

# 'Goldensports Fit For Life'



## Praktijkstage



Datum:  
Namen:

Begeleidster Goldensports:  
Begeleidster FBW:

Juni  
Veronique Bannwart- 1833529  
Judith Boes - 1908804  
drs. L. Everts  
drs. B. L. van Keeken

## **Inhoudsopgave**

<i>Inleiding</i> .....	3
<i>Omschrijving praktijksituatie</i> .....	3
<i>Onze taak binnen de organisatie</i> .....	3
<i>Hoe zijn we te werk gegaan?</i> .....	4
<i>Opbouw vragenlijst/antwoordsleutel</i> .....	5
<i>Gegevens deelnemers</i> .....	6
<i>Statistische analyse</i> .....	6
<i>Resultaten</i> .....	7
<i>Discussie</i> .....	7
<i>De raakvlakken van ‘Goldensports fit for life’ met bewegingswetenschappen</i> .....	7
<i>Mogelijkheden van toepassing van kennis binnen ‘Goldensports fit for life’</i> .....	9
<i>Betekenis van ‘Goldensports fit for life’ voor de werkgelegenheid van bewegingswetenschappen</i> .....	10
<i>Dankwoord</i> .....	11
<i>Referenties</i> .....	11
<i>Bijlagen</i> .....	12
<i>Bijlage 1.2</i> .....	13
<i>Bijlage 1.3</i> .....	21

## ***Inleiding***

Dit stageverslag is geschreven naar aanleiding van de praktijkstage die Judith Boes en Veronique Bannwart hebben uitgevoerd bij 'Goldensports fit for life', als onderdeel van de master 'Human Movement Sciences' aan de Vrije Universiteit te Amsterdam. De interne begeleiding vanuit de VU is gedaan door drs. B.L. van Keeken en de externe begeleiding is op zich genomen door drs. L. Everts.

## ***Omschrijving praktijkstage***

De praktijkstage heeft plaatsgevonden bij de nieuw opgezette organisatie 'Goldensports fit for life', later in dit verslag genoemd als 'Goldensports'. Dit is een organisatie opgezet door drs. L. Everts, werkzaam als bewegingswetenschapper, erkend mediator, fysiotherapeut en zelfstandig adviseur en dhr. R. van Dantzig, grondlegger Sport Medisch Centrum Amsterdam, ex-fysiotherapeut bij Ajax, het Nederlands elftal en het Nederlands Hockeyteam. Uit onderzoek is gebleken dat de vraag naar sporten en dan met name gezamenlijk sporten bij ouderen in Amsterdam groot is (Everts & van Dantzig, 2013). De samenleving vergrijsst en steeds meer ouderen komen thuis te zitten, wat kan leiden tot vereenzaming, maar ook een ongezonde levensstijl met te weinig beweging. L. Everts en R. van Dantzig zijn in contact gekomen om te kijken of er voor deze doelgroep meer mogelijkheden zijn. Zij zijn op het idee gekomen om het samen sporten en bewegen in de buitenlucht op te zetten voor senioren van 65+ in de omgeving Amsterdam-Zuid. Sinds 2 april 2014 wordt er twee maal in de week een uur sporten aangeboden in de buitenlucht op het Olympiaplein. De deelnemers kunnen deelnemen aan conditiegym, yoga, outdoor fitness en balspelen (voetbal, hockey, easy tennis). Hierbij krijgen zij beweegadvies onder begeleiding van een fysiotherapeut van het Sport Medisch Centrum, Corpus Vitae en fysiotherapie de Zuidas. De senioren krijgen op deze manier de mogelijkheid om geheel op maat en op elk niveau samen te sporten. De deelname is geheel vrijwillig, wat betekent dat men per keer kan beslissen om wel of niet mee te doen. Hierdoor kan het per dag verschillen wie er deelnemen aan de training en hoe groot de groep deelnemers is. Daarnaast levert het Sport Medisch Centrum in samenwerking met Corpus Vitae en fysiotherapie de Zuidas fysiotherapeuten die ondersteuning/adviezen bieden aan de ouderen. Bovendien heeft A.V.V. Swift per 1 September de kantine ter beschikking gesteld tijdens de sporturen en is er de mogelijkheid naar binnen uit te wijken bij slecht weer in het Sport Medisch Centrum of de praktijk Corpus Vitae.

## ***Onze taak binnen de organisatie***

De opdracht binnen de praktijkstage was het ontwikkelen van een vragenlijst voor de deelnemende senioren van 65+ aan het programma van 'Goldensports'. Het doel van de vragenlijst was om te achterhalen wat de fysieke fitheid, de beleving van het bewegen en het sociaal functioneren was. Met de vragenlijst zal het effect van deelname aan 'Goldensports' op de drie aspecten bepaald

worden. Het doel van het aanbod is niet alleen om de senioren meer plezier in bewegen te vergroten, maar het sociale aspect van het sporten is ook zeer belangrijk. Hopelijk kan 'Goldensports' een positieve bijdrage leveren aan het sociaal functioneren van de deelnemers en zullen de deelnemers meer plezier in bewegen beleven. De vragenlijst zal minimaal tweemaal worden afgenomen: een beginmeting wanneer de trainingen van 'Goldensports' net zijn begonnen en een eindmeting na een half jaar. Deze twee metingen worden met elkaar vergeleken om te kijken of de trainingen van invloed zijn geweest op de drie aspecten. Het is raadzaam de vragenlijst meerdere keren af te nemen in een vervolgonderzoek.

Eerst hebben we een training van 'Goldensports' bijgewoond en daarbij is er geholpen met het afnemen van een aantal fitheidstestjes. Tijdens de training hebben 18 deelnemers zich aangemeld om vrijwillig mee te werken aan het onderzoek.

Op het moment van het eerste gesprek met L. Everts over de praktijkstage was de organisatie pas kort opgestart. Nog steeds is het een kleinschalige organisatie waarin nog wordt gezocht hoe bepaalde zaken aangepakt moeten worden. Gedurende de periode van de praktijkstage heeft de organisatie enorme stappen gemaakt en is het uitgegroeid van een klein project tot een echte organisatie, waar verscheidene partijen aan meewerken en aan bijdragen. We hebben tot op zekere hoogte mee kunnen kijken wat er allemaal bij komt kijken wanneer men een dergelijke organisatie heeft opgezet en wat er nodig is om het draaiende te houden. Het was een leerzame ervaring en leuk om te zien hoe dit alles in zijn werk gaat. Daarnaast hebben we geholpen met het verspreiden van de folders door Amsterdam om deelnemers voor 'Goldensports' te werven (Bijlage 1.1).

### ***Hoe zijn we te werk gegaan?***

Allereerst is er in overleg met L. Everts besproken wat er precies met de vragenlijst onderzocht gaat worden en op welke aspecten en facetten er precies wordt gefocust. Uiteindelijk is gekozen voor de driedeling: fysieke fitheid, beleving van het bewegen en sociaal functioneren. Toen deze facetten duidelijk waren is er contact opgenomen met dr. J.R. Pijpers, onderzoeker en docent Faculteit der Bewegingswetenschappen te Amsterdam, om te bespreken wat de beste manier is om een vragenlijst te ontwikkelen. Besloten is vooral bestaande vragenlijsten te bestuderen over de deelonderwerpen en pilotmetingen te doen voor de afname van de vragenlijst. Via Pubmed en Google Scholar is gezocht naar geschikte artikelen. Er was geen onderbouwende informatie beschikbaar over het opstellen van een vragenlijst, maar wel diverse vragenlijsten met betrekking tot de aspecten die we wilden onderzoeken. De verschillende vragenlijsten zijn naast elkaar gelegd en met elkaar vergeleken. De vragenlijsten hadden allemaal een net iets andere focus, waardoor er uit de diverse vragenlijsten een ruime selectie van vragen zijn geselecteerd die betrekking hadden op dit

onderzoek. Deze eerste selectie is aan L. Everts voorgelegd en er is bekeken welke vragen wel of niet aan de definitieve vragenlijst toegevoegd moesten worden. De antwoordmogelijkheden van de verschillende vragen zijn aangepast aan de hand van de doelgroep. De eerste versie bestond uiteindelijk uit 29 vragen. Hiervan hebben 13 vragen betrekking op de fysieke fitheid, 10 vragen betrekking op de beleving van het bewegen en 6 vragen betrekking op het sociaal functioneren. De vragen zijn herschreven zodat ze hetzelfde geformuleerd zijn en de antwoordmogelijkheden dezelfde vorm hebben. Deze tweede versie is voorgelegd aan dr. J.R. Pijpers, waarop hij advies gaf over de antwoordopties en data-analyse. Na het verwerken hiervan is de vragenlijst samen met L. Everts besproken voor de laatste verbeteringen. De vragenlijst had op dit moment de juiste omvang en inhoud om een pilotmeting uit te voeren. Dit is bij 5 personen gedaan. De deelnemers werden gevraagd na afloop feedback te geven op de vragenlijst en aan te geven of er onduidelijkheden waren en eventueel verbeterpunten. Na de pilotmeting en kleine aanpassingen was de definitieve versie van de vragenlijst af.

Deze definitieve versie van de vragenlijst is afgenomen bij de deelnemers van 'Goldensports'. Bij het werven van de deelnemers gaven velen al aan mee te willen werken tenzij het veel tijd in beslag zou nemen. Zo is ervoor gekozen dat de deelnemers de vragenlijsten individueel mochten invullen, maar kregen zij wel de mogelijkheid vragen te stellen bij onduidelijkheden. De vragenlijst bevat enkele confronterende en persoonlijke vragen. Doordat de deelnemers de vragenlijst individueel invullen zullen zij eerder een eerlijk antwoord geven op deze vragen.

Na het afnemen van de vragenlijsten zijn er twee bestanden aangemaakt in Excel, zodat de gegevens anoniem verwerkt konden worden. Vervolgens zijn de gegevens van de vragenlijsten in SPSS statistisch getoetst. De resultaten van de beginmeting zijn geanalyseerd op gemiddelde waardes per onderdeel (fysieke fitheid, beleving van het bewegen en sociale contacten) en op de totaalscore. Daarnaast is er gekeken naar de betrouwbaarheid van de vragenlijst door de interne consistentie te bepalen.

### ***Opbouw vragenlijst/antwoordsleutel***

De vragenlijst is opgebouwd uit 29 vragen (Bijlage 1.2). Hierbij hebben vraag 1 t/m 13 betrekking op de fysieke fitheid, vraag 14 t/m 23 op de beleving van het bewegen en vraag 24 t/m 29 op de sociale contacten. 28 vragen zijn meerkeuzevragen met 4 of 5 antwoordmogelijkheden en de vragenlijst bevat 1 open vraag. Bovendien bevat de vragenlijst een aantal vragen die informatie verschaffen over de persoonsgegevens, zoals de leeftijd, geslacht, woonsituatie, telefoonnummer, email en eventuele opmerkingen. Bij het verwerken van de gegevens zijn deze gegevens in een apart bestand verwerkt, zodat de gegevens van de personen anoniem verwerkt kunnen worden.

Bij de antwoordsleutel krijgen de antwoordmogelijkheden de score 0 t/m 3 toegekend bij de onderdelen fysieke fitheid en sociaal functioneren en de score 0 t/m 4 bij het onderdeel beleving van het bewegen, waarbij een waarde 0 de hoogste waarde betekent. Wanneer een persoon een waarde 0 scoort op een vraag betekent dit dat de persoon fysiek fit is, een positieve beleving van het bewegen heeft of positief is over zijn/haar sociale contacten. Andersom betekent een waarde 3 of 4 dat de persoon fysiek minder fit is, een negatieve beleving van het bewegen heeft of ontevreden is over zijn/haar sociale contacten. Hoe minder punten een deelnemer in totaal aan punten scoort, hoe beter de deelnemer functioneert op de drie aspecten. De antwoordsleutel in de bijlage geeft meer informatie over het toekennen van de waarden (Bijlage 1.3).

### ***Gegevens deelnemers***

In totaal hebben 18 personen (13 vrouwen en 5 mannen) deelgenomen aan het onderzoek en de vragenlijst naar behoren ingevuld. De gemiddelde leeftijd is 71,59 jaar met een standaarddeviatie (SD) van 4.258. De gemiddelde leeftijd van de mannen is 70.60 (SD = 1.817), gemiddelde leeftijd vrouwen is 72.00 (SD = 4.954). Van één vrouwelijke deelnemer ontbreekt de leeftijd. 16 personen hebben de leefsituatie ingevuld: 11 personen zijn gehuwd, 4 personen alleenstaand en 1 persoon is alleenwonend met een latrelatie. Van deze deelnemers zijn er 9 die naast 'Goldensports' nog een andere sport beoefenen en 9 deelnemers hebben 'Goldensports' als enige sportactiviteit opgegeven.

Aangezien deelname aan 'Goldensports' geheel vrijwillig en vrijblijvend is bestaat de kans dat de personen die op dit moment deelnemen over een half jaar gestopt zijn. Bij de nameting zijn er hopelijk nog voldoende deelnemers van de beginmeting aanwezig bij de activiteiten van 'Goldensports'. De lijst met deelnemers van de beginmeting is aan L. Everts doorgestuurd en zij zal bijhouden wie er in de tussentijd zijn blijven deelnemen of zijn gestopt.

### ***Statistische analyse***

Om de homogeniteit van de vragenlijst te bepalen is de Cronbach's alpha berekend. Deze test of de verschillende vragen binnen elk onderdeel, maar ook over de gehele vragenlijst hetzelfde meten. Zo is de Cronbach's alpha een indicatie voor de correlatie tussen de items in een schaal. Bij een Cronbach's alpha van 0.7 of hoger heeft de vragenlijst een goede interne consistentie/betrouwbaarheid (Field, 2009, p675). Voor de bepaling van de betrouwbaarheid van zowel het onderdeel beleving van het bewegen als de gehele vragenlijst is vraag 22 verwijderd. Dit is een open vraag die geen betrekking heeft op de beleving van het bewegen, maar dient voor het verkrijgen van aanvullende informatie.

Met behulp van SPSS versie 19.0 zijn een Descriptives Statistics test en herhaalde metingen ANOVA uitgevoerd om de gemiddelde score en standaarddeviatie voor fysieke fitheid, beleving van het bewegen en sociaal functioneren per onderdeel te bepalen en ook van de vragenlijst in zijn geheel. Deze waarden zullen over een half jaar opnieuw berekend worden en met elkaar vergeleken, zodat eventuele verschillen zichtbaar worden.

### **Resultaten**

De Cronbach's alpha's voor het bepalen van de betrouwbaarheid per onderdeel van de vragenlijst zijn te vinden in Tabel 2.0. Volgens de richtlijn afkomstig uit Field (2009) geven deze resultaten een goede betrouwbaarheid voor het onderdeel beleving van het bewegen en het sociaal functioneren en een redelijk goede betrouwbaarheid voor de fysieke fitheid. De Cronbach's alpha van de totale vragenlijst geeft een waarde van 0.850, wat aangeeft dat de gehele vragenlijst een goede betrouwbaarheid heeft (Tabel 1.0).

De gemiddelden waarden van de 18 deelnemers per onderdeel en het gemiddelde van de 18 deelnemers over de gehele vragenlijst zijn te zien in Tabel 2.0. De gemiddelde scores voor de mannen en vrouwen apart per onderdeel en de gehele vragenlijst zijn te zien in Tabel 3.0.

**Tabel 1.0: Cronbach's alpha**

	<b>Cronbach's alpha (<math>\alpha</math>)</b>
<b>Fysieke fitheid</b>	0.672
<b>Beleving van het bewegen</b>	0.784
<b>Sociale contacten</b>	0.771
<b>Gehele vragenlijst</b>	0.850

**Tabel 2.0: Gemiddelde score en standaard deviatie**

	<b>Gemiddelde (range)</b>		<b>SD</b>
<b>Fysieke fitheid</b>	0.38	(0-3)	0.26
<b>Beleving van het bewegen</b>	0.90	(0-4)	0.42
<b>Sociale contacten</b>	0.96	(0-3)	0.56
<b>Gehele vragenlijst</b>	0.68		0.19

**Tabel 3.0: Gemiddelde score en significante verschillen tussen mannen en vrouwen**

	<b>M</b>	<b>V</b>		<b>Sig.</b>
<b>Fysieke fitheid</b>	0.31	0.41	(0-3)	0.450
<b>Beleving van het bewegen</b>	0.76	0.96	(0-4)	0.380
<b>Sociale contacten</b>	1.00	0.95	(0-3)	0.867
<b>Gehele vragenlijst</b>	0.62	0.70		0.392

## ***Discussie***

Het doel van de praktijkstage was om een vragenlijst te ontwikkelen die de effecten van bewegingsactiviteiten aan senioren van 65+ weergeeft op de volgende gebieden: fysieke fitheid, beleving van het bewegen en sociaal functioneren.

