

Outdoor fitness als gratis sportschool



Een onderzoek naar de effectiviteit van outdoor fitness in Paddepoel in het stimuleren van fysieke activiteit onder lage inkomens

Frederieke Kolthof
S2585391
Begeleiders: pr. dr. D. Strijker & S. Van Lanen

*Bachelorscriptie Sociale Geografie en Planologie
Faculteit Ruimtelijke Wetenschappen (FRW)
Rijksuniversiteit Groningen
Januari 2018*

Samenvatting

In deze bachelorscriptie is onderzoek gedaan naar het gebruik van outdoor fitness in een wijk met een hoog percentage lage inkomens. De aanleiding hiervoor is het gebrek aan onderzoek naar de effectiviteit van outdoor fitness in het stimuleren van fysieke activiteit bij individuen met een laag inkomen. Deze groep doet vaak te weinig aan fysieke activiteit omdat o.a. kosten een grote barrière vormen. Een beweegvriendelijke inrichting van de openbare ruimte biedt de mogelijkheid om fysieke activiteit onder bewoners te stimuleren. 'Outdoor fitness' is hier een voorbeeld van en vormt een potentiële manier om kosteloos en vrijblijvend gebruik te kunnen maken van fitness toestellen in de buitenlucht. Onder de bewoners van de Groningse wijk Paddepoel zijn enquêtes afgenomen om inzicht te krijgen in het gebruik van de outdoor fitness. Hierin wordt onderzocht hoe efficiënt outdoor fitness is in het stimuleren van fysieke activiteit onder de bewoners van Paddepoel. De focus ligt hierbij op verschillen in inkomen. De centrale vraag die in deze scriptie behandeld wordt luidt:

In hoeverre stimuleert outdoor fitness, als onderdeel van een bewegingsvriendelijke ruimte, individuen met een laag persoonlijk inkomen om te sporten?

Uit het onderzoek blijkt dat bewoners van Paddepoel met lagere inkomens minder sporten dan bewoners met een hoger inkomen. Verschillende barrières spelen een rol bij het afzien van sporten, waarvan ziekte of blessures en een gebrek aan tijd het belangrijkste zijn. Dit is voor niet-sporters ook de belangrijkste reden om af te zien van het gebruik van outdoor fitness. Bewoners die wel aan sport doen maken geen gebruik van outdoor fitness omdat ze er geen interesse in hebben, ze het aanbod aan toestellen niet toereikend vinden of ze ervaren sporten in de buitenlucht als onprettig.

Opvallend is dat outdoor fitness enkel gebruikt wordt door bewoners die al aan sport doen. Dit zijn vooral bewoners die in de openbare ruimte sporten. Daarnaast kunnen de meeste bewoners die geen gebruik maken van outdoor fitness ook geen veranderingen benoemen die ervoor zouden zorgen dat ze er wel gebruik van willen maken. Hieruit kan geconcludeerd worden dat outdoor fitness geen effectieve mogelijkheid is in het stimuleren van inactieve bewoners van Paddepoel om te sporten. Outdoor fitness trekt bewoners aan die al aan sporten doen maar niet de bewoners die hierin gestimuleerd kunnen worden.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Inleiding	4
1.1 <i>Aanleiding</i>	4
1.2 <i>Probleemstelling</i>	4
1.3 <i>Opbouw</i>	5
Hoofdstuk 2 - Theoretisch kader	6
2.1 <i>Gezondheid en fysieke activiteit</i>	6
2.2 <i>Determinanten gezondheid</i>	6
2.3 <i>Openbare omgeving</i>	7
2.4 <i>Lage inkomens</i>	8
2.5 <i>Barrières fysieke activiteit in de openbare ruimte</i>	8
Hoofdstuk 3 – Methodologie	11
3.1 <i>Het onderzoeksgebied</i>	11
3.2 <i>Data verzameling</i>	11
3.2 <i>De enquête</i>	11
3.3 <i>Ethische overwegingen</i>	12
3.4 <i>Data-analyse</i>	12
3.5 <i>Data kwaliteit</i>	12
Hoofdstuk 4 – Resultaten	13
4.1 <i>De steekproef</i>	13
4.1.1 <i>Inkomen</i>	13
4.1.2 <i>Sportactiviteit</i>	14
4.2 <i>Verband inkomen en sportactiviteit</i>	14
4.3 <i>Gebruik outdoor fitness</i>	15
4.4 <i>Waardering kenmerken outdoor fitness</i>	16
4.5 <i>Barrières sporten</i>	17
4.6 <i>Barrières outdoor fitness</i>	18
4.6 <i>Veranderingen outdoor fitness</i>	19
Hoofdstuk 5 – Conclusies	20
5.1 <i>Aanbevelingen</i>	20
5.2 <i>Reflectie</i>	20
Hoofdstuk 6 - Literatuur	21
Bijlage 1: Onderzoeksgebied	24
Bijlage 2: Enquête sporters	25
Bijlage 3: Enquête niet-sporters	28

Hoofdstuk 1 – Inleiding

1.1 Aanleiding

Regelmatig sporten heeft een positieve uitwerking op de gezondheid van het lichaam en de kwaliteit van leven (WHO, 2010). Voldoende lichamelijke activiteit is essentieel voor gewichtscntrole, verkleint de kans op chronische ziekten en heeft daarnaast ook een positief effect op de mentale gezondheid (Marcus et al., 2006). Uit onderzoek is gebleken dat de sportparticipatie onder Nederlanders steeds verder toeneemt. Het aantal Nederlanders dat wekelijks sport is gestegen tot 56% in 2013 (Tiessen-Raaphorst, 2015). Dit is een positieve trend, maar hier staat tegenover dat Nederlanders over het algemeen steeds minder bewegen. Dit is met name te wijten aan het toenemende aantal zittende beroepen en technologische ontwikkelingen zoals liften en het internet (Boonstra en Hermens, 2011). Behalve de mate waarin we sporten is ook de manier waarop we sporten veranderd door de jaren heen. Verenigingen zijn niet langer de grootste sportgelegenheid. Tegenwoordig zijn individuele sporten zoals hardlopen, fietsen en fitnessen het meest populair. Deze sporten zijn individueel uit te oefenen in de openbare ruimte (Scheerder & Vos, 2016).

Omdat de openbare ruimte steeds populairder wordt als sportaccommodatie, kan de inrichting ervan een positieve invloed hebben op het beweeggedrag van de inwoners. Eén van de manieren om te sporten in de openbare ruimte is door middel van ‘outdoor fitness’. Onder outdoor fitness wordt verstaan: *‘training door middel van oefeningen en apparaten buiten in de (semi-)openbare ruimte’* (Wiggers, 2011, p. 28). Het vormt een laagdrempelige, kosteloze en vrijblijvende manier van sporten in de buitenlucht. Met deze eigenschappen kan outdoor fitness met name voor mensen met lagere inkomens een mogelijkheid bieden om te sporten (Wiggers, 2011). In verschillende onderzoeken worden lage inkomens namelijk in verband gebracht met minder fysieke activiteit (Hover et al., 2010, Van Tuyckom, 2011, Wijker, 2013).

1.2 Probleemstelling

Ondanks de snelle groei van outdoor fitness is er nog weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit en het gebruik ervan. Er zijn enkele onderzoeken naar de gebruikers van outdoor fitness gedaan (Chow et al., 2017; Cohen et al., 2012; Cranney, 2016; Mora, 2012; Wiggers, 2011). Echter, in deze onderzoeken worden eventuele barrières niet belicht en ontbreekt het verband met het inkomen van de gebruikers. Door dit verband inzichtelijk te maken kan dit onderzoek een bijdrage leveren aan de kennis over de effectiviteit van outdoor fitness in het stimuleren van inactieven met een lager inkomen.

Het doel van dit onderzoek is om meer inzicht te verkrijgen in de relatie tussen sportactiviteit, het gebruik van outdoor fitness toestellen en het inkomen van individuen. Wie zijn de gebruikers van outdoor fitness en wat stimuleert hen om hier gebruik van te maken? Aan de andere kant wordt onderzocht welke barrières er bestaan om af te zien van het gebruik en hoe deze barrières eventueel doorbroken kunnen worden. Dit leidt tot de volgende hoofdvraag: *In hoeverre stimuleert outdoor fitness, als onderdeel van een bewegingsvriendelijke ruimte, individuen met lage persoonlijke inkomens om te sporten?*

Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden worden er eerst een vijftal deelvragen beantwoord:

- In hoeverre is er een verband tussen de hoogte van het persoonlijke inkomen en de mate van sportactiviteit?
- Wie zijn de gebruikers van outdoor fitness?
- Welke kenmerken van outdoor fitness halen individuen over tot gebruik?
- Welke barrières weerhouden individuen van sporten?
- Welke barrières weerhouden individuen van het gebruik van outdoor fitness?
-Verschillen deze barrières tussen wel- en niet-sporters?
- Zorgen eventuele veranderingen voor een toename in het gebruik van outdoor fitness?

Het beantwoorden van deze deelvragen door middel van een analyse van de primaire data uit enquêtes zal uiteindelijk leiden tot het beantwoorden van de hoofdvraag. Daarnaast verschaffen deze vragen een breder inzicht in de huidige situatie omtrent het onderwerp.

1.3 Opbouw

Deze scriptie is als volgt opgebouwd. In dit eerste hoofdstuk wordt de aanleiding tot het onderzoeken van het concept outdoor fitness besproken. Daarnaast worden in dit hoofdstuk de probleemstelling en de opbouw van de scriptie behandeld. Vervolgens komt in het tweede hoofdstuk het theoretische kader aan bod. Met behulp van literatuur over fysieke activiteit, de bewegingsvriendelijke ruimte en lagere inkomens wordt de theoretische basis voor dit onderzoek gelegd. Het theoretisch kader wordt afgesloten met een conceptueel model dat de theorieën in een diagram weergeeft. In hoofdstuk 3 wordt vervolgens de methodologie beschreven. Hierin wordt de wijze van dataverzameling verantwoord en wordt verklaard hoe de verschillende deelvragen door middel van welke data beantwoord worden. Dan worden in hoofdstuk 4 de resultaten van het onderzoek besproken en geanalyseerd aan de hand van de deelvragen. Ten slotte worden in hoofdstuk 5 conclusies getrokken uit de data en uiteindelijk de hoofdvraag beantwoordt.

