderzoek vanuit een interdisciplinair oogpunt is benaderd. Hierdoor zijn meerdere invalshoeken meegenomen in het schrijven en uitvoeren van het onderzoek. Vanuit fysiotherapeutisch perspectief is gefocust op het onderdeel sport en beweging. Waarna de verpleegkundige visie de gezonde leefstijl betrokken heeft in het onderzoek. De combinatie van deze onderdelen heeft bijgedragen aan het uitbrengen van een realistisch en kritisch gevormd advies, welke op korte termijn toepasbaar is in de dagelijkse praktijk. Het advies is onderdeel van het preventieve aspect van de beroepsprofielen van beide opleidingen.

Naar aanleiding van dit onderzoek kunnen de volgende aanbevelingen gedaan worden aan het Preventiecentrum ten aanzien van het programma ZuydFit. Ten eerste is het belangrijk bekendheid rondom ZuydFit te genereren. Hiervoor zijn een aantal opties mogelijk. Een van de opties is het verspreiden van informatie via Zuydmail of Moodle. Deze twee platformen zijn voor alle studenten van Zuyd Hogeschool Heerlen bereikbaar en zo een effectief communicatiemiddel voor het Preventiecentrum. Verder zou er bekendheid gegenereerd kunnen worden middels het organiseren van een activiteit die betrekking heeft op ZuydFit in de introductieweek van de verschillende opleidingen. Daarnaast zou er in de centrale hal van Zuyd Hogeschool Heerlen een informatiepunt over ZuydFit geplaatst kunnen worden. Zo is er de mogelijkheid om laagdrempelig informatie te verkrijgen over het programma en de activiteiten. Tevens zou de gelegenheid moeten bestaan om ZuydFit te integreren in het onderwijsprogramma van de zorgopleidingen binnen Zuyd Hogeschool Heerlen, om zo bekendheid te genereren en te continueren. Verder zou elk jaar een mogelijkheid moeten zijn om deel te kunnen nemen aan een gratis proefles. Een belangrijk onderdeel bij het genereren van bekendheid is de manier van informatievoorziening, zoals eerder benoemd wordt geadviseerd studenten te benaderen, middels Zuydmail en Moodle. De combinatie van deze middelen van informatievoorziening zorgen voor een groot bereik voor het Preventiecentrum. Een advies aan het Preventiecentrum is het vormen van een Moodle-omgeving omtrent ZuydFit. Hierop zou informatie met betrekking tot het programma actueel gehouden moeten worden en zou een aanmeldsysteem ontwikkeld kunnen worden. Via dit aanmeldsysteem zouden studenten zich aan kunnen melden voor de sportactiviteiten die georganiseerd worden door ZuydFit. Echter zou geen aanmeldoptie voor de beweegactiviteiten ontwikkeld hoeven te worden. Als beweegactiviteit wordt gedacht aan wandelingen tussen lesuren. Het wordt aanbevolen om minstens drie verschillende soorten wandelroutes uit te zetten in de omgeving van Zuyd Hogeschool Heerlen, met elk een ander karakter, bijvoorbeeld bos of stad, die ongeveer 30 minuten duren. Studenten kunnen zelf beslissen wanneer zij deze routes, individueel of gezamenlijk, willen wandelen, zodat participatie laagdrempelig blijft. Naast de optie tot aanmelding, zouden in de Moodle-omgeving meerdere opties toegevoegd kunnen worden zoals het openen van fora, voor bijvoorbeeld communicatie over de verschillende activiteiten. Verder wordt aanbevolen het rooster en de activiteiten van ZuydFit te wijzigen. Door het laten aansluiten van sportactiviteiten op het onderwijs zouden studenten sneller deelnemen aan sportactiviteiten op Zuyd Hogeschool Heerlen. Deze activiteiten zouden plaats moeten vinden op regelmatige tijden, zodat structuur in het programma ontstaat.

Daarnaast is er niet alleen vraag naar wijziging van de tijden van de activiteiten, maar ook naar de invulling. Er wordt geadviseerd om diverse sport specifieke lessen, duursporten en intensieve trainingen te organiseren. Daarnaast zou er als activiteit een roulerende les moeten bestaan. Deze zou iedere drie weken een verschillende sport aan moeten bieden, waardoor kennis gemaakt zou kunnen worden met verschillende sporten. Bij alle activiteiten wordt aanbevolen een competitie-element te verwerken in het programma van ZuydFit. Competities zouden moeten bestaan uit onderlinge competities, competities tussen opleidingen en competities tussen studenten en docenten.

