



Beweegredenen van Amsterdamse ouderen

Doelgroeponderzoek onder
55-plussers naar de vorm,
inhoud en achtergronden van
het bewegingsgedrag

Amsterdam, januari 1992
M. van der Gugten
R. van Overbeeke

van dijk, van soomeren en partners

Van Dijk, Van Soomeren en Partners BV
KvK Amsterdam nummer 176.766
Van Diemenstraat 410 - 412, Amsterdam
postadres Mariotteplein 9, 1098 NW Amsterdam
tel 020 - 625 75 37, 626 69 70
fax 020 - 627 47 59

Beweegredenen van Amsterdamse ouderen

Doelgroeponderzoek onder
55-plussers naar de vorm,
inhoud en achtergronden van
het bewegingsgedrag

Amsterdam, januari 1992
M. van der Gugten
R. van Overbeeke

Inhoud (vervolg)

	pag.
4 Bewegingsparticipatie: de cijfers	31
4.1 Inleiding	31
4.2 Huidige deelname aan bewegingsactiviteiten	31
4.2.1 Frequentie	31
4.2.2 Vorm van bewegingsactiviteiten	36
4.3 Vroegere ervaringen met sport- en bewegingsactiviteiten	39
4.4 Wensen en behoeften ten aanzien van bewegingsactiviteiten	42
4.5 Samenhang tussen bewegingsgedrag en andere vormen van tijdsbesteding	45
4.6 Conclusies	45
5 Bewegingsparticipatie: de achtergronden	47
5.1 Inleiding	47
5.2 Persoonlijke determinanten	47
5.2.1 Bewegingsattitude	47
5.2.2 Redenen om aan beweging te doen	48
5.2.3 Redenen om niet aan beweging te doen	49
5.2.4 Ervaringen met bewegingsactiviteiten	50
5.2.5 Zelfbeeld	50
5.2.6 Inkomenssituatie	51
5.3 Voorwaardenscheppende determinanten	51
5.3.1 Gezondheid en lichamelijk in staat zijn tot bewegen	51
5.3.2 Tijd	52
5.3.3 Bekendheid met het bestaan van 55-plus bewegingsactiviteiten in de eigen woonbuurt	52
5.3.4 Bereikbaarheid	53
5.3.5 Gezelschap	54
5.3.6 Gelegenheid	54
5.4 Gedragsondersteunende en -versterkende determinanten	54
5.4.1 Beeldvorming ten aanzien van speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten	55
5.4.2 Wat bevat niet aan speciale 55-plus bewegingsactiviteiten?	56
5.4.3 Bewegingsgedrag van de sociale omgeving	56
5.5 Conclusies	57
6 Conclusies en aanbevelingen	
6.1 Inleiding	61
6.2 Onderzoekresultaten en conclusies	61
6.3 Aanbevelingen	67

Literatuur

Voorwoord

Beweging levert een grote bijdrage aan de kwaliteit van het bestaan. Enerzijds als voorwaarde om deel te kunnen nemen aan het maatschappelijke en sociale leven. Anderzijds als mogelijkheid voor een zelfstandige zingeving in de vorm van ontplooiing, plezier, gezondheid en sociaal contact. Deze aspecten vormen het fundament van het sportbeleid, waarbij bevordering van de sportbeoefening en het bewegingsgedrag centraal staat. In dit kader dient onderzoek gegevens aan te dragen, die het mogelijk maken om het beleid te versterken dan wel bij te sturen.

De deelname aan sport of bewegingsactiviteiten neemt niet voor iedereen dezelfde plaats in binnen de vrijetijdsbesteding. Bepaalde groepen vertonen op dit gebied bovendien nog een aanzienlijke achterstand. Zo is het een bekend gegeven dat de sportdeelname op oudere leeftijd over het algemeen afneemt. Toch kan het deelnemen aan sportieve of bewegingsactiviteiten juist ook voor oudere mensen een positieve invloed hebben op de zelfredzaamheid en de deelname aan het sociale leven. Op deze manier vinden dergelijke activiteiten tevens plaats binnen de reikwijdte van het ouderenbeleid.

Om het bewegingsgedrag van oudere mensen te stimuleren, dient informatie beschikbaar te zijn over de huidige deelname en achtergronden van dit gedrag, maar ook over de knelpunten en (veranderende) behoeften. In dit kader is door de gemeente Amsterdam opdracht verleend aan Van Dijk, Van Soomeren en Partners om een onderzoek te doen naar (de achtergronden van) het bewegingsgedrag onder Amsterdamse 55-plussers. Het telefonische veldwerk voor dit onderzoek is uitgevoerd door het Amsterdamse Bureau O+S.

Ten behoeve van dit onderzoek is een begeleidingscommissie geformeerd, bestaande uit de volgende personen:

- Mevrouw C. Idzinga-Van de Berg - voorzitter
(beleidsmedewerkster Hoofdafdeling Maatschappelijke en Gezondheidszorg, gemeente Amsterdam);
- Mevrouw N. van Apeldoorn
(MBvO-consulente, Stichting Amsterdams Kruiswerk);
- Mevrouw M. Cornelisse-Claassen
(sector Marktonderzoek en Enquêtes, Amsterdams Bureau O+S).
- De heer G. Kroes
(secretaris Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen);
- Mevrouw M. de Wolff
(beleidsmedewerkster Hoofdafdeling CER/Sport en Recreatie, gemeente Amsterdam).

Het rapport "Bewegredenen van Amsterdamse Ouderen" vormt de neerslag van de resultaten van het bovengenoemde onderzoek. Dit rapport beoogt een bijdrage te leveren aan de beleidsontwikkeling en -uitvoering binnen de gemeente Amsterdam met betrekking tot bewegingsactiviteiten voor ouderen.

Amsterdam, januari 1992

Samenvatting

Hoofdstuk 1

Er zijn 481 telefonische interviews gerealiseerd. De verdeling van respondenten bij de telefonische enquête kent een ondervertegenwoordiging van de oudste leeftijdsgroep (75-85 jaar) en van mannen. Dit is gecorrigeerd door een weging uit te voeren. De gewogen steekproef is zodoende representatief.

Voorts zijn er 39 diepte-interviews gehouden. Hierbij is geen representativiteit nagestreefd. Wel is getracht een evenredige verdeling van respondenten te verkrijgen over de variabelen leeftijd, sekse en deelnamepatroon aan bewegingsactiviteiten. Dit is niet altijd gelukt.

Hoofdstuk 2

Bewegen wordt gedefinieerd als: *tenminste eenmaal per week een bewegingsactiviteit beoefenen gedurende minimaal 9 maanden per jaar.*

Referentiekader: om te weten te komen welke plaats bewegen inneemt in het dagelijks leven van Amsterdamse 55-plussers wordt tevens de tijdsbesteding van de respondenten onderzocht.

Van belang is dat de gemeente Amsterdam besloten heeft de beleidsverantwoordelijkheid voor MBvO over te dragen aan de stadsdeelraden. Dit om te komen tot een overzichtelijke structuur en een uitbreiding van het aanbod.

Als verklaringsmodel voor de bewegingsparticipatie van ouderen is een model gekozen dat uit de volgende elementen bestaat:

- persoonlijke determinanten
- voorwaardenschepende determinanten
- gedragsondersteunende en -versterkende determinanten

Hoofdstuk 3

De tijdsbesteding van Amsterdamse 55-plussers ziet er als volgt uit:

- het vaakst wordt er tijd besteed aan krantlezen, T.V. kijken en radio luisteren: 75% van de ouderen besteedt hieraan minstens eenmaal per dag tijd;
- op één na het vaakst wordt er tijd besteed aan boodschappen doen, schoonmaken, visites en hobby's: 95% van de 55-plussers besteedt hieraan minstens eenmaal per week tijd;
- op de derde plaats wat betreft de frequentie van tijdsbesteding komt het doen van de administratie: tenminste 50% van de 55-plussers besteedt hier eenmaal per week enige tijd aan;
- het minst frequent wordt er tijd besteed aan klein onderhoud, uitgaan, cursussen, buurt/wijkwerk en zogenaamde overige activiteiten: ruim 90% besteedt hieraan minder dan eenmaal per week tijd.

Bewegen neemt een belangrijke (nl. gedeelde tweede) plaats in in de tijdsbesteding van Amsterdamse 55-plussers: het wordt even belangrijk gevonden als boodschappen doen, schoonmaken, visites en hobby's.

Zes op de tien 55-plussers vindt zichzelf druk bezet, twee op de tien vindt zichzelf normaal bezet en nog eens twee op de tien vindt zichzelf niet druk bezet.

Sociale contacten en zogenaamde dagelijkse activiteiten zijn bezigheden waarmee tussen drukke en niet-drukke personen te discrimineren valt; sociaal-culturele activiteiten discrimineren niet tussen drukke en niet-drukke personen.

Hoofdstuk 4

- 54% van de Amsterdamse 55-plussers doet volgens de definitie uit dit rapport iets aan beweging (dit komt overeen met een aantal van 86.044 mensen), 46% niet (73.296 mensen). Wanneer de op het terrein van sportdeelname veel gebruikte definitie van Manders en Kropman wordt toegepast, wordt een deelname van 59% gevonden. De meest beoefende bewegingsactiviteiten zijn wandelen, gymnastiek, fietsen en zwemmen.
- Eenvijfde (22%) van alle ouderen neemt aan speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten deel (dit is 41% van degenen die iets aan beweging doen).
- Er blijken significant meer mensen uit de leeftijdsklasse 55-64 deel te nemen aan bewegingsactiviteiten in vergelijking met de leeftijdsklassen 65-74 en 75-85 jaar.
- Het deelnamepercentage van de laagste inkomensklasse is het geringst (38%), dat van de hoogste inkomensklasse het hoogst (73%).
- 87% van degenen die aan de definitie van bewegen voldoen, bewegen in ongeorganiseerd verband.
- Van alle respondenten (inclusief degenen die nu niets aan beweging doen) blijkt 55% gedurende hun hele leven meestal wel iets aan sport gedaan te hebben en 45% niet.
- Er blijkt een significant verband te zijn tussen vroeger sportgedrag en huidige beoefening van bewegingsactiviteiten. Degenen die vroeger altijd of meestal iets aan sport deden, doen ook nu aan beweging. Tweederde van degenen die vroeger nooit gesport hebben, doen dat ook nu niet. Opvallend is dat dit verband niet opgaat voor de groep mensen die aangeeft vroeger **meestal niet** gesport te hebben; iets meer dan de helft van hen doet nu wel iets aan beweging.
- 36% van degenen die momenteel geen bewegingsactiviteiten beoefenen, zou wel iets op dit gebied willen doen (equivalent aan 26.300 mensen); bij de vrouwen vinden we deze belangstellenden vooral in de leeftijdsklassen 55-64 jaar en 65-74 jaar, bij de mannen in de leeftijdsklasse 65-74 jaar.
- Van de mensen die een handicap of kwaal hebben (12% of 19.500 mensen) die bewegen bemoeilijkt, zou 55% (10.500 mensen) graag aangepaste bewegingsactiviteiten willen doen. Dit blijken voornamelijk vrouwen van 65-74 jaar en 75-85 jaar te zijn en mannen van 55-64 jaar. De meeste belangstelling gaat daarbij uit naar gymnastiek en zwemmen.
- Van degenen die momenteel iets aan beweging doen, zou ruim twintig procent (18.000 mensen) andere bewegingsactiviteiten erbij willen doen; dit zijn vooral vrouwen in de leeftijdsklassen 55-64 jaar en 65-74 jaar.
- Men wil bewegen onder deskundige begeleiding, in gemengde groepen qua sekse.

Hoofdstuk 5

Mogelijke knelpunten (alleen van toepassing op niet-bewegenden) die uit het bovenstaande naar voren komen, zijn:

'Houding ten aanzien van bewegen'

- De opvatting dat lichaamsbeweging pas nodig is wanneer het bewegen slechter gaat.
- Velen vinden dat ze in het dagelijks leven al genoeg beweging krijgen.

'Andere prioriteiten'

- Andere activiteiten worden leuker gevonden dan bewegingsactiviteiten.
- Er is vermoedelijk concurrentie van gezelligheidsactiviteiten, waaraan voor de besteding van het vaak weinige geld dat overschiet voor extra's, de voorkeur gegeven wordt boven bewegingsactiviteiten (zie ook 2).

- Gebrek aan tijd is voor een niet te verwaarlozen aantal mensen een knelpunt.

'Beeld van 55-plus activiteiten'

- Niet iedereen vindt dat de speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten goed op mensen van hun leeftijd zijn afgestemd.
- Velen vinden de speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten niet aanspreken; het verplichtende karakter is bijvoorbeeld een afschrikkend element.
- Het beeld dat speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten vooral voor alleenstaanden zijn en hetzelfde inhouden als bejaardengymnastiek. Dit associeert men met een laag vaardigheids- en vorderingenniveau.

'Ongunstige condities'

- Velen zien zichzelf niet als een sportief type of als te oud, te zwaar, of te jong voor MBvO, maar te oud voor reguliere sportbeoefening.
- Voor een aanzienlijk aantal mensen vormen gezondheidsproblemen of een handicap een knelpunt om te bewegen.
- Onbekendheid met speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten in de eigen woonbuurt speelt een rol.
- Geen mensen kennen om mee naar een bewegingsactiviteit te gaan, wordt regelmatig genoemd.
- Negatieve invloed van de sociale omgeving bij niet-actieven.

Hoofdstuk 6

De aanbevelingen hebben betrekking op de volgende onderwerpen:

- negatieve beeldvorming over georganiseerde bewegingsactiviteiten
- concurrentie met gezelligheidsactiviteiten
- vergroten van de bekendheid
- het aanbod aan bewegingsactiviteiten
- verbeteren van de bereikbaarheid van georganiseerde bewegingsactiviteiten
- negatieve houding van Amsterdamse 55-plussers ten aanzien van bewegen
- negatief zelfbeeld van Amsterdamse 55-plussers op bewegingsgebied

Als maatregelen wordt geadviseerd:

- een mediacampagne, liefst via de stads-T.V., uit te voeren door het centrale niveau
- informatieverspreiding via bestaande netwerken waar ouderen regelmatig mee in aanraking komen
- gezellige activiteiten organiseren om de bewegingsactiviteiten heen
- uitbreiding en differentiatie van het aanbod aan bewegingsactiviteiten naar aard, vaardigheidsniveau, tijdstip en prestatiegerichtheid
- afspraken op vervoersgebied om elkaar te halen en te brengen
- een centrale steunfunctie, met als taken voorlichting en onderhandeling met externen.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding en probleemstelling

In 1989 is een inventariserend onderzoek uitgevoerd naar het aanbod van specifieke bewegingsactiviteiten voor ouderen binnen de gemeente Amsterdam. Eén van de aanbevelingen uit dit rapport "MBvO - activiteiten en organisatie in Amsterdam" betreft het uitvoeren van een verkennend onderzoek naar het bewegingsgedrag van zelfstandig wonende ouderen, alsmede de wensen en behoeften met betrekking tot het aanbod van bewegingsactiviteiten. Het onderhavige onderzoek richt zich dan ook met name op de 'vraagzijde van de markt'. De doelstelling is om op basis van de beide onderzoeksrapporten een betere afstemming tussen vraag en aanbod te kunnen realiseren.

Dit onderzoek is met name gericht op een inventarisatie van de huidige deelname aan bewegingsactiviteiten, alsmede een verkenning van de drempels die daarbij kunnen optreden (bijvoorbeeld vervoer, kosten) en de wensen met betrekking tot het toekomstige bewegingsgedrag. Verder is van belang om inzicht te verkrijgen in de mate waarin de deelname aan bewegingsactiviteiten wordt beïnvloed door de sociale omgeving, de beeldvorming over deze activiteiten en de aard van het sportverleden. Tenslotte bestaat de behoefte om inzicht te krijgen in de houding van ouderen tegenover deze activiteiten en de motieven om al dan niet aan dergelijke activiteiten deel te nemen. Daarvoor is het tevens noodzakelijk om enige informatie te verzamelen over de algehele tijdsbesteding van ouderen. Voor de hand liggende verklaringen om niet aan specifieke bewegingsactiviteiten deel te nemen, kunnen immers zijn dat men het te druk heeft met andere activiteiten of dat men vindt dat men in het dagelijks leven al voldoende beweging krijgt.

Tegen deze achtergrond kan de probleemstelling van dit onderzoek als volgt omschreven worden:

- Welke patronen zijn te herkennen in de tijdsbesteding van Amsterdamse ouderen en welke plaats nemen bewegingsactiviteiten hierbij in?
- Welke aspecten karakteriseren de huidige deelname van ouderen aan (al dan niet specifieke) bewegingsactiviteiten?
- Welke factoren zijn van invloed op de deelname aan bewegingsactiviteiten door ouderen?
- Welke knelpunten belemmeren de deelname van ouderen aan het huidige activiteitenaanbod?

In het volgende hoofdstuk wordt deze probleemstelling op basis van een verklaringsmodel nader uitgewerkt in concrete onderzoeksvragen (par. 2.4).

1.2 Onderzoeksopzet

Om de bovenstaande probleemstelling te kunnen beantwoorden, is een tweeledige onderzoeksopzet gehanteerd: een brede telefonische enquête, aangevuld met een beperkt aantal interviews onder ouderen.

Het eerste deel van het onderzoek was vooral bedoeld om een betrouwbaar beeld te krijgen van de tijdsbesteding en de deelname aan bewegingsactiviteiten onder ouderen, alsmede een globale verkenning uit te voeren naar de daarmee samenhangende aspecten. Daarbij werd echter rekening gehouden met het feit, dat er binnen deze totale groep aanzienlijke verschillen kunnen optreden tussen de beide seksen (mannen en vrouwen) en de diverse leeftijdscohorten (55-64 jaar, 65-74 jaar en 75-85 jaar). De opzet was om de telefonische enquête af te nemen onder 500 zelfstandig wonende ouderen van 55 tot 85 jaar binnen de gemeente Amsterdam. Teneinde binnen elke van de zes bovengenoemde subgroepen voldoende respondenten te realiseren om afzonderlijke uitspraken te kunnen doen, is er een disproportionele steekproef getrokken uit het Amsterdamse bevolkingsregister. Om uitspraken te kunnen doen over de totale groep ouderen, dient de aldus gerealiseerde steekproef achteraf gecorrigeerd te worden via een weging op de kenmerken leeftijd en sekse. Deze weging is niet nodig, wanneer uitspraken worden gedaan over de afzonderlijke subgroepen.

Het tweede deel van het onderzoek had met name tot doel om de onderlinge samenhang tussen de gegevens uit de telefonische enquête nader te onderzoeken. Een dergelijke samenhang komt minder duidelijk naar voren uit een voorgestructureerde, telefonische enquête. De opzet was dan ook om met veertig respondenten een aanvullend diepte-interview aan huis te laten plaatsvinden. Naast een evenredige verdeling naar sekse en leeftijdscohort, werd hierbij tevens gestreefd naar een evenredige verdeling tussen actieve, potentieel actieve en niet-actieve ouderen (op basis van de gegevens uit de telefonische enquête).

1.3 Onderzoeksverantwoording

In de eerste fase van het onderzoek heeft een theoretische verdieping en een verkenning van eerder onderzoek plaatsgevonden. De weerslag hiervan is te vinden in het tweede hoofdstuk van deze rapportage. Vervolgens is een uitgebreide vragenlijst opgesteld, die in samenwerking met het Amsterdamse Bureau O+S geschikt is gemaakt voor telefonisch enquêteren via een geautomatiseerd systeem. Dit bureau heeft tevens gezorgd voor de (toestemming tot) trekking van een disproportionele steekproef van 1200 personen uit het Amsterdamse bevolkingsregister, de verrijking van dit bestand met telefoonnummers door de PTT en een schriftelijke aankondiging van het onderzoek. Het telefonische veldwerk is in de laatste week van oktober 1990 uitgevoerd door Bureau O+S. In totaal zijn er 977 mensen (meerdere keren) benaderd en werden uiteindelijk 481 gesprekken gerealiseerd, hetgeen een respons van 49% betekent.

Tabel 1: Aantallen respondenten naar leeftijd en sekse, vergeleken met de werkelijke aantallen in de Amsterdamse bevolking (1989)

Index	- aantal in bevolking	55-64	65-74	75-85	totaal
	- aantal in steekproef	jaar	jaar	jaar	
	- kolompercentage				
	- wegingsfactor				
Mannen		29.964	24.116	12.235	66.315
		62	65	69	196
		(36,9%)	(37,4%)	(49,6%)	(40,7%)
		1.45	1.12	0.54	
Vrouwen		34.091	33.834	25.099	93.024
		106	109	71	286
		(63,1%)	(62,6%)	(50,4%)	(59,3%)
		0.97	0.94	1.09	
Totaal		64.055	57.950	37.334	159.339
		168	174	140	481
		(34,9%)	(36,1%)	(29,0%)	(100,0%)

Uit tabel 1 blijkt dat ondanks het trekken van een disproportionele steekproef toch verschillen zijn opgetreden in de gerealiseerde omvang van de diverse subgroepen¹. Zowel de oudere leeftijdsgroep als de mannelijke respondenten zijn minder vertegenwoordigd dan de vrouwelijke respondenten van 55 tot 74 jaar. Voor de mannen tussen 55 en 64 jaar kan dit te maken hebben met de slechtere bereikbaarheid in verband met werk buitenshuis. Voor de oudere respondenten kan meegespeeld hebben dat een telefonische enquête te inspannend is of het onderwerp hen onvoldoende aanspreekt. In onderstaande tabel zijn de redenen voor non-respons weergegeven.

Tabel 2: Redenen voor non-respons (51%) bij de telefonische enquête

	n	%
Weigering ²	292	59,0
Persoon verhinderd	73	14,7
Telefoon niet opgenomen	39	7,9
Telefoonnummer/adres fout	30	6,1
Gesprek afgebroken	13	2,6
Taalprobleem	7	1,4
Antwoordapparaat	2	0,4
Andere reden	39	7,9
Totaal (N = 495)	495	100,0

1 Na het toepassen van de wegingsfactoren met betrekking tot sekse en leeftijd, blijkt de steekproef representatief te zijn voor de Amsterdamse bevolking van 55 tot 85 jaar (de grootste afwijking bedraagt 0,3%).

2 Van de personen die weigerden aan de enquête medewerking te verlenen, gaven de meesten geen nadere reden op. Ongeveer een tiende deel van hen zegt zichzelf te oud te vinden. Onder de 'weigeraars' bevinden zich dan ook relatief meer mensen uit de leeftijdsgroep 75-85 jaar (49%) dan uit de leeftijdsgroepen 55-64 jaar (25%) en 65-74 jaar (26%).

In vervolg op de telefonische enquête heeft een selectie plaatsgevonden van de kandidaten voor een aanvullende diepte-interview aan huis. Hierbij is uitgegaan van de mensen, die reeds in de enquête hebben aangegeven hieraan hun medewerking te willen verlenen (59%). Bij de selectie is zoveel mogelijk is getracht een evenredige verdeling over de variabelen leeftijd, sekse en deelnamepatroon te realiseren³. De interviews hebben plaatsgevonden in de maanden februari en maart 1991 en zijn uitgevoerd door medewerkers van Van Dijk, Van Soomeren en Partners. In totaal zijn er 55 personen benaderd en werden uiteindelijk 39 gesprekken gevoerd. Voor de non-respons (29%) bij de mondelinge interviews werden de onderstaande redenen aangegeven.

Tabel 3: Redenen voor non-respons (29%) bij de face-to-face interviews

	n	%
Geen belangstelling	4	25,0
Ziekte/(a.s.) ziekenhuisopname	2	12,5
Geen tijd	2	12,5
Geen gehoor	2	12,5
Persoonlijke omstandigheden	2	12,5
Angst om vreemden thuis te ontvangen	1	6,3
Verhuisd	1	6,3
Recent aan andere enquête meegewerkt	1	6,3
Deelname aan telefonische enquête vergeten	1	6,3
Totaal (N = 16)	16	100,0

Wanneer de non-respons van de diepte-interviews wordt uitgesplitst naar leeftijd, sekse en deelname aan bewegingsactiviteiten, ontstaat het volgende beeld. Het valt op dat respondenten uit de leeftijdsgroepen van 65-74 jaar (non-response: 44%) en 75-85 jaar (non-response 38%) bij de interviews enigszins ondervertegenwoordigd zijn. Bovendien blijken ruim twee keer zoveel vrouwen als mannen een interview (alsnog) te hebben geweigerd (69% tegen 31%). Ondanks een schriftelijke kennisgeving vooraf en een legitimatie bij de onderzoekers, zal de angst om iemand in huis te laten bij vrouwen sterker een rol spelen dan bij mannen. Met betrekking tot de deelname aan bewegingsactiviteiten, is een onderscheid gemaakt tussen actieve, potentieel-actieve en niet-actieve respondenten. De laatste groep blijkt duidelijk ondervertegenwoordigd te zijn en ongeveer de helft van de non-response voor haar rekening te nemen. Door deze groep is beduidend vaker aangegeven geen belangstelling (meer) te hebben voor een aanvullend interview.

Samenvattend: er zijn 481 telefonische interviews gerealiseerd. De verdeling van respondenten bij de telefonische enquête kent een ondervertegenwoordiging van de oudste leeftijdsgroep (75-85 jaar) en van mannen. Dit is gecorrigeerd door een weging uit te voeren. De gewogen steekproef is zodoende representatief. Voorts zijn er 39 diepte-interviews gehouden. Hierbij is geen representativiteit nagestreefd. Wel is getracht een evenredige verdeling van respondenten te verkrijgen over de variabelen leeftijd, sekse en deelnamepatroon aan bewegingsactiviteiten. Dit is niet altijd gelukt.

³ Het bleek niet altijd mogelijk de respondenten evenredig te verdelen over de genoemde variabelen. Zo bleken er bijvoorbeeld geen mannelijke respondenten te zijn, die deelnemen aan specifieke bewegingsactiviteiten voor ouderen en tevens bereid waren hun medewerking te verlenen aan een aanvullend interview.

1.4 Kenmerken van de respondenten

In deze paragraaf worden enkele kenmerken van de geënquêteerde ouderen op een rijtje gezet, te weten: opleiding, inkomen, inkomstenbron, geboorteland en woningtype. Bovendien wordt nagegaan in hoeverre een evenwichtige spreiding van respondenten over de verschillende stadsdelen is gerealiseerd.

1.4.1 Opleiding

In tabel 4 wordt de verdeling van de geënquêteerde mensen over de diverse opleidingscategorieën weergegeven. Hierbij is uitgegaan van de hoogst genoten en afgeronde opleiding.

