

Nederland in Beweging!-tv

Gebruikswaardeonderzoek 2009



Centrum Media & Gezondheid

Dr. Martine Bouman

Universiteit Maastricht, Vakgroep Gezondheidsbevordering

Drs. Jessie Meis

Dr. Stef Kremers

November, 2009

Nederland in Beweging! – tv

Gebruikswaardeonderzoek 2009

Centrum Media & Gezondheid
Dr. Martine Bouman

Universiteit Maastricht
Vakgroep Gezondheidsbevordering
Drs. Jessie Meis
Dr. Stef Kremers

November, 2009

Verantwoording

Sinds 3 januari 2000 is dagelijks op Nederland 1 het sportieve ochtendprogramma '*Nederland in Beweging!-tv*' te zien. Tot 1 januari 2008 werd het programma uitgezonden door de AVRO, en sindsdien door omroep MAX. *Nederland in Beweging!* is speciaal voor oudere doelgroepen (55-plussers) ontwikkeld op initiatief van landelijke organisaties op het terrein van sport, bewegen en gezondheid. Het televisieprogramma is een mix van eenvoudige beweegoefeningen, wetenswaardigheden en tips over een gezonde en actieve leefstijl, met verwijzingen naar beweegactiviteiten in de regio. Inmiddels wordt het programma gedurende tien achtereenvolgende jaren uitgezonden. Op dit moment kijken dagelijks gemiddeld 136.000 mensen naar het programma (39.000 om 06.45 uur en 97.000 om 09.10 uur).

Nederland in Beweging! is een coproductie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en omroep MAX en wordt thans geproduceerd door I-Care (voorheen Medical Multi Media). Het NISB treedt in deze op als coördinator en vertegenwoordiger namens het Ministerie van VWS en landelijke gezondheidsbevorderende organisaties (Nederlandse Hartstichting, Hersenstichting Nederland en de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO)).

In 2003 en 2007 is door Bouman E&E Development (thans Centrum Media & Gezondheid) in Gouda en de Capaciteitsgroep Gezondheidsbevordering (GB) van de Universiteit Maastricht een gebruikswaarde onderzoek uitgevoerd. Het huidige onderzoek kan worden gezien als een vervolgstudie en had als hoofddoel om de gebruikswaarde van *Nederland in Beweging!*, anno 2009, in kaart te brengen.

Iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming van dit rapport, met name de geïnterviewden, willen we hartelijk danken. Verder bedanken we Leon Kolenburg voor zijn inspanningen bij het maken van de internetvragenlijst. Tevens gaat onze dank uit naar Babet Vieyra van Centrum Media & Gezondheid en aan alle contactpersonen van de aan *Nederland in Beweging!-tv* verbonden organisaties voor het plaatsen van een link naar de internetvragenlijst op hun website.

Centrum Media & Gezondheid
Dr. Martine Bouman

Universiteit Maastricht
Vakgroep Gezondheidsbevordering
Drs. Jessie Meis
Dr. Stef Kremers

November, 2009

Samenvatting

Het televisieprogramma *Nederland in Beweging!* is een mix van beweegoefeningen, gedemonstreerd door twee presentatoren en een beweeggroep in de studio en op een buitenlocatie. Het programma bevat tevens adviezen en tips over een gezonde en actieve leefstijl, er worden beweegreportages getoond en er worden verwijzingen gegeven naar beweeg- en sportactiviteiten in de regio. De centrale vraagstelling van het huidige onderzoek betrof de vraag hoe kijkers het programma *Nederland in Beweging!* in hun dagelijks leven gebruiken. Een evaluatieonderzoek is uitgevoerd door middel van een internetvragenlijst in de periode 18 mei – 30 juni 2009. Op de internetpagina's van de Nederlandse Hartstichting, omroep MAX, Hersenstichting Nederland, de ANBO, '50plusnet' en 'beweegmaatje' van het NIGZ en '30minutenbewegen' van het NISB werd aan bezoekers gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek door middel van het aanklikken van een link naar de vragenlijst. In totaal hebben 1737 mensen de vragenlijst ingevuld.

Kijkgedrag

Bijna 90% van de respondenten keek minimaal op wekelijkse basis naar het programma. Het kijkerprofiel bleek voor veel achtergrondkenmerken te verschillen. Zo verschilde het kijkerprofiel ten aanzien van geslacht, leeftijd, BMI, burgerlijke staat, werk en opleiding. Vrouwen, ouderen, mensen met normaal- en ondergewicht, gescheiden respondenten, niet-werkenden (o.a. gepensioneerden, werklozen) en lageropgeleiden bleken vaker naar *Nederland in Beweging!-tv* te kijken. Er werd geen verschil gevonden in kijkgedrag tussen mensen die in een stad of dorp wonen en ook het geboorteland bleek geen factor die invloed had op het kijkgedrag van de respondenten. Daarnaast is ook bekeken of het kijkgedrag verschilde voor verschillende maten van beweeggedrag. Respondenten die meer dan 30 minuten per dag wandelden of fietsten, bleken vaker naar het programma te kijken. Verder werden er geen verschillen gevonden in kijkgedrag tussen mensen met verschillende niveaus van lichamelijke activiteit en gepercipieerde gezondheid.

Meedoen

Naast het kijkerprofiel is er ook bekeken welke factoren invloed hadden op het al dan niet meedoen met de beweegoefeningen van *Nederland in Beweging!-tv*. Ruim 62% van de respondenten deed (bijna) altijd actief mee met de beweegoefeningen en ruim 17% deed dat af en toe. Het al dan niet meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* verschilde voor de factoren geslacht, leeftijd, BMI, burgerlijke staat, werk, opleiding, urbanisatie, algemene lichamelijke activiteit en gepercipieerde gezondheid. De beweegfrequentie bleek toe te nemen naarmate de respondenten ouder waren. Daarnaast deden vrouwen, mensen met normaal- en ondergewicht, gescheiden respondenten, niet-werkenden, hoogopgeleiden, mensen die in een dorp wonen, actievere mensen, en mensen die hun eigen gezondheid als goed beschouwden, vaker mee met de beweegoefeningen van *Nederland in Beweging!-tv*.

Waardering en gebruikswaarde

De meeste kijkers waren positief over *Nederland in Beweging!-tv*, hetgeen werd onderstreept door een gemiddeld rapportcijfer voor het programma van 7,75. De

veranderingen in het programma (buitenlocatie-opnamen en wijziging in presentator) zijn de respondenten goed bevallen. Het intensiteitsniveau bleek voor de meeste mensen goed te zijn. Bijna 70% vond het programma intensief, maar net genoeg om bij te kunnen houden. Daarnaast kon worden vastgesteld dat het programma uitnodigt om mee te doen, de oefeningen zijn niet te moeilijk en niet te makkelijk, en de tips en adviezen worden nuttig gevonden. De kwaliteit van het programma werd ook als goed ervaren. Met name het plezier dat men had met de oefeningen werd gewaardeerd. De mening over het programma bleek hier en daar te verschillen tussen de groepen van jonger en ouder dan 65 jaar, zo volgden bijvoorbeeld de respondenten van ouder dan 65 jaar de gezondheidstips en voedingsadviezen vaker op.

Aanbevelingen voor verbetering

Het onderzoek heeft ook enkele verbeterpunten blootgelegd. Wanneer expliciet gevraagd werd naar verbeterpunten van het programma werd aangegeven dat men een langere duur van het programma zou willen. Verder bleek dat ruim 70% van de respondenten de tips en adviezen soms niet of helemaal niet van toepassing vond op zichzelf, onafhankelijk van de leeftijdscategorie. Daarnaast bleek dat de reportages over beweegactiviteiten aan het eind van het programma slechts door ongeveer een derde van de respondenten worden bekeken. Het kan worden aanbevolen om dit programmaonderdeel aansprekender te maken voor de kijkers.

Inhoudsopgave

	Pagina
Verantwoording	3
Samenvatting	5
Hoofdstuk 1. Inleiding	8
1.1. Beweging en gezondheid	8
1.2. Nederland in Beweging!-tv	8
1.3. Eerder onderzoek	9
1.4. Vraagstelling	10
1.5. Opbouw rapport	10
Hoofdstuk 2. Methoden	11
2.1. Werving van deelnemers	11
2.2. Vragenlijst	11
2.2.1. Demografische factoren	11
2.2.2. Kijkgedrag	11
2.2.3. Meedoen met <i>Nederland in Beweging!-tv</i>	11
2.2.4. Gebruikswaarde	12
2.2.5. Beweeggedrag	12
2.2.6. Gepercipieerde gezondheid	12
2.3. Statistische analyses	12
Hoofdstuk 3. Resultaten	14
3.1. Demografische factoren	14
3.2. Kijkgedrag	15
3.3. Demografische factoren per type kijkgedrag	16
3.4. Demografische factoren en het meedoen met <i>Nederland in Beweging!-tv</i>	18
3.5. Gebruikswaarde	20
3.5.1. Veranderde opzet van het programma	20
3.5.2. Uitnodigend en nuttig?	20
3.5.3. Representativiteit	21
3.5.4. Ervaren betrouwbaarheid	21
3.5.5. DVD	21
3.5.6. Algemene beoordeling programma en presentatoren	21
3.5.7. Verbeterpunten	22
3.6. Beweeggedrag en gepercipieerde gezondheid als determinanten van kijkgedrag	24
3.6.1. Beweeggedrag	24
3.6.2. Gepercipieerde gezondheid	25
Hoofdstuk 4. Conclusie en Discussie	27
4.1. Kijkgedrag	27
4.2. Gebruikswaarde	28
4.3. Kanttekeningen	29
Referenties	30
Bijlage 1. Gebruikswaarde	31
Bijlage 2. Vragenlijst	38
Bijlage 3. Kijkdichtheid en publiekssamenstelling van <i>Nederland in Beweging!-tv</i>	57

Hoofdstuk 1. Inleiding

1.1. Beweging en Gezondheid

Regelmatige lichamelijke activiteit heeft een risicoverlagend effect op het ontstaan van onder meer hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type II, cerebrovasculaire aandoeningen, osteoporose en colonkanker (Bouchard et al., 1990; Pate et al., 1995; Kruk, 2007). Daarnaast heeft lichamelijke activiteit een gunstige invloed op de geestelijke gezondheid en op de preventie van gewichtsstijging.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper et al., 2000) stelt dat volwassenen (18-55 jaar) op tenminste vijf, bij voorkeur alle, dagen van de week minimaal 30 minuten per dag matig intensief lichamelijk actief dienen te zijn. Voor 55+-ers is de tijdsaanduiding niet meegenomen in de norm. Zij dienen op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week, matig intensief lichamelijk actief te zijn. Voor niet-actieven, zonder of met lichamelijke beperkingen, is elke lichamelijke activiteit meegenomen, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie of type. Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteiten zijn: wandelen met 4-5 km per uur en fietsen met 10 km per uur. In 2006 voldeed 53% van de Nederlandse bevolking tussen de 18 en 54 jaar aan de norm, terwijl van de 55-plussers 64% aan deze norm voldeed (CBS, 2007). Volgens meer recente cijfers van het CBS lijkt de verbetering in leefstijl te stagneren. Zowel in 2007 als in 2008 lag het percentage Nederlanders van 12 jaar en ouder dat voldeed aan de beweegnorm op 56%. Het CBS geeft aan dat mannen en vrouwen ongeveer even veel bewegen. Opvallend is dat ouderen vaker aan de norm voor gezond bewegen voldoen; twee op de drie 55-plussers voldoet aan de norm. In deze leeftijdsgroep voldoen mannen ook vaker aan de norm dan vrouwen (CBS, 2009).

1.2. Nederland in Beweging!-tv

Om regelmatig bewegen te stimuleren bij Nederlandse 55-plussers is het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' ontwikkeld. De laatste jaren heeft het programma ook geprobeerd de 45-ers te bereiken. Het televisieprogramma is een mix van eenvoudige beweegoefeningen, wetenswaardigheden en tips over een gezonde en actieve leefstijl, met verwijzingen naar beweegactiviteiten in de regio. Per 1 januari 2008 wordt het programma uitgezonden door omroep MAX, voorheen door de AVRO. Een tweede wijziging sinds het vorige gebruikswaardeonderzoek in 2007 is de overname van de presentatie van het programma door Duco Bauwens. Hij heeft sinds 10 september 2007 de presentatie van Karl Noten overgenomen. Sinds 1 januari 2009 worden er ook afleveringen uitgezonden vanaf een buitenlocatie (het Zeeuwse strand).

Nederland in Beweging! is een coproductie van NISB en omroep MAX en wordt thans geproduceerd door I-Care (voorheen Medical Multi Media). Het NISB treedt in deze op als coördinator en vertegenwoordiger namens het Ministerie van VWS en landelijke

gezondheidsbevorderende organisaties (Nederlandse Hartstichting, Hersenstichting Nederland en de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO)).

1.3 Eerder onderzoek

In het najaar van 2003 heeft een onderzoek plaatsgevonden naar de gebruikswaarde van 'Nederland in Beweging!-tv' tijdens de 50+ Beurs in Utrecht (Bouman & Kremers, 2003; Kremers & Bouman, 2004). Het onderzoek liet zien dat het kijkerprofiel vooral verschilde ten aanzien van geslacht en Body Mass Index (BMI). Vrouwen en mensen met een hoger relatief gewicht bleken vaker naar het programma te kijken. Er werden geen verschillen gevonden in kijkgedrag tussen de verschillende leeftijdscategorieën, burgerlijke staat, opleiding en het feit of men in een stad of dorp woont. Bovendien werden geen verschillen gevonden in kijkgedrag tussen mensen met verschillende niveaus van inactiviteit, activiteit en gezondheid. De meeste kijkers waren positief over *Nederland in Beweging!*, en gaven een gemiddeld rapportcijfer van 7,7. Het onderzoek heeft ook enkele verbeterpunten blootgelegd (zie Bouman & Kremers, 2003 voor meer informatie).

In het voorjaar van 2007 heeft er een vervolgonderzoek plaatsgevonden naar de gebruikswaarde van 'Nederland in Beweging!-tv' (Bouman & Kremers, 2007). Ditmaal werden er gegevens verzameld via een internetvragenlijst. Bijna 90% van de respondenten keek minimaal op wekelijkse basis naar het programma en ruim 85% van de respondenten deed (bijna) altijd actief mee met de beweegoefeningen. Het kijkerprofiel bleek vooral te verschillen ten aanzien van leeftijd en werk. Niet-werkenden (gepensioneerd, werkloos) keken vaker dan degenen met een baan en de kijkfrequentie bleek toe te nemen naarmate de respondenten ouder waren. Er werden geen verschillen gevonden in kijkgedrag tussen de verschillende gewichtscategorieën (normaal gewicht, overgewicht, obesitas), geslacht, burgerlijke staat en het feit of men in een stad of dorp woont. Bovendien werden geen verschillen gevonden in kijkgedrag tussen mensen met verschillende niveaus van lichamelijke activiteit en gezondheid.

De meeste kijkers in 2007 waren positief over *Nederland in Beweging!*, hetgeen werd onderstreept door een gemiddeld rapportcijfer voor het programma van 8,0. Met name de presentatoren, de leuke oefeningen en het enthousiasme waarmee het programma wordt gepresenteerd, werden gewaardeerd. Het onderzoek heeft ook enkele verbeterpunten blootgelegd. Wanneer expliciet gevraagd werd naar verbeterpunten van het programma, werd aangegeven dat men meer uitzendingen per week zou willen en een langere duur van het programma. Verder bleek dat ruim 65% van de respondenten de tips en adviezen soms niet van toepassing vond op zichzelf (zie Bouman & Kremers, 2007 voor meer informatie).

In het huidige gebruikswaardeonderzoek zullen er vergelijkingen worden gemaakt met het onderzoek van 2007. Qua onderzoeksmethodiek zijn beide onderzoeken nagenoeg gelijk. Dit maakt een vergelijking goed mogelijk, wat niet het geval is met het gebruikswaardeonderzoek van 2003. Middels de vergelijking tussen de

gebruikswaardeonderzoeken van 2007 en 2009 kan er ook een beeld worden gekregen van tijdtrends.

1.4. Vraagstelling

Per januari 2009 is het tiende uitzendseizoen van het televisieprogramma gestart. Bij het Ministerie van VWS en de samenwerkende partners bestond de behoefte aan een hernieuwd en aanvullend inzicht in de praktische gebruikswaarde van '*Nederland in Beweging!-tv*'. Het gaat hier om de centrale vraagstelling:

'Hoe gebruiken kijkers anno 2009 het programma *Nederland in Beweging!-tv*'?

Van belang is om te weten of mensen die kijken ook daadwerkelijk meedoen met de oefeningen en of zij de tips en wetenswaardigheden in hun dagelijks leven goed kunnen toepassen. Daarbij zal tevens worden getracht om de belangrijkste oorzaken (determinanten) van het kijkgedrag te achterhalen. Demografische factoren, zoals leeftijd, geslacht en Body Mass Index (BMI) zijn bestudeerd als mogelijke determinanten van het kijkgedrag. Verder is onderzocht of zowel bewegingsgedrag als gepercipieerde gezondheid, determinanten van kijkgedrag zijn. Het ontwerp van het televisieprogramma is erop gericht om vooral mensen met een laag activiteitenpatroon uit te nodigen om te kijken en mee te doen met de oefeningen. Uit het onderzoek zal moeten blijken of dit gerealiseerd is. Bovendien werd verwacht dat een slecht gepercipieerde gezondheidstoestand leidt tot het niet meedoen met de oefeningen van '*Nederland in Beweging!-tv*'. Kijkers met een slecht gepercipieerde gezondheid zullen mogelijk vaker fysieke klachten ondervinden waardoor meedoen voor hen niet mogelijk is.

1.5. Opbouw rapport

In hoofdstuk 2 zullen de methoden van het onderzoek worden toegelicht. Hoofdstuk 3 staat in het teken van de belangrijkste resultaten en in hoofdstuk 4 worden de resultaten bediscussieerd en zullen aanbevelingen worden gedaan.

Hoofdstuk 2. Methoden

2.1. Werving van deelnemers

Een evaluatie-onderzoek is uitgevoerd door middel van een internetvragenlijst in de periode 18 mei – 30 juni 2009. Op de internetpagina's van de Nederlandse Hartstichting, omroep MAX, Hersenstichting Nederland, de ANBO, '50plusnet' en 'beweegmaatje' van het NIGZ en '30minutenbewegen' van het NISB werd aan bezoekers gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek door middel van het aanklikken van een link naar de vragenlijst. Elke 50^e deelnemer maakte kans op een DVD van 'Nederland in Beweging!-tv'. In totaal hebben 1737 mensen de vragenlijst ingevuld.

2.2. Vragenlijst

De vragenlijst is gebaseerd op de gestructureerde vragenlijst zoals die is gebruikt bij het gebruikswaardeonderzoek in 2007 (Bouman & Kremers, 2007). In 2007 is de vragenlijst gepretest bij 5 personen, en is de internetversie getoetst op eventuele fouten in de software. Daarna is de vragenlijst afgenomen bij 308 personen.

Voor het huidige gebruikswaardeonderzoek is de vragenlijst van 2007 op enkele punten aangepast. Er zijn onder meer vragen gesteld over de wijzigingen in het programma sinds 2007.

Er zijn vijf onderdelen te onderscheiden in de vragenlijst: demografische gegevens, kijkgedrag, gebruikswaarde, beweeggedrag en gepercipieerde gezondheid.

2.2.1. Demografische factoren

Geslacht, leeftijd, lengte, gewicht (Body Mass Index (BMI) = (gewicht (kg.) / lengte (m.²)), burgerlijke staat, werk, opleiding, urbanisatie en geboorteland zijn meegenomen als demografische factoren.

2.2.2. Kijkgedrag

Door middel van vragen over de frequentie van kijken konden de volgende categorieën worden gevormd: (1) Kijkt wel eens, maar niet wekelijks, (2) Kijkt 1-2 keer per week, (3) Kijkt 3-4 keer per week, en (4) Kijkt 5-7 keer per week. Voorts werd er ook gevraagd op welk tijdstip de respondent meestal kijkt en of dat doordeweeks is en/of in het weekend.

2.2.3. Meedoen met Nederland in Beweging!-tv

Door middel van vragen over de frequentie van meedoen met *Nederland in Beweging!* konden de volgende categorieën worden gevormd: (1) Doet nooit actief mee, (2) Doet af en toe actief mee, (3) Doet (bijna) altijd actief mee. Aan de respondenten die aangaven niet actief mee te doen, werd ook gevraagd naar de reden(en) waarom zij niet actief meedoen.

2.2.4. Gebruikswaarde

Door middel van 31 vragen werd getracht een beeld te vormen van de gebruikswaarde van *Nederland in Beweging!-tv*. Allereerst werd nagegaan wat men vond van de veranderde opzet van het programma (de afleveringen vanaf het strand en de overname in presentatie door Duco Bauwens) en de intensiteit en de moeilijkheidsgraad van de oefeningen. Ook de mate waarin het programma en programmaonderdelen als uitnodigend, van toepassing en nuttig worden ervaren, zijn uitgediept. Daarnaast werden de ervaren betrouwbaarheid van het programma, het gebruik van de follow-up mogelijkheden, de herkenbaarheid van de afzenders, representativiteit van de oefengroep en eventuele verbeterpunten gemeten. Tenslotte werd de interesse gepeild met betrekking tot de aanschaf van de DVD met alle oefeningen van het televisieprogramma en de mate waarin men behoefte heeft aan het uitzenden van het programma op de regionale omroep.

2.2.5. Beweeggedrag

Beweeggedrag werd geoperationaliseerd door middel van vier items die zijn ontleend aan de SQUASH (Short Questionnaire to ASsess Health enhancing physical activity (Wendel-Vos et al., 2003)). Hierin werd gemeten hoeveel minuten de respondenten op een gemiddelde dag in de afgelopen week besteedden aan wandelen/fietsen en recreatieve activiteiten, met de volgende antwoordcategorieën: ‘helemaal niet’, ‘minder dan 30 minuten’, ‘30 minuten tot een uur’, ‘1 tot 2 uur’, ‘2 uur of meer’. Met betrekking tot recreatieve activiteiten werden vragen gesteld ten aanzien van licht (bowlen, darten), matig (stijldansen, volksdansen) en zwaar (gymnastiek, zwemmen) inspannende activiteiten. Aanvullend werd sportgedrag gemeten met de vraag: ‘Doet u wekelijks aan sport?’, aangevuld met een item betreffende het verband waarbinnen men dat doet (verenigingsverband, fitnessclub, eigen gelegenheid of samen met vrienden/bekenden).

2.2.6. Gepercipieerde gezondheid

Met twee items, ontleend aan de RAND-36 (Ware & Sherbourne, 1992; Van der Zee & Sanderman, 1993), werd de gepercipieerde gezondheid gemeten. Aan de respondenten werd gevraagd in hoeverre men het eens was met de volgende stellingen: ‘ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen van mijn leeftijd’, en ‘ik voel me net zo gezond als andere mensen van mijn leeftijd’. Daarnaast werd de respondenten gevraagd een rapportcijfer te geven aan de eigen gezondheid, op een schaal van 1-10.

Naast het meenemen van de afzonderlijke items in de analyses, zijn de twee eerste items samengevoegd om te komen tot een Gezondheid Index. Een antwoord dat duidt op een goede gezondheid ((helemaal) mee oneens bij het eerste item, en (helemaal) mee eens bij het tweede item) leverde een bijdrage aan de totaalscore. Er werden drie groepen gevormd: (1) laag (totaalscore 0), (2) midden (totaalscore 1), en (3) hoog (totaalscore 2).

2.3. Statistische analyses

Vier sets van analyses werden uitgevoerd. Ten eerste zijn percentages berekend met betrekking tot de demografische factoren, en het kijkgedrag en het actief meedoen. Ten

tweede is middels χ^2 (Chi-kwadraat) analyses en variantie-analyse onderzocht of het kijkgedrag en het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* verschilde voor de verschillende demografische factoren. Ten derde is de gebruikswaarde onderzocht middels de inventarisatie van de gegeven antwoorden, en daarnaast is middels χ^2 -analyses voor geslacht, leeftijd en BMI onderzocht of de gebruikswaarde verschilde voor de verschillende demografische kenmerken. Tenslotte is de mogelijke oorzakelijke rol van beweeggedrag en gezondheid ten aanzien van het kijkgedrag en het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* onderzocht middels χ^2 - analyses.

Hoofdstuk 3. Resultaten

3.1. Demografische factoren

In tabel 1 zijn de demografische karakteristieken van de onderzoekspopulatie weergegeven. Er zaten meer vrouwen (80,0%) dan mannen (20,0%) in de steekproef. Iets minder dan de helft van de respondenten (48,6%) was 65 jaar en ouder. De gemiddelde leeftijd was 64 jaar. De leeftijdsgroepen (<45, 45-55, 55-65, 65-75, 75+) waren niet gelijkmatig verdeeld. De twee jongste leeftijdsgroepen en de oudste leeftijdscategorie waren ondervertegenwoordigd.

Ruim 58% van de ondervraagden had overgewicht of obesitas (een Body Mass Index groter dan 25), 63% was gehuwd of samenwonend, en 21% had een baan. Bijna de helft van de respondenten was laag opgeleid. De respondenten waren ongeveer gelijk verdeeld over steden en dorpen, en de meeste respondenten waren geboren in Nederland.

Tabel 1. Achtergrondkenmerken van de onderzoeksgroep (N = 1737)

Achtergrondkenmerk		Percentage
Geslacht	Man	20,0%
	Vrouw	80,0%
Leeftijd	<45	2,0%
	45-55	10,9%
	55-65	38,4%
	65-75	35,5%
	>75	13,2%
	gem. (SD)	64,3 (8,95)
BMI (N=1669)	-18,5 (ondergewicht)	0,7%
	18,5-25 (normaal gewicht)	41,0%
	25-30 (overgewicht)	41,2%
	30- (obesitas)	17,1%
	gem. (SD)	26,5 (4,49)
Burgerlijke staat	Gehuwd of samenwonend	63,3%
	Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	5,7%
	Gescheiden, gescheiden levend	14,4%
	Weduwe, weduwnaar	16,6%
Werk	Werkend	21,0%
	Huisvrouw/huisman	16,7%
	Gepensioneerd/VUT	49,9%
	Niet werkend, overig	12,4%
Opleiding	Laag	44,9%
	Midden	27,2%
	Hoog	27,9%
Urbanisatie	Stad	52,4%
	Dorp	47,6%
Geboorteland	Nederland	94,9%
	Suriname	0,3%
	Nederlandse Antillen	0,4%
	Marokko	0,1%
	Indonesië	2,5%
	Turkije	0,1%
	Anders	1,6%

3.2. Kijkgedrag

Bijna 90% van de respondenten keek minimaal op wekelijkse basis naar het programma (Tabel 2). De meeste mensen keken 3 à 4 keer per week.

Tabel 2. Kijkgedrag van de onderzoeksgroep in cijfers (N = 1727)

Type kijkgedrag	Aantal	Percentage
Kijkt minder dan wekelijks	218	12,7
Kijkt 1-2 keer per week	406	23,5
Kijkt 3-4 keer per week	625	36,2
Kijkt 5-7 keer per week	478	27,7

De meeste respondenten (64,9%) keken alleen doordeweeks naar het programma, 4,0% keek alleen in het weekend en 31,1% keek zowel in het weekend als doordeweeks. De uitzendingen doordeweeks van 09.10 uur trekken de meeste kijkers (76,4%) in vergelijking met de uitzendingen van 06.45 uur (19,6%). De tips en adviezen worden ook goed bekeken, namelijk door 89% van de respondenten die bewust voor het programma gaan zitten. In totaal doet 76,6% van de respondenten al minimaal een jaar lang mee met de beweegoefeningen van het programma, waarbij 24,2% zelfs al sinds de eerste uitzending in 2000 meedoet.

Ongeveer 16% van de respondenten gaf aan dat ze het programma kijken terwijl ze iets anders doen. Deze mensen kijken niet bewust naar het programma en doen niet actief mee. Ruim 4% van de respondenten doet niet actief mee, maar gaat wel bewust voor het programma zitten. De overige respondenten (79,7%) kijken bewust naar het programma en doen ook actief mee met het programma. Van deze 79,7% is bekend dat 17,4% slechts af en toe actief mee doet, terwijl 62,3% (bijna) altijd actief mee doet met de beweegoefeningen.

De mensen die bewust voor het programma gaan zitten, maar niet met de oefeningen meedoen geven daarvoor onder meer aan dat ze de oefeningen te snel vinden gaan, of fysieke belemmeringen en gebrek aan ruimte hebben, of zelf al voldoende te sporten, of 's morgens te druk bezig te zijn met andere dingen (ontbijten/aankleden). Toch geeft 61% van deze respondenten aan binnen een maand wel mee te willen gaan doen.

De meeste respondenten hebben voldoende kennis over gezond leven. 95,8% weet dat een bewuste leefstijl kan helpen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Daarnaast kent 85,5% de richtlijn van minimaal 30 minuten matig intensief bewegen per dag.

3.3. Demografische factoren per type kijkgedrag

In tabel 3 zijn de demografische factoren afgezet tegen het type kijkgedrag. De analyses laten zien dat het kijkerprofiel verschilt voor de factoren geslacht, leeftijd, BMI, burgerlijke staat, werk en opleiding. Opvallend was dat mannen relatief minder vaak naar het programma keken. Daarnaast bleek de kijkfrequentie toe te nemen naarmate de respondenten ouder waren. Verder keken mensen met obesitas minder vaak naar het programma dan mensen met normaal- en ondergewicht. Ook bleek dat ongehuwden relatief minder vaak keken, terwijl gescheiden mensen juist vaker naar het programma keken. Niet-werkenden (gepensioneerd, huisman/huisvrouw) keken vaker dan degenen met een baan. Verder keken midden- en hoogopgeleiden minder vaak dan lageropgeleiden. Er zijn geen verschillen gevonden in kijkgedrag afgezet tegen het geboorteland en het feit of men in een stad of dorp woont.

Tabel 3. Demografische factoren per type kijkgedrag

		N	Kijkt minder dan wekelijks	Kijkt 1-2 keer per week	Kijkt 3-4 keer per week	Kijkt 5-7 keer per week	χ^2 (sign.)
Geslacht	Man Vrouw	329 1311	17,6 11,4	24,9 23,0	35,3 36,3	22,2 29,4	13,5 (p<.01)
Leeftijd	<45 45-55 55-65 65-75 >75	33 184 647 593 219	27,3 23,4 11,6 11,0 9,6	27,3 23,9 26,9 22,1 15,5	39,4 39,7 37,1 33,4 35,6	6,1 13,0 24,4 33,6 39,3	77,5 (p<.001)
BMI	-18,5 (ondergewicht) 18,5-25 (normaal gewicht) 25-30 (overgewicht) 30- (obesitas)	11 678 685 285	18,2 9,7 12,7 19,3	18,2 22,3 22,9 23,9	45,5 35,1 37,5 36,5	18,2 32,9 26,9 20,4	28,3 (p<.01)
Burgerlijke staat	Gehuwd of samenwonend Ongehuwd, nooit gehuwd geweest Gescheiden, gescheiden levend Weduwe, weduwnaar	1068 96 243 280	14,5 17,7 8,6 7,1	23,5 30,2 20,2 24,3	35,7 33,3 38,3 36,8	26,3 18,8 32,9 31,8	26,0 (p<.01)
Werk	Werkend Huisvrouw/huisman Gepensioneerd/VUT Niet werkend, overig	354 280 836 210	19,5 8,6 10,2 16,2	31,9 22,5 21,4 20,5	32,2 37,1 36,7 37,1	16,4 31,8 31,7 26,2	60,7 (p<.001)
Opleiding	Laag Midden Hoog	763 458 475	10,7 14,6 13,7	21,6 25,8 24,4	37,1 32,5 37,7	30,5 27,1 24,2	12,8 (p<.05)
Urbanisatie	Stad Dorp	887 808	13,3 12,0	23,3 24,0	36,4 35,5	26,9 28,5	1,1 (ns)
Geboorteland	Nederland Anders	1560 82	12,8 12,2	23,5 29,3	35,7 34,1	28,0 24,4	1,6 (ns)

Ns = niet significant op niveau van p<.05.

3.4. Demografische factoren en het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*

In tabel 4 zijn de demografische factoren afgezet tegen het al dan niet meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*. Onder het al dan niet meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* vallen drie categorieën: respondenten die niet actief met de beweegoefeningen meedoen, respondenten die af en toe actief meedoen met het programma, en respondenten die (bijna) altijd actief met het programma meedoen.

De analyses laten zien dat het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* verschilt voor de factoren geslacht, leeftijd, BMI, burgerlijke staat, werk, opleiding en urbanisatie. Mannen deden relatief minder vaak met het programma mee dan vrouwen. Daarnaast bleek de beweegfrequentie toe te nemen naarmate de respondenten ouder waren. Verder deden mensen met obesitas minder vaak met het programma mee dan mensen met normaal- en ondergewicht. Ook bleek dat ongehuwden relatief minder vaak meedoen, terwijl gescheiden mensen juist vaker met de beweegoefeningen van het programma meedoen. Verder deden huismannen/huisvrouwen en gepensioneerden het vaakst mee met het programma, terwijl werkenden het minst vaak meedoen. Hoogopgeleiden deden iets vaker mee met de beweegoefeningen dan laag- en middengediplomeerden. Tenslotte is gebleken dat mensen die in een dorp wonen iets vaker meedoen dan mensen uit de stad. Er is geen verschil gevonden in het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*, afgezet tegen het geboorteland.

Tabel 4. Demografische factoren en het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*

		N	Doet nooit actief mee	Doet af en toe actief mee	Doet (bijna) altijd actief mee	χ^2 (sign.)
Geslacht	Man Vrouw	330 1320	37,3 15,8	17,3 17,3	45,5 67,0	80,4 (p<.001)
Leeftijd	<45 45-55 55-65 65-75 >75	34 184 648 598 222	44,1 28,3 20,4 19,2 13,5	14,7 16,8 17,4 17,4 17,1	41,2 54,9 62,2 63,4 69,4	26,6 (p<.01)
BMI	-18,5 (ondergewicht) 18,5-25 (normaal gewicht) 25-30 (overgewicht) 30- (obesitas)	11 684 688 286	18,2 14,3 21,9 30,8	18,2 11,0 20,2 25,2	63,6 74,7 57,8 44,1	92,2 (p<.001)
Burgerlijke staat	Gehuwd of samenwonend Ongehuwd, nooit gehuwd geweest Gescheiden, gescheiden levend Weduwe, weduwnaar	1074 97 245 281	22,2 24,7 13,5 18,1	16,2 24,7 17,1 19,6	61,6 50,5 69,4 62,3	17,9 (p<.01)
Werk	Werkend Huisvrouw/huisman Gepensioneerd/VUT Niet werkend, overig	355 282 843 210	26,8 17,4 18,0 24,3	18,0 13,8 17,9 18,6	55,2 68,8 64,1 57,1	20,6 (p<.01)
Opleiding	Laag Midden Hoog	766 464 476	20,5 24,1 16,4	18,3 18,3 15,5	61,2 57,5 68,1	12,8 (p<.05)
Urbanisatie	Stad Dorp	894 811	20,9 20,1	19,9 14,7	59,2 65,2	9,3 (p<.01)
Geboorteland	Nederland Anders	1566 84	20,7 19,0	17,4 22,6	61,9 58,3	1,5 (ns)

Ns = niet significant op niveau van p<.05.

3.5. Gebruikswaarde

De tabellen in bijlage 1 geven een overzicht van de vragen en antwoorden met betrekking tot de gebruikswaarde van *Nederland in Beweging!-tv*. In het geval van significante verschillen ($p < .05$) met betrekking tot de factoren geslacht, leeftijd (tot 65 jaar, of 65 jaar en ouder) en BMI, zijn deze verschillen in dit hoofdstuk beschreven.

3.5.1. Veranderde opzet van het programma

Sinds januari 2009 worden er ook afleveringen vanaf het strand uitgezonden. Veel respondenten waren positief over deze verandering. Bijna de helft van de respondenten gaf aan deze nieuwe buitenlocatie-opnamen leuk en afwisselend te vinden. Weinig respondenten vonden deze afleveringen saai of is deze verandering niet opgevallen. Toch maakte het voor 46% van de respondenten niet uit of er binnen- of buitenopnamen in het programma zitten. Over het aantal buitenlocatie-opnamen gaven de meeste respondenten (59,6%) aan dat ze deze afleveringen het liefst soms willen zien en 26,6% wil ze vaker zien.

