

# Factoren van duurzaam beweeggedrag voor vrouwen van niet-westerse herkomst

Marion Herens, NCVGZ 10 april 2014

*Wageningen UR: Annemarie Wagemakers, Johan van Ophem, Lenneke Vaandrager, Maria Koelen*

*TNO: Claire Bernaards, Heleen den Besten*



# Aanleiding

- 18% van de Turkse en 31% van de Marokkaanse migranten beweegt voldoende, ten opzichte van 40% van de autochtone Nederlandse volwassenen<sup>1</sup>
- Het lukt steeds beter om migrantenvrouwen te bereiken met buurtgerichte beweegprogramma's<sup>2</sup>
- Minder bekend zijn de factoren die een rol spelen bij het volhouden van beweeggedrag

1. Dagevos, J et al (2007): Survey Integratie Minderheden 2006, SCP
2. Bertens, M et al (2011): Inventarisatie Bewegestimuleringsinterventies voor lage SES bevolkingsgroepen en/of niet westerse allochtonen in Nederland (2000-2010), TNO



# Doel van het onderzoek

Inzicht in factoren voor duurzaam beweging-  
gedrag bij migrantenvrouwen



# Opzet

- Ontwikkelen raamwerk op basis van literatuur
- Vier interviews met sleutelfiguren (6)
- Drie focusgroepsgesprekken a.d.h.v. stellingen, bijv.

*"Door het bewegen in de beweeggroep leer ik hoe ik in het dagelijks leven meer kan bewegen"*

- Duurzaam beweeggedrag gedefinieerd als: tenminste een half jaar minimaal één keer per week actief in een beweegprogramma<sup>3</sup>
- Samenwerking WUR, TNO en ERC Research

3. Marcus BH et al. (2000): Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology* 2000;19(15):32



# Raamwerk duurzaam beweeggedrag

- Socio-demografisch
- Biologisch
- Persoonlijke vaardigheden en gedrag
- Psychologisch (post) motivationeel: eigen effectiviteit, zelfregulatie, ervaren voordelen

**individu**

**groep**

- Actieve participatie
- Plezier
- Sociale steun van significante anderen
- Sociale steun van sportinstructeur en groepsleden
- Sociaal leren

**beweeg  
programma en  
organisatie**

**sociale en  
fysieke  
omgeving**

- Programma 'op maat'
- Competenties begeleiding
- Samenwerking
- Organisatie en inbedding

- Levensgebeurtenissen/ stressoren
- Sociale normen
- Cultuur en identiteit
- Ervaren toegankelijkheid

# Respondenten

- Drie groepen
- Totaal 25 vrouwen
- Zeven etnische herkomsten
- Alle vrouwen langer dan een jaar minimaal één keer per week actief, waarvan sommigen al vijftien jaar
- Deel vrouwen beweegt 2-4 keer per week in lessen
- Eén groep organiseert zichzelf
- Trekkers: moedercentrum, welzijnsorganisatie, st. sportstimulering





# Factoren op individueel niveau

- Zelfregulatie: plannen en organiseren, doelen stellen

*“Ja gewoon programma maken van je dag en, eh, ja nu is het tijd voor mij. En dan ga ik gewoon sporten”*
- Ervaren voordelen: fysiek en mentaal
- Leeropbrengsten: kennis van het lichaam en motorische vaardigheden

*“En iedere keer zeg ik: leren lezen van je lichaam, leren lezen van moe”*
- Maatschappelijke vaardigheden



# Resultaten: factoren op groepsniveau

- Plezier in bewegen
- Onderlinge steun
- Sociale veiligheid binnen de groep om te durven bewegen
- Fysieke veiligheid
- Participatie in groepsontwikkeling of lesinhoud: minder belangrijke factor





# Factoren in de sociale en fysieke omgeving

- Sociale normen en cultuur

*"Dus je moet eigenlijk die man opvoeden. Dat die aan het idee moet wennen dat je nu gaat sporten, maar je moet de omgeving en de kennissen en iedereen ook nog het beeld geven van, hé ik, het is belangrijk voor mij."*

- Versterking sociaal netwerk door interactie tussen culturen
- Toegankelijkheid beweegactiviteiten



# Factoren op programmaniveau

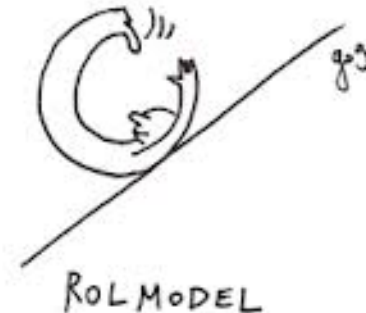


- Laagdrempeligheid en continuïteit

*"Je kunt het natuurlijk niet los laten. Je hebt daarbij een professional nodig. Je kunt niet denken van: we zetten hier een vrijwilliger op en hop het gaat door. Want dat is niet zo."*

- Responsieve begeleiding en rolmodel

- Managen van onderlinge verschillen in de groep



*"Dat je er een groep van maakt. Dat je zelf in het les geven je kwetsbaar durft op te stellen en durft te erkennen dat dingen niet kunnen of wel kunnen."*

# Conclusies

Duurzaam beweeggedrag vraagt om:

- Bredere focus dan alleen individuele cognitieve benadering van beweeggedrag
- Aandacht voor factoren die niet direct met bewegen te maken hebben
- Gedeelde leerervaringen tussen begeleiding en deelnemers doorslaggevender dan actieve participatie van de doelgroep bij lesinhoud en groepsvorming
- En niet: streven naar doorstroom naar reguliere sportvoorzieningen. Dit lijkt voor deze groepen niet in een behoefte te voorzien



# Aanbevelingen

- Praktijk: zorg voor responsieve begeleiding en continuïteit in laagdrempelig aanbod



- Vervolgonderzoek: verdieping identificatie van factoren op groeps- en programmaniveau o.b.v. theorieën over terugval in beweeggedrag en groepsleren

# Hartelijk dank voor uw aandacht

Marion Herens

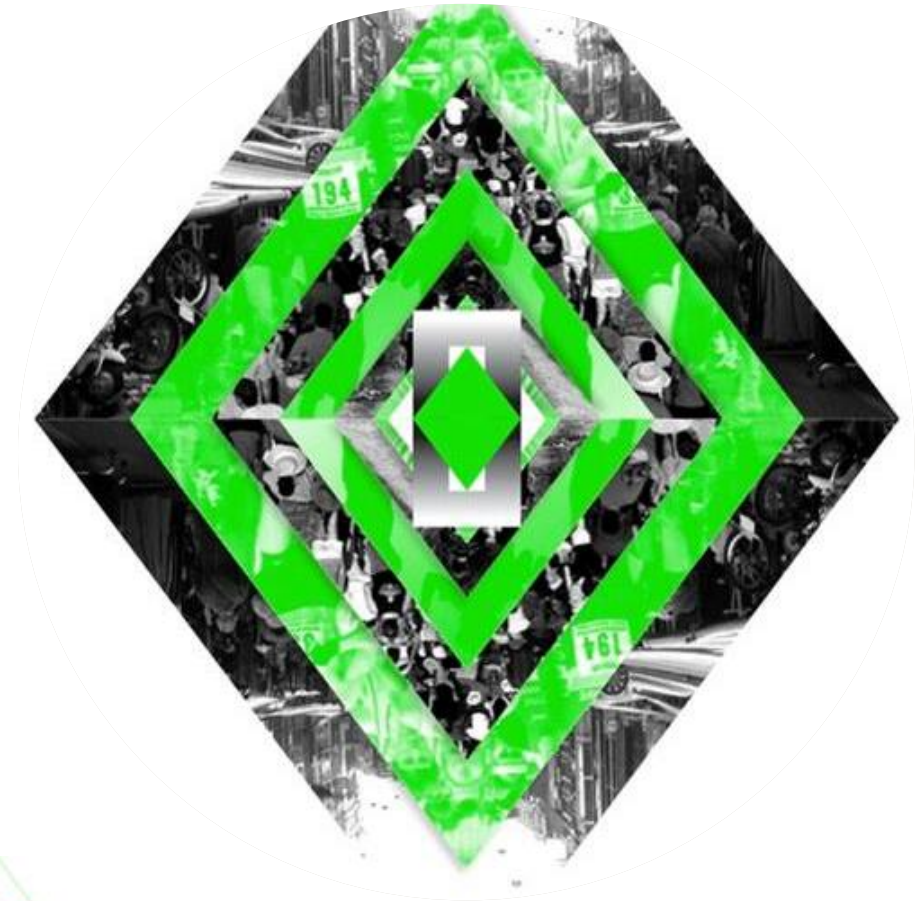
PhD Candidate

M: 06 31753714

T: +31(0)317 483670

E: [marion.herens@wur.nl](mailto:marion.herens@wur.nl)

[www.hso.wur.nl](http://www.hso.wur.nl)



WAGENINGEN UNIVERSITY  
WAGENINGEN **UR**

