

Adolescenten stimuleren om te bewegen

Studie naar de kansen en barrières van bewegen onder adolescenten uit lage SES-groepen in Groningen en hoe deze inzichten planologen kunnen helpen bij het opzetten van goede beweeginterventies



A.M. Keijer
Master thesis
Socio-Spatial planning

**rijksuniversiteit
groningen**



Colofon

Titel	Adolescenten stimuleren om te bewegen
Ondertitel	Studie naar de kansen en barrières van bewegen onder adolescenten uit lage SES- groepen in Groningen en hoe deze inzichten planologen kunnen helpen bij het opzetten van goede beweeginterventies
Auteur	A.M. Keijer
Studentnummer	S3254534
Opleiding	Master Socio-Spatial Planning
Onderdeel	Master thesis
Faculteit	Ruimtelijke Wetenschappen
Universiteit	Rijksuniversiteit Groningen
Begeleider	K.V. Bandsma
2° corrector	dr. F.M.G. Van Kann
Datum	April 2021

Voorwoord

In uw handen mijn thesis. De laatste opdracht voor de master Socio-Spatial Planning én de onderwijsmaster leraar aardrijkskunde 1^e graad. De afgelopen drie jaar heb ik, naast mijn docentenbaan in het voortgezet onderwijs, gewerkt aan deze thesis. Nooit eerder heeft een studieonderdeel mij zoveel tijd, hoofdpijn, stress en tegenzin gekost, maar het leerrendement is hoog en uiteindelijk heb ik er met plezier aan gewerkt.

Het beginsel van het onderwerp van deze studie is tot stand gekomen op de masterthesismarkt, waar het onderwerp “nudging” voorbijkwam en dit trok mijn aandacht. Het combineert (omgevings-)psychologie met beleidsvoering en past daarmee binnen het vakgebied van de master Socio-Spatial Planning. Het thema “nudging” sluit, vanuit mijn docentenrol, aan op mijn interesse in het gedrag van adolescenten en de beïnvloeding daarvan om te komen tot positief gedrag. Dit heeft geleid tot een zoektocht naar (maatschappelijke-)problematiek die hierop inspeelt en zo kwam ik op ‘beweging onder adolescenten (in lage SES wijken)’. Een thema dat binnen onze samenleving, maar ook binnen mijn werk, steeds belangrijker wordt vanwege de zorgen rondom de ongezonde leefstijl van deze doelgroep. In een later stadium is het thema “nudging” vanwege motiverende redenen uit deze studie gehaald. Dit maakt dat in deze studie vanuit planologisch perspectief gekeken wordt naar de rol van de planoloog in het ontwerpen van een publieke ruimte die bewegen stimuleert, en vanuit de (omgevings-)psychologie en de doelgroep zelf wordt gekeken naar de kansen en barrières die ten grondslag liggen aan het beweeggedrag van adolescenten (uit lage SES wijken).

Met de afronding van dit onderzoek komt een einde aan mijn vijfjarige studieperiode aan de Rijksuniversiteit Groningen. Na het behalen van deze twee masters mag ik mij eindelijk officieel leraar aardrijkskunde 1^e graad noemen. Het voornaamste doel van dit mastertraject en hier kijk ik dan ook erg naar uit.

Via deze weg wil ik in het bijzonder K.V. Bandsma bedanken voor de begeleiding die hij mij gedurende dit (lange) proces geboden heeft. Zijn geduld, medeleven en kritische feedback zijn erg waardevol geweest, maar ook de vrijheid die ik kreeg heb ik als plezierig ervaren. Daarnaast wil ik alle adolescenten bedanken voor hun deelname aan het onderzoek, dit heeft een waardevolle- en betekenisvolle bijdrage geleverd.

Tot slot spreek ik mijn dankwoord uit naar vrienden, collega's en familie. Zij die mij opbeurende woorden toespraken en motiveerden wanneer ik tegenslag in het onderzoeksproces ervoer.

Ik wens u veel leesplezier.

Anna Margareta Keijer
Master thesis Socio-Spatial Planning

Groningen, April 2021

Samenvatting

Beweegarmoede komt veel voor, ook onder adolescenten uit lage SES (sociaaleconomische status) wijken. Het is de rol van de planoloog om te kijken naar de kansen die de publieke ruimte biedt om adolescenten uit lage SES wijken te stimuleren meer te bewegen en eventuele barrières aan te pakken. Het doel van deze studie is inzicht krijgen in de kansen en barrières om te bewegen en hoe de planoloog kan bijdragen aan het creëren van een publieke ruimte die aanzet tot bewegen onder deze groep adolescenten. Dit leidt tot de onderzoeksvraag: *Hoe kan de inrichting van de publieke ruimte, door gebruik te maken van kennis over de kansen en barrières om te bewegen die adolescenten in hun wijk ervaren, bijdragen aan een beter beweeggedrag van deze groep?*

In deze studie is gebruik gemaakt van 'mixed methods', met literatuuronderzoek als basis, gevolgd door empirisch onderzoek onder adolescenten (uit lage SES wijken in Groningen). Het empirische onderzoek is gericht op adolescenten uit o.a. de Groningse wijk Selwerd, aangezien deze wijk kampt met een hoog percentage lage SES en er in de wijk wijkvernieuwing (herinrichten van de wijk) plaatsvindt. Dit biedt kansen voor het creëren van een publieke ruimte die tegemoetkomt aan de wensen en behoeften van adolescenten uit lage SES wijken.

In deze studie zijn het COM-B Model en het Behavior Change Wheel leidend geweest voor het empirische onderzoek. Zo zijn de kansen en barrières om te bewegen onderverdeeld in: a) Motivatie, b) Gelegenheid en c) Capaciteiten (COM-B Model). De data toont dat plezier hebben en contact met vrienden de motor zijn achter de Motivatie [a] om te bewegen, gevolgd door gezondheid. Dit sluit aan bij de data over Gelegenheid [b] (invloed sociale omgeving), hieruit blijkt dat met name leeftijdsgenootjes een positieve invloed hebben op het gaan bewegen. Gekeken naar de Gelegenheid [b] die de publieke ruimte biedt, blijkt dat het aanbod van voldoende faciliteiten en activiteiten belangrijk is alsook de ervaren sfeer in de publieke ruimte. Een gevoel van onveiligheid vormt hierbij een barrière om te gaan bewegen. Voor Capaciteit [c] geldt dat een hogere eigen-effectiviteit van belang is om tot bewegen te komen en dat gebrek aan tijd een barrière vormt. De data wijst uit dat er enkele tekortkomingen zijn in de "policy categories" (Behavior Change Wheel): 1] ruimtelijke- en sociale planning en 2] communicatie en marketing, waardoor adolescenten niet gestimuleerd worden om te bewegen. Interventies voorkomend uit deze "categorieën zullen dan ook het grootste effect hebben op het gaan bewegen.

De data uit deze studie kan andere planologen een helpende hand bieden bij het creëren van beweegvriendelijke publieke ruimte in wijken met een hoog percentage adolescenten met een lage SES. Om zo een bewegstrategie vorm te geven die ook tegemoetkomt aan de wensen en behoeften van deze bevolkingsgroep, zodat de publieke ruimte (echt) alle bewoners uitnodigt om te bewegen en bepaalde groepen niet uitgesloten worden.

Sleutelbegrippen

Adolescenten - lage SES wijken - bewegen stimuleren - rol planoloog - inrichting (beweegvriendelijke) publieke ruimte - Groningen - interventies - Behavior Change Wheel - participatie burgers - COM-B Model

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
Lijst met figuren, tabellen en afkortingen	7
1 Introductie	8
1.1 Beweegarmoede	8
1.2 Het belang van bewegen	8
1.3 Rol van de overheid en andere instanties om bewegen te stimuleren	9
1.4 Het beweeggedrag van de onderzoeksdoelgroep	9
1.5 Relevantie	10
Praktische relevantie	10
Wetenschappelijke relevantie	10
1.6 Doel, probleemstelling en onderzoeksvragen	10
1.7 Leeswijzer	11
2 Theoretisch kader	12
2.1 Rol van de planoloog	12
2.2 Stimuleren beweeggedrag	12
Interventies	13
2.3 Gedrag individu	13
2.4 Sociaalecologische en –cognitieve modellen	14
2.4.1 Sociaalecologische modellen	14
Model: Bronfenbrenner	14
2.4.2 Sociaalcognitieve modellen	15
I-Change model	15
COM-B model	16
2.5 Behavior Change Wheel	16
2.6 Effectieve beweginginterventies	17
2.6.1 Maatregelen overheid (beleidsinstrumenten)	18
2.6.2 Burgerparticipatie	18
2.7 Conceptueel model	20
3 Groningen: gezond ontwerpen	21
3.1 Gronings beleid op bewegen	21
De Bewegende Stad	21
Healthy Ageing	21
Coalitieakkoord ‘Gezond, Groen, Gelukkig Groningen’	22
3.2 Stimuleren van bewegen in Groningen	22
Burgerparticipatie	22
Hardware en software koppelen	23
3.3 Selwerd als één van de onderzoeksgebieden	23

4 Methodologie	24
4.1 Ontwerp onderzoek	24
Deelvragen en dataverzameling	24
Focus empirisch onderzoek	25
4.2 Onderzoekcontext en inclusiecriteria	25
4.3 Selectieprocedure participanten	26
4.4 Data-analyse	26
4.5 Ethiek onderzoek	27
5 Resultaten en discussie	28
5.1 Beschrijving dataset	28
Overzicht participanten enquête	28
Overzicht participanten focusgroep	28
5.2 Beweeggedrag	29
Voldoen beweegnorm	29
5.3 Kansen en barrières om te bewegen	29
5.3.1 Motivatie	29
5.3.2 Capaciteit	30
5.3.3 Gelegenheid	32
Sociale omgeving	32
Publieke ruimte	34
Het aanbod	34
De sfeer	35
5.3.4 Conclusie kansen en barrières	36
5.4 Wensen voor een beweegvriendelijke publieke ruimte	36
5.4.1 Conclusie wensen beweegvriendelijke publieke ruimte	38
6 Conclusie	39
6.1 Beantwoording deelvragen- en onderzoeksvraag	39
6.2 Discussie validiteit en betrouwbaarheid	42
6.3 Reflectie onderzoek	42
6.4 Aanbevelingen	43
Maatschappelijke aanbevelingen	43
Aanbevelingen vervolgonderzoek	43
Literatuurlijst	44
Bijlage A _ Meetinstrument _ Enquête	50
Bijlage B_ Resultaten _ openvragen-enquête	51
Bijlage C _ Toestemmingsformulier _ Focusgroep	53
Bijlage D _ Meetinstrument _ Focusgroep	54
Bijlage E _ Codeboom _ Focusgroep	55
Bijlage F _ Poster _ Graduate Research Day _ January 23nd 2020	57

Lijst met figuren, tabellen en afkortingen

Lijst figuren

Figuur 1. Trend voldoen beweegerichtlijnen van de Nederlandse samenleving per leeftijdsgroep periode 2001 tot 2019 (CBS, 2020).	9
Figuur 2. COM-B Model (eigen vertaling West & Michie, 2020).	16
Figuur 3. Behavior Change Wheel (Michie et al., 2011).	17
Figuur 4. Conceptueel model	20
Figuur 5. Schematische weergave dataverzameling (eigen werk)	24
Figuur 6. Reden om te bewegen onder adolescenten in de leeftijd van twaalf tot achttien jaar (eigen werk)	29
Figuur 7. Wat stimuleert de adolescent (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) om te bewegen (eigen werk).	31
Figuur 8. Wat belemmert de adolescent (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) om te bewegen (eigen werk).	31
Figuur 9. Keuze adolescenten in met wie gedaan wordt aan bewegen (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).	33
Figuur 10. Perceptie tekortkomingen in de publieke ruimte van adolescenten (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).	34
Figuur 11. Gebruik van openbare sport- en beweegplekken onder adolescenten (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).	35
Figuur 12. Ervaring openbare sport- en beweegplekken onder adolescenten (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).	35
Figuur 13. Relatie data en conceptueel model (eigen werk).	41
Figuur 14. Codeboom adolescenten behorende tot de lage SES-groepen.	55
Figuur 15. Codeboom adolescenten niet behorende tot de lage SES-groepen.	56
Figuur 16. Poster GRD_A.M. Keijer	57

Lijst tabellen

Tabel 1. Drietrial benaderingen voor interventies (eigen vertaling van Kahn et al., 2002).	17
Tabel 2. Overzicht overheidsmiddelen om gedrag te beïnvloeden (Howlett & Mukherjee, 2018; Hood, 1984).	18
Tabel 3. De participatieladder met de rollen van burgers en overheden (Edelenbos & Monnikhof, 2001).	19
Tabel 4. De G6 – zes richtlijnen als leidraad voor beleidsprogramma’s in Groningen (Gemeente Groningen, 2017).	21
Tabel 5. Inclusie- en exclusiecriteria adolescenten – enquête en focusgroep	26
Tabel 6. Karakteristieken van de participanten aan de enquête en focusgroep.	28
Tabel 7. Wensen van adolescenten om beweegvriendelijke publieke ruimtes te creëren	37
Tabel 8. Overzicht enquêtevragen naar focuswoorden en indicator.	50
Tabel 9. Kansen om te bewegen	51
Tabel 10. Barrières om te bewegen	52
Tabel 11. Barrières beweeg interventies (faciliteiten/activiteiten)	52
Tabel 12. Overzicht thema’s en aandachtspunten voor focusgroep-interviews	54

Lijst afkortingen

COM-B	Capability, Opportunity, Motivation - Behavior
Lage SES	Lage Sociaal Economische Status
NATO	Nodality, Authority, Treasure, Organisation
RLi	Raad van de Leefomgeving en Infrastructuur
VWS	Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
WHO	World Health Organisation

1 Introductie

De rol van de planoloog is de afgelopen decennia verschoven van een puur stedenbouwkundige gericht op ontwerp, naar een professional die participeert in het planningsproces en plannen opstelt voor ruimtelijk beleid op verschillende schaalniveaus (Van Schijndel, 2015; Barton & Grant, 2013).

In deze studie is onderzocht hoe planologen kennis, verkregen over kansen en barrières die adolescenten ervaren om te bewegen, kunnen gebruiken bij het inrichten van de publieke ruimte. Het uiteindelijke doel van deze studie is handvatten geven voor het zo inrichten van de publieke ruimte dat adolescenten in (lage sociaaleconomische status = SES) wijken gestimuleerd worden om meer te bewegen, om zo beweegarmoede onder deze doelgroep tegen te gaan.

1.1 Beweegarmoede

De mens moet bewegen en dat gebeurt veel te weinig. Lichamelijke inactiviteit - beweegarmoede - is een groot probleem en kost jaarlijks miljoenen mensen het leven (Scherder, 2020). In Nederland is naar schatting circa zes procent van het totale sterftcijfer – van niet overdraagbare ziekten – te wijten aan beweegarmoede (Hildebrandt et al., 2015). Beweegarmoede heeft echter niet alleen verstrekende gevolgen voor de gezondheid van de mens, maar ook de economie, het milieu en de maatschappij worden geraakt (Bailey et al., 2013; Dash & Horton, 2012).

In Nederland krijgt het bevorderen van een actieve leefstijl daarom al enkele jaren aandacht binnen beleidsprogramma's (Hildebrandt et al., 2013; De Greef, 2009). Dit beleid is gericht op preventie van fysieke- en mentale gezondheidsproblemen en het verhogen van de kwaliteit van leven (De Greef, 2009). Ook zijn er op nationaal niveau beleidsdoelen opgesteld om de gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen te stabiliseren of terug te brengen (VWS, 2011). Daarnaast is het belangrijk dat het beleid gericht is op een uitdagende publieke ruimte, dat wil zeggen een omgeving die uitnodigt om te gaan bewegen zowel in- als rondom gebouwen (Okely et al., 2018).

In 2014 heeft de Gemeente Groningen als één van de eersten in Nederland een goede basis gelegd voor het inrichten van de stad ter stimulering van bewegen onder haar inwoners, toch is meer actie gewenst (Gemeente Groningen, 2014). In hoofdstuk 3 wordt dit verder besproken.

1.2 Het belang van bewegen

De positieve effecten van lichamelijke activiteit enerzijds en de negatieve effecten van lichamelijke inactiviteit op de fysieke- en mentale gezondheid anderzijds worden door het gros van de bevolking onderkent. Maar wat zijn die effecten van bewegen?

Positieve effecten lichamelijke activiteit

Uit diverse onderzoeken blijkt dat regelmatig bewegen de kwaliteit van leven bevordert en bijdraagt aan een goede gezondheid (fysiek en mentaal), waarbij ook de levensverwachting toeneemt (PAGAC, 2018; Gezondheidsraad, 2017; WHO, 2010; De Greef, 2009). Daarnaast blijkt bewegen in de publieke ruimte een positieve invloed te hebben op het verhogen van de sociale cohesie in een wijk. Dit omdat bewegen in de publieke ruimte de kans op interactie met buurtgenoten verhoogt, doordat ook zij gebruik maken van de publieke ruimte (PAGAC, 2018).

Negatieve effecten van lichamelijke inactiviteit (beweegarmoede)

Negatieve effecten bij een tekort aan bewegen - beweegarmoede - zijn van invloed op zowel de lichamelijke fitheid als het cognitief prestatievermogen (De Greef, 2009). Te denken valt o.a. aan lichamelijke problemen als hoge bloeddruk, verminderde botdichtheid en overgewicht (PAGAC, 2018; Haskell et al., 2007). Als gevolg hiervan is er een verhoogde kans op hartziekten, beroertes en diabetes type 2 (Gezondheidsraad, 2017; WHO, 2010). Voldoende bewegen kan deze negatieve effecten verkleinen (PAGAC, 2018; De Greef, 2009).

1.3 Rol van de overheid en andere instanties om bewegen te stimuleren

Uit het voorgaande blijkt dat beweegarmoede slecht is voor de gezondheid van de mens. Planologen, ontwerpers en beleidsmakers kunnen het beweeggedrag van mensen positief beïnvloeden door een publieke ruimte te creëren die beweegvriendelijk is, dit in combinatie met voorlichting - informatie verstrekken - en het aanbieden van activiteiten op wijkniveau (Barton & Grant, 2013). Een beweegvriendelijke publieke ruimte is niet alleen goed voor de mentale en fysieke gezondheid van mensen, maar zoals hiervoor al genoemd, het biedt ook de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten. Hierdoor wordt de sociale cohesie in de wijk verhoogt, wat weer kan bijdragen aan een verbeterde leefbaarheid van de wijk (PAGAC, 2018). Bovendien kan de sociale omgeving het beweeggedrag positief beïnvloeden, omdat het een stimulans kan zijn om te gaan bewegen (Bourdeaudhuij & Rzewnicki, 2001). Het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving werd zodoende een belangrijk agendapunt bij het inrichten van de publieke ruimte (Barton & Grant, 2013). De planoloog heeft hierin een belangrijke rol, hier wordt in paragraaf 2.1 nader op ingegaan.

Volgens Giles-Corti & Donovan (2002) blijken met name adolescenten (jongeren van 12-18 jaar) uit (lage) SES wijken te weinig te bewegen, daarom is deze groep als onderzoeksdoelgroep genomen. In de volgende paragraaf wordt het beweeggedrag van deze groep onder de loep genomen.

1.4 Het beweeggedrag van de onderzoeksdoelgroep

In Nederland ligt het percentage mensen dat aan de beweegrichtlijnen voldoet momenteel op 49% (CBS, 2020). Omgekeerd betekent dit dat iets meer dan 50% van de bevolking niet of niet voldoende beweegt. In deze groep is dus sprake van beweegarmoede. Overigens is er in Nederland in de periode van 2001 tot 2019 wel een toename te zien van het aantal mensen dat de beweegrichtlijnen haalt, er zijn echter grote verschillen binnen de diverse leeftijdsgroepen in het land (CBS, 2020) (figuur 1), alsook tussen diverse bevolkingsgroepen (CBS, 2020).

Zo blijkt uit onderzoek van het CBS (2020) dat in de periode van 2013 tot 2019 de adolescenten het minst vaak aan de beweegrichtlijnen voldoen (CBS, 2020). Daarom is het extra belangrijk om deze groep te betrekken bij het inrichten van de publieke ruimte (Tiessen-Raaphorst, 2014). Dat dit tot nu toe niet is gebeurd, komt door de lage respons van adolescenten op uitgezette enquêtes en doordat ze niet of nauwelijks deelnemen aan inspraakmomenten en/of focusgroepen (Okely et al., 2018; Tiessen-Raaphorst, 2014). Dit maakt dat de huidige publieke ruimte vooral wordt ingericht vanuit het perspectief van volwassenen en zo niet (voldoende) aansluit bij de wensen en behoeften van adolescenten (Okely et al., 2018).



Figuur 1. Trend voldoen beweegrichtlijnen van de Nederlandse samenleving per leeftijdsgroep periode 2001 tot 2019 (CBS, 2020).

Als gekeken wordt naar de woonomgeving (lokaal schaalniveau) en de inrichting hiervan, blijkt dat mensen in lage SES wijken veel minder bewegen dan mensen in wijken met een hogere SES (Lakerveld et al., 2015). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat er onvoldoende kennis is over het belang van bewegen, maar ook het gebrek aan financiële middelen en het gebrek aan stimulans vanuit de sociale omgeving kan een rol spelen (De Vries et al., 2005; Giles-Corti & Donovan, 2002; Bourdeaudhuij & Rzewnicki, 2001). Daarnaast blijkt dat in lage SES wijken vaak geen beweegvriendelijke- en aantrekkelijke publieke ruimte aanwezig is (Giles-Corti & Donovan, 2002). Terwijl juist deze groep gebaat is bij voldoende en toegankelijke beweegfaciliteiten in de wijk om te komen tot bewegen.

Het beweegvriendelijk inrichten van de publieke ruimte in deze wijken, met een hoog percentage lage SES, zou effect kunnen hebben op het beweeggedrag van adolescenten en dit is vanuit maatschappelijk perspectief relevant. Daarom is in deze studie als onderzoeksdoelgroep gekozen voor adolescenten die in- of in de omgeving van- de lage SES wijk Selwerd wonen. Met als belangrijkste vraag hoe kunnen de kansen en de barrières om te bewegen die zij ervaren, de planologen helpen bij het inrichten van een publieke ruimte waardoor juist ook deze groep gestimuleerd wordt om meer te gaan bewegen.

In de volgende paragraaf (1.5) wordt ingegaan op hoe bovenstaande in relatie staat tot de (praktische en wetenschappelijke) relevantie van deze studie.

1.5 Relevantie

Praktische relevantie

Het is belangrijk dat niet alleen onderzoek wordt gedaan naar de invloed van de (her)inrichting van de publieke ruimte in een wijk op het beweeggedrag van adolescenten. Het onderzoek moet ook gericht zijn op de gebruikservaringen en de percepties van deze groep, aangezien zij ervaringsdeskundigen zijn. Deze data geeft inzicht in welke kansen en barrières om te bewegen zij ervaren en welke aanpassingen in de publieke ruimte gewenst zijn om zo tegemoet te komen aan de wensen en behoeften van de adolescenten. Dit geeft handvatten aan de verschillende partijen (waaronder planologen) die betrokken zijn bij het (her)inrichten van de publieke ruimte in de betreffende wijk.

Wetenschappelijke relevantie

De publieke ruimte heeft veel potentie als grootste sport- en beweeg accommodatie in Nederland (Hildebrandt et al., 2013; 2015). Echter er is nog weinig kennis over het verband tussen de inrichting van de publieke ruimte en bewegingsgedrag van adolescenten (Deelen et al., 2019; Walton et al., 2008). Daarnaast ontbreekt het aan literatuur over de invloed van de sociaaleconomische status op de fysieke activiteit bij adolescenten (Van Mechelen et al., 2000). Wel wordt geconstateerd dat sociaaleconomische factoren een belangrijke rol spelen om wel of niet te gaan bewegen, maar dat nog onduidelijk is in welke mate ingrepen in de inrichting van de publieke ruimte effect hebben (Adkins et al., 2017). Daarom is verder onderzoek naar hoe beweging onder adolescenten zich verhoudt tot opleiding en financiële status van belang. Zodat er voortgebouwd kan worden op de oproep om richtlijnen te vinden voor het inzetten van effectieve interventies met betrekking tot het stimuleren van meer beweging onder adolescenten (Marteau et al., 2011).

1.6 Doel, probleemstelling en onderzoeksvragen

Het **probleem** dat in deze studie wordt aangepakt, is het volgende: een groot deel van de bevolking beweegt niet voldoende, dit is (vooral) het geval bij de adolescenten uit (lage SES) wijken, wat resulteert in beweegarmoede. Verschillende factoren zijn van invloed op het beweeggedrag van adolescenten, één daarvan is de inrichting van de publieke ruimte.