De resultaten van de beginmeting laten op alle drie de gebieden lage waarden zien tussen de 0 en 1 op een schaal van 0 tot 3 of 4. De deelnemers scoren op fysieke fitheid en het sociaal functioneren respectievelijk een gemiddelde van 0.38 en 0.96 op een schaal van 0 tot 3, beleving van het bewegen geeft een gemiddelde score van 0.90 op een schaal van 0 tot 4. Voor de fysieke fitheid betekent dit dat er nog weinig verbetering mogelijk is op dit gebied. De huidige deelnemers van 'Goldensports' zijn fysiek redelijk fit. Een suggestie voor de hoge score was, dat de helft van de deelnemers aan heeft gegeven naast 'Goldensports' nog een andere sport te beoefenen en hierdoor fysiek in goede conditie zijn. Echter werd er tussen de groep die naast 'Goldensports' nog een sport beoefent en de groep die geen andere sport beoefent geen significant verschil gevonden in gemiddelde fysieke fitheid ( $p=1.00$ ). Bij de beleving van het bewegen en sociale contacten zal met waardes van respectievelijk 0.90 en 0.96 een grotere vooruitgang gevonden kunnen worden. Echter ook deze waarden zijn relatief hoog op de schaalverdeling. Een verklaring voor deze hoge scores zou zijn dat deelname geheel vrijwillig en vrijblijvend is en daardoor zullen eerder de fysiek fittere mensen zich aanmelden, mensen die positief tegenover beweging staan en het leuk vinden om sociale contacten te leggen. Bij de vragenlijst scoorden de vrouwen over het algemeen minder goed dan de mannen, behalve op sociaal functioneren hadden zij een betere score, echter zijn deze verschillen niet significant (zie Tabel 3.0).

De vragenlijst is getest op betrouwbaarheid en de interne consistentie blijkt goed te zijn. De vragenlijst is eenvoudig en snel in te vullen: de deelnemers konden deze zelfstandig in 10 minuten invullen. Na de beginmeting kan men concluderen dat de deelnemers fysiek fit zijn, een positieve beleving van het bewegen hebben en ook op sociaal vlak hoog scoren. De eindmeting zal plaatsvinden in september en vanaf dat moment kunnen er conclusies getrokken worden met betrekking tot eventuele veranderingen die plaatsvinden als gevolg van de trainingen van 'Goldensports'.

Er zijn een aantal aanbevelingen voor vervolgonderzoek, namelijk de volgende: Allereerst dient de vragenlijst naast de deelnemers van 'Goldensports' ook afgenomen te worden bij een vergelijkbare groep personen, bijvoorbeeld een groep personen in een bejaardentehuis. Op dit moment is duidelijk geworden dat de deelnemers op alle gebieden hoog scoren, waardoor eventuele vooruitgang misschien niet zichtbaar wordt. Door de vragenlijst ook af te nemen bij een andere groep kunnen de beginmetingen vooraf met elkaar vergeleken worden. Zo kan er gekeken worden of



de vragen eventueel aangepast dienen te worden om de personen in verhouding lager te laten scoren, zodat vooruitgang op de verschillende gebieden naar voren komt.

Een tweede aanbeveling is dat de vragenlijst meerdere keren afgenomen dient te worden. Op dit moment wordt er een beginmeting en eindmeting gedaan waarbij er naar de verschillen gekeken zal worden. Wanneer de vragenlijst meerdere keren afgenomen wordt zullen veranderingen op de lange termijn zichtbaar worden, wat op dit moment niet het geval is.

Een laatste belangrijke aanbeveling is dat er naast de vragenlijst fitheidstesten aangeboden worden, zodat de subjectieve metingen gekoppeld kunnen worden aan objectieve metingen. Doormiddel van submaximaal testen zou men de hartslag en het zuurstofverbruik (VO<sub>2</sub>) kunnen gebruiken als maatstaf voor de fitheid. Door op een vooraf bepaalde intensiteit te meten kan er gekeken worden of er veranderingen te vinden zijn in de hartslagfrequentie en het zuurstofverbruik (VO<sub>2</sub>) tussen de verschillende metingen in. Deze metingen kunnen vervolgens gekoppeld worden aan de uitkomsten van de vragenlijst. Zo wordt bovendien duidelijk of de ervaringen van de deelnemers een reëel beeld geven van de werkelijke fitheid.

### ***De raakvlakken van 'Goldensports fit for life' met bewegingswetenschappen***

De praktijkstage bij 'Goldensports' heeft diverse raakvlakken met bewegingswetenschappen. Op organisatorisch en sociaal-maatschappelijk niveau is het nauw gerelateerd met kennis vanuit bewegingswetenschappen. Lichamelijke fitheid en het functioneren van mensen in de maatschappij speelt een belangrijke rol bij bewegingswetenschappen. Dit zijn twee aspecten die ook bij 'Goldensports' belangrijk zijn. Het organisatorische plaatje rondom het opzetten van de organisatie is ruim aan bod gekomen. De anatomische en fysiologische kennis, samen met een wetenschappelijke blik konden toegepast worden bij de praktijkstage. Door deel uit te maken van de organisatie 'Goldensports', is duidelijk geworden waar men als bewegingswetenschapper terecht kan komen.

