

***Nederland in Beweging!-tv***

**Panelonderzoek  
2004**

**Bouman E&E Development**  
H.Hollemans  
M. Bouman

September, 2004  
ISBN: 90-806729-7-1

## Samenvatting

Nederland in Beweging is een televisieprogramma waarbij eenvoudige beweegoefeningen gedemonstreerd worden door twee presentatoren en een beweegroep in de studio. Deze oefeningen worden afgewisseld met wetenswaardigheden en tips over een gezonde en actieve leefstijl. Tevens worden er in het programma verwijzingen gegeven naar beweeg- en sportactiviteiten in de regio. Begin januari 2004 is het vijfde uitzendseizoen van het televisieprogramma *Nederland in Beweging!-tv* van start gegaan. In dit nieuwe seizoen is een aantal veranderingen aangebracht in het programma. Om te onderzoeken wat de kijkers van deze veranderingen vinden en om directe feedback te krijgen op het programma, is er een kleinschalig, kwalitatief panelonderzoek (n=15) gehouden. Alle panelleden zijn bekend met het programma en aan hen is gevraagd om een periode van acht weken regelmatig naar het programma te kijken. De panelleden zijn binnen acht weken drie keer gebeld voor een telefonisch interview. Er is gekozen voor telefonische interviews aan de hand van een vragenlijst met open en gesloten vragen. Het panel bestond uit 13 vrouwen en 2 mannen, die in leeftijd varieerden van 45 tot en met 85 jaar.

Het programma *Nederland in Beweging!-tv* is regelmatig bekeken door de panelleden. Zij vonden het programma uitnodigend en keken het meest om 9:10 uur. De oefeningen zijn volgens hen goed te volgen en het tempo van de oefeningen is goed. De tips en adviezen die tijdens de onderbrekingen worden gegeven, vinden alle panelleden nuttig. Vooral tips die over voeding gaan, worden zeer door de panelleden gewaardeerd. Over de kleding en de muziek van het programma, zijn alle panelleden positief. Net als over de presentatie van het programma, de openingsbeelden en de titel van het programma. Deze waardering uit zich ook in het hoge rapportcijfer dat de panelleden aan het programma hebben toegekend, namelijk gemiddeld een 8,1. Het merendeel van de panelleden heeft veranderingen ten opzichte van vorig jaar opgemerkt. Een aantal panelleden is positief over deze veranderingen, een aantal ook niet. Bij geen van de panelleden hebben de veranderingen in dit nieuwe seizoen van *Nederland in Beweging!-tv* hun mening over het programma en het meedoen met de oefeningen beïnvloed.

Het onderzoek heeft enkele verbeterpunten blootgelegd. Alle panelleden vinden het goed dat er een oefengroep is, maar de huidige groep is wat leeftijdsamenstelling betreft wat jong. De panelleden kunnen zich niet met de oefengroepleden identificeren. Een aantal panelleden vindt dit ook minder van belang. De meeste panelleden geven aan moeite te hebben met balansoefeningen en met coördinatieoefeningen. Er moeten soms teveel handelingen tegelijk worden verricht en dat is bij dit tempo lastig. Ook de herkenbaarheid van de afzenders zou verbeterd kunnen worden. Negen van de vijftien panelleden konden een meewerkende organisatie noemen. Op de vraag om tips voor aanpassingen en verbeteringen te geven, antwoordden veel panelleden dat de oefengroep wel anders kon. Van de overige gegeven tips werd het rustiger maken van het decor en het langer maken van het programma het vaakst genoemd, gevolgd door meer buikspieroefeningen. De meeste panelleden gaven echter aan dat men tevreden was over het programma, en geen tips voor verbetering kon geven.

## Inhoudsopgave

<b>Hoofdstuk 1. Inleiding</b>	<b>5</b>
1.1 Nederland in Beweging!-tv	5
1.2 Onderzoeksvraag	5
1.3 Opbouw van het rapport	5
<b>Hoofdstuk 2. Methode</b>	<b>6</b>
2.1. Samenstellen van het panel	6
2.2. Meetinstrument	6
2.3. Interviews	7
2.4. Analyses	8
<b>Hoofdstuk 3. Resultaten</b>	<b>9</b>
3.1 Demografische factoren	9
3.2 Kijkgedrag	9
3.3 Oefeningen	10
<i>Meedoen</i>	10
<i>Algemeen</i>	10
<i>Tempo</i>	11
<i>Moeilijkheid</i>	11
<i>Plaats</i>	11
3.4 Informatie en tips	11
<i>Reportages</i>	12
3.5 Oefengroep	12
<i>Algemeen</i>	12
<i>Leeftijdsamenstelling</i>	13
<i>Identificatie</i>	13
<i>Tips voor nieuwe oefengroep</i>	13
3.6 Presentatie	14
<i>Karl Noten</i>	14
<i>Olga Commandeur</i>	14
<i>Karl &amp; Olga</i>	14
<i>Frank Backx</i>	14
<i>Elly Kaldenberg</i>	14
3.7 Stoel	15
3.8 Decor	16
3.9 Kleding	16
3.10 Muziek	16
3.11 Begin van het programma	17
<i>Openingsbeelden</i>	17
<i>Openingsmuziek</i>	17
<i>Titel</i>	17
<i>Subtitel</i>	17
3.12 Follow-up mogelijkheden	18
3.13 Video	18
3.14 Herkenbaarheid van de afzenders	19
3.15 Veranderingen ten opzichte van vorig jaar	19

3.16Praten met anderen/kennen van anderen	19
3.17Goede punten	20
3.18Slechte punten	21
3.19Verbeterpunten	22
3.20Rapportcijfer	22
3.21Ophouden programma	23
<b>Hoofdstuk 4. Conclusie</b>	<b>24</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>27</b>
Bijlage 1: 1 <sup>e</sup> vragenlijst	27
Bijlage 2: 2 <sup>e</sup> vragenlijst	32
Bijlage 3: 3 <sup>e</sup> vragenlijst	36
Bijlage 4: Bedankbrief	39

# 1 Inleiding

## 1.1 Nederland in Beweging!-tv

Als gevolg van grote mate van inactiviteit bij Nederlandse 55-plussers is het televisieprogramma '*Nederland in Beweging!-tv*' ontwikkeld. Het televisieprogramma is een mix van eenvoudige beweegoefeningen, wetenswaardigheden en tips over een gezonde en actieve leefstijl, met verwijzingen naar beweegactiviteiten in de regio. *Nederland in Beweging!-tv* is een coproductie van NOC\*NSF en de AVRO en wordt sinds 2000 op werkdagen uitgezonden op Nederland 1 om 06:45 uur en om 09:10 uur. Het NOC\*NSF treedt in deze op als coördinator en vertegenwoordiger namens het Ministerie van VWS en enkele landelijke gezondheidsbevorderende organisaties (Nederlandse Hartstichting, Nederlandse Kankerbestrijding/KWF, Reumafonds, Astmafonds, Diabetes Fonds en Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen).

## 1.2 Onderzoeksvraag

Begin januari 2004 is het vijfde uitzendseizoen van het televisieprogramma *Nederland in Beweging!-tv* van start gegaan. In dit nieuwe seizoen is een aantal veranderingen aangebracht in het programma. Zo is er een nieuwe oefengroep met een andere samenstelling en worden de oefeningen op een andere locatie uitgevoerd, namelijk het Nederlands Sportmuseum Olympion in Lelystad. Om te onderzoeken wat de kijkers van deze veranderingen vinden en om directe feedback te krijgen op het programma, is er een kleinschalig, kwalitatief panelonderzoek (n=15) gehouden. De aspecten die onderzocht diende te worden waren de oefeningen, de tips en adviezen, het decor, de oefengroep, de presentatie, de stoel en de muziek. Tevens werd er gekeken of de veranderingen in het nieuwe seizoen van *Nederland in Beweging!-tv* de mening van de kijkers over het programma en het meedoen met de oefeningen heeft beïnvloed. Ook is er tijdens het onderzoek aan het panel gevraagd of zij tips voor aanpassingen en verbeteringen van het programma *Nederland in Beweging!-tv* voor 2005 hadden.

## 1.3 Opbouw van het rapport

Hoofdstuk 2 gaat in op de onderzoeksmethoden die gebruikt zijn bij de uitvoering van het onderzoek. In hoofdstuk 3 worden de resultaten van het onderzoek beschreven en in hoofdstuk 4 worden de resultaten samengevat en bediscussieerd.

## 2 Methode

### 2.1 Samenstellen van het panel

Tijdens de, in Utrecht gehouden, 50+ beurs in de periode van 24-28 september 2003 is er een kwantitatief onderzoek naar de gebruikswaarde van *Nederland in Beweging!-tv* uitgevoerd. Aan het eind van het interview werd aan de respondenten die het programma kenden en regelmatig meededen met de oefeningen gevraagd of zij bereid waren om mee te werken aan een kleinschalig kwalitatief panelonderzoek (n=15). Van de gevraagde respondenten hebben 29 respondenten aangegeven dat zij mee wilden werken aan vervolgonderzoek en hebben hun telefoonnummer gegeven. Deze 29 mensen zijn begin juli 2004 telefonisch benaderd met de vraag of zij nog steeds mee wilde werken (tabel 2.1). Gedurende de telefoongesprekken is duidelijk uitgelegd dat er van de panelleden verwacht werd dat zij regelmatig (in ieder geval twee keer in de week) naar *Nederland in Beweging!-tv* zouden kijken. Tevens is uitgelegd dat het zou gaan om een periode van zes weken en dat de panelleden binnen deze zes weken drie keer gebeld zouden worden voor een telefonisch interview. Indien mensen aangaven dat zij bereid waren om mee te werken aan het onderzoek, werd er direct een afspraak gemaakt voor het eerste interview. Het panel bestond voor aanvang van het eerste interview uit 15 personen.

**Tabel 2.1. Reacties van benaderde respondenten**

Reactie	Aantal
Medewerking aan het onderzoek toegezegd	15
Geen interesse in onderzoek	2
Geen tijd om mee te doen aan een onderzoek i.v.m vakantie	4
Geen tijd om mee te doen aan een onderzoek i.v.m andere bezigheden	4
Nummer niet in gebruik	3
Geen gehoor	1
Totaal	29

### 2.2 Meetinstrument

Om te onderzoeken wat de kijkers van de veranderingen in het format van *Nederland in Beweging!-tv* vinden en om directe feedback te krijgen op het programma is er gekozen voor telefonische interviews aan de hand van een vragenlijst met open en gesloten vragen. Er is voor deze methode gekozen omdat bij waarderingsonderzoek de nadruk ligt op het verkrijgen van kwalitatieve gegevens. Op deze manier verloopt het gesprek gestructureerd, maar is er tevens de mogelijkheid om door te vragen bij onduidelijkheden. De eerste vragenlijst is gepretest ten aanzien van volledigheid, duidelijkheid en begrijpelijkheid en om de lengte van het interview te bepalen. Uit de pretest (n=1) bleek dat de vragenlijst helder en duidelijk was en niet aangepast hoefde te worden. De gemiddelde lengte van het interview was 15 minuten.

In de eerste vragenlijst kunnen elf typen vragen onderscheiden worden: kijkgedrag, oefeningen, informatie en tips, decor, oefengroep, presentatie, stoel, muziek, veranderingen, praten met anderen en verbeterpunten. De vragenlijst die gehanteerd is bij de eerste meting (bijlage 1), werd op een aantal onderdelen aangepast voor de tweede en derde meting. Zo is er bij de tweede meting bijvoorbeeld gevraagd naar de kleding in plaats van de muziek en het decor. Tevens is er gevraagd naar het gebruik van follow-up mogelijkheden via teletekst of internet en het gebruik van een videorecorder. Deze vragenlijst ging wat dieper in op andere onderwerpen zoals de stoel en de oefengroep (bijlage 2). In de derde vragenlijst is het begin van het programma aan de orde gekomen, zoals de titel en de begintune. Ook is er gevraagd aan de panelleden wat zij ervan vonden als *Nederland in Beweging!-tv* volgend jaar niet meer zou worden uitgezonden. De rest van de derde vragenlijst bestond uit samenvattingen van de antwoorden die tijdens de eerdere metingen zijn gegeven. Deze samenvattingen dienden ter controle om er zeker van te zijn dat de antwoorden juist geïnterpreteerd waren. Panelleden hadden zo de gelegenheid om hun antwoorden eventueel aan te vullen of te nuanceren (bijlage 3).

