

Welke factoren zijn van invloed op duurzaam beweeggedrag bij vrouwen van niet-westerse herkomst?

Marion Herens,¹ Annemarie Wagemakers,¹ Heleen den Besten,² Claire Bernaards²

Buurtgerichte beweegprogramma's richten zich vaak op vrouwen van niet-westerse herkomst, omdat zij relatief minder bewegen. Factoren van invloed op gedragsinitiatie zijn breed onderzocht. Minder is bekend over factoren die van invloed zijn op duurzaam beweeggedrag. Meer kennis van deze factoren kan de effectiviteit van programma's verhogen. Doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in factoren die duurzaam beweeggedrag beïnvloeden bij vrouwen van niet-westerse herkomst. Op basis van literatuur zijn factoren in kaart gebracht op niveau van individu, groep, beweegprogramma en sociale en fysieke omgeving. Vier semigestructureerde interviews zijn gehouden met groeps- en beweegbegeleiders (n=6) en drie focusgroepgesprekken met vrouwen (n=25) van beweeggroepen, die tenminste een jaar actief zijn en minimaal eens per week bewegen. Factoren die duurzaam beweeggedrag op individueel niveau beïnvloeden zijn: ervaren (gezondheids-) voordelen, zelfregulatie en leeropbrengsten wat betreft bewegen en maatschappelijke participatie. Op groepsniveau zijn onderlinge steun, veiligheid, gedeelde verhalen en vertrouwen van belang. Op programmaniveau zijn kwaliteit van het beweegprogramma, responsieve begeleiding, continuïteit en laagdrempeligheid van belang. Conclusie: individueel ervaren voordelen en factoren op groeps- en programmaniveau, gericht op het in stand houden van een passende mix van beweeg- en sociale activiteiten, dragen in belangrijke mate bij aan duurzaam beweeggedrag van vrouwen van niet-westerse herkomst.

Trefwoorden: bewegen,, duurzaam beweeggedrag,, buurtgerichte beweegprogramma's,, vrouwen,, niet-westerse herkomst

INLEIDING

De Survey Integratie Minderheden van het Sociaal Cultureel Planbureau uit 2006 laat zien dat er verschillen zijn in beweeggedrag tussen autochtone en allochtone volwassen Nederlanders: 18% van de Turkse migranten en 31% van de Marokkaanse migranten beweegt voldoende, tegenover 40% van de autochtone volwassen Nederlanders.¹ Het verschil in beweeggedrag hangt samen met verschillen in afkomst en sociaaleconomische status (SES).² Om die reden richten veel buurtgerichte sport- en beweegprogramma's zich op lage SES groepen,³ en op vrouwen van niet-westerse herkomst in het bijzonder.⁴ Een voorbeeld is het programma Communities in Beweging (CiB) (kader 1). Bekende succesfactoren voor het initiëren van beweeggedrag in deze programma's zijn: doorverwijzing door een huisarts of zorgverlener, inzet van sleutelfiguren, mond-tot-mond reclame, en het be-

trekken van de doelgroep in programmaontwikkeling.⁴ Echter, studies naar de effectiviteit van deze interventies zijn schaars³⁻⁶ en inzicht ontbreekt in succesfactoren voor gedragsbehoud van bewegen, ook wel aangeduid met 'duurzaam beweeggedrag'.⁷

Voor duurzaam beweeggedrag bestaan verschillende maatstaven.^{7,10} Doorgaans wordt het gedefinieerd als tenminste zes maanden minimaal één maal in de week bewegen.¹¹ Determinanten van duurzaam beweeggedrag blijken niet altijd gelijk aan determinanten van gedragsinitiatie (starten met bewegen).^{10,12,13} Volgens Van Stralen en De Vries¹⁰ kunnen determinanten van gedragsinitiatie op individueel niveau worden beschreven aan de hand van *pre-motivationele* factoren zoals bewustwording, kennis en risicoperceptie, en *motivationele* factoren zoals attitude, eigen effectiviteit en sociale invloed. Voor duurzaam beweeggedrag worden *post-motivationele* factoren, psychologische constructen die de brug slaan tussen intentie en gedrag zoals zelfregulatie, van groter belang geacht dan determinanten van traditionele theorieën

¹ Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij, Departement Maatschappijwetenschappen, Wageningen University, Wageningen

² TNO Lifestyle, Leiden

van gedragsverandering.¹⁴⁻¹⁷ Duurzaam beweeggedrag wordt ook geassocieerd met gewoontevorming^{18,19} en plezier.^{9,20,21}

Naast individuele gedragsfactoren blijken ook sociale en fysieke omgevingsfactoren van invloed te zijn op duurzaam beweeggedrag.²²⁻³² Diverse studies benadrukken actieve participatie als beïnvloedende factor in beweegprogramma's voor vrouwen van niet-westerse herkomst.^{4,29,33} Op programmaniveau worden samenwerking, passende voorzieningen en beschikbaar aanbod genoemd.^{7,9,34-36}

Doel van dit onderzoek was empirisch bewijs te vinden voor beïnvloedende factoren voor duurzaam beweeggedrag bij vrouwen van niet-westerse herkomst. Eerdere studies geven echter weinig inzicht in zowel individuele als groeps-, omgevings- en programma gebonden determinanten van duurzaam beweeggedrag. Inzicht hierin is van belang om de effectiviteit van programma's te beoordelen en verhogen.¹¹ Deze studie heeft daarom als hoofdvraag: Welke factoren zijn van invloed op welk niveau voor duurzaam beweeggedrag bij vrouwen van niet-westers herkomst die deelnemen aan buurtgerichte beweegprogramma's?