Een andere belangrijke verandering voor de kijkers is de overname van de presentatie van het programma door Duco Bauwens. Hij vervangt Karl Noten sinds 10 september 2007. Voor 52,7% van de respondenten was er geen verschil tussen beide presentatoren, maar 36,3% gaf aan de presentatie door Duco Bauwens leuker te vinden dan destijds door Karl Noten. Slechts 4,4% vond Karl Noten een leukere presentator dan Duco Bauwens.

3.5.2. Uitnodigend en nuttig?

De meeste respondenten waren van mening dat het programma uitnodigt om mee te doen. Over de moeilijkheidsgraad van de oefeningen waren de antwoorden verdeeld. De meeste mensen vonden de oefeningen niet moeilijk en niet makkelijk. Het intensiteitsniveau lijkt voor de meeste mensen goed te zijn. Bijna 70% vond de oefeningen intensief, maar net genoeg om bij te kunnen houden. Voor een kleine minderheid zijn de oefeningen te intensief (2,9%) en 16,2% van de respondenten vond de oefeningen te weinig intensief. De leeftijdsgroep ouder dan 65 jaar vond in het algemeen de oefeningen moeilijker en meer intensief dan de jongere leeftijdsgroep. Ongeveer een kwart van de respondenten had een lichamelijke beperking die het meedoen met de oefeningen bemoeilijkte. Bij ongeveer 80% van deze respondenten hielpen de oefeningen met de stoel om toch mee te kunnen doen.

De tips en adviezen die in het programma worden verstrekt, werden als nuttig gezien. Met name vrouwen, mensen zonder overgewicht en respondenten van 65 jaar en ouder gaven aan de gezondheidstips en voedingsadviezen die in het programma worden verstrekt vaak of altijd op te volgen. De meningen van de respondenten waren verdeeld over de vraag of de tips en adviezen van toepassing waren op hen zelf. 66,2% vond de tips en adviezen soms wel en soms niet op zichzelf van toepassing. Ongeveer een derde van de respondenten (32,4%) keek vaak of altijd naar de reportages over

beweegactiviteiten aan het eind van het programma, waarbij mensen met normaal gewicht dat vaker deden dan mensen met obesitas. De meeste mensen gaven aan dit deel vooral leuk en informatief te vinden. Ook de beweegagenda werd met name als leuk en informatief beoordeeld.

Meer dan driekwart van de kijkers sprak wel eens over het programma. Vrouwen deden dit vaker dan mannen en ouderen vaker dan jongeren. Er wordt dan met name gesproken over wat men van het programma vindt. 2,5% wisselde oefeningen uit en 15,8% wisselde tips en adviezen uit. Bijna 20% van de respondenten nam het programma wel eens op video of DVD op en ongeveer 15% keek wel eens afleveringen terug via de website. Ruim 52% van de respondenten (met name respondenten in de jongere leeftijdscategorie) zou het een (heel) goed idee vinden als Nederland in Beweging ook via lokale of regionale omroepen te zien was.

3.5.3. Representativiteit

Over het algemeen werden de leden van de oefengroep (de groep die de oefeningen voordoet, onder leiding van Duco Bauwens en Olga Commandeur) gepercipieerd als een goede doorsnee van de Nederlandse bevolking. Wanneer de respondenten werd gevraagd aan te geven voor welke doelgroep het programma geschikt is, werd de leeftijdsgroep 50-60 jaar het vaakst genoemd (75,5%), gevolgd door de categorie 60-70 jaar.

3.5.4. Ervaren betrouwbaarheid

De kwaliteit van het programma werd door veel respondenten als goed ervaren. Negen respondenten vonden de kwaliteit van het programma slecht. Met de stelling 'Ik vertrouw er volkomen op dat de informatie van Nederland in Beweging!-tv klopt', was 90,6% van de respondenten het (helemaal) eens. Vrouwen waren positiever dan mannen in het beantwoorden van deze twee vragen.

3.5.5. DVD

Bijna 60% van de respondenten weet dat er een DVD op de markt is met alle oefeningen van het televisieprogramma en ongeveer 12% geeft aan zeker van plan te zijn de DVD te gaan aanschaffen; 45,7% zal dit misschien doen. Vrouwen bleken beter op de hoogte van het bestaan van de DVD dan mannen en zouden deze ook eerder aanschaffen.

3.5.6 Algemene beoordeling programma en presentatoren

De respondenten werd gevraagd naar het rapportcijfer dat zij zouden geven aan *Nederland in Beweging!-tv*. Dit rapportcijfer was gemiddeld een 7,75 (standaarddeviatie 1,0). De meeste respondenten (46,2%) gaven het rapportcijfer 8. Minder dan 2% van de

respondenten gaf het programma een onvoldoende. De beoordeling was niet leeftijdgebonden. Wel waren vrouwen positiever over het programma dan mannen.

Duco Bauwens kreeg het gemiddelde rapportcijfer 7,99 (standaarddeviatie 1,0) voor de manier waarop hij het programma presenteert en Olga Commandeur kreeg gemiddeld een 8,05 (standaarddeviatie 1,0) als presentatrice. De meeste respondenten gaven Duco en Olga het rapportcijfer 8. Slechts 1,4% gaf Duco een onvoldoende en voor Olga lag dit percentage nog lager (1,0%). Vrouwen beoordeelden Duco beter dan mannen en ouderen vinden Olga beter dan respondenten in de leeftijdscategorie jonger dan 65 jaar.

3.5.7. Verbeterpunten

De respondenten werd gevraagd de drie beste dingen van *Nederland in Beweging!-tv* op te noemen. Tabel 5 geeft aan welke opmerkingen het vaakst deel uitmaakten van de top-3 zoals die door de respondenten werd opgesteld. Het plezier dat men heeft met de oefeningen werd het vaakst genoemd. Daarna scoorden het aantal uitzendingen per week en de duur van het programma hoog.

Tabel 5. Behoort tot top drie van beste dingen van ‘Nederland in Beweging!-tv’.

Beste dingen van ‘Nederland in Beweging!-tv’	Percentage
• leuke oefeningen	41,9%
• aantal uitzendingen per week	36,9%
• duur van het programma	31,3%
• begintijdstip van programma	30,2%
• nuttige tips en adviezen	28,5%
• presentatrice (Olga Commandeur)	28,1%
• presentator (Duco Bauwens)	24,2%
• tempo van de oefeningen	21,5%
• moeilijkheidsgraad van de oefeningen	18,2%
• muziek	12,8%

Op de vraag om tips voor aanpassingen en verbeteringen was het meest gegeven antwoord dat men een langere programmaduur zou willen. Hierop volgden de opmerkingen dat men de oefeningen moeilijker en trager zou willen (Tabel 6). Uit de analyses is gebleken dat het hierbij om twee verschillende groepen respondenten gaat. Slechts twee respondenten gaven aan dat ze de oefeningen zowel moeilijker als trager zouden willen zien. Binnen de categorie ‘anders, namelijk ...’ werd regelmatig aangegeven men ook graag ‘s avonds uitzendingen zou willen zien en er werden tips gegeven voor beeldregie (camerawerk). Overige opmerkingen zoals ‘ik vind het prima zo’ en ‘ga zo door’ werden door 3,5% van de respondenten gegeven.

Tabel 6. Tips voor aanpassingen en verbeteringen.

Tips	Percentage
• duur langer	34,0%
• oefeningen moeilijker	17,3%
• oefeningen trager	14,9%
• begintijdstip later	13,0%
• tips en adviezen meer op mij van toepassing	13,0%
• reportages uitnodigender	9,7%
• oefeningen makkelijker	9,5%
• anders, namelijk ...	8,6%
• oefeningen sneller	7,0%
• muziek zachter	6,9%

3.6. Beweeggedrag en gepercipieerde gezondheid als mogelijke determinanten van kijkgedrag en het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*

3.6.1. Beweeggedrag

De verschillende maten van beweeggedrag zijn in tabel 7 uitgezet tegen de verschillende kijkerprofielen van *Nederland in Beweging!-tv*.

Uit de analyses is gebleken dat degenen die minder dan 30 minuten per dag wandelden of fietsten, ook minder vaak naar *Nederland in Beweging!-tv* keken. Verder laat de tabel zien dat geen enkele van de andere gemeten beweeggedragingen discriminerende waarde heeft voor wat betreft het kijkgedrag. Met andere woorden, het beweeggedrag verschilde niet tussen de verschillende kijkerprofielen.

Tabel 7. Algemene lichamelijke activiteit als mogelijke determinant van kijkgedrag.

		N	Percentage	Kijkt minder dan wekelijks	Kijkt 1-2 keer per week	Kijkt 3-4 keer per week	Kijkt 5-7 keer per week	χ^2 (sign.)
Wandelen of fietsen	< 30 min./dag	282	16,6	17,0	28,4	36,5	18,1	19,6 (p<.001)
	> 30 min./dag	1420	83,4	11,8	22,6	36,0	29,6	
Licht inspannende activiteiten	< 30 min./dag	1210	71,5	12,4	24,7	35,3	27,6	3,6 (ns)
	> 30 min./dag	482	28,5	12,4	20,5	38,4	28,6	
Matig inspannende activiteiten	< 30 min./dag	1297	76,8	13,3	23,5	34,5	28,7	7,3 (ns)
	> 30 min./dag	391	23,2	10,2	23,3	41,2	25,3	
Zwaar inspannende activiteiten	< 30 min./dag	1087	64,7	13,3	24,0	35,1	27,6	2,5 (ns)
	> 30 min./dag	594	35,3	11,3	22,7	37,9	28,1	
Wekelijks sporten	ja	985	58,2	12,7	23,6	37,1	26,7	1,6 (ns)
	nee	708	41,8	12,6	23,7	34,6	29,1	

Ns = niet significant op niveau van p<.05

Tabel 8 laat zien dat de respondenten die minder dan 30 minuten per dag wandelden of fietsten en niet wekelijks sportten, minder vaak met *Nederland in Beweging!-tv* meededen. De respondenten die aangaven dat ze tenminste 30 minuten per dag matig en zwaar inspannende activiteiten uitvoerden, bleken ook vaker met *Nederland in Beweging!-tv* mee te doen.

Tabel 8. Algemene lichamelijke activiteit als mogelijke determinant van meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*.

		N	Percentage	Doet nooit actief mee	Doet af en toe actief mee	Doet (bijna) altijd actief mee	χ^2 (sign.)
Wandelen of fietsen	< 30 min./dag	283	16,5	27,2	19,1	53,7	11,9 (p<.01)
	> 30 min./dag	1429	83,5	19,1	17,1	63,8	
Licht inspannende activiteiten	< 30 min./dag	1216	71,4	21,1	17,4	61,6	1,7 (ns)
	> 30 min./dag	486	28,6	18,3	17,5	64,2	
Matig inspannende activiteiten	< 30 min./dag	1305	76,9	22,3	17,5	60,2	11,8 (p<.01)
	> 30 min./dag	392	23,1	14,8	16,6	68,6	
Zwaar inspannende activiteiten	< 30 min./dag	1093	64,6	22,6	18,6	58,8	14,0 (p<.01)
	> 30 min./dag	598	35,4	16,6	15,6	67,9	
Wekelijks sporten	ja	988	58,0	17,7	16,4	65,9	15,5 (p<.001)
	nee	714	42,0	24,2	18,9	56,9	

Ns = niet significant op niveau van p<.05

3.6.2. Gepercipieerde gezondheid

Tenslotte werd de invloed van de gepercipieerde gezondheidstoestand op het kijkgedrag en het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* bestudeerd. De Gezondheid Index laat zien dat ongeveer de helft van de onderzoekspopulatie zichzelf als zeer gezond beschouwde. Ongeveer 18% zag zichzelf als ongezond. Tabel 9 laat zien dat er met betrekking tot de Gezondheid Index geen verschil bleek te bestaan tussen de verschillende kijkerprofielen. Ook wat rapportcijfer voor de eigen gezondheid betreft, beschouwde bijna de helft van de respondenten de eigen gezondheid als goed. Ook hierin bleek geen verschil te bestaan tussen de verschillende kijkerprofielen.

Tabel 9. Gepercipieerde gezondheid als mogelijke determinant van kijkgedrag.

		N	%	Kijkt minder dan wekelijks	Kijkt 1-2 keer per week	Kijkt 3-4 keer per week	Kijkt 5-7 keer per week	χ^2 (sign.)
Gezondheid index	Laag	304	18,0	16,4	25,0	33,9	24,7	9,4 (ns)
	Midden	549	32,5	10,4	24,8	35,7	29,1	
	Hoog	837	49,5	13,0	22,0	37,3	27,7	
Rapportcijfer eigen gezondheid	Onvoldoende	122	7,2	18,9	23,0	36,9	21,3	7,0 (ns)
	Voldoende	796	46,9	12,9	23,0	35,9	28,1	
	Goed	780	45,9	11,4	24,4	35,9	28,3	

Ns = niet significant op niveau van $p < .05$.

Tabel 10 laat zien dat er wel verschillen bestaan in het al dan niet meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*, afgezet tegen de gepercipieerde gezondheid. Mensen die zichzelf beschouwden als minder gezond, deden ook minder vaak mee met de beweegoefeningen. Mensen met een goede gezondheid, daarentegen, bleken juist vaker mee te doen met *Nederland in Beweging!-tv*. Deze uitkomst komt overeen met onze verwachtingen.

Tabel 10. Gepercipieerde gezondheid als mogelijke determinant van meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*.

		N	%	Doet nooit actief mee	Doet af en toe actief mee	Doet (bijna) altijd actief mee	χ^2 (sign.)
Gezondheid index	Laag	306	18,0	23,2	23,5	53,3	21,9 ($p < .001$)
	Midden	553	32,5	20,8	19,2	60,0	
	Hoog	841	49,5	19,0	14,1	66,8	
Rapport-cijfer eigen gezondheid	Onvoldoende	122	7,1	24,6	18,9	56,6	18,3 ($p < .01$)
	Voldoende	802	47,0	22,6	19,8	57,6	
	Goed	784	45,9	17,6	14,9	67,5	

Ns = niet significant op niveau van $p < .05$.

Hoofdstuk 4. Conclusie en discussie

4.1. Kijkgedrag

Het televisieprogramma ‘*Nederland in Beweging!-tv*’ is een mix van beweegoefeningen, gedemonstreerd door twee presentatoren en een beweeggroep in de studio en sinds 2008 ook op een buitenlocatie. Het programma bevat tevens adviezen en tips over een gezonde en actieve leefstijl en er worden verwijzingen gegeven naar beweeg- en sportactiviteiten in de regio. De centrale vraagstelling van het huidige onderzoek betrof de vraag hoe kijkers het programma *Nederland in Beweging!-tv* in hun dagelijks leven gebruiken. De resultaten laten zien dat bijna 90% van de respondenten minimaal op wekelijkse basis naar het programma keek. Ruim 62% van de respondenten deed (bijna) altijd actief mee met de beweegoefeningen en ruim 17% deed dat af en toe.

Zoals eerder aangegeven zijn de resultaten van het huidige onderzoek vergeleken met de resultaten van het onderzoek in 2007. Het kijkerprofiel bleek in meerdere factoren te verschillen van het vorige gebruikswaardeonderzoek in 2007 (Bouman & Kremers, 2007). Destijds verschilde het kijkerprofiel vooral ten aanzien van leeftijd en werk. Niet-werkenden (gepensioneerd, werkloos) keken vaker dan degenen met een baan en de kijkfrequentie bleek toe te nemen naarmate de respondenten ouder waren. Deze resultaten waren in het huidige gebruikswaardeonderzoek gelijk aan de resultaten van 2007. In de huidige studie waren er echter ook verschillen in geslacht, BMI, burgerlijke staat en opleiding. Mannen bleken minder vaak naar het programma te kijken dan vrouwen, mensen met obesitas keken minder vaak naar het programma dan mensen met normaal- en ondergewicht, en ongehuwden bleken minder vaak te kijken dan gescheiden respondenten. Verder keken midden- en hoogopgeleiden minder vaak dan lageropgeleiden. Er werd geen verschil gevonden in kijkgedrag tussen mensen die in een stad of dorp wonen en ook het geboorteland bleek geen factor die invloed had op het kijkgedrag van de respondenten. Daarnaast is ook bekeken of het kijkgedrag verschilde voor verschillende maten van beweeggedrag. Respondenten die meer dan 30 minuten per dag wandelden of fietsten, bleken vaker naar het programma te kijken. Verder werden er geen verschillen gevonden in kijkgedrag tussen mensen met verschillende niveaus van lichamelijke activiteit en gepercipieerde gezondheid.

Naast het kijkerprofiel is er ook bekeken welke factoren invloed hadden op het al dan niet meedoen met de beweegoefeningen van *Nederland in Beweging!-tv*. Het al dan niet meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* verschilde voor de factoren geslacht, leeftijd, BMI, burgerlijke staat, werk, opleiding, urbanisatie, algemene lichamelijke activiteit en gepercipieerde gezondheid. De beweegfrequentie bleek toe te nemen naarmate de respondenten ouder waren. Daarnaast deden vrouwen, mensen met normaal- en ondergewicht, gescheiden respondenten, niet-werkenden, hoogopgeleiden, mensen die in een dorp wonen, actievere mensen, en mensen die hun eigen gezondheid als goed beschouwden, vaker mee met de beweegoefeningen van *Nederland in Beweging!-tv*.

In het algemeen kan er worden geconcludeerd dat *Nederland in Beweging!-tv* voornamelijk een gezond en lichamelijk actief publiek bereikt.

4.2. Gebruikswaarde

De meeste kijkers waren positief over *Nederland in Beweging!-tv*, hetgeen werd onderstreept door het gemiddelde rapportcijfer van 7,8. De veranderingen in het programma (buitenlocatie-opnamen en wijziging in presentator) zijn de respondenten goed bevallen. Het intensiteitsniveau bleek voor de meeste mensen goed te zijn. Bijna 70% vond het programma intensief, maar net genoeg om bij te kunnen houden. Daarnaast kan worden vastgesteld dat het programma uitnodigt om mee te doen, de oefeningen zijn niet te moeilijk en niet te makkelijk, en de tips en adviezen worden nuttig gevonden. De kwaliteit van het programma werd ook als goed ervaren. Met name het plezier dat de oefengroep uitstraalde bij het doen van de oefeningen werd gewaardeerd. De mening over het programma bleek hier en daar te verschillen tussen de groepen van jonger en ouder dan 65 jaar, zo volgden bijvoorbeeld de respondenten van ouder dan 65 jaar de gezondheidstips en voedingsadviezen vaker op.

Ten opzichte van het eerdere gebruikswaardeonderzoek van 2007 kan er worden vastgesteld dat er in het huidige onderzoek veel meer respondenten (1737 ten opzichte van 308 in 2007) de vragenlijst hebben ingevuld, in een kortere tijdsperiode (6 weken in 2009 tegenover circa 3 maanden in 2007). De huidige groep respondenten bleek ouder (gemiddeld 64,3 jaar) dan de groep respondenten in 2007 (gemiddeld 51,3 jaar). Ook is het aandeel mannen iets groter (20% ten opzichte van 11% in 2007). Eerdere initiatieven - naar aanleiding van het gebruikswaardeonderzoek van 2003 - om de steeds groter wordende groep gepensioneerden aan te merken als doelgroep voor wervingsactiviteiten en aan deze groep aandacht te geven bij de invulling van *Nederland in Beweging!-tv* lijken dus geslaagd om deze oudere doelgroep te bereiken.

Het huidige onderzoek heeft ook enkele verbeterpunten blootgelegd. Wanneer expliciet gevraagd werd naar verbeterpunten van het programma werd aangegeven dat men een langere duur van het programma zou willen. Verder bleek dat ruim 70% van de respondenten de tips en adviezen soms niet of helemaal niet van toepassing vond op zichzelf, onafhankelijk van de leeftijdscategorie. Daarnaast bleek dat de reportages over beweegactiviteiten aan het eind van het programma slechts door ongeveer een derde van de respondenten worden bekeken. Het kan worden aanbevolen om dit programmaonderdeel aansprekender te maken voor de kijkers.

In het algemeen kan er worden geconcludeerd dat de kijkers van *Nederland in Beweging!-tv* onverminderd positief blijven over het programma. Veel respondenten geven aan dat ze het programma graag willen blijven zien.

4.3. Kanttekeningen

Het aandeel mensen dat meedeed met de oefeningen (ruim 62% van de respondenten deed (bijna) altijd actief mee met de beweegoefeningen en ruim 17% deed dat af en toe) bleek in het huidige onderzoek lager dan in het eerdere gebruikswaardeonderzoek van 2007. In 2007 deed ruim 85% van de respondenten (bijna) altijd actief mee met de beweegoefeningen en 12% deed dat af en toe. Dit zou verklaard kunnen worden door de oudere groep respondenten in de huidige studie. Zij hebben wellicht meer lichamelijke beperkingen dan een jongere groep respondenten of meer moeite het tempo van de oefeningen te volgen, waardoor het meedoen met *Nederland in Beweging!-tv* wordt bemoeilijkt. Een vergelijking van de redenen die respondenten aangaven waarom ze niet meededen met de oefeningen, kan dit bevestigen. In 2009 waren er meer respondenten die fysieke belemmeringen (25,2%) of te moeilijke oefeningen (5,4%) aangaven als reden om niet mee te doen met *Nederland in Beweging!-tv*.

Daarnaast is het mogelijk dat met name de mensen die het meest positief zijn over het programma de vragenlijst hebben ingevuld, wat een vertekend (positiever) beeld zou kunnen geven van het programma.

Een andere kanttekening betreft de verdeling van de seksen in de steekproef van deze studie. Er maakten aanzienlijk meer vrouwen dan mannen deel uit van de steekproef. Kijkcijferonderzoek laat zien dat meer vrouwen dan mannen naar het programma kijken. Echter, het aandeel mannen in de steekproef (20%) was kleiner dan het aandeel mannen dat naar het programma kijkt (46%) (Kijkcijferonderzoek 2009; zie ook Bijlage 3). Om een representatiever beeld te verkrijgen, is er een gewogen steekproef getrokken uit de volledige dataset op basis van geslacht (N=717). Deze liet echter nauwelijks verschillende resultaten zien ten opzichte van de resultaten die eerder in dit rapport zijn beschreven. Met uitzondering van geslacht bleken de overige demografische factoren nauwelijks te verschillen tussen beide steekproeven en ook waren er haast geen verschillen op te merken als deze demografische factoren afgezet werden tegen het type kijkgedrag en tegen het al dan niet meedoen met *Nederland in Beweging!-tv*. Ook de vergelijking van de resultaten ten aanzien van kijkgedrag en het meedoen met de oefeningen ondersteunen grotendeels de validiteit van de gegevens zoals die in dit rapport zijn gepresenteerd. Wat het type kijkgedrag betreft, bleken de respondenten uit de gewogen steekproef iets minder vaak te kijken dan de respondenten uit de eerste steekproef van deze studie. Zo keek in de gewogen steekproef nog 24,4% van de respondenten 5-7 keer per week, waar dat in de volledige dataset 27,7% was. De respondenten in de gewogen steekproef deden iets minder vaak mee met de oefeningen dan de respondenten in de volledige dataset: 55,9% van de respondenten in de gewogen steekproef gaf aan (bijna) altijd mee te doen, terwijl in de volledige dataset dit percentage 62,3% bedroeg.

Referenties

Bouchard, C. R. J., Shephard, T., Sephens, J. R., Sutton, B. M., McPherson (Eds.). Exercise, Fitness and Health: A consensus of current knowledge.ampaign, IL: Human Kinetics. et al., 1990

Bouman, M., Kremers, S.P.J. (2003). Nederland in Beweging!-tv. Gebruikswaardeonderzoek. Gouda: Bouman E&E Development. ISBN: 90-806729-5-5.

Bouman, M., Kremers, S.P.J. (2007). Nederland in Beweging!-tv. Gebruikswaardeonderzoek. Gouda: Centrum Media & Gezondheid.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2007). CBS Statline.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2009). CBS Statline.

Kemper, H. C. G., Ooijendijk, M., Stiggelbout, M. (2000). Consensus over de Nederlandse norm voor gezond bewegen. *TSG*, **78**, 180-183.

Kremers, S.P.J., Bouman, M. (2004). Nederland in Beweging!-televisie: Onderzoek naar de gebruikswaarde. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, **82**, 332-333.

