

Meningen van senioren over sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren

Resultaten van een panelgesprek en een schriftelijke enquête in 2004-2005

J. Kooi
J.P. de Wit
juni 2005

Samenvatting

In 2004 heeft het bestuur van de provincie Zuid-Holland de beleidsnota 'Sport scoort' vastgesteld. In deze nota worden de beleidsvoornemens van de provincie betreffende het sportbeleid gepresenteerd. Eén van de beleidsprogramma's betreft het stimuleren van beweging met het oog op een betere gezondheid. Dit programma richt zich met name op senioren, die gegeven een (gemiddelde) verslechtering van de gezondheid, baat kunnen hebben bij bewegingsactiviteiten op maat.

De provincie wil meer inzicht verkrijgen in de ervaringen van senioren met het huidige aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten en in hun meningen over hoe dit aanbod beter zou kunnen inspelen op de wensen en behoeften van senioren. Daarom heeft zij het Tympaan Instituut gevraagd een onderzoek uit te voeren onder de leden van het Seniorenpanel Zuid-Holland.

De vraagstelling van het onderzoek luidt:

1. In hoeverre doen senioren aan sport- of bewegingsactiviteiten, al dan niet in georganiseerd verband?
2. In hoeverre sluit het aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten aan op de wensen en mogelijkheden van senioren?
3. Op welke wijze zouden senioren, met name de inactieve senioren, gestimuleerd moeten en kunnen worden om meer aan sport- of bewegingsactiviteiten deel te nemen?

Om deze vragen te beantwoorden hebben alle panelleden van het Seniorenpanel Zuid-Holland een vragenlijst over sport en bewegen thuisgestuurd gekregen. Daarnaast heeft met een aantal leden van het Seniorenpanel een panelgesprek plaatsgevonden.

Over het algemeen kan worden vastgesteld dat door de respondenten goed wordt gesport/bewogen: ruim driekwart van de 593 respondenten en alle zeven deelnemers aan het panelgesprek doen aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten.

Belangrijke redenen voor beide groepen sportende senioren om te sporten/bewegen zijn: goede gezondheid en conditie, ontspanning, beweeglijkheid en lenigheid, leuk vinden om te doen en sociale contacten. Redenen van de 128 niet-sportende respondenten om niet te sporten/bewegen zijn: er lichamelijk niet toe in staat zijn, nooit aan sport gedaan hebben, geen zin hebben, deelname te verplichtend vinden en de kosten.

Iets minder dan de helft van de 452 sportende respondenten sport in georganiseerd verband. Van de respondenten die dat bij een sportvereniging of commercieel sportcentrum doen, vindt een kwart dat deze organisaties meer rekening kunnen houden met de wensen en behoeften van senioren.

Ruim een kwart van de sportende respondenten ervaart knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport- of bewegingsactiviteiten. Knelpunten die zij onder andere ervaren zijn: te hoge kosten, te hoog liggend niveau/tempo en te veel verschil in niveau/tempo tussen de deelnemers.

Ruim een kwart van de sportende respondenten doet aan sport- of bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren. De meeste respondenten sporten echter in regulier verband. Van de zeven deelnemers aan het panelgesprek doet niemand aan sport- of bewegingsactiviteiten voor senioren. Redenen van beide groepen senioren om (nog) niet aan activiteiten speciaal voor senioren deel te nemen zijn onder andere: deze activiteiten vinden vooral overdag plaats, men kan nog goed meekomen bij een reguliere sportclub of -vereniging, men voelt zich daar nog niet

bijhoren en men is bang dat het tempo bij deze activiteiten te laag ligt. Hierbij merken de panelleden wel op dat zij zich realiseren dat ze waarschijnlijk ook vooroordelen hebben als het gaat om activiteiten speciaal voor senioren. *'In werkelijkheid is het waarschijnlijk allemaal niet zo traag en 'oubollig' als dat wij ons voorstellen¹.*

De meeste van de zeven deelnemers aan het panelgesprek kunnen wel een of meerdere sport- of bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren in hun gemeente noemen. De deelnemers die niet van het aanbod in hun gemeente op de hoogte zijn, geven aan dat zij er ook nog nooit naar hebben gezocht. Zij zijn er van overtuigd dat wanneer zij dat wel zouden doen, zij de juiste informatie zeker zullen vinden.

De meest bekende sport-/bewegingsactiviteit voor senioren onder de 593 respondenten is zwemmen voor senioren. Ook gymnastiek van Meer Bewegen voor Ouderen is bij meer dan de helft van deze respondenten bekend. GALM (Groninger Actief Leven Model) is bij de respondenten het minst bekend.

Bijna de helft van de 593 respondenten en vier van de zeven deelnemers aan het panelgesprek ervaart/ervaren knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport-/bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren. Knelpunten die onder andere worden ervaren zijn: de tijden waarop de activiteiten voor senioren worden gegeven (meestal overdag), het aanbod is niet goed bekend, het tempo ligt te laag ('het is meer bewegen dan sporten') en vervoer ernaartoe is een probleem.

De deelnemers aan het panelgesprek hebben veel verschillende manieren aangedragen om senioren te stimuleren om (meer) aan sport- of bewegingsactiviteiten deel te nemen. Reguliere clubs en verenigingen zouden bijvoorbeeld hun activiteiten ook recreatief aan kunnen bieden. Niet iedereen wil in wedstrijd- en verplicht verband sporten, zeker senioren niet (meer). Belangrijk is ook dat het belang van bewegen breed onder de aandacht gebracht wordt en dat er interesse in sport en bewegen wordt gekweekt. Goede voorlichting is hierbij erg belangrijk. Huisartsen zouden hierin een rol kunnen spelen. Zij kunnen het belang van bewegen bij hun (oudere) patiënten aankaarten, zowel preventief als wanneer er al klachten zijn. Ook gezondheidschecks kunnen het belang van bewegen onderstrepen en meer interesse in de eigen gezondheid opwekken. Mensen worden hierdoor heel direct geconfronteerd met hun gezondheidstoestand en hun conditie, wat hen misschien extra aanspoort om toch te gaan sporten/bewegen. Daarnaast zou er vanuit het buurthuiswerk interesse voor sport en bewegen gekweekt kunnen worden. Hierbij zien de panelleden een regierol weggelegd voor de gemeente of de provincie.

Een andere manier om senioren te interesseren voor sport- en bewegingsactiviteiten is om vanuit de gemeente nuttige informatie te sturen naar iedereen die 55 jaar wordt (waaronder informatie over de sport- en bewegingsmogelijkheden voor senioren). Ook vinden de panelleden het belangrijk dat er een breder aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren gecreëerd wordt. De activiteiten zouden daarnaast op verschillende niveaus aangeboden moeten worden en met ruimere mogelijkheden qua tijd.

¹ citaten worden cursief weergegeven

Inhoud		blz
1	Inleiding	1
1.1	Aanleiding	1
1.2	Vraagstelling	1
1.3	Werkwijze	1
1.4	Organisatie	1
1.5	Leeswijzer	2
2	Panelgesprek	3
2.1	Opzet	3
2.2	Resultaten	3
2.2.1	Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten	3
2.2.2	Bekendheid met sport- en bewegingsactiviteiten	4
2.2.3	Stimuleren van deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten	5
3	Enquête	7
3.1	Opzet en respons	7
3.2	Resultaten achtergrondvragen	7
3.3	Resultaten sport en bewegen algemeen	9
3.3.1	Gedrag, meningen en ervaringen van actieve respondenten	10
3.3.2	Meningen en verwachtingen van niet-actieve respondenten	12
3.3.3	Gedrag en meningen van alle respondenten	14
3.4	Resultaten sport en bewegen voor senioren	16
3.5	Nadere analyses	16
3.5.1	Leeftijd	17
3.5.2	Stad/platteland	17
3.5.3	Inkomen	18
3.5.4	Lichamelijke conditie	18
3.5.5	Overig	18
4	Conclusies en aanbevelingen	20
4.1	Conclusies	20
4.2	Aanbevelingen	21
Bijlagen		

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

In 2004 heeft het bestuur van de provincie Zuid-Holland de beleidsnota 'Sport scoort' vastgesteld. In deze nota worden de beleidsvoornemens van de provincie betreffende het sportbeleid gepresenteerd. Een van de beleidsprogramma's betreft het stimuleren van beweging met het oog op een betere gezondheid. Dit programma richt zich met name op senioren die, gegeven een (gemiddelde) verslechtering van de gezondheid, baat kunnen hebben bij bewegingsactiviteiten op maat.

Om dit voornemen concreet te kunnen maken wil de provincie meer inzicht hebben in de ervaringen van senioren met het huidige aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten en in hun meningen over hoe dit aanbod beter zou kunnen inspelen op de wensen en behoeften van senioren. Om dit inzicht te verkrijgen heeft de provincie het Tympaan Instituut gevraagd een onderzoek uit te voeren onder de leden van het Seniorenpanel Zuid-Holland.

1.2 Vraagstelling

De vraagstelling van het onderzoek luidt:

1. In hoeverre doen senioren aan sport- of bewegingsactiviteiten, al dan niet in georganiseerd verband?
2. In hoeverre sluit het aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten aan op de wensen en mogelijkheden van senioren?
3. Op welke wijze zouden senioren, met name de inactieve senioren, gestimuleerd moeten en kunnen worden om meer aan sport- of bewegingsactiviteiten deel te nemen?

1.3 Werkwijze

Het onderzoek is op de volgende wijze uitgevoerd:

Allereerst is een twintigtal panelleden uitgenodigd om deel te nemen aan een panelgesprek over sport en bewegen op het Tympaan Instituut in Voorburg. Telefonisch is nagegaan of de uitgenodigde panelleden in staat en bereid waren deel te nemen. Zij die wilden en konden deelnemen hebben vervolgens een programma en een routebeschrijving toegestuurd gekregen. Een reiskostendeclaratieformulier is ter plekke uitgereikt. In het gesprek zijn alledrie de onderzoeksvragen aan de orde gekomen. Het panelgesprek is uitgevoerd met behulp van de Nominale Groeps Techniek, waarbij iedere deelnemer een gegarandeerde inbreng in het gesprek heeft. Van het gesprek is een verslag gemaakt.

Aan de hand van de uitkomsten van het panelgesprek is een vragenlijst met voornamelijk gesloten vragen opgesteld. De vragenlijst is uitgezet onder alle panelleden van het Seniorenpanel Zuid-Holland. In de begeleidende brief is aangegeven dat digitaal invullen van de vragenlijst ook mogelijk is. Daarbij is ook uitleg gegeven over hoe men dit moet doen. De vragenlijst is opgenomen als bijlage 1.

1.4 Organisatie

Het onderzoek is uitgevoerd door het Tympaan Instituut in opdracht van de provincie Zuid-Holland.

1.5 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 worden de resultaten van het panelgesprek beschreven. In hoofdstuk 3 worden de resultaten van de schriftelijke enquête weergegeven. De figuren in hoofdstuk 3 zijn in percentages weergegeven. Hierbij is uitgegaan van de 'valide percentages'. Dit wil zeggen, dat in de percentages alleen is uitgegaan van de respondenten die de betreffende vraag hebben beantwoord. De respondenten die de betreffende vraag niet hebben beantwoord zijn in het percentage buiten beschouwing gelaten.

Voor een gedetailleerde weergave van de resultaten in tabellen wordt de lezer verwezen naar bijlage 2. In de tabellen van bijlage 2 worden zowel de absolute aantallen (frequenties) als de percentages weergegeven. Deze percentages zijn de percentages van alle antwoordcategorieën en van alle respondenten die de betreffende vraag niet hebben beantwoord. Dit is dus niet hetzelfde percentage als het valide percentage.

In hoofdstuk 4 staan de conclusies.

2 Panelgesprek

2.1 Opzet

Maandag 25 oktober 2004 heeft op het Tympaan Instituut in Voorburg een panelgesprek over sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren plaatsgevonden. Aan het gesprek hebben zeven panelleden van het Seniorenpanel Zuid-Holland deelgenomen: één man en zes vrouwen.

Na een algemene introductie en een kennismakingsronde zijn aan de deelnemers de volgende vragen voorgelegd:

1. Doet u aan sport- of bewegingsactiviteiten, al dan niet speciaal voor senioren? Wat zijn uw argumenten om wel of niet deel te nemen?
2. Bent u bekend met het aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten, in het bijzonder sport- en bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren? Welke knelpunten komt u tegen bij het aanbod?
3. Op welke manier zouden senioren meer geïnteresseerd kunnen worden om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten? Welke media en welke instanties zouden daarbij gebruikt moeten worden?

Na een individuele schrijfronde waarin de deelnemers hun antwoorden op het vragenformulier moesten schrijven, is een groepsgesprek over de individuele antwoorden gevoerd. Ieder panellid kreeg hierbij de mogelijkheid zijn of haar antwoorden te geven en toe te lichten. Andere panelleden konden hierop reageren.

2.2 Resultaten

2.2.1 Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten

Alle zeven deelnemers geven aan aan sport- of bewegingsactiviteiten te doen. Slechts één deelnemer geeft aan eigenlijk te weinig te bewegen. In verband met een versleten knie is sporten voor haar niet meer mogelijk. Activiteiten als zwemmen en fietsen kan en doet zij nog wel.

Geen van de deelnemers doet aan activiteiten speciaal voor senioren. Argumenten om (nog) niet aan activiteiten speciaal voor senioren mee te doen zijn: *'ik kan nog goed meekomen zo'*, *'daar hoor ik nog niet bij'*, *'ik ben bang dat het tempo daar te laag is'*, *'die activiteiten zijn vooral overdag'*¹. Sommige deelnemers geven aan dat zij zich realiseren dat zij waarschijnlijk ook vooroordelen hebben als het gaat om activiteiten speciaal voor senioren. In de werkelijkheid is het waarschijnlijk allemaal niet zo traag en oubollig als dat zij zich voorstellen.

Activiteiten die deelnemers doen zijn:

In georganiseerd en/of groepsverband

- hockey;
- roeien;
- bedrijfsfitness;
- conditietraining;
- Tai Chi;
- Chi Kong;
- briskwalking (hoogtempo wandelen);
- hydrotherapie (in verband met reuma).

¹ citaten worden cursief weergegeven

Individueel

- fietsen (recreatief);
- fietsen (naar werk, boodschappen);
- wandelen (recreatief, met de hond lopen);
- wandel- en fietsvakanties;
- 'wandelen' in huis (heen en weer lopen, traplopen);
- zwemmen in zwembad;
- zwemmen in de natuur;
- meedoen aan 'Nederland in beweging' (op televisie);
- ochtendgymnastiek (uit een boekje).

De redenen die deelnemers aangeven om aan sport- en bewegingsactiviteiten te doen zijn divers:

- het is leuk om te doen;
- ik voel me er prettig bij;
- om de conditie op peil te houden;
- om de soepelheid van het lichaam op peil te houden;
- ter ontspanning;
- ik heb er behoefte aan;
- het bevorderen van de gezondheid.

2.2.2 Bekendheid met sport- en bewegingsactiviteiten

De meeste deelnemers kunnen wel een of meerdere sport- of bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren in hun gemeente noemen. De deelnemers die niet van het aanbod in hun gemeente op de hoogte zijn, geven aan dat zij er ook nog nooit naar hebben gezocht.

De volgende activiteiten speciaal voor senioren en eventuele knelpunten zijn door de deelnemers genoemd:

Hellevoetsluis

Mevrouw geeft aan dat het programma 'Meer Bewegen voor Ouderen' net is opgezet in de gemeente Hellevoetsluis. Daarnaast is er zwemmen voor senioren.

Knelpunt: de tijden waarop activiteiten voor senioren worden aangeboden. Dit is altijd overdag en dan kan mevrouw niet.

Voorburg

Bij mevrouw zijn geen sport- of bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren bekend. Zij heeft ook nog nooit naar informatie hierover gezocht en heeft ook nog nooit iets over het onderwerp ontvangen.

Knelpunt: het feit dat mevrouw niet op de hoogte is van het aanbod en er ook nog nooit informatie over heeft ontvangen.

Den Haag

Mevrouw is op de hoogte van een groot aantal activiteiten in haar wijk die speciaal voor senioren worden georganiseerd. Dit heeft voornamelijk te maken met het feit dat mevrouw zelf een kookcursus geeft (niet speciaal voor senioren) en het blad met activiteiten- en cursusaanbod daardoor goed kent.

Knelpunten: de tijden waarop de activiteiten voor senioren worden aangeboden en het tempo dat te laag ligt. Tegelijkertijd geeft mevrouw aan dat dit laatste misschien ook wel een vooroordeel is. Toch zou het een idee kunnen zijn om bij sportactiviteiten voor senioren te werken met verschillende niveaus. Mevrouw heeft het idee op dit moment een beetje tussen wal en schip te vallen: bij de reguliere sportschool ligt het tempo te hoog en zijn deelnemers vooral gericht op

'mooie pakjes' en bij de activiteiten speciaal voor senioren ligt het tempo weer veel te laag en is het te 'oubollig'. *'Als jonge senior val je er een beetje buiten'*.

Gouda

Een deelnemer uit Gouda geeft aan dat er in Gouda veel voor senioren wordt georganiseerd, maar dat het aanbod niet direct bij hem bekend is. *'Maar als ik er naar op zoek ga, zal ik de juiste informatie zeker vinden'*. Zelf heeft meneer er nooit speciaal naar gezocht, omdat hij deelneemt aan het reguliere sportaanbod.

Een andere deelnemer uit Gouda geeft aan dat er vanuit de ANBO fietstochten voor senioren worden georganiseerd en dat er in verband met het MbvO-programma inloopsporten voor senioren worden georganiseerd.

Er zijn geen knelpunten bekend.

Schiedam

Mevrouw geeft aan dat de 'Dienst Sport en Recreatie' een groot aanbod aan sportactiviteiten heeft, ook voor senioren. Er wordt veel gebruikgemaakt van het aanbod. De dienst doet veel aan PR, bijvoorbeeld in stadsbladen en op de televisie. In het plaatselijke blaadje wordt het programma bekendgemaakt.

Er zijn geen knelpunten bekend.

Waddinxveen

In Waddinxveen worden door de Stichting Waddinxveens Welzijnswerk wandel- en fietstochten georganiseerd. De stichting maakt haar aanbod via een gids aan alle 55-plussers bekend.

Knelpunt: het tempo bij de wandel- en fietstochten is over het algemeen erg laag; het is meer bewegen dan sporten.

2.2.3 Stimuleren van deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten

De deelnemers noemen de volgende manieren om senioren te stimuleren om aan sport- of bewegingsactiviteiten te doen:

- Interesse voor sport- en bewegen kweken vanuit het buurtwerk, waarbij een regirol is weggelegd voor de gemeente/provincie.
- Reguliere clubs en verenigingen kunnen ondersteunend werken door ook recreatief sporten aan te bieden, dus niet alleen in wedstrijd- en verplicht verband (bij hockey en tennis is dit al vrij normaal).
- Mensen bewust maken van het belang van bewegen, bijvoorbeeld door middel van goede voorlichting.
- Huisartsen zouden, vooral bij senioren en allochtonen, het belang van bewegen moeten aankaarten.
- Terug laten komen van de wijkzuster. Zij fungeert als 'ogen en oren' van de huisarts en kan bepaalde problemen signaleren. De huisarts kan daarna bij iemand het belang van bewegen aangeven.
- (Binnen een sport) de vooruitgang die je boekt bij het sporten zichtbaar maken.
- Een breder aanbod creëren en ruimere mogelijkheden qua tijd.
- Vanuit de gemeente bericht sturen naar mensen die 55 jaar worden met allerlei informatie die voor 55-plussers belangrijk en nuttig is (waaronder sport- en bewegingsmogelijkheden voor senioren).
- Activiteiten op verschillende niveaus aanbieden.
- Uitvoeren van gezondheidschecks, waardoor interesse in de eigen gezondheid wordt gewekt.
- In veel bekeken televisieprogramma's (bijvoorbeeld soaps en series) sporten en bewegen meer naar voren laten komen. Bijvoorbeeld door veel vaker sportende hoofdrolspelers laten zien: *zo bereik je de inactieve 'tv-hangers'*.

- Sporten niet alleen promoten vanwege de gezondheid, maar ook omdat sporten leuk is om te doen en een prettig gevoel geeft.
- Sporten en bewegen ook bij allochtonen promoten, bij zowel de kinderen/jongeren als de ouders.

De volgende media en instanties kunnen bij het stimuleren tot sporten/bewegen volgens de deelnemers een rol spelen:

- lokale huis-aan-huisbladen;
- wijkkrantjes;
- kabelkrant;
- televisiezenders;
- reguliere sportverenigingen;
- buurtverenigingen;
- zorgcentra (foldermolen);
- verzorgings- en verpleeghuizen (foldermolen);
- gemeente;
- gemeentegidsen;
- Yasmin (organisatie in Den Haag voor allochtone vrouwen);
- ouderenbonden;
- huisartsen (vooral gericht op preventie van klachten);
- zorgverzekeraars (informatie in hun krantje opnemen).

3 Enquête

3.1 Opzet en respons

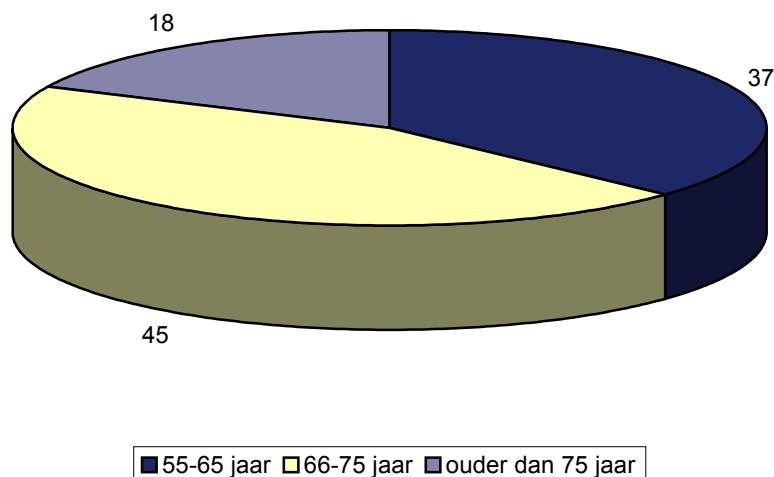
De schriftelijke enquête is uitgezet onder alle panelleden van het Seniorenpanel Zuid-Holland. De vragenlijst bestaat uit drie delen:

- deel 1 bestaat uit achtergrondvragen;
 - deel 2 bestaat uit vragen over algemene sport- en bewegingsactiviteiten;
 - deel 3 bestaat uit vragen over sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren.
- De vragenlijst bestaat in totaal uit 36 vragen. Er zijn 742 vragenlijsten verstuurd.

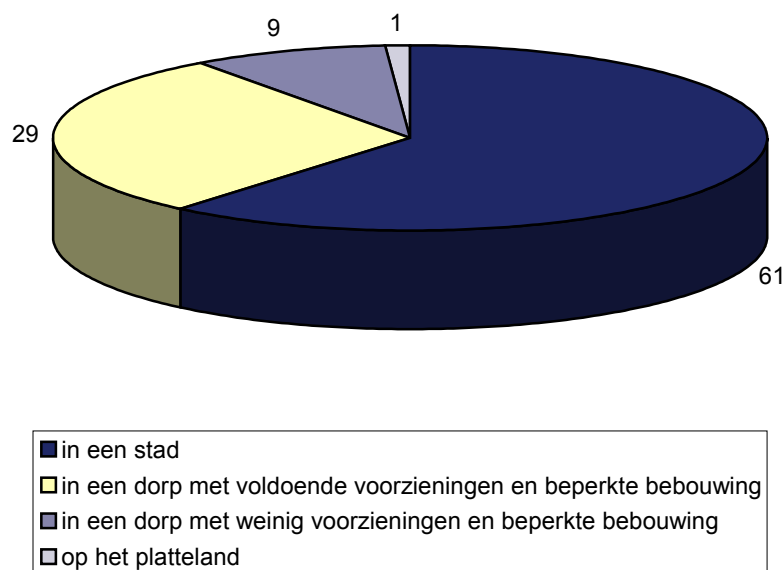
Er zijn 593 vragenlijsten ingevuld geretourneerd: 518 via de post en 75 vragenlijsten via internet. Dit is een respons van 80%.

3.2 Resultaten achtergrondvragen

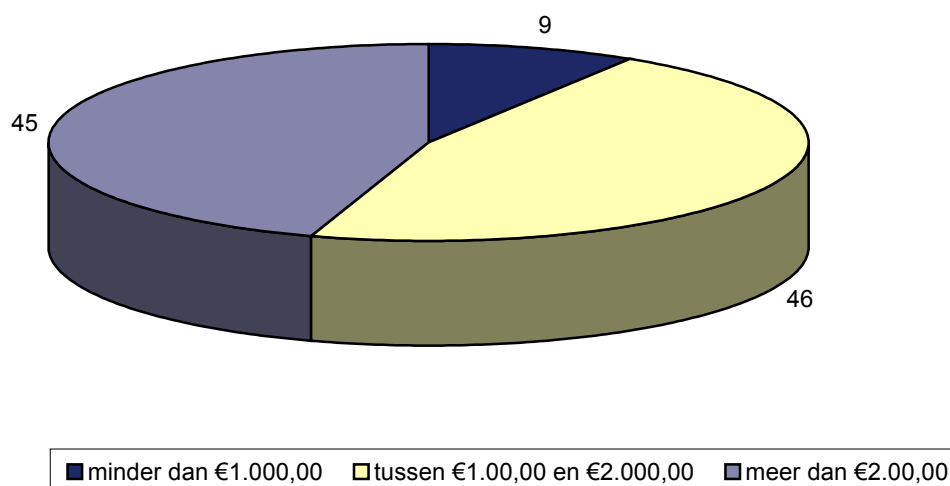
Figuur 1 Leeftijdscategorie in percentages



Bijna de helft van de respondenten is tussen de 66 jaar en de 75 jaar. Ruim een derde is tussen de 55 jaar en de 65 jaar en 18% van de respondenten is ouder dan 75 jaar.

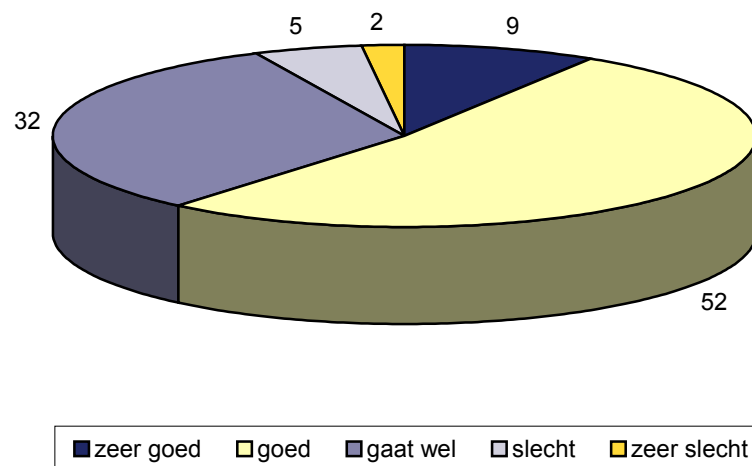
Figuur 2 Woonsituatie in percentages

Ruim de helft van de respondenten woont in een stad. De stad is gedefinieerd als een gebied met veel voorzieningen en dichte bebouwing. 29% van de respondenten woont in een dorp met voldoende voorzieningen en beperkte bebouwing en 9% woont in een dorp met weinig voorzieningen en beperkte bebouwing. Slechts 1% van de respondenten woont op het platteland, wat gedefinieerd is als een gebied met weinig tot geen voorzieningen en weinig bebouwing.

Figuur 3 Netto-inkomen van huishoudens per maand in percentages

Van bijna de helft van de respondenten heeft het huishouden een netto-inkomen tussen de € 1.000,00 en de € 2.000,00 per maand. Van bijna hetzelfde aantal respondenten heeft het huishouden een netto-inkomen van meer dan € 2.000,00 per maand. Ruim 90% van de respondenten heeft dus een netto-inkomen van minimaal € 1.000,00 per maand. Van 9% van de respondenten heeft het huishouden een netto-inkomen van minder dan € 1.000,00 per maand.

Figuur 4 Mening over lichamelijke conditie in percentages



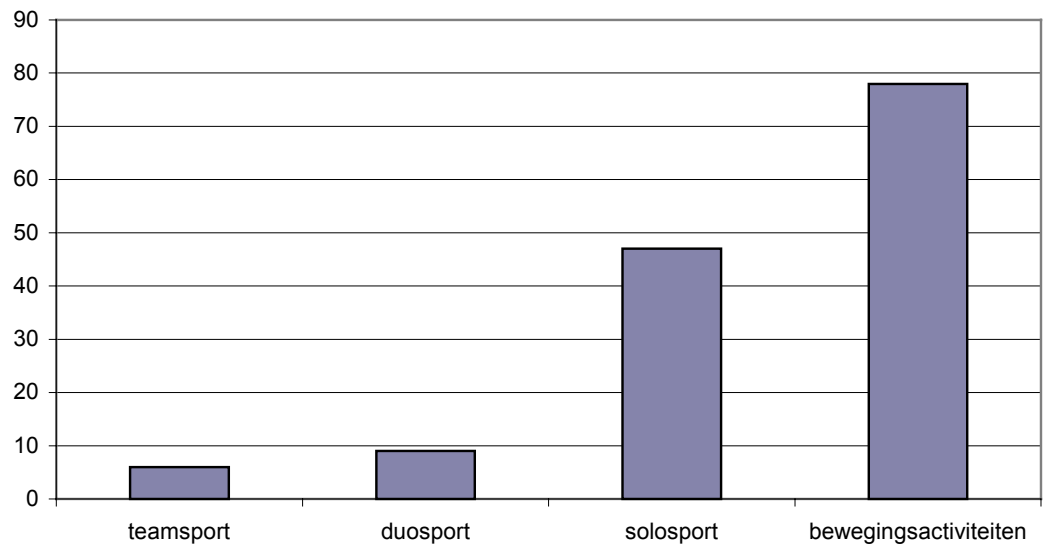
Ruim de helft van de respondenten vindt zijn of haar eigen lichamelijke conditie goed. Bijna eenderde vindt dat 'het wel gaat' met de eigen conditie. 9% vindt de eigen conditie zeer goed, 5% vindt de eigen conditie slecht en 2% van de respondenten vindt zijn of haar lichamelijke conditie zeer slecht.

3.3 Resultaten sport en bewegen algemeen

Ruim driekwart van de respondenten (78%) geeft aan in de afgelopen twaalf maanden aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten te hebben gedaan (in het vervolg actieve respondenten genoemd). 22% van de respondenten heeft dit in de afgelopen twaalf maanden niet gedaan (in het vervolg niet-actieve respondenten genoemd).

3.3.1 Gedrag, meningen en ervaringen van actieve respondenten

Figuur 5 Soort sport- of bewegingsactiviteit in percentages



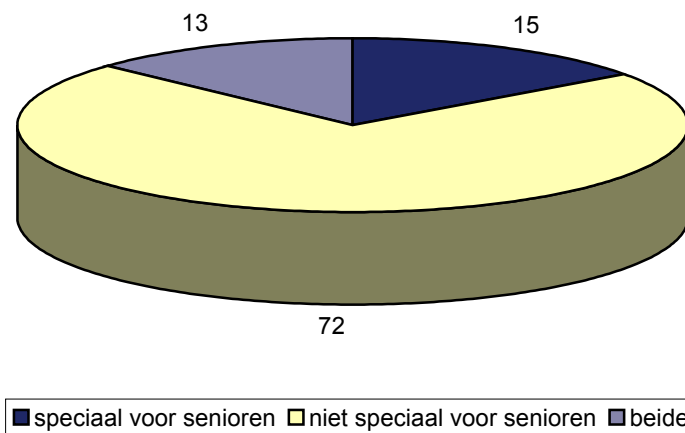
In figuur 5 is te zien dat van de respondenten die de afgelopen twaalf maanden gesport/bewogen hebben, 78% aan 'bewegingsactiviteiten' heeft gedaan. Onder bewegingsactiviteiten worden activiteiten zoals fietsen, wandelen en jeu de boules verstaan. Het gaat om activiteiten die niet onder de noemer 'sport' vallen, maar wel met 'bewust bewegen' te maken hebben. De meest beoefende bewegingsactiviteiten zijn wandelen, fietsen en zwemmen.

Bijna de helft van de groep actieve respondenten heeft in de afgelopen twaalf maanden een solosport beoefend. De meest beoefende solosporten zijn fitness/aerobics en gymnastiek.

9% van de actieve respondenten beoefende in de afgelopen twaalf maanden een duosport. De meest beoefende duosporten zijn tennis en tafeltennis.

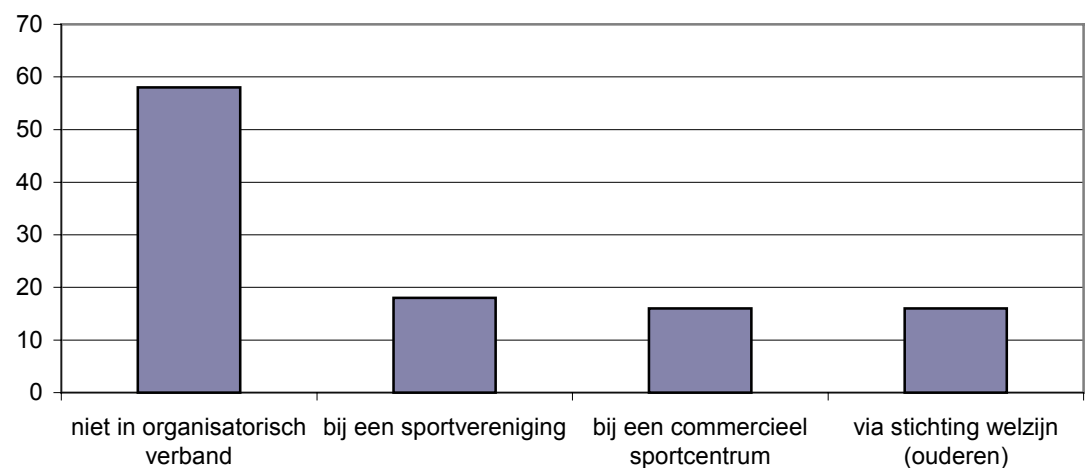
6% van de actieve respondenten beoefende in de afgelopen twaalf maanden een teamsport. De meest beoefende teamsporten zijn volleybal en koersbal.

Figuur 6 Sporten/bewegen: wel of niet speciaal voor senioren in percentages



Van de respondenten die in de afgelopen twaalf maanden gesport/bewogen hebben, heeft bijna driekwart aan sporten of bewegingsactiviteiten niet speciaal voor senioren gedaan. 15% heeft wel aan sporten of bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren gedaan en 13% heeft beide gedaan.

Figuur 7 Soort organisatorisch verband waarin men sport/beweegt in percentages

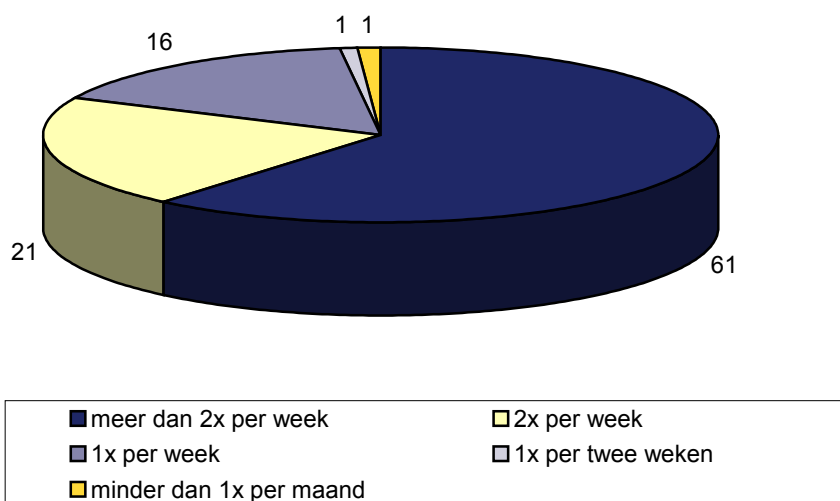


Ruim de helft van de actieve respondenten (58%) sport of beweegt niet in organisatorisch verband. 18% sport bij een sportvereniging en 16% van de actieve respondenten sport of beweegt bij een commercieel sportcentrum of via een stichting welzijn (ouderen).

Bijna driekwart van de respondenten (74%) die bij een sportvereniging of commercieel sportcentrum sport, vindt dat deze organisaties voldoende ingesteld zijn op de wensen en behoeften van senioren. 6% vindt dat dit niet het geval is en 21% vindt dat deze organisaties een beetje ingesteld zijn op de wensen en behoeften van senioren.

Ruim een kwart van de actieve respondenten (27%) ervaart knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport- of bewegingsactiviteiten. De drie meestgenoemde knelpunten zijn de hoge kosten (44%), het hoge niveau/tempo (25%), het niveau/tempo van de deelnemers dat te verschillend is (25%). Voor de overige knelpunten wordt verwezen naar bijlage 2, tabel 15.

Figuur 8 Frequentie van sporten/bewegen in percentages



Ruim de helft van de actieve respondenten sport/beweegt meer dan twee keer per week. Bijna een kwart van de actieve respondenten sport/beweegt twee keer per week en 16% sport/beweegt een keer per week.

De vier belangrijkste redenen voor de actieve respondenten om te sporten/bewegen, zijn: een goede gezondheid en conditie (83%), ontspanning (73%), beweeglijk en lenig blijven (66%) en sociale contacten (40%). Voor de overige redenen wordt de lezer verwezen naar bijlage 2, tabel 16.

Tweederde van de actieve respondenten (67%) vindt dat hij of zij voldoende sport/beweegt. Eenderde vindt van niet. Ruim een kwart van de actieve respondenten (28%) heeft plannen om meer te gaan sporten/bewegen.

3.3.2 Mening en verwachtingen van niet-actieve respondenten

De belangrijkste redenen voor de niet-actieve respondenten om op dit moment niet te sporten of bewegen, zijn: er lichamelijk niet toe in staat zijn (38%), nooit aan sport gedaan hebben (20%), geen zin hebben (18%), deelname te verplichtend vinden (16%), de kosten (15%), andere mensen missen om mee te sporten (14%) en bang zijn voor blessures (13%). Voor de overige redenen wordt de lezer verwezen naar bijlage 2, tabel 21.

Ruim eenderde van de niet-actieve respondenten (35%) verwacht in de toekomst aan een vorm van sport of bewegen te gaan doen. Bijna tweederde (65%) verwacht dit niet.

Eenderde van de niet-actieve respondenten zou wel gaan sporten als zij iemand in hun omgeving zouden hebben die met hen mee zou gaan. Tweederde van de niet-actieve respondenten zou ook dan niet gaan sporten.

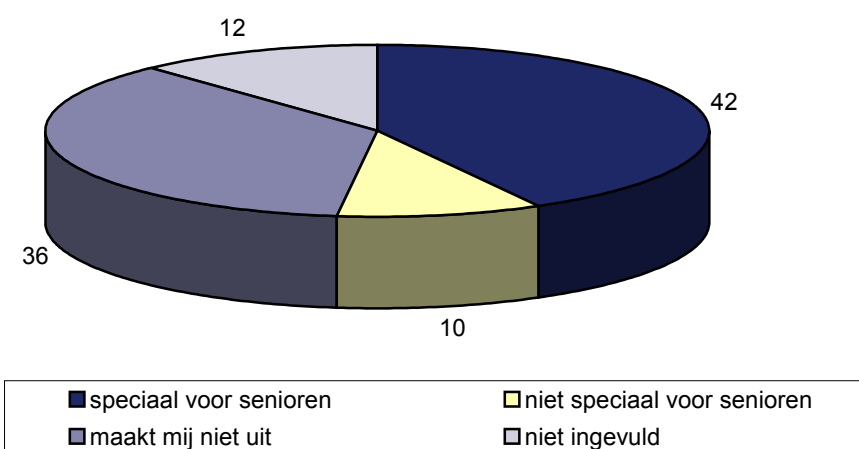
Als de huisarts tegen de niet-actieve respondenten zou zeggen 'u moet toch echt gaan bewegen', dan zouden zij het liefst het volgende gaan doen:

- wandelen (18%)

- Meer Bewegen voor Ouderen (12%)
- fietsen (9%)
- zwemmen (6%)
- yoga of andere vorm van meditatie (4%)
- gymnastiek/turnen (3%)
- voetbal, fitness/aerobic, golf, jeu de boules, Tai Chi (2%)
- tennis, tafeltennis (1%)

7% van de niet-actieve respondenten heeft de 'anders' categorie aangekruist en 31% van de niet-actieve respondenten heeft deze vraag niet beantwoord.

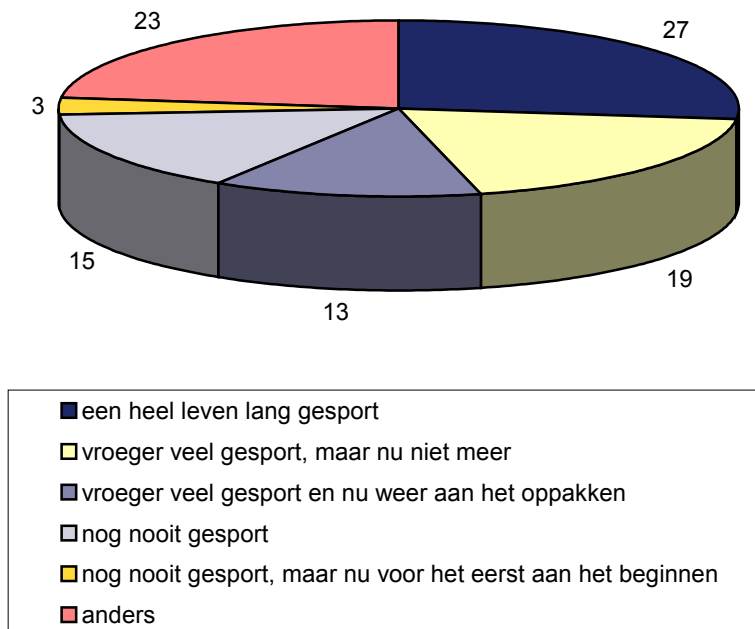
Figuur 9 Sporten/bewegen: wel of niet speciaal voor senioren in percentages percentages



Iets minder dan de helft van de niet-actieve respondenten (42%) zou deze sport- of bewegingsactiviteit dan speciaal voor senioren willen doen. 10% van de niet-actieve respondenten zou deze sport- of bewegingsactiviteit niet speciaal voor senioren willen doen en 36% maakt het niet uit. 12% van de niet-actieve respondenten heeft deze vraag niet beantwoord. Omdat dit een erg hoog percentage is, staat het percentage in de grafiek vermeld.

3.3.3 Gedrag en meningen van alle respondenten

Figuur 10 Sportgedrag tot nu toe in percentages



In figuur 10 is te zien dat ruim een kwart van de respondenten een heel leven lang heeft gesport. 19% van de respondenten heeft vroeger veel gesport, maar sport nu niet meer. 15% van de respondenten heeft nog nooit gesport, 13% heeft vroeger veel gesport en is het nu weer aan het oppakken en 3% heeft nog nooit gesport, maar is nu voor het eerst begonnen. Bijna een kwart van de respondenten zou zijn of haar sportgedrag tot nu toe op een andere manier beschrijven ('anders').

Ruim eenderde van de respondenten (38%) is bekend met de Nederlandse Norm voor Gezondheidsbevordering via Bewegen (NNGB). Na uitleg over de inhoud van de NNGB, geeft bijna tweederde van de respondenten (66%) aan aan deze norm te voldoen.

Aan de respondenten is een aantal stellingen over sport en bewegen voorgelegd. De respondenten is gevraagd per stelling aan te geven of zij het met de stelling eens of oneens zijn.

Tabel 1 Eens of oneens over voorgelegde stellingen

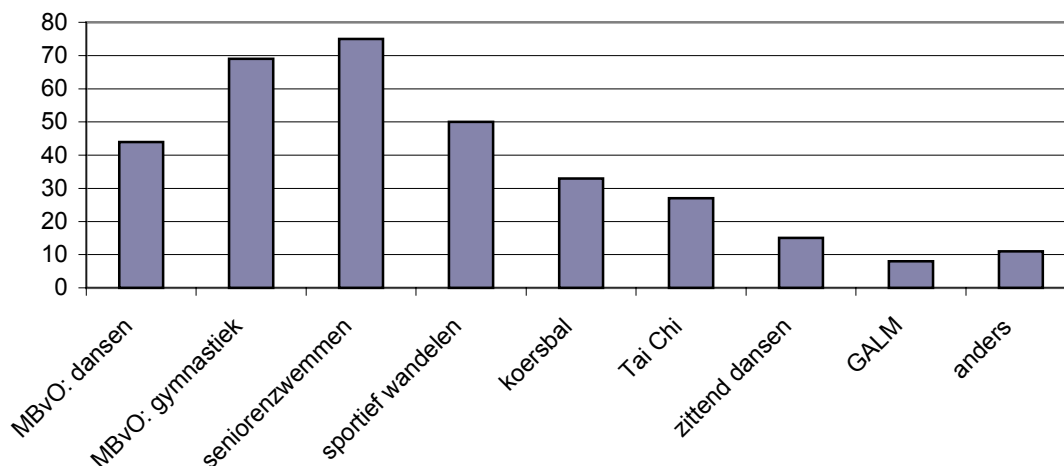
	eens (%)	oneens (%)
1 om gezond te worden/blijven is het belangrijk om minstens een halfuur per dag matig intensief te bewegen	98	2
2 als je dagelijks voldoende lichaamsbeweging krijgt (lopen, fietsen, traplopen) hoef je niet aan sport te doen	63	37
3 sport-/bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren zijn alleen leuk voor oudere senioren (boven de 70 jaar)	23	77
4 als je je hele leven veel lichaamsbeweging hebt gehad, hoef je als je ouder bent niet (meer) te sporten	3	97
5 sporten/bewegen is leuk	92	8
6 mensen met een chronische ziekte kunnen niet aan sport- of bewegingsactiviteiten deelnemen	6	94
7 mensen met een chronische ziekte kunnen het beste sporten/bewegen met mensen die hetzelfde hebben als zij	49	51
8 ik sport/beweeg liever met mensen van mijn eigen niveau dan van mijn eigen leeftijd	54	46
9 ik sport/beweeg liever met mensen van mijn eigen leeftijd dan van mijn eigen niveau	27	73
10 het is belangrijk dat je gedurende je hele leven aan sport/bewegen doet	97	3

Over de stellingen 1, 3, 4, 5, 6 en 10 zijn meer dan driekwart van de respondenten het met elkaar eens. Het merendeel van de respondenten is het erover eens dat sporten/bewegen belangrijk is, ook als je al ouder bent en/of al een heel leven lang veel lichaamsbeweging hebt gehad. Daarnaast vinden zij dat sporten/bewegen naast gezond ook leuk is om te doen. Als het gaat om sport- en bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren, is het merendeel van de respondenten het er niet mee eens dat deze activiteiten alleen leuk zijn voor oudere senioren (boven de 70 jaar). Het merendeel van de respondenten is het er ook niet mee eens dat mensen met een chronische ziekte niet aan sport- of bewegingsactiviteiten kunnen deelnemen.