De begeleiding die aangeboden zou moeten worden binnen de sportactiviteiten zou idealiter bestaan uit een ervaren sporttrainer die de desbetreffende sport beheerst. Echter is dit mogelijk niet realiseerbaar, hierdoor is nagedacht over een alternatieve optie. Een optie die realistisch en aantrekkelijk bleek voor Zuyd Hogeschool Heerlen was het mogelijk aangaan van een samenwerking met de opleiding ‘CIOS Sport en bewegingscoördinator’ van het Vista College in Sittard. Studenten van deze opleiding zouden lessen kunnen verzorgen binnen ZuydFit, met als vergoeding bijvoorbeeld stage-uren. Een andere mogelijkheid is het inzetten van fysiotherapiestudenten voor het verzorgen van sportlessen. Zij zouden hiervoor beloond kunnen worden middels profileringspunten. Deze beide opties zijn realistisch aangezien kosten hierbij vermeden worden en uit het onderzoek is gebleken dat deelnemers graag gratis gebruik willen maken van ZuydFit.

Daarnaast wordt geadviseerd om een fitnessruimte, bestaande uit een functioneel gedeelte, cardio- en krachtgedeelte, in te richten op Zuyd Hogeschool Heerlen. Hierbij wordt gedacht aan matjes, een balansbal, een rek met gewichten, maar ook loopbanden en hometrainers. Deze fitnessruimte zou een sportschool-achtige setting moeten worden, waar studenten individueel gebruik van kunnen maken. Verder zou deze ruimte ook gebruikt kunnen worden voor groepslessen, of het geven van onderwijsactiviteiten, zoals lessen voor bijvoorbeeld de opleiding fysiotherapie. Er zou toegang tot de fitnessruimte moeten zijn van negen uur 's ochtends tot acht uur 's avonds. Er zou een vergoeding van ongeveer 90 euro per jaar tegenover gebruik van de fitnessruimte moeten staan. Dit bedrag zou bij aanvang van het schooljaar betaald moeten worden.

Deelnemers gaven aan niet bekend te zijn met de hygiënefaciliteiten, desalniettemin hebben zij hier wel behoefte aan op het moment dat er gesport zou kunnen worden op Zuyd Hogeschool Heerlen. Het Preventiecentrum zou meer informatie moeten verstrekken over de beschikbaarheid van hygiënefaciliteiten.

De onderzoekers vroegen zich af of het leefstijlprogramma een realiseerbare behoefte is in de dagelijkse praktijk. Er zijn voor deze behoefte namelijk veel disciplines nodig om een compleet programma voor de deelnemers te kunnen aanbieden. Dit is door het in twijfel trekken van de mogelijkheid niet opgenomen in het advies.

Ten slotte wordt naar aanleiding van het uitgevoerde onderzoek geadviseerd enkele aspecten verder te onderzoeken. Het belangrijkste vervolgonderzoek voor het Preventiecentrum en de verdere ontwikkeling van ZuydFit is het uitvoeren van een overeenkomstig kwantitatief behoefte-onderzoek bij alle opleidingen en medewerkers binnen Zuyd Hogeschool Heerlen. Dit onderzoek zou gericht moeten zijn op de behoeften die bestaan onder de mogelijke deelnemers van ZuydFit. Hierdoor worden de meeste behoeften in kaart gebracht en kan het Preventiecentrum deze toepassen op het programma van ZuydFit, waardoor een passend programma kan ontstaan voor de hele locatie. Hierbij zou een enquête-onderzoek voldoen om een compleet beeld te krijgen van de behoeften van de onderzoekspopulatie. Verder zou onderzoek gedaan moeten worden naar de omvang van de fitnessruimte. Er is op dit moment weinig zicht op het aantal studenten en medewerkers van Zuyd Hogeschool Heerlen, en de hoeveelheid mogelijke gebruikers van de fitnessruimte. Een kwantitatief behoefte-onderzoek zou passend zijn om hier een duidelijk beeld te krijgen van de mogelijke gebruikerspopulatie en de omvang van de fitnessruimte. Daarnaast zou er bekeken moeten worden of de financiële middelen die op dit moment aanwezig zijn, toereikend zijn voor alle onderdelen in het advies. Dit zou bewerkstelligd kunnen worden door een werkgroep binnen het Preventiecentrum, mogelijk door het betrekken van studenten van economische opleidingen. Wanneer dit niet het geval zou zijn, moet er gekeken worden of de studenten bereid zijn een hogere bijdrage te leveren om voldoende financiële middelen ter beschikking te stellen, of dat er minder sportfaciliteiten beschikbaar gesteld moeten worden. Informatievoorziening door middel van de juiste communicatiemiddelen is een erg belangrijk onderdeel in het verder genereren van de bekendheid omtrent ZuydFit. Dit zou verder onderzocht kunnen worden door middel van het uitvoeren van een kwalitatief behoefte-onderzoek met betrekking tot het inventariseren van de voorkeur voor digitale informatievoorziening. Dit onderzoek zou binnen Zuyd Hogeschool Heerlen uitgevoerd kunnen worden door de opleidingen ICT, technische bedrijfskunde of facility management.

