

Figuur 1. Motieven om te sporten en bewegen, naar leeftijd, bevolking 18-80 jaar (n=4.093)



Meer ouderen sportief actief

In de afgelopen jaren zijn vooral ouderen sportiever geworden. Van 2006-2012 steeg de sportdeelname (> 12 keer /jaar) onder 65-80 jarigen van een derde naar de helft; 50-65 jarigen sporten nog net iets vaker. In totaal beoefent iets minder dan de helft van de Nederlandse bevolking van 50-80 jaar wekelijks een sportieve activiteit en 15 procent is in verenigingsverband actief¹. Mannelijke en vrouwelijke 50-plussers zijn ongeveer even vaak actief. In deze factsheet staan we stil bij de motieven en ervaren (fysieke) beperkingen van ouderen.

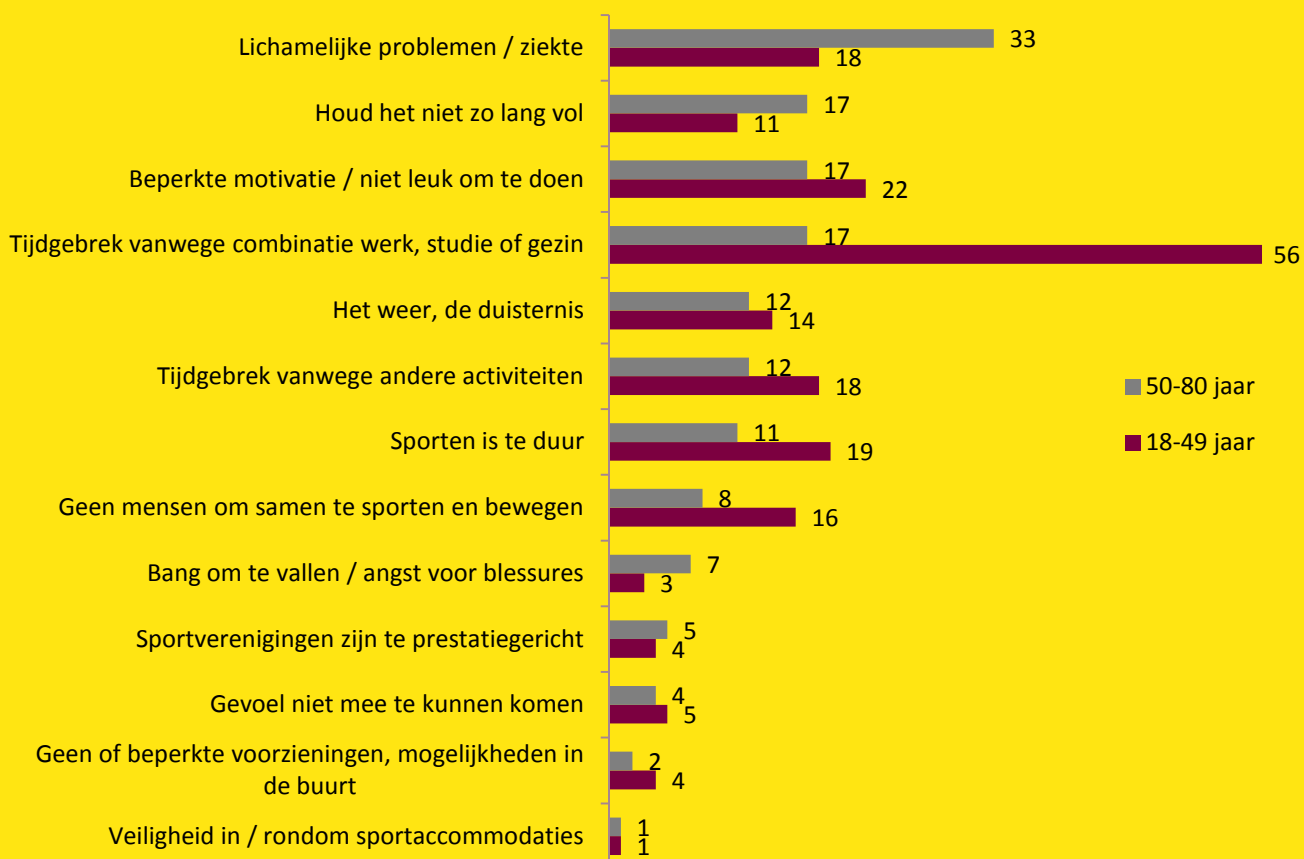
Bewegredenen ouderen

Evenals voor de volwassen bevolking als geheel vormt ook voor bijna acht op de tien 50-plussers lichaamsbeweging & gezondheid het belangrijkste motief om aan sportieve activiteiten deel te nemen, zie figuur 1. De helft van de ouderen benoemt ook het hieraan gerelateerde motief: opbouwen van conditie, kracht en/of lenigheid. Vaker dan jongere volwassenen onderschrijft de helft van

