

Leefstijlonderzoek Delft 2013

Sven Bakker

Harold van der Werff

Remco Hoekman

*Mulier Instituut
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 85445
3508 AK Utrecht*

*t 030-7210220
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

Leefstijlonderzoek Delft 2013

Sporten en bewegen in de gemeente Delft

in opdracht van de gemeente Delft

**Sven Bakker
Harold van der Werff
Remco Hoekman**

© *Mulier Instituut*
Utrecht, november 2013

Inhoudsopgave

Samenvatting	7
1. Inleiding	11
1.1 Achtergrond van het onderzoek	11
1.2 Onderzoeksaanpak	11
1.3 Leeswijzer	12
2. Bewegen	13
2.1 Participatie	13
2.1.1 Huidig	13
2.1.2 Toekomst	15
2.2 Omgeving	17
2.2.1 Fysiek	17
2.2.2 Voorkeuren	20
2.3 Conclusie	22
3. Sporten	25
3.1 Participatie	25
3.2 Sportaanbod gemeente	29
3.3 Motivatie	30
3.3.1 Sporters	30
3.3.2 Niet-sporters	32
3.4 Conclusie	36
4. Gezondheid	37
4.1 Lichaamskenmerken	37
4.2 Eetgedrag	39
4.3 Conclusie	41
5. Vergelijking 2010 met 2013	43
5.1 Bewegen	43
5.2 Sporten	47
5.3 Gezondheid en eetgedrag	51
5.4 Conclusie	53
6. Beschouwing en conclusie	55
Bijlagen	57

Samenvatting

Opzet van het onderzoek

In 2013 is een leefstijlonderzoek gedaan. Het onderzoek is een vervolgmeting van het onderzoek uit 2010. In 2013 is gefocust op bewegen, sporten en gezondheid. 8.000 Delftenaren van 6-79 jaar zijn benaderd. Daarvan hebben er 2.690 de vragenlijst ingevuld (34%). De uitkomsten zijn via weging representatief voor inwoners van de gemeente Delft van 6-79 jaar.

Bewegen

De mate waarin de inwoners van Delft voldoen aan de verschillende beweegnormen wijkt niet of in geringe mate af van het Nederlands gemiddelde. Als de NNGB wordt gehanteerd zijn de verschillen klein, bij de fitnorm scoort Delft hoger dan gemiddeld en bij de combinorm doet de groep 6- tot 17-jarigen het net wat beter dan gemiddeld en de volwassenen net wat minder.

De helft van de Delftenaren van 6-79 jaar zou in de toekomst (heel) graag meer gaan bewegen. Verder lijkt het 59 procent (heel) prettig om meer te gaan bewegen en 57 procent meent dat het hem zou lukken om meer te gaan bewegen als hij dat echt zou willen.

De grote meerderheid (88%) zou onder bepaalde voorwaarden meer willen sporten. De meest genoemde randvoorwaarden om meer te sporten zijn dat men het minder druk moet krijgen, dat anderen aangeven dat het nodig is om meer te sporten en dat gezondheidsklachten afnemen.

De meest genoemde voorzieningen om te kunnen bewegen zijn fietsroutes (51%), parken (46%) en wandelroutes (41%). Kinderen van 6-11 jaar maken met name gebruik van speelvelden in de wijk (76%). Als het gaat om de kwaliteit van de voorzieningen zijn de inwoners van Delft het meest tevreden over de fietsroutes, parken en wandelroutes. Deze drie voorzieningen scoren ook het hoogst op de bereikbaarheid. Bijna de helft van de Delftenaren is (zeer) tevreden over de beweegmogelijkheden in de eigen wijk. Een op de acht is daarover (zeer) ontevreden. Verder beoordeelt ruim de helft het huidige aanbod van beweegactiviteiten in Delft als (zeer) goed.

Als er (meer) beweegactiviteiten bij de mensen in de buurt zouden worden aangeboden, hebben de Delftenaren vooral interesse in zwemmen (54%). Fitness en fietsen worden beide door een derde genoemd. Een kwart heeft geen enkele interesse in nieuwe beweegactiviteiten. De groep die wel interesse heeft in beweegactiviteiten heeft daarbij een voorkeur voor activiteiten die 's avonds plaatsvinden. 6- tot 11-jarigen hebben een sterke voorkeur voor de middag.

Sporten

De sportdeelname in Delft op basis van de RSO-norm is 73% (Nederland 66%). De hoogste sportdeelname is bij de leeftijdsgroep 6-11 jaar (91%), gevolgd door de 12- tot 17-jarigen en 18- tot 34-jarigen (beide 84%). De 70- tot 79-jarigen hebben duidelijk de laagste sportdeelname met 44 procent. In vergelijking met 2010 is er weinig tot niets veranderd.

Hardlopen/joggen/trimmen is met 39 procent de sport die door sporters van de gemeente Delft het meest wordt beoefend. Andere individuele sporten als fitness (36%), zwemsport (29%), wielrennen/toerfietsen (24%) en wandelsport (23%) completeren de top vijf.

Het merendeel van de inwoners van de gemeente Delft sport alleen of in ongeorganiseerd verband. Desalniettemin vindt nog altijd veel sport plaats in de context van de sportvereniging of in andere groepen en verbanden. Zo is 44 procent lid van een sportvereniging. Dit ligt

aanzienlijk hoger dan het landelijk gemiddelde van 30 procent. Mede als gevolg van de opkomst van fitness van de afgelopen jaren, vindt ook veel sportdeelname plaats bij een commerciële aanbieder (36%). Bijna de helft van de mensen die bekend zijn met het sportaanbod in de gemeente is daarover (zeer) tevreden.

85 procent van de Delftse sporters zegt te sporten ten behoeve van de lichaamsbeweging en/of de gezondheid. Andere belangrijke sportmotieven zijn de opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid (68%), plezier (58%), uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning (52%), lekker buiten zijn (49%) en gezelligheid/sociale contacten (46%).

Twee derde van alle inwoners van de gemeente Delft is uit zichzelf aan de huidige sport begonnen. 29 procent is in contact gekomen met de huidige sport doordat men dit af en toe al deed met kennissen, vrienden of collega's. Een kwart kwam in contact met de huidige sport omdat men zichzelf aanmeldde bij een sportvereniging en evenveel mensen omdat bekenden bij een sportvereniging zaten/gingen.

Niet sporten

Zoals sporters hun redenen hebben, hebben ook mensen die niet sporten hier hun motieven voor. In tegenstelling tot de sportmotieven, is er niet één motief dat eruit springt om niet te sporten. Een kwart van de niet-sporters geeft aan niet te sporten omdat men al voldoende lichaamsbeweging heeft, 24 procent vindt het te duur, 20 procent noemt tijdgebrek vanwege werk en/of gezin, bij 19 procent laat de gezondheid geen sporten toe en 17 procent vindt andere vrijetijdsbestedingen leuker.

Drie kwart van de huidige niet-sporters heeft in het verleden wel aan sport gedaan. Dit vond met name plaats in verenigingsverband (51%). De helft van alle niet-sporters zegt in de toekomst (weer) te willen sporten, waarbij het ongeorganiseerd sporten populair is. De meest genoemde voorwaarden om (weer) te gaan sporten zijn: het minder druk krijgen en het kunnen beschikken over meer tijd (34%), als de gezondheidsklachten afnemen (28%), als er meer geld te besteden is (28%), als anderen zeggen dat dit nodig is (25%) en als men met een bekende kan gaan sporten (25%).

Gezondheid

De bevolking van de gemeente Delft acht zichzelf redelijk gezond. Twee derde vindt van zichzelf dat hij een (zeer) goede lichamelijke conditie heeft en ruim drie kwart beoordeelt de eigen algemene gezondheid als (zeer) goed. Naarmate men ouder wordt, geeft men aan minder positief te zijn over de eigen fysieke conditie en algemene gezondheid. Verder zijn sporters en bewegers aanzienlijk positiever gestemd dan niet-sporters en niet-bewegers.

Naarmate men een hoger BMI heeft, geeft men aan graag meer te willen bewegen. Ruim de helft van alle mensen met overgewicht of obesitas zegt meer te willen bewegen in de toekomst.

86 procent van de Delftenaren vindt het belangrijk om erop te letten dat hij gezond eet. Kinderen van 6-17 jaar onderschrijven dat belang minder dan anderen. Verder zou een derde gezonder willen eten dan men nu doet. Ten slotte zegt drie kwart dat het (zeker) zou lukken om gezonder te eten als hij het echt zou willen.

Verschillen 2010 en 2013

Als de uitkomsten van het leefstijlonderzoek in 2013 worden vergeleken met die van 2010 blijkt dat de verschillen miniem zijn. Een in het oog springende verandering betreft de verbeterde kwaliteit en bereikbaarheid van de fiets- en wandelroutes. Verder is de tevredenheid over de beweegmogelijkheden in de eigen wijk toegenomen. In 2010 was 39 procent daarover tevreden en in 2013 47 procent.

Bij de beoefening van sporten komt naar voren dat de Delftenaren nu meer hardlopen (van 32% naar 40%), aan wandelsport doen (van 21% naar 26%) en meer wielrennen/ fietsen (van 22% naar 28%). In 2013 heeft 48 procent van de niet-sporters plannen om weer te gaan sporten. In 2010 was dat nog 54 procent. De belangrijkste voorwaarde om (weer) te gaan sporten blijft het vrijkomen van meer tijd, maar die voorwaarde wordt in 2013 wel minder genoemd dan in 2010 (van 44% naar 35%). Het afnemen van gezondheidsklachten (van 25% naar 30%) en meer bestedingsruimte (van 21% naar 28%) worden juist vaker genoemd.

Ook naar gezondheid en eetgedrag zijn de verschillen tussen de beide metingen marginaal.

1. Inleiding

1.1 Achtergrond van het onderzoek

De gemeente Delft wil inzicht krijgen in het sport- en beweeggedrag van haar inwoners. Belangrijk daarbij is om zicht te hebben op de ontwikkelingen in het sport- en beweeggedrag van de inwoners van Delft sinds de vorige meting in 2010. Het huidige onderzoek werkt met een grotere leeftijdsgroep dan de meting in 2010 omdat ook de jeugd (6-17 jaar) hierin is meegenomen. Ten opzichte van de meting in 2010 zijn in het huidige onderzoek enkele vragen komen te vervallen en zijn er geen nieuwe vragen toegevoegd.

Het onderzoek uit 2010 kan worden gezien als een 0-meting van het sport- en beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Delft. Het huidige onderzoek vormt daarbij de 1-meting.

Het Mulier Instituut is gevraagd om de 1-meting van het beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Delft uit te voeren. De doelstelling van het onderzoek is om een goed beeld te verkrijgen van het beweeggedrag en de beweegwensen van de inwoners van de gemeente Delft, om daarmee een betere invulling te kunnen geven aan het beweegstimuleringsbeleid.

De volgende onderzoeksvragen staan centraal in dit onderzoek:

- Hoe ziet het huidige beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Delft eruit en wat voor beweegintenties bestaan er voor de toekomst?
- Hoe ziet de sportdeelname van de inwoners van de gemeente Delft eruit?
- Wat zijn motieven en redenen voor de inwoners van de gemeente Delft om niet te sporten?
- Hoe heeft het sport- en beweeggedrag zich ontwikkeld ten opzichte van 2010?
- Welke conclusies en aanbevelingen zijn te geven om te zorgen dat nog meer Delftenaren aan de landelijke beweegnorm gaan voldoen?

1.2 Onderzoeksaanpak

Vragenlijst

Om de vergelijkbaarheid met het onderzoek uit 2010 optimaal te houden, is uitgegaan van een schriftelijk onderzoek. Hiervoor zijn vragenlijsten verstuurd met een uitnodiging op briefpapier van de gemeente Delft. Ook op de envelop was het logo van de gemeente Delft duidelijk zichtbaar. Om te voorkomen dat vooral inwoners die veel sporten en bewegen worden aangetrokken tot het invullen van de vragenlijst, is in de communicatie over het onderzoek net als in 2010 de meer algemene titel 'Leefstijlonderzoek' gehanteerd.

Voor dit onderzoek is de vragenlijst uit 2010 als basis genomen en zijn de vragen die voor de gemeente Delft op dit moment niet relevant zijn verwijderd. In 2013 horen ook 6- tot 17-jarigen tot de onderzoekspopulatie. Voor hen is een aangepaste vragenlijst gemaakt, gericht aan de ouders/verzorgers van de geselecteerde respondenten om in te vullen en waarin 'U' in de vragenlijst is vervangen door 'uw kind'. De vragenlijst voor volwassenen is te vinden in de bijlagen.

Steekproefkader

Net als in 2010 is op basis van een door het Mulier Instituut aangedragen protocol een steekproeftrekking verricht uit de Gemeentelijke Basis Administratie. De totale bruto steekproef bestaat uit 8.000 inwoners van 6-79 jaar woonachtig in de gemeente Delft. Ten behoeve van het onderzoek zijn twee steekproeven getrokken van de bevolking van de gemeente Delft. Een steekproef van de jeugd van 6-17 jaar en een steekproef van de volwassenen van 18-79 jaar.

Voor het doen van uitspraken op wijkniveau (acht wijken) is daarnaast, net als in 2010, een disproportionele steekproeftrekking op wijkniveau toegepast. Hierdoor zijn ook de kleine wijken van de gemeente Delft voldoende vertegenwoordigd in de steekproef, zodat ook voor die wijken als geheel uitspraken te doen zijn op basis van het onderzoek. De totale bruto steekproef van de groep van 6-17 jaar bestaat uit 2.320 inwoners van 6-17 jaar woonachtig in de gemeente Delft, verdeeld in 290 inwoners per wijk. De bruto steekproefverdeling naar wijk is als volgt:

<i>Wijk</i>	<i>Steekproef volwassenen</i>	<i>Steekproef jeugd</i>
• Binnenstad	n=667	n=290
• Vrijenban	n=666	n=290
• Hof van Delft	n=1.000	n=290
• Tanthof	n=667	n=290
• Voorhof	n=667	n=290
• Buitenhof	n=667	n=290
• Wippolder	n=666	n=290
• Voordijkshoorn	n=667	n=290

Na een vooraf bepaalde periode is een reminder uitgestuurd om een hogere respons te realiseren. De totale respons voor het onderzoek is uitgekomen op 2.690 respondenten. Daarvan zijn er 813 jeugdige respondenten (6-17 jaar) en 1.877 volwassen respondenten (18 jaar en ouder). Door weging naar leeftijdsgroep en wijk zijn de uitkomsten representatief voor de Delftse bevolking van 6-79 jaar.

Na de weging heeft de analyse plaatsgevonden, waarbij ook op significantie is getoetst. Alle beschreven verschillen in de tekst betreffen zodoende significante verschillen.

1.3 Leeswijzer

Het volgende hoofdstuk staat in het teken van beweeggedrag. Hierin is aandacht voor het huidige en toekomstige beweeggedrag. Vervolgens gaat hoofdstuk 3 over het sportgedrag van de inwoners van de gemeente Delft. In hoofdstuk 4 staat de gezondheid van de inwoners van de gemeente Delft centraal. Tevens wordt daar ingegaan op het verband tussen gezondheid en beweeg- en sportdeelname. Hoofdstuk 5 staat in het teken van de vergelijking tussen de resultaten van het onderzoek uit 2010 en die uit het huidige onderzoek. In het afsluitende hoofdstuk 6 wordt een slotbeschouwing gegeven.

2. Bewegen

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Delft. Hierbij is aandacht voor de in Nederland gangbare normen voor beweeggedrag. De meest gebruikte en algemeen aanvaarde normen zijn de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de fitnorm en de combinorm. Een volwassene voldoet aan de NNGB wanneer hij op vijf of meer dagen per week ten minste dertig minuten matig intensief beweegt. Voor jeugdigen (jonger dan 18 jaar) is de norm dagelijks één uur matig intensieve lichamelijke activiteit. De fitnorm gaat uit van zwaar intensieve lichamelijke activiteit van ten minste twintig minuten drie of meer keer per week. De combinorm is een combinatie van de voorgaande twee normen. Wanneer aan een van de twee normen (NNGB of fitnorm) wordt voldaan, voldoet iemand aan de combinorm. In dit hoofdstuk is eveneens aandacht voor de aard van de beweegactiviteiten, beweegintenties, fysieke en sociale leefomgeving en de interesse voor additioneel beweegaanbod.

2.1 Participatie

2.1.1 Huidig

In de gemeente Delft voldoet 51 procent van de personen van 6-79 jaar aan de NNGB. Van de 6- tot 11-jarigen voldoet 20 procent aan deze norm, van de 12- tot 17-jarigen 15 procent en van de volwassenen 58 procent. Landelijk haalt 18 procent van de 12- tot 17-jarigen en 59 procent van de volwassenen de NNGB (Hildebrandt et al., 2013).¹ Ten aanzien van de NNGB wijkt Delft nauwelijks af van het beeld in heel Nederland².

30 procent van de Delftenaren voldoet aan de fitnorm. Onder de 6- tot 11-jarigen is dat 50 procent, onder de 12- tot 17-jarigen 52 procent en onder de volwassenen 26 procent. Het landelijk gemiddelde is voor deze twee laatstgenoemde groepen respectievelijk 44 procent en 21 procent. Delft scoort dus hoger dan het landelijk gemiddelde.