METHODE

Op basis van literatuuronderzoek^{7,10-12,14,16-20,26,28-30,32-35,37-55} is een raamwerk opgesteld voor een exploratief onderzoek naar beïnvloedende factoren voor duurzaam beweeggedrag. Het ecologisch perspectief van beweeggedrag⁵⁶ is gekozen als uitgangspunt voor een indeling naar vier niveaus: individueel, groeps-, omgevings- en programmaniveau (figuur 1). De indeling is niet scherp af te bakenen omdat sommige factoren op meerdere niveaus spelen. Vier semigestructureerd interviews met begeleiders (n=6) zijn gehouden en drie focusgroepgesprekken met vrouwen (n=25) die langdurig actief zijn in buurtgerichte beweegprogramma's. Voor duurzaam beweeggedrag is, in lijn met de definitie van Marcus et al.,¹¹

Kernpunten

- Buurtgerichte beweegprogramma's richten zich vaak op vrouwen van niet-westerse herkomst omdat zij relatief minder bewegen.
- Over de factoren die duurzaam beweeggedrag van vrouwen van niet-westerse herkomst beïnvloeden is nog weinig bekend.
- Zowel individueel ervaren voordelen als factoren op groeps- en programmaniveau dragen bij aan duurzaam beweeggedrag bij vrouwen van niet-westerse herkomst.
- Programma gebonden factoren, zoals responsieve begeleiding, aandacht voor het groepsproces, laagdrempeligheid en continuïteit, zijn onmisbaar duurzaam beweeggedrag te bewerkstelligen.
- Inzicht in deze factoren kunnen de effectiviteit van buurtgerichte beweegprogramma's voor vrouwen van niet-westerse herkomst verhogen.

uitgegaan van tenminste een half jaar minimaal één keer per week actief in een beweegprogramma.

Respondenten

De onderzoekspopulatie bestond uit actieve vrouwen van niet-westerse herkomst in buurtgerichte beweegprogramma's en hun begeleiders. Werving van respondenten voor interviews en focusgroepgesprekken verliep via het onderzoek naar (kosten)effectiviteit van CiB (*convenience sampling*). In 2013 is met zes begeleiders op drie locaties (A, B, C) een interview gehouden. Het betrof twee betaalde begeleiders, in de

functie van coördinator en beweegbeleider, en vier vrijwillige groepsbegeleiders. Op locaties A en C zijn begeleiders individueel geïnterviewd, op locatie B zijn twee begeleiders gezamenlijk geïnterviewd. Vijf van de zes begeleiders waren van niet-westerse herkomst. De interviews duurden gemiddeld 45 minuten.

Vervolgens vonden drie focusgroepgesprekken van gemiddeld anderhalf uur plaats, uitgevoerd door meerderjarige gespreksleiders van ERC Research, een onafhankelijk onderzoeksbureau gespecialiseerd in multicultureel onderzoek. Bij twee focusgroepgesprekken participeerde een groepsbegeleider.

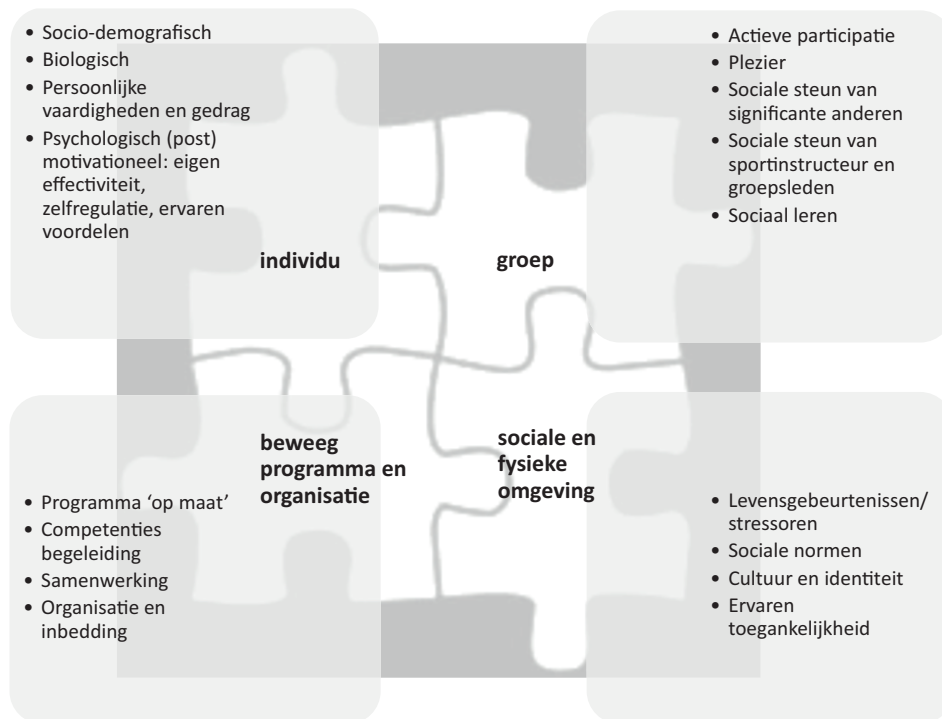
Vijfentwintig vrouwen van niet-westerse herkomst deden mee aan de focusgroepgesprekken (tabel 1). Zij waren gemiddeld 52,4 jaar (sd 9,9) en woonden gemiddeld 28,4 (sd 10,6) jaar in Nederland. Zeventien van hen hadden geen opleiding of alleen lagere school, vijf van hen hadden een baan. Vanwege de diverse herkomst van de vrouwen zijn de focusgroepgesprekken in het Nederlands gehouden. Zo nodig werden vragen en stellingen vertaald.

Datacollectie

Leidraden voor interviews en focusgroepgesprekken zijn gebaseerd op het raamwerk van beïnvloedende factoren voor duurzaam beweeggedrag (figuur 1). Vraagformule-

Kader 1 Communities in Beweging

Communities in Beweging (CiB) is ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Doel van het programma is om beweeggedrag van inactieve lage SES groepen, mensen die niet voldoen aan de NNGB, te stimuleren. In CiB staan zeven werkprincipes centraal: sociale netwerkbenadering, actieve participatie, plezier, aandacht voor het groepsproces, betrekken van de sociale en fysieke omgeving, intersectorale samenwerking en inbedding.⁸ Sinds 2007 is CiB uitgevoerd door lokale organisaties bij ruim 100 groepen in 35 gemeenten. Sinds 2012 loopt een onderzoek naar de (kosten) effectiviteit van Communities in Beweging.⁹



Figuur 1. Raamwerk van beïnvloedende factoren voor duurzaam beweeggedrag

ring is getoetst door ERC Research. Een voorbeeldvraag in de interviews over het beweegprogramma is: 'Welke randvoorwaarden zijn naar uw mening belangrijk om het programma te laten slagen?' Een voorbeeldvraag in de focusgroepgesprekken met betrekking tot actieve participatie in de groep is: 'Zijn jullie betrokken geweest bij de opzet van het beweegprogramma?' Om alle vrouwen te stimuleren tot actieve deelname aan het focusgroepgesprek zijn, naast vragen over individuele factoren, acht stellingen besproken over beïnvloedende factoren op groepsniveau (tabel 2).