### ***Mogelijkheden van toepassing van kennis binnen 'Goldensports fit for life'***

Een aantal specifieke cursussen van de studie bewegingswetenschappen konden direct toegepast worden gedurende de stage. Tijdens de stage was het hoofddoel het ontwikkelen, afnemen en analyseren van de vragenlijst voor 'Goldensports'. Deze opdracht vertoonde veel raakvlakken met de cursus 'meten met vragenlijsten en (sport)motorische tests', waarbij men leert hoe een vragenlijst ontwikkeld en geanalyseerd kan worden. De wetenschappelijke kennis opgedaan tijdens de studie bewegingswetenschappen, met name het gericht zoeken van wetenschappelijke literatuur kwam van pas tijdens het zoeken naar gerichte informatie voor de vragenlijst. Na het afnemen van de

vragenlijst zijn de antwoorden ingevoerd en geanalyseerd in zowel Excel en SPSS. Dit vertoonde veel raakvlakken met de cursus 'analysetechnieken in de sport' en 'meten met vragenlijsten en (sport)motorische tests'. Bovendien konden de cursussen 'verwerken van digitale signalen' en 'statistiek' toegepast worden bij het verwerken en analyseren van de gegevens van de vragenlijst. Tijdens de training van 'Goldensports' is er een fysieke fitheidstest aangeboden bij de deelnemers. Deze test bestond uit een 6 minuten looptest, krachttest en lenigheidstest. De test toonde raakvlakken met aspecten uit de cursus 'inspanningsfysiologie' en de cursus 'rehabilitation, restoration of mobility'. De resultaten zijn niet verzameld, het was enkel bedoeld als toevoeging voor de deelnemers, zodat zij zelf een beeld kregen hoe hun fitheid op dat moment ervoor stond.

### ***Betekenis van 'Goldensports fit for life' voor de werkgelegenheid van bewegingswetenschappen***

'Goldensports' is sinds kort opgericht en is een groeiende organisatie. De organisatie kan op diverse manieren werkgelegenheid bieden voor een bewegingswetenschapper. Op wetenschappelijk onderbouwde wijze kunnen er fitheidstesten aangeboden worden aan de deelnemers en de effecten daarvan kunnen geanalyseerd worden. Tot nu toe wordt dit nog weinig gedaan en gaat het vooral om de subjectieve ervaringen in plaats van objectieve metingen. Hier valt nog veel te behalen. De organisatie krijgt op dit moment geen financiering vanuit de zorgverzekering en deelnemers kunnen gemaakte kosten niet verhalen bij een verzekeringmaatschappij. Wetenschappelijk onderbouwde resultaten zouden een doorslag kunnen geven voor eventuele financiering.

Tijdens de stage kwam bij verschillende deelnemers naar voren dat ze veel angst hadden om te vallen door gebeurtenissen uit het verleden, maar ook door de veranderingen die hun lichaam doormaakt als gevolg van de leeftijd. Een psychomotorisch therapeut zou hierbij ingezet kunnen worden om het zelfvertrouwen van de deelnemers te vergroten.

Op dit moment worden de deelnemers enkel begeleid door fysiotherapeuten, welke tips geven hoe bepaalde bewegingen het beste uitgevoerd kunnen worden en de spelsituaties begeleiden. Bewegingswetenschappers zouden een rol kunnen vervullen, door submaximaaltesten af te nemen bij de deelnemers en aan de hand van het zuurstofverbruik (VO<sub>2</sub>) of hartslag per persoon een passend trainingsschema op te stellen. Daarnaast heeft een bewegingswetenschapper een wetenschappelijke achtergrond, waarbij zij wetenschappelijke bevindingen in de praktijk kunnen toepassen bij 'Goldensports'.

## ***Dankwoord***

Allereerst willen wij Leonie Everts hartelijk danken voor de begeleiding tijdens onze praktijkstage. Dankzij Leonie hebben wij mee kunnen kijken bij 'Goldensports' en zijn wij in de mogelijkheid geweest om de organisatie te zien groeien van enkel een idee tot een goedlopend concept. Ook willen wij de deelnemers van 'Goldensports' bedanken. Zonder hen zou 'Goldensports' niet bestaan en hadden wij het onderzoek niet uit kunnen voeren. Wij willen Rob Pijpers bedanken voor zijn tijd en de ondersteuning die hij heeft geboden bij het ontwikkelen van de vragenlijst en voor zijn kritische blik naar de inhoud ervan. Als laatste willen we Brenda van Keeken bedanken voor de begeleiding vanuit de VU.

## ***Referenties***

### *Referentie tekst*

1. Everts L., R. van Dantzig (2013). Projectplan: bewegen voor senioren Amsterdam Zuid.
2. Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage, third edition.

### *Referenties vragenlijst*

3. Bruil J., M. Fekkes, T. Vogels, G.H.W. Verrips (2004). TNO-AZL Questionnaire for Adult's Health-Related Quality of Life (TAAQOL). Leiden Center for Child Health and Pediatrics LUMC-TNO.
4. Jong de J. & T. van Tilburg (1999). *Manual of the Loneliness Scale*. VU University, Faculty of Social Sciences, Department of Sociology.
5. Jungen M.J.H., M.L. Bokhorst (2013). *Major Depression Inventory (MDI)*. Psychiatric Research Unit, Mental Health Centre North Zeeland.
6. Ware J.E., Kosinski M, Keller SK (1994). *SF-36 Physical and Mental Health Summary Scales: A User's Manual*. Boston, MA: The Health Institute.
7. Spelthann I., S. Joeris (2011). *World health organisation quality of life (WHOQOL)*. Fontys Hogeschool Eindhoven.
8. Zee van der K. I., R. Sanderma (2012). *Het meten van de algemene gezondheidstoestand met de RAND-36, een handleiding*. *Research Institute SHARE, Rijksuniversiteit Groningen*.

## Bijlagen

### Bijlage 1.1: Folder 'Goldensports fit for life'



  
**GoldenSports**

**Nieuw in Amsterdam-Zuid!**  
**Samen sporten en bewegen in de buitenlucht**

**Goldensports: *fit for life* voor senioren van 65+**

- Twee keer per week op het sportveld van het Olympiaplein.
- Individueel beweegadvies.
- Sport op maat.
- Op elk niveau.
- Onder veilige begeleiding van een fysiotherapeut van het Sport Medisch Centrum.