Tabel 4: Opleidingsniveau

	%
Lager algemeen onderwijs	28,1
Lager beroepsonderwijs	20,0
Middelbaar algemeen onderwijs	17,4
Middelbaar beroepsonderwijs	12,3
Voortgezet algemeen onderwijs	8,5
Hoger beroepsonderwijs	6,2
Wetenschappelijk onderwijs	4,4
Overig	2,5
Geen antwoord	0,6
Totaal	100,0

Uit de bovenstaande tabel blijkt dat ruim een kwart van de respondenten alleen lager algemeen onderwijs heeft gevolgd. Ongeveer de helft van de ouderen heeft lager of middelbaar vervolgonderwijs gehad en ruim 10% heeft hoger of wetenschappelijk onderwijs genoten.

1.4.2 Inkomen

Het inkomensniveau is gedefinieerd als het netto maandinkomen van de respondent, inclusief dat van de eventuele partner, maar zonder toeslagen zoals huursubsidie en dergelijke. In tabel 5 wordt de verdeling over de verschillende inkomenscategorieën weergegeven⁴.

⁴ De gehanteerde inkomenscategorieën komen overeen met 'Gebruikersonderzoek Welzijn' van de gemeente Amsterdam (Bron: J. Slot en M. Minkman, Gebruikersonderzoek voorzieningen op het gebied van welzijn, 1989. Het Amsterdamse Bureau voor Onderzoek en Statistiek, Amsterdam, 1990).

Tabel 5: Inkomensverdeling

Inkomensklasse	%
Minder dan f 1200,-	11,3
f 1200,- - f 1550,-	9,9
f 1550 - - f 1950,-	21,0
f 1950,- - f 2700,-	26,4
f 2700,- - f 3500,-	10,7
Meer dan f 3500,-	8,8
Geen antwoord	11,9
Totaal	100,0

Uit tabel 5 blijkt dat ruim twintig procent van de respondenten een maandinkomen van minder dan f 1550,- heeft. Bijna de helft van de respondenten heeft een inkomen tussen de f 1550,- en f 2700,- per maand. Iets meer dan negentien procent van de respondenten heeft maandelijks meer dan f 2700,- te besteden. Bijna twaalf procent van de respondenten heeft geen antwoord gegeven op de vraag naar het netto besteedbaar maandinkomen.

1.4.3 Inkomstenbron

Over het algemeen verrichten ouderen geen betaalde arbeid meer. Voor de respondenten onder de 65 jaar (35% van de respondenten) hoeft dit niet te gelden. Er is daarom nagegaan of men betaalde arbeid verricht of een andere inkomstenbron heeft. In tabel 6 wordt een overzicht gegeven van de verdeling van de respondenten over deze inkomstenbronnen.

Tabel 6: Inkomstenbron

	%
Betaald werk	10,0
VUT/Pensioen/AOW	63,8
Arbeidsongeschikt/WAO	10,9
Werkloos	2,8
Weduwenpensioen	5,1
Overig	7,2
Geen antwoord	0,1
Totaal	100,0

Verreweg de grootste groep blijkt AOW te genieten of met (vervroegd) pensioen te zijn (64%); 18% van de respondenten heeft een andere uitkering en 10% heeft een inkomen uit betaald werk.

1.4.4 Bevolkingsgroep

Als globale indicator voor etnische afkomst is naar het geboorteland van de respondenten gevraagd.

Tabel 7: Geboorteland

	%
Nederland	93,0
Indonesië	3,9
Suriname	0,6
Zuid-Europa	0,2
Zuid-Oost Azië	0,2
Overig	2,1
Totaal	100,0

Verreweg het grootste gedeelte van de respondenten is in Nederland geboren. Het is opvallend dat er zich geen mensen uit de Antillen, Marokko en Turkije in de onderzoeksgroep bevinden. De belangrijkste verklaring is dat het aandeel 'allochtone ouderen' in de Amsterdamse bevolkingssamenstelling nog zeer klein is⁵. Verder is bekend dat het telefoonbezit onder Turkse en Marokkaanse mensen niet erg groot is en bovendien blijkt een aantal interviews door taalproblemen niet gerealiseerd te zijn (zie tabel 2).

1.4.5 Woningtype

In de enquête is gevraagd naar de soort woning van de respondenten. Deze vraag is vooral opgenomen om na te gaan of de respondenten zelfstandig wonen of in een verzorgings-/verpleegtehuis zijn opgenomen. Dit is van belang omdat MBvO-activiteiten worden georganiseerd in het kader van het flankerend ouderenbeleid en als zodanig vooral gericht zijn op zelfstandig wonende ouderen. In tabel 8 is de verdeling over diverse woningtypen weergegeven.

Tabel 8: Woningtype

	%
Portiekwoning/etagewoning	39,5
Flat (geen bejaardenflat)	24,8
Rijtjeshuis	24,4
Bejaardenwoning/groepswonen/aanleunwoning/serviceflat	6,6
Vrijstaand	2,6
Twee onder één kap	0,9
Overig	1,1
Totaal	100,0

Uit de bovenstaande tabel blijkt dat de meeste respondenten (89%) in een flat, een portiek-/etagewoning of een rijtjeshuis wonen. Zeven procent van de respondenten woont in een woningtype dat speciaal op ouderen is afgestemd.

⁵ In de leeftijdsgroep 50-65 jaar is slechts 2,6% van Marokkaanse afkomst, 1,5% van Turkse afkomst en 0,6% afkomstig van de Antillen. Onder de Amsterdamse 65-plussers behoort slechts in totaal 0,3% tot één van deze bevolkingsgroepen, namelijk elke groep 0,1% (Bron: De Amsterdammers in acht bevolkingscategorieën per 1 januari 1990. Amsterdams Bureau voor Onderzoek en Statistiek).

Uit de bovenstaande tabel blijkt dat er geen respondenten in het onderzoek zijn betrokken, die in een verzorgingshuis of verpleegtehuis wonen.

1.4.6 Spreiding over de stadsdelen

Teneinde na te gaan in hoeverre er in de onderzoeksgroep een redelijke spreiding naar stadsdelen is gerealiseerd, is deze verdeling in tabel 9 weergegeven. Deze cijfers hebben betrekking op de ongewogen steekproef, dat wil zeggen dat het aantal respondenten is vermeld zonder toepassing van de wegingsfactoren. In de tabel wordt het aantal respondenten vergeleken met het aantal 55-plussers in de verschillende stadsdelen.

Tabel 9: Spreiding van de respondenten over de stadsdelen

Stadsdeel	Aantal 55+ *	%	Aantal respondenten	%
Binnenstad	12.346	7,2	30	6,2
Westerpark	5.890	3,4	4	0,8
Oud-West	6.060	3,5	14	2,9
De Pijp	6.690	3,9	17	3,5
Oost	5.183	3,0	10	2,1
Zeeburg	4.502	2,6	8	1,7
Bos en Lommer	8.370	4,9	27	5,6
De Baarsjes	9.202	5,4	20	4,1
Zuid	15.748	9,2	42	8,7
Rivierenbuurt	9.458	5,5	37	7,7
Watergraafsmeer	8.975	5,2	19	3,9
Noord	23.838	13,9	81	16,8
Geuzenveld/Slotermeer	13.141	7,6	45	9,3
Osdorp	11.638	6,8	40	8,3
Slotervaart/Overtoomse veld	9.919	5,8	32	6,6
Buitenveldert	8.912	5,2	28	5,8
Zuidoost	11.780	6,9	28	5,8
Totaal	171.908	100,0	481	100,0

* peildatum 1 januari 1989

Uit de bovenstaande tabel blijkt dat de verdeling van respondenten over de Amsterdamse stadsdelen redelijk vergelijkbaar is met de spreiding van 55-plussers over de stad. Binnen de onderzoeksgroep zijn respondenten uit de Westelijke tuinsteden en stadsdeel Noord relatief oververtegenwoordigd terwijl het aantal ouderen uit stadsdeel Westerpark naar verhouding oververtegenwoordigd is.

1.5 Leeswijzer

- In het volgende hoofdstuk wordt een theoretisch kader geschetst waarbinnen de resultaten van dit onderzoek een plaats kunnen krijgen. Tevens wordt een verklaringsmodel gepresenteerd, dat inzicht geeft in de factoren, die het bewegingsgedrag van ouderen kunnen beïnvloeden. Vanuit dit verklaringsmodel wordt de probleemstelling (zie paragraaf 1.1) nader uitgewerkt in een aantal concrete onderzoeksvragen.
- In hoofdstuk 3 wordt een overzicht gegeven van de algehele tijdsbesteding van de respondenten. Daarbij wordt aandacht besteed aan het dagelijkse activiteitenpatroon van de respondenten, de aard en frequentie van sociale contacten en de deelname aan sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten.
- Het bewegingsgedrag staat centraal in hoofdstuk 4, waarbij tevens aandacht wordt besteed aan het sportverleden en de wensen en verwachting omtrent het toekomstige bewegingsgedrag.
- In hoofdstuk 5 worden vervolgens de achtergronden van het al dan niet deelnemen aan bewegingsactiviteiten beschreven aan de hand van de factoren uit het verklaringsmodel.
- Aan de hand van de onderzoeksvragen worden in hoofdstuk 6 de conclusies weergegeven en een aantal aanbevelingen gepresenteerd.

2 Referentiekader en verklaringsmodel

2.1 Inleiding

Dit hoofdstuk bestaat uit twee delen. Allereerst wordt er een referentiekader geschetst, waarbij de probleemstelling in een breder perspectief wordt geplaatst. Hierbij wordt nader ingegaan op de kenmerken van de doelgroep 'ouderen', de positie van ouderen binnen de samenleving en de algehele tijdsbesteding van ouderen. Deze paragraaf wordt afgesloten met een korte beschrijving van het gemeentelijk beleid met betrekking tot bewegingsactiviteiten voor ouderen, waarbij met name wordt ingegaan op het raakvlak van het ouderenbeleid en het sportbeleid. Vervolgens wordt een verklaringsmodel gepresenteerd, waaruit de factoren kunnen worden afgeleid die van invloed zijn op het bewegingsgedrag van ouderen.

Uitgaande van het referentiekader en het verklaringsmodel wordt tenslotte in de laatste paragraaf van dit hoofdstuk de probleemstelling nader uitgewerkt in een aantal concrete onderzoeksvragen.

2.2 Referentiekader

2.2.1 Kenmerken van de doelgroep 'ouderen'

De doelgroep van dit onderzoek wordt gevormd door de groep zelfstandig wonende Amsterdammers van 55 tot 85 jaar. Dit betekent echter geenszins dat er sprake is van een homogene groep mensen, die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. Om maar direct een veel voorkomend misverstand uit de weg te ruimen: 'de' oudere bestaat niet. Net als dit geldt voor andere leeftijdsgroepen zijn er tussen de ouderen grote verschillen in bijvoorbeeld:

- soort huishouden;
- opleidings- en inkomensniveau;
- verrichten van (betaalde en onbetaalde) werkzaamheden;
- gezondheid en lichamelijke mogelijkheden;
- behoefte aan sociaal contact;
- ondernemingszin.

Dergelijke verschillen hebben uiteraard invloed op de manier waarop ouderen hun tijd besteden en de plaats die bewegingsactiviteiten hierbij innemen. Natuurlijk zijn er ook overeenkomsten tussen ouderen, die met name zichtbaar worden wanneer gekeken wordt naar de veranderingen in de levensloop van de individuele personen.

Zo verandert voor de meeste mensen in de loop van de jaren de leef- en woonsituatie. Dit weerspiegelt zich bijvoorbeeld in het uit huis gaan van kinderen, het overlijden van een partner of het verhuizen naar een kleinere of aangepaste woning. Verder verlaten mensen over het algemeen tussen de 55 en 65 jaar het arbeidsproces, hetgeen als neveneffect veelal een achteruitgang van het inkomen en een toename van de hoeveelheid vrije tijd tot gevolg heeft. Ook voor een eventuele partner die geen betaald werk buitenshuis verricht, kunnen dergelijke veranderingen ingrijpende gevolgen hebben, die overigens per huishouden geheel verschillend kunnen uitwerken (al dan niet veranderde rolpatronen, grotere zorgtaak, gezamenlijke activiteiten etc.).

Veroudering brengt tevens met zich mee dat het lichaam een verminderd aanpassingsvermogen gaat vertonen. De cognitieve en motorische vaardigheden verlopen over het algemeen minder snel en efficiënt en de kwetsbaarheid voor ziekten en blessures neemt toe. De coördinatie van bewegingen en de reactiesnelheid vermindert, hetgeen tevens gevolgen kan hebben voor de (wijze van) deelname aan bewegingsactiviteiten. Na verloop van tijd kan dit de zelfredzaamheid dermate doen afnemen, dat mensen afhankelijk worden van (professionele) hulpverlening.

Op het sociale vlak doet zich de volgende ontwikkeling voor: zolang men deelneemt aan het arbeidsproces (of zolang de partner daaraan deelneemt) heeft men weinig tijd voor sociale contacten, na het verlaten van het arbeidsproces heeft men hier veel tijd voor (en vaak ook meer behoefte aan). Op dat moment nemen de sociale contacten veelal toe. In een later stadium nemen ze vaak weer af door diverse oorzaken. Er kunnen bijvoorbeeld gezondheidsredenen zijn waardoor de mobiliteit belemmerd wordt; het wegvallen van de partner is voor velen een motief om -al dan niet tijdelijk- minder deel te nemen aan het sociale leven; het geleidelijk wegvallen van de vrienden- en kennissenkring door overlijden is een andere reden. Verder kunnen in sommige gevallen financiële redenen de aanleiding zijn om minder aan het sociale verkeer mee te doen; dit uit zich bijvoorbeeld in het opzeggen van lidmaatschappen.

Een vergelijkbaar proces is te zien wat de ondernemingslust betreft. Zolang wordt deelgenomen aan het arbeidsproces ontbreekt vaak de tijd en zin om activiteiten in de vrije tijd te ontplooien. Na het verlaten van het arbeidsproces is er voldoende tijd en neemt veelal ook de zin toe om allerlei activiteiten te ondernemen. Door ingrijpende gebeurtenissen zoals het overlijden van de partner kan deze ondernemingszin echter (tijdelijk) verdwijnen. Op hoge leeftijd vermindert de ondernemingslust vaak door een afnemende belangstelling voor de omgeving; de belangstellingssfeer van ouderen wordt in het algemeen steeds kleiner naarmate de leeftijd stijgt.

Samenvattend kunnen we stellen dat er, hoewel er grote verschillen bestaan, op een globaal niveau toch ook overeenkomsten te ontdekken zijn, namelijk:

- geen zorg (meer) voor kinderen
- kleiner gaan wonen
- verlaten van het arbeidsproces
- lager inkomen na het verlaten van het arbeidsproces
- meer vrije tijd na het verlaten van het arbeidsproces
- verminderende lichamelijke mogelijkheden
- toenemende sociale contacten na het verlaten van het arbeidsproces die in een later stadium weer afnemen
- toenemende ondernemingslust na het verlaten van het arbeidsproces die in een later stadium soms weer vermindert.

2.2.2 Positie van ouderen in de samenleving

In de vorige paragraaf zijn de kenmerken van de groep ouderen beschreven. In deze paragraaf wordt gezien hoe deze groep zich verhoudt tot de rest van de samenleving. Hierbij komt aan bod:

- demografische processen
- maatschappelijke houding ten aanzien van ouderen
- positie van ouderen in grote steden
- positie van ouderen in Amsterdam.

Demografische processen

Het is inmiddels algemeen bekend dat Nederland vergrijsd. De groep ouderen wordt zowel absoluut als proportioneel steeds groter. Deze ontwikkeling zal zich in de komende decennia waarschijnlijk voortzetten. De demografische samenstelling van de bevolking is zich dus aan het wijzigen. Waren er in 1980 1,64 miljoen 65-plussers die 11,6% van de bevolking uitmaakten, in 1990 waren er 1,91 miljoen 65-plussers die 12,8% van de totale bevolking uitmaakten⁶. In 2030 zullen er naar schatting 3,2 miljoen 65-plussers zijn die 20% van de bevolking uitmaken⁷.

In Amsterdam is deze trend niet waarneembaar. In 1980 maakte de groep 65-plussers 15,9% uit van de totale bevolking, in 1989 blijkt het percentage licht gedaald naar 15,1%. Het aandeel 55-64 jarigen is vanaf 1970 constant gedaald van 17,8% naar 13,4% in 1989⁸. Er wordt in Amsterdam pas een relatieve groei van het aantal ouderen verwacht na 2000⁹.

Niet alleen groeit het *aantal* ouderen, het *opleidingsniveau* van ouderen in Nederland wordt ook steeds hoger. Steeds vaker hebben ouderen vroeger hogere maatschappelijke posities bekleed. Met name bij de groep 'aankomende ouderen' is deze tendens waar te nemen.

Een andere tendens is dat mensen over het algemeen steeds langer leven, waarbij de levensverwachting van vrouwen langer is dan die van mannen zodat de groep vrouwen steeds sterker in de meerderheid komt. Ook in Amsterdam is deze tendens aanwezig. De groep ouderen kent de laatste tien jaar ongeveer vanaf het zestigste levensjaar een oververtegenwoordiging van vrouwen.

Maatschappelijke houding ten aanzien van ouderen¹⁰

De grens waarbij iemand als 'oud' wordt gezien vervaagt: vroeger was iemand oud als hij 65 jaar werd (biologische ouderdom) en uit het arbeidsproces trad (economische ouderdom), tegenwoordig heeft iemand vanaf zijn 65e jaar bij de huidige levensverwachting vaak nog vijftien tot twintig relatief gezonde jaren voor de boeg, terwijl het uittreden uit het arbeidsproces vaak al enkele jaren voor het 65e levensjaar plaatsvindt. Hiermee worden zowel leeftijd als deelname aan het arbeidsproces achterhaalde criteria om iemand als 'oud' te kenschetsen. De lichamelijke gesteldheid lijkt een beter criterium, met name voor wat bewegingsparticipatie betreft. Zonder nu op deze plaats een nieuwe definitie van 'ouderen' te willen voorstellen, lijkt het erop dat iemand - analoog aan een reclamespot van enkele jaren geleden - vooral zo oud is als hij of zij zich voelt. In feite is er een extra levensfase ontstaan tussen de arbeids-/gezinsfase en de 'laatste' fase in. Deze zogenaamde 'vrije fase' wordt gekenmerkt door het verlaten van het arbeidsproces en het uit huis gaan van eventuele kinderen. De maatschappij is nog niet helemaal gewend aan deze nieuwe groep mensen, die in het algemeen mondig is, goed gezond en relatief kapitaalkrachtig¹¹.

Tot zover de groep 'aankomende ouderen'. Naast deze groep is de groep 'klassieke ouderen' te onderscheiden, die aanzienlijk van de bovenbeschreven groep verschilt. Deze ouderen zijn minder mondig, door de hogere gemiddelde leeftijd vaak minder gezond en veelal minder kapitaalkrachtig. Dit is de groep

6 Bron: CBS - Statistisch jaarboek 1991.

7 Bron: A. Klaassen-Van den Berg Jeths, 1985.

8 Bron: Gemeente Amsterdam - Amsterdam in cijfers; jaarboek 1989.

9 Bron: onderzoeksafdeling Gemeente Amsterdam.

10 Bron bij deze paragraaf: Revet, W. - Achtergrondinformatie bij de inleiding 'Ouderen(bonden) en ouderenhuisvesting. COSBO, Utrecht, 1990.

11 Naar verwachting zal ca. 55% een aanvullende pensioenvoorziening hebben en zal 45% uitsluitend op AOW aangewezen zijn (Revet, 1990).

die overeenkomt met het klassieke beeld van ouderen dat in de maatschappij leeft.

Voor de groep 'klassieke ouderen' is enkele decennia lang een beleid uitgezet dat *ouderenzorg* centraal stelt. Voor de groep 'aankomende ouderen' is niet zozeer een zorgend maar veeleer een *voorwaardenscheppend* beleid nodig om te bewerkstelligen dat deze groep ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en volwaardig kan blijven functioneren.

Positie van ouderen in grote steden¹²

In grote steden is de situatie voor ouderen op diverse terreinen anders dan in de rest van het land. Op het sociale vlak kenmerkt een grote stad zich door minder sterke sociale verbanden. Voor ouderen is hierdoor de kans op vereenzaming groter dan buiten grote steden.

Verder is er een veel ruimer aanbod van culturele, recreatieve voorzieningen. Voor bewegingsactiviteiten bestaat er dus geduchte concurrentie.

In grote steden spelen meer dan erbuiten gevoelens van onveiligheid een rol. Om deze reden zijn ouderen in grote steden soms minder bereid de deur uit te gaan, met name in de avonden.

Positie van ouderen in Amsterdam

In Amsterdam doet zich sinds het begin van de jaren tachtig naast de hierboven geschetste factoren de ontwikkeling voor dat beter gesitueerde echtparen en weduwen naar de satellietsteden verhuizen (bijvoorbeeld om dichterbij de kinderen te wonen). Hierdoor blijven relatief veel alleenstaande mannen achter in de stad en echtparen die bijvoorbeeld door een laag inkomen weinig mogelijkheden hebben om de stad te verlaten. Op deze wijze ontstaat er een oververtegenwoordiging van sociaal zwakkere ouderen in de stad Amsterdam (Kroes, 1990).

2.2.3 Tijdsbesteding van ouderen

In het algemeen krijgen ouderen meer vrije tijd wanneer ze stoppen met werken en wanneer alle kinderen het huis uit zijn. Deze tijd kan bijvoorbeeld opgevuld worden met hobby's, cursussen, sport of bewegingsactiviteiten, visites en uitstapjes. Om de plaats die sport of bewegingsactiviteiten innemen binnen de totale tijdsbesteding van ouderen juist te kunnen inschatten, is het van belang om nader inzicht te krijgen in het tijdsbestedingspatroon van ouderen. In het onderzoek (zie hoofdstuk 3) wordt daarom aandacht gewijd aan de tijd die wordt besteed aan dagelijkse activiteiten, sociale contacten en sociaal-culturele activiteiten.

Met dagelijkse activiteiten worden bezigheden bedoeld zoals boodschappen doen, schoonmaken van het huis, de hond uitlaten, tuinieren, klein onderhoud aan het huis, administratie, T.V. kijken en dergelijke.

Met sociale contacten wordt bezoek bedoeld (hetzij zelf bezoek ontvangen hetzij op bezoek gaan). Het gaat hierbij uiteraard om gezelligheidsbezoek, met name van kinderen, andere familieleden, vrienden, burens en kennissen.

De term sociaal-culturele activiteiten wordt hier gebruikt voor een breed scala van bezigheden. Bedoeld worden uitgaan naar theater, concertzaal of restaurant, het volgen van cursussen, vrijwilligerswerk in politiek, kerk, ouderenorganisaties of buurtwerk, sport en hobby's.

¹² Bron bij deze paragraaf: Kroes, G. - Tien jaar MBvO nu ... en dan? (lezing), Landelijke Stichting MBvO, Utrecht, 1990.

2.2.4 Definitie van sport- of bewegingsgedrag

De kern van dit onderzoek is het sport- of bewegingsgedrag van 55-plussers. Dit wordt opgevat in de ruimste zin, dat wil zeggen dat zowel georganiseerde (bijvoorbeeld door een sportvereniging, sportbuurtwerk of MBvO) als ongeorganiseerde activiteiten (bijvoorbeeld fietsen, wandelen, thuis gymnastiek doen) als beweging gezien worden. Centraal staan hierbij:

- de aard van de bewegingsactiviteiten
- de frequentie waarmee ze worden beoefend
- de kosten die ermee gemoeid zijn
- de bereikbaarheid
- de belemmeringen
- de wensen.

Dit alles heeft als doel inzicht te verschaffen in de condities waaronder bewegingsactiviteiten zouden moeten plaatsvinden om zo breed mogelijk aan te sluiten op de behoefte van de Amsterdamse 55-plussers.

In enkele recente grootschalige sportparticipatie-onderzoeken (Manders en Kropman, 1982; Manders, 1987; Roosen en Kropman, 1989) wordt sportdeelname geoperationaliseerd als tenminste twaalf keer per jaar buiten de vakanties om een bewegingsactiviteit beoefenen. Hoewel de genoemde onderzoeken als referentiepunt dienen voor veel participatie-onderzoeken wordt door sommigen de definitie erg ruim gevonden. Bij een frequentie van twaalf keer per jaar iets aan sport doen, kan nauwelijks van 'sporters' gesproken worden. In dit onderzoek wordt van bewegen gezien als regelmatig bewegingsgedrag gedurende het grootste deel van het jaar. Bewegen wordt daarom gedefinieerd als: *tenminste eenmaal per week een bewegingsactiviteit beoefenen gedurende minimaal 9 maanden per jaar.*

De zinsnede 'gedurende minimaal negen maanden per jaar' is gebaseerd op het uitgangspunt dat tijdens de vakanties het bewegingsgedrag tijdelijk gestaakt wordt. Om redenen van vergelijkbaarheid zal de deelname aan bewegingsactiviteiten van de Amsterdamse 55-plussers tevens uitgedrukt worden in termen van de definitie van Manders en Kropman¹³.

2.2.5 Voorzieningenaanbod op bewegingsgebied

In de vorige paragraaf kwamen terloops enige voorzieningen op het gebied van georganiseerde bewegingsactiviteiten voor 55-plussers aan bod. In deze paragraaf wordt geïnventariseerd welke voorzieningen er voor 55-plussers zijn; hiervoor is het eerder genoemde rapport 'MBvO; activiteiten en organisatie in Amsterdam' (1989) als bron gebruikt.

In Amsterdam worden door de Stichting Amsterdams Kruiswerk, de gemeente en ook (semi-)particuliere organisaties speciaal voor ouderen bewegingsactiviteiten verzorgd. Bovendien is er de mogelijkheid om bij reguliere sportverenigingen aan sport te doen, maar hier worden slechts incidenteel speciale bewegingsactiviteiten voor ouderen georganiseerd.

De Stichting Amsterdams Kruiswerk (Meer Bewegen voor Ouderen)

In Amsterdam coördineert een 'MBvO-consulente' sinds 1973 lessen op het gebied van gymnastiek. Deze consulente ressorteert onder de Stichting Amsterdams Kruiswerk.

¹³ Zie hoofdstuk 4.

De lessen worden veelal georganiseerd via buurthuizen. De MBvO-activiteiten richten zich op mensen vanaf 65 jaar, waarbij de nadruk ligt op zelfstandig wonende, gezonde mensen.

Vergeleken bij de landelijke ontwikkeling blijkt het MBvO in Amsterdam enigszins achtergebleven wat betreft het aantal deelnemers en de diversiteit in het aanbod van bewegingsactiviteiten. De MBvO-consulente heeft zich uitsluitend op gymnastiek kunnen richten. Ten gevolge hiervan vindt nauwelijks coördinatie plaats van andere MBvO-activiteiten, zoals volksdansen en zwemmen.