### 2.3 Interviews

Het tijdstip van de interviews is steeds in overleg met de panelleden vastgelegd. Door van tevoren afspraken over het tijdstip van het interview te maken, is de kans op afwezigheid van het panellid verkleind. Ondanks de gemaakte afspraken, is het voorgekomen dat respondenten niet op het afgesproken tijdstip te bereiken waren of dat het interview werd onderbroken door werk of komen van de thuiszorg medewerker. Het interview dat is onderbroken door de thuiszorg is door het panellid haastig afgerond, dat wil zeggen dat zij de laatste vragen niet of nauwelijks beantwoord heeft. De overige twee interviews die zijn onderbroken, zijn na de onderbreking voortgezet. De interviews zijn allemaal goed en in een prettige sfeer verlopen.

Gezien het feit dat het onderzoek in de vakantieperiode is uitgevoerd, is de onderzoeksperiode verlengd van 6 naar 8 weken. Dit is gedaan om de respondenten iets meer speling te geven in verband met vakanties en andere bezigheden. De metingen hebben plaatsgevonden in de periode van 12 juli tot en met 3 september. De tussenpozen tussen de interviews varieerden van anderhalve week tot drie weken. De tijdsduur van de interviews was afhankelijk van de vragenlijst en van het panellid. De meer kritische panelleden hadden over het algemeen uitgebreidere en langere antwoorden dan de weinig kritische panelleden. Vaak vertelden de panelleden spontaan over hun leven en hoe ze over bepaalde zaken dachten. De interviews zijn opgenomen op cassettebandjes, om deze achteraf uit te kunnen werken. Op deze manier ging er weinig informatie verloren. Verhalen van panelleden over zaken die niet relevant waren voor het onderzoek, zijn niet in deze uitwerkingen meegenomen. Eén panellid heeft na het eerste interview aangegeven dat zij niet meer wilde meewerken aan het onderzoek. Zij runt samen met haar man een pension en vanwege de vakantiedrukte was zij niet in staat om naar het programma te kijken. Het aantal personen in het tweede en derde interview is derhalve  $n=14$ .

De panelleden hebben na afloop van het onderzoek een brief toegestuurd gekregen waarin zij bedankt werden voor hun medewerking aan het onderzoek naar *Nederland*

*in Beweging!-tv* (bijlage 4). Tevens ontvingen zij een cadeaubon van 15 euro voor de tijd en moeite die zij hebben genomen om mee te werken. Dit was hen niet van tevoren gezegd.

## **2.4 Analyses**

Aangezien de verkregen data voornamelijk kwalitatief van aard is, is er vooral gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek. De antwoorden zijn geanalyseerd aan de hand van de onderwerpen die in de vragenlijsten aan de orde zijn gekomen. Om de antwoorden nog meer te verduidelijken wordt er gebruik gemaakt van citaten uit de interviews. Een aantal multiple-choice vragen en de demografische kenmerken zullen wel in frequentietabellen gepresenteerd worden.



### 3 Resultaten

#### 3.1 Demografische factoren

De achtergrondkenmerken van de panelleden zijn weergegeven in tabel 3.1. Uit tabel 3.1 blijkt dat het panel voornamelijk uit vrouwen bestond (86,6%). De gemiddelde leeftijd van het panel was 64,5 jaar. Ruim 78% van het panel had overgewicht (een Body Mass Index groter dan 25), 60% was gehuwd of samenwonend en 40% was gepensioneerd. Het opleidingsniveau dat in het panel het beste vertegenwoordigd was, was de hogere beroepsopleiding. Er woonden meer panelleden in een stad dan in een dorp, en de meeste zijn in Nederland geboren.

**Tabel 3.1. Achtergrondkenmerken van de panelleden (n=15)**

Achtergrondkenmerk		Aantal	Percentage
Geslacht	Man	2	13,3%
	Vrouw	13	86,6%
Leeftijd	45-60	6	40,0%
	61-70	6	40,0%
	70+	3	20,0%
	gemiddelde		64,5
BMI	18,5-25 (normaal)	3	21,4%
	25-30 (overgewicht)	10	71,4%
	30+ (obesitas)	1	7,2%
		(n=14)	
Burgerlijke staat	Gehuwd of samenwonend	9	60,0%
	Gescheiden, gescheiden levend	2	13,3%
	Weduwe, weduwnaar	4	26,6%
Werk	Werkend	5	33,3%
	Huisman/vrouw	3	20,0%
	Gepensioneerd, met de vut	6	40,0%
	Niet werkend, overig	1	6,6%
Opleiding	Huishoudschool/Technische school	4	26,6%
	MULO/ULO	1	6,6%
	HBS/atheneum/gymnasium	2	13,3%
	Middelbare beroepsopleiding	1	6,6%
	Hogere beroepsopleiding	6	40%
	Universiteit	1	6,6%
Urbanisatie	Stad	9	60,0%
	Dorp	6	40,0%
Geboorteland	Nederland	13	86,6%
	Nederlandse Antillen	1	6,6%
	Indonesië	1	6,6%

#### 3.2 Kijkgedrag

Het programma *Nederland in Beweging!-tv* werd gemiddeld zo'n 2 tot 3 keer in de week bekeken door de panelleden. Eén panellid heeft maar 1 keer in de week naar het programma gekeken, omdat door haar werk vaker kijken niet mogelijk was. Vier panelleden hebben om verschillende redenen een periode minder gekeken.

Redenen die zij gaven voor het te weinig kijken waren: onverwachte vakantie, familieomstandigheden, sterfgeval en het vroege tijdstip van uitzending.

Het tijdstip waarop panelleden naar *Nederland in Beweging!-tv* hebben gekeken varieerde. Over het algemeen werd er meer om 09:10 uur gekeken dan om 06:45 uur. Een drietal panelleden heeft aangegeven dat het tijdstip van kijken wisselde en afhankelijk was van de dagindeling. Het programma wordt als 'uitnodigend' beschouwd door negen panelleden en vier panelleden vonden het programma 'heel uitnodigend'. Eén panellid vond het programma 'soms wel uitnodigend en soms niet uitnodigend' (vrouw, 66 jaar) en een ander panellid noemde het programma 'niet uitnodigend' (vrouw, 58 jaar). Het panellid dat had aangegeven het programma niet uitnodigend te vinden, gaf als reden: *"Ik vind het wat moeilijker en ik vind de kleuren wat te bont (vrouw, 58 jaar)"*.

### 3.3 Oefeningen

#### **Meedoen**

Bijna alle panelleden hebben iedere keer dat ze hebben gekeken ook meegedaan met de oefeningen. Eén panellid heeft alle oefeningen zittend gedaan in verband met een heupoperatie die zij net ondergaan had. Drie keer is het voorgekomen dat een panellid aangaf niet mee te hebben gedaan. Redenen om niet mee te doen, liepen uiteen van: *"Ik kon echt mijn bed niet uitkomen (man, 65 jaar)"* tot *"Dan begin ik wel aan de oefeningen, maar dan stop ik halverwege want dan wordt het me te warm (vrouw, 47 jaar)"*.

#### **Algemeen**

De oefeningen in *Nederland in Beweging!-tv* worden door de panelleden als zeer positief ervaren. Hier volgt een aantal reacties: "plezierig", "goed", "leuk", "duidelijk", "lekker pittig", "volledig", "afwisselend". Eén panellid geeft aan dat de oefeningen wat beperkt zijn en wat meer divers mogen zijn (vrouw, 68 jaar). Een ander panellid zou graag wat meer oefeningen op de grond willen zien, zoals buikspieroefeningen (vrouw, 56 jaar).

Het onderbreken van de oefeningen voor de informatieblokjes wordt door vijf panelleden als storend ervaren. Zij doen de oefeningen liever achter elkaar. De overige panelleden hebben geen problemen met deze onderbrekingen en vinden ze leuk en prettig. Dit komt vooral door de inhoud van de onderbrekingen. Tijdens deze onderbrekingen blijven tien panelleden doorstappen. De belangrijkste redenen die men aangeeft om door te gaan is dat men het leuk vindt om te doen en dat het programma toch al zo kort is. Twee panelleden stappen soms door en twee panelleden hebben aangegeven niet door te stappen. Als reden om niet door te stappen geven de panelleden aan dat zij graag een adempauze nemen.

Het merendeel van het panel vindt dat de oefeningen goed worden uitgelegd en tegelijkertijd door de camera in beeld worden gebracht. Men geeft aan dat de oefeningen zo vaak herhaald worden, dat de uitleg voldoende is. Een aantal reacties van panelleden die geen moeite hebben met het camerawerk of de uitleg: *"Zo langzamerhand weet je wel wat er gaat gebeuren (vrouw, 75 jaar)"*, *"Op de gym doe*

*ik dezelfde oefeningen, dus ik snap het altijd wel (vrouw, 67 jaar)*". Vier panelleden geven aan moeite te hebben met het camerawerk. De redenen die zij geven zijn: *"Degenen die de oefeningen voordoen zijn te kort in beeld (vrouw, 70 jaar)", "Ze nemen geen heel persoon in beeld, maar alleen schoenen. Dat is lastig te zien (vrouw, 51 jaar)", "Bij ingewikkelde oefeningen gaat de uitleg mij te snel (man, 85 jaar)"*.

### **Tempo**

Een meerderheid van het panel vindt het tempo van de oefeningen goed. De oefeningen zijn goed te volgen. Een aantal panelleden heeft echter moeite met het tempo en vindt het te hoog. Het tempo is met name te hoog bij de coördinatieoefeningen, als er veel dingen tegelijk uitgevoerd moeten worden. Een panellid geeft aan dat de omschakelingen wat te snel gaan: *"Het gaat me soms een beetje te vlug, die veranderingen. Dan weer met je linkerbeen en dan weer met je rechterbeen (man, 85 jaar)"*.

### **Moeilijkheid**

Bijna alle panelleden geven aan dat de oefeningen 'makkelijk' of 'niet makkelijk/niet moeilijk' waren. Ze zijn goed uit te voeren, maar de meeste panelleden hebben moeite met coördinatieoefeningen en met balansoefeningen. Hier volgt een aantal reacties: *"ze doen dan zoveel tegelijk, dan ben ik zo de kluts kwijt (vrouw, 70 jaar)", "als je ook met je armen moet zwaaien dan wordt het lastig (vrouw, 75 jaar)", "alleen bij het op één been staan, evenwicht is moeilijk (vrouw, 59 jaar)"*. Eén panellid gaf aan dat zij de oefeningen moeilijk vond. De reden die zij hiervoor noemde was dat ze teveel tegelijk moet doen bij oefeningen (vrouw, 58 jaar).

### **Plaats**

De meeste panelleden (negen) doen de oefeningen van het programma *Nederland in Beweging!-tv* in de woonkamer. Vier panelleden geven aan dat zij het programma in de slaapkamer kijken en één panellid heeft een aparte kamer om in te sporten. Alle panelleden hebben genoeg ruimte om de oefeningen in uit te voeren. Wel geeft een panellid aan dat bepaalde oefeningen worden aangepast aan de beschikbare ruimte. Twee panelleden moeten eerst een beetje ruimte creëren door wat meubels, zoals een stoel, te verschuiven.

## **3.4 Informatie en tips**

De informatie en tips die tijdens de onderbrekingen bij *Nederland in Beweging!-tv* worden gegeven, vinden bijna alle panelleden (twaalf) 'nuttig' of 'heel nuttig'. Dit zijn enkele reacties van panelleden: *"Je hoeft niet alles op te volgen, maar het is goed dat het gegeven wordt (vrouw, 77 jaar)", "Het is voor elk wat wils (vrouw, 59 jaar)", "Erg wetenswaardig (vrouw, 47 jaar)", "Het bevestigt meestal wat ik al weet, maar daarom is het toch plezierig om daar nog eens op attent gemaakt te worden (vrouw, 70 jaar)"*. Twee panelleden gaven aan dat zij de tips en adviezen 'soms nuttig en soms niet nuttig' vonden. Het was erg afhankelijk van de inhoud van de tips en adviezen. Eén panellid gaf aan dat zij de tips en adviezen die in *Nederland in*

*Beweging!-tv worden gegeven 'niet nuttig' vind: "Ze zijn meer gericht op mensen van een bepaalde leeftijd die niet zoveel bewegen, niet zoals ik zelf doe (vrouw, 66 jaar)".*

Op de vraag: "Vindt u de tips en adviezen die tijdens het televisieprogramma *Nederland in Beweging!-tv* worden gegeven van toepassing op uzelf?", is verschillend geantwoord. Een meerderheid van het panel vindt de tips en adviezen van toepassing op zichzelf, namelijk acht panelleden. Met name de tips en adviezen die met gezonde voeding te maken hadden, werden gewaardeerd. Bij de overige panelleden was het erg afhankelijk van de inhoud van de tip of deze van toepassing op henzelf was. Een reactie: *"Als het over voeding gaat, vind ik het wel handig. Over sport wat minder (vrouw, 56 jaar)".* Het panellid dat eerder had aangegeven dat zij de tips en adviezen niet nuttig vond, vond de tips ook niet van toepassing op haarzelf (vrouw, 66 jaar). De reden die zij hiervoor gaf, was wederom dat zij zich niet tot de doelgroep rekende die de tips en adviezen nodig had.

### **Reportages**

Tijdens het eerste interview is aan de panelleden gevraagd of zij wel eens van Flash! gehoord hadden. Dertien panelleden antwoordden 'nee', maar twee panelleden waren op de hoogte van de campagne. Zij hadden over Flash! gehoord in het programma *Nederland in Beweging!-tv*. De overige dertien panelleden hadden ook in het programma niks over Flash! gehoord. Tijdens het tweede interview is er ook naar Flash! gevraagd. Zes panelleden gaven aan dat zij in het programma iets over Flash! gehoord hadden. Desgevraagd konden zij ook uitleggen wat de campagne inhoudt. Een aantal panelleden gaf aan bewust te hebben opgelet op Flash! na de vraag uit het eerste interview. Acht panelleden hadden niks over Flash! gehoord of gezien.

Tijdens de onderbrekingen zijn er korte informatieve reportages te zien die een stichting, sport of campagne belichten. Een kleine meerderheid van het panel weet wat het onderwerp van de reportages was. De sport werd genoemd of een omschrijving van de activiteit: *"Ja dat is zwemmen met de bal. Hoe heet dat nou. Uuuuhhh, waterpolo! (vrouw, 47 jaar)".*

## **3.5 Oefengroep**

### **Algemeen**

Alle panelleden vinden het goed dat er een groep mensen is die meedoet met de oefeningen in de studio. De oefengroepleden komen sympathiek over en zijn lekker fit: *"Het is een leuk stel mensen die goed op elkaar zijn ingewerkt (vrouw, 68 jaar)".* Toch is er ook kritiek op de oefengroep. Een aantal panelleden vindt de oefengroep te 'perfect'. Het zijn allemaal gestroomlijnde, slanke en mooie mensen. Een aantal panelleden geeft aan dat zij zich wat krakkemikkig voelen in vergelijking met de oefengroep. Enkele reacties van panelleden met kritiek: *"Ik vind ze geen afspiegeling van de 50-plussers waar het programma voor bedoeld is (vrouw, 58 jaar)", "De doorsnee Nederlander staat daar niet (vrouw, 51 jaar)", "Het is van alles wat, alleen qua postuur lijken ze zo erg op elkaar (vrouw, 56 jaar)".*

### **Leeftijdsamenstelling**

Ook op de leeftijdsamenstelling hebben veel panelleden iets aan te merken. Acht panelleden vinden de oefengroep te jong. Zij zien liever wat oudere mensen meedoen in de studio: *“Ik vind de groep als voorbeeld voor de mensen die mee moeten doen goed, ze zouden er alleen een oudje bij moeten doen (man, 85 jaar)”*, *“Het nodigt niet uit voor mensen die ouder zijn om mee te doen (vrouw, 58 jaar)”*, *“Ze zijn te jong (vrouw, 59 jaar)”*. Wat voor een aantal panelleden ook een rol speelt, is dat zij hopen dat met een oudere oefengroep het tempo van de oefeningen iets lager wordt. De overige panelleden hebben geen moeite met de leeftijdsamenstelling. Zij zien liever wat jongere mensen die goed kunnen bewegen en fit zijn: *“Deze groep is niet echt de doelgroep waarvoor het programma bestemd is, maar ze zitten goed in hun vel, ze hebben een mooi figuur, ze doen heel goed mee en dat is erg plezierig om naar te kijken (vrouw, 59 jaar)”*, *“..., want van die oude, dikke moekes die zo traag zijn, is heel wat anders dan dat je 35-ers en 40-ers neerzet. Die komen leuker over (vrouw, 65 jaar)”*.

### **Identificatie**

Er is ook aan de panelleden gevraagd of zij zich kunnen herkennen in de oefengroep en of dit gewenst is. Geen van de panelleden geeft aan zich te herkennen in de huidige oefengroep. Een groot gedeelte van het panel vindt dit ook helemaal niet nodig of van belang. Zij vinden voornamelijk dat het om de oefeningen gaat, wie met deze oefeningen meedoet in de studio is van ondergeschikt belang. Een groepje van zes panelleden herkent zich niet in de oefengroep, maar zou dat wel graag willen. Hier volgen enkele opmerkingen van deze panelleden: *“Ik ben heel zwaar gebouwd en die zitten er echt niet bij hoor. Jammer (man, 65 jaar)”*, *“Er zitten geen allochtonen in de oefengroep. Als er mensen zoals ik mee zouden doen, zou ik het programma een stuk uitnodigender vinden (vrouw, 56 jaar)”*, *“Ik kan niet zeggen ‘dat ben ik of die mensen ken ik’ (vrouw, 58 jaar)”*.

### **Tips voor nieuwe oefengroep**

Waarop gelet moet worden bij het selecteren van nieuwe mensen voor een oefengroep, daar lopen de meningen over uiteen. Eén panellid vindt dat er vooral op de uitstraling van de mensen gelet moet worden (vrouw, 77 jaar), terwijl een ander juist vindt dat gehandicapten een plaats in de oefengroep moeten krijgen (vrouw, 59 jaar). Drie panelleden vinden dat de oefengroep niet veranderd hoeft te worden. Zij vinden de groep prima zoals die nu is. De overige negen panelleden vinden dat er meer oudere mensen in de oefengroep mogen of dat er een betere spreiding van leeftijd moet plaatsvinden, waarbij de nadruk bij de ouderen ligt. Enkele opmerkingen: *“Omdat toch voornamelijk 65-plussers kijken, zou die doelgroep wel wat beter vertegenwoordigd mogen worden (vrouw, 51 jaar)”*, *“Ik denk dat als je oudere mensen wilt motiveren om mee te doen, dat er dan minstens twee ouderen bij zouden moeten zijn (vrouw, 70 jaar)”*, *“Er moet wel een goede spreiding in leeftijd en geslacht zijn (vrouw, 75 jaar)”*.

### 3.6 Presentatie

#### **Karl Noten**

Alle panelleden zijn positief en enthousiast over Karl Noten. Woorden als goed, vriendelijk, swingend en grappig werden gebruikt door de panelleden om Karl te omschrijven. Ook vinden panelleden dat hij verstand heeft van het menselijk lichaam en dat hij goed op de houding let. Eén panellid omschreef Karl als 'een hartstikke leuk, vriendelijk, opgewekt klerenkastje' (vrouw, 59 jaar). Toch is er ook een aantal panelleden dat moeite heeft met de manier waarop Karl beweegt en de oefeningen voordoet: *"Hij doet het wel goed, maar hij kan met z'n benen zo bewegen dat het weleens moeilijk te volgen is (vrouw, 67 jaar)", "Ik noem hem slabberdewabsky. Bij simpele oefeningen gaat hij swingen, dat is leuk om te zien, maar lastig om na te doen (man, 85 jaar)".*

#### **Olga Commandeur**

Over Olga Commandeur zijn ook alle panelleden positief en enthousiast. Olga vinden zij een leuke, rustige vrouw die de oefeningen goed uitlegt. Ze komt erg sympathiek over. Hier volgen enkele opmerkingen over Olga: *"Ze is iets ouder, maar zeer gemotiveerd. Ze inspireert je wel (vrouw, 75 jaar)", "Olga doet het beter (man, 65 jaar)", "Ze heeft een hele prettige stem en ze legt de oefeningen goed uit (vrouw, 56 jaar)", "Ze wijst goed aan hoe mensen hun buik moeten inhouden en gelijk hun rug hol moeten maken (vrouw, 77 jaar)".*

#### **Karl & Olga**

De panelleden zijn het er over eens dat Karl en Olga twee verschillende types zijn, maar juist het contrast vinden ze erg leuk. Eén panellid vindt het 'een prima span' (vrouw, 77 jaar), een ander panellid zei: *"Het is een stel dat elkaar leuk aanvult en zeer verschillend is om te zien (vrouw, 68 jaar)".* Eén panellid vindt dat Karl en Olga teveel verkleinwoorden voor ledematen gebruiken, zoals knietje en voetje: *"Dat is een beetje kinderachtig. Zeg gewoon voet en knie, niet steeds verkleinen (vrouw, 51 jaar)".*

#### **Frank Backx**

De helft van de panelleden heeft de sportarts, Frank Backx, niet gezien. De panelleden die hem wel hebben gezien, zijn zeer te spreken over de sportarts. Ze vinden hem goed en deskundig overkomen: *"Hij komt heel betrouwbaar over en hij legt de dingen ook uit in normale taal (vrouw, 51 jaar)", "De dingen die hij zegt zijn goed en daar kan je wat mee (vrouw, 68 jaar)".* Eén panellid vertelde dat zij geen problemen had met de sportarts zelf, maar wel met zijn kleding: *"Ja, moet u luisteren, dan moet ik een kleine opmerking maken. Je zit te stikken van de hitte en dan komt die sportarts met een das om. Het is kennelijk in het voorjaar of najaar opgenomen, met allemaal kale bomen en dan komt de sportarts met een dikke jas aan en een das om. Het is nu 30 °C!" (vrouw, 70 jaar, tijdens een hittegolf).*

#### **Elly Kaldenberg**

Over de diëtiste, Elly Kaldenberg, zijn de panelleden die haar hebben gezien ook lovend. Ze is erg duidelijk. Panelleden vinden de tips erg zinvol en nuttig, maar de

meeste informatie is al bekend. Enkele positieve opmerkingen over Elly Kaldenberg: *“Heel zinvol, die tips over voeding (vrouw, 70 jaar)”*, *“Ik heb weleens met een diëtiste te maken gehad en daar vergelijk ik haar mee. Ik geloof haar en ze doet het goed (vrouw, 58 jaar)”*. Eén panellid vindt wel dat de diëtiste weinig en te kort in beeld is. Zij zou haar graag vaker zien (vrouw, 56 jaar).

### 3.7 Stoel

Alle panelleden vinden het goed dat de oefeningen ook op een stoel worden voorgedaan. Vooral voor oudere mensen en mensen die niet goed ter been zijn. De meningen zijn wel erg verdeeld als het gaat over wie die oefeningen voor zouden moeten doen, Olga en Karl of de leden van de oefengroep. Vier panelleden vinden dat mensen uit de oefengroep de oefeningen op de stoel zouden moeten demonstreren. Drie panelleden geven dezelfde reden, namelijk dat het ongeloofwaardig zou zijn als Olga en Karl de oefeningen voor zouden doen. Zij hebben de stoel helemaal niet nodig. Eén panellid denkt dat de kans groter is dat ouderen meedoen als ze andere ouderen het op tv zien doen (vrouw, 67 jaar). Zes panelleden zijn van mening dat de oefeningen veel beter voorgedaan kunnen worden door Olga en Karl. Zij geven hiervoor verschillende redenen: *“Ze doen de rest van de oefeningen ook al voor (vrouw, 65 jaar)”*, *“Zo maak je geen verschil in de groep die er staat (vrouw, 68 jaar)”*, *“Als je zelf goed beweeglijk bent en je hebt nergens hinder van, dan doe je de oefeningen misschien wat makkelijker voor (vrouw, 66 jaar)”*, *“Omdat zij het beste duidelijk kunnen maken hoe ze die mensen zonder al te veel blessures aan het oefenen kunnen krijgen (man, 65 jaar)”*. Drie panelleden vinden dat de oefeningen door zowel de oefengroep als Karl en Olga voorgedaan moeten worden. Door te variëren, komen allerlei mensen op de stoel en kunnen meer mensen zich herkennen in de persoon op de stoel. Eén panellid maakt het niks uit wie de oefeningen voordoen. Dat ze gedaan worden vindt zij veel belangrijker (vrouw, 70 jaar).

Over het gebruik van de stoel zijn de panelleden duidelijk. Tijdens het eerst interview geven vijf panelleden aan dat zij zelf bij het doen van de oefeningen gebruik maken van een stoel (Tabel 3.2). De overige tien panelleden geven aan dat zij geen gebruik van een stoel maken. Tijdens het tweede interview wordt gevraagd of zij weleens een steuntje nodig hebben. Van de tien panelleden die hadden aangegeven dat zij geen stoel gebruiken, hebben er zes wel een steuntje nodig om de oefeningen goed uit te kunnen voeren: *“Gewoon voor het evenwicht, want dat is niet meer zo goed als je 67 bent. Zo'n steuntje is gewoon makkelijk (vrouw, 67 jaar)”*, *“Nee, ik maak geen gebruik van de stoel, maar bij sommige oefeningen moet ik de deur weleens vasthouden voor stabiliteit (vrouw, 59 jaar)”*. Het gebruiken van een steunpunt of een stoel zijn in de ogen van de panelleden twee verschillende zaken.

**Tabel 3.2 Gebruik van de stoel**

	1 <sup>e</sup> interview (n=15) Aantal (percentage)	2 <sup>e</sup> interview (n=14) Aantal (percentage)
Stoel	5 (33,3%)	5 (35,7%)
Geen stoel	10 (66,7%)	3 (21,4%)
Geen stoel, wel steuntje	-	6 (42,8%)

### 3.8 Decor

Een kleine meerderheid van het panel (acht) vindt het huidige decor goed. De overige panelleden vinden het decor rommelig en niet geschikt. Hier volgen enkele positieve reacties op het decor: "Heel mooi", "Niet nadrukkelijk aanwezig". Nu enkele negatieve reacties op de achtergrond bij *Nederland in Beweging!-tv*: "*Niet leuk, al die oude rommel! (man, 85 jaar)*", "*Het is wel veranderd, ik vind het nu een beetje te druk (vrouw, 56 jaar)*". Eén panellid pleit voor een rustig en natuurlijk decor, zoals een bos of zee. Iets landelijks dat Nederland voorstelt, zoals een polderlandschap.

Een fitnessruimte als achtergrond bij *Nederland in Beweging!-tv* ziet het merendeel van de panelleden niet zitten (negen). De meeste panelleden denken dat het te onrustig wordt en dat de fitnessstoestellen teveel zullen afleiden. Ook geeft een panellid aan dat zij 'niks heeft' met fitness, en dat zij daarom zo'n decor niet ziet zitten. Vijf panelleden geven aan dat een fitnessruimte als achtergrond wel te proberen is. Ze houden allemaal een slag om de arm door te zeggen dat ze zo iets eerst moeten zien, voordat ze een oordeel kunnen vellen. Eén panellid heeft geen mening over de fitnessruimte als decor. Zij vindt de oefeningen het belangrijkste en de rest is ondergeschikt. Het maakt haar niet uit hoe de achtergrond eruit ziet.

### 3.9 Kleding

Over de kleding zijn alle panelleden positief. Zowel de kleding van Olga en Karl, als de kleding van de oefengroep wordt hoog gewaardeerd. Woorden als keurig, leuk, sportief en verzorgd worden gebruikt om de kleding te beschrijven. De kleding is goed op elkaar afgestemd en is voldoende afwisselend. Twee panelleden waren bijzonder te spreken over het rokje over de broek bij sommige dames uit de oefengroep. Een panellid zei: "*Met zo'n flatterend rokje voor de wat stevigere heupen, zodat het er toch leuker uitziet (vrouw, 59 jaar)*". Eén panellid vond de pakjes erg leuk, maar de hoeveelheid verschillende pakjes vond zij wat overdreven: "*Ik houd niet van al die verschillende pakjes. Ik zit op een fitnessclub voor vrouwen, daar heb je dat minder dat pakjesgedoe (vrouw, 58 jaar)*".

Zelf dragen vier panelleden ook sportkleding als zij met de oefeningen bij *Nederland in Beweging!-tv* meedoen. Een T-shirt met een lange of korte broek, afhankelijk van het weer. Drie panelleden doen de oefeningen in hun dagelijkse kleding. De overige zeven panelleden doen mee met het programma in hun pyjama.

### 3.10 Muziek

De muziek wordt door bijna alle panelleden gewaardeerd. Woorden als 'leuk', 'prettig', 'toepasselijk' en 'heerlijk' worden gebruikt om deze waardering uit te drukken: "*Voor dit soort gelegenheden is de muziek prima (vrouw, 75 jaar)*". De muziekstijlen die tijdens het programma *Nederland in Beweging!-tv* te horen zijn, kunnen ook de goedkeuring van het panel wegdragen. Hier volgen enkele reacties: "*Wel een beetje ook van mijn tijd, geen hiphop of van die crisistoestanden (vrouw, 59 jaar)*", "*Lekkere muziek uit de jaren 70 en 80 (man, 65 jaar)*". Het volume van de muziek vindt het panel ook goed. De aanwijzingen van Karl en Olga zijn goed te



verstaan. Op het tempo van de muziek hebben de panelleden ook geen op- of aanmerkingen. Eén panellid gaf aan dat hij de muziek bij de oefeningen vreselijk vindt, *“Ik ben daar te oud voor, de melodieën zijn te veel van deze tijd (man, 85 jaar)”*.

### 3.11 Begin van het programma

#### **Openingsbeelden**

De openingsfilmpjes aan het begin van het programma worden door een meerderheid van het panel (tien) leuk gevonden: *“Ze staan naast elkaar en zeggen: ‘Goedemorgen Nederland’, dat vind ik heel goed (vrouw, 77 jaar)”* *“Dat vind ik wel goed, ze laten zien dat beweging toch belangrijk is (vrouw, 67 jaar)”*. Twee panelleden kunnen het filmpje niet goed voor de geest halen en kunnen er dus geen uitspraken over doen. Twee panelleden vinden het openingsfilmpje niet goed. Eén panellid vindt dat er teveel oude mensen in het filmpje voorkomen. Zij zegt: *“Het begint met nogal oude mensen, nu is een van de eerste flitsen een wat oudere kale of grijze man. Terwijl het voor iedereen is (vrouw, 68 jaar)”*. Een ander panellid geeft aan dat het filmpje niet leuk is om de volgende reden: *“Het is niet saai, maar als je de televisie niet hard aan hebt staan, dan zie je het niet. Het is niet spannend (vrouw, 56 jaar)”*.

#### **Openingsmuziek**

De openingsmuziek vinden zes panelleden zeer herkenbaar. Het hoort bij het programma. Vijf panelleden vinden de muziek aan het begin van het programma leuk en twee panelleden kunnen zich de muziek niet herinneren. Het panellid dat eerder had aangegeven dat zij de openingsbeelden niet spannend vond, vond de muziek bij deze beelden ook niet spannend (vrouw, 56 jaar).

#### **Titel**

Bijna alle panelleden vinden de titel ‘Nederland in Beweging’ goed. Enkele reacties: *“Heel goed, hij is heel eenvoudig (vrouw, 59 jaar)”*, *“Dat vind ik best raak gezegd (man, 65 jaar)”*, *“Uitstekend, want Nederland moet in beweging (vrouw, 75 jaar)”*. Eén panellid vindt de titel totaal onbelangrijk, het gaat toch om de oefeningen. Een ander panellid vindt de titel onduidelijk. Het is volgens haar niet duidelijk dat het om een sportprogramma gaat: *“Ik heb al diverse mensen gehoord die het wel lezen in de gids, maar denken dat het een politieke stroming is. Ik heb in verschillende gidsen gekeken en er staat nergens bij dat het een lichamelijke conditie toestand is. Dat vind ik jammer. Ik vind eigenlijk dat eronder moet staan dat het een conditie training of gymnastiek is (vrouw, 68 jaar)”*.

#### **Subtitel**

Ook is er aan de panelleden gevraagd wat zij van de eventuele subtitel ‘het bewegingsprogramma voor plussers’ vonden, de volledige titel van het programma zou dan worden: Nederland in Beweging! *het bewegingsprogramma voor plussers*. Een ruime meerderheid van het panel, namelijk 8 personen, vond deze subtitel helemaal niks en zeker geen verbetering. Dit blijkt uit de volgende reacties: *“Dan*

*wordt er net gedaan of anderen niet mee mogen doen. Ik denk dat er ook veel jongeren zijn, die ook meedoen (vrouw, 77 jaar)”, “Er wordt dan gelijk gedacht aan 50-plussers. Dat hoeft er helemaal niet bij, het is toch voor iedereen (vrouw, 47 jaar)”, “Eigenlijk niet zo goed, want mensen van dertig doen dan niet meer mee omdat ze denken dat het alleen voor oude lullen is. Ik geloof dat ze dat beter weg kunnen laten (man, 85 jaar)”, “Ik vind hem een beetje lang. Het is wel voor plussers, maar hij is zo lang (vrouw, 58 jaar)”.*

Een aantal panelleden denkt dat de subtitel ‘het bewegingsprogramma voor plussers’ een verbetering kan zijn, maar dat hangt af van de doelgroep die ze proberen te bereiken: *“Aan de ene kant wel, maar aan de andere kant als er jonge gezinnetjes meedoen, dan is het niet alleen voor plussers. Het kan een beperking opleggen (vrouw, 67 jaar)”, “Het heeft voors en tegens. Ook jonge mensen kunnen deelnemen. Als je veertig bent en veel thuis bent, kan je ook meedoen. Mijn dochter vindt het voor oude mensen en die is 45 (vrouw, 75 jaar)”, “Als het programma alleen gericht zou zijn op senioren, anders niet. Als de doelgroep ook jongeren zijn en dat heel Nederland moet bewegen, dan zou ik het niet doen (vrouw, 51 jaar)”.* Het panellid dat had aangegeven de titel onbelangrijk te vinden, vond dit ook van de subtitel (vrouw, 65 jaar). Slechts één panellid vond de subtitel goed en zou deze subtitel een verbetering van de titel vinden: *“Het is wel een verbetering dat de 50-plussers ook eens de aandacht krijgen (vrouw, 59 jaar)”.*

### **3.12 Follow-up mogelijkheden**

Weinig panelleden maken gebruik van de follow-up mogelijkheden, elf panelleden geven aan nooit op teletekst of internet te kijken om extra informatie over het programma in te winnen. De voornaamste reden om dit niet te doen, is dat zij thuis niet over een computer beschikken of een televisie hebben zonder teletekst. Drie panelleden hebben wel eens gebruik gemaakt van de follow-up mogelijkheden: twee panelleden hebben wel eens op teletekst gekeken en één panellid kijkt regelmatig op internet. Alledrie vinden ze de informatie die ze daar hebben verkregen nuttig en van toepassing op zichzelf. Enkele opmerkingen over hun ervaringen: *“Het is vaak een uitbreiding van wat je hebt gedaan en het stimuleert om meer te doen (vrouw, 75 jaar, over teletekst)”, “Je kan er heel veel informatie krijgen, maar je moet wel een beetje handig met de computer zijn (vrouw, 51 jaar)”, “Ik kijk maar heel zelden, hoor (man, 85 jaar, over teletekst)”.*

### **3.13 Video**

De panelleden maken weinig gebruik van de videorecorder als het gaat om *Nederland in Beweging!-tv*. Negen panelleden geven aan dat ze het programma nooit opnemen. Redenen waarom zij het programma niet opnemen zijn: *“Ik heb geen video (vrouw, 77 jaar)”, “Onze video is kapot (vrouw, 59 jaar)”.* Drie panelleden geven geen duidelijke reden waarom zij het programma niet opnemen. De overige vier panelleden nemen het programma nooit op, omdat zij niet weten hoe ze de video moeten bedienen. Vijf panelleden nemen het programma soms op. Zij doen dit allemaal om de oefeningen op een ander tijdstip te kunnen doen. Hier volgen enkele reacties: *“Ik ben bezig met een bandje waar ik een aantal dingen achter elkaar zet, voor het geval het eens niet uitkomt. Dan kan ik daarmee aan de gang (vrouw, 70*

jaar)", "Ik neem het op omdat ik dan andere dingen te doen heb, dan doe ik het als ik terugkom (man, 85 jaar)", "Ik ga volgende week een paar daagjes weg en dan neem ik wel wat dingen op. Als ik terug ben, het programma is er op zaterdag en zondag niet, dan werk ik even dat spul af (vrouw, 68 jaar)".