Twee derde van de inwoners van Delft voldoet aan de combinorm. Onder 6- tot 11-jarigen is dat 58 procent, onder de 12- tot 17-jarigen 57 procent en onder de volwassenen 64 procent.

Landelijk voldoet 52 procent van de 12- tot 17-jarigen en 67 procent van de volwassenen aan de combinorm. Hier liggen de uitkomsten voor de 12- tot 17-jarigen boven het landelijk gemiddelde en die van de volwassenen net daaronder.

Het aandeel van de Delftse bevolking (6-79 jaar) dat inactief is³, is met vijf procent vergelijkbaar met landelijke cijfers. Landelijk is 4 procent van de volwassenen inactief.

¹ Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M. en Stubbe, J. (red.) (2013). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. Leiden: TNO. De landelijke cijfers betreffen 2011.

² Hildebrandt et al. presenteren ook cijfers van de groep van 4-11 jaar. In het leefstijlonderzoek in Delft is 6-11 de jongste groep. Voor de jongste groep is het dus niet mogelijk om een vergelijking met het Nederlands gemiddelde te maken.

³ Voor volwassenen geldt dat zij inactief zijn als zij op nul dagen van de week dertig minuten matig intensief bewegen. Kinderen zijn inactief als zij niet op minimaal drie dagen per week 60 minuten matig actief bewegen.

Het beweggedrag is niet voor alle bevolkingsgroepen gelijk (zie tabel 2.1). Ten aanzien van de NNGB wordt er minder bewogen door de groep van 35-44 jaar (49%). Van die groep voldoet wel weer een groter deel aan de fitnorm dan de andere leeftijdsgroepen van 18 jaar en ouder. Van de twee jongste groepen voldoet de helft aan de fitnorm. Als wordt gekeken naar de combinorm is er niet een leeftijdsgroep die eruit springt. Naar etniciteit blijkt dat de keuze voor de norm van invloed is. Op basis van de NNGB bewegen autochtonen het meest en niet-westerse allochtonen het minst. Daarentegen voldoet een groter deel van de westerse allochtonen aan de fitnorm.

Bij de definitie van inactieven geldt voor de jeugd een strengere norm dan voor volwassenen en dat blijkt duidelijk uit de uitkomsten. Van de 6- tot 11-jarigen is 14 procent inactief en van de 12- tot 17-jarigen 16 procent. Onder de oudere groepen zijn er aanzienlijk minder inactieven. Binnen de groep van 70-79 jaar is 10 procent inactief.

Tabel 2.1 Voldoen aan bewegnormen naar geslacht, leeftijd en etniciteit (in procenten)

	Geslacht			Leeftijd						Etniciteit			
	Totaal	Man	Vrouw	6-11 jaar	12-17 jaar	18-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-69 jaar	70-79 jaar	Nederlands	Westers	Niet-westers
	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=
	2690	1310	1380	362	451	490	244	337	536	270	2405	155	125
NNGB	51	49	53	20	15	60	49	57	58	62	53	45	30
FITNORM	30	32	28	50	52	27	31	23	24	22	29	38	29
COMBINORM	63	61	64	58	57	65	59	63	64	68	63	61	52
INACTIEVEN	5	5	6	14	16	2	4	5	4	10	6	4	7

In tabel 2.2 blijkt dat ook tussen wijken verschillen in beweggedrag zichtbaar zijn. In de meeste wijken voldoet ongeveer de helft aan de NNGB. In de wijken Voorhof (42%) en Binnenstad (45%) ligt dat percentage lager. Als wordt gekeken naar de fitnorm, verschillen de wijken weinig van elkaar. In de wijken Buitenhof (69%) en Wippolder (69%) ligt de combinorm het hoogst en in de Binnenstad (57%) en Voorhof (53%) het laagst.

Tabel 2.2 Voldoen aan beweegnormen naar wijk (in procenten)

	Wijk							
	Binnenstad n=335	Vrijenban n=334	Hof van Delft n=464	Voordijkshoorn n=345	Tanhof n=356	Voorhof n=249	Buitenhof n=304	Wippolder n=303
NNGB	45	50	52	49	55	42	54	60
FITNORM	28	34	29	26	31	28	32	31
COMBINORM	57	60	66	61	65	53	69	69
INACTIEVEN	4	5	5	5	5	7	8	5

2.1.2 Toekomst

De helft van de Delftenaren van 6-79 jaar zou in de toekomst (heel) graag meer gaan bewegen (tabel 2.3). Dat geldt met name voor de groep van 18-44 jaar (ca. 60%). Bij de oudste groep van 70-79 jaar (22%) blijft die ambitie aanzienlijk achter. De respondenten die op dit moment aan de NNGB voldoen, hebben in mindere mate de intentie om meer te gaan bewegen dan de inwoners die (nog) niet voldoende bewegen. Van de groep die aan de NNGB voldoet, geeft 41 procent aan dat zij in de toekomst meer zou willen bewegen, terwijl van de groep die niet aan de NNGB voldoet meer dan de helft (57%) aangeeft meer te willen bewegen.

Een vergelijkbaar patroon is te zien als wordt gevraagd of men het prettig vindt om meer te bewegen dan men nu doet. Ook op die vraag antwoordt de groep van 18-44 jaar het meest positief (ca. 70%) en de groep van 70-79 jaar het minst (39%).

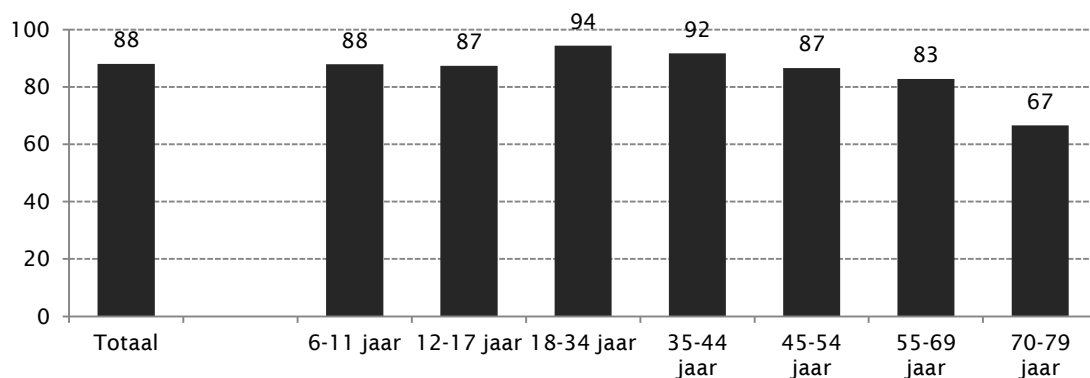
Verder zegt ruim de helft van de Delftenaren dat het hen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als zij dat zouden willen. Het zijn met name de 6- tot 17-jarigen (82%) en de 18- tot 34-jarigen (60%) die daarin geloven. De mensen van 70-79 jaar (39%) hebben het minste vertrouwen dat zij die ambitie eventueel kunnen realiseren.

Tabel 2.3 Toekomstplannen omtrent beweggedrag naar geslacht, leeftijd en NNGB-norm (in procenten)

	Geslacht		Leeftijd							NNGB		
	Totaal	Man	Vrouw	6-11 jaar	12-17 jaar	18-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-69 jaar	70-79 jaar	Voldoet niet aan NNGB	Voldoet aan NNGB
	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=
	2565	1249	1316	346	425	479	236	321	507	251	1352	1174
Wil (heel) graag meer bewegen in de toekomst	49	49	49	50	41	59	60	47	38	22	57	41
Lijkt het (heel) prettig om meer te bewegen dan momenteel	59	62	57	61	51	71	68	53	47	39	65	54
Denkt dat meer bewegen (heel) goed zou lukken	57	59	54	86	79	60	51	45	48	39	57	57

De grote meerderheid (88%) van de Delftenaren van 6-79 jaar zou onder bepaalde voorwaarden eventueel meer gaan bewegen (figuur 2.1). De groepen van 18-34 (94%) en 35-44 jaar (92%) zijn daar het meest toe geneigd. Bij de oudste groep van 70-79 jaar is dat het minst het geval. 12 procent van de Delftenaren zegt onder geen enkele voorwaarde meer te willen bewegen.

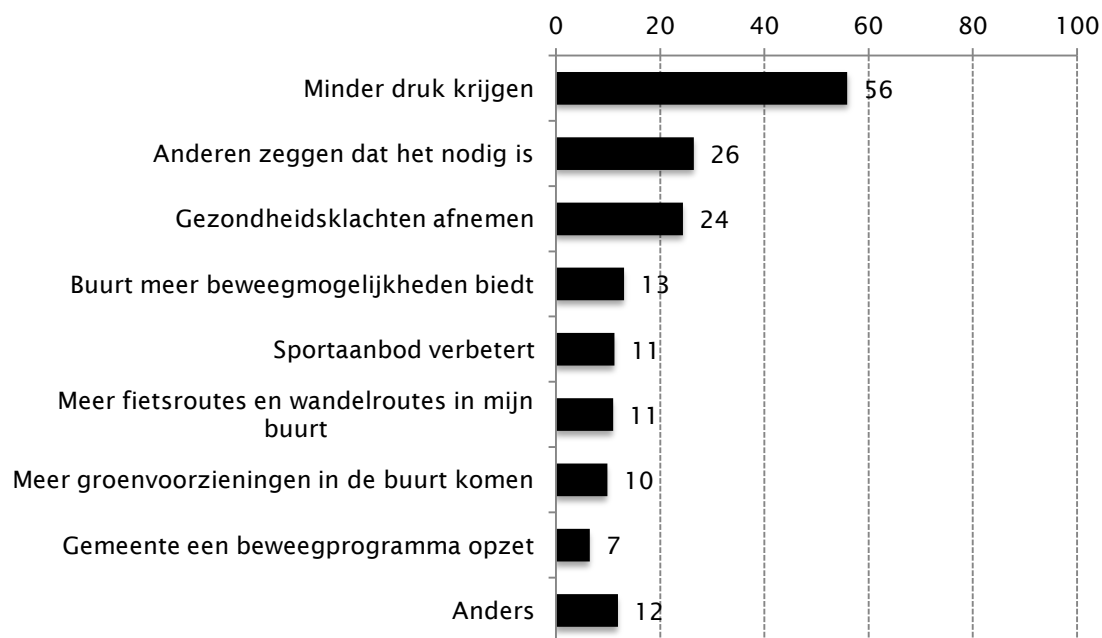
Figuur 2.1 Wens om (meer) te gaan bewegen onder bepaalde voorwaarden naar leeftijd (in procenten)



Voor Delftenaren die in de toekomst (meer) willen bewegen zijn de belangrijkste voorwaarden daarvoor: minder druk krijgen met andere dingen (56%), wanneer anderen zeggen dat dit nodig is (26%) en wanneer gezondheidsklachten afnemen (24%). 7 procent van de respondenten doet

een beroep op de gemeente om meer beweegprogramma's op te zetten door aan te geven dat dit voor hen een voorwaarde is om (weer) te gaan bewegen (figuur 2.2).

Figuur 2.2 Voorwaarden om (weer) te gaan bewegen in de toekomst (in procenten van de groep die meer wil bewegen)⁴



2.2 Omgeving

2.2.1 Fysiek

Voor het bewegen kan gebruik worden gemaakt van diverse voorzieningen en openbare ruimten. Tabel 2.4 laat zien dat de respondenten vooral gebruikmaken van fietsroutes, wandelroutes en parken. Het gebruik van sporthal/sportzaal/gymzaal, van sportpark/sportvelden en van speelvelden in de wijk is erg afhankelijk van de leeftijd. Vooral de jongste groep van 6-17 jaar maakt gebruik van deze voorzieningen.

⁴ Meerdere antwoorden mogelijk

Tabel 2.4 Gebruik van voorzieningen in de wijk (% ja)

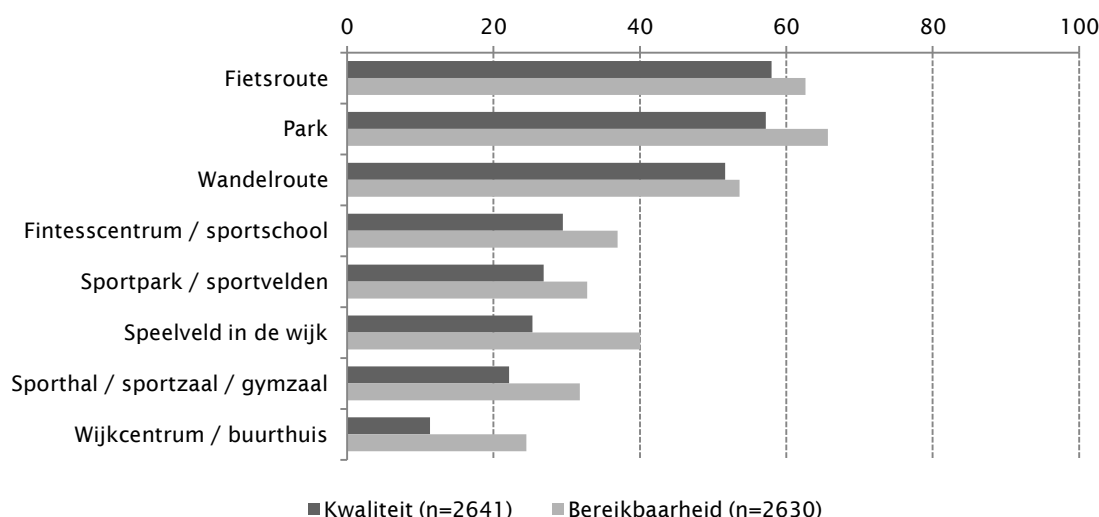
	Delft n= 2690	Man n= 1310	Vrouw n= 1380	6-11 jaar n= 362	12-17 jaar n= 451	18-34 jaar n= 490	35-44 jaar n= 244	45-54 jaar n= 337	55-69 jaar n= 536	70-79 jaar n= 270
Fitnesscentrum / sportschool	18	17	19	4	18	23	23	20	12	11
Sporthal / sportzaal / gymzaal	14	14	13	47	32	13	8	6	4	4
Sportpark / sportvelden	16	18	13	40	40	16	14	9	6	5
Speelveld in de wijk	17	17	17	76	40	10	22	7	4	2
Park	46	47	46	55	37	53	53	44	39	26
Fietsroute	51	52	50	48	47	54	55	53	50	41
Wandelroute	41	39	44	30	27	41	47	51	45	32
Wijkcentrum / buurthuis	5	5	5	12	5	3	4	7	5	9

Als het gaat om de kwaliteit van de verschillende voorzieningen in de wijk zijn de inwoners van Delft het meest tevreden over de parken, fietsroutes en wandelroutes (figuur 2.3). Over wijkcentra en buurthuizen is men aanzienlijk minder tevreden. De tevredenheid over de bereikbaarheid komt grotendeels overeen met de tevredenheid over de kwaliteit.

Naar wijk valt op dat men in de wijken Tanthof en Vrijenban meer tevreden is over de kwaliteit van parken, fietsroutes en wandelroutes dan elders in de gemeente (niet in figuur). In Voorhof is men meer tevreden over fitnesscentra/sportscholen dan in andere wijken.

Bij de bereikbaarheid van de voorzieningen springt in het oog dat bij veel voorzieningen de inwoners van Tanthof het meest tevreden zijn.

Figuur 2.3 Kwaliteit en bereikbaarheid van voorzieningen in de wijk (percentage (heel) tevreden)



Verder is gevraagd naar de tevredenheid over de bewegmogelijkheden in de wijk (tabel 2.5). We merken op dat een op de vijf Delftenaren geen antwoord op deze vraag kon geven. Van de inwoners van Delft die wel een antwoord hadden, is bijna de helft (zeer) tevreden over de bewegmogelijkheden, een bijna even groot deel heeft een neutrale mening en 12 procent is

(zeer) ontevreden. De tevredenheid is het hoogst in de wijk Buitenhof (53%) en het laagst in Voordijkshoorn (39%).

Tabel 2.5 Tevredenheid omtrent beweegmogelijkheden in de wijk, naar wijk (in procenten)

	Wijk								
	Totaal Delft	Binnenstad	Vrijenban	Hof van Delft	Voordijkshoorn	Tanthof	Voorhof	Buitenhof	Wippolder
	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=
	2048	259	255	349	279	279	179	224	224
Tevredenheid over de beweegmogelijkheden in de eigen wijk (eigen wijk)									
(Zeer) tevreden	46	44	44	43	39	49	47	53	46
Niet tevreden, niet ontevreden	42	45	45	44	47	41	42	36	39
(Zeer) ontevreden	12	11	11	13	14	10	12	12	15

*: Personen die 'weet niet / geen mening' antwoordden, zijn buiten beschouwing gelaten.

Verder is gevraagd wat de Delftenaren vinden van het huidige aanbod van beweegactiviteiten in de gemeente (tabel 2.6). 30 procent van de responderende Delftenaren kon geen antwoord geven op deze vraag ('weet niet / geen mening'). De helft van de personen die wel een antwoord geven, beoordeelt de beweegmogelijkheden in Delft als (zeer) goed, een derde heeft een neutrale houding en een klein deel (9%) beoordeelt het aanbod van beweegactiviteiten in Delft als (zeer) slecht.

