

# HOOFSTUK IV

## ENKELE MOTIVERINGSTEORIEË EN DIE REDES VIR DEELNAME AAN EN STAKING VAN FISIEKE OEFENING

---

*I still feel that man is essentially a Stone Age animal living in the modern world. For the life of me, I can't imagine Stone Age man jogging. Running like hell to escape a snack-seeking carnivore: yes. Strolling along collecting berries: yes. Jogging: I just can't see it. It seems so unnatural* (Middelton, 2000:143).

### 4.1 INLEIDING

Die vraag na wat menslike optrede ten grondslag lê, of wat mense motiveer om te doen wat hulle doen, is so oud soos die sielkunde self (Horn, 1976; Lindsay-Reid & Osborn, 1980; Papalia & Olds, 1985). Mense wat praat oor hoe hulle hul sakepraktyke meer suksesvol kan maak, ouers wat hulle kinders se vordering op skool bespreek, afrigters wat kla oor die houding van hulle atlete – alles het te doen met motivering.

Motivering is een van die sentrale aspekte van menswees (Roberts, 1993). Baie navorsers is van mening dat motivering 'n genetiese oorsprong het (Roberts, 1993). Leakey en Lewin (1992) meen dat menslike bestaan nou verband hou met die rol wat hy op aarde moet vervul. Elke mens het 'n taak – of dit nou die grootmaak van 'n kind of die regering van 'n land is – en hierdie taak stel eise aan 'n persoon, soos om probleme op te los.

Soos reeds in die voorafgaande hoofstukke genoem, het lae vlakke van fisieke aktiwiteit 'n enorme probleem geword in Westerse lande (Lechner & De Vries, 1995). Verskillende teorieë is deur die jare geformuleer in 'n poging om vas te stel wat 'n persoon motiveer om in fisieke oefening te volhard. Daar is veral die afgelope 10 jaar baie navorsing gedoen oor menslike gedrag en deelname aan fisieke aktiwiteit, maar die betrokke studies kon nie heeltemal bevredigende antwoorde verskaf op waarom mense begin oefen of waarom hulle fisieke aktiwiteite staak nie (Dishman, 1982; Cox, 1984).

*Developing an understanding of exercise participation mechanisms poses an acute challenge for today's exercise scientists* (Sonstroem, 1984:125).

Die gebrek aan redes vir menslike gedrag ten opsigte van oefening veroorsaak talle probleme, veral rondom persone wat oefening nodig het om chroniese siektetoestande te voorkom (Sonstroem, 1984). Motivering speel 'n rol in alle aspekte van doelgerigte gedrag, asook vele aspekte van onbewustelike gedrag (Potgieter & Steyn, 1986).

*Exercise is a process that is influenced by physiological, psychological, social, and behavioral parameters* (Lechner & De Vries, 1995:429).

In hierdie hoofstuk word 'n paar bestaande sielkundige teorieë asook veranderlikes bespreek wat 'n rol kan speel in volharding in oefening.

*Motivating people to exercise and especially to maintain this behaviour is a complex behavioral process* (Lechner & De Vries, 1995:429).

## 4.2 DIE ATTRIBUSIE-TEORIE

Die attribusie- of toeskrywingsteorie handel oor die soeke van die mens na die oorsake van dít wat met hom gebeur; met ander woorde, waaraan hy dít wat met hom gebeur, toeskryf (Weiner, 1979; Hanrahan, 1993; Potgieter, 1997). Roberts (1993:408) definieer die attribusieteorie soos volg:

*Attribution theory deals with the rules the average individual uses in attempting to account for the everyday causes of behaviour.*

Volgens Heider (1958), wat as die vader van die attribusie-teorie bekend staan, is dit nie net nuuskierigheid wat die mens laat vra na die oorsaak van gebeure nie, maar 'n sterk behoefte aan 'n stabiele omgewing. Slegs indien gebeure verstaanbare oorsake het, ervaar 'n mens sy omgewing as stabiel, voorspelbaar en moontlik beheerbaar (Weiner, 1979).