### 3.14 Herkenbaarheid van de afzenders

De herkenbaarheid en bekendheid van de afzenders onder de panelleden zijn niet zo goed. Vijf panelleden kunnen geen enkele meewerkende organisatie noemen. De reden die zij hiervoor geven is dat de aftiteling van het programma al begint als de laatste oefening nog bezig is. De panelleden zijn nog volop bezig met de cooling-down en letten niet op de aftiteling die onder aan het scherm voorbij komt. De overige negen panelleden kunnen wel één of meer meewerkende organisaties noemen. De Nederlandse Hartstichting wordt het meest genoemd, namelijk acht keer. De AVRO en het Reumafonds beide twee keer en het NOC\*NSF en het Astmafonds beide één keer. Eén panellid was in de veronderstelling dat de Osteoporosestichting ook een meewerkende organisatie was. Het Ministerie van VWS, het Diabetesfonds en het NISB zijn niet genoemd door de panelleden.

### 3.15 Veranderingen ten opzichte van vorig jaar

Van de vijftien panelleden hebben er twaalf te kennen gegeven dat zij veranderingen in dit nieuwe seizoen van *Nederland in Beweging!-tv* hebben gezien ten opzichte van vorig jaar. Drie panelleden hebben vorig jaar niet of nauwelijks gekeken naar het programma en kunnen zodoende geen veranderingen aangeven. Veranderingen aan het programma die door panelleden zijn opgemerkt zijn: de nieuwe locatie (1), nieuwe kleding (3), ander decor (2), andere oefengroep (3), stoel wordt gebruikt door Olga en Karl in plaats van oefengroep (2). De overige opmerkingen over de veranderingen hadden betrekking op de oefeningen. Panelleden vonden dat het tempo van de oefeningen hoger lag dan vorig jaar (2), dat ze dit jaar pittiger zijn (3) en dat ze uitgediept zijn (2). Een aantal panelleden hebben meerdere veranderingen opgemerkt. Niet alle panelleden zijn even positief over deze veranderingen. De helft van de panelleden die veranderingen heeft opgemerkt, vindt deze veranderingen niet of gematigd positief. Een reactie: "Iedere dag hebben ze allemaal wat anders aan. Dat vind ik een beetje een pakjescultuur. Daar houd ik zelf niet zo van (vrouw, 58 jaar)". De andere helft van het panel is wel positief over de veranderingen in dit seizoen ten opzichte van vorig jaar. Eén panellid vindt het programma dit jaar veel aangenamer om naar te kijken (vrouw, 59 jaar). Bij geen van de panelleden hebben de veranderingen in dit nieuwe seizoen van *Nederland in Beweging!-tv* hun mening over het programma en het meedoen met de oefeningen beïnvloedt. Een panellid verwoordde dit als volgt: "Ik vind het decor niet leuk, maar wat maakt dat uit. Ik kijk niet voor het decor, maar voor de oefeningen (man, 85 jaar)".

### 3.16 Praten met anderen/kennen van anderen

Eenderde van de panelleden geeft aan soms met andere mensen over *Nederland in Beweging!-tv* te praten. Drie panelleden praten regelmatig over het programma en

twee leden van het panel vaak (Tabel 3.3). De meeste gesprekken die panelleden voeren over het programma, zijn eigenlijk aansporingen om ook met het programma mee te doen. Twee voorbeelden: *“Ik zeg vaak met gepaste trots dat ik iedere dag meedoe en dat ze dat ook eens moeten doen (man, 85 jaar)”. Ik praat erover met mijn vrouw. Dan is het van ‘kan jij dat wel of kan jij dat niet en zullen we dat eens proberen’ (man, 65 jaar)”. Een aanzienlijk deel van het panel praat weinig over Nederland in Beweging!-tv. Een panellid vertelt: “Je durft het eerst niet te zeggen en dan naderhand denk je waarom zou ik het ook niet zeggen? Toch een heel klein beetje taboe (vrouw, 47 jaar)”. Een aantal panelleden geeft aan dat door het meewerken aan het onderzoek, zij meer over Nederland in Beweging!-tv zijn gaan praten: “Nu met dit onderzoek praat ik er wel over, maar de mensen die ik ken doen niet mee. Die zijn allemaal een beetje lui (vrouw, 56 jaar)”, “Ik heb het er nu wel over met anderen, omdat ik deze enquête doe. Er zijn erbij die ook kijken (vrouw, 59 jaar)”.*

**Tabel 3.3 Praten met anderen over Nederland in Beweging!-tv**

Hoe vaak praat u met anderen over Nederland in Beweging!-tv?	Aantal
Vaak	2
Regelmatig	3
Soms	5
Zelden	2
Nooit	3

Tweederde van de panelleden (tien) kent iemand anders die ook naar *Nederland in Beweging!-tv* kijkt. De meeste panelleden kennen één persoon, een aantal twee of drie, maar een panellid is echt een uitschieter. Deze mevrouw geeft senioren-gym en spoort al haar leerlingen aan om naar *Nederland in Beweging!-tv* te kijken: *“Nou, dat zijn er best een heleboel. Ik heb periodes gehad dat ik 400 mensen in de week les gaf en die mensen stimuleer ik ontzettend om mee te doen. Een hoop mensen kijken regelmatig (vrouw, 51 jaar)”*. Vier panelleden geven aan dat zij geen andere mensen kennen die het programma ook kijken

### 3.17 Goede punten

De panelleden werd gevraagd de drie beste dingen van *Nederland in Beweging!-tv* op te noemen. Tabel 3.4 geeft aan welke dingen er het vaakst zijn genoemd door de panelleden. De ‘nuttige tips en adviezen die in het programma worden gegeven’, werd het vaakst genoemd. Daarna scoorden de presentatie, de begintijdstippen van het programma en de stimulerende werking van het programma hoog.

Tabel 3.4 Beste dingen van Nederland in Beweging!-tv

Beste dingen van <i>Nederland in Beweging!-tv</i>	Aantal
nuttige tips en adviezen	6
presentatie	5
begintijdstippen van programma	5
programma stimuleert	5
muziek	3
hele lijf komt aan bod	3
leuke oefeningen	2
oefengroep	2
aantal uitzendingen per week	1
presentatrice (Olga Commandeur)	1
feit dat het er is	1
opbouw van de oefeningen	1
conditie	1
decor	1
nodigt uit tot beweging	1
warming up	1
cooling down	1

### 3.18 Slechte punten

Bij de vraag om de drie slechtste of minst goede dingen van het televisieprogramma te *Nederland in Beweging!-tv* te noemen (Tabel 3.5), antwoordden de meeste panelleden dat het programma te kort duurt. Van de overige negatieve punten die werden genoemd, staat het te vroege begintijdstip op de tweede plaats en het te late begintijdstip op de derde plaats.

Tabel 3.5 Slechtste of minst goede dingen van *Nederland in Beweging!-tv*

Slechtste of minst goede dingen van <i>Nederland in Beweging!-tv</i>	Aantal
programma duurt te kort	4
begintijdstip van programma is te vroeg	3
begintijdstip van programma is te laat	2
slechte presentator (Karl Noten)	1
slechte tips en adviezen	1
te weinig aandacht voor 70+	1
herhalingen van programma	1
opbouw van oefeningen Karl	1
camerawerk	1
teveel corrigerende Karl	1
stoel door oefengroep	1
begintijdstip onregelmatig	1
teveel onderbrekingen	1
te weinig stimulans	1
te bont	1
geen slechte punten	1

### 3.19 Verbeterpunten

Op de vraag om tips voor aanpassingen en verbeteringen te geven, was het meest gegeven antwoord dat men tevreden was over het programma, en men dus geen tips voor verbetering kon geven (Tabel 3.6). Er werd echter net zo vaak geantwoord dat de oefengroep wel anders kon. Met 'oefengroep anders' werd acht keer bedoeld dat de oefengroep ouder mag zijn en één keer dat de leden van de oefengroep dikker zouden mogen zijn. Van de overige gegeven tips werd het decor rustiger maken en het programma langer maken het vaakst genoemd, gevolgd door meer buikspieroefeningen.

Tabel 3.6 Tips voor aanpassingen en verbeteringen van *Nederland in Beweging!-tv*

Tips	Aantal
oefengroep anders	9
decor rustiger	7
duur langer	7
buikspieroefeningen	4
camerawerk	3
oefeningen trager	3
uitzending 's avonds	3
meer aandacht voor zwakkere uit de samenleving	2
minder onderbrekingen	2
videoband	2
oefeningen makkelijker	2
muziek, minder percussie	1
stoel door oefengroep	1
meer reclame voor programma	1
andere naam	1
sportkalender	1
begintijdstip later	1
tips en adviezen meer op mij van toepassing	1
opbouw oefeningen	1
ander openingsfilmpje	1
meer aandacht voor 70+	1
geen tips voor aanpassingen en verbeteringen	9

### 3.20 Rapportcijfer

Dat de panelleden het programma *Nederland in Beweging!-tv* waarderen blijkt wel uit de rapportcijfers die zij het programma hebben gegeven. Tijdens het eerste en het derde interview is aan de panelleden gevraagd of zij een algemeen rapportcijfer zouden willen geven aan het programma zoals het nu te zien is in dit seizoen, op een schaal van 1 tot 10, waarbij 6 voldoende is. Het gemiddelde cijfer dat de panelleden tijdens het eerste interview hebben gegeven was een 7,9. Het gemiddelde cijfer dat werd gegeven tijdens de derde meting, was zelfs nog hoger, namelijk een 8,4. Er waren zelfs panelleden die het programma een 10 hebben gegeven. Eén panellid beredeneerde haar keuze voor een 10 als volgt: *"Nou, ik geef ze wel een 10 hoor. Ik heb er helemaal geen kritiek op. Als ik een 9 zou geven, zou ik een minpunt hebben. Maar die heb ik niet, dus een 10 (vrouw, 77 jaar)"*. Geen enkel panellid heeft een onvoldoende gegeven.

### 3.21 Ophouden programma

Alle panelleden zouden het jammer vinden als het programma *Nederland in Beweging!-tv* volgend jaar niet meer zou worden uitgezonden. Een aantal panelleden kwam erg heftig uit de hoek met reacties als: *“Dan ga je een hele grote groep mensen benadelen, die niet in de gelegenheid zijn om ergens anders aan sport te doen. Ik zou het onverantwoord vinden (vrouw, 70 jaar)”*, *“Nou, dan zou ik, geloof ik, toch wel wat dingen opnemen op de video. Dan kan ik het altijd voor mijzelf nog eens doen (vrouw, 67 jaar)”*, *“Voor mij zou het echt een gemis zijn, want het is het enige programma dat ik dagelijks kijk (man, 85 jaar)”*, *“Als iemand niet kan sporten of het geld er niet voor heeft en toch iets aan beweging wil doen, dan zou ik het jammer vinden. Zo kunnen ze zich toch bezighouden met sport en beweging (vrouw, 56 jaar)”*.