Tabel 2.6 Oordeel over beweegactiviteiten in de gemeente Delft, naar wijk (in procenten)

	Wijk								
	Totaal Delft	Binnenstad	Vrijenban	Hof van Delft	Voordijkshoorn	Tanthof	Voorhof	Buitenhof	Wippolder
	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=
	1876	237	229	317	247	259	173	205	209
Kwaliteit huidige aanbod beweegactiviteiten (Delft)									
(Zeer) goed	53	55	46	51	53	54	52	58	56
Niet goed, niet slecht	37	35	47	38	38	39	40	32	35
(Zeer) slecht	9	10	8	12	9	7	9	10	10

*: Personen die 'weet niet / geen mening' antwoordden, zijn buiten beschouwing gelaten.

2.2.2 Voorkeuren

Aan de inwoners van Delft is de vraag voorgelegd of ze belangstelling zouden hebben voor bepaalde vormen van beweegactiviteiten als die zouden worden georganiseerd in de wijk (tabel 2.7). Zwemmen is dan duidelijk de activiteit waar de meeste belangstelling naar uitgaat (54%). Met name bij de groep van 6-44 jaar is de belangstelling voor zwemmen groot. Ongeveer een derde van de Delftenaren heeft (ook) interesse voor fitness en/of fietsen, waarbij fitness vooral in trek is bij 12- tot 44-jarigen en fietsen bij de groep van 55-69 jaar. Ook wandelen is populair bij die laatste groep. Hardlopen zou het goed kunnen doen bij de groep van 12-44 jaar. Tabel 2.7 laat zien dat bij het ontwikkelen van nieuw sportaanbod terdege rekening gehouden moet worden met de leeftijd van de wijkbewoners en minder met hun geslacht, uitgezonderd bij aerobics en een ‘mix van beweegvormen’.

Tabel 2.7 Belangstelling voor beweegactiviteiten als die in de wijk zouden worden georganiseerd, naar geslacht en leeftijd (procenten (ja) zeker)

	Geslacht			Leeftijd						
	Totaal n=	Man n=	Vrouw n=	6-11 jaar n=	12-17 jaar n=	18-34 jaar n=	35-44 jaar n=	45-54 jaar n=	55-69 jaar n=	70-79 jaar n=
Zwemmen	54	52	56	74	57	68	53	37	27	27
Fitness	33	33	34	13	54	41	43	24	27	9
Fietsen	30	33	26	36	14	22	37	35	40	34
Wandelen	26	26	27	14	9	17	36	38	48	37
Hardlopen	25	25	24	20	33	33	32	20	7	6
Mix van beweegvormen	22	16	28	41	22	14	31	17	20	14
Aerobics	14	5	24	12	15	16	28	10	5	1
Nordic walking	8	5	10	4	4	5	11	14	11	9
Jeu de boules	7	7	7	11	5	6	7	7	9	12

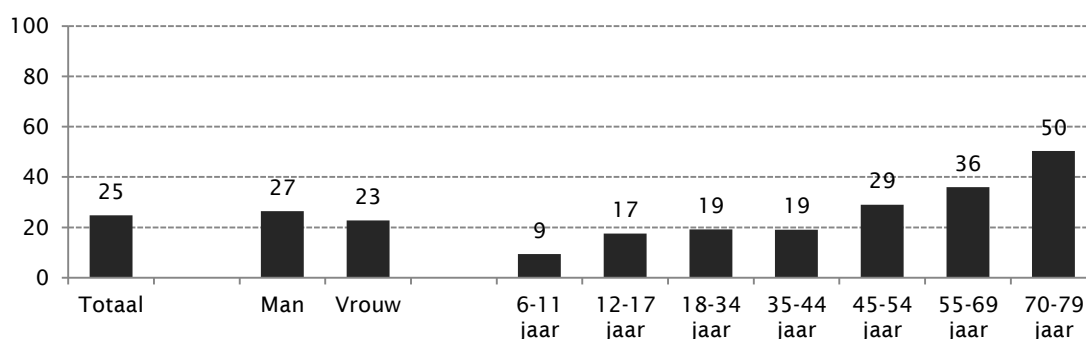
Als de vraag naar belangstelling voor nieuwe beweegactiviteiten naar wijk wordt verbijzonderd, komen ook enkele verschillen in wensen naar voren (tabel 2.8). Zo is er in Voorhof, in Hof van Delft en in Buitenhof een bovengemiddelde belangstelling voor zwemmen. In Voordijkshoorn is dat aanzienlijk minder het geval. Een ander voorbeeld is dat er in Tanthof meer interesse in fitness is dan in Buitenhof en Hof van Delft.

Tabel 2.8 Belangstelling voor bewegactiviteiten als die in de wijk zouden worden georganiseerd, naar wijk (procenten (ja) zeker)

	Delft			Wijk					
	Totaal	Binnenstad	Vrijenban	Hof van Delft	Voordijkshoorn	Tanthof	Voorhof	Buitenhof	Wippolder
Zwemmen	54	49	53	62	40	52	61	59	51
Fitness	33	29	26	25	36	41	38	28	38
Fietsen	30	29	37	23	28	33	34	31	22
Wandelen	26	38	32	18	26	23	25	32	20
Hardlopen	25	29	19	27	24	23	23	20	33
Mix van beweegvormen	22	19	23	16	25	20	17	29	26
Aerobics	14	7	13	12	23	17	7	18	15
Nordic walking	8	5	3	7	6	11	10	11	2
Jeu de boules	7	10	9	5	6	7	9	9	6
Geen enkele interesse in nieuwe beweegactiviteiten	25	22	22	26	24	23	28	28	26

Overigens zijn niet alle inwoners geïnteresseerd in bewegactiviteiten. Een kwart van de inwoners geeft aan dat zij in geen enkele beweegactiviteit geïnteresseerd is (figuur 2.4). Daarbij zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen gering. Naar leeftijd is er wel een duidelijk verschil te zien. Naarmate de leeftijd stijgt, zijn er meer mensen die geen enkele interesse hebben in nieuwe beweegactiviteiten.

Figuur 2.4 Geen enkele interesse in aanbod bewegactiviteiten, naar geslacht en leeftijd (in procenten)



De groep die wel geïnteresseerd is in bewegactiviteiten heeft vooral interesse in beweegactiviteiten in de avonden (69%) (zie tabel 2.9). Ook is een derde geïnteresseerd in activiteiten die in de middag plaatsvinden en bijna een derde kiest voor activiteiten in de

ochtend. De jongste groep van 6-11 jaar heeft een zeer sterke voorkeur voor de middag. Het zijn vooral de ouderen die interesse hebben in activiteiten overdag. Een verklaring hiervoor is dat zij overdag meer vrije tijd hebben, omdat zij minder tijd besteden aan het verrichten van betaalde arbeid. De andere leeftijdsgroepen hebben overdag meer verplichtingen (opleiding en werk) en hebben daardoor een sterke voorkeur voor beweegactiviteiten in de avond.

Tabel 2.9 Voorkeur moment van beweegactiviteiten (in procenten) onder groep die interesse heeft in beweegactiviteiten naar geslacht en leeftijd

	Geslacht			Leeftijd						
	Totaal n=2020	Man n=962	Vrouw n=1058	6-11 jaar n=700	12-17 jaar	18-34 jaar n=398	35-44 jaar n=196	45-54 jaar n=242	55-69 jaar n=344	70-79 jaar n=140
Ochtend	30	26	35	9	12	25	36	36	48	61
Middag	34	35	34	88	54	19	23	23	41	56
Avond	69	72	65	36	77	88	77	72	42	10

2.3 Conclusie

Het beweeggedrag in Delft wijkt slechts in geringe mate af van landelijke cijfers. Ten aanzien van de NNGB wijkt Delft nauwelijks af van het beeld in heel Nederland. Bij de fitnorm scoort Delft enigszins hoger dan het landelijk gemiddelde. Bij de combinorm bewegen de 12- tot 17-jarigen meer dan het landelijk gemiddelde en de volwassenen net wat minder.

Verschillen in deelname aan beweegactiviteiten zijn afhankelijk van de gekozen beweegnorm. De jongste groep van 6-17 jaar scoort in vergelijking tot volwassenen laag op de NNGB, maar als de fitnorm wordt aangehouden, springt ze duidelijk positief in het oog. In de wijken Voorhof en Binnenstad bewegen inwoners het minst en in Wippolder en Buitenhof het meest (NNGB, Combinorm).

De helft van de Delftenaren van 6-79 jaar zou graag meer bewegen, 59 procent lijkt het prettig om meer te gaan bewegen en ongeveer evenveel mensen denken dat het hen zou lukken om meer te gaan bewegen als ze dat echt zouden willen. Bij de inwoners van 55-79 jaar blijven de wensen om meer te bewegen achter bij die van de groep van 18-44 jaar. De drie belangrijkste voorwaarden om in de toekomst (meer) te gaan bewegen zijn: dat de inwoners van de gemeente Delft het minder druk krijgen met andere dingen (56%), wanneer anderen zeggen dat dit nodig is (26%) en wanneer gezondheidsklachten afnemen (24%).

Bij het bewegen wordt vooral gebruikgemaakt van parken, fietsroutes en wandelroutes. De kwaliteit en bereikbaarheid van deze drie soorten voorzieningen worden hoger ingeschat dan die van de andere voorgelegde voorzieningen.

Van de mensen die iets konden zeggen over de beweegmogelijkheden in de wijk is bijna de helft (zeer) tevreden over die mogelijkheden. Ruim de helft beoordeelt de kwaliteit van het huidige aanbod van beweegactiviteiten als (zeer) goed.

Het meest geschikte moment voor (nieuwe) beweegactiviteiten is de avond. Relatief veel ouderen kunnen ook overdag. Voor 70 procent van de kinderen van 6-17 jaar is de middag ook een geschikt moment. Een kwart van de inwoners geeft aan dat zij in geen enkele beweegactiviteit geïnteresseerd is.

Als er (nieuwe) beweegactiviteiten in de wijk zouden worden georganiseerd, is er voor zwemmen de meeste animo.

3. Sporten

Er zijn maar weinig andere activiteiten die een beweegintensiteit kennen die vergelijkbaar is met sporten en die voldoende is om aan de maatstaven van de fitnorm te voldoen. Sport is overigens niet alleen beleidsmatig interessant vanwege de bijdrage aan het beweeggedrag (en hiermee aan de gezondheid), het heeft ook een sociale betekenis. Sport is daarnaast op lokaal niveau een belangrijk beleidsinstrument om sociale achterstanden weg te werken en sociale cohesie te bevorderen.

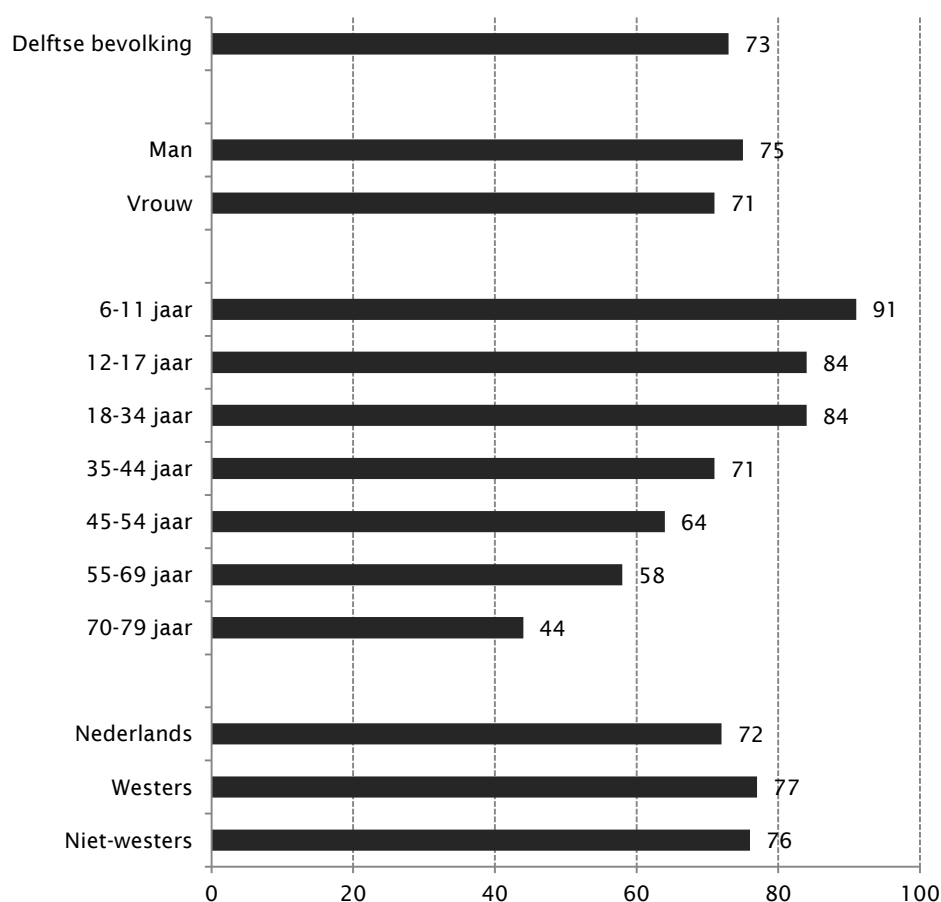
De landelijke doelstellingen ten aanzien van sportdeelname zijn gebaseerd op de norm die is vastgesteld in de Richtlijn voor Sportdeelname Onderzoek, de zogenaamde RSO-norm. De RSO-norm gaat uit van een ondergrens van ten minste twaalf keer sporten per jaar om tot de groep sporters te behoren. Naast deze ondergrens op basis van frequentie wordt een standaarddefinitie voor sport gehanteerd in de bevraging van de sportdeelname, namelijk: “Activiteiten die u heeft verricht volgens gebruiken of regels uit de sportwereld. U kunt denken aan badminton, fitness, toerfietsen en schaken, maar niet aan tuinieren, puzzelen of fietsen naar de bakker. Sporten die u tijdens de vakantie heeft beoefend tellen wel mee, maar sporten onder schooltijd niet.” In de vragenlijst voor dit onderzoek is deze definitie gehanteerd. De bevraging is vormgegeven volgens de Richtlijn voor Sportdeelname Onderzoek.

3.1 Participatie

De sportdeelname op basis van de RSO-norm van minstens twaalf keer per jaar is in de gemeente Delft relatief hoog. 73 procent van de bevolking van 6-79 jaar voldoet aan de RSO-norm (figuur 3.1). Daarmee ligt de sportdeelname boven het landelijk gemiddelde van 66 procent (Collard & Hoekman, 2013).

Hoe hoger de leeftijd, hoe lager de sportdeelname (figuur 3.1). De hoogste sportdeelname is bij de leeftijdsgroep 6-11 jaar (91%), gevolgd door de 12- tot 17-jarigen en 18- tot 34-jarigen (beide 84%). De 70- tot 79-jarigen hebben duidelijk de laagste sportdeelname met 44 procent. Deze afname van de sportdeelname bij oudere leeftijdsgroepen correspondeert met het patroon dat landelijk zichtbaar is. Qua etniciteit is het opvallend dat zowel de bevolking met een westerse nationaliteit (77%) als met een niet-westerse nationaliteit (76%) een hogere sportdeelname heeft dan personen met een Nederlandse achtergrond.

Figuur 3.1 Percentage van de bevolking dat voldoet aan de RSO-norm⁵, uitgesplitst naar geslacht, leeftijd en etniciteit



Kijkend naar wijkniveau, is de sportdeelname in Buitenhof en Voorhof relatief laag ten opzichte van de rest van de Delftse bevolking, maar vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde (tabel 3.2). In Buitenhof voldoet 35 procent niet aan de RSO-norm; in Voorhof is dat 34 procent. Wippolder en Binnenstad zijn de wijken met de hoogste score op de RSO-norm. In Wippolder voldoet 79 procent daaraan en in Binnenstad is dat 78 procent. Ook sport in deze wijken het grootste deel meer dan eens per week (60-119 keer en 120 keer of meer). In Wippolder sport 54 procent van de inwoners minstens wekelijks en in Binnenstad is dat 53 procent. De sportdeelname van de mensen met een chronische beperking blijft achter op de sportdeelname van mensen zonder een chronische beperking. Van de mensen met een chronische beperking sport 46 procent niet (minder dan twaalf keer per jaar), terwijl bij mensen zonder chronische beperking twintig procent niet sport.

⁵ Richtlijn Sportdeelname Onderzoek, persoon sport twaalf keer per jaar of vaker.

Tabel 3.2 Sportfrequentie, uitgesplitst naar geslacht, leeftijd, etniciteit, chronische beperking en wijk (in procenten)

			Aantal keer sporten per jaar				
			Niet	1 t/m 11	12 t/m 59	60 t/m 119	> 120
	Totaal	n=2.690	21	6	23	20	30
Geslacht	Man	n=1.310	20	6	23	19	33
	Vrouw	n=1.380	24	6	23	22	26
Leeftijd (in jaren)	6-11	n=362	5	3	20	29	42
	12-17	n=451	12	3	12	21	51
	18-34	n=490	11	5	30	24	31
	35-44	n=244	21	8	25	21	26
	45-54	n=337	28	8	21	18	24
	55-69	n=536	37	6	21	14	23
	70-79	n=270	53	4	15	10	19
Etniciteit	Nederlands	n=2.405	22	6	22	20	30
	Westers	n=155	18	5	28	19	29
	Niet-westers	n=125	19	5	34	16	26
Chronische beperking	Nee	n=1.934	15	5	24	23	33
	Ja	n=664	38	8	22	11	21
Wijk	Binnenstad	n=335	17	5	25	24	29
	Vrijenban	n=334	22	6	26	18	28
	Hof van Delft	n=464	21	4	23	22	31
	Voordijkshoorn	n=345	18	7	20	23	32
	Tanthof	n=356	22	4	22	16	35
	Voorhof	n=249	27	7	24	17	25
	Buitenhof	n=304	26	9	20	18	27
	Wippolder	n=303	18	3	25	23	31

Mannen hebben een hogere sportdeelname en sporten frequenter dan vrouwen. Dit patroon is ook zichtbaar in het aantal beoefende sporten. Mannen beoefenen gemiddeld 3,9 sporten en vrouwen 3,0 (tabel 3.3). Verder zien we dat het gemiddeld aantal sporten bij de 12- tot 17-jarigen met 5,2 het hoogst is en dat dit gemiddelde afneemt wanneer de leeftijd omhoog gaat. Onder jongeren en jongvolwassenen is de sportdeelname hoger en zij beoefenen meer sporten dan ouderen.

Tabel 3.3 Gemiddeld aantal beoefende sporten in het afgelopen jaar, uitgesplitst naar geslacht en leeftijd

Algemeen	Delftse bevolking	3,5
Geslacht	Man	3,9
	Vrouw	3,0
Leeftijd in zeven groepen	6-11 jaar	4,8
	12-17 jaar	5,2
	18-34 jaar	4,9
	35-44 jaar	2,9
	45-54 jaar	2,6
	55-69 jaar	1,7
	70-79 jaar	1,3

Hardlopen/joggen/trimmen is met 39 procent de sport die door sporters van de gemeente Delft het meest wordt beoefend (tabel 3.4). Andere individuele sporten als fitness (36%), zwemsport (29%), wielrennen/toerfietsen (24%) en wandelsport (23%) complementeren de top vijf.

Zoals dat landelijk ook het geval is, vallen verenigingssporten als voetbal (21%) en tennis (14%) buiten de top vijf. Verder zien we dat twee wintersporten goed scoren: schaatsen (18%) en skiën/langlaufen/snowboarden (17%). Ook skeeleren/skaten, de ‘zomervariant’ van het schaatsen, valt met 12 procent in de smaak bij de inwoners. Schaatsen, skiën/langlaufen/snowboarden en skeeleren/skaten zijn met name populair bij de jongeren en jongvolwassenen.

Tabel 3.4 Beoefende sporten in het afgelopen jaar onder sporters, uitgesplitst naar geslacht en leeftijd (in procenten)

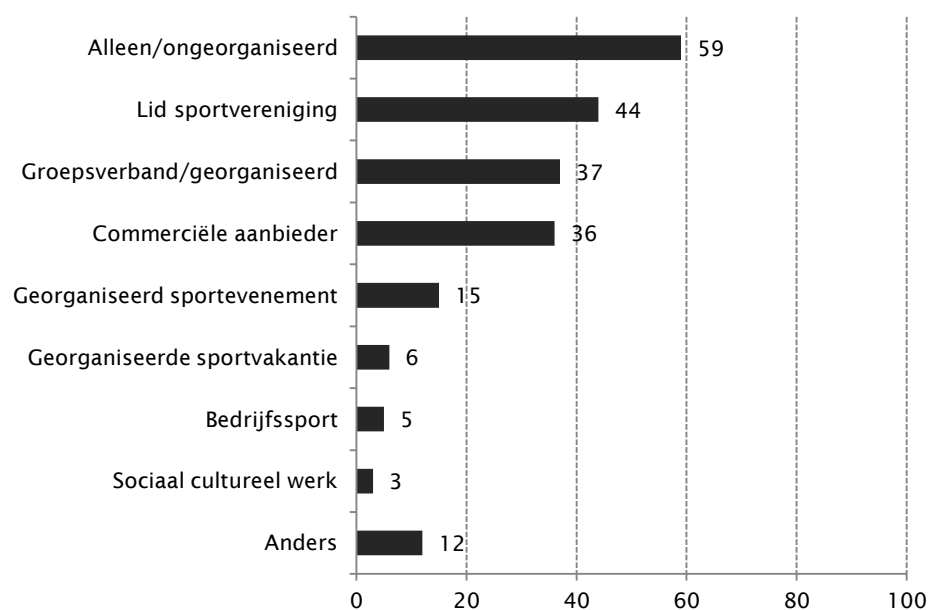
	Delft	Geslacht		Leeftijd (in jaren)						
	Totaal n=2.222	Man n=1.105	Vrouw n=1.117	6-11 n=353	12-17 n=418	18-34 n=454	35-44 n=196	45-54 n=263	55-69 n=383	70-79 n=155
Hardlopen/joggen/trimmen	39	40	37	21	44	55	44	33	15	8
Fitness	36	36	36	3	31	47	42	36	29	27
Zwemsport	29	28	30	58	25	31	28	20	20	24
Wielrennen/toerfietsen	24	31	15	6	9	28	20	31	34	24
Wandelsport	23	21	27	14	10	22	23	31	34	26
Voetbal	21	30	9	45	46	23	13	11	5	1
Schaatsen	18	20	17	33	28	22	13	14	8	4
Bowling	17	20	13	20	23	24	11	12	6	2
Skiën/langlaufen/snowboarden	16	18	13	14	19	23	12	15	6	3
Tennis	14	16	12	17	20	14	14	11	12	13
Aerobics/steps/Spinning	12	6	20	4	8	16	12	17	7	5
Skeeleren/skaten	12	9	15	25	17	15	9	6	1	1

De verschillen naar leeftijd en geslacht laten zien dat niet alle sporten voor beide geslachten en in de verschillende levensfasen even populair zijn. Wielrennen/toerfietsen, voetbal, bowling en biljart/poolbiljart/snooker zijn meer in trek bij mannen dan bij vrouwen. Daarentegen zijn wandelsport, aerobics/steps/spinning en skeeleren/skaten populairder bij vrouwen.

Wielrennen/toerfietsen en wandelsport is met name populair bij de 45-plussers. Zwemsport en skeeleren/skaten wordt meer door de ‘jongeren’ (6-34 jaar) gedaan dan door de ‘ouderen’ (35 jaar en ouder). Voetbal is erg populair bij de 6- tot 11-jarigen (45%) en 12- tot 17-jarigen (46%), maar neemt daarna qua populariteit af.

Het merendeel van de inwoners van de gemeente Delft sport alleen of in ongeorganiseerd verband. Dit sluit aan op de individualisering van de maatschappij. Desalniettemin vindt nog altijd veel sport plaats in de context van de sportvereniging of in andere groepen en verbanden. Zo is 44 procent lid van een sportvereniging. Dit ligt aanzienlijk hoger dan het landelijk gemiddelde van 30 procent⁶. Mede als gevolg van de opkomst van fitness van de afgelopen jaren wordt ook veel gesport bij een commerciële aanbieder (36%). Bedrijfssport is met 5 procent beperkt van omvang.

Figuur 3.5 Sportverband in de afgelopen 12 maanden (in procenten)



3.2 Sportaanbod gemeente

Meer dan een derde (37%) van de inwoners van de gemeente Delft geeft aan (zeer) tevreden te zijn met het sportaanbod in de gemeente (tabel 3.6a). Elf procent is (zeer) ontevreden met het

⁶ Collard, D en Hoekman, R. (2013). *Sportdeelname in Nederland : 2006-2012 : factsheet*. Utrecht: Mulier Instituut, factsheet.

sportaanbod in de gemeente. Opvallend is overigens het hoge percentage dat geen mening heeft gegeven. Het zijn vooral de niet-sporters die geen oordeel hebben gegeven.

Tabel 3.6a Tevredenheid met sportaanbod in de gemeente (in procenten)

	Delft									
	Totaal	Geslacht		Leeftijd (in jaren)						70-79
		Man	Vrouw	6-11	12-17	18-34	35-44	45-54	55-69	
	n=2.690	n=1.310	n=1.380	n=362	n=451	n=490	n=244	n=337	n=536	n=270
(Zeer) tevreden	37	36	37	36	39	43	32	35	33	29
Niet tevreden, niet ontevreden (Zeer)	32	34	30	38	37	33	36	30	28	15
ontevreden	11	11	11	19	14	10	14	12	7	4
Weet niet / geen mening	21	19	22	7	10	14	18	23	32	52

Op wijkniveau wordt duidelijk dat Buitenhof er positief uitspringt met een tevredenheid over het sportaanbod van 44 procent, gevolgd door Voorhof en Wippolder met beide 40 procent. Vrijenban scoort het laagst met 30 procent.

Tabel 3.6b Tevredenheid met sportaanbod in de gemeente, naar wijken (in procenten)

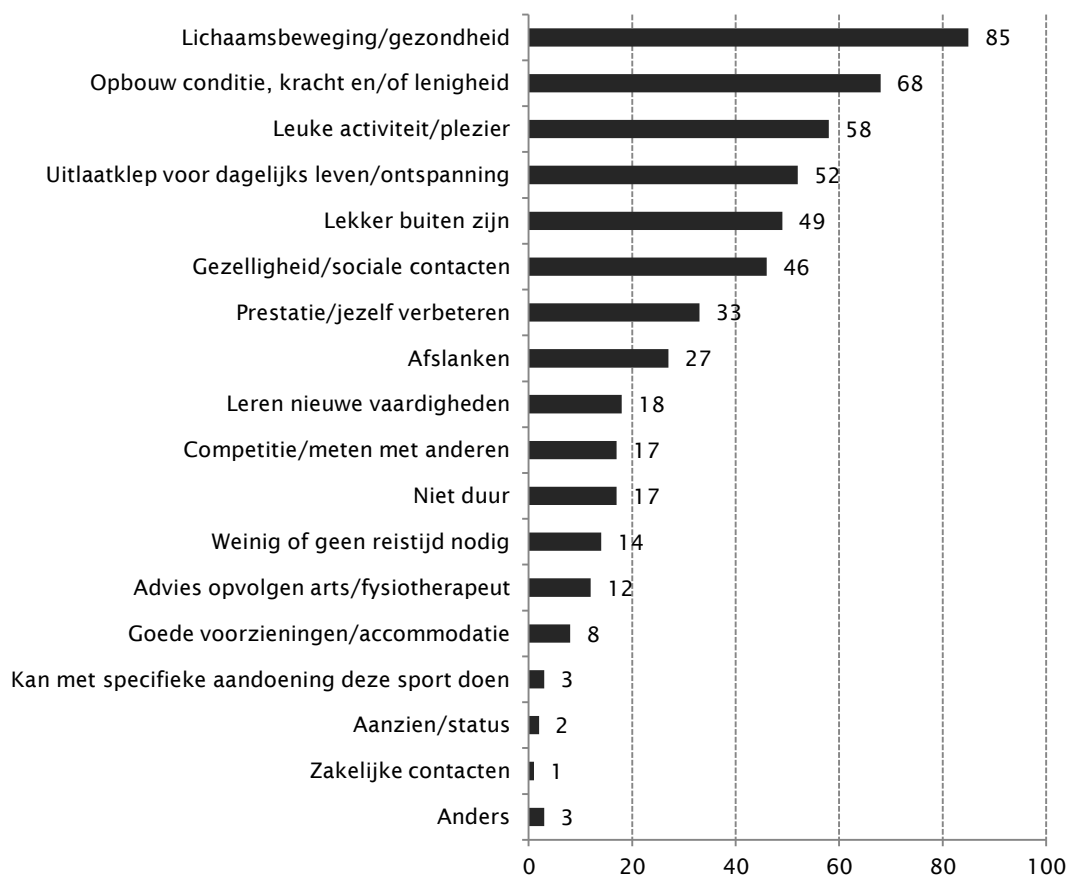
	Delft									
	Totaal	Wijk								
		Binnenstad	Vrijenban	Hof van Delft	Voordijks-hoorn	Tanhof	Voorhof	Buitenhof	Wippolder	
	n=2.690	n=335	n=334	n=464	n=345	n=356	n=249	n=304	n=303	
(Zeer) tevreden	31	36	30	32	31	38	40	44	40	
Niet tevreden, niet ontevreden	29	39	33	34	35	34	27	25	28	
(Zeer) ontevreden	10	9	12	13	14	10	10	8	11	
Weet niet / geen mening	30	16	25	21	20	18	23	22	21	

3.3 Motivatie

3.3.1 Sporters

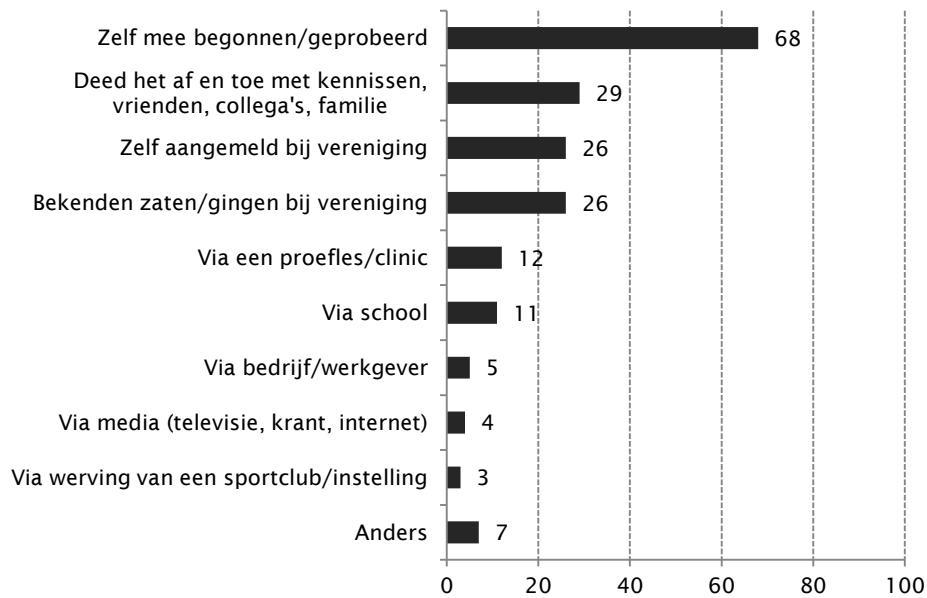
85 procent van de sporters uit de gemeente Delft geeft aan te sporten ten behoeve van de lichaamsbeweging en/of de gezondheid (figuur 3.7). Een ander belangrijk sportmotief is de opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid (68%). 58 procent van de sporters zegt te sporten omdat zij het leuk vinden. Daarnaast worden de sportmotieven uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning (52%), lekker buiten zijn (49%) en gezelligheid/sociale contacten (46%) relatief vaak genoemd. Vrijwel niemand sport voor aanzien/status (2%) en zakelijke contacten (1%).

Figuur 3.7 Redenen om te sporten voor sporters (in procenten)



Een overgrote meerderheid van alle inwoners van de gemeente Delft is uit zichzelf aan de huidige sport begonnen (figuur 3.8). In sommige gevallen zal dit wellicht gestimuleerd zijn doordat men met deze sport al via andere wegen in contact is gekomen. De ondervraagden hadden de mogelijkheid meerdere antwoorden aan te geven. 29 procent is in contact gekomen met de huidige sport doordat men dit af en toe al deed met kennissen, vrienden of collega's. Een kwart van de Delftenaren (26%) kwam in contact met de huidige sport omdat men zichzelf aanmeldde bij een sportvereniging of omdat bekenden bij een sportvereniging zaten/gingen.

Figuur 3.8 Wijze waarop men in contact gekomen is met de huidige sport (in procenten)



3.3.2 Niet-sporters

Zoals sporters hun redenen hebben om te sporten, hebben ook mensen die niet sporten hier hun motieven voor. In tegenstelling tot de sportmotieven, is er niet één motief dat eruit springt om niet te sporten. Een kwart van de niet-sporters geeft aan niet te sporten, omdat men al voldoende lichaamsbeweging heeft (figuur 3.9). Daarnaast geeft 24 procent aan het te duur te vinden. Andere belemmeringen zijn geen tijd vanwege werk en/of gezin (20%), omdat de gezondheid het momenteel niet toelaat (19%) of omdat men andere vrijetijdsbestedingen leuker vindt (17%). Het opzien tegen het leren van een (nieuwe) sport vormt met één procent nauwelijks een belemmering om niet te sporten.

