

TNO-rapport
PG/VGZ/2001.061

Evaluatie Nederland In Beweging! televisie

Een effect studie

TNO Preventie en Gezondheid

Volksgezondheid
Gortergebouw: Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Telefoon 071 518 18 18
Fax 071 518 19 20

Datum

Mei 2001

Auteurs
Dr. J.A.J. Borghouts
Dr. M. Hopman-Rock

Het kwaliteitssysteem van
TNO Preventie en Gezondheid
voldoet aan ISO 9001.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden
vermenigvuldigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, foto-
kopie, microfilm of op welke andere
wijze dan ook, zonder voorafgaande
toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd
uitgebracht, wordt voor de rechten en
verplichtingen van opdrachtgever en
opdrachtnemer verwezen naar de
Algemene Voorwaarden voor onder-
zoeks opdrachten aan TNO, dan wel
de betreffende terzake tussen de
partijen gesloten overeenkomst.
Het ter inzage geven van het
TNO-rapport aan direct belang-
hebbenden is toegestaan.

© 2001 TNO



Auteur

Dr. J.A.J. Borghouts

ISBN-nummer

90-6743-796-4

Deze uitgave is te downloaden in PDF formaat via de website van TNO PG www.health.tno.nl of te bestellen door overmaking van f110,= (inclusief BTW) op postbankrekening 99.889 ten name van TNO PG te Leiden onder vermelding van bestelnummer 2001.061

Verantwoording

Na jaren van voorbereiding en doorzettingsvermogen van velen is het gelukt: een programma met bewegingsoefeningen en gezondheidstips voor volwassenen. Het programma is primair ontwikkeld voor de lichamelijk inactieve 55 plusser (primaire doelgroep), met de hoop en verwachting dat de groep 35-55 jarigen eveneens naar het programma zouden kijken. Inmiddels bewijzen de dagelijkse kijkcijfers dat het programma is aangeslagen, NIB-tv is het best bekeken dagprogramma van de AVRO in 2000 (kijkcijfers gemiddeld 100.000 per dag).

TNO Preventie en Gezondheid voerde de effectevaluatie uit in opdracht van NOC*NSF (Nederlands Olympisch Comité* Nederlandse Sport Federatie). NOC*NSF op haar beurt ontving daarvoor een financiële bijdrage van ZorgOnderzoek Nederland (ZON).

De begeleiding vanuit NOC*NSF werd verzorgd door drs. Mariken Leurs en dr. Martine Bouman. De wetenschappelijke ondersteuning werd gegeven door de leden van de begeleidingscommissie van de campagne Nederland In Beweging! Te weten: Prof. dr. W.L. Mosterd (voorzitter), Prof. dr. H.C.G. Kemper (VU A'dam), drs. A. Donkers (JIB/SLO), drs. M. Huijben (directie Sport VWS), ir. E. van Kernebeek (NOC*NSF), R. van den Oever (CSO), drs. H. Roerink (Nederlandse Hartstichting), E.F. van den Bent (Shell), C. Honing (KWF), drs. G. Molleman (NIGZ), drs. W. de Regt (ZON), drs P. Wolfhagen (NOC*NSF). Tevens is input geleverd vanuit de NIBtv partners, met name door mw. A. Bruens (Nederlandse Hartstichting).

Iedereen die haar of zijn bijdrage geleverd heeft aan de totstandkoming van dit rapport willen we daarvoor hartelijk danken. Met name bedanken we prof. dr. T. Paulussen voor zijn waardevolle adviezen bij het opstellen van de baseline vragenlijst.

Dr. Marijke Hopman-Rock

projectleider

Samenvatting

Uit onderzoek blijkt dat slechts 40% van de Nederlanders van 16 tot 89 jaar, voldoet aan de "Nederlandse Norm Gezond Bewegen". In deze norm wordt gesteld dat volwassenen (incl. de ouderen) tenminste vijf dagen per week een half uur matig intensieve lichaamsbeweging per dag zouden moeten doen. Door een toenemend aantal ouderen binnen de Nederlandse samenleving, zullen steeds minder mensen lichamelijk actief zijn, waardoor de algehele gezondheidstoestand van de Nederlandse bevolking zou kunnen dalen. Mede op grond van bovenstaande wetenschap is de campagne *Nederland in beweging!* (NIB) van start gegaan. NIB is een landelijk actieprogramma van het Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), de Nederlandse Hartstichting, de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF en de Stichting Jeugd in Beweging. Het doel van deze campagne is Nederlanders te stimuleren om (meer) te gaan bewegen en bovendien op een (meer) verantwoorde wijze, zodat de gezondheid in positieve zin beïnvloed wordt. In het kader van de landelijke campagne NIB is vervolgens een televisieprogramma ontwikkeld (NIB-tv), gericht op 35-plussers maar met name op 55-plussers, dat bestaat uit eenvoudige bewegingsoefeningen die afgewisseld worden met wetenswaardigheden over beweging en tips over een gezonde en actieve leefstijl. TNO Preventie en Gezondheid voerde de effectevaluatie van NIB-tv uit.

Ten behoeve van de evaluatie van het programma werden de volgende vraagstellingen geformuleerd:

- Welk effect heeft het tv-programma "Nederland in Beweging" (NIB-tv) op de ervaren subjectieve gezondheid, vitaliteit, de kennis, houding en beweeggedrag van de doelgroep¹?
- Welke determinanten zijn bepalend voor de intentie om:
 - meer beweging in het algemeen te nemen in de nabije toekomst?
 - deel te nemen aan het televisieprogramma "Nederland in Beweging"?
- Welke determinanten zijn bepalend voor het daadwerkelijk:
 - nemen van meer beweging in de nabije toekomst?
 - deelnemen aan het televisieprogramma "Nederland in Beweging"?

NIB-tv bestond uit oefeningen die werden uitgevoerd op muziek. Kijkers konden thuis actief meedoen met deze oefeningen. Daarnaast werden door een sportarts tips en informatie gegeven over gezondheid en bewegen. Het programma werd vanaf 3 januari 2000 op werkdagen uitgezonden van 9.45 tot 10.00 uur (vanaf april om 9.05 uur). De gegevens werden verzameld door middel van telefonische interviews onder een willekeurige groep Nederlanders van ouder dan 35 jaar, vóór de start van het programma in januari 2000, op de nameting (juli) en de follow-up (november). Het afnemen van de vragenlijst duurde ongeveer 20 minuten. De vragenlijst bestond uit 100 vragen waarin o.a. werd gevraagd naar: achtergrondkenmerken, tv-kijkgedrag, kennis over belang van bewegen, subjectieve gezondheid, vitaliteit, huidige beweegstatus, attitude t.a.v. bewegen, zelf-effectiviteit en gepercipieerde opvattingen van anderen over het onderwerp.

¹ De doelgroep van het programma zijn personen van 55+ die inactief zijn. Het programma wordt echter geafficheerd als een programma voor 35+. In dit rapport wordt extra aandacht besteed aan de doelgroep van inactieve 55+-ers.

Op baseline werden 1045 interviews afgenomen. Hiervan bleken 988 voldoende gegevens te bevatten voor de analyses. Om dit resultaat te bereiken werden ruim 20.000 belpogingen gedaan. Bij de nameting ging 37% (n=362) van de bereikte personen akkoord met een interview. Bij de follow-up was dit 19% (n=187). In totaal bleken 196 personen op de nameting naar NIB-tv te hebben gekeken. Hiervan was 66% 55-plus. Tweeëndertig procent van de kijkers was 55-plus en lichamelijk inactief. Op de follow-up bleken 111 personen naar NIB-tv te hebben gekeken. Hiervan was 73% 55-plus. Drieëntwintig procent van de kijkers was 55-plus en inactief. De kijkers naar NIB-tv waardeerden het programma met een gemiddeld rapportcijfer van 7,4. De NIB-tv kijker bleek t.o.v. de niet-kijker ouder, vrouw, vaker alleenstaand en lager opgeleid. Van de inactieve 55-plussers bleek tussen de 10% en 20% te kijken naar NIB-tv. Naar schatting keken er ongeveer 12.000 inactieve 55-plussers per aflevering naar NIB-tv.

De kijkers naar NIB-tv rapporteerden meer te zijn gaan bewegen dan de niet-kijkers (zelfrapportage). De kijkers gaven echter aan dat dit meestal niet ingegeven werd door het kijken naar NIB-tv.

Zowel bij de kijkers als de niet-kijkers bleek de vitaliteit, mentale gezondheid, het gedrag en de kennis omtrent bewegen te zijn toegenomen. De toename verschilde echter niet significant voor kijkers en niet-kijkers (met uitzondering van kennis, indien gecontroleerd voor een leeftijdseffect) waardoor het effect niet specifiek aan NIB-tv kon worden toegeschreven. Deze resultaten dienen wel beschouwd te worden in het licht van een lage respons bij de nameting en follow-up.

Om de determinanten van de intentie om meer te bewegen en kijken naar NIB-tv vast te stellen, is in dit onderzoek het zogenaamde ASE-model (Attitude, Sociale normen en Eigen-effectiviteit) gebruikt. Met het ASE-model kan worden vastgesteld welke determinanten de intentie om iets te gaan doen kunnen verklaren. Om het daadwerkelijk gedrag te kunnen voorspellen, werden er ook nog een aantal barrières aan het model toegevoegd. Barrières kunnen verhinderen dat een persoon de geplande gedragsverandering (intentie) ook daadwerkelijk zal doorvoeren.

Daadwerkelijk gedrag bleek veel moeilijker te voorspellen dan de intentie. Dit gold voor meer bewegen in het algemeen in sterkere mate dan voor NIB-tv. Kennelijk voorspellen andere dan in het model gehanteerde determinanten het daadwerkelijke gedrag beter. De intentie om meer te gaan bewegen en om te gaan kijken naar NIB-tv bleek over het algemeen het best te voorspellen met behulp van inschatting van de eigen-effectiviteit en attitude. Dit gold zowel voor de totale onderzoekspopulatie als ook voor de groep 55-plus.

NIB-tv is een laagdrempelige vorm van bewegingsstimulering. Dit bleek uit het feit dat de sociale norm geen rol speelt bij de intentie om naar NIB-tv te gaan kijken. Voorts bleken mensen die naar NIB-tv keken daarvoor weinig of geen barrières te ondervinden, ongeacht de leeftijd.

Gegeven de kijkcijfers, het marktaandeel en kijkgedrag van inactieve 55-plussers zouden er in potentie 62.500 geregeld naar NIB-tv kunnen kijken. De uitdaging voor de toekomst van NIB-tv ligt er dus in om het huidige aantal van ongeveer 12.000 inactieve oudere kijkers uit te breiden naar 62.500. Aangezien de kosten per aflevering nu ongeveer f5000,- zijn, hebben we te maken met een zeer goedkope manier van bewegingsstimulering.

Inhoud

Verantwoording	3
Samenvatting.....	4
Inhoud	7
1 Inleiding	9
1.1 Achtergrond.....	9
1.2 Vraagstelling	10
1.3 Opbouw rapport.....	11
2 Methode	12
2.1 Het tv-programma	12
2.2 Inbelprocedure.....	12
2.3 Vragenlijsten	13
2.4 Definitie kijkers, niet-kijkers.....	16
2.5 Statistische analyse.....	16
3 Resultaten van het onderzoek	18
3.1 Onderzoeksgroep en achtergrondkenmerken	18
3.2 Tv-kijkgedrag en waardering	21
3.3 Bereik van het programma	23
3.4 Effecten van NIB-tv	24
3.5 Determinanten van de gedragsintentie	33
3.6 Determinanten van daadwerkelijk gedrag.....	35
4 Discussie, conclusies en aanbevelingen.....	39
5 Referenties	45
Bijlage 1 Samenvatting kwalitatief onderzoek.....	47
Bijlage 2 Beslisboom.....	51
Bijlage 3 Vragenlijsten	55

1 Inleiding

1.1 Achtergrond

Voldoende lichamelijke activiteit is belangrijk voor een goede gezondheid (Hildebrandt et al., 1999). Lichamelijke activiteit hoeft niet per definitie sport te betekenen. Ook alledaagse bewegingsvormen zoals tuinieren, wandelen en fietsen in de vrije tijd of tijdens het werk kunnen een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid.

Uit onderzoek is bekend dat lichamelijke activiteit een risicoverlagend effect heeft op het ontstaan van onder meer hart- en vaatziekten, cerebrovasculaire aandoeningen (CVA), diabetes mellitus type II en osteoporose en colon carcinoom. (Bouchard et al., 1990; Bijnen, 1990; Mosterd et al., 1996).

Kemper et al. (1999) stelden de "Nederlandse Norm Gezond Bewegen" op. Hierin wordt gesteld dat volwassenen (incl. de ouderen) tenminste vijf dagen per week een half uur matig intensieve lichaamsbeweging per dag zouden moeten nemen. Deze norm kan worden gezien als een aanbeveling voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die iemand zou moeten nemen om gezondheidswinst te behalen. Onder matig intensieve lichaamsbeweging worden activiteiten verstaan zoals: wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren, zwemmen, huishoudelijke en doe-het-zelf werkzaamheden.

Uit onderzoek van Hildebrandt et al. (1999) bleek dat 40% van de Nederlanders van 16 tot 89 jaar, voldoet aan deze norm. Achtenveertig procent was wel actief maar voldoet niet aan de norm en 12% bleek geheel inactief te zijn (semi-actief). Hoewel de groep van ouderen beter aan de norm voldeden dan andere leeftijdscategorieën bleek het aantal inactieve personen te stijgen met de leeftijd, terwijl het aantal semi-actieven daalde.

De komende 25 jaar wordt verwacht dat het aantal inwoners van 55 jaar en ouder met ongeveer 60% zal groeien. Door een toenemend aantal ouderen binnen de Nederlandse samenleving, zullen steeds minder mensen lichamelijk actief zijn, waardoor de algehele gezondheidstoestand van de Nederlandse bevolking zou kunnen dalen (Timmermans, 1997).

Op grond van resultaten en aanbevelingen van diverse onderzoeken in de afgelopen jaren is de campagne *Nederland in beweging!* (NIB) in 1995 van start gegaan. NIB is een landelijk actieprogramma van het Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), de Nederlandse Hartstichting, de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF en de Stichting Jeugd in Beweging.

Het doel van deze campagne is Nederlanders te stimuleren om (meer) te gaan bewegen en bovendien op een (meer) verantwoorde wijze, zodat de gezondheid in positieve zin beïnvloed wordt. Bij NIB gaat het om het stimuleren van alle soorten beweging.

Voorloper van NIB op de televisie was *Bewegen Vandaag*². Dit waren 5 minuten spots op televisie. Op grond van de evaluatie van *Bewegen Vandaag* (Stiggelbout et al., 1998) is besloten om alle krachten te bundelen om een programma met ochtendgymnastiek voor een oudere doelgroep van de grond te krijgen. In het kader van de landelijke campagne NIB is vervolgens een televisieprogramma ontwikkeld (NIB-tv), gericht op 35-plussers en met name 55-plussers, dat bestaat uit eenvoudige bewegingsoefeningen die afgewisseld worden met wetenswaardigheden over beweging en tips over een gezonde en actieve leefstijl. NIB-tv is een co-productie van AVRO en NOC*NSF in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting, de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF, TNO Preventie en Gezondheid (TNO-PG), Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen / Meer bewegen voor Ouderen (NISB/MbvO), de samenwerkende ouderenorganisaties (CSO), de Raad voor de Maatschappelijke Ontwikkeling en het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.

1.2 Vraagstelling

Ten behoeve van de evaluatie van het programma werden de volgende vraagstellingen geformuleerd:

- 1) Welk effect heeft het tv-programma “Nederland in Beweging” (NIB-tv) op de ervaren subjectieve gezondheid en vitaliteit van de doelgroep³? Welk effect heeft NIB-tv op de kennis, houding en beweeggedrag van de doelgroep?
- 2) Wat zijn de belangrijkste determinanten van een intentie in een verandering in beweeggedrag.
 - 2a) Welke determinanten zijn bepalend voor de intentie om meer beweging in het algemeen te nemen in de nabije toekomst?
 - 2b) Welke determinanten zijn bepalend voor de intentie om deel te nemen aan het televisieprogramma “Nederland in Beweging”?

² *Bewegen Vandaag* was geïnitieerd door Roeterink en van Rhee Doelgroep TV en ontwikkeld en uitgevoerd door TNO Verouderingsonderzoek/ Preventie en Gezondheid, NOC*NSF, de landelijke stichting MBvO en het CSO (Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenbonden) met ondersteuning van het ministerie van VWS en de Raad van de Volksgezondheid en Zorg.

³ De primaire doelgroep van het programma is 55+, in de hoop en verwachting dat 35-55 jarigen eveneens zouden kijken.

- 3) Wat zijn de belangrijkste determinanten van een daadwerkelijke verandering in beweeggedrag.
 - 3a) Welke determinanten zijn bepalend voor het daadwerkelijk nemen van meer beweging in de nabije toekomst?
 - 3b) Welke determinanten zijn bepalend voor het daadwerkelijk deelnemen aan het televisieprogramma "Nederland in Beweging"?

1.3 Opbouw rapport

In hoofdstuk 2 wordt NIB-tv nader toegelicht, wordt de gehanteerde onderzoeksmethode beschreven en wordt de gebruikte statistiek toegelicht. In hoofdstuk 3 worden de resultaten beschreven. In hoofdstuk 4 worden de methodologische beperkingen van het onderzoek aangegeven. Verder worden in dit hoofdstuk de conclusies en aanbevelingen beschreven.

2 Methode

2.1 Het tv-programma

NIB-tv is bedoeld voor mensen van 35 jaar en ouder, met en zonder gezondheidsklachten, die willen investeren in hun gezondheid. De serie uitzendingen in 2000 (uitgezonden door de AVRO op Nederland 1) is geëvalueerd. De oefeningen werden uitgevoerd op muziek en de kijkers konden thuis actief meedoen met deze oefeningen. De oefeningen werden gepresenteerd door een sportfysiotherapeut en een docente lichamelijke opvoeding. Naast beide presentatoren voerde een oefengroep, bestaande uit zes personen, de oefeningen uit op televisie. Gedurende het programma werden de oefeningen een paar keer onderbroken. Tijdens deze onderbrekingen vertelde een bekende Nederlander op welke manier hij of zij voldoende beweging krijgt. Daarnaast werden door een sportarts tips en informatie gegeven over gezondheid en bewegen. In iedere uitzending werd tevens een soort quizvraag gesteld, waarop later in de uitzending het antwoord werd gegeven. Deze vragen hadden betrekking op verschillende aspecten van gezondheid en bewegen. Het programma werd vanaf 3 januari 2000 op werkdagen uitgezonden van 9.45 tot 10.00 uur. Vanaf 3 april 2000 werd de uitzending vervroegd naar 9.05 uur. Om de deelnemers aan het onderzoek er op te attenderen dat het tijdstip van het programma was gewijzigd ontvingen zij een fullcolour flyer. In deze mailing werd tevens gemeld wanneer de volgende telefonische interviews zouden plaatsvinden. Inmiddels heeft het programma na januari 2001 een vervolg gekregen met een nieuwe serie opnamen. De nieuwe serie kent kleine afwijkingen van het hierboven beschreven concept.

De nieuwe serie uitzendingen is mede tot stand gekomen door kwalitatief onderzoek onder de kijkers van NIB-tv. Deze kwalitatieve evaluatie van NIB-tv (onder 20 kijkers) is in 2000 uitgevoerd binnen TNO-PG in het kader van een stageopdracht van Marlies Teeuwen (Teeuwen, 2000). De procedure en resultaten van dat onderzoek zijn te vinden in het zojuist genoemde rapport. De samenvatting is opgenomen in bijlage 1.

2.2 Inbelprocedure

Het huidige rapport richt zich op de effectevaluatie van NIB-tv. De gegevens werden verzameld door middel van telefonische interviews, vóór de start van het programma in januari 2000, op de nameting (juli) en de follow-up (november). Op basis van powerberekening en rekening houdend met uitval, werd gesteld dat er ongeveer 1000 interviews nodig waren om gezondheidsverschillen (vitaliteit) te kunnen aantonen tussen mensen die naar het programma keken en mensen die niet keken. Tijdens de eerste belronde (baseline, december 1999) werd at random ingebeld binnen Nederland. Naar verwachting zouden ongeveer 10.000 belpogingen nodig zijn om 1000 respondenten te verkrijgen. Dit gebeurde in eerste instantie met een geautomatiseerd systeem met antwoordherkenning, waarbij tijdens het bellen een selectie zou worden gemaakt van de gebelde personen. Met dit doel was veel aandacht besteed aan een beslisboom voor het wel of niet daadwerkelijk interviewen of het interview beperken tot enkele achtergrondgegevens. Hierbij zouden

van tevoren de relatief oudere respondenten (ouder of gelijk 55 jaar) en lichamelijk inactieve kunnen worden uitgezeefd. Het geautomatiseerde systeem was een noviteit in Nederland: nog nooit was gewerkt met een automatisch inbelsysteem met stemherkenning (de antwoorden 'ja' en 'nee' konden door de computer worden herkend). De testen (wel op zeer kleine schaal) die vooraf werden gedaan verliepen voorspoedig zodat tot gebruik van het systeem werd besloten. De beslisboom die daarbij is gebruikt (zie bijlage 2) was opgesteld in samenspraak met de begeleidingscommissie. Om de respons te verhogen werd respondenten in het vooruitzicht gesteld dat ze konden meedoen met het verloten van een reischeque ter waarde van fl 500 gulden als ze drie maal hun medewerking aan de interviews zouden verlenen. Indien de persoon die de telefoon beantwoordde 35 jaar of ouder was, zou worden gevraagd of hij/zij wilde meewerken aan een onderzoek. Bij de relatief jonge respondenten (< 55 jaar) zou het interview eindigen met alleen opgave van leeftijd en geslacht. Te lichamelijk actieve ouderen zouden ook niet verder worden bevraagd.⁴

De mensen die instemden met het interview werden vervolgens geïnterviewd en opnieuw gebeld na 7 maanden (nameting, juli) en na een jaar (follow-up, november). De vragenlijsten waren gemaakt in het programma BLAISE (Bethlehem et al, 1989). Hierdoor kon voorkomen worden dat vragen ten onrechte werden overgeslagen of verkeerde antwoordcategorieën werden ingetikt. Tevens rekening gehouden worden met routings en bevatte het programma gedetailleerde instructies voor de interviewers. De interviews werden uitgevoerd door een interview bureau met daarvoor apart geïnstrueerde interviewers. Het interviewteam was voor de drie metingen vrijwel hetzelfde samengesteld.

2.3 Vragenlijsten

Het afnemen van de vragenlijst duurde ongeveer 20 minuten. De vragenlijst bestond uit 100 vragen. Bij de tweede en derde metingen werden de niet relevante vragen verwijderd en enkele vragen aangepast. Voor de complete vragenlijsten zie bijlage 3.

1. Achtergrondkenmerken (ondermeer leeftijd, geslacht, burgerlijke staat opleiding en woonsituatie).
2. Tv-kijkgedrag.
Een aantal variabelen aangaande zijn opgenomen om een indruk te krijgen van de tv-kijkgedrag in het algemeen en het kijken naar "Nederland in Beweging" in het bijzonder (ondermeer waardering, duur en tijdstip van uitzenden).
3. Kennis over belang van bewegen.

⁴ Helaas bleek het inbelsysteem niet het gewenste effect op te leveren. Hierdoor zijn uiteindelijk wat andere groepen geïnterviewd dan oorspronkelijk de bedoeling was. Zie bij resultaten.

Om na te kunnen gaan of de kennis en houding t.a.v. het belang van bewegen door het tv-programma "Nederland in Beweging" kan worden beïnvloed zijn een aantal kennisvragen opgenomen.

4. Subjectieve gezondheid en vitaliteit.

Om de subjectieve gezondheid en vitaliteit te bepalen zijn subschalen van de RAND-36 gebruikt. De RAND-36 is een multi-dimensionale gezondheidsvragenlijst (Ware & Sherbourne, 1992), die vertaald is in het Nederlands (Van der Zee & Sanderman, 1993). De RAND-36 bevat verschillende subschalen waarvan er enkele in het onderzoek opgenomen zijn. Dit waren de schalen voor mentale gezondheid en vitaliteit en een vraag over subjectieve gezondheid. Tevens is een aparte vraag over eenzaamheid toegevoegd.

5. Huidige beweegstatus.

Om de huidige beweegstatus van de geïnterviewden te bepalen is gebruik gemaakt van de "De Nederlandse Norm Gezond Bewegen" (Kemper et al., 1999). Dit gebeurde bij de tweede en derde meting⁵.

Hieronder volgt een beknopte beschrijving van de beweegnorm:

* Jeugd (jonger dan 18 jaar): Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

* Volwassen (18-55 jaar): Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week.

* 55-plussers: Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen.

Onder matig intensieve lichaamsbeweging worden hier onder andere de volgende activiteiten verstaan: wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren, zwemmen, huishoudelijke en doe-het-zelf.

Voorts is bepaald in welke fase van gedrag t.a.v. bewegen de geïnterviewde verkeerde. Hiervoor is bij alle metingen gebruik gemaakt van het "Stages of change" model (Prochaska & DiClemente, 1983). In dit model kunnen een aantal stadia worden onderscheiden bij mensen die een poging doen hun gedrag te veranderen.

⁵ Bij de baseline meting was de normvraag niet opgenomen omdat die al expliciet in de beslisboom zat.

Stadia in “stages of change” model:

Precontemplation: Op dit moment ben ik niet lichamelijk actief en ben ook niet van plan lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden.

Contemplation: Op dit moment ben ik niet lichamelijk actief, maar ik overweeg serieus om lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden.

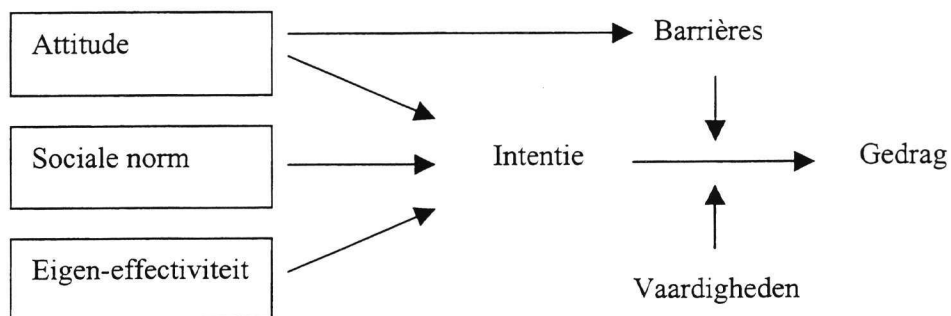
Subaction: Op dit moment ben ik af en toe lichamelijk actief, maar niet regelmatig.

Action: Op dit moment ben ik regelmatig lichamelijk actief, gedurende minder dan 6 maanden.

Maintenance: Op dit moment ben ik regelmatig lichamelijk actief, gedurende meer dan 6 maanden.

6. Attitude t.a.v. bewegen, zelf-effectiviteit, gepercipieerde opvattingen van anderen over het onderwerp.

Om gedrag en gedragsverandering te verklaren zijn verschillende modellen ontwikkeld. Veel gebruikt zijn de 'theorie of reasoned action' (theorie van beredeneerd gedrag) van Fishbein & Ajzen (1975), het Health Belief model (Janz & Bekker, 1984) en het 'self-efficacy concept' (eigen-effectiviteit) van Bandura (1986). Vaak worden deze modellen en verschillende andere geïntegreerd in een totaal-model (De Vries e.a., 1987; Taal e.a., 1995; Hopman-Rock, 1994). In dit onderzoek is uitgegaan van het theoretisch gedragsmodel van de Vries e.a., 1992 (zie figuur 1), het zogenaamde ASE-model (Attitude, Sociale normen en Eigen-effectiviteit). Met het ASE-model kan worden vastgesteld welke determinanten de intentie om iets te gaan doen kunnen verklaren.



Figuur 1 Theoretisch model voor de verklaring van gedragintentie en gedrag (De Vries, 1992)

Een attitude kan worden omschreven als de houding van een persoon ten aanzien van een bepaalde gedraging. (Voorbeeld vraag: "Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u":

leuk/neutraal/vervelend). De attitude is samengesteld door het optellen van 3 attitudevragen. Voor de attitude t.a.v. bewegen in het algemeen en t.a.v. NIB-tv werden verschillende vragen gebruikt.

Ten aanzien van de sociale invloed kan een onderscheid gemaakt worden tussen sociale norm, waargenomen gedrag van anderen, sociale druk en sociale steun. De sociale norm betreft de door een persoon ervaren opvattingen van de sociale omgeving over een bepaald gedrag. De sociale druk of steun bepalen mede of een persoon zijn/haar gedrag zal veranderen (Voorbeeldvraag: "Hoe denkt u dat de mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren als u meer lichaamsbeweging zou nemen?": positief/neutraal/negatief).

De sociale norm is berekend door de veronderstelde mening van zijn / haar omgeving te vermenigvuldigen met het feit of hij / zij zich hier iets van aantrekken.

Onder eigen effectiviteit wordt verstaan de mate waarin mensen denken dat het ze zal lukken om bepaald voorgenomen gedrag ook daadwerkelijk uit te voeren (Voorbeeldvraag: "Denkt u dat het u zal lukken om meer aan lichaamsbeweging te doen?" Geef dit aan met een cijfer van 1-10).

Tot slot kunnen er ook nog een aantal barrières bestaan die verhinderen dat een persoon de gedragsverandering ook daadwerkelijk zal doorvoeren (Voorbeeld: geen tijd, geen juiste kleding, etc.).

Als aanvulling is ook gewoontegedrag uit het verleden bekeken (Valois e.a., 1988) en het meedoen met de ochtendgymnastiek op de radio.

2.4 Definitie kijkers, niet-kijkers

Voor de leesbaarheid wordt in dit rapport gesproken over kijkers en niet-kijkers. De kijkers zijn mensen die op de nameting aangaven in de voorafgaande periode van 6 maanden wel eens naar het programma te hebben gekeken en/of te hebben meegedaan. De niet-kijkers zijn mensen die op de nameting aangaven nog nooit naar het programma te hebben gekeken en/of te hebben meegedaan. Tevens zijn enkele aanvullende analyses gedaan waarbij vergelijkingen zijn gemaakt tussen mensen die weinig hebben gekeken en mensen die relatief veel (3 of meer keer per week) hebben gekeken.

2.5 Statistische analyse

Voor de beschrijving van achtergrondvariabelen (demografische variabelen, gezondheidsstatus) is gebruik gemaakt van frequentielijsten en kruistabellen. Verschillen op baseline tussen de kijkers en de niet-kijkers werden getoetst met behulp van t-testen (continue variabelen), Mann-Whitney testen (ordinale variabelen) en chikwadraat (nominale variabelen) (2-zijdig; alpha 0,05).

Veranderingen in subjectieve gezondheid en vitaliteit werden geanalyseerd met multivariate variantieanalyses voor herhaalde metingen (SPSS voor Windows 10; MANOVA met 'repeated measures' in de GLM procedure). Er is getoetst voor de hypothese dat de gezondheid/vitaliteit zou toenemen. Hierbij werd een eenzijdige overschrijdingskans van 0.05 aangehouden. Vooraf

werd vastgesteld of er verschillen tussen beide groepen bestonden op baseline. Dit werd 2-zijdig getoetst met de Mann-Whitney toets (α 0.05).

Het ASE-model is getoetst met (stapsgewijze) regressieanalyses (p-in 0.05, p-out 0.10). De totale proportie door het model verklaarde variantie wordt gerapporteerd alsmede de partiële correlaties van de voorspellende (significant bijdragende) variabelen met de afhankelijke variabelen.

3 Resultaten van het onderzoek

3.1 Onderzoeksgroep en achtergrondkenmerken

Baseline

Op baseline zijn 1045 personen geïnterviewd, 988 hiervan bleken voldoende gegevens te bevatten voor de analyses. Om dit resultaat te bereiken zijn ruim 20.000 belpogingen gedaan. Het geautomatiseerde inbelsysteem bleek helaas niet naar verwachting te functioneren, omdat teveel gebelde personen de hoorn te vroeg neerlegden. Na enkele dagen is overgegaan op een handmatig inbelsysteem. Daarbij zijn per abuis de personen in de groep van 35 tot 55 jaar ook volledig geïnterviewd. Het bleek tevens niet mogelijk om niet actieve personen relatief meer te laten instromen. Iedere persoon die voor het interview en het verder onderzoek informed consent gaf werd nu volledig geïnterviewd. De achtergrondkenmerken van de groep die op baseline (baseline in december 1999) is geïnterviewd, staan in tabel 1. Het valt op dat er een mooie leeftijdsverdeling is met een iets grotere spreiding onder de relatief oudere groep. Deze laatste groep telde relatief meer verweduwde mensen (28% versus 2% bij de jongere geïnterviewden). Zoals te verwachten valt is de jongere groep relatief hoger opgeleid. Opvallend veel geïnterviewde ouderen (50%) wonen in een gelijkvloerse woning.

Tabel 1 Achtergrond kenmerken van de respondenten op baseline

Variabele:	35-54 jaar (n=499)	55-∞ (n=489)	Totaal (n=988)
Leeftijd in jaren (gem, SD)	45 (5,4)	67 (8,3)	56 (13,2)
Geslacht (% vrouw)	73%	65%	69%
Burgelijke staat			
(gehuwd) samenwonend	93%	65%	79%
gescheiden	3%	5%	4%
weduwe/weduwenaar	2%	28%	15%
nooit samengewoond	2%	2%	2%
Opleiding			
Universiteit, HBO	21%	14%	17%
Gymnasium, VWO, HBS, MMS	8%	7%	8%
MBO, HAVO, HBS (3 jaar)	26%	14%	20%
ULO, MULO, MAVO	21%	23%	22%
LBO	21%	23%	22%
Lagere school	4%	20%	12%
Woonsituatie			
huis/flat met verdiepingen	90%	42%	81%
huis/flat gelijkvloers	8%	50%	12%
serviceflat/aanleunwoning	<1%	5%	4%
inwonend	<1%	-	<1%
anders	2%	3%	2%

De gezondheidsstatus van de respondenten qua mentale gezondheid en vitaliteit en het aantal mensen in stadium 1,2 of 3 (dus niet of nauwelijks lichamelijk actief) van het stages of change model, is beschreven in Tabel 2. Uit de tabel blijkt dat de oudere groep relatief een iets lagere mentale gezondheid heeft dan de jongere groep maar dat de vitaliteit gelijk is. De gemiddelde waarden komen overeen met die van de referentiegroep. Ongeveer evenveel 55- als 55+ bevinden zich in de preactie fases (fase 1,2,3) volgens het model van de stages of change.

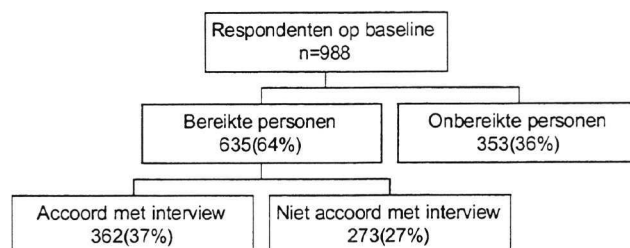
Tabel 2. Gezondheidsstatus en 'stage of change' van beweeggedrag op baseline

	35-54 jaar (n=499)	55-∞ (n=489)	Totaal (n=988)
	Gem (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)
Mentale gezondheid	78 (14,9)	76 (16,1)	77 (15,6)
Vitaliteit	65 (17,4)	65 (17,7)	65 (17,5)
aantal ' stage of change' 1,2,3	167	161	328

* Referentie waarden: mentale gezondheid 77, vitaliteit 66 (Van der Zee & Sanderman, 1993)

Nameting

Bij de nameting in juli (Figuur 2) werd 36% van de op baseline geïnterviewden, na 3 belpogingen, niet bereikt. Het zou kunnen dat de vakantieperiode hierbij een rol heeft gespeeld. Van de bereikte personen ging 37% akkoord met een interview. Zevenentwintig procent weigerde. De belangrijkste redenen voor het niet willen geven van een interview kwamen in de kern neer op geen zin/geen tijd.



*Figuur 2
Respons op nameting*

In Tabel 3 staat een overzicht van de achtergrondkenmerken van de respons bij de tweede meting. Deze vergelijking is nodig om te zien of kijkers en niet-kijkers in de analyses als experimentele en controlegroep mochten worden behandeld. Tussen haakjes staan de percentages voor de 55+ groep.

Tabel 3 Achtergrondkenmerken van de respondenten op baseline voor kijkers versus niet-kijkers bij de nameting. Tussen haakjes bij de percentages de percentages voor de groep 55+ (kijkers n=131, niet-kijkers n=67).

Variabele:	Kijkers (n=196)	Niet-kijkers (n=166)	p-waarde*	Totaal (n=362)
Leeftijd in jaren (gem, SD)	59 (12,6)	54 (13,8)	< 0,001	57 (13,1)
Groep 55+: Leeftijd in jaren (gem. SD)	66 (7,9)	67 (8,4)		
Geslacht (% vrouw)	76% (61%)	68% (72%)	0,118	73% (68%)
Burgerlijke staat			0,485	
(gehuwd) samenwonend	76% (57%)	81%(61%)		78%(59%)
gescheiden	6%(8%)	5%(5%)		5%(7%)
weduwe/weduwenaar	17%(26%)	11%(28%)		15%(27%)
nooit samengewoond	1%(2%)	3%(2%)		2%(2%)
Opleiding			0,403	
Universiteit, HBO	12%(12%)	17%(12%)		14%(12%)
Gymnasium, VWO, HBS, MMS	9%(8%)	6%(6%)		8%(7%)
MBO, HAVO, HBS (3 jaar)	17%(13%)	20%(18%)		18%(15%)
ULO, MULO, MAVO	24%(24%)	25%(22%)		25%(24%)
LBO	27%(29%)	24%(22%)		26%(27%)
Lagere school	11%(14%)	8%(18%)		9%(16%)
Woonsituatie				
huis/flat met verdiepingen	75%(66%)	81%(73%)		77%(69%)
huis/flat gelijkvloers	18%(23%)	12%(16%)		16%(21%)
serviceflat/aanleunwoning	4%(6%)	5%(9%)		4%(7%)
inwonend	<1%	-		<1%
anders	3%(5%)	2%(2%)		3%(4%)

* Verschillen in achtergrondkenmerken tussen kijkers en niet-kijkers, Mann-Whitney toets

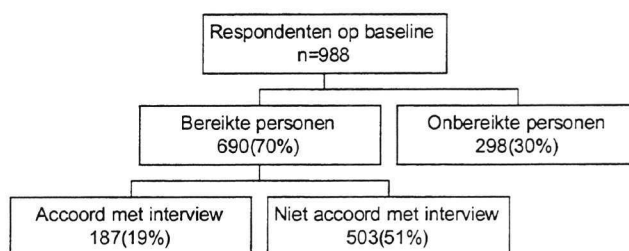
Bij vergelijking blijkt dat er een aantal verschillen zitten tussen de kijkers en niet-kijkers. Met deze informatie kan een profiel van de doorsnee NIB-tv kijker worden samengesteld. De NIB-tv kijker is wat ouder, vrouw, is vaker alleenstaand en wat lager opgeleid. Vijfendertig procent van de kijkers heeft minimaal één keer per week naar NIB-tv gekeken zonder actief met de oefeningen te hebben meegedaan. Dertig procent heeft minimaal één keer per week naar NIB-tv gekeken en actief met de oefeningen meegedaan. De overige 35% heeft een enkele keer gekeken en/of meegedaan.

Met uitzondering van de variabele leeftijd, verschilden de kijkers niet statistisch significant (voor de variabelen op baseline niveau) van de niet-kijkers. Op basis hiervan is het aannemelijk dat er ondanks de slechte respons bij de nameting toch geen selectiebias is opgetreden. Waar relevant, wordt het covariaat 'leeftijd in jaren' in de analyses betrokken.

Follow-up meting

Tijdens de follow-up in november werden, ten opzichte van de nameting, meer mensen telefo-

nisch bereikt. Het aantal mensen dat bereid was zich een derde keer te laten interviewen bleek echter nog veel lager dan op de nameting (Figuur 2). Bij de follow-up (Figuur 3) werd 30% van de van de op baseline geïnterviewden niet bereikt. Van de bereikte personen ging 27% akkoord met een interview. De belangrijkste redenen voor het niet willen geven van een interview waren wederom geen zin of geen tijd.



Figuur 3
Respons op follow-up

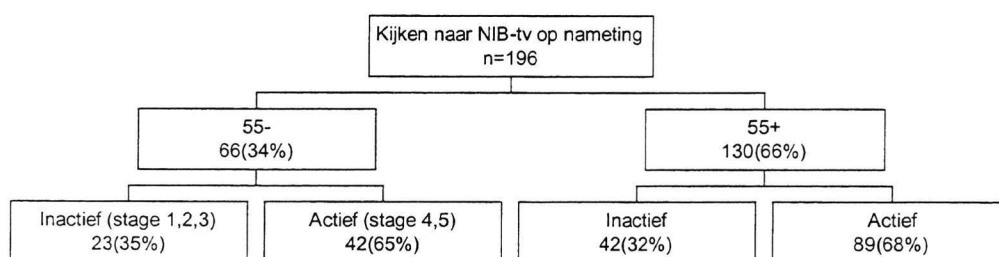
3.2 Tv-kijkgedrag en waardering

Uit tabel 4 is af te lezen dat mensen over het algemeen 's morgens weinig tv kijken. 's Middags loopt dit op naar ongeveer 50% van de mensen en dit bereikt 's avonds zijn top. Opvallend is dat de 55-plussers ongeveer dezelfde kijkgewoonten hebben als de groep tussen 35 en 54 jaar. Dit, terwijl je mag verwachten dat in de groep 55-plussers meer mensen overdag thuis zijn en dus in de gelegenheid om tv te kijken.