**Doe mee en kom  
in beweging**

 **Start 2 april**

## Goldensports fit for life vragenlijst:

Deze vragenlijst bevat vragen die betrekking hebben op diverse aspecten van uw dagelijks leven. Uw gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt. Wilt u per vraag aangeven wat voor u het meest van toepassing is. Mocht iets niet duidelijk zijn, dan horen wij dat graag. Het invullen van de vragenlijst kost u ongeveer 20 minuten.

Naam: ..... Geslacht: m/v  
Geboortejaar: ..... Datum: .....  
Leefsituatie: .....  
E-mail ..... Tel. Nr.: .....

1 Hoeveel dagen per week beweegt u minstens 30 minuten per dag matig intensief, denk daarbij aan lichamelijke activiteiten zoals stevig wandelen, fietsen, zwemmen, etc.

- Gemiddeld minder dan een dag per week
- Gemiddeld een á twee dagen per week
- Gemiddeld drie dagen per week
- Gemiddeld meer dan drie dagen per week

2 Hoeveel kilometer bent u in staat om te wandelen? (*Van der Zee & Sanderman, 2012*)

- < 1 km
- Tussen de 1 en 5 km
- Tussen de 5 en de 10 km
- >10 km

3 Bent u in staat om zelf een voorwerp van de grond op te rapen?

- Ja, dat kan ik zonder enige moeite
- Ja, dat kan ik met enige moeite
- Ja, dat kan ik met veel moeite
- Nee, dat kan ik niet zelf

4 Bent u in staat uw positie te veranderen van liggen naar zitten?

- Ja, dat kan ik zonder enige moeite
- Ja, dat kan ik met enige moeite
- Ja, dat kan ik met veel moeite
- Nee, dat kan ik niet zelf

5 Bent u in staat zelf uw boodschappen te dragen? Er vanuit gaande dat een volle tas boodschappen ongeveer 5 kg weegt. (Bruil et al, 2004)

- Ja, ik kan zonder enige moeite meer dan vijf kilo dragen
- Ja, ik kan met enige moeite vijf kilo dragen
- Ja, dat kan ik met veel moeite
- Nee, dat kan ik niet zelf

6 Bent u in staat boodschappen te doen en hoe doet u meestal uw boodschappen?

- Ja, ik doe mijn boodschappen meestal met de auto
- Ja, ik doe mijn boodschappen meestal op de fiets
- Ja, ik doe mijn boodschappen meestal wandelend
- Nee, ik laat mijn boodschappen door iemand anders doen/bezorgen

7 Bent u in staat om zelf huishoudelijke taken te verrichten, zoals opruimen en stofzuigen, koken, wassen? (Bruil et al, 2004)

- Ja, dat kan ik zonder enige moeite

- Ja, dat kan ik met enige moeite
- Ja, dat kan ik met veel moeite
- Nee, dat kan ik niet zelf

8 Heeft u over de afgelopen 4 weken klachten gehad van stijfheid of pijn aan uw spieren en gewrichten, die niet het gevolg waren van sport- / bewegingsgerelateerde activiteiten? (*Bruil et al, 2004*)

- Nee, ik heb vrijwel geen klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten
- Ja, ik heb af en toe klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten
- Ja, ik heb vaak klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten gehad
- Ja, ik heb voortdurend klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten

9 Bent u in staat om zelf een trap omhoog te lopen?

- Ja, zonder enige moeite
- Ja, met een klein beetje moeite met behulp van de trapleuning
- Ja, met erg veel moeite met behulp van de trapleuning
- Nee, daartoe ben ik niet in staat

10 Bent u in staat om zelf een trap omlaag te lopen?

- Ja, zonder enige moeite
- Ja, met een klein beetje moeite met behulp van de trapleuning
- Ja, met erg veel moeite met behulp van de trapleuning
- Nee, daartoe ben ik niet in staat

11 Bent u in staat uw evenwicht te bewaren op 1 been?

- Ja, zonder enige moeite
- Ja, met enige moeite
- Ja, met erg veel moeite

Nee, daartoe ben ik niet instaat

➤ Indien persoon moeite ondervindt, geldt dit dan ook voor een specifieke zijde, zo ja welke zijde?

.....

12 Bent u instaat om te fietsen?

- Ja, zonder moeite zowel op drukke als rustige wegen
- Ja, met enige moeite op zowel drukke als rustige wegen
- Ja, alleen op rustige wegen waar ik de weg goed ken
- Nee, daartoe ben ik niet instaat

13 Bent u weleens bang om te vallen?

- Nee vrijwel nooit, ik sta zelfverzekerd op mijn benen
- Soms, alleen op onregelmatige oppervlakken/ondergrond
- Vaak, zowel op onregelmatige oppervlakken als op een stabiele ondergrond
- Bijna altijd, ik ben erg op mijn hoede omdat ik bang ben om te vallen

14 Hoe zou u over het algemeen uw fysieke fitheid omschrijven? (*Ware et al., 1994*)

- Uitstekend
- Goed
- Goed noch slecht
- Matig
- Slecht



15 Hoe zou u uw kwaliteit van leven over het algemeen inschatten over de afgelopen 4 weken? *(Spelthann & Joeris, 2011)*

- Erg goed
- Goed
- Goed noch slecht
- Slecht
- Erg slecht

16 Hoe energiek voelde u zich over het algemeen over de afgelopen 4 weken?

- Zeer energiek
- Energiek
- Redelijk energiek
- Weinig energiek
- Zeer weinig energiek

17 Voelde u zich over het algemeen levenslustig over de afgelopen 4 weken? *(van der Zee & Sanderman, 2012)*

- Vrijwel altijd
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

18 Heeft u last van somberheid? *(van der Zee & Sanderman, 2012)*

- Voortdurend
- Vaak
- Soms
- Zelden

Nooit

19 Hoe schat u over het algemeen uw zelfvertrouwen in op het gebied van het dagelijks bewegen? (*Jungen & Bokhorst, 2013*)

Erg hoog

Tamelijk hoog

hoog noch laag

Tamelijk laag

Erg laag

20 Wanneer u aan sport en beweging doet, hoe ervaart u dat over het algemeen?

Vrijwel altijd als plezierig

Meestal als plezierig

Noch als plezierig/noch als onplezierig

Meestal als onplezierig

Vrijwel altijd als onplezierig

21 Heeft u in het algemeen zin om de deur uit te gaan?

Altijd

Alleen wanneer ik een doel heb om de deur uit te gaan

Soms

Bijna nooit

Nooit

22 Welke sport beoefent u?

.....