Met stemkaarten (figuur 2) konden deelnemers aangeven of zij het 'eens' (score 3), 'niet mee eens of oneens' (score 2) of 'oneens' (score 1) waren met de stelling. De uitslag diende als aanzet voor verdere dialoog. Het voorleggen van stellingen en weergeven van scores in een spinnenwebdiagram is geïnspireerd op methoden voor evaluatieonderzoek op groepsniveau van Rifkin en Laverack.^{57,58}

Analyse

Data uit interviews en focusgroepgesprekken zijn verwerkt volgens het stappenplan van Creswell en Clark.⁵⁹ Stap 1 was opnemen en letterlijk uitwerken van interviews en focusgroepgesprekken. Stap 2 was lezen en ordenen van data door tenminste twee onderzoekers (betrokken auteurs) en de ontwikkeling van één codeerschema voor data analyse. Stap 3 was coderen van data met behulp van Atlas.ti 7.0. Verschillen in codering door betrokken auteurs werden bediscussieerd. Indien geen code kon worden gegeven, zijn nieuwe codes toegevoegd: op individueel niveau leeropbrengsten en op programmaniveau responsiviteit in begeleiding. Codes werden geclusterd tot thema's, geselecteerd op basis van de onderzoeksvraag en het raamwerk (figuur 1). Stap 4 betreft rapporteren van bevindingen. Op basis van coderingsfrequentie representeren de resultaten de meest genoemde factoren, minimaal 10 keer, op tenminste twee locaties. Resultaten uit interviews zijn gebruikt ter vergelijking van resultaten uit focusgroepgesprekken. Cita-

Tabel 1. Karakteristieken van beweegprogramma's en respondenten per locatie

Locatie	Uitvoerende organisatie	Beweegomgeving	Deelnemers focusgroep	Kenmerken programma	Looptijd programma
A	Maatschappelijke dienst-verlener	wijkcentrum	9 vrouwen (4 Turks en 5 Marokkaans)	wekelijks 1 uur beweegles, 0,5 uur napraten; maandelijks voorlichting; incidenteel activiteiten	sinds 1999
B	Moedercentrum (eigen initiatief)	open lucht	10 vrouwen (6 Turks, 3 Marokkaans, 1 Indonesisch)	wekelijks ca. 2 uur wandelgroep; 0,5 uur napraten; incidenteel voorlichting of activiteiten	sinds 2012
C	Lokale Sportstimulering	verschillende buurtcentra	6 (2 Turks, 1 Iraans, 1 Suri-naams, 1 Kaapverdiaans, 1 Chinees)	meer keren per week bewegen op muziek, 1 uur; incidenteel voorlichting of activiteiten	sinds 2005

Tabel 2. Stellingen voor groepsfactoren van duurzaam beweeggedrag

	Factor	Stelling
1	Participatie groepsvorming	Wij als beweeggroep kiezen zelf wie er in de beweeggroep deelneemt.
2	Participatie eigen initiatief	Binnen de beweeggroep zijn er deelnemers die initiatief nemen om samen in beweging te zijn.
3	Participatie lesinhoud	Wij als beweeggroep kiezen zelf wat de invulling van de lessen is.
4	Plezier in bewegen	Bewegen in de beweeggroep zorgt ervoor dat ik het leuk vind om in beweging te zijn.
5	Veiligheid	De beweeggroep biedt mij veiligheid om in beweging te zijn.
6	Rol beweegleider	Binnen de beweeggroep is de beweegleider voor mij een voorbeeld om in beweging te zijn.
7	Sociale steun	Bewegen in de beweeggroep biedt mij steun om in beweging te zijn.
8	Sociaal leren	Door het bewegen in de beweeggroep leer ik hoe ik in het dagelijks leven meer kan bewegen.

ten zijn gebruikt om zo dicht mogelijk bij de bewoordingen van respondenten te blijven. Stap 5 was interpreteren van data via triangulatie door alle auteurs.^{59,60}

RESULTATEN

Alle vrouwen waren langer dan een jaar minimaal één keer per week actief in een beweegprogramma. Op locatie A waren sommige vrouwen al vijftien jaar actief, anderen zijn later aangehaakt. Op locatie B heeft een aantal vrouwen sinds 2012 een wandelgroep opgezet om vaker in de week te kunnen bewegen. Op locatie C namen vrouwen twee tot vier keer per week deel aan georganiseerde beweeglessen. In relatie tot duurzaam beweeggedrag werden veel factoren genoemd die van invloed zijn (tabel 3).

Individuele factoren

Voor vrijwel alle vrouwen vormden gezondheidsklachten de belangrijkste reden om te gaan bewegen. In de focusgroepgesprekken noemden vrouwen fysieke voordelen

(tabel 3) als: ‘zich fitter, energiever of jonger’ voelen, een ‘beter figuur’ of ‘meer conditie’. Een vrouw: *‘Ik voel mijzelf actief, net als vroeger toen ik onder de twintig was. Nu word ik 59. Ik ben dus al op leeftijd, maar ik merk helemaal niks.’*

Mentale voordelen zijn: ‘tijd voor jezelf nemen’, sociale contacten, gezelligheid, plezier, of: *‘Op het moment dat je beweegt, heb je geen zorgen.’*

Duurzaam beweeggedrag lukt door tijd en beweegmogelijkheden te organiseren voor jezelf: *‘Ja, gewoon een programma maken van je dag: nu is het tijd voor mij. En dan ga ik gewoon sporten.’* Volgens sommigen is het vooral een kwestie van willen en eigen doelen stellen: *‘Ik heb zelf doelen voor mezelf om af te vallen.’*

De vrouwen beschreven leeropbrengsten van beweegactiviteiten als: betere motorische vaardigheden tijdens de les en daarbuiten, ontspanning en kennis over het eigen lichaam. In een interview onderstreepte een beweegleider het belang van leren: *‘En iedere keer zeg ik: leren lezen van je lichaam, leren lezen van vermoeidheid.’*