Hoofdstuk 2 - Theoretisch kader

In het theoretisch kader worden relevante theorieën omtrent gezondheid, fysieke activiteit, het inkomen, een bewegingsvriendelijke omgeving en sport barrières besproken. Deze theorieën vormen de basis voor het onderzoek naar outdoor fitness. Daarnaast wordt de relevantie van deze theorieën verduidelijkt en wordt er een koppeling met het eigen onderzoek gemaakt. Ten eerste is het voor dit onderzoek van belang om te weten wat er in dit onderzoek verstaan wordt onder een gezonde levensstijl en voldoende fysieke activiteit.

2.1 Gezondheid en fysieke activiteit

Gezondheid is een complex onderwerp waaraan verschillende definities gekoppeld kunnen worden. Eerdere definities focusten zich vooral op het ontbreken van ziektes maar tegenwoordig worden er bredere definities gehanteerd. Zo ook in de veel gebruikte definitie van The World Health Organization (WHO) waar gezondheid beschreven wordt als:

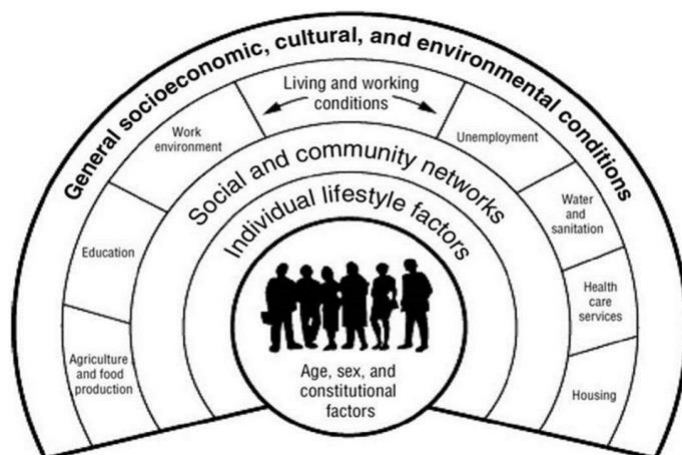
“a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of illness” (WHO, 2006, p.1).

Er kan gesteld worden dat lichamelijke activiteit een positief effect heeft op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Uit een review van 44 studies naar het effect van lichamelijke activiteit op gezondheid laten slechts 5 onderzoeken een negatief effect zien (Lee, 2001). Aan de hand daarvan kan geconcludeerd worden dat er geen twijfel kan bestaan over de positieve effecten van fysieke activiteit op de gezondheid. Wanneer er regelmatig matig-intensieve activiteiten worden verricht heeft dit al een positief effect op de gezondheid en wordt het risico op het ontstaan van chronische ziekten verlaagd (Wendel-Vos, 2004). Het regelmatig beoefenen van intensieve lichamelijke activiteit bevordert daarnaast ook de conditie van het lichaam (Chorus, 2004). Uit onderzoek van het RIVM (2017) bleek dat in 2016 slechts 23% van de Nederlandse bevolking boven de 18 jaar aan de norm voor voldoende beweging voldeed (RIVM, 2017). Hieruit kan opgemaakt worden dat er nog veel winst te behalen is in het stimuleren van fysieke activiteit. Voldoende fysieke activiteit is niet de enige factor die een goede gezondheid stimuleert. In de volgende paragraaf wordt er ingegaan op verschillende determinanten die van invloed zijn op de gezondheid van individuen.

2.2 Determinanten gezondheid

Dahlgren en Whitehead (2006) hebben een model ontwikkeld waarin verschillende factoren die een invloed kunnen hebben op de gezondheid staan afgebeeld. Door middel van dit model trachten zij verschillen in gezondheid te verklaren aan de hand van een sociaalecologische theorie. Hierbij staat de verhouding mens en omgeving centraal. Het model zoals afgebeeld in figuur 1 laat zien dat gezondheid in de basis gevormd wordt door leeftijd, geslacht en genetische factoren. Deze factoren zijn vrijwel onveranderbaar. In de omringende lagen zijn de determinanten te zien die door middel van beleid wel veranderd kunnen worden. De eerste laag is die van de ‘individual lifestyle factors’ zoals voeding, rookgedrag en beweging. Vervolgens de laag ‘social and community networks’ wat de normen, waarden en sfeer van een leefomgeving bevat. Daaromheen staat de laag ‘living and working conditions’ afgebeeld waaronder de toegang tot gezondheidszorg, cultuur, sport en onderwijs valt. En ten slotte ‘general socioeconomic, cultural, and environmental conditions’. De gezondheid van een individu wordt namelijk ook beïnvloed door algemene trends die de buitenste laag omvatten en daarmee het moeilijkst te beïnvloeden zijn (Dahlgren & Whitehead, 2006). Dit model is relevant voor dit onderzoek omdat hiermee duidelijk wordt dat meerdere omgevingsfactoren van invloed zijn op de gezondheid van individuen. Dit onderzoek richt zich op de inrichting van de openbare ruimte met de realisatie van de outdoor fitness (living conditions) en het sportgedrag en inkomen (individual lifestyle factors). Dus zowel het sport gedrag als het

inkomen en de fysieke omgeving heeft invloed op de gezondheid van een individu. In de volgende paragraaf wordt verder ingegaan op het stimuleren van fysieke activiteit door de inrichting van de openbare ruimte.



Figuur 1. Health determinants (Dahlgren and Whitehead, 2006).

2.3 Openbare omgeving

Bij de inrichting van stedelijke gebieden kan rekening gehouden worden met het beschermen van gezondheid en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Een goed ingerichte leefomgeving moet bewegen makkelijk en veilig maken en stimuleert sociale interactie (Handy et al., 2002; Giles-Corti, B. et al., 2002). Dit levert gezondere inwoners op en werkt bevorderend op sociaaleconomisch gebied (Borst et al., 2009; Sallis et al., 2016; Vries de, 2007).

De beweegvriendelijkheid van de leefomgeving is een indicator voor de mate waarin de fysieke leefomgeving de gelegenheid geeft voor het beoefenen van spel, sport, actieve recreatie en transport. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen heeft een model voor een beweegvriendelijke omgeving opgesteld waarin verschillende factoren van invloed zijn, namelijk; publieke sportaccommodaties, sport- en speelplekken, sport- en speelruimtes, routes, buitengebied en de nabijheid van voorzieningen. Dit model heeft als doel beleidsmakers en ontwerpers te inspireren om door middel van ruimtelijke planning een bijdrage te leveren aan het stimuleren van sport en bewegen (Slinger, 2013). De realisatie van outdoor fitness als een publieke sportaccommodatie wordt dus als onderdeel van de beweegvriendelijke omgeving gezien.

In meerdere onderzoeken is de invloed van verschillende determinanten in de leefomgeving op het beweeggedrag van de bewoners onderzocht. Uit het onderzoek van Mc Cormack et al. (2010) bleek dat de factoren, onderhoud, esthetiek, veiligheid, aanbod in voorzieningen en de nabijheid van voorzieningen belangrijk zijn in het stimuleren van fysieke activiteit in de openbare ruimte. Het onderzoek van Sallis et al. (2012) voegt hieraan toe dat de bereikbaarheid, groenvoorzieningen en de beschikbaarheid van wandel- en fietspaden ook belangrijke determinanten zijn. In dit onderzoek naar outdoor fitness zijn met name het aanbod van de voorzieningen, de bereikbaarheid en de locatie van outdoor fitness van toepassing en daarom ligt de focus op deze factoren. Hier is ook het ontbreken van kosten en het vrijblijvende gebruik aan toegevoegd omdat dit met name belangrijke factoren zijn die lagere inkomens kunnen stimuleren in het gebruik. Dit zal verder toegelicht worden in de volgende paragraaf.

2.4 Lage inkomens

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat mensen met lagere inkomens minder aan sport doen dan mensen met hogere inkomens (Scheerder et al., 2005; Wijker, 2013). Deze trend is ook waarneembaar op Europees niveau. Uit het onderzoek van Hover et al. (2010) bleek namelijk dat inwoners van landen met een hoger welvaartsniveau ook meer aan sport doen. Het verklaren van deze verschillen blijkt echter moeilijker dan het vaststellen ervan. Zo constateren meerdere onderzoeken dat een gebrek aan geld zelden een factor is om niet aan sport te doen (Manders & Kropman 1987; Taks, 1994; Van den Dool et al., 2009; Kesenne, 2011). Ook het onderzoek van Hoekman en Straatmeijer (2013) naar bezuinigingen tijdens de economische crisis in 2013 toont aan dat bezuinigen op sport een lage prioriteit heeft. Daarnaast zou er op het gebied van sport zou er eerder bezuinigd worden op sportartikelen dan op lidmaatschappen voor sportclubs. Ook uit het onderzoek van Elling (2008) naar achtergronden en opvattingen van niet-sporters bleek dat te hoge kosten een veel minder grote barrière vormde dan een gebrek aan tijd, ziekte/ blessures en een gebrek aan interesse.

Andere onderzoeken laten zien dat kosten wel degelijk een barrière vormen bij het beoefenen van sporten. Zo blijkt uit het onderzoek van Eime et al. (2015) dat geldgebrek een belangrijke rol speelt in de keuze om wel of niet aan sport te doen. Ook Hoogendoorn en de Hollander (2017) constateerden dit en daarnaast viel in dit onderzoek op dat onder lage inkomens gezondheidsklachten, beperkingen en een gebrek aan ervaring met sporten grote belemmeringen vormen.