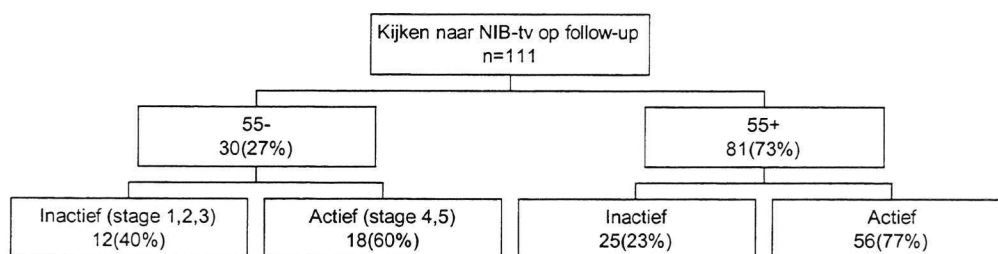
Tabel 4 Algemeen tv-kijkgedrag van de respondenten op baseline

TV-kijken	35-54 jaar (n=499)	55-∞ (n=489)	Totaal (n=988)
's morgens			
vaak	6%	6%	6%
soms	25%	24%	24%
nooit	69%	70%	70%
's middags			
vaak	5%	5%	5%
soms	40%	41%	41%
nooit	55%	54%	54%
's avonds			
vaak	67%	70%	69%
soms	30%	27%	28%
nooit	3%	3%	2%

In de figuren 4 en 5 staan overzichten voor kijkers naar NIB-tv uitgesplitst naar leeftijd en inactiviteit (in termen van stage of change 1,2,3 versus 4,5), op de nameting en de follow-up. Zowel op de nameting als op de follow-up blijkt met name de groep 55-plussers naar NIB-tv te kijken. Op de nameting zijn dit voor ongeveer 1/3 deel de inactieve 55-plussers. Op de follow-up is dit ongeveer 1/4.



Figuur 4
NIB-tv kijkers
naar leeftijd en inactiviteit
op de nameting



Figuur 5
NIB-tv kijkers
naar leeftijd en inactiviteit
op de follow-up

De kijkers naar NIB-tv waardeerden het programma met een gemiddeld rapportcijfer van 7,4. Zevenendertig procent van de kijkers gaf aan behoefte te hebben aan een herhaling van de uitzending. Deze herhaling moest bij voorkeur op dezelfde dag in de middag vallen (49%). Zevenentwintig procent gaf de voorkeur aan een herhaling 's avonds en 15% aan een herhaling op de volgende ochtend. Slechts 9% had behoefte aan een herhaling in het weekend. De vervroeging van het aanvangstijdstip van uitzending per april 2000 werd door 81% positief bevonden. Negen-tig procent van de kijkers vond de duur van een uitzending goed. Als de mensen zelf zouden mogen bepalen hoe lang een uitzending zou moeten duren koos 80% voor 15 minuten. Zevenent-achtig procent van de mensen vond 5 uitzendingen per week een goed aantal.

3.3 Bereik van het programma

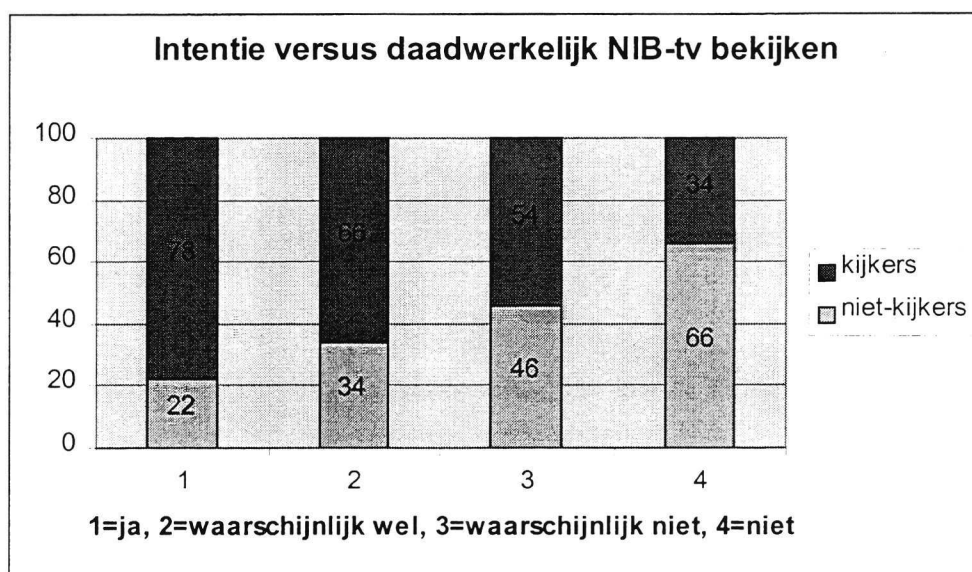
Ter bepaling van het bereik van het programma (de mate waarin de doelgroep inactieve 55+-ers wordt bereikt) is een berekening gemaakt uitgaande van twee indelingen van activiteit, namelijk de "stages of change" en de beweegnorm.

In totaal waren er 161 inactieve (stadium 1,2,3 in het "stages of change" model) 55-plussers op baseline. Hiervan bleken 17 personen zowel op de nameting als op de follow-up te hebben gekeken naar NIB-tv (dit zijn dus de vaste kijkers). Dit zou betekenen dat 11% van de doelgroep met NIB-tv wordt bereikt.

Als we kijken naar de ouderen die bij de nameting aangaven niet aan de beweegnorm te voldoen, dus minder dan 5 dagen per week een half uur actief waren (n=103), dan blijkt dat daarvan 21 vaste kijkers zijn bij de follow-up (=20%).

Bovenstaande houdt in dat als we aannemen dat de niet geïnterviewden uit de oorspronkelijke steekproef allen niet keken naar NIB-tv⁶, minimaal 11 tot 20% van de doelgroep wordt bereikt. Verder vinden we dat negentien procent van de totale groep geïnterviewden (bij de nameting) die keken en/of actief meededen met het programma, te weinig lichamelijk actief was volgens de beweegnorm en ouder dan 55 jaar.

Tenslotte viel op dat van de groep 55+-ers die van tevoren aangaven (bij de eerste meting) dat ze waarschijnlijk niet zouden kijken of meedoen toch de helft uiteindelijk wel heeft gekeken en/of heeft meegedaan! Bij de 55-ers was dat toch ook nog 32%.



Figuur 6

⁶ De aanname dat de non-respons groep niet naar NIB-tv gekeken heeft is een sterke, gezien dat een flink aantal mensen telefonisch niet bereikbaar bleek. De schattingen zijn dus de absolute minima.

Van de mensen die op baseline aangaven absoluut of waarschijnlijk wel naar NIB-tv te willen gaan kijken, blijkt respectievelijk 78% en 66% dit ook daadwerkelijk te hebben gedaan (Figuur 6). Opvallend is dat 34% van de mensen die absoluut niet van plan waren naar NIB-tv te gaan kijken, dit toch is gaan doen. Van de mannen die op baseline aangaven absoluut of waarschijnlijk wel naar NIB-tv te willen gaan kijken (respectievelijk categorie 1 en 2), blijkt 60% dit ook daadwerkelijk te hebben gedaan. Voor de vrouwen lag dit percentage op 74%. De verhouding in de groep 35+/55+ lag op 52%/82%.

Om de samenhang tussen de intentie om naar NIB-tv te gaan kijken en daadwerkelijk gaan kijken te toetsen is de relatie tussen de beide variabelen berekend. Er bleek een samenhang tussen de intentie en daadwerkelijk kijken te bestaan ($\chi^2 = 42,30$, $df=3$, $p=0,000$; Spearman correlatie $-0,341$). Onder de groep met een hogere intentie waren meer kijkers. Er bleek geen samenhang te bestaan tussen de intentie om meer te gaan bewegen in het algemeen en daadwerkelijk meer gaan bewegen (Spearman correlatie $-0,044$).

3.4 Effecten van NIB-tv

Welk effect heeft het tv-programma "Nederland in Beweging" (NIB-tv) op de mentale gezondheid, vitaliteit en subjectieve gezondheid van de doelgroep?

Uit tabel 5 blijkt dat op baseline de niet-kijkers zich mentaal iets gezonder voelde dan de kijkers (Mann-Whitney; $p=0,017$). Dit verschil is echter klein en weinig klinisch relevant. De kijkers voelde zich op baseline even vitaal als de niet-kijkers (Mann-Whitney; $p=0,223$). Voor de totale groep (kijkers + niet-kijkers) nam zowel de gemiddelde vitaliteit, (GLM, $F=2,85$, $p=0,031$) als de mentale gezondheid (GLM, $F=2,88$, $p=0,031$) over de 3 meetmomenten toe. Het verschil in toename van de vitaliteit (GLM, $F=0,09$, $p=0,453$) en de mentale gezondheid (GLM, $F=2,04$, $p=0,068$) tussen kijkers en niet-kijkers over de hele periode bleek echter niet statistisch significant. Het inbrengen van het covariaat leeftijd in de analyses maakte geen verschil. Het verschil in toename (nameting minus baseline) van de vitaliteit (GLM, $F=0,097$, $p=0,377$) tussen kijkers en niet-kijkers bleek ook niet statistisch significant. Hetzelfde gold voor het verschil in toename (follow-up minus baseline) van de vitaliteit (GLM, $F=0,018$, $p=0,446$) tussen kijkers en niet-kijkers. Dit duidt er op dat de toegenomen vitaliteit en mentale gezondheid van de onderzoeksgroep waarschijnlijk niet kan worden toegeschreven aan het kijken en/of meedoen aan NIB-tv. Analyses waarbij de groep die weinig keek (gemiddeld 1 of 2 keer per week, $n=9$) vergeleken is met de groep die relatief veel keek (3 of meer keer per week, $n=36$) gaven aan dat er geen interactie-effecten zijn (GLM vitaliteit, $F=0,54$, $p=0,28$)(GLM mentale gezondheid, $F=0,20$, $p=0,41$). In de groep van 55-plussers (kijkers + niet-kijkers) nam de gemiddelde vitaliteit (GLM, $F=1,77$, $p=0,089$) en de mentale gezondheid (GLM, $F=1,251$, $p=0,146$) niet toe (Tabel 6). Ook de verschillen in vitaliteit (GLM, $F=0,209$, $p=0,406$) en de mentale gezondheid (GLM, $F=0,641$, $p=0,265$), over de 3 meetmomenten, tussen kijkers en niet-kijkers bleken niet statistisch significant.

Tabel 5 Effecten op gezondheid en vitaliteit voor de kijkers versus niet-kijkers

Subschalen	Kijkers (n=34)		Niet-kijkers (n=70)		Totaal (n=104)	
	baseline	nameting	follow-up	baseline	nameting	follow-up
RAND-36*	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)
Mentale	71,5	72,3	71,1	73,9	72,7	75,3
Gezondheid	(19,09)	(17,32)	(18,57)	(13,44)	(17,42)	(17,25)
Vitaliteit	61,6	63,7	65,6	59,7	60,6	65,5
	(20,32)	(16,05)	(19,35)	(17,71)	(16,22)	(20,22)

* Referentie waarden: Mentale gezondheid 77, vitaliteit 66 (Van der Zee & Sanderman, 1993). Voor toetsen zie tekst (geen significante tijd*groep interacties).

Tabel 6 Effecten op gezondheid en vitaliteit voor de kijkers versus niet-kijkers van 55+

Subschalen	Kijkers (n=16)		Niet-kijkers (n=59)		Totaal (n=75)	
	baseline	nameting	follow-up	baseline	nameting	follow-up
RAND-36*	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)	Gem. (SD)
Mentale	70,8	71,5	70,4	76,5	73,6	73,8
Gezondheid	(19,77)	(17,81)	(19,02)	(19,11)	(18,13)	(17,98)
vitaliteit	61,9	63,9	65,2	60,0	61,0	65,7
	(20,06)	(14,97)	(19,36)	(17,22)	(16,25)	(20,00)

* Referentie waarden: Mentale gezondheid 77, vitaliteit 66 (Van der Zee & Sanderman, 1993). Voor toetsen zie tekst. (geen significante tijd*groep interacties).

Verder werden de geïnterviewden naar de beleving van hun subjectieve gezondheid in het algemeen gevraagd (Tabel 7).

Tabel 7 Effecten subjectieve gezondheid voor de kijkers versus niet-kijkers

	Kijkers (n=34)			Niet-kijkers (n=70)		
	baseline	nameting	follow-up	baseline	nameting	follow-up
	Gem.	Gem.	Gem.	Gem.	Gem.	Gem.
	(SD)	(SD)	(SD)	(SD)	(SD)	(SD)
Subjectieve gezondheid	3,21 (0,83)	3,04 (0,82)	2,97 (0,96)	2,88 (0,98)	2,76 (1,05)	2,97 (1,09)

Voor toetsen zie tekst.

In de totale groep (kijkers + niet-kijkers) nam de gemiddelde subjectieve gezondheid niet toe (GLM, $F=2,049$, $p=0,07$). Ook de verschillen in subjectieve gezondheid (GLM, $F=1,481$, $p=0,12$) over de 3 meetmomenten, tussen kijkers en niet-kijkers bleken niet statistisch significant. Dit gold eveneens voor vergelijkingen tussen de groep die gemiddeld 1 of 2 per week keek versus de groep die 3 of meer keer per week keek (GLM, $F=0,35$, $p=0,35$).

De eenzaamheid nam zowel in de kijkers als in de niet-kijkersgroep af ($F=4,6$, $p=0,01$), maar er was eveneens geen tijd-interactie effect (GLM, $F=1,24$, $p=0,29$).

Welk effect heeft NIB-tv op de kennis, houding en gedrag van de doelgroep?

Gedrag

Aan de geïnterviewden werd bij de nameting gevraagd of men het afgelopen half jaar meer of minder was gaan bewegen. Van de kijkers naar NIB-tv gaf 17,4% (niet-kijkers: 14,7%) aan veel minder of iets minder te zijn gaan bewegen. Zo'n 52,3% van de kijkers (68,8% niet-kijkers) gaf aan evenveel te bewegen als voorheen. Van de kijkers gaf 30,3% aan iets of veel meer te zijn gaan bewegen. In de groep niet-kijkers was dit 16,5%. De verschillen tussen de kijkers en niet-kijkers bleken statistisch significant van elkaar te verschillen ($\chi^2=12,5$, $df=4$, $p=0,014$). Van de kijkers gaf echter slechts 7,2% aan, dat het kijken naar NIB-tv de aanleiding hiertoe was.

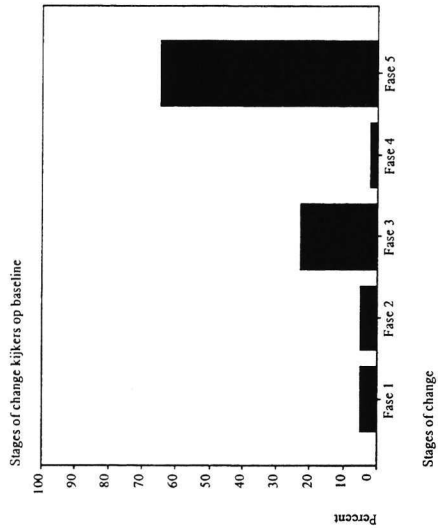
In het "Stages of change" model (Prochaska & DiClemente, 1983) kunnen een aantal stadia worden onderscheiden bij mensen die een poging doen hun gedrag te veranderen. De stadia van "precontemplation" tot aan "maintenance" worden ook wel met stadium 1 t/m 5 aangeduid (zie toelichting op pagina 15).

Op baseline gaf 67% van de kijkers aan dat men regelmatig lichamelijk actief was (stadium 4 of 5). Op nameting en follow-up was dit respectievelijk 65% en 58%. In de groep niet-kijkers was 69% (stadium 4 of 5) regelmatig lichamelijk actief op baseline. Op de nameting was dit 68%. Op de follow-up daalde dit percentage naar 45%.

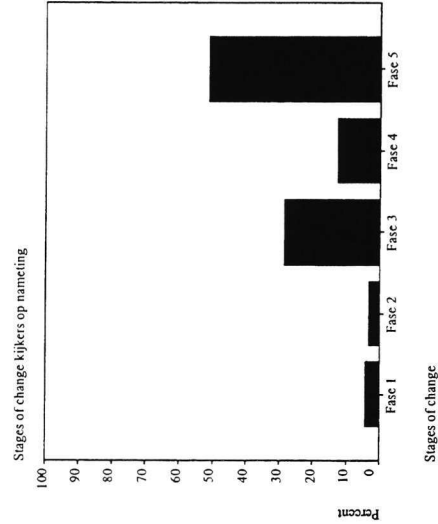
Uit de figuren 7 tot en met 12 blijkt dat er na de start (baseline) van NIB-tv er relatief steeds meer mensen in fase 3 en 4 kwamen (subaction en action). Dit geldt zowel voor de groep kijkers

(gemeten bij de nameting) als de groep niet-kijkers. Daarentegen nam in beide groepen het aantal mensen in fase 5 (maintenance) juist af.

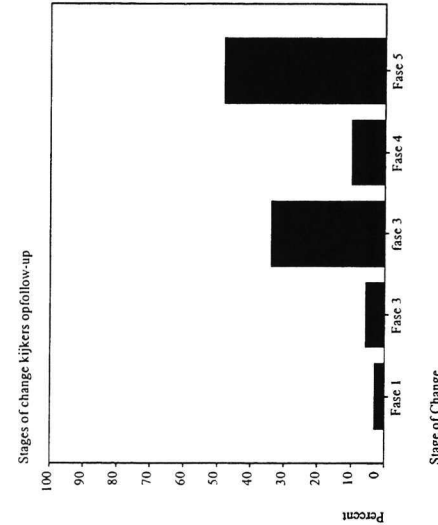
Er is geen verschil tussen kijkers en niet-kijkers in gemiddelde stage of change (GLM; $F=0,49$; $p=0,48$).