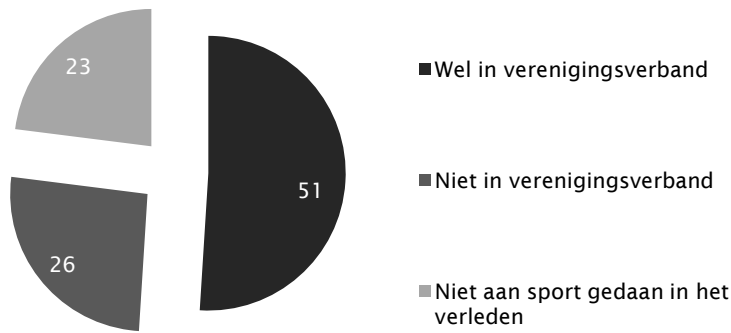
Figuur 3.9 Motieven om niet te sporten onder niet-sporters (in procenten)



De argumenten die worden aangedragen door niet-sporters om niet te sporten zijn punten waar de gemeente Delft zich op zou kunnen focussen met als doel meer niet-sporters aan het sporten te krijgen. Voorbeelden zijn: het sporten goedkoper maken (vanwege het motief ‘te duur’) en het aanbieden van flexibelere sportmogelijkheden (vanwege het motief ‘te druk’). Figuur 3.11 benadrukt dat er mogelijkheden zijn om niet-sporters weer te motiveren voor het beoefenen van een sport.

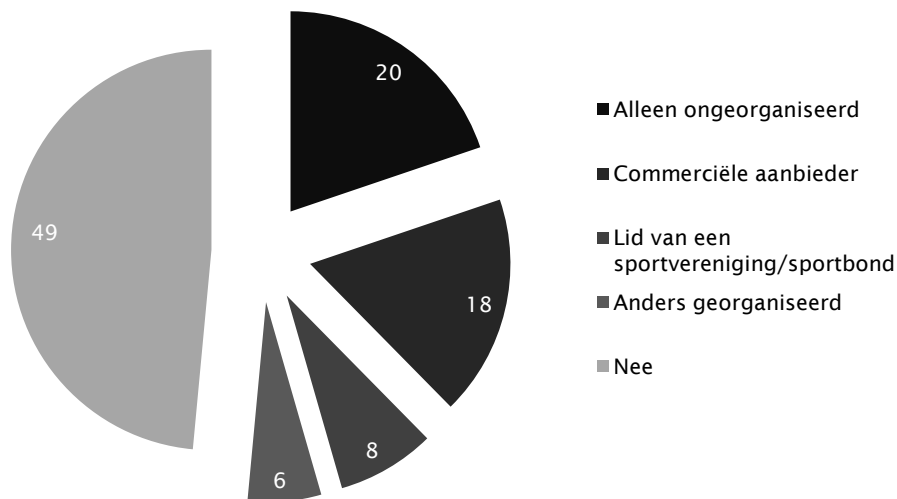
Ruim drie kwart (77%) van de huidige niet-sporters heeft in het verleden wel aan sport gedaan (figuur 3.10). Dit vond met name plaats in verenigingsverband (51%).

Figuur 3.10 Sportbeoefening in het verleden onder niet-sporters



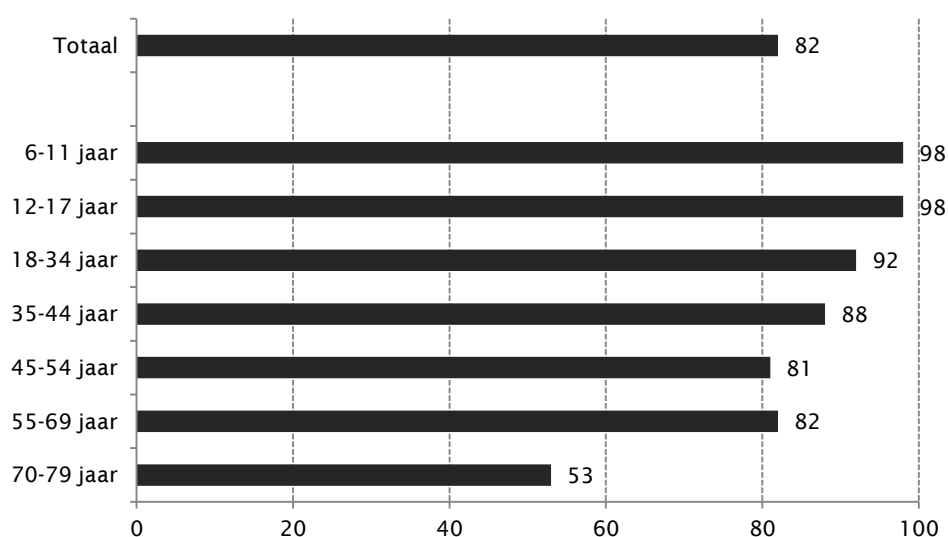
De helft (51%) van alle niet-sporters geeft aan van plan te zijn om in de toekomst (weer) te gaan sporten (figuur 3.11). Gevraagd naar de invulling die niet-sporters zouden willen geven aan hun toekomstige sportparticipatie is ‘alleen en ongeorganiseerd’, bijvoorbeeld joggen/hardlopen/fietsen, het meest populair (20%). Daarnaast geeft 18 procent aan bij een commerciële aanbieder te willen gaan sporten, zoals een fitnesscentrum. Deze twee sportvormen hebben weinig verplichtingen.

Figuur 3.11 Plannen om in de toekomst te gaan sporten onder niet-sporters



Van de 6- tot 17-jarigen die nu niet sporten, geeft vrijwel iedereen (98%) aan van plan te zijn om in de toekomst (weer) te gaan sporten. Ook de 18- tot 34-jarigen (92%) en 35- tot 44-jarigen (88%) geven in grote mate aan in de toekomst, onder bepaalde voorwaarden, te willen gaan sporten. Opvallend is toch ook dat ongeveer de helft (53%) van de 70- tot 79-jarigen die niet sporten nog altijd de ambitie heeft om (weer) te gaan sporten.

Figuur 3.12 Voornemen om (weer) te gaan sporten onder bepaalde voorwaarden onder niet-sporters, uitgesplitst naar leeftijd (in procenten)



De meest genoemde voorwaarde om (weer) te gaan sporten voor de Delftse niet-sporters is dat men het minder druk krijgt (34%) (tabel 3.13). Ook uit figuur 3.9 bleek dat tijdgebrek een van de voornaamste motieven is om niet te sporten. Als voorwaarde om (weer) te gaan sporten wordt door de niet-sporters ook vaak genoemd: als mijn gezondheidsklachten afnemen, als ik meer geld te besteden heb (beide 28%), als anderen zeggen dat dit nodig is en als ik met een bekende kan gaan sporten (beide 25%).

Vooral bij ouderen (55-69 jaar) speelt het afnemen van gezondheidsklachten een grotere rol, terwijl bij de jongvolwassenen (18-45 jaar) de financiële voorwaarden een grotere rol spelen. Vooral de 18- tot 44-jarigen geven aan (weer) te gaan sporten als men het minder druk krijgt.

Tabel 3.13 Voorwaarden om (weer) te gaan sporten onder niet-sporters, uitgesplitst naar geslacht en leeftijd (in procenten)

	Delft Totaal	Geslacht		Leeftijd (in jaren)							
		Man	Vrouw	6-11	12-17	18-34	35-44	45-54	55-69	70-79	
Als ik het minder druk krijg (vanwege gezin, werk, etc.)	34	32	35	18	27	47	53	35	25	7	
Als mijn gezondheidsklachten afnemen	28	27	30	13	13	22	26	33	37	29	
Als ik meer geld te besteden heb	28	22	34	32	27	45	33	29	19	7	
Als anderen (arts of familie) zeggen dat dit nodig is	25	25	25	6	28	19	20	24	32	38	
Als ik met een bekende kan gaan sporten	25	24	26	38	37	25	40	25	19	11	
Als ik weet wat ik in de buurt kan doen	18	16	19	52	16	19	26	18	8	11	
Als mijn huidige lichamelijke activiteiten verminderen	14	13	14	1	7	19	19	14	11	11	
Als het sportaanbod verbetert	8	8	9	22	12	12	14	3	4	5	
Als de reistijd vermindert	5	4	6	13	2	9	4	7	2	0	
Als ik weinig nieuwe vaardigheden hoef te leren	3	3	2	2	6	2	0	2	4	3	
Anders	11	12	9	12	13	11	1	11	12	19	

3.4 Conclusie

De gemeente Delft is een sportieve gemeente, want de sportparticipatie is duidelijk hoger dan de landelijke sportparticipatie. De mannen sporten meer, vaker en doen meer verschillende sporten dan de vrouwen. Hetzelfde geldt voor de jongvolwassenen in vergelijking met de oudere leeftijdsgroepen. Wippolder en Binnenstad zijn de sportiefste wijken in termen van sportdeelname.

De meest beoefende sporttakken in Delft zijn hardlopen/joggen/trimmen, fitness en zwemsport. Dat sluit aan bij de landelijk meest populaire sporttakken. Wielrennen/toerfietsen, voetbal, bowling en biljart/poolbiljart/snooker zijn sporten die meer in trek zijn bij de mannen en wandelsport, aerobics/steps/spinning en skeeleren/skaten worden vaker door vrouwen beoefend. Sporten die alleen/ongeorganiseerd, dus zonder verplichtingen, kunnen worden beoefend, zijn populair. Maar ook de Delftse verenigingssport is populair met een aanzienlijk hogere deelname aan de verenigingssport dan het landelijk beeld. De Delftse bevolking sport met name voor lichaamsbeweging/gezondheid. De inwoners zijn redelijk tevreden over de sportmogelijkheden die worden aangeboden in de gemeente Delft.

Het hebben van voldoende lichaamsbeweging en de kosten van sporten zijn de voornaamste redenen waarom mensen niet sporten. Toch geeft meer dan de helft van de niet-sporters aan van plan te zijn in de toekomst (weer) te gaan sporten, maar dan vooral alleen, ongeorganiseerd of bij een commerciële aanbieder. Voor niet-sporters is het belangrijk dat sporten betaalbaar is/wordt en zij het minder druk krijgen in het dagelijks leven zodat ze tijd hebben om te sporten. Bij ouderen speelt overigens het afnemen van de gezondheidsklachten een relatief grote rol alvorens ze er weer aan denken om te gaan sporten.

4. Gezondheid

Gezondheid wordt vaak verbonden aan een gezonde leefstijl, waartoe sporten en bewegen gerekend worden. In dit hoofdstuk wordt onder andere bekeken of de groepen die sporten en bewegen ook een betere gezondheid hebben. Hierbij wordt ingegaan op de BMI van de inwoners, de zelfgerapporteerde fysieke conditie en algemene gezondheid en het eetgedrag.

4.1 Lichaamskenmerken

De mensen die voldoen aan de NNGB hebben net wat vaker een normaal gewicht dan personen die niet aan deze beweegnorm voldoen⁷ (tabel 4.1).

Tabel 4.1 Overgewicht op basis van BMI naar het wel of niet voldoen aan de NNGB (in procenten)

	Voldoet niet aan NNGB n=1.353	Voldoet wel aan NNGB n=1.187
Ondergewicht	5	3
Normaal	59	64
Overgewicht	26	25
Obesitas	11	8
Totaal	100	100

Naarmate men een hoger BMI heeft, geeft men aan graag meer te willen bewegen. Zo geeft ruim de helft van alle mensen met overgewicht of obesitas aan meer te willen bewegen in de toekomst.

Tabel 4.2 Overgewicht op basis van BMI en de wens om in de toekomst meer te gaan bewegen (in procenten)

	Wil niet meer bewegen	Wil meer bewegen	n=
Ondergewicht	58	42	141
Normaal	55	45	1.567
Overgewicht	46	54	601
Obesitas	46	54	247

⁷ Hierbij is dezelfde formule aangehouden die TNO aanhoudt.

In Wippolder zijn er verhoudingsgewijs veel inwoners met een normaal gewicht. In Buitenhof heeft de helft van de inwoners een normaal gewicht en 43 procent heeft overgewicht of obesitas.

Tabel 4.3 Voldoen aan beweegnormen naar wijk (in procenten)

	Wijk							
	Binnenstad n=321	Buitenhof n=290	Hof van Delft n=448	Tanthof n=351	Voordijkshoorn n=330	Voorhof n=239	Vrijenban n=320	Wippolder n=288
Ondergewicht	5	5	4	3	5	2	5	2
Normaal	63	52	63	58	64	63	57	70
Overgewicht	24	28	25	30	22	22	28	20
Obesitas	8	15	8	9	8	13	10	7

In tabel 4.4 wordt de beoordeling van de eigen fysieke staat bekeken aan de hand van enkele persoonskenmerken. Twee derde van de respondenten geeft aan de eigen lichamelijke conditie (zeer) goed te vinden. Drie kwart beoordeelt de eigen gezondheid als (zeer) goed. Naarmate men ouder wordt, geeft men aan minder positief te zijn over de eigen fysieke conditie en algemene gezondheid.

Tabel 4.4 Beoordeling eigen fysieke staat naar geslacht en leeftijd (in procenten)

	Geslacht			Leeftijd						
	Totaal n=	Man n=	Vrouw n=	6-11 jaar n=	12-17 jaar n=	18-34 jaar n=	35-44 jaar n=	45-54 jaar n=	55-69 jaar n=	70-79 jaar n=
Beoordeling eigen lichamelijke conditie	2690	1310	1380	362	451	490	244	337	536	270
(Zeer) goed	64	68	61	87	82	68	58	59	54	51
Gaat wel	30	27	33	11	16	29	35	33	36	36
(Zeer) slecht	6	5	7	1	2	3	7	9	10	13
Beoordeling eigen algemene gezondheid										
(Zeer) goed	78	80	76	97	93	87	76	68	65	58
Gaat wel	18	17	19	3	7	12	19	24	28	35
(Zeer) slecht	4	4	4	0	0	1	5	8	7	7

In tabel 4.5 wordt de beoordeling van de eigen fysieke staat bekeken aan de hand van enkele sport- en beweegnormen. Voor elke norm geldt dat de personen die aan de norm voldoen hun eigen lichamelijke conditie en algemene gezondheid hoger inschatten dan de personen die niet aan de norm voldoen.

Tabel 4.5 Beoordeling eigen fysieke staat naar sport- en beweegnormen (in procenten)

	Delft Totaal n= 2690	Voldoet aan RSO-norm		Deed minimaal één keer aan sport		NNGB		FITNORM	
		Nee n=209	Ja n=1950	Nee n=468	Ja n=2222	Nee n=1402	Ja n=1214	Nee n=1723	Ja n=856
Beoordeling eigen lichamelijke conditie									
(Zeer) goed	64	39	73	37	70	59	70	59	80
Gaat wel	30	45	25	44	27	33	26	34	17
(Zeer) slecht	6	17	2	18	3	8	4	7	2
Beoordeling eigen algemene gezondheid									
(Zeer) goed	78	61	85	54	83	77	80	77	85
Gaat wel	18	28	13	34	14	18	18	19	12
(Zeer) slecht	4	11	2	12	2	5	3	4	3

4.2 Eetgedrag

86 procent van de Delftenaren vindt het belangrijk om erop te letten dat hij gezond eet (tabel 4.6). Kinderen van 6-17 jaar onderschrijven dat belang minder dan de anderen. Verder zou een derde gezonder willen eten dan men nu doet. Kinderen van 6-17 jaar en de oudste groep van 70-79 jaar hebben die wens minder. Ten slotte zegt drie kwart dat als hij het echt zou willen het (zeker) zou lukken om gezonder te eten.

Tabel 4.6 Eetgedrag, nu en in de toekomst naar geslacht en leeftijd (in procenten)

	Totaal	Man	Vrouw	6-11 jaar	12-17 jaar	18-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-69 jaar	70-79 jaar
	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=	n=
	2637	1282	1355	352	444	484	240	330	527	260
Belang van gezond eetpatroon*										
Heel belangrijk	27	22	33	28	17	25	33	25	32	32
Belangrijk	59	60	57	46	52	64	54	62	58	61
Niet belangrijk/niet onbelangrijk	12	15	9	22	25	11	12	12	9	6
Onbelangrijk	1	2	1	4	6	1	1	1	0	1
Heel onbelangrijk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wens om in de toekomst gezonder te gaan eten*										
Ja zeer zeker	9	8	11	7	5	11	13	8	8	3
Ja	27	28	26	19	23	32	34	31	21	14
Misschien	30	30	29	26	31	31	26	30	29	30
Nee	32	32	32	45	38	22	26	30	41	52
Nee zeker niet	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1
Inschatting dat het lukt om gezonder te eten**										
Ja zeer zeker	22	21	23	19	22	30	24	16	15	11
Ja	53	53	53	50	56	52	50	53	53	59
Misschien	20	21	20	27	19	16	19	24	24	22
Nee	4	4	4	4	2	2	4	5	7	8
Nee zeker niet	1	1	0	0	0	0	3	1	1	0

* Personen die antwoordden 'geen mening' zijn buiten beschouwing gelaten.

** Personen die antwoordden 'ik wil niet gezonder eten' zijn buiten beschouwing gelaten.

Er zijn geen opvallende verschillen als de mate waarin aan de NNGB wordt voldaan en het wel of niet hebben gesport in het afgelopen jaar enerzijds en het (gewenste) eetgedrag anderzijds tegen elkaar worden afgezet (tabel 4.7).