Geconcludeerd kan worden dat de behoeften die onderzocht zijn met betrekking tot sport, beweging en ZuydFit, onder fysiotherapie- en verpleegkundestudenten over het algemeen redelijk overeen komen. De belangrijkste conclusie van het onderzoek is dat er bekendheid gegenereerd dient te worden voor ZuydFit. Daarnaast kan de conclusie getrokken worden dat er behoefte bestaat om te sporten op school, mits de lessen aansluiten aan onderwijsactiviteiten en diversiteit bestaat in het aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Ook hebben deelnemers van het onderzoek behoefte aan het realiseren van een fitnessruimte binnen de locatie van Zuyd Hogeschool Heerlen. Informatie over deze activiteiten en faciliteiten zou verschaft moeten worden via Moodle en Zuydmail. Om te inventariseren of deze behoeften ook aansluiten op de behoeften van studenten van andere opleidingen en medewerkers van Zuyd Hogeschool Heerlen, is vervolgonderzoek noodzakelijk.

Literatuurlijst

Assaf, I., Brieteh, F., Tfaily, M., El-Baida, M., Kadry, S., & Balusamy, B. (2019). Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. Health Information Science and Systems, 7(1). https://doi.org/10.1007/s13755-019-0068-2

Bhandari, P. (2021, 12 november). Likertschalen ontwerpen en analyseren voor je scriptie. Scribbr. Geraadpleegd op 20 september 2021, van https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/likertschalen/

Boeije, H. (2014). Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen [E-book]. Boom Lemma uitgevers.

Broekhoff, M., Stumpel, H., & Kostelijk, E. (2021). Marktonderzoek (10de editie). Noordhoff.

CBS. (2019, 29 november). Jongeren en internetgebruik - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2019. Jongeren en internetgebruik - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2019 | CBS. Geraadpleegd op 1 december 2021, van https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2019/jongeren-en-internetgebruik/

Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. BMC Public Health, 15(1). https://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0

Fischer, T., & Julsing, M. (2014). Onderzoek doen! Kwantitatief en kwalitatief onderzoek (3e druk). Noordhoff Uitgevers.

Ghorbani, M. H., Emami, F., & Jafarlo, H. S. (2021). Analysis of Sports Interests and Physical Activity: Motivators and Barriers among Iranian Students1. Journal of Exercise and Health Science, 1(2), 1–18. https://jehs.ssrc.ac.ir/article\_2622\_67b1a6377f36ff8d98cd025d6b640f40.pdf

Kenniscentrum sport. (2018, februari). Handleiding kwalitatief onderzoek. https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9054&m=1534318345&action=file.download

Kenniscentrum Sport en Bewegen. (2021, 17 augustus). Beweegrichtlijnen. Geraadpleegd op 16 september 2021, van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/

Kooijman, R., Vlaardingenbroek, S., Balledux, M., & Kraak, A. (2021, februari). Het belang van sporten in groepsverband voor jeugd en jongvolwassenen. Nederlands jeugdinstituut. https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-06/Het-belang-van-sporten-in-groepsverband-voor-jeugd-en-jongvolwassenen.pdf

Korstjens, I., & Moser, A. (2017). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. European Journal of General Practice, 24(1), 120–124. https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092

Li, Y., Schoufour, J., Wang, D. D., Dhana, K., Pan, A., Liu, X., Song, M., Liu, G., Shin, H. J., Sun, Q., Al-Shaar, L., Wang, M., Rimm, E. B., Hertzmark, E., Stampfer, M. J., Willett, W. C., Franco, O. H., & Hu, F. B. (2020). Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. BMJ, l6669. https://doi.org/10.1136/bmj.l6669

Ministerie van Algemene Zaken. (2020, 16 mei). Aanvullende maatregelen onderwijs, horeca, sport. Rijksoverheid.nl. Geraadpleegd op 22 oktober 2021, van https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/03/15/aanvullende-maatregelen-onderwijs-horeca-sport

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2020, 2 december). Langdurige zorg: druk neemt toe, maar meeste mensen krijgen tijdig zorg. Nederlandse Zorgautoriteit. Geraadpleegd op 6 december 2021, van https://www.nza.nl/actueel/nieuws/2020/12/02/langdurige-zorg-druk-neemt-toe-maar-meeste-mensen-krijgen-tijdig-zorg

Nederlands jeugdinstituut. (2021, 25 mei). Heeft corona effect op kinderen en jongeren? nji.nl. Geraadpleegd op 15 september 2021, van https://www.nji.nl/coronavirus/effect-op-kinderen-en-jongeren

NOC\*NSF, afdeling sportparticipatie. (2021, januari). Sportdeelname index rapportage (Januari 2021). https://nocnsf.nl/media/4043/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-januari-2020-publieksversie.pdf

NOS. (2021, 12 november). “Een harde klap”: Dit zijn de nieuwe coronamaatregelen voor de komende drie weken. Geraadpleegd op 12 november 2021, van https://nos.nl/artikel/2405381-een-harde-klap-dit-zijn-de-nieuwe-coronamaatregelen-voor-de-komende-drie-weken

Phipps, C., Cooper, N., Shores, K., Williams, R., & Mize, N. (2015). Examining the Relationship between Intramural Sports Participation and Sense of Community among College Students. Recreational Sports Journal, 39(2), 105–120. https://doi.org/10.1123/rsj.2015-0041