## Conclusie

Het programma Nederland in Beweging!-tv is regelmatig bekeken door de panelleden. Zij vonden het programma uitnodigend en keken het meest om 9:10 uur.

Bijna alle panelleden hebben iedere keer dat ze keken meegedaan met de oefeningen. De oefeningen in Nederland in Beweging!-tv worden door de panelleden als zeer positief ervaren. Ze zijn goed te volgen, bijna alle panelleden geven aan dat de oefeningen 'makkelijk' of 'niet makkelijk/niet moeilijk' waren, en het tempo van de oefeningen is goed. Toch geven de meeste panelleden aan moeite te hebben met balansoefeningen en met coördinatieoefeningen. Er moeten soms teveel handelingen tegelijk worden verricht en dat is bij dit tempo lastig. De meeste panelleden doen de oefeningen in de woonkamer.

De informatie en tips die tijdens de onderbrekingen bij Nederland in Beweging!-tv worden gegeven, vinden bijna alle panelleden (twaalf) 'nuttig' of 'heel nuttig'. Met name de tips en adviezen die met gezonde voeding te maken hadden, werden gewaardeerd. Het is erg afhankelijk van de inhoud van de tip of de panelleden de tip van toepassing op zichzelf vinden. Flash! is een campagne waar weinig van de panelleden van op de hoogte waren tijdens het eerste interview. Tijdens het tweede interview bleek dat de bekendheid van Flash! onder de panelleden was toegenomen. Waarschijnlijk is deze toename veroorzaakt door het onderzoek, een aantal panelleden gaf aan bewust te hebben opgelet op Flash! na de vraag uit het eerste interview.

Dat er een groep mensen is die meedoet met de oefeningen in de studio, vinden alle panelleden goed. Een aantal panelleden vinden de oefengroep echter te 'perfect', het zijn allemaal gestroomlijnde, slanke en mooie mensen. Wat leeftijdsamenstelling betreft vinden acht panelleden de oefengroep te jong. Zij zien liever wat oudere mensen meedoen in de studio en zij hopen dat met een oudere oefengroep het tempo van de oefeningen iets lager wordt. Geen van de panelleden geeft aan zich te herkennen in de huidige oefengroep, maar een groot gedeelte van het panel vindt dit ook helemaal niet nodig of van belang. Een groepje van zes panelleden herkent zich niet in de oefengroep, maar zou dat wel graag willen. Bij het selecteren van nieuwe mensen voor een oefengroep vinden negen panelleden dat er een betere spreiding van leeftijd moet plaatsvinden, waarbij de nadruk bij de ouderen ligt.

Alle panelleden zijn positief en enthousiast over Karl Noten. Hij heeft verstand van het menselijk lichaam en hij let goed op de houding. Toch is er ook een aantal panelleden dat moeite heeft met de manier waarop Karl beweegt en de oefeningen voordoet. Hij 'swingt' te veel waardoor het soms lastig is om de oefening te volgen. Over Olga Commandeur zijn ook alle panelleden positief en enthousiast. Olga vinden zij een leuke, rustige vrouw die de oefeningen goed uitlegt. Ze komt erg sympathiek over. De panelleden die de sportarts en de diëtiste gezien hadden, waren vol lof over hen. De sportarts vinden ze goed en deskundig overkomen. De diëtiste is erg duidelijk. Panelleden vinden haar tips erg zinvol en nuttig, maar de meeste informatie is al bekend. De helft van het panel heeft hen echter niet gezien. Zij zouden wellicht wat vaker in het programma kunnen verschijnen.



Alle panelleden vinden het goed dat de oefeningen ook op een stoel worden voorgedaan. Een kleine meerderheid vindt dat Karl en Olga de oefeningen moeten voordoen. De overige panelleden zien liever dat de oefengroep die oefeningen voordoet of dat de oefengroep en Karl en Olga elkaar afwisselen. De panelleden maken zelf niet veel gebruik van de stoel, maar sommige hebben wel een steuntje nodig voor evenwicht. Het gebruiken van een steunpunt of een stoel zijn in de ogen van de panelleden twee verschillende zaken.

Een kleine meerderheid van het panel (acht) vindt het huidige decor goed. De overige panelleden vinden het decor rommelig en niet geschikt. Een fitnessruimte als achtergrond bij Nederland in Beweging!-tv zien veel panelleden niet zitten. De meeste panelleden denken dat het te onrustig wordt en dat de fitnessstoestellen teveel zullen afleiden.

Over de kleding zijn alle panelleden positief. Twee panelleden waren bijzonder te spreken over het rokje over de broek bij sommige dames uit de oefengroep. Zelf dragen de meeste panelleden hun pyjama als zij met de oefeningen bij Nederland in Beweging!-tv meedoen.

De reacties op de muziek bij Nederland in Beweging!-tv zijn voornamelijk positief. Het tempo en het volume van de muziek vinden de panelleden goed.

Over het begin van het programma zijn de panelleden positief. De openingsbeelden zijn leuk en de openingsmuziek is zeer herkenbaar. Bijna alle panelleden vinden de titel 'Nederland in Beweging' goed. Volgens een panellid zou er echter in programmagidsen vermeld moeten worden dat het een beweegprogramma is, dat is volgens haar niet uit de titel op te maken. De subtitel 'het bewegingsprogramma voor plussers' werd niet enthousiast ontvangen door de panelleden. Zij vonden deze subtitel te beperkend en de term 'plussers' leverde verwarring op. Het is niet raadzaam deze subtitel aan de titel toe te voegen.

Van de follow-up mogelijkheden maken weinig panelleden gebruik. De panelleden die wel eens gebruik hebben gemaakt van deze mogelijkheden, zijn daar positief over. De informatie die ze daar hebben verkregen vinden ze nuttig en van toepassing op zichzelf.

De meeste panelleden nemen het programma nooit op vanwege uiteenlopende redenen. Vijf panelleden nemen het programma soms op. Zij doen dit allemaal om de oefeningen op een ander tijdstip te kunnen doen.

De herkenbaarheid van de afzenders is niet zo goed. Erg weinig panelleden kunnen meewerkende organisaties opnoemen. De Nederlandse Hartstichting werd het meest genoemd. Het is aan te bevelen om de logo's op een ander tijdstip in beeld te laten zien. Tijdens de aftiteling waren de meeste panelleden nog bezig met de cooling-down en schonken zij aan de aftiteling totaal geen aandacht.

Veel panelleden hebben veranderingen in het programma opgemerkt ten opzichte van vorig jaar. Deze veranderingen vonden zij niet allemaal positief, maar bij geen van de panelleden hebben de veranderingen in dit nieuwe seizoen van Nederland in Beweging!-tv hun mening over het programma en het meedoen met de oefeningen

beïnvloed. Het gaat de panelleden voornamelijk om de oefeningen en dat zij in beweging zijn. De rest vinden ze minder belangrijk. Veranderingen aan het programma zullen waarschijnlijk weinig kijkers afschrikken, maar kunnen wel een impact hebben op het kijkplezier.

Eenderde van de panelleden geeft aan soms met andere mensen over Nederland in Beweging!-tv te praten. De meeste gesprekken die panelleden voeren over het programma, zijn eigenlijk aansporingen om ook met het programma mee te doen. Tweederde van de panelleden (tien) kent iemand anders die ook naar Nederland in Beweging!-tv kijkt. Een panellid zorgt voor veel publiciteit voor *Nederland in Beweging!-tv* via seniorengym.

Alle panelleden waren zeer positief over Nederland in Beweging!-tv, hetgeen blijkt uit de hoge rapportcijfers van 7,9 en 8,4 die zij aan het programma hebben toegekend.

Alle panelleden zouden het jammer vinden als het programma Nederland in Beweging!-tv volgend jaar niet meer zou worden uitgezonden.

Tussen de verschillende leeftijdsgroepen (45-60, 61-70, 70+) zitten geen verschillen als het gaat om de oefeningen en de oefengroep.

## Bijlage 1: 1<sup>e</sup> vragenlijst

---

Naam respondent:.....

Datum van invullen (dd-mm-jjjj): \_\_ - \_\_ - \_\_\_\_

Begintijd (uu:mm) : \_\_ : \_\_

Eindtijd (uu:mm) : \_\_ : \_\_

---

### **Kijkgedrag**

#### **1. Hoe vaak kijkt u gemiddeld naar NIB-tv?**

.....

#### **2. Op welk tijdstip kijkt u meestal naar NIB-tv?**

<sup>1</sup>O 6:45 uur

<sup>2</sup>O 9:10 uur

### **Oefeningen**

#### **3. Vindt u het programma van dit seizoen 2004 uitnodigend om mee te doen?**

<sup>1</sup>O heel uitnodigend

<sup>2</sup>O uitnodigend

<sup>3</sup>O soms uitnodigend, soms niet uitnodigend

<sup>4</sup>O niet uitnodigend

<sup>5</sup>O helemaal niet uitnodigend

#### **4. Doet u zelf met de oefeningen mee?**

<sup>1</sup>O Ja [ga door naar vraag 6]

<sup>2</sup>O Nee

#### **5. Waarom doet u de beweegoefeningen niet actief mee?**

<sup>1</sup>O te moeilijke oefeningen

<sup>2</sup>O fysieke belemmeringen

<sup>3</sup>O kritiek van mijn partner

<sup>4</sup>O te kleine ruimte in mijn huis

<sup>5</sup>O dan moet ik transpireren en dat is ongemakkelijk

<sup>6</sup>O anders, nl.....

[ga door naar vraag 11]

#### **6. Wat vindt u van de oefeningen?**

.....

#### **7. Wat vindt u van het tempo van de oefeningen?**

.....

#### **8. Wat vindt u van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen?**

<sup>1</sup>O heel moeilijk

<sup>2</sup>O moeilijk

<sup>3</sup>O niet moeilijk / niet makkelijk

<sup>4</sup>O makkelijk

<sup>5</sup>O heel makkelijk

<sup>6</sup>O ik doe alleen de oefeningen mee die ik aankan

**9. Nu is er tussen de oefeningen een informatieblokje. Vindt u dat prettig om even uit te rusten of zou u de oefeningen liever direct achter elkaar doen?**

.....

**10. Stapt u door tijdens de onderbrekingen van de oefeningen tijdens NIB-tv?**

.....

**Informatie en tips**

**11. Vindt u de tips en adviezen die tijdens het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ worden gegeven nuttig?**

- <sup>1</sup>O heel nuttig
- <sup>2</sup>O nuttig
- <sup>3</sup>O soms nuttig, soms niet nuttig
- <sup>4</sup>O niet nuttig
- <sup>5</sup>O helemaal niet nuttig

**12. Vindt u de tips en adviezen die tijdens het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ worden gegeven van toepassing op uzelf?**

- <sup>1</sup>O erg van toepassing
- <sup>2</sup>O van toepassing
- <sup>3</sup>O soms van toepassing, soms niet van toepassing
- <sup>4</sup>O niet van toepassing
- <sup>5</sup>O helemaal niet van toepassing

**13. Als ik het woord Flash zeg, weet u dan wat daarmee wordt bedoeld?**

- <sup>1</sup>O Nee
- <sup>2</sup>O Ja, namelijk.....

**14. Heeft u weleens tijdens het programma informatie over Flash gehoord?**

.....

**15. Weet u welke sport er deze week onder de aandacht wordt gebracht?**

.....

**Decor**

**16. Wat vindt u van het achtergronddecor bij de oefeningen?**

.....

**17. Wat vindt u ervan als de oefeningen zouden worden opgenomen met een fitnessruimte op de achtergrond?**

.....

**Oefengroep**

**18. Wat vindt u van de leden van de oefengroep?**

.....