Tabel 4.7 Eetgedrag, nu en in de toekomst naar sport- en bewegsnormen (in procenten)

	Delft	NNGB		Sporter	
	Totaal n=2637	voldoet niet n=1384	voldoet wel n=1203	Nee n=460	Ja n=2177
Belang van gezond eetpatroon					
Heel belangrijk	27	24	30	28	27
Belangrijk	59	58	59	56	59
Niet belangrijk/niet onbelangrijk	12	15	10	15	12
Onbelangrijk	1	2	1	1	1
Heel onbelangrijk	0	0	0	0	0
Wens om in de toekomst gezonder te gaan eten					
Ja zeer zeker	9	10	8	9	9
Ja	27	27	28	21	29
Misschien	30	31	29	33	29
Nee	32	30	34	35	32
Nee zeker niet	2	2	2	3	2
Inschatting dat het lukt om gezonder te eten**					
Ja zeer zeker	22	20	24	18	23
Ja	53	53	52	45	54
Misschien	20	21	20	27	19
Nee	4	5	4	9	3
Nee zeker niet	1	1	0	0	1

* Personen die antwoordden 'geen mening' zijn buiten beschouwing gelaten.

** Personen die antwoordden 'ik wil niet gezonder eten' zijn buiten beschouwing gelaten.

4.3 Conclusie

De bevolking van de gemeente Delft is in redelijke gezondheid. Twee derde vindt van zichzelf dat hij een (zeer) goede lichamelijke conditie heeft en drie kwart beoordeelt de eigen algemene gezondheid als (zeer) goed. De sporters en bewegers zijn aanzienlijk positiever gestemd dan de niet-sporters en niet-bewegers.

Maar liefst 86 procent van de Delftse bevolking hecht (veel) belang aan een gezond eetpatroon en 36 procent is van plan om gezonder te gaan eten in de toekomst.

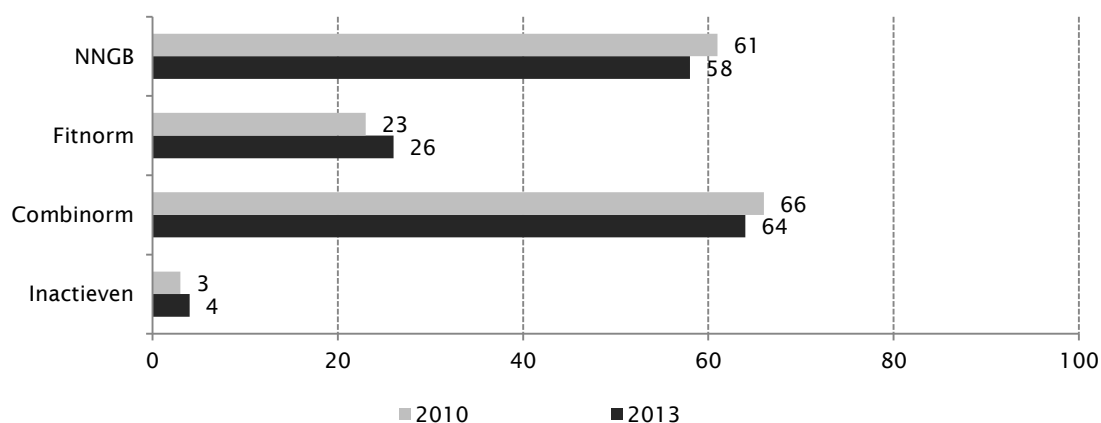
5. Vergelijking 2010 met 2013

De vragenlijst die in 2013 is afgenomen onder de inwoners van de gemeente Delft is gebaseerd op het leefstijlonderzoek dat in 2010 in Delft is gehouden. In dit hoofdstuk worden de belangrijkste uitkomsten van beide metingen naast elkaar gezet. Omdat in 2010 de groep van 6-17 jaar niet is benaderd, worden bij de vergelijkingen van 2010 en 2013 alleen de volwassenen (18-79 jaar) meegenomen.

5.1 Bewegen

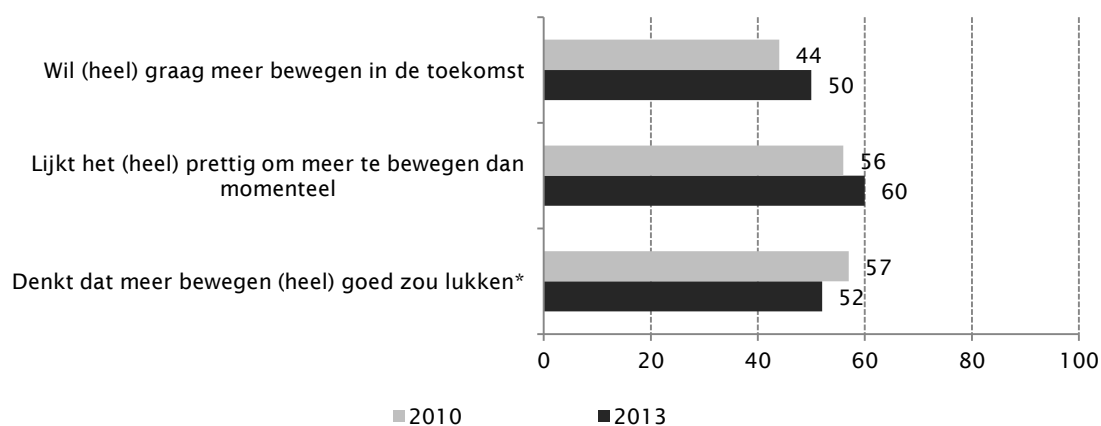
De mate waarin de inwoners van Delft voldoen aan de verschillende beweegnormen is in drie jaar weinig veranderd (figuur 5.1). Bij de NNGB en combinorm is een beperkte achteruitgang te zien, maar bij de fitnorm is juist sprake van een kleine stijging.

Figuur 5.1 Voldoen aan beweegnormen (in procenten)



Ten aanzien van de toekomstplannen komt naar voren dat de Delftenaren in 2013 net wat meer willen bewegen dan in 2010, hoewel het aantal personen dat denkt dat de plannen om meer te bewegen succesvol zullen zijn licht is gedaald (figuur 5.2).

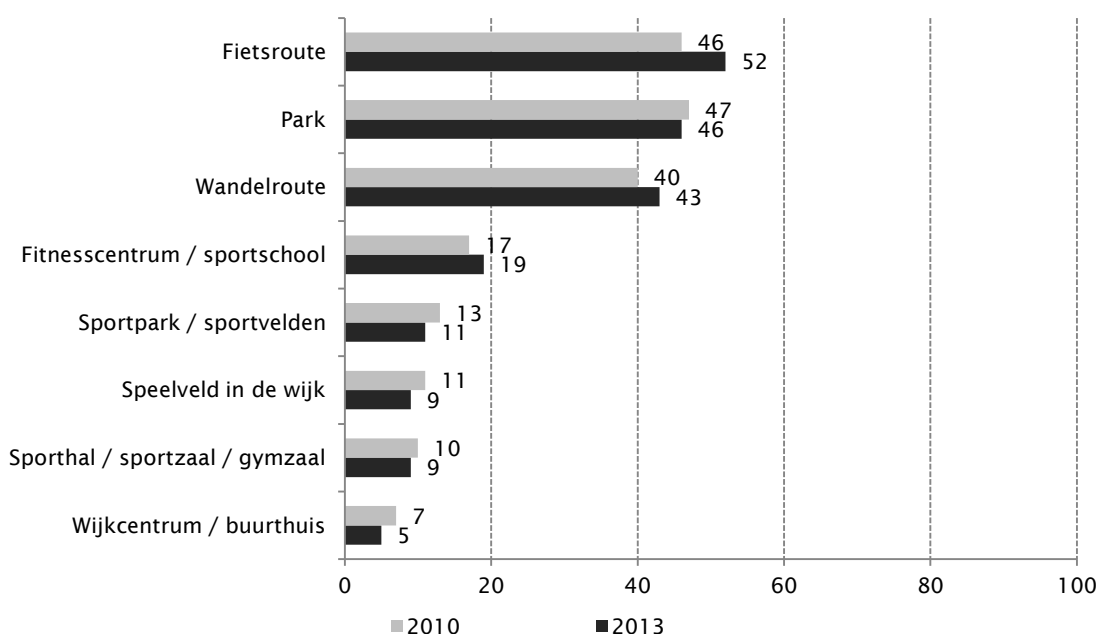
Figuur 5.2 Toekomstplannen omtrent beweeggedrag (in procenten)



In 2010 had 88 procent van de Delftenaren van 18-79 jaar de wens om meer te bewegen. In 2013 is dat precies hetzelfde. In 2010 waren de belangrijkste voorwaarden om meer te gaan bewegen ‘minder druk krijgen’(62%), ‘anderen zeggen dat dit nodig is’ (27%) en ‘afnemen van gezondheidsklachten’(25%). In 2013 zijn dat nog steeds de belangrijkste redenen, zij het dat de percentages in geringe mate zijn veranderd, respectievelijk 51 procent, 23 procent en 23 procent.

In de wijk zijn er verschillende voorzieningen om te kunnen bewegen. Het percentage inwoners dat gebruik maakt van deze voorzieningen is in drie jaar weinig veranderd (figuur 5.3).

Figuur 5.3 Gebruik van voorzieningen in de wijk (% ja)



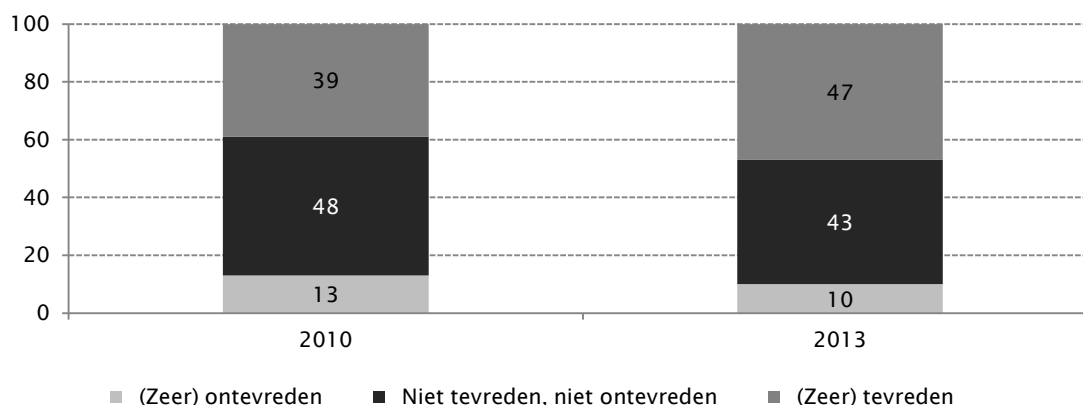
De kwaliteit van de voorzieningen in de wijk om te bewegen is constant (tabel 5.1). Bij de fiets- en wandelroutes is wel een opvallende stijging in de ervaren kwaliteit te constateren. Ook zijn deze twee voorzieningen en het park nu beter bereikbaar dan in 2010.

Tabel 5.1 Kwaliteit en bereikbaarheid van voorzieningen in de wijk

	Kwaliteit		Bereikbaarheid	
	2010 n=1715	2013 n=1835	2010 n= 1715	2013 n=1823
Fitnesscentrum / sportschool	28	32	38	40
Sporthal / sportzaal / gymzaal	16	18	28	29
Sportpark / sportvelden	23	22	30	30
Speelveld in de wijk	20	22	32	35
Park	57	59	61	67
Fietsroute	50	60	55	65
Wandelroute	46	56	49	57
Wijkcentrum / buurthuis	12	11	27	25

De algemene tevredenheid over de beweegmogelijkheden in de wijk is toegenomen (figuur 5.4). In 2010 was 39 procent tevreden over deze mogelijkheden. In 2013 is dat gestegen tot 47 procent.

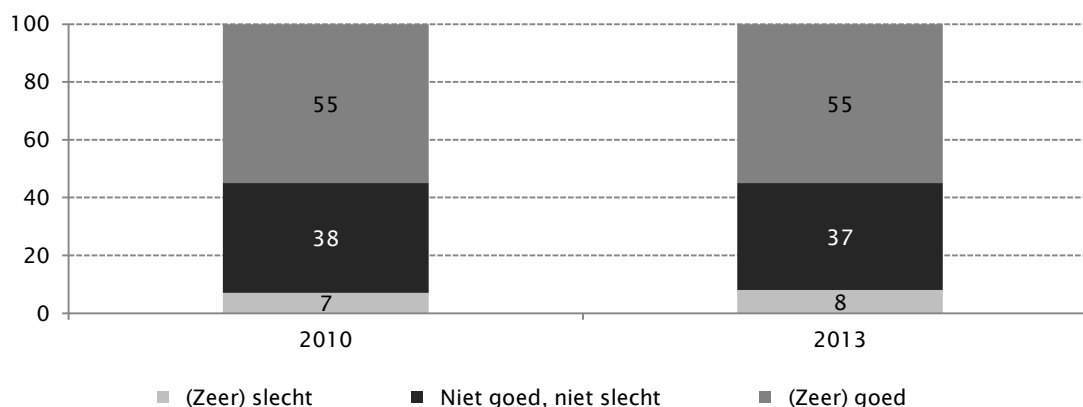
Figuur 5.4 Tevredenheid omtrent beweegmogelijkheden in de eigen wijk (in procenten)



*: Personen die 'weet niet / geen mening' antwoordden, zijn buiten beschouwing gelaten.

Het oordeel over de kwaliteit van de huidige beweegactiviteiten in de gemeente Delft is onveranderd (figuur 5.5).

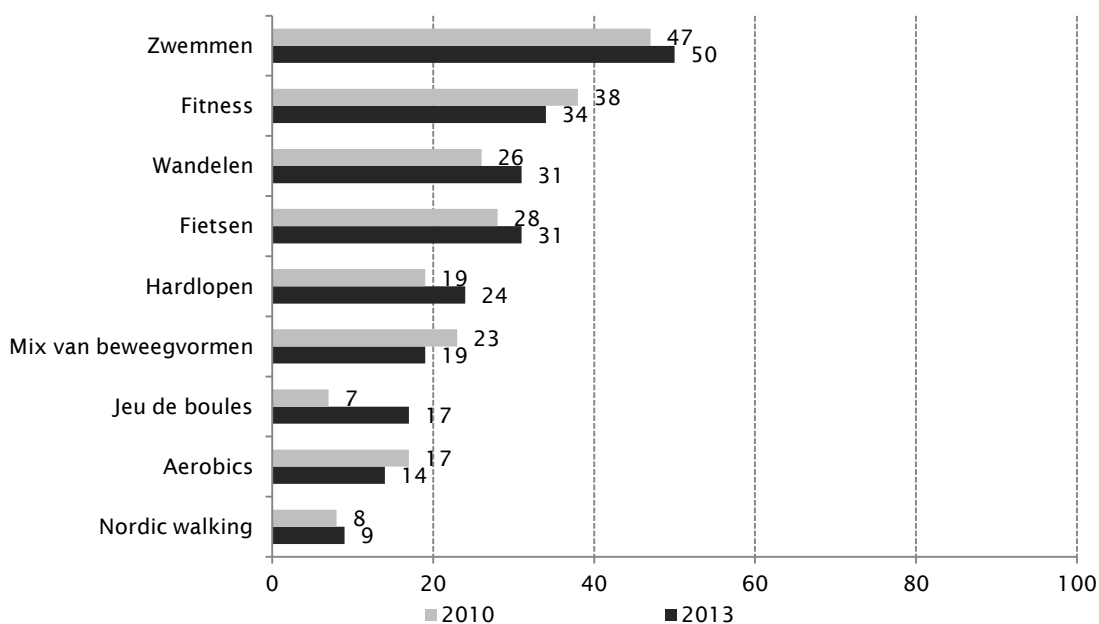
Figuur 5.5 Oordeel over kwaliteit van huidige beweegactiviteiten in de gemeente Delft (in procenten)



*: Personen die 'weet niet / geen mening' antwoordden, zijn buiten beschouwing gelaten.

De belangstelling voor bepaalde beweegactiviteiten die in de toekomst in de wijk zouden kunnen worden georganiseerd is in 2013 min of meer hetzelfde als in 2010 (figuur 5.6). De rangorde in de verschillende activiteiten is nagenoeg hetzelfde, alleen hardlopen is van plaats gewisseld met 'mix van beweegvormen'. Hiervoor is al gesignaleerd dat de kwaliteit van de fiets- en wandelroutes is gestegen. Deze ontwikkeling is ook terug te zien in de belangstelling voor fietsen en wandelen, zij het dat de stijgingen gematigd zijn. Ook zwemmen en hardlopen kunnen zich verheugen in een lichte stijging van de interesse voor deze activiteiten. De grootste toename in interesse ligt echter bij jeu de boules.