Door middel van dit onderzoek naar outdoor fitness wordt er onderzocht of personen met lagere inkomens in de wijk Paddepoel ook een verminderde sportactiviteit hebben. Omdat er geen eenduidig antwoord te vinden is naar de verklaring van een mindere fysieke activiteit onder lagere inkomens, is het interessant om te kijken welke individuele belemmeringen hierbij een rol spelen. Sporten in de openbare ruimte kan het kosten aspect wegnemen (ontbreken van contributies, lidmaatschap etc.) maar er zijn wellicht andere verklaringen te vinden die een belemmering vormen voor het sporten in de openbare ruimte. In de volgende paragraaf wordt er verder ingegaan op de verschillende barrières die een rol kunnen spelen bij het sporten in de openbare ruimte.

2.5 Barrières fysieke activiteit in de openbare ruimte

Om de overwegingen van mensen in de keuze om wel of niet te sporten te begrijpen is het belangrijk om inzicht te krijgen in de factoren die voor belemmeringen zorgen. Uit het onderzoek van Weinberg en Gould (2014) blijkt dat de grootste barrière om af te zien van sporten een gebrek aan tijd is, gevolgd door een gebrek aan energie, motivatie, te hoge kosten en een ziekte of blessure. De barrières zijn terug te zien in figuur 2. Hierin is ook te zien dat de belangrijkste barrières individueel van aard zijn. De individuele barrières zijn helaas moeilijker te doorbreken dan barrières die verband houden met de omgeving (Weinberg & Gould, 2014).

Ook bij de vormgeving van outdoor fitness plekken kan het lastig zijn om rekening te houden met individuele barrières maar het is toch belangrijk om deze in ogenschouw te nemen. Zeker ook omdat onzekerheid en schaamte vaak een psychologische barrière zijn om af te zien van sporten in de openbare ruimte (Vartanian & Shaprow, 2008). Deze barrière kan worden weggenomen door het creëren van een veilige leefomgeving met voldoende voorzieningen. Een dergelijke omgeving moedigt bewoners aan om te bewegen (Weinberg & Gould, 2014).

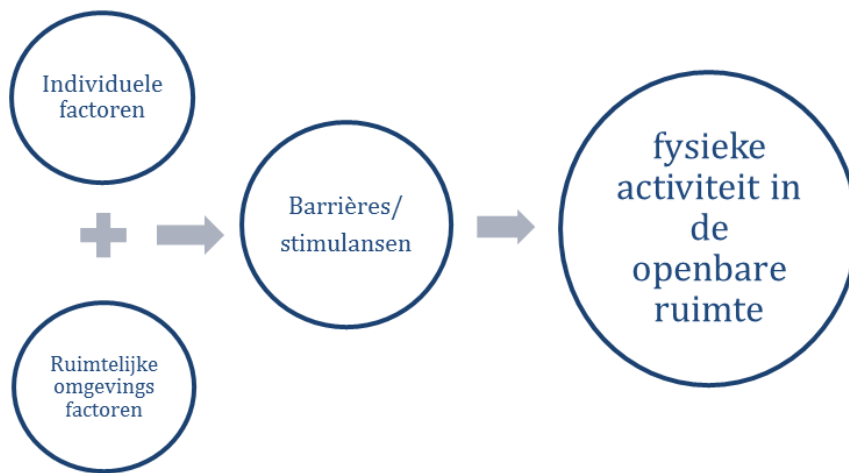
Bovengenoemde onderzoeken laten zien dat de openbare ruimte niet voor iedereen een toegankelijke plek is om te sporten en bewegen. Doormiddel van dit onderzoek kan er meer duidelijkheid verschaft worden in de barrières die een rol spelen in de keuze om af te zien van

sporten, dan wel gebruik te maken van de outdoor fitness. Als deze barrières bekend zijn kan in het beleid omtrent een bewegingsvriendelijke omgeving ook beter rekening gehouden worden met de behoeftes van bewoners. Want juist bewoners die inactief zijn kunnen baadt hebben bij het sportiever gebruiken van de openbare ruimte.

Barrières voor fysieke activiteit	Individen die dit als een barrière ervaren om te participeren (in %)	Type barrière
Gebrek aan tijd	69	Individueel
Gebrek aan energie	59	Individueel
Gebrek aan motivatie	52	Individueel
Te hoge kosten	37	Individueel
Ziekte of blessure	36	Individueel
Gebrek aan faciliteiten in de buurt	30	Collectief of omgeving specifiek
Het oncomfortabel voelen	29	Individueel
Gebrek aan vaardigheden	29	Individueel
Angst voor blessures	26	Individueel
Gebrek aan veiligheid	24	Collectief of omgeving specifiek
Gebrek aan kinderopvang	23	Collectief of omgeving specifiek
Gebrek van een sportmaatje	21	Collectief of omgeving specifiek
Ontoereikende sportprogramma's	19	Collectief of omgeving specifiek
Gebrek aan support	18	Collectief of omgeving specifiek
Gebrek aan bereikbaarheid	17	Collectief of omgeving specifiek

Figuur 2. Veel voorkomende barrières voor fysieke activiteit (Weinberg en Gould, 2014).

Figuur 3 is een weergave van het theoretisch kader aan de hand van een conceptueel model. Dit model laat zich als volgt beschrijven. Zowel individuele factoren (inkomen, leefstijl etc.) als ruimtelijke omgevingsfactoren (inrichting openbare ruimte) hebben een invloed op de mate van fysieke activiteit in de openbare ruimte. Deze factoren vormen barrières en stimulansen waardoor uiteindelijk bepaald wordt of personen wel of niet willen sporten in de openbare ruimte.



Figuur 3. Conceptueel model theoretisch kader

Hoofdstuk 3 – Methodologie

In dit hoofdstuk wordt de methode voor het onderzoek naar het gebruik van outdoor fitness in de wijk Paddepoel besproken. Hierbij zal ingegaan worden op de manier van dataverzameling, de ethische overwegingen, de data-analyse en de kwaliteit van de data. Ten eerste zal het onderzoeksgebied geïntroduceerd worden.

3.1 Het onderzoeksgebied

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door middel van een casestudie in de wijk Groningse wijk Paddepoel. In het voorjaar van 2015 is in deze wijk het eerste 'Outdoor Fitness Park' in Groningen geopend (FocusGroningen, 2017). Een visuele representatie van het onderzoeksgebied is te zien in bijlage 1. Dit outdoor fitness park is een van de uitkomsten van de nota 'De Bewegende Stad' van de Gemeente Groningen (2014). Het doel van deze nota was het creëren van een sportieve en speelse openbare ruimte, outdoor fitness is hier een voorbeeld van. Daarnaast behoort Paddepoel met 20 % van de inwoners die onder het minimuminkomen leven tot een van de Groningse wijken met het hoogste percentage minima inwoners (Gemeente Groningen, 2016). Hiermee vormt de wijk een interessant onderzoeksgebied naar de relatie tussen het gebruik van outdoor fitness en het inkomen.

3.2 Data verzameling

De onderzoeksvragen worden beantwoord aan de hand van het verzamelen en analyseren van kwantitatieve data uit enquêtes. Een voordeel van het afnemen van enquêtes is dat er meer respondenten bereikt kunnen worden en dat er zo een beter beeld van de wijk gegeven kan worden. Een nadeel van kwantitatief onderzoek is dat de achterliggende redenen en meningen niet aan het licht komen (Clifford & French, 2010). Het afnemen van interviews zou hier een goede manier voor zijn maar door een beperkte tijd en middelen is er gekozen om het onderzoek te beperken tot het afnemen van enquêtes. Daarnaast is er geprobeerd om de gebruikers van outdoor fitness direct te benaderen maar doordat het outdoor fitness park een tijd afgesloten was door wegwerkzaamheden en er geen gebruikers waren door slechte weersomstandigheden is dit helaas niet gelukt. Alle respondenten werden benaderd door bij inwoners van de wijk aan te bellen. De enquête is uiteindelijk ingevuld door 60 respondenten. De bewoners zijn benaderd in de periode van 30 oktober tot 10 november. Dit vond zowel 's middags als aan het begin van de avond plaats zodat bewoners die overdag aan het werk waren niet buitengesloten werden uit het onderzoek.

3.2 De enquête

Er is gebruik gemaakt van 2 enquêtes voor wel- en niet-sporters zodat de enquêtes kleiner waren en er minder vragen overgeslagen hoefden te worden. Op deze manier was het voor de respondenten eenvoudiger om de enquête in te vullen. Voor de aanvang van de enquête legde de onderzoeker uit waar het onderzoek over ging en vroeg naar het sportgedrag van de respondent zodat de juiste enquête kon worden afgenomen. Hierbij was het mogelijk dat een respondent niet regelmatig aan sport doet maar wel gebruik maakt van de outdoor fitness toestellen in de wijk maar dit was bij geen van de respondenten het geval.

De enquêtes bevatten verschillende soorten vragen. Vragen over het sportgedrag van de respondent, barrières voor het beoefenen van sport, het gebruik van outdoor fitness en ten slotte een aantal demografische vragen. Als er naar de mening van de respondent werd gevraagd kon hij of zij hierbij een keuze maken uit een 5-puntige Likertschaal met de volgende opties; heel onbelangrijk, onbelangrijk, neutraal, belangrijk en heel belangrijk. Hierbij is ook

een neutrale optie gegeven zodat de respondenten ook kunnen kiezen om geen mening aan te geven (Clifford & French, 2010). De volledige enquêtes zijn te vinden in bijlage 2 en 3.