**19. Wat vindt u van de leeftijdsamenstelling van de oefengroep?**

.....

**20. Herkent u iets van uzelf in de leden van de oefengroep. Dus zijn er mensen in de oefengroep die op u lijken?**

.....

**Presentatie**

**21. Wat vindt u van de mannelijke presentator, Karl Noten?**

.....

**22. Wat vindt u van de vrouwelijke presentator, Olga Commandeur?**

.....

**23. Wat vindt u van de sportarts, Frank Backx?**

.....

**24. Wat vindt u van de diëtiste, Elly Kaldenberg?**

.....

**Stoel**

**25. Wat vindt u ervan dat de oefeningen ook op een stoel worden  
voorgedaan?**

.....

**26. Maakt u weleens gebruik van de stoel bij  
oefeningen?**

.....

**27. Wie vindt u dat de oefeningen op de stoel zouden moeten voordoen?**

<sup>1</sup>O De oefengroep leden

<sup>2</sup>O Olga en Karl

Omdat.....

**Muziek**

**28. Wat vindt u van de muziek?**

Volume.....

Tempo.....

Stijl.....

**Veranderingen**

**29. Heeft u veranderingen in dit nieuwe seizoen van NIB-tv gezien t.o.v. vorig jaar?**

<sup>1</sup>O Nee (ga door naar vraag 32)

<sup>2</sup>O Ja, namelijk.....

**30. Wat vindt u van deze  
veranderingen?**

.....

**31. Hebben de veranderingen in dit nieuwe seizoen van NIB-tv uw mening over het programma  
en het meedoen met de oefeningen beïnvloed?**

.....

**Gebruikswaarde**

**32. Praat u wel eens met anderen over het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’?**

<sup>1</sup>O vaak, dagelijks

<sup>2</sup>O regelmatig, wekelijks

- <sup>3</sup>O soms, niet meer dan eens per maand
- <sup>4</sup>O zelden, niet meer dan eens per jaar
- <sup>5</sup>O nooit (ga door naar vraag 34)

**33. Hoe praat u daar dan over?**

- <sup>1</sup>O oefeningen uitwisselen
- <sup>2</sup>O tips en adviezen uitwisselen
- <sup>3</sup>O samen oefeningen meedoen
- <sup>4</sup>O elkaar vertellen wat we van het programma vinden
- <sup>5</sup>O anders, nl.....

**Verbeterpunten**

**34. Als u een algemeen rapportcijfer zou mogen geven aan het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ zoals het nu te zien is in dit seizoen, op een schaal van 1-10, waarbij 6 voldoende is, welk cijfer zou dat dan zijn?**

**35. Wat vindt u de drie beste dingen aan het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’?**

*[Eerst spontaan laten noemen. Als men niet tot drie komt helpen middels onderstaande lijst. Als men er daarna nog geen drie heeft genoemd, kruis dan alleen de genoemde antwoorden aan]*

- <sup>01</sup>O duur van programma
- <sup>02</sup>O begintijdstip van programma
- <sup>03</sup>O aantal uitzendingen per week
- <sup>04</sup>O presentatrice (Olga Commandeur)
- <sup>05</sup>O presentator (Karl Noten)
- <sup>06</sup>O moeilijkheidsgraad van oefeningen
- <sup>07</sup>O tempo van de oefeningen
- <sup>08</sup>O leuke oefeningen
- <sup>09</sup>O nuttige tips en adviezen
- <sup>10</sup>O de informatie over de sportverenigingen en vrijwilligers
- <sup>11</sup>O mogelijkheden om verder informatie te zoeken
- <sup>12</sup>O muziek
- <sup>13</sup>O oefengroep
- <sup>14</sup>O de oefeningen met de stoel
- <sup>15</sup>O .....
- <sup>16</sup>O .....
- <sup>17</sup>O .....

**36. Wat vindt u de drie slechtste of minst goede dingen aan het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’?**

*[Eerst spontaan laten noemen. Als men niet tot drie komt helpen middels onderstaande lijst. Als men er daarna nog geen drie heeft genoemd, kruis dan alleen de genoemde antwoorden aan]*

- <sup>01</sup>O programma duurt te kort
- <sup>02</sup>O programma duurt te lang
- <sup>03</sup>O begintijdstip van programma is te vroeg
- <sup>04</sup>O begintijdstip van programma is te laat
- <sup>05</sup>O te veel uitzendingen per week
- <sup>06</sup>O te weinig uitzendingen per week
- <sup>07</sup>O slechte presentatrice (Olga Commandeur)
- <sup>08</sup>O slechte presentator (Karl Noten)
- <sup>09</sup>O te moeilijke oefeningen
- <sup>10</sup>O te makkelijke oefeningen
- <sup>11</sup>O tempo van de oefeningen te laag
- <sup>12</sup>O tempo van de oefeningen te hoog
- <sup>13</sup>O saaie oefeningen
- <sup>14</sup>O slechte tips en adviezen
- <sup>15</sup>O slechte informatie over de sportverenigingen en vrijwilligers
- <sup>16</sup>O slechte mogelijkheden om verder informatie te zoeken

- <sup>17</sup>O vervelende muziek
- <sup>18</sup>O vervelende oefengroep
- <sup>19</sup>O slechte oefeningen met stoel
- <sup>20</sup>O .....
- <sup>21</sup>O .....
- <sup>22</sup>O .....

**37. Heeft u tips voor aanpassingen en verbeteringen van het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ voor het volgend seizoen 2005?**

*[Spontaan laten noemen. Maximaal drie antwoorden mogelijk. Als men niet tot drie komt helpen middels onderstaande lijst. Als men er daarna nog geen drie heeft genoemd, kruis dan alleen de genoemde antwoorden aan]*

- <sup>01</sup>O duur korter
- <sup>02</sup>O duur langer
- <sup>03</sup>O begintijdstip vroeger
- <sup>04</sup>O begintijdstip later
- <sup>05</sup>O minder uitzendingen per week
- <sup>06</sup>O meer uitzendingen per week
- <sup>07</sup>O andere presentator
- <sup>08</sup>O andere presentatrice
- <sup>09</sup>O andere muziek
- <sup>10</sup>O muziek zachter
- <sup>11</sup>O muziek harder
- <sup>12</sup>O oefeningen moeilijker
- <sup>13</sup>O oefeningen makkelijker
- <sup>14</sup>O oefeningen sneller
- <sup>15</sup>O oefeningen trager
- <sup>16</sup>O tips en adviezen meer op mij van toepassing
- <sup>17</sup>O informatie over de sportverenigingen en vrijwilligers uitnodigender
- <sup>18</sup>O andere mogelijkheden om verder informatie te zoeken
- <sup>19</sup>O .....
- <sup>20</sup>O .....
- <sup>21</sup>O .....

**38. Is er nog iets anders dat u ons wil vertellen over het programma?** .....

.....

.....

## Bijlage 2: 2<sup>e</sup> vragenlijst

---

Naam respondent:.....

Datum van invullen (dd-mm-jjjj): \_\_ - \_\_ - \_\_\_\_

Begintijd (uu:mm) : \_\_ : \_\_

Eindtijd (uu:mm) : \_\_ : \_\_

---

### Kijkgedrag

1. Hoe vaak heeft u sinds ons laatste gesprek gekeken naar NIB-tv?

.....

2. Op welk tijdstip was dat?

<sup>1</sup>O 6:45 uur

<sup>2</sup>O 9:10 uur

### Oefeningen

3. Heeft u zelf met de oefeningen meegedaan?

<sup>1</sup>O Ja [ga door naar vraag 5]

<sup>2</sup>O Nee

4. Waarom doet u de beweegoefeningen niet actief mee?

<sup>1</sup>O te moeilijke oefeningen

<sup>2</sup>O fysieke belemmeringen

<sup>3</sup>O kritiek van mijn partner

<sup>4</sup>O te kleine ruimte in mijn huis

<sup>5</sup>O dan moet ik transpireren en dat is ongemakkelijk

<sup>6</sup>O anders, nl.....

[ga door naar vraag 11]

5. Wat vond u van de oefeningen van deze week?

.....

6. Wat vond u van het tempo van de oefeningen van deze week?

.....

7. Wat vond u van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen van deze week?

<sup>1</sup>O heel moeilijk

<sup>2</sup>O moeilijk

<sup>3</sup>O niet moeilijk / niet makkelijk

<sup>4</sup>O makkelijk

<sup>5</sup>O heel makkelijk

<sup>6</sup>O ik doe alleen de oefeningen mee die ik aankan

8. Waar doet u de oefeningen?

.....

9. Heeft u genoeg ruimte in huis om de oefeningen uit te voeren?

<sup>1</sup>O Ja [ga door naar vraag 11]

<sup>2</sup>O Nee



10. Schuift u meubels opzij of past u de oefeningen aan de beperkte ruimte aan?

.....

**Informatie en tips**

11. Vond u de **tips en adviezen** die deze week tijdens het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ werden gegeven nuttig?

- <sup>1</sup>O heel nuttig
- <sup>2</sup>O nuttig
- <sup>3</sup>O soms nuttig, soms niet nuttig
- <sup>4</sup>O niet nuttig
- <sup>5</sup>O helemaal niet nuttig

12. Vond u de **tips en adviezen** die deze week tijdens het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ werden gegeven van toepassing op uzelf?

- <sup>1</sup>O erg van toepassing
- <sup>2</sup>O van toepassing
- <sup>3</sup>O soms van toepassing, soms niet van toepassing
- <sup>4</sup>O niet van toepassing
- <sup>5</sup>O helemaal niet van toepassing

13. Heeft u deze week tijdens het programma informatie over Flash gehoord?

.....

14. Weet u waar de reportage tussen de oefeningen door deze week over ging?

.....

**Kleding**

15. Wat vindt u van de kleding van de leden van de oefengroep?

.....

16. Wat vindt u van de kleding van Karl en Olga?

.....

17. Wat voor kleding heeft u zelf aan tijdens het doen van de oefeningen?

.....

**Presentatie**

18. Wat vond u deze week van de mannelijke presentator, Karl Noten?

.....

19. Wat vond u deze week van de vrouwelijke presentator, Olga Commandeur?

.....

20. Wat vond u deze week van de sportarts, Frank Backx?

.....

21. Wat vond u deze week van de diëtiste, Elly Kaldenberg?

.....

**Stoel**

**22. Heeft u deze week gebruik gemaakt van de stoel bij oefeningen?** .....

**23. Gebruikt u tijdens de oefeningen weleens een steunpunt zoals een deurpost of een kast?** .....

**Oefengroep**

**24. Waar zouden we op kunnen letten als we mensen voor een nieuwe oefengroep kiezen?** .....

**Gebruikswaarde**

**25. Neemt u het programma wel eens op video op en kijkt u er op een later tijdstip naar?**

- <sup>1</sup>O altijd
- <sup>2</sup>O meestal wel
- <sup>3</sup>O soms wel, soms niet
- <sup>4</sup>O meestal niet [ga door naar vraag 27]
- <sup>5</sup>O nooit [ga door naar vraag 27]

**26. Waarom neemt u het programma 'Nederland in Beweging!-tv' op?** .....

**27. Kent u mensen in uw omgeving die het programma 'Nederland in Beweging!-tv' ook kijken?**

- <sup>1</sup>O Ja
- <sup>2</sup>O Nee [ga door naar vraag 29]

**28. Hoeveel mensen kent u ongeveer die het programma 'Nederland in Beweging!-tv' ook kijken?**

\_\_\_\_\_

**29. Weet u welke organisatie of organisaties meewerken aan het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'?**

[Eerst spontaan laten noemen, daarna organisaties noemen en aankruisen welke geïnterviewde herkent als meewerkende organisaties]

- <sup>01</sup>O NOC\*NSF
- <sup>02</sup>O AVRO
- <sup>03</sup>O ministerie van VWS
- <sup>04</sup>O Nederlandse Hartstichting
- <sup>05</sup>O Nederlandse Kankerbestrijding / KWF
- <sup>06</sup>O Reumafonds
- <sup>07</sup>O Astmafonds
- <sup>08</sup>O Diabetes Fonds
- <sup>09</sup>O NISB
- <sup>10</sup>O anders, nl.....

