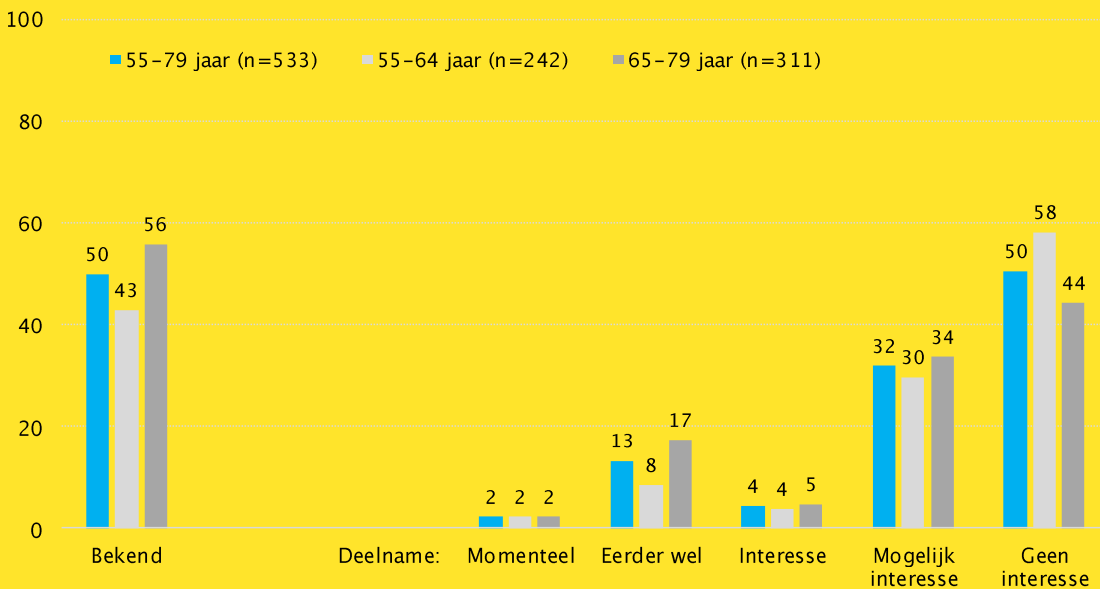


Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten gericht op ouderen

Factsheet 2020/33

Remko van den Dool

Figuur 1. Bekendheid en deelname sport- en beweegactiviteiten voor ouderen in de buurt, 55-79-jarigen (in procenten)



Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2020, Mulier Instituut.

Inleiding

Steeds meer ouderen nemen hun sportieve verleden mee naar een nieuwe levensfase. Wij zien dit in de groei van de wekelijkse sportdeelname bij ouderen terwijl deze onder de volwassenen niet zichtbaar is. Desondanks beoefenen nog steeds minder ouderen een wekelijkse sport vergeleken met jongere generaties. Wat wandelen en fietsen betreft is het beeld minder scheef, relatief veel ouderen wandelen recreatief en ze fietsen ongeveer even vaak recreatief als jongere leeftijdsgroepen (van den Dool, 2019). Niet elke oudere is gelijk. Het blijkt dat naast een grote groep vitale ouderen, een forse passievere groep ouderen bestaat. Sommigen van hen hebben te kampen met lichamelijke beperkingen en chronische aandoeningen. Anderen zijn minder gemotiveerd om te sporten en recreatief te bewegen.

Georganiseerd aanbod voor ouderen

In de afgelopen decennia zijn diverse beweeg- en sportactiviteiten ontwikkeld om ouderen actief te laten blijven en/of te stimuleren tot meer bewegen, ondanks afnemende mobiliteit en toenemende beperkingen.

Het uit 1971 stammende programma Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) laat ouderen bewegen onder

begeleiding van een docent. Tegenwoordig is het een paraplu-terme voor lokale beweegactiviteiten voor 55-plussers. MBvO behoort samen met bijvoorbeeld GoldenSports en Oldstars tot de (meer of minder) erkende [beweeginterventies](#), die zich specifiek richten op ouderen (16 in totaal). Los hiervan bestaan op lokaal niveau vele georganiseerde beweegactiviteiten voor ouderen. De gemeenten ondersteunen deze initiatieven bijvoorbeeld in het kader van de wet maatschappelijke ondersteuning (wmo). Het gaat om maar liefst 81 procent van de gemeenten (VSG-panel, maart 2020). Ook de zorgsector biedt georganiseerde beweegactiviteiten aan. Voor thuiswonende ouderen komen deze van fysiotherapeuten, de dagbesteding voor ouderen en soms van een huisartsenpraktijk. In instellingen voor (kwetsbare) ouderen is sport en bewegen doorgaans een vast onderdeel van het dagprogramma. Van de sportverenigingen heeft een vijfde speciaal aanbod voor ouderen (Van Kalmthout en Hoeijmakers, 2019), zoals onder meer walking football en old stars tennis. Commerciële fitnesscentra richten zich ook soms op ouderen. Het dagelijkse televisieprogramma Nederland in beweging trekt veel ouderen (zie verder laatste pagina). Los van georganiseerd aanbod, gaan veel ouderen op eigen gelegenheid sporten en bewegen.

Neem voor meer informatie contact op met: r.vandendool@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut | T 030-7210220 | info@mulierinsituut.nl | www.mulierinstituut.nl

Tabel 1. Redenen deelname sport- en beweegactiviteiten gericht op ouderen, 55-79-jarigen, recente deelnemers en mensen met interesse (in procenten (heel) belangrijk)

	(recente) deelname (n=83)	interesse deelname (n=216)
<i>Gezondheid gerelateerd:</i>		
Voor mijn gezondheid	94	95
Omdat oefeningen/tempo aangepast zijn voor ouderen	86	82
Omdat daar goede begeleiding is	88	87
Omdat ik niet fit genoeg meer ben voor het 'gewone' sportaanbod in de buurt	53	60
<i>Sociaal gerelateerd:</i>		
Om samen met andere ouderen te sporten/bewegen	66	61
Om mensen te zien	57	60
<i>Overige redenen:</i>		
Omdat anderen graag willen dat ik mee doe (bijv. arts, kinderen, partner)	33	32
Omdat ik me niet thuis voel in een sportgroep met jongere mensen	34	34
Omdat deze activiteiten niet zo duur zijn	57	55

Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2020, Mulier Instituut.

Vraagstelling en onderzoek

In welke mate zijn ouderen bekend met speciaal voor ouderen bedoelde georganiseerde beweegactiviteiten en vinden zij die aansprekend? Voor het beantwoorden van deze vraag hebben we aan een groep ouderen van 55 tot en met 79 jaar in het voorjaar van 2020 vragen gesteld in het Nationaal Sportonderzoek van het Mulier Instituut. Het onderzoek vond plaats in het kader van een subsidie van het ministerie van VWS voor onderzoek naar inclusieve sport- en beweegdeelname (doelgroep ouderen).

Wie beschouwen we als oudere?

In ons onderzoek gaan we uit van de doelgroep 55 tot en met 79 jaar. We laten daarbij de leeftijdsgroep met veel kwetsbare ouderen (80- of 85-plus) buiten beschouwing. Deze groep is enerzijds lastiger te ondervragen via het gebruikte onderzoeksinstrument en anderzijds woont een deel van hen in een instelling voor ouderen. Daarbovenop heeft een groot deel lichamelijke beperkingen en chronische aandoeningen die sporten en bewegen lastiger maken. Van de jongere groep van 55 tot 65 jaar zal een deel zich niet aangesproken voelen door het aanbod voor ouderen. Desalniettemin richt veel aanbod voor ouderen zich (officieel) op 55-plussers. Daarom hebben we deze groep meegenomen.

Bekendheid van en deelname aan activiteiten

De helft van de ouderen is bekend met georganiseerde sport- en beweegactiviteiten voor ouderen (figuur 1). Eveneens de helft heeft geen interesse in dergelijke activiteiten en heeft daar ook niet aan deelgenomen¹. Een derde heeft mogelijk wel interesse (32%) en 4 procent heeft daadwerkelijke interesse in de deelname aan sport- en/of beweegactiviteiten. 13 procent van de ouderen heeft zelf wel eens aan dergelijke activiteiten deelgenomen en 2 procent nam in de periode van ondervragen deel. De leeftijdsgroep 65 tot en met 79 jaar is vaker bekend met de activiteiten (56%) en heeft vaker deelgenomen (17%). Daarnaast vertonen zij vaker interesse in mogelijke deelname. Naar opleidingsniveau zijn de verschillen beperkt (niet in figuur).

De ouderen kennen de georganiseerde activiteiten via fysiotherapeuten (22%), een zwembad (22%), een buurthuis (19%), een fitnesscentrum (14%), vanuit een sporthal (12%), waarneming op de openbare weg (8%), een huisartsenpraktijk (7%) en/of via een sportclub (7%, niet in figuur). De (kleine groep) actuele of vroegere deelnemers namen vooral deel via een fysiotherapeut maar ook wel via een zwembad of een buurthuis. De deelnemers kwamen hiermee in

¹ De overlap tussen ouderen die niet bekend zijn met activiteiten en zelf geen interesse hebben is beperkt.

Tabel 2. Redenen om niet deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten gericht op ouderen, 55-79-jarigen, ouderen zonder interesse (in procenten)

	55-79 jaar (n=280)	55-64 jaar (n=143)	65-79 jaar (n=137)
Spreekt niet aan	44	45	43
Al actief genoeg	35	33	37
Voorkeur alleen sport/bewegen	29	32	26
Geen behoefte sport/bewegen	20	19	21
Voorkeur sport/bewegen met bekenden/familie	11	11	11
Voorkeur naar leeftijd gemengde sportgroep	3	3	3
In huidige sport(groep) veel ouderen actief	3	4	1
Anders	9	11	8

Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2020, Mulier Instituut.

in aanraking door informatie van zorgverleners en via vrienden en bekenden. De bekendheid via openbare bronnen zoals internet en huis-en-huisbladen was minder groot (niet in tabel). Als ouderen in het algemeen, zowel deelnemers als niet-deelnemers, zich willen oriënteren op sport en/of beweegactiviteiten dan neemt internet wel een belangrijke plaats in. Maar ook dan blijven bekenden en zorgverleners belangrijk.

Een indicatie voor de deelname aan georganiseerde sportieve activiteiten is te verkrijgen via (ander) onderzoek dat naar het deelnameverband vraagt. Van de 65- tot 80-jarigen geeft 3 procent op via de zorg aan sport deel te nemen en 1 procent van de 55- tot 65-jarigen. In dit onderzoek zijn 80-plussers ondervraagd. Van hen geeft 4 procent aan via de zorg te sporten. De respondenten konden ook aangeven dat zij via buurthuis of sociaal cultureel werk deelnamen. De percentages per leeftijdsgroep zijn wat lager dan bij de zorg (VTO 2018).

Redenen deelname georganiseerde activiteiten

De belangrijkste reden om deel te nemen aan een sport- en beweegactiviteit is de gezondheid (94% noemt dit belangrijk; tabel 1). De deelnemende ouderen zien vooral het voordeel dat de begeleiding goed is bij de georganiseerde activiteiten (88%) en dat de oefeningen zijn aangepast voor ouderen (86%). De helft kiest voor de activiteiten omdat zij niet fit genoeg meer zijn voor het reguliere aanbod (53%). Ook sociale redenen zijn relevant. Zo vindt 66 procent van de deelnemers het

belangrijk om met andere ouderen te sporten en/of te bewegen en 57 procent om mensen te zien. Ook de lagere prijs (57%) is een belangrijke reden voor veel ouderen. Eén op de drie neemt deel omdat anderen dat willen (33%) en/of omdat zij zich niet thuis voelen bij een sport met jongere mensen (34%). De redenen voor de mensen met interesse in deelname wijken niet heel sterk af.

Redenen om niet deel te nemen

De helft van de ouderen heeft geen behoefte aan georganiseerde activiteiten voor ouderen (zie figuur 1). Zij verwachten deze behoefte ook niet te krijgen. De grootste groep voelt zich in het algemeen niet aangesproken door georganiseerde sport- of beweegactiviteiten voor ouderen (44%; tabel 2). Een derde geeft aan al voldoende fysiek actief te zijn (35%) en ruim een kwart heeft de voorkeur om alleen te sporten en/of bewegen (29%). Een vijfde (20%) heeft helemaal geen behoefte aan sportieve activiteiten. Verder sport of beweegt 11 procent bij voorkeur met bekenden. Naar leeftijd valt op dat 65- tot 80-jarigen minder de voorkeur hebben om alleen te sporten dan 55- tot 65-jarigen.

Conclusies

Speciaal voor ouderen georganiseerde activiteiten om te sporten en bewegen spreken ongeveer een derde van de ouderen aan. Ongeveer een op de zeven ouderen neemt deel of heeft dat wel eens gedaan. De actuele deelname is 2 procent. Zelfstandig wonende ouderen kiezen voor georganiseerde activiteiten vanwege de gezondheid, de begeleiding en het aangepaste programma. Ook de sociale functie en de lage prijs zijn belangrijk. De helft van de ouderen kiest niet voor een gezamenlijke activiteit of verwacht dit niet te doen. Velen spreekt dit niet aan (44%). Andere redenen hebben betrekking op bestaande sportieve activiteiten (al actief, sport liever alleen of met bekenden). Een vijfde heeft geen behoefte aan sport en bewegen.

De actuele deelname aan georganiseerde activiteiten voor ouderen is beperkt, maar er is wel een zeker potentieel. Deze groep is wellicht beter te bereiken door de activiteiten meer bekendheid te geven. Uit het onderzoek blijkt namelijk dat de helft niet bekend is met georganiseerde activiteiten voor ouderen.

Niet iedere oudere heeft interesse in georganiseerde activiteiten. Zo blijkt dat van de ouderen zonder interesse 29 procent het liefst alleen sport/beweegt. Het verdient aanbeveling om na te denken hoe deze groepen zijn te stimuleren om te sporten en bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door de mogelijkheden in de buurt om op eigen gelegenheid te sporten en bewegen beter voor het voetlicht te brengen.

Televisieprogramma Nederland in beweging

Onder leiding van Olga Commandeur en Duco Bauwens bewegen heel wat Nederlanders dagelijks voor hun televisie. In 2019 betrof dat bijna een half procent van de Nederlandse bevolking van 18 tot 80 jaar. Bij ouderen van 55 tot 80 jaar ligt dat aandeel op bijna een procent (0,6% voor 55-64 jaar en 1,1% voor 65-79 jaar). In vergelijking met 2009 blijft het programma even populair bij de volwassenen en bij de ouderen. Hoewel Omroep MAX het programma tegenwoordig uitzendt, is het aandeel oudere kijkers niet sterk oververtegenwoordigd.

Referenties

- Dool, R. van den (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Kalmthout, J. van & Hoeijmakers, R. (2019). *Verenigingsmonitor Jaarbericht 2018*. Utrecht: Mulier Instituut.
- VSG panel maart 2020. Analyse op data van het panel sportambtenaren van de Vereniging Sport en Gemeenten (voorjaar 2020).
- VTO (2018). *Vrije tijdsomnibus SCP/CBS* (via sportenbewegenincijfers.nl aangetroffen op 31 juli 2020).