3.3 Ethische overwegingen

Er is begonnen met het afnemen van 10 pilot enquêtes zodat de enquête getest kon worden. Bij het afnemen van de pilot enquête werd duidelijk dat het merendeel van de respondenten de vraag over het netto-inkomen niet wilden beantwoorden. Ook uit het onderzoek van Bossuyt en Van Oyen (2001) bleek dat het moeilijk is om een goeie respons te verkrijgen op gegevens rondom het inkomen. Daarom is besloten om deze vraag in meerdere categorieën op te delen zodat de respondent deze vraag minder expliciet hoeft te beantwoorden. Daarnaast is de vraag aan het einde van de enquête geplaatst zodat de respondent er niet meteen door overvallen wordt. Desondanks weigerde 1 respondent deze vraag te beantwoorden. Verder konden alle enquêtes anoniem ingevuld worden zodat de privacy van de respondenten gewaarborgd werd.

3.4 Data-analyse

De verkregen informatie uit de enquêtes zal gecombineerd worden met de literatuur uit het theoretische kader. De analyse van de data zal uiteindelijk leiden tot het beantwoorden van de verschillende deelvragen waarmee ten slotte de hoofdvraag beantwoord wordt. Door middel van Excel en SPSS worden de resultaten van de enquêtes verwerkt in grafieken en tabellen. Zodoende wordt er een overzicht gecreëerd van de verschillende uitkomsten uit het enquêteonderzoek. Hiervoor is vooral gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek. Om het verband tussen inkomen en de mate van sportactiviteit te meten is de Spearman rangcorrelatie toets gebruikt. Hierbij is de nulhypothese: er is geen verband tussen de hoogte van het inkomen en de mate van sportactiviteit. Er is voor deze toets gekozen omdat hier een ordinale en een ratio variabele met elkaar vergeleken worden.

3.5 Datakwaliteit

Omdat deze steekproef maar 60 cases bevat kan er gesteld worden dat de steekproef niet representatief genoeg is voor de populatie in de wijk Paddepoel. Om de steekproef representatiever te maken zouden er meer respondenten benaderd moeten worden maar door de beperkte tijd is dit niet gelukt. Daarnaast is ervoor gekozen om studenten uit de steekproef te verwijderen. Het risico op vertekening is te groot als deze groep in de resultaten opgenomen wordt. Hoewel studenten vaak over een laag inkomen beschikken kunnen ze niet tot deze inkomensgroep berekend worden. Dit is te verklaren doordat studenten een tijdelijk laaginkomen hebben met positieve vooruitzichten. Ook is het in dit onderzoek van belang dat studenten toegang hebben tot goedkopere sportvoorzieningen zoals de ACLO in Groningen. In deze onderzoeksgroep zaten 14 studenten. Na het verwijderen van de studenten blijven er 46 respondenten over.

Verder zou de kwaliteit van de data over inkomens van betere kwaliteit zijn als het precieze inkomen van het huishouden het aantal personen bekend is. Met deze informatie kunnen er preciezere uitspraken gedaan worden over het besteedbare inkomen. Omdat het inkomen nu in categorieën opgedeeld is kunnen er enkel toetsen uitgevoerd worden die gebaseerd zijn op een ordinale variabele. Als het inkomen van de respondent bekend is zonder categorieën kunnen er ook analyses gedaan worden met een ratio variabele.

Hoofdstuk 4 – Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het empirische onderzoek in Paddepoel weergegeven en geanalyseerd. Dit zal gebeuren aan de hand van de 5 deelvragen zoals benoemd in de inleiding. Daarnaast worden de resultaten in verband gebracht met de theorie zoals besproken in het theoretisch kader hoofdstuk 2. Ten eerste zal de onderzoeksgroep geïntroduceerd worden.

4.1 De steekproef

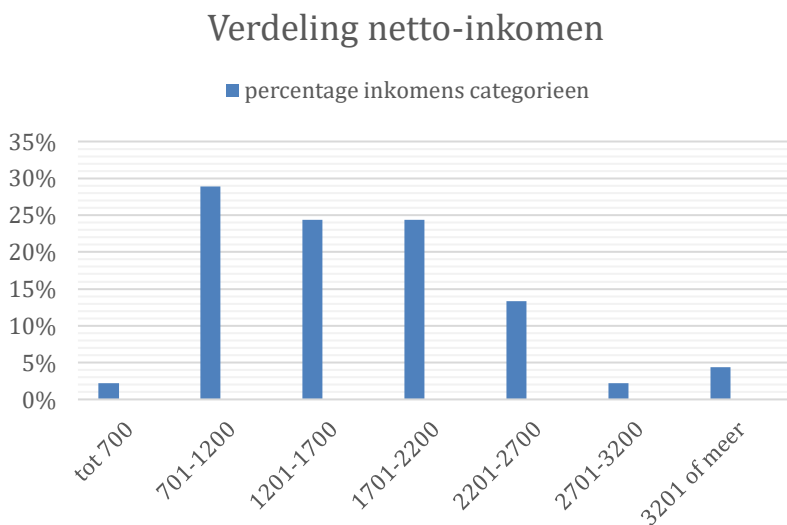
De enquête onder bewoners van Paddepoel is uiteindelijk ingevuld door 60 respondenten. 36.7% van de respondenten is man, en 63.3% vrouw. De leeftijd van de respondenten lag gemiddeld op 46,73 jaar en is normaal verdeeld met een minimum van 19 en een maximum van 85 jaar. De verdeling van de leeftijdsgroepen is te zien in figuur 3. Hierin is te zien dat de onderzoeksgroep aardig overeen met de data van het CBS Kerncijfers wijken en buurten (2017) en daarmee kan gezegd worden dat deze steekproef op basis van de leeftijd representatief is voor de populatie.

Leeftijdscategorieën	Frequentie	Percentage steekproef	Percentage populatie
15 tot 25	12	20%	22.1%
25 tot 45	19	31.7%	31.4%
45 tot 65	12	20%	22.4%
65 en ouder	17	28.3%	24.1%
Totaal	60	100%	100%

Figuur 4. Verdeling leeftijdscategorieën in steekproef en populatie

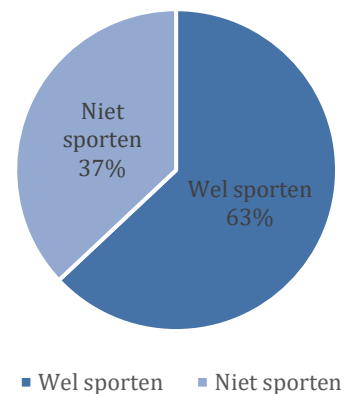
4.1.1 Inkomen

Aan de respondenten is gevraagd wat hun persoonlijke netto-inkomen per maand is. Deze categorieën zijn opgesplitst in delen van +- 500 euro zodat respondenten minder expliciet hun inkomen hoefden te benoemen. De verdeling in inkomens is weergegeven in figuur 5. Hierin is te zien dat de meeste respondenten in de inkomenscategorieën 701-1200 (28.9%), 1201-1700 (24.4%) en 1701-2200 (24.4%) vallen.



Figuur 5. Verdeling netto-inkomen

Verdeling wel of niet sporten

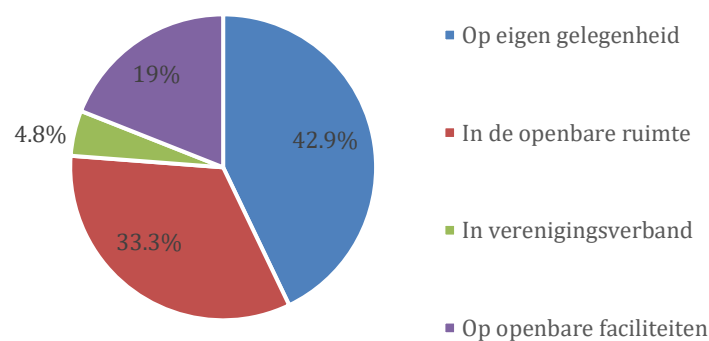


Figuur 6. Verdeling wel of niet sporten

4.1.2 Sportactiviteit

Daarnaast is aan alle respondenten gevraagd of ze een sport beoefenen. In figuur 6 is te zien dat 63 % van de respondenten aan sport doet. Gemiddeld wordt er door de respondenten 1 uur en 46 minuten gesport. Vervolgens is gevraagd van welke sportgelegenheden de respondenten gebruik maken. Hierbij was het mogelijk om meerdere antwoorden te geven. Op eigen gelegenheid, (sportschool, zwembad, sporthal etc.) (42.9%) en individueel in de openbare ruimte (wegen, wandel-fietspaden, park etc.) (33.3%) zijn het vaakst genoemd. Sporten in verenigingsverband is het minst populair met 4.8% zoals te zien in figuur 7. Uit deze resultaten blijkt dat onder bewoners van Paddepoel individueel sporten veruit populairder is dan sporten in verenigingsverband. Dit komt overeen met het onderzoek van Scheerder & Vos (2016) naar de toename van individuele sportbeoefening zoals benoemd in de aanleiding. Sommige respondenten gaven aan van meer dan een sportgelegenheid gebruik te maken. Hierbij viel op dat de openbare faciliteiten (basketbalveld, trapveldje, skatepark, outdoor fitness etc.) nooit als enige sportgelegenheid gebruikt werd. 75% van de gebruikers van openbare faciliteiten sport ook in de openbare ruimte en de overige 25% op eigen gelegenheid.

