

**Verklaring van het beweeggedrag van ouderen door determinanten van
het I-change Model**

**The explanation of the physical activity of elderly by determinants of
the I-change Model**

Hilbrand Kuit

Eerste begeleider: dr. C. Bolman

Tweede begeleider: prof. dr. L. Lechner

Juli 2009

Faculteit Psychologie

Afstudeerrichting Gezondheidspsychologie

Open Universiteit Nederland

Inhoudsopgave

Samenvatting	pagina 3
Summary	pagina 5
Inleiding	pagina 7
Methode	pagina 19
• Design	pagina 19
• Onderzoeksgroep	pagina 20
• Meetinstrumenten	pagina 20
• Procedure	pagina 27
• Analyse	pagina 27
Resultaten	pagina 28
• Beschrijving steekproef en correlaties	pagina 28
• Regressieanalyse over beweeggedrag	pagina 31
Discussie	pagina 35
• Samenvatting van en beschouwing op resultaten	pagina 35
• Sterke en zwakke punten van de studie	pagina 39
• Maatschappelijke relevantie van de studie	pagina 40
Referenties	pagina 42

Samenvatting

Achtergrond en doel. Ouderen zijn onvoldoende lichamelijk actief. Het doel van dit onderzoek is na te gaan in hoeverre het beweeggedrag van ouderen verklaard wordt door de in het I-change model geschetste determinanten.

Deelnemers, procedure en onderzoeksontwerp. Het onderzoek maakte deel uit van een effectonderzoek met twee experimentele groepen waarin de proefpersonen een interventie ondergingen en een controlegroep die geen interventie onderging. Voor dit onderzoek is alleen de controlegroep opgenomen die bestond uit 583 mensen van 50 jaar en ouder. Deze proefpersonen zijn op basis van toeval aan deze controlegroep toegewezen. In de voormeting ontvingen de respondenten een vragenlijst en in de nameting drie maanden later volgde dezelfde vragenlijst nogmaals.

Meetinstrumenten. Op de voormeting zijn demografische factoren als leeftijd en burgerlijke staat gemeten. Daarnaast zijn cognitieve factoren (bijvoorbeeld intrinsieke motivatie, eigen effectiviteit, planning, attitude, actie planning, coping planning), omgevingsfactoren (cues thuis, cues omgeving) en beweeggedrag op de voormeting gemeten. Op de nameting is alleen beweeggedrag gemeten.

Resultaten. Het beweeggedrag van ouderen werd significant voorspeld door de in het I-change model geschetste determinanten leeftijd en cues thuis ($R^2=.15$); bewustzijn, beweegpartner en eigen effectiviteit ($R^2=.20$); intentie ($R^2=.22$) en gewoonte ($R^2=.23$). Op basis van correlatie- en regressieanalyses is er geen significante relatie gevonden tussen de gemiddelde beweegscore op de voormeting en de gemiddelde beweegscore op de nameting. De gepaarde t-toets analyse leverde een significant verschil op tussen de gemiddelde beweegscore op de voormeting en de gemiddelde beweegscore op de nameting. Er waren noemenswaardige positieve correlaties (tussen intentie en intrinsieke motivatie, attitude pro, eigen effectiviteit,

commitment en planning en tussen gewoonte en intrinsieke motivatie, attitude pro, eigen effectiviteit, commitment, intentie en planning).

Discussie en conclusie. Het onderzoek heeft aangetoond dat de factoren leeftijd, cues thuis, bewustzijn, eigen effectiviteit, beweegpartner, intentie en gewoonte voorspellend zijn voor het bewegingsgedrag van ouderen. Het I-change model is niet goed bruikbaar omdat maar een klein deel van de determinanten uit het model voorspellend bleken te zijn. Ook was de hoeveelheid verklaarde variantie klein. Het is wenselijk in een vervolg onderzoek meer ouderen op te nemen die niet voldoen aan de richtlijn voldoende bewegen dan in het huidige onderzoek het geval was. Deze ouderen kunnen het beste worden gestimuleerd te bewegen door samen met een beweegmaatje te bewegen en door het vergroten van de eigen effectiviteitsverwachting. Ook is het belangrijk dat men de intentie vergroot om meer te gaan bewegen.

Keywords. I-change model; beweeggedrag ouderen; intentie, gewoonte, leeftijd, cues thuis, bewustzijn, eigen effectiviteit en beweegpartner.

Summary

Background and aim. Elderly are insufficiently physically active. The aim of this study is to analyse to what extent the physical activity of elderly can be explained by the outlined determinants of the I-change model.

Participants, procedure and design. The study was part of an effect study with two experimental groups in which the respondents received an intervention and a control group who did not receive an intervention. Only the control group has been used for this study which consisted of 583 people of 50 years and older. These respondents have been randomly assigned to this control group. In the first round respondents received a questionnaire and in the second round three months later the same questionnaire followed again.

Measures. In the first round demographic factors like age and marital status have been measured. In addition to this cognitive factors (for example intrinsic motivation, self efficacy, planning, attitude, action planning, coping planning), neighbourhood factors (cues at home, cues surrounding area) and physical activity have been measured in the first round. Only physical activity has been measured in the second round.

Results. The physical activity of elderly was significantly predicted by the outlined determinants in the I-change model age and cues at home (R square=.15); consciousness, exercising partner and self efficacy (R square=.20); intention (R square=.22) and habit (R square=.23). On the basis of correlation and regression analyses no significant relationship has been found between the average physical activity score in the first round and the average physical activity score in the second round. The paired t-test yield a significant difference between the average physical activity score in the first round and the average physical activity score in the second round. Significant positive correlations were (between intention and

intrinsic motivation, attitude pros, self efficacy, commitment and planning and between habit and intrinsic motivation, attitude pros, self efficacy, commitment, intention and planning).

Discussion and conclusion. The study has shown that the factors age, cues at home, consciousness, self efficacy, physical activity partner, intention and habit are predicting for the physical activity of elderly. The I-change model is not very useful because only a small part of the model's determinants proved to be predicting. The amount of explained variance was also small. It is desirable to include more elderly in a future study who do not meet the guideline enough physical activity which was the case in the current study. The best way to stimulate these elderly to be physically active is doing things together with a physical activity partner and by increasing their self efficacy. It is also important to increase their intentions to be physically active more often.

Keywords: I-change model; physical activity elderly; intention, habit, age, cues at home, consciousness, self efficacy and physical activity partner.