23 Vindt u het leuk om te sporten?

- Altijd
- Bijna altijd / vaak
- Soms
- Bijna nooit
- Nooit

24 Hoe vaak in de afgelopen vier weken heeft u iets buiten de deur gedaan met bekenden waarvoor relatief weinig inspanning nodig was? Denk hierbij bijvoorbeeld aan koffie drinken of met de auto ergens heen gaan.

- Meer dan twee keer per week
- Eén tot twee keer per week
- Minder dan één keer per week
- Nooit

25 Hoe vaak in de afgelopen vier weken heeft u iets buiten de deur gedaan met bekenden waarvoor relatief veel inspanning nodig was? Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen of fietsen.

- Meer dan twee keer per week
- Eén tot twee keer per week
- Minder dan één keer per week
- Nooit

26 Gaat u weleens voor de gezelligheid bij familie, vrienden, burens of kennissen langs of komen ze bij u op bezoek?

- Ja, gemiddeld meer dan twee keer per week
- Ja, gemiddeld een tot twee keer per week
- Gemiddeld minder dan 1 keer per week
- Nee, vrijwel nooit

27 Heeft u weleens behoefte aan meer sociale contacten? (*de Jong & van Tilburg, 1999*)

- Vaak, mijn sociale contacten zijn gering
- Soms, ik zou op sommige momenten meer sociale contacten hebben
- Zelden
- Nooit, ik heb voldoende sociale contacten

28 Hoe vindt u het om nieuwe sociale contacten te leggen?

- Erg makkelijk
- Vrij makkelijk
- Vrij lastig
- Erg lastig

29 Geniet u ervan om contact te zoeken met andere mensen?

- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

Hartelijk dank voor uw deelname aan de vragenlijst.

### ***Bijlage 1.3***

## **Antwoordsleutel Goldensports fit for live vragenlijst:**

Deze vragenlijst bevat drie hoofdonderwerpen, namelijk; fysieke fitheid(vraag 1- 13), beleving van het bewegen (vraag 14 – 23) en sociaal functioneren (24-29).

Puntentoeckenning: Hoe minder het aantal in totaal behaalde punten, hoe beter de score. Wat aangeeft dat de fysieke fitheid, beleving en sociale contacten een positievere waarde hebben.

Een lage puntentoeckenning is positief, hoog is meer negatief.

Van laag (0) naar hoog (3): 3-13, 24-26, 28, 29

Van hoog (3) naar laag (0): 1,2, 27

Van laag (0) naar hoog (4): 14-17, 19, 20, 21, 23

Van hoog (4) naar laag (0): 18

Afwijkende puntentelling: 6

### **Fysieke fitheid:**

1 Hoeveel dagen per week beweegt u minstens 30 minuten per dag matig intensief, denk daarbij aan lichamelijke activiteiten zoals stevig wandelen, fietsen, zwemmen, etc.

- Gemiddeld minder dan een dag per week (3)
- Gemiddeld een á twee dagen per week (2)
- Gemiddeld drie dagen per week (1)
- Gemiddeld meer dan drie dagen per week (0)

2 Hoeveel kilometer bent u in staat om te wandelen?

- < 1 km (3)
- Tussen de 1 en 5 km (2)
- Tussen de 5 en de 10 km (1)
- >10 km (0)

3 Bent u in staat om zelf een voorwerp van de grond op te rapen?

- Ja, dat kan ik zonder enige moeite (0)
- Ja, dat kan ik met enige moeite (1)
- Ja, dat kan ik met veel moeite (2)
- Nee, dat kan ik niet zelf (3)

4 Bent u in staat uw positie te veranderen van liggen naar zitten?

- Ja, dat kan ik zonder enige moeite (0)
- Ja, dat kan ik met enige moeite (1)
- Ja, dat kan ik met veel moeite (2)
- Nee, dat kan ik niet zelf (3)

5 Bent u in staat zelf uw boodschappen te dragen? Er vanuit gaande dat een volle tas boodschappen ongeveer 5 kg weegt.

- Ja, ik kan zonder enige moeite meer dan vijf kilo dragen (0)
- Ja, ik kan met enige moeite vijf kilo dragen (1)
- Ja, dat kan ik met veel moeite (2)
- Nee, dat kan ik niet zelf (3)

6 Bent u in staat boodschappen te doen en hoe doet u meestal uw boodschappen?

- Ja, ik doe mijn boodschappen meestal met de auto (2)
- Ja, ik doe mijn boodschappen meestal op de fiets (1)
- Ja, ik doe mijn boodschappen meestal wandelend (0)
- Nee, ik laat mijn boodschappen door iemand anders doen/bezorgen (3)