De gemeente Amsterdam

Via het sportbuurtwerk in de stadsdelen organiseert de gemeente in een zestal zwembaden speciale ouderenactiviteiten. Verder worden er door de Dienst Sport in vier sporthallen en gymzalen sport- en spelinstuiven georganiseerd. Verder worden voor volwassenen van alle leeftijden indoor tennis- en golfinstuiven georganiseerd; bijna de helft van de deelnemers hieraan is ouder dan 55 jaar. De Dienst Sport heeft ook 'dansen voor ouderen' en 'zeilen en roeien voor ouderen' opgezet. Door middel van subsidies, bijvoorbeeld aan het Stedelijk Volksdans Overleg, worden ook andere bewegingsactiviteiten voor ouderen gestimuleerd.

Sociaal-cultureel werk

Door het sociaal-cultureel werk (zoals bijvoorbeeld plaatsvindt in buurthuizen) worden voor ouderen bewegingsactiviteiten georganiseerd. Zo zijn er volksdansgroepen (georganiseerd door het Stedelijk Volksdans Overleg), yoga-cursussen, enkele koersbalgroepen en niet door de MBvO-consulente gecoördineerde gymnastiekgroepen.

Sportorganisaties

Bij de meer dan duizend Amsterdamse sportverenigingen kunnen vrijwel alle reguliere sporten worden beoefend. Sommige van deze sporten zoals bijvoorbeeld tennis en golf zijn niet zozeer aan leeftijd gebonden en staan daarmee vanzelf open voor ouderen. Andere sporten vergen aanpassingen; het aanbod van dergelijke, aangepaste sporten of sportafdelingen is nog niet erg breed verbreid. Een goed voorbeeld van aangepaste sport biedt de hockeybond die een aparte competitie organiseert voor mensen vanaf 50 jaar¹⁴. Deze competitie blijkt in een grote behoefte te voorzien bij mensen die prestatiegericht aan sport willen (blijven) doen.

2.2.6 Hoofdpijnen van het gemeentelijke sport- en ouderenbeleid¹⁵

Het gemeentelijk ouderenbeleid is gericht op het zo lang mogelijk zelfstandig laten functioneren van ouderen in hun eigen omgeving. Bewegingsactiviteiten en sport worden hiervoor als belangrijke voorwaarden gezien. Dit omdat geestelijk en lichamelijk actief blijven voor ouderen als onmisbaar worden beschouwd om blijvend te participeren in de samenleving. Meer Bewegen voor Ouderen is één van de middelen die de zelfredzaamheid van ouderen kunnen verhogen en ertoe bijdragen dat ouderen langer zelfstandig kunnen blijven functioneren. Uitgangspunt voor het gemeentelijk beleid is daarom dat Meer Bewegen voor Ouderen een reguliere voorziening vormt in het zorgaanbod aan ouderen.

¹⁴ Dergelijke initiatieven vinden ook plaats bij de zwembond, badmintonbond, tennisbond, bowlingfederatie, gymnastiekverbonden, jeu de boulesbond en korfbalbond.

¹⁵ Bron bij deze paragraaf: Beleidsplan voor de sport. Gemeente Amsterdam, afd. CER/Sport en Recreatie, 1988.

Teneinde deze activiteiten overzichtelijk te structureren en bovendien te komen tot een uitbreiding van het aanbod is enkele jaren geleden (1988-89) besloten de beleidsverantwoordelijkheid inzake MBvO over te dragen aan de stadsdeelraden. De achterliggende gedachte hierbij is dat MBvO kleinschalige activiteiten betreft die georganiseerd worden in de buurt van de ouderen die er gebruik van maken. Vanuit dat perspectief zijn de deelraden beter in staat een stimulerende rol te spelen op het gebied van bewegingsactiviteiten voor ouderen.

2.3 Verklaringsmodel

2.3.1 Keuze uit diverse modellen

Op het terrein van de gezondheidsvoorlichting wordt wel gewerkt met het PRECEDE-model (Green et al., 1980). Een deel van dit model, waarin de determinanten van gezondheidsgedrag centraal staan, is bruikbaar om de deelname van 55-plussers aan bewegingsactiviteiten te verklaren.

In de sociaal-wetenschappelijke literatuur is er sinds enige jaren een stroming waarin gedrag als produkt van rationele keuzes beschouwd wordt. Het rationele keuzemodel van Cornish & Clarke (1985) komt uit deze stroming voort en beschrijft hoe mensen ertoe komen een bepaald gedrag te vertonen alsmede de factoren die van invloed zijn op het continueren dan wel beëindigen van dit gedrag. Uit dit model kunnen aanknopingspunten gehaald worden om meer inzicht te krijgen in het proces van het betrokken raken bij, bestendigen of juist opgeven van deelname aan bewegingsactiviteiten door 55-plussers.

De twee modellen lopen niet zo ver uiteen. In beide modellen worden zowel persoonlijke, voorwaardenscheppende, als gedragsondersteunende en -versterkende factoren onderscheiden. In het model van Cornish & Clarke ligt de nadruk meer op processen, die bovendien niet altijd duidelijk gescheiden worden van de factoren. Verder wordt in dit model expliciet aandacht besteed aan het proces van beëindigen van een bepaald gedrag. Het proces van het verwikkeld raken in nieuw gedrag wordt uitgebreider beschreven dan in het model van Green; dat wil zeggen er worden vooral meer factoren onderscheiden. Deze factoren worden als relevant gezien voor dit onderzoek. Het model van Green zal in dit onderzoek vanwege de analytische eenvoud verkozen worden ter verklaring van bewegingsgedrag van 55-plussers. Met name wat betreft het aantal determinanten zal dit model hier en daar aangevuld worden vanuit het model van Cornish & Clarke.

2.3.2 Verklaringsmodel voor bewegingsparticipatie door ouderen

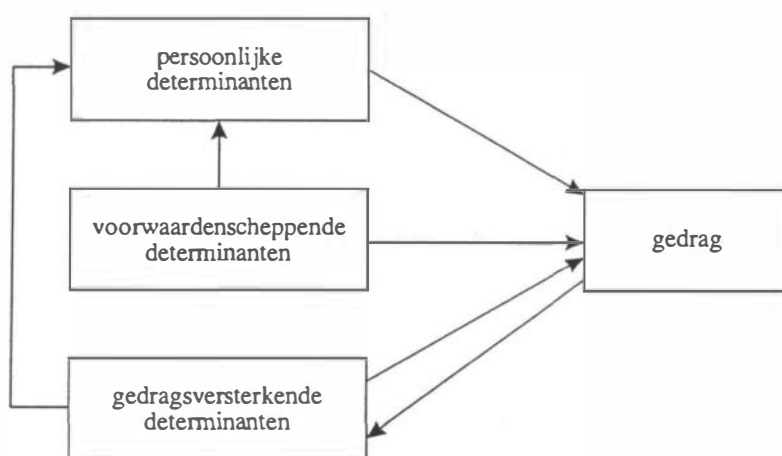
De twee hiervoor genoemde modellen zijn geïntegreerd tot een verklaringsmodel dat toegepast kan worden op deelname aan MBvO-activiteiten. Dit model is opgezet vanuit de aanname dat bewegingsgedrag bepaald wordt door persoonlijke, voorwaardenscheppende en gedragsondersteunende/-versterkende determinanten.

Persoonlijke determinanten die hier relevant worden geacht zijn: sekse, leeftijd, opleiding, inkomen, etnische afkomst, motivatie, houding ten aanzien van bewegingsgedrag, zelfbeeld en toekomstvisie met betrekking tot de eigen situatie, behoeften aan contact, gezondheid en actie, eerdere ervaringen met sport of bewegingsactiviteiten.

Voorwaardenscheppende determinanten van belang zijn: bekendheid met het bestaan van bewegingsactiviteiten voor 55-plussers, bereikbaarheid (vervoersituatie), gezondheid, lichamelijke mogelijkheden en een zich voordoende gelegenheid (bijvoorbeeld meegevraagd worden door iemand).

Gedragsondersteunende en -versterkende determinanten die een rol kunnen spelen, zijn: houding van de partner, kinderen, familie, kennissen en burens ten aanzien van bewegingsgedrag in het algemeen en voor ouderen in het bijzonder; verder lijkt daarbij van belang of deze mensen zelf iets aan sport of beweging doen. Andere determinanten die stimulerend kunnen werken, zijn: fysiek welbevinden (zich fitter voelen) en welzijn (goed gezond blijven). In figuur 1 wordt aangegeven hoe de groepen determinanten zich tot elkaar verhouden.

Figuur 1: Verklaringsmodel voor bewegingsparticipatie door ouderen



De combinatie van gunstige persoonlijke en voorwaardenscheppende determinanten kan leiden tot bewegingsgedrag. Een belangrijke rol hierbij speelt de zich voordoende gelegenheid: er is als het ware een 'laatste duwtje' nodig om werkelijk het gedrag te vertonen.

Wanneer dit gedrag vertoond wordt, kan ondersteuning en versterking van het bewegingsgedrag optreden door reacties uit de sociale omgeving en door waarneembare fysieke effecten.

De fysieke effecten en de reacties uit de sociale omgeving kunnen bovendien de motivatie beïnvloeden (iemand gaat het bijvoorbeeld nog leuker vinden om te bewegen), het zelfbeeld veranderen ('Ik kan best nog veel eigenlijk') of anderszins van invloed zijn op de persoonlijke determinanten.

2.4 Onderzoeksvragen

Wanneer de factoren die in het referentiekader (2.2) en het verklaringsmodel (2.3) onderscheiden zijn bij elkaar gebracht worden, dan leidt dit in het licht van de probleemstelling tot de volgende onderzoeksvragen.

Algemeen

- 1 Welk deel van de Amsterdamse 55-plussers neemt (regelmatig) deel aan sport- of bewegingsactiviteiten?
- 2 Onder welke omstandigheden en op welke wijze beoefenen de Amsterdamse 55-plussers bewegingsactiviteiten?
- 3 Welke bewegingsactiviteiten worden het meest beoefend door Amsterdamse 55-plussers?
- 4 Welke plaats nemen bewegingsactiviteiten in in het dagelijks leven van Amsterdamse 55-plussers ten opzichte van andere activiteiten?
- 5 Hoe is het verloop geweest van het sport- en bewegingsgedrag van 55-plussers in het verleden?

Persoonlijke determinanten

- 6 Vinden 55-plussers dat regelmatig bewegen een bijdrage levert aan de kwaliteit van het dagelijks leven?
- 7 Welke houding hebben 55-plussers tegenover bewegingsactiviteiten?
- 8 Welke redenen hebben 55-plussers voor het al dan niet deelnemen aan bewegingsactiviteiten?
- 9 In hoeverre speelt het zelfbeeld een rol bij de deelname van Amsterdamse 55-plussers aan bewegingsactiviteiten?

Voorwaardenscheppende determinanten

- 10 Zijn 55-plussers op de hoogte van de plaats en het tijdstip waarop bewegingsactiviteiten worden georganiseerd?
- 11 Is de plaats waar deze activiteiten worden georganiseerd goed bereikbaar?
- 12 Bestaat er voor 55-plussers een financiële drempel om aan bewegingsactiviteiten deel te nemen?

Gedragversterkende/-verzwakkende determinanten

- 13 Sluiten de bestaande bewegingsactiviteiten voldoende aan bij de wensen en behoeften van 55-plussers in Amsterdam?
- 14 Hoe staat de sociale omgeving tegenover deelname aan bewegingsactiviteiten?
- 15 Welke knelpunten zijn er voor 55-plussers met betrekking tot bewegingsgedrag?

3 Tijdsbestedingspatronen van ouderen

3.1 Inleiding

Om te bezien hoe bewegingsactiviteiten door de Amsterdamse 55-plussers worden ingepast in het dagelijks leven is aan hen gevraagd hoe zij hun tijd in het algemeen besteden. Hierbij is met name de tijd in kaart gebracht die besteed wordt aan zogenaamde dagelijkse activiteiten (krant lezen, radio luisteren, tv kijken, schoonmaken, boodschappen doen, administratie bijhouden, klein onderhoud van het huis, tuinieren), aan sociale contacten en aan sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten (cursussen, uitgaan, hobby's, vrijwilligerswerk en dergelijke).

Aan het eind van dit hoofdstuk wordt bovendien bekeken of er samenhangen zijn tussen deze vormen van tijdsbesteding in die zin dat wordt nagegaan of er persoonstypen te onderscheiden zijn die hetzij aan alle activiteiten veel tijd besteden (druk bezet zijn) hetzij aan geen van de activiteiten veel tijd besteden (niet druk bezet zijn).

In het geval dergelijke samenhangen inderdaad te onderscheiden zijn wordt in hoofdstuk 4 ('Bewegingsparticipatie: de cijfers') vervolgens onderzocht of de tijdsbesteding aan bewegingsactiviteiten samenhangt met de tijdsbesteding aan de activiteiten die in deze paragraaf zijn onderscheiden (dagelijkse, sociale en sociaal-culturele/educatieve/recreatieve activiteiten).

3.2 Dagelijkse activiteiten

Onder dagelijkse activiteiten wordt hier verstaan: krant lezen, T.V. kijken, radio luisteren, boodschappen doen en winkelen, het huis schoonhouden, klein onderhoud aan het huis, administratie, de hond uitlaten en tuinieren.

Er is voor deze activiteiten nagegaan hoeveel tijd de respondenten er gemiddeld aan besteden. De activiteiten zijn door de onderzoekers aangegeven; de respondenten hebben hieraan in beperkte mate activiteiten toe kunnen voegen.

Tabel 10: Dagelijkse activiteiten (in procenten)

(N=434)	nooit	minder dan 1x per week	ongeveer 1 x per week	een paar keer per week	één of meer keer per dag	n.v.t./ weet niet
Krant lezen	8,5	0,9	3,0	10,6	76,7	0,3
Televisie kijken	1,8	0,7	0,7	15,9	78,6	2,3
Radio luisteren	22,8	1,6	2,3	15,0	57,4	0,9
Boodschappen doen	6,7	2,1	11,5	42,2	36,9	0,6
Schoonmaken	14,5	0,7	13,6	30,9	40,1	0,2
Klein onderhoud	46,3	44,0	2,1	1,8	0,5	5,3
Administratie	22,8	31,3	27,6	13,6	1,4	3,3
Hond uitlaten	91,0 ¹⁵	-	-	0,7	6,5	1,8 ¹⁶
Tuinieren	60,6 ¹⁷	10,4	9,0	8,1	1,8	10,1 ¹⁸

- In bovenstaande tabel is te zien dat aan de krant lezen, televisie kijken, radio luisteren en de hond uitlaten¹⁹ door de meeste respondenten dagelijks tijd besteed wordt.
- Aan schoonmaken en boodschappen doen (voor zover men dit zelf doet) wordt door het merendeel van de 55-plussers tussen een paar maal per week en elke dag tijd besteed.
- Aan de administratie besteden de meeste respondenten ongeveer eenmaal per week of minder dan eenmaal per week enige tijd.
- Klein onderhoud wordt door veruit het grootste deel van de Amsterdamse 55-plussers (voor zover zij dit zelf doen) minder dan eenmaal per week verricht.
- Over tuinieren valt geen eenduidige uitspraak te doen wat tijdsbesteding betreft: de antwoorden 'een paar keer per week', 'ongeveer één keer per week' en 'minder dan één keer per week' komen ongeveer evenveel voor.

De frequenties waarmee de dagelijkse activiteiten beoefend worden (inclusief de 'nooit'-categorieën), zijn per respondent opgeteld en in één maat uitgedrukt. Zo is af te lezen hoeveel respondenten veel of weinig tijd besteden aan dagelijkse activiteiten. Deze frequenties blijken scheef naar rechts verdeeld te zijn. Dit houdt in dat het merendeel van de respondenten een antwoord heeft gegeven dat zich in de antwoordcategorieën 'elke dag' of 'meer malen per dag' bevindt. De verdeling van de antwoorden is voorts in vier ongeveer gelijke delen gesplitst, elk ongeveer 25% omvattend. De klassen die zo ontstonden hebben respectievelijk de labels 'bijna nooit', 'soms', 'redelijk vaak' en 'heel vaak' gekregen.

Dagelijkse activiteiten naar leeftijd en sekse

Er is nagegaan of er verbanden zijn tussen de mate waarin men zich bezighoudt met dagelijkse activiteiten enerzijds en leeftijd en sekse anderzijds.

Er blijkt geen samenhang te bestaan tussen leeftijd en dagelijkse activiteiten.

¹⁵ Deze categorie heeft geen hond

¹⁶ Deze categorie bestaat voor 1,6% uit mensen die wel een hond hebben maar deze niet zelf uitlaten

¹⁷ Deze categorie heeft geen tuin

¹⁸ Deze categorie bestaat voor 8,3% uit mensen die wel een tuin hebben maar er niet zelf in werken.

¹⁹ De mensen die een hond hebben die door iemand anders uitgelaten wordt, zijn hier buiten beschouwing gebleven.

Tabel 11: Dagelijkse activiteiten naar leeftijd en sekse (in afgeronde percentages)

		bijna nooit	soms	redelijk vaak	heel vaak
Vrouw	55-64 jaar	16,5	20,2	27,0	17,2
	65-74 jaar	10,9	23,4	26,1	32,4
	75-85 jaar	15,6	12,8	17,3	25,8
Man	55-64 jaar	23,3	19,1	13,4	7,1
	65-74 jaar	23,0	14,7	13,3	9,9
	75-85 jaar	10,6	9,7	2,9	7,5
Totaal		25,8	33,4	17,3	23,5

$$\chi^2 = 27.58 \quad p < .0001$$

Er is een verband tussen sekse en de frequentie van het aantal dagelijkse activiteiten. Mannen blijken significant minder in de categorieën 'redelijk vaak' en 'heel vaak' voor te komen. Mannen besteden dus minder vaak tijd aan dagelijkse activiteiten dan vrouwen.

3.3 Sociale contacten

Om na te gaan hoe vaak de respondenten tijd besteden aan sociale contacten, zijn diverse vragen gesteld. In het algemeen is gevraagd of men weleens op visite gaat of visite ontvangt. Vervolgens zijn specifieke vragen gesteld betreffende contacten met de kinderen, familie, burens en vrienden en kennissen. Telkens gaat het er hierbij om, hoe vaak ze met deze mensen contact hebben. Deze min of meer objectieve vraagstelling is aangevuld met een subjectieve vraag of men behoefte heeft aan meer contacten.

Visite

Vrijwel alle respondenten (95%) gaan wel eens op visite of krijgen visite. Bij de meesten (bijna 42%) komt dit een paar keer per week voor, bij een kwart (26%) van de respondenten ongeveer één keer per week, bij ruim 21% minder dan één keer per week maar toch wel een paar keer per maand. Bijna zes procent van de respondenten heeft ongeveer eenmaal per maand visite of gaat op visite, iets minder dan drie procent minder dan eenmaal per maand. Door 24% van de respondenten is op deze vraag geen antwoord gegeven. Onderstaand staan aard en frequentie van de sociale contacten gespecificeerd

Tabel 12: Frequentie van sociale contacten (in procenten)

	nooit	minder dan 1x p.m.	ongev. 1x per maand	ongev. een paar maal p.m.	ongev. een paar 1x per week	ongev. een paar maal p.w.	weet niet/ n.v.t.
Kinderen (N = 359)	-	5,5	9,2	17,4	29,3	36,2	-
Overige familie (N = 387)	1,2	38,8	19,9	15,9	11,3	5,1	1,0
Buren (N = 354)	8,1	4,4	5,1	14,9	28,4	45,9	1,3
Vrienden/ kennissen (N = 379)	0,9	12,2	17,3	19,0	24,4	24,1	2,0

- De sociale contacten waaraan door het merendeel van de respondenten het meest frequent tijd besteed wordt (namelijk één keer tot een paar keer per week) zijn de contacten met kinderen en met burenen²⁰.
- Aan de contacten met vrienden en kennissen wordt met meer uiteenlopende frequenties tijd besteed, variërend van ongeveer eenmaal per maand tot een paar keer per week; de meest genoemde frequenties zijn 'ongeveer eenmaal per week' en 'een paar maal per week'.
- Contacten met andere familieleden dan de kinderen worden door de meesten eenmaal per maand of minder onderhouden.

Sociale contacten naar leeftijd en sekse

Er is bij het onderwerp 'sociale contacten' onderzocht of er samenhangen zijn tussen de frequentie waarmee men sociale contacten heeft enerzijds en leeftijd en sekse anderzijds. Hiertoe zijn de sociale contacten per respondent opgeteld en in vier klassen ingedeeld op basis van de kwartielgrenzen (25%, 50%, 75%). Er bleek geen samenhang met leeftijd te zijn, wel een significante samenhang met sekse.

²⁰ Contact met burenen is hier niet alleen in de vorm van visites over en weer geoperationaliseerd, het maken van een praatje wordt hier ook als contact opgevat.

Tabel 13: Sociale contacten naar leeftijd en sekse (in afgeronde percentages)

		bijna nooit	soms	vaak	heel vaak
Vrouw	55-64 jaar	12,4	18,7	20,3	26,9
	65-74 jaar	18,5	25,9	20,6	25,3
	75-85 jaar	21,5	16,4	12,5	18,0
Man	55-64 jaar	20,0	15,8	18,2	12,6
	65-74 jaar	15,4	17,8	19,9	9,7
	75-85 jaar	12,2	5,4	8,5	7,5
Totaal (N = 433)		23,3	27,7	22,2	26,8

$$\chi^2 = 9.51 \quad p < .05$$

- Er is een significant verband tussen sekse en de frequentie waarmee sociale contacten onderhouden worden. Mannen komen vooral in de categorie 'heel vaak' minder voor dan vrouwen. Mannen besteden dus minder frequent tijd aan sociale contacten dan vrouwen.

Subjectief oordeel

Bij mensen die niet vaak tijd aan sociale contacten besteden, is nagegaan of men dit als ongewenst ervaart. Er is daarom gevraagd of men behoefte heeft aan meer sociale contacten. Voor 83% blijkt dit niet het geval te zijn; 16% zegt wel of wel enige behoefte daaraan te hebben. Met nadruk wordt erop gewezen dat dit niet hoeft te betekenen dat de mensen in deze laatste groep eenzaam is. Er is nagegaan of de behoefte aan sociale contacten samenhangt met de frequentie waarmee men sociale contacten heeft. Deze samenhang blijkt niet te bestaan. Het is dus niet zo dat mensen die veel sociale contacten hebben weinig contacten erbij wensen en mensen met weinig sociale contacten veel contacten erbij wensen; het omgekeerde (veel wil veel, weinig wil weinig) komt evenmin voor.

Tabel 14: Behoefte aan meer sociale contacten

	%
Ja, wel behoefte	7,2
Ja, enige behoefte	9,0
Nee	82,9
Weet niet/geen antwoord	0,9
Totaal (N = 434)	100,0

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat de meeste 55-plussers meer dan eens per week op visite gaan of visite krijgen. Het meest frequent heeft men contact met (één van) de kinderen en met de burens. Vrienden en kennissen ziet men met meer verschillende regelmaat, maar de antwoorden 'eenmaal per week' en 'een paar maal per week' komen relatief het meest voor.

Het contact met familieleden (andere dan kinderen) vindt meestal minder dan eens per maand plaats. Aan meer sociale contacten blijkt 83% van de respondenten geen behoefte te hebben.

In het licht van tijdsbesteding kan afgeleid worden dat er per week een aanzienlijk deel van de tijd aan sociale contacten besteed wordt.

3.4 Sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten

In deze paragraaf staat de tijd die ouderen aan sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten besteden centraal. Deze activiteiten zijn geoperationaliiseerd als: uitgaan (theater, concertzaal, restaurant), sporten²¹ bij een sportvereniging, het volgen van cursussen, hobby's, vrijwilligerswerk in een ouderenbond, in wijk- of buurtwerk, kerkelijk of politiek werk.

Tabel 15: Frequentie waarmee diverse sociaal-culturele, educatie en recreatieve activiteiten beoefend* (in procenten)

(N=434)	nooit	min- der dan 1x p.m.	ongev. 1x per maand	paar maal p.m.	ongev. 1x per week	paar maal p.w.	elke dag	weet niet/ n.v.t.
Uitgaan	56,9	17,5	10,8	7,6	3,7	1,4	0,5	1,6
Cursus	86,6	-	-	0,7	8,1	2,5	1,4	0,7
Kerk	92,4	0,5	1,4	1,4	1,4	1,8	0,7	0,4
Sport- vereni- ging	90,1	-	0,2	0,2	4,1	3,7	0,2	1,5
Politiek	97,2	0,5	0,9	0,2	0,2	0,2	0,2	0,6
Buurt/ wijkwerk	87,6	2,1	1,4	1,8	2,5	3,5	0,5	0,6
Hobby's	12,2	2,3	1,2	4,8	8,1	25,1	43,5	2,8
Overig	69,1	1,2	2,8	3,2	4,6	8,8	8,5	1,8

- Meer dan de helft van de respondenten (57%) gaat niet uit, terwijl 43% zegt weleens uit te gaan. Onder uitgaan wordt hier verstaan: theater-, concert-, bioscoop-, en restaurantbezoek. Van degenen die wel uitgaan zegt het merendeel dit hoogstens eenmaal per maand te doen.
- Er is nagegaan of de respondenten één of meer cursussen volgen, en hoe vaak men daarmee bezig is. De meerderheid van de respondenten blijkt geen

21 Overigens wordt sport hier slechts oppervlakkig behandeld. In deze paragraaf gaat het alleen om de tijd die ouderen besteden aan sport in verenigingsverband en dan met name aan bestuurs- of ander kaderwerk. Deelname aan bewegingsactiviteiten wordt uitgebreid behandeld in hoofdstuk 4.