Sportgelegenheden

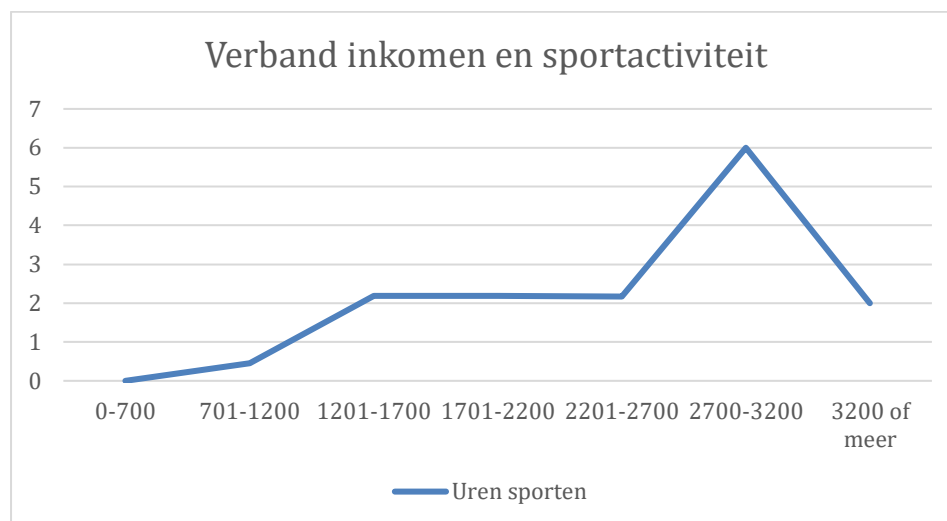


Figuur 7. Sportgelegenheden

4.2 Verband inkomen en sportactiviteit

Omdat uit meerdere onderzoeken naar voren komt dat de hoogte van het inkomen een positief verband heeft met de mate van sportactiviteit wordt in deze paragraaf bekeken of dit ook het geval is onder de bewoners van Paddepoel. De respondent werd gevraagd naar zijn of haar netto-inkomen en kon kiezen uit de inkomenscategorieën zoals benoemd in paragraaf 4.1.1. Het gemiddelde aantal uren sport per inkomenscategorie is te zien in figuur 8. Om te onderzoeken of de hoogte van deze inkomenscategorieën verband houdt met de hoeveelheid sportactiviteit in uren is gebruik gemaakt van de Spearman's rangcorrelatiecoëfficiënt. Er is voor deze toets gekozen omdat hierbij een ordinale variabele (inkomenscategorieën) met een ratio variabele (uren sporten) vergeleken wordt. De uitkomst van deze toets was significant. De P-waarde was namelijk kleiner dan 0,0001 bij een significantieniveau van 0.05. Hierbij was de correlatie 0.533. Dit laat zien dat er een middelmatige correlatie tussen deze 2 variabelen. Er is dus een significant positief verband tussen de hoogte van het inkomen en de mate van sportactiviteit. Op basis van deze gegevens kan geconcludeerd worden dat personen met een lager inkomen minder uren sporten dan personen met een hoger inkomen. Daarmee komen deze resultaten overeen met de besproken onderzoeken in het theoretische kader waarin

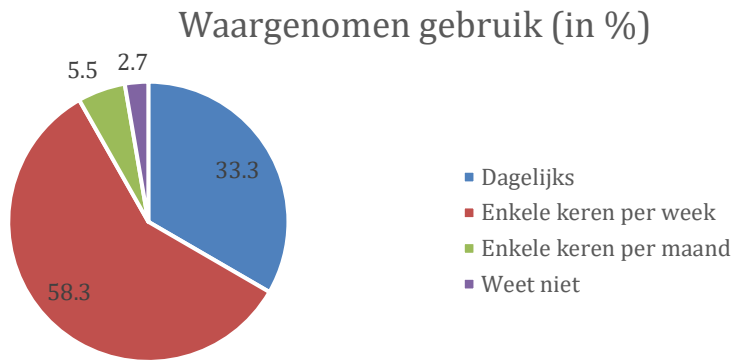
ook geconstateerd wordt dat personen met een lager inkomen minder sporten. (Hover et al. 2010, Van Tuyckom 2011, Wijker 2013). Deze uitkomsten laten zien dat er in de wijk Paddepoel nog winst te behalen is in het stimuleren van fysieke activiteit onder lagere inkomens. Later in dit hoofdstuk wordt er ingegaan op de barrières die inactieven weerhouden van sporten en of dit verschilt naar de hoogte van het inkomen. In de volgende paragraaf zal specifiek in gegaan worden op het gebruik van outdoor fitness.



Figuur 8: Verband inkomen en sportactiviteit

4.3 Gebruik outdoor fitness

In deze paragraaf wordt onderzocht of de bewoners van Paddepoel bekend zijn met de outdoor fitness toestellen en wie de gebruikers van outdoor fitness zijn. Aan de bewoners van Paddepoel is gevraagd of ze bekend zijn met het outdoor fitness park in de wijk. Op deze manier kan er bekeken worden of de bewoners bekend zijn met de mogelijkheid om gebruik te maken van outdoor fitness in hun woonwijk. 78.3% van de respondenten wist wat de outdoor fitness toestellen zijn en waar ze te vinden zijn. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de meeste inwoners bekend zijn met de mogelijkheid om gebruik te maken van outdoor fitness in de wijk. Vervolgens werd gevraagd in welke frequentie de bewoners dachten dat ze gebruikt werden. Hierbij was er de keuze tussen dagelijks, enkele keren per week, enkele keren per maand, ze worden niet gebruikt of de respondent weet dit niet. Zoals te zien in figuur 9 gaven de meesten respondenten aan dat de toestellen enkele keren per week gebruikt werden (58.3%), gevolgd door dagelijks gebruik (33.3%). Een enkele keer dachten mensen dat de toestellen enkele keren per maand gebruikt werden (5.5%) of de respondenten wisten niet hoe vaak het gebruikt werd (2.77%). Uit deze gegevens blijkt dat de meerderheid van de buurtbewoners het outdoor fitness park kent maar dat veel buurtbewoners zien dat er niet dagelijks maar enkele keren per week gebruik van wordt gemaakt.



Figuur 9: Waargenomen gebruik van outdoor fitness

Vervolgens werd er aan de bewoners gevraagd of ze zelf gebruik maakten van de outdoor fitness toestellen. Van de 46 respondenten maken er 8 daadwerkelijk gebruik van de outdoor fitness toestellen. Opvallend is dat deze 8 gebruikers al aan sport doen naast het gebruik van outdoor fitness. Alle 8 respondenten gaven namelijk aan gebruik te maken van openbare faciliteiten en zoals eerder benoemd in paragraaf 4.1.2 deed 75 % van de gebruikers van openbare faciliteiten ook aan sporten in de openbare ruimte en 25% sport op eigen gelegenheid in een sportschool, zwembad of sporthal. Hieruit valt te concluderen dat outdoor fitness vooral als aanvulling wordt gebruikt op andere sportactiviteiten.

Omdat we het hier hebben over een klein aantal respondenten is het moeilijk uitspraken te doen over het profiel van de gebruikers van outdoor fitness. De inkomens zijn namelijk regelmatig verdeelt over de verschillende inkomensgroepen. Ook de leeftijden zijn variërend en liggen tussen de 28 en 70 jaar met een gemiddelde van 45. Wat opviel was dat 6 van de 8 gebruikers werkende vrouwen zijn. Dit hoge aantal vrouwen kan op toeval berusten omdat we het hier hebben over kleine aantallen en het grootste deel van de respondenten groep vrouw is.

4.4 Waardering kenmerken outdoor fitness

In deze paragraaf worden de antwoorden op enquêtevraag 9 uit de enquête voor sporters geanalyseerd: *Hoe belangrijk zijn de volgende kenmerken - kosteloos gebruik, vrijblijvend gebruik, de locatie, de bereikbaarheid, het aanbod van toestellen en sporten in de buitenlucht - van de outdoor fitness toestellen in uw keuze om er gebruik van te maken?*

De respondenten konden hierbij een optie van een 5 puntige Likertschaal kiezen variërend van 1 (zeer onbelangrijk) tot 5 (zeer belangrijk). Het is interessant om naar de waardering van deze kenmerken te kijken omdat zo onderzocht kan worden hoe belangrijk bepaalde kenmerken zijn in het gebruik van outdoor fitness.

In het onderzoek van McCormack et al. kwam naar voren dat het aanbod en de nabijheid van voorzieningen belangrijke factoren waren in het stimuleren van fysieke activiteit.

Daarnaast bleek uit het onderzoek van Sallis et al. (2012) dat ook bereikbaarheid een belangrijke factor was. Deze factoren werden ook als belangrijk beoordeeld door de gebruikers van outdoor fitness. Vervolgens is het kenmerk 'kosteloos gebruik' aan het rijtje kenmerken toegevoegd. Uit meerdere onderzoeken (Eime et al., 2015; Hoogendoorn & Hollander, de,2017) bleek dat kosten een barrière kunnen vormen bij het beoefenen van fysieke activiteit terwijl andere onderzoeken laten zien dat dit juist niet het geval is (Manders

& Kropman 1987; Taks, 1994; Van den Dool et al., 2009; Kesenne, 2011). Daarom is het met name interessant om naar de beoordeling van dit kenmerk te kijken. Door de onderzoeker is hier ook het sporten in de buitenlucht en het vrijblijvende gebruik aan toegevoegd omdat dit belangrijke kenmerken zijn van outdoor fitness die niet terug te vinden zijn in eerder onderzoeken.

Alle kenmerken scoren gemiddeld hoger dan een 4 op de Likertschaal wat laat zien dat alle kenmerken als belangrijk worden beschouwd. Zoals te zien in figuur 10 wordt sporten in de buitenlucht als het meest belangrijk beoordeeld wordt (4.63) en het ontbreken van kosten, de bereikbaarheid en het aanbod in toestellen het minst (4.25). Verder valt op dat het ontbreken van de kosten door de 2^e (701-1200) en 3^e (1201-1700) inkomenscategorieën als zeer belangrijk wordt beschouwd. Terwijl dit bij de 4^e (1701-2200) en 5^e (2201-2700) inkomenscategorieën als belangrijk of neutraal beoordeeld wordt. Het is hieruit niet mogelijk om grote conclusies te trekken omdat we hier spreken over een erg kleine groep gebruikers maar het impliceert wel degelijk dat het ontbreken van kosten met name door lagere inkomens als een belangrijk kenmerk beschouwd wordt.

	Ze er on be lang rijk -1-	On be lang rijk -2-	Ne u traal -3-	Be lang rijk -4-	Ze er be lang rijk -5-	Gemiddelde
Ontbreken van kosten			1x	4x	3x	4.25
Vrijblijvend gebruik				5x	3x	4.38
Locatie				5x	3x	4.38
Bereikbaarheid				6x	2x	4.25
Aanbod toestellen				6x	2x	4.25
Sporten in de buitenlucht				3x	5x	4.63

Figuur 10: Beoordeling kenmerken outdoor fitness

4.5 Barrières sporten

Aan niet-sporters is gevraagd wat redenen zijn om niet aan sport te doen. Hierbij was het mogelijk om meerdere redenen te geven. Voor deze antwoorden zijn de belangrijkste barrières voor fysieke activiteit uit het onderzoek van Weinberg en Gould (2014) overgenomen. Door een beter inzicht in de barrières te krijgen kunnen de bewoners op een effectievere manier gestimuleerd worden om meer aan sport te doen.

Bij de respondenten die niet aan sport doen spelen de barrières zoals weergegeven in figuur 11 een rol. Hieruit blijkt dat vooral ziektes en blessures (47.1%) een grote barrière vormen om niet aan sport te doen. Daarna volgen een gebrek aan tijd (17.6%), hoge kosten (17.6%), ouderdom (17.6%) en interesse (17.6%). Ook in het onderzoek van Weinberg en Gould (2014) zijn dit de meest genoemde sport barrières. Het hoge percentage ziekte en blessures kan verklaard worden door de hogere leeftijden. Respondenten die dit als barrière zagen waren namelijk tussen de 43 en 75 jaar oud (gem 62). Verder viel op dat deze barrières enkel individueel van aard zijn en niet met de omgeving te maken hebben zoals het aanbod van faciliteiten.

Barrières sporten	Frequentie	Percentage barrières	Percentage van niet-sporters
Ziekte/blessure	8	38.1%	47.1%
Gebrek aan tijd	3	14.3%	17.6%
Hoge kosten	3	14.3%	17.6%
Ouderdom	3	14.3%	17.6%
Gebrek aan interesse	3	14.3%	17.6%
Gebrek aan energie	1	4.7%	5.9%
Totaal	21	100%	123.5%

Figuur 11. Barrières sporten (eigen enquête).

4.6 Barrières outdoor fitness

Aan de respondenten die geen gebruik maakten van outdoor fitness is gevraagd welke barrières ervoor zorgen dat ze er geen gebruik van maken. Hiervoor werden dezelfde barrières gebruikt als in het onderzoek van Weinberg en Gould (2014). Daarnaast zijn hier nog extra barrières aan toegevoegd zoals de 'aanwezigheid van andere mensen'. Deze barrière kwam naar voren in het onderzoek van Vartanian en Shaprow (2008) als specifieke barrière voor sporten in de openbare ruimte. Verder zijn door de onderzoeker de barrières 'beperkt aanbod toestellen' en 'sporten in de buitenlucht' aan het rijtje toegevoegd. Zowel respondenten die wel en niet aan sport deden hebben deze vraag beantwoord waardoor het mogelijk is om de verschillen te onderzoeken tussen wel- en niet-sporters.

De niet-sporters die aangaven niet te sporten door een ziekte of blessure zagen dit ook als barrière om geen gebruik te maken van outdoor fitness (54.5%). Daarnaast valt op dat 18.2% van de respondenten niet geïnteresseerd is in outdoor fitness en worden sporten in de buitenlucht, ouderdom, een gebrek aan tijd, het oncomfortabel voelen en de aanwezigheid van andere mensen als barrières ervaren. Deze resultaten zijn weergegeven in figuur 12.

In figuur 13 is te zien dat bewoners die wel sporten vaak andere interesses (52.9%) hebben en daarom geen gebruik maken van outdoor fitness. Verder vindt 41.2% van de sporters dat het aanbod aan toestellen te beperkt is. Dit is te verklaren doordat het grootste deel die dit aangeeft gebruik maakt van de sportschool (85.7%) waar een groter en professioneler aanbod van fitness toestellen te vinden is. Ook wordt sporten in de buitenlucht enkel als een barrière gezien door mensen die op eigen gelegenheid binnen in een sportschool of sporthal sporten.

Bij het vergelijken van de barrières tussen sporters en niet-sporters viel op dat bij niet-sporters de barrières veelal van individuele aard zijn en bij sporters gericht op de omgeving. Dit is te verklaren doordat de individuen die al aan sport doen waarschijnlijk weinig individuele barrières hebben om ervan af te zien. Zij maken geen gebruik van outdoor fitness doordat de faciliteit niet helemaal aan hun wensen of interesses voldoet.

Barrières outdoor fitness niet-sporters	% niet-sporters
Ziekte/blessure	54.5%
Andere interesses	18.2%
Sporten in de buitenlucht	9.1%
Ouderdom	9.1%
Gebrek aan tijd	9.1%
Oncomfortabel voelen	9.1%
Aanwezigheid van andere mensen	9.1%

Figuur 12. Barrières outdoor fitness niet-sporters

Barrières outdoor fitness sporters	% sporters
Andere interesses	52.9%
Aanbod toestellen	41.2%
Sporten in de buitenlucht	29.4%
Het ontbreken van sportmaatjes	5.9%
Oncomfortabel voelen	5.9%
Aanwezigheid van andere mensen	5.9%
Gebrek aan motivatie	5.9%

Figuur 13: Barrières outdoor fitness sporters

4.6 Veranderingen outdoor fitness

Ten slotte werd er aan de niet gebruikers van outdoor fitness gevraagd: *‘Kunnen er veranderingen aangebracht worden om er ervoor te zorgen dat u wel gebruik wil maken van de buiten fitness toestellen?’* Hierbij konden de respondenten aangeven welke aanpassing dat is, dat ze helemaal niet geïnteresseerd zijn in het gebruik van outdoor fitness of dat ze geen antwoord op deze vraag weten. 63% van de respondenten zegt sowieso geen gebruik te willen maken van outdoor fitness. Verder weet 21.7% niet welke veranderingen dat dan moeten zijn. 15.2% zegt wel gebruik te willen maken van outdoor fitness als er veranderingen worden aangebracht. Dit waren 8 respondenten waarvan er 6 aan sport doen. Zij gaven aan dat professionelere of juist eenvoudigere toestellen, bankjes, een overkapping of beschutting en verlichting ervoor zouden zorgen dat ze wel gebruik gaan maken van outdoor fitness. Uit deze onderzoeksresultaten kan geconcludeerd worden dat het grootste deel van de respondenten onder geen voorwaarde wel gebruik zou maken van outdoor fitness. Dit geldt vaker voor personen die niet aan sport doen (75%), dan voor personen die wel sporten (25%).

Hoofdstuk 5 – Conclusies

De resultaten van het uitgevoerde kwantitatieve onderzoek onder de bewoners van Paddepoel laten zien dat personen met een lager inkomen minder sporten dan personen met een hoger inkomen. Deze bevinding komt overeen met andere onderzoeken naar de relatie tussen sportgedrag en de hoogte van het inkomen (Hover et al. 2010, Van Tuyckom 2011, Wijker 2013). Individueel sporten is het populairst zowel op eigen gelegenheid in bijvoorbeeld een sportschool als in de openbare ruimte. Het hebben van een ziekte of blessure is de belangrijkste reden om af te zien van sporten. Ook een gebrek aan tijd, te hoge kosten, ouderdom en een gebrek aan interesse hebben hier invloed op. Het hebben van een ziekte of blessure is ook de belangrijkste reden voor niet-sporters om geen gebruik te maken van outdoor fitness. Verder is het gebrek aan interesse ook een belangrijke oorzaak. Daarnaast valt op dat sporters het aanbod in toestellen niet toereikend vinden en buiten sporten als een belemmering zien.

Daarnaast blijkt uit de steekproef dat outdoor fitness enkel gebruikt wordt door personen die al aan sport doen. Vooral de combinatie van het gebruik van openbare faciliteiten en de openbare ruimte als sportgelegenheid is populair. De kenmerken bereikbaarheid, locatie, aanbod van toestellen, sporten in de buitenlucht en kosteloos en vrijblijvend gebruik werden door de gebruikers van outdoor fitness als belangrijk beoordeeld. Met name het ontbreken van kosten was voor personen met lagere inkomens een belangrijkere eigenschap dan voor personen met hogere inkomens. Dit wijst op de barrière die kosten spelen in het beoefenen van sporten. Het ontbreken van kosten bij outdoor fitness kan deze barrière wegnemen.

Dat de outdoor fitness toestellen enkel door sporters gebruikt worden wijst op de ineffectiviteit van het stimuleren van inactieven om te gaan sporten. Dit wordt extra bevestigd doordat de meerderheid van de respondenten aangeeft geen gebruik te willen maken van outdoor fitness, ook niet na het aanbrengen van desgewenste veranderingen.

Uit deze resultaten blijkt dat er duidelijk nog winst te behalen is in het stimuleren van lage inkomens om meer te sporten. Maar door het bestaan van meerdere individuele barrières onder niet-sporters stimuleert outdoor fitness nu enkel personen die al sporten beoefenen om er gebruik van te maken.

5.1 Aanbevelingen

Daarom luidt het advies om te kijken naar andere manieren om bewoners te stimuleren om meer te gaan sporten. Zo laat het onderzoek van Hoogendoorn en Hollander (2017) zien dat onder inactieven vaker gezondheidsproblemen een rol spelen, zoals ook bij deze steekproef. Daarom kan het bieden van ondersteuning en aanmoediging een stimulans zijn om deze belemmeringen te doorbreken. Een toename van de kennis over de positieve gevolgen van sporten op de gezondheid door bijvoorbeeld een wijkcoach of het organiseren van sportactiviteiten bij de outdoor fitness zouden voor een toename in het gebruik kunnen zorgen (Hoogendoorn & Hollander, 2017).

5.2 Reflectie

Een nadeel van dit onderzoek is dat er uiteindelijk weinig bevindingen waren over de gebruikers van outdoor fitness. Hiervoor zullen meer respondenten nodig zijn. Ook zou preciezere data over de inkomens en de combinatie van een kwalitatief en een kwantitatief onderzoek meer inzicht kunnen geven in de barrières die mensen ervaren.

Hoofdstuk 6 - Literatuur

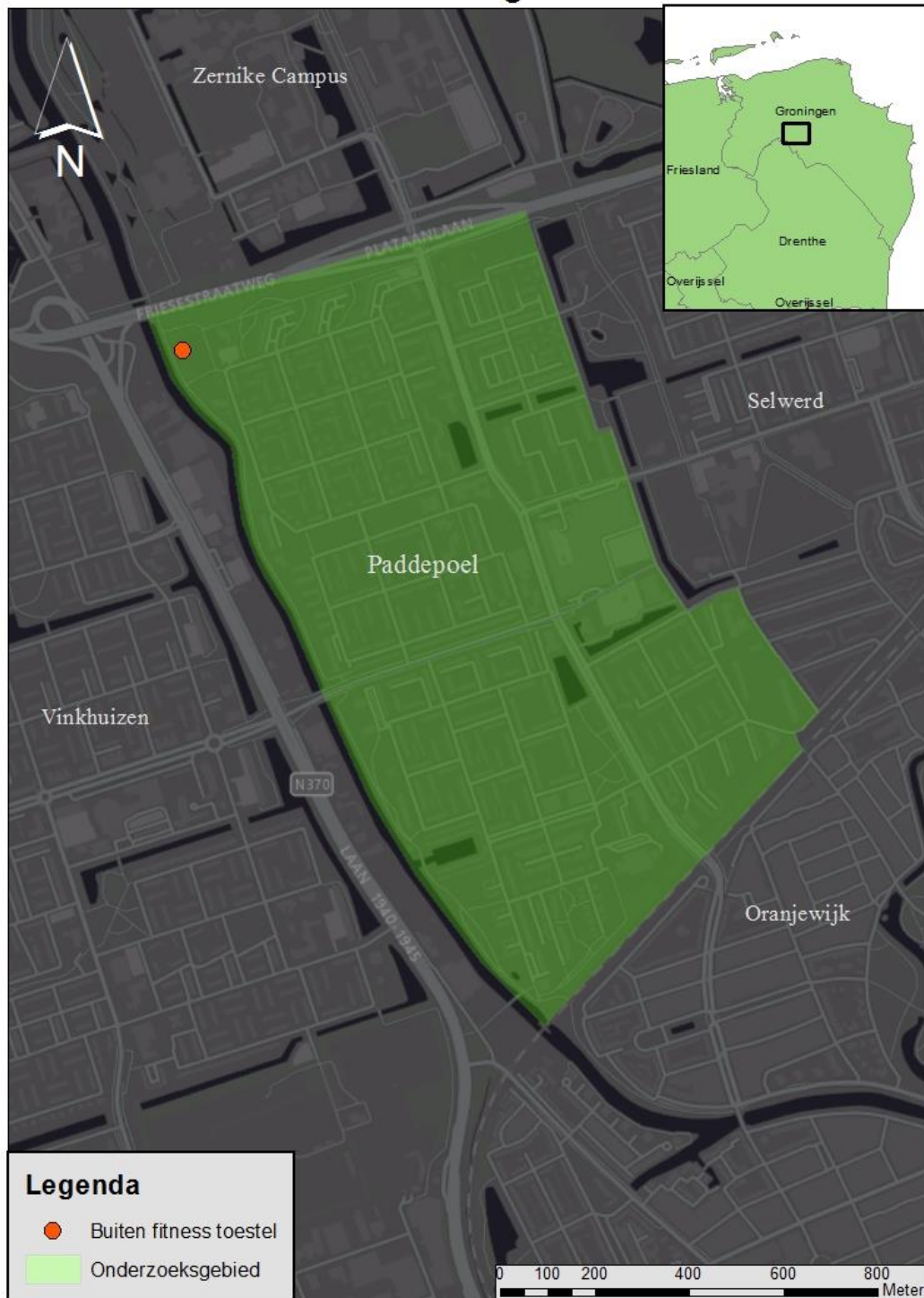
- Boonstra, N., en Hermens, N. (2011). *De maatschappelijke waarde van sport. Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Borst H. et al. (2009). Influence of environmental street characteristics on walking route choice of elderly people. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 477-484.
- Bossuyt N. & Oyen H. van (2001). *Gezondheidsrapport: socio-economische verschillen in gezondheid*. Brussel: Wetenschappelijk instituut volksgezondheid.
- CBS (2017). Kerncijfers wijken en buurten. Geraadpleegd op 10-01-2018 via <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=83765NED&D1=5-22,63-68&D2=6060-6061&VW=T>
- Clifford, N. & French, S. (2010). *Key Methods in Geography*, 2nd edition, London:Sage
- Cohen, A., Marsch, T., Williamson, S., Golinelli, D., McKenzie, T. Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: A natural experiment in urban public parks. *Health & Place*, 18, 39-45.
- Chorus, A., Hopman-Rock M. (2004). *Chronisch zieken en bewegen*. In: Trendrapport bewegen en gezondheid 2002/2003. Hoofddorp/Leiden: TNO.
- Chow, H., Mowen, A., Wu, G. (2017). Who is using outdoor fitness equipment and how? The case of Xihu Park. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14, 448.
- Cranney, L., Phongsavan, P., Kariuki, M., Stride, V., Scott, A., Hua, M., Bauman, A. (2015). Impact of an outdoor gym on park users' physical activity: A natural experiment. *Health & Place*, 37, 26-34.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2006). *Levest Up (part 2): a discussion paper on European strategies for tackling social inequities in health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Dool, R., Van den, A. Elling & R. Hoekman (2009). *SportersMonitor 2008 : een beschrijving van actuele sportissues*. Nieuwegein / 's-Hertogenbosch: Arko Sports Media / W.J.H. Mulier Instituut.
- Eime et al. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15(434).
- Elling, A. (2008). Niet-sporters: achtergronden en opvattingen. W.J.H. Mulier Instituut, Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek.
- FocusGroningen (2017). *Nieuwe sport- en speelplek aan de Oosterkade*. Geraadpleegd op 08-10-2017 via <http://www.focusgroningen.nl/outdoor-fitness-park-in-paddepoel/>. Groningen: FocusGroningen.
- Gemeente Groningen (2014). *Nota 'De Bewegende Stad', Visie op de inrichting van de sportieve en speelse openbare ruimte*. Groningen: Gemeente Groningen.

- Gemeente Groningen (2016). *Armoede Monitor 2016, Minima in Groningen*. Groningen: Gemeente Groningen.
- Giles-Corti, B. & Donovan, R. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54, 1793-1812.
- Handy, S., Boarnet, M., Ewing, R., Killingsworth, R. (2002). How the Built Environment Affects Physical Activity Views from Urban Planning. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2), 64-73.
- Hoekman, R., Straatmeijer, J. (2013). *Sport en recessie 2013*. Utrecht: Mulier instituut-sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek.
- Hover, P., D. Romijn, & K. Breedveld (2010). *Sportdeelname in cross nationaal perspectief. Benchmark sportdeelname op basis van de Eurobarometer 2010 en het International Social Survey Programme 2007*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Hoogendoorn, M.P. & de Hollander, E.L. (2017). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Kesenne, S. (2011). *Hebben niet-sporters te weinig geld of te weinig tijd*. In A. Elling & F. Kemper (red.) 'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters, 75-82. Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut.
- Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa, Ontario: Government of Canada.
- Lee, I. & Skerrett, P. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 493-494.
- Manders, T. & J. Kropman (1987). *Sport: ontwikkelingen en kosten; samenvatting; een onderzoek in opdracht van het ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur naar de veranderingen in het sportgedrag en naar de kosten van sportdeelname*. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociologie.
- Marcus, B., Williams, D., Dubbert, P., Sallis, J., King, A., Yancey, A., Franklin, B., Buchner, D., Daniels, S., Claytor, R. (2006). Physical activity intervention studies—What we know and what we need to know—A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (subcommittee on physical activity); council on cardiovascular disease in the young; and the interdisciplinary working group on quality of care and outcomes research, 114, 2739–2752.
- McCormack, G.R., Rock, M., Toohey, A.M. and Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research, *Health & Place*, 16(4), 712–726.
- Mora, R. (2012). Moving Bodies: Open Gyms and Physical Activity in Santiago. *Journal of Urban Design*, 17(4), 485-497.

- RIVM (2017). Sport en bewegen, cijfers & context, huidige situatie. Geraadpleegd op 21-10-2017 via <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/cijfers-context/huidige-situatie>. Den Haag: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodriguez, D.A. and Saelens, B.E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729–737.
- Sallis et al. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: across-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- Scheerder. J, Vanreusel, B, Taks, T. (2005). Stratificaiton Patterns of Active Sport Involvement Among Adults. *International Review for the Sociology of Sports*, 40(2), 139-162.
- Scheerder J. & Vos S. (2016). Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective: results from a 40-year household study. *European Journal for Sport and Society*, 8(1-2), 31–44.
- Slinger, J. M., Dessing, D., Engber, L., Van der Klauw, D.M., Van der Ploeg, K., van der Weerd, M. (2013). *Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving*. TNO: Bergen op Zoom.
- Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage Sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Vartanian, L.R. & Shaprow, J.G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior a preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*, 13(1), 131-138.
- Vries, S. de et al. (2007). Determinants of activity-friendly neighborhoods of children: results from the SPACE study. *American Journal of Health Promotion*, 21(4), 312-316.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E*. Human Kinetics. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wendel-Vos, G., Schuit, A., Seidell, A. (2002). *De gevolgen van de beleidsmaatregelen uit de Nota Wonen op bewegingsarmoede in Nederland*. Bilthoven: RIVM.
- WHO (2006). *Constitution of The World Health Organization*. Geneve: World Health Organization.
- WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneve: World Health Organization.
- Wiggers, H. (2011). Een toekomst voor outdoorfitness in Nederland? *SportLokaal*, 5(4), 28-30.
- Wijker, S. (2013). (On)gelijk spel? Onderzoek naar opleidingsverschillen en contextuele verschillen in vormen van sportbeoefening in de Europese Unie. Nijmegen: master thesis sociologie Radboud Universiteit.