Tabel 3. Overzicht per niveau van gerapporteerde factoren duurzaam beweeggedrag *

Niveau	Factoren		
Individueel	Ervaren fysieke en mentale voordelen Minder pijnklachten en medicijngebruik Fitheid Plezier Betere lichaamsvorm/afvallen	Zelfregulatie Dagprogramma maken Eigen doelen stellen Tijd voor jezelf	Leeropbrengsten bewegen Motorische vaardigheden Ontspanning Lichaamsbewustzijn Geleerd beweeggedrag thuis toepassen
			Leeropbrengsten maatschappelijke participatie Taalvaardigheden Plannen en organiseren
Groep	Aandacht voor groepsproces Sociaal leren Interactie tussen culturen Veiligheid/sfeer Omgaan met levensgebeurtenissen Zorg bij afwezigheid	Plezier Gezelligheid Sociale steun Onderlinge betrokkenheid	Participatie Initiatief buiten de les Inhoud activiteiten Groepsvorming Initiatief binnen de les
Sociale en fysieke omgeving	Sociale normen Rol mannen en familieleden Cultuur	Sociaal netwerk Sociale activiteiten buiten les Vriendinnen maken Communicatie tussen culturen	Ervaren toegankelijkheid beweegactiviteiten Betaalbaar Veilige beweegomgeving Vindbaar Open lucht
Beweegprogramma	Kwaliteit beweegprogramma (laagdrempelig en continu) Tevredenheid lesinhoud Frequentie en tijdstip Contributie Locatie lessen Middelen (financiering, tijd)	Competenties begeleiding Responsiviteit Managen groepsverschillen Motiveren en organiseren Rolmodel	Samenwerking Professionals en vrijwilligers Voorlichtingsactiviteiten

* Overzicht op basis van factoren gerapporteerd op minimaal twee locaties, gerangschikt op coderingsfrequenties (per cel is de hoogst geplaatste factor het meest genoemd)



Figuur 2. Stemkaarten voor het scoren van stellingen in de focusgroepgesprekken

Op maatschappelijk gebied leren vrouwen plannen en organiseren in het dagelijks leven, en de Nederlandse taal.

Vrouwen noemden unaniem dat zij in het buurthuis bewegen omdat andere sportvoorzieningen te duur zijn. Ook is de persoonlijke benadering van de begeleiding essentieel om hen tot bewegen te blijven motiveren bij ziekte, levensgebeurtenissen (overlijden of een scheiding in de familie) of na verblijf in het thuisland.

Groepsfactoren

Resultaten op groepsniveau, gebaseerd op de gemiddelde scores op de stellingen in de focusgroepgesprekken, zijn weergegeven in figuur 3. Plezier, veiligheid, sociale steun, en sociaal leren scoorden op alle locaties de maximale score van 3. Participatie in groepsvorming en lesinhoud scoorden het minst hoog. Desalniettemin gaven vrouwen op alle locaties aan andere vrouwen voor de beweeggroep te mobiliseren. Ze gebruiken hun eigen ervaringen om andere vrouwen over te halen: 'het is niet zwaar', 'het mag in je eigen tempo', 'het is gezellig' en 'het is goed voor je lijf.' De vrouwen beschouwden dit echter niet als een vorm van participatie. Een vrouw: 'Iemand bepaalt uiteindelijk toch zelf of ie meedoet.'

Op locatie B is de wandelgroep een schoolvoorbeeld van eigen initiatief. Een vrouw: 'We hebben niemand die ons les geeft of iets dergelijks.' Op de andere twee locaties participeren vrouwen niet actief in de lesinhoud. Wel hebben ze inspraak in muziekkeuze, het tijdstip van bewegen (bij voorkeur overdag) en de oefeningen.

Plezier in bewegen ontstaat door: samen bewegen, met elkaar lachen, elkaar steunen, nieuwe vriendschappen aangaan. Plezier is verbonden met de aard van een activiteit, bijvoorbeeld het buiten zijn of het spelelement. Een vrouw: 'Als ik thuis ben, ja, ga ik niet springen. Dat is ook niet met een balletje spelen. Ik vind het dus echt leuk.'

Veiligheid betekent voor de vrouwen 'veilig en verant-

woord bewegen', maar ook 'voorkomen van diefstal', 'kunnen sporten zonder dat anderen meekijken', 'fouten mogen maken' en een 'sfeer waarin respect is voor elkaar'. Een groepsbegeleidster beaamde in een interview het belang van veiligheid: 'Er zijn geen vaste regels van: je moet in een sportbroekje. Dat geeft wel zekerheid.'

Sociale steun ontstaat door onderlinge betrokkenheid bij gebeurtenissen of problemen thuis, door samen naar de les gaan, of samen buiten de les activiteiten te ondernemen.

Sociaal leren betekent voor de vrouwen een voorbeeld nemen aan anderen. Door eigen kennis en ervaringen te delen, helpen ze andere vrouwen op weg. Beweeg- en groepsleidsters zijn rolmodel doordat zij actief meedoen. Een vrouw over de beweegbegeleider: 'Omdat zij reuma heeft, is zij een voorbeeld voor ons. Iedere dag moeten we bewegen. Daarom kom ik. Ik wil voor mijn gezondheid ook hetzelfde doen als de beweegbegeleider.'