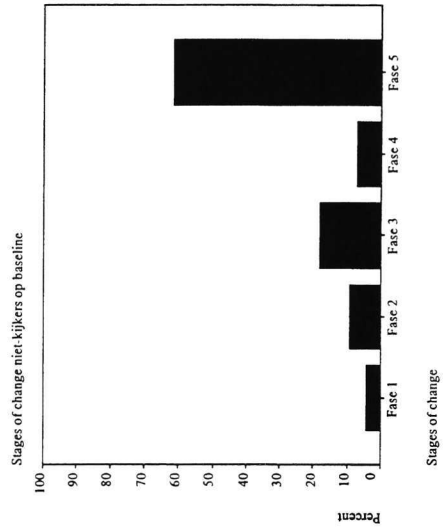
Figuur 7



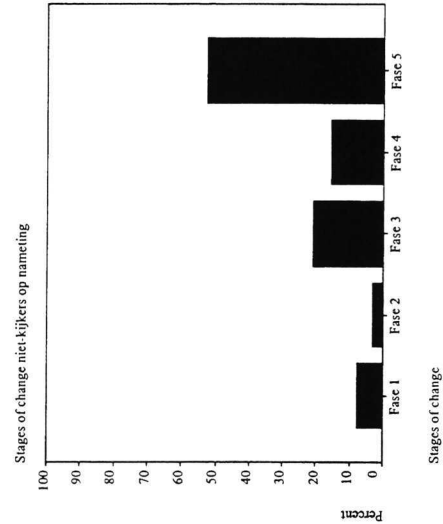
Figuur 8



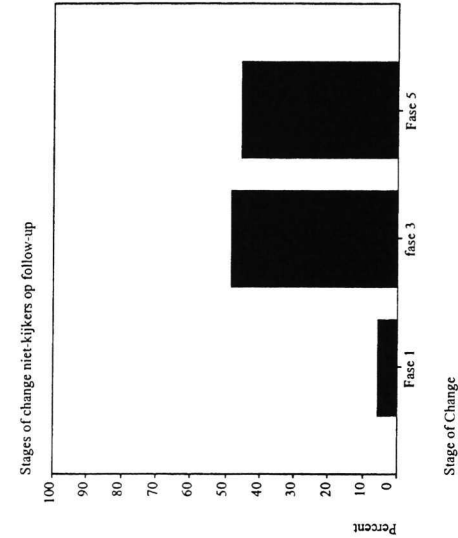
Figuur 9



Figuur 10

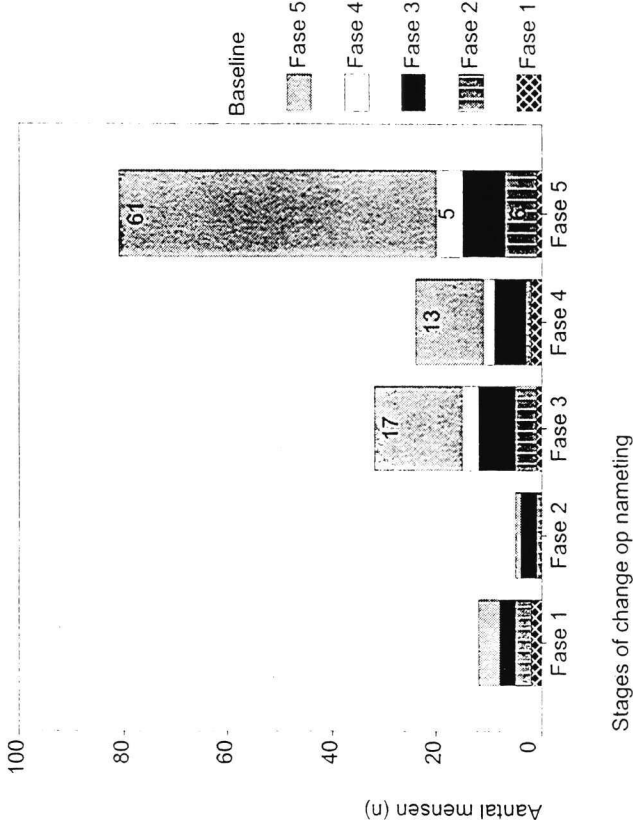


Figuur 11

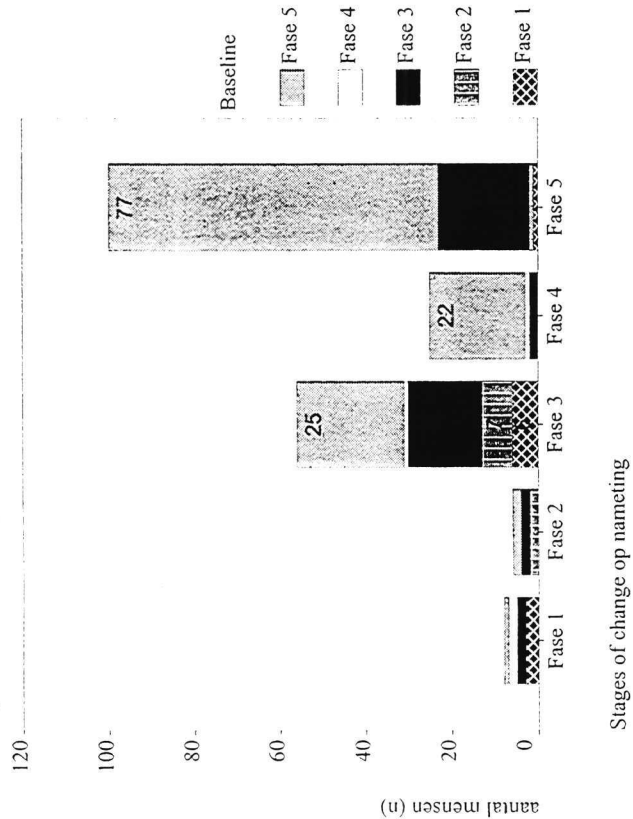


Figuur 12

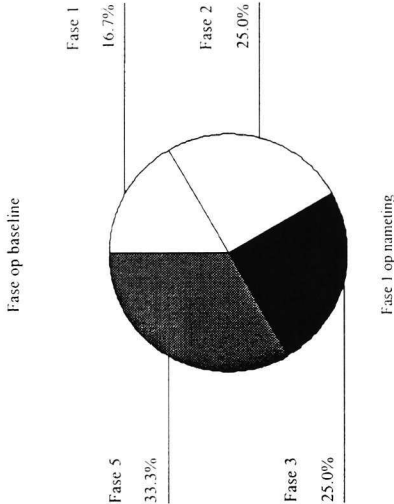
Figuur 13. Veranderingen in stages of change voor niet-kijkers



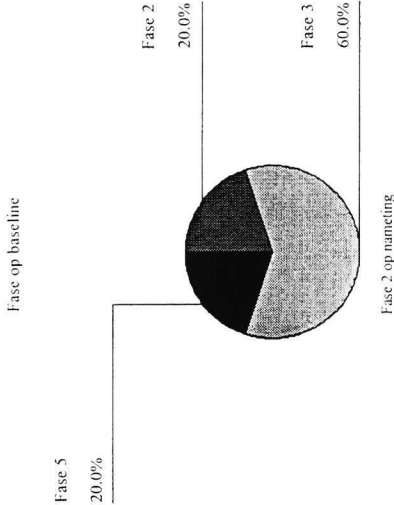
Figuur 14. Veranderingen in stages of change voor kijkers naar NIB-tv



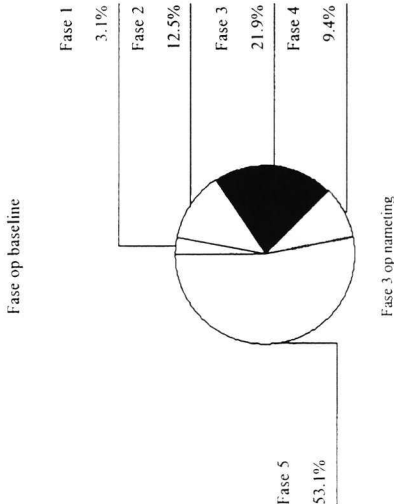
Figuur 15 Veranderingen in stages of change voor niet-kijkers



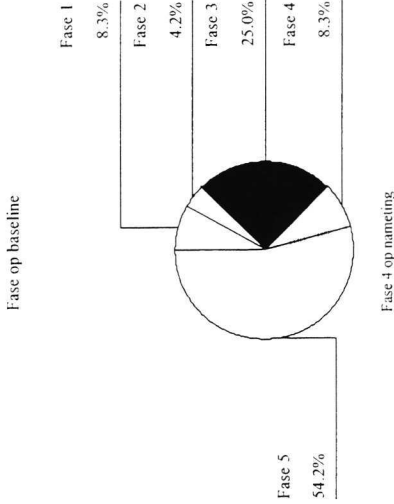
Figuur 16 Veranderingen in stages of change voor niet-kijkers



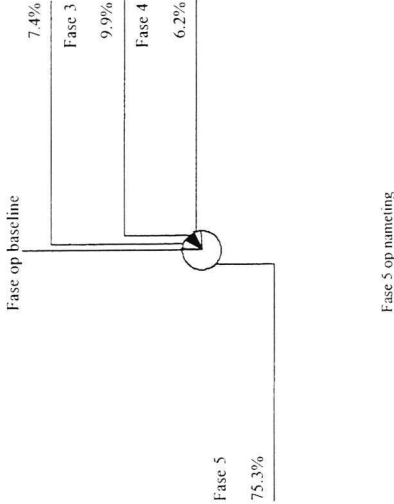
Figuur 17 Veranderingen in stages of change voor niet-kijkers



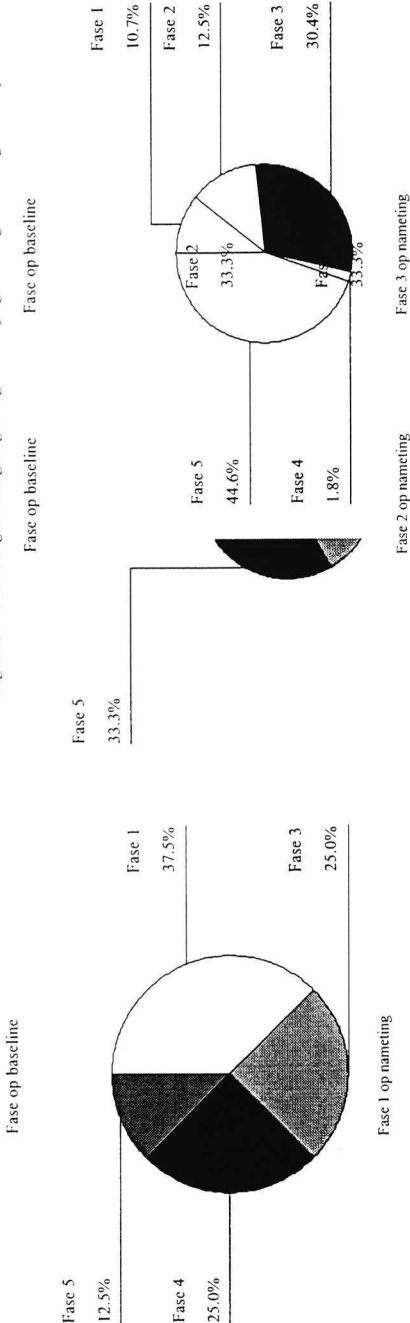
Figuur 18 Veranderingen in stages of change voor niet-kijkers



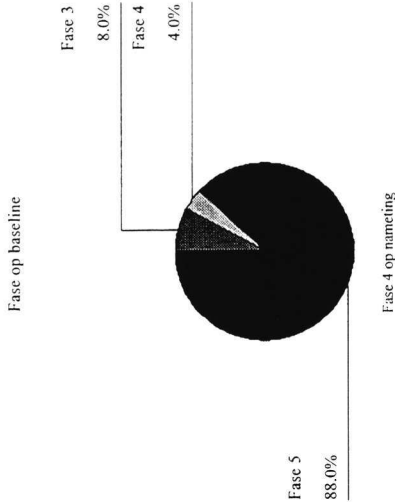
Figuur 19 Veranderingen in stages of change voor niet-kijkers



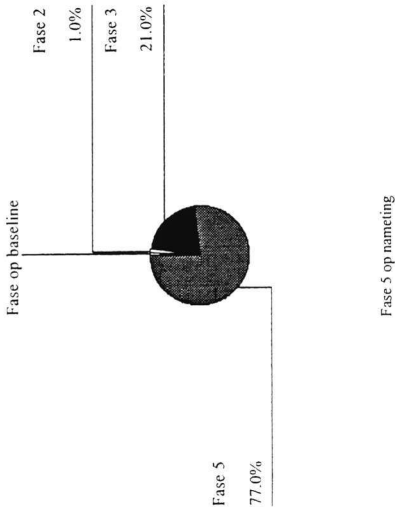
Figuur 20 Veranderingen in stages of change voor kijkers



Figuur 23 Veranderingen in stages of change voor kijkers



Figuur 24 Veranderingen in stages of change voor kijkers



Uit de figuren 13 en 14 blijkt dat het grootste deel van de kijkers ($n=196$) en niet-kijkers ($n=166$) regelmatig lichamelijk actief is gedurende meer dan 6 maanden (fase 5). De kolom van fase 5 is opgebouwd uit verschillende blokken, die aangeven in welke fase de betreffende personen op baseline verkeerden. De grootste verschuiving blijkt voor kijkers te hebben plaatsgevonden van fase 3 (subaction) naar fase 5 (maintenance). Dit betekent dat mensen die af en toe lichamelijk actief waren dit nu regelmatig doen én volhouden. Echter, er zijn ook heel wat mensen die juist zijn teruggezakt van fase 5 naar fase 3 (subaction) of 4. De niet-kijkers vertonen ongeveer hetzelfde beeld alleen daar waren de volhouders in fase 5 gedeeltelijk ook afkomstig uit de contemplatiegroep (fase 2). Van de kijkers die inactief (fase 1,2,3) waren op baseline is 18% regelmatig actief geworden (fase 4,5). In de groep van niet-kijkers was dit 16%. Vanaf fase 5 is echter helaas van de kijkers 24% teruggezakt naar fase 3 of 4 en 18% van de niet-kijkers. De taartdiagrammen zijn toegevoegd om nog meer inzicht te geven in de percentuele afkomst (op baseline) van de mensen in de verschillende fasen van gedragsverandering bij de nameting.

Kennis

In totaal werden de geïnterviewden 6 vragen gesteld om hun kennis over bewegen te meten. Deze vragen konden met waar of onwaar worden beantwoord (Tabel 7).

Tabel 7 Goed beantwoorde kennisvragen (maximaal 6 punten), voor kijkers en niet-kijkers naar NIB-tv

	Kijkers	Niet-kijkers
Aantal vragen goed beantwoord		
	Gem. (SD)	Gem. (SD)
Baseline	5,23 (0,97)	5,09 (0,95)
Nameting	5,23 (1,15)	4,80 (1,43)
Follow-up	5,45 (0,79)	5,43 (0,74)

Zowel voor de kijkers als niet-kijkers nam de kennis over bewegen iets toe, (GLM, $F=6,01$, $p=0,002$) gedurende het onderzoek (3 meetmomenten). Het verschil in toename van kennis tussen kijkers en niet-kijkers bleek echter niet statistisch significant (GLM, $F=1,10$, $p=0,168$). Indien het covariaat 'leeftijd in jaren' in de analyses werd meegenomen bleek het groep-tijd interactie effect wel significant te zijn ($F=2,5$, $p=0,04$).

Dit duidt er op dat de toegenomen kennis waarschijnlijk niet of slechts een beetje kan worden toegeschreven aan het kijken naar NIB-tv.

Houding

De geïnterviewden werd in 3 vragen om hun houding t.a.v. het meer nemen van lichaamsbeweging gevraagd. De antwoorden werden vervolgen opgeteld tot een somscore die kon variëren van 3 tot 9 (Tabel 8)

Tabel 8 Houding t.a.v. het nemen van meer lichaamsbeweging voor kijkers en niet-kijkers naar NIB-tv

	Kijkers	Niet-kijkers
Houding*		
	Gem. (SD)	Gem. (SD)
Baseline	4,00 (1,27)	4,79 (1,75)
Nameting	4,50 (1,75)	5,15 (1,81)
Follow-up	4,21 (1,62)	4,91 (1,99)

* Een lage score wil hier zeggen: leuk, ontspannend, gezond. Een hoge score: vervelend, inspannend, ongezond.

Zowel voor de kijkers als niet-kijkers nam de (negatieve) houding t.a.v. het nemen van meer lichaamsbeweging niet toe, (GLM, $F=1,88$, $p=0,079$) gedurende het onderzoek (3 meetmomenten). Het verschil tussen kijkers en niet-kijkers bleek ook niet statistisch significant (GLM, $F=0,06$, $p=0,471$).

3.5 Determinanten van de gedragsintentie

Het ASE-model heeft als uitgangspunt dat de gedragsintentie voorspeld kan worden uit de attitude, de sociale normen en de eigen-effectiviteit. Verder zijn als determinanten in het model een aantal *achtergrondvariabelen* (leeftijd, sexe en opleiding) geïntroduceerd. Het is bekend dat deze variabelen via de determinanten ook het gedrag kunnen bepalen (Van der Zee & Sanderman, 1993). De volgende gedragsintenties zijn bestudeerd: de intentie om meer te bewegen en de intentie om te gaan kijken naar een nieuw tv-programma (NIB-tv) over bewegen.

Intentie om meer te bewegen

Bij de baseline is 39% van de geïnterviewden van plan om meer aan lichaamsbeweging te doen. In de groep 55-plussers was dit 44%. In de 55-minners was dit 35%. Bekeken is welke determinanten op baseline de intentie tot meer lichaamsbeweging kunnen voorspellen.

De eerste determinant is de *attitude*, die is samengesteld uit hoe leuk en hoe gezond men het vindt om meer lichaamsbeweging te nemen. Van de ondervraagde personen bij baseline lijkt het 68% leuk om meer te gaan bewegen, 89% geeft aan dit gezond te vinden en 54% lijkt het ontspannend. In de groep 55-plussers was dit 66%, 86% en 50%. In de 55-minners was dit respectievelijk 70%, 92% en 57%.

De tweede mogelijke determinant is de gepercipieerde *sociale norm* die is samengesteld uit hoe men inschat dat de omgeving denkt over het nemen van meer lichaamsbeweging en of men zich deze mening aantrekt. Zo'n 63% denkt dat de omgeving er positief tegenover zal staan (6% denkt dat negatief zal zijn) en 11% trekt zich de mening van anderen aan.

De derde determinant is de inschatting van de *eigen-effectiviteit* van de intentie om meer te gaan bewegen. Op een schaal van 0 tot en met 10 kon men aangeven of men dacht dat het zou lukken om meer aan lichaamsbeweging te doen. Het gemiddelde lag op 5,5 (SD 2,7).

*Tabel 9 Determinanten van de intentie tot het nemen van meer lichaamsbeweging
Leeftijdscategorie 35 jaar en ouder (n=986)*

Variabele:	Partiële correlatie	t-waarde	p-waarde
Attitude	-0.16	-5.07	0.000
Eigen-effectiviteit	-0.37	-12.63	0.000
Sociale norm	-0.11	-3.63	0.000
Leeftijd	-	1.22	0.22
Sexe	-	-1.94	0.05
Opleiding	-	0.48	0.63
R ² =22% (adjusted 22%)			

Uit tabel 9 blijkt dat de inschatting van de eigen-effectiviteit de belangrijkste voorspeller is van de intentie om meer te gaan bewegen. De attitude en de sociale norm spelen een minder grote rol. De leeftijd, het geslacht en de opleiding, blijken geen rol van betekenis te spelen bij de verklaring van de intentie om meer te gaan bewegen.

*Tabel 10 Determinanten van de intentie tot het nemen van meer lichaamsbeweging
Leeftijdscategorie 55-plussers (n=489)*

Variabele:	Partiële correlatie	t-waarde	p-waarde
Attitude	-0.18	-4.11	0.000
Eigen-effectiviteit	-0.38	-9.03	0.000
Sociale norm	-0.10	-2.13	0.03
Leeftijd	-	-0.22	0.83
Sexe	-	-0.95	0.34
Opleiding	-	-0.64	0.52
R ² =24% (adjusted 23%)			

In de groep van 55-plussers (Tabel 10) zien we hetzelfde beeld als voor de totale groep. De inschatting van de eigen-effectiviteit blijkt de belangrijkste voorspeller voor de intentie om meer te gaan bewegen. De attitude en de sociale norm spelen een minder grote rol.

Intentie om naar NIB-tv te gaan kijken

*Tabel 11 Determinanten van de intentie om te kijken naar NIB-tv
Leeftijdscategorie 35 jaar en ouder (n=986)*

Variabele:	Partiële correlatie	t-waarde	p-waarde
Attitude	- 0.42	-14.55	0.000
Eigen-effectiviteit	- 0.34	-11.16	0.000
Sociale norm	-	-1.57	0.12
Leeftijd	-0.08	-2.76	0.006
Sexe	-0.14	-4.44	0.000
Opleiding	-	-1.34	0.18
R ² =38% (adjusted 38%)			

Uit tabel 11 blijkt dat de attitude en de inschatting van de eigen-effectiviteit de belangrijkste voorspellers zijn van de intentie om naar NIB-tv te gaan kijken. Het geslacht en de leeftijd hebben hierop een geringe invloed. Met name de oudere vrouwen zijn eerder geneigd om te willen gaan kijken naar NIB-tv.

*Tabel 12 Determinanten van de intentie om te kijken naar NIB-tv
Leeftijdscategorie 55-plussers (n=489)*

Variabele:	Partiële correlatie	T-waarde	p-waarde
Attitude	-0.41	-9.77	0.000
Eigen-effectiviteit	-0.42	-10.13	0.000
Aantal barrières	-	-0.33	0.74
Sociale norm	-0.09	-2.07	0.03
Leeftijd	-	-0.07	0.94
Sexe	-0.15	-3.25	0.001
Opleiding	-	-0.15	0.32
R ² =42% (adjusted 42%)			

In de groep van 55-plussers (Tabel 12) is hetzelfde beeld zichtbaar als voor de totale groep. Opvallend is het hoge percentage door het model verklaarde variantie (42%). Dit geeft aan dat we te maken hebben met vrij goede voorspellers van de gedragsintentie.

3.6 Determinanten van daadwerkelijk gedrag

Om te kunnen voorspellen of iemand daadwerkelijk een voorspeld gedrag gaat vertonen spelen ook *barrières* een rol. Barrières zijn in feite een aspect van de attitude. Hieronder staan het aantal problemen (*barrières*) vermeld die door de respondenten werden gemeld als barrière bij het

nemen van meer lichaamsbeweging. De aangegeven redenen waren: te weinig tijd (26%), geen zin (29%), niet gewend (15%), te duur (8%), geen merkbare vooruitgang (8%), ongezonder voelen (8%), en de categorie 'anders' (22%). In de categorie "anders" ging het vooral om comorbiditeit. De determinant *barrières*, is samengesteld door het aantal (door de respondent het genoemde) *barrières* op te tellen (max. 7). Het gemiddeld aantal *barrières* bedroeg 1 (range 0-6). Dertig procent van de respondenten zag geen *barrières*.

Daadwerkelijk meer gaan bewegen

Als extra onafhankelijk variabele werd aan het ASE-model het al dan niet kijken naar NIB-tv toegevoegd. Het ASE-model voor het daadwerkelijk meer lichaamsbeweging nemen in de leeftijdscategorie van 35 jaar en ouder (getoetst met stapsgewijze regressieanalyses) leverde geen verklarend model op. Kennelijk spelen andere dan de in het model opgenomen determinanten een rol.

Tabel 13 Determinanten voor het daadwerkelijk meer lichaamsbeweging nemen
Leeftijdscategorie 55-plussers (n=196)

Variabele:	Partiële correlatie	t-waarde	p-waarde
Attitude	-	0.81	0.42
Eigen-effectiviteit	-	3.55	0.48
Sociale norm	-	0.13	0.90
Leeftijd	-	-1.16	0.25
Sexe	-	-1.65	0.10
Opleiding	-	0.57	0.57
Barrières	-0.18	-2.51	0.01
Kijken NIB-tv	-	1.85	0.07

R²=18% (adjusted 3%)

Het ASE-model voor het daadwerkelijk meer lichaamsbeweging nemen in de leeftijdscategorie van 55 jaar en ouder (Tabel 13) leverde een verklarend model op, waarbij alleen de *barrières* een geringe voorspellende waarde lijken te hebben.

Daadwerkelijk kijken naar NIB-tv

*Tabel 14 Determinanten voor het daadwerkelijk kijken naar NIB-tv
Leeftijdscategorie 35 jaar en ouder (n=362)*

Variabele:	Partiële correlatie	t-waarde	p-waarde
Attitude	-	1.76	0.08
Eigen-effectiviteit	0.18	3.55	0.000
Sociale norm	-	-1.02	0.31
Leeftijd	0.18	3.51	0.001
Sexe	0.11	2.17	0.03
Opleiding	-	0.34	0.74
Barrières	-	-1.77	0.08

$R^2=8\%$ (adjusted 7%)

Uit tabel 14 blijken de inschatting van de eigen-effectiviteit, de leeftijd en het geslacht zwakke voorspellers zijn voor het daadwerkelijk kijken naar NIB-tv. Het model heeft echter een zeer lage voorspellende kracht, zodat kennelijk andere dan de in het model opgenomen determinanten van belang zijn. In een extra analyse zijn ook nog de kennis over bewegen, de kijk-intentie en het hebben van ervaring met het doen van gymnastiek in het model ter voorspelling van het kijkgedrag meegenomen. Dit leverde slechts een partiële correlatie van -.33 op voor de kijk-intentie en een partiële correlatie van 0.17 voor de leeftijd (verklaarde variantie 14%).

*Tabel 15 Determinanten voor het daadwerkelijk kijken naar NIB-tv
Leeftijdscategorie 55-plussers (n=198)*

Variabele:	Partiële correlatie	t-waarde	p-waarde
Attitude	0.26	3.74	0.000
Eigen-effectiviteit	-	0.85	
Sociale norm	-	-0.02	0.99
Leeftijd	-	-0.73	0.47
Sexe	-	1.28	0.20
Opleiding	-	-0.10	0.92
Barrières	-	-1.06	0.29

$R^2=7\%$ (adjusted 6%)

Uit tabel 15 blijken de attitude de enige voorspeller is voor het daadwerkelijk kijken naar NIB-tv in de groep 55-plussers. Ook dit model heeft echter een lage voorspellende kracht, zodat kennelijk andere dan de in het model opgenomen determinanten van belang zijn.

Tabel 16 Overzicht determinanten voor de intentie en het daadwerkelijk kijken naar NIB-tv en meer lichaamsbeweging nemen

Variabelen	Intentie				Daadwerkelijk gedrag			
	Meer bewegen		NIB-tv kijken		Meer bewegen		NIB-tv kijken	
	35+	55+	35+	55+	35+	55+	35+	55+
Attitude	+	+	++	++				++
Eigen-effectiviteit	++	++	++	++			+	
Sociale norm	+	+						
Leeftijd							+	
Sexe			+	+			+	
Opleiding								
Barrières						+		
Kijken NIB-tv								

- = partiele correlatie in het ASE-model | < 0,10 |

+ = partiele correlatie in het ASE-model | 0,10-0,20 |

++ = partiele correlatie in het ASE-model | > 0,20 |

Uit Tabel 16 blijkt dat de intentie om meer te gaan bewegen en de intentie om naar NIB-tv te gaan kijken beter te voorspellen vallen dan daadwerkelijk meer gaan bewegen en daadwerkelijk gaan kijken naar NIB-tv. De beste voorspellers voor de intentie blijken inschatting van de eigen-effectiviteit en de attitude. De sociale norm, die bij de intentie om meer te gaan bewegen nog aanwezig is, valt bij de intentie om aan NIB-tv mee te doen weg. Kennelijk is het bewegen in de eigen huiskamer laagdrempeliger dan op een andere manier meer gaan bewegen. Die zelfde laagdrempeligheid kan mogelijk ook verklaren waarom de barrières die er zijn om daadwerkelijk meer te gaan bewegen, verdwijnen bij de mensen die daadwerkelijk zijn gaan kijken naar NIB-tv.

Verondersteld werd verder dat ervaring met gymnastiekoefeningen in het verleden geassocieerd was met het gaan kijken naar NIB-tv. In totaal bleek 91% kort of lang geleden gymnastiekoefeningen te hebben gedaan. Eenendertig procent deed op het moment van vragen nog gymnastiekoefeningen. Voor 24% was het meer dan 20 jaar geleden. Er bleek na toetsing geen statistisch significant verschil tussen mensen met en zonder ervaring met gymnastiekoefeningen, voor wat betreft het gaan kijken naar NIB-tv. ($\chi^2 = 2,069$, $df=1$, $p=0,15$). Van de 50-minners heeft 12% wel eens meegedaan met de ochtendgymnastiek op de radio en van de 50+-ers 23%.

4 Discussie, conclusies en aanbevelingen

In dit rapport is het effect van het televisieprogramma "Nederland in beweging" (NIB-tv) geëvalueerd. Dit programma bevatte een mix van voorlichting en het uitvoeren van bewegingsoefeningen. Verondersteld werd dat zowel de voorlichting als het uitvoeren van de bewegingsoefeningen een verandering van gedrag in de gewenste gezondheidsbevorderende richting konden bewerkstelligen. Derhalve is in dit rapport geen nader onderscheid gemaakt tussen kijken en meedoen aan NIB-tv. Temeer, omdat de intensiteit van expositie aan het programma per keer sterk kan verschillen. Sommige mensen doen altijd mee terwijl anderen soms meedoen, soms kijken. Een andere reden om de uitsplitsing kijken/meedoen niet te maken heeft een methodologische oorzaak. Indien naast 55-plusser, niet-actieven man/vrouw nog verder zou worden uitgesplitst, werden de aantallen te klein om statistisch significante resultaten te vinden.

De studie had een quasi-experimenteel karakter, doordat de groepen kijkers en niet-kijkers niet at random zijn ingedeeld, maar op basis van persoonlijke voorkeur. Dit heeft als voordeel dat dit de realiteit dicht benaderd. In het dagelijks leven hebben de mensen immers ook de vrije keuze om wel of niet naar een programma te kijken. Door deze opzet te kiezen is het tevens mogelijk geweest om daadwerkelijk gedrag te voorspellen uit de intentie die mensen hebben. Het nadeel van een niet gerandomiseerde studie is echter dat verstoringen factoren niet mooi over de experimentele (in dit geval NIB-tv kijkers) en controlegroep zijn verdeeld. Zo is het bijvoorbeeld goed denkbaar dat met name de mensen die geïnteresseerd zijn in een gezonde levensstijl naar een dergelijk programma gaan kijken.

Het feit dat is gekozen voor het meenemen van een controle groep, heeft zijn nut in deze studie zeker bewezen. De toename in gezondheid (en de kennis hierover) bij de groep NIB-tv kijkers kon doen vermoeden dat dit kon worden toegeschreven aan het kijken naar NIB-tv. Aangezien de controlegroep een gelijkwaardige vooruitgang boekte moest deze veronderstelling helaas worden verworpen (indien gecontroleerd werd voor leeftijd werd weliswaar een klein effect op kennis over bewegen gevonden, maar dat kan ook een toevallige vondst zijn geweest gezien de vele statistische toetsen).

Respons

Bij de start van onderzoek is gewerkt met een gecomputeriseerd systeem met telefoonstem. Dit systeem belde willekeurige telefoonnummers in Nederland. Indien men de eerste vragen met "ja" of "nee" beantwoordde werd naar gelang hiervan de telefoon automatisch doorgeschakeld naar telefonisten/interviewers. Het systeem leverde echter veel te weinig reacties op (600 inbelpogingen om 2 interviews te kunnen doen). Vervolgens zijn de interviewers "met de 'hand' gaan inbellen (de telefoonstem werd uitgeschakeld). Dit leverde per 1000 inbelpogingen ongeveer 30 interviews per dag op. Alternatieven zijn overwogen, waaronder gebruik maken van bestanden van ouderenbonden. Deze bleken echter niet gemakkelijk beschikbaar en niet representatief. Uiteindelijk zijn er 988 interviews verricht. Hier waren in totaal meer dan 20.000 belpogingen voor nodig. Hieruit blijkt dat het momenteel in Nederland moeilijk is om mensen in een telefonisch onderzoek te laten participeren. In het vervolg zal met deze verzadiging van de markt rekening moeten worden gehouden in termen van planning, capaciteit, financiering etc.

Bij de nameting in juli werd 57% van de van de op baseline geïnterviewden bereikt. Vermoedelijk speelt het feit dat dit een vakantieperiode is, een rol. Van de bereikte personen ging 37% akkoord met een interview.

Tijdens de follow-up in november werden, ten opzichte van de nameting, met meer mensen gesproken. Het aantal mensen dat bereid was zich een derde keer te laten interviewen bleek echter nog veel lager dan de voorgaande keer.

Om het rendement van de interviews op de follow-up in november te verhogen, werden een aantal maatregelen getroffen:

- Het bedrijf dat de interviews uitvoerde, is gestart met vier eerder voor dit project ingezette interviewers. Hierdoor hadden de interviewers routine in het afnemen van de vragenlijsten.
- Alle interviewers werden nogmaals (schriftelijk) geïnformeerd over de achtergrond en opzet van NIB-tv en hebben instructies over de wijze van interviewen ontvangen (dit was bij de baseline-meting reeds in een face-to-face overleg gebeurd).
- Het bedrijf informeerde TNO-PG tussentijds over de stand van zaken, om indien nodig maatregelen te kunnen treffen.
- Om het percentage bereikte personen zo hoog mogelijk te laten zijn, heeft het bedrijf meer dan (de contractueel vastgelegde) 3 belpogingen per persoon gedaan.
- Verder werd, om het rendement te verhogen, een avond belsessie gepleegd (19.00h -22.00h) in de groep mensen die overdag onbereikbaar bleef.

Desondanks viel het percentage geïnterviewden uiteindelijk tegen.

Doelgroep

Bij de overgang van gecomputeriseerd naar handmatig inbellen bleek dat de beslisboom (insluiten van zoveel mogelijk inactieve 55+) niet altijd te zijn gehanteerd. Om het aantal inactieve 55+ers op te hogen ontvingen tweehonderd 55+ers een brief met een bedankje voor het interview en de vraag om voor begin februari nog enkele andere telefoonnummers door te geven van personen die alsnog geïnterviewd zouden kunnen worden. Dit leverde uiteindelijk nog 20 extra interviews op. Uiteindelijk bestond het aantal geïnterviewden uit ongeveer de helft 35+ en 55+. De financier van het onderzoek (ZorgOnderzoek Nederland; ZON) was geïnteresseerd in met name de groep ouderen, terwijl het tv-programma als doelgroep ook 35+ beoogde. In de ontstane situatie konden voor beide populaties uitspraken worden gedaan.

Bereik van het programma

Gezien de gevonden cijfers is het bereik van het programma aanzienlijk. Tussen de 10 en 20% van de doelgroep inactieve ouderen kijkt naar NIB-tv. Andersom is ongeveer 20% van de NIB-tv kijkers inactief te noemen. Als we aannemen dat gemiddeld 100.000 personen per dag kijken, waarvan 60% 55+ is en 20% inactief, dan is er dus een groep van 12.000 inactieve 55+ers die meedoet. De totale groep inactieve 55+ers die potentieel mee zou kunnen doen ligt tussen de 60.000 (indien 20% van de doelgroep) en 100.000 (indien 10% van de doelgroep).

Uit CBS cijfers is bekend dat er in totaal ongeveer 4 miljoen 55+ers in Nederland zijn. Volgens onderzoek naar de beweegnorm is daarvan ongeveer 55% niet actief, in absolute aantallen dus ongeveer 2,5 miljoen mensen. Daarvan kijkt ongeveer 10% (zie tabel 4 van dit rapport) geregeld

's morgens tv: dus ongeveer 250.000. Aangezien NIB-tv een marktaandeel heeft van ongeveer 25% (in 2001) mogen we verwachten dat van deze 250.000 er 62.500 geregeld naar NIB-tv kijken. In het begin van deze paragraaf werd geschat dat er momenteel zo'n 12.000 inactieve 55+ers zijn die meedoen met NIB-tv, terwijl dit er in potentie 62.500 zouden kunnen zijn. De uitdaging voor de toekomst van NIB-tv ligt er dus in om het huidige aantal van ongeveer 12.000 inactieve oudere kijkers uit te breiden naar 62.500! Aangezien de kosten per aflevering nu ongeveer f5000,- zijn hebben we te maken met een zeer goedkope manier van bewegingsstimulering.

Gezondheidseffecten, houding en kennis

De kijkers naar NIB-tv rapporteerden meer te zijn gaan bewegen dan de niet-kijkers (zelfrapportage). De kijkers gaven echter aan dat dit meestal niet ingegeven werd door het kijken naar NIB-tv. De kans is echter aanwezig dat het onder de aandacht brengen van de waarde van bewegen door NIB-tv en de telefonische interviews, onbewust toch zijn weerslag heeft gehad op het gedrag van de geïnterviewden.

Voor de totale groep (kijkers + niet-kijkers) bleek zowel de gemiddelde vitaliteit als de mentale gezondheid gedurende de looptijd van het onderzoek (over de 3 meetmomenten) te zijn toegenomen. Een eventuele seizoensinvloed (vitaler in de zomerperiode) kon niet worden waargenomen. Het verschil in toename van de vitaliteit en de mentale gezondheid tussen kijkers en niet-kijkers bleek echter niet statistisch significant. Hetzelfde gold voor de variabelen gedrag (meer gaan bewegen), stages of change (een verschuiving naar meer bewegen) en toename van de kennis over gezond bewegen (hoewel voor deze laatste uitkomst wel een klein effect gevonden is). Hieruit kan worden geconcludeerd dat de toename in de hier genoemde variabelen niet specifiek aan NIB-tv kan worden toegeschreven. Een mogelijke verklaring voor het feit dat ook de niet-kijkers de gewenste gezondheidswinst boekten zouden de steeds terugkerende interviews kunnen zijn. De geïnterviewde persoon kreeg vragen over zijn/haar gezondheid. Hierdoor kan het zijn dat men is gaan nadenken over zijn/haar gezondheid en daar iets aan is gaan doen. Een dergelijk effect waarbij het gemeten effect het gevolg is van de aandacht die iemand krijgt en niet van de specifieke interventie, wordt in de literatuur ook wel "Hawthorne-effect" genoemd (Bouter & Van Dongen, 1991). Het kan zijn dat de personen die zich drie maal hebben laten interviewen wat makkelijker te beïnvloeden waren dan de mensen die dat niet deden, en dat men op grond van de inhoud van het onderzoek (effect van meer bewegen) over de hele linie meer is gaan bewegen. De resultaten op de 'stages of change' gaven te zien dat sommige mensen inderdaad tot (bewegings)actie overgingen, maar dat helaas een ongeveer even grote groep mensen hun bewegingsgedrag niet meer vol konden houden. Kennelijk vertoont het beweeggedrag van mensen de nodige dynamiek.

De vergelijkende analyses voor de groepen die 1 of 2 keer per week naar het programma keken versus de groep die 3 of meer keer per week naar NIB-tv keken konden ook geen expositie-effecten traceren.

Concluderend kan met enige voorzichtigheid (vanwege de kleine aantallen waardoor de power relatief klein was), worden gesteld dat NIB-tv wellicht een kleine groep heeft aangezet tot meer bewegen hetgeen uiteindelijk niet heeft geresulteerd in significante gezondheidsverschillen tussen kijkers en niet-kijkers. Aangezien gedragsverandering en de daarop volgende gezond-

heidswinst altijd een flinke tijd nodig heeft om resultaten zichtbaar te kunnen aantonen is het mogelijk dat een langere follow-up (bijvoorbeeld 2 jaar) onder een grotere groep wel effecten had aangetoond. Voorts hebben dergelijke programma's de grootste kans op succes (=gezondheidswinst) bij de inactieve mensen.

Intentie en daadwerkelijk gedrag

Met behulp van het ASE model zijn de voorspellers van gedragsintentie en het daadwerkelijk gedrag onderzocht. Hierbij is gekeken naar meer bewegen in het algemeen en het programma NIB-tv. Met behulp van een multiële regressieanalyse is onderzocht welke determinanten het meeste bijdroegen aan de intentie tot gedrag en het daadwerkelijke gedrag.

Het blijkt dat het daadwerkelijke gedrag veel moeilijker te voorspellen is dan de intentie. Dit geldt voor meer bewegen in het algemeen in sterkere mate dan voor NIB-tv. Kennelijk voorspellen andere dan in het model gehanteerde determinanten het daadwerkelijke gedrag beter. De intentie om meer te gaan bewegen en om te gaan kijken naar NIB-tv bleek over het algemeen het best te voorspellen met behulp van de eigen-effectiviteit en de attitude. Dit gold ook in de groep 55-plus. Zowel bij de intentie als het daadwerkelijk kijken naar NIB-tv spelen leeftijd en geslacht een geringe rol. Het feit dat met name vrouwen in de 55-plus groep ook daadwerkelijk gaan kijken naar NIB-tv kan waarschijnlijk worden verklaard doordat dit de groep is die de mogelijkheid heeft om te gaan kijken op het tijdstip waarop NIB-tv wordt uitgezonden (in de ochtend). Aangezien vrouwen van 55 jaar en ouder de grootste groep kijkers is, wordt aangeraden het programma nadrukkelijk te blijven afstemmen op de doelgroep 55+.

De sociale norm, die bij de intentie om meer te gaan bewegen nog aanwezig is, valt bij de intentie om aan NIB-tv mee te doen weg. Kennelijk is het bewegen in de eigen huiskamer laagdrempeliger dan op een andere manier meer gaan bewegen. Die zelfde laagdrempeligheid kan mogelijk ook verklaren waarom de barrières die er zijn om daadwerkelijk meer te gaan bewegen, als voorspeller verdwijnen bij de mensen die daadwerkelijk zijn gaan kijken naar NIB-tv.

Daadwerkelijk meer gaan bewegen in het algemeen liet zich het slechtste voorspellen. Alleen in de groep van 55-plus bleek een laag aantal barrières een zwakke voorspeller om meer te gaan bewegen. Een barrière is in feite een attitude probleem, zeker gezien het feit dat meer dan de helft van de genoemde barrières om meer te gaan bewegen bestonden uit geen tijd en/of geen zin.

Tabel 17 Belangrijkste conclusie, resultaten en aanbevelingen NIB-tv

Conclusies	Aanbevelingen
• NIB-tv is een qua kijkersaantallen succesvolle, laagdrempelige en goedkope vorm van bewegingsstimulering. • De NIB-tv kijker is t.o.v. de niet-kijker ouder, vaker vrouw, alleenstaand en lager opgeleid. • De kijkers naar NIB-tv waarderen het programma met een gemiddeld rapportcijfer van 7,4. • Van de inactieve 55-plussers kijkt tussen de 10% en 20% naar NIB-tv. • De 'stages of change' laten zowel voor- als achteruitgang in beweeggedrag zien, bij kijkers en bij niet-kijkers • Naar schatting kijken er ongeveer 12.000 inactieve 55-plussers per aflevering naar NIB-tv. Gegeven de kijkcijfers, het marktaandeel en kijkgedrag van inactieve 55-plussers zouden er in potentie 62.500 geregeld naar NIB-tv kunnen kijken. • Zowel bij de kijkers als de niet-kijkers bleek de vitaliteit, mentale gezondheid, het gedrag en de kennis omtrent bewegen te zijn toegenomen. De toename verschild echter niet significant voor kijkers en niet-kijkers waardoor het effect niet specifiek aan NIB-tv kan worden toegeschreven. Het evaluatieonderzoek op zichzelf heeft sommige geïnterviewden wellicht aangezet tot meer bewegen.	• Het verdient aanbeveling het programma volgens deze formule voort te zetten • Aangezien vrouwen van 55 jaar en ouder de grootste groep kijkers is, wordt aangeraden om het programma nadrukkelijk op de doelgroep 55+ af te blijven stemmen. • De uitdaging voor de toekomst van NIB-tv ligt er in om het huidige aantal van ongeveer 12.000 inactieve oudere kijkers uit te breiden naar 62.500. • Een langere follow-up onder grotere groepen kan mogelijk de gewenste gezondheidseffecten aantonen. • Om de gewenste veranderingen te kunnen meten zou de interventie (in het geval van NIB-tv) zoveel mogelijk moeten worden aangeboden aan diegenen die de meeste kans op gezondheidswinst maken (in dit geval inactieve mensen).