Die attribusie-teorie, wat die mens as 'n aktiewe inligting-prosesserende organisme beskou, wil die redes vir vlakke van fisieke aktiwiteit bepaal, met inagneming van die mens se hoër gedragsprosesse (Roberts, 1993). Die teorie beklemtoon verwagtinge by die mens. Die meeste navorsingstudies oor sport en fisieke aktiwiteit gebruik die attribusie-teorie om betekenis te gee aan die wen-verloor-motief (Weiner, 1972; Weiner, 1985). Omdat verskillende situasies verskillende verwagtinge van die toekoms reflekteer, is dit volgens dié teorie die uitslag van 'n kompetisie wat 'n persoon se gedrag in die toekoms sal bepaal (Roberts, 1993). Elke persoon ervaar wen en verloor verskillend; die attribusie-teorie probeer 'n persoon se denke in die toekoms na aanleiding van sy ervaring verklaar.

*The attributions about the outcome are assumed to affect the expectancy for future wins and losses and affect, which in turn affects future achievement behaviours (Roberts, 1993:408).*

Die oorsake wat mense as redes vir gebeure beskou, is deel van hulle betekenisomgewing en ervarings, wat weer in hulle optrede weerspieël word (Sonnekus & Ferreira, 1979). Volgens Franken (1988) bestaan daar 'n onderskeid tussen toeskrywing aan faktore binne 'n persoon self en toeskrywing aan faktore in die omgewing. Heider (1958:29) verduidelik hierdie onderskeid aan die hand van die volgende voorbeeld:

*Indien 'n persoon poog om op 'n winderige dag oor 'n rivier te roei, is die uitkoms (of die ander kant bereik word al dan nie) onderworpe aan faktore in die persoon self, naamlik sy vermoë, inspanning, uitputting, en aan faktore in die omgewing, naamlik die wydte van die rivier, die sterkte van die wind en die grootte van die golwe.*

Heider (1958) wys verder daarop dat die aard van die toeskrywing 'n persoon se toekomstige optrede sal beïnvloed. Indien die persoon in die voorbeeld hierbo byvoorbeeld glo dat hy as gevolg van sy eie krag en inspanning oor die rivier gekom het, sal hy dit in die toekoms weer doen. Indien hy egter glo dat dit die wind was wat die boot oor die rivier gewaai het, sal hy slegs weer poog om oor die rivier te roei as die wind reg waai.

Daar is dus duidelik eksterne sowel as interne faktore wat bykans stabiel bly, soos die roeier se vermoë (intern) en die breedte van die rivier (ekstern). Daar is ook faktore wat fluktueer, soos die vlak van inspanning van die roeier (intern) en die sterkte van die wind (ekstern).

In 'n prestasie-verwante konteks lig Franken (1988) die volgende vier faktore uit as die belangrikste waargenome oorsake van sukses of mislukking: vermoë, inspanning, moeilikheidsgraad van die taak, en toeval. Ten einde verwarrende oorvleueling van kategorieë te voorkom, herformuleer Leunes en Nation (1989:127) die vier oorsake en rangskik hulle hul soos volg in die twee dimensies:

**TABEL 7: Lokusdimensie (Intern / Ekstern) en Stabiliteitsdimensie (Stabiel / Onstabiel).**

	<b>INTERNE FAKTORE</b>	<b>EKSTERNE FAKTORE</b>
<b>STABIELE FAKTORE</b>	Aanleg	Objektiewe taakeienskappe
<b>ONSTABIELE FAKTORE</b>	Tydlike inspanning	Toeval

Weiner (1985) merk ook op dat daar sekere onstabiele interne oorsake is waaroor 'n mens beheer het, byvoorbeeld tydelike inspanning, en ander waaroor 'n mens nie beheer het nie, byvoorbeeld die intrede van uitputting.

Volgens Franken (1988) is daar 'n duidelike verskil tussen die toeskrywingspatroon van mense met hoë prestasie-motivering en dié van mense met lae prestasie-motivering. Mense met hoë prestasie-motivering skryf sukses toe aan hulle eie vermoëns en inspanning, en mislukkings toe aan 'n gebrek aan inspanning. Mense met lae prestasie-motivering skryf sukses toe aan die moeilikheidsgraad van die taak en toeval, en mislukkings aan 'n gebrek aan vermoëns (McClelland, 1987; Franken, 1988).