de 50-plussers 'lekker buiten zijn' als belangrijke reden om aan sport te doen. Met meer dan vier op de tien 50-plussers die aan sportieve activiteiten deelnemen vanwege het plezier, benoemen ze dit intrinsieke motief even vaak als jongere volwassenen. Ouderen sporten verder minder vaak om af te slanken, als uitlaatklep of om zichzelf te verbeteren (presteren), dan de 18-49 jarigen, maar juist vaker op advies van een arts of fysiotherapeut.

In beweegredenen voor sport en bewegen bestaan geen grote verschillen tussen de 'jonge ouderen' (50-65 jaar) en 'oudere ouderen' (65-80 jaar). De oudste groep onderschreef wel vaker 'lekker buiten zijn' (61 vs 47%), 'gezelligheid/sociale contacten' (43 vs 30%) en 'niet duur' (30 vs 15%). Meer en grotere verschillen bestaat er naar sportfrequentie. 50-plussers die minimaal 60 keer per jaar sporten zijn over het algemeen meer (gevarieerd) gemotiveerd dan personen die minder frequent actief zijn (niet in tabel).

Figuur 2. Ervaren belemmeringen om te sporten en bewegen, naar leeftijd, bevolking 18-80 jaar (n=4.093)



Ervaren belemmeringen

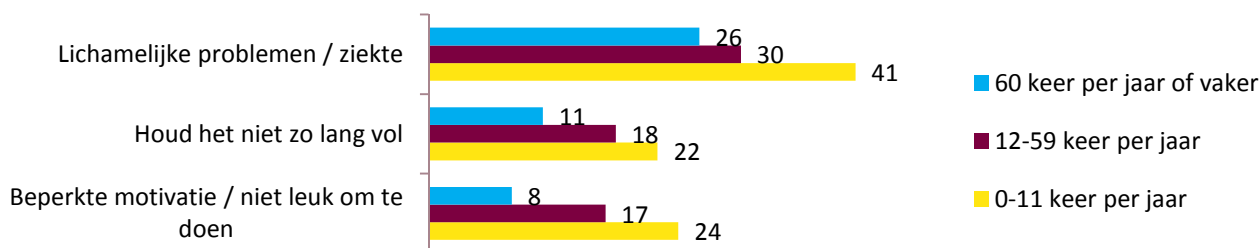
De groep volwassenen tot 50 jaar ervaart tijdgebrek als belangrijkste belemmering om (meer) te sporten en bewegen. Voor 50-plussers vormen lichamelijke problemen en ziekte de belangrijkste belemmering, waardoor ze minder sporten en bewegen dan gewenst, zie figuur 2.

Zowel onder de ‘jonge’ als ‘oudere’ ouderen benoemt een op de drie respondenten lichamelijke problemen of ziekte. Alleen ten aanzien van tijdgebrek vanwege werk en gezin zien we verschillen tussen 50-65 jarigen (een kwart) en 66-80-jarigen (4%). Opvallend is dat 50-plussers angst om te vallen of voor blessures niet veelvuldig noemen als belemmering om (vaker) te sporten;

66-80jarigen (11%) wel vaker dan 50-65 jarigen (5%). Een kwart van de 50-plussers zegt trouwens geen enkele belemmering te ervaren om vaker te sporten of te bewegen (niet in figuur).

De groep 50-plussers die niet of nauwelijks sportief actief is (minder dan 12 keer per jaar), benoemt lichamelijke problemen en ziekte beduidend vaker als belemmering dan frequent sporters (vier op de tien tegenover een kwart, zie figuur 3). Het is niet verrassend dat mensen die niet of nauwelijks actief zijn ook vaker aangeven minder intrinsiek gemotiveerd te zijn (‘niet leuk’) en dat ze meer moeite ervaren met het volhouden van sport – en beweegactiviteiten.

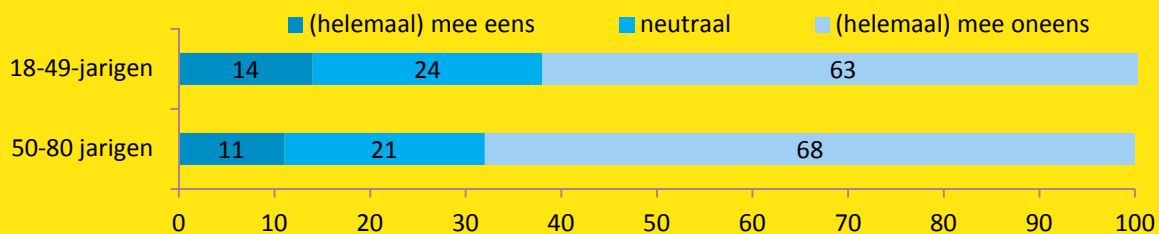
Figuur 3. Ervaren belemmeringen om te sporten en bewegen, naar sportfrequentie, bevolking 50-80 jaar (n=2.095).