Het **doel** van deze studie is daarom: handvatten geven voor het zo inrichten van de publieke ruimte dat adolescenten in (lage sociaaleconomische status = SES) wijken gestimuleerd worden om meer te bewegen, om zo beweegarmoede onder deze doelgroep tegen te gaan.

Vraagstelling

De vraag is daarom hoe de ruimtelijke inrichting van de publieke ruimte adolescenten kan stimuleren tot meer bewegen. Daartoe moeten we meer kennis hebben over de relatie tussen de publieke ruimte en de wijze hoe adolescenten zich daarin gedragen en bewegen. De centrale vraag voor deze studie luidt dan:

Hoe kan de inrichting van de publieke ruimte, door gebruik te maken van kennis over de kansen en barrières om te bewegen die adolescenten in hun wijk ervaren, bijdragen aan een beter beweeggedrag van deze groep?

Om antwoord te kunnen geven op deze hoofdvraag is deze opgedeeld in theoretische en empirische deelvragen:

Theoretische deelvragen

- I. Welke factoren hebben invloed op het (beweeg)gedrag van adolescenten?
- II. Hoe kan de planoloog bijdragen aan het creëren van een beweegvriendelijke publieke ruimte?

Empirische deelvragen

- III. Welke kansen en barrières worden door adolescenten ervaren om (meer) te bewegen?
- IV. Hoe ervaren en gebruiken adolescenten de publieke ruimte in hun wijk?
- V. Welke wensen hebben adolescenten om gestimuleerd te worden te gaan bewegen in de publieke ruimte?

1.7 Leeswijzer

In het hierop volgende hoofdstuk, het theoretisch kader (2), zullen concepten uit de wetenschappelijke literatuur rondom het beïnvloeden van gedrag, relevant voor het beantwoorden van de theoretische deelvragen gepresenteerd worden. Gevolgd door een hoofdstuk (3) dat ingaat op de Groningse aanpak in het stimuleren van beweging onder haar inwoners. In het hoofdstuk methodologie (4), wordt toegelicht waarom er voor (voornamelijk) kwalitatieve onderzoeksmethoden gekozen is en hoe de daarbij behorende datacollectie tot uitvoering is gebracht. Het resultaten hoofdstuk (5) presenteert de relevante data van deze studie en geeft mogelijke interpretaties en implicaties van de resultaten middels bediscussiëring aan de hand van wetenschappelijke literatuur. Tot slot volgt de conclusie (6) waarin de belangrijkste bevindingen van het onderzoek worden besproken en tot een antwoord op de onderzoeksvraag gekomen wordt. Onderdeel hiervan zijn een reflectie met mogelijke tekortkomingen en aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

2 Theoretisch kader

Uit onderzoek van het CBS (2020) blijkt dat iets meer dan de helft van de Nederlandse bevolking, waaronder een grote groep adolescenten niet voldoet aan de beweegrichtlijnen. Om dit probleem op te lossen is verandering van het huidige menselijk gedrag, in deze studie zijn dat adolescenten uit een (lage SES) wijk in Groningen (Selwerd), nodig. Het verbeteren van gezondheid hangt namelijk af van gedragsverandering (Michie et al., 2011). Zo kan het gedrag van de mens beïnvloed worden door het inzetten van interventies (Howlett & Mukherjee, 2018). Dit maakt dat interventies op dit gebied en in dit specifieke geval – bewegen -, van fundamenteel belang zijn voor het verbeteren van de gezondheid en de daaruit voortkomende maatschappelijke problemen.

De rol van de planoloog in het opzetten van interventies wordt in de volgende paragraaf (2.1) verder uitgewerkt. In paragraaf 2.2 wordt ingegaan op hoe beweeggedrag gestimuleerd kan worden en de interventies die hiertoe bij kunnen dragen. In paragraaf 2.3 wordt het gedrag van het individu nader toegelicht. In paragraaf 2.4 worden een aantal modellen besproken die gedrag verklaren. Paragraaf 2.5 (Behavior Change Wheel) vormt de brug tussen gedragsmodellen en het opzetten van interventies en paragraaf 2.6 (effectieve beweeginterventies) wordt besproken hoe de effectiviteit van interventies vergroot kan worden. In paragraaf 2.7 wordt beschreven hoe bovenstaande toegepast wordt in deze studie aan de hand van het conceptueel model.

2.1 Rol van de planoloog

Lee et al. (2015) stellen dat het op de juiste manier inrichten van de publieke ruimte - o.a. de rol van de planoloog - bij uitstek geschikt is om beweeggedrag van mensen te stimuleren en te beïnvloeden door het opzetten van interventies. Een goed ontworpen publieke ruimte met een beweegvriendelijke inrichting biedt mensen een goed en gezond leefklimaat. Planologen hebben een reeks aan interventies om gedragsverandering te stimuleren. Gedragskennis kan hen helpen om te kiezen tussen verschillende interventies. Gedragsmodellen geven inzicht in het besluitvormingsproces van mensen en bieden een raamwerk om gedrag te modelleren, te verklaren en te voorspellen. Dit samen kan de effectiviteit van beleidsontwikkeling en interventie vergroten (Kwon & Silva, 2019).

Om te komen tot een goed ingerichte publieke ruimte, moet de planoloog: 1- (veld-) onderzoek doen, 2- ruimtelijke plannen maken en 3- het planproces en de uitvoering ervan bewaken (Van Schijndel, 2015). Elk plan en ontwerp dat wordt gemaakt, is vooraf onderzocht, waarbij informatie is verkregen over vragen als: wat, wie en hoe (Barton & Grant, 2013; Edelenbos, 2000). Daarnaast houdt de planoloog rekening met al bestaande plannen en het geldende beleid voor het gebied. Als de planoloog over voldoende informatie beschikt, kan gestart worden met het ontwerp en de vormgeving (Van Schijndel, 2015). Hierbij zorgt de planoloog ervoor dat ambities op elkaar afgestemd worden en dat wordt gekeken hoe verschillende gebruiksfuncties elkaar kunnen versterken en hoe de meeste ruimtelijke kwaliteit gerealiseerd kan worden (Michels, 2011). Als laatste is de planoloog ook (mede-) verantwoordelijk voor het management en beleid, d.w.z. de haalbaarheid en de realisatie van de plannen (Van Schijndel, 2015). De planoloog probeert voldoende draagvlak te creëren, zorgt voor de communicatie tussen de betrokkenen, de financiële steun, het naleven van regelgeving en kijkt ook vooruit naar mogelijke maatschappelijke, politieke en economische veranderingen (Van Schijndel, 2015; Michels, 2011).

2.2 Stimuleren beweeggedrag

Het beweeggedrag van mensen kan een samenspel zijn van omgevingsfactoren en individuele factoren maar ook tussen verschillende omgevingsfactoren (Barton & Grant, 2013; De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). Zo blijkt dat goede beweegfaciliteiten geen invloed hebben op het beweeggedrag van een adolescent als de sociale omgeving dit niet ondersteunt of als er geen intentie is om te bewegen (De Vries et al., 2005). Een manier om beweeggedrag in de publieke ruimte te stimuleren en te beïnvloeden is gebruik te maken van interventies. De afgelopen decennia is de mogelijke waarde van interventies op het gebied van de stadsplanning steeds duidelijker geworden (Barton & Grant, 2013).

Interventies

Met interventies worden methoden en technieken bedoeld die gebruikt worden om menselijk gedrag te veranderen en hun leefomstandigheden te beïnvloeden. Het doel hiervan is de leefomstandigheden van een persoon of van een samenleving te verbeteren (Schijndel, 2015). In deze studie gaat het om interventies die bewegen van adolescenten in een Groningse SES wijk stimuleren om zo beweegarmoede te verminderen of voorkomen en bij te dragen aan een betere gezondheid van deze adolescenten.

Stappenplan ontwerpen interventie

De planoloog is betrokken bij het ontwerpen van een interventie, dit ontwerpproces bestaat uit de volgende stappen (Münscher et al., 2015; Behavioral Insights Team, 2014; Michie et al., 2014):

- Als *eerste* stap is het belangrijk om in kaart te brengen welk gedrag verandert dient te worden, dus wat is het maatschappelijke probleem en waarom vraagt dit om verandering. Dit gebeurt aan de hand van het opstellen van een doel (Howlett & Mukherjee, 2018; Doran, 1981). Een goed doel moet voldoen aan een vijftal eisen: specifiek, meetbaar, aanvaardbaar, realistisch en tijdgebonden ((SMART) Doran, 1981).
- De *tweede* stap is bepalen welk soort gedragsverandering ingezet kan worden om het doel te halen. Dit kan door te kijken naar de context waarin het gedrag tot stand is gekomen bijvoorbeeld door het bestuderen van sociaalecologische modellen zoals die van Bronfenbrenner (1989).
- De *derde* stap is om te onderzoeken waarom het gewenste gedrag (in dit geval voldoende bewegen) niet optreedt, dit kan door een gedragsanalyse uit te voeren (Michie et al., 2014). De analyse kan worden geleid door gedragsveranderingsmodellen, zoals het COM-B Model. De voornaamste kansen en barrières voor het menselijk gedrag kunnen samengevat worden met: gelegenheid, motivatie en capaciteit. Dit is weergegeven in het binnenste gedeelte van het *“Behavior Change Wheel”* (Michie et al., 2011) en vormen de basis voor het COM-B-model. Deze modellen worden in paragraaf 2.4 en 2.5 besproken. Burgerparticipatie kan helpen om inzicht te krijgen in de kansen en barrières die burgers ervaren en helpt met het vast te stellen wat verandert dient te worden (De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000; Edelenbos, 2000). Dit, een gedragsanalyse door burgerparticipatie, is mogelijk door het inzetten van focusgroepen en vragenlijsten (Michie et al., 2014) en wordt besproken in paragraaf 2.6.
- De *vierde* en laatste stap omvat het kiezen van interventie om het doel te bereiken. In dit geval zou het gaan om interventies die adolescenten uit (lage SES) wijken in Groningen stimuleren om te bewegen en zo beweegarmoede tegengaan. In paragraaf 2.6 wordt uitgelegd hoe dit effectief kan.

Volgens De Bourdeaudhuij & Bouckaert (2000) en Johnston & Dixon (2008) is het noodzakelijk eerst een gedragsanalyse uit te voeren alvorens een interventie gepland kan worden. Deze gedragsanalyse helpt planologen inzicht te krijgen in waardoor het gedrag wordt beïnvloed. Op basis van de belangrijkste redenen kan vervolgens een interventie gepland worden. Zodoende is in de volgende twee paragrafen beschreven wat gedrag is en welke factoren het gedrag beïnvloeden.

2.3 Gedrag individu

Inzicht in het gedrag van een individu wordt in veel disciplines, waaronder stadplanning en ruimtelijke ordening, van steeds grotere betekenis (Barton & Grant, 2013). Het betrekken van gedragstheorieën in het ontwerpen van interventies wordt daarom gepromoot (Kahn, 2002).

- *Ten eerste* maken modellen gebaseerd op gedragstheorieën een diversiteit aan factoren die het besluitvormingsproces van mensen beïnvloeden inzichtelijk (Smets et al., 2012).
- *Ten tweede* biedt het een raamwerk om gedrag te modelleren, te verklaren en te voorspellen, wat de effectiviteit van beleidsontwikkeling en gedragsinterventie kan vergroten (Kwon & Silva, 2019).

Om als overheid burgers effectief te kunnen beïnvloeden, moet de overheid bekend zijn met hoe gedragsverandering tot stand komt. Pas als men volledig weet hoe een gedragsverandering tot stand komt, kan men op de juiste manier en moment ingrijpen om het gedrag te beïnvloeden (Barton & Grant, 2013; De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000).

Definitie gedrag

Met gedrag worden alle bewuste- en onbewuste handelingen bedoeld, die al dan niet waarneembaar zijn (Freud, 1917). Volgens West & Michie (2020) is gedrag individuele menselijke activiteit waarbij het brein zorgt voor de coördinatie van spieren en het skelet. Dit leidt tot de volgende definitie “gedrag is een individuele menselijke activiteit waarbij het brein bewust en onbewust zorgt voor de coördinatie van spieren en het skelet. Verschillende onderzoekers hebben geschreven over het verschil tussen bewust- en onbewust gedrag van de mens (Kahnemann, 2011; Thaler & Sunstein, 2009; Freud, 1917). Onbewust gedrag komt voort uit impulsen en ervaringen waarvan de persoon zichzelf niet bewust is, terwijl bewust gedrag het gevolg is van gedachten en percepties (Freud, 1917). Het meeste gedrag komt tot stand door een combinatie van de twee systemen en kan beïnvloed worden door veranderingen aan te brengen in één of meerdere niveaus uit het sociaalecologisch model van Bronfenbrenner (1989).

Bewegen (lichamelijke activiteit) is een vorm van gedrag waarbij men komt tot fysieke handelingen. In dit onderzoek wordt bewegen gedefinieerd als “activiteiten met een matig fysieke inspanning, die gelijk staan aan de inspanning bij stevig doorlopen of fietsen” (De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). De gedragsdeterminanten - die kunnen leiden tot lichamelijke activiteit - worden opgedeeld in twee soorten: 1- persoonlijke determinanten en 2- omgevingsdeterminanten (sociale- en fysieke omgeving). Er is echter weinig bekend over hoe deze twee determinanten (persoonlijke- en omgevingsdeterminanten) precies samenhangen en de mate waarin dit samenspel van factoren bepaalt of mensen, in deze studie adolescenten, wel of niet bewegen, hoe vaak ze bewegen en of ze blijven bewegen (Deelen et al., 2019).

Om gedragsveranderingen te genereren zoals van beweeggedrag, zijn sociaalecologische en -cognitieve modellen opgesteld die hierbij behulpzaam kunnen zijn. In de volgende paragraaf (2.4) wordt hier nader op ingegaan.

2.4 Sociaalecologische en –cognitieve modellen

Gedrag is complex en kan op verschillende niveaus verklaard worden. Om gedrag te kunnen veranderen, is het van belang te weten door welke factoren gedrag bepaald wordt en hoe je dit kunt beïnvloeden. Hiervoor zijn modellen opgesteld, die in de volgende sub paragrafen worden besproken.

2.4.1 Sociaalecologische modellen

De laatste jaren is er toenemende aandacht voor sociaalecologische modellen, omdat deze modellen veelbelovend zijn als het gaat om het stimuleren van beweging (King et al., 2002; Trost et al., 2002). In deze modellen zijn de theorieën gericht op gedragsverandering steeds meer verschoven van het individu naar het individu binnen zijn omgeving (King et al., 2002). De modellen gaan ervanuit dat het individu in relatie staat tot de omgeving met wederzijdse beïnvloeding. Het begrijpen van dit grotere geheel helpt bij het ontwikkelen van beweeginterventies en het beweegvriendelijk inrichten van de publieke ruimte (King et al., 2002).

Om te begrijpen waarom beweegarmoede ontstaat onder adolescenten in (lage SES) wijken in Groningen, wordt een theoretisch sociaalecologisch model besproken, te weten het model van Bronfenbrenner (1989).

Model: Bronfenbrenner

In het model van Bronfenbrenner (2010) staat de relatie van het individu (adolescent) met haar omgeving centraal. Het model gaat ervanuit dat gedrag het resultaat is van interactie van het individu en haar omgeving (Bronfenbrenner, 1989). Het model onderscheidt verschillende systemen die direct of indirect invloed uitoefenen op het individu (Eysenck, 2004). Het binnenste deel van het model is het individu, de adolescent, zelf. Daaromheen bevinden zich het microsysteem (bijv. school, gezin, vrienden), mesosysteem (relatie tussen twee of meer microsystemen), exosysteem (bijv. familie, wijk/buurt, bureaus) en het macrosysteem (de cultuur en/of samenleving waar de adolescent in leeft).

Latere onderzoeken ondersteunen de gedachtegang van Bronfenbrenner (Kellou et al., 2014; Stankov et al., 2012). In versimpelde vorm heeft dit geleid tot een onderverdeling naar: individu, sociale omgeving, fysieke omgeving (publieke ruimte) en de samenleving (o.a. beleid). Met andere woorden, gedrag wordt bepaald door individuele- en omgevingsfactoren (De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000).

Dit wordt ondersteund door andere studies (Renalds et al., 2015; Lawrence & Engelke, 2001) waarin een goed ingerichte publieke ruimte als één van de factoren genoemd wordt voor het bevorderen van bewegen onder adolescenten. Renalds et al. (2015) beschouwen de publieke ruimte zelfs als de basis voor gezondheid en welzijn zowel direct als indirect, dit is in overeenstemming met Hesketh et al. (2005) en Evans (2003).

2.4.2 Sociaalcognitieve modellen

Sociaalcognitieve modellen spelen een belangrijke rol in het verklaren van gedrag van het individu en geven inzicht in de individuele factoren. De meeste modellen gaan uit van weloverwogen keuzes en laten het onbewuste gedrag achterwege. Recenter onderzoek heeft echter uitgewezen dat gedrag tot stand komt door een combinatie van bewust- en onbewust gedrag (Kahnemann, 2011; Thaler & Sunstein, 2009).

Daarnaast gaan de meeste sociaalcognitieve modellen beperkt in op factoren die het gedrag positief dan wel negatief beïnvloeden, zoals biologische factoren, sociaaleconomische status en aanmoediging door de sociale omgeving (De Haan & Breedveld, 2000). Het creatief gebruiken van de huidige modellen waarin deze factoren worden meegenomen heeft geleid tot nieuwe gedragsmodellen zoals het I-Change Model (De Vries et al., 2004) en het COM-B Model (Davidson et al., 2019), die hierna worden besproken.

I-Change model

Eerder werd al genoemd dat het belangrijk is om aan de hand van een gedragsmodel eerst een gedragsanalyse uit te voeren voordat een interventie gekozen wordt. Het I-Change model is een model dat hierbij kan helpen. Dit model bevat een scala aan factoren die invloed kunnen hebben op het gedrag, alsook interne factoren die gedrag beïnvloeden. Dit is noodzakelijk om een effectieve interventie te kiezen (Michie et al., 2011).

Het I-Change model voegt verschillende modellen samen tot één geheel en wordt veel toegepast in onderzoek naar gedrag (De Vries et al., 2004; Boekaerts et al., 2001). Het I-Change Model toont aan dat gedrag het resultaat is van: a- barrières, b- eigen capaciteiten en c- intenties van een persoon en dat de intentie van een persoon om bepaald gedrag te vertonen afhangt van motivatiefactoren. Dit komt overeen met resultaten van andere onderzoeken waarin genoemd wordt dat de intentie om tot gedrag te komen verklaard kan worden vanuit attitudes, sociale invloed en eigen-effectiviteit (Ajzen, 1991; Kok & Oostveen, 1987; Bandura, 1986; Ajzen & Fishbein, 1980). Het I-Change Model richt zich verder op factoren die van invloed zijn op de motivatiefactoren, zoals: persoonlijke (predisponerende) factoren, informatiefactoren en bewustzijn.

Bij het gebruiken van het I-Change model, is het goed om te bedenken dat het merendeel van de predisponerende factoren (factoren die de kans vergroten dat bepaald gedrag vertoond wordt) niet te beïnvloeden zijn en dat hier rekening mee gehouden dient te worden bij het ontwerpen van interventies. Het heeft dus geen zin de interventies specifiek op deze factoren te richten, aangezien deze factoren niet beïnvloedbaar zijn. Het is dus belangrijk dat interventies gericht zijn op meerdere factoren, wil het effectief zijn.

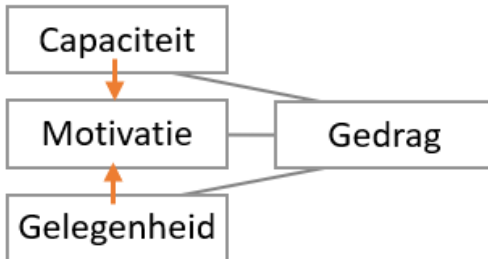
Daarnaast maakt het I-Change model inzichtelijk dat de motivatie voortkomt uit het bewustzijn dat o.a. door informatie gevoed is (Social Cognitive Theory: Bandura, 1986), tenminste als de informatie de persoon bereikt. Het is van groot belang dat de boodschap aansluit op de belevingswereld van de persoon en afkomstig is van iemand van wie de persoon iets wil aannemen. En minstens zo belangrijk is dat de instantie (of persoon) die de boodschap verspreid, vertrouwd wordt. Rolmodellen kunnen hierbij een goede rol vervullen (De Bourdeaudhuij & Rzewnicki, 2001).

In deze studie zijn verschillende van de in dit model (I-Change model) genoemde factoren opgenomen in de enquête en in de focusgroepen (bijlagen A, B, D en E), om zo inzicht te krijgen in het gedrag van adolescenten. Het

gaat om de volgende factoren: informatie, barrières, capaciteiten, sociale invloed, biologische factoren (leeftijd, geslacht), sociale- en culturele factoren (lage SES), eigen effectiviteit en attitude.

COM-B model

Het COM-B model (figuur 2) is een simpele weergave van diverse gedragsmodellen en maakt onderdeel uit van een groter raamwerk, namelijk Behavior Change Wheel (Michie, 2014). Het wordt momenteel veel gebruikt bij het ontwikkelen van interventies (Davidson et al., 2019). Het model bestaat uit drie gedragsdeterminanten: Capaciteit (C), Motivatie (M) en Gelegenheid (O). Het COM-B model stelt dat bepaald gedrag al zal optreden wanneer de betrokken persoon de capaciteit en de gelegenheid heeft om zich met het gedrag bezig te houden en meer gemotiveerd is om dat gedrag uit te voeren dan enig ander gedrag. Het model toont dat gedrag onderdeel is van een interactie systeem tussen deze gedragsdeterminanten.



Figuur 2. COM-B Model (eigen vertaling West & Michie, 2020).

Om te komen tot een gedragsverandering op het gebied van bewegen, moet minimaal één van de gedragsdeterminanten uit het COM-B-model aangepast worden (Michie, 2014). Vanuit het perspectief van de planoloog gaat dit om de fysieke gelegenheid, hierbij wordt gekeken naar de inrichting van de publieke ruimte.

Het gebruiken van het COM-B model heeft als voordeel dat het model in eerdere onderzoeken (Jackson et al., 2014; Barker et al., 2016) effectief is toegepast op diverse niveaus binnen het gezondheidsgedrag. Verder staat het model centraal in het Behavior Change Wheel en maakt het dit tot een handige tool voor het ontwerpen van interventies voor gedragsverandering (Michie et al., 2014). In de volgende paragraaf wordt daarom het Behavior Change Wheel besproken.

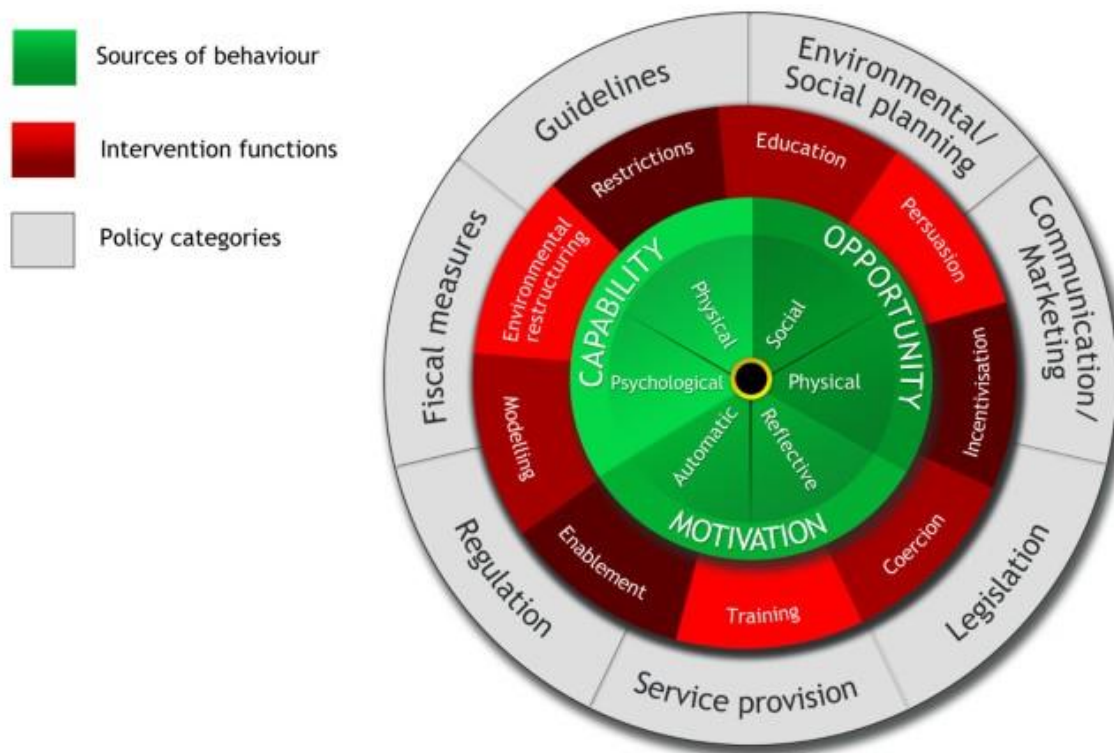
2.5 Behavior Change Wheel

In deze studie is ook gebruik gemaakt van het Behavior Change Wheel, een methode/benadering voor het identificeren van de beste interventie of om te achterhalen waarom bepaalde interventies falen. Het model is bruikbaar op verschillende schaalniveaus, zoals het individu of de groep (Michie et al., 2011). De eenvoud, volledigheid en praktische aard van het Behavior Change Wheel maken dat het breed geaccepteerd is binnen de academische- en beleidsmatige onderzoekgebieden (Michie et al., 2014) en dus bruikbaar voor deze studie.

Het model bestaat in de kern uit drie essentiële determinanten van gedrag: Capaciteit (Capability), Gelegenheid (Opportunity) en Motivatie (Motivation), samen het COM-B Model. Om de binnenste cirkel ligt een cirkel met negen interventiefuncties om tekorten in de determinanten van het COM-B Model aan te pakken. De buitenste cirkel bestaat uit zeven beleidscategorieën die deze interventies mogelijk kunnen maken (Michie et al., 2011).

Vertaald naar dit model worden de volgende interventiefuncties genoemd: opleiding, overtuiging, aanmoediging, dwang, training, beperking, herinrichting van de omgeving, modellering en activering. Deze interventiefuncties kunnen met behulp van de verschillende beleidscategorieën: communicatie en marketing, richtlijnen, regulatie, wetgeving, sociale- ruimtelijke planning, dienstverlening en fiscaal beleid, tot uitvoering gebracht worden (figuur 3).

Samengevat gaat het binnenste deel van het wiel over “wat veranderd moet worden” en het buitenste deel over “hoe het veranderd moet worden”.



Figuur 3. Behavior Change Wheel (Michie et al., 2011).

In deze studie ligt de focus op het stimuleren van beweging van adolescenten in (lage SES) wijken door aanpassingen te doen aan de inrichting van de publieke ruimte. Het empirische onderzoek richt zich op de kansen en barrières die door adolescenten ervaren worden om te bewegen, dit komt overeen met het binnenste deel van het Behavior Change Wheel. Vanuit deze resultaten wordt vervolgens gekeken of en wat voor beweeginterventies nodig zijn en vanuit welke beleidscategorieën deze interventies opgezet kunnen worden. De vraag is echter hoe het opzetten van deze beweeginterventies zo effectief mogelijk kan?

2.6 Effectieve beweeginterventies

Er zijn een drietal benaderingen (tabel 1) van waaruit effectieve beweeginterventies opgezet kunnen worden (Kahn et al., 2002). Om tot succesvolle beweeginterventies te komen wordt een mix van deze benaderingen aanbevolen (De Bourdeaudhuij et al., 2003). Zo is het belangrijk dat adolescenten naast een geschikte publieke ruimte ook aanmoediging ervaren vanuit de sociale omgeving, bijvoorbeeld van vrienden en ouders en dat er voldoende kennis aanwezig is over bewegen.

Daarnaast is het toepassen van beweeginterventies op verschillende schaalniveaus (nationaal, regionaal en in de directe sociale en fysieke omgeving (= publieke ruimte)) hierbij van belang (Kahn et al., 2002). Het is hierbij belangrijk dat verschillende beleidsterreinen samenwerken om tot goede beweeginterventies te komen (Hall et al., 2020; Pratt et al., 2019; Reis et al., 2016).

Tabel 1. Drietal benaderingen voor interventies (eigen vertaling van Kahn et al., 2002).

Benadering	Doel
Informatieve benadering	Het verhogen van kennis en veranderen van de attitude ten aanzien van bewegen binnen een gemeenschap, zodat men positiever tegenover bewegen komt te staan.
Gedrags- en sociale benadering	Het aanleren van vaardigheden op het gebied van gedragsbeheer, zodat gedragsveranderingen in stand gehouden worden en succesvol worden geïmplementeerd, alsook het creëren van een sociale omgeving die gedragsveranderingen helpen versterken en vergemakkelijken.
Beleids- en ruimtelijke benadering	Het veranderen van de structuur van de publieke ruimte ter bevordering van veilige, aantrekkelijke en geschikte locaties voor fysieke activiteiten.

Om beweeginterventies kracht bij te zetten kan gebruik gemaakt worden van diverse beleidsinstrumenten. Dit zijn maatregelen die de overheid kan nemen om tot een interventie (het gewenste gedrag) te komen. De maatregelen van de overheid dragen dus bij aan het realiseren van beweeginterventies. In de volgende paragraaf worden de maatregelen die de overheid kan nemen toegelicht.

2.6.1 Maatregelen overheid (beleidsinstrumenten)

Een beleidsinstrument is een instrument dat een beleidsmaker kan gebruiken om een bepaald doel te bereiken (Hoogerwerf & Herweijer, 2008). Beleidsinstrumenten zijn er in vele vormen, deze instrumenten worden ingedeeld in een klassieke driedeling (Hoogerwerf & Herweijer, 2008).

- **Juridische instrumenten**

Het beïnvloeden van gedrag van burgers aan de hand van ver- en geboden

- **Economische instrumenten**

Het beïnvloeden van gedrag van burgers door middel van financiële voor- of nadelen

- **Communicatieve instrumenten**

Het beïnvloeden van gedrag van burgers door hen te overtuigen van de (on)wenselijkheid van gedrag

Het NATO-model voegt een vierde instrument toe. NATO staat voor: *Nodality* (informatie), *Authority* (gezag en wetgeving), *Treasure* (financiën) en *Organisation* (organisaties). De eerste drie instrumenten komen overeen met de klassieke driedeling. Bij het vierde instrument - Organisation - gaat het om bijvoorbeeld het aanleggen van goede infrastructuur of een beweegvriendelijke publieke ruimte. Hieronder valt ook het creëren van een beweegvriendelijke publieke ruimte.

In tabel 2 staan de vier verschillende overheidsmiddelen met hierin weergegeven welke interventies het gedrag beïnvloeden (Howlett & Mukherjee, 2018; Hood, 1984). Deze interventies komen overeen met een aantal van de genoemde interventies uit het Behavior Change Wheel (Michie et al, 2011) (paragraaf 2.5). Deze interventies kunnen dus ingezet worden om het beweeggedrag van adolescenten te beïnvloeden.

Tabel 2. Overzicht overheidsmiddelen om gedrag te beïnvloeden (Howlett & Mukherjee, 2018; Hood, 1984).

Interactie-aspect	Overheidsmiddel			
	Info	Autoriteit	Geld	Organisatie
Gedrag beïnvloeden = interventie	Advies, opleiding	Regulering, vergunningen	Subsidies, leningen	Publieke dienstverlening

De verschillende beleidsinstrumenten hebben zowel voor- als nadelen. In deze studie is gebruik gemaakt van het NATO model omdat dit beter, dan de klassieke driedeling, aansluit bij het beantwoorden van de theoretische deelvraag: hoe kan de planoloog bijdragen aan het creëren van een beweegvriendelijke publieke ruimte?

Naast de rol die de overheid kan vervullen om effectieve interventies te creëren, kan burgerparticipatie ook een belangrijke bijdrage leveren. In de volgende sub paragraaf wordt dit nader toegelicht.

2.6.2 Burgerparticipatie

Het betrekken van burgers bij het beleidsproces (burgerparticipatie) om te komen tot effectieve interventies is van groot belang. Zo zijn programma's/interventies met als doel bewegen stimuleren succesvoller naarmate het draagvlak onder de doelgroep groter is (Edelenbos, 2000). Daarnaast heeft burgerparticipatie nog een aantal andere voordelen.

- *Ten eerste* weten bewoners van een wijk vaak goed wat de sterke- en zwakke punten van de leefomgeving zijn. Dit helpt in het verkrijgen van informatie over hoe en waarom beweging tot stand komt in de wijk en dit helpt planologen bij de inrichting van de publieke ruimte (Edelenbos, 2000).

- *Ten tweede* kan burgerparticipatie de kloof tussen burgers en overheid verkleinen. Betrokkenheid bij het proces verhoogt het enthousiasme en dit is positief voor de steun van het beleid, er heerst minder weerstand en de afwachtende houding is verkleind (Michels, 2011; Edelenbos, 2000).

Anderzijds geldt dat burgerparticipatie bij het inrichtingsproces beweegarmoede ook in de hand kan werken, aangezien bewoners geneigd zijn te kiezen voor makkelijke en snel (Barton & Grant, 2013). Zo hebben veel mensen graag de auto voor de deur staan en zijn snel geneigd deze te gebruiken, dit bevordert het bewegen niet. Beleidsmakers dienen hier rekening mee te houden en moeten inzichten verkregen door burgerparticipatie ook altijd nog kritisch beoordelen op geschiktheid en doeltreffendheid (Barton & Grant, 2013; Eijsermans & Hendriks, 2004).

Tevens is het bij het inzetten van burgerparticipatie van belang ervoor te zorgen dat alle bevolkingsgroepen vertegenwoordigd zijn bij het proces. Het blijkt dat vooral mensen die over minder vaardigheden of kennis beschikken vaak achterblijven en daarom ondervertegenwoordigd zijn in het participatieproces (Michels, 2011). Ook moet erop gelet worden dat iedereen die deelneemt gehoord wordt. Het komt snel voor dat de oververtegenwoordigde groep de overhand heeft en op die manier de uitkomst stuurt. Het gevolg is dat de wensen die in het uiteindelijke beleid terechtkomen niet representatief zijn voor alle betrokkenen.

De participatieladder

De burger is ervaringsdeskundige op het gebied van de publieke ruimte, daarom mag de stem van de lokale bewoner niet ontbreken in het besluitvormingsproces en bij het bedenken van strategieën (Edelenbos, 2000). In deze studie is de stem van de adolescenten in een (lage SES) wijk in Groningen van belang om input te krijgen hoe aanpassingen van de publieke ruimte, het beweeggedrag kunnen stimuleren.

Op welke manieren participatie plaats kan vinden, kan het beste worden uitgelegd aan de hand van de participatieladder (tabel 3), aangezien in dit raamwerk verschillende manieren van participatie worden onderscheiden met daarbij de rol van de burger en de overheid.

Tabel 3. De participatieladder met de rollen van burgers en overheden (Edelenbos & Monnikhof, 2001).

Participatieladder	Rol burger	Rol overheid	Inspraak/ Participatie
1] Informeren	Doelgroep onderzoek, voorlichting, geen input	Voert zelfstandig beleid en verschaft hierover informatie	Inspraak
2] Raadplegen	Raadgevende gesprekspartner	Bepaalt beleid en geeft mogelijkheid tot commentaar, maar hoeft daaraan geen consequenties te verbinden	Inspraak
3] Adviseren	Adviseur	Bepaalt beleid, maar staat open voor andere ideeën en oplossingen	Inspraak/ Participatie
4] Co-creatie	Medebeslisser binnen randvoorwaarden	Bestuur besluit over beleid met inachtneming van vooropgestelde randvoorwaarden	Participatie
5] Meebeslissen	Initiatiefnemer	Biedt ondersteuning en laat beleidsvorming aan participanten over	Participatie

De participatieladder (tabel 3) geeft vijf verschillende treden weer die mogelijk zijn in het participatieproces (Edelenbos & Monnikhof, 2001). Het toont de rol van de overheid en de burger in beleidsvoering. Hoe hoger in de participatieladder, hoe gelijkwaardiger de machtsverhouding tussen overheid en burger. Onderaan de ladder staat informeren, de rol waarbij de burger enkel inspraak heeft. Hier is nog geen sprake van participatie. De overheid heeft in deze situatie nog de grootste invloed. Hoe hoger in de ladder, hoe meer de rol van de burger verschuift van inspraak naar participatie. De hoogste trede is meebeslissen. Hier is de burger de initiatiefnemer en biedt de overheid enkel ondersteuning. Dit houdt in dat er sprake is van een open proces tussen overheden, bewoners en externe deskundigen, zodat met hen tot de voorbereiding, bepaling, de uitvoering en/of evaluatie van beleid gekomen wordt (Eijsermans & Hendriks, 2004). Dit proces is gericht op het benutten van elkaars deskundigheid en het verhogen van draagvlak voor te nemen beslissingen.

In deze studie is de bevolking vooral als doelgroep gebruikt voor onderzoek (kansen en barrières die ervaren worden om te bewegen) en in mindere mate ingezet als raadgever (wensen adolescenten om gestimuleerd te worden te bewegen in de publieke ruimte).

Nu de belangrijkste factoren die van invloed zijn op beweggedrag besproken zijn, alsook hoe en welke interventies kunnen bijdragen aan het stimuleren van bewegen, is het belangrijk om te kijken hoe dit alles samenkomt en bijdraagt aan de totstandkoming van beweegvriendelijke publieke ruimtes. De volgende paragraaf gaat daarom in op de relatie tussen interventies en beweggedrag en hoe de planoloog hier gebruik van kan maken bij het inrichten van de publieke ruimte.

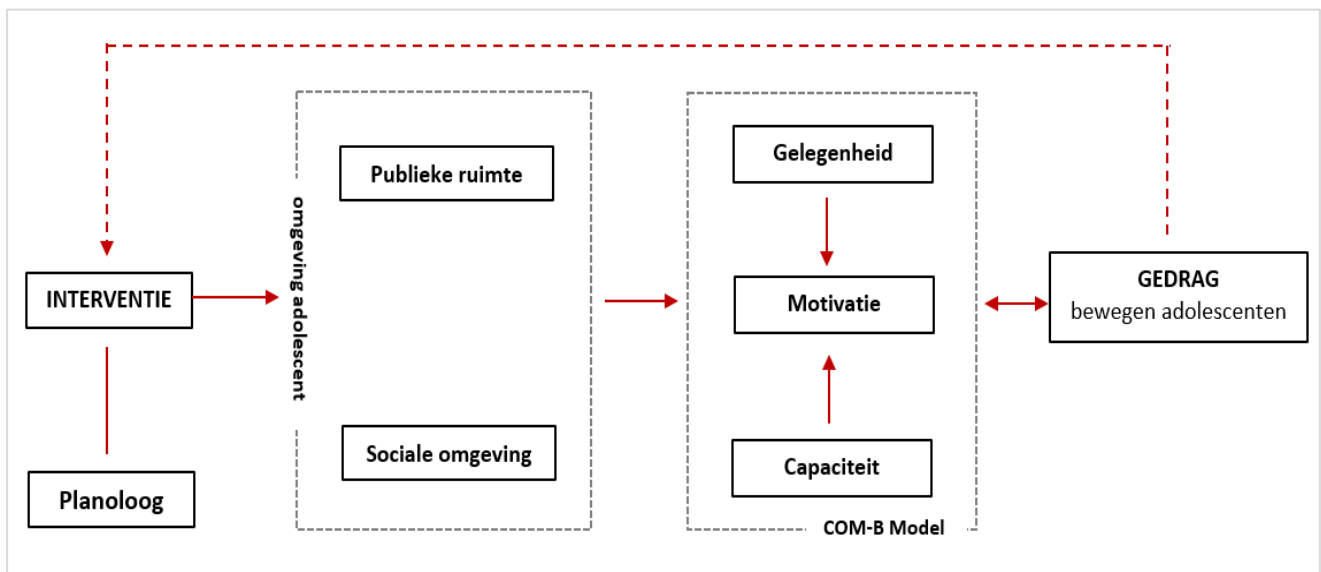
2.7 Conceptueel model

Om de onderlinge relaties tussen de verschillende concepten uit deze studie weer te geven, is een conceptueel model opgesteld. Niet alleen individuele factoren hebben invloed op het gedrag, ook de bredere context van de omgeving (sociale omgeving en publieke ruimte) kan het gedrag beïnvloeden (Prins, 2012; King et al., 2002; Trost et al., 2002; Bronfenbrenner, 1989). Tevens zijn individuele factoren niet (gemakkelijk) te beïnvloeden middels interventies, dit maakt dat deze studie zich richt op de twee omgevingsfactoren van gedrag: sociale omgeving en publieke ruimte.

Volgens De Bourdeaudhuij et al. (2003) en King et al. (2002) is het belangrijk een mix van interventies aan te bieden om tot succesvol gedrag te komen. Zo is het belangrijk dat adolescenten naast een geschikte publieke ruimte ook aanmoediging ervaren vanuit de sociale omgeving (De Bourdeaudhuij & Rzewnicki, 2001). Interventies zijn dus niet enkel gericht op de inrichting van de publieke ruimte, maar ook op de sociale omgeving (De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). Om het beweggedrag van adolescenten te beïnvloeden kunnen dus interventies ingezet worden in de omgeving van de adolescent (sociale omgeving en publieke ruimte), zoals weergegeven in het conceptueel model (figuur 4).

De ingezette interventies in de omgeving van de adolescent moeten een positief effect hebben op de determinanten van het COM-B Model (capaciteit, motivatie en gelegenheid), om zo tot het daadwerkelijke gedrag (c.q. bewegen) te komen (Michie, 2014). Omgekeerd helpt inzicht in de kansen en barrières van gedrag (c.q. bewegen), dus inzicht in Capaciteit, Motivatie en Gelegenheid, om goede interventies op te zetten (Kwon & Silva, 2019; Michie et al., 2011).

De planoloog is betrokken bij het opzetten van interventies, zoals hieronder ook is weergegeven. Het op de juiste manier inrichten van de publieke ruimte - de rol van de planoloog - is namelijk bij uitstek geschikt om beweggedrag van mensen te stimuleren en te beïnvloeden door het opzetten van interventies (Lee et al., 2015).



Figuur 4. Conceptueel model

Het begrijpen van dit conceptueel model helpt bij het ontwikkelen van beweeginterventies en het beweegvriendelijk inrichten van de publieke ruimte (King et al., 2002), alsook het beantwoorden van de empirische deelvragen van deze studie.

3 Groningen: gezond ontwerpen

In Groningen zijn een aantal positieve ontwikkelingen gaande op het gebied van bewegen, maar er is nog een hoop te doen. De stad kenmerkt zich door de compacte opbouw, dit maakt de meeste voorzieningen op loop- of fietsafstand van elkaar en ook zorgt de autovrije binnenstad voor meer ruimte om te bewegen onder voetgangers en fietsers (Groenplan Groningen, 2020). Tegelijkertijd kent de stad Groningen uitdagingen op het gebied van gezondheid van haar inwoners. Zo is de levensverwachting van de Groningers één procent lager dan het landelijk gemiddelde, heerst er een relatief ongezonde leefstijl en zijn er grote gezondheidsverschillen tussen bewoners en tussen wijken (RIVM, 2016).

De gemeente Groningen gaat de uitdagingen aan door aanpassingen te doen in de publieke ruimte. Dit kan door het herinrichten van bestaande wijken. Het doel: gezonde steden, waarin het laagdrempelig is om te gaan bewegen. Dit zijn gebieden met veel groen, veilige fiets- en wandelroutes, duurzame gebouwen, duurzame- en gezonde voedselvoorzieningen en ruimte voor bewegen, sporten, spelen en ontmoeten (Groenplan Groningen, 2020). Dit wil de gemeente realiseren door samen met haar inwoners te werken aan een sportieve, aantrekkelijke, beweegvriendelijke en gezonde leefomgeving. Het streven is een gemeente waarin iedereen meedoet. Een publieke ruimte waarin alle leeftijden en doelgroepen uitgedaagd worden om te bewegen.

3.1 Gronings beleid op bewegen

De Bewegende Stad

In 2014 heeft de Gemeente Groningen als één van de eersten in Nederland een goede basis gelegd voor het inrichten van de stad ter stimulering van bewegen onder haar bewoners. (Gemeente Groningen, 2014). Dit met de nota: 'De Bewegende Stad'. Het doel van deze nota is het effectiever en efficiënter benutten van de beschikbare ruimte in de stad om op deze manier bewegen te stimuleren. Dit vindt plaats door: a- het zichtbaar en bereikbaar maken van bestaande sportvoorzieningen, b- bij de (her)inrichting van een wijk aanpassingen te doen om te komen tot een aantrekkelijke publieke ruimte voor ontmoetingen, bewegen en sport en c- de rust- en speelplekken in de publieke ruimte aantrekkelijk maken voor een brede doelgroep. Deze nota is onderdeel van de strategische visie - *Healthy Ageing* - van de Gemeente Groningen, waar sport- en beweegbeleid in opgenomen is.

Healthy Ageing

Healthy Ageing is een wetenschappelijk concept. In Groningen wordt de focus gelegd op een aantal wijken waarvan bekend is dat dit achtergestelde wijken zijn op basis van de gezondheid en levensverwachting van de inwoners. Dit zijn Selwerd, De Hoogte/Indische Buurt, Beijum en De Wijert-Noord (Groenplan Groningen, 2020). Een gezond en actief leven voor alle inwoners van Groningen, dat is het doel. Het is een samenvoeging van diverse oude- en nieuwe beleidsinitiatieven, waarin de fysieke ruimte wordt ingezet om mensen te stimuleren meer te bewegen. In deze visie zijn door de Gemeente Groningen zes richtlijnen opgesteld die als leidraad dienen voor alle beleidsprogramma's omtrent gezondheid (Gemeente Groningen, 2017). Dit is vormgegeven in de G6 (tabel 4).

Tabel 4. De G6 – zes richtlijnen als leidraad voor beleidsprogramma's in Groningen (Gemeente Groningen, 2017).

G1- Actief burgerschap	Inwoners stimuleren om actief mee te doen aan het verbeteren van de eigen leefsituatie, bijvoorbeeld door inrichting van de eigen straat, of door ideeën te leveren voor sport en recreatie. Dit stimuleert sociale cohesie en kleinschaligheid.
G2 – Bereikbaar groen	De stad maakt de stedelijke ruimte groener, met aandacht voor diversiteit. Draagt onder andere bij aan betere luchtkwaliteit en hogere biodiversiteit.
G3 – Actief ontspannen	Ontmoetingsplekken voor jong en oud in de publieke ruimte voor sport en recreatie.
G4 – Gezond verplaatsen	Een gezonde en veilige omgeving bieden voor wandelaars en fietsers. Het OV wordt verduurzaamd met waterstof- en elektrische bussen.
G5 – Gezond bouwen	Een gevarieerd aanbod aan duurzame woningen waarin bewoners langer zelfstandig kunnen blijven wonen en werken.
G6 – Gezonde voeding	Bevorderen van bewustzijn rond gezond, duurzaam voedsel en stadslandbouw. Stimuleren van verbouwen en verkopen van gezonde verse producten, waar mogelijk uit de regio.

Coalitieakkoord ‘Gezond, Groen, Gelukkig Groningen’

In het nieuwe coalitieakkoord 2019 tot 2022 borduurt Groningen verder op de successen van de nota “De Bewegende Stad” en de strategische visie “*Healthy Ageing*” (Gezond, Groen en Gelukkig Groningen 2019). Het akkoord zet een aantrekkelijke- en gezonde leefomgeving waar bewoners kunnen sporten, spelen, bewegen en ontmoeten centraal. Dit voegt richtlijnen van de visie en de nota samen tot een geheel. Groningen zet zich in voor een gezonde stad met aandacht voor de inactieve Groningers met een lage sociaaleconomische status. De doelen en richtlijnen van het coalitieakkoord worden als volgt samengevat:

Kader 1. Coalitieakkoord Gemeente Groningen (Gezond, Groen en Gelukkig Groningen 2019).

*“In februari werd het Coalitieakkoord voor de nieuwe gemeente Groningen gepresenteerd: Gezond, groen, gelukkig Groningen. Dit akkoord vormt de basis voor de begroting. Het uitgangspunt is het **vergroten van leef kwaliteit voor al onze inwoners**. Die leef kwaliteit is niet voor iedereen gelijk; deze ongelijkheid verkleinen en het liefst opheffen is een belangrijke drijfveer voor de komende collegeperiode. Dat betekent dat we verbindingen moeten leggen tussen verduurzaming, woningbouw, gezondheid, welzijn en groen. Ook het vergroten van de werkgelegenheid, talentontwikkeling en activering naar een vorm van werk benoemen we als speerpunten. **We werken aan een robuuste, groene, goed onderhouden en toegankelijke publieke ruimte waar plek is voor iedereen; een publieke ruimte die beleefd kan worden, ontmoeting stimuleert en uitnodigt tot bewegen en sporten**”*

– Gezond, Groen en Gelukkig Groningen, 2019.

Een aantal concrete doelen uit het coalitieakkoord gericht op adolescenten en bewoners met een lage sociaaleconomische status zijn (Gezond, Groen en Gelukkig Groningen 2019):

- Het creëren van een gezonde- en veilige omgeving voor adolescenten
- De publieke ruimte zo inrichten dat het maximaal uitnodigt tot sporten en bewegen
- Het onderwijzen van een combinatie van bewegen en leren
- De inrichting van de schoolpleinen, deze worden groener ingericht
- Het schoolplein is veilig en nodigt uit tot bewegen
- De route naar de school is veilig en stimuleert leerlingen om lopend of fietsend naar school te komen

Deze studie richt zich op de bovenste twee doelen uit het coalitieakkoord.

3.2 Stimuleren van bewegen in Groningen

Burgerparticipatie

Naast de inrichting van de publieke ruimte is ook participatie belangrijk om de gestelde doelen te kunnen halen. Het samenwerken met bijvoorbeeld kennisinstellingen, het *Healthy Ageing Network Northern Netherlands* (HANNN), bewoners, bedrijven, stedenbouwers, planologen, gezondheidswetenschappers, bestuurders en architecten levert bruikbare inzichten en draagt bij aan het realiseren van effectieve beweeginterventies in Groningen. De bewoner vormt echter de belangrijkste informatiebron, aangezien zij hoofdgebruiker zijn van de publieke ruimte om te gaan bewegen of niet (Gemeente Groningen, 2018).

In Groningen zijn grote successen behaald door gebruik te maken van burgerparticipatie. Het gebruik en de tevredenheid van de ingerichte publieke ruimte nemen door participatie toe. Wel blijkt dat door de (her)inrichting met het aanleggen van nieuwe beweeg plekken (hardware) vooral de actieven meer zijn gaan bewegen. Er valt nog winst te halen om de inactieven aan het bewegen te krijgen. Het is hierbij belangrijk dat alle burgers vertegenwoordigd zijn in het proces, ook de inactieven. Het stellen van goede vragen en co-creatie is essentieel voor het betrekken van inactieve burgers bij de participatie. Tips hiervoor zijn opgenomen in het receptenboek “*sporten, spelen, bewegen en ontmoeten in Groningen*” (Steinberg et al., 2019).

Hardware en software koppelen

Verder is uit recente onderzoeken duidelijk geworden dat hardware (c.q. faciliteiten) en software (c.q. activiteiten, voorlichting, begeleiding en communicatie) aan elkaar gekoppeld moeten worden om mensen te stimuleren te bewegen (Cammelbeeck et al., 2014). Verder benoemen Cammelbeeck et al. (2014) dat voor de inactieve burgers geldt dat er aanbod op maat moet komen en dat dit aanbod structureel aangeboden wordt. Bij het realiseren van nieuwe beweegplekken in Groningen is samen met de projectgroep een activeringsplan opgesteld (Groenplan Groningen, 2020). Hierin is opgenomen hoe de wijk geactiveerd kan worden om gebruikt te gaan maken van de beweegplekken (Groenplan Groningen, 2020).

3.3 Selwerd als één van de onderzoeksgebieden

Uit onderzoek blijkt dat de fysieke omgeving invloed heeft op het gedrag van de bewoners (o.a. De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). De rol van de inrichting van de publieke ruimte (de wijk) heeft een steeds groter rol gekregen bij het stimuleren van beweging (King et al., 2002). De wijk waarin een adolescent leeft krijgt daarom aandacht.

Selwerd kenmerkt zich onder andere door verouderde woningen, een hoog percentage bewoners met een lage sociaaleconomische status, veel bewoners met een lage score op gezondheid en een lagere score op de Norm Gezond Bewegen dan omliggende wijken (Gemeente Groningen, 2017). Tevens krijgt de waardering van de publieke ruimte in Selwerd een lage score en behoort het tot de laagste van de stad (Wijkraad Selwerd, 2013).

Momenteel vindt er herinrichting in de wijk plaats. Dit biedt kansen om te kijken naar een inrichting die adolescenten uit Selwerd aanzetten tot bewegen. In eerdere bevestigingen over het gebruik van de publieke ruimte onder de bewoners kwam naar voren dat het gebruikt zal toenemen als het sociaal-veilig is, de toegankelijkheid goed is en een hoge kwaliteit (schoon en goed onderhouden) heeft. Ook moet er voldoende te doen en te beleven zijn (Groenplan Groningen, 2020).

4 Methodologie

4.1 Ontwerp onderzoek

In deze studie is naast literatuuronderzoek, empirisch onderzoek uitgevoerd om antwoord te geven op de vraag die leidend is in deze studie: *Hoe kan de inrichting van de publieke ruimte, door gebruik te maken van kennis over de kansen en barrières om te bewegen die adolescenten in hun wijk ervaren, bijdragen aan een beter beweeggedrag van deze groep?*

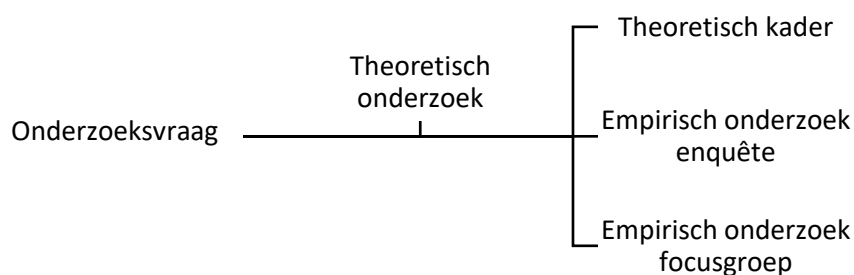
Het empirisch onderzoek richt zich op de perceptie van adolescenten en tracht deze in kaart te brengen. Het onderzoek is hiermee verkennend van aard. Een verkennende aanpak is geschikt wanneer een nieuw onderwerp wordt onderzocht of er beperkt onderzoek naar het onderwerp is gedaan (Babbie, 2010), zoals het geval is bij adolescenten met een lage sociaaleconomische status. Het doel van het onderzoek is inzicht krijgen in de kansen en barrières die adolescenten, uit lage SES-groepen in Groningen, ervaren om te gaan bewegen én hoe de inrichting van de publieke ruimte kan bijdragen aan het stimuleren van beweging onder deze doelgroep.

Om tot een goed antwoord op de onderzoeksvraag te komen is gebruik gemaakt van diverse methoden (*mixed methods*) voor dataverzameling. Het voordeel van deze methode is dat naast een theoretisch onderzoek ook ruimte is voor een verdiepende thematische analyse (Tashakkori & Teddlie, 2009). Daarnaast kan 'mixed methods' dienen voor wederzijdse validatie van gegevens, zowel op een kwantitatieve- als kwalitatieve manier. Hierdoor kan de onderzoeker de zwaktes binnen het onderzoek deels compenseren (Kelle, 2008).

Volgens Michie et al. (2014) kan voor een gedragsanalyse gebruik gemaakt worden van focusgroepen en enquêtes. In deze studie is binnen het empirische onderzoek gestart met het afnemen van een enquête onder adolescenten. Dit is aangevuld met een focusgroep bijeenkomst, hierin zijn onderwerpen die onvoldoende aan bod zijn gekomen in de enquête alsnog besproken.

Deelvragen en dataverzameling

Het hele onderzoek is als volgt samen te vatten:



Figuur 5. Schematische weergave dataverzameling (eigen werk)

In figuur 5 staan de in deze studie gebruikte onderzoeksmethoden vermeld. Voor het beantwoorden van de theoretische deelvragen (Welke factoren hebben invloed op het (beweeg)gedrag van adolescenten? Hoe kan de planoloog bijdragen aan het creëren van een beweegvriendelijke publieke ruimte?) is gebruik gemaakt van theoretisch onderzoek, dit wil zeggen literatuuronderzoek. Dit is beschreven in het theoretisch kader.

Het theoretisch kader heeft naast het beantwoorden van de theoretische deelvragen ook als functie om het empirisch onderzoek te kaderen en richting te geven aan de vraagstellingen in de enquête en de gespreksthema's in de focusgroepen. Zodoende kunnen de empirische deelvragen goed beantwoord worden.

Voor het beantwoorden van de empirische deelvragen (Welke kansen en barrières worden door adolescenten ervaren om (meer) te bewegen? Hoe maken adolescenten gebruik van de publieke ruimte in hun wijk? Welke wensen hebben

adolescenten om gestimuleerd te worden meer te gaan bewegen in de publieke ruimte?), is gebruik gemaakt van input verkregen uit de enquêtes en focusgroepen (empirisch onderzoek).

Focus empirisch onderzoek

Hieronder is per onderzoeksmethode weergegeven wat de focus van het betreffende onderzoek is. Aanvullende informatie over de dataverzameling is opgenomen in de bijlagen (A t/m E). Het betreft de vragenlijst voor de enquête en de focusgroep en een toestemmingsformulier.

- Empirisch onderzoek - enquête

Vragenlijst over het beweeggedrag – de kansen en barrières om te bewegen onder adolescenten. De vragen zijn gekoppeld aan het COM-B Model. Dit is gedaan door de vragen onder te verdelen in de thema's Motivatie, Gelegenheid en Capaciteit. Deze drie thema's vormen de basis van het COM-B Model, dat op zijn beurt onderdeel is van het Behavior Change Wheel.

- Empirisch onderzoek - focusgroep

In kleine groepen adolescenten (participanten) is doorgevraagd naar de kansen en barrières die zij ervaren om te bewegen, gekoppeld aan het COM-B Model en het Behavior Change Wheel. Ook is er gevraagd naar ervaringen met en het gebruik van bestaande beweeginterventies in de stad Groningen, gericht op hun wijk.

Kwantitatief onderzoek

Het voordeel van kwantitatief onderzoek is om in relatief weinig tijd veel data te verkrijgen. Daarnaast geeft het de mogelijkheid om meerdere factoren te toetsen (Baarda et al., 2013), zoals in het huidige onderzoek de verschillende factoren die beweeggedrag beïnvloeden. Dit kwantitatieve onderzoek is aangevuld met kwalitatief onderzoek.

Kwalitatief onderzoek

Door het doen van kwalitatief onderzoek, wordt de onderzoeker in staat gesteld om de subjectieve mening, waarden en emoties van de adolescenten in kaart te brengen (Clifford et al., 2010; Ezzy, 2010). Het doel van het kwalitatief onderzoek is tweeledig: (1) om te leren over de percepties van de respondent over beweegstimuleringsprogramma's en (2) de persoonlijke en contextuele factoren te identificeren die beweging onder adolescenten in SES wijken bevorderen of remmen. De kwalitatieve data is verzameld middels een focusgroep, hierbij ligt de focus op individuen of kleine groepen (focus groepen) voor het verzamelen van informatie, wat leidt tot meer gedetailleerde resultaten (Winchester & Salji, 2016) en een hogere respons (Baarda, 2014).

Verder geeft het de onderzoeker de mogelijkheid tot controle op het beantwoordingsproces en de mogelijkheid tot het stellen van ingewikkelde vragen (Baarda, 2014) en krijgen adolescenten de mogelijkheid zelf onderwerpen/informatie aan te dragen (Longhurst, 2016). Dit kan resulteren in uitgebreidere en vernieuwende inzichten, aangezien dit aanvullend is op de door de onderzoeker ingebrachte onderwerpen gebaseerd op de theorie. Een bijkomend voordeel van een focusgroep is het uit selecteren van data, zodat snel duidelijk wordt welke aspecten als belangrijk ervaren worden (Baarda, 2014). Dit helpt om de belangrijkste kansen en barrières die adolescenten uit lage SES wijken ervaren om te gaan bewegen inzichtelijk te maken.

4.2 Onderzoekcontext en inclusiecriteria

Deze studie richt zich op data over de kansen en barrières die adolescenten ervaren om te gaan bewegen. De studie vindt plaats binnen de context van adolescenten uit lage SES groepen in de stad Groningen en legt de nadruk op de wijken; Selwerd, Paddenpoel, de Hoogte en de Concordiabuurt. Deze wijken vormen een belangrijke context in het onderzoek, omdat in deze wijken het percentage inwoners met een lage SES hoog is. Ook kenmerkt Selwerd zich momenteel door wijkvernieuwing en dit biedt kansen voor het beweegvriendelijk inrichten van de publieke ruimte.

Aangezien bovengenoemde wijken de thuisbasis zijn van een groot aantal adolescenten dat onderwijs geniet op de middelbare school “Kamerlingh Onnes”, vervult deze school een belangrijke rol bij het verkrijgen van data over de doelgroep van deze studie.

In tabel 5 is een overzicht weergegeven over de inclusie- en exclusiecriteria voor de doelgroep. Om tot bruikbare data te komen is het belangrijk dat een participant aan alle inclusiecriteria voldoet. Voor de exclusiecriteria geldt dat, als aan tenminste één van de criteria niet voldaan wordt, de participant uitgesloten is van deelname.

Tabel 5. Inclusie- en exclusiecriteria adolescenten – enquête en focusgroep

Methode	Inclusiecriteria adolescent	Exclusiecriteria adolescent
<i>Enquête</i>	... heeft een leeftijd tussen de 12-18 jaar ... is woonachtig in de stad Groningen ... is woonachtig in één van de volgende wijken: <i>Selwerd, Paddenpoel, de Hoogte of de Concordiabuur</i>	... is jonger dan 12 jaar of ouder dan 18 jaar ... is woonachtig buiten de stad Groningen ... is niet woonachtig in één van de volgende wijken: <i>Selwerd, Paddenpoel, de Hoogte of de Concordiabuur</i>
<i>Focusgroep</i>	... heeft een leeftijd tussen de 12-18 jaar ... is woonachtig in de stad Groningen ... is woonachtig in één van de volgende wijken: <i>Selwerd, Paddenpoel, de Hoogte of de Concordiabuur</i>	... is jonger dan 12 jaar of ouder dan 18 jaar ... is woonachtig buiten de stad Groningen ... is niet woonachtig in één van de volgende wijken: <i>Selwerd, Paddenpoel, de Hoogte of de Concordiabuur</i>

4.3 Selectieprocedure participanten

Voor het onderzoek zijn leerlingen van de middelbare school “Kamerlingh Onnes” gevraagd te participeren. De geschiktheid van deze school is hierboven reeds toegelicht (locatie), maar de keuze berust ook op de haalbaarheid van een hoge respons. Doordat de onderzoeker werkzaam is op deze school wordt verwacht dat de bereidbaarheid om te participeren hoger ligt vanwege de persoonlijke connectie met de doelgroep. Echter de keuze om te participeren berust op de vrije wil. Een mogelijk nadeel van deze specifieke focus op de middelbare school “Kamerlingh Onnes” is, dat de resultaten niet te generaliseren zijn tot een grote groep en dat het niet mogelijk is om resultaten tussen verschillende scholen te vergelijken.

Het kwantitatieve onderzoek loopt van september’19 tot half oktober’19. Dit is in overleg met de schoolleiding de meest geschikte periode gebleken. Deze periode valt net voor de start van de profielwerkstukken, waarin leerlingen gevraagd wordt een groot aantal enquêtes in te vullen. Op deze manier wordt getracht een grotere bereidheid voor participatie te bewerkstelligen en de betrouwbaarheid van de resultaten te vergroten. Daarnaast geeft deze tijdsperiode voldoende tijd om het onderzoek onder de aandacht te kunnen brengen.

Om de respons te vergroten en het onderzoek onder de aandacht te brengen, is gekozen voor een campagne in de vorm van een korte PowerPointpresentatie. Hierin wordt het nut van het onderzoek belicht als ook de ethische belangen. Het geeft tevens de mogelijkheid tot het stellen van vragen aan de onderzoeker. De presentatie wordt in 20 verschillende klassen gehouden.

De slotvraag van de enquête luidt: ben je bereid deel te nemen aan een focusgroep interview, zo ja via welk emailadres kan ik je bereiken? Het doel is 2 focusgroepen van maximaal 8 leerlingen. Dit aantal is gekozen omdat iedereen op die manier voldoende ruimte en tijd heeft om zijn stem te laten horen. Daarnaast verhoogt het de individuele aanspreekbaarheid. In totaal hebben veertien adolescenten aangegeven bereid te zijn deel te nemen aan een focusgroep. Dit geeft de mogelijkheid twee focusgroep bijeenkomsten te organiseren.

4.4 Data-analyse

Om de data te analyseren zijn de enquêteresultaten verwerkt in Qualtrics, de tool die ook gebruikt is voor het uitzetten van de enquête. De uitkomsten van de focusgroepen zijn tijdens de bijeenkomst opgenomen en vervolgens getranscribeerd. Dit om de validiteit van het onderzoek te vergroten (Baarda et al., 2013). Daarnaast

zorgt dit ervoor dat de data een reflectie is van de respondent zijn eigen woorden en draagt het bij aan waardevolle, gedetailleerde resultaten (Hennink et al., 2011).

De resultaten van de focusgroepen zijn vervolgens gecodeerd (bijlage E), zodat een vergelijking tussen de enquêteresultaten en de focusgroep resultaten beter mogelijk is. Deze codes zijn ontwikkeld op twee op elkaar volgende manieren: 1- gestart is met het coderen aan de hand van bestaande- en gebruikte literatuur gevolgd door: 2- coderen met behulp van een computersoftware programma (Atlas. Ti 8). Dit programma is gebruikt om de codes verder te structureren en organiseren aan de hand van de transcripten. Na het linken van codes aan de data, zijn de codes verdeeld naar categorieën, dit om het mogelijk te maken de data te conceptualiseren (Hennink et al., 2011). Vanuit deze codes zijn een aantal thema's geïdentificeerd welke in de Hoofdstuk 5 verder zijn uitgewerkt. Dit zijn o.a. de thema's: mogelijkheden, geschiktheid en motivatie, die onderdeel zijn van het conceptueel model. De codebomen zijn te vinden in bijlage B + E.

Uit de transcripten zijn eveneens enkele quotes geselecteerd die gezien worden als betekenisvol en een goede afspiegeling vormen van het verhaal dat verteld is door de respondenten. Deze quotes zijn opgenomen in het hoofdstuk: Resultaten van het onderzoek.

4.5 Ethiek onderzoek

Bij het doen van onderzoek is het belangrijk om te zorgen dat participanten voorafgaand aan het onderzoek volledig geïnformeerd zijn en dat zij schriftelijke toestemming hebben gegeven voor het verwerken van gegeven informatie en het opnemen van interviews en dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met (persoonlijke) gegevens (Baarda, 2014). Zowel voorafgaand aan de enquêtes als voorafgaand aan de focusgroep heeft een briefing plaatsgevonden waarin de participanten geïnformeerd zijn over het verloop van het onderzoek en wat er van hen verwacht werd tijdens het onderzoek.

Bij de focusgroep heeft de onderzoeker (tevens interviewer) een korte toelichting gegeven bij de interview-guide en benadrukt dat de deelnemer op ieder gewenst moment aan kon geven een vraag over te willen slaan of het interview af te willen breken. Daarnaast heeft de onderzoeker aan iedere respondent om toestemming gevraagd voor het maken van een geluidsopname. Alle respondenten hebben positief ingestemd en een toestemmingsformulier ondertekend (bijlage C).

Hetzelfde toestemmingsformulier is tevens ondertekend door de onderzoeker om te bevestigen dat persoonsgegevens en alle verzamelde informatie geanonimiseerd verwerkt zou worden. Vanuit ethisch oogpunt is gekozen om te werken met pseudoniemen om te zorgen dat respondenten anoniem blijven (Hennink et al., 2011). Daarnaast zijn alle locaties of andere indicatoren geanonimiseerd, zodat het onmogelijk is om informatie op een persoon te verhalen. De anonimiteit is, zeker bij het afnemen van interviews, zeer belangrijk omdat persoonlijke meningen en ervaringen gedeeld worden (Byrne, 2012).

5 Resultaten en discussie

Dit hoofdstuk beslaat een presentatie van de belangrijkste onderzoeksresultaten volgend op de deelvragen die leidend zijn in dit empirische onderzoek. Deze resultaten zijn tot stand gekomen door het afnemen van een enquête onder adolescenten en het houden van twee focusgroep bijeenkomsten met adolescenten wel- en niet behorende tot de lage SES. Het hoofdstuk start met een kort overzicht van de participanten, gevolgd door de resultaatanalyse inclusief de interpretatie van de weergegeven resultaten gekoppeld aan reeds bestaande wetenschappelijke literatuur in de vorm van een discussie.

In paragraaf 5.3 worden de resultaten van het empirische onderzoek (enquêtes en focusgroepen) opgehangen aan de concepten uit het conceptueel model (figuur 4): Motivatie, Capaciteit en Gelegenheid (sociale omgeving en publieke ruimte), en tevens het COM-B Model (Michie et al., 2011). Deze resultaten helpen antwoord te geven op de deelvraag over de kansen en barrières die adolescenten ervaren om te bewegen en hoe adolescenten de publieke ruimte ervaren en gebruiken. In paragraaf 5.4 wordt ingegaan op de wensen van adolescenten ten aanzien van een publieke ruimte die bewegen stimuleert. Tot slot sluit paragraaf 5.5 af met een conclusie.

5.1 Beschrijving dataset

Overzicht participanten enquête

In deze studie hebben in totaal 278 adolescenten (leerlingen in de leeftijd van 12 tot 18 jaar) deelgenomen aan de enquête. Bij de analyse van de enquêteresultaten bleek dat een aantal enquêtes onvolledig of zichtbaar onserieus zijn ingevuld. Dit laatste is geconstateerd doordat antwoorden zijn gegeven die niet aansluiten op de vraagstelling. Logischerwijs zijn de onvolledige en niet serieuze antwoorden niet meegenomen in deze studie. Verder geldt dat enkel de resultaten van participanten die voldoen aan alle enquête inclusiecriteria, zijn meegenomen in dit onderzoek. Het totale bruikbare aantal enquêteresultaten komt hiermee op 214. De karakteristieken van de adolescenten die deelgenomen hebben aan de enquête zijn weergegeven in tabel 6.

Overzicht participanten focusgroep

In deze studie hebben veertien adolescenten deelgenomen aan de focusgroep bijeenkomsten. Zij voldoen allen aan de inclusie- en exclusiecriteria (tabel 6). Het gaat om adolescenten in de leeftijd van twaalf tot achttien jaar en zowel met als zonder classificatie lage SES. Dit heeft geleid tot groep A met zes participanten met de classificatie lage SES (ten hoogste vmbo-niveau) en groep B met acht participanten die de classificatie lage SES niet dragen (havo- of vwo-niveau). Dit is gekoppeld aan de verwachting dat kinderen met een lager opleidingsniveau uit een milieu komen waar het opleidingsniveau gemiddeld lager ligt en daarmee ook het inkomen. Zowel opleidingsniveau en/of het inkomen zijn onderdeel van de classificatie: lage SES.

Tabel 6. Karakteristieken van de participanten aan de enquête en focusgroep.

Karakteristieken	Enquête (N=214)	Focusgroep (N=14)	
		Groep A (N=6)	Groep B (N=8)
Geslacht (N=214)	49% Man	4/6 Man	4/8 Man
	46% Vrouw	2/6 Vrouw	4/8 Vrouw
	5% Onzijdig	0/6 Onzijdig	0/8 Onzijdig
Leeftijd (N=214)	70% 12-15	12, 12, 13, 14, 15, 15	12, 13, 14, 14, 15, 16, 16, 17
	28% 15-18		
	2% overig		
Opleidingsniveau	Niet van toepassing	Allen vmbo-tl	Allen havo/vwo
Doet aan intensieve beweging (sport) (N=214)	75% Wel	2/6 Wel	5/8 Wel
	15% Niet	2/6 Niet	2/8 Niet
	10% Niet, maar wel intentie	2/6 Niet, maar wel intentie	1/8 Niet, maar wel intentie
Voldoen beweegnorm (N=214)	27% Wel	2/6 Wel	4/8 Wel
	16% Niet	4/6 Niet	4/8 Niet
	57% Net wel/net niet		

5.2 Beweeggedrag

Voldoen beweegnorm

Uit de resultaten van de enquête (tabel 6) blijkt dat relatief veel adolescenten niet voldoen aan de beweegnorm die geldt voor hun leeftijdsgroep. Voor de beweegnorm van adolescenten geldt: elke dag minimaal één uur matig intensief bewegen, aangevuld met drie keer in de week spier- en botversterkende activiteiten (De Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). Het percentage adolescenten uit deze studie dat niet voldoet aan de beweegnorm (ongeveer 43%) ligt onder het landelijk gemiddelde van net onder de 50% (Kohl et al., 2012).

Daarnaast laat de tabel een verschil zien tussen het voldoen aan de beweegnorm tussen de adolescenten uit de lage SES-groepen (2/6) en zij die hier niet onder vallen (4/8). Dit komt overeen met Lakerveld et al. (2015) en laat zien dat mensen in lage SES wijken veel minder bewegen dan mensen in wijken met een hogere SES. Echter hierbij dient wel opgemerkt te worden dat de data uit deze studie gebaseerd is op een kleine groep adolescenten en daarom niet gegeneraliseerd kan worden naar een grotere populatie adolescenten.