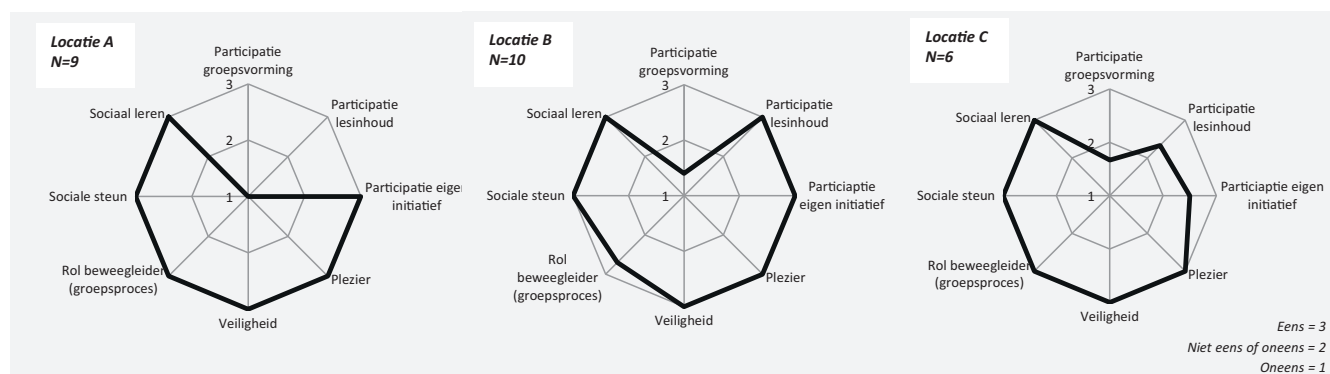
Factoren in de sociale en fysieke omgeving

De vrouwen gaven aan dat het bespreekbaar leren maken van sociale normen en cultuur als onderdeel van het beweegprogramma, duurzaam beweeggedrag ondersteunt (tabel 3). In een interview onderstreepte een groepsleidster: 'De Marokkaanse cultuur is geen cultuur waarin de vrouw makkelijk kan zeggen: even nu een moment van mezelf. Je wordt opgevoed om energie te steken in het huishouden en de kinderen.(...) Dus je moet eigenlijk die man opvoeden.'

Vrouwen gaven aan dat door deelname aan de beweeggroep hun sociale netwerk wordt versterkt doordat ze, naast bewegen, ook andere activiteiten leren ondernemen, zoals naailessen, Nederlandse taalles, een praatgroepje of samen koken. Een coördinator bevestigde: 'Als ik terug denk aan die groep, die kwam nooit buiten, de Arabische groep vrouwen. Nou werken ze overal, doen ze zelf boodschappen, gaan zelf naar dokter, leren Nederlands spreken, noem maar op.'

Factoren op programmaniveau

Als kwaliteitskenmerken van het beweegprogramma noemden vrouwen laagdrempeligheid en continuïteit. Laagdrempeligheid staat voor betaalbaar, passend binnen hun dagritme en verplichtingen, vindbaar en veilig. Het leren betalen vormt een integraal onderdeel van het be-



Figuur 3. Gemiddelde scores per focusgroep op acht stellingen

weegprogramma. *'Je moet het kunnen schaven van je gezinsbudget'*, lichtte een beweegleider toe. Nadelen van reguliere sportvoorzieningen zoals zwembad of de sport-schoon, aldus de vrouwen, zijn de prijs (te duur), gebrek aan mogelijkheden om apart te sporten, en weinig (aandacht voor) persoonlijke begeleiding.

In de interviews benadrukten begeleidsters twee kenmerken van continuïteit. Ten eerste vergt het voortdurende inspanning om vrouwen te blijven motiveren, omdat een lang verblijf in het geboorteland, familieverplichtingen, ziekte of financiën duurzaam beweeggedrag voor vrouwen van niet-westerse herkomst belemmeren. Ten tweede vergt het voortdurend aandacht om middelen en financiering te regelen om de activiteiten voort te zetten. *'Je kunt het natuurlijk niet los laten. Je hebt daarbij een professional nodig. Je kunt niet denken van: we zetten hier een vrijwilliger op en hop, het gaat door. Want dat is niet zo.'*

Tijdens de interviews bleek responsieve begeleiding, het over en weer communiceren over wat in de groep leeft met als doel van elkaar te leren, een kerncompetentie om een programma te bieden dat aansluit bij behoeften, capaciteiten en ontwikkeling van deelnemers. Een beweegbegeleider: *'Dat je zelf in het les geven je kwetsbaar durft op te stellen en durft te erkennen dat dingen niet kunnen of wel kunnen. Dat je begrip voor ze hebt. En dat je ze respecteert ook in hun onmogelijkheden.'*

Groeps- en beweegbegeleider gaven aan samen te werken door signalen in de beweeggroep te vertalen naar activiteiten. De groepsbegeleidster is een schakel bij het mobiliseren van de vrouwen. Eén vrouw: *'Als zij er niet was geweest, hadden wij ons nooit hier verzameld om iedere week te bewegen.'*

Een beweegbegeleider vatte haar inspanningen samen als: *'Wat we willen met deze groep, is dat we bewegen als middel gebruiken om deze vrouwen een positief zelfbeeld te laten ontwikkelen. Je kunt ze eigenlijk beschouwen als bloemen die gesloten zijn. Middels bewegen proberen we ze open te maken.'*

DISCUSSIE

Doel van dit onderzoek was empirisch bewijs te vinden voor beïnvloedende factoren voor duurzaam beweeggedrag bij vrouwen van niet-westerse herkomst. Vooral oudere vrouwen zijn bereikt die wekelijks in groepsverband actief zijn, variërend van 1 tot 15 jaar, in langlopende beweegprogramma's. Dit en de methoden gebruikt in het onderzoek, gericht op het in kaart brengen van zowel individuele als groeps-, omgevings- en programma gebonden determinanten van duurzaam beweeggedrag, onderscheiden dit onderzoek van veel studies rond duurzaam beweeggedrag.

Ervaren fysieke en mentale voordelen, en post-motivationale factoren zoals zelfregulatie, planning en eigen doelen stellen, blijken op individueel niveau van belang. Deze bevindingen corresponderen met ander onderzoek onder volwassenen waarin ervaren voordelen, zelfregulerende mechanismen, leren omgaan met levensgebeurtenissen^{39,62} worden gerapporteerd als beïnvloedende factoren van duurzaam beweeggedrag.^{10,17,20,63-65} De doel-

groep vrouwen van niet-westerse herkomst onderscheidt zich in dit opzicht niet van andere volwassenen. Bij deze doelgroep spelen daarnaast leeropbrengsten in bewegen en maatschappelijke participatie een rol van betekenis bij duurzaam beweeggedrag.