RIVM. (z.d.-a). Beweeggedrag NNGB. Sport en bewegen in cijfers. Geraadpleegd op 15 september 2021, van https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/trendscenario/beweeggedrag-nngb

RIVM. (z.d.-b). Wat is Gezonde School? | Gezonde School. gezondeschool.nl. Geraadpleegd op 25 oktober 2021, van https://www.gezondeschool.nl/aanpak/wat-is-gezonde-school

RIVM. (2018). Thema Zorg | Zorgsysteem. Volksgezondheid Toekomst Verkenning. Geraadpleegd op 25 oktober 2021, van https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/zorg/zorgsysteem#referentie-samenwerking

RIVM. (2019, 28 oktober). Kosten van ziekten | Infographic | Volksgezondheidenzorg.info. volksgezondheidenzorg.info. Geraadpleegd op 2 oktober 2021, van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/kosten-van-ziekten/infographic

RIVM. (2021a, januari 7). Chronische aandoeningen en multimorbiditeit | Cijfers & Context | Huidige situatie | Volksgezondheidenzorg.info. volksgezondheidenzorg.info. Geraadpleegd op 28 oktober 2021, van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit/cijfers-context/huidige-situatie#!node-aantal-mensen-met-multimorbiditeit-zorg-bij-de-huisarts

RIVM. (2021b, maart 11). Bewegen | Cijfers & Context | Huidige situatie | Volksgezondheidenzorg.info. volksgezondheidenzorg.info. Geraadpleegd op 14 september 2021, van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#node-beweegrichtlijnen-volwassenen-naar-leeftijd-en-geslacht

RIVM. (2021c, juli 22). Roken | Cijfers & Context | Leefstijl infographic | Volksgezondheidenzorg.info. volksgezondheidenzorg.info. Geraadpleegd op 13 september 2021, van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/roken/cijfers-context/leefstijl-infographic#!node-leefstijl-samengevat

Thwaite, T. L., Heidke, P., Williams, S. L., Vandelanotte, C., Rebar, A. L., & Khalesi, S. (2020). Barriers to healthy lifestyle behaviors in Australian nursing students: A qualitative study. Nursing & Health Sciences, 22(4), 921–928. https://doi.org/10.1111/nhs.12749

Universitair Medisch Centrum Groningen. (2018, 10 september). Wandelen kan ziekte voorkomen. umcg.nl. Geraadpleegd op 25 oktober 2021, van https://www.umcg.nl/NL/UMCG/healthy\_ageing/Healthy-Ageing-in-het-dagelijks-leven/uw\_verhalen/Paginas/wandelen.aspx

Van Vliet, A. (2011). Gezonde leefstijl als investering in de toekomst. Tijdschrift voor praktijkondersteuning, 6(1), 2. https://doi.org/10.1007/s12503-011-0001-x

Visser, K., Duijf, M., & Van den Dool, R. (2019, 27 november). Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase. Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 1 december 2021, van https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/

Zuyd. (z.d.). Voordelig sporten. Geraadpleegd op 15 november 2021, van https://www.zuyd.nl/studeren-bij/studiefaciliteiten/voordelig-sporten

Bijlagen

Bijlage 1 – Enquête

Welkom bij onze enquête. Wij zijn drie studenten fysiotherapie en een student verpleegkunde. Wij onderzoeken voor onze scriptie de behoeften van fysiotherapie- en verpleegkundestudenten met betrekking tot beweging.

In deze enquête van ongeveer 5 minuten willen we vragen welke behoeftes op het vlak van beweging u heeft. Uw anonimiteit wordt in deze enquête gewaarborgd.

1. Gaat u akkoord met deelname aan dit onderzoek?
* Ja
* Nee
1. Welke opleiding volgt u?
* Fysiotherapie
* Verpleegkunde
1. In welk leerjaar zit u?
* 1
* 2
* 3
* 4
1. Hoe oud bent u?
* 16 t/m 18
* 19 t/m 21
* 22 t/m 24
* 25 of ouder
1. Wat is uw geslacht?
* Man
* Vrouw
* Anders
* Zeg ik liever niet
1. Woont u binnen een straal van 10 kilometer van Zuyd Hogeschool in Heerlen?
* Ja
* Nee

Zoals verteld bij de inleiding van deze enquête zal er gefocust worden op sporten en bewegen. In de enquête wordt met sporten bedoelt dat u zich matig tot zwaar intensief inspant zoals fitnessen, dansen, voetballen, hockeyen en handballen. **De volgende vragen hebben betrekking op het onderwerp sport.**

1. Beoefent u een **sport**?
* Ja (--> doorgestuurd naar vraag 8, 9, 10 en 11)
* Nee (--> doorgestuurd naar vraag 16)
1. Welke sport beoefent u?