- cursus te volgen (87%), terwijl 13% één cursus volgt, en 1% meerdere cursussen tegelijk. De frequentie waarmee de cursus(sen) gevolgd word(en) is in de meeste gevallen (61%) ongeveer één keer per week.
- Wat sport betreft wordt in deze paragraaf met name nagegaan hoeveel mensen lid zijn van een sportvereniging, of men daarin actief is als bestuurder, sporter of beide, en hoeveel tijd men aan dit sporten en/of kaderwerk besteedt. De meeste respondenten (90%) zijn geen lid van een sportvereniging, 10% is wel lid. Van degenen die lid zijn, is 80% actief als sporter terwijl 20% (ook) iets aan kaderwerk doet. Aan degenen die als sporter en/of kaderlid actief zijn is gevraagd hoe vaak men met die activiteit(en) bezig is. De meesten blijken hiermee één of meerdere keren per week tijd aan te besteden.
 - Een klein deel van de respondenten (7%) is actief in het kerkelijk werk. De frequentie waarmee deze mensen daarin actief zijn varieert nogal; het antwoord 'een paar keer per week' wordt het meest genoemd.
 - Een uiterst klein deel van de ondervraagde Amsterdamse 55-plussers is actief in de politiek (3%). De helft hiervan is hier hooguit één keer per maand mee bezig; de anderen vaker maar de frequenties lopen uiteen. Aangezien het in totaal om twaalf politiek actieve mensen gaat, kan aan deze antwoorden geen generaliserende waarde worden gehecht.
 - Twaalf procent van de ondervraagde ouderen is als vrijwilliger actief in het wijk- of buurtwerk. Van de actieven is zeventien procent hier minder dan één keer per maand mee bezig, elf procent ongeveer één keer per maand, vijftien procent een paar keer per maand, twintig procent ongeveer één keer per week, dertig procent een paar keer per week en vier procent elke dag.
 - Er is nagegaan hoeveel 55-plussers lid zijn van een ouderenbond zoals de ANBO, KBO of PCOB. Zestien procent is lid, de rest niet. Van degenen die lid zijn is twaalf procent actief in de bond als vrijwilliger; de overigen niet. Het gaat hier overigens om slechts acht actieve mensen. Deze activiteit is daarom niet in de tabel opgenomen.
 - Dertig procent houdt zich bezig met andere activiteiten dan de tot dusver opgesomde. Het valt buiten het bestek van dit onderzoek om te inventariseren welke activiteiten het hier betreft.
 - Het grootste deel van de respondenten (86%) heeft één of meer hobby's, 13% heeft er geen. De meeste mensen zijn hiermee één of meerdere keren per week bezig; 44% van de respondenten zelfs elke dag. Een volledig overzicht volgt in tabel 16.

Tabel 16: Hobby's (in procenten)

	minder dan 1x p.m.	ongev. 1x per maand	een paar maal p.m.	ongev. 1x per week	een paar maal p.w.	elke dag	weet niet/ n.v.t.
Vissen	7,4	3,6	16,9	7,4	44,5	20,3	2,5
Biljarten	-	-	-	-	86,6	13,4	1,2
Kaarten	-	-	11,6	10,9	40,1	37,4	6,5
Handwerken	-	1,2	3,2	3,1	29,6	62,9	16,3
Puzzelen	2,4	-	5,1	8,2	28,6	55,8	13,0
Knutselen	7,3	4,1	5,6	18,1	19,1	45,8	9,2
Lezen	0,8	1,4	2,2	5,0	29,4	61,3	20,9
Muziek luisteren	-	-	13,8	5,4	34,3	46,6	9,8
Muziek maken	-	-	8,5	24,1	22,8	44,6	3,7
Museum bezoeken	-	-	-	-	45,6	54,4	3,1
Anders	11,5	2,2	5,7	23,1	17,4	40,3	13,6

De tabel heeft betrekking op de eerstgenoemde hobby's van de respondenten (N = 377).

Men kon maximaal vier hobby's noemen. De meest genoemde hobby's zijn handwerken (breien, borduren, haken) en lezen. Ook puzzelen, knutselen en kaarten worden betrekkelijk vaak genoemd (respectievelijk in 11%, 10% en 8% van de gevallen). Biljarten en museumbezoek zijn betrekkelijk weinig als hobby genoemd bij de onderzochte groep.

Opvallend is de grote categorie 'iets anders'. Aan degenen die 'iets anders' hebben geantwoord is niet verder gevraagd welke andere hobby's het betreft omdat dit buiten het bestek van dit onderzoek valt.

Sociaal-culturele activiteiten naar leeftijd en sekse

Er is onderzocht of er samenhangen bestaan tussen leeftijd en sekse enerzijds en sociaal-culturele activiteiten anderzijds. Er blijkt geen samenhang te bestaan tussen leeftijd en de frequentie waarmee sociaal-culturele activiteiten beoefend worden. Het is dus niet zo dat de frequentie waarmee men aan sociaal-culturele activiteiten deelneemt verschilt per leeftijdsklasse. Er blijkt ook geen samenhang tussen sekse en de frequentie waarmee sociaal-culturele activiteiten beoefend worden. Er bestaan dus geen verschillen tussen mannen en vrouwen wat de frequentie van deelname aan sociaal-culturele activiteiten betreft.

Subjectief oordeel

Tot slot is gevraagd naar een subjectief oordeel of men zelf vindt dat men alles bij elkaar nemend druk bezet is of niet met dagelijkse activiteiten, sociale contacten en sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten.

Meer dan de helft van de respondenten vindt dat men het druk heeft (58%), 22% vindt dat men normaal bezet is en 21% vindt dat men niet druk bezet is. De overigen hebben hierover geen uitspraak gedaan.

3.5 Samenhangen

Tijdsbesteding en subjectieve drukte

Er is onderzocht of er een samenhang is tussen subjectieve drukte en de frequentie waarmee men de volgende activiteiten beoefent:

- dagelijkse activiteiten

- sociale contacten
- sociaal-culturele activiteiten.

Tabel 17: Samenhang tussen dagelijkse activiteiten en subjectief druk bezet zijn (in (kolom)percentages)

Dagelijkse activiteiten	zeer weinig	weinig	vaak	zeer vaak	totaal
Subjectief druk bezet					
Niet druk bezet	16,9	16,3	24,0	27,8	20,5
Normaal bezet	30,9	20,4	20,5	13,3	21,5
Druk bezet	52,2	62,6	55,4	58,9	57,9
Totaal (N = 433)	25,8	33,5	17,4	23,4	100,0

$$\chi^2 = 14.21 \quad p < .05$$

Uit de bovenstaande tabel kan geconcludeerd worden dat er een significante samenhang is tussen frequentie van dagelijkse activiteiten en het subjectieve oordeel of men druk bezet is. Dit betekent dat de mensen die relatief weinig dagelijkse activiteiten uitvoeren, zelf vinden dat ze niet druk bezet zijn en mensen die veel tijd besteden aan dagelijkse activiteiten zelf vinden dat ze druk bezet zijn. Hieruit kan afgeleid worden dat dagelijkse activiteiten door de Amsterdamse 55-plussers in ieder geval gezien worden als zaken waarmee iemand druk bezet kan zijn qua tijdsbesteding.

Tabel 18: Samenhang tussen subjectief druk bezet zijn en tijd besteed aan sociale contacten (in procenten)

Sociale contacten	zeer weinig	weinig	vaak	zeer vaak	totaal
Subjectief druk					
Niet druk bezet	28,7	19,5	19,3	15,8	20,6
Normaal bezet	23,8	28,9	15,3	17,3	21,6
Druk bezet	47,4	51,7	65,4	66,9	57,8
Totaal (N = 432)	23,3	27,7	22,1	26,9	100,0

$$\chi^2 = 15.9 \quad p < .05$$

Ook de frequentie waarmee men tijd aan sociale contacten besteedt, hangt significant samen met het subjectieve oordeel of men druk bezet is. Degenen die zeer vaak tijd besteden aan sociale contacten vinden vaker dat ze druk bezet zijn dan degenen die zeer weinig tijd besteden aan sociale contacten. Kennelijk ziet men sociale contacten in ieder geval als activiteiten waarmee je het druk kunt hebben; activiteiten die dus een prominente plaats in het dagelijks leven innemen.

Tussen subjectieve drukte en sociaal-culturele activiteiten is er geen samenhang gevonden. Het blijkt dus niet zo te zijn, dat degenen die veel aan sociaal-culturele activiteiten deelnemen, vinden dat ze druk bezet zijn.

Dit kan op twee manieren uitgelegd worden:

- a de grens voor wat men subjectief als 'druk bezet zijn' beoordeelt, ligt voor iedereen ergens anders (dat wil zeggen bij verschillende frequenties van deelname);
- b degenen die subjectief vinden dat ze druk bezet zijn, hebben het met andere zaken dan sociaal-culturele activiteiten druk.

Tussen de frequenties waarmee tijd aan dagelijkse activiteiten en aan sociale contacten besteed wordt, blijkt geen enkel verband te bestaan. Het is dus niet zo dat mensen die druk zijn met dagelijkse activiteiten ook druk zijn met sociale contacten. Evenmin is het zo dat druk bezet zijn met het één samenhangt met niet druk bezet zijn met het ander.

Op de afzonderlijke dimensies 'frequentie waarmee tijd besteed wordt aan dagelijkse activiteiten' en 'frequentie waarmee tijd aan sociale contacten besteed wordt' zijn de respondenten wel te verdelen in drukke en minder drukke mensen. In het volgende hoofdstuk zal onderzocht worden of er een samenhang bestaat tussen deze dimensies en de frequentie van deelname aan bewegingsactiviteiten.

3.6 De plaats van bewegen binnen de dagelijkse tijdsbesteding

Van alle tot nu toe behandelde activiteiten zijn diegene die door tenminste 10% beoefend worden eruit gehaald om als indicator te dienen. Dit zijn de volgende activiteiten:

- krantlezen
- T.V. kijken
- radio luisteren
- boodschappen doen
- schoonmaken
- klein onderhoud
- administratie
- tuinieren
- visite
- uitgaan
- cursus
- buurt/wijkwerk
- hobby's
- overige activiteiten.

Zij worden vergeleken met de frequentie waarmee aan beweging gedaan wordt. Zo krijgen we inzicht in de vraag welke plaats bewegen inneemt in het dagelijks leven van Amsterdamse 55-plussers. Van elke indicator wordt de modus genomen. De rangorde van deze modus ten opzichte van die van de andere indicatoren bepaalt hoe belangrijk de betreffende activiteit is in het dagelijks leven van ouderen.

- Op de eerste plaats (activiteiten waaraan het vaakst tijd besteed wordt) komen: krantlezen, T.V. kijken en radio luisteren.
- Op de tweede plaats komen boodschappen doen, schoonmaken, visite, hobby's en bewegen.
- Op de derde plaats komt het doen van de administratie en op de vierde plaats klein onderhoud, uitgaan, cursus, buurt/wijkwerk en overige activiteiten.

Bewegen bevindt zich dus op een gedeelde tweede plaats. Dit betekent dat bewegingsactiviteiten een belangrijke plaats innemen in het dagelijks leven van de Amsterdamse 55-plussers.

3.7 Conclusies

Wat de tijdsbesteding van ouderen betreft zijn als terreinen dagelijkse activiteiten, sociale contacten en sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten onderzocht. Overigens is niet de *tijdsduur* van de activiteiten onderzocht, maar alleen de *frequentie* waarmee tijd aan activiteiten besteed wordt.

- Als alle terreinen bij elkaar genomen worden, ziet de tijdsbesteding van 55-plussers er als volgt uit:
 - het vaakst wordt tijd besteed aan krantlezen, T.V. kijken en radio luisteren: 75% van de ouderen besteedt hieraan minstens eenmaal per dag tijd;
 - op één na het vaakst wordt er tijd besteed aan boodschappen doen, schoonmaken, visites en hobby's: 95% van de 55-plussers besteedt hieraan minstens eenmaal per week tijd;
 - op de derde plaats wat betreft de frequentie van tijdsbesteding komt het doen van de administratie: tenminste 50% van de 55-plussers besteedt hier eenmaal per week enige tijd aan;
 - het minst frequent wordt er tijd besteed aan klein onderhoud, uitgaan, cursussen, buurt/wijkwerk en zogenaamde overige activiteiten: ruim 90% besteedt hieraan minder dan eenmaal per week tijd.

Per terrein afzonderlijk ziet de tijdsbesteding er zo uit:

- De dagelijkse activiteiten waar meer dan 95% van de 55-plussers minstens eenmaal per week tijd aan besteedt, zijn krantlezen, televisie kijken, radio luisteren, (eventueel) de hond uitlaten, boodschappen doen en schoonmaken. Aan de administratie en (eventueel) tuinieren wordt door meer dan de helft van de ouderen minstens eenmaal per week tijd besteed. Het lezen van de krant, tv kijken, radio luisteren en de eventuele hond uitlaten doet minimaal driekwart van de respondenten zelfs minstens eenmaal per dag. Klein onderhoud aan het huis wordt door ruim 90% van de ouderen minder dan eenmaal per week verricht.
- Mannen blijken minder tijd aan dagelijkse activiteiten te besteden dan vrouwen.
- Tussen leeftijd en de tijd die aan dagelijkse activiteiten besteed wordt blijkt geen samenhang te bestaan.
- Op het gebied van sociale contacten wordt aan contacten met kinderen en burens door minstens de helft van de 55-plussers minimaal eens per week tijd besteed. Bijna de helft van de respondenten (49%) heeft minimaal eens per week contact met vrienden en/of kennissen. Aan contacten met familie (anders dan de eigen kinderen) wordt door driekwart van de respondenten minder dan eens per week tijd besteed.
- Mannen blijken minder tijd aan sociale contacten te besteden dan vrouwen.
- Tussen leeftijd en de tijd die besteed wordt aan sociale contacten is geen samenhang aangetroffen.
- Aan meer sociale contacten heeft 83% van de 55-plussers geen behoefte; iets meer dan 16% heeft daar wel of enige behoefte aan. Er is geen samenhang tussen deze behoefte en de tijd die men besteedt aan sociale contacten.
- Wat de sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten aangaat is 88% van de 55-plussers bezig met hobby's en ruim 40% met uitgaan. Aan de overige activiteiten (sportkaderwerk, cursussen, kerkelijk werk, politiek werk, ouderenwerk en buurt- of wijkwerk wordt door hooguit 15% van de ouderen tijd besteed.
- Van de mensen die tijd besteden aan uitgaan, doet het merendeel dit hoogstens een per maand. Degenen die tijd besteden aan hobby's zijn hier meestal meer dan eens per week mee bezig; de helft van deze mensen is hier zelfs elke dag mee bezig.

- In totaal wordt door de Amsterdamse ouderen in kwantitatieve zin niet veel aan sociaal-culturele en educatieve activiteiten gedaan. Aan recreatieve activiteiten doen meer mensen iets. Van deze activiteiten maken alleen de hobby's een substantieel deel²² van de tijdsbesteding uit.
- Er zijn geen samenhangen gevonden tussen leeftijd en sekse enerzijds en de tijd die besteed wordt aan sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten anderzijds.
- Aan alle respondenten is gevraagd of ze zelf vinden dat ze druk bezet zijn met al deze vormen van tijdsbesteding. Zes op de tien mensen vindt zichzelf druk bezet, twee op de tien vindt zichzelf normaal bezet en nog eens twee op de tien vindt zichzelf niet druk bezet.
- Deze subjectieve beoordeling blijkt niet samen te hangen met de frequentie waarmee tijd besteed wordt aan sociaal-culturele, educatieve en recreatieve activiteiten, maar wel met de frequentie waarmee tijd besteed wordt aan dagelijkse activiteiten en aan sociale contacten. Tussen de tijd die aan sociale contacten besteed wordt en de tijd die aan dagelijkse activiteiten besteed wordt, bestaat echter geen onderlinge samenhang.
- Er zijn dus drukke en niet-drukke personen te onderscheiden op het gebied van dagelijkse activiteiten en van sociale contacten. De personen die druk zijn op het ene terrein zijn dit echter niet per definitie ook op het andere terrein.
- Bewegen neemt een belangrijke (nl. gedeelde tweede) plaats in in de tijdsbesteding van Amsterdamse 55-plussers: het wordt even belangrijk gevonden als boodschappen doen, schoonmaken, visites en hobby's.

²² Dat wil zeggen minstens eenmaal per week.

4 Bewegingsparticipatie: de cijfers

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat de deelname van Amsterdamse 55-plussers aan bewegingsactiviteiten centraal. Er wordt gezien hoeveel van de respondenten iets aan beweging doen en onder welke omstandigheden zij dit doen. Hierbij wordt 'iets aan beweging doen' opgevat als tenminste eenmaal per week een vorm van beweging beoefenen, gedurende minimaal 9 maanden per jaar. Het gaat niet alleen om deelname aan reguliere sportactiviteiten of speciaal voor ouderen georganiseerde activiteiten, maar ook om bewegen in ongeorganiseerd verband zoals bijvoorbeeld wandelen, trimmen, fietsen of thuis oefeningen doen.

In het eerste deel van het hoofdstuk (paragraaf 4.2) komt de huidige deelname aan bewegingsactiviteiten aan de orde, in het tweede deel (paragraaf 4.3) de vroegere loopbaan op sport- of bewegingsgebied, waarbij onderzocht wordt of er een samenhang tussen vroegere en huidige deelname aan bewegingsactiviteiten bestaat. Verder wordt ten behoeve van toekomstige deelname aangegeven welke wensen en behoeften Amsterdamse 55-plussers hebben op het gebied van bewegingsactiviteiten (paragraaf 4.4). In paragraaf 4.5 wordt de samenhang tussen de in hoofdstuk 3 onderscheiden tijdsbesteding en bewegen onderzocht. Tot slot worden de conclusies uit dit hoofdstuk op een rijtje gezet (paragraaf 4.6). Alle cijfers hebben betrekking op de gewogen gegevens.

4.2 Huidige deelname aan bewegingsactiviteiten

4.2.1 Frequentie

Volgens eigen zeggen meent 61% van de Amsterdamse 55-plussers dat ze iets aan bewegingsactiviteiten doen. We toetsen dit tegen de definitie uit hoofdstuk 2. Hier is bewegen gedefinieerd als gedurende tenminste negen maanden per jaar (d.w.z. niet seizoensgebonden) minstens eenmaal per week een vorm van beweging beoefenen. We nemen dus de variabelen 'frequentie van bewegingsgedrag' en 'al dan niet seizoensgebonden bewegen' onder de loep om te kunnen vaststellen hoeveel procent van de Amsterdamse 55-plussers aan de definitie voldoet.

Tabel 19: Frequentie waarmee bewegingsactiviteiten beoefend worden

	volgens eigen zeggen actief	totale steekproef
Nooit	-	39,1
Minder dan 1 x per maand	1,4	0,8
Eén keer per maand	1,0	0,6
Twee keer per maand	1,1	0,7
Drie keer per maand	1,5	0,9
Eén keer per week	20,0	12,0
Twee keer per week	10,8	6,5
Drie keer per week	8,4	5,1
Vier keer per week	5,3	3,2
Vijf of zes keer per week	2,9	1,7
Iedere dag	46,0	27,6
Meermalen per dag	1,6	0,9
Geen antwoord	-	1,0
Totaal	100,0 (N = 294)	100,0 (N = 481)

- Van de totale groep Amsterdamse ouderen (n=481) blijkt *volgens eigen zeggen* 57% minstens eenmaal per week iets aan beweging te doen. Wanneer hier de definitie van Manders & Kropman (tenminste twaalf keer per jaar iets aan beweging doen) gehanteerd zou worden, zou het deelname percentage iets hoger uitkomen (59)²³.
- De meest voorkomende frequenties zijn nooit, één keer per dag en één keer per week; 38% van de respondenten beoefent zelfs drie keer per week of vaker tenminste één activiteit.
- Bij degenen die volgens eigen zeggen actief bewegen, komt een frequentie van minder dan eenmaal per week bijna niet voor bij degenen die volgens eigen zeggen actief zijn.

Tabel 20: Aantal actief bewegende mensen dat al dan niet uitsluitend seizoensgebonden activiteiten beoefent

	%
Uitsluitend seizoensgebonden activiteiten	10,3
Niet seizoensgebonden activiteiten (één of meerdere)	89,7
Totaal (N = 292)	100,0

- Uit tabel 20 blijkt dat 10% van de ouderen die *volgens eigen zeggen* iets aan beweging doen, niet aan het tweede deel van de definitie voldoet: negen op de tien de actief bewegende ouderen doen gedurende minstens negen maanden per jaar iets aan beweging en voldoen dus wel aan de definitie.
- Degenen die uitsluitend seizoensgebonden activiteiten beoefenen, zijn hiermee overigens gemiddeld 7.2 maanden per jaar bezig; het meest genoemde aantal maanden is acht. Zoveel verschilt dit dus niet van de definitie.

²³ Hierbij wordt tenminste twaalf keer per jaar gelijkgesteld met tenminste één keer per maand sporten.

Tabel 21: Deelname volgens de criteria 'minstens eenmaal per week iets aan beweging doen' en 'niet seizoensgebonden', naar leeftijd en sekse (in procenten)

Deelname		ja	nee	totaal
Vrouw	55-64 jaar	56,0	44,0	20,2
	65-74 jaar	53,1	46,9	20,6
	75-85 jaar	45,6	54,4	16,9
Man	55-64 jaar	69,6	30,4	18,6
	65-74 jaar	48,4	51,6	15,9
	75-85 jaar	49,2	50,8	7,8
Totaal (N = 437)		54,4	45,6	100,0

$\chi^2 = 11.5$, $p < .05$

Deelname aan bewegingsactiviteiten volgens de in dit rapport gehanteerde definitie en vergelijking met andere studies

Wanneer beide restricties uit de definitie toegepast worden op de onderzochte steekproef (zie tabel 21), doet 54% van de Amsterdamse 55-plussers iets aan beweging gedurende tenminste 9 maanden per jaar met een minimale frequentie van eenmaal per week; dit staat gelijk aan 86.044 mensen²⁴. 46% (of 73.296) mensen doet niet aan beweging.

Ter vergelijking volgen enkele deelname percentages uit andere onderzoeken.

- Roosen & Kropman (1989) komen met de definitie van sportdeelname als tenminste één keer per week iets aan beweging doen tot een participatie van 59% voor de leeftijdsklasse 55-75 jaar.
- In het gebruikersonderzoek Welzijn van de gemeente Amsterdam (Slot en Minkman, 1987) wordt een deelnamepercentage van 40 voor de groep 65-plussers vermeld op basis van de definitie dat sporten tenminste eenmaal per maand iets aan beweging doen inhoudt. Wanneer ter vergelijking in het voorliggende rapport de groep 65-plussers eruit gelicht wordt, ontstaat een deelnamepercentage van 51%.
- In het rapport 'Amsterdam heeft 't, maar wie krijgt 't?' (Slot, 1986), eveneens van de gemeente Amsterdam, wordt als deelnamecijfer van de groep 65-plussers 21% genoemd; hier is het hele scala intensief trainende sporters tot en met 'mooi weer'-sporters bij elkaar geteld.
- Een onderzoek van de gemeente Eindhoven onder 55-64 jarigen (De Kort en Van Tuijl, 1990) vermeldt een bewegingsparticipatie van 42%; de grens wordt hier bij tenminste eenmaal per week sporten gelegd. Het percentage heeft echter alleen betrekking op degenen die in ongeorganiseerd verband sporten. Wanneer in dit onderzoek dezelfde criteria worden aangelegd, is het resultaat een deelnamepercentage van 54%.

²⁴ Gebaseerd op de aantallen in 1989 (zie ook tabel 1).

Samenhang tussen deelname en een aantal achtergrondkenmerken

- Er blijkt een significante samenhang te bestaan tussen leeftijd en bewegingsgedrag. Mensen in de leeftijdsklasse 55-64 jaar blijken significant vaker aan beweging te doen dan mensen in de hogere leeftijdsklassen van 65-74 jaar en 75-85 jaar.
- Er blijkt geen significante samenhang te zijn tussen sekse en het beoefenen van bewegingsactiviteiten. Overigens is het wel zo dat mannen iets minder aan beweging doen dan vrouwen, maar dit verschil is te klein om significant te zijn.
- Van alle geënquêteerde respondenten beoefent 31% één activiteit, 18% twee activiteiten en 5% drie activiteiten²⁵. Gemiddeld (inclusief de mensen die niets aan beweging doen) beoefent de Amsterdamse oudere 0,8 activiteit. Wanneer alleen degenen die bewegen worden geteld, beoefent men gemiddeld 1,5 activiteit.
- Er is nagegaan of er samenhangen bestaan tussen het aantal bewegingsactiviteiten dat iemand per week doet enerzijds en leeftijd en sekse anderzijds.
Er blijkt een significant verschil te zijn ($p < .01$) tussen de diverse leeftijdsgroepen: de groep 55-64 jarigen doen vaker meerdere activiteiten per week dan de groep 75-85 jarigen. Bovendien blijken vrouwen significant vaker meerdere activiteiten te beoefenen dan mannen.
- Van degenen die iets aan bewegingsactiviteiten doen, verricht 12% betaald werk.

Tabel 22: Deelname naar inkomensklasse (in procenten)

Deelname	ja	nee	totaal
Minder dan f 1200,-	38,1	61,9	13,7
f 1200,- - f 1550,-	58,5	41,5	11,6
f 1550,- - f 1950,-	50,0	50,0	23,6
f 1950,- - f 2700,-	60,4	39,6	29,2
f 2700,- - f 3500,-	53,2	46,8	11,8
Meer dan f 3500,-	72,5	27,5	10,1
Totaal (N = 385)	55,0	45,0	100,0

De laagste inkomensgroep is het slechtst vertegenwoordigd bij de deelnemers aan bewegingsactiviteiten, de hoogste het best. De tussenliggende inkomensgroepen kennen een wisselend deelnamepercentage, waarin geen lijn van lage naar hoge inkomensklasse te ontdekken valt.

Bijna vijf procent van de respondenten is van niet-Nederlandse geboorte. Hoewel het dus kleine aantallen betreft, wijzen de tendenties erop dat de mensen van niet-Nederlandse afkomst niet minder deelnemen aan bewegingsactiviteiten dan de autochtone Nederlanders.

Er is onderzocht of de deelnamepercentages van alleenstaanden significant verschillen van die van mensen die een partner hebben. Dit blijkt niet het geval te zijn.

²⁵ Bij mensen die meer dan één activiteit beoefenen, moeten de opgetelde frequenties van de activiteiten samen op minstens eenmaal per week uitkomen om als beweging beschouwd te worden.

Tabel 23: Deelname van actieven aan speciale 55-plus bewegingsactiviteiten (in procenten)

55-plus		ja	nee	weet niet	totaal
Vrouw	55-64	40,4	57,7	1,9	20,2
	65-74	50,9	41,8	7,3	20,7
	75-85	60,6	33,3	6,1	14,4
Man	55-64	32,5	60,0	7,5	23,2
	65-74	34,4	59,4	6,2	14,3
	75-85	18,2	72,7	9,1	7,1
Totaal	(N = 250)	41,2	52,7	6,1	100,0

$\chi^2 = 16,5$, N.S.

Uit bovenstaande tabel blijkt dat 41% van de bewegenden (dit zijn ongeveer 35.300 mensen) een speciale 55-plus activiteit beoefent; dat is 22% van alle Amsterdamse 55-plussers (inclusief de niet-bewegenden). De deelname van vrouwen aan deze bewegingsactiviteiten is groter dan die van mannen. De groep vrouwen van 75-85 jaar neemt relatief het meeste deel aan deze activiteiten, de groep mannen van 75-85 jaar relatief het minst.

Om te zien of de grenzen van de hier gehanteerde definitie globaal overeenkomen met de grenzen die 55-plussers zichzelf stellen voor wat zij 'voldoende' lichaamsbeweging vinden, hebben we binnen de groep die aan de definitie voldoet, gezien of de respondenten zelf vinden dat ze genoeg aan beweging doen.

Tabel 24: Samenhang tussen subjectief voldoende bewegen en de definitie van 'voldoende bewegen' (kolompercentages)

Oordeel	voldoende	niet voldoende	totaal
Bewegen	59,8	39,6	55,1
Niet bewegen	40,2	60,4	44,9
Totaal	76,9	23,1	100,0

$\chi^2 = 11,8$ $p < .001$

Uit bovenstaande tabel blijkt dat driekwart van degenen die volgens onze definitie voldoende aan beweging doen, ook zelf vinden dat ze voldoende aan beweging doen; een kwart vindt dat ze te weinig deelnemen.

Ook het omgekeerde is uit de tabel af te lezen: de meerderheid van degenen die volgens onze definitie niet voldoende aan lichaamsbeweging doen, vinden zelf eveneens dat ze te weinig aan beweging doen. Het verschil blijkt significant ($p < .001$).

In het algemeen komen de grenzen van de hier gehanteerde definitie dus redelijk overeen met de grenzen die 55-plussers zelf trekken voor een voldoende hoeveelheid lichaamsbeweging.

Tabel 25: Deelname aan bewegingsactiviteiten per stadsdeel

Stadsdeel	aantal respondenten	deelnamepercentage
Binnenstad	(N = 30)	56,7
Westerpark	(N = 4)	75,0
Oud-West	(N = 14)	64,3
De Pijp	(N = 17)	35,3
Oost	(N = 10)	80,0
Zeeburg	(N = 8)	37,5
Bos en Lommer	(N = 27)	66,7
De Baarsjes	(N = 20)	45,0
Zuid	(N = 42)	59,5
Rivierenbuurt	(N = 37)	56,8
Watergraafsmeer	(N = 19)	73,7
Noord	(N = 81)	63,0
Geuzenveld/Slotermeer	(N = 45)	71,1
Osdorp	(N = 40)	60,0
Slotervaart/Overtoomse Veld	(N = 32)	53,1
Buitenveldert	(N = 28)	64,3
Zuid-Oost	(N = 28)	53,6
Totaal	(N = 481)	100,0

Aan de deelnamecijfers van de stadsdelen Westerpark, Oud-West, Zeeburg en Oost kan niet veel waarde gehecht worden wegens de geringe aantallen respondenten die daar geënquêteerd zijn.

De deelnamepercentages van Bos en Lommer, Watergraafsmeer, Noord, Geuzenveld/Slotermeer, Osdorp en Buitenveldert vallen duidelijk hoger uit dan het gemiddelde. De deelnamepercentages van De Pijp en De Baarsjes vallen aanzienlijk lager dan het gemiddelde uit. Van de overige stadsdelen ligt het deelnamecijfer rond het gemiddelde van de hele stad.

4.2.2 Vorm van bewegingsactiviteiten

Er is nagegaan welke bewegingsactiviteiten door de respondenten worden beoefend. In onderstaande tabel zijn de activiteiten weergegeven waaraan men zei de meeste tijd te besteden.

Tabel 26: Bewegingsactiviteiten waaraan de meeste tijd wordt besteed (in procenten)

Bewegingsactiviteit	1	2	3
Wandelen	45,4	24,7	15,3
Gymnastiek	19,7	9,2	15,3
Fietsen	15,5	41,4	25,6
Zwemmen	8,0	7,9	25,0
Tennissen	1,7	1,1	-
Sport- en spelinstuif	0,8	-	-
Badminton	0,8	-	-
Yoga	0,8	3,8	4,4
Volksdansen	0,4	2,8	-
Hardlopen	0,4	1,5	-
Andere activiteit	5,5	7,5	6,7
	(N=138)	(N=100)	(N=25)
Totaal (N = 238)	100,0	100,0	100,0

In bovenstaande tabel worden de meest beoefende activiteiten weergegeven. De tweede en derde kolom hebben betrekking op mensen die meer dan één activiteit beoefenen. (De aantallen overlappen.)

Wandelen blijkt veruit de meest beoefende bewegingsactiviteit te zijn. Deze activiteit wordt door 45% van de respondenten genoemd als activiteit waaraan de meeste tijd wordt besteed; dit is equivalent met 38.700 Amsterdamse 55-plussers. Op afstand volgen gymnastiek en fietsen, genoemd door respectievelijk 20% (17.200 mensen) en 16% van de respondenten (13.700 mensen). Daarna wordt zwemmen genoemd door 8% van de respondenten (6900 mensen). De overige activiteiten worden elk door minder dan 3% van de respondenten als meest beoefende activiteit genoemd.

Er is gevraagd aan degenen die meer dan één activiteit beoefenen om ook de tweede en eventuele derde activiteit te rangschikken op basis van de tijd die men eraan besteedt.

Ten opzichte van de volgorde in kolom 1 zien we de volgende verschuivingen optreden bij de tweede en derde activiteit: als tweede activiteit qua tijdsbesteding komen fietsen, yoga, volksdansen en hardlopen vaker voor en wandelen, gymnastiek en tennissen minder vaak voor dan bij de eerste activiteit. Sport- en spelinstuif en badminton worden helemaal niet genoemd.

Als derde activiteit qua tijdsbesteding worden vooral zwemmen en yoga vaker genoemd dan als eerste of tweede activiteit, terwijl volksdansen, sport- en spelinstuif, hardlopen, tennissen en badminton hier helemaal niet worden genoemd.

Gezien het feit dat wandelen de activiteit is waaraan door het merendeel van de respondenten de meeste tijd wordt besteed, wekt het geen verbazing dat 'de open lucht' en 'niet op een vaste plek' het vaakst genoemd worden als plaats waar bewegingsactiviteiten worden beoefend (respectievelijk 33% en 31% van de respondenten). Vervolgens wordt 'thuis' veel als plaats genoemd (16%); het blijkt hier voornamelijk om gymnastiek te gaan. Op afstand worden het zwembad (6%) en de gymzaal of sporthal (6%) genoemd. In het buurthuis en het wijkcentrum worden door 3% van de respondenten activiteiten beoefend. Het gaat hier overigens alleen om de antwoorden die betrekking hebben op de

eerstgenoemde activiteit van respondenten. Er blijkt geen verschil naar sekse en leeftijd te zijn bij de meest genoemde plaatsen.

Als men nog een tweede of derde activiteit beoefent, wijkt het rangorde-patroon van plaatsen waar deze activiteiten worden gedaan niet of nauwelijks af. Alleen bij de derde activiteit komt het zwembad als vaakst genoemde plaats naar voren en daarna 'niet op een vaste plek', 'de open lucht', 'buurthuis of wijkcentrum', 'gymzaaltje'. Buurthuis of wijkcentrum komt hier dus vaker voor dan bij de eerste activiteit en 'gymzaal' juist minder vaak.

Tabel 27: Organisatieverband waarin men de activiteiten beoefent (in procenten)

	alleen	samen met één ander	met groepje	totaal
Gymnastiek	65,7	16,0	18,3	24,3
Zwemmen	-	60,7	39,3	4,5
Volksdansen	-	-	100,0	0,8
Sport- en spelinstuif	-	60,7	39,3	1,7
Wandelen	49,8	47,9	2,3	45,1
Hardlopen	100,0	-	-	0,8
Fietsen	62,0	38,0	-	11,3
Tennissen	-	72,9	27,1	1,4
Badminton	-	-	100,0	1,0
Yoga	-	-	100,0	1,5
Overig	33,4	19,3	47,2	7,6
Totaal (N = 138)	48,7	36,1	15,2	100,0

Bovenstaande cijfers laten zien dat gymnastiek en fietsen vooral alleen beoefend worden. Wandelen doet men bijna even vaak alleen als samen met één ander. Zwemmen en tennissen doet men meestal samen met één persoon, soms ook met een groepje.

Hetzelfde kan gezegd worden van de sport- en spelinstuif; hierbij rijst de vraag of men het aantal personen met wie men erheen gaat, verward heeft met het aantal personen met wie men de activiteit beoefent: een sport- en spelinstuif is immers nooit met één persoon samen te beoefenen?

Yoga en badminton worden altijd met een groepje beoefend, volksdansen uiteraard ook. Over het geheel genomen blijkt bijna de helft (49%) van de mensen hun bewegingsactiviteit alleen te beoefenen, terwijl ruim een derde (36%) deze samen met één persoon beoefent en een zesde (15%) met een groepje.

Organisatiekader

De meerderheid (87% of 74.800 mensen) van de bewegende Amsterdamse 55-plussers blijkt in ongeorganiseerd verband aan beweging te doen, 12% (10.300 mensen) in georganiseerd verband, 1% heeft de vraag naar het organisatiekader niet beantwoord²⁶.

²⁶ Voor de eventuele tweede en derde activiteit zijn deze percentages respectievelijk: 85% ongeorganiseerd, 15% georganiseerd, 2% geen antwoord en 73% ongeorganiseerd, 20% georganiseerd, 8% geen antwoord.

Tabel 27a: Organisatiekader naar leeftijd en sekse (in procenten)

		Ongeorganiseerd	Georganiseerd
Vrouw	55-64 jaar	91,2	8,8
	65-74 jaar	94,8	5,2
	75-85 jaar	91,2	8,8
Man	55-64 jaar	89,3	10,7
	65-74 jaar	98,4	1,6
	75-85 jaar	95,2	4,8

Degenen die in ongeorganiseerd verband bewegen, doen dit voornamelijk alleen (50%) of met z'n tweeën (44%) en zelden (6%) met meer dan één persoon samen. Er zijn dus geen groepen actief op bewegingsgebied buiten de georganiseerde kaders om.

Het kleine deel van de respondenten dat in georganiseerd verband beweegt, noemt als organisator meestal een sportvereniging. Verder worden het buurthuis, de gemeente, de SAK en het zwembad ook wel genoemd.

Bij de meeste activiteiten die in georganiseerd verband plaatsvinden is begeleiding (les of anderszins) aanwezig (68% bij de eerstgenoemde activiteit, 86% bij de tweede activiteit en 100% bij de derde activiteit).

Voor vrijwel alle activiteiten die in georganiseerd verband plaatsvinden, moet iets worden betaald (94% bij de eerstgenoemde activiteit, 100% bij de tweede en derde activiteit). De vraag naar de prijs is door zó weinig respondenten beantwoord dat er geen uitspraken over gedaan kunnen worden.

4.3 Vroegere ervaringen met sport en bewegingsactiviteiten

Vroegere ervaringen met sport of bewegingsactiviteiten zijn van invloed op het huidige bewegingsgedrag van mensen²⁷. Korthedshalve wordt naar vroegere ervaringen met sport of bewegingsactiviteiten gerefereerd met de term 'sportloopbaan'²⁸. In dit onderzoek is de sportloopbaan geoperationaliseerd als: het sport- of bewegingsgedrag in het verleden, inclusief eventuele onderbrekingen. In dit kader is onderzocht welke bewegingsactiviteiten men vroeger beoefende, binnen welk organisatiekader men dit deed, hoeveel periodes men de bewegingsactiviteiten onderbroken heeft, welke redenen men had om (tijdelijk) te stoppen met bewegen en uiteraard de samenhang tussen vroeger en huidig bewegingsgedrag.

²⁷ zie bijvoorbeeld het rapport 'Ouderen en sport' van Roosen & Kropman, 1989.

²⁸ Deze term komt oorspronkelijk van Giljam, 1986.

Tabel 28: Sportloopbaan in samenhang met leeftijd en sekse

		altijd wel gesport	meestal wel gesport	meestal niet gesport	nooit gesport	totaal
Vrouw	55-64 jaar	29,7	26,4	24,4	19,8	20,3
	65-74 jaar	20,8	26,0	31,3	21,9	20,7
	75-85 jaar	20,6	26,5	26,5	26,5	17,0
Man	55-64 jaar	27,3	32,7	36,4	3,6	18,3
	65-74 jaar	27,4	32,3	25,8	14,5	16,0
	75-85 jaar	33,9	35,5	16,1	14,5	7,7
Totaal (N = 435)		25,8	29,1	27,9	17,2	100,0

$\chi^2 = 23,76$ N.S.

- 55% van de respondenten is dus meestal wel of altijd met sport bezig geweest (dit staat voor 87.600 mensen); 45% (71.700 mensen) heeft vroeger meestal niet of nooit aan sport gedaan.
- Mannen blijken iets vaker vroeger aan sport te hebben gedaan dan vrouwen. Mannen van 75-85 jaar blijken het vaakst vroeger aan sport gedaan te hebben, vrouwen tussen 65-85 jaar het minst.
- Op de vraag of men weleens een periode niet gesport heeft (deze vraag geldt dus alleen voor degenen die weleens gesport hebben), en zo ja, hoeveel periodes dat geweest zijn, worden de volgende antwoorden gegeven.
- Bijna de helft van degenen die vroeger actief sportten (45%) heeft de sportloopbaan eenmaal onderbroken, 3% deed dit tweemaal, 3% driemaal; 21% heeft zonder onderbreking aan sport gedaan. De meest genoemde leeftijd waarop men de sportloopbaan onderbreekt is 20 jaar; het gemiddelde ligt op 31 jaar, dus er is kennelijk veel variatie in de leeftijd waarop de sportloopbaan wordt onderbroken. Gemiddeld wordt de sportloopbaan 24 jaar lang onderbroken.
- Wanneer het verband tussen sekse en sportloopbaan wordt berekend, blijkt dat er een significant verschil is tussen het vroegere sportgedrag van mannen en vrouwen: degenen die gedurende hun hele leven meestal of altijd gesport hebben, zijn vaker mannen dan vrouwen.
- Tussen leeftijd en sportloopbaan bestaat geen verband.

Er is nagegaan welke redenen men opgaf om de sportloopbaan gedurende één of meer periodes te onderbreken. In de onderstaande tabel zijn deze redenen uitgesplitst naar sekse.

Tabel 29: Redenen voor onderbreking sport van vrouwen en mannen (in procenten)

	vrouwen	mannen
Te druk met werk	13,7	40,8
Te druk met bezigheden naast werk	1,4	4,8
Er kwamen kinderen	27,5	5,7
Gezondheidsproblemen	35,1	18,3
Niet leuk meer of geen zin meer	4,2	5,0
Te moe	-	2,1
Te duur	-	-
Andere reden	12,7	17,5
Geen antwoord/weet niet	5,4	5,8
Totaal	100,0	100,0
	(N = 71)	(N = 69)

Voor vrouwen blijkt de belangrijkste reden om (tijdelijk) met sport te stoppen het hebben van gezondheidsproblemen te zijn. De reden die daarna het vaakst genoemd is door vrouwen is 'er kwamen kinderen'.

De meest genoemde reden om (tijdelijk) met sport te stoppen is voor mannen dat ze het te druk met werk kregen. De op één na meest genoemde reden is dat er gezondheidsproblemen optraden.

Tenslotte is nagevraagd of men het meest binnen of buiten verenigingen aan sport gedaan heeft. Dit levert de volgende gegevens op.

Iets meer dan de helft van degenen die vroeger sportten heeft in verenigingsverband gesport (57%), 40% buiten verenigingen en 3% heeft de vraag niet beantwoord. Hierbij blijkt geen verschil te bestaan tussen mannen en vrouwen.

Tabel 30: Samenhang tussen huidige en vroegere bewegingsgedrag van de respondent

Vroeger bewegingsgedrag	altijd gesport	meestal wel gesport	meestal niet gesport	nooit gesport	totaal
Huidig bewegingsgedrag					
Bewegen	67,0	55,1	53,5	33,9	54,1
Niet bewegen	33,0	44,9	46,5	66,0	45,9
Totaal (N = 436)	26,0	29,1	27,8	17,1	100,0

$\chi^2 = 19.88$, $p < .0005$

Uit bovenstaande tabel blijkt dat er een duidelijke samenhang is tussen het huidige en het vroegere bewegingsgedrag. Mensen die vroeger altijd of meestal wel gesport hebben, doen momenteel significant vaker aan beweging dan mensen die vroeger meestal niet of helemaal nooit gesport hebben. Opvallend is in dit verband dat van degenen die vroeger meestal niet aan sport deden, iets meer dan de helft nu wel aan beweging doet.

4.4 Wensen en behoeften ten aanzien van bewegingsactiviteiten

In deze paragraaf is nagegaan welke wensen en behoeften de Amsterdamse 55-plussers hebben op het gebied van bewegingsactiviteiten. Er is gevraagd of men (meer) aan bewegingsactiviteiten zou willen doen, en naar welke activiteiten de voorkeur uitgaat. Bovendien is nagegaan of men het van belang vindt dat er deskundige leiding aanwezig is, dat de vaardigheden van de deelnemers ongeveer gelijk zijn, en dat de deelnemers van ongeveer gelijke leeftijd zijn. Tenslotte is gevraagd of men liever een gemengde groep mannen en vrouwen of gescheiden groepen voor beide seksen heeft.

Interesse voor deelname

Aan de groep 55-plussers die niets aan lichaamsbeweging doet, is gevraagd of men er wel interesse voor zou hebben²⁹; 36% van hen (ofwel 26.300 mensen) zou wel iets aan lichaamsbeweging willen doen, 64% niet. Uit de onderstaande tabel blijkt dat vooral vrouwen van 55-64 jaar en 65-74 jaar en mannen van 65-74 jaar interesse hebben voor (meer) bewegingsactiviteiten. Geen van deze potentiële deelnemers verricht (nog) betaald werk.

Tabel 31: Interesse voor deelname aan bewegingsactiviteiten bij niet-actieve 55-plussers (in procenten)

Sekse	Leeftijd	ja	nee	totaal
Vrouw	55-64 jaar	45,9	54,1	20,6
	65-74 jaar	40,5	59,5	19,9
	75-85 jaar	28,1	71,9	20,0
Man	55-64 jaar	26,7	73,3	12,5
	65-74 jaar	44,8	55,2	18,6
	75-85 jaar	18,5	81,5	8,4
Totaal (N = 174)		36,4	63,6	100,0

N.S.

Aan de groep mensen die al iets aan beweging doen, is gevraagd of men wellicht nog andere bewegingsactiviteiten erbij zou willen doen. Voor 79% van de mensen geldt dat ze niet meer willen doen, voor 21% (ca. 18.000 mensen) dat ze wel meer zouden willen doen. Degenen die wel meer aan beweging zouden willen doen, bevinden zich vooral bij de vrouwen van 55-64 jaar en van 65-74 jaar; 14% van deze mensen verricht betaald werk. Dit betekent dat er wellicht in de avonduren bewegingsactiviteiten georganiseerd zouden moeten worden.

²⁹ Bij dit soort vragen moet bedacht worden, dat uitspraken van respondenten over voorgenomen gedrag lang niet altijd in dat gedrag worden omgezet op het moment dat de mogelijkheid geboden wordt. Bij de interviews bleek dan ook herhaaldelijk dat vrijwel al degenen die we op grond van deze informatie als 'potentieel actieven' hadden aangemerkt, bij enig doorvragen helemaal niet actief willen worden op bewegingsgebied.

Tabel 32: Interesse voor meer beweging bij actieve 55-plussers (in procenten)

Sekse	leeftijd	ja	nee	totaal
Vrouw	55-64 jaar	33,3	66,7	23,2
	65-74 jaar	24,2	75,8	21,1
	75-85 jaar	20,6	79,4	13,4
Man	55-64 jaar	14,6	85,4	21,5
	65-74 jaar	11,8	88,2	13,8
	75-85 jaar	11,1	88,9	7,0
Totaal (N = 276)		21,1	78,9	100,0

N.S.

Wanneer de bovenstaande tabel vergeleken wordt met de vorige, valt op dat de interesse bij niet-actieven groter is dan bij actieven.

Twaalf procent van de respondenten hebben een handicap of kwaal waardoor ze op bewegingsgebied niet actief zijn (omgerekend gaat het om 19.500 mensen). Aan hen is gevraagd of ze eventueel speciaal aangepaste bewegingsactiviteiten zouden willen beoefenen; 55% van hen zegt dat ze aangepaste bewegingsactiviteiten zouden willen doen (dit staat voor 10.500 mensen) en 45% dat ze die niet zouden willen doen. Degenen die aangepaste beweging zouden willen, zijn voornamelijk te vinden bij de vrouwen van 65-74 jaar en 75-85 jaar en bij de mannen tussen 55-64 jaar. Bij deze personen zit niemand die betaald werk verricht.

Tabel 33: Interesse voor aangepaste bewegingsactiviteiten bij 55-plussers met verminderde bewegingsmogelijkheden (in procenten)

Sekse	leeftijd	ja	nee	totaal
Vrouw	55-64 jaar	47,1	52,9	27,9
	65-74 jaar	71,4	28,6	22,2
	75-85 jaar	75,0	25,0	14,7
Man	55-64 jaar	75,0	25,0	9,8
	65-74 jaar	27,3	72,7	20,8
	75-85 jaar	40,0	60,0	4,6
Totaal (N = 59)		54,9	45,1	100,0

N.S.

Bij vergelijking van bovenstaande tabel met die van de niet-actieven, blijkt dat de interesse voor aangepaste activiteiten groter is dan aan 'gewone' activiteiten. In het voorgaande is nagegaan of men iets (meer) aan beweging wil doen. Van degenen die hier positief op gereageerd hebben, wordt nu bezien welke activiteiten men in concreto zou willen doen.

Deze vraag is door 76 mensen beantwoord. De meest genoemde activiteiten zijn: gymnastiek (37%), en zwemmen (23%), op grote afstand gevolgd door volksdansen (8%), fietsen (6%), wandelen (6%) en tennis (4%). Als suggesties

werden door de respondenten de volgende activiteiten geopperd: langlaufen in eigen land, skiën, ritmisch bewegen op muziek, aerobics, stijldansen, flamen-codans, tapdance en golf.

Conditie waaronder men aan georganiseerde beweging zou willen doen

Er is gevraagd naar wensen wat betreft de condities waaronder men georganiseerde bewegingsactiviteiten zou willen beoefenen. De condities die hier centraal staan, zijn:

- aanwezigheid van deskundige leiding
 - deelnemers met gelijke leeftijden
 - deelnemers met gelijke vaardigheid
 - gemengde of gescheiden seksen.
-
- Deskundige leiding wordt gewenst door 96% van de 77 mensen die deze vraag hebben beantwoord en door 4% niet. Het aantal respondenten dat deze vraag heeft beantwoord is te klein om uit een opsplitsing naar leeftijdsgroep en sekse zinnige uitspraken over percentages af te leiden. Wat wel te zien is, is dat bij de leeftijdsgroepen 65-74 en 75-85 jaar zowel bij mannen als vrouwen iedereen deskundige leiding wil, terwijl bij de groep 55-64 jaar bij mannen en vrouwen de meningen over deskundige leiding meer uiteen lopen; ook in deze groep wil het merendeel overigens deskundige leiding.
 - Er is gevraagd of men liefst mededeelnemers van ongeveer dezelfde leeftijd zou willen of van diverse leeftijden. Op deze vraag hebben 77 respondenten antwoord gegeven. Iets meer dan de helft van hen (52%) wil graag mededeelnemers van dezelfde leeftijd, 48% niet. Een uitsplitsing naar leeftijd en sekse stuit gezien het geringe aantal respondenten op bezwaren; er kunnen alleen tendensen uit afgeleid worden. In dit geval zijn de tendensen dat de groep vrouwen van 55-64 en 65-74 jaar en mannen van 55-64 jaar vooral graag deelnemers van ongeveer gelijke leeftijd willen. De overige groepen lijken dit minder van belang te vinden.
 - Of mededeelnemers ongeveer dezelfde vaardigheid bezitten, blijkt de respondenten die deze vraag beantwoord hebben (74 in totaal) niet veel uit te maken: 49% wil graag gelijke vaardigheid, 51% niet. Tendensen die uit een opsplitsing naar sekse en leeftijd naar voren komen, zijn dat degenen die graag gelijke vaardigheid willen bij de vrouwen in de leeftijdsgroep 65-74 jaar en 75-85 jaar en bij de mannen bij de groep 75-85 jaar te vinden zijn.
 - Ten aanzien van de vraag of men liever in een groep met mannen en vrouwen gemengd of met mannen en vrouwen gescheiden zou willen bewegen, zegt het grootste deel (83%) van de 72 respondenten dat ze een gemengde groep zouden willen. Alleen bij vrouwen wordt door een minderheid gezegd dat ze liever alleen met vrouwen in een groep zouden zitten (16% van de respondenten); dit is vooral het geval bij vrouwen in de leeftijdsgroepen 55-64 jaar en 65-74 jaar.
 - Resumerend kan ten aanzien van de gewenste condities waaronder men in georganiseerd verband iets aan beweging zou willen doen, gesteld worden dat men deskundige leiding wenst (vooral respondenten boven 65 jaar) en een groep waaraan zowel mannen als vrouwen deelnemen. Ten aanzien van de vraag of de deelnemers van ongeveer gelijke leeftijd en vaardigheid moeten zijn, zijn er ongeveer evenveel voor- als tegenstanders.

4.5 Samenhang tussen bewegingsgedrag en andere vormen van tijdsbesteding

Aan het eind van hoofdstuk 3 is aangekondigd dat in hoofdstuk 4 de samenhang onderzocht zou worden tussen de frequentie waarmee tijd besteed wordt aan bewegingsactiviteiten en de frequentie waarmee tijd besteed wordt aan de in hoofdstuk 3 onderscheiden vormen van tijdsbesteding.

Er blijken geen significante samenhangen te bestaan tussen de frequentie waarmee tijd besteed wordt aan bewegingsdeelname en de frequentie waarmee tijd besteed wordt aan dagelijkse activiteiten, sociaal-culturele activiteiten noch sociale contacten. Het is dus niet zo dat mensen die druk zijn op één van deze terreinen ook druk zijn met bewegingsactiviteiten, (of juist niet druk zijn met bewegingsactiviteiten). Evenmin is het zo dat degenen die op geen van deze terreinen actief zijn, wel druk zijn met bewegingsactiviteiten. We kunnen dus niet stellen dat er actieve of niet-actieve persoonstypen te onderscheiden zijn, die op alle fronten druk of juist niet druk zijn.

4.6 Conclusies

In dit hoofdstuk is de deelname van Amsterdamse 55-plussers aan bewegingsactiviteiten besproken. Daarbij is onderscheid gemaakt: huidige, vroegere en toekomstige deelname.