- 7 Bent u in staat om zelf huishoudelijke taken te verrichten, zoals opruimen en stofzuigen, koken, wassen?
- Ja, dat kan ik zonder enige moeite (0)
  - Ja, dat kan ik met enige moeite (1)
  - Ja, dat kan ik met veel moeite (2)
  - Nee, dat kan ik niet zelf (3)
- 8 Heeft u over de afgelopen 4 weken klachten gehad van stijfheid of pijn aan uw spieren en gewrichten, die niet het gevolg waren van sport- / bewegingsgerelateerde activiteiten?
- Nee, ik heb vrijwel geen klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten (0)
  - Ja, ik heb af en toe klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten (1)
  - Ja, ik heb vaak klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten gehad (2)
  - Ja, ik heb voortdurend klachten van stijfheid aan mijn spieren/gewrichten (3)
- 9 Bent u in staat om zelf een trap omhoog te lopen?
- Ja, zonder enige moeite (0)
  - Ja, met een klein beetje moeite met behulp van de trapleuning (1)
  - Ja, met erg veel moeite met behulp van de trapleuning (2)
  - Nee, daartoe ben ik niet in staat (3)
- 10 Bent u in staat om zelf een trap omlaag te lopen?
- Ja, zonder enige moeite (0)
  - Ja, met een klein beetje moeite met behulp van de trapleuning (1)
  - Ja, met erg veel moeite met behulp van de trapleuning (2)
  - Nee, daartoe ben ik niet in staat (3)

11 Bent u in staat uw evenwicht te bewaren op 1 been?

- Ja, zonder enige moeite (0)
- Ja, met enige moeite (1)
- Ja, met erg veel moeite (2)
- Nee, daartoe ben ik niet in staat (3)

➤ Indien persoon moeite ondervindt, geldt dit dan ook voor een specifieke zijde, zo ja welke zijde?

.....

12 Bent u in staat om te fietsen?

- Ja, zonder moeite zowel op drukke als rustige wegen (0)
- Ja, met enige moeite op zowel drukke als rustige wegen (1)
- Ja, alleen op rustige wegen waar ik de weg goed ken (2)
- Nee, daartoe ben ik niet in staat (3)

13 Bent u weleens bang om te vallen?

- Nee vrijwel nooit, ik sta zelfverzekerd op mijn benen (0)
- Soms, alleen op onregelmatige oppervlakken/ondergrond (1)
- Vaak, zowel op onregelmatige oppervlakken als op een stabiele ondergrond (2)
- Bijna altijd, ik ben erg op mijn hoede omdat ik bang ben om te vallen (3)

**Beleving van het bewegen:**

14 Hoe zou u over het algemeen uw fysieke fitheid omschrijven?

- Uitstekend (0)
- Goed (1)
- Goed noch slecht (2)
- Matig (3)
- Slecht (4)



15 Hoe zou u uw kwaliteit van leven over het algemeen inschatten over de afgelopen 4 weken?

- Erg goed (0)
- Goed (1)
- Goed noch slecht (2)
- Slecht (3)
- Erg slecht (4)

16 Hoe energiek voelde u zich over het algemeen over de afgelopen 4 weken?

- Zeer energiek (0)
- Energiek (1)
- Redelijk energiek (2)
- Weinig energiek (3)
- Zeer weinig energiek (4)

17 Voelde u zich over het algemeen levenslustig over de afgelopen 4 weken?

- Vrijwel altijd (0)
- Vaak (1)
- Soms (2)
- Zelden (3)
- Nooit (4)

18 Heeft u last van somberheid?

- Voortdurend (4)
- Vaak (3)
- Soms (2)
- Zelden (1)
- Nooit (0)

19 Hoe schat u over het algemeen uw zelfvertrouwen in op het gebied van het dagelijks bewegen?

- Erg hoog (0)
- Tamelijk hoog (1)
- hoog noch laag (2)
- Tamelijk laag (3)
- Erg laag (4)

20 Wanneer u aan sport en beweging doet, hoe ervaart u dat over het algemeen?

- Vrijwel altijd als plezierig (0)
- Meestal als plezierig (1)
- Noch als plezierig/noch als onplezierig (2)
- Meestal als onplezierig (3)
- Vrijwel altijd als onplezierig (4)

21 Heeft u in het algemeen zin om de deur uit te gaan?

- Altijd (0)
- Alleen wanneer ik een doel heb om de deur uit te gaan (1)
- Soms (2)
- Bijna nooit (3)
- Nooit (4)

22 Welke sport beoefent u?

.....

23 Vindt u het leuk om te sporten?

- Altijd (0)
- Bijna altijd / vaak (1)
- Soms (2)
- Bijna nooit (3)
- Nooit (4)

**Sociaal functioneren:**

24 Hoe vaak in de afgelopen vier weken heeft u iets buiten de deur gedaan met bekenden waarvoor relatief weinig inspanning nodig was? Denk hierbij bijvoorbeeld aan koffie drinken of met de auto ergens heen gaan.

- Meer dan twee keer per week (0)
- Eén tot twee keer per week (1)
- Minder dan één keer per week (2)
- Nooit (3)

25 Hoe vaak in de afgelopen vier weken heeft u iets buiten de deur gedaan met bekenden waarvoor relatief veel inspanning nodig was? Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen of fietsen.

- Meer dan twee keer per week (0)
- Eén tot twee keer per week (1)
- Minder dan één keer per week (2)
- Nooit (3)

26 Gaat u weleens voor de gezelligheid bij familie, vrienden, buren of kennissen langs of komen ze bij u op bezoek?

- Ja, gemiddeld meer dan twee keer per week (0)
- Ja, gemiddeld een tot twee keer per week (1)

- Gemiddeld minder dan 1 keer per week (2)
- Nee, vrijwel nooit (3)

27 Heeft u weleens behoefte aan meer sociale contacten?

- Vaak, mijn sociale contacten zijn gering (3)
- Soms, ik zou op sommige momenten meer sociale contacten hebben (2)
- Zelden (1)
- Nooit, ik heb voldoende sociale contacten (0)

28 Hoe vindt u het om nieuwe sociale contacten te leggen?

- Erg makkelijk (0)
- Vrij makkelijk (1)
- Vrij lastig (2)
- Erg lastig (3)

29 Geniet u ervan om contact te zoeken met andere mensen?

- Vaak (0)
- Soms (1)
- Zelden (2)
- Nooit (3)