Over de stellingen 2, 7, 8 en 9 is meer verschil van mening. Bijna tweederde van de respondenten (63%) is het eens met de stelling 'als je dagelijks voldoende lichaamsbeweging krijgt hoef je niet aan sport te doen' (stelling 2). Ruim eenderde van de respondenten is het hier niet mee eens. Over de stelling 'mensen met een chronische ziekte kunnen het beste sporten/bewegen met mensen die hetzelfde hebben als zij' (stelling 7) is de meeste verdeeldheid: 49% is het hiermee eens en 51% is het hiermee oneens. Als het gaat om degenen met wie de respondenten het liefst sporten (stellingen 8 en 9), dan sport 54% het liefst met mensen van het eigen niveau en 27% vindt het belangrijker om te sporten met mensen van de eigen leeftijd.

3.4 Resultaten sport en bewegen voor senioren

Figuur 11 Bekendheid sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren in percentages



In figuur 11 is te zien dat zweemen voor senioren de meest bekende sport-/bewegingsactiviteit voor senioren is (75%). Ook de gymnastiek van Meer Bewegen voor Ouderen is bij meer dan de helft van de respondenten bekend. GALM (Groninger Actief Leven Model) is bij de respondenten het minst bekend.

Ruim eenderde van de respondenten (36%) vindt dat er voldoende aanbod aan sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren is. 17% van de respondenten vindt van niet. Bijna de helft van de respondenten (47%) geeft aan dit niet te weten.

40% van de respondenten ervaart knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren. Knelpunten die door meer dan een kwart van de respondenten worden ervaren zijn: het aanbod is niet goed bekend (44%), de kosten zijn te hoog (37%), te weinig aanbod (30%) en vervoer ernaartoe is een probleem (27%). Voor de overige knelpunten wordt de lezer verwezen naar bijlage 2, tabel 32.

Eenderde van de respondenten (34%) heeft wel eens meegedaan aan een sportkeuring. De uitkomsten van de sportkeuring heeft bij 19% van deze respondenten invloed gehad op hun sport-/beweeggedrag: 12% is meer gaan sporten/bewegen en 7% is anders gaan sporten/bewegen.

Van de respondenten die nog nooit aan een sportkeuring hebben meegedaan, geeft iets meer dan de helft aan (52%) wel geïnteresseerd te zijn in het meedoen aan een sportkeuring. Wanneer uit de sportkeuring zou blijken dat hun conditie niet zo goed is, dan zou 96% van deze groep hun sport-/beweeggedrag veranderen: 42% zou meer gaan sporten/bewegen en 54% zou anders gaan sporten/bewegen. Op 4% van deze groep zou de uitslag van de sportkeuring geen invloed hebben.

3.5 Nadere analyses

Het onderzoek richt zich ook op de vraag of er tussen senioren onderling significante verschillen bestaan als het gaat om sport en bewegen. Daarbij gaat het met name om verschillen tussen senioren uit verschillende leeftijdscategorieën, verschillende woonomgevingen, verschillende inkomensklassen en tussen senioren met een verschillende (ervaren) lichamelijke conditie. Om die verschillen te

onderzoeken zijn combinaties (kruistabellen) gemaakt van enerzijds de onafhankelijke variabelen (de achtergrondkenmerken zoals bovengenoemd) en anderzijds een afhankelijke variabele (een concrete ervaring of mening). Een bepaalde berekening tussen die twee variabelen wijst uit of een verschil al dan niet significant, dus meer dan toevallig is. Alleen significante verschillen kunnen voor beleid van betekenis zijn.

In deze paragraaf worden de verschillende analyses die zijn uitgevoerd en de uitkomsten daarvan beschreven.

3.5.1 Leeftijd

Om te kijken of de leeftijd van een respondent invloed heeft op antwoorden die hij/zij geeft op bepaalde andere vragen in de vragenlijst, zijn verschillende kruistabellen gemaakt. Uit de analyses is gebleken dat tussen leeftijd en de volgende variabelen een significant verband bestaat:

- de afgelopen twaalf maanden aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten hebben gedaan:
 - in de oudere leeftijdscategorie (> 75 jaar) sporten minder respondenten dan in de twee jongere leeftijdscategorieën;
- sporten/bewegen speciaal voor senioren of niet speciaal voor senioren:
 - naarmate de respondenten ouder zijn, sporten zij vaker speciaal voor senioren;
 - naarmate de respondenten ouder zijn, kiezen zij vaker voor sporten speciaal voor senioren als zij van de huisarts zou moeten gaan sporten (deze mensen sporten dus nu niet);
- bekendheid met bepaalde bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren:
 - koersbal, MbvO-dansen en MbvO-gymnastiek zijn beter bekend bij respondenten uit de leeftijdscategorie 66-75 jaar dan bij respondenten uit de andere leeftijdscategorieën (55-65 en > 75 jaar);
 - Thai Chi en GALM zijn beter bekend bij de jongere senioren (55-65 jaar) dan bij de oudere senioren (66-75 en > 75 jaar).

Er is geen significant verband gevonden tussen leeftijd en de volgende variabelen:

- de ervaren lichamelijke conditie;
- de volgende redenen om nu niet te sporten/bewegen:
 - ik ben er lichamelijk niet toe in staat;
 - deelname is te verplichtend;
 - ik mis andere mensen om mee te sporten;
 - ik ben bang voor blessures;
 - er wordt weinig rekening gehouden met mijn wensen;
 - onvoldoende begeleiding.

3.5.2 Stad/platteland

Er is gekeken of er een verband bestaat tussen wonen in een stad, een dorp of op het platteland ('woonomgeving') en drie andere variabelen uit de vragenlijst.

Uit de analyses is gebleken dat er een significant verband bestaat tussen de variabele 'woonomgeving' en de variabele 'onvoldoende mogelijkheden in de buurt aangeven als reden om nu niet te sporten'. Mensen die op het platteland wonen, geven relatief vaker aan dat 'onvoldoende mogelijkheden in de buurt' een reden is om niet te sporten dan mensen die in een stad of in een dorp met voldoende voorzieningen wonen. Onder 'platteland' wordt ook een dorp met weinig voorzieningen verstaan.

Er is geen significant verband gevonden tussen woonomgeving en de volgende variabelen:

- de afgelopen twaalf maanden aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten hebben gedaan;
- het organisatorisch verband waarin men sport.

3.5.3 Inkomen

Er is gekeken of er een verband bestaat tussen het hebben van een hoger (> € 2.000,00) of lager inkomen (≤ € 2.000,00) en drie andere variabelen uit de vragenlijst.

Uit de analyses is gebleken dat er alleen een significant verband bestaat tussen inkomen en de kosten als reden om nu niet te sporten. Respondenten die aangeven dat de kosten een reden zijn om niet aan sport- of bewegingsactiviteiten te doen, zitten relatief vaker in de lagere inkomenscategorie (≤ € 2.000,00).

Er is geen significant verband gevonden tussen inkomen en de volgende variabelen:

- de afgelopen twaalf maanden aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten hebben gedaan;
- de kosten als knelpunt ervaren bij het sporten (dit gaat dus om sportende respondenten).

3.5.4 Lichamelijke conditie

Nagegaan is of er een verband bestaat tussen hoe de eigen lichamelijke conditie ervaren wordt en de volgende variabelen:

- de afgelopen twaalf maanden aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten hebben gedaan;
- of men vindt dat men voldoende beweegt.

Uit de analyses is gebleken dat in beide gevallen sprake is van een significant verband.

Uit de eerste kruistabel blijkt dat het ervaren van een goede conditie samenhangt met sporten en dat het ervaren van een slechte conditie samenhangt met niet sporten. Er kan echter niets gezegd worden over wat de oorzaak en wat het gevolg is. Met een kruistabel kan alleen samenhang getoetst worden en geen oorzakelijk verband.

Uit de tweede kruistabel blijkt dat naarmate de respondenten hun conditie als slechter ervaren, er meer respondenten zijn die vinden dat ze niet voldoende sporten/bewegen. Het ervaren van een slechtere conditie hangt dus samen met vinden dat je onvoldoende sport/beweegt.

3.5.5 Overig

Er zijn behoorlijk veel respondenten die als reden om nu niet te sporten hebben aangegeven dat zij er lichamelijk niet toe in staat zijn. Nagegaan is of dit de respondenten zijn die daadwerkelijk een lichamelijke handicap hebben. Hiervoor is het databestand van een vorige vragenronde, waarin onder andere naar het hebben van een lichamelijke handicap is gevraagd, gebruikt. Uit de analyse is gebleken dat er inderdaad een significant verband bestaat. Van de respondenten die aangeven lichamelijk niet in staat te zijn om te sporten en daarom dus niet sporten, heeft het merendeel (2/3) daadwerkelijk een lichamelijke handicap.

Ook is nagegaan of er een verschil in antwoorden bestaat tussen respondenten met een chronische ziekte en respondenten zonder chronische ziekte, wat betreft de twee stellingen over mensen met een chronisch ziekte en sporten ('mensen met een chronische ziekte kunnen niet aan sport- of bewegingsactiviteiten deelnemen' en 'mensen met een chronische ziekte kunnen het beste sporten/bewe-

gen met mensen die hetzelfde hebben als zijn). Na analyses blijkt dat er in beide gevallen geen significant verband bestaat.

4 Conclusies en aanbevelingen

4.1 Conclusies

Naar aanleiding van de onderzoeksresultaten kunnen, ten aanzien van de onderzoeksvragen, de volgende conclusies getrokken worden:

Verreweg de meeste panelleden doen aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten. Ongeveer de helft van de hen sport/beweegt in georganiseerd verband.

Nog niet zoveel panelleden doen aan sport- of bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren. Redenen om (nog) niet aan activiteiten voor senioren deel te nemen zijn onder andere: deze activiteiten vinden vooral overdag plaats, men nog goed kan meekomen bij een reguliere sportclub of -vereniging, men voelt zich daar nog niet bijhoren en men is bang dat het tempo bij deze activiteiten te laag ligt. Vooroordelen spelen hierbij waarschijnlijk ook een rol.

Belangrijke redenen om te sporten/bewegen zijn een goede gezondheid en conditie, ontspanning, beweeglijkheid en lenigheid, leuk vinden om te doen en sociale contacten. Redenen om niet te sporten/bewegen zijn: er lichamelijk niet toe in staat zijn, nooit aan sport gedaan hebben, geen zin hebben, deelname te verplichtend vinden en de kosten.

De meeste respondenten die in organisatorisch verband sporten vinden dat de sportverenigingen en -centra waarbij zij sporten voldoende zijn ingesteld op de wensen en behoeften van senioren.

Een ruime meerderheid van de respondenten ervaart geen knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport- of bewegingsactiviteiten (niet speciaal voor senioren).

De meeste deelnemers aan het panelgesprek kunnen wel een of meerdere sportactiviteiten speciaal voor senioren in hun gemeente noemen. De deelnemers die niet van het aanbod in hun gemeente op de hoogte zijn, geven aan dat zij er ook nog nooit naar gezocht hebben. Zij zijn ervan overtuigd dat wanneer zij dat wel zouden doen, zij de juiste informatie zeker zullen vinden.

De meest bekende sport-/bewegingsactiviteit voor senioren onder de respondenten is zwemmen voor senioren. Ook de gymnastiek van Meer Bewegen voor Ouderen is vrij goed bekend. GALM (Groninger Actief Leven Model) is het minst bekend.

Bijna de helft van de panelleden ervaart knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren. Knelpunten die worden ervaren zijn onder andere de tijden waarop de activiteiten gegeven worden (meestal overdag), de onbekendheid van het aanbod, de te hoge kosten, de beperktheid van het aanbod, het te lage tempo en het vervoer ernaartoe.

Sommige jonge senioren voelen zich een beetje tussen wal en schip vallen. Bij de reguliere sportschool ligt het tempo te hoog en voelen zij zich niet altijd meer thuis (*'de deelnemers zijn vooral gericht op 'mooie pakjes'*) en bij de activiteiten speciaal voor senioren ligt het tempo weer te laag en is het te 'oubollig'.

Er zijn veel verschillende manieren bedacht om senioren te stimuleren om (meer) aan sport- of bewegingsactiviteiten deel te nemen. Reguliere clubs en verenigingen zouden bijvoorbeeld hun activiteiten ook recreatief kunnen aanbieden. Niet iedereen wil in wedstrijd- en verplicht verband sporten, zeker senioren niet (meer).

Belangrijk is ook dat het belang van bewegen breed onder de aandacht wordt gebracht en dat er interesse in sport en bewegen wordt gekweekt.

Goede voorlichting is hierbij erg belangrijk. Huisartsen zouden hierin een rol kunnen spelen. Zij kunnen het belang van bewegen bij hun (oudere) patiënten aankaarten, zowel preventief als wanneer er al klachten zijn.

Ook gezondheidschecks kunnen het belang van bewegen onderstrepen en meer interesse in de eigen gezondheid opwekken. Mensen worden hierdoor heel direct geconfronteerd met hun gezondheidstoestand en hun conditie, wat hen misschien extra aanspoort om toch te gaan sporten/bewegen. Daarnaast zou er vanuit het buurthuiswerk interesse voor sport en bewegen gekweekt kunnen worden. Hierbij zien de panelleden een regierol weggelegd voor de gemeente of de provincie.

Een andere manier om senioren te interesseren voor sport- en bewegingsactiviteiten is om vanuit de gemeente nuttige informatie te sturen naar iedereen die 55 jaar wordt (waaronder informatie over de sport- en bewegingsmogelijkheden voor senioren). Ook is het belangrijk dat er een breder aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren gecreëerd wordt. De activiteiten zouden daarnaast op verschillende niveaus aangeboden moeten worden en met ruimere mogelijkheden qua tijd.

Een combinatie van een aantal van deze manieren zal waarschijnlijk het beste werken om senioren (meer) aan het sporten/bewegen te krijgen.

4.2 Aanbevelingen

Om senioren (meer) aan het sporten/bewegen te krijgen, kunnen onderstaande aanbevelingen worden gedaan.

Wat betreft sport en bewegen niet speciaal voor senioren:

- Er zou meer interesse voor sport en bewegen gekweekt moeten worden. Dit kan door middel van het uitvoeren van gezondheidschecks. Hierdoor wordt interesse in de eigen gezondheid gewekt. Daarnaast worden mensen heel direct geconfronteerd met hun gezondheidstoestand en hun conditie, wat hen misschien extra aanspoort om toch te gaan sporten/bewegen. Ook het buurthuiswerk zou een rol kunnen spelen bij het interesseren van senioren voor sport- en bewegingsactiviteiten. Zij kunnen benadrukken dat sporten niet alleen gezond, maar ook erg leuk en gezellig is om te doen. De gemeente of provincie zou hier een regierol kunnen hebben.
- Het belang van bewegen moet breed onder de aandacht worden gebracht. Mensen, waaronder senioren, moeten bewust worden gemaakt van het feit dat bewegen erg belangrijk is. Goede voorlichting is hierbij van belang. Huisartsen zouden hierin een rol kunnen spelen. Zij kunnen het belang van bewegen bij hun (oudere) patiënten aankaarten. Huisartsen zouden zich voornamelijk kunnen richten op preventie van klachten, maar ook wanneer er al klachten zijn kan een huisarts adviseren om (meer) te gaan bewegen. Ook veel bekende televisieprogramma's kunnen een belangrijke rol spelen in het bewustwordingsproces van het belang van bewegen. In soaps en series zou sporten en bewegen meer aan de orde moeten komen, bijvoorbeeld door veel vaker sportende hoofdrolspelers laten zien. Op deze manier bereik je de inactieve 'tv-hangers'.
- Sporten zou niet alleen gepromoot moet worden om gezondheidsredenen, maar ook omdat het leuk is om te doen. Ook hierin kunnen voorlichtingscampagnes en televisieprogramma's als soaps en series een belangrijke rol spelen.
- Reguliere clubs en verenigingen zouden hun activiteiten ook recreatief kunnen aanbieden (niet alleen in wedstrijdverband);
- Binnen een sport zou de vooruitgang die men boekt zichtbaar gemaakt moeten worden. Dit houdt mensen gemotiveerd om te blijven sporten.

- De randvoorwaarden om te kunnen sporten, zoals de financiën en vervoer eraan toe, moet ook goed geregeld worden.

Wat betreft sport en bewegen speciaal voor senioren

- Het is belangrijk om te werken aan het verbeteren van het imago van sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren te werken, zodat vooroordelen ('oudbollig', 'traag') weggenomen worden.
- Sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren zouden op verschillende tijden aangeboden moeten worden (niet alleen overdag).
- Sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren zouden op verschillende niveaus aangeboden moeten worden.
- Er kan meer bekendheid aan sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren worden gegeven. Dit kan door vanuit de gemeente bericht te sturen naar iedere burger die 55 jaar wordt met allerlei informatie die voor 55-plussers belangrijk en nuttig is (waaronder de sport- en bewegingsmogelijkheden voor senioren). Daarnaast kan ook informatie over sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren worden opgenomen in lokale huis-aan-huisbladen, wijkkrantjes, foldermolens bij onder andere zorgcentra en verzorgings- en verpleeghuizen, ledenbladen of nieuwsbrieven van ouderenbonden, informatiebladen van zorgverzekeraars, et cetera. Ook kan informatie geplaatst worden op de regionale televisie (kabelkrant).

Bijlage 1

Seniorenpanel Zuid-Holland

Schriftelijke vragenlijst over sport en bewegen

**Wilt u de vragenlijst uiterlijk 11 maart 2005 in bijgevoegde
antwoordenvolp terugzenden naar
het Tympaan Instituut?**

Toelichting

Waarom deze vragenlijst?

Een van de beleidsvoornemens van de provincie binnen het sportbeleid is het stimuleren van beweging met het oog op een betere gezondheid. Dit beleidsvoornemen richt zich met name op ouderen die, gegeven een (gemiddelde) verslechtering van de gezondheid, baat kunnen hebben bij bewegingsactiviteiten op maat.

Voor dit onderzoek is uw medewerking erg belangrijk. Door de vragenlijst in te vullen en terug te sturen krijgt de provincie meer inzicht in de ervaringen van senioren met sport- en bewegingsactiviteiten.

Wat is de invultijd?

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer een half uur.

Wat gebeurt er met de resultaten?

De resultaten worden door de provincie gebruikt om gemeenten en organisaties te bewegen de sport- en bewegingsactiviteiten beter af te stemmen op de wensen en behoeften van senioren.

Hoe is de opbouw van de vragenlijst?

In de vragenlijst komen achtereenvolgens de volgende onderwerpen aan de orde:

Deel A: Achtergrondvragen

Deel B: Sport en bewegen algemeen

Deel C: Sport en bewegen voor senioren

In deel A van de vragenlijst wordt onder andere gevraagd naar uw netto-inkomen per maand. Hier wordt naar gevraagd om na te kunnen gaan of sportgedrag samenhangt met inkomen.

Hoe worden uw persoonlijke gegevens beschermd?

Op de verwerking van uw gegevens zijn de wettelijke regels voor bescherming van persoonsgegevens van toepassing. Daarmee is uw privacy gewaarborgd.

De vragenlijsten zijn genummerd (rechts bovenin) om de vragen per persoon bij elkaar te kunnen houden.

Invulinstructie

Voor de verwerking van de gegevens is het van groot belang dat u zich aan de instructie houdt.

Maak het rondje van het antwoord dat u het meest van toepassing vindt met een pen duidelijk zwart of blauw. Voor de automatische verwerking van de gegevens is het belangrijk dat u daarbij binnen de lijnen blijft. Denk goed over uw antwoord na, voordat u het invult. Als u een verkeerd rondje zwart of blauw heeft gemaakt, zet daar dan een kruis door en maak alsnog het goede rondje zwart of blauw.

Bij sommige vragen is slechts *één antwoord* mogelijk. U maakt dan *één* rondje zwart of blauw.

Voorbeeld

1. Hoeveel keer per week doet u boodschappen?

Als u één keer per week boodschappen doet, vult u dat als volgt in:

- ik doe zelf nooit boodschappen
- één keer per week
- twee keer per week
- meer dan twee keer per week

Bij sommige vragen zijn *meerdere antwoorden* mogelijk. U kunt meer dan één rondje zwart of blauw maken.

Voorbeeld

2. Waar doet u meestal uw boodschappen? (meerdere antwoorden mogelijk)

Als u zowel op de markt als via internet boodschappen doet, vult u dat als volgt in:

- op de markt
- in de supermarkt
- bij buurtwinkels
- via internet
- anders
- niet van toepassing, ik doe nooit boodschappen

Wilt u de vragenlijst ongevouwen terugsturen. Een gevouwen vragenlijst kan niet (automatisch) worden verwerkt.

Deel A Achtergrondvragen

1. Tot welke leeftijdscategorie behoort u?

- 55-65 jaar
- 66-75 jaar
- ouder dan 75 jaar

2. Waar woont u?

- in een stad (veel voorzieningen en dichte bebouwing)
- in een dorp met voldoende voorzieningen en beperkte bebouwing
- in een dorp met weinig voorzieningen en beperkte bebouwing
- op het platteland (weinig tot geen voorzieningen en weinig bebouwing)

3. Hoe groot is het netto-inkomen van uw huishouden per maand?

- minder dan € 1.000,00
- tussen € 1.000,00 en € 2.000,00
- meer dan € 2.000,00

4. Hoe vindt u uw lichamelijke conditie over het algemeen?

- zeer goed
- goed
- gaat wel
- slecht
- zeer slecht

Deel B Sport en bewegen algemeen

5. Heeft u in de afgelopen 12 maanden aan sport of geregelde bewegingsactiviteiten gedaan?

- ja
- nee *[ga door naar vraag 20]*

6. Wat voor soort sport(en) of geregelde bewegingsactiviteiten heeft u de afgelopen 12 maanden gedaan? (meerdere antwoorden mogelijk)

- teamsport (bijvoorbeeld voetbal, volleybal)
- duosport (bijvoorbeeld tennis, squash, verdedigingssport) *[ga door naar vraag 8]*
- solosport (bijvoorbeeld zwemmen, fitness, yoga) *[ga door naar vraag 9]*
- bewegingsactiviteiten (fietsen, wandelen, jeu de boules) *[ga door naar vraag 10]*

7. Aan welke teamsport(en) doet u? (meerdere antwoorden mogelijk)

- voetbal
- hockey
- volleybal
- korfbal
- anders, namelijk

8. Aan welke duosport(en) doet u? (meerdere antwoorden mogelijk)

- tennis
- tafeltennis
- badminton
- squash
- verdedigingssport
- anders, namelijk

9. Aan welke solosport(en) doet u? (meerdere antwoorden mogelijk)

- fitness/aerobic
- gymnastiek/turnen
- golf
- atletiek
- anders, namelijk.....