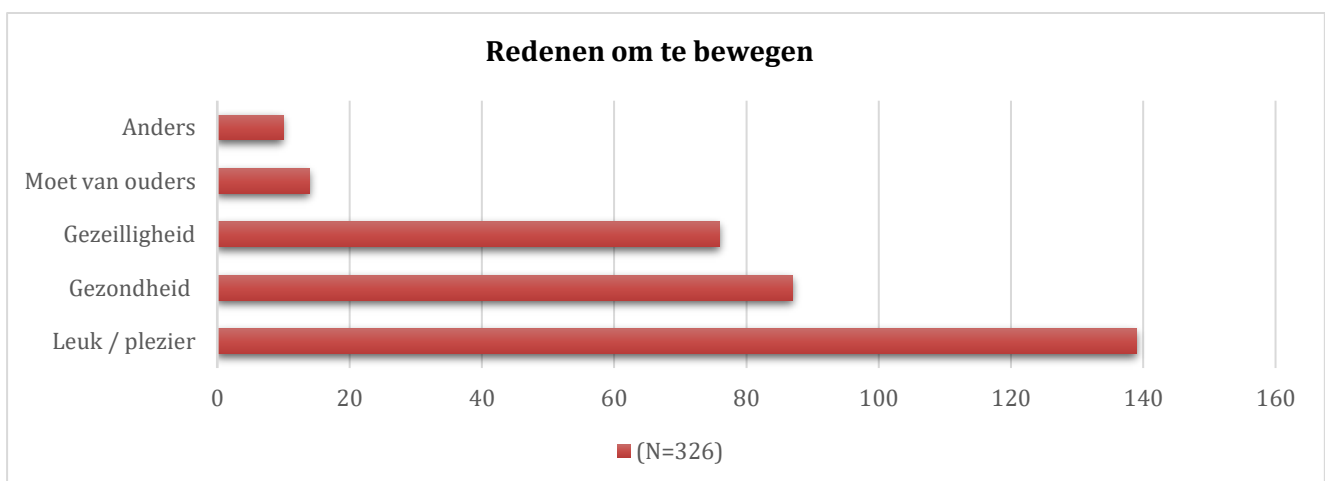
5.3 Kansen en barrières om te bewegen

In deze studie is onderzocht welke kansen en barrières om te bewegen adolescenten ervaren. De data over de kansen en barrières is in navolging van het conceptueel model opgesplitst in: Motivatie, Capaciteit en Gelegenheid. Aangezien deze componenten van invloed zijn op het gedrag van adolescenten (West & Michie, 2020; Michie, 2014). Een weerspiegeling van de data is hieronder weergegeven. In de bijlagen (B en E) staat de overige data.

5.3.1 Motivatie

Uit eerder onderzoek (Kelleher et al., 2017; Watson et al., 2016) blijkt dat motivatie belangrijk is om te gaan en te blijven bewegen. Dit is tevens één van de concepten uit het conceptueel model (COM-B Model (West & Michie, 2020)) die van invloed is op het beweeggedrag van adolescenten.

In deze studie is gevraagd naar de redenen om te bewegen onder adolescenten, om zo de motivatie van adolescenten om te bewegen te kunnen identificeren. In de data uit deze studie worden als redenen om te bewegen vooral genoemd: het leuk vinden en er plezier in hebben (43%), gezondheid (27%) en gezelligheid (23%) (figuur 6). Dit geldt zowel voor adolescenten met een lage SES als zonder lage SES (zie ook onderstaande quotes). De data van de focusgroep komt overeen met de data van de enquête en is in overeenstemming met De Bourdeaudhuij & Rzewnicki (2001), waarin vrienden maken en plezier hebben als belangrijkste reden worden genoemd om te bewegen.



Figuur 6. Reden om te bewegen onder adolescenten in de leeftijd van twaalf tot achttien jaar (eigen werk)

*Meerdere antwoorden mogelijk, dit geeft een hogere N-term.

"ik heb veel vrienden op de club en dat maakt het extra leuk. Ik kijk altijd weer uit naar de trainingen en de wedstrijd is echt het leukste van mijn weekend" - L2

"het is voor mij echt een uitlaatklep, ik kan nogal druk zijn en tijdens het boksen heb ik al die energie nodig. Dan ben ik echt alleen daarop gefocust dat is heerlijk" - L9 – lage SES

"ik wil graag gezond blijven en ik vind het ook wel belangrijk dat ik er goed uit zie" - L4

Slechts één van de adolescenten geeft aan een andere reden dan de hierboven genoemde redenen te hebben.

"sporten moet ik van mijn ouders doen, in elk geval 1 sport tot mijn 16e" - L3

Overigens is bovenstaande resultaat in de enquête ook naar voren gekomen, veertien keer is door adolescenten aangegeven dat ouders een belangrijke rol spelen als het gaat om de reden voor bewegen. Vergelijking met eerdere onderzoeken is lastig, omdat in deze onderzoeken de deelnemers volwassen (achttien jaar of ouder) zijn en adolescenten dus niet tot de doelgroep behoorden (o.a. Kelleher et al., 2017; Watson et al., 2016). Verwacht mag worden dat de invloed van ouders op het besluit wel of niet te gaan bewegen (moeten sporten) in deze groepen een kleinere rol speelt dan bij adolescenten.

5.3.2 Capaciteit

Naast motivatie is ook de capaciteit van een adolescent van invloed op het beweeggedrag, zoals het conceptueel model (figuur 4) weergeeft. Het gaat hierbij om de fysieke en mentale capaciteit die de adolescent heeft om het doelgedrag, meer bewegen, uit te voeren (West & Michie, 2020).

De fysieke capaciteit betreft de vaardigheden van een adolescent op het gebied van bewegen (West & Michie, 2020). Bij de mentale capaciteit gaat het onder andere over de kennis die de adolescent bezit over het thema. In het geval van deze studie gaat het dan om kennis die de adolescent motiveert om te gaan bewegen, dus de kennis over de noodzaak van bewegen en het weet hebben van de mogelijkheden om te bewegen in de publieke ruimte. Bezit een adolescent voldoende capaciteit, dan kan dit het beweeggedrag bevorderen.

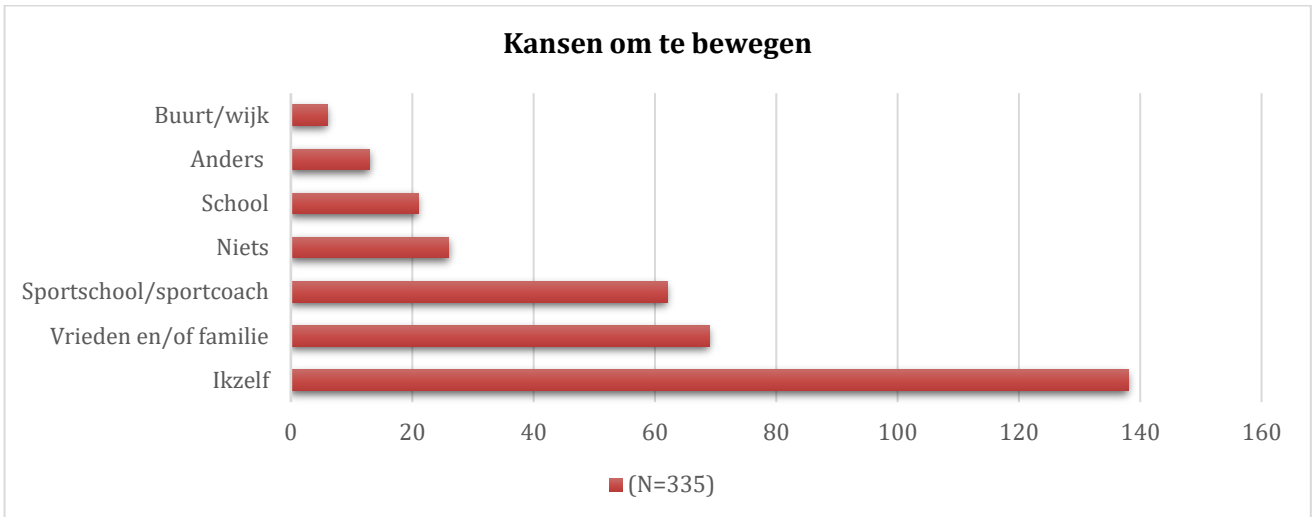
Uit tabel 6 is af te lezen dat er globaal twee groepen adolescenten zijn: zij die wel aan intensief bewegen (sport) doen en een deel die dit niet doet. Deze laatste groep (25% van de geënquêteerden; 50% van focusgroepen) is onderverdeeld in: zij die geen behoefte hebben om te sporten (15%; 28%) en zij die wel de intentie hebben maar niet kunnen om een bepaalde reden (10%; 21%). Uit de antwoorden van enquête en focusgroep blijkt dat capaciteit hierbij een rol speelt, zoals weergegeven in figuur 8. Dit is tevens in overeenstemming met het conceptueel model (figuur 4) en West & Michie (2020). Aangezien capaciteit van invloed is op motivatie.

Het deel van de adolescenten dat wel aan bewegen doet noemt zichzelf als stimulans om te bewegen (140/335) (figuur 7), dit geeft aan dat zij zichzelf geschikt vinden om te bewegen en dus voldoende capaciteit bezitten. Deze data is in overeenstemming met Stankov et al. (2012), aangezien een hogere eigen-effectiviteit - vertrouwen in het eigen kunnen - hebben van belang is om daadwerkelijk tot gedrag te komen.

Ook in de focusgroepen is de adolescenten gevraagd naar de stimulans om te bewegen. Onderstaande vier quotes zijn een weerspiegeling van de antwoorden die de adolescenten zoal gegeven hebben. In bijlage E zijn de overige quotes te lezen. De data focusgroepen komt overeen met de data van de enquête (figuur 7).

"nou, heel eerlijk. Stimuleer ik vooral mijzelf. Zeker als ik in de spiegel kijk en de zomer er aankomt. Dit helpt enorm. Ik wil er dan gewoon wel goed bijlopen in mijn bikini" -L4

"mijn vader en oom zijn beide goede bokkers, die zijn wel echt mijn voorbeeld en ik wil ook zo goed worden. Nu scheelt het dat mijn vader een eigen sportschool met boksring heeft, dus ik kan veel oefenen"
- L9 – lage SES



Figuur 7. Wat stimuleert de adolescent (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) om te bewegen (eigen werk).

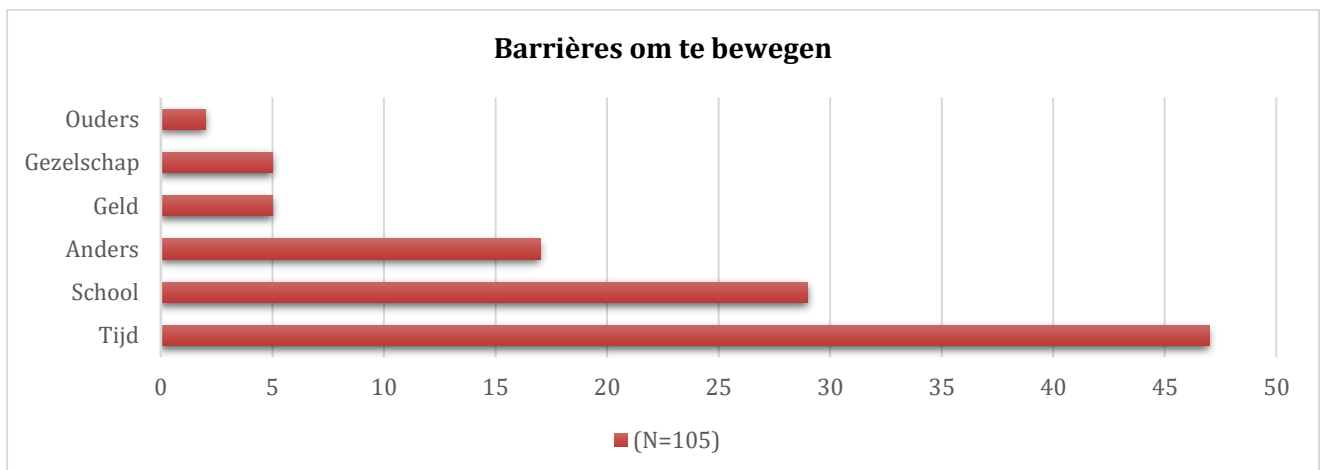
*Meerdere antwoorden mogelijk, dit geeft een hogere N-term.

"ik zit bij een sportclub en dat is een extra stimulans. Als ik een keer niet kom trainen, dan sta ik niet in de basis" - L1

"als vrienden van mij gaan sporten, dan helpt mij dit wel heel erg om ook te gaan. Ondanks de drukte" - L5

De adolescenten met de intentie om te gaan bewegen, geven aan dat het gaat om een gebrek aan capaciteit, dit kan zowel gaan om een gebrek aan fysieke- als mentale capaciteit. Uit de data (figuur 8) blijkt dat het voornamelijk gaat om het hebben van een blessure en/of handicap (gebrek fysieke capaciteit) (figuur 8, data anders) en het gebrek aan tijd (gebrek mentale capaciteit). Het gebrek aan tijd komt overeen met Stankov et al. (2012) en Sallis & Owen (1997), aangezien in deze studies 'gebrek aan tijd' wordt genoemd als reden om niet te bewegen.

Van de niet intensief bewegende adolescenten wordt veelal het gebrek aan tijd als reden gegeven voor het niet bewegen (47/105), naast school (figuur 8). Of school de oorzaak is van het tekort aan tijd is niet gemeten met deze studie. Geen tijd werd al eerder als belemmerende factor (barrière) genoemd voor het niet bewegen, zowel in voorgaande dat van deze studie als in studies van Stankov et al. (2012) en Sallis & Owen (1997).



Figuur 8. Wat belemmert de adolescent (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) om te bewegen (eigen werk).

*Meerdere antwoorden mogelijk, dit geeft een hogere N-term.

Als barrières om meer te bewegen genoemd onder 'anders' (17/105, zie figuur 8), zijn de volgende factoren genoemd: geen zin/motivatatie hebben, een blessure, vaak moe, het weer en het geloof. De eerste twee factoren werden ook genoemd toen de adolescenten gevraagd werd naar redenen om te bewegen (motivatie) en

capaciteiten om te bewegen. De andere factoren (vaak moe, het weer en het geloof) werden in deze studie nog niet eerder genoemd.

Het conceptueel model toont dat motivatie beïnvloed wordt door capaciteit en gelegenheid (figuur 4). Het gebrek aan motivatie kan dus gevoed worden door bijvoorbeeld een gebrek aan mentale capaciteit. Zo blijkt uit de data (figuur 8, anders) dat een deel van deze groep adolescenten aangeeft dat het niet hebben gevonden van een leuke sport of manier om te bewegen of het überhaupt niet leuk vinden om te bewegen meespelen. Zij stellen zichzelf niet geschikt om te bewegen, dus hebben onvoldoende mentale capaciteit om te bewegen.

De data is in overeenstemming met Deforche et al. (2006), aangezien een gebrek aan interesse voor bewegen, mogelijk voortkomend is uit een gebrek aan kennis over bewegen en de mogelijkheden tot bewegen (Kahnemann & Tversky, 1979) veelal leidt tot niet bewegen. Wel benoemen De Bourdeaudhuij & Rzewnicki (2001) dat kennis alleen onvoldoende is om gedrag te veranderen en te bewegen, zoals ook benoemd wordt in het I-Change Model (Kahnemann & Tversky, 1979).

5.3.3 Gelegenheid

Naast motivatie en capaciteit is ook gelegenheid een belangrijke factor om tot beweeggedrag te komen. Het gaat hierbij om de fysieke- en sociale gelegenheid. Dit komt overeen met het conceptueel model waarin duidelijk wordt dat het gedrag van de adolescent niet alleen vanuit het individu zelf komt maar ook beïnvloed wordt door de publieke ruimte en sociale omgeving waar het onderdeel van is.

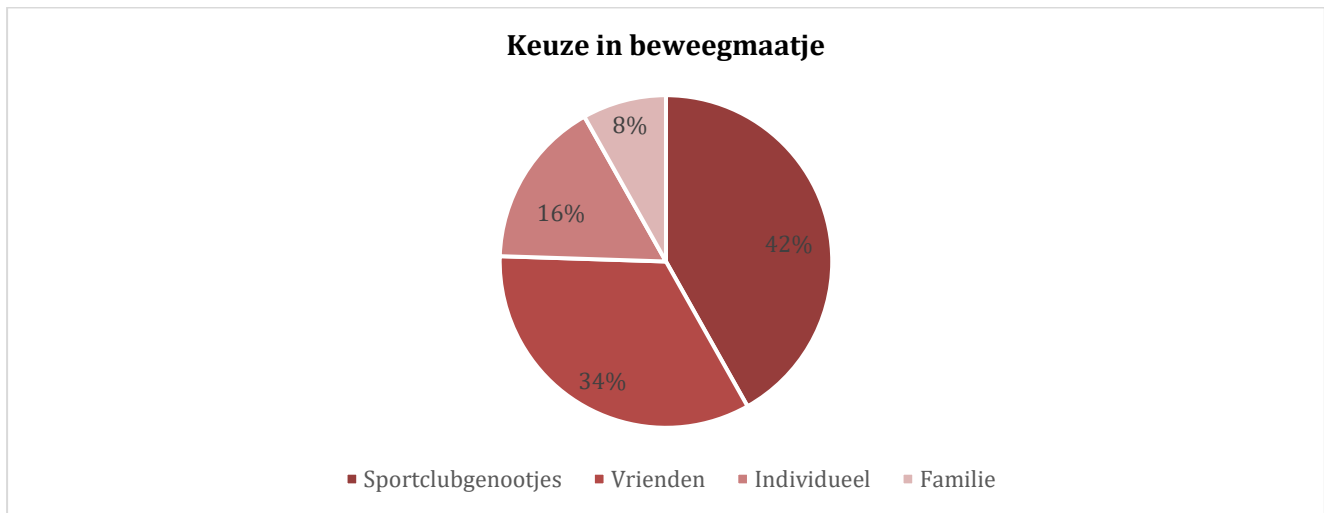
In deze studie is gekeken hoe de fysieke- en sociale gelegenheid van invloed zijn op het beweeggedrag van adolescenten. Dit is in eerste instantie gedaan door te kijken naar de ervaren stimulans om te bewegen. Uit deze studie blijkt dat de stimulans om te bewegen grotendeels afkomstig is van de adolescent zelf, aangevuld met stimulans vanuit de sociale omgeving van de adolescent. Te denken valt aan stimulans vanuit vrienden/familie en sportschool/sportcoach. De publieke ruimte waarin de adolescent zich bevindt blijkt van mindere waarde te zijn, zoals te zien is in figuur 7. Slechts een klein deel geeft aan dat zij gestimuleerd worden om te bewegen door de buurt/wijk waarin zij wonen.

Sociale omgeving

Adolescenten zijn erg vatbaar voor sociale invloed, dit komt voort uit de ontwikkelingsfase waarin zij zich bevinden, de toenemende interesse in leeftijdsgenoten en het onderdeel zijn van een groep (Simons-Morton & Farhat, 2010; Steinberg & Monahan, 2007; Zambon et al., 2007; Turner et al., 2004). Uit de data van deze studie (zowel uit de focusgroep als uit de open vragen van de enquête) blijkt dat de invloed van de sociale omgeving op het gedrag van adolescenten groot is (Bijlage B en E), met name de sociale invloed van clubgenootjes en vrienden. Dit is in overeenstemming met Sallis et al. (2000), aangezien uit deze studie blijkt dat het ontvangen van sociale steun van leeftijdsgenoten van zeer grote invloed is op de mate van beweging. Tevens is de sociale omgeving ook een belangrijke factor in het conceptueel model (figuur 4).

Uit de data van deze studie (figuur 9) komt naar voren dat bewegen voornamelijk gedaan wordt samen met sportclubgenootjes (42%) en vrienden (34%). De data komt overeen met Stankov et al. (2012) en King et al. (2002), zij noemen het hebben van, door hen gedefinieerd als, beweegmaatjes als bevorderende factor voor bewegen. Uit de data blijkt dat zelf sporten (16%) en met familie samen (8%) duidelijk minder in trek is. Deze resultaten worden bevestigd als gekeken wordt naar de resultaten over de locatie waar gesport wordt, hier staat de sportclub bovenaan met 67%, gevolgd door de publieke ruimte in de wijk/buurt (16%). Dit zijn bij uitstek locaties die in verband staan met sociale contacten zoals sportclubgenootjes en vrienden, ofwel beweegmaatjes.

Verder wordt in de data ook de sociale steun van familie als bevorderende factor genoemd, dit is in overeenstemming met Kelleher et al. (2017). Het gaat om steun zoals aanmoedigen of meedoen met bewegen van ouders (rolmodel), broers/zussen en vrienden, maar ook het brengen naar de sport- en beweeggelegenheid (De Bourdeaudhuij & Rzewnicki., 2001). Deze positieve stimulans wordt bevestigd in onderzoeken van Remmers et al. (2014) en Gubbels et al. (2011).



Figuur 9. Keuze adolescenten in met wie gedaan wordt aan bewegen (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).

Ook in de onderstaande quotes is de positieve stimulans van de sociale omgeving te lezen. De quotes zijn een weerspiegeling van de data uit de focusgroepen, overige quotes staan in bijlage E.

"ik sport met een aantal vrienden en dat is naast gezelligheid ook een stimulans om elke training heen te gaan. Zelf hebben wij geen auto en ik mag altijd meerijden met vrienden" - L11: lage SES

"vrienden maken het sporten leuk" - L2 + L5

Logischerwijs geldt omgekeerd dat een gebrek aan sociale steun het beweeggedrag ook negatief kan beïnvloeden, het gaan en blijven bewegen is dan lastig (Stankov et al., 2012; King et al., 2002). Dit is te lezen in onderstaande quote, waaruit blijkt dat de sociale omgeving ook een negatieve invloed kan hebben op het beweeggedrag van adolescenten.

"ik heb wel vaak dat vrienden vragen om een potje te gamen in plaats van te gaan voetballen, dat stimuleert niet echt natuurlijk. Dan ga ik ook liever mee gamen terwijl ik misschien liever had willen voetballen" - L8

Het overgrote deel van de respondenten geeft aan dat het bij de invloed van de sociale omgeving vooral gaat om positieve invloed vanuit clubgenootjes, vrienden en familie, slechts een enkeling benoemde ook de negatieve invloed daarvan. Zo kunnen verschillende familieomstandigheden zoals een gebrek aan tijd en aandacht voor bewegen als belemmerend ervaren worden, evenals het gebrek aan financiële middelen binnen het gezin (Kelleher et al., 2017; Hesketh et al., 2005).

Als de financiële middelen niet toereikend zijn kan dit een belemmering vormen (Stankov et al., 2012; Hesketh et al., 2005), zo blijkt ook uit de data van deze studie onder de niet intensief bewegende adolescenten. Zij geven aan dat geld een belemmering vormt om te gaan bewegen. Het gebrek aan geld is slechts door één adolescent uit de lage SES-groep in de focusgroep genoemd. Het gebrek aan financiële middelen als barrière om te gaan bewegen komt ook naar voren in het onderzoek van Sallis & Owen (1997), aangezien hierin zowel tijd en geld als belemmeringen genoemd worden.

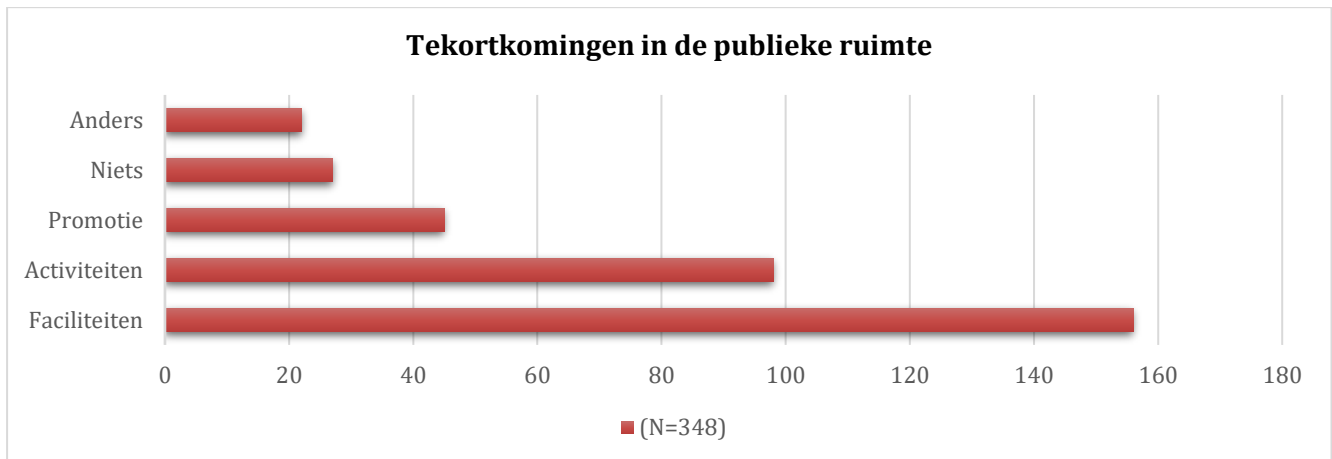
Uit de data van de focusgroep is naar voren gekomen dat er weinig verschillen zijn tussen belemmerende- en stimulerende factoren van de omgeving tussen adolescenten uit lage SES-groepen en zij die hier niet onder vallen. Beide groepen noemen gebrek aan tijd als voornaamste belemmering, waarbij gebrek aan tijd voornamelijk verband houdt met school, het gezin en bijbaantjes.