Indien net gelet word op die verskillende dimensies waarin die toeskrywing van mislukking val, kan afgelei word waarom mense verskillend optree ná mislukking. Gebrek aan inspanning val in die interne, onstabiele, beheerbare kategorie, gevolglik sal persone wat mislukking daaraan toeskryf, hulle meer inspan tydens die volgende soortgelyke taak (McClelland, 1987). Gebrek aan vermoë val in die interne, stabiele, maar onbeheerbare kategorie, gevolglik het mislukking in dié geval 'n onderdrukkende invloed op verdere inspanning (McClelland, 1987). Toeskrywing korreleer dus in bepaalde gevalle met prestasie-motivering en het 'n invloed op gedrag ná sukses of mislukking.

Daar is 'n groot aantal empiriese studies gedoen ten einde die verband tussen toeskrywing en

emosie uit te wys (Weiner, 1985). Franken (1988) sê opsommend dat Weiner (1985) getoon het dat daar meer emosies as trots en skaamte by 'n sukses-mislukking-situasie betrokke is. Dít waar- aan 'n persoon sy sukses of mislukking toeskryf, is medebepalend van die emosionele reaksie wat hy daarop het.

Hanrahan (1993) beweer ook dat intrinsieke motivering, attribusie-style en doeloriëntering met mekaar verband hou. Biddle (1993) definieer attribusie as die oorsake wat mense voorhou van gebeure wat op hulleself betrekking het. Bevindinge in die prestasie-arena van sport dui daarop dat 'n persoon se doeloriëntering ooreenstem met sy siening van watter faktore sukses in die sport- konteks meebring (Duda, 1992). Taakoriëntering word positief verbind met die siening dat sport- sukses 'n funksie van harde werk en motiveringsprosesse is. Taakoriëntering toon 'n negatiewe verwantskap met die siening dat kullery en misleiding tot sukses behoort te lei. In teenstelling hiermee word die ego-georiënteerde atleet positief verbind met die siening dat 'n meer talentvolle en beter speler sportsukses behoort te bereik (Duda, 1992). Roberts (1993: 409) sê dat alhoewel die attribusie-teorie baie suksesvol was in die beskrywing van waarom persone goed presteer in 'n wensituasie en swak presteer in 'n verloorsituasie, kon die teorie glad nie slaag om 'n antwoord te gee op waarom mense deelname aan fisieke aktiwiteit staak nie.

*Attribution theory is very useful in explaining why things may go wrong and lead to demotivation in the motivational process, but it is not a very effective theory for describing how to put these issues right.*

### 4.3 LOKUS VAN KONTROLE-TEORIE

Die lokus van kontrole-teorie het baie gemeen met die attribusie-teorie (Leunes & Nation, 1989). Rotter (1966) het opgemerk dat een persoon 'n gebeurtenis as beloning of versterking kan ervaar, terwyl 'n ander persoon dit anders kan ervaar en dit daarom 'n ander reaksie of optrede uitlok. Een van die determinante van hierdie reaksie is volgens Rotter(1966:1):

*... the degree to which the individual perceives that the reward follows from, or is contingent upon, his own behaviour or attributes versus the degree to which he feels the reward is controlled by forces outside of himself and may occur independently of his own actions.*

Indien 'n gebeurtenis nie plaasgevind het as gevolg van 'n persoon se eie optrede nie, word dit in die Westerse kultuur beskou as die gevolg van geluk, die noodlot, of onder die beheer van ander invloedryke persone, of as onvoorspelbaar as gevolg van die kompleksiteit kragte wat dit beïnvloed (Rotter, 1975; Bouchard et al., 1993). Wanneer 'n gebeurtenis só geïnterpreteer word, word dit deur Leunes en Nation (1989) as geloof in eksterne beheer genoem. Indien 'n persoon 'n gebeurtenis egter sien as afhanklik van sy eie gedrag of sy eie relatief permanente karaktertrekke, word dit 'n geloof in interne beheer genoem.

Weiner (1985) beskou hierdie geloof in 'n eksterne of interne lokus van beheer, of kontrole, as aanduidend van 'n persoonsdimensie en Franken (1988) as aanduidend van 'n persoonstipe. Volgens Weiner (1985) het hierdie klassifikasie van individue as persone met 'n interne of eksterne lokus van beheer, 'n prominente plek in die sielkunde ingeneem. Konsekwente ervaring van beheer of 'n gebrek daaraan laat by 'n mens 'n algemene verwagting ten opsigte van die lokus van beheer ontstaan, en dit verhoed dat elke situasie op meriete beoordeel word (Leunes & Nation, 1989). As 'n persoon byvoorbeeld by verskeie geleenthede gesien het dat hy self geen invloed op die uitkoms van 'n situasie kan uitoefen nie, begin hy glo dat die lokus van beheer van situasies ekstern is. Wanneer so 'n persoon met 'n nuwe situasie gekonfronteer word, verwag hy dan dat hy geen invloed op die uitkoms kan uitoefen nie, sonder dat hy eers die meriete van die nuwe situasie beoordeel het.

Volgens Levenson (1974) word lokus van beheer in hierdie stadium 'n element van persoonlikheid. Verwagtinge ten opsigte van sukses of mislukking word deur 'n persoon se lokus van beheer beïnvloed. Levenson (1974:18) het aangetoon dat “internals” meer sukses verwag as “externals” ten opsigte van 'n taak wat vaardigheid vereis. Hierdie mening is belangrik, aangesien verwagtinge van sukses of mislukking 'n persoon se motivering vir 'n taak beïnvloed (Leunes & Nation, 1989). Rotter en Mulry (1965) het aangetoon dat “internals” langer neem om 'n vaardigheidstaak te voltooi as 'n taak waarvan die uitkoms op geluk berus. Eienaardig genoeg het “externals” weer langer gewerk aan 'n taak waarvan die uitkoms volgens hulle op geluk berus het.

Motivering kan dus ook direk deur lokus van beheer beïnvloed word. Lokus van beheer beïnvloed

ook die gevoelswaarde wat die uitkoms vir 'n persoon inhou. Indien sukses toegeskryf word aan 'n interne oorsaak, soos vermoë of inspanning, voel die persoon bekwaam, trots en veilig, terwyl mense wat geluk as die oorsaak sien, verras en verlig voel (Leunes & Nation, 1989). Franken (1988) het aangedui dat “internals” meer geneig is om aggressief op te tree as “externals” as dit hulle gaan help om hulle doel te bereik. “Externals” tree nie aggressief op nie, al word hulle uitgetart, omdat hulle nie glo dat hulle optrede 'n verskil aan ander mense of die omgewing kan maak nie.

#### 4.4 SOSIAAL-KOGNITIEWE TEORIE

##### 4.4.1 INLEIDING

Die kern van die sosiaal-kognitiewe teorie is die studie van hoe die mens kennis bekom, gebruik en oordra. Dit is 'n poging om te verstaan hoe 'n individu dink en hoe sy denke sy gedrag beïnvloed (Duda, 1992).

##### 4.4.2 SELFRESPEK

*The self is a person's total subjective environment; it is the distinctive center of experience and significance*  
(Leunes & Nation, 1989:144).

Die self bestaan uit die volgende vyf komponente:

- (i) die fisieke self, wat bestaan uit die liggaam met sy biologiese prosesse;
- (ii) die self as 'n proses wat bestaan uit persepsie en probleemoplossing;
- (iii) die sosiale self – die rol wat 'n persoon speel, byvoorbeeld dié van 'n ouer of 'n student;
- (iv) die selfkonsep; en
- (v) die selfideaal – wat die persoon kan wees as hy sy optimale potensiaal bereik het (Leunes & Nation, 1989).

Volgens Gergen (1971) en Freed (1977) het selfrespek en die ego die grootste invloed op psigo-terapie. Wat 'n persoon van homself dink, is gewoonlik 'n weerspieëling van sy sentrale denkwysse

(Sonstroem, 1984). Die self bestaan uit 'n stelsel van idees, houdings, waardes en verpligtinge (Leunes & Nation, 1989). Omdat selfrespek so belangrik geag word vir psigiese gesondheid, word dit ook uitgesonder as 'n belangrike veranderlike in die navorsing oor oefening en gedrag (Folkins & Sime, 1981; Sonstroem, 1984). Sonstroem (1984) het 16 studies oor die invloed van selfrespek op oefening gedoen en bevind dat dit 'n definitiewe rol speel in die volharding in oefening.

Secord en Jourard (1953:343) is van mening dat:

*... items such as physical stamina, weight, profile, muscle strength, and health would seem capable of reflecting outcomes of a training program.*

Opeenvolgende fisieke evaluasies kon dus die graad van veranderinge in selfpersepsie vasstel, wat weer geassosieer kan word met volharding. Sonstroem (1984) sê dat dié tipe paradigma se geldigheid nog nooit regtig getoets is nie.

#### 4.4.3 SELFEFFEKTIWITEIT

Die selfeffektiwiteit-teorie is een van die mees nagevorste teorieë rakende motivering in sport (Roberts, 1993; Deforche & De Bourdeaudhuij, 2000). Selfeffektiwiteit het nie met 'n persoon se vermoëns te doen nie, maar eerder met wat 'n persoon met sy selfvertroue kan doen. Bandura (1977:191) verklaar:

*... the motivation mechanism of self-efficacy theory is the assessment of one's capability to perform at a given level in an achievement context of value to the participant.*

Daar kan aanvaar word dat persone wat na sukses streef en mededingend is, baie selfvertroue het (Potgieter, 1997). Persone wat die vertroue het dat hulle suksesvol sal wees, is gewoonlik suksesvol.

*Self-efficacy has been shown to affect compliance, reliably predict adherence, and predict the cardiac recovery of patients (Roberts, 1993:409).*

Die mate waartoe selfvertroue 'n persoon se gedrag kan bepaal, kan gemeet word aan sy vermoë om te volhard. Bandura (1977:192) sê:

*... self-efficacy can be enhanced by successful experiences.*

Indien iemand 'n geskiedenis van sukses het, is die kans goed dat hy alle situasies met selfvertroue sal benader. Om suksesvolle spanmaats te observeer, kan ook help om selfvertroue te versterk. Verbale aanmoediging dien ook by uitstek die doel om iemand meer selfvertroue te gee (Potgieter & Steyn, 1986). Bandura (1977:194) sê die volgende oor selfvertroue:

*... [it] influence[s] performance and [is], in turn, altered by the cumulative effects of one's efforts.*

DiClemente (1981) het bevind dat daar 'n sterk verband bestaan tussen selfvertroue en volharding in gedrag. Weinberg et al. (1993) was ook beïndruk deur die resultate wat verkry is met 'n program wat selfvertroue se invloed op gewigverlies wou bepaal. Weinberg et al. (1993) sê dat pasiënte met gewigprobleme wie se selfvertroue versterk is, beter gevaar het in die gewigverliesprogram en langer volhard het. Deforche en De Bourdeaudhuij (2000) het bevind dat selfeffektiwiteit in volwassenes die aspek is wat die beste voorspel of 'n persoon met 'n oefenprogram sal volhou al dan nie.

#### **4.4.4 BEVOEGDHEIDSPERSEPSIE**

Black en Weiss (1992) meen dat 'n atleet se persepsie van sy bevoegdheid in die sportsituasie nou verband hou met sy motivering. Bevoegdheidspersepsie en selfvertroue gaan hand aan hand (Sonstroem, 1984). Sonstroem (1984:142) sê:

*Specific competence perceptions are developed from successful mastery experiences at particular skills.*

Roberts (1993) meen dat 'n atleet se persepsie van sy eie bevoegdheid of vermoëns 'n baie belang-

rike rol speel in sy prestasie-strewe. Roberts (1993) is verder van mening dat 'n individu se persepsie van sy vermoëns definitief sy prestasie-strewe beïnvloed. Butt (1987) beskou bevoegdheid as die doeltreffende interaksie tussen 'n individu en sy omgewing. Dié navorser is ook van mening dat bevoegdheidspersepsie fisieke, intellektuele, emosionele, sosiale, sowel as geestelike faktore insluit.