Vervolg Tabel 17

-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Daadwerkelijk meer gaan bewegen of kijken naar NIB-tv, blijkt veel moeilijker te voorspellen dan de intentie om dit te gaan doen. Dit geldt voor meer bewegen in het algemeen in sterkere mate dan voor NIB-tv. • De intentie om meer te gaan bewegen en om te gaan kijken naar NIB-tv blijkt over het algemeen het best te voorspellen met behulp van inschatting van de eigen-effectiviteit en attitude. Dit geldt ook in de groep 55-plus. • Het kijkgedrag van de 35+ groep en de 55+ groep verschilt niet van elkaar, waarbij vooral 's middags en 's avonds wordt gekeken en 37% een dagelijkse herhaling van NIB-tv wenst • Het is momenteel in Nederland moeilijk om mensen in een telefonisch onderzoek te laten participeren. | <ul style="list-style-type: none"> • Om daadwerkelijk beweeggedrag te verklaren moet in toekomstig onderzoek gezocht worden naar andere voorspellers dan de gebruikelijk determinanten in ASE-modellen. • Het verdient aanbeveling om NIB-tv in de middag te herhalen • In het vervolg zal hiermee rekening moeten worden gehouden in termen van planning, capaciteit, financiering etc van nationaal opgezet onderzoek. |
|--|---|
-

5 Referenties

BANDURA A. Social foundations of thoughts and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

BETHLEHEM JG, HUNDEPOOL AJ, SCHUERHOFF MH. et al. Blaise 2.0: een eerste kennis-making. Voorburg: Centraal Bureau voor de Statistiek, 1989.

BIJNEN FCH. Lichamelijke Inactiviteit: risicofactor voor hart- en vaatziekten. Nederlandse Hartstichting, Den Haag, 1990.

BOUTER LM, DONGEN MCJM van. Epidemiologisch onderzoek: opzet en interpretatie. Houten/Antwerpen: Bohn Stafleu Van Loghum, 1991.

BOUCHARD C, SHEPHARD RJ, STEPHENS T, SUTTON JR, MCPHERSON BD. Exercise, fitness and health: the consensus statement. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, et al eds. Exercise, fitness and health : a consensus of current knowledge. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1990:3-26.

FISHBEIN M, AJZEN I. Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research. Reading (MA): Addison-Wesley, 1975.

HILDEBRANDT VH, URLINGS IJM, PROPER KI, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Bewegen Nederlanders nog wel (genoeg)? De eerste enquête over de Nederlandse Beweegnorm. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M eds, Trendrapport Bewegen en Gezondheid 1998/1999. Lelystad: Koninklijke Vermande, 1999:23-29.

HOPMAN-ROCK M. Coping with osteoarthritis of the hip and/or knee: the development of a lifestyle programme. Part II. Analysis of the intention to participate in a lifestyle programme. Leiden: TNO-PG, 1994.

JANZ NK, BECKER MH. The Health Belief Model: a decade later. Health Educ Q 1984;11(1):1-47.

KEMPER HCG, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. et al De Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Verslag van een expert meeting. In Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M eds., Trendrapport Bewegen en Gezondheid 1998/1999. Lelystad: Koninklijke Vermande, 1999:11-21.

KÖNIG-ZAHN C, FURER JW, TAX B. Het meten van de gezondheidstoestand: algemene gezondheid. Assen: Van Gorcum, 1993: 100-14.

MOSTERD WL, BOL E, VRIES WR de et al. Bewegen Bewogen. In opdracht van Ministerie van VWS. Utrecht, 1996.

PROCHAKA JO, DiCLEMENTE CC. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *J Consult Clin Psychol* 1983 Jun;51(3):390-5.

SPSS. Users Guide. Chicago: SPSS Inc., 1990.

STIGGELBOUT M, HOPMAN-ROCK M, MOOIJ J de. Kijkersonderzoek 'Bewegen Van-daag©'. Leiden: TNO-PG, 1998. Publ nr. 98.038.

TAAL E. Self-efficacy, self-management and patient education in rheumatoid arthritis. Proefschrift Universiteit Twente, 1995.

TEEUWEN M. Het televisieprogramma Nederland in Beweging! een waarderingsonderzoek onder 55-plussers. Leiden: TNO-PG, 2000. Scriptie onder begeleiding van M. Hopman-Rock.

TIMMERMANS J. Rapportage ouderen 1996. Rijswijk: Sociaal en Cultureel Planbureau, 1997.

VALOIS P, DESHARNAIS R, GODIN GA. Comparison of the Fishbein and Ajzen and the Triandis attitudinal models for the prediction of exercise intention and behavior. *J Behav Med*, 1988; 11(5):459-72.

VRIES H de. Determinanten van gedrag. In Damoiseaux V, Molen HT van der, Kok, GJ eds. Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Assen: Van Gorcum, 1993: 109-132.

VRIES de H, KUHLMAN P, DIJKSTRA M. Persoonlijke effectiviteit: de derde variabele naast attitude en subjectieve norm als voorspeller van gedragsintentie. *GVO/Preventie* 1987;9(4):253-64.

VRIES H de. Theorieën over voorlichting en gedragsverandering. In: Meertens RW, Grumbkow J von, red. Sociale Psychologie. 2e dr. Groningen: Wolters-Kluwer, 1992:147-64.

WARE JE, SHERBOURNE CD. The MOS 36-item short-form Health survey (SF-36). *Medical Care* 1992;30(6):473-83.

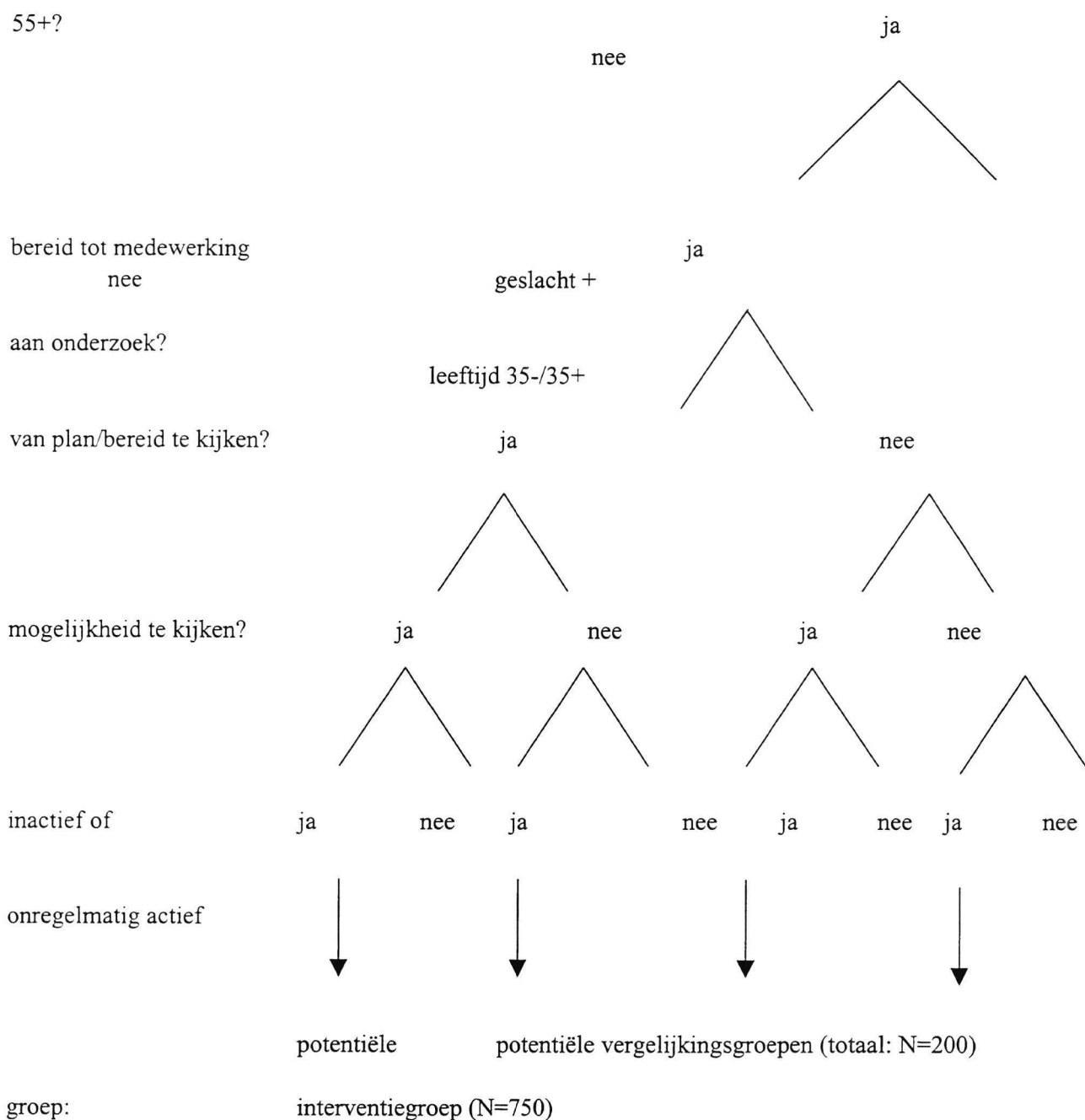
ZEE KI van der, SANDERMAN R. Het meten van de algemene gezondheidstoestand met de RAND-36: een handleiding. Groningen: Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken, 1993. NCG reeks meetinstrumenten 3.

Bijlage 1 Samenvatting kwalitatief onderzoek

Voldoende lichamelijke activiteit is belangrijk voor een goede gezondheid. Uit onderzoek is gebleken dat 60% van de Nederlandse bevolking niet voldoet aan de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen'. Het televisieprogramma *Nederland in Beweging!* (*NIB-tv*) is ontwikkeld om mensen te stimuleren om meer te gaan bewegen. *NIB-tv* bestaat uit eenvoudige oefeningen die uitgevoerd worden door twee presentatoren en een oefengroep. Zij worden onderbroken door een sportarts en bekende Nederlanders voor tips en wetenswaardigheden over een gezonde en actieve leefstijl. Door middel van het waarderingsonderzoek is onderzocht wat 55-plussers van *NIB-tv* vinden. Het onderzoek is opgezet aan de hand van de 'Communication/Persuasion Matrix'. Gedurende de eerste maanden dat *NIB-tv* uitgezonden werd, is een panel van twintig 55-plussers vier maal telefonisch geïnterviewd. Ten aanzien van de bron is gebleken dat met name de presentatoren en de oefengroep aantrekkelijk zijn voor de panelleden. Er zouden echter meer ouderen deel mogen nemen aan de oefengroep. De meningen over de bekende Nederlanders zijn verdeeld, maar de onderbrekingen worden wel op prijs gesteld. De geloofwaardigheid van de bron is goed, aangezien de presentatoren en de sportarts deskundig over komen. De uitleg van de presentatoren is soms onduidelijk doordat het af en toe te snel gaat, de muziek te hard is of doordat ze door elkaar praten. Vanwege de goede uitstraling is *NIB-tv* een aantrekkelijk programma voor de panelleden. Onduidelijkheden in het programma hebben met name betrekking op het in beeld brengen van de oefeningen. Er dient op tijd ingezoomd te worden op armen en benen en de presentatoren moeten tijdens de uitleg van de oefeningen, duidelijk in beeld zijn. Een meerderheid van de panelleden is tevreden over het tijdstip, de frequentie en de duur van het programma. Aangezien de informatie die tijdens het programma gegeven wordt vaak bekend is bij de panelleden, zou in de toekomst dieper ingegaan kunnen worden op bijvoorbeeld veel voorkomende klachten. De meeste barrières om mee te doen met het programma blijken te ontstaan doordat de oefeningen soms te snel gaan, de uitleg niet altijd duidelijk is en doordat de oefeningen soms niet goed in beeld gebracht worden. Ondanks een aantal beperkingen van het onderzoek kan geconcludeerd worden dat *NIB-tv* voor een groot deel tegemoet komt aan de wensen en behoeften van de panelleden. Met behulp van de aanbevelingen zou het programma nog verder verbeterd kunnen worden.

Bijlage 2 Beslisboom

Beslisboom selectie proefpersonen evaluatie onderzoek NIB-TV



Systeemteksten evaluatie onderzoek NIB-TV

1. Goedemorgen, u spreekt met de telefoonstem van TNO Preventie en Gezondheid. Binnenkort start bij TNO Preventie en Gezondheid een onderzoek naar de invloed van een nieuw tv programma over lichaamsbeweging en gezondheid. Ik zou u graag een paar vragen willen stellen, dit duurt enkele minuten. U hoeft steeds na de pieptoon alleen met jawel of nee te antwoorden. Mag ik u nu deze vragen stellen? Zeg dan na de pieptoon duidelijk 'jawel', zeg anders 'nee'.
2. [indien 1=nee] Mag ik u een andere keer terugbellen? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
3. [indien 1=jawel] Bent u 55 jaar of ouder? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
4. [indien 3=jawel] Bent u 65 jaar of ouder? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
5. [indien 4=jawel] Bent u 75 jaar of ouder? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
6. Bent u een vrouw? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
7. [indien 3=jawel] In januari start bij de AVRO een nieuw tv programma over lichaamsbeweging en gezondheid. TNO doet een onderzoek naar de invloed van dat programma. Een medewerker van TNO zou u daarvoor de komende maanden graag driemaal telefonisch enkele vragen willen stellen. Elk gesprek duurt ongeveer 12 minuten. Zou u willen meewerken aan dit onderzoek? Denkt u even rustig na: medewerking houdt in dat u nog maximaal drie keer wordt teruggebeld op een voor u gewenst tijdstip. Onder deelnemers wordt een hotelarrangement voor 2 personen ter waarde van 500 gulden verloot. Wilt u meewerken aan dit onderzoek? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
8. [indien 3=nee] Bent u ouder dan 35? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
9. [indien 7=jawel] Het tv programma zal vanaf 3 januari dagelijks worden uitgezonden tussen 9 uur en half 10 s'morgens. Zou u vanwege dit onderzoek wel regelmatig naar dit programma willen kijken? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
10. [indien 7=jawel] Heeft u in het algemeen de mogelijkheid ongeveer drie keer per week naar dit programma te kijken? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
11. [indien 7='jawel'] Bent u momenteel regelmatig lichamelijk actief? Dit wil zeggen dat u minimaal 3x per week een stevige wandeling of fietstocht maakt of een andere matig intensieve activiteit doet. Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.

12. [indien 11=nee] Dit waren mijn vragen. In de komende weken zal u persoonlijk worden teruggebeld voor de eerste vragen van het onderzoek. Wilt u daartoe na de pieptoon uw naam duidelijk noemen?

Hartelijk dank voor uw medewerking, u kunt nu de hoorn neerleggen

13. [indien 11=jawel] Dit waren mijn vragen. Mijn complimenten, u bent al vrij actief en hoeft niet verder aan ons onderzoek mee te werken. Hartelijk dank voor uw medewerking, u kunt nu de hoorn neerleggen
14. [indien 2=jawel] Ik zal u de komende week nogmaals bellen. Hartelijk dank voor uw medewerking, u kunt nu de hoorn neerleggen
15. [indien 2=nee] Ik heb van u begrepen dat ik u niet meer mag bellen voor een paar vragen. U kunt nu de hoorn neerleggen.
16. [indien 5=nee] Woont er iemand op dit adres die 55 jaar of ouder is? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
17. [indien 16=jawel] Is het mogelijk dat die persoon van 55 jaar of ouder binnen ongeveer 1,5 minuut aan de telefoon kan komen? Zeg dan na de pieptoon 'jawel', zeg anders 'nee'.
18. [indien 3=nee of 16=nee] Dit waren mijn vragen, hartelijk dank voor uw medewerking. U kunt nu de hoorn neerleggen.
19. [indien 17=jawel] U kunt nu de persoon van 55 jaar of ouder roepen.
20. [indien 17=nee] Ik heb van u begrepen dat de persoon van 55 jaar of ouder nu niet aan de telefoon kan komen. Ik zal een andere keer terugbellen. Hartelijk dank voor u medewerking. U kunt nu de hoorn neerleggen.
21. [indien 7=nee] Ik heb van u begrepen dat ik u niet meer mag bellen voor een paar vragen. U kunt nu de hoorn neerleggen.
22. Uw antwoord op mijn vraag is niet goed verstaan. Alleen de antwoorden jawel en nee kunnen worden begrepen. Ik zal de vraag voor u herhalen.
23. Het is niet gelukt om uw antwoord goed te ontvangen. Ik verbind u door met onze service afdeling waar een medewerker u persoonlijk te woord kan staan, een ogenblikje geduld als-tublieft.
24. Het spijt me maar onze service afdeling is momenteel in gesprek we zullen u zo spoedig mogelijk terugbellen. Excuses voor het ongemak. Hartelijk dank voor u medewerking. U kunt nu de hoorn neerleggen.

Bijlage 3 Vragenlijsten

Bijlage 3a Vragenlijst NIB-tv baseline (T0)

Afhankelijk van de antwoorden op vragen werd door de computer een bepaald route in de vragenlijst gevolgd en konden vragen worden overgeslagen. De route is in deze lijst niet als zodanig terug te vinden.

1) Telefoonnummer:

2) INT: Type je eigen naam in:

3) INT: Type de datum in (DD-MM-JJJJ):

4) Goedemorgen/middag, u spreekt met ... van TNO Preventie en Gezondheid in Leiden.

Klopt het dat u zich net opgegeven hebt voor het onderzoek naar het TV-programma over bewegen?

Ja? (anders iemand anders, die zich wel heeft opgegeven laten roepen).

Dan wil ik u nu graag enkele vragen stellen in verband met een onderzoek wat TNO doet.

Het duurt ongeveer 10 min. Gaat u hiermee akkoord?

1 ja

2 nee

5) Waarom niet?

(INT: Hierna wordt enquête afgesloten): _____

6) Wat is uw naam (met voorletters etc.)?: _____

—

7) Wat is uw huisadres?: _____

8) Wat is uw postcode?: ____

9) Wat is uw woonplaats?: _____

10) Wat is uw geboortedatum ..-..-....

11) INT: Vul het geslacht van de respondent in

1 man

2 vrouw

- 12) Wat is op dit moment uw burgerlijke staat?
- 1 gehuwd samenwonend
 - 2 ongehuwd samenwonend
 - 3 gescheiden (ook na samenwonen)
 - 4 weduwe/weduwenaar
 - 5 nooit getrouwd of samenwonend geweest
- 13) Wat is de hoogste schoolopleiding die u heeft afgemaakt?
- 1 universiteit, hoger beroepsonderwijs
 - 2 gymnasium, VWO, HBS, MMS
 - 3 middelbaar beroepsonderwijs, HAVO, HBS (3 jaar)
 - 4 ULO, MULO, MAVO
 - 5 lager beroepsonderwijs (ambachtsschool), huishoudschool
 - 6 lagere school
- 14) Wat is uw woonsituatie?
- 1 huis/flat met verdiepingen
 - 2 huis/flat gelijkvloers
 - 3 serviceflat/aanleunwoning
 - 4 inwonend
 - 5 anders
- 15) Wat is dan die andere woonsituatie?: _____

- 16) Wilt u de volgende stellingen beantwoorden met of ze volgens u juist of onjuist zijn
- Een dagelijkse wandeling helpt om de gezondheid te bewaren
- 1 juist
 - 2 onjuist
 - 3 weet niet
- 17) Bij mensen met gewrichtsklachten helpt lichaamsbeweging om pijn te verminderen
- 1 juist
 - 2 onjuist
 - 3 weet niet
- 18) De meeste Nederlanders bewegen genoeg om gezond te blijven
- 1 juist
 - 2 onjuist
 - 3 weet niet
- 19) Dagelijkse lichaamsbeweging leidt tot snellere slijtage van gewrichten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

20) Dagelijkse lichaamsbeweging vermindert het risico op hart- en vaat-ziekten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

21) Dagelijkse lichaamsbeweging vergroot de kans op poreuse botten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

22) Ik ga u nu vragen stellen over uw gezondheid.

Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- 1 uitstekend
- 2 zeer goed
- 3 goed
- 4 matig
- 5 slecht

23) In vergelijking met een jaar geleden, hoe zou u nu uw gezondheid in het algemeen beoordelen?

- 1 veel beter dan een jaar geleden
- 2 iets beter dan een jaar geleden
- 3 ongeveer hetzelfde als een jaar geleden
- 4 iets slechter dan een jaar geleden
- 5 veel slechter dan een jaar geleden

24) De volgende vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld.

Wilt u bij elke vraag het antwoord aangeven dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich levenslustig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

25) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich erg zenuwachtig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

26) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

27) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich kalm en rustig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

- 28) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich erg energiek?
- 1 voortdurend
 - 2 meestal
 - 3 vaak
 - 4 soms
 - 5 zelden
 - 6 nooit
- 29) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich neerslachtig en somber?
- 1 voortdurend
 - 2 meestal
 - 3 vaak
 - 4 soms
 - 5 zelden
 - 6 nooit
- 30) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich uitgeblust?
- 1 voortdurend
 - 2 meestal
 - 3 vaak
 - 4 soms
 - 5 zelden
 - 6 nooit
- 31) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich gelukkig?
- 1 voortdurend
 - 2 meestal
 - 3 vaak
 - 4 soms
 - 5 zelden
 - 6 nooit
- 32) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich moe?
- 1 voortdurend
 - 2 meestal
 - 3 vaak
 - 4 soms
 - 5 zelden
 - 6 nooit

33) Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

34) Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

35) Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

36) Mijn gezondheid is uitstekend.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

37) Ik voel mij eenzaam.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

38) De volgende vragen gaan allemaal over lichaamsbeweging, zoals b.v. stevig wandelen, fietsen of gymnastiek.

INT: steeds twee extremen voorleggen. B.v.: meer lichaamsbeweging dan u nu doet lijkt u meer ontspannend dan inspannend

pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden.

Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

39) Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

40) Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

41) Hoe denkt u dat mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren als u meer lichaamsbeweging zou nemen?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief

42) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over dit onderwerp?

- 1 nee
- 2 ja

43) Bent u van plan op korte termijn meer aan lichaamsbeweging in het algemeen te gaan doen?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

44) Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

Ik kan niet meer gaan bewegen door te weinig tijd.

- 1 mee eens
- 2 oneens

45) Ik kan niet meer gaan bewegen doordat ik er geen zin in heb.

- 1 mee eens
- 2 oneens

46) Ik kan niet meer gaan bewegen doordat ik het niet gewend ben.

- 1 mee eens
- 2 oneens

47) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat het te duur is.

- 1 mee eens
- 2 oneens

48) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik toch geen vooruitgang merk.

- 1 mee eens
- 2 oneens

49) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik me dan ongezonder ga voelen.

- 1 mee eens
- 2 oneens

50) Ik kan niet meer gaan bewegen door andere problemen.

- 1 mee eens
- 2 oneens

51) Welke andere problemen?: _____

—

52) Denkt u dat het u zal lukken om meer aan lichaamsbeweging te doen?

Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?

0 = nee, dat lukt me zeker niet

10 = ja, dat lukt me zeker wel

Answer must be in the range from 0 up to 10: __

53) Hoe lichamelijk actief vindt u zichzelf,
vergeleken met mensen van dezelfde leeftijd ?

- 1 veel actiever
- 2 actiever
- 3 even actief
- 4 minder actief
- 5 veel minder actief

54) Welke uitspraak geldt het meeste voor u?

INT: Eerst vragen naar lichamelijke aktiviteit en daarna naar de plannen

1 Op dit moment ben ik niet lichamelijk actief en ben ook niet van plan lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden

2 Op dit moment ben ik niet lichamelijk actief, maar ik overweeg serieus om lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden

3 Op dit moment ben ik af en toe lichamelijk actief, maar niet regelmatig

4 Op dit moment ben ik regelmatig lichamelijk actief, gedurende meer dan 6 maanden

5 Op dit moment ben ik regelmatig lichamelijk actief, gedurende minder dan 6 maanden

55) Hoe vaak kijkt u 's-morgens televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

56) Hoe vaak kijkt u 's-middags televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

57) Hoe vaak kijkt u 's-avonds televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

58) Zou u gaan kijken naar een nieuw tv-programma over het leren en uitvoeren

van gymnastiekoefeningen en tips voor gezondheid?

Tijdstip van uitzending zal zijn rond tien uur in de ochtend

1 ja, absoluut wel

2 waarschijnlijk wel

3 waarschijnlijk niet

4 nee, absoluut niet

59) De volgende vragen gaan allemaal over eventueel meedoen met gymnastiek oefeningen op de TV.

INT: De vraag stellen zoals eerder bij lichaamsbeweging

Meedoen met gymnastiek oefeningen op TV lijkt u

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

60) Meedoen met gymnastiek oefeningen op TV lijkt u

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

61) Meedoen met gymnastiek oefeningen op TV lijkt u

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

62) Hoe denkt u dat mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren als u mee doet met gymnastiek oefeningen op de TV?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief

63) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over dit onderwerp?

- 1 nee
- 2 ja

64) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens

Als ik niet meedoe aan TVgymnastiek komt dat vooral door:

Te weinig tijd.

- 1 mee eens
- 2 oneens

65) Dat ik er geen zin in heb.

- 1 mee eens
- 2 oneens

66) Dat ik het niet gewend ben.

- 1 mee eens
- 2 oneens

67) Dat ik er geen juiste kleding voor heb.

1 mee eens

2 oneens

68) Dat ik geen ruimte in de kamer heb.

1 mee eens

2 oneens

69) Door andere problemen.

1 mee eens

2 oneens

70) Welke andere problemen?: _____

—

71) Denkt u dat u het eventuele meedoen zult volhouden als u zich verdrietig of erg gestressed voelt?

1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan

2 ik denk dat ik dat niet kan

3 ik weet het niet

4 ik denk dat ik dat dan wel kan

5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan

72) Denkt u dat u het eventuele meedoen zult volhouden zelfs als familie-

of andere sociale verplichtingen veel tijd kosten

1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan

2 ik denk dat ik dat niet kan

3 ik weet het niet

4 ik denk dat ik dat dan wel kan

5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan

73) Denkt u dat het u zal lukken om drie maal per week de TVgymnastiek-oefeningen te doen?

U kunt dit weer aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?

0 = nee, dat lukt me zeker niet

10 = ja, dat lukt me zeker wel

Answer must be in the range from 0 up to 10: ____

74) Zou u thuis willen meedoen met gymnastiekoefeningen die op de TV worden getoond?

- 1 ja, absoluut wel
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

75) Heeft u ervaring met gymnastiekoefeningen?

En hoe lang was dat dan geleden?

- 1 ja, meer dan twintig jaar geleden
- 2 ja, meer dan tien jaar geleden
- 3 ja, meer dan vijf jaar geleden
- 4 ja, tussen 3 en 5 jaar geleden
- 5 ja, tussen 1 en 3 jaar geleden
- 6 ja, een half jaar tot een jaar geleden
- 7 ja, minder dan een half jaar geleden
- 8 ja, ik doe het nu nog
- 9 nee, geen ervaring

76) Heeft u wel eens meegedaan met ochtendgymnastiek op de radio?

- 1 nee
- 2 ja

77) Hiermee zijn we aan het eind gekomen van het interview.

Ik wil u hartelijk danken.

Na verloop van tijd wordt u opnieuw gebeld.

Heeft u nog opmerkingen over dit interview?: _____

78) ALLEEN VOOR DE INTERVIEWER Opvallende factoren die gemeld moeten worden:

79) ALLEEN VOOR DE INTERVIEWER Hoe lang duurde het interview ongeveer?
(vermelden in hele minuten)

Answer must be in the range from 0 up to 120: ____

Bijlage 3.b Vragenlijst NIB-tv nameting (T1)

Afhankelijk van de antwoorden op vragen werd door de computer een bepaald route in de vragenlijst gevolgd en konden vragen worden overgeslagen. De route is in deze lijst niet als zodanig terug te vinden.

1) Casenummer: _

2) INT: Type je eigen naam in: _____

3) INT: Type de datum in (DD-MM-JJJJ): _____

4) INT: Indien de vragenlijst niet wordt ingevuld, de reden hiervan aangeven

- 1 Telefoon wordt niet opgenomen
- 2 Telefoon wordt wel opgenomen, maar de betreffende persoon is niet thuis
- 3 Afspraak gemaakt om terug te bellen
- 4 Persoon wil niet meer meewerken
- 5 Anders

5) Welke andere reden van niet invullen vragenlijst?: _____

6) Goedemorgen/middag, u spreekt met ... van TNO Preventie en Gezondheid in Leiden.

Spreek ik met mevr...../ dhr.....?

Klopt het dat u een half jaar geleden mee heeft gedaan aan het onderzoek naar

het TV-programma @BNederland in beweging@B? Ja? (anders iemand anders laten roepen, die vorige keer wel heeft meegedaan).

Dan wil ik u nu graag nogmaals enkele vragen stellen in verband met het onderzoek wat TNO doet.

Het duurt ongeveer 15 min. Gaat u hiermee akkoord?

- 1 ja
- 2 nee
- 3 telefoon wordt niet opgenomen

7) Verdere omschrijving?

(INT: Hierna wordt enquête afgesloten): _____

8) Eerste drie letters achternaam: _____

9) Geboortedatum (DD-MM-JJJJ): _____

10) Heeft u, de afgelopen 3 maanden gekeken of actief meegedaan met het TV-programma: @BNederland in beweging@B

(Dit programma is op werkdagen 's morgens te zien bij de AVRO op Nederland 1)

1 Ja, ik heb wel eens gekeken @Bzonder actief mee te doen@B met de oefeningen

2 Ja, ik heb wel eens gekeken en @Bactief meegedaan@B met de oefeningen

3 Nee, ik heb nog @Bnooit@B naar het programma @Bgekeken@B

11) Hoe vaak heeft u, de afgelopen 3 maanden, gemiddeld @Bgekeken@B naar het TV-programma?

(INT: Dit wil zeggen alleen kijken, zonder actief mee te doen met de oefeningen.

Vragen over het meedoen volgen later)

1 1 keer per week

2 2 keer per week

3 3 keer per week

4 4 keer per week

5 5 keer per week

6 een enkele keer

7 nooit

12) In welke maand bent u ongeveer begonnen met kijken?

Het gaat nu alleen om het kijken.

Het actief meedoen komt later aan bod

1 januari

2 februari

3 maart

4 april

5 mei

6 juni

13) Kijkt u nu nog steeds naar het programma?

1 ja

2 nee

14) Bent u van plan om te blijven kijken?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

15) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens
Ik ben gestopt met kijken naar het TV programma door:

@BNiet thuis zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

16) @BTe weinig tijd hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

17) @BGeen zin hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

18) @BVergeten@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

19) @BHet tijdstip van uitzenden@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

20) @BLichamelijke problemen@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

21) @BVermoeidheid@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

22) @BDat de oefeningen te moeilijk zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

23) @BIets anders@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

24) Door @Bwelke@B andere oorzaak?: _____

25) Hoe vaak heeft u, de afgelopen 3 maanden, gemiddeld @Bactief mee-
gedaan@B met de oefeningen?

(INT: Dit wil zeggen, niet alleen zitten kijken)

- 1 1 keer per week
- 2 2 keer per week
- 3 3 keer per week
- 4 4 keer per week
- 5 5 keer per week
- 6 een enkele keer
- 7 nooit

26) In welke maand ben u ongeveer begonnen met actief meedoen?

- 1 januari
- 2 februari
- 3 maart
- 4 april
- 5 mei
- 6 juni

27) Doet u nu nog steeds actief mee met de oefeningen van het program-
ma?

- 1 ja
- 2 nee

28) Bent u van plan om actief mee te blijven doen met de oefeningen?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

29) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens
Ik ben gestopt met @Bactief meedoen@B met de oefeningen door:

@BTe weinig tijd hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

30) @BGeen zin hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

31) @BHet niet gewend zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

32) @BHet ontbreken van juiste kleding@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

33) @BRuimtegebrek in de kamer@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

34) @BDat de oefeningen te moeilijk zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

35) @BAndere problemen@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

36) @BWelke@B andere problemen?: _____

—

37) Bent u van plan om naar het tv-programma te gaan kijken?

(D.w.z. alleen kijken, zonder actief mee te doen met de oefeningen)?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

38) Bent u van plan om met het tv-programma ook actief mee te gaan doen?

(D.w.z. niet alleen op de bank zitten kijken)?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

39) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens

Het gaat nu alleen om het kijken.
Het actief meedoen komt later aan bod
Als ik niet @Bkijk@B naar de TVgymnastiek komt dat vooral door:

@BNiet thuis zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

40) @BTe weinig tijd hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

41) @BGeen zin hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

42) @BVergeten@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

43) @BHet tijdstip van uitzenden@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

44) @BLichamelijke problemen@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

45) @BVermoeidheid@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

46) @BIets anders@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

47) Door @Bwelke@B andere oorzaak?: _____

48) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens
Als ik @Bniet actief meedoe@B aan de oefeningen komt dat vooral
door:

@BTe weinig tijd hebben@B
1 mee eens
2 oneens

49) @BGeen zin hebben@B
1 mee eens
2 oneens

50) @BHet niet gewend zijn@B
1 mee eens
2 oneens

51) @BHet ontbreken van juiste kleding@B
1 mee eens
2 oneens

52) @BRuimtegebrek in de kamer@B
1 mee eens
2 oneens

53) @BDat de oefeningen te moeilijk zijn@B
1 mee eens
2 oneens

54) @BAndere problemen@B
1 mee eens
2 oneens

55) @BWelke@B andere problemen?: _____

—

56) De volgende vragen gaan allemaal over meedoen met gymnastiekoefeningen op TV

INT: steeds twee extremen voorleggen.

B.v.: lijkt het u meer ontspannend dan inspannend?

(pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden).

Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

57) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

58) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

59) Hoe reageren de mensen uit uw naaste omgeving

als u meedoet met gymnastiekoefeningen op TV?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief
- 4 mensen weten niet dat ik meedoe

60) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over dit onderwerp?

- 1 ja
- 2 nee

61) Denkt u dat het u zal lukken om te blijven meedoen met de TVgymnastiek?

- 1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan
- 2 ik denk dat ik dat niet kan
- 3 ik weet het niet
- 4 ik denk dat ik dat dan wel kan
- 5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan

62) Houdt u het meedoen aan de TVgymnastiek vol als u zich verdrietig of erg gestressed voelt?

- 1 zeker wel
- 2 meestal wel
- 3 meestal niet
- 4 zeker niet
- 5 niet van toepassing (indien nooit verdrietig of gestressed)

63) Houdt u het meedoen aan de TVgymnastiek vol, zelfs als familie of andere sociale verplichtingen veel tijd kosten?

- 1 zeker wel
- 2 meestal wel
- 3 meestal niet
- 4 zeker niet
- 5 niet van toepassing (indien sociale verplichtingen niet te veel tijd kosten)

64) Wat vindt u over het algemeen van het programma?

Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?

0 = zeer slecht

10 = zeer goed

Answer must be in the range from 0 up to 10: ____

65) Wat vindt u van het nieuwe tijdstip van het programma

(INT: dit was 9.45h en is nu 9.05h)

- 1 goed
- 2 te laat
- 3 te vroeg

66) Zou u een herhaling van het programma, in dezelfde week, op prijs stellen?

- 1 ja
- 2 nee

67) Welk tijdstip is voor u het meest geschikt voor een herhaling?

- 1 's middags op dezelfde dag
- 2 's avonds op dezelfde dag
- 3 's morgens op de volgende dag
- 4 in het weekend

68) Wat zou voor u het meest ideale tijdstip van uitzenden zijn?

INT: tijdstippen afronden op een kwartier: ____

69) Wat vindt u van de duur van het programma

- 1 goed
- 2 te kort
- 3 te lang

70) Hoe lang zou volgens u de duur van het programma moeten zijn?

INT: Aantal in minuten weergeven

Answer must be in the range from 0 up to 90: __

71) Wat vindt u van het aantal uitzendingen per week?

- 1 goed
- 2 te weinig
- 3 te veel

72) Hoe vaak zou het programma volgens u moeten worden uitgezonden?

- 1 1 keer per week
- 2 2 keer per week
- 3 3 keer per week
- 4 4 keer per week
- 5 5 keer per week
- 6 6 keer per week
- 7 7 keer per week

73) Deze vraag is bedoeld om een algemene indruk van uw lichamelijke activiteit te krijgen, in de periode @Bvoor@B januari 2000.

Hierbij moet u denken aan activiteiten zoals:

stevig wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen en gymnastiek.

Hoeveel dagen in de week was u in de periode @Bvoor@B januari 2000

tenminste 30 minuten per dag met deze activiteiten bezig?

- 1 5 of meer keer per week
- 2 4 keer per week
- 3 3 keer per week
- 4 2 keer per week
- 5 1 keer per week
- 6 een enkele keer
- 7 nooit

74) Deze vraag is bedoeld om een algemene indruk van uw lichamelijke activiteit te krijgen over het afgelopen half jaar.

Hierbij moet u denken aan activiteiten zoals:
stevig wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen en gymnastiek.
Hoeveel dagen in de week bent u tenminste 30 minuten per dag met deze activiteiten bezig?

- 1 5 of meer keer per week
- 2 4 keer per week
- 3 3 keer per week
- 4 2 keer per week
- 5 1 keer per week
- 6 een enkele keer
- 7 nooit

75) Bent u het afgelopen half jaar meer of minder gaan bewegen?

- 1 veel minder
- 2 iets minder
- 3 even veel
- 4 iets meer
- 5 veel meer

76) Was dit naar aanleiding van het tv-programma?

- 1 ja
- 2 nee

77) Zijn er bewegingsactiviteiten die u nu minder doet, naar aanleiding van het tv-programma?

- 1 ja
- 2 nee

78) Welke?: _____

79) Wilt u de volgende stellingen beantwoorden met of ze volgens u juist of onjuist zijn

Een dagelijkse wandeling helpt om de gezondheid te bewaren

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

80) Bij mensen met gewrichtsklachten helpt lichaamsbeweging om pijn te verminderen

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

81) De meeste Nederlanders bewegen genoeg om gezond te blijven

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

82) Dagelijkse lichaamsbeweging leidt tot snellere slijtage van gewrichten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

83) Dagelijkse lichaamsbeweging vermindert het risico op hart- en vaatziekten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

84) Dagelijkse lichaamsbeweging vergroot de kans op poreuze botten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

85) Ik ga u nu vragen stellen over uw gezondheid.

Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- 1 uitstekend
- 2 zeer goed
- 3 goed
- 4 matig
- 5 slecht

86) In vergelijking met een jaar geleden, hoe zou u nu uw gezondheid in het algemeen beoordelen?

- 1 veel beter dan een jaar geleden
- 2 iets beter dan een jaar geleden
- 3 ongeveer hetzelfde als een jaar geleden
- 4 iets slechter dan een jaar geleden
- 5 veel slechter dan een jaar geleden

87) De volgende vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld.

Wilt u bij elke vraag het antwoord aangeven dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich levenslustig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

88) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich erg zenuwachtig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

89) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

90) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich kalm en rustig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

91) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich erg energiek?

- 1 voortdurend

- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

92) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich neerslachtig en somber?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

93) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich uitgeblust?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

94) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich gelukkig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

95) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich moe?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

96) Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

- Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen.
- 1 volkomen juist

- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

97) Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

98) Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

99) Mijn gezondheid is uitstekend.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

100) Ik voel mij eenzaam.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

101) De volgende vragen gaan allemaal over lichaamsbeweging, zoals b.v. stevig wandelen, fietsen of gymnastiek.

INT: steeds twee extremen voorleggen. B.v.: meer lichaamsbeweging dan u nu doet lijkt u meer ontspannend dan inspannend
pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden.

Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

102) Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

103) Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

104) Hoe denkt u dat mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren als u

meer lichaamsbeweging zou nemen?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief

105) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over het nemen van meer lichaamsbeweging?

- 1 ja
- 2 nee

106) Bent u van plan op korte termijn meer aan lichaamsbeweging in het algemeen te gaan doen?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

107) Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

Ik kan niet meer gaan bewegen door te weinig tijd.

1 mee eens

2 oneens

108) Ik ga niet meer bewegen doordat ik er geen zin in heb.

1 mee eens

2 oneens

109) Ik kan niet meer gaan bewegen doordat ik het niet gewend ben.

1 mee eens

2 oneens

110) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat het te duur is.

1 mee eens

2 oneens

111) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik toch geen vooruitgang merk.

1 mee eens

2 oneens

112) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik me dan ongezonder ga voelen.

1 mee eens

2 oneens

113) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik lichamelijke problemen heb.

1 mee eens

2 oneens

114) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik me te moe voel.

1 mee eens

2 oneens

115) Ik kan niet meer gaan bewegen door andere problemen.

1 mee eens

2 oneens

116) Welke andere problemen?: _____

—

117) Denkt u dat het u zal lukken om meer aan lichaamsbeweging te doen?

Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?

0 = nee, dat lukt me zeker niet

10 = ja, dat lukt me zeker wel

Answer must be in the range from 0 up to 10: __

118) Hoe lichamelijk actief vindt u zichzelf,
vergeleken met mensen van dezelfde leeftijd ?

1 veel actiever

2 actiever

3 even actief

4 minder actief

5 veel minder actief

119) Welke uitspraak geldt het meeste voor u?

INT: Eerst vragen naar lichamelijke aktiviteit en daarna naar de plannen

1 Op dit moment ben ik @Uniet lichamelijk actief@U en ben ook niet van plan lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden

2 Op dit moment ben ik @Uniet lichamelijk actief@U, maar ik overweeg serieus om lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden

3 Op dit moment ben ik @Uaf en toe lichamelijk actief@U, maar niet regelmatig

4 Op dit moment ben ik @Uregelmatig lichamelijk actief@U, gedurende minder dan 6 maanden

5 Op dit moment ben ik @Uregelmatig lichamelijk actief@U, gedurende meer dan 6 maanden

120) Hoe vaak kijkt u 's-morgens televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

121) Hoe vaak kijkt u 's-middags televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

122) Hoe vaak kijkt u 's-avonds televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

123) Hiermee zijn we aan het eind gekomen van het interview.

Ik wil u hartelijk danken.
In november zult u voor het laatst worden gebeld.
Als u dan voor de derde keer uw medewerking verleent, maakt u kans op
een hotelarrangement voor 2 personen
(INT: het programma loopt zeker nog door tot januari 2001) Heeft u nog opmerkingen over dit interview?:

124) ALLEEN VOOR DE INTERVIEWER Opvallende factoren die gemeld moeten worden:

125) ALLEEN VOOR DE INTERVIEWER Hoe lang duurde het interview ongeveer?
(vermelden in hele minuten)
Answer must be in the range from 0 up to 120: ____

126) De volgende vragen gaan allemaal over eventueel meedoen met gymnastiekoefeningen op TV
INT: steeds twee extremen voorleggen.
B.v.: lijkt het u meer ontspannend dan inspannend?
(pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden).

Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

127) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

128) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

- 129) Hoe denkt u dat mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren als u evt. actief zoudt meedoen met gymnastiekoefeningen op TV?
- 1 ze reageren positief
 - 2 ze reageren neutraal
 - 3 ze reageren negatief
- 130) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over dit onderwerp?
- 1 ja
 - 2 nee
- 131) Denkt u dat u het eventuele meedoen zult volhouden als u zich verdrietig of erg gestressed voelt?
- 1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan
 - 2 ik denk dat ik dat niet kan
 - 3 ik weet het niet
 - 4 ik denk dat ik dat dan wel kan
 - 5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan
- 132) Denkt u dat u het eventuele meedoen zult volhouden, zelfs als familie of andere sociale verplichtingen veel tijd kosten?
- 1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan
 - 2 ik denk dat ik dat niet kan
 - 3 ik weet het niet
 - 4 ik denk dat ik dat dan wel kan
 - 5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan
- 133) Denkt u dat het u zal lukken om drie maal per week de TVgymnastiekoefeningen te doen?
- Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?
- 0 = nee, dat lukt me zeker niet
- 10 = ja, dat lukt me zeker wel
- Answer must be in the range from 0 up to 10: __

Bijlage 3.c Vragenlijst NIB-tv follow-up (T2)

Afhankelijk van de antwoorden op vragen werd door de computer een bepaald route in de vragenlijst gevolgd en konden vragen worden overgeslagen. De route is in deze lijst niet als zodanig terug te vinden.

- 1) Casenummer: _____
- 2) INT: Type je eigen naam in: _____
- 3) INT: Type de datum in (DD-MM-JJJJ): _____
- 4) INT: Indien de vragenlijst niet wordt ingevuld, de reden hiervan aangeven
 - 1 Telefoon wordt niet opgenomen
 - 2 Telefoon wordt wel opgenomen, maar de betreffende persoon is niet thuis
 - 3 Afspraak gemaakt om terug te bellen
 - 4 Persoon wil niet meer meewerken
 - 5 Anders
- 5) Welke andere reden van niet invullen vragenlijst?:

—
- 6) Goedemorgen/middag, u spreekt met ... van TNO Preventie en Gezondheid in Leiden.
Spreek ik met mevr...../ dhr.....?
Klopt het dat u al eens mee heeft gedaan aan het onderzoek naar het TV-programma @BNederland in beweging@B? Ja? (anders iemand anders laten roepen, die vorige keer wel heeft meegedaan).
Dan wil ik u nu graag nogmaals enkele vragen stellen in verband met het onderzoek
wat TNO doet. Omdat dit de laatste keer is, is het voor ons van groot belang dat er
zoveel mogelijk mensen meedoen. Misschien is het voor u nog leuk om te weten dat
wanneer u nu meedoet, u zult meeloten voor het hotelarrangement voor 2 personen.
Het duurt ongeveer 15 min. Gaat u hiermee akkoord?
 - 1 ja
 - 2 nee
 - 3 telefoon wordt niet opgenomen
- 7) Verdere omschrijving?

(INT: Hierna wordt enqu^te afgesloten): _____

8) Eerste drie letters achternaam: _

9) Geboortedatum (DD-MM-JJJJ): _____

10) Heeft u, de afgelopen 3 maanden gekeken of actief meegedaan met het TV-programma: @BNederland in beweging@B

(Dit programma is op werkdagen 's morgens te zien bij de AVRO op Nederland 1)

1 Ja, ik heb wel eens gekeken @Bzonder actief mee te doen@B met de oefeningen

2 Ja, ik heb wel eens gekeken en @Bactief meegedaan@B met de oefeningen

3 Nee, ik heb nog @Bnooit@B naar het programma @Bgekeken@B

11) Hoe vaak heeft u, de afgelopen 3 maanden, gemiddeld @Bgekeken@B naar het TV-programma?

(INT: Dit wil zeggen alleen kijken, zonder actief mee te doen met de oefeningen.

Vragen over het meedoen volgen later)

1 1 keer per week

2 2 keer per week

3 3 keer per week

4 4 keer per week

5 5 keer per week

6 een enkele keer

7 nooit

12) In welke maand bent u ongeveer begonnen met kijken? Het gaat nu alleen om het kijken. Het actief meedoen komt later aan bod

1 januari

2 februari

3 maart

4 april

5 mei

6 juni

7 juli

8 augustus

9 september

10 oktober

11 november

13) Kijkt u nu nog steeds naar het programma?

- 1 ja
- 2 nee

14) Bent u van plan om te blijven kijken?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

15) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens
Ik ben gestopt met kijken naar het TV programma door:

@BNiet thuis zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

16) @BTe weinig tijd hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

17) @BGeen zin hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

18) @BVergeten@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

19) @BHet tijdstip van uitzenden@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

20) @BLichamelijke problemen@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

21) @BVermoeidheid@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

22) @B Dat de oefeningen te moeilijk zijn @B

1 mee eens

2 oneens

23) @B Iets anders @B

1 mee eens

2 oneens

24) Door @B welke @B andere oorzaak?: _____

25) Hoe vaak heeft u, de afgelopen 3 maanden, gemiddeld @B actief mee-
gedaan @B met de oefeningen? INT: Dit wil zeggen, niet alleen zitten
kijken)

1 1 keer per week

2 2 keer per week

3 3 keer per week

4 4 keer per week

5 5 keer per week

6 een enkele keer

7 nooit

26) In welke maand bent u ongeveer begonnen met actief meedoen?

1 januari

2 februari

3 maart

4 april

5 mei

6 juni

7 juli

8 augustus

9 september

10 oktober

11 november

27) Doet u nu nog steeds actief mee met de oefeningen van het program-
ma?

1 ja

2 nee

28) Bent u van plan om actief mee te blijven doen met de oefeningen?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

29) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens
Ik ben gestopt met @Bactief meedoen@B met de oefeningen door:

@BTe weinig tijd hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

30) @BGeen zin hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

31) @BHet niet gewend zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

32) @BHet ontbreken van juiste kleding@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

33) @BRuimtegebrek in de kamer@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

34) @BDat de oefeningen te moeilijk zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

35) @BAndere problemen@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

36) @BWelke@B andere problemen?: _____

—

37) Bent u van plan om naar het tv-programma te gaan kijken?

(D.w.z. alleen kijken, zonder actief mee te doen met de oefeningen)?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

38) Bent u van plan om met het tv-programma ook actief mee te gaan doen?

(D.w.z. niet alleen op de bank zitten kijken)?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

39) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens

Het gaat nu alleen om het kijken.

Het actief meedoen komt later aan bod

Als ik niet @Bkijk@B naar de TVgymnastiek komt dat vooral door:

@BNiet thuis zijn@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

40) @BTe weinig tijd hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

41) @BGeen zin hebben@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

42) @BVergeten@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

43) @BHet tijdstip van uitzenden@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

44) @BLichamelijke problemen@B

- 1 mee eens
- 2 oneens

45) @BVermoedheid@B

1 mee eens

2 oneens

46) @BIets anders@B

1 mee eens

2 oneens

47) Door @Bwelke@B andere oorzaak?: _____

48) In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens of oneens
Als ik @Bniet actief meedoe@B aan de oefeningen komt dat vooral
door:

@BTe weinig tijd hebben@B

1 mee eens

2 oneens

49) @BGeen zin hebben@B

1 mee eens

2 oneens

50) @BHet niet gewend zijn@B

1 mee eens

2 oneens

51) @BHet ontbreken van juiste kleding@B

1 mee eens

2 oneens

52) @BRuimtegebrek in de kamer@B

1 mee eens

2 oneens

53) @BDat de oefeningen te moeilijk zijn@B

1 mee eens

2 oneens

54) @BAndere problemen@B

1 mee eens

2 oneens

55) @BWelke@B andere problemen?: _____

56) De volgende vragen gaan allemaal over meedoen met gymnastiekoefeningen op TV

INT: steeds twee extremen voorleggen.

B.v.: lijkt het u meer ontspannend dan inspannend?

(pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden).

Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

57) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

58) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

59) Hoe reageren de mensen uit uw naaste omgeving

als u meedoet met gymnastiekoefeningen op TV?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief
- 4 mensen weten niet dat ik meedoe

60) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over dit onderwerp?

- 1 ja
- 2 nee

61) Denkt u dat het u zal lukken om te blijven meedoen met de TVgymnastiek?

- 1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan
- 2 ik denk dat ik dat niet kan
- 3 ik weet het niet
- 4 ik denk dat ik dat dan wel kan
- 5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan

62) Houdt u het meedoen aan de TVgymnastiek vol als u zich verdrietig of erg gestressed voelt?

- 1 zeker wel
- 2 meestal wel
- 3 meestal niet
- 4 zeker niet
- 5 niet van toepassing (indien nooit verdrietig of gestressed)

63) Houdt u het meedoen aan de TVgymnastiek vol, zelfs als familie of andere sociale verplichtingen veel tijd kosten?

- 1 zeker wel
- 2 meestal wel
- 3 meestal niet
- 4 zeker niet
- 5 niet van toepassing (indien sociale verplichtingen niet te veel tijd kosten)

64) Wat vindt u over het algemeen van het programma?
Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?
0 = zeer slecht
10 = zeer goed
Answer must be in the range from 0 up to 10: __

65) Wat vindt u van het nieuwe tijdstip van het programma
(INT: dit was 9.45h en is nu 9.05h)
1 goed
2 te laat
3 te vroeg

66) Zou u een herhaling van het programma, in dezelfde week, op prijs stellen?
1 ja
2 nee

67) Welk tijdstip is voor u het meest geschikt voor een herhaling?
1 's middags op dezelfde dag
2 's avonds op dezelfde dag
3 's morgens op de volgende dag
4 in het weekend

68) Wat zou voor u het meest ideale tijdstip van uitzenden zijn?
INT: tijdstippen afronden op een kwartier: _____

69) Wat vindt u van de duur van het programma
1 goed
2 te kort

3 te lang

70) Hoe lang zou volgens u de duur van het programma moeten zijn?

INT: Aantal in minuten weergeven

Answer must be in the range from 0 up to 90: ____

71) Wat vindt u van het aantal uitzendingen per week?

1 goed

2 te weinig

3 te veel

72) Hoe vaak zou het programma volgens u moeten worden uitgezonden?

1 1 keer per week

2 2 keer per week

3 3 keer per week

4 4 keer per week

5 5 keer per week

6 6 keer per week

7 7 keer per week

73) Deze vraag is bedoeld om een algemene indruk van uw

lichamelijke activiteit te krijgen, in de periode @Bvoor@B januari 2000.

Hierbij moet u denken aan activiteiten zoals:

stevig wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen en gymnastiek.

Hoeveel dagen in de week was u in de periode @Bvoor@B januari

2000

tenminste 30 minuten per dag met deze activiteiten bezig?

1 5 of meer keer per week

2 4 keer per week

3 3 keer per week

4 2 keer per week

5 1 keer per week

6 een enkele keer

7 nooit

74) Deze vraag is bedoeld om een algemene indruk van uw lichamelijke activiteit te krijgen over het afgelopen half jaar. @B

Hierbij moet u denken aan activiteiten zoals:
stevig wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen en gymnastiek.
Hoeveel dagen in de week bent u tenminste 30 minuten per dag met deze activiteiten bezig?

- 1 5 of meer keer per week
- 2 4 keer per week
- 3 3 keer per week
- 4 2 keer per week
- 5 1 keer per week
- 6 een enkele keer
- 7 nooit

75) Bent u het afgelopen half jaar meer of minder gaan bewegen?

- 1 veel minder
- 2 iets minder
- 3 even veel
- 4 iets meer
- 5 veel meer

76) Was dit naar aanleiding van het tv-programma?

- 1 ja
- 2 nee

77) Zijn er bewegingsactiviteiten die u nu minder doet, naar aanleiding van het tv-programma?

- 1 ja
- 2 nee

78) Welke?: _____

79) Wilt u de volgende stellingen beantwoorden met of ze volgens u juist of onjuist zijn

Een dagelijkse wandeling helpt om de gezondheid te bewaren

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

80) Bij mensen met gewrichtsklachten helpt lichaamsbeweging om pijn te verminderen

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

81) De meeste Nederlanders bewegen genoeg om gezond te blijven

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

82) Dagelijkse lichaamsbeweging leidt tot snellere slijtage van gewrichten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

83) Dagelijkse lichaamsbeweging vermindert het risico op hart- en vaatziekten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

84) Dagelijkse lichaamsbeweging vergroot de kans op poreuze botten

- 1 juist
- 2 onjuist
- 3 weet niet

85) Ik ga u nu vragen stellen over uw gezondheid.

Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- 1 uitstekend
- 2 zeer goed
- 3 goed
- 4 matig
- 5 slecht

86) In vergelijking met een jaar geleden, hoe zou u nu uw gezondheid in het algemeen beoordelen?

- 1 veel beter dan een jaar geleden
- 2 iets beter dan een jaar geleden
- 3 ongeveer hetzelfde als een jaar geleden
- 4 iets slechter dan een jaar geleden
- 5 veel slechter dan een jaar geleden

87) De volgende vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld.

Wilt u bij elke vraag het antwoord aangeven dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich levenslustig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

88) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich erg zenuwachtig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

89) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

90) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich kalm en rustig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

91) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich erg energiek?

- 1 voortdurend

- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

92) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich neerslachtig en somber?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

93) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich uitgeblust?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

94) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich gelukkig?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

95) Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken voelde u zich moe?

- 1 voortdurend
- 2 meestal
- 3 vaak
- 4 soms
- 5 zelden
- 6 nooit

96) Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist

- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

97) Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

98) Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

99) Mijn gezondheid is uitstekend.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

100) Ik voel mij eenzaam.

- 1 volkomen juist
- 2 grotendeels juist
- 3 weet ik niet
- 4 grotendeels onjuist
- 5 volkomen onjuist

101) De volgende vragen gaan allemaal over lichaamsbeweging, zoals b.v. stevig wandelen, fietsen of gymnastiek.

INT: steeds twee extremen voorleggen. B.v.: meer lichaamsbeweging dan u nu doet lijkt u meer ontspannend dan inspannend
pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden.

Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

102) Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

103) Meer lichaamsbeweging nemen dan nu lijkt u

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

104) Hoe denkt u dat mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren als u

meer lichaamsbeweging zou nemen?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief

105) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over het nemen van meer lichaamsbeweging?

- 1 ja
- 2 nee

106) Bent u van plan op korte termijn meer aan lichaamsbeweging in het algemeen te gaan doen?

- 1 ja, heel zeker
- 2 waarschijnlijk wel
- 3 waarschijnlijk niet
- 4 nee, absoluut niet

107) Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

Ik kan niet meer gaan bewegen door te weinig tijd.

- 1 mee eens
- 2 oneens

108) Ik ga niet meer bewegen doordat ik er geen zin in heb.

- 1 mee eens
- 2 oneens

109) Ik kan niet meer gaan bewegen doordat ik het niet gewend ben.

- 1 mee eens
- 2 oneens

110) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat het te duur is.

- 1 mee eens
- 2 oneens

111) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik toch geen vooruitgang merk.

- 1 mee eens
- 2 oneens

112) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik me dan ongezonder ga voelen.

- 1 mee eens
- 2 oneens

113) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik lichamelijke problemen heb.

- 1 mee eens
- 2 oneens

114) Ik kan niet meer gaan bewegen omdat ik me te moe voel.

- 1 mee eens
- 2 oneens

115) Ik kan niet meer gaan bewegen door andere problemen.

- 1 mee eens
- 2 oneens

116) Welke andere problemen?: _____

—

117) Denkt u dat het u zal lukken om meer aan lichaamsbeweging te doen?

Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?

0 = nee, dat lukt me zeker niet

10 = ja, dat lukt me zeker wel

Answer must be in the range from 0 up to 10: __

118) Hoe lichamelijk actief vindt u zichzelf,
vergeleken met mensen van dezelfde leeftijd ?

1 veel actiever

2 actiever

3 even actief

4 minder actief

5 veel minder actief

119) Welke uitspraak geldt het meeste voor u?

INT: Eerst vragen naar lichamelijke aktiviteit en daarna naar de plannen

1 Op dit moment ben ik @Uniet lichamelijk actief@U en ben ook niet van plan lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden

2 Op dit moment ben ik @Uniet lichamelijk actief@U, maar ik overweeg serieus om lichamelijk actief te worden in de komende zes maanden

3 Op dit moment ben ik @Uaf en toe lichamelijk actief@U, maar niet regelmatig

4 Op dit moment ben ik @Uregelmatig lichamelijk actief@U, gedurende minder dan 6 maanden

5 Op dit moment ben ik @Uregelmatig lichamelijk actief@U, gedurende meer dan 6 maanden

120) Hoe vaak kijkt u 's-morgens televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

121) Hoe vaak kijkt u 's-middags televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

122) Hoe vaak kijkt u 's-avonds televisie?

1 vaak

2 soms

3 nooit

123) Hiermee zijn we aan het eind gekomen van het interview.

Ik wil u hartelijk danken voor uw medewerking.

INT: - het programma loopt zeker nog door tot januari 2001.
In januari zal waarschijnlijk worden gestart met
een vernieuwde reeks uitzendingen. De winnaar/winnares van
het hotelarrangement zal persoonlijk bericht ontvangen (dec/jan).
Tevens zal de winnaar/winnares in het tv-programma bekend worden
gemaakt. Heeft u nog opmerkingen over dit interview?:

124) ALLEEN VOOR DE INTERVIEWER Opvallende factoren die gemeld moeten
worden:

125) ALLEEN VOOR DE INTERVIEWER Hoe lang duurde het interview ongeveer?
(vermelden in hele minuten)
Answer must be in the range from 0 up to 120: ____

126) De volgende vragen gaan allemaal over eventueel meedoen met gym-
nastiekoefeningen op TV

INT: steeds twee extremen voorleggen.

B.v.: lijkt het u meer ontspannend dan inspannend?

(pas als men er niet uitkomt dan neutraal antwoorden).

Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Ontspannend
- 2 Neutraal
- 3 Inspannend

127) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Leuk
- 2 Neutraal
- 3 Vervelend

128) Aktief meedoen met gymnastiekoefeningen op TV vind ik

- 1 Gezond
- 2 Neutraal
- 3 Ongezond

129) Hoe denkt u dat mensen uit uw naaste omgeving zullen reageren
als u evt. actief zoudt meedoen met gymnastiekoefeningen op TV?

- 1 ze reageren positief
- 2 ze reageren neutraal
- 3 ze reageren negatief

130) Trekt u zich iets aan van de mening van anderen over dit onderwerp?

- 1 ja
- 2 nee

131) Denkt u dat u het eventuele meedoen zult volhouden als u zich verdrietig

of erg gestressed voelt?

- 1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan
- 2 ik denk dat ik dat niet kan
- 3 ik weet het niet
- 4 ik denk dat ik dat dan wel kan
- 5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan

132) Denkt u dat u het eventuele meedoen zult volhouden, zelfs als familie of andere sociale verplichtingen veel tijd kosten?

- 1 ik ben er zeker van dat ik dat niet kan
- 2 ik denk dat ik dat niet kan
- 3 ik weet het niet
- 4 ik denk dat ik dat dan wel kan
- 5 ik ben er zeker van dat ik dat wel kan

133) Denkt u dat het u zal lukken om drie maal per week de TVgymnastiekoefeningen te doen?

Kunt u dit aangeven met een cijfer van 0 t/m 10?

0 = nee, dat lukt me zeker niet

10 = ja, dat lukt me zeker wel

Answer must be in the range from 0 up to 10: __