10. Aan welke geregelde bewegingsactiviteit(en) doet u?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- fietsen
- wandelen
- zwemmen
- jeu de boules
- joggen/hardlopen
- yoga of andere vorm van meditatie
- anders, namelijk.....

11. Beoefent u sport(en)/bewegingsactiviteit(en) speciaal voor senioren of niet speciaal voor senioren?

- speciaal voor senioren
- niet speciaal voor senioren
- beide

12. In welk organisatorisch verband sport/beweegt u? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ik sport/beweeg niet in organisatorisch verband **[ga door naar vraag 14]**
- bij een sportvereniging
- bij een commercieel sportcentrum (sportschool, fitnesscentrum)
- via Stichting Welzijn/Stichting Welzijn Ouderen **[ga door naar vraag 14]**

13. Vindt u dat deze organisatie(s) voldoende ingesteld is (zijn) op de wensen en behoeften van senioren ?

- ja
- een beetje
- nee

14. Ervaart u knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport- of bewegingsactiviteiten (niet speciaal voor senioren)?

- ja
- nee **[ga door naar vraag 16]**

15. Welke knelpunten ervaart u? (meerdere antwoorden mogelijk)

- het niveau/tempo van de deelnemers is te verschillend
- het niveau/tempo ligt te hoog
- de leeftijd van de deelnemers is te verschillend
- de leeftijd van de deelnemers is te laag
- de kosten zijn te hoog
- vervoer ernaartoe is een probleem
- er is geen goede begeleiding aanwezig
- de locatie is onvoldoende toegankelijk
- ik voel me niet veilig wat betreft de locatie
- ik voel me niet veilig wat betreft de mensen die er komen
- anders

16. Wat zijn voor u redenen om te sporten/bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ontspanning
- als tijdverdrijf
- fysiek vermoeid zijn
- de bewuste ervaring van het lichaam
- competitie
- het aanleren van vaardigheden
- de energiekick
- een goede gezondheid en conditie
- herstellen van blessure of ziekte
- beweeglijk en lenig blijven
- sociale contacten
- aanzien en status
- een getraind lichaam en goed figuur
- anders

17. Hoe vaak per week sport/beweegt u?

- meer dan 2 keer per week
- 2 keer per week
- 1 keer per week
- 1 keer per twee weken
- 1 keer per maand
- minder dan 1 keer per maand

18. Vindt u dat u voldoende sport/beweegt?

- ja
- nee

19. Heeft u plannen om meer te gaan sporten/bewegen?

- ja *[ga door naar vraag 25]*
- nee *[ga door naar vraag 25]*

20. Verwacht u in de toekomst aan een vorm van sport of bewegen te gaan doen?

- ja
- nee

21. Wat zijn redenen om nu niet te sporten of aan een bewegingsactiviteit te doen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- geen tijd
- geen zin
- lichamelijk niet toe in staat
- geestelijk niet toe in staat
- kosten
- nooit aan sport gedaan
- deelname is te verplichtend
- onvoldoende mogelijkheden in de buurt
- andere verplichtingen
- mis andere mensen om mee te sporten
- bang voor blessures
- geen leuke personen in de groep
- er wordt weinig rekening gehouden met mijn wensen
- onvoldoende begeleiding
- anders

22. Zou u gaan sporten als u iemand in uw omgeving had die met u mee zou gaan?

- ja
- nee

23. Als de huisarts tegen u zou zeggen 'U moet toch echt gaan bewegen', wat zou u dan het liefste gaan doen? (één antwoord mogelijk)

- voetbal
- hockey
- volleybal
- korfbal
- koersbal
- tennis
- tafeltennis
- badminton
- squash
- verdedigingssport
- fitness/aerobic
- gymnastiek/turnen
- golf
- atletiek
- zeilen/roeien
- fietsen
- wandelen
- zwemmen
- jeu de boules
- yoga of andere vorm van meditatie
- wandelen
- joggen/hardlopen
- Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)
- Tai Chi
- anders

24. Zou u deze sport-/bewegingsactiviteit dan speciaal voor senioren of niet speciaal voor senioren (dus ook met jongeren erbij) willen doen?

- speciaal voor senioren
- niet speciaal voor senioren (ook met jongeren erbij)
- maakt mij niet uit

25. Hoe ziet uw sportgedrag er tot nu toe uit?

- een heel leven lang gesport
- vroeger veel gesport, maar nu niet meer
- vroeger veel gesport en nu weer aan het oppakken
- nog nooit gesport
- nog nooit gesport, maar nu voor het eerst aan het beginnen
- anders

De Nederlandse Norm voor Gezondheidsbevordering via Bewegen voor 55-plussers luidt als volgt: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week.

Bewegingsactiviteiten die meetellen zijn bijvoorbeeld: stevig wandelen, grasmaaien, bladeren harken, ramen wassen, stofzuigen, op de fiets boodschappen doen, een toertocht fietsen, ochtendgymnastiek, zwemmen, watergymnastiek, MBvO-gymnastiek, koersbal, dansen, tennis, badminton, roeien, schaatsen, langlaufen.

26. Wist u hiervoor wat de Nederlandse Norm voor Gezondheidsbevordering via Bewegen (NNGB) is?

- ja
- nee

27. Voldoet u aan de Nederlandse Norm voor Gezondheidsbevordering via Bewegen?

- ja
- nee

28. Bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

- a. Om gezond te worden/blijven is het belangrijk om minstens een half uur per dag matig intensief te bewegen.
 - eens
 - oneens

- b. Als je dagelijks voldoende lichaamsbeweging krijgt (lopen, fietsen, traplopen) hoef je niet aan sport te doen.
 - eens
 - oneens

- c. Sport/bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren zijn alleen leuk voor oudere senioren (boven de 70 jaar).
 - eens
 - oneens

- d. Als je je hele leven veel lichaamsbeweging hebt gehad, hoef je als je ouder bent niet (meer) te sporten.
- eens
 - oneens
- e. Sporten/bewegen is leuk.
- eens
 - oneens
- f. Mensen met een chronische ziekte kunnen niet aan sport- of bewegingsactiviteiten deelnemen.
- eens
 - oneens
- g. Mensen met een chronische ziekte kunnen het beste sporten/bewegen met mensen die hetzelfde hebben als zij.
- eens
 - oneens
- h. Ik sport/beweeg liever met mensen van mijn eigen niveau dan van mijn eigen leeftijd.
- eens
 - oneens
- i. Ik sport/beweeg liever met mensen van mijn eigen leeftijd dan van mijn eigen niveau.
- eens
 - oneens
- j. Het is belangrijk dat je gedurende je hele leven aan sport/bewegen doet.
- eens
 - oneens

Deel C Sport en bewegen voor senioren

29. Welke van onderstaande sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren kent u, ook al is het alleen van naam? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Meer Bewegen voor Ouderen: dansen
- Meer Bewegen voor Ouderen: gymnastiek
- zwemmen voor senioren
- sportief wandelen
- koersbal
- Tai Chi
- zittend dansen
- GALM (Groninger Actief Leven Model)
- anders

30. Vindt u dat er voldoende aanbod aan sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren is?

- ja
- nee
- weet ik niet

31. Ervaart u knelpunten als het gaat om (deelname aan) sport-/bewegingsactiviteiten voor senioren?

- ja
- nee **[ga door naar vraag 33]**

32. Welke knelpunten ervaart u? (meerdere antwoorden mogelijk)

- te weinig aanbod
- het aanbod is niet goed bekend
- het niveau/tempo ligt te laag
- het niveau/tempo ligt te hoog
- het niveau/tempo van de deelnemers is te verschillend
- de leeftijd van de deelnemers is te hoog
- de leeftijd van de deelnemers is te laag
- de leeftijd van de deelnemers is te verschillend
- het wordt niet op tijdstippen gegeven dat ik kan
- de kosten zijn te hoog
- vervoer ernaartoe is een probleem
- de locatie is onvoldoende toegankelijk
- ik voel me niet veilig wat betreft de locatie
- ik voel me niet veilig wat betreft de mensen die er komen
- er is geen goede begeleiding aanwezig
- anders

33. Heeft u wel eens meegedaan aan een sportkeuring?

- ja
- nee **[ga door naar vraag 35]**

34. Heeft de uitkomst van deze sportkeuring uw sport-/beweeggedrag beïnvloed?

- ja, ik ben meer gaan sporten/bewegen **[einde vragenlijst]**
- ja, ik ben anders gaan sporten/bewegen **[einde vragenlijst]**
- nee **[einde vragenlijst]**

35. Zou u geïnteresseerd zijn in het meedoen aan een sportkeuring?

- ja
- nee **[einde vragenlijst]**

36. Wanneer uit de sportkeuring zou blijken dat uw conditie niet zo goed is, zou u uw sport-/beweeggedrag dan veranderen?

- ja, ik zou meer gaan sporten/bewegen
- ja, ik zou anders gaan sporten/bewegen (andere soort sport- of bewegingsactiviteit)
- nee

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!

Bijlage 2

Rechte tellingen

Tabel 1 Leeftijdscategorie (N=593)

	frequentie	percentage
55-65 jaar	221	37
66-75 jaar	265	45
ouder dan 75 jaar	106	18
niet ingevuld	1	0

Tabel 2 Woonsituatie (N=593)

	frequentie	percentage ¹
in een stad (veel voorzieningen en dichte bebouwing)	359	61
in een dorp met voldoende voorzieningen en beperkte bebouwing	173	29
in een dorp met weinig voorzieningen en beperkte bebouwing	52	9
op het platteland (weinig tot geen voorzieningen en weinig bebouwing)	5	1
niet ingevuld	4	1

¹ het totaal van de percentages telt op tot meer dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 3 Netto-inkomen van het huishouden per maand (N=593)

	frequentie	percentage
minder dan € 1.000,00	52	9
tussen € 1.000,00 en € 2.000,00	269	45
meer dan € 2.000,00	259	44
niet ingevuld	13	2

Tabel 4 Mening over de lichamelijke conditie (N=593)

	frequentie	percentage ¹
zeer goed	55	9
goed	306	52
gaat wel	187	32
slecht	32	5
zeer slecht	9	2
niet ingevuld	4	1

¹ het totaal van de percentages telt op tot meer dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 5 Afgelopen twaalf maanden gesport of geregelde bewegingsactiviteiten gedaan (N=593)

	frequentie	percentage
ja	452	76
nee	128	22
niet ingevuld	13	2

Tabel 6 Soort sport/bewegingsactiviteit (meerdere antwoorden mogelijk) (N=452)

	frequentie	percentage
teamsport	28	6
duosport	41	9
solosport	213	47
bewegingsactiviteiten	352	78

Tabel 7 Soort teamsport(en) (meerdere antwoorden mogelijk) (N=28)

	frequentie	percentage
voetbal	2	7
hockey	2	7
volleybal	11	39
korfbal	1	4
anders, namelijk ¹	15	54

¹ de volgende andere teamsporten zijn genoemd: koersbal, bowling, bowls, roeien, slagbal, handbal

Tabel 8 Soort duosport(en) (meerdere antwoorden mogelijk) (N=41)

	frequentie	percentage
tennis	23	56
tafeltennis	8	20
badminton	5	12
squash	-	-
verdedigingssport	-	-
anders, namelijk ¹	10	24

¹ de volgende andere duosport is genoemd: dansen (bijvoorbeeld ballroom- en latin american dansen)

Tabel 9 Soort solosport(en) (meerdere antwoorden mogelijk) (N=213)

	frequentie	percentage
fitness/aerobic	77	36
gymnastiek/turnen	40	19
golf	17	8
atletiek	7	3
anders, namelijk ¹	118	55

¹ de volgende andere solosporten zijn genoemd: aquajoggen, aquarobics, schaatsen, spinning, slender you, wielrennen

Tabel 10 Soort geregelde bewegingsactiviteit(en) (meerdere antwoorden mogelijk) (N=352)

	frequentie	percentage
fietsen	275	78
wandelen	289	82
zwemmen	89	25
jeu de boules	19	5
joggen/hardlopen	14	4
yoga of andere vorm van meditatie	25	7
anders, namelijk ¹	79	22

¹ de volgende andere geregelde bewegingsactiviteiten zijn genoemd: een platbodem zeilen, folkloristische dansgroep, keep fit, langlaufen, skiën, line-dance, nordic walking, paardrijden, skaten/skeeleren, brisk walking, cesar oefeningen, galm-project, hometrainer, ismakogie, Nederland in beweging (via tv), dagelijkse oefeningen

Tabel 11 Speciaal voor senioren of niet speciaal voor senioren? (N=452)

	frequentie	percentage ¹
speciaal voor senioren	64	14
niet speciaal voor senioren	309	68
beide	55	12
niet ingevuld	24	5

¹ het totaal van de percentages telt op tot minder dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 12 Sporten/bewegen in organisatorisch verband (meerdere antwoorden mogelijk) (N=452)

	frequentie	percentage
ik sport/beweeg niet in organisatorisch verband	261	58
bij een sportvereniging	79	18
bij een commercieel sportcentrum (sportschool, fitnesscentrum)	74	16
via stichting welzijn/stichting welzijn ouderen	73	16

Tabel 13 Organisaties zijn voldoende ingesteld op de wensen en behoeften van senioren (N=145)

	frequentie	percentage
ja	88	61
een beetje	25	17
nee	7	5
niet ingevuld	25	17

Tabel 14 Ervaring van knelpunten (N=452)

	frequentie	percentage ¹
ja	114	25
nee	313	69
niet ingevuld	24	5

¹ het totaal van de percentages telt op tot minder dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 15 Knelpunten (meerdere antwoorden mogelijk) (N=114)

	frequentie	percentage
het niveau/tempo van de deelnemers is te verschillend	28	25
het niveau/tempo ligt te hoog	29	25
de leeftijd van de deelnemers is te verschillend	18	16
de leeftijd van de deelnemers is te laag	3	3
de kosten zijn te hoog	50	44
vervoer ernaartoe is een probleem	20	18
er is geen goede begeleiding aanwezig	16	14
de locatie is onvoldoende toegankelijk	2	2
ik voel me niet veilig wat betreft de locatie	5	4
ik voel me niet veilig wat betreft de mensen die er komen	-	-
anders	28	25

Tabel 16 Reden om te sporten/bewegen (meerdere antwoorden mogelijk) (N=452)

	frequentie	percentage
ontspanning	329	73
als tijdverdrijf	73	16
fysiek vermoeid zijn	62	14
de bewuste ervaring van het lichaam	79	18
competitie	23	5
het aanleren van vaardigheden	32	7
de energiekick	57	13
een goede gezondheid en conditie	373	83
herstellen van blessure of ziekte	38	8
beweeglijk en lenig blijven	300	66
sociale contacten	182	40
aanzien en status	2	0
een getraind lichaam en goed figuur	59	13
anders	15	3

Tabel 17 Hoeveelheid sport/beweging (N=452)

	frequentie	percentage ¹
meer dan 2 keer per week	267	59
2 keer per week	92	20
1 keer per week	69	15
1 keer per twee weken	6	1
1 keer per maand	1	0
minder dan 1 keer per maand	4	1
niet ingevuld	13	3

¹ het totaal van de percentages telt op tot minder dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 18 Vindt respondent dat hij/zij voldoende sport/beweegt? (N=452)

	frequentie	percentage ¹
ja	296	66
nee	149	33
niet ingevuld	7	2

¹ het totaal van de percentages telt op tot meer dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 19 Heeft respondent plannen om meer te gaan sporten/bewegen? (N=452)

	frequentie	percentage
ja	123	27
nee	312	69
niet ingevuld	17	4

Tabel 20 Verwacht respondent in de toekomst te gaan sporten/bewegen? (N=128)

	frequentie	percentage
ja	42	33
nee	78	61
niet ingevuld	8	6

Tabel 21 Redenen om nu niet te sporten/bewegen (meerdere antwoorden mogelijk) (N=128)

	frequentie	percentage
geen tijd	13	10
geen zin	23	18
lichamelijk niet toe in staat	49	38
geestelijk niet toe in staat	2	2
kosten	19	15
nooit aan sport gedaan	25	20
deelname is te verplichtend	20	16
onvoldoende mogelijkheden in de buurt	14	11
andere verplichtingen	9	7
ik mis andere mensen om mee te sporten	18	14
bang voor blessures	16	13
geen leuke personen in de groep	-	-
er wordt weinig rekening gehouden met mijn wensen	1	1
onvoldoende begeleiding	3	2
anders	15	12

Tabel 22 Zou respondent gaan sporten als er iemand uit de omgeving mee zou gaan? (N=128)

	frequentie	percentage
ja	38	30
nee	78	61
niet ingevuld	12	9

Tabel 23 Wat zou respondent het liefste gaan doen als hij/zij op advies van de huisarts zou moeten gaan bewegen? (N=128)

	frequentie	percentage ¹
voetbal	3	2
hockey	-	-
volleybal	-	-
korfbal	-	-
koersbal	-	-
tennis	1	1
tafeltennis	1	1
badminton	-	-
squash	-	-
verdedigingssport	-	-
fitness/aerobic	2	2
gymnastiek/turnen	4	3
golf	2	2
atletiek	-	-
zeilen/roeien	-	-
fietsen	11	9
wandelen	23	18
zwemmen	7	6
jeu de boules	3	2
yoga of andere vorm van meditatie	5	4
joggen/hardlopen	-	-
meer bewegen voor ouderen (mbvo)	15	12
tai chi	2	2
anders	9	7
niet ingevuld	40	31

¹ het totaal van de percentages telt op tot meer dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 24 Wil respondent bewegen/sporten speciaal voor senioren of niet speciaal voor senioren? (N=128)

	frequentie	percentage
speciaal voor senioren	54	42
niet speciaal voor senioren	13	10
maakt mij niet uit	46	36
niet ingevuld	15	12

Tabel 25 Sportgedrag tot nu toe (N=593)

	frequentie	percentage
een heel leven lang gesport	155	26
vroeger veel gesport, maar nu niet meer	113	19
vroeger veel gesport en nu weer aan het oppakken	75	13
nog nooit gesport	86	15
nog nooit gesport, maar nu voor het eerst aan het beginnen	20	3
anders	133	22
niet ingevuld	11	2

Tabel 26 Bekend met de NNGB? (N=593)

	frequentie	percentage
ja	225	38
nee	364	61
niet ingevuld	4	1

Tabel 27 Voldoet respondent aan de NNGB? (N=593)

	frequentie	percentage
ja	380	64
nee	200	34
niet ingevuld	13	2

Tabel 28 Eens of oneens met onderstaande stellingen (N=593)

	eens % ¹	oneens % ¹	niet ingevuld % ¹
om gezond te worden/blijven is het belangrijk om minstens een half uur per dag matig intensief te bewegen	97	2	1
als je dagelijks voldoende lichaamsbeweging krijgt (lopen, fietsen, traplopen) hoef je niet aan sport te doen	63	37	1
sport/bewegingsactiviteiten speciaal voor senioren zijn alleen leuk voor oudere senioren (boven de 70 jaar)	23	75	3
als je je hele leven veel lichaamsbeweging hebt gehad, hoef je als je ouder bent niet (meer) te sporten	3	95	2
sporten/bewegen is leuk	91	8	1
mensen met een chronische ziekte kunnen niet aan sport- of bewegingsactiviteiten deelnemen	6	89	5
mensen met een chronische ziekte kunnen het beste sporten/bewegen met mensen die hetzelfde hebben als zij	47	49	5
ik sport/beweeg liever met mensen van mijn eigen niveau dan van mijn eigen leeftijd	52	44	4
ik sport/beweeg liever met mensen van mijn eigen leeftijd dan van mijn eigen niveau	26	69	6
het is belangrijk dat je gedurende je hele leven aan sport/bewegen doet	94	3	3

¹ het totaal van de percentages telt niet altijd precies op tot 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 29 Bekendheid met sport/bewegen voor senioren (meerdere antwoorden mogelijk) (N=593)

	frequentie	percentage
meer bewegen voor ouderen: dansen	263	44
meer bewegen voor ouderen: gymnastiek	408	69
zwemmen voor senioren	446	75
sportief wandelen	297	50
koersbal	196	33
tai chi	158	27
zittend dansen	89	15
galm (groninger actief leven model)	48	8
anders	63	11

Tabel 30 Is er voldoende aanbod aan sport/bewegen voor senioren? (N=593)

	frequentie	percentage ¹
ja	211	36
nee	101	17
weet niet	277	47
niet ingevuld	4	1

¹ het totaal van de percentages telt op tot meer dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 31 Ervaart respondent knelpunten wat betreft sport/bewegen voor senioren? (N=593)

	frequentie	percentage ¹
ja	223	38
nee	341	58
niet ingevuld	29	5

¹ het totaal van de percentages telt op tot meer dan 100% in verband met afronding van de getallen

Tabel 32 Knelpunten (meerdere antwoorden mogelijk) (N=223)

	frequentie	percentage
te weinig aanbod	67	30
het aanbod is niet goed bekend	97	44
het niveau/tempo ligt te laag	21	9
het niveau/tempo ligt te hoog	20	9
het niveau/tempo van de deelnemers is te verschillend	30	14
de leeftijd van de deelnemers is te hoog	9	4
de leeftijd van de deelnemers is te laag	2	1
de leeftijd van de deelnemers is te verschillend	13	6
niet op tijdstippen waarop ik kan	39	18
de kosten zijn te hoog	82	37
vervoer ernaartoe is een probleem	61	27
de locatie is onvoldoende toegankelijk	18	8
ik voel me niet veilig wat betreft de locatie	3	1
ik voel me niet veilig wat betreft de mensen die er komen	-	-
er is geen goede begeleiding aanwezig	18	8
anders	49	22

Tabel 33 Al eens een sportkeuring gedaan? (N=593)

	frequentie	percentage
ja	201	34
nee	387	65
niet ingevuld	5	1

Tabel 34 Heeft de uitkomst van de sportkeuring het sport-/beweeggedrag beïnvloed? (N=201)

	frequentie	percentage
ja, ik ben meer gaan sporten/bewegen	21	10
ja, ik ben anders gaan sporten/bewegen	13	7
nee	149	74
niet ingevuld	18	9

Tabel 35 Is respondent geïnteresseerd in meedoen aan sportkeuring? (N=387)

	frequentie	percentage
ja	197	51
nee	183	47
niet ingevuld	7	2

Tabel 36 Wanneer uit de sportkeuring blijkt dat de conditie niet zo goed is, zou men dan het sport-/beweeggedrag veranderen? (N=197)

	frequentie	percentage
ja, ik zou meer gaan sporten/bewegen	78	40
ja, ik zou anders gaan sporten/bewegen (andere soort sport- of bewegingsactiviteit)	98	50
nee	7	4
niet ingevuld	14	7

Meningen van senioren over sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren kost € 11,85 en is onder vermelding van nummer 0138 te bestellen bij:

Tympan Instituut
Deernsstraat 1
2273 VC Voorburg
telefoon 070 3371000
fax 070 3371010
e-mail info@tympaan.nl
website www.tympaan.nl

© Tympan Instituut