Bijlage 1: Onderzoeksgebied

Onderzoeksgebied



Bijlage 2: Enquête sporters



rijksuniversiteit
 groningen

faculteit ruimtelijke
 wetenschappen

Onderzoek outdoor fitness faciliteit Paddepoel, Groningen

Beste respondent,

Als onderdeel van het schrijven van mijn bachelor scriptie voor de studie Sociale Geografie en Planologie aan de Universiteit van Groningen doe ik een onderzoek naar de sportgewoontes van inwoners van de stad Groningen. Specifieker kijk ik naar het gebruik van outdoor fitness faciliteiten. Het gaat hierbij om bewoners van de wijk **Paddepoel** waar aan het Reitdiep een dergelijke faciliteit te vinden is. Ik ben benieuwd hoe de inwoners van deze wijk aan sportbeoefening doen en in hoeverre ze gebruik maken van de aangeboden openbare sportfaciliteit in de wijk. Uiteindelijk wil ik te weten komen of een outdoor fitness plek ook daadwerkelijk een toegankelijke sportfaciliteit is voor de inwoners van de wijk.

Uw anonimiteit wordt gegarandeerd bij uw deelname aan dit onderzoek. U kunt het invullen van de enquête ten alle tijden beëindigen. Voor vragen en opmerkingen kunt u mij per email bereiken via f.a.kolthof@student.rug.nl.

Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage aan mijn onderzoek.

Met vriendelijke groeten,
Frederieke Kolthof

1. *Hoeveel uur per week besteed u gemiddeld aan sport?*

.....uur

2. *Hoe beoefend u deze sport(en)? (meerdere antwoorden mogelijk)*

- In verenigingsverband
- Op eigen gelegenheid in een sportschool, sporthal, zwembad etc.
- Op openbare faciliteiten (basketbalveld, trapveldje, skatepark, outdoor fitness etc.)
- In de openbare ruimte (wegen, wandel/fietspaden, park)
- Anders.....

3. *Bent u bekend met de outdoor fitness toestellen in uw wijk?*

- Ja
- Nee (**ga door bij vraag 10**)

4. *Ziet u dat de outdoor fitness toestellen regelmatig gebruikt worden door buurtbewoners?*

- Ja, namelijk dagelijks enkele keren per week enkele keren per maand
- Nee
- Ik weet het niet

5. *Maakt u gebruik van de outdoor fitness toestellen?*

- Ja (sla vraag 6 en 7 over)
- Nee (sla vraag 8 en 9 over)

6. *Waarom maakt u geen gebruik van de outdoor fitness toestellen? (meerdere antwoorden mogelijk)*

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Andere interesses | <input type="checkbox"/> Gebrek aan sportmaatjes |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan tijd | <input type="checkbox"/> Ontoereikende sportprogramma's |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan energie | <input type="checkbox"/> Gebrek aan support |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan motivatie | <input type="checkbox"/> Gebrek aan bereikbaarheid |
| <input type="checkbox"/> Het oncomfortabel voelen | <input type="checkbox"/> Sporten in de buitenlucht |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan vaardigheden | <input type="checkbox"/> Aanwezigheid van andere mensen |
| <input type="checkbox"/> Angst voor blessures | <input type="checkbox"/> Anders, namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan veiligheid | |

7. *Kunnen er verbeteringen worden aangebracht zodat het voor u wel aantrekkelijk wordt om gebruik te maken van de outdoor fitness toestellen in uw wijk?*

- Ja, namelijk
- Ik weet het niet
- Nee, ik heb geen behoefte aan het gebruik van de outdoor fitness toestellen.

Ga door naar vraag 10

8. *Hoe vaak maakt u gebruik van de outdoor fitness toestellen in uw wijk?*

- Dagelijks
- Meerdere keren per week
- 1 keer per week
- 1 keer in de 2 weken
- 1 keer in de maand
- Minder dan 1 keer per maand

9. *Hoe belangrijk zijn de volgende kenmerken van de outdoor fitness toestellen in uw keuze om er gebruik van te maken? (aankruisen wat van toepassing is)*

	Zeer onbelangrijk	Onbelangrijk	Neutraal	Belangrijk	Zeer belangrijk
Er zijn geen kosten aan verbonden					
Het gebruik is vrijblijvend					
De locatie					
De bereikbaarheid					
Het aanbod aan fitness toestellen					
Sporten in de buitenlucht					

10. *Wat is uw leeftijd?* Jaar

11. *Wat is uw geslacht?*

- Man
- Vrouw

12. *Wat is het maandelijkse netto inkomen van uw huishouden?*

- Geen inkomen
- tot 700 euro
- 701 tot 1200 euro
- 1201 tot 1700 euro
- 1701 tot 2200 euro
- 2201 tot 2700 euro
- 2701 tot 3200 euro
- 3201 of meer

13. *Wat is uw belangrijkste dagbesteding?*

- Parttime werken
- Fulltime werken
- Vrijwilligers werk
- Studeren
- Huismoeder/ vader
- Ik ben met pensioen
- Werkeloos
- Anders,

Bijlage 3: Enquête niet-sporters



rijksuniversiteit
 groningen

faculteit ruimtelijke
 wetenschappen

Onderzoek outdoor fitness faciliteiten Paddepoel, Groningen

Beste respondent,

Als onderdeel van het schrijven van mijn bachelor scriptie voor de studie Sociale Geografie en Planologie aan de Universiteit van Groningen doe ik een onderzoek naar de sportgewoontes van inwoners van de stad Groningen. Specifieker kijk ik naar het gebruik van outdoor fitness faciliteiten. Het gaat hierbij om bewoners van de wijk **Paddepoel** waar aan het Reitdiep een dergelijke faciliteit te vinden is. Ik ben benieuwd hoe inwoners van deze wijk aan sportbeoefening doen en in hoeverre ze gebruik maken van de aangeboden openbare sportfaciliteiten in de wijk. Uiteindelijk wil ik te weten komen of een outdoor fitness plek ook daadwerkelijk een toegankelijke sportfaciliteit is voor de inwoners van de wijk.

Uw anonimiteit wordt gegarandeerd bij uw deelname aan dit onderzoek. U kunt het invullen van de enquête ten alle tijden beëindigen. Voor vragen en opmerkingen kunt u mij per email bereiken via f.a.kolthof@student.rug.nl.

Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage aan mijn onderzoek.

Met vriendelijke groeten,
Frederieke Kolthof

1. *Wat zijn voor u redenen om niet aan sport te doen? (meerdere antwoorden mogelijk)*

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan interesse | <input type="checkbox"/> Angst voor blessures |
| <input type="checkbox"/> Ouderdom | <input type="checkbox"/> Gebrek aan veiligheid |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan tijd | <input type="checkbox"/> Gebrek aan sportmaatjes |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan energie | <input type="checkbox"/> Ontoereikende sportprogramma's |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan motivatie | <input type="checkbox"/> Gebrek aan support |
| <input type="checkbox"/> Te hoge kosten | <input type="checkbox"/> Gebrek aan bereikbaarheid |
| <input type="checkbox"/> Ziekte/blessure | <input type="checkbox"/> Gebrek aan faciliteiten in de buurt |
| <input type="checkbox"/> Het oncomfortabel voelen | <input type="checkbox"/> Anders, |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan vaardigheden | namelijk..... |

2. *Bent u bekend met de outdoor fitness toestellen in Paddepoel?*

- Ja
 Nee **(ga door bij vraag 6)**

3. *Wat zijn voor u redenen om geen gebruik te maken van de outdoor fitness toestellen in Paddepoel? (meerdere antwoorden mogelijk)*

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan interesse | <input type="checkbox"/> Gebrek aan energie |
| <input type="checkbox"/> Ouderdom | <input type="checkbox"/> Gebrek aan motivatie |
| <input type="checkbox"/> Gebrek aan tijd | <input type="checkbox"/> Ziekte / blessure |

- Het oncomfortabel voelen
- Gebrek aan vaardigheden
- Angst voor blessures
- Gebrek aan veiligheid
- Gebrek aan sportmaatjes
- Gebrek aan support
- Gebrek aan bereikbaarheid
- Sporten in de buitenlucht
- Aanwezigheid van andere mensen
- Anders, namelijk.....

4. *Kunnen er veranderingen aangebracht worden om ervoor te zorgen dat u wel gebruik wil maken van de outdoor fitness toestellen?*

- Ja, namelijk.....
- Ik weet het niet
- Nee, ik ben niet geïnteresseerd in het gebruik van de toestellen

5. *Ziet u dat de outdoor fitness toestellen regelmatig worden gebruikt door buurtbewoners?*

- Ja, namelijk dagelijks enkele keren per week enkele keren per maand
- Nee
- Ik weet het niet

6. *Wat is uw leeftijd? Jaar*

7. *Wat is uw geslacht?*

- Man
- Vrouw

8. *Wat is het maandelijkse netto inkomen van uw huishouden?*

- Geen inkomen
- tot 700 euro
- 701 tot 1200 euro
- 1201 tot 1700 euro
- 1701 tot 2200 euro
- 2201 tot 2700 euro
- 2701 tot 3200 euro
- 3201 of meer

9. *Wat is uw belangrijkste dagbesteding?*

- Parttime werken
- Fulltime werken
- Vrijwilligers werk
- Studeren
- Huismoeder/ vader
- Ik ben met pensioen
- Werkeloos
- Anders,