Samengevat blijkt dat het vooral gaat om de positieve sociale invloed van leeftijdsgenootjes op bewegen. Dit wordt ondersteund als gekeken wordt naar de redenen van bewegen. Hoog scoren gezelligheid en plezier (figuur 9), wat samenhangt met de sociale omgeving, waarbij de aanwezigheid van leeftijdsgenootjes een grote rol

speelt voor het bewegen van adolescenten zoals ook naar voren kwam in andere studies (o.a. Simons-Morton & Farhat, 2010; Steinberg & Monahan, 2007; Zambon et al., 2007; Turner et al., 2004).

Publieke ruimte

Uit deze studie (figuur 10) blijkt dat de belangrijkste factor in de publieke ruimte het aanbod van faciliteiten is om te bewegen, dus de beschikbaarheid van openbare plekken, dit komt overeen met Van Dillen et al. (2012). Diverse andere studies (Kelleher et al., 2017; Stankov et al., 2012; Hesketh et al., 2005) benoemen ook het belang van de publieke ruimte, waarin genoemd wordt dat voldoende geschikte sport- en beweegmogelijkheden in de omgeving beweeggedrag stimuleert en het gebrek hieraan bewegen belemmert. Het gaat hierbij om activiteiten en faciliteiten voor adolescenten om te bewegen in de publieke ruimte. Het belang van de publieke ruimte in het stimuleren van bewegen is ook weergegeven in het conceptueel model (figuur 4).



Figuur 10. Perceptie tekortkomingen in de publieke ruimte van adolescenten (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).
*Meerdere antwoorden mogelijk, dit geeft een hogere N-term.

Het aanbod

In de data van deze studie (bijlage B en E) wordt genoemd dat adolescenten het aanbod van faciliteiten en activiteiten missen en dat het aanbod dat er is niet aansluit bij hun wensen. Dit geldt voor de data uit beide focusgroepen en uit de data van de enquête. Een aantal barrières en kansen met betrekking tot het aanbod van faciliteiten in de publieke ruimte zijn hieronder weergegeven in de vorm van quotes.

"de parken die er zijn, zijn vaak bezet" - L13 - lage SES

"ik mis wel een aantal sporten, zoals: hockey of skatepark. Het zijn vooral voetbalkooien of basketbalvelden.
Gelukkig vermaak ik mij daar ook zeker" - L10 – lage SES

"In onze wijk is er echt heel veel te doen: speeltuin, basketbalveld, voetbalkooi, wandelroute. Maar ook regelmatig leuke sportieve activiteiten zoals buurtvolleybal" - L3

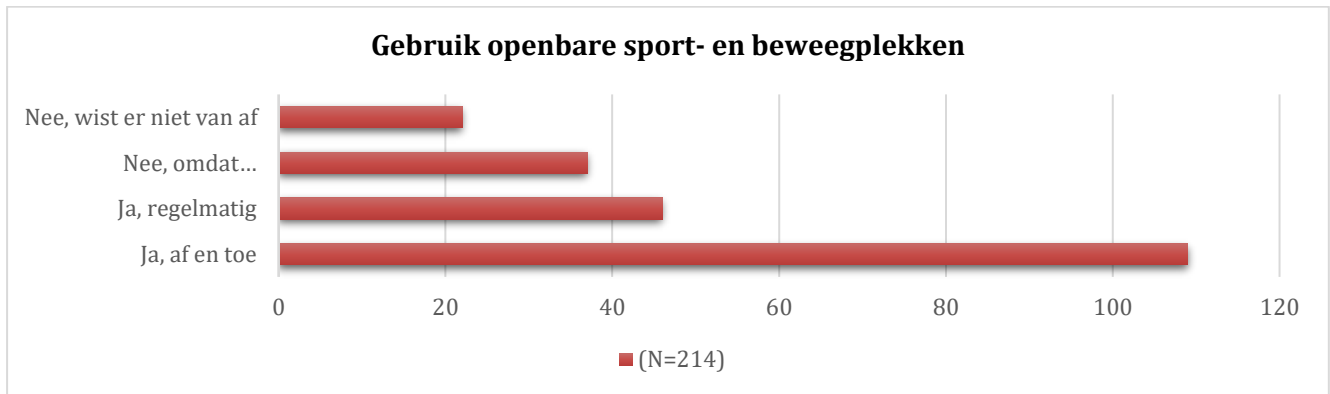
"in onze buurt zijn dus veel dingen te doen, dat is wel stimulerend om te gaan bewegen. Verder wonen mijn vrienden ook in de buurt, dus dat is extra leuk met zijn allen" - L3

"ik woon net als L7 in een wijk waar minder te doen is, dan stimuleert de buurt/wijk natuurlijk niet om in beweging te komen. Ik zou wel veel dingen kunnen noemen die beter kunnen" - L6

"de wijk/buurt waar ik woon heeft wel wat parken om te bewegen, die zijn leuk en er willen vaak wel vrienden mee. Dus daar ga ik wel regelmatig heen om te bewegen" - L12 – lage SES

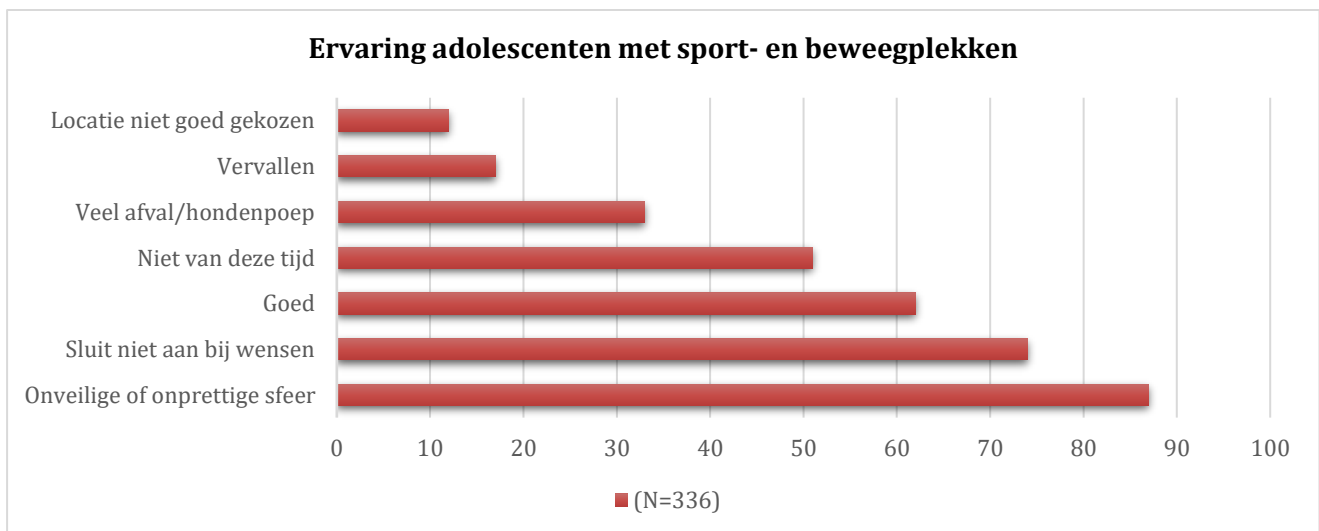
Uit de data (quotes) kan opgemaakt worden dat het aanbod per wijk verschilt. Sommige wijken hebben veel faciliteiten en activiteiten, terwijl anderen dit juist veel minder hebben. Dit heeft logischerwijs invloed op het gebruik van de fysieke omgeving om te bewegen zoals Kelleher et al. (2017) noemen.

Hoewel het aanbod van de publieke ruimte niet altijd voldoet aan de wensen, blijkt uit de data (figuur 11) dat 72% van de adolescenten er wel gebruik van maakt. In figuur 11 is ook te zien dat een deel (22/214) van de adolescenten niet afweet van de openbare sport- en beweegplekken. Informatie is dus belangrijk, want als je niet weet dat het er is, sluit dit logischerwijs deelname uit (Kelleher et al., 2017). Het belang van informatie op het ontstaan van gedrag komt overeen met De Vries et al. (2004) en is één van de factoren uit het I-Change Model.



Figuur 11. Gebruik van openbare sport- en beweegplekken onder adolescenten (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).

Onder de adolescenten die aangeven regelmatig of af en toe gebruik te maken van de publieke ruimte om te bewegen (155/214) is gevraagd naar de ervaring met deze plekken (figuur 12). Hierbij konden de adolescenten meerdere antwoorden aankruisen. Sfeer wordt hierbij het vaakst genoemd (87/336), waarbij het vooral gaat om een onveilige of onprettige sfeer die ervaren wordt door de adolescenten. Met de data uit de focusgroepen wordt bevestigd dat dit een barrière vormt om te gaan bewegen in de publieke ruimte. Hieronder wordt verder ingegaan op de sfeer van de publieke ruimte als barrière om te bewegen onder adolescenten.



Figuur 12. Ervaring openbare sport- en beweegplekken onder adolescenten (leeftijd van twaalf tot achttien jaar) (eigen werk).

*Meerdere antwoorden mogelijk, dit geeft een hogere N-term.

De sfeer

Opvallend in de data van de focusgroepen is het verschil tussen de lage SES-groep en zij die hier niet onder vallen. Onder de groep adolescenten niet behorende tot de lage SES is de sfeer vaker als onplezierig bestempeld en vormt dit een barrière in het gebruik van deze locaties. Terwijl voor de groep lage SES-adolescenten dit minder het geval is. Het gaat globaal gezien om een ervaren onveilig gevoel in de publieke ruimte, dit wordt veroorzaakt door te weinig verlichting, hangjongeren en afgelegen plekken, zoals weergegeven in de vijf quotes.

"ik maak graag gebruik van de veldjes. Zelf kom ik daar niet om te hangen, maar dit gebeurt wel veel. Ik stoort mij er niet aan omdat ze normaal doen tegen mij. Maar ik snap dat het voor anderen vervelend kan zijn"
- L11- lage SES

"... die hangjongeren roken veel en soms ook alcohol, ze zijn heel luidruchtig en doen soms ook gemeen als je daar met vrienden bent. Ze lachen je dan bijvoorbeeld uit, wij gaan dan meestal weer weg en ergens anders heen. Leuk is dit niet. Het zou voor iedereen moeten zijn" - L2

"soms zijn de veldjes ook erg afgelegen en niet zo goed verlicht, zeker als het donker is vind ik het daar wat griezelig. Ik kom daar dan ook liever niet." L1

"in sommige parken vind ik de sfeer niet fijn. Er wordt daar zelden gesport" - L13 – lage SES

"de faciliteiten zijn heel goed, maar er zou wel meer toezicht kunnen zijn en vaker opruimen. Dan blijft het ook aantrekkelijker om er te sporten" - L13 – lage SES

5.3.4 Conclusie kansen en barrières

Ervaren kansen en barrières

In lijn met De Bourdeaudhuij & Rzewnicki (2001) blijkt, uit de data van deze studie, dat plezier hebben en contact met vrienden de motor zijn achter de motivatie [a] om te bewegen, gevolgd door gezondheid. Dit sluit aan bij de data over Gelegenheid [b] (invloed sociale omgeving), hieruit blijkt dat met name leeftijdsgenootjes een positieve invloed hebben op het gaan bewegen. Gekeken naar de Gelegenheid [b] die de publieke ruimte biedt, blijkt dat het aanbod van voldoende faciliteiten en activiteiten belangrijk is alsook de ervaren sfeer in de publieke ruimte, dit wordt ook genoemd door Kelleher et al. (2017) en Van Dillen et al. (2012). Een gevoel van onveiligheid vormt hierbij een barrière om te gaan bewegen. Voor Capaciteit [c] geldt dat een hogere eigen-effectiviteit van belang is om tot bewegen te komen en dat een ervaren gebrek aan tijd een barrière vormt, dit is in lijn met Stankov et al. (2012) en Sallis & Owen (1997).

Ook helpt een stukje promotie van de faciliteiten en activiteiten om adolescenten op de hoogte te stellen van het aanbod, zodat zij hier gebruik van kunnen maken, dit is in lijn met Kelleher et al. (2017). Dit laatste kan sterker zo blijkt uit de data van deze studie.

Gebruik publieke ruimte

Uit de data van de enquête blijkt dat 72% van de adolescenten wel eens tot regelmatig gebruik maakt van de sport- en beweefaciliteiten in de publieke ruimte. De overige 28% van de adolescenten maakt echter geen gebruik van de publieke ruimte om te bewegen. Voor deze laatste groep geldt dat er meer barrières ervaren worden dan dat er kansen zijn. De barrières die ervaren worden kunnen worden geschaald onder 1] het aanbod en 2] de sfeer in- en van de publieke ruimte. De vraag is hoe adolescenten gestimuleerd kunnen worden om te bewegen, ook zij die nu niet bewegen. Hier wordt in de volgende paragraaf nader op in gegaan.

5.4 Wensen voor een beweefvriendelijke publieke ruimte

In deze studie is tevens data verzameld over welke wensen adolescenten hebben om gestimuleerd te worden om meer te gaan bewegen in de publieke ruimte. Hier kan dan rekening mee worden gehouden bij de ruimtelijke inrichting van de publieke ruimte. Uit de data komt naar voren dat de belangrijkste thema's zijn als het gaat om het aanpassen van de publieke ruimte: faciliteiten en activiteiten. Daarnaast, zij het veel minder vaak, worden promotie en belang (veelal genoemd onder 'anders', (figuur 10). Dit zijn tevens onderwerpen die terugkomen in het Behavior Change Wheel als gekeken wordt naar interventies om het gedrag te beïnvloeden.

De grootste nood ligt echter bij het aanpassen van de faciliteiten in de publieke ruimte. Het gaat bij faciliteiten vooral om het verbeteren van het aanbod en de sfeer (veiligheid), blijkt uit de data van de enquête en de focusgroepen (zie quotes, bijlage E). Het aanpassen van de sfeer komt overeen met Van Dillen et al. (2012), aangezien adolescenten aangeven dat de veiligheid van de publieke ruimte belangrijk is voor de ervaren kwaliteit van de ruimte en het gebruik ervan om te bewegen.

Tabel 7 toont een reeks aan wensen van adolescenten die naar voren zijn gekomen in het empirische onderzoek, de enquête. Het gaat om wensen over hoe de publieke ruimte aangepast kan worden om bewegen onder adolescenten te stimuleren. De wensen zijn onderverdeeld in vier subgroepen: inrichting publieke ruimte, activiteiten en leefbaarheid. Dit is tot stand gekomen door het coderen van de data, waarbij deze drie subgroepen naar voren kwamen.

Tabel 7. Wensen van adolescenten om bewegvriendelijke publieke ruimtes te creëren

Hoofdgroep	Subgroep	Codes
Fysieke omgeving	Inrichting publieke ruimte	Een fijn openbaar park met goed overzicht Een multifunctioneel plein waar je meerdere sporten kunt beoefenen Meer sportvelden Meer mogelijkheden om buiten te sporten Een sportklimrek Hardlooproutes maken Grotere sport- en beweegparken Een stukje met buitensportapparaten Wandel ruimte/route Leuke dingen in het sportgebied toevoegen Meer skateparken/basketbalvelden/voetbalkooien Speelplein aangepast op wensen adolescenten Meer gratis sportplekken Overkapping voetbalkooien Nieuwe goaltjes Omheining voetbalvelden/basketbalvelden Tennisveld aanleggen Moderner maken Extra veldje erbij
	Activiteiten	Meer beweegactiviteiten organiseren De deelname aan beweegactiviteiten verhogen (promotie) Gevolgen van niet bewegen in kaart brengen (lesstof/voorlichtingen)
	Leefbaarheid	Hufterproef maken van faciliteiten Betere verlichting van de sportplekken Poepvrije parken Veiliger maken Kleur aanbrengen Minder vervallen Meer groen Meer onderhoud van faciliteiten (zoals grasmaaaien) Prullenbakken toevoegen/schoonmaken Uitstraling

In de focusgroepen is de adolescenten ook gevraagd naar wensen voor het inrichten van de publieke ruimte om bewegen te stimuleren. Twee van deze wensen zijn hieronder weergegeven. De overige quotes zijn te vinden in bijlage E. De quotes hieronder komen uit de focusgroep bijeenkomst met adolescenten niet behorende tot de lage SES.

"misschien is het een idee om van alledaagse dingen een spel te maken, zodat kinderen sneller gaan bewegen.

Bijvoorbeeld een leuk doe wandelpad" - L4

"Ja (L4), misschien apps maken om bewegen in de omgeving leuker te maken en dat je tegen elkaar kunt spelen. Dat lijkt mij echt heel erg tof" - L6

5.4.1 Conclusie wensen beweegvriendelijke publieke ruimte

De wensen die uit deze studie naar voren zijn gekomen, helpt planologen bij het inrichten van een publieke ruimte die adolescenten uitnodigt om te bewegen. De wensen die benoemd zijn, kunnen worden aangepakt door het inzetten van een aantal van de interventiefuncties uit het Behavior Change Wheel (Michie et al., 2014; 2011) om op deze manier adolescenten te stimuleren te bewegen. Uit de data van deze studie blijkt dat het met name gaat om de interventiefuncties 1] het herinrichten van de omgeving (publieke ruimte) om zo de sfeer te verbeteren en het aanbod van faciliteiten te vergroten, alsook 2] activering door het aanbod van activiteiten in de publieke ruimte te vergroten, en tot slot 3] de interventiefunctie opleiding om zo de gevolgen van beweegarmoede in kaart te brengen. Overigens kunnen ook de volgende interventiefuncties helpen om het doel van meer bewegen onder adolescenten te behalen: 1] modellering, 2] aanmoediging en 3] training. Deze komen alleen meer overeen met de sociale omgeving en niet zozeer met de publieke ruimte.

Deze interventiefuncties kunnen geschaald worden onder de beleid categorieën: 1] ruimtelijke- en sociale planning en 2] communicatie en marketing, die onderdeel zijn van het Behavior Change Wheel (Michie et al., 2014; 2011). Interventies, met betrekking tot de genoemde wensen, kunnen dan ook het beste worden opgezet vanuit deze categorieën, omdat zij experts zijn op dit gebied en hun kennis kan bijdragen aan het goed opzetten van interventies. Dit sluit tevens aan bij Hall et al. (2020), Pratt et al. (2019) en Reis et al. (2016) die allen het belang noemen van het samenwerken tussen verschillende beleidsterreinen (beleid categorieën) om te komen tot effectieve interventies. Ook hangen deze beleid categorieën sterk samen met de benaderingen (informatieve benadering, gedrags- en sociale benadering, beleids- en ruimtelijke benadering) van waaruit beweeginterventies kunnen worden opgezet (Kahn et al., 2002).

6 Conclusie

6.1 Beantwoording deelvragen- en onderzoeksvraag

Beweegarmoede is een groot probleem, ook onder adolescenten uit lage SES (sociaaleconomische status) wijken. Op verschillende schaalniveaus zijn daarom beleidsplannen gemaakt om beweegarmoede aan te pakken, zo moet de publieke ruimte alle bewoners uitnodigen om (meer) te gaan bewegen. Deze plannen zijn echter veelal gebaseerd op de bevolking vanaf achttien jaar en ook is de sociaaleconomische status niet (voldoende) meegenomen, aangezien beschikbare data over adolescenten uit lage SES wijken schaars is. Hierdoor sluit de inrichting van de publieke ruimte niet voldoende aan op de behoefte en wensen van adolescenten uit lage SES wijken en wordt niet iedereen uitgenodigd om te bewegen.

Het doel van deze studie is inzicht krijgen in de kansen en barrières die adolescenten, uit lage SES-groepen in Groningen, ervaren om te gaan bewegen én hoe de planoloog door inrichting van de publieke ruimte adolescenten kan stimuleren tot meer bewegen. Dit heeft geleid tot de onderzoeksvraag: *Hoe kan de inrichting van de publieke ruimte, door gebruik te maken van kennis over de kansen en barrières om te bewegen die adolescenten in hun wijk ervaren, bijdragen aan een beter beweeggedrag van deze groep?*

Om tot een antwoord te komen op deze onderzoeksvraag, volgt eerst een korte conclusie per theoretische- of empirische deelvraag. Daarna zal een eindconclusie getrokken worden als antwoord op de onderzoeksvraag.

Theoretische deelvragen

Welke factoren hebben invloed op het (beweeg)gedrag van adolescenten?

Om inzicht te krijgen in de factoren die van invloed zijn op het beweeggedrag van adolescenten is gebruik gemaakt van verschillende modellen:

- Het sociaalecologische model Bronfenbrenner (1989), waarbij de relatie van het individu met haar omgeving centraal staat. Geeft inzicht in de diverse schaalniveaus die invloed hebben op het gedrag.
- De sociaalcognitieve modellen: I-Change model (De Vries, 2017) en het COM-B model (West & Michie, 2020), die een scala aan factoren bevatten die invloed kunnen hebben op het gedrag.

Van bovengenoemde modellen is gebruik gemaakt bij het opstellen van de onderwerpen van de enquête en de focusgroepen, waarbij gekozen is voor de volgende onderwerpen: motivatie, gelegenheid, capaciteit (alle drie COM-B Model) en informatie, barrières, capaciteiten, sociale invloed, biologische factoren (leeftijd, geslacht), sociale- en culturele factoren (lage SES), eigen effectiviteit en attitude (allen I-Change model).

Inzicht in deze factoren, middels onderzoek naar kansen en barrières, helpt bij het opzetten van effectieve interventies om het beweeggedrag van adolescenten te stimuleren. De vraag is wat de rol van de planoloog hierin is en hoe de planoloog kan bijdragen aan een beweegvriendelijke publieke ruimte?

Hoe kan de planoloog bijdragen aan een beweegvriendelijke publieke ruimte

Het is de rol van de planoloog om publieke ruimtes te ontwerpen die, in dit geval, adolescenten uit lage SES wijken stimuleren om meer te bewegen en om eventuele barrières aan te pakken (en tevens kansen te vergroten). Om te komen tot een beweegvriendelijke publieke ruimte kan de planoloog interventies ontwerpen, hiervoor wordt het stappenplan voor het ontwerpen van een interventie doorlopen (Münscher et al., 2015; Behavioral Insights Team, 2014; Michie et al., 2014). Als de planoloog voldoende kennis heeft over waarom het gedrag wel of niet optreedt, kan een interventie opgezet worden. Een tool voor het kiezen van interventies is het Behavior Change Wheel (Michie et al., 2011), dit bevat interventiefuncties die ingezet kunnen worden om een bepaald doel te bereiken, zoals het creëren van een beweegvriendelijke publieke ruimte. Mocht het inzetten van interventies niet voldoende helpen, dan kan gekozen worden ook maatregelen (beleidsinstrumenten) in te zetten. De mogelijkheden hiervan zijn beschreven in het NATO-model (Howlett & Mukherjee, 2018; Hood, 1984).

Alvorens de planoloog goede interventies op kan zetten is het van belang dat er kennis aanwezig is over de kansen en barrières die ervaren worden door adolescenten om te bewegen. Inzicht hierin wordt verkregen door het doen van empirisch onderzoek onder de doelgroep. Hieronder volgen de belangrijkste bevindingen.

Empirische deelvragen

Welke kansen en barrières worden door adolescenten ervaren om (meer) te bewegen?

In deze studie zijn het COM-B Model (West & Michie, 2020) en het Behavior Change Wheel (Michie et al., 2011) leidend geweest voor het empirische onderzoek. Zo zijn de kansen en barrières om te bewegen onderverdeeld in: a] Motivatie, b] Gelegenheid en c] Capaciteit (COM-B Model (West & Michie, 2020)). In lijn met De Bourdeaudhuij & Rzewnicki (2001) blijkt, uit de data van deze studie, dat plezier hebben en contact met vrienden de motor zijn achter de motivatie [a] om te bewegen, gevolgd door gezondheid. Dit sluit aan bij de data over Gelegenheid [b] (invloed sociale omgeving), hieruit blijkt dat met name leeftijdsgenootjes een positieve invloed hebben op het gaan bewegen. Gekeken naar de Gelegenheid [b] die de publieke ruimte biedt, blijkt dat het aanbod van voldoende faciliteiten en activiteiten belangrijk is alsook de ervaren sfeer in de publieke ruimte, dit wordt ook genoemd door Kelleher et al. (2017) en Van Dillen et al. (2012). Een gevoel van onveiligheid vormt hierbij een barrière om te gaan bewegen. Voor Capaciteit [c] geldt dat een hogere eigen-effectiviteit van belang is om tot bewegen te komen en dat een ervaren gebrek aan tijd een barrière vormt, dit is in lijn met Stankov et al. (2012) en Sallis & Owen (1997).