Sociale steun en sociaal leren in de groep via onder meer 'modeling', veiligheid, plezier, en responsieve begeleiding zijn van invloed op duurzaam beweeggedrag, met name om te leren omgaan met terugval in beweeggedrag, zoals omschreven in het 'Relapse Model'.^{30,66,67} Een fragiel evenwicht tussen de diverse belangen waarmee vrouwen van niet-westerse herkomst moeten omgaan in het dagelijks leven wordt geïllustreerd door de positieve beweegervaringen die vrouwen schetsen enerzijds, en de noodzakelijke focus op het voorkomen van uitval of terugval vanuit begeleiders anderzijds. Responsieve begeleiding kan daarin een belangrijke bijdrage leveren. Een 'enabling professional',⁶⁹ die oog heeft voor de balans tussen persoonlijke aandacht voor ieder individu, zelfontplooiing en het managen van groepsprocessen, kan een beweegprogramma bieden dat aansluit bij wensen, behoeften én ontwikkeling van deze vrouwen. Onze bevindingen sluiten aan bij het model van 'social self-interaction in achievement settings' dat factoren beschrijft om tot een gezamenlijk prestatie te komen, zoals groepsdynamiek, (rol)modellen, instructie en feedback.^{31,32,68}

Onze resultaten laten zien dat vrouwen in beweging blijven mits de goede condities aanwezig zijn. Actieve participatie in programmaontwikkeling, zoals op basis van literatuur kan worden verondersteld,^{4,9,29} is mogelijk minder doorslaggevend voor duurzaam beweeggedrag dan responsieve begeleiding en continuïteit in laagdrempelig aanbod. Potentiele risico's voor duurzaam beweeggedrag schuilen wellicht vooral in bezuinigingen in de welzijns- en gezondheidssector, het sluiten van buurtvoorzieningen of het wegvallen van begeleiding, zoals ook beschreven door Flink et al.⁷⁰

Kanttekeningen bij dit onderzoek betreffen de onderzoekspopulatie, de dataverzameling en -verwerking. Alleen actieve, oudere vrouwen van niet-westerse herkomst zijn geïnccludeerd. Resultaten kunnen niet zonder meer geëxtrapoleerd worden naar andere doelgroepen van niet-westerse herkomst. De resultaten van de interviews en focusgroepen komen met elkaar overeen binnen en tussen locaties, hetgeen de interne betrouwbaarheid van ons onderzoek onderschrijft. De focusgroepen zijn begeleid door Turkse en Marokkaanse interviewers, die vragen konden vertalen. Vanwege de etnische diversiteit in de groepen was Nederlands echter noodgedwongen de voertaal in de focusgroepgesprekken. Wanneer vrouwen aangaven een vraag niet te begrijpen, werd deze uitgelegd en waar mogelijk vertaald. Enkele begrippen riepen vragen op, bijvoorbeeld 'veiligheid', omdat dit begrip meer betekenissen kent. Dit gaf echter ook aanleiding tot interessante discussies, waarbij vrouwen aangaven van elkaars inzichten te leren. Het is echter niet uit te sluiten dat vrouwen niet altijd hebben gemeld dat ze vragen niet begrepen.

De grote opkomst van vrouwen bij de focusgroepge-

sprekken (twee groepen met meer dan acht vrouwen) was een succes, maar maakten het werken met open vragen soms lastig, mede vanwege het tussentijds vertalen. Vrouwen gaven mogelijk sociaal wenselijke antwoorden, omdat de focusgroepgesprekken plaatsvonden in bestaande groepsverbanden.

Groepsdruk en de invloed van groepsleiders hebben reacties mogelijk beïnvloed, bijvoorbeeld bij het scoren van de stellingen. Anderzijds zorgden groepsleidsters er voor dat alle vrouwen aan het woord kwamen. Vrouwen vonden het soms lastig onderlinge verschillen in antwoorden te accepteren. Dit betekent dat de scores op de stellingen niet als 'harde' kwantitatieve gegevens kunnen worden geïnterpreteerd. Het werken met stellingen als onderzoeksmethode bleek waardevol, omdat alle deelnemers in het focusgroepgesprek betrokken werden en omdat onderwerpen op eenzelfde manier in de verschillende focusgroepgesprekken besproken konden worden. Het verdient aanbeveling om de methode in meer groepen toe te passen met het oog op doorontwikkeling van de methode om overeenkomsten en verschillen tussen groepen in kaart te brengen.

De stapsgewijze verwerking van data en triangulatie van resultaten van interviews en focusgroep gesprekken was gericht op het categoriseren en interpreteren van factoren in onderlinge samenhang. Daarbij bleken sommige factoren zoals 'veiligheid', 'sociale steun' en 'plezier' op alle niveaus relevant en nauw met elkaar verweven. Dit onderschrijft de noodzaak om ook interactiepatronen voor duurzaam beweeggedrag in ogenschouw te nemen.

CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Duurzaam beweeggedrag van vrouwen van niet-westerse herkomst berust in hoge mate op een wisselwerking tussen individueel ervaren voordelen en groepsgewijze leerervaringen enerzijds, en responsiviteit en groepsmanagement van de begeleiding anderzijds. Aandacht voor programma gebonden factoren zoals een betaalbare, veilige, en desgewenst afgeschermd beweegomgeving en sociale activiteiten, draagt bij aan duurzaam beweeggedrag. Dit kan effectiviteit van buurtgerichte beweegprogramma's verhogen.

Vervolgonderzoek, gericht op identificatie van factoren voor duurzaam beweeggedrag van vrouwen van niet-Westerse herkomst op groeps- en programmaniveau op basis van theorieën over terugval in beweeggedrag en groepsleren, kan bijdragen aan verdere theorievorming en inzicht in relevante mechanismen rond duurzaam beweeggedrag.

Praktijkaanbevelingen voor buurtgerichte beweegprogramma's voor vrouwen van niet-westerse herkomst zijn responsieve begeleiding en continuïteit in laagdrempelig aanbod. De doelgroep lijkt minder gebaat bij een beweegaanbod gericht op toeleiding naar reguliere sport- en beweegvoorzieningen, tenzij er mogelijkheden én professionals zijn voor responsieve begeleiding zoals beschreven in dit onderzoek, lage prijzen, mogelijkheid tot apart sporten, en aandacht voor het groepsproces in combinatie met de individuele ontplooiing van deelnemers.

ABSTRACT

Which factors influence physical activity maintenance in women of non-Western origin?