Om eie vermoëns en die moontlikheid van sukses te bepaal, impliseer volgens Williams (1994) dat sportdeelnemers hulleself moet evalueer. Sportdeelnemers wat hoofsaaklik ego-georiënteerd is, vergelyk hulleself met ander sportdeelnemers wanneer hulle hulself evalueer, terwyl sportdeelnemers wat hoofsaaklik taakgeoriënteerd is, hulleself eerder evalueer volgens doelwitbereiking, vaardighede wat aangeleer is, en vordering (Williams, 1994). Indien 'n sportdeelnemer taakgeoriënteerd is, is Duda (1992:68) van mening dat:

*... task involvement will foster the development of perceived ability.*

#### **4.5 INTRINSIEKE MOTIVERING EN DIE GENOT-TEORIE**

Die blote genot van beweging en spel kan 'n persoon motiveer om deel te neem. Weinig eksterne motivering of aanmoediging is dan nodig. Intrinsieke motivering is egter nie slegs tot genot beperk nie; 'n atleet se behoefte aan voortreflikheid word ook deur baie sportsielkundiges as 'n belangrike motief beskou (Potgieter & Steyn, 1986). Volgens Potgieter (1997) is sportgedrag die resultaat van intrinsieke motiveerders of ekstrinsieke faktore, of 'n kombinasie van albei.

Onder intrinsieke motivering word gevoelens soos genot, bevrediging, bemeestering en voortreflikheid verstaan. Die verkryging van status, medaljes, trofeë en geld is vorms van ekstrinsieke belonings (Potgieter, 1997). Snyder en Spreitzer (1989:35) stel die intrinsieke genotswaarde van spel op filosofiese en poëtiese wyse gelyk aan:

*... to experience a taste of honey.*

Daar moet egter 'n gesonde balans tussen intrinsieke en ekstrinsieke motiveerders bestaan. Coakley (1994:21) beskou dit soos volg:

*Sport involves a combination of intrinsic and extrinsic motivation.*

Scanlan en Lewthwaite (1988) noem dat sportgenot en intrinsieke motivering op dieselfde grondslag berus en dat hierdie grondslag ook die onderliggende persepsie van persoonlike bevoegdheid bepaal. Meer onlangse sosiaal-kognitiewe teorieë oor prestasie-motivering beweer dat doelwitte intrinsieke motivering en prestasie-verwante situasies sal beïnvloed. Daar word meer spesifiek aanvaar dat taakoriëntering intrinsieke motivering sal versterk. Kavussanu en Roberts (1996) het bevind dat kinders se ervaring van 'n klimaat van bemeestering-motivering geassosieer word met genot, gevoelens van bevoegdheid en min inspanning tydens die aktiwiteit, terwyl 'n persepsie van 'n prestasieklimaat met meer inspanning geassosieer word. Studente wat gevoel het dat hulle sport-omgewing, persoonlike vordering en die aanleer van vaardighede beklemtoon word, was meer op intrinsieke terugvoer gefokus (Kavussanu & Roberts, 1996).

#### **4.6 VOLHARDING IN OEFENING EN DIE FAKTORE WAT 'n ROL SPEEL**

Gesien in die lig van die vorige hoofstukke, waarin die noodsaaklikheid van oefening vir fisiologiese sowel as psigiese welstand bespreek is, is dit belangrik om te weet wat mense se persepsie van oefening is (Kerner & Grossman, 2001). Dit blyk uit die gedrag van die mens dat hy ná puberteit onaktief raak (Åstrand & Rodahl, 1977). Daar is mense wat glo dat hoe ouer hulle word, hoe minder moet hulle oefen (Getchell, 1982). Daar bestaan ook die wanopvatting dat oefening onplesierig is, sowel as moeilik om te organiseer (Åstrand & Rodahl, 1977).

Die proses van meganisering en outomatisering lyk onomkeerbaar omdat weinig individue bereid is om moderne geriewe prys te gee en terug te keer na die matiger lewenstyl van hulle voorvaders. Verminderde fisieke aktiwiteit as gevolg van meganisering gee dan ook aanleiding tot laer vlakke van fisieke fiksheid (Botha, 1982).

Die mens se houding en gedrag ten opsigte van die handhawing van 'n gesonde lewenswyse is in diepte ondersoek deur Dishman (1988), asook die Healthy People-navorsingsgroep (2000). 'n Groot getal volwassenes wil glad nie betrokke raak by enige vorm van fisieke aktiwiteit nie omdat

hulle oefening en fisieke aktiwiteit as onaangenaam en as moeite sien (Kerner & Grossman, 2001). Volgens Kerner en Grossman (2001) staak 40% van alle persone hulle oefenprogram in die eerste jaar. Lechner en De Vries (1996) is van mening dat 50% - 60 % van alle persone wat 'n oefenprogram begin, dit binne die eerste drie tot ses maande staak.

Die volgende faktore kan daartoe bydra dat 'n persoon oefening staak: 'n hoë misdadaadwyfer, wat veroorsaak dat 'n persoon nie na 'n oefenfasiliteit toe wil ry of loop nie (Kerner & Grossman, 2001), en die ligging van 'n oefenfasiliteit: mense wil ook nie te ver loop of ry om te gaan oefen nie.

'n Persoon se lewensgewoontes het 'n fenomenale uitwerking op sy gesondheid, veral op hoe lank hy gaan lewe en waaraan hy gaan sterf (Bachman, 1978). Ellis (1988) verklaar dat mense se bewustheid van gesondheid so toegeneem het dat dit tot nog 'n industrie aanleiding gegee het. Die gesondheidsindustrie ondergaan nog steeds dramatiese veranderinge, wat veral in die volgende velde gesien kan word: kostebesparing, 'n klemverskuiwing na voorkomende geneeskunde, en die verhoogde kostes van mediese versekering. Omdat mediese kostes so hoog geword het, probeer regerings en sakeondernemings om dit te beperk. Dit verhoog weer die druk op die gesondheidsindustrie om meer soos 'n onderneming te funksioneer, met die klem op voorkomende gesondheidsorg (Massengale, 1987; Ellis, 1988). Fielding (1982:914) meen dat dit baie makliker is om 'n paar pille te sluk om hipertensie te voorkom as wat dit is om te begin oefen en daarin te volhard:

*Preventing the adverse effects of hypertension may involve only taking one or two pills per day, requiring minimum effort, but the development of a new habit such as exercise requires an ongoing struggle to find time and to reorder priorities on a continuing basis.*

Waar aanvanklike betrokkenheid by oefening meer te doen het met die begeerte om sekere gesondheidsverwante voordele daaruit te put – byvoorbeeld om kardiovaskulêre fiksheid te verbeter en gewig te verloor – is voortgesette betrokkenheid meer afhanklik van die genot-element, gerief en die sosiale ondersteuning wat ontvang word (Dishman, 1988; Dishman, 1994). Persone wat ophou oefen, is gewoonlik persone wat rook, onaktief is in hulle vrye tyd, en wie se huweliksmaats neutraal of negatief is oor hulle deelname aan 'n oefenprogram. As daar in ag geneem word dat die mens nagenoeg 30% van die tyd wat hy wakker is by sy werk deurbring, het die werkplek

die unieke potensiaal om doeltreffende gesondheidsbevordering-programme aan te bied, veral as 'n groot aantal mense op 'n sentrale plek byeen is en waar mediese personeel ook teenwoordig is (Brennan, 1988).

Daar is 'n groeiende bewuswording van die noodsaaklikheid van ten minste 'n minimale hoeveelheid oefening vir 'n gesonde lewe. As gevolg van die meganisering van die mens se omgewing speel oefening nie meer 'n noemenswaardige rol in die meeste mense se werk nie; deelname aan rekreasie-aktiwiteite kan dan as plaasvervanger vir oefening dien (Dishman, 1988). Sakeondernemings besef ook al meer hoe belangrik 'n gesonde werkerskorps is en watter rol verbeterde gesondheid in winsgewendheid speel (Ellis, 1988).

Ouderdom speel 'n negatiewe rol in mense se persepsie van oefening (Shephard & Bouchard, 1995). Dishman (1988) is van mening dat die oorhoofse probleem van oefening en die gemeenskap in die definisie van "aktief" lê. Stephens et al. (1985) verwys ook hierna, en wys verder daarop dat slegs 20% van die mense wat wel meld dat hulle aktief is, op so 'n wyse oefen dat daar verbeteringe ten opsigte van hulle kardiovaskulêre stelsel is. Dishman (1988:25) sê die volgende:

*In spite of variations in the definition of an active person, age, socio-economic status, and gender have consistently been associated with level of activity in various surveys of adults over the past 13 years.*

Hoe aktief 'n persoon is, word bepaal deur die tipe oefening, asook die frekwensie, duur en intensiteit daarvan (Dishman, 1988; Dishman, 1994). Kennis van die gesondheidsvoordele van oefening, asook die bereikbaarheid van sportfasiliteite speel 'n belangrike rol in hoe aktief persone is. Volgens Iverson et al. (1985) en Hockey (1998) word die volgende redes die meeste gegee waarom mense nie oefen nie:

- (i) te min tyd;
- (ii) die persoon is lui; en
- (iii) sy werksdruk is te groot.