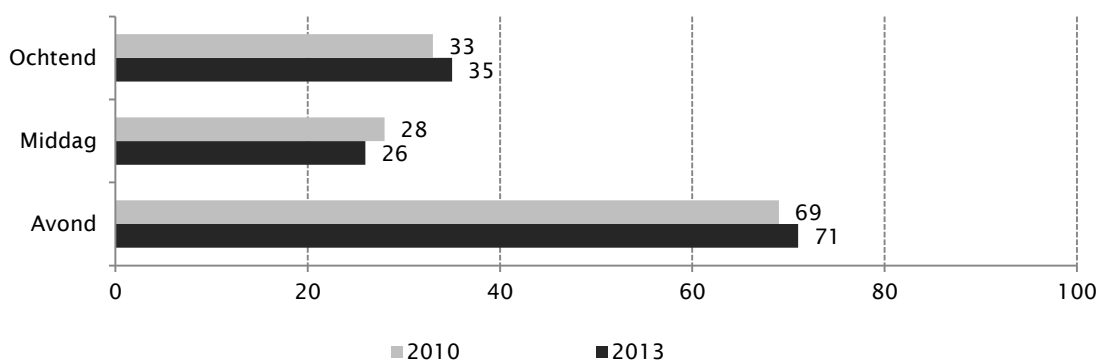
Figuur 5.6 Belangstelling voor bewegactiviteiten als die in de wijk zouden worden georganiseerd (procenten (ja) zeker)



In 2010 had 27 procent van de Delftenaren geen enkele interesse in enig aanbod van bewegactiviteiten. In 2013 is dat ook 27%.

Als er in de wijk bewegactiviteiten worden georganiseerd, hebben de Delftenaren voorkeur voor de avond. Daarin is niks veranderd (figuur 5.7).

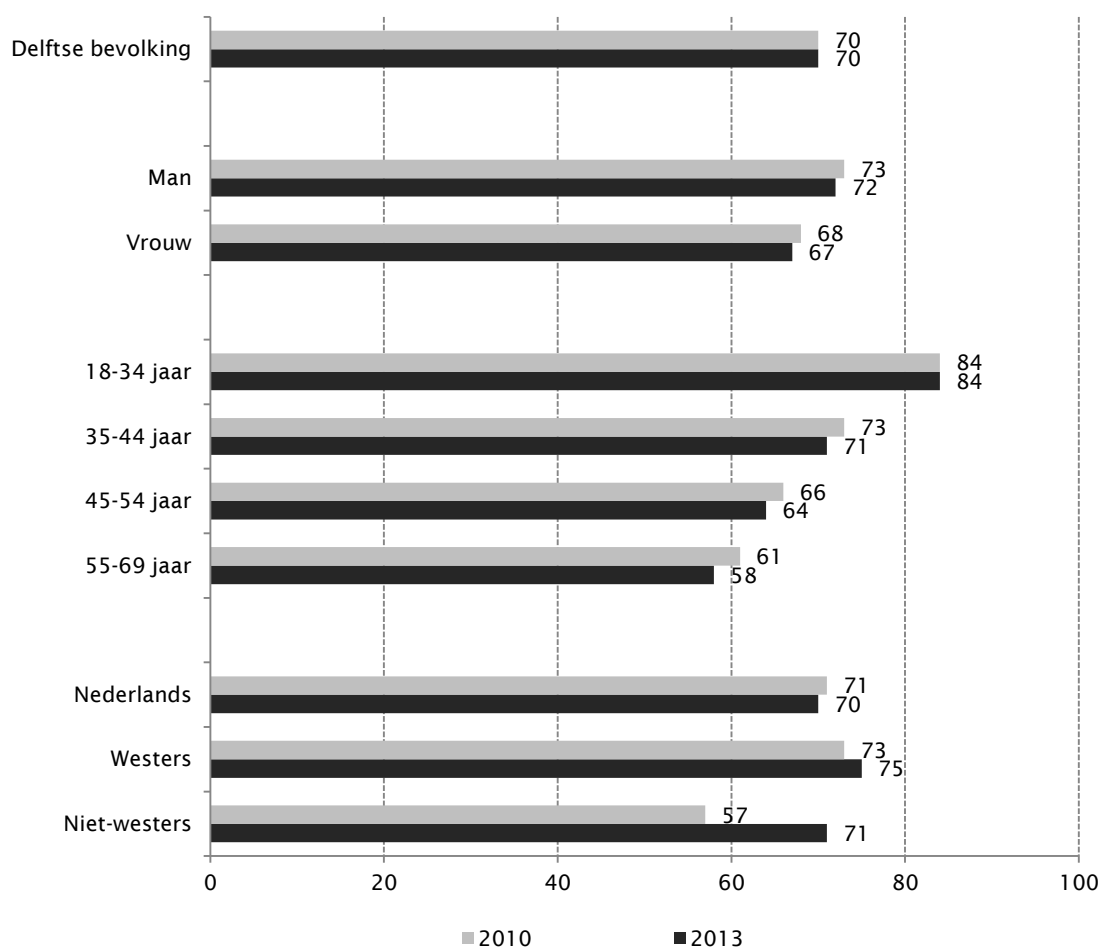
Figuur 5.7 Voorkeursmoment van bewegactiviteiten (in procenten) onder groep die interesse heeft in bewegactiviteiten



5.2 Sporten

Tussen 2010 en 2013 is de sportparticipatie op basis van de RSO-norm van minstens twaalf keer per jaar onveranderd gebleven in de gemeente Delft. In beide jaren voldeed zeventig procent van de volwassen bevolking (18-79 jaar) aan de RSO-norm (figuur 5.8). Opvallend is de toename van het aantal niet-westerse inwoners dat voldoet aan de RSO-norm (van 57% naar 71%).

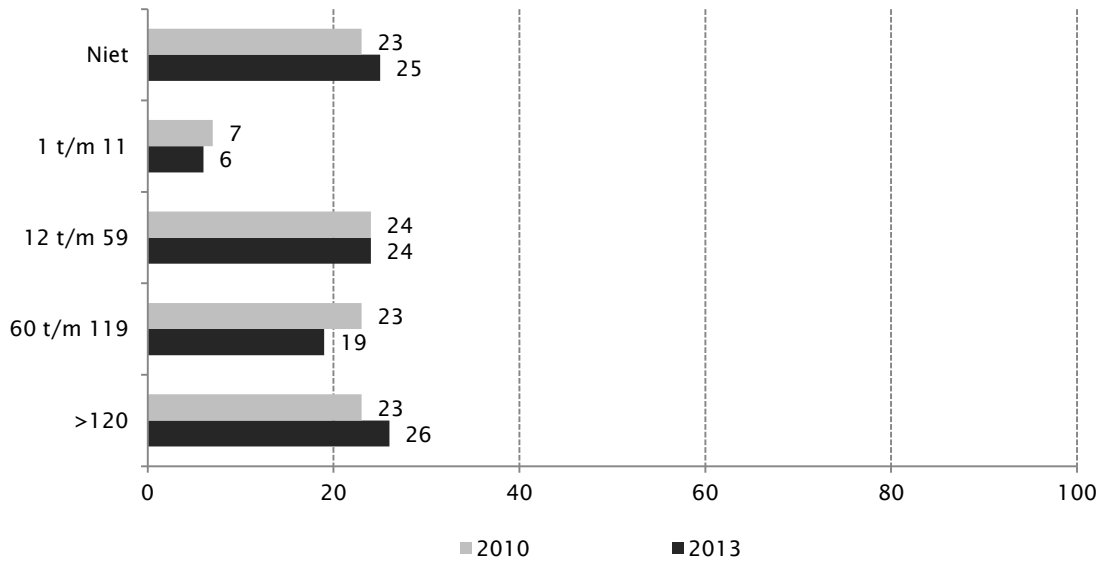
Figuur 5.8 Percentage van de volwassen bevolking (18-79 jaar) dat voldoet aan de RSO-norm⁸, uitgesplitst naar geslacht, leeftijd en etniciteit voor 2010 en 2013 (in procenten)



⁸ Richtlijn Sportdeelname Onderzoek, persoon sport twaalf keer per jaar of vaker.

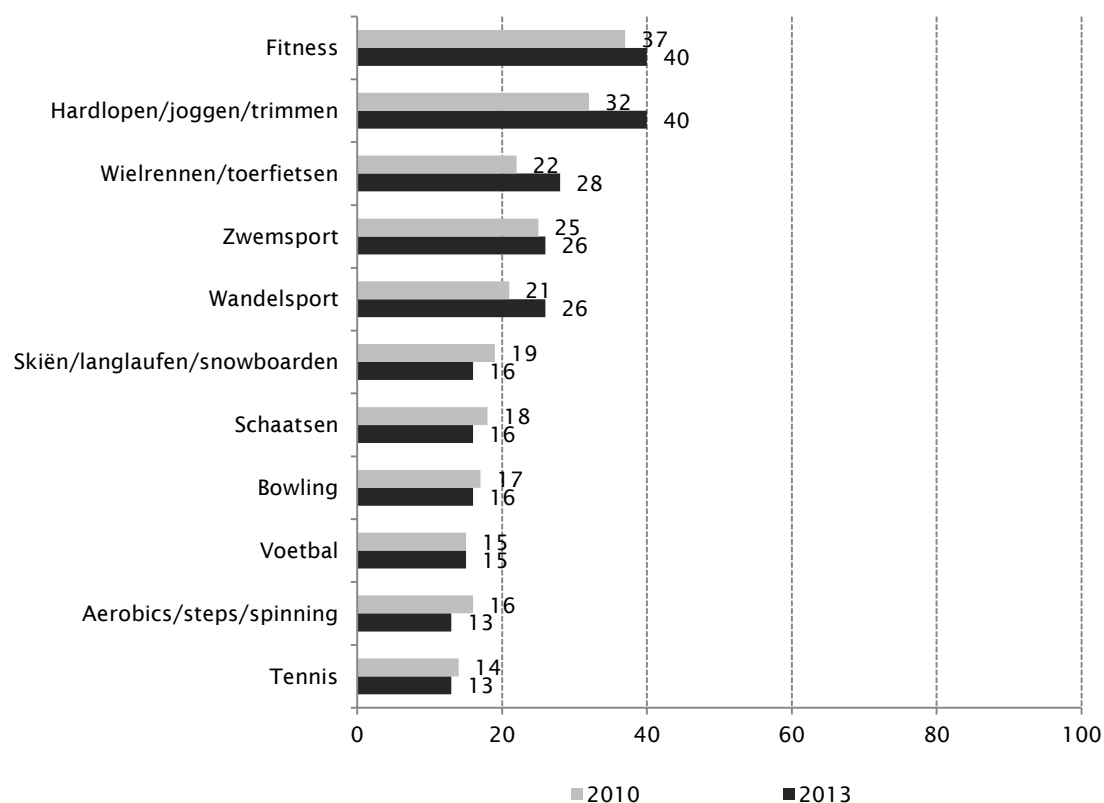
Ten opzichte van 2010 is een deel van de Delftse bevolking meer gaan sporten per jaar (figuur 5.9). Daarentegen zijn er ook iets meer mensen helemaal niet gaan sporten.

Figuur 5.9 Sportfrequentie van de volwassen bevolking (18-79 jaar) voor 2010 en 2013 (in procenten)



In vergelijking tot 2010 zijn de Delftenaren in 2013 meer gaan fitnessen (40% om 37%), hardlopen/joggen/ trimmen (40% om 32%) en wielrennen/toerfietsen (28% om 22%) (figuur 5.10).

Figuur 5.10 Beoefende sporten in 2010 en 2013 onder sporters van de volwassen bevolking (18-79 jaar) (in procenten)



In 2010 sportte 58 procent van de volwassen Delftse bevolking (18-79 jaar) in ongeorganiseerd verband (alleen). In 2013 is dit aandeel gestegen naar 65 procent.

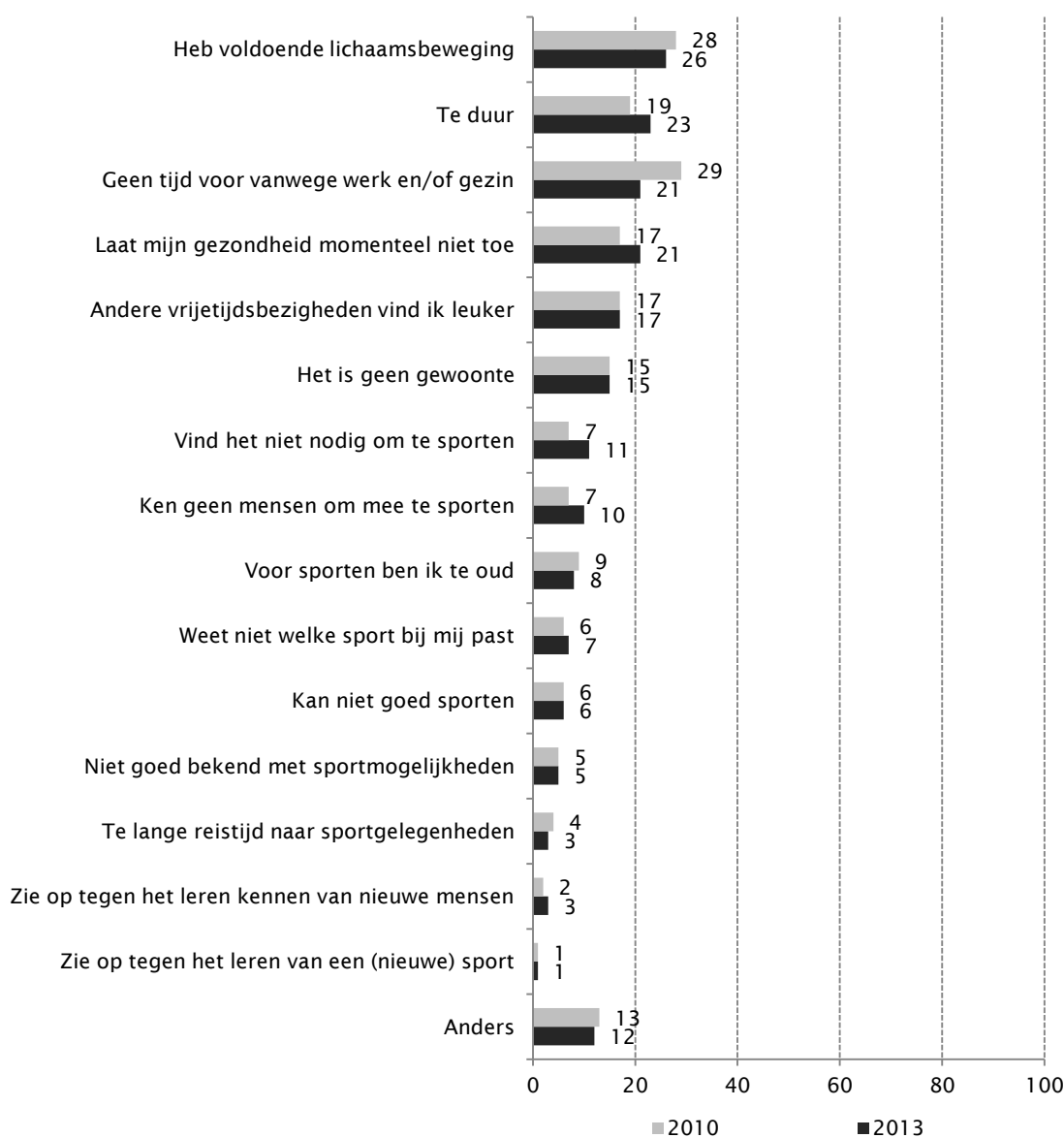
Ten opzichte van 2010 zijn de volwassen inwoners van Delft meer tevreden met het sportaanbod in de gemeente. In 2010 was nog 31 procent (zeer) tevreden hierover. In 2013 is 37 procent (zeer) tevreden over het sportaanbod.

Lichaamsbeweging/gezondheid was in 2010 de belangrijkste reden om te sporten voor sporters en dat is in 2013 onveranderd gebleven (88% in 2010 en 89% in 2013).

67 procent van de volwassen inwoners van Delft gaf in 2010 aan zelf begonnen te zijn aan de huidige sport en daarmee was het de populairste wijze waarop men met de huidige sport in contact was gekomen. Ook in 2013 is zelf beginnen/zelf proberen met 72 procent de meest voorkomende manier waarop men in contact is gekomen met de huidige sport.

In 2010 was tijdgebrek met 29 procent het belangrijkste motief om niet te sporten. In 2013 is dat gedaald tot 21 procent. In 2013 was de belangrijkste reden om niet te sporten het reeds hebben van voldoende lichaamsbeweging (26%) (figuur 5.11). In 2013 is vaker dan in 2010 de prijs van sport genoemd als één van de motieven om niet te sporten (resp. 23% en 19%). Dit kan het gevolg zijn van de aanhoudende recessie met een afname van de koopkracht van de burgers.