Kruk J. (2007). Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, **8**, 325-338.

Pate, P. R., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J., Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health, a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, **273**, 402-407.

Ware, J. E., Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form Health survey (SF-36). *Medical Care*, **30**, 473-483.

Wendel-Vos, G. C. W., Schuit, A. J., Saris, W. H. M., Kromhout, D. (2003). Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. *Journal of Clinical Epidemiology*, **56**, 1163-1169.

Zee, van der, K. I., Sanderman, R. (1993). Het meten van de algemene gezondheidstoestand met de RAND-36: een handleiding. Groningen: Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken. NCG reeks meetinstrumenten 3.

Bijlage 1. Gebruikswaarde

1. Wat vindt u van de nieuwe afleveringen vanaf het strand? Meerdere antwoorden mogelijk.

	Aantal	Percentage
Deze verandering is mij niet opgevallen	81	4,7
Uitnodigend om zelf ook meer buiten te bewegen	244	14,0
saai om naar te kijken; deze afleveringen spreken mij niet aan	78	4,5
Leuk en afwisselend	817	47,0
Het maakt mij niet uit of er binnen- of buitenopnamen in het programma zitten	804	46,3

2. “Ik zie het liefst ...” (N = 1704)

	Aantal	Percentage
Helemaal geen afleveringen vanaf een buitenlocatie	154	9,0
Soms afleveringen vanaf een buitenlocatie	1015	59,6
Vaak afleveringen vanaf een buitenlocatie	453	26,6
Altijd afleveringen vanaf een buitenlocatie	82	4,8

3. Hoe vindt u de verandering in presentator van ‘Nederland in Beweging’? (N = 1714)

	Aantal	Percentage
Ik vind Duco Bauwens leuker	622	36,3
Ik vind Duco Bauwens minder leuk	76	4,4
Voor mij is er geen verschil tussen beide presentatoren	904	52,7
Ik heb het programma nooit gezien toen Karl Noten het nog presenteerde	112	6,5

4. Vindt u Nederland in Beweging uitnodigend om mee te doen? (N = 1718)

	Aantal	Percentage
Heel uitnodigend	472	27,5
Uitnodigend	922	53,7
Soms uitnodigend, soms niet uitnodigend	263	15,3
Niet uitnodigend	42	2,4
Helemaal niet uitnodigend	19	1,1

5. Wat vindt u van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen? (N = 1717)

	Aantal	Percentage
Heel moeilijk	22	1,3
Moeilijk	189	11,0
Niet moeilijk, niet makkelijk	1181	68,8
Makkelijk	254	14,8
Heel makkelijk	71	4,1

6. Wat vindt u van de intensiteit van de oefeningen (vier oefeningen achter elkaar gedurende 12 min.)? (N = 1711)

	Aantal	Percentage
Te intensief en niet mogelijk om mee te oefenen	50	2,9
Erg intensief en moeilijk om mee te blijven doen	215	12,6
Intensief, net genoeg om bij te kunnen houden	1169	68,3
Te weinig intensief	277	16,2

7. Heeft u een lichamelijke beperking, waardoor het meedoen met de oefeningen wordt bemoeilijkt? (N = 1673)

	Aantal	Percentage
Ja	412	24,6
Nee	1261	75,4

8. Helpen de oefeningen die voorgedaan worden op de stoel u om, ondanks uw lichamelijke beperking, toch mee te kunnen doen? (N = 460)

	Aantal	Percentage
Ja	365	79,3
Nee	95	20,7

9. Vindt u de leden van de oefengroep een goede doorsnede van de Nederlandse bevolking? (N = 1664)

	Aantal	Percentage
Ja, heel goed	210	12,6
Ja, goed	988	59,4
Weet ik niet	383	23,0
Nee, slecht	76	4,6
Nee, heel slecht	7	0,4

10. Voor welke doelgroep(en) vindt u het programma geschikt? Meerdere antwoorden mogelijk.

	Aantal	Percentage
30-40 jaar	418	24,1
40-50 jaar	935	48,1
50-60 jaar	1312	75,5
60-70 jaar	1217	70,1
70 jaar en ouder	835	48,1

11. Vindt u de gezondheidstips en voedingsadviezen die tijdens het programma worden gegeven nuttig? (N = 1714)

	Aantal	Percentage
Heel nuttig	534	31,2
Nuttig	743	43,3
Soms nuttig, soms niet nuttig	404	23,6
Niet nuttig	27	1,6
Helemaal niet nuttig	6	0,4

12. Volgt u de gezondheidstips en voedingsadviezen in de rubriek 'Goed om te weten' wel eens op? (N = 1719)

	Aantal	Percentage
Altijd	95	5,5
Vaak	557	32,1
Soms	846	48,7
Zelden	158	9,1
Nooit	63	3,6

13. Vindt u de gezondheidstips en voedingsadviezen van toepassing op uzelf? (N = 1718)

	Aantal	Percentage
Erg van toepassing	62	3,6
Van toepassing	410	23,9
Soms van toepassing, soms niet van toepassing	1137	66,2
Niet van toepassing	85	4,9
Helemaal niet van toepassing	24	1,4

14. Kijkt u wel eens naar de reportages aan het einde van het programma? (N = 1723)

	Aantal	Percentage
Altijd	172	10,0
Vaak	386	22,4
Soms	705	40,9
Zelden	306	17,8
Nooit	154	8,9

15. Wat vindt u van deze reportages? Meerdere antwoorden mogelijk.

	Aantal	Percentage
Uitnodigend om meer te gaan bewegen	170	9,8
Saaï om naar te kijken	75	4,3
Leuk en informatief	997	57,4
Het brengt me op ideeën	378	21,8
Niet uitnodigend om meer te gaan bewegen	310	17,8

16. Wat vindt u van de beweegagenda op dinsdag en donderdag, met verwijzingen naar beweegactiviteiten? Meerdere antwoorden mogelijk.

	Aantal	Percentage
Uitnodigend om meer te gaan bewegen	176	10,1
Saaï om naar te kijken	37	2,1
Leuk en informatief	907	52,2
Het brengt me op ideeën	442	25,4
Niet uitnodigend om meer te gaan bewegen	323	18,6

17. Praat u wel eens met anderen over Nederland in Beweging? (N = 1722)

	Aantal	Percentage
Vaak, dagelijks	300	17,4
Regelmatig, wekelijks	810	47,0
Soms, niet meer dan eens per maand	267	15,5
Zelden, niet meer dan eens per jaar	345	20,0
Nooit	0	0,0

18. Hoe praat u over Nederland in Beweging? (N = 1281)

	Aantal	Percentage
Oefeningen uitwisselen	32	2,5
Tips en adviezen uitwisselen	203	15,8
Samen oefeningen meedoen	55	4,3
Elkaar vertellen wat we van het programma vinden	789	61,6
Anders	202	15,8

19. Neemt u het programma wel eens op video of DVD op en kijkt u er later naar? (N = 1706)

	Aantal	Percentage
Altijd	45	2,6
Meestal wel	53	3,1
Soms wel, soms niet	237	13,9
Meestal niet	187	11,0
Nooit	1184	69,4

20. Kijkt u wel eens afleveringen terug via de website van omroep MAX? (N = 1710)

	Aantal	Percentage
Altijd	11	0,6
Meestal wel	31	1,8
Soms wel, soms niet	212	12,4
Meestal niet	229	13,4
Nooit	1227	71,8

**21. Kijkt u wel eens naar Nederland in Beweging op de website van omroep MAX?
Meerdere antwoorden mogelijk.**

	Aantal	Percentage
Nee, nooit	1336	76,9
Ja, ik kijk naar gemiste afleveringen	159	9,2
Ja, ik kijk naar algemene informatie over Nederland in Beweging	144	8,3
Ja, ik bekijk de recepten	140	8,1
Ja, ik bekijk de beweegtips	111	6,4

22. Wat vindt u van de kwaliteit van de inhoud van Nederland in Beweging? (N = 1713)

	Aantal	Percentage
Heel goed	367	21,4
Goed	1214	70,9
Niet goed, niet slecht	123	7,2
Slecht	6	0,4
Heel slecht	3	0,2

**23. Ik vertrouw er volkomen op dat de informatie in Nederland in Beweging klopt.
(N = 1714)**

	Aantal	Percentage
Helemaal mee eens	513	29,9
Mee eens	1040	60,7
Niet mee eens, niet mee oneens	143	8,3
Niet mee eens	14	0,8
Helemaal niet mee eens	4	0,2

**24. Weet u dat er een DVD met alle oefeningen van het programma op de markt is?
(N = 1712)**

	Aantal	Percentage
Ja	1012	59,1
Nee	700	40,9

**25. Bent u van plan om in de toekomst deze DVD aan te schaffen voor uzelf of als cadeau
aan iemand anders? (N = 1717)**

	Aantal	Percentage
Zeker wel	209	12,2
Misschien	784	45,7
Weet ik niet	370	21,5
Waarschijnlijk niet	243	14,2
Zeker niet	111	6,5

26. Maakt u gebruik van mogelijkheden om verdere informatie op te zoeken op teletekst of de website van Nederland in Beweging? (N = 1698)

	Aantal	Percentage
Vaak, dagelijks	7	0,4
Regelmatig, wekelijks	80	4,7
Soms, niet meer dan eens per maand	373	22,0
Zelden, niet meer dan eens per jaar	471	27,7
Nooit, omdat ik daar geen behoefte aan heb	661	38,9
Nooit, omdat ik geen teletekst of internet heb	8	0,5
Nooit, omdat ik niet weet hoe dat moet	98	5,8

27. Kijkt u regelmatig naar lokale of regionale televisieprogramma's? (N = 1706)

	Aantal	Percentage
Ja, dagelijks	534	31,3
Ja, wekelijks	433	25,4
Nee, minder dan eens per week	474	27,8
Nee, nooit	265	15,5

28. Zou u het een goed idee vinden als Nederland in Beweging ook via de lokale of regionale omroep te zien was, met een verwijzing naar lokale beweegactiviteiten? (N = 1700)

	Aantal	Percentage
Ja, heel goed idee	344	20,2
Ja, goed idee	547	32,2
Neutraal, weet ik niet	735	43,2
Nee, slecht idee	59	3,5
Nee, heel slecht idee	15	0,9

29. Algemeen rapportcijfer voor de wijze waarop Duco Bauwens de instructies geeft: (N = 1709)

	Aantal	Percentage
1	0	0,0
2	5	0,3
3	2	0,1
4	4	0,2
5	13	0,8
6	42	2,5
7	354	20,7
8	879	51,4
9	300	17,6
10	110	6,4

**30. Algemeen rapportcijfer voor de wijze waarop Olga Commandeur de instructies geeft:
(N = 1700)**

	Aantal	Percentage
1	2	0,1
2	3	0,2
3	0	0,0
4	1	0,1
5	11	0,6
6	47	2,7
7	316	18,2
8	867	49,9
9	336	19,3
10	117	6,7

31. Algemeen rapportcijfer voor ‘Nederland in Beweging!-tv’: (N = 1700)

	Aantal	Percentage
1	1	0,1
2	2	0,1
3	1	0,1
4	4	0,2
5	25	1,4
6	88	5,1
7	497	28,6
8	803	46,2
9	203	11,7
10	76	4,4

Bijlage 2. Vragenlijst



Geef uw mening over Nederland in Beweging!-tv

Nederland in Beweging!-tv is een sportief televisieprogramma dat sinds januari 2000 iedere werkdag 's ochtends (om 06.45 en 09.10 uur) en elke zaterdag en zondag (om 08.45 uur) door omroep MAX op Nederland 1 wordt uitgezonden. Het programma wordt gepresenteerd door Duco Bauwens en Olga Commandeur en bestaat uit een mix van beweegoefeningen, reportages en tips over een gezonde en actieve leefstijl.

Bent u ouder dan 45 jaar en kijkt u regelmatig naar het televisieprogramma *Nederland in Beweging!-tv*, dan nodigen we u van harte uit om mee te doen aan ons onderzoek.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het Centrum Media & Gezondheid en de Universiteit Maastricht. De resultaten van het onderzoek worden gebruikt voor de verbetering van het televisieprogramma. Uw gegevens zullen niet aan derden worden verstrekt.

Het invullen van de vragenlijst neemt slechts 10 à 15 minuten van uw tijd in beslag. Als waardering voor uw deelname aan het onderzoek ontvangt iedere 50e deelnemer een DVD van *Nederland in Beweging!-tv*.

We danken u hartelijk voor uw medewerking!



Onderdeel 1: Nederland in Beweging

1.1. Op welke wijze heeft u voor de eerste keer van het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' gehoord?

- via mensen uit mijn directe sociale omgeving, zoals vrienden, burens, kinderen en familie
- via de radio- of tv-gids
- uit de krant of een tijdschrift
- via een aankondiging op tv
- via internet
- ik zag het programma toevallig voorbijkomen
- anders, namelijk
- weet ik niet meer

1.2. Hoe vaak kijkt u gemiddeld naar het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!- tv'?

- 1 keer per maand of minder
- meer dan 1 keer per maand, maar minder dan 1 keer per week
- 1-2 keer per week
- 3-4 keer per week
- 5-7 keer per week

1.3. Wanneer kijkt u meestal naar 'Nederland in Beweging!-tv'?

- alleen op werkdagen, naar de uitzending van 06.45 uur
- alleen op werkdagen, naar de uitzending van 09.10 uur
- alleen in het weekend
- zowel op werkdagen (om 06.45 uur), als in het weekend
- zowel op werkdagen (om 09.10 uur), als in het weekend

1.4. Kunt u beschrijven wat u normaal gesproken doet als u het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' aanzet?

- ik ga er bewust voor zitten of wil actief meedoen
- ik zet het programma op terwijl ik iets anders doe, bv. afwassen of strijken (ga door naar vraag 1.9)

1.5. Hoe lang kijkt u al bewust naar 'Nederland in Beweging!-tv'?

- 1 maand of minder
- langer dan 1 maand, maar minder dan 6 maanden
- langer dan 6 maanden
- langer dan 1 jaar
- sinds de eerste uitzending in 2000

1.6. Als u bewust voor 'Nederland in Beweging!-tv' gaat zitten, wat doet u dan?

- ik luister naar de tips en adviezen, maar ik doe geen beweegoefeningen actief mee (ga door naar vraag 1.9)
- ik luister naar de tips en adviezen, en doe af en toe met de beweegoefeningen actief mee
- ik luister naar de tips en adviezen, en doe (bijna) altijd met de beweegoefeningen actief mee
- ik luister niet naar de tips en adviezen, en doe af en toe met de beweegoefeningen actief mee
- ik luister niet naar de tips en adviezen, en doe (bijna) altijd met de beweegoefeningen actief mee

1.7. De volgende stellingen gaan over uw mening over 'Nederland in Beweging!-tv'. U kunt per stelling op een schaal van 1 t/m 7 aangeven in hoeverre u het hiermee eens bent.

	Geheel mee oneens			Een beetje mee eens			Geheel mee eens
Ik vind het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' erg leuk	1	2	3	4	5	6	7
Het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' geeft mij voldoening	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind 'Nederland in Beweging!-tv' saai	1	2	3	4	5	6	7
Ik beleef plezier aan het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
'Nederland in Beweging!-tv' trekt mijn aandacht niet	1	2	3	4	5	6	7
Ik besef tijdens het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' hoeveel ik er van geniet	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind 'Nederland in Beweging!-tv' interessant	1	2	3	4	5	6	7

	Geheel mee oneens			Een beetje mee eens			Geheel mee eens
Ik denk dat ik goed ben in het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik verwacht dat als ik oefen in het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv', ik het gevoel zal krijgen/behouden dat ik er behoorlijk goed in zal zijn	1	2	3	4	5	6	7
Ik ben over het algemeen tevreden over mijn prestaties bij het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Het meedoen met de beweegoefeningen van 'Nederland in Beweging!-tv' lukt mij niet goed	1	2	3	4	5	6	7
Ik denk dat ik beter met 'Nederland in Beweging!-tv' mee kan doen dan andere mensen van mijn leeftijd en geslacht	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind mijzelf behoorlijk vaardig in het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7

	Geheel mee oneens			Een beetje mee eens			Geheel mee eens
Ik probeer de beweegoefeningen van 'Nederland in Beweging!-tv' zo goed mogelijk uit te voeren	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind het belangrijk om de beweegoefeningen van 'Nederland in Beweging!-tv' goed uit te voeren	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe niet erg mijn best bij het uitvoeren van de beweegoefeningen van 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe veel moeite om de beweegoefeningen van 'Nederland in Beweging!-tv' goed uit te voeren	1	2	3	4	5	6	7
Ik steek niet veel energie in het uitvoeren van de beweegoefeningen van 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7

	Geheel mee oneens			Een beetje mee eens			Geheel mee eens
Ik voel me niet nerveus als ik meedoe met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik voel me ongemakkelijk als ik meedoe met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik ben helemaal ontspannen als ik meedoe met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik ben angstig als ik meedoe met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik voel me erg gespannen als ik meedoe met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7

	Geheel mee oneens			Een beetje mee eens			Geheel mee eens
Ik geloof dat ik zelf kan kiezen of ik meedoe met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik heb het gevoel dat het niet mijn eigen keuze is om mee te doen met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik heb het gevoel dat meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' een verplichting is	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe mee met 'Nederland in Beweging!-tv' omdat ik dat wil	1	2	3	4	5	6	7
Ik heb het gevoel zelf geen keuze te hebben over het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv'	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe mee met 'Nederland in Beweging!-tv' omdat ik het moet	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe mee met 'Nederland in Beweging!-tv' omdat ik geen keuze heb	1	2	3	4	5	6	7

	Geheel mee oneens			Een beetje mee eens			Geheel mee eens
Ik geloof dat meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' waardevol voor mij zou kunnen zijn	1	2	3	4	5	6	7
Ik denk dat het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' nuttig is voor mijn conditie	1	2	3	4	5	6	7
Ik denk dat het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' belangrijk is om te doen, omdat ik daarmee soepele en flexibele spieren krijg/houd	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' belangrijk	1	2	3	4	5	6	7
'Nederland in Beweging!-tv' kan mij helpen om af te vallen	1	2	3	4	5	6	7
Ik geloof dat het meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' voordelen oplevert voor mij	1	2	3	4	5	6	7
Ik wil blijven meedoen met 'Nederland in Beweging!-tv' omdat het waardevol voor mij kan zijn	1	2	3	4	5	6	7

1.8. Hoe lang doet u al actief beweegoefeningen mee met het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'?

- 1 maand of minder (ga door naar vraag 1.12)
- langer dan 1 maand, maar minder dan 6 maanden (ga door naar vraag 1.12)
- langer dan 6 maanden (ga door naar vraag 1.12)
- langer dan 1 jaar (ga door naar vraag 1.12)
- sinds de eerste uitzending in 2000 (ga door naar vraag 1.12)

1.9. Waarom doet u de beweegoefeningen niet actief mee?

- te moeilijke oefeningen
- fysieke belemmeringen
- kritiek van mijn partner
- te kleine ruimte in mijn huis
- dan moet ik transpireren en dat is ongemakkelijk
- anders, namelijk

1.10. Heeft u er ooit over nagedacht om actief mee te doen met het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'?

- ja
- nee (ga door naar vraag 1.12)

1.11. Wilt u binnen een maand actief gaan meedoen met het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'?

- ja
- nee

1.12. Weet u dat een bewuste leefstijl, zoals actief meedoen met het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv', u kan helpen om ernstige aandoeningen zoals hart- en vaatziekten te voorkomen?

- ja
- nee

1.13. Weet u hoeveel minuten u per dag matig intensief moet bewegen voor gezond beweeggedrag?

- ja, minimaal 60 minuten per dag
- ja, minimaal 30 minuten per dag
- ja, minimaal 20 minuten per dag
- ja, minimaal 10 minuten per dag
- nee

Gebruikswaarde Nederland in Beweging!-tv

1.14. Per 1 januari 2009 worden er ook afleveringen van 'Nederland in Beweging!-tv' uitgezonden vanaf een buitenlocatie, namelijk vanaf het strand. Wat vindt u van deze buitenlocatie-opnamen? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- deze verandering is mij niet opgevallen
- ik vind de opnamen op het strand uitnodigend om zelf ook meer buiten te bewegen
- ik vind de afleveringen vanaf het strand saai om naar te kijken; deze afleveringen spreken mij niet aan
- ik vind de afleveringen vanaf het strand leuk en afwisselend
- het maakt mij niet uit of er binnen- of buitenopnamen in het televisieprogramma zitten

1.15. Beantwoord de volgende stelling: “Ik zie het liefst.....”

- helemaal geen afleveringen vanaf een buitenlocatie
- soms afleveringen vanaf een buitenlocatie
- vaak afleveringen vanaf een buitenlocatie
- altijd afleveringen vanaf een buitenlocatie

1.16. Sinds 10 september 2007 heeft Duco Bauwens de presentatie van ‘Nederland in Beweging!-tv’ overgenomen van Karl Noten. Hoe vindt u deze verandering?

- ik vind de presentatie door Duco Bauwens leuker
- ik vind de presentatie door Duco Bauwens minder leuk
- voor mij is er geen verschil tussen beide presentatoren
- ik heb het televisieprogramma nooit gezien toen Karl Noten het nog presenteerde

1.17. Vindt u *Nederland in Beweging!-tv* uitnodigend om mee te doen?

- heel uitnodigend
- uitnodigend
- soms uitnodigend, soms niet uitnodigend
- niet uitnodigend
- helemaal niet uitnodigend

1.18. Wat vindt u van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen?

- heel moeilijk
- moeilijk
- niet moeilijk / niet makkelijk
- makkelijk
- heel makkelijk

1.19. Wat vindt u van de intensiteit van de oefeningen (4 oefeningen achter elkaar gedurende 12 min.)?

- te intensief en niet mogelijk om mee te oefenen
- erg intensief en moeilijk om mee te blijven doen
- intensief, net genoeg om bij te kunnen houden
- te weinig intensief

1.20. Heeft u een lichamelijke beperking, waardoor het meedoen met de oefeningen van ‘Nederland in Beweging!-tv’ bemoeilijkt wordt?

- ja, namelijk
- nee (ga door naar vraag 1.22)

1.21. Helpen de oefeningen die voorgedaan worden op de stoel u om, ondanks uw lichamelijke beperking, toch mee te kunnen doen?

- ja
- nee

1.22. In de opnamestudio en op het strand doet een oefengroep de oefeningen voor, onder leiding van Duco Bauwens en Olga Commandeur. Vindt u de leden van de oefengroep een goede doorsnede van de Nederlandse bevolking?

- ja, heel goed
- ja, goed
- weet ik niet
- nee, slecht, omdat
- nee, heel slecht, omdat

1.23. Als u een algemeen rapportcijfer zou mogen geven voor de wijze waarop Duco Bauwens de instructies geeft, welk cijfer zou dat dan zijn?

Keuze: 0-10

Hieronder is ruimte voor een eventuele toelichting op het cijfer:

.....

1.24. Als u een algemeen rapportcijfer zou mogen geven voor de wijze waarop Olga Commandeur de instructies geeft, welk cijfer zou dat dan zijn?

Keuze: 0-10

Hieronder is ruimte voor een eventuele toelichting op het cijfer:

.....

1.25. Voor welke doelgroep(en) vindt u het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' (wat betreft programmaopzet, muziek, soort oefeningen, oefengroepleden, leefstijltips etc.) geschikt?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- 30-40 jaar
- 40-50 jaar
- 50-60 jaar
- 60-70 jaar
- 70 jaar en ouder

Hieronder is ruimte voor een eventuele toelichting op uw antwoord:

.....

1.26. Vindt u de gezondheidstips en voedingsadviezen die tijdens het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' worden gegeven nuttig?

- heel nuttig
- nuttig
- soms nuttig, soms niet nuttig
- niet nuttig
- helemaal niet nuttig

1.27. Volgt u de gezondheidstips en voedingsadviezen in de rubriek 'Goed om te weten' die tijdens het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' worden gegeven wel eens op?

- altijd
- vaak
- soms
- zelden
- nooit

1.28. Vindt u de gezondheidstips en voedingsadviezen in de rubriek 'Goed om te weten' die tijdens het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' worden gegeven van toepassing op uzelf?

- erg van toepassing
- van toepassing
- soms van toepassing, soms niet van toepassing
- niet van toepassing
- helemaal niet van toepassing

1.29. Kijkt u wel eens naar de reportages aan het einde van het programma?

- altijd
- vaak
- soms
- zelden
- nooit

1.30. Wat vindt u van de reportages die aan het einde van het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' te zien zijn? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- uitnodigend om meer te gaan bewegen
- saai om naar te kijken
- leuk en informatief
- het brengt me op ideeën
- niet uitnodigend om meer te gaan bewegen

1.31. Wat vindt u van de beweegagenda op dinsdag en donderdag met verwijzingen naar beweegactiviteiten? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- uitnodigend om meer te gaan bewegen
- saai om naar te kijken
- leuk en informatief
- het brengt me op ideeën
- niet uitnodigend om meer te gaan bewegen

1.32. Praat u wel eens met anderen over het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'?

- vaak, dagelijks
- regelmatig, wekelijks
- soms, niet meer dan eens per maand
- zelden, niet meer dan eens per jaar
- nooit (ga door naar vraag 1.34)

1.33. Hoe praat u daar dan over?

- oefeningen uitwisselen
- tips en adviezen uitwisselen
- samen oefeningen meedoen
- elkaar vertellen wat we van het programma vinden
- anders, namelijk

1.34. Neemt u het programma wel eens op video of dvd op en kijkt u er op een later tijdstip naar?

- altijd
- meestal wel
- soms wel, soms niet
- meestal niet
- nooit

1.35. Kijkt u wel eens afleveringen terug via de website van omroep MAX?

- altijd
- meestal wel
- soms wel, soms niet
- meestal niet
- nooit

1.36. Kijkt u wel eens naar 'Nederland in Beweging!-tv' op de website van omroep MAX? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- Nee, nooit
- Ja, ik kijk naar (gemiste) afleveringen
- Ja, ik kijk naar algemene informatie over 'Nederland in Beweging!-tv'
- Ja, ik bekijk de recepten
- Ja, ik bekijk de beweegtips

1.37. Wat vindt u van de kwaliteit van de inhoud van het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'?

- heel goed
- goed
- niet goed, niet slecht
- slecht
- heel slecht

1.38. In hoeverre bent u het eens met de volgende stelling: "Ik vertrouw er volkomen op dat de informatie die wordt verstrekt in het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' klopt".

- helemaal mee eens
- mee eens
- niet mee eens, niet mee oneens
- mee oneens
- helemaal mee oneens

1.39. Weet u dat er een DVD met alle oefeningen van het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' op de markt is?

- ja
- nee

1.40. Bent u van plan in de toekomst de DVD van 'Nederland in Beweging!-tv' aan te schaffen voor uzelf of als cadeau aan iemand uit uw familie of vriendenkring?

- zeker wel
- misschien
- weet ik niet
- waarschijnlijk niet
- zeker niet

Herkenbaarheid van afzenders

1.41. Weet u welke organisatie of organisaties meewerken aan het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'? Geeft u deze dan hieronder weer.

.....

1.42. Vraagt u bij deze organisatie(s) wel eens informatie aan?

- ja
- nee
- ik weet niet welke andere organisaties meewerken aan 'Nederland in Beweging!-tv'

Verbeterpunten

1.43. Als u een algemeen rapportcijfer zou mogen geven aan het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv', op een schaal van 1-10, waarbij 6 voldoende is, welk cijfer zou dat dan zijn?

Keuze: 0-10

1.44. Wat vindt u de drie beste dingen aan het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'? U kunt maximaal **drie hokjes aanvinken.**

- duur van programma
- begintijdstip van programma
- aantal uitzendingen per week
- presentatrice (Olga Commandeur)
- presentator (Duco Bauwens)
- moeilijkheidsgraad van oefeningen
- tempo van de oefeningen
- leuke oefeningen
- nuttige tips en adviezen
- de reportages over beweegactiviteiten
- mogelijkheden om verder informatie te zoeken
- muziek
- oefengroep
- de oefeningen met de stoel
- de afleveringen vanaf het strand
- de afleveringen vanuit de studio
- anders, namelijk



1.45. Heeft u tips voor aanpassingen en verbeteringen van het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv'? U kunt maximaal drie hokjes aanvinken.

- duur korter
- duur langer
- begintijdstip vroeger
- begintijdstip later
- minder uitzendingen per week
- andere presentator
- andere presentatrice
- andere muziek
- muziek zachter
- muziek harder
- oefeningen moeilijker
- oefeningen makkelijker
- oefeningen sneller
- oefeningen trager
- tips en adviezen meer op mij van toepassing
- reportages over beweegactiviteiten uitnodigender
- andere mogelijkheden om verder informatie te zoeken
- anders, namelijk

1.46. U weet misschien dat in het televisieprogramma 'Nederland in Beweging!-tv' mogelijkheden worden aangegeven om verdere informatie op te zoeken, zoals op teletekstpagina 332 of op de website van omroep MAX. Maakt u gebruik van deze mogelijkheden?

- vaak, dagelijks
- regelmatig, wekelijks
- soms, niet meer dan eens per maand
- zelden, niet meer dan eens per jaar
- nooit, omdat ik daar geen behoefte aan heb
- nooit, omdat ik geen teletekst of Internet heb
- nooit, omdat ik niet weet hoe dat moet

1.47. Kijkt u regelmatig naar lokale of regionale televisieprogramma's?

- ja, dagelijks
- ja, wekelijks
- nee, minder dan eens per week
- nee, nooit

1.48. Zou u het een goed idee vinden als 'Nederland in Beweging!-tv' ook via de lokale of regionale omroep te zien was, met verwijzing naar lokale beweegactiviteiten?

- ja, heel goed idee
- ja, goed idee
- neutraal, weet ik niet
- nee, slecht idee
- nee, heel slecht idee

Onderdeel 2: lichaamsbeweging

We willen graag informatie over de aard en hoeveelheid lichaamsbeweging die u gedurende de dag heeft. Denkt u bij de volgende vragen aan een gemiddelde dag in de afgelopen week.

2.1. Hoeveel uur per dag heeft u in de afgelopen week gemiddeld gewandeld of gefietst?

- helemaal niet
- minder dan 30 minuten
- 30 minuten tot een uur
- 1 tot 2 uur
- 2 uur of meer

2.2. Hoeveel uur per dag besteedde u in de afgelopen week gemiddeld aan licht inspannende sporten of recreatieve activiteiten, zoals bowlen, darten, sjoelen, vissen en biljarten?

- helemaal niet
- minder dan 30 minuten
- 30 minuten tot een uur
- 1 tot 2 uur
- 2 uur of meer

2.3. Hoeveel uur per dag besteedde u in de afgelopen week gemiddeld aan matig inspannende activiteiten, zoals tennis (dubbelspel), stijldansen, volksdansen, badminton en zeilen?

- helemaal niet
- minder dan 30 minuten
- 30 minuten tot een uur
- 1 tot 2 uur
- 2 uur of meer

2.4. Hoeveel uur per dag besteedde u in de afgelopen week gemiddeld aan zwaar inspannende activiteiten, zoals hardlopen, zwemmen, racefietsen, hometraineren, tennis (enkelspel) en gymnastiek?

- helemaal niet
- minder dan 30 minuten
- 30 minuten tot een uur
- 1 tot 2 uur
- 2 uur of meer

2.5. Doet u wekelijks aan sport?

- ja
- nee (ga door naar vraag 3.1.a.)

2.6. Sport u meestal in verenigingsverband, bij een fitnessclub of sportschool, op eigen gelegenheid, of samen met vrienden of bekenden?

- meestal in verenigingsverband
- meestal bij een fitnessclub of sportschool
- meestal op eigen gelegenheid
- meestal samen met vrienden of bekenden
- anders, namelijk

Onderdeel 3: Persoonsfactoren

3.1.a. Geslacht

- man
- vrouw

3.1.b. Wat is uw geboortedatum? (dd-mm-jjjj)

3.1.c. Wat is uw lengte? (in meters; bv. 1,63), ... meter

3.1.d. Wat is uw gewicht? (in kilogrammen) ... kilo

3.2. Wat is uw burgerlijke staat?

- gehuwd of samenwonend
- ongehuwd en nooit gehuwd geweest
- gescheiden / gescheiden levend
- weduwe / weduwnaar

3.3. Heeft u op dit moment een baan?

- ja, in loondienst
- ja, zelfstandig
- nee, ik ben huisman/vrouw
- nee, ik ben werkloos
- nee, ik ben al gepensioneerd/met de VUT
- nee, ik ben arbeidsongeschikt
- anders, namelijk

3.4. Wat is uw hoogst genoten opleiding?

- lagere school
- huishoudschool of technische school
- Mulo / Ulo
- HBS, Atheneum/Gymnasium
- middelbare beroepsopleiding (bv. MTS)
- hogere beroepsopleiding (bv. HTS, sociale academie)
- universiteit

3.5. Woont u in de stad of in een dorp?

- stad
- dorp

3.6. Wat is het geboorteland van uzelf en van uw ouders?

	Moeder	Vader	U Zelf
Nederland			
Suriname			
Nederlandse Antillen			
Marokko			
Indonesië			
Turkije			
Anders, namelijk			

Onderdeel 4: Gezondheid

In hoeverre bent u het eens met de volgende uitspraken:

4.1. Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen van mijn leeftijd.

- helemaal mee eens
- mee eens
- niet mee eens, niet mee oneens
- mee oneens
- helemaal mee oneens

4.2. Ik voel me net zo gezond als andere mensen van mijn leeftijd.

- helemaal mee eens
- mee eens
- niet mee eens, niet mee oneens
- mee oneens
- helemaal mee oneens

4.3. Als u een algemeen rapportcijfer zou mogen geven aan uw gezondheid, op een schaal van 1-10, waarbij 6 voldoende is, welk cijfer zou dat dan zijn?

Keuze: 0-10

4.4. Heeft u nog opmerkingen of suggesties naar aanleiding van deze vragenlijst? Deze kunt u hieronder weergeven.

.....

Indien u als mogelijke 50ste inzender in aanmerking wenst te komen voor de DVD van 'Nederland in Beweging!-tv', kunt u hieronder uw e-mailadres invullen.

E-mailadres:

Bijlage 3. Kijkdichtheid en publiekssamenstelling 'Nederland in Beweging!-tv'

Publieksgroep	Gemiddelde kijkdichtheid	Aantal kijkers	Index 13+	Marktaandeel	Profiel kijkers (%)	Nederlandse bevolking (%)
<i>Totalen naar leeftijd</i>						
Totaal 6 jaar en ouder	0.8	114.000	92	15.1		
Totaal 13 jaar en ouder	0.8	112.000	100	16.9		
Totaal 16 jaar en ouder	0.9	112.000	102	17.2		
<i>Leeftijd</i>						
6-12 jaar	0.1	1.000	11	1.4	1	9
13-19 jaar	0.1	1.000	9	2.8	1	9
20-34 jaar	0.2	7.000	27	4.4	6	19
35-49 jaar	0.4	14.000	44	7.9	12	25
50 jaar en ouder	1.7	91.000	204	30.1	78	35
<i>Sekse</i>						
Mannen 13 jaar en ouder	0.8	51.000	95	18.4	46	49
Vrouwen 13 jaar en ouder	0.9	61.000	110	15.8	54	51
<i>Sociale klasse</i>						
Soc. Klasse A+B1 13+	0.7	49.000	88	19.6	42	43
Soc. Klasse B2 13+	0.8	19.000	96	14.9	16	15
Soc. Klasse C 13+	0.7	28.000	88	12.0	24	25
Soc. Klasse D 13+	2.4	16.000	294	29.5	13	4
<i>Opleiding</i>						
Lager (beroeps)onderwijs 13+	1.6	47.000	201	25.3	40	18
Middelbaar onderwijs 13+	0.7	42.000	86	13.2	36	38
Hoger/academisch onderwijs 13+	0.5	24.000	59	14.5	20	31
<i>Sportbelangstelling</i>						
Sportbelangstelling laag 13+	0.7	37.000	84	13.9	31	34
Sportbelangstelling midden 13+	0.9	38.000	113	16.6	32	26
Sportbelangstelling hoog 13+	0.9	38.000	111	21.7	33	27

Uitzendtijdstip: weekdagen 09.10 uur, weekend 08.45 uur

Periode: 5 januari t/m 11 januari 2009

.