Huidige deelname

- 54% van de Amsterdamse 55-plussers doet volgens de definitie uit dit rapport iets aan beweging (dit komt overeen met een aantal van 86.044 mensen), 46% niet (73.296 mensen).
- Wanneer de op het terrein van sportdeelname veel gebruikte definitie van Manders en Kropman wordt toegepast, wordt een deelname van 59% gevonden.
- Er is geen significant verschil in deelname aan bewegingsactiviteiten tussen mannen en vrouwen.
- Bij de actieven blijken significant meer mensen uit de leeftijdsklasse 55-64 jaar dan uit de klassen 65-74 jaar en 75-85 jaar voor te komen.
- De mensen van 55-64 jaar blijken vaker meerdere activiteiten te beoefenen dan de mensen uit de andere twee leeftijdsklassen.
- Het deelnamepercentage van de laagste inkomensklasse is het geringst (38%), dat van de hoogste inkomensklasse het hoogst (73%); er is echter geen lineair verband tussen inkomen en deelname.
- 22% van alle ouderen neemt aan speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten deel (dit is 41% van degenen die iets aan beweging doen).
- Driekwart van degenen die aan de in dit rapport gehanteerde definitie van bewegen voldoen, vinden dat ze voldoende aan beweging doen, een kwart vindt dat ze niet voldoende doen.
- De meest beoefende bewegingsactiviteiten zijn wandelen, gymnastiek, fietsen en zwemmen. De meest genoemde plaatsen waar men bewegingsactiviteiten beoefent, zijn: in de openlucht, thuis, het zwembad en de gymzaal. Opvallend is hierbij dat thuis erg vaak genoemd wordt, de overige plaatsen wekken geen verbazing, gezien in het licht van de meest beoefende activiteiten.
- Men beoefent de bewegingsactiviteiten ongeveer even vaak alleen als met één ander samen (elk $\pm 40\%$); met een groepje samen komt het minst voor ($\pm 15\%$).

- De meerderheid van degenen die aan onze definitie van bewegen voldoen, bewegen in ongeorganiseerd verband (87%), terwijl twaalf procent in georganiseerd verband iets aan beweging doet.
- Bij het merendeel van de activiteiten die in georganiseerd verband plaatsvinden, is begeleiding aanwezig.

Vroegere deelname

- Van alle respondenten (inclusief degenen die nu niets aan beweging doen) blijkt 55% (omgerekend 87.600 personen) gedurende hun hele leven meestal wel iets aan sport gedaan te hebben en 45% niet.
- Degenen die meestal of altijd gesport hebben, zijn vaker mannen dan vrouwen.
- Als het sportgedrag in het verleden onderbroken werd (ruim twintig procent heeft het sporten nooit onderbroken), was dit meestal voor één periode van gemiddeld 24 jaar.
- De redenen waarom sportgedrag werd onderbroken, verschillen voor mannen en vrouwen. Voor mannen is de meest genoemde reden dat ze het te druk kregen met werk. Vrouwen noemen meestal gezondheidsproblemen en de komst van kinderen als reden voor onderbreking.
- In iets meer dan de helft van de gevallen deed men in het verleden aan sport binnen een vereniging.
- Er blijkt een significant verband te zijn tussen vroeger sportgedrag en huidige beoefening van bewegingsactiviteiten. Degenen die vroeger altijd of meestal iets aan sport deden, doen ook nu aan beweging. Tweederde van degenen die vroeger nooit gesport hebben, doen dat ook nu niet. Opvallend is dat dit verband niet opgaat voor de groep mensen die aangeeft vroeger **meestal niet** gesport te hebben; iets meer dan de helft van hen doet nu wel iets aan beweging.

Toekomstige deelname

- 36% van degenen die momenteel geen bewegingsactiviteiten beoefenen, zou wel iets op dit gebied willen doen (equivalent aan 26.300 mensen); bij de vrouwen vinden we deze belangstellenden vooral in de leeftijdsklassen 55-64 jaar en 65-74 jaar, bij de mannen in de leeftijdsklasse 65-74 jaar. In hoeverre deze belangstelling in daden omgezet zal worden, kan niet met zekerheid gezegd worden omdat bekend is dat houdingen lang niet altijd in gedrag resulteren.
- Van degenen die momenteel iets aan beweging doen, zou ruim twintig procent (18.000 mensen) andere bewegingsactiviteiten erbij willen doen; dit zijn vooral vrouwen in de leeftijdsklassen 55-64 jaar en 65-74 jaar.
- Van de mensen die een handicap of kwaal hebben (12% of 19.500 mensen) die bewegen bemoeilijkt, zou 55% (10.500 mensen) graag aangepaste bewegingsactiviteiten willen doen. Dit blijken voornamelijk vrouwen van 65-74 jaar en 75-85 jaar te zijn en mannen van 55-64 jaar. De meeste belangstelling gaat daarbij uit naar gymnastiek en zwemmen.
- De condities waaronder de meesten georganiseerde bewegingsactiviteiten zouden willen beoefenen, zijn: onder deskundige leiding en in een groep waar zowel mannen als vrouwen in deelnemen. Ten aanzien van de vraag of de deelnemers van ongeveer gelijke leeftijd alsmede vaardigheid moeten zijn, lopen de meningen uiteen: er zijn ongeveer evenveel voor- als tegenstanders.
- Er is geen samenhang tussen de in hoofdstuk 3 onderscheiden tijdsbestedingen (dagelijkse activiteiten en sociale contacten) en bewegen in de zin dat personen die met één van deze activiteiten druk bezet zijn ook met één of beide andere type activiteiten druk bezet zijn.

5 Bewegingsparticipatie: de achtergronden

5.1 Inleiding

In het verklaringsmodel (zie 2.3) is een aantal factoren onderscheiden die van invloed zijn op de deelname aan bewegingsactiviteiten. Dit zijn de persoonlijke determinanten (onder meer houdingen, motieven, ervaringen, inkomenssituatie), voorwaardenscheppende determinanten (onder meer bekendheid met bewegingsactiviteiten, bereikbaarheid, gezondheid en lichamelijke mogelijkheden) en gedragsondersteunende en -versterkende determinanten (onder meer houding en gedrag van de sociale omgeving met betrekking tot beweging, zelfbeeld, fysiek welbevinden en welzijn bij het bewegingsgedrag).

Deze factoren vormen de achtergronden voor bewegingsgedrag. In dit hoofdstuk worden zij onder de loep genomen om na te gaan in hoeverre deze randvoorwaarden een belemmering vormen voor degenen die niet deelnemen aan bewegingsactiviteiten. Het is immers evident dat het weinig zin heeft om bijvoorbeeld het aanbod van bewegingsactiviteiten uit te breiden als de bereikbaarheid slecht is. Om een ander voorbeeld te noemen: het is niet zinvol om ouderen te stimuleren aan bewegingsactiviteiten deel te nemen als ze ervan overtuigd zijn dat ze dergelijke activiteiten helemaal niet nodig hebben (negatieve houding).

In de volgende paragrafen komen achtereenvolgens de persoonlijke determinanten aan bod (par. 5.2), de voorwaardenscheppende (par. 5.3) en de gedragsondersteunende en -versterkende determinanten (par. 5.4). Nadat de situatie met betrekking tot de achtergronden van bewegingsparticipatie geïnventariseerd is, worden in de laatste paragraaf de conclusies op een rijtje gezet (par. 5.5).

5.2 Persoonlijke determinanten

De persoonlijke determinanten die in dit onderzoek zijn belicht, zijn:

- attitude ten aanzien van beweging;
- redenen om (niet) aan beweging te doen;
- ervaringen met bewegingsactiviteiten;
- zelfbeeld;
- inkomenssituatie.

5.2.1 Bewegingsattitude

Bij mensen die niet of nauwelijks aan beweging doen (46% van de Amsterdamse ouderen ofwel 73.296 mensen) is nagegaan in hoeverre de attitude hiervoor een belemmering vormt. Eén van de eerste zaken die gecontroleerd moeten worden, is de attitude ten aanzien van lichaamsbeweging. Ziet men hier het nut van in? Met de uitspraak: 'Ik vind lichaamsbeweging noodzakelijk voor de gezondheid' blijkt 85% het eens te zijn, 11% het een beetje eens en 4% het niet eens te zijn. De meerderheid hiervan ziet lichaamsbeweging dus als noodzakelijk voor de gezondheid.

In de interviews is hier dieper op doorgevraagd. Vooral door degenen die niets aan beweging doen, wordt regelmatig gezegd dat men het *voor anderen* nood-

zakelijk vindt om aan lichaamsbeweging te doen, met name voor degenen die moeite met bewegen krijgen. Op zichzelf vindt men lichaamsbeweging (nog) niet van toepassing, zolang men alles nog kan. Men vindt beweging overigens niet alleen noodzakelijk voor de gezondheid maar ook om geestelijk actief te blijven en voor de gezelligheid. Verder vindt men het erg belangrijk dat er speciaal voor ouderen bewegingsactiviteiten worden georganiseerd, omdat deze zijn aangepast aan de mogelijkheden van ouderen.

Een volgende controle die van belang lijkt, is of men wellicht andere activiteiten leuker vindt dan bewegingsactiviteiten. Van de 136 mensen die deze vraag beantwoord hebben (en geen handicap hebben) is 67% het eens met de uitspraak 'Ik vind andere activiteiten leuker dan bewegingsactiviteiten', 13% was het hier een beetje mee eens, 20% niet mee eens. De meeste 55-plussers vinden andere activiteiten dus leuker dan bewegingsactiviteiten. Een andere reden om niet aan beweging te doen, kan zijn dat men vindt dat men in het dagelijks leven al voldoende beweging krijgt. Met de uitspraak 'Ik beweeg in het dagelijks leven al genoeg', is 72% het eens, 10% een beetje eens en 19% niet eens. De meerderheid van de niet-actieve oudere vindt dat ze in het dagelijks leven al genoeg bewegen.

Zo woonde een 64-jarige man op de derde verdieping en ging minstens eenmaal per dag zelf de hond uitlaten, waarbij hij naast de wandeling ook het beklimmen van die trappen als voldoende lichaamsbeweging zag. Een 83-jarige man was veel in huis aan het klussen; al de buig-, zit-, sta- en soms knielbewegingen die hij daarbij moet maken, vond hij ruimschoots voldoende beweging inhouden. Beide mannen gaven aan dat ze geen belangstelling hebben om aan specifieke bewegingsactiviteiten mee te doen.

5.2.2 Redenen om aan beweging te doen

Uit de interviews blijkt dat de redenen om iets aan beweging te doen vooral met gezondheid, conditie op peil houden, doorbreken van de dagelijkse routine en gezelligheid samenhangen. Ook werden als redenen genoemd: het kwijtraken van energie, voorkomen dat men apathisch wordt, genieten van de natuur (dit motief heeft uiteraard betrekking op fietsen en wandelen), de leuke aard van de activiteit en het feit dat men vroeger ook die bewuste activiteit had beoefend. Een enkeling wil meer dan één keer per week iets aan beweging doen en doet daarom meerdere activiteiten.

Ten aanzien van verenigingen wordt gezegd dat deze leuk kunnen zijn vanwege de sterke sociale band die men heeft; de meesten vinden echter dat de verenigingsband zoals die vroeger bestond nu niet meer te vinden is.

De keuze voor ongeorganiseerde activiteiten is veelal ingegeven door de overweging dat men dan minder gebonden is aan een verplichting, en vrijer is in de indeling van een week.

Een 66-jarige vrouw is zowel bij MBvO (gymnastiek), een vereniging (volksdansen) en op eigen gelegenheid (zwemmen) actief. De redenen dat ze zoveel activiteiten beoefent, zijn dat ze eenmaal per week gymnastiek te weinig vond. Via kennissen hoorde ze van een volksdansgroep. Aangezien ze vroeger al eens aan volksdansen had gedaan, leek het haar leuk dit weer op te pikken. Het gaat haar erom haar energie kwijt te kunnen, fit te blijven en gezelligheid te vinden. De reden om daarnaast op eigen gelegenheid aan zwemmen te doen, is vooral het vrijblijvende karakter van zo'n ongeorganiseerde activiteit.

5.2.3 Redenen om niet aan beweging te doen

Vindt men dat de speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten goed zijn afgestemd op die leeftijdsgroep? Dit is nagegaan met de uitspraak 'Ik vind dat de meeste georganiseerde 55-plus activiteiten, zoals Meer Bewegen voor Ouderen, niet goed zijn afgestemd op mensen van mijn leeftijd'; 40% van de mensen blijkt het ermee eens te zijn, 3% een beetje mee eens en 39% blijkt het er niet mee eens te zijn. Als we de categorie 'een beetje mee eens' beschouwen als 'weet niet', dan blijken even veel mensen het met deze uitspraak eens te zijn als niet mee eens. Dit is niet verwonderlijk; er werd in hoofdstuk 2 al geconstateerd dat de groep 55-plussers zeer heterogeen is qua wensen, vaardigheden en mogelijkheden. De speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten richten zich op een gemiddeld (vaardigheden-)niveau. Voor de één zal dit niveau goed aansluiten op de eigen situatie, voor de ander minder goed.

Er is bovendien gecontroleerd of men georganiseerde bewegingsactiviteiten vindt aanspreken. Met de uitspraak 'De meeste bewegingsactiviteiten die georganiseerd worden, spreken mij niet aan', is 64% het eens, 10% het een beetje mee eens en 27% het niet mee eens. Het merendeel vindt deze activiteiten dus niet aanspreken. Uit de vraagstelling is niet af te leiden of men hiermee doelt op de georganiseerde *vorm* of op de *inhoud* van de activiteiten.

Sommige mensen houden van bewegingsactiviteiten vanwege het prestatie- of competitie-element. Voor hoeveel van de respondenten speelt deze wens een rol? Over de uitspraak 'Ik hou van het prestatie- of competitie-element bij bewegingsactiviteiten' oordeelt men als volgt: 31% is het ermee eens, 9% is het er een beetje mee eens en 60% is het er niet mee eens. Het merendeel houdt dus niet van het prestatie-/competitie-element, maar een aanzienlijk deel van de respondenten stelt dit juist wel op prijs.

Met de uitspraak 'Ik vind het leuk om te kijken wat ik kan op lichamelijk gebied en om te zien of ik vooruit ga' is 56% van de mensen het eens, 9% het een beetje eens en 36% het niet eens. Hoewel de meesten dus niet van het prestatie- of competitie-element houden, vindt het merendeel het wel leuk om de persoonlijke prestaties en vooruitgang daarin te volgen.

Mensen zouden het gênant kunnen vinden om als oudere aan lichaamsbeweging te doen, bijvoorbeeld omdat niet alle bewegingen meer soepel uitgevoerd kunnen worden. Of dit een drempel vormt, is gecontroleerd via de uitspraak: 'Ik vind het vreemd staan om iets aan lichaamsbeweging te doen als je boven de 55 jaar bent'; 6% blijkt het ermee eens, 2% is het er een beetje mee eens en 92% is het er niet mee eens. Er kan dus veilig geconcludeerd worden dat gêne voor Amsterdamse ouderen geen belemmerende factor vormt om aan bewegingsactiviteiten deel te nemen.

Het is denkbaar dat mensen niet deelnemen aan bewegingsactiviteiten omdat ze deze te gevaarlijk vinden. Met de uitspraak 'Ik vind het gevaarlijk om boven de 55 jaar iets aan lichaamsbeweging te doen' is gecontroleerd of dit meespeelt. Er blijkt dat 6% het ermee eens is, 12% het er een beetje mee eens is en 82% het er niet mee eens is. Voor de meesten vormt het gevaarsaspect bij bewegingsactiviteiten dus geen belemmering om eraan mee te doen.

In de interviews noemt men nog andere redenen. Een 55-jarige vrouw zou eventueel wel iets aan beweging willen doen, bijvoorbeeld zwemmen, maar vindt het niet nodig dat er speciaal voor haar leeftijdsgroep iets wordt georganiseerd. Ten eerste beschouwt ze zichzelf niet als oudere, ten tweede kan ze zelf wel iets zoeken. In het algemeen houdt ze echter niet zo van sport.

Een 75-jarige man heeft een zieke vrouw, die constante verzorging behoeft. Sinds kort is zij overigens in een verpleeghuis geplaatst, waar hij haar vaak bezoekt. Hoewel deze man nu iets meer gelegenheid heeft om bijvoorbeeld iets aan bewegingsactiviteiten te doen, ziet hij op tegen de verplichting om elke week te gaan sporten.

5.2.4 Ervaringen met bewegingsactiviteiten

Zijn nare ervaringen met bewegingsactiviteiten misschien een reden om niet deel te nemen? Bij de uitspraak 'Ik heb nare ervaringen met sport- of bewegingsactiviteiten', zegt 6% dat dit voor hen geldt, 1% dat dit een beetje voor hen geldt en 93% dat dit voor hen niet geldt. Het is dus duidelijk dat nare ervaringen voor bijna niemand de reden vormen waarom niet aan beweging wordt gedaan.

Uit de interviews komt naar voren dat mensen vaak niet zijn opgevoed met aandacht voor sport; het was in hun jeugd geen gewoonte om iets aan sport te doen. Een vrouw van 77 jaar merkt in dit verband op dat het in de tijd dat ze jong was, voor meisjes absoluut niet zo was dat je aan sport mocht doen. Als meisje leerde je borduren en dergelijke. Achteraf meent ze dat ze toen niet ondernemend genoeg was om stiekem aan sport te doen.

5.2.5 Zelfbeeld

Het beeld dat iemand van zichzelf heeft, kan bij bewegingsparticipatie een rol spelen. Als iemand zichzelf niet als een sportief type ziet, is de kans groot dat zo iemand niet aan bewegingsactiviteiten wil deelnemen. Via de uitspraak 'Ik vind mezelf niet zo'n sportief type' is de rol van het zelfbeeld onderzocht. Met deze uitspraak, is 61% het eens, 14% een beetje eens en 25% het niet eens. Het merendeel van degenen die niet aan beweging doen, ziet zichzelf niet als een sportief type. Het is dus mogelijk dat het zelfbeeld een belemmerende rol speelt bij deelname aan bewegingsparticipatie³⁰. Verder blijkt uit de interviews dat mensen zichzelf soms te oud of te zwaar vinden om iets aan beweging te doen.

Een 78-jarige man meldt dat hij geen belangstelling heeft voor bewegingsactiviteiten. Hij vindt dat hij er te oud voor is en heeft geen behoefte meer aan dit soort dingen. Een andere man is op zijn 55-ste gestopt met competitie-tennis omdat zijn prestaties achteruit gingen en hij zijn partner niet meer kon bijhouden.

Belangrijk is dat er bovendien mensen zijn die zichzelf te oud vinden voor de reguliere sport, maar te jong voor MBvO-activiteiten.

Een 62-jarige man heeft van zijn 11e tot 33e jaar gevoetbald bij een vereniging en daarna nog bij de personeelsvereniging. Toen kreeg hij iets aan zijn schouder, vond voetbal te rauw worden en was druk in de sportverenigingen van zijn kinderen. Inmiddels is hij met VUT en ziet hij zichzelf absoluut niet meer gaan sporten

³⁰ Uit deze gegevens kan niet geconcludeerd worden of het zelfbeeld de oorzaak is om niets aan beweging te doen, of omgekeerd: of het niet aan beweging doen de oorzaak is van het niet-sportieve zelfbeeld.

bij een vereniging. Hij vindt zichzelf er te oud voor, maar te jong voor MBvO-activiteiten.

5.2.6 Inkomenssituatie

Veel ouderen moeten van alleen AOW rondkomen. Het is goed voorstelbaar dat er niet veel geld overschiet voor bijvoorbeeld bewegingsactiviteiten. Of de inkomenssituatie in deze zin een belemmering vormt voor deelname aan bewegingsactiviteiten is gecontroleerd met de uitspraak 'Ik kan de kosten van georganiseerde bewegingsactiviteiten niet of heel moeilijk betalen'; 16% zegt dat dit voor hen geldt, 12% dat dit voor hen een beetje geldt en 72% dat dit voor hen niet geldt. Voor de meesten die niet aan beweging doen, vormt de inkomenssituatie dus niet de belemmerende factor.

In hoofdstuk 4 is geconstateerd dat de deelname van de laagste inkomensgroep achterblijft bij de deelname van de andere inkomensgroepen. In de laagste inkomensgroep bevindt zich 14% van de respondenten; 38% van hen nemen deel aan georganiseerde of ongeorganiseerde bewegingsactiviteiten. Bij de overige inkomensklassen neemt tenminste 50% deel aan deze activiteiten.

De interviews verschaffen hier enige verheldering. Veel mensen blijken wel redelijk rond te kunnen komen, maar de speelruimte is beperkt. Men wil graag deelnemen aan allerlei georganiseerde gezelligheidsactiviteiten. In de selectie van activiteiten die dan noodgedwongen volgt wordt een bewegingsactiviteiten vaak minder prioriteit gegeven dan aan 'pure' gezelligheidsactiviteiten zoals bingo, klaverjassen en dergelijke. Het lijkt er dus op dat bewegingsactiviteiten geduchte concurrentie ondervinden van (andere) gezelligheidsactiviteiten. In dit verband merkte een 80-jarige vrouw op dat ouderen vooral geamuseerd willen worden en geen dingen meer willen leren.

5.3 Voorwaardenscheppende determinanten

Als voorwaardenscheppende determinanten waar aan voldaan moet zijn om te kunnen deelnemen aan georganiseerde bewegingsactiviteiten, zijn hier beschouwd:

- gezondheid en lichamelijk in staat zijn tot bewegen;
- tijd genoeg hebben;
- bekend zijn met (speciaal voor 55-plussers) georganiseerde bewegingsactiviteiten;
- goede bereikbaarheid van georganiseerde bewegingsactiviteiten;
- eventueel iemand kennen waarmee samen naar een georganiseerde bewegingsactiviteit gegaan kan worden.

5.3.1 Gezondheid en lichamelijk in staat zijn tot bewegen

Bij degenen die niet aan beweging doen is nagegaan of een slechte gezondheid of een handicap een belemmering vormt om te bewegen. Op de uitspraak 'Ik kan vanwege een slechte gezondheid of handicap niet deelnemen aan bewegingsactiviteiten', antwoordt 31% dat dit voor hen geldt, 10% dat dit voor hen een beetje geldt en 59% dat dit voor hen niet geldt. Voor dertig à veertig procent van de niet-bewegenden wordt aan de voorwaarde van een goede gezondheid en lichamelijk in staat zijn tot bewegen dus niet voldaan.

Een 61-jarige vrouw heeft op haar twintigste jaar een ongeluk gehad en is sindsdien invalide. Hierdoor kan ze niet lang in één houding zitten. Daarom maakt ze geen gebruik van de mogelijkheden op het gebied van bewegingsactiviteiten.

5.3.2 Tijd

Een andere voorwaarde om aan beweging te kunnen doen, is het hebben van voldoende tijd. Als men alle beschikbare tijd reeds bezet heeft met andere activiteiten, schiet er voor bewegen geen tijd over. Of dit bij degenen die niet aan beweging doen een rol speelt, is gecontroleerd met behulp van de uitspraak: 'Ik heb tijd genoeg om aan bewegingsactiviteiten mee te doen'. Hierop zegt 59% van de respondenten dat dit inderdaad voor hen geldt, 10% dat dit voor hen een beetje geldt en 32% dat dit voor hen niet geldt. Hoewel het merendeel dus tijd genoeg zegt te hebben, vormt de factor tijd toch voor dertig procent van de niet-actieven een belemmering.

Een 55-jarige vrouw heeft een winkel, waarin ze zelf overdag altijd werkt. Er schiet weinig tijd over voor andere activiteiten.

Een 57-jarige man past samen met zijn vrouw de helft van de week op de kleinkinderen ter ontlasting van de werkende kinderen. Hij heeft daarnaast nog veel interesses, zodat hij veel van huis is en er weinig tijd overblijft.

5.3.3 Bekendheid met het bestaan van 55-plus bewegingsactiviteiten in de eigen woonbuurt

Een voorwaarde om aan 55-plus bewegingsactiviteiten mee te doen, is bekend zijn met het bestaan ervan. Er is daarom gevraagd of men op de hoogte is van het bestaan van dergelijke activiteiten in de eigen woonbuurt en welke activiteiten er georganiseerd worden. Ook is gevraagd hoe men van deze activiteiten gehoord heeft.

Bijna een kwart van de respondenten (24%) weet niet of er in de eigen woonbuurt speciale bewegingsactiviteiten voor 55-plussers georganiseerd worden. De overigen geven aan wel op de hoogte te zijn of er al dan niet dergelijke activiteiten in hun woonbuurt georganiseerd worden. Van degenen die zeggen niet op de hoogte te zijn, doet 48% niet aan bewegingsactiviteiten, 4% aan speciale 55-plus-activiteiten en 48% aan overige (niet speciaal voor 55-plussers) activiteiten.

Bij de groep niet-actieven weet 30% niet of er in hun woonbuurt specifiek op 55-plussers gerichte activiteiten georganiseerd worden.

Tabel 34: Hoe op de hoogte van 55-plus bewegingsactiviteiten?

	%
Via familie, kennissen, vrienden of burens	20,3
Uit de wijkkrant of huis-aan-huis bladen	57,1
Uit folders	5,6
Via de kabelkrant of stads-tv/-radio	0,7
Anders	16,3
Totaal (N = 326)	100,0

Bovenstaand blijkt uit welke bron men van het bestaan van 55-plus bewegingsactiviteiten heeft gehoord. Wijk- of huis-aan-huis bladen en mond-op-mond reclame worden het meest als bronnen genoemd.

Uit interviews komen als extra bronnen naar voren: het boekje van de stadsdeelraden, de vakbond. Men geeft als tips om mensen te benaderen: via buurtkrant, huisarts, kabel-tv, bezoek aan huis (persoonlijk benaderen) of het houden van een open dag. Verder wordt opgemerkt dat de informatie vooral inhoudelijk van aard moet zijn.

De activiteiten die volgens de respondenten in hun woonbuurt speciaal voor 55-plussers georganiseerd worden, staan in de volgende tabel gepresenteerd.

Tabel 35: Welke activiteiten worden er in uw woonbuurt voor 55-plussers georganiseerd?

	%
Gymnastiek	61,2
Volksdansen	9,8
Sport- en spelinstuif	5,8
Zwemmen	4,6
Bowlen/kegelen	1,2
Koersbal	0,5
Jeu de boules	0,5
Anders	16,4
Totaal (N = 226)	100,0

De activiteiten die georganiseerd worden, zijn meestal de MBvO-achtige activiteiten gymnastiek, volksdansen, sport- en spelinstuif en zwemmen. Er is een relatief groot percentage 'andere', dat wil zeggen niet nader genoemde activiteiten. Hier is niet verder naar doorgevraagd.

Al met al is er voor de groep 55-plussers weinig aanbod van bewegingsactiviteiten, met name voor een stad als Amsterdam. Vooral de diversiteit laat te wensen over: gymnastiekachtige activiteiten vormen de hoofdmoot. Dit is ook al gebleken in het rapport 'MBvO; activiteiten en organisatie in Amsterdam' (Van der Gugten, 1989). Hier wordt gesteld dat het MBvO in Amsterdam is achtergebleven bij de landelijke ontwikkeling.

5.3.4 Bereikbaarheid

Een andere voorwaarde voor deelname aan dergelijke bewegingsactiviteiten is dat ze goed bereikbaar zijn. Daarom is ook een oordeel over de bereikbaarheid van de activiteiten gevraagd.

Wat de bereikbaarheid betreft, oordeelt het merendeel van de respondenten positief: 93% vindt dat de bewegingsactiviteiten goed bereikbaar zijn, 2% vindt ze matig bereikbaar en 4% vindt ze slecht bereikbaar.