**Gebruik van follow-up mogelijkheden**

**30. U weet misschien dat in het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' mogelijkheden worden aangegeven om verdere informatie op te zoeken, zoals teletekst of internet. Maakt u weleens gebruik van deze mogelijkheden?**

- <sup>1</sup>O Ja

<sup>2</sup>O Nee [ga door naar vraag 33]

**31. Wat vindt u van de informatie die u daar heeft verkregen?**

- <sup>1</sup>O heel nuttig
- <sup>2</sup>O nuttig
- <sup>3</sup>O soms nuttig, soms niet nuttig
- <sup>4</sup>O niet nuttig
- <sup>5</sup>O helemaal niet nuttig

**32. Vindt u de informatie die u daar heeft verkregen op u van toepassing?**

- <sup>1</sup>O erg van toepassing
- <sup>2</sup>O van toepassing
- <sup>3</sup>O soms van toepassing, soms niet van toepassing
- <sup>4</sup>O niet van toepassing
- <sup>5</sup>O helemaal niet van toepassing

**33. Heeft u tips voor aanpassingen en verbeteringen van het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ voor het volgend seizoen 2005?**

*[Spontaan laten noemen. Maximaal drie antwoorden mogelijk. Als men niet tot drie komt helpen middels onderstaande lijst. Als men er daarna nog geen drie heeft genoemd, kruis dan alleen de genoemde antwoorden aan]*

- <sup>01</sup>O duur korter
- <sup>02</sup>O duur langer
- <sup>03</sup>O begintijdstip vroeger
- <sup>04</sup>O begintijdstip later
- <sup>05</sup>O minder uitzendingen per week
- <sup>06</sup>O meer uitzendingen per week
- <sup>07</sup>O andere presentator
- <sup>08</sup>O andere presentatrice
- <sup>09</sup>O andere muziek
- <sup>10</sup>O muziek zachter
- <sup>11</sup>O muziek harder
- <sup>12</sup>O oefeningen moeilijker
- <sup>13</sup>O oefeningen makkelijker
- <sup>14</sup>O oefeningen sneller
- <sup>15</sup>O oefeningen trager
- <sup>16</sup>O tips en adviezen meer op mij van toepassing
- <sup>17</sup>O informatie over de sportverenigingen en vrijwilligers uitnodigender
- <sup>18</sup>O andere mogelijkheden om verder informatie te zoeken
- <sup>19</sup>O .....
- <sup>20</sup>O .....
- <sup>21</sup>O .....

**34. Is er nog iets anders dat u ons wilt vertellen over het programma, het interview of het onderzoek?** .....

.....

.....

**Bijlage 3: 3<sup>e</sup> vragenlijst**

---

Naam respondent: Panellid X.....

Datum van invullen (dd-mm-jjjj): \_\_ - \_\_ - \_\_\_\_

Begintijd (uu:mm) : \_\_ : \_\_

Eindtijd (uu:mm) : \_\_ : \_\_

---

**Kijkgedrag**

**1. Hoe vaak heeft u sinds ons laatste gesprek gekeken naar NIB-tv?**

.....

**2. Op welk tijdstip was dat?**

<sup>1</sup>O 6:45 uur

<sup>2</sup>O 9:10 uur

**3. Doet u zelf met de oefeningen mee?**

<sup>1</sup>O Ja [ga door naar vraag 5]

<sup>2</sup>O Nee

**4. Waarom doet u de beweegoefeningen niet actief mee?**

<sup>1</sup>O te moeilijke oefeningen

<sup>2</sup>O fysieke belemmeringen

<sup>3</sup>O kritiek van mijn partner

<sup>4</sup>O te kleine ruimte in mijn huis

<sup>5</sup>O dan moet ik transpireren en dat is ongemakkelijk

<sup>6</sup>O anders, nl.....

[ga door naar vraag 6]

**5. Wat vond u van de oefeningen van deze week?**

.....

**6. Wat vindt u van de wijze waarop oefeningen worden uitgelegd en tegelijkertijd door de camera in beeld worden gebracht?**

.....

**7. Wat vindt u van het openingsfilmpje van het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’?**

.....

**8. Wat vindt u van de muziek die tijdens het openingsfilmpje te horen is?**

.....

**9. Wat vindt u van de titel ‘Nederland in Beweging!’?**

.....

**10. Er bestaat het plan om bij het televisieprogramma een subtitel te plaatsen. De titel zou dan worden: ‘Nederland in Beweging! *het bewegingsprogramma voor plussers*’. Wat vindt u van deze titel?**

<sup>1</sup>O heel goed

<sup>2</sup>O goed

<sup>3</sup>O niet goed / niet slecht

<sup>4</sup>O slecht

<sup>5</sup>O heel slecht

**11. Zou u de titel ‘Nederland in Beweging! het bewegingsprogramma voor plussers’ een verbetering vinden?**

.....

***Samenvatting van antwoorden***

**oefeningen:** U doet met de oefeningen mee en u vindt de oefeningen erg goed. Het is plezierig dat er een uitleg bij is waarom de oefeningen worden gedaan. Het tempo van de oefeningen is in orde, maar het lijkt wel of het wat minder hoog is dan in het begin. De oefeningen zijn niet moeilijk, behalve de oefeningen waarbij je veel dingen tegelijk moet doen. De onderbrekingen vindt u storend, maar u blijft toch in beweging.

.....

**informatie en tips:** De tips en adviezen die in het programma worden gegeven vindt u nuttig. Het bevestigt meestal wat u al weet, maar daarom is het toch wel plezierig om daar nog eens op attent gemaakt te worden. De tips en adviezen vindt u van toepassing op uzelf. U heeft van het begrip Flash gehoord en u weet wat het betekent.

.....

**presentatie:** Karl Noten vindt u een heel swingend mannetje, erg aanstekelijk. Olga Commandeur vindt u rustiger en dat spreekt u iets meer aan. De tegenstelling tussen die twee vindt u wel aardig. De sportarts geeft prettige tips, maar het gaat vaak het ene oor in en het andere uit. De kleding van de sportarts klopt niet altijd! De diëtiste vindt u zinvolle tips geven.

.....

**stoel:** U vindt het zinvol dat de oefeningen ook op een stoel worden voorgedaan, vooral voor oudere mensen. U maakt geen gebruik van de stoel, maar u heeft weleens een steuntje nodig voor evenwicht. Het maakt u niets uit wie de oefeningen op de stoel voordoet. Het belangrijkste is dat het gedaan wordt.

.....

**oefengroep:** De oefengroep is wel aardig, maar erg jong. U wil graag een betere vertegenwoordiging van leeftijdsgroepen. In ieder geval met twee ouderen, dat zal oudere mensen meer motiveren om mee te doen.

.....

**decor, kleding en muziek:** Het decor vindt u totaal onbelangrijk, het gaat om de oefeningen. De kleding vindt u ook ondergeschikt aan de oefeningen, maar het is wel perfect verzorgd. De muziek vindt u heerlijk. De stijl vindt u prima, het spreekt u erg aan.

.....

**gebruikswaarde:** U praat soms over NIB met anderen. Het gaat dan meestal over de moeilijkheid van de oefeningen, zoals het coördineren van verschillende dingen tijdens een oefening. U kent een persoon die ook naar NIB kijkt. U neemt het programma weleens op video op, omdat u een bandje maakt met oefeningen voor op zaterdag en zondag. U kan weinig meewerkende organisaties opnoemen en u maakt geen gebruik van teletekst of internet om informatie over het programma te krijgen.

.....

**veranderingen:** U heeft veranderingen ten opzichte van vorig seizoen gezien, namelijk andere kleding en de stoel wordt nu gedaan door Karl en Olga (niet meer door de groep). Deze veranderingen vindt u niet echt positief. Ze hoeven echt niet iedere twee weken een ander pakje. De veranderingen hebben uw mening over het programma niet beïnvloedt.

.....

**12. Heeft u tips voor aanpassingen en verbeteringen van het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ voor het volgend seizoen 2005?**

*[Spontaan laten noemen. Maximaal drie antwoorden mogelijk. Als men niet tot drie komt helpen middels onderstaande lijst. Als men er daarna nog geen drie heeft genoemd, kruis dan alleen de genoemde antwoorden aan]*

- <sup>01</sup> O duur korter
- <sup>02</sup> O duur langer
- <sup>03</sup> O begintijdstip vroeger
- <sup>04</sup> O begintijdstip later
- <sup>05</sup> O minder uitzendingen per week
- <sup>06</sup> O meer uitzendingen per week
- <sup>07</sup> O andere presentator
- <sup>08</sup> O andere presentatrice
- <sup>09</sup> O andere muziek
- <sup>10</sup> O muziek zachter
- <sup>11</sup> O muziek harder
- <sup>12</sup> O oefeningen moeilijker
- <sup>13</sup> O oefeningen makkelijker
- <sup>14</sup> O oefeningen sneller
- <sup>15</sup> O oefeningen trager
- <sup>16</sup> O tips en adviezen meer op mij van toepassing
- <sup>17</sup> O informatie over de sportverenigingen en vrijwilligers uitnodigender
- <sup>18</sup> O andere mogelijkheden om verder informatie te zoeken
- <sup>19</sup> O .....
- <sup>20</sup> O .....
- <sup>21</sup> O .....

**13. Als u een algemeen rapportcijfer zou mogen geven aan het televisieprogramma ‘Nederland in Beweging-tv!’ zoals het nu te zien is in dit seizoen, op een schaal van 1-10, waarbij 6 voldoende is, welk cijfer zou dat dan zijn?**

\_\_\_\_\_

**14. Wat zou u er van vinden als het programma ‘Nederland in Beweging-tv!’ vanaf volgend jaar niet meer zou worden uitgezonden?**

.....

**15. Is er nog iets anders dat u ons wilt vertellen over het programma, het interview of het onderzoek?** .....

.....

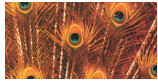
**Om u te bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek, willen wij u graag een kleine attentie toesturen. Hiervoor hebben wij uw adresgegevens nodig. Deze gegevens zullen alleen gebruikt worden voor het verzenden van de attentie en zullen met zorg en vertrouwelijk worden behandeld.**

**Straat** : .....

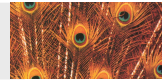
**Postcode** : .....

**Plaats** : .....

**Bijlage 4: Bedankbrief**



*Bouman E-E Development*



---

Mevrouw Panellid  
Straatnaam  
Postcode Plaats

Gouda, 6 september 2004  
Betreft: deelname onderzoek

Geachte mevrouw Panellid,

Hartelijk dank voor uw medewerking aan het onderzoek naar *Nederland in Beweging!-tv* dat is uitgevoerd door onderzoeksbureau Bouman E&E Development. De afgelopen weken heeft u tijdens drie gesprekken met Hester Hollemans uw mening over verschillende aspecten van het programma kunnen geven. We waarderen het zeer dat u het programma regelmatig heeft bekeken en dat u tijd heeft vrijgemaakt voor de interviews.

Momenteel worden de interviews verwerkt en geanalyseerd. De resultaten van het onderzoek zullen in een rapport verschijnen. Naar aanleiding van dit rapport zal er door de programmamakers bekeken worden of er voor het zesde seizoen 2005 aanpassingen aan het programma worden gemaakt om nog meer tegemoet te kunnen komen aan de wensen van de kijkers.

Als dank voor uw tijd en moeite ontvangt u van ons bijgaand een kleine attentie. Wij hopen dat u in de toekomst met veel plezier zult kijken naar (en meedoen met) *Nederland in Beweging!-tv*.

Met vriendelijke groet,  
mede namens Hester Hollemans

Dr. Martine Bouman  
Directeur

Extra exemplaren zijn te bestellen bij **Bouman E&E Development**:

Lage Gouwe 232  
2801 LN Gouda

T: 0182-549445

F: 0182-549843

E: [info@enter-educate.nl](mailto:info@enter-educate.nl)

[www.enter-educate.nl](http://www.enter-educate.nl)