Hoe ervaren en gebruiken adolescenten de publieke ruimte in hun wijk?

Deze studie laat zien dat het grootste deel (72%) van de bevroegde adolescenten wel eens tot regelmatig gebruik maken van de publieke ruimte en de faciliteiten die deze ruimte biedt om te bewegen. Toch is er ook een deel dat er geen gebruik van maakt. Zo blijkt uit de data dat een deel van de adolescenten geen weet heeft van de mogelijkheden (faciliteiten) in de publieke ruimte om te bewegen, dit sluit gebruik ervan uit. Dit is in lijn met Kelleher et al. (2017) en De Vries et al. (2004). Tevens wordt meermaals genoemd dat de publieke ruimte niet toereikend genoeg is om te gaan bewegen. Uit de data van deze studie blijkt dat de publieke ruimte die bedoeld is voor bewegen niet ervaren wordt als veilig en niet aangepast is aan de wensen van adolescenten, dit weerhoudt hen tot het gebruik ervan om te bewegen. Tevens blijkt dat het tekort in het aanbod van faciliteiten voor adolescenten een barrière vormt, dit is in lijn met Kelleher et al. (2017) en Van Dillen et al. (2012).

Welke wensen hebben adolescenten om gestimuleerd te worden om te bewegen in de publieke ruimte?

De wensen genoemd door de adolescenten hebben betrekking op de inrichting van de publieke ruimte, aanbod van activiteiten en de leefbaarheid van de publieke ruimte. In het eerste geval, inrichting van de publieke ruimte, gaat het vooral om het vergroten van het aanbod en de diversiteit van het aanbod. Voor het aanbod van activiteiten geldt dat de adolescenten als wens hebben dat het aanbod activiteiten vergroot wordt, er meer promotie gemaakt wordt voor de mogelijkheden voor het bewegen in de publieke ruimte en het in kaart brengen van de gevolgen van beweegarmoede door bijvoorbeeld voorlichtingen of lesstof op school. Tot slot de leefbaarheid, hierbij wordt vooral het verbeteren van de sfeer van de publieke ruimte genoemd, dit komt neer op het verhogen van de veiligheid en het onderhoud.

Beantwoording onderzoeksvraag

Bovenstaande conclusies op de deelvragen maken het mogelijk een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag: *Hoe kan de inrichting van de publieke ruimte, door gebruik te maken van kennis over de kansen en barrières om te bewegen die adolescenten in hun wijk ervaren, bijdragen aan een beter beweeggedrag van deze groep?*

Om het antwoord op deze vraag inzichtelijk te maken is het conceptueel model uitgebreid aan de hand van verkregen data uit zowel het theoretische- als het empirische onderzoek (figuur 13). Links in het model de planoloog, die betrokken is bij het ontwerpen en opzetten van beweeginterventies. De beweeginterventies worden ingezet om het doel: bewegen onder adolescenten stimuleren, te behalen. De beweeginterventies trachten de kansen te vergroten en de barrières te verkleinen. Zodoende zijn de beweeginterventies gericht op de kansen en barrières die ervaren worden door adolescenten (rechts in het model), geschaald onder de factoren: Gelegenheid, Motivatie en Capaciteit. Om het gewenste doel te halen moet tenminste één van deze factoren aangepast worden om het huidige gedrag (beweegarmoede) te veranderen (Michie, 2014).

6.2 Discussie validiteit en betrouwbaarheid

In dit onderzoek zijn verschillende methoden toegepast om de validiteit en betrouwbaarheid hoog te houden. Voor het opstellen van de enquête is gebruik gemaakt van bestaande vragenlijsten met betrekking tot dit thema (o.a. Van Den Dool, 2020), dit helpt in het vormgeven van een goede vragenlijst en helpt in het vinden van voldoende dekking van het thema. De vragen die het beste pasten binnen dit onderzoek zijn meegenomen in het onderzoek. Daarnaast sluit de enquête aan op de determinanten uit het conceptueel model.

Voordat de enquête verspreid is onder de gehele populatie is eerst gebruik gemaakt van een kleine testgroep van tien adolescenten. Op basis van hun bevindingen over de enquête zijn aanpassingen gedaan. Het ging vooral om aanpassingen qua taalgebruik en het toevoegen van uitleg van concepten bij de vraag. Dit heeft geholpen om te testen of de enquête duidelijk is voor de doelgroep en iedereen in staat is om de vragen te beantwoorden.

Voor de focusgroep geldt dat de aandachtspunten voor het vraagesprek voort zijn gekomen uit de enquête en de determinanten van het conceptueel model. De kenmerken waaraan de deelnemers van zowel de enquête als de focusgroep moeten voldoen zijn opgesteld aan de hand van inclusie- en exclusiecriteria (tabel 5). Deelnemers die niet voldoen aan deze criteria zijn niet meegenomen in het onderzoek.

Tot slot is het betrouwbaarheidsniveau berekend voor de enquête. De totale populatie (aantal leerlingen tussen de twaalf tot achttien jaar) is rond de duizend op het moment van het onderzoek. Idealiter is een betrouwbaarheid van 95%, dit zou uitkomen op een respons van 278. Dit is exact gehaald. Echter bleek bij de analyse dat een deel van de resultaten niet volledig was en dus uitgesloten zijn. Hierdoor kwam het aantal op 214. Dit geeft een betrouwbaarheid van negentig procent en een foutmarge van tien procent.

6.3 Reflectie onderzoek

De focus in het onderzoek was in eerste instantie te breed. Dit bemoeilijkte het proces, geschikte literatuur vinden was hierdoor lastig en dit heeft veel tijd in beslag genomen. Tevens heeft dit geleid tot een breed scala aan modellen en theorieën waardoor de relevantie uit het zicht raakte. Uiteindelijk is gekozen voor een hele specifieke doelgroep onder de adolescenten (lage SES groepen) omdat zij achtergesteld zijn als het gaat om bewegen. Dit zorgt voor een bijdragen aan wetenschappelijk onderzoek omdat er tot nu toe weinig onderzoek naar is gedaan. Daarnaast levert het gezien mijn werk met deze doelgroep een belangrijke meerwaarde in relatie tot het maatschappelijke probleem; bewegarmoede. Het geeft handvatten voor gespreksvoering met leerlingen die lijden aan bewegarmoede. Naast de specificatie van het onderwerp is gekozen voor een gedetailleerde geografische locatie: wijken met hoog percentage adolescenten uit de lage SES groepen. Dit om meer diepgang te creëren en de data praktisch relevant te maken voor de ruimtelijke planning.

Om de gevonden literatuur kracht bij te zetten is gekozen voor empirisch onderzoek. Het empirische onderzoek is opgezet aan de hand van bestaande enquêtes over dit thema, gebaseerd op wetenschappelijke literatuur. Doordat het empirische onderzoek in een vrij vroeg stadium is uitgevoerd (toen de focus het ontstaan van beweeggedrag besloeg), blijkt dat de verkregen data niet helemaal volgens wens aansluit op de huidige theoretische basis van deze studie. Dit komt door de late afgebakende focus van het onderzoek en het ontbreken van planologische theorie in 1^e instantie. Nieuw onderzoek zal gericht zijn op de publieke ruimte.

De enquête is afgenomen in een klassikale setting, hierdoor is beïnvloeding van klasgenoten tijdens het invullen mogelijk. Dit is getracht te voorkomen door eenieder de enquête digitaal op zijn/haar eigen device in te laten vullen. Daarnaast is het thema van het onderzoek: beweeggedrag voor sommigen een gevoelig onderwerp en dit kan leiden tot het niet eerlijk invullen van resultaten, maar het invullen van sociaal wenselijke gedrag. Dit kan de resultaten beïnvloeden en een niet realistisch beeld schetsen. Het is echter lastig dit te controleren. Door een respondenten aantal van 214 te halen is getracht deze mogelijke beïnvloeding te tackelen om zo toch een zo realistisch beeld te kunnen geven. Daarnaast is de data aangevuld met focusgroepen, zo kan dieper in gegaan worden op opvallende thema's uit de enquête en dit biedt tevens de kans op de verkregen data uit de enquête te controleren. Dit heeft bijgedragen aan bruikbaarere- en diepgaandere resultaten.

6.4 Aanbevelingen

Maatschappelijke aanbevelingen

Dit viertal aanbevelingen is relevant voor partijen en personen die zich focussen op het stimuleren van beweging en tijdens deze werkzaamheden te maken hebben met adolescenten uit lage SES-groepen. Dit kunnen zijn gemeenten of planologen, maar ook buurtorganisaties of scholen.

- Bij het promoten van activiteiten die in de omgeving georganiseerd worden of het promoten van faciliteiten die aanwezig zijn in de wijk/buurt, is het belangrijk aan te sluiten bij de beleving van de doelgroep. Een goed middel hiervoor is sociale media, bij voorkeur één die veelvuldig gebruikt wordt door de doelgroep. Op deze manier is de kans groter dat de boodschap de doelgroep bereikt. Verder is het goed een bron te zoeken die enthousiasmeert (zoals een rolmodel) en die populair is onder de doelgroep. Als laatste moet aangesloten worden bij het taalgebruik van de doelgroep, zeker als het gaat om de adolescenten uit lage SES-groepen, dure woorden kunnen beter voorkomen worden.
- Bij het organiseren van activiteiten moet rekening gehouden worden met schoolwerk en de beperkte ervaren vrijetijd van de adolescenten, aangezien dit een belangrijke en veel genoemde belemmering is om te gaan bewegen. Te denken valt aan korte activiteiten in de nabije omgeving of aansluitend aan school. Op deze manier is de reisafstand en reistijd beperkt, wat kan zorgen voor een hogere participatie.
- Bij het veranderen van de omgeving om bewegen onder adolescenten te stimuleren moet de focus liggen op het verbeteren van het huidige faciliteitsaanbod in de buurt/wijk. Aandachtspunten zijn: 1] het verhogen van het huidige aanbod (hoeveelheid en diversiteit) en 2] het verbeteren van faciliteiten. Hierbij is het belangrijk aandacht te hebben voor het: opknappen/opruimen van afval en hondenpoep, aanpassen van de faciliteiten aan deze tijd en aan de interesse van de doelgroep en de sfeer/veiligheid van de openbare plekken verbeteren. Met name de aanwezigheid van hangjeugd en het ontbreken van overzicht en lichtbronnen werd door de adolescenten als belemmerd ervaren om gebruik te maken van de huidige faciliteiten. Dit zouden dan ook belangrijke speerpunten moeten zijn.

Aanbevelingen vervolgonderzoek

Naast de bijdrage die dit onderzoek heeft geleverd, zijn er ook een aantal aanbevelingen naar voren gekomen die verder onderzocht kunnen worden in de toekomst.

- Bij vervolgonderzoek is het nuttig te kijken naar de relatie van de perceptie van adolescenten omtrent de publieke ruimte en het daadwerkelijke aanbod/de staat van de faciliteiten in de wijk/buurt. Dit kan inzicht geven in wat daadwerkelijk het probleem is en wat aangepast dient te worden. Zijn het de faciliteiten die te kort schieten of is het iets anders, zoals het gebrek aan informatie over de faciliteiten.
- Bij vervolgonderzoek kunnen de genoemde belemmerende- en stimulerende factoren dienen als leidraad voor het opzetten van praktijkinterventies gericht op het bewegen van adolescenten, eventueel gevolgd door het toetsen van de effectiviteit. Dit kan leiden tot het verhogen van de beweegintensiteit van de doelgroep en daarbij bijdragen aan een betere gezondheid.

Literatuurlijst

1. Adkins, A., Makarewicz, C., Scanze, M., Ingram, M. & Luhr, G. (2017). Contextualizing Walkability: Do Relationships Between Built Environments and Walking Vary by Socioeconomic Context?. *Journal of the American Planning Association*, 83(3), 296-314.
2. Ajzen, I. (1985). From Intentions To Actions: A Theory Of Planned Behavior. *UMD*, 11-43.
3. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
4. Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes And Predicting Social Behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey, United States: Prentice-Hall.
5. Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten, Nederland: Noordhoff.
6. Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Peters, V., Van der Velde, T., & De Goede, M. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten, Nederland: Noordhoff.
7. Babbie, E. (2010). *The Practice of Social Research*. Wadsworth, United States: Cengage Learning.
8. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 289-308.
9. Bandura, A. (1986). *Social Foundation of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey, United States: Prentice Hall.
10. Barker, J., Linsley, P., & Kane, R. (2016). Evidence-based practice for nurses and healthcare professionals.
11. Barton, H., & Grant, M. (2013). Urban planning for healthy cities. *Journal of Urban Health*. 90(1), 129-141.
12. Behavioral Insights Team. (2014). EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. Verkregen van: http://38r8om2xjhhl25mw24492dir.wpengine.netdnacloud.com/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST_FA_WEB.pdf
13. Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2001). *Handbook of self-regulation*. New York, United States: Academic Press.
14. Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1994). Physical Activity, Fitness and Health: The Model and Key Concepts.
15. Breedveld K. (2014). *Sportparticipatie: uitdagingen voor wetenschap en beleid (oratie)*. Nijmegen, Nederland: Radboud Universiteit.
16. Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. *Annals of Child Development*, (6), 187-249.
17. Bronfenbrenner, U. (2010). *The Ecology of Human Development* (herziende druk 1979), Cambridge, Massachusetts, United States: Harvard University.
18. Byrne, B. (2012). *Qualitative Interviewing*. In Seale, C. (Red.). *Researching Society and Culture* (206-226). London: SAGE Publications.
19. Cammelbeeck, C., Engbers, L., Kunen, M., & L'abée, D. (2014). Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving. Geraadpleegd van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4021&m=1424781174&action=file.download>
20. CBS (2020). StatLine. Geraadpleegd van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/navigatieScherm/thema?themaNr=3770>
21. Chenoweth, D., & Leutzinger, J. (2013). The economic cost of physical inactivity and excess weight in American adults. *Journal Physical Activity Health*, (3), 148-63.
22. Clifford, N., French, S., & Valentine, G. (2010). *Key Methods in Geography*. 2nd edition. London, England: SAGE Publications.
23. Dash, P., & Horton, R. (2012). Rethinking our approach to physical activity. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 2012, (380, 9838), 189-190.
24. Davidson, K., Vidgen, H., Denney-Wilson, E., & Daniels, L. (2019). Who is responsible for assessing children's weight status? – a qualitative study of health professionals in regional Australia. *BMC Public Health*, 19(1196). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7539-x>
25. De Bourdeaudhuij, I., & Bouckaert, J. (2000). Fysieke activiteit en gezondheid. Brussel, België: Koning Boudewijnstichting.
26. De Bourdeaudhuij, I. & Rzewnicki, R. (2001). Determinanten van fysieke activiteit. *Vlaams tijdschrift voor sportgeneeskunde en sportwetenschappen*, 75-89.
27. De Bourdeaudhuij, I., Sallis, J. F., & Saelens, B. E. (2003). Environmental correlates of physical activity in a sample of Belgian adults. *American Journal Health Promotion* 18(1), 83-92.

28. Deelen, I., Janssen, M., Vos, S., Kamphuis, C.B.M., & Ettema, D. (2019). *BMC Public Health*, (19), 366. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6676-6>
29. Deforche, B. I., De Bourdeaudhuij, I. M., & Tanghe, A. P. (2006). Attitude towards physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *Journal of Adolescent Health*, (38), 560-568.
30. De Greef, M. (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Partnership Huisartsenzorg in Beweging. Geraadpleegd van https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/4._het_belang_van_bewegen_voor_de_gezondheid_-_2009.pdf
31. De Haan, J., & Breedveld, K. (2000). *Trends en determinanten in de sport*. Geraadpleegd van <http://www.scp.nl/dsresource?objectid=21302&type=org>
32. De Vries, H., Kuhlman, P., & Dijkstra, M. (1988). Self-efficacy; The third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. *Health Education Research*, (3), 273-282.
33. De Vries, H., Mesters, I., Steeg, H. van de., & Honing, C. (2004). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: an application of the Integrated Change Model. *Elsevier Ireland Limited*, 154-165.
34. De Vries, S., Bakker, I., Overbeek, K. van., & Hopman-Rock, M. (2005). Kinderen in prioriteitswijken: Lichamelijke (in)activiteit en overgewicht. *Leiden: TNO*.
35. De Vries, H. (2017). An Integrated Approach for Understanding Health Behavior; The I-Change Model as an Example. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 2(555585). 10.19080/PBSIJ.2017.02.555585.
36. Doran, G.T. (1981) There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, (70), 35-36.
37. Edelenbos, J. (2000), *Proces in Vorm. Procesbegeleiding van interactieve beleidsvorming over lokale ruimtelijke projecten*. Utrecht, Nederland: Lemma.
38. Edelenbos, J., & Monnikhof, R. (2001). *Lokale interactieve beleidsvorming*. Utrecht, Nederland: Lemma.
39. Eijssermans, R., & Hendriks, M. (2004). *Burgerparticipatie: een praktische handleiding voor gemeenten*. Den Haag, Nederland: SDU Uitgevers.
40. Evans, G. W. (2003). The built environment and mental health. *Journal Urban Health*, (80), 536-555. <https://doi.org/10.1093/jurban/jtg063>
41. Eysenck, M. W. (2004). Applied cognitive psychology: Implications of cognitive psychology for clinical psychology and psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 60(4). <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/10974679/2004/60/4>
42. Ezzy, D. (2010). Qualitative Interviewing as an Embodied Emotional Performance. *Qualitative Inquiry*, 16(3), 163-170.
43. Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): *On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 237-258.
44. Gemeente Groningen. (2014). *De Bewegende Stad: Visie op de inrichting van de sportieve en speelse publieke ruimte*. Geraadpleegd van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?de-bewegende-stad&kb_id=12892
45. Gemeente Groningen. (2017). *Uitvoeringsprogramma 2017. Uitwerking van de G6: voorbeeldprojecten. Gezondheidsraad*. Beweegrichtlijnen. Den Haag, Nederland: Gezondheidsraad.
46. Gemeente Groningen. (2019). *Coalitieakkoord: Gezond, Groen en Gelukkig Groningen*. Geraadpleegd van <https://gemeente.groningen.nl/sites/default/files/Coalitieakkoord-gemeente-Groningen-2019-2022.pdf>
47. Gemeente Groningen. (2020). *Groenplan Groningen: Vitamine G*. Geraadpleegd van <https://gemeente.groningen.nl/sites/default/files/Groenplan-Groningen-Vitamine-G.pdf>
48. Giles-Corti, B., & Donovan, R.J. (2002). Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine*, 35(6), 601-611.
49. Gubbels, J. S., Kremers, S. P., Van Kann, D. H., Stafleu, A., Candel, M. J., Dagnelie, P. C., ..., & De Vries, N. K. (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at childcare. *Health Psychology*, 30(1), 84.

50. Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in cardiovascular diseases*, 64, 108-110. doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005
51. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649
52. Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J. F., & Samdal, O. (2008). The Characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health Education Research*. doi:10.1093/her/cyn050
53. Haq, S. M. (2011). Urban green spaces and an integrative approach to sustainable environment. *Journal of Environmental Protection*, 2(5), 601-608.
54. Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2011). *Qualitative research methods*. United Kingdom: SAGE Publications Inc.
55. Hesketh, K., Waters, E., Green, J., Salmon, L., & Williams, J. (2005). Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. *Health Promotion International*, 20(1), 19-26.
56. Hildebrandt, V. H., Bernaards, C. M., & Stubbe, J. H. (2013). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. Leiden: TNO. Geraadpleegd van https://www.volksgezondheidenzorg.info/sites/default/files/hildebrandt_tendrapport_bewegen_gezondheid_2010_2011.pdf
57. Hildebrandt, V. H., Bernaards, C. M., & Hofstetter, H. (Red.) (2015). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014*. Leiden: TNO. Geraadpleegd van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?kb_id=16038
58. Hildebrandt, V. H., Wendel-Vos, W., Bernaards, C., Valkenberg, H. & Bruggink, J. W. (2015). Beweeg- en zitgedrag van sporters en resulterende sportblessures. In A. Tiessen-Raaphorst (red.) *Rapportage Sport 2014* (pp. 185-200). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
59. Hood C. (1984). *The tools of government*. New Jersey, United States: Chatham House.
60. Hoogerwerf, A., & Herweijer, M. (2008). *Overheidsbeleid: een inleiding in de beleidswetenschap* (8^e druk). Alphen aan den Rijn, Nederland: Kluwer.
61. Howlett, M., & Mukherjee, I. (2018). *Routledge handbook of policy design*. United Kingdom: Routledge.
62. Jackson, S. E., Steptoe, A., Beeken, R. J., Kivimaki, M., & Wardle, J. (2014) Psychological Changes following Weight Loss in Overweight and Obese Adults: A Prospective Cohort Study. *PLoS ONE*, 9(8). doi.org/10.1371/journal.pone.0104552
63. Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984; 2002). The Health Belief Model: A Decade Later". *Health Education Quarterly*, 11(1), 147.
64. Johnston, M., & Dixon, D. (2008). Current issues and new directions in psychology and health: what happened to behaviour in the decade of behaviour?. *Psychology & health*, 23(5), 509-513.
65. Kahn, E., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., et al. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73-107.
66. Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47, 263-291.
67. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York, United States: Farrar, Straus and Giroux.
68. Kelle, U. (2008). Combining qualitative and quantitative methods in research practice: purposes and advantages. *Qualitative Research in Psychology*, 3(4), 293-311.
69. Kelleher, E., Davoren, M. P., Harrington, J. M., Shiele, F., Perry, I. J., & McHugh, S. M. (2017). Barriers and facilitators to initial and continued attendance at community-based lifestyle programmes among families of overweight and obese children: a systematic review. *Obesity Reviews*, 18, 183-194.
70. Kellou, N., Sandalinas, F., Copin, N., & Simon, C. (2014). Prevention of unhealthy weight in children by promoting physical activity using a socio-ecological approach: what can we learn from intervention studies?. *Diabetes & Metabolism*, 40, 258-271.
71. King, A. C., Stokols, D., Talen, E., Brassington, G. S., Killingsworth, R. (2002). Theoretical approaches to the promotion of physical activity: forging a transdisciplinary paradigm. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2), 15-25. doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00470-1

72. Kohl H. W., Craig C. L., Lambert E. V., Inoue S., Alkandari J. R., Leetongin G., & Kahlmeier, S (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 3800, 294–305. doi:10.1016/S0140-6736(12)60898-8
73. Kok, G. J., & Oostveen, T. (1987). Modellen ter verklaring van gezondheidsgedrag. Mogelijkheden van het Fishbein & Ajzen model en het Health Belief Model voor GVO. *GVO-preventie*, 8(2), 59-69.
74. Kwon, H. R., & Silva, E. A. (2019). Mapping the landscape of behavioral theories: Systematic literature review. *Journal of Planning Literature*, 35(2), 161-179.
75. Lakerveld, J., Ben Rebah, M., Mackenbach, J. D., Charreire, H., Compernelle, S., Glonti, K., Bardos, H., Rutter, H., De Bourdeaudhuij, I., Brug, J., & Oppert, J. M. (2015). Obesity-related behaviours and BMI in five urban regions across Europe: sampling design and results from the SPOTLIGHT cross-sectional survey. *Public Health*, 5(10), 1-9
76. Lakoff, R. T. (2004). Language and woman 's place. Text and commentaries. *Sociolinguistic Studies*, 6. 10.1558/sols.v6i2.294.
77. Lawrence, D., & Engelke, P. O. (2001). The built environment and human activity patterns: exploring the impacts of urban form on public health. *Journal of Planning Literature*, 16(2), 202-218. doi:10.1177/08854120122093339
78. Longhurst, R. (2016). *Semi-structured Interviews and Focus Groups*. In N. Clifford., S. French. & G. Valentine (Red.), Key Methods in Geography (3-15). London: SAGE Publications.
79. Marteau, T. M., Ogilvie, D., Roland, M., Suhrcke, M., & Kelly, M. P. (2011). Judging nudging: can nudging improve population health?. *BMJ (Clinical research ed.)*, 342, d228.
80. Michels, A. M. B. (2011). De democratische waarde van burgerparticipatie: interactief bestuur en deliberatieve fora. *Bestuurskunde*, 20(2), 75-84.
81. Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). *The behaviour change wheel: a guide to designing interventions*. United Kingdom: Silverback Publishing.
82. Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6(42). doi.org/10.1186/1748-5908-6-42
83. Münscher, R., Vetter, M., & Scheuerle, T. (2015). A Review and Taxonomy of Choice Architecture Techniques. *Journal of Behavioral Decision Making*, 29, 511-524. doi:10.1002/bdm.1897
84. Okely A.D., Tremblay M.S., Reilly J.J., Draper C.E., & Bull F. (2018). Physical activity, sedentary behaviour, and sleep: movement behaviours in early life. *Lancet Child Adolescent Health*, 2(4):233-235.
85. PAGAC. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
86. Peters, D., Calvo, R. A., & Ryan, R. M. (2018). Designing for motivation, engagement and wellbeing in digital experience. *Frontiers in Psychology*, 9(797).
87. Portegijs, W., & Van Den Brakel, M. (2016). *Emancipation Monitor*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
88. Pratt, M., Ramirez Varela, A., Salvo, D., Kohl iiii, H. W., & Ding, D. (2020). Attacking the pandemic of physical inactivity: what is holding us back?. *British journal of sports medicine*, 54(13), 760-762. doi.org/10.1136/bjsports-2019-101392
89. Prins R. G. (2012). *Environmental influences on physical activity among adolescents: studies on determinants and intervention strategies*. Rotterdam: Erasmus MC.
90. Prochaska, J. Q., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 161-173.
91. Reis, R. S., Salvo, D., Ogilvie, D., Lambert, E. V., Goenka, S., Brownson, R. C., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee (2016). Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *Lancet (London, England)*, 388(10051), 1337–1348. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30728-0
92. Remmers, T., Sleddens, E. F., Gubbels, J. S., De Vries, S. I., Mommers, M., Penders, J., ... & Thijs, C. (2014). Relationship between physical activity and the development of body mass index in children. *Medicine and science in sports and exercise*, 46(1), 177-184.
93. Renalds, A., Smith, T. H., & Hale, P. J. (2010). A systematic review of built environment and health. *Family & community health*, 33(1), 68–78. https://doi.org/10.1097/FCH.0b013e3181c4e2e5
94. Rijksoverheid. (2020, September). *Nationale omgevingsvisie, duurzaam perspectief voor onze leefomgeving*. Den Haag: Ministerie van Binnenlandse zaken en Koninkrijksrelaties. Geraadpleegd van

<https://www.denationaleomgevingsvisie.nl/publicaties/novi-stukken+publicaties/HandlerDownloadFiles.ashx?idnv=1760380>.

95. RIVM. (2014). *Definitierapport Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2014*. RIVM Rapport 270241002/2011.
96. RIVM, (2016). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*. RIVM Briefrapport 2016-0201.
97. Sallis, J., Owen, N., Fisher, E. (2008). *Ecological Models of Health Behavior*. Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. United States: Jossey-Bass.
98. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 963–975.
99. Scherder, E. (2020). *Actieve Leefstijl noodzakelijk in strijd tegen COVID-19 (en de virussen hierna!)*. Nederlandse Sportraad, 22 mei 2020.
100. Simons-Morton, B. G., & Farhat, T. (2010). Recent findings on peer group influences on adolescent smoking. *The journal of primary prevention*, 31(4), 191-208.
101. Smets, M., Morris, T., & Greenwood, R. (2012). From practice to field: a multilevel model of practice-driven institutional change. *The Academy of Management Journal*, 55(4), 877-904.
102. Stankov, I., Olds, T. & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(53).
103. Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental psychology*, 43(6), 1531-1543.
104. Steinberg, L., Wemmenhove, J., & Noordhof, N. (2019). *Sporten, spelen, bewegen en ontmoeten in Groningen*. Rotterdam, Nederland: Humankind.
105. Tashakkori, A. & Teddlie, C. (2009). *Foundations of Mixed Methods Research: Integrating Quantitative and Qualitative Approaches in the Social and Behavioral Sciences*. London, England: SAGE.
106. Thaler, R.H., & Sunstein, C.R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth and happiness*. London, England: Penguin Books.
107. Tiessen-Raaphorst, A. (2014). *Rapportage Sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
108. Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage Sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
109. Titze, S. (2003). *Promotion of health-enhancing physical activity. An individual, social and environmental approach*. Aachen, Duitsland: Shaker.
110. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001.
111. Turner, W. R., Nakamura, T., & Dinetti, M. (2004). Global Urbanization and the Separation of Humans from Nature. *BioScience*, 54(6), 585-590. doi.org/10.1641/0006-3568(2004)054[0585:GUATSO]2.0.CO;2
112. Van Den Dool, R. (Mulier Instituut). (2020). *Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2018*. DANS. doi.org/10.17026/dans-xjz-6z53
113. Van Dillen, S. M., De Vries, S., Groenewegen, P. P., et al. (2012). Greenspace in urban neighbourhoods and residents' health: adding quality to quantity. *Journal of Epidemiol Community Health*. 66(6).
114. Van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., Post, G. B., Snel, J., & Kemper, H. C. G. (2000). Physical activity of young people: The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1610-1616.
115. Van Schijndel, B. (2015). *Basisboek Ruimtelijke Ordening en Planologie*. Groningen/Houten: Noordhof.
116. VWS (2011). *Landelijke nota gezondheidsbeleid 'Gezondheid dichtbij'*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
117. Walton, D., Murray, S. J., & Thomas, J. A. (2008). Relationship between population density and the perceived quality of neighbourhood. *Social Indicators Research*, 89, 405–420.
118. Watson, L. A., Baker, M. C., & Chadwick, P. M. (2016). Kids just wanna have fun: children's experiences of a weight management program. *British Journal of Health Psychology*, 21, 407-420.
119. West, R. & Michie, S. (2020). A brief introduction to the COM-B Model of behavior and the PRIME Theory of motivation. Qeios. doi:10.32388/WW04E6.2.
120. World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneve: World Health Organization.
121. Weinstein, N. D. (1988). The precaution adoption process. *Health Psychology*, 7(4), 355-386. doi.org/10.1037/0278-6133.7.4.355.

122. Wijkraad Selwerd (2013). *Plan wijkontwikkeling Selwerd*.
123. Winchester, C. L., & Salji, M. (2016). Writing a literature review. Volume: 9 issue: 5, page(s) 308-312.
124. Zambon, A., Lemma, P., Borraccino, A., Dalmaso, P., & Cavallo, F. (2007). Socio-economic position and adolescents' health in Italy. *European journal of public health, 16*, 627-32. 10.1093/eurpub/ckl051.

Bijlage A _ Meetinstrument _ Enquête

Tabel 9 is een presentatie van de enquêtevragen gebaseerd op het theoretisch kader (sociaalecologische en -cognitieve modellen) en tevens het conceptueel model. Ook is bij het opstellen van de enquête gebruikt gemaakt van reeds bestaande enquêtes op het gebied van bewegen (o.a. Van Den Dool, 2020).

Tabel 8. Overzicht enquêtevragen naar focuswoorden en indicator.

Focus	Indicatoren	Enquêtevraag inclusief keuzemogelijkheid	
Adolescent	Huidige Beweeggedrag	Q1. Doe jij aan intensieve beweging (sport)? (*uitgezonderd van de gymlessen) Keuze: Ja – nee – nee, maar wil wel	
		Q2. Met wie sport/beweeg jij? Keuze: zelf – familie – vrienden – club – anders	
		Q3. Waar sport/beweeg jij? Keuze: sportclub – buurt (buiten) – sportschool – anders	
		Q4. Hoeveel uren per week doe jij gemiddeld aan intensieve beweging/sport? Keuze: 1-2, 2-3, 3-4, 4-5 of meer dan 5 uren	
		Q5. Hoeveel minuten doe jij aan matig tot intensieve beweging per dag? Keuze: minder dan 30 min. – 30 tot 60 min. – meer dan 60 min.	
		Q6. Haal jij de beweegnorm? Keuze: ja, ruim – net wel/net niet – lang niet	
	Motivatie	Q7. Waarom doe jij aan sport/bewegen? Keuze: gezondheid – moet van ouders – leuk – gezelligheid – anders	
		Q8. Waarom doe jij niet aan sport/bewegen? Keuze: niet leuk – te duur – geen leuke sport gevonden – niet gemotiveerd – ouders willen niet dat ik sport – niet in de buurt – anders	
Omgeving	Belemmeringen en stimulerende factoren	Q9. Ik zou graag willen sporten/bewegen, maar het lukt niet vanwege? Keuze: geld – motivatie – ouders – blessure – handicap – geloof – anders	
		Q10. Wat stimuleert jou om te bewegen? Keuze: ikzelf – vrienden/familie/ouders – school – sportclub – buurt/wijk – niets – anders	
		Q11. Door wie/wat word jij gestimuleerd om te sporten/bewegen? Keuze: ouders – familie – vrienden – school – buurt/omgeving – anders	
		Q12. Wat houdt jou tegen om vaker te gaan sporten/bewegen? Keuze: tijd – geld – ouders – gezelschap – anders	
		Q13. Hoe kun jij gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen/sporten? [openvraag]	
		Q14. Vind jij dat je genoeg gestimuleerd wordt door jouw omgeving? Keuze: ja of nee	
	Inrichting omgeving	Q15. Wat moet er in de leefomgeving veranderen om meer te bewegen? Keuze: meer openbare sportvlekken – meer activiteiten – meer promotie – niets - anders	
		Q16. Wat vind jij van de sport- en beweegveldjes in de buurt? Keuze: goed – veel afval/hondenpoep – vervallen – niet van deze tijd – sluit niet aan bij mijn wensen – sfeer niet fijn – locatie niet goed gekozen – anders	
		Q17. Maak jij gebruik van openbare sport- en beweeg faciliteiten? Keuze: ja, regelmatig – ja, af en toe – nee, wist niet dat het er was – nee, omdat	
		Q18. Als jij op sportgebied iets mag verandering in de omgeving, wat kies je? [eigen antwoord]	
	Belang faciliteiten/ activiteiten	Q19. Hoe belangrijk vind jij beweegactiviteiten in de buurt/wijk? [schaal van 1 tot 10]	
		Q20. Hoe belangrijk vind jij beweegfaciliteiten in de buurt/wijk? [schaal 1 tot 10]	
	Persoonlijk	Geslacht	Geslacht: man/vrouw/onzijdig? Leeftijd: jonger dan 12 – 12 tot 15 – 15 tot 18 – ouder dan 18 Postcode: [openvraag]
	Overig	Bereidheid	Slotvraag. Bereid mee te helpen aan vervolgonderzoek? Wat is jouw email?

* De vragen in de enquête zijn qua taalgebruik aangepast aan de doelgroep: adolescenten. Dit maakt dat er in de vraagstelling geen gebruik gemaakt is van de term “u”, in plaats daarvan wordt de term “jij” aangehouden.

Bijlage B_ Resultaten _ openvragen-enquête

In de onderstaande overzichten zijn per thema en vraagstelling de hoofdbevindingen weergegeven die naar voren zijn gekomen tijdens de openvragen in de enquête. Antwoorden die meerdere malen (minimaal 5x) voor zijn gekomen zijn hierbij gebundeld tot een code. De antwoorden zijn een aanvulling op de gesloten enquête vragen.

Tabel 9. Kansen om te bewegen

Q. Hoe kan de omgeving jou stimuleren om meer te bewegen?

Hoofdgroep	Subgroep	Codes
Sociale omgeving	Rolmodel	Een enthousiasme trainer/coach Als ik andere mensen zie sporten, dan denk ik altijd dat ik zelf ook maar weer eens moet gaan bewegen Het kijken van filmpjes van sportende mensen motiveert en inspireert mij
	Vrienden	door vrienden (meer dan 10x genoemd) door samen te sporten met vrienden soortgenoten qua sport meer als groep sporten samen doen met leuke mensen
	Ouders/familie	Iemand die met mij mee sport (ouders/familie) Als mijn ouders komen aanmoedigen Ik moet best ver reizen voor mijn sport, dus is het fijn dat mijn ouders mij kunnen halen/brengen
	School	informatie over het belang van sporten geven meer beweging op school aanbieden
Fysieke omgeving	Faciliteiten	meer voorzieningen/gelegenheden om te bewegen meer voetbalkooien/voetbalveldjes parkjes/pleintjes meer natuurlijke sport-/beweeg mogelijkheden fietsen op de Friesestraatweg leuker maken goede wandelroutes voor de hond uitlaten meer activiteiten houten speelplekken in het bos modernere sportvelden vernieuwd aanbod sport- beweegpleinen
	Organisaties	meer vrouwelijke clubs meer organisaties sportclub
	Activiteiten	leuke activiteiten in de buurt georganiseerde activiteiten van alledaagse dingen een spel maken workshops
Informatie	Promoten	reclame/campagnes flyers YouTube/Insta meer over bewegen praten
Beleid	Wetgeving	leeftijd sportschool omlaag doen financiële ondersteuning/subsidie

Q. Hoe ben jijzelf te stimuleren om meer te bewegen?

Hoofdgroep	Subgroep	Codes
Persoonlijke kenmerken	Geld	goedkopere mogelijkheden sporten/bewegen goedkoper maken
	Motivatie	door een doel te stellen (bijv. Iron man/Marathon) gemotiveerd raken/worden gewoon doen gaan als je er zelf zin in hebt plezier hebben in m'n sport/bewegen leuk vinden spiegel
	Tijd	meer tijd hebben/meer vrije tijd hebben minder tijd kwijt zijn met school/huiswerk
	Beloning	als je iets kan winnen er geld voor krijgen/betaald krijgen werken met beloningen

Tabel 10. Barrières om te bewegen

Q. Wat zijn belemmeringen om meer te bewegen?		
Hoofdgroep	Subgroep	Codes
Sociale omgeving	Vrienden	Geen sportmaatjes waarmee ik samen zou kunnen sporten (zijn te druk of mogen niet) Ik heb weinig vrienden die in de buurt wonen, dit maakt samen sporten lastig
	Ouders/familie	Geloof Niet op alle tijdstippen mogen van ouders Geen steun Ouders hebben niet genoeg geld voor sporten/bewegen
	School	Veel huiswerk Stress Weinig vrije tijd
	Social Media	Veel afleiding Niet kunnen voldoen aan "perfecte plaatje"
Fysieke omgeving	Faciliteiten	Er zijn te weinig sport- en beweefaciliteiten Ontbreken van geschikte sport- en beweefaciliteiten, veel zijn verlaten of verouderd/vies De faciliteiten sluiten niet aan op onze wensen
	Organisaties	Ontbreken voldoende sportclubs in mijn omgeving
	Activiteiten	Weinig sport- en beweefactiviteiten in de buurt Activiteiten die er zijn sluiten niet aan op onze wensen
Adolescent	Fysieke capaciteit	Blessure Vaak/veel moe Lui Sport al veel
	Psychologische capaciteit	Bewegen niet leuk Weet niet wat te doen Gebrek aan motivatie/geen zin

Tabel 11. Barrières beweef interventies (faciliteiten/activiteiten)

Q. Wat zijn belemmeringen om gebruik te maken van openbare sport- en beweefaciliteiten/ activiteiten?		
Hoofdgroep	Subgroep	Codes
Openbare sport- en beweef faciliteiten	Leefbaarheid	Voelt niet veilig Weinig verlichting Hangjongeren Geen fijne sfeer Afgelegen plekken (soms)
	Aanbod	Ontbreekt Onvoldoende gericht op wensen/interesses van ons Te weinig faciliteiten (vaak overbezet)
	Motivatie	Te weinig tijd om hier gebruik van te maken Geen motivatie/zin om überhaupt te sporten/bewegen
	Locatie	In de wijk gelegen, iedereen kijkt naar je (niet fijn) Soms gelegen op erg afgelegen plekken Niet bekend waar de sportparkjes gelegen zijn
Sport- en beweefactiviteiten	Aanbod	Sluit niet aan bij mijn wensen De activiteiten die georganiseerd worden vind ik niet leuk (niet mijn interesse) In mijn wijk wordt niks georganiseerd
	Motivatie	Geen zin Geen tijd Geen behoefte aan activiteiten (sport- en beweef al genoeg)
	Informatie	Er is weinig bekend over de georganiseerde activiteiten De promotie wordt gedaan bij de bibliotheek, daar kom ik niet

Bijlage C _ Toestemmingsformulier _ Focusgroep

Toestemmingsformulier voor het onderzoek ‘Stimuleren van beweging onder adolescenten’

Door het tekenen van dit formulier verklaar jij door de onderzoeker voldoende te zijn geïnformeerd over het doel van het onderzoek en de onderzoeksmethoden. De onderzoeker heeft kenbaar gemaakt dat deelname aan het focusgroep-interview en onderzoek vrijwillig is.

Tijdens de focusgroep bijeenkomst ben jij als deelnemer niet verplicht antwoord te geven op een vraag en heb je het recht op elk moment te stoppen met het onderzoek. Hierbij hoeft geen reden te worden vermeld.

Ik geef toestemming voor het opnemen en het uitwerken van de focusgroep bijeenkomst:

- Ja
- Nee

(Achter)naam deelnemer:

.....

Handtekening:

Datum: __/__/2019

De onderzoeker verklaart de deelnemer volledig te hebben geïnformeerd en alle vragen vanuit de deelnemer te hebben beantwoord. De onderzoeker gaat vertrouwelijk om met jouw gegevens en de resultaten worden anoniem verwerkt in het onderzoek.

Naam onderzoeker:

Anna Margareta Keijer

Handtekening:

Datum: __/__/2019

Bijlage D _ Meetinstrument _ Focusgroep

Om richting te geven aan de inhoud van de focusgroep is op basis van bestaande literatuur, zoals vermeld in het theoretisch kader, en de resultaten van de enquête een lijst met thema's en aandachtspunten opgesteld. Deze lijst is gebruikt tijdens de focusgroep bijeenkomsten zodat er zekerheid bestaat dat in beide groepen dezelfde thema's besproken worden. De volgende aandachtspunten werden gebruikt bij de vraaggesprekken: sportdeelname, invloed sociale omgeving, invloed publieke ruimte, belemmeringen sport- en beweeg faciliteiten/activiteiten, aanpassen publieke ruimte en mogelijkheden om te sporten/bewegen.

Aanvullingen op de aangedragen thema's mochten altijd gegeven worden door de adolescenten en zijn indien het belangrijke resultaten beslaat, meegenomen in het onderzoek. De data van de focusgroepen zijn gecodeerd en weergegeven in codebomen (bijlage E), de onderstaande tabel heeft geholpen structuur aan te brengen.

Tabel 12. Overzicht thema's en aandachtspunten voor focusgroep-interviews

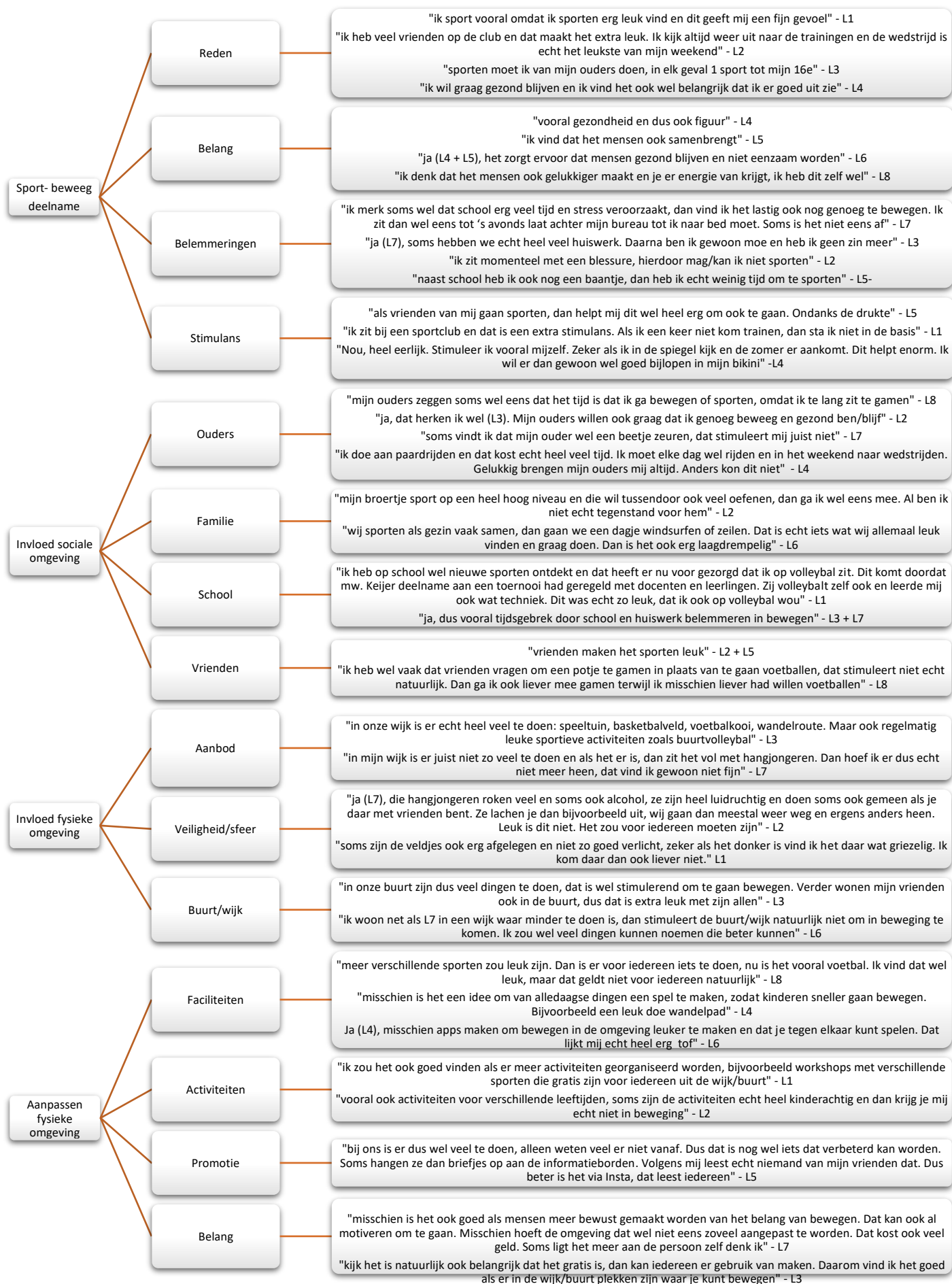
Thema's	Aandachtspunten
Sport- beweegdeelname	Redenen om te gaan bewegen Belang bewegen Beweegnorm Belemmeringen en bevorderende factoren bewegen Mogelijkheden
Invloed sociale omgeving	Ouders Familie Vrienden School
Invloed publieke ruimte	Aanbod Veiligheid/sfeer Buurt/wijk
Belemmeringen sport- en beweeg faciliteiten en activiteiten	Tijd Aanbod Gezelschap Buurt/wijk
Aanpassen publieke ruimte	Faciliteiten Activiteiten Promotie Belang faciliteiten/activiteiten in de wijk/buurt

Bijlage E _ Codeboom _ Focusgroep

In de onderstaande overzichten is per thema aangegeven welke data naar voren is gekomen tijdens de focusgroep bijeenkomsten, dit in de vorm van codebomen. De adolescenten zijn aangegeven met de notaties L1, L2 etc. De L correspondeert met leerling, gevolgd door een nummer. Dit is gedaan om data te kunnen onderscheiden. De hoofdthema's (links) met de sup-thema's (midden) en de codes (rechts) die allen gelinkt zijn aan beweeggedrag.



Figuur 14. Codeboom adolescenten behorende tot de lage SES-groepen.



Figuur 15. Codeboom adolescenten niet behorende tot de lage SES-groepen.



How to stimulate activity of adolescents by using the public space

 university of groningen | Master Socio-Spatial Planning | Faculty of Spatial Science | A.M. Keijer – S3254534

This research looks for motives to stimulate activity of adolescents, with a focus on the spatial environment and its design. This may help in promoting a healthy lifestyle for this population group, when this is an increasing problem in the Netherlands (CBS, 2017).

Opportunity

- Support of social environment (social)
- Improve public space (physical)

Capability

- No time – housework (psychological)
- Good health (physical)

Which intervention will be the most successful?

- Incentivisation





Behaviour Change Wheel

Mickle S, Atkins L, West R. (2014) The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing.

Sources of behaviour to be active

OR NOT?!

Introduction	Methods	Main findings
<p>"Health care of adolescents is more and more necessary"</p> <p>As young people get older, the consumption of sugary products increases while there is a decrease in the extent to which young people are active (CBS, 2017).</p> <p>Especially the low incomes, low educational levels and non-western migrants, are a bit behind when it comes to the extent to which they exercise (CBS, 2017).</p> <p>- It is precisely for this group that, given the financial situation, it is of great importance that the public space invites to "move and exercise" – (Municipality of Groningen, 2017).</p>	<p> Survey on the quality of a healthy lifestyle by more over 200 students of a high school in Groningen.</p> <p> Two focus-groups, which in each group four students of "Het Kamerlingh Onnes", to receive more in-dept information about their motivation, capability and opportunity to be active.</p> <p>Gathered data was collected and analysed by the following programs: - Qualtrics - Atlas.ti</p>	<p>The research shows that the main findings focus on shortcomings in the policy categories:</p> <p>1) Environmental/Social planning</p> <ul style="list-style-type: none"> - The public space that is intended for supporting activity is not experienced as a safe and enjoyable space - The motivation to be active is not because of the public space, but comes out of their social environment <p>2) Communication/Marketing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Students don't know there're special activities planned to stimulate activity for their age - The activities that are organized don't fit their interests

Figuur 16. Poster GRD_A.M. Keijer