Intrinsieke motivatie

Figuur 4 laat zien dat een op de tien 50-plussers aangeeft bewegingsactiviteiten als sporten, fietsen en wandelen eigenlijk nooit leuk te hebben gevonden. Maar twee derde van de 50-plussers is het (helemaal) niet eens met deze stelling. Deze percentages wijken niet sterk af van de jongere volwassen bevolking en laten zien dat hedendaagse ouderen in principe even intrinsiek gemotiveerd zijn om te sporten en bewegen. Zij ervaren echter diverse andere (fysieke) belemmeringen om actief te zijn of 'hoeven niet meer'.

Figuur 4. Antwoorden op stelling 'Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen eigenlijk nooit leuk gevonden', bevolking 18-80 jaar (n=3.433), naar leeftijd.

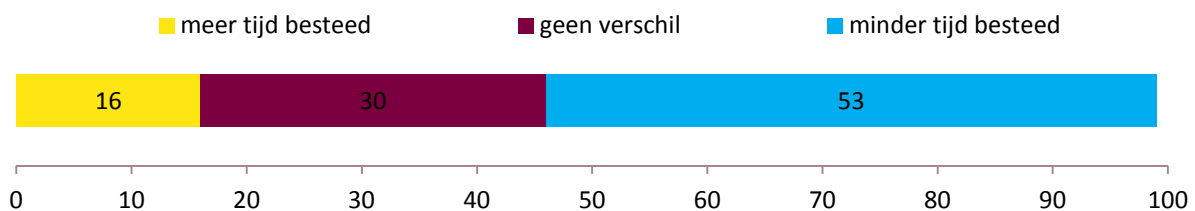


Omgaan met gezondheidsklachten

Meer dan een op de drie 50-plussers gaf aan dat ze in de afgelopen vijf jaar last hadden gehad van gezondheidsproblemen, bijna evenveel 50-64 jarigen als 65-80 jarigen (niet in figuur). Slechts vier procent van de 50-64 jarigen en twee procent van de 65-80 jarigen meldde dat hun gezondheid vooruit was gegaan.

Figuur 5 geeft weer dat de helft van de 50-plussers die last kreeg van gezondheidsklachten in de afgelopen vijf jaar hierdoor minder tijd besteedde aan sport en beweegactiviteiten. Voor bijna een derde was er geen verschil en 17 procent gaf aan hierdoor juist meer te zijn gaan sporten/bewegen. Deze cijfers bevestigen fysieke klachten als belangrijke barrière voor ouderen om te blijven sporten.

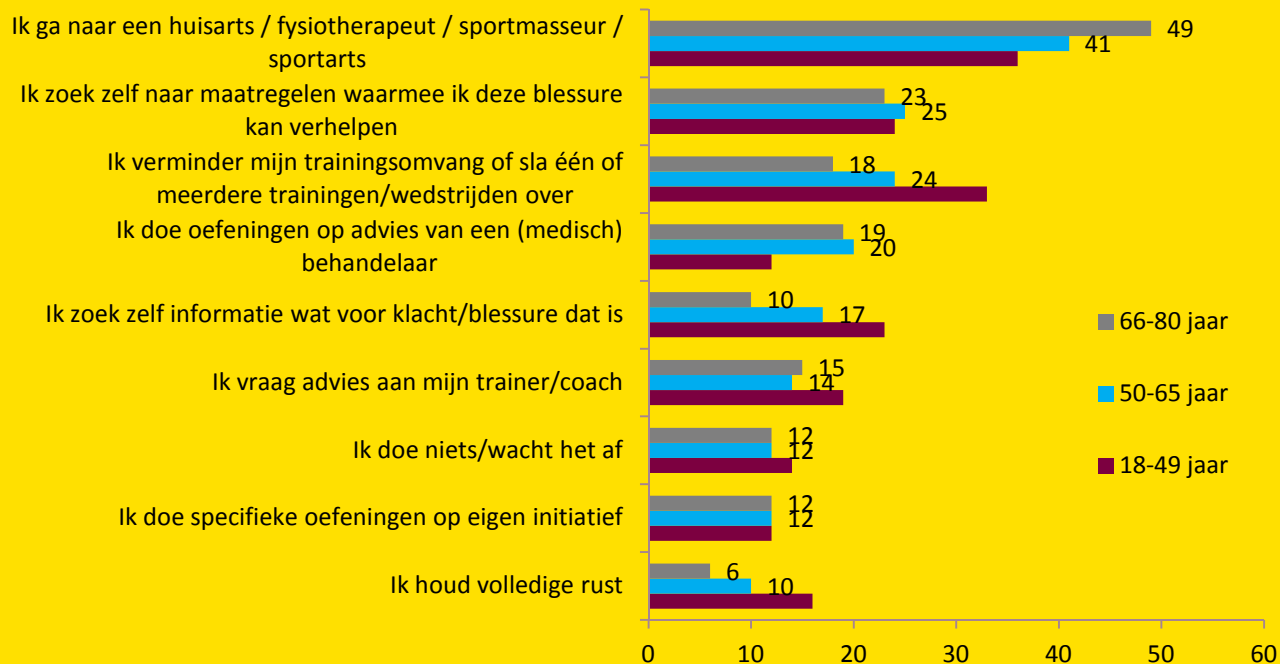
Figuur 5. Mate waarin sport en beweeggedrag is beïnvloed door gezondheidsproblemen, bevolking 50-80 jaar met gezondheidsklachten in afgelopen 5 jaar (n=730).