Bij de groep niet-actieven vindt 85% de bereikbaarheid goed, 4% vindt deze matig en 8% slecht. Bij deze groep wordt de bereikbaarheid dus door minder mensen als goed beoordeeld dan bij de groep actieven en niet-actieven samen. Dit kan erop duiden dat voor niet-actieven de bereikbaarheid soms een knelpunt vormt.

5.3.5 Gezelschap

Voor veel mensen is het makkelijker om ergens voor het eerst op af te stappen als ze in gezelschap zijn van een bekende. In hoeverre dit meespeelt bij het niet-deelnemen aan bewegingsactiviteiten is nagegaan door middel van de uitspraak 'Ik ken geen mensen met wie ik samen naar een bewegingsactiviteit kan gaan'; 33% van de respondenten zegt dat dit voor hen geldt, 6% dat dit voor hen een beetje geldt en 62% dat dit niet voor hen geldt. Voor eenderde van de niet-actieve ouderen blijkt het vinden van gezelschap dus een knelpunt te vormen.

Een 60-jarige vrouw heeft beslist belangstelling voor bewegingsactiviteiten, maar vindt het moeilijk om zomaar ergens binnen te stappen. Ze kent ook niemand die aan dergelijke activiteiten meedoet, anders zou ze misschien wel meegaan. Zelf zou ze het initiatief niet nemen.

5.3.6 Gelegenheid

In hoofdstuk 2 wordt als één van de voorwaardenscheppende determinanten een zich voordoende gelegenheid genoemd. Mensen kunnen gemotiveerd zijn om aan beweging te doen en aan alle voorwaarden die daarbij horen voldoen, maar toch niet werkelijk actie ondernemen omdat het 'laatste duwtje' ontbreekt. Volgens het model moet er een aanleiding zijn om het voorgenomen gedrag te vertonen. Iemand moet als het ware bij zichzelf denken: 'dat wil ik nu al een hele tijd; nu doet zich een mooie gelegenheid voor en zal ik ook echt gaan.' Dit laatste duwtje kan bijvoorbeeld bestaan uit een kennis die de respondent meevraagt, een open dag, een advertentiecampagne of iets dergelijks.

Met behulp van de interviews is er nagegaan wat voor de actieven het 'laatste duwtje' heeft gevormd.

Een heel enkele keer blijkt er een kennismakingsavond te zijn geweest. Meestal wordt men door kennissen meegevraagd of reageert men op aankondigingen in krantjes. Verdere introductie als men eenmaal naar de activiteiten gaat, is er meestal niet: men doet gelijk mee.

5.4 Gedragsondersteunende en -versterkende determinanten

Als determinanten die bewegingsgedrag kunnen ondersteunen of versterken, wordt hier aandacht besteed aan:

- beeldvorming ten aanzien van speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten;
- het krijgen van nieuwe sociale contacten via bewegingsactiviteiten;
- sport- of bewegingsgedrag van mensen in de directe omgeving (partner, kinderen, andere familieleden, burens, vrienden en kennissen).

5.4.1 Beeldvorming ten aanzien van speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten

Ook via de telefonische enquête is nagegaan hoe 55-plussers oordelen over speciaal voor hen georganiseerde bewegingsactiviteiten. Onderstaand wordt behandeld of men deze 55-plus activiteiten vindt aanspreken, en wat er eventueel niet aan bevalt.

Ruim de helft van de 55-plussers (56%) zegt dat speciale 55-plus bewegingsactiviteiten hen niet aanspreken. Iets meer dan dertig procent (31%) zegt dat deze activiteiten hen wel aanspreken, en 14% dat deze hen matig aanspreken.

Tabel 36: Spreken 55-plus activiteiten u aan? (in procenten)

		ja	matig	nee	totaal
Vrouw	55-65	22,1	28,0	19,0	21,2
	65-74	28,5	18,1	22,8	23,9
	75-85	22,4	15,8	14,9	17,3
Man	55-64	7,9	14,0	19,8	15,3
	65-74	12,1	18,9	15,3	14,8
	75-85	7,0	5,2	8,3	7,5
Totaal (N = 303)		30,5	13,7	55,8	100,0

$\chi^2 = 11,86$, N.S.

In de bovenstaande tabel valt op dat vrouwen de activiteiten vaker vinden aanspreken dan mannen. Vooral vrouwen tussen 65 en 85 jaar oordelen positief, terwijl mannen tussen de 55 en 64 jaar verhoudingsgewijs negatief oordelen.

Uit de interviews komt de volgende beeldvorming over specifieke 55-plus bewegingsactiviteiten regelmatig naar voren: dergelijke activiteiten zijn vooral voor alleenstaanden bedoeld om contacten te kunnen opdoen. (Overigens geldt dit beeld niet alleen voor bewegingsactiviteiten maar ook voor gezelligheidsactiviteiten).

Dit beeld wordt zowel bij paren als bij alleenstaanden aangetroffen. Een alleenstaande vrouw van 79 jaar zei bijvoorbeeld: 'Mensen die nog met hun tweeën zijn, gaan niet naar speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten. Die hebben elkaar immers nog? Die gaan gewoon samen iets doen; fietsen of wandelen of zo. Maar ja, op je eentje fietsen daar is niks aan'.

Een 76-jarige vrouw met partner meent: 'Die bewegingsactiviteiten voor ouderen zijn een uitkomst voor mensen die alleen zijn. Voor de contacten en om 'verplichtingen' te hebben.

Verder hebben veel respondenten het beeld dat MBvO-activiteiten hetzelfde inhouden als bejaardengym. Ten aanzien van MBvO-activiteiten denkt men voorts dat het tempo van vorderingen erg laag ligt.

Het krijgen van nieuwe sociale contacten kan een stimulans zijn bij welke activiteit dan ook om eraan deel te gaan nemen of om ermee door te gaan. Er is nagegaan of ouderen die niet aan beweging doen, zich door dergelijke overwegingen laten leiden. Met de uitspraak 'Ik vind dat bewegingsactiviteiten een uitstekende manier zijn om andere mensen te leren kennen' (ingevuld door 141

mensen) is 65% het eens, 13% het een beetje eens en 22% het niet eens. De meesten erkennen dus dit potentiële effect van deelname aan bewegingsactiviteiten, edoch zijn toch niet actief (een mogelijke verklaring is dat men misschien geen nieuwe sociale contacten wil krijgen.)

5.4.2 Wat bevat niet aan speciale 55-plus bewegingsactiviteiten?

Wanneer respondenten antwoordden dat ze de 55-plus bewegingsactiviteiten niet of matig vonden aanspreken, werd gevraagd wat hen dan niet beviel. Men kon kiezen uit antwoorden die te maken hebben met het prestatie-element, met beeldvorming, met gezondheids- of vaardigheidsproblemen en met de verhouding tussen gezelligheid en sport. Slechts drie van deze antwoorden zijn door meer dan twee procent van de respondenten gekozen. Dit zijn de antwoorden:

- 'Volgens mij doen er overwegend ouderen (boven de 65 jaar) mee' (16%);
- 'Er wordt te veel nadruk op gezelligheid gelegd en te weinig op sport' (5%);
- 'Ze houden te weinig rekening met iemands gebreken' (2%).

Bijna driekwart van de respondenten heeft een antwoord gegeven dat in de categorie 'overig' valt. Kennelijk kan men bij de aangegeven antwoordcategorieën de eigen mening niet terugvinden. Dit betekent dat andere dan de zojuist genoemde factoren van belang zijn bij de redenen waarom 55-plus bewegingsactiviteiten niet bevallen.

Gezien de eerdere bevindingen ten aanzien van de houdingen van ouderen, lijkt het erop dat dit terrein van meer belang is bij de redenen waarom deze activiteiten niet bevallen. De mening die onderstaand is opgetekend, wordt bijvoorbeeld veel gehoord.

Zo zegt een 57-jarige vrouw dat ze 55-plus activiteiten meer iets voor ouderen vindt. Ze beschouwt zichzelf niet als oudere. Als ze lichamelijk iets zou gaan mankeren, zou ze misschien wel meedoen met MBvO-activiteiten.

5.4.3 Bewegingsgedrag van de sociale omgeving

In deze paragraaf wordt ook de invloed van het gedrag van mensen in de omgeving van de respondent op diens bewegingsgedrag bekeken.

Het is bekend uit de sociale psychologie dat gedrag (of meningen) van mensen uit iemands directe omgeving van invloed kan zijn op het gedrag van die persoon. Deze mensen moeten dan wel door die persoon als 'relevante' mensen gezien worden, met wie hij of zij het belangrijk vindt zichzelf te vergelijken. In dit onderzoek hebben we daarom naar het bewegingsgedrag gevraagd van mensen die door bijna iedereen als 'relevante' anderen gezien worden, namelijk de (eventuele) partner, kinderen, overige familieleden, burens en vrienden of kennissen.

Tabel 37: Beoefening van een vorm van beweging door mensen in de sociale omgeving (in procenten)

Bewegings- beoefening	partner	kind(eren)	overige familie	burens	vrienden/ kennissen
Ja	50,0	68,8	30,7	33,0	40,1
Nee	50,0	31,2	69,3	67,0	59,9

Kinderen van respondenten doen in de meeste gevallen wel iets aan beweging (69%). Partners van respondenten doen in de helft van de gevallen iets aan beweging, vrienden en kennissen in 40% van de gevallen. Van overige familieleden en burens doet ongeveer 30% iets aan beweging.

Er wordt nagegaan in hoeveel gevallen het bewegingsgedrag van mensen uit de directe omgeving samenvalt met bewegingsgedrag van de respondent.

Tabel 38: Samenhang tussen bewegingsgedrag van de respondent en dat van diens sociale omgeving (in procenten)

Bewegen	partner		kind(eren)		overige familie		Buren		vrienden/kennissen	
	ja	nee	ja	nee	ja	nee	ja	nee	ja	nee
Respondent										
Ja	77,2	38,2	60,6	40,9	66,2	51,6	63,0	47,5	75,2	45,8
Nee	22,8	61,8	39,4	59,1	33,8	48,4	37,0	52,5	24,8	54,2
Aantal	N = 272		N = 344		N = 340		N = 229		N = 305	
	$\chi^2 = 40,4$ $p < .0000$		$\chi^2 = 10,8$ $p < .001$		$\chi^2 = 5,44$ $p < .05$		$\chi^2 = 4,15$ $p < .05$		$\chi^2 = 24,6$ $p < .0000$	

Bij alle personen uit de sociale omgeving (partner, kinderen, familie, burens, vrienden/kennissen) blijkt er een significant verband tussen hun bewegingsgedrag en dat van de respondent; vooral het verband met bewegingsgedrag van de partner en van vrienden of kennissen is sterk significant.

Van belang is wel dat in de interviews is gevraagd in hoeverre mensen in de directe omgeving (partner, (klein)kinderen, kennissen, burens, etc.) de respondent stimuleren om iets aan beweging te doen. Regelmatig blijkt iemand die niets doet op het gebied van lichaamsbeweging een kring van mensen om zich heen te hebben die op dit terrein evenmin actief zijn. Ook het omgekeerde komt voor: iemand die actief is op dit gebied heeft mensen om zich heen die ook allemaal actief zijn. In beide gevallen kan dus wel een invloed van de sociale omgeving vermoed worden: de ene keer in de richting van niet-deelname, de andere keer in de richting van deelname. In een enkel geval is de respondent niet actief en een goede kennis wel; in dat geval heeft de kennis na aanvankelijke pogingen om de respondent mee te krijgen, geleerd de (on)wil van de ander te respecteren en zijn verdere pogingen gestaakt.

5.5 Conclusies

De belangrijkste conclusies uit de voorafgaande paragrafen worden hier op een rijtje gezet. Hierbij wordt speciale aandacht besteed aan mogelijke knelpunten.

Persoonlijke determinanten

De onderstaande bevindingen hebben betrekking op degenen die niet of nauwelijks aan beweging doen (46% van de Amsterdamse 55-plussers ofwel 73.296 mensen).

- Het merendeel (85%) van degenen die niets aan bewegingsactiviteiten doen vindt lichaamsbeweging noodzakelijk voor de gezondheid. Uit de interviews

komt de aanwijzing naar voren dat men lichaamsbeweging pas noodzakelijk gaat vinden voor zichzelf als het bewegen moeilijk begint te worden.

- Tweederde van de niet-actieven vindt andere activiteiten leuker dan bewegingsactiviteiten.
- De meerderheid van de niet-actieven vindt dat ze in het dagelijks leven al genoeg bewegen (72%).
- Bij de georganiseerde bewegingsactiviteiten wordt het verplichtende karakter door sommigen een knelpunt genoemd.
- Ongeveer evenveel niet-actieve respondenten vinden dat de speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten niet goed zijn afgestemd op mensen van hun leeftijd als degenen die deze afstemming wel goed vinden. Toch is het percentage van 40% mensen die 'niet goed afgestemd' zeggen, iets om terdege rekening mee te houden.
- Bij 64% van de niet-actieven spreken de meeste georganiseerde bewegingsactiviteiten niet aan. Uit de interviews komt naar voren dat men zich hierbij het beeld van bejaardengym voor de geest haalt.
- Het merendeel (60%) van de niet-actieven houdt niet van het prestatie- of competitie-element.
- De meesten van de niet-actieven (56%) vinden het wel leuk om te kijken wat ze zelf nog kunnen en of ze vooruit gaan.
- Een overweldigende meerderheid der niet-actieven (92%) vindt het niet raar staan om als oudere aan lichaamsbeweging te doen.
- De meerderheid van de niet-actieven (82%) vindt het niet gevaarlijk om boven de 55 jaar iets aan lichaamsbeweging te doen.
- Het overgrote merendeel van de niet-actieven (93%) heeft geen nare ervaringen met sport- of bewegingsactiviteiten. Wel blijkt uit de interviews dat velen niet zijn opgegroeid met sport.
- De meeste niet-actieven (61%) zien zichzelf niet als een sportief type. Anderen vinden zichzelf te oud of te zwaar. Van belang is dat sommigen zich te oud voelen voor de reguliere sport, maar te jong voor MBvO.
- Voor de meesten (72%) vormen de kosten van georganiseerde bewegingsactiviteiten geen belemmering. Voor 29% geldt dit wel of een beetje; een aantal om toch niet te verwaarlozen. Uit de interviews blijkt dat het inkomen weinig ruimte biedt voor extra's. Bij de selectie uit het grote aanbod aan activiteiten waaraan men graag zou deelnemen, wordt aan gezelligheidsactiviteiten vaak de voorkeur gegeven boven bewegingsactiviteiten.

Voorwaardenscheppende determinanten

- Dertig à veertig procent van de niet-actieven kunnen vanwege een slechte gezondheid of handicap niet of moeilijk deelnemen aan bewegingsactiviteiten.
- Bijna zestig procent van niet-actieve respondenten heeft voldoende tijd voor bewegingsactiviteiten, dertig à veertig procent heeft hiervoor niet genoeg tijd.
- Een kwart van alle respondenten en dertig procent van de niet-actieven weet niet of er bij hun in de buurt speciaal voor 55-plussers bewegingsactiviteiten georganiseerd worden. Dertien procent van beide groepen zegt dat dergelijke activiteiten niet bij hun in de buurt georganiseerd worden.
- Er is weinig aanbod van bewegingsactiviteiten voor 55-plussers. Bovendien is er weinig diversiteit in het aanbod: gymnastiekachtige activiteiten vormen de hoofdmoot. Het is mogelijk dat dit weinig aantrekkelijk overkomt. Deze bevinding is eerder al naar voren gekomen in het inventariserende rapport 'MBvO; activiteiten en organisatie in Amsterdam'.
- De bereikbaarheid wordt door niet-actieven minder vaak als goed beoordeeld dan door de groep actieven en niet-actieven samen (85% resp. 93%).

- Voor ruim dertig procent geldt dat ze geen mensen kennen met wie ze naar bewegingsactiviteiten zouden kunnen gaan.

Gedragsondersteunende en -versterkende determinanten

- De interviews leveren een aanwijzing dat m.b.t. speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten het beeld leeft dat deze vooral voor alleenstaanden bedoeld zijn en hetzelfde inhouden als bejaardengym.
- Het merendeel (65%) van de niet-actieve respondenten vindt bewegingsactiviteiten een uitstekende manier om andere mensen te leren kennen; 22% van de niet-actieven vindt dit niet.
- Er blijkt een significante samenhang tussen bewegingsgedrag van de respondent en dat van diens sociale omgeving. Als de respondent iets aan beweging doet, doen mensen in de sociale omgeving (partner, kinderen, andere familie, burens, vrienden/kennissen) dit veelal ook; het omgekeerde gaat eveneens op. Uit de interviews blijkt dat, wanneer het bewegingsgedrag van respondent en iemand uit de directe omgeving niet overeenkomt, aanvankelijk wel geprobeerd wordt elkaar over te halen, maar als blijkt dat iemand echt geen belangstelling heeft de pogingen tot wederzijdse beïnvloeding gestaakt worden.

Knelpunten

Tenslotte worden de knelpunten op een rijtje gezet, waarbij vier hoofdcategorieën kunnen worden onderscheiden:

Houding ten aanzien van bewegen

- De opvatting dat lichaamsbeweging pas nodig is wanneer het bewegen slechter gaat.
- Velen vinden dat ze in het dagelijks leven al genoeg beweging krijgen.

Andere prioriteiten

- Andere activiteiten worden leuker gevonden dan bewegingsactiviteiten.
- Er is vermoedelijk concurrentie van gezelligheidsactiviteiten, waaraan de voorkeur gegeven wordt boven bewegingsactiviteiten voor de besteding van het vaak weinige geld dat overschiet voor extra's.
- Gebrek aan tijd is voor een niet te verwaarlozen aantal mensen een knelpunt.

Beeld van 55-plus activiteiten

- Niet iedereen vindt dat de speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten goed op mensen van hun leeftijd zijn afgestemd.
- Velen vinden de speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten niet aanspreken; het verplichtende karakter is bijvoorbeeld een afschrikkend element.
- Het beeld dat speciaal georganiseerde bewegingsactiviteiten vooral voor alleenstaanden zijn en hetzelfde inhouden als bejaardengymnastiek. Dit associeert men met een laag vaardigheids- en vorderingenniveau.

Ongunstige condities

- Velen zien zichzelf niet als een sportief type of als te oud, te zwaar, of te jong voor MBvO, maar te oud voor reguliere sportbeoefening.
- Voor een aanzienlijk aantal mensen vormen gezondheidsproblemen of een handicap een knelpunt om te bewegen.
- Onbekendheid met speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten in de eigen woonbuurt speelt een rol.
- Geen mensen kennen om mee naar een bewegingsactiviteit te gaan, wordt regelmatig genoemd.

- Negatieve invloed van de sociale omgeving bij niet-actieven.

6 Conclusies en aanbevelingen

6.1 Inleiding

In de vorige hoofdstukken is de deelname van Amsterdamse 55-plussers aan bewegingsactiviteiten uitgebreid in kaart gebracht en is aandacht besteed aan achtergronden van bewegingsgedrag. Per hoofdstuk zijn met betrekking tot de resultaten telkens conclusies getrokken.

In dit hoofdstuk worden de onderzoeksvragen beantwoord aan de hand van de bevindingen en worden aanbevelingen gedaan voor het beleid ten aanzien van het aanbod van bewegingsactiviteiten voor 55-plussers.

6.2 Onderzoeksresultaten en conclusies

Onderzoeksvraag 1: Hoeveel Amsterdamse 55-plussers nemen (regelmatig) deel aan sport- of bewegingsactiviteiten?

Volgens de in dit onderzoek gehanteerde definitie van bewegen, die inhoudt dat iemand tenminste één keer per week iets aan beweging doet gedurende minstens negen maanden per jaar, doet 54% van de Amsterdamse 55-plussers (dit staat voor 86.000 mensen) regelmatig aan beweging en 46% (of 73.300 mensen) niet.

Driekwart van degenen die aan de definitie voldoen vinden zelf dat ze voldoende aan beweging doen, eenkwart vindt het onvoldoende.

Van degenen die aan de definitie voldoen, neemt 41% (afgerond 35.200 mensen) deel aan speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten; dit is 22% van alle Amsterdamse 55-plussers (inclusief de niet-bewegenden).

Onderzoeksvraag 2: Onder welke omstandigheden en op welke wijze beoefenen 55-plussers bewegingsactiviteiten?

Onder omstandigheden wordt verstaan: leeftijd, sekse, inkomensniveau, huishoudensamenstelling, arbeidssituatie en de gezondheidstoestand of een eventuele handicap. Met de wijze waarop mensen bewegen wordt hier bedoeld: het aantal bewegingsactiviteiten, de frequentie waarmee en de plek waar men de bewegingsactiviteiten uitvoert.

- Er blijkt een significant verband tussen het beoefenen van bewegingsactiviteiten en leeftijd te zijn: mensen uit de leeftijdsklasse 55-64 jaar doen significant vaker aan beweging dan mensen uit de leeftijdsklasse 65-74 jaar en 75-85 jaar.
- De deelname aan speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten is bij vrouwen tussen 75-85 jaar het grootst en bij mannen van 75-85 jaar het geringst.
- Tussen mannen en vrouwen is er geen significant verschil in deelname aan bewegingsactiviteiten. Wel is de deelname van vrouwen aan speciaal voor 55-plussers georganiseerde bewegingsactiviteiten groter dan van mannen.
- De deelnamepercentage van de laagste inkomensklasse aan bewegingsactiviteiten is het laagst (38%), dat van de hoogste inkomensklasse het hoogst (73%).
- Alleenwonenden en samenwonenden nemen in gelijke mate deel aan bewegingsactiviteiten.
- 12% van degenen die iets aan beweging doen, verricht betaald werk; het gaat hier om afgerond 10.300 mensen.

- Van de 12% ouderen die van zichzelf zeggen dat ze een slechte gezondheid of handicap hebben (dit betekent 19.500 mensen), is er niemand die aan bewegingsactiviteiten doet.
- Het gemiddelde aantal activiteiten dat de Amsterdamse 55-plusser beoefent is (inclusief degenen die niets aan beweging doen) 0,8. Exclusief degenen die niets aan beweging doen, is het gemiddelde aantal activiteiten 1,5 per oudere die iets aan beweging doet.
Mensen tussen de 55 en 64 jaar blijken vaker meer dan één bewegingsactiviteit te beoefenen dan mensen tussen de 65 en 85 jaar.
- De meest voorkomende frequenties waarmee de bewegenden iets aan beweging doen, zijn één keer per dag en één keer per week.
- De meest genoemde plaatsen waar men bewegingsactiviteiten beoefent, zijn de open lucht, niet op een vaste plek, thuis en het zwembad. Dit is zowel bij mannen als bij vrouwen het geval, als bij alle leeftijdsgroepen.

Onderzoeksvraag 3: Welke bewegingsvormen worden het meest beoefend en binnen welke organisatiekader vinden deze activiteiten voornamelijk plaats?

De meest beoefende activiteiten zijn wandelen, fietsen, gymnastiek en zwemmen. Bij gymnastiek betreft het vooral activiteiten die men thuis doet. Gymnastiek en fietsen beoefent men meestal alleen, wandelen doen evenveel mensen alleen als met z'n tweeën, zwemmen en tennissen blijkt men voornamelijk met z'n tweeën te doen (d.w.z. niet in grotere groepen). Van de actieven op bewegingsgebied is 87% in ongeorganiseerd verband bezig; dit zijn dus 74.800 mensen. Er is een relatief geringe deelname aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (12% van de actief bewegenden of 10.300 mensen). Veel 55-plussers zijn dus wel actief, maar hun activiteiten onttrekken zich aan het gezichtsveld van de organisaties op bewegingsgebied. Degenen die in ongeorganiseerd verband bewegen, doen dat zelden met meer dan één ander samen. Het is dus niet zo dat er op eigen initiatief complete groepen actief zijn op bewegingsgebied.

Onderzoeksvraag 4: Welke plaats nemen bewegingsactiviteiten in in het dagelijks leven van Amsterdamse 55-plussers ten opzichte van andere activiteiten?

Bewegingsactiviteiten bevinden zich op een belangrijke, namelijk een gedeelde tweede plaats in de rangorde van activiteiten waaraan vaak tijd besteed wordt. Hiermee nemen bewegingsactiviteiten qua belangrijkheid een plaats in in het dagelijks leven van Amsterdamse 55-plussers die overeenkomt met activiteiten zoals boodschappen doen, schoonmaken, visite en hobby's. Er is onderzocht of er drukke of niet-drukke persoonstypen te onderscheiden zijn. Degenen die veel tijd besteden aan bewegingsactiviteiten blijken niet tevens veel tijd te besteden aan dagelijkse activiteiten, sociale contacten of sociaal-culturele activiteiten. Een persoonstype dat met alle vormen van tijdsbesteding druk is, kan dan ook niet worden onderscheiden. Evenmin is er sprake van een persoonstype dat veel tijd aan beweging besteedt en zeer weinig aan de overige onderscheiden vormen van tijdsbesteding.

Onderzoeksvraag 5: Hoe is het verloop geweest van het sport- en bewegingsgedrag van ouderen in het verleden?

55% van de respondenten (87.600 mensen) heeft gedurende het hele leven meestal wel iets aan sport gedaan; dit geldt overigens iets vaker voor mannen dan voor vrouwen. Mannen tussen 75-85 jaar hebben het vaakst vroeger iets aan sport gedaan, vrouwen tussen 65-85 jaar het minst. De meesten van degenen die zeggen altijd wel met sport te zijn bezig geweest, hebben dit sport-

gedrag gedurende één periode onderbroken. De gemiddelde leeftijd waarop het sportgedrag onderbroken werd, ligt op 31 jaar. Het sportgedrag werd gemiddeld voor een tijdsduur van 24 jaar onderbroken.

Voor vrouwen zijn de redenen voor deze onderbreking gezondheidsproblemen en de komst van kinderen; voor mannen is de reden meestal dat ze het te druk met werk kregen.

Tussen vroegere sportdeelname en huidige deelname aan bewegingsactiviteiten is een significant verband geconstateerd. Mensen die vroeger meestal of altijd iets aan sport deden, beoefenen nu vaak ook een vorm van beweging; mensen die vroeger nooit gesport hebben, doen nu vaak ook niets aan beweging. Dit verband gaat echter niet op voor mensen die zeggen vroeger 'meestal niet' gesport te hebben; van hen blijkt iets meer dan de helft nu wel een vorm van beweging te beoefenen.

Onderzoeksvraag 6: Vinden ouderen dat regelmatig bewegen een bijdrage levert aan de kwaliteit van het dagelijkse leven?

Deze vraag is vooral gericht op degenen die niets aan beweging doen om te zien of de mening hieromtrent een reden is om niet te bewegen. In hoofdstuk 5 is gebleken dat het merendeel van degenen die niets aan beweging doen, lichaamsbeweging wel noodzakelijk vindt voor de gezondheid. Als kanttekening hierbij moet opgemerkt worden, dat de indruk bestaat dat sommigen lichaamsbeweging voor zichzelf pas noodzakelijk vinden als het bewegen in het dagelijks leven moeilijk begint te gaan; het preventieve element van bewegingsactiviteiten wordt blijkbaar niet onderkend.

Degenen die wel actief aan beweging doen, noemen 'zich fit blijven voelen', 'sociale contacten' en soms ook 'geestelijk actief blijven' als de kwalitatieve bijdrage van bewegen aan het dagelijks leven.

Onderzoeksvraag 7: Welke houding hebben 55-plussers tegenover sport en bewegen?

Ook deze vraag is speciaal op niet-bewegende ouderen toegepast om te onderzoeken of bepaalde houdingen verklaren waarom men niet deelneemt aan bewegingsactiviteiten.

Het merendeel (60%) van de niet-bewegenden blijkt niet van het prestatie- of competitie-element te houden, maar 31% stelt het competitie-element juist wel op prijs. De meeste niet-bewegenden (56%) vinden het echter leuk om het eigen kunnen en de eigen vorderingen te zien.

Verreweg de meeste niet-bewegende ouderen (92%) vinden het niet vreemd staan om als oudere aan lichaamsbeweging te doen. Ook vindt het merendeel (82%) het niet gevaarlijk om boven de 55 jaar iets aan beweging te doen. Deze twee factoren vormen dus geen belemmering voor (potentiële) deelname.

Onderzoeksvraag 8: Welke redenen hebben 55-plussers voor het al dan niet deelnemen aan bewegingsactiviteiten?

Redenen om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten zijn: om fit te blijven (al dan niet op doktersadvies), voor de gezelligheid, om niet apathisch te worden, om energie kwijt te raken, om de dagelijkse routine te doorbreken en (bij buitenactiviteiten) om van de natuur te genieten.

Redenen om niet deel te nemen: de meeste niet-bewegenden (67%) blijken andere activiteiten leuker te vinden dan bewegingsactiviteiten. Verder vinden de meeste niet-bewegenden (72%) dat ze in het dagelijks leven al genoeg beweging krijgen. Velen van de niet-bewegenden (64%) melden dat de speciaal georganiseerde 55-plus bewegingsactiviteiten hen niet aanspreken. Een aanzienlijk

deel (40%) vindt dat dergelijke activiteiten niet goed zijn afgestemd op hun leeftijd.

De meesten hebben geen nare ervaringen met sport- of bewegingsactiviteiten (93%). Wel is het zo dat veel ouderen niet zijn grootgebracht met het idee dat lichaamsbeweging belangrijk is. Voor enkelen geldt dat niets aan beweging gedaan wordt, omdat men nog werkt.

Onderzoeksvraag 9: In hoeverre belemmert het zelfbeeld de deelname aan bewegingsactiviteiten?

Deze vraag heeft betrekking op degenen die niets aan beweging doen.

Iets om rekening mee te houden, is dat velen (61%) van de niet-bewegenden zichzelf niet als een sportief type zien. Verder vindt een aantal mensen zichzelf te oud of te zwaar. Een interessante uitkomst is dat sommige mensen zichzelf te jong vinden voor MBvO-activiteiten maar te oud voor de reguliere sport. Het zelfbeeld zou met andere woorden een belemmering voor bewegingsgedrag kunnen vormen.

Onderzoeksvraag 10: Zijn 55-plussers op de hoogte van de plaats en het tijdstip waarop bewegingsactiviteiten worden georganiseerd?

Een kwart van alle respondenten weet niet of er in hun woonbuurt bewegingsactiviteiten worden georganiseerd. De mensen die iets aan georganiseerde beweging doen, weten uiteraard wel waar en wanneer deze activiteiten georganiseerd worden.

Degenen die in ongeorganiseerd verband bewegen, zijn waarschijnlijk niet direct geïnteresseerd in georganiseerde bewegingsactiviteiten. Uit de interviews bestaat overigens de indruk dat deze groep mensen wel op de hoogte is van het bestaan van deze activiteiten en ook wel weet waar ze georganiseerd worden; welke activiteiten men precies kan doen en op welke dagdelen lijkt wat minder bekend.

De groep op wie deze vraag vooral betrekking heeft, de niet-bewegende ouderen, weet voor het merendeel wel of er bij hun in de buurt al dan niet bewegingsactiviteiten voor ouderen georganiseerd worden. Toch is een aanzienlijk deel (30%) van deze groep hiervan niet op de hoogte.

Onderzoeksvraag 11: Is de plaats waar bewegingsactiviteiten worden georganiseerd goed bereikbaar voor 55-plussers?

Van de niet-bewegenden die weten of er in hun buurt dergelijke activiteiten georganiseerd worden, beoordeelt de meerderheid (85%) de bereikbaarheid als goed en 12% als (matig) slecht.

Voor degenen die iets aan beweging doen, blijkt (uit de interviews) dat met name de bereikbaarheid met het openbaar vervoer regelmatig te wensen over laat. Ten eerste betreurt men het dat in de buitenwijken enige jaren geleden een aantal buurthuizen samengevoegd zijn, zodat men nu vaak verder moet reizen dan voorheen. Ten tweede is juist voor ouderen de afstand tot een halte van het openbaar vervoer net te groot, met name in Slotermeer, Geuzenveld, Buitenveldert.

Bovendien is de route van het openbaar vervoer zelden de kortst mogelijke zodat men veel reistijd kwijt is en vaak ook moet overstappen.

Overstappen doet men als oudere niet graag in verband met een kwetsbare gezondheid (kou vatten!) en onveiligheidsgevoelens. Ten derde zijn er in de buitenwijken (met name in Geuzenveld en Buitenveldert) buslijnen opgeheven, zodat de mobiliteit van ouderen in deze wijken achteruit is gegaan voorzover men op het openbaar vervoer is aangewezen.

Aangezien veel ouderen op het openbaar vervoer zijn aangewezen, is het belangrijk dat dit voor hen goed functioneert. Een andere aspect hierbij is dat het openbaar vervoer moeilijk toegankelijk is voor gehandicapten zodat ze soms onnodig aan huis gekluisterd zijn.

Onderzoeksvraag 12: Bestaat er voor 55-plussers een financiële drempel om aan bewegingsactiviteiten deel te nemen?

Voor een deel van de niet-bewegenden (29%) spelen de kosten van georganiseerde bewegingsactiviteiten (enigszins) een belemmerende rol. Hierbij dient te worden opgemerkt dat de indruk rijst dat men het 'dubbeltje dat maar eenmaal uitgegeven kan worden' liever aan gezelligheids- dan aan bewegingsactiviteiten spendeert.

Uit de interviews is naar voren gekomen dat men de directe kosten van bewegingsdeelname niet hoog vindt, maar dat men vindt dat men, wanneer indirecte kosten om het bewegen heen (heen een terug reizen, bijdrage/contributie, koffie na afloop) bij elkaar geteld worden, toch (te) duur uit is.

Onderzoeksvraag 13: Sluiten de bestaande activiteiten voldoende aan bij de wensen en behoeften van 55-plussers in Amsterdam?

Van de 55-plussers die momenteel niets aan beweging doen, zou 36% (plm. 26.300 mensen) wel iets op dat gebied willen doen (met name vrouwen van 55 tot en met 74 jaar en mannen van 65 tot en met 74 jaar). Hier zitten geen mensen bij die betaald werk verrichten.

Bij degenen die al actief zijn op bewegingsgebied zou 21% nog andere bewegingsactiviteiten erbij willen doen; in absolute aantallen vertaald gaat het om 18.000 mensen. Onder deze gegadigden bevindt zich 14% die betaald werk verricht.

Van de mensen met een handicap of kwaal (19.500 mensen) zou 55% (10.500 mensen) graag iets aan beweging doen mits op een aangepaste manier; de gegadigden zijn vooral te vinden onder vrouwen tussen 65 en 85 jaar en mannen van 55 tot en met 64 jaar. Geen van deze mensen verricht betaald werk.

Als activiteiten die men zou willen doen (zowel de niet-bewegenden die actief zouden willen worden, de actief bewegenden die meer zouden willen doen als de mensen die aangepaste bewegingsactiviteiten zouden willen beoefenen), worden gymnastiek en zwemmen het meest genoemd. Naar aanleiding van een open vraag worden als suggesties voor bewegingsactiviteiten golf, langlaufen in eigen land, skiën, stijldansen en ritmisch bewegen op muziek genoemd.

Wat behoeften betreft is van belang dat van de mensen die momenteel geen bewegingsactiviteiten beoefenen tweederde zegt (49.000 mensen) ook geen behoefte daaraan te hebben. Men noemt als reden hiervoor onder meer dat men alles nog kan, dat men in het dagelijks leven vanzelf al voldoende beweging krijgt, of dat men andere activiteiten leuker vindt dan bewegingsactiviteiten.

Degenen die wel aan beweging willen doen en dit bovendien in georganiseerd verband zouden willen, zouden hierbij vrijwel allemaal deskundige leiding willen (95%) en een groep met zowel mannen als vrouwen (83%).

Over de vraag of de deelnemers van ongeveer gelijke vaardigheid en leeftijd moeten zijn, lopen de meningen uiteen: er zijn hiervoor vrijwel evenveel voor- als tegenstanders. Liefst wil men een niet te grote groep van ongeveer twintig deelnemers. Veel mensen stellen prijs op gezelligheid buiten de activiteiten om, bijvoorbeeld in de vorm van bingo-avonden of een uitstapje.

Onderzoeksvraag 14: Hoe staat de sociale omgeving tegenover deelname aan bewegingsactiviteiten?

Als indicator voor de houding van de sociale omgeving tegenover bewegingsactiviteiten is het bewegingsgedrag van partner, kind(eren), overige familieleden, vrienden/kennissen en burens geïnventariseerd.

De helft van de partners van respondenten doet iets aan beweging. Kinderen van respondenten doen in 69% van de gevallen iets aan beweging, overige familieleden in 31% van de gevallen. Een derde van de burens van respondenten is actief op bewegingsgebied.

Er blijkt een significant verband tussen het bewegingsgedrag van partner, kinderen, familie, burens, vrienden/kennissen en dat van de respondent: als mensen in de sociale omgeving iets aan beweging doen, doet de respondent dat vaak ook; als de mensen in de sociale omgeving niets aan beweging doen, doet de respondent dat vaak ook niet.

Onderzoeksvraag 15: Welke knelpunten zijn er voor 55-plussers met betrekking tot bewegingsgedrag?

De (mogelijke) knelpunten die in dit onderzoek zijn gesignaleerd, worden hier nog eens op een rijtje gezet. Ze spitsen zich toe op de volgende terreinen: houdingen van 55-plussers ten aanzien van bewegingsactiviteiten, de beeldvorming ten aanzien van bewegingsactiviteiten speciaal voor 55-plussers, gezondheidsproblemen, onbekendheid met de plaats waar bewegingsactiviteiten voor ouderen georganiseerd worden, houding van de sociale omgeving.

- Onder 55-plussers die niet aan beweging doen, leeft bij de meesten (72%) de opvatting dat ze in het dagelijks leven al genoeg beweging krijgen.
- Uit de interviews kwam bovendien regelmatig de mening naar voren dat speciale bewegingsactiviteiten voor ouderen pas noodzakelijk worden als de motorische mogelijkheden achteruit gaan.
- Veel van de niet-bewegenden (61%) zien zichzelf niet als een sportief type.
- Tweederde van de niet-bewegenden vinden andere activiteiten leuker dan bewegingsactiviteiten. Van de mensen die niet actief zijn op bewegingsgebied vindt de meerderheid (64%) de speciaal op ouderen gerichte bewegingsactiviteiten niet aanspreken.
- Het lijkt erop dat gezelligheidsactiviteiten concurreren met bewegingsactiviteiten op de aspecten geld, tijd en leuk vinden. De veelal geringe financiële ruimte voor extra's wordt door sommige liever besteed aan gezellige dan aan bewegingsactiviteiten, zo bleek uit de interviews.
- Anderen noemen gebrek aan tijd als knelpunt om iets aan beweging te doen; vaak blijken zij het druk te hebben met sociale activiteiten.
- Uit de interviews komt naar voren dat veel mensen het beeld van bejaardengymnastiek voor de geest krijgen bij de term 55-plusactiviteiten.
- Ook werd in de interviews regelmatig door zowel alleenstaanden als paren de mening geuit dat speciaal voor ouderen georganiseerde activiteiten (ook bewegingsactiviteiten) vooral voor alleenstaanden bedoeld zijn om contacten te leggen. Het gaat hier om meningen van mensen die nooit aan bewegingsactiviteiten voor ouderen hebben meegedaan. Er is hier dus sprake van de beeldvorming met betrekking tot deze activiteiten en niet van een beoordeling van de feitelijke aard van de activiteiten.
- Voor 30% van de niet-bewegenden vormt een slechte gezondheid of een handicap een belemmering om iets aan beweging te doen.
- Drie op de tien van de mensen die geen bewegingsactiviteiten beoefenen, weten niet of er in hun eigen woonbuurt speciaal op 55-plussers gerichte bewegingsactiviteiten georganiseerd worden (zie ook onderzoeksvraag 9).

- Eenderde van degenen die geen bewegingsactiviteiten beoefenen, kunnen niemand vinden die met hun mee wil naar dergelijke activiteiten.
- Verder komt uit de interviews de indruk naar voren dat bij degenen die geen bewegingsactiviteit beoefenen, de mensen in de sociale omgeving geen stimulerende invloed uitoefenen met betrekking tot bewegen.

6.3 Aanbevelingen

- 1 Het voornaamste aangrijpingspunt om de deelname aan MBvO-activiteiten te vergroten is de **beeldvorming**. Het idee dat MBvO hetzelfde is als bejaardengymnastiek is wijd verbreid; hiervan heeft men een negatieve indruk.

Centraal niveau

Het is van belang een positief beeld over te brengen. Het geëigende middel hiervoor is een media-campagne. Dit zou bij voorkeur via de stads-T.V. moeten gebeuren: visuele informatie is zeer indringend en blijft relatief lang hangen. De nadruk zou moeten liggen op de aard en inhoud van activiteiten.

Met name de volgende aspecten dienen aan bod te komen:

- sociaal element (contacten)
- gezelligheidselement
- het zien van het eigen kunnen en de eigen vorderingen
- zich fit voelen
- energie kwijt kunnen raken
- lichamelijk actief blijven (gezondheid)
- geestelijk actief blijven
- doorbreken dagelijkse routine
- aansluiten bij het feit dat men vroeger vaak ook aan sport deed³¹
- preventief element: niet wachten tot bewegen in het dagelijks leven moeite begint te kosten
- (mits aanbeveling 4 uitgevoerd wordt) diversiteit in het aanbod

Het is niet nodig te wijzen op:

- weinig gevaar
- het feit dat het niet raar staat als ouderen aan beweging doen

Stadsdelen

Ter aanvulling op de stads-T.V. zijn c.q. blijven de buurtkrantjes en uitgaves van stadsdeelraden als media van belang om informatie over te brengen. Hier moet het om meer gedetailleerde zaken gaan zoals de plaatsen en tijden waar men een en ander kan beoefenen.

- 2 Om de concurrentie aan te gaan met **andere prioriteiten** die vooral uit gezelligheidsactiviteiten lijken te bestaan, dient het gezelligheidsaspect benadrukt te worden bij het beeld dat overgebracht wordt in de media-campagne die hierboven gesuggereerd wordt.

³¹ Zie ook het artikel van G. Kroes: Ouderen kiezen voor gevarieerd sportaanbod. In: Landelijk Contact, feb. 1989, pp.26-27, waarin deze stelt: 'Veel 55-plussers geven aan hun oude sport weer te willen oppakken'.

Stadsdelen

Voor zover er geen gezelligheidsactiviteiten omheen georganiseerd worden, zou overwogen kunnen worden dit wel te doen. Men zou dit door de groep zelf kunnen laten organiseren of men zou kunnen samenwerken met speciaal op gezelligheidsactiviteiten gerichte clubs (bijvoorbeeld binnen hetzelfde buurthuis als waar de bewegingsactiviteiten georganiseerd worden). In het laatste geval zou een totaalpakket van activiteiten aangeboden kunnen worden dat een groot deel van de vrije tijdsbesteding bestrijkt. Het neveneffect hiervan kan zijn dat mensen uit de diverse groepen elkaar leren kennen zodat er enerzijds uit deze groepen nieuwe geïnteresseerden voor bewegingsactiviteiten kunnen voortkomen en anderzijds de 55-plussers een groter netwerk van sociale contacten verwerven.

- 3 De **bekendheid** dient verder vergroot te worden.

Centraal niveau

De genoemde mediacampagne vormt hiervoor het belangrijkste middel. Verder kan via personen of instanties waar veel ouderen regelmatig komen, bijvoorbeeld huisartsen, informatie verspreid worden.

Stadsdelen

Respondenten geven regelmatig aan dat mensen persoonlijk benaderd zouden moeten worden. Wellicht zou men enkele malen per jaar de deelnemers aan bewegingsactiviteiten kunnen verzoeken geïnteresseerden thuis te bezoeken en diverse malen op te halen om op proef mee te doen met de activiteiten. Hiermee wordt tevens tegemoet gekomen aan het fenomeen van geïnteresseerden die nog een 'laatste duwtje' nodig hebben of niemand kennen om mee naar bewegingsactiviteiten te gaan. Eventueel kan men een beloning uitreiken voor degene die de meeste nieuwe leden aanbrengt.

- 4 Een ander aangrijpingspunt moet **uitbreiding en differentiatie van het aanbod** zijn³².

Hier ligt een taak die het best op stadsdeelraadniveau gecoördineerd kan worden, omdat daar nu de beleidsverantwoordelijkheid voor MBvO berust.

Stadsdelen

Allereerst zou er **meer** aanbod van bewegingsactiviteiten moeten zijn. Verder is de groep 55-plussers dermate divers qua vaardigheidsniveau, wensen (bijvoorbeeld wel of geen competitie-element) en lichamelijke mogelijkheden dat het wenselijk is een **grotere diversiteit in niveaus** te creëren. Met name de hogere vaardigheidsniveaus worden gemist. Daarnaast zou een niet te verwaarlozen aantal mensen graag een competitie-element in de activiteiten zien. Er zou voorts speciale aandacht aan het aanbod voor mensen met een handicap besteed moeten worden. Voor hen zijn er weinig activiteiten, terwijl ze op aangepaste wijze vaak wel in staat zijn tot bewegingsactiviteiten. Er blijkt dan ook duidelijk een behoefte aan te bestaan.

Bovendien zou het aanbod ook **qua inhoud een grotere diversiteit** moeten kennen: gymnastiek-achtige activiteiten zijn er wel, maar andere activiteiten nauwelijks. Wellicht moet er meer in de richting van spel-achtige activiteiten gezocht worden, omdat deze een leuke en gezellige sfeer met zich meebrengen.

³² Zie ook het artikel van G. Kroes - Ouderen kiezen voor gevarieerd sportaanbod. In: Landelijk contact, feb. 1989, pp. 26-27 en het inventarisatierapport van de gemeente Amsterdam 'MBvO; activiteiten en organisatie in Amsterdam'

gen. De huidige bewegingsactiviteiten ondervinden immers veel concurrentie van gezelligheidsactiviteiten (zie aanbeveling 2); kennelijk hecht men veel waarde aan dit aspect.

Ook het **tijdstip** waarop bewegingsactiviteiten georganiseerd worden, zou gedifferentieerd moeten worden. Voor degenen die nog werken of anderszins druk zijn overdag (meestal zullen dit de jongere ouderen zijn) zou het wenselijk zijn in de avonden bewegingsactiviteiten te organiseren. Overigens bevinden zich onder de potentiële deelnemers nauwelijks mensen die betaald werk verrichten; alleen bij degenen die al iets aan beweging doen maar nog meer bewegingsactiviteiten willen beoefenen, bevindt zich een aantal werkenden.

Voor degenen die niet druk zijn overdag en voor degenen die zich 's avonds onveilig voelen op straat zouden de bewegingsactiviteiten juist overdag georganiseerd moeten worden.

Voor degenen die niet graag aan de verplichting vastzitten om elke week te komen, zou meer aandacht op de sport- en spelinstuiven gevestigd kunnen worden en zou eventueel het aantal plaatsen waar deze georganiseerd worden uitgebreid kunnen worden.

Er hoeven geen aparte groepen voor vrouwen en mannen te komen: de meesten willen graag in gemengde groepen bewegen.

- 5 De **bereikbaarheid** moet verbeterd worden, met name in de wijken die aan de rand van de stad liggen, zoals Geuzenveld/Slotermeer en Buitenveldert.

Stadsdelen

Wat de bereikbaarheid betreft zouden vooral de activiteiten, bestemd voor de groepen met verminderde vaardigheden zo dicht mogelijk bij de mensen in de buurt gebracht moeten worden. (Voor de groepen bestemd voor mensen met goede vaardigheden is dit minder nodig.)

Er kan worden gedacht aan de volgende oplossingen:

- deelnemers zonder auto laten ophalen door deelnemers die een auto hebben
- afspraken maken met het reeds bestaande ouderenvervoer over halen en brengen.

Centraal niveau

Op dit niveau kan aan de volgende middelen gedacht worden om de bereikbaarheid verbeteren:

- afspraken maken met het reeds bestaande ouderenvervoer over halen en brengen van deelnemers (kan zowel op centraal als op stadsdeleniveau)
- overleggen met de openbaar vervoerbedrijven over de situering van haltes, de routes van lijnen, de frequentie en de toegankelijkheid voor gehandicapten.

- 6 Bij veel 55-plussers leeft een negatieve **houding** ten aanzien van bewegen.

Centraal niveau

Om de gesignaleerde negatieve houdingen bij veel 55-plussers tegenover bewegingsactiviteiten (pas nodig als motoriek vermindert, dagelijks leven levert al voldoende beweging op) te veranderen, kan de **media-campagne** die bij aanbeveling 1 voorgesteld wordt dienen. Hierin dient het preventieve karakter van bewegingsactiviteiten sterk benadrukt te worden. Immers, als de motoriek vermindert, is men al te laat. Voorts dient er nadrukkelijk op gewezen te worden dat beweging niet alleen een sportief karakter draagt.

- 7 Er dient aandacht besteed te worden aan het wegnemen van een eventueel negatief **zelfbeeld** bij 55-plussers (geen sportief type, te oud, te jong, te zwaar).

Centraal niveau

Hier gaan de gedachten wederom uit naar de mediacampagne die als eerste aanbeveling gedaan wordt. Hierin kan men bijvoorbeeld individuele actieve ouderen de positieve ervaringen laten belichten en eventueel ook de aanvankelijke aarzelingen. Uiteraard moet duidelijk naar voren komen, dat het niet nodig is een sportief type te zijn maar dat iedereen mee kan doen, eventueel onder aangepaste omstandigheden.

Tenslotte

Uit de aanbevelingen komt naar voren dat het onontbeerlijk is enkele taken op centraal niveau te coördineren, in dit geval met name voorlichting en onderhandelingen met externe instanties (in dit verband zijn bijvoorbeeld openbaar vervoerbedrijven ter sprake gekomen). MBvO houdt meer in dan het praktisch regelen van zalen en docenten. Juist de beleidsactiviteiten die het uitvoerend niveau overstijgen, zoals het bewerkstellingen van een mentaliteitsverandering bij 55-plussers en het wijzigen van het gesignaleerde negatieve zelfbeeld, vormen een onmisbare bijdrage aan het welzijn van ouderen en aan de gemeentelijke doelstelling ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten participeren in de samenleving (zie 2.2.6). Dergelijke beleidsactiviteiten vormen een op zichzelf staande taak binnen MBvO, die zo mogelijk het best centraal gecoördineerd kan worden.

Literatuur

CBS - *Statistisch Jaarboek 1991*. SDU, Den Haag, 1991.

Cornish, D.B. en R.V. Clarke (eds.) - *The Reasoning Criminal; Rational Choice Perspectives on Offending*. Springer Verlag, New York, 1985.

Gemeente Amsterdam - *Amsterdam in cijfers; jaarboek 1989*. Amsterdams Bureau voor Onderzoek en Statistiek, Amsterdam, 1990.

Gemeente Amsterdam - *De Amsterdammers in acht bevolkingscategorieën*. Amsterdams Bureau voor Onderzoek en Statistiek, Amsterdam, 1990.

Gemeente Amsterdam - *Beleidsplan voor de Sport*. Afdeling CER/Sport en Recreatie, Gemeenteblad, bijlage R, Amsterdam, 1988.

Gemeente Amsterdam - *MBvO; activiteiten en organisatie in Amsterdam*. Amsterdam, 1989.

Giljam, M.J. - *Sportgedrag en levensloop; kwalitatief onderzoek naar achtergronden van sportdeelname in de gemeente Rotterdam*. Bruno, Amersfoort, 1986.

Green, L.W. e.a. - *Health Education Planning: A Diagnostic Approach*. Palo Alto, 1980.

Gugten, M. van der - *Meer Bewegen voor Ouderen; activiteiten en organisatie in Amsterdam*. Gemeente Amsterdam, 1989.

Klaassen-Van den Berg Jeths, A. - *Ouderen en hun gezondheid in de toekomst*. Nederlandse Federatie voor Bejaardenbeleid, 1985.

Kort, P. de en P. van Tuijl - *De behoefte aan sport- en bewegingsactiviteiten van 55-64 jarigen in Eindhoven*. Gemeente Eindhoven, hoofdafdeling Onderzoek en Statistiek, Eindhoven, 1990.

Kroes, G. - *Tien jaar MBvO nu ... en dan? (lezing)*. Landelijke Stichting MBvO, Utrecht, 1990.

Kroes, G. - Ouderen kiezen voor gevarieerd sportaanbod. In: *Landelijk Contact*, februari 1989, pp.26-27.

Manders, Th. en J. Kropman - *Sportbeoefening: drempels en stimulansen*. ITS, Nijmegen, 1982.

Manders, Th. - *Sport in de midlife-periode; aspecten van sportbeoefening bij 30-50-jarigen*. ITS, Nijmegen, 1987.

Revet, W. - *Ouderen(bonden) en ouderenhuisvesting (lezing)*. COSBO, Utrecht, 1990.

Roosen J. en J. Kropman - *Ouderen en sport: naar een permanente sportbeoefening*. ITS, Nijmegen, 1989.

Slot, J. en M. Minkman - *Gebruikersonderzoek voorzieningen op het gebied van welzijn 1989*. Amsterdams Bureau voor Onderzoek en Statistiek, Amsterdam, 1990.

Slot, J. - *Amsterdam heeft 't, maar wie krijgt 't?* Amsterdams Bureau voor Onderzoek en Statistiek, Amsterdam, 1986.