Community-based physical activity programs often target women of non-Western origin, because they are relatively less active. Factors influencing physical activity initiation are widely studied. Less is known about factors influencing physical activity maintenance. More knowledge of these factors may enhance community-based physical activity program effectiveness. The aim of this study was to gain insight into factors influencing physical activity maintenance in women of non-Western origin. Based on literature, factors were mapped at individual, group, and program level, and for the social and physical environment. Four semistructured interviews were conducted with group leaders and exercise trainers (n=6). Three focus group discussions were conducted with women (n=25) of physical activity groups, active during at least one year, at least once a week. Factors at individual level influencing physical activity maintenance were: perceived (health)benefits, self-regulation and learning outcomes regarding physical activity and social participation. At group level mutual support, security, sharing stories and trust are important factors. At program level program quality, staff responsiveness, continuity, and accessibility are important factors. Conclusion: individual perceived benefits and factors at group and program level, aimed at an appropriate mix of exercise and social activities, contribute substantially to physical activity maintenance of women of non-Western origin.

Keywords: physical activity, maintenance, community-based physical activity programs, women non-Western origin

LITERATUUR

1. Dagevos J, Gijsberts M, Kappelhof J, Vervoort M. Survey integratie minderheden 2006. Verantwoording van de opzet en de uitvoering van een survey onder Turken, Marokkanen, Surinamers, Antillianen en een autochtone vergelijkingsgroep. Den Haag: SCP, 2007.
2. Tiessen-Raaphorst A. Bewegen in etnische groepen. In: Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH (red). Trendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009. Leiden: TNO Innovation for Life, 2010.
3. Leemrijse C, Ooms L, Veenhof C. Evaluatie kansrijke programma's om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen; fase 3. Utrecht: Nivel, 2011.
4. Bertens MGBC, Kesteren NMC van. Inventarisatie beweegstimuleringsinterventies voor lage SES bevolkingsgroepen en/of niet-westerse allochtonen in Nederland (2000-2010). Leiden: TNO Innovation for Life, 2011.
5. Lucht F van der, Polder J. Towards better health. The Dutch 2010 Public Health Status and Forecasts Bilthoven: RIVM, 2010.
6. Slatman J. Duurzaam meer bewegen. Tijdschr Gezondheidswet 2012;90:6-7.
7. White JL, Randsdell LB, Vener J, Flohr JA. Factors related to physical activity adherence in women: Review and suggestions for future research. Women Health 2005;41:123-48.
8. Centrum Gezond leven [Data base]. Communities in Bewe-

- ging. RIVM, 2009 zie: <http://www.loketgezondleven.nl/i-data-base/interventies/c/12127/>.
9. Herens M, Wagemakers A, Vaandrager L, Van Ophem J, Koelen M. Evaluation design for community-based physical activity programs for socially disadvantaged groups – the case of Communities on the Move. *JMIR Res Protoc* 2013;2:e20.
 10. Stralen MM van, Vries H de, Mudde AN, Bolman C, Lechner L. Determinants of initiation and maintenance of physical activity among older adults: a literature review. *Health Psychol Rev* 2009;3:147-207.
 11. Marcus BH, Forsyth LH, Stone EJ et al. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychol* 2000;19(1S):32.
 12. Sutton S. Stage theories of health behaviour. Predicting health behaviour: Research and Practice with social cognition models 2005;2:223-75.
 13. Jans M, Kraker H de, Hildebrandt V. Mensen die te weinig bewegen of te dik zijn denken met persoonlijk advies en 'beweegmaatje' meer in beweging te komen. *Tijdschr Gezondheidswet* 2007;85:152-9.
 14. Lippke S, Ziegelmann JP, Schwarzer R. Behavioral intentions and action plans promote physical exercise: A longitudinal study with orthopedic rehabilitation patients. *J Sport Exercise Psychol* 2004;26:470-83.
 15. Sniehotta FF, Scholz U, Schwarzer R. Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychol Health* 2005;20:143-60.
 16. Sniehotta FF, Schwarzer R, Scholz U, Schüz B. Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: theory and assessment. *Eur J Soc Psychol* 2005;35:565-76.
 17. Schwarzer R. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Appl Psychol* 2008;57:1-29.
 18. Aarts HAG, Paulussen T, Schaalma H. Physical exercise habit: On the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Educ Res Theory Pract* 1997;12:363-74.
 19. Verplanken B, Melkevik O. Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychol Sport Exercise* 2008;9:15-26.
 20. Mullen SP, Olson EA, Phillips SM et al. Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *Int J Behav Nutr Phys Activity* 2011;8:103.
 21. Ekkekakis P, Hall EE, Petruzzello SJ. Variation and homogeneity in affective responses to physical activity of varying intensities: An alternative perspective on dose-response based on evolutionary considerations. *J Sports Sciences* 2005;23:477-500.
 22. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *J Soc Clin Psychol* 1986;4:359-73.
 23. Duncan TE, McAuley E. Social support and efficacy cognitions in exercise adherence: A latent growth curve analysis. *J Behav Med* 1993;16:199-218.
 24. King AC, Frederiksen LW. Low-Cost Strategies for Increasing Exercise Behavior Relapse Preparation Training and Social Support. *Behav Modif* 1984;8:3-21.
 25. Lippke S, Ziegelmann JP. Understanding and modeling health behavior: The multi-stage model of health behavior change. *J Health Psychol* 2006;11:37-50.
 26. Oka R, King A, Young DR. Sources of social support as predictors of exercise adherence in women and men ages 50 to 65 years. *Women's Health* 1995;1:161.
 27. Rhodes RE, Martin AD, Taunton JE. Temporal relationships of self-efficacy and social support as predictors of adherence in a 6-month strength-training program for older women. *Percept Motor Skills* 2001;93:693-703.
 28. Dishman RK. Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behav Therapy* 1991;22:345-78.
 29. Wagemakers A, Vaandrager L, Koelen MA, Saan H, Leeuwis C. Community health promotion: A framework to facilitate and evaluate supportive social environments for health. *Eval Progr Planning* 2010;33:428-35.
 30. Stiggelbout M, Hopman-Rock M, Crone M, Lechner L, Mechelen W van. Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. *Health Educ Res* 2006;21:1-14.
 31. Schunk DH. Social-self interaction and achievement behavior. *Educ Psychol* 1999;34:219-27.
 32. Schunk DH, Zimmerman BJ. Social origins of self-regulatory competence. *Educ Psychol* 1997;32:195-208.
 33. Hosper K, Nierkens V, Valkengoed I van, Stronks K. Motivational factors mediating the association between acculturation and participation in sport among young Turkish and Moroccan women in the Netherlands. *Prev Med* 2008;47:95-100.
 34. Fuller BG, Stewart Williams JA, Byles JE. Active living – the perception of older people with chronic conditions. *Chron Illness* 2010;6:294-305.
 35. Nigg CR, Borrelli B, Maddock J, Dishman RK. A theory of physical activity maintenance. *Appl Psychol* 2008;57:544-60.
 36. Koelen M, Vaandrager L, Wagemakers A. The healthy alliances (HALL) framework: Prerequisites for success. *Fam Pract* 2012; 29(Suppl 1):i132-i8.
 37. Laitakari J, Vuori I, Oja P. Is long-term maintenance of health-related physical activity possible? An analysis of concepts and evidence. *Health Educ Res* 1996;11:463-77.
 38. Litt MD, Kleppinger A, Judge JO. Initiation and maintenance of exercise behavior in older women: predictors from the social learning model. *J Behav Med* 2002;25:83-97.
 39. Oman RF, King AC. The effect of life events and exercise program format on the adoption and maintenance of exercise behavior. *Health Psychol* 2000;19:605.
 40. Rothman AJ. Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychol* 2000;19(1S):64-9.
 41. Ziegelmann JP, Lippke S, Schwarzer R. Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychol Health* 2006;21:145-63.
 42. Courneya KS, McAuley E. Cognitive mediators of the social influence-exercise adherence relationship: A test of the theory of planned behavior. *J Behav Med* 1995;18:499-515.
 43. Dacey M, Baltzell A, Zaichkowsky L. Factors in women's maintenance of vigorous or moderate physical activity. *Women Sport Phys Act J* 2003;12:87-111.
 44. Hutchison AJ, Breckon JD, Johnston LH. Physical Activity Behavior Change Interventions Based on the Transtheoretical Model: A Systematic Review. *Health Educ Behav* 2009;36:829-45.
 45. Kassavou A, Turner A, Hamborg T, French DP. Predicting Maintenance of Attendance at Walking Groups: Testing Constructs From Three Leading Maintenance Theories. *Health Psychol* 2013;32:1-5.

46. Kleppinger A, Litt MD, Kulldorff M, Unson C, Judge JO. Health perceptions as predictors of exercise adherence in older women. *Eur J Sport Science* 2003;3:1-15
47. Knapp D. Behavioral management techniques and exercise promotion. Exercise adherence: Its impact on public health. 1988:203-35.
48. Marshall SJ, Biddle SJ. The transtheoretical model of behavior change: a meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Ann Behav Med* 2001;23(4):229-46.
49. McAuley E, Blissmer B. Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exerc Sport Sciences Rev* 2000;28: 85-8.
50. McAuley E, Jerome GJ, Marquez DX, Elavsky S, Blissmer B. Exercise self-efficacy in older adults: Social, affective, and behavioral influences. *Ann Behav Med* 2003;25:1-7.
51. Nickel D, Spink KS. Attributions and self-regulatory efficacy for health-related physical activity. *J Health Psychol* 2010;15:53-63.
52. Prochaska JO, Di Clemente CC. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy* 1982;19:276-88.
53. Rhodes RE, Blanchard CM, Matheson DH, Coble J. Disentangling motivation, intention, and planning in the physical activity domain. *Psychol Sport Exercise* 2006;7:15-27.
54. Vernon S, Ross F. Participation in community exercise classes: barriers to access. *Br J Comm Nursing* 2008;13:89-92.
55. Weinstein ND, Sandman PM, Blalock SJ. The precaution adoption process model. In: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K (eds). *Health behavior and health education: Theory, research and practice*. John Wiley & Sons 2008. p. 123-48.
56. Rimer BK, Glanz K. Theory at a glance: a guide for health promotion practice. US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute; 2005.
57. Laverack G. Evaluating community capacity: Visual representation and interpretation. *Commun Devel J* 2006;41:266-76.
58. Rifkin SB, Muller F, Bichmann W. Primary health care: on measuring participation. *Soc Sci Med* 1988;26:931-40.
59. Creswell JW, Plano Clark VL. Designing and conducting mixed methods research. Thousand Oaks (CA) Sage Publications, 2007.
60. Coffey A, Atkinson P. Making sense of qualitative data: complementary research strategies. Thousand Oaks (CA) Sage Publications, 1996.
61. Silverman D. Interpreting qualitative data: a guide to the principles of qualitative research. London (UK) Sage Publications, 2011.
62. Wilcox S, King AC. The effects of life events and interpersonal loss on exercise adherence in older adults. *J Aging Phys Activity* 2004;12:117-30.
63. Bauman AE, Sallis JF, Dzewaltowski DA, Owen N. Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *Am J Prev Med* 2002;23:5-14.
64. Salmon J, Owen N, Crawford D, Bauman A, Sallis JF. Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychol* 2003;22: 178-88.
65. Raedeke TD. The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *J Appl Sport Psychol* 2007;19:105-15.
66. Martin J, Dubbert P. Behavioral management strategies for improving health and fitness. *J Card Rehabil* 1984;4:200-8.
67. Marlatt GA, George WH. Relapse Prevention: Introduction and Overview of the Model. *Br J Addiction* 1984;79:261-73.
68. Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH. Social learning theory and the health belief model. *Health Educ Behav* 1988;15:175-83.
69. Koelen M, Lindström B. Making healthy choices easy choices: the role of empowerment. *Eur J Clin Nutr* 2005;59:S10-S6.
70. Flink I, Kreuger F, Haan S de, Burdorf A, Burema G. Succesfactoren en belemmerende factoren bij burgerinitiatieven op het gebied van sporten en bewegen in lage SES wijken. *Tijdschr Gezondheidswet* 2014;92:11-5.

CORRESPONDENTIEADRES

Marion Herens, Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij, Postbus 8130, 6700 EW Wageningen, tel. 0317-482573, e-mail: marion.herens@wur.nl