Die volgende faktore kan wel iemand beweeg om aan 'n program vir fisieke fiksheid deel te neem:

- (i) beter fasiliteite;
- (ii) goedkoper fasiliteite;

- (iii) sy vriendekring; en
- (iv) gesinsbelange.

#### 4.7 GEVOLGTREKKING

Die vraag bly steeds: **Wie sal volhou met 'n oefenprogram sodra daarmee begin is, en waarom?** Ter opsomming kan dus gesê word dat dit baie moeilik is om 'n persoon se gedrag te verander, en dat die meeste mense nie bereid is om hulle gedrag te verander nie.

*People have strong feelings about health threats and they also have strong feelings about efforts to influence their personal beliefs and behaviours* (Merwin & Northrop, 1982:76).

Daar is 'n definitiewe tendens om meer aan rekreasie-aktiwiteite deel te neem, maar slegs een vyfde van die gemeenskap is volgens die voorgeskrewe norme aktief (Dishman, 1988). Die gewildste vorms van oefening is dié wat in 'n groep gedoen kan word. Die grootste hindernisse wat oorkom moet word ten opsigte van deelname aan fisieke aktiwiteite is:

- (i) te min tyd; en
- (ii) te min persoonlike dissipline (Dishman, 1988).

*... low personal efficacy in the area of eating, high levels of job stress or anxiety are predictive of dissatisfaction with weight and with the intent to change it independent of the level of the risk factors* (Davis et al., 1984:366).

Die volgende speel volgens Iverson et al. (1985) 'n groot rol in die volharding in oefening:

- (i) programme vir fisieke aktiwiteite;
- (ii) die beskikbaarheid van fasiliteite;
- (iii) dat 'n persoon jonger as 40 jaar is;
- (iv) 'n goeie opvoedkundige peil;
- (v) 'n goeie inkomste; en
- (vi) dat 'n persoon reeds in 'n goeie fisieke kondisie is.

Daar is nog lank nie definitiewe redes waarom mense oefen en waarom die meeste mense oefening staak nie (Dishman et al., 1985; Iverson et al., 1985). Wat ons wel weet, is dat die meeste mense wat wel begin oefen, dit uit eie wil en met min of geen hulp van buite doen nie. Yarovite et al. (1974) is van mening dat rokers gewoonlik nie langer as ses maande aan 'n oefenprogram deelneem nie.

Donaldson (2000:409) sê die volgende oor wie oefening die nodigste het:

*... particularly... those who are most at risk from their sedentary lifestyle.*

**TABEL 8: Dishman se opsomming van die faktore wat 'n rol speel in die volharding in oefening** (Dishman, 1988:27).

— <b>DIE PERSOON</b> —	<b>DIE OMGEWING</b>	<b>DIE AKTIWITEIT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelname aan 'n oefenprogram in die verlede</li> <li>• Blouboordjie-beroep</li> <li>• Rook</li> <li>• Oorgewig</li> <li>• Tipe A-persoonlikheid</li> <li>• Kennis van gesondheid</li> <li>• Houding</li> <li>• Doelwitte vir gesondheid</li> <li>• Gedragsprobleme</li> <li>• Opvoedingspeil</li> <li>• Ouderdom</li> <li>• Selfmotivering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bystand van lewensmaat</li> <li>• Hoeveelheid beskikbare oefentyd</li> <li>• Toeganklikheid van oefenfasiliteite</li> <li>• Ondersteuning van ander</li> <li>• Gesinsinvloede</li> <li>• Portuurgroep-invloede</li> <li>• Fisieke invloede</li> <li>• Koste</li> <li>• Mediese keurings</li> <li>• Klimaat</li> <li>• Aansporingspryse, soos trofeë</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensiteit van betrokke aktiwiteit</li> <li>• Gepersepteerde ongerief verbonde aan aktiwiteit</li> </ul>