Informatie over fysieke klachten en blessures

Een derde van de mensen die met enige regelmaat sport geeft aan behoefte hebben aan informatie over het voorkomen of tegengaan van klachten of sportblessures. Van de groep ouderen (n=362) die wel informatie wil over klachten of blessures, heeft de helft ook wel eens naar informatie gezocht en veelal ook naar tevredenheid gevonden. Vooral via de fysiotherapeut en in mindere mate via de huisarts, websites of de trainer/begeleider. Jongere sporters zoeken het meest op websites.

Bij opkomende klachten zijn 50-plussers en vooral 65-plussers meer dan jongere leeftijdsgroepen geneigd om direct naar een arts of fysiotherapeut te gaan voor advies (zie figuur 6). Jongere volwassenen maken vaker zelf beslissingen om minder te trainen en/of zoeken informatie (op internet).



Het Mulier Instituut is een onafhankelijke en landelijk opererende stichting gericht op de bevordering van de sociaal-wetenschappelijke kennisontwikkeling en beleidseffectiviteit op het terrein van sport en samenleving.

Het instituut voert fundamenteel en praktijkgericht onderzoek uit, monitort de ontwikkelingen op het terrein van de sport en organiseert bijeenkomsten en congressen om het debat over de sport te stimuleren.

Neem voor meer informatie contact op met: Agnes Elling
a.elling@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut
Postbus 85445
3508 AK Utrecht
T 030-7210220
info@mulierinstituut.nl
www.mulierinstituut.nl

Verantwoorde begeleiding

Omdat een toenemende groep ouderen tot op hoge leeftijd deelneemt aan sport- en beweegactiviteiten, maar tevens met specifieke (fysieke) klachten kampt, verlangt dit specifieke competenties van trainers/begeleiders. Onder meer over de betekenis van verschillende klachten in relatie tot eventuele aanpassing van het sport- en beweegaanbod.

Hiervoor is een KTS groep (Kennis Transfer Sportgezondheidszorg) ouderen vanuit Vereniging Sportgeneeskunde actief (zie www.sportgeneeskunde.com).

Deze factsheet maakt deel uit van de in het kader van deze KTS groep verzamelde *body of knowledge*.

Dataverantwoording

De in deze factsheet vermelde cijfers komen voort uit een secundaire analyse van OBiN data, het vragenblok Beweegdeterminanten van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (Nationaal Sport Onderzoek 2011) en het vragenblok Blessures in de sport van VeiligheidNL (Nationaal Sportonderzoek 2012).

Het Nationaal Sportonderzoek van het Mulier instituut betreft een online vragenlijst over sportdeelname en diverse andere sportgerelateerde thema's, uitgezet onder een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking, door GfK panelservices, zie www.mulierinstituut.nl. Omdat het een online vragenlijst betreft en niet alle groepen ouderen even computervaardig zijn en toegang tot internet hebben, is de groep 50-plussers in 2011 aangevuld met respondenten waarbij de vragenlijst telefonisch is afgenomen.

¹ Data Ongevallen en Bewegen in Nederland, zie: <http://www.veiligheid.nl/onderzoek/ongevallen-en-bewegen-in-nederland-obin>. Zie ook de Mulier factsheets van Collard. & Hoekman (2012, 2013) over ontwikkelingen in sportdeelname in Nederland 2006-2012.