1. Doet u dit bij een vereniging/groep? Zo ja, welke? (Denk bijvoorbeeld aan een wandelgroep, fietsgroep, tennisvereniging of voetbalvereniging)

1. Hoeveel uren **sport** u momenteel gemiddeld per week?
* Invullen hoeveel uren (met invulbalkje)
1. Wanneer u het aantal uur dat u nu **sport** per week vergelijkt met het aantal uren dat u **sportte** voor het begin van uw studie, is dit veranderd?
* Ja, Ik ben meer gaan sporten (--> doorgestuurd naar vraag 12, 15 en 16)
* Nee, ik ben niet minder/niet meer gaan sporten (--> doorgestuurd naar vraag 16)
* Ja, ik ben minder gaan sporten (--> doorgestuurd naar vraag 13, 14 en 16)
* Ik ben helemaal gestopt met sporten (--> doorgestuurd naar vraag 13, 14 en 16)

1. Hoeveel uren bent u gemiddeld meer gaan sporten?

1. Hoeveel uren bent u gemiddeld minder gaan sporten?

1. Wat is of zijn de belemmerende factor(en) die hebben geleid tot deze vermindering in **sporten**? (Meerdere antwoorden mogelijk)  (bron: Ghorbani et al., 2021; Thwaite et al, 2020)
* Te weinig tijd
* Hoge schooldruk
* Niet gemotiveerd
* Geen behoefte aan
* Het is te duur
* Geen faciliteiten in de buurt
* Geen sportmaatje
* Te weinig kennis over sport
* Anders …...... (met invulbalkje)
* Niet van toepassing
1. Wat is of zijn de bevorderende factor(en) die ervoor hebben gezorgd dat u meer bent gaan **sporten**? (Meerdere antwoorden mogelijk) (bron: Ghorbani et al., 2021)
* Het verbeteren en onderhouden van mijn fysieke conditie
* Om mijn gezondheid op pijl te houden
* Ter ontspanning
* Sporten zorgt ervoor dat ik mijzelf zelfverzekerder voel
* Ik voel me goed na het sporten
* Met vrienden sporten
* Sporten zorgt ervoor dat de ik de rest van de dag productiever ben
* Anders.....(met invulbalkje)
* Niet van toepassing
1. Wat zou u van school nodig hebben om (meer) gestimuleerd te worden om te **sporten**?

(Meerdere antwoorden mogelijk)

* Groepslessen (--> doorgestuurd naar vraag 17 en 18)
* Individuele coaching (--> doorgestuurd naar vraag 18)
* Sportfaciliteiten (--> doorgestuurd naar vraag 18)
* Sporten in gymzaal (vrije invulling) (--> doorgestuurd naar vraag 18)
* Niet van toepassing (--> doorgestuurd naar vraag 18)
* Anders … (met invulbalkje) (--> doorgestuurd naar vraag 18)
1. Aan welke groepslessen zou u graag willen deelnemen? (Meerdere antwoorden mogelijk)
* Yoga
* Dans
* HITT
* Aerobics/ BBB
* Kickboxen
* Circuittraining
* Kungfu
* Conditietraining
* Pilates
* Voetballen
* Badminton
* Volleyballen
* Hockeyen
* Anders ….....(met invulbalkje)

Met **bewegen** bedoelen we een licht intensieve activiteit zoals wandelen, fietsen, stofzuigen, et cetera. **De volgende vragen behoren tot het onderdeel beweging.**

1. Hoeveel uren **beweegt** u momenteel gemiddeld per week?
* Invullen hoeveel uren (met invulbalkje)
1. Ik vind dat ik genoeg **beweeg**
* Helemaal mee eens
* Mee eens
* Niet mee eens of oneens
* Oneens
* Helemaal niet mee eens
1. Wanneer u het aantal uur dat u nu **beweegt** per week vergelijkt met het aantal uren dat u **bewoog** voor het begin van uw studie, is dit veranderd?
* Ja, Ik ben meer gaan bewegen (--> doorgestuurd naar vraag 21 en 24)
* Nee, ik ben niet minder/niet meer gaan bewegen
* Ja, ik ben minder gaan bewegen (--> doorgestuurd naar vraag 22, 23 en 24)
1. Hoeveel uren gemiddeld meer per week?

1. Hoeveel uren gemiddeld per week minder?

1. Wat is of zijn de belemmerende factor(en) die hebben geleid tot deze vermindering in **beweging**? (Meerdere antwoorden mogelijk) (Bent u niet minder gaan bewegen, vul dan niet van toepassing in.)
* Te weinig tijd
* Hoge schooldruk
* Niet gemotiveerd
* Geen behoefte aan
* Onveilige buurt
* Geen maatje om mee te bewegen
* Te weinig kennis over voordelen beweging
* Anders …...... (met invulbalkje)
* Niet van toepassing
1. Word u door uw opleiding gestimuleerd om te **bewegen**? (Verpleegkunde of fysiotherapie, denk aan docenten, voorlichtingen)
* Ja (indien ja, invulbalkje: op welke wijze wordt u gestimuleerd?)
* Nee
1. Word u door school gestimuleerd om te **bewegen**? (Denk aan nieuwsbrief of posters in de aula)
* Ja (indien ja, invulbalkje: op welke wijze wordt u gestimuleerd?)
* Nee
1. Heeft u er behoefte aan om gestimuleerd te worden door school of uw opleiding op het vlak van **bewegen**?
* Ja zowel op Zuyd Hogeschool Heerlen als elders in omgeving Heerlen
* Ja alleen elders in omgeving Heerlen
* Ja alleen op Zuyd Hogeschool Heerlen
* Nee
1. Wat zou u van school nodig hebben om (meer) gestimuleerd te worden om te **bewegen**? (Meerdere antwoorden mogelijk)(indien u bij vraag 19 nee heeft ingevuld, niet van toepassing kiezen)
* Wandeling tussen lesuren
* Vrije tijd tussen lesuren om te bewegen
* Buddy programma (facebookpagina om een sportmaatje te vinden)
* Beloningen voor beweging (bijvoorbeeld spaarsysteem of profileringspunten)
* Niet van toepassing
* Anders ….. (met invulbalkje)
1. Waardoor wordt u gestimuleerd of gemotiveerd om te gaan **sporten en/of bewegen**?
* Als ik met vrienden kan gaan
* Wanneer het gezellig is
* Omdat ik hier mijn voldoening uit haal
* Om aan mijn fysieke gesteldheid te werken
* Als ik een stok achter de deur heb (bijvoorbeeld afspraak met trainer/groep om te sporten)
* Als ik deelneem aan een sportchallenge
* Anders… (met invulbalkje)
1. Ik ben bekend met ZuydFit
* Ja
* Nee

ZuydFit is een initiatief van Zuyd Hogeschool in Heerlen en Sittard. Zuyd vindt het belangrijk faciliteiten aan te bieden voor studenten om gezond te leven. Als student van Zuyd Hogeschool Heerlen bestaat de mogelijkheid gratis te kunnen sporten bij ZuydFit. Zo worden er verschillende sportactiviteiten georganiseerd zoals circuittraining, kickboxen, yoga, volleybal, badminton, aerobics en kungfu.

1. Hoe bent u bekend geworden met ZuydFit?
* Via docenten
* Via ZuydMail
* Via posters
* Via folders
* Via sociale media
* Via studentenvereniging
* Via vrienden
* Via deze enquête
* Anders… (met invulbalkje)
1. Ik maak op dit moment gebruik van ZuydFit.
* Ja (doorgestuurd naar vraag 32 en 34)
* Nee (doorgestuurd naar vraag 33 en 34)
1. Waarom maakt u gebruik van ZuydFit?
2. Waarom maakt u geen gebruik van ZuydFit?

1. Ik heb in het verleden wel gebruik gemaakt van ZuydFit maar doe dit nu niet meer.
* Dit klopt
* Dit klopt niet
* Waarom wel of niet?

(met invulbalkje)

1. Ik ben enthousiast over de activiteiten die ZuydFit organiseert.

Mocht u voor het invullen van deze enquête nog niet bekend zijn met ZuydFit, vragen we u om een beoordeling in te vullen als eerste indruk van de activiteiten van ZuydFit.

* Helemaal mee eens
* Mee eens
* Niet mee eens of oneens
* Oneens
* Helemaal niet mee eens
1. Welke behoefte heeft u ten aanzien van het bewegingsaanbod binnen ZuydFit?

(Open vraag) (met invulbalkje)

1. Ik zou informatie over ZuydFit graag verkrijgen via:
* ZuydMail
* Klassikaal
* Posters
* Folders
* Sociale media
* Zuydnet
* Zuyd site
* Anders… (met invulbalkje)
1. Ik heb suggesties voor ZuydFit.
* Ja
* Nee
* (Zo ja: invulbalkje) Wat zijn je suggesties?
1. Door het selecteren van onderstaand vak gaat u akkoord met de verwerking van uw antwoorden in het onderzoek.
* Ja, ik ga akkoord
* Nee, ik ga niet akkoord
1. Zou u graag mee willen werken aan een focusgroep (interview met een groep van 6-10 mensen) die verdiepend is op deze vragen lijst? Vul dan uw Zuydmail in! (Uw mailadres wordt uitsluitend gebruikt om u te benaderen voor de focusgroep en zal niet worden bewaard).
* Liever niet
* Ja
* Vul hier je Zuydmail in:

Bedankt voor het invullen van onze enquête!

Bijlage 2 – Ondersteunende e-mails enquête

**Begeleidende e-mail enquête verstuurd op 12-10-2021 en als herinnering op 20-10-2021**

Hallo,

Wij zijn Floor Theuws (fysiotherapie), Joëlle Velter (fysiotherapie), Zenna van Meijl (fysiotherapie) en Isa Romberg (verpleegkunde).

Wij zitten op dit moment in het laatste jaar van onze opleidingen en zijn bezig met het maken van de scriptie. De onderzoeksvraag van onze scriptie luidt als volgt: " Welke behoefte hebben verpleegkunde- en fysiotherapiestudenten van Zuyd Hogeschool in Heerlen ten aanzien van beweging met betrekking tot een gezonde leefstijl?"

Om een antwoord te krijgen op deze vraag hebben wij een inventariserende enquête opgesteld. De enquête bestaat uit vragen omtrent beweging en een gezonde leefstijl. De enquête duurt +/- 5 minuten. De informatie wordt alleen voor dit onderzoek gebruikt en de anonimiteit zal gewaarborgd worden!

Wij zouden aan jullie willen vragen om onze enquête in te vullen, gelieve voor 1 november.

Alvast heel erg bedankt voor jullie deelname!

Link enquête: https://response.questback.com/zuyd\_verpleegkunde/hharhmve6f

Alvast heel erg bedankt!

Met vriendelijke groet,

Floor Theuws

Zenna van Meijl

Isa Romberg

Joëlle Velter

Bijlage 3 – E-mail uitnodigingen focusgroep

**Uitnodiging focusgroep verstuurd op 8-11-2021**

Beste student,

Nogmaals erg bedankt voor het willen deelnemen aan onze focusgroepen, scriptie: Studenten op weg naar meer beweging!

Graag willen wij u vragen om een van de tijden voor deze week te kiezen:

Woensdag 10-11-2021: 12:00-14:00

Woensdag 10-11-2021: 14:00-16:00

Mocht de datum niet geschikt zijn, laat dit ons dan zo spoedig mogelijk weten. De focusgroep zal niet de volledige 2 uur in beslag nemen, mogelijk zijn we dus eerder klaar.

Alvast erg bedankt!

Met vriendelijke groet,

Joëlle Velter, Floor Theuws, Isa Romberg, Zenna van Meijl

**Uitnodiging en herinneringsmail focusgroep verstuurd op 10-11-2021**

Beste student,

Helaas is onze vorige focusgroep niet doorgegaan i.v.m. te veel afmeldingen. Graag willen wij nog een poging wagen op maandag 15-11-2021. De focusgroep zal online via Microsoft teams van 16:00 t/m 17:00 uur plaatsvinden. Mocht je kunnen en willen laat dit ons dan zo snel mogelijk weten. Indien je niet online aanwezig kunt zijn, laat dit ons dan ook weten.

De link volgt bij bevestiging van aanwezigheid.

Nogmaals heel erg bedankt!

Met vriendelijke groet,

Floor Theuws, Joëlle Velter, Isa Romberg, Zenna van Meijl

Bijlage 4 – Informed Consent formulier

Geachte heer/ mevrouw,

Studenten van Zuyd Hogeschool, opleiding fysiotherapie en verpleegkunde, hebben u gevraagd om door middel van een online-focusgroep uw mening en gedachtes te delen over uw sport- en beweeggedrag. Dit doen de studenten voor een scriptieonderzoek.

Langs deze weg moeten zij u officieel toestemming vragen om dit daadwerkelijk te mogen uitvoeren en uw gegevens geanonimiseerd te gebruiken in het onderzoek. Daarnaast vragen zij u officieel toestemming om het gesprek op te nemen.

Wat gaan de studenten precies doen?

De studenten zullen u in een gesprek vragen stellen betreffende uw sport- en beweeggedrag en eventueel suggesties die u heeft voor Zuyd Hogeschool en het Preventiecentrum van Zuyd Hogeschool Heerlen op dit vlak.

De studenten zullen dit gesprek met geluid en beeld, via Microsoft Teams opnemen. Op deze wijze kunnen ze het transcriberen en analyseren voor hun onderzoek.

U hebt het recht op ieder gewenst moment te stoppen met deelname.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

De studenten:

F.M.J.R Theuws

I.J. Romberg

J.A.M. Velter

Z.F.H. van Meijl

Ik ga akkoord en werk volledig mee aan dit onderzoek.

Datum en plaats: Handtekening en naam:

15 - 11 - 2021

Te Heerlen ………….………………………..

Bijlage 5 – Gesprekstopics focusgroep

**Focusgroep vragen/ gesprekspunten**

* Onderzoeksvraag: ‘Welke behoeften hebben verpleegkunde- en fysiotherapiestudenten van Zuyd Hogeschool in Heerlen ten aanzien van sport en beweging met betrekking tot een gezonde leefstijl?’

Sporten

* Een aantal van jullie sporten en sommige mensen sporten niet. Voor de mensen die wel sporten, wat stimuleert jullie tot sporten?
* Voor de mensen die niet sporten, wat belemmert jullie hierin?

Beweeggedrag

* We stelden voor een wandeling tussen lesuren te organiseren, hier werd enthousiast op gereageerd.
	+ Zou hiervoor een inschrijfsysteem van toepassing moeten zijn?
		- Demotiveert/motiveert inschrijving? Waarom?
		- Waar zou je je in moeten schrijven?
		- Wat zou de limiet moeten zijn voor een wandeling?
		- Is dit reëel?

ZuydFit

* Wanneer wil je graag gebruik maken van ZuydFit? (Tijden)
	+ Tijdstip van de dag
		- Waarom dit tijdstip?
		- Zou je op een ander tijdstip gaan als er een leuke les is?
		- Zou je op een ander tijdstip gaan als er vrienden gaan?
		- Wat zou invloed hebben op het tijdstip van sporten?
	+ Voorzieningen
		- Zou je op Zuyd Hogeschool gaan sporten als er mogelijkheid is tot douchen?
		- '' tot het opbergen van je spullen?
			* Wat mag dit kosten?
		- Zijn er voorzieningen die je mist op Zuyd Hogeschool om te gaan sporten
	+ Frequentie
		- Wat zou maken dat je vaker gaat sporten?
* Sportlessen:
	+ Van wie wil je sportles krijgen binnen ZuydFit?
		- Wie moet dit realiseren?
		- Is dit te realiseren?
		- Hoe is dit te realiseren?
	+ Hoelang moet de sportles duren?
	+ Hoe vaak moeten er sportlessen gegeven worden?
		- Waarom zo vaak? En niet meer of minder?
	+ Hoe duur moeten de lessen zijn?
		- Moet er een soort strippenkaart komen?
		- Moet dit gratis zijn?
			* Vind je dit reëel?
* Sporten in groep of alleen?
	+ Sport je liever in een groep of alleen? Waarom?
* Sportfaciliteiten
	+ Wat voor sportfaciliteiten zou je op Zuyd Hogeschool willen?
		- Is dit te realiseren?
		- Door wie moet dit gerealiseerd worden?
		- Waar zou je dit voor je zien?
		- Hoe zou je dit voor je zien?
		- Wanneer zouden deze beschikbaar moeten zijn?
		- Zou dit een toevoeging zijn voor Zuyd Hogeschool Heerlen?
		- Moet er voor het betreden van sportfaciliteiten een strippenkaart moeten komen?
			* Wat zou een strippenkaart mogen kosten?
			* Hoe zie je dit voor je?
			* Zou een abonnement beter zijn?
			* Wat zou een abonnement mogen kosten per maand?
* Wil je hierbij ondersteuning van een begeleider?
	+ Wie zou dit moeten begeleiden?
	+ Zou deze begeleider de hele dag moeten staan? Of enkel een x aantal uur per dag/week?
		- * Wat zou een uur onder begeleiding mogen kosten?
				+ Wie zou dan begeleiden?
				+ Wat zou je van diegene verwachten?
				+ Wat zie je voor je?
				+ Wie moet dit regelen?
				+ Hoe moet dit gerealiseerd worden?
				+ Wat is hierin belangrijk?
* Wat zou een uur vrij sporten mogen kosten of zou dit gratis moeten kunnen?
	+ Zou het haalbaar zijn om dit tegen deze kosten te realiseren?
	+ Waarom denk je dat het haalbaar is om dit zo te realiseren?
	+ Wie moet dat regelen?
* Invloed opleidingen ZuydFit
	+ Wat zouden studenten kunnen betekenen voor ZuydFit?
		- Welke studenten zouden dit moeten doen?
		- Wanneer?
		- Tegen profilering/betaling?
		- Welke tijden?
		- Welke groepslessen?
		- Ook begeleiding bij faciliteiten?
		- Zou je zelf studenten willen begeleiden die gebruik willen maken van de mogelijke faciliteiten van Zuyd Hogeschool?
* Stimulatie tot sport
	+ Hoe zou een beloning of spaarsysteem er uit zien?
		- Op welke manier zie je dit voor je?
		- Wie zou hieraan mee moeten werken?
* Bekendheid
	+ Zou je eerder van ZuydFit gebruik maken als je in een introweek een introductie hiervan had?
	+ Wat zou ZuydFit het beste kunnen aanbieden om bekendheid te genereren?
* Welke optie om te sporten is voor jullie het meest aantrekkelijk om gebruik te gaan maken van ZuydFit?
	+ Wat moet hiervoor gedaan worden?
	+ Is dit reëel?
	+ Door wie moet dit gedaan worden?
	+ Wat vinden jullie het leukst om te gaan doen?
* Zou je op dit moment gebruik gaan maken van ZuydFit?

Zijn er nog openstaande vragen of topics vanuit jullie die besproken moeten worden en belangrijk zijn als aanbeveling voor ZuydFit?

Bijlage 6 – Codeboom focusgroep

Tabel 2 - Codeboom focusgroep

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Categorie** | **Subcategorie** | **Code** |
| **Sport en beweging** | Behoeften sport en beweging | Ontspanning |
|  |  | Sociale aspect |
|  | Motiverende factoren | Aanmeldsysteem |
|  |  | Sociale aspect |
|  |  | Sportbuddy |
|  | Demotiverende factoren | Aanmeldsysteem |
|  |  | Corona toegangsbewijs |
| **ZuydFit** | Activiteiten | Variatie in activiteiten |
|  |  | Programma |
|  |  | Sportfaciliteiten |
|  |  | Competities |
|  | Leefstijlprogramma |
|  | Organisatie | Planning |
|  |  | Begeleiding |
|  |  | Bekendheid |
|  |  | Aanmeldsysteem |
|  |  | Korting op sportschool |
|  | Randvoorwaarden | Hygiëne faciliteiten |
|  |  | Kosten |
|  | Informatievoorziening | Moodle  |
|  |  | Zuydmail |
|  |  | Centrale hal |