

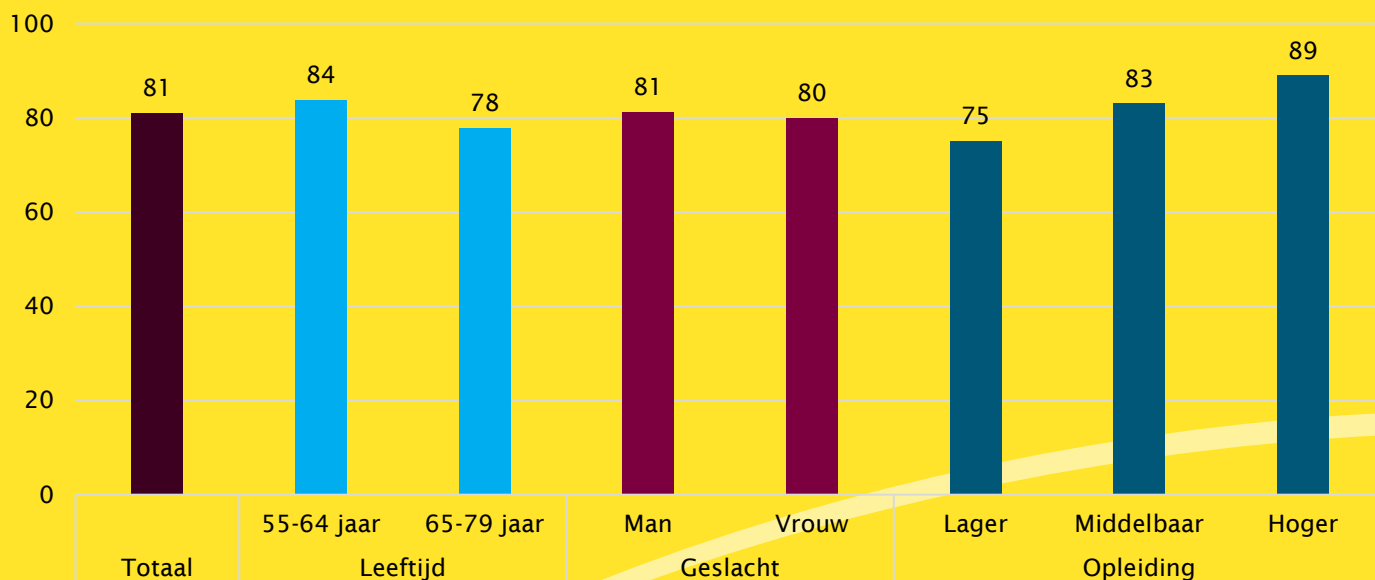
Wandelgedrag van 55-plussers

Sport- en beweegaanbod voor ouderen

Factsheet 2020/31

Corry Floor & Remko van den Dool

Figuur 1. Wandeldeelname* 55- tot 79-jarigen naar achtergrondkenmerken (in 2020; in procenten; n=553)



*Minimaal 1x per jaar langer dan 30 minuten.

Bron: Nationaal Sportonderzoek (in online onderzoek panel Ipsos), voorjaar 2020 (Mulier Instituut)

Bij het stimuleren van sporten en bewegen bij ouderen wordt vaak gedacht aan het stimuleren van georganiseerd aanbod. Als we echter kijken naar de sport- en beweegactiviteit die 55-plussers het vaakst uitoefenen, dan is dit wandelen¹. Dit is de aanleiding om het wandelgedrag van ouderen te onderzoeken.

In het algemeen kan worden gesteld dat 65-79 jarigen minder sporten dan jongere volwassenen (39% t.o.v. 56%). Ook voldoen zij iets minder vaak aan de beweegrichtlijn (47% t.o.v. 52%). Maar waar jongere volwassenen vaker wekelijks sporten en minder vaak aan de beweegrichtlijn voldoen, is dit voor 65-79 jarigen juist andersom. In de beweegrichtlijn zijn naast sportactiviteiten ook activiteiten zoals wandelen en fietsen meegenomen².

Voor ouderen is gezondheid het belangrijkste motief om te bewegen, net als bij jongere leeftijdsgroepen. Wel geven 55-plussers vaker dan andere leeftijdsgroepen aan te sporten en bewegen om lekker buiten te kunnen zijn. De belangrijkste belemmering die mensen ervaren om te sporten is tijdgebrek, maar naarmate de doelgroep ouder wordt, is dit minder het geval¹.

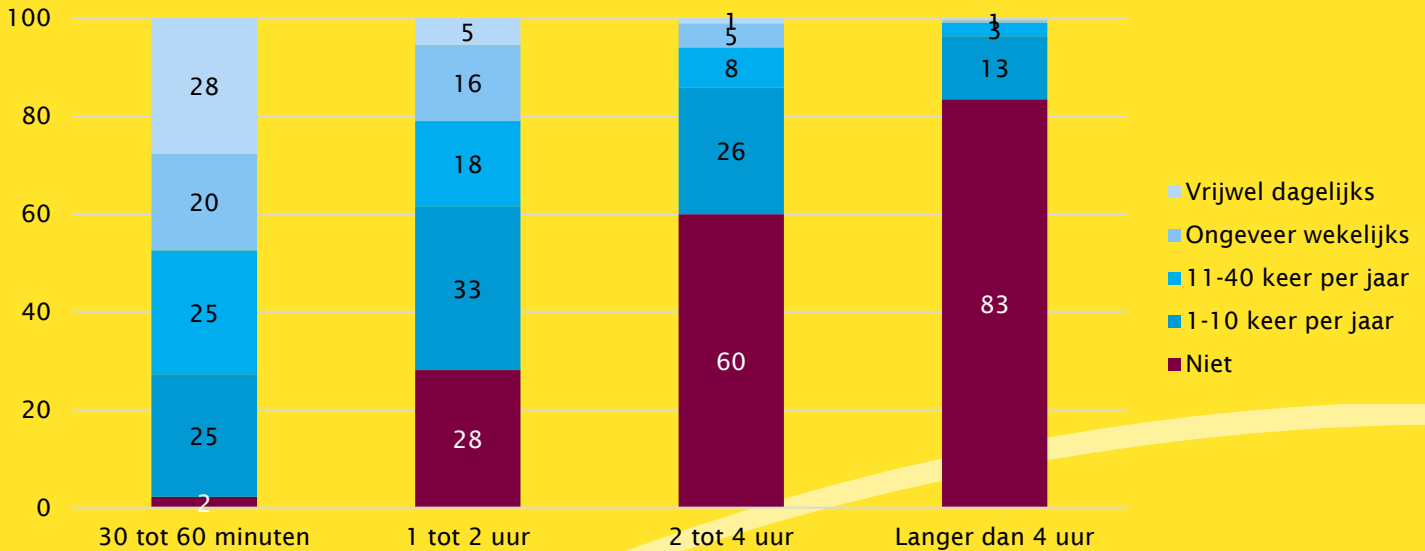
Frequentie en duur van wandelen

Uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO) in het voorjaar van 2020 blijkt dat 81 procent van de 55- tot 79-jarigen in Nederland de afgelopen 12 maanden minimaal één keer langer dan 30 minuten (recreatief) heeft gewandeld (figuur 1)³. Anders gezegd, een op de vijf Nederlanders haalt zelfs deze lage norm niet en wandelt niet. De wandeldeelname verschilt vrijwel niet tussen mannen en vrouwen of tussen 55- tot 64-jarigen en 65- tot 79-jarigen. Er is wel een verschil in deelname aan wandelen naar opleiding. Van de lager opgeleiden wandelt een kwart niet. Dit opleidingseffect is niet alleen bij wandelen te zien, maar ook in andere vormen van sport- en beweeggedrag¹.

Als we kijken naar hoe lang en hoe vaak ouderen wandelen, dan valt op te maken dat dagelijkse wandelingen eigenlijk nooit meer dan 2 uur duren en het meestal bij een wandeling tussen de 30 tot 60 minuten blijft (figuur 2).

Hoe langer de wandeling, hoe minder vaak men dit doet. Een klein deel van de ouderen (2%) maakt alleen wandelingen van minder dan 30 minuten. De echt lange wandelingen van 4 uur of langer worden slechts sporadisch en door 17 procent van de ouderen ondernomen.

Figuur 2. Duur en frequentie wandelingen 55-79-jarigen (in procenten; n=465).



Bron: Nationaal Sportonderzoek (in online onderzoek panel Ipsos), voorjaar 2020 (Mulier Instituut)

Er zitten vrijwel geen verschillen in het wandelgedrag tussen 55- tot 64-jarigen en 65- tot 79-jarigen. Het enige verschil is dat de eerste groep vaker wandelingen van 2 tot 4 uur maakt dan de tweede groep.

Wandelgezelschap

Iets meer dan de helft van de 55- tot 79-jarigen geeft aan alleen te wandelen, ruim 40 procent wandelt met zijn/haar partner. Mensen uit een eenpersoonshuishouden wandelen vaker alleen en zoeken dus niet per definitie anderen op om te wandelen. Andere wandelgezelschappen zijn bijvoorbeeld bekenden (20%), familieleden (16%) of de hond (15%). Ouderen die wandelen met de hond zijn vaker ouderen die niet meer werken en ook niet op zoek zijn naar werk.

Georganiseerd wandelen

Georganiseerd wandelen kan onder andere via de Wandelbond (KNWB). 65 tot 70 procent van de leden van deze bond is 65 jaar en ouder⁴. Via de Wandelbond zijn onder andere routes en evenementen te vinden. Eén op de tien ouderen geeft aan in georganiseerd gezelschap te wandelen. Al ze dit doen is het veelal in informele wandelclubjes. De deelname aan wandelevenementen is lager; ongeveer 5 procent van de ouderen heeft het afgelopen jaar deelgenomen aan een wandelevenement. Door de coronamaatregelen zijn veel wandelevenementen niet doorgegaan. De verwachting is dat dit percentage dus lager is dan in een regulier jaar.

Conclusie

Waar jongere volwassenen (18-64 jaar) vaker wekelijks sporten en minder vaak aan de beweegrichtlijn voldoen, is dit voor 65-79 jarigen juist andersom. De uitkomsten van deze factsheet laten zien dat dit mede kan worden verklaard doordat een grote groep ouderen vrij frequent een wandeling maakt. Zij doen dit veelal ongeorganiseerd en alleen of met hun partner. Eén op de tien wandelt (ook) in informele groepjes. Wandelingen duren voor de meeste ouderen niet langer dan 2 uur. Er is slechts een kleine groep die incidenteel lange wandelingen van meer dan 4 uur maakt. Wandelen is door zijn laagdrempelige karakter voor ouderen een belangrijke activiteit om te blijven bewegen. Een goede lokale wandelinfrastructuur is voor ouderen van groot belang.

Referenties en notities

¹ Van den Dool (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut.

² RIVM (2019). *Kernindicatoren sport en bewegen*. Gezien op: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren>.

³ De vragenlijst is afgenomen ten tijde van de eerste coronagolf (1^e week van juni 2020). Antwoorden kunnen hierdoor afwijken van de normale situatie.

⁴ Brandsema, Elling & Maasdam (2018). *Ouderen in de sportvereniging*. Utrecht: Mulier Instituut.