Figuur 5.11 Motieven om niet te sporten in 2010 en 2013 onder niet-sportende volwassen bevolking (18-79 jaar) (in procenten)



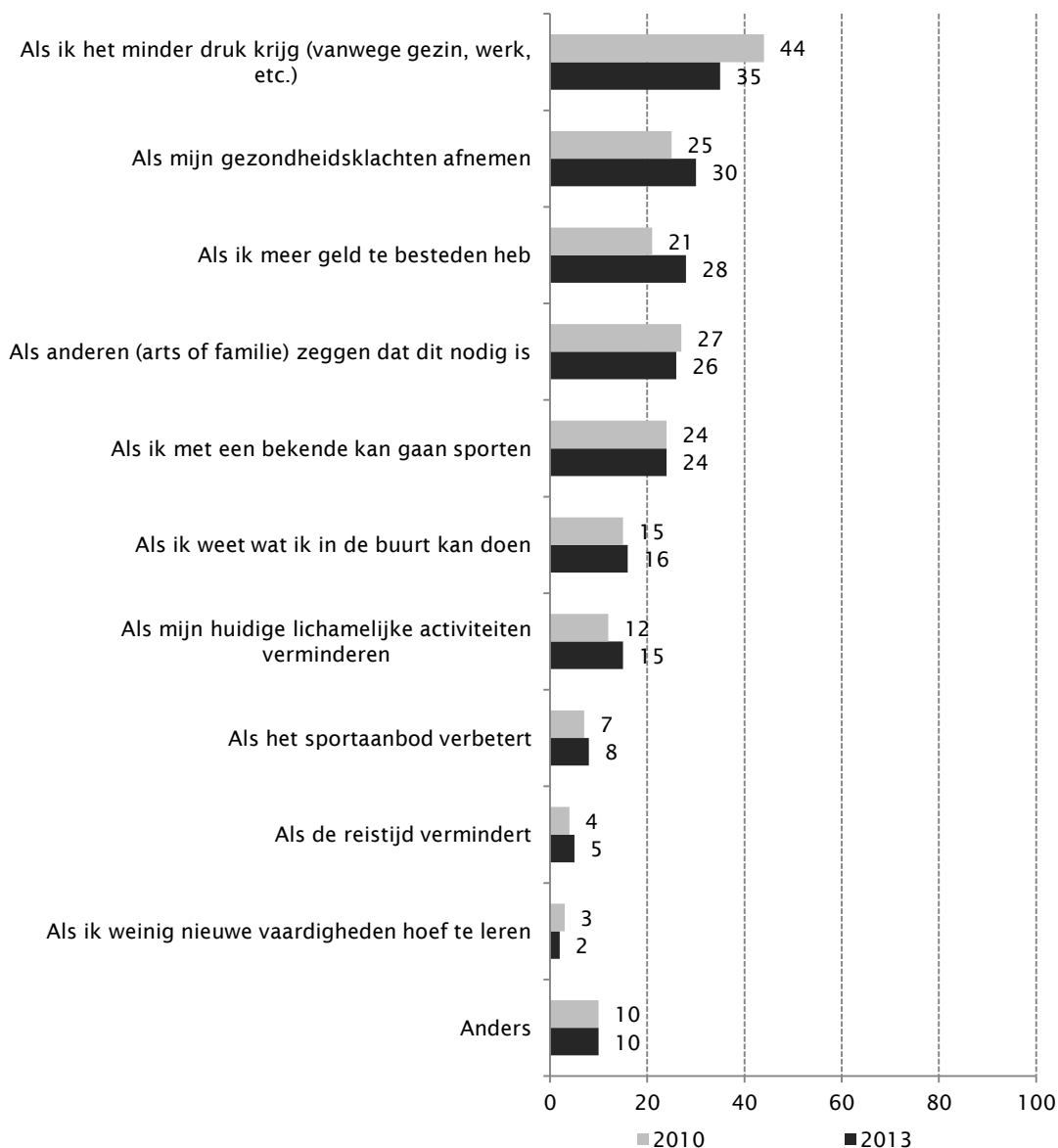
76 procent van de Delftse bevolking gaf in 2010 aan vroeger wel te hebben gesport. Van hen gaf twee derde aan dit in verenigingsverband te hebben gedaan (50% van de Delftenaren) en een derde deed dat niet in verenigingsverband (26% van de Delftenaren). In 2013 is hierin weinig gewijzigd met 51 procent die aangaf in verenigingsverband te hebben gesport en 27 procent die wel sportte maar niet in verenigingsverband, goed voor 78 procent in totaal.

In 2013 heeft 48 procent van de niet-sporters plannen om weer te gaan sporten, terwijl dit aandeel in 2010 nog 54 procent was.

Hoewel het vrijkomen van meer tijd om te sporten ook in 2013 de belangrijkste voorwaarde is om (weer) te gaan sporten, is dit wel afgenomen van 44 procent in 2010 naar 35 procent in 2013

(figuur 5.12). Daarentegen wordt in 2013 het afnemen van gezondheidsklachten (30% om 25%) en een grotere bestedingsruimte (28% om 21%) vaker genoemd dan in 2010. Waarbij de laatst genoemde in perspectief van de recessie gezien kan worden.

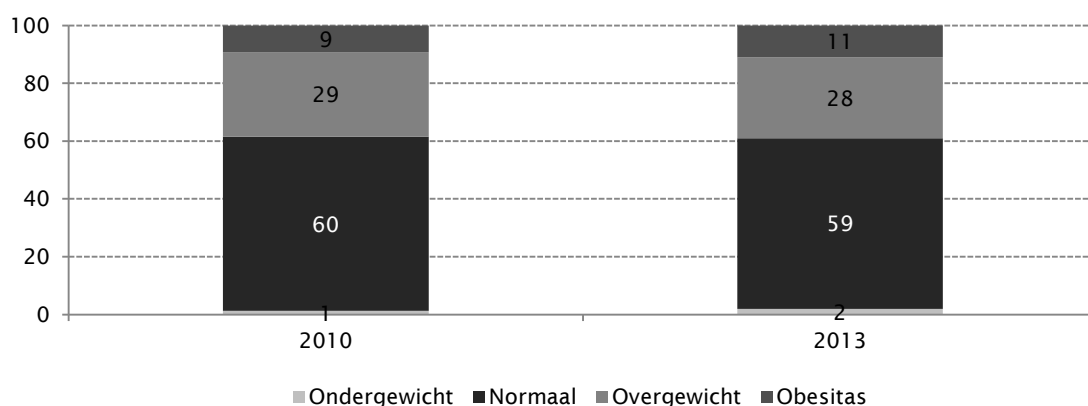
Figuur 5.12 Voorwaarden om (weer) te gaan sporten in 2010 en 2013 onder niet-sportende volwassen bevolking (18-79 jaar) (in procenten)



5.3 Gezondheid en eetgedrag

De BMI in Delft is in 2013 niet veel anders dan in 2010 (figuur 5.13). Zes van de tien volwassenen heeft een normaal gewicht. Nog steeds heeft ruim een kwart overgewicht en 11 procent heeft obesitas. Bij 2 procent is er sprake van ondergewicht.

Figuur 5.13 Overgewicht op basis van BMI (in procenten)



61 procent van de inwoners van Delft vindt dat hij beschikt over een (zeer) goede lichamelijke conditie en drie kwart vindt dat hij een (zeer) goede algemene gezondheid heeft (tabel 5.2). In 2010 was de eigen inschatting daarvan net wat gunstiger, maar de verschillen zijn niet groot.

Tabel 5.2 Beoordeling eigen fysieke staat (in procenten)

	2010 N=1750	2013 n=1851
Beoordeling eigen lichamelijke conditie		
(Zeer) goed	65	61
Gaat wel	29	33
(Zeer) slecht	6	7
Beoordeling eigen algemene gezondheid		
(Zeer) goed	79	75
Gaat wel	17	20
(Zeer) slecht	5	5

89 procent van de Delftenaren vindt het (zeer) belangrijk om erop te letten dat hij gezond eet (tabel 5.3). Verder spreekt 38 procent de wens uit om in de toekomst gezonder te gaan eten. Drie kwart verwacht dat als hij dat echt zou willen hij er (zeker) in zou slagen om gezonder te gaan eten. In 2010 was dat niet anders.

Tabel 5.3 Eetgedrag, nu en in de toekomst (in procenten)

	2010 n=1716	2013 n=1841
Belang van gezond eetpatroon*		
Heel belangrijk	32	28
Belangrijk	56	61
Niet belangrijk/niet onbelangrijk	11	10
Onbelangrijk	1	1
Heel onbelangrijk	0	0
Wens om in de toekomst gezonder te gaan eten*		
Ja zeer zeker	9	10
Ja	24	28
Misschien	30	30
Nee	35	30
Nee zeker niet	1	2
Inschatting dat het lukt om gezonder te eten**		
Ja zeer zeker	20	22
Ja	57	52
Misschien	18	20
Nee	4	4
Nee zeker niet	0	1

* Personen die antwoordden 'geen mening' zijn buiten beschouwing gelaten.

** Personen die antwoordden 'ik wil niet gezonder eten' zijn buiten beschouwing gelaten.

5.4 Conclusie

De verschillen tussen 2010 en 2013 zijn gering. Zo zijn de veranderingen in de beweegnormen klein. Een in het oog springende verandering betreft de verbeterde kwaliteit en bereikbaarheid van de fiets- en wandelroutes. Verder is de tevredenheid over de beweegmogelijkheden in de eigen wijk toegenomen. In 2010 was 39 procent daarover tevreden en in 2013 47 procent.

Bij de beoefening van sporten komt naar voren dat de Delftenaren nu meer hardlopen (van 32% naar 40%), aan wandelsport doen (van 21% naar 26%) en meer wielrennen/fietsen (van 22% naar 28%). In 2013 heeft 48 procent van de niet-sporters plannen om weer te gaan sporten. In 2010 was dat nog 54 procent. De belangrijkste voorwaarde om (weer) te gaan sporten blijft het vrijkomen van meer tijd, maar die voorwaarde wordt in 2013 minder genoemd dan in 2010 (van 44% naar 35%). Het afnemen van gezondheidsklachten (van 25% naar 30%) en meer bestedingsruimte (van 21% naar 28%) worden juist vaker genoemd. Vooral de laatst genoemde lijkt verband te houden met de recessie. Daarbij constateren we ook dat de prijs van sport vaker wordt genoemd als reden om niet te sporten. Hiermee lijkt de recessie uitwerking te hebben op het sportgedrag van de Delftenaren.

Ook naar gezondheid en eetgedrag zijn de verschillen tussen de beide metingen marginaal.

6. Beschouwing en conclusie

In dit leefstijlonderzoek in de gemeente Delft komt naar voren dat het allerm minst slecht is gesteld met het sport- en beweggedrag van de inwoners van 6 tot en met 79 jaar. Sterker nog, in veel gevallen is het met het sport- en beweggedrag gelijkwaardig of beter gesteld in vergelijking tot het landelijk beeld. Toch zou de helft van de Delftenaren graag meer bewegen dan dat zij nu doen. Dit biedt voor de gemeente perspectieven om de sportdeelname op het huidige peil te houden, of zelfs te verhogen. Mogelijkheden voor de gemeente om een (nog beter) aanbod te creëren waarin de sport- en bewegwens van de inwoners wordt vervuld, liggen met name in de avonduren en in de zwemsport. Volwassenen geven als aanvulling op hun sport- en bewegwens aan in de avond te willen gaan sporten. Zwemmen wordt door hen genoemd als sport die zij graag zouden willen beoefenen.

Van de inwoners van de gemeente Delft is bijna de helft (zeer) tevreden over de beweegmogelijkheden in de wijk. Daarnaast is meer dan een derde (zeer) tevreden over het sportaanbod in de gemeente. Er is voor de gemeente Delft nog ruimte voor verbetering op dit gebied.

Dat het allerm minst slecht is gesteld met het sport- en beweggedrag van de Delftenaren, blijkt ook uit de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). De inwoners van de gemeente Delft wijken niet veel af van de landelijke score op de NNGB. Van de jeugd van 12-17 jaar in Delft voldoet vijftien procent aan de NNGB, waar dat landelijk achttien procent is. 58 procent van de volwassenen in Delft voldoet aan de NNGB en landelijk is dat 59 procent. Er is nog wel ruimte voor verbetering om boven de landelijke scores uit te stijgen.

Het uitstijgen boven landelijke cijfers is bij de sportdeelname wel het geval. Op basis van de RSO-norm is de sportdeelname in Delft (73%) net als in 2010 hoger dan de landelijke sportdeelname (66%). In vergelijking met drie jaar geleden is er in Delft weinig tot niets veranderd qua sportdeelname. Zowel landelijk als in Delft is de sportdeelname de afgelopen jaren stabiel gebleven. Hoewel er altijd potentie is om de sportdeelname te verhogen, blijkt dit gezien de stabiele cijfers lastiger dan gedacht.

Kansen voor de gemeente Delft om de sportdeelname te laten groeien zijn er, want meer dan de helft van de niet-sporters zegt van plan te zijn in de toekomst (weer) te gaan sporten. Zij geven aan dit vooral op individuele basis te willen gaan doen. Hierbij dient opgemerkt te worden dat hetzelfde gold in 2010, maar dat het sindsdien niet is gelukt om een stijging in de sportdeelname te realiseren.

Mogelijkheden voor de gemeente Delft om (nog) meer mensen te laten sporten, liggen in het betaalbaar houden van sporten en in het creëren van meer sportaanbod op de populaire tijdstippen.

De toegenomen populariteit van fitness, hardlopen/joggen/trimmen en wielrennen/toerfietsen tussen 2010 en 2013 geeft aan dat men (steeds meer) zoekt naar sporten die de mogelijkheid bieden om deze individueel en op een zelfgekozen tijdstip te beoefenen.

Ondanks deze vorm van individualisering is in Delft een groot deel van de sporters lid van een sportvereniging (44%). Dit is aanmerkelijk hoger dan het landelijk gemiddelde van dertig procent.

In de gemeente Delft staat gezondheid hoog in het vaandel. De gemeente zet hier in haar beleid nadrukkelijk op in, bijvoorbeeld met het programma JOGG, jongeren op gezond gewicht. De Delftenaren zijn overwegend van mening in een goede gezondheid te verkeren. Drie kwart van

de bevolking beoordeelt de eigen algemene gezondheid als (zeer) goed. Verder is ook nog eens twee derde ervan overtuigd dat hij een (zeer) goede lichamelijke conditie heeft. Daarnaast heeft het grootste deel van de bevolking een gezond gewicht. Ruimte voor verbetering ligt ondermeer in het gezonde eetpatroon van mensen. Bijna negen op de tien inwoners hecht (veel) belang hieraan en meer dan een derde zegt van plan te zijn gezonder te gaan eten in de toekomst.

Bijlagen

Bijlage 1. Overzicht onderzoeksgroep naar opleiding

	Geslacht		Leeftijd			
	Man	Vrouw	6-17 jaar	18-34 jaar	35-54 jaar	55-69 jaar
	%	%	%	%	%	%
Totaal	54	46	16	33	27	24
Geen onderwijs/ basisonderwijs	52	48	66	4	10	20
Lbo, vbo, vmbo kader- en beroepsgerichte leerweg	53	47	14	13	27	47
Mavo, vmbo theoretische en gemengde leerweg	44	56	16	17	26	41
Middelbaar beroeps onderwijs	47	53	4	25	39	32
Havo, vwo	57	43	35	34	15	16
Hoger beroeps onderwijs	47	53	1	34	38	27
Wetenschappelijk onderwijs	68	32	1	60	28	12

Bijlage 2. Voorwaarden voor personen die (meer) willen sporten om eventueel meer te bewegen, naar achtergrondkenmerken

	Minder druk krijgen	Anderen zeggen dat het nodig is	Gezondheidsklachten afnemen	Buurt meer beweegmogelijkheden biedt	Sportaanbod verbeterd	Meer fiets- en wandelroutes in mijn buurt	Meer groenvoorzieningen in de buurt	Gemeente een beweegprogramma opzet	Anders
Totaal	56	26	24	13	11	11	10	7	12
Man	54	28	23	12	11	12	9	6	12
Vrouw	58	25	26	14	11	10	11	8	12
6-17	48	28	16	26	16	7	14	11	17
18-34	68	25	21	9	14	12	13	4	11
35-54	62	20	26	14	10	12	8	7	11
55-79	32	37	33	10	4	10	3	6	10
Voldoet niet aan NNGB	54	25	26	15	12	9	9	8	14
Voldoet wel aan NNGB	58	28	23	11	10	13	11	5	9
Nederlands	56	27	24	12	10	11	9	6	12
Westers	70	20	11	26	15	10	18	11	11
Niet-westers	41	23	38	14	21	8	10	17	8
Geen chronische beperking	62	27	18	13	12	11	10	6	12
Wel chronische beperking	36	27	45	13	7	11	7	8	12
Binnenstad	61	27	22	10	13	10	11	2	13
Vrijenban	52	24	22	14	12	9	7	11	12
Hof van Delft	62	23	21	12	9	13	13	6	12
Voordijkshoorn	58	25	22	15	11	14	8	8	13
Tanthof	53	30	21	16	8	8	5	5	11
Voorhof	53	29	30	12	15	12	14	8	12
Buitenhof	47	26	30	13	12	10	9	9	11
Wippolder	61	27	26	11	10	11	12	6	11
Alleenstaand	50	29	29	10	12	12	8	6	10
Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen	51	28	25	9	7	14	9	4	12
Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)	66	21	19	19	14	9	11	8	12
Eén-ouder met thuiswonend(e) kind(eren)	57	23	19	21	15	7	9	14	14
Anders	60	39	27	10	12	10	19	1	18

Bijlage 3. Gebruikmaