

# Sport- en beweggedrag van actieve mensen met een beperking

Factsheet 2020/45

Maxine de Jonge & Caroline van Lindert

In 2018 is het Nationaal Sportakkoord ondertekend. Een van de pijlers van dit akkoord is 'Inclusief sporten en bewegen'. Deze pijler heeft als ambitie dat iedere Nederlander een leven lang plezier kan beleven aan sporten en bewegen, dat inclusief sporten en bewegen vanzelfsprekend is en dat belemmeringen om te sporten en bewegen weg worden genomen. Met subsidie van het ministerie van VWS monitort het Mulier Instituut de pijler 'Inclusief sporten en bewegen'. Als onderdeel van deze monitor heeft het Mulier Instituut een online vragenlijst via sociale media uitgezet in de periode van 12 juni tot en met 29 juli 2020 onder mensen met een mentale beperking (verstandelijke beperking, psychische aandoening of gedragsproblematiek), lichamelijke beperking (motorische beperking, visuele beperking of auditieve beperking) en/of chronische aandoening. Het zijn vooral actieve mensen (mensen die bewegen en/of sporten) met een beperking die de vragenlijst hebben ingevuld. Deze factsheet geeft daarom een beeld van hoe actieve mensen met een beperking (de respondenten) sporten en bewegen en wat hen motiveert en belemmert bij het sporten en bewegen.

## Associaties met sport en bewegen

Respondenten zijn gevraagd waar ze het eerst aan denken als ze aan sporten en bewegen denken. Veel respondenten hebben een neutrale associatie met sporten en bewegen, ze denken namelijk aan specifieke takken van sport. Andere respondenten associëren sporten en bewegen met gezondheid, zoals afvallen en verbeterde conditie. Een deel van de respondenten heeft een positieve associatie met sporten en bewegen, ze geven aan dat ze sporten en bewegen fijn of prettig vinden.

**Figuur 1** Verbanden waarin actieve mensen met een beperking sporten en bewegen, uitgesplitst naar soort beperking (meer antwoorden mogelijk, lichamelijke beperking/chronische aandoening n=347, mentale beperking n=55)



Bron: respondenten juni/juli 2020 vragenlijst over sporten en bewegen (open werving via LinkedIn, Facebook, Twitter, websites, nieuwsberichten en e-mail), Mulier Instituut.

\* Geldt voor zowel respondenten met lichamelijke beperking/chronische aandoening als mentale beperking

Neem voor meer informatie contact op met: [Maxine de Jonge](#)

Mulier Instituut | T 030-7210220 | [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)

**Sport- en beweeggedrag**

De respondenten zijn een actieve groep. Acht op de tien respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en drie kwart van de respondenten met een mentale beperking sporten wekelijks. Acht op de tien respondenten met een mentale beperking, lichamelijke beperking of chronische aandoening bewegen wekelijks. De meerderheid van de respondenten met een lichamelijke beperking, chronische aandoening of mentale beperking sport of beweegt op een ongeorganiseerde manier (alleen of met vrienden/familie) (figuur 1). Ook sport/beweegt een deel van de respondenten tijdens therapie. Met uitzondering van sporten/bewegen tijdens therapie zijn de meest voorkomende sportverbanden vergelijkbaar met landelijke cijfers voor de algemene bevolking (RIVM, 2018). Respondenten zijn gevraagd hoe ze deelnemen aan sportieve activiteiten bij hun sportaanbieder. Bijna de helft van de leden met een lichamelijke beperking of chronische aandoening sport/beweegt in dezelfde groep/hetzelfde team of tijdens dezelfde uren als leden zonder beperking. Bij leden met een mentale beperking gaat het om drie op de tien. Dit sluit aan bij het beschikbare aanbod: uit eerder onderzoek onder sportaanbieders blijkt dat 80 procent van de sportverenigingen, 49 procent van de zwemorganisaties en 17 procent van de fitnesscentra met leden met een beperking geen apart aanbod hebben voor leden met een beperking: ze doen mee in het reguliere sportaanbod (Gutter et al., in voorbereiding; Van Stam et al., 2018). Een kwart van de respondenten met een mentale beperking, lichamelijke beperking of chronische aandoening geeft aan dat ze sporten bij een sportaanbieder specifiek voor mensen met een beperking. Drie op de tien respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en een derde van de respondenten met een mentale beperking sporten in een aparte groep/team of tijdens aparte uren specifiek voor mensen met een beperking bij een reguliere sportaanbieder.

De meest voorkomende locaties waar de respondenten sporten en bewegen zijn in figuur 2 weergegeven. Een groot aandeel van de respondenten sport/beweegt bij een sportaccommodatie, bijvoorbeeld een fitnesscentrum, zwembad, of een sporthal, zaal of veld.

**Figuur 2 Meest voorkomende locaties waar actieve mensen met een beperking sporten en bewegen (meer antwoorden mogelijk)**



Bron: respondenten juni/juli 2020 vragenlijst over sporten en bewegen (open werving via LinkedIn, Facebook, Twitter, websites, nieuwsberichten en e-mail), Mulier Instituut.

**Belemmeringen bij het sporten en bewegen**

Respondenten zijn gevraagd om aan te geven hoe vaak (nooit/zelden, soms, vaak) ze bepaalde belemmeringen bij het sporten en bewegen ervaren. Ook al zijn de respondenten actief ervaren ze (toch/nog steeds) belemmeringen tijdens het sporten en bewegen of belemmeringen bij het blijven sporten en bewegen. De meest voorkomende belemmeringen zijn in figuur 3 weergegeven. Eerder onderzoek onder naasten met een verstandelijke beperking laat zien dat gebrek aan zin en te weinig (geschikte) begeleiding belemmeringen zijn bij actieve mensen met een verstandelijke beperking (Van Lindert et al., 2020). Sommige van de belemmeringen ervaren door actieve mensen met een beperking zijn ook belemmeringen voor niet actieve mensen met een lichamelijke beperking, bijvoorbeeld te weinig energie en het niet kunnen sporten vanwege gezondheid (Von Heijden et al., 2013). Verder zijn geen behoefte, financiën en vervoer redenen voor niet actieve mensen

met een lichamelijke beperking om niet te sporten. Voor niet-sporters met een verstandelijke beperking zijn gebrek aan behoefte en niet kunnen sporten vanwege gezondheid twee belangrijke redenen om niet te sporten (Von Heijden et al., 2013). Actieve mensen met een mentale beperking ervaren zelden/nooit dat het aanvragen van sporthulpmiddelen lastig is (8 op de 10), dat speelplekken/sportpleintjes onvoldoende toegankelijk zijn (8 op de 10), dat ze de spelregels niet goed snappen (ruim drie kwart) en dat de ruimte buiten om te bewegen/sporten niet toegankelijk is (bijna drie kwart). Actieve mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening ervaren zelden/nooit dat ze de spelregels niet goed snappen (9 op de 10), dat ze angst voor reacties van anderen hebben (8 op de 10), dat ze niet weten welke activiteiten leuk zijn (drie kwart), dat ze slechte ervaringen met eerdere deelname hebben gehad (bijna drie kwart) en dat ze zich niet welkom/op hun gemak voelen bij sportaanbieders (bijna drie kwart).

**Figuur 3 Belemmeringen die actieve mensen met een beperking vaak ervaren bij het sporten en bewegen**



Bron: respondenten juni/juli 2020 vragenlijst over sporten en bewegen (open werving via LinkedIn, Facebook, Twitter, websites, nieuwsberichten en e-mail), Mulier Instituut.

**Motivaties om te sporten en bewegen**

De actieve respondenten met een beperking geven verschillende redenen om aan sporten en bewegen deel te nemen. De meest voorkomende zijn in figuur 4 weergegeven. De motieven van de twee groepen komen redelijk overeen. Ook worden het gevoel onderdeel te zijn van de maatschappij en het opbouwen van zelfvertrouwen genoemd als redenen om te sporten of bewegen door een deel van de respondenten (resp. 4 op de 10 en de helft, niet in figuur). De motieven van de respondenten met een mentale beperking en lichamelijke beperking komen overeen met eerder onderzoek (Von Heijden et al., 2013; Van Lindert et al., 2020)

**Figuur 4 Meest voorkomende motivaties van actieven mensen met een beperking om te sporten en bewegen**



Bron: respondenten juni/juli 2020 vragenlijst over sporten en bewegen (open werving via LinkedIn, Facebook, Twitter, websites, nieuwsberichten en e-mail), Mulier Instituut.

### Sport- en beweegwensen

De helft van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en zes op de tien respondenten met een mentale beperking willen vaker sporten/bewegen. Vier op de tien respondenten met een beperking willen sporten of bewegen op een manier die bij hun beperking past. Bijna de helft van de respondenten met een mentale beperking en vier op de tien respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening willen sporten en bewegen op een gezellige manier. Ruim een kwart van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en drie op de tien respondenten met een mentale beperking willen sporten of bewegen samen met mensen zonder beperking. Vier op de tien respondenten met een mentale beperking willen buiten sporten en bewegen. Ruim een kwart van de respondenten met een lichamelijke beperking wil sporten en bewegen met begeleiding. Dit sluit aan op landelijke cijfers: eerder onderzoek laat zien dat ongeveer een derde van de Nederlanders behoefte heeft aan begeleiding bij de start van een nieuwe sport- of beweegactiviteit (Pulles & Van den Dool, 2020).

### Conclusie

De respondenten zijn een actieve groep. Het verband waarin ze sporten en bewegen is in lijn met de algemene bevolking, met uitzondering van het sporten en bewegen tijdens therapie. Bijna de helft van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening sport/beweegt in dezelfde groep/hetzelfde team of tijdens dezelfde uren als leden zonder beperking. Bij de respondenten met een mentale beperking komt dit iets minder vaak voor.

Al zijn deze respondenten actief, toch ervaren ze belemmeringen bij sporten en bewegen. Ze kunnen belemmeringen tijdens de sport- of beweegactiviteit ervaren, belemmeringen om te blijven sporten en bewegen ervaren, of belemmeringen in het realiseren van hun sport- en beweegwensen ervaren. Sporten en bewegen voor actieve mensen met een beperking zou aangenamer gemaakt kunnen worden door aandacht te hebben voor vermoeidheid, pijn en overprikkeling (hoe ga je daarmee om?), goede begeleiding tijdens het sporten of bewegen, meer keuzemogelijkheid (soort activiteit, niveau) en de mogelijkheid om samen te sporten met mensen zonder beperking.

Deze respondenten hebben verschillende motivaties om te sporten en bewegen: ze sporten of bewegen voor een betere fitheid en/of gezondheid, voor het plezier, voor het sociaal contact of als uitlaatklep. Door de coronacrisis zijn actieve mensen met een beperking minder gaan sporten (de Jonge & van Lindert, 2020). Hierdoor ervaren ze kracht- en conditieverlies, missen ze de sociale contacten en ervaren ze meer stress. De focus van sport- en beweegstimuleringsprogramma's ligt vaak op de niet-sporters. In tijden van corona is het belangrijk om ook aandacht te blijven houden voor de sporters. Om de sport- en beweegdeelname van deze groep mensen te (blijven) stimuleren en uitval te voorkomen, is het van belang dat zowel aanbieders als beleidsmakers aandacht hebben voor de wensen en belemmeringen van deze doelgroep. Dit draagt uiteindelijk bij aan een inclusievere sport- en bewegomgeving.

### **Verantwoording**

Deze vragenlijst is uitgezet om mensen met een beperking een stem te geven. 384 (inclusief niet-actieve) mensen hebben aangegeven zelf een beperking of chronische aandoening te hebben en hebben de vragenlijst ingevuld. Deze respondenten zijn in twee groepen ingedeeld: 1) respondenten met een lichamelijke (motorische, visuele en auditieve) beperking en chronische aandoening (n=347) en 2) respondenten met een mentale beperking (gedragsprobleem, verstandelijke beperking en psychische aandoening) (n=55). Respondenten zijn in twee groepen verdeeld om inzicht te krijgen in de verschillende soorten beperkingen waarvan het aantal mensen groot genoeg is om uitspraken over te doen. Binnen deze groepen kunnen uiteraard enorme verschillen bestaan naar de aard en ernst van de beperking. De antwoorden van respondenten met zowel een lichamelijke als een mentale beperking zijn in beide groepen meegenomen. Voor deze factsheet zijn alleen respondenten die sporten en/of bewegen in de analyse meegenomen. De resultaten zijn niet representatief voor alle actieve mensen met een beperking in Nederland. Voor meer informatie over de methode en steekproef, zie [factsheet 2020/36](#).

Het onderzoek is uitgevoerd in het kader van [een verdiepende monitor](#) naar inclusief sporten en bewegen die het Mulier Instituut met subsidie van het ministerie van VWS uitvoert naar vijf verschillende bevolkingsgroepen, waaronder mensen met een beperking of chronische aandoening.

### **Referenties**

- Dool, R. van den & Lindert, C. van (2018). *Ontwikkeling sport voor mensen met een lichamelijke beperking*. Utrecht, Mulier Instituut.
- Gutter, K., Lindert, C. van & Kalmthout, J. van (verwacht 2020). *Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: aanbod van verenigingen*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Heijden-Brinkman, A. von, Dool, R. van den, Lindert, C. van & Breedveld, K. (2013). *(On)beperkt sportief 2013*. Utrecht/Nieuwegein: Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Jonge, M. de & Lindert, C. van (2020). *Invloed van de coronamaatregelen op actieve mensen met een beperking (factsheet 2020/36)*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Lindert, C. van, Jonge, M. de & Balk, L. (2020). *Ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Pulles, I. & Dool, R., van den (2020). *Starten en stoppen met een sportactiviteit (factsheet 2020/29)*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Stam, W. van, Brandsema, A., Jonge, M. de, Maasdam, S. & Lindert, C. van (2018). *De organisatie van sportaanbod voor mensen met een beperking*. Utrecht: Mulier Instituut.
- RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2018). *Clublidmaatschap*. Geraadpleegd 24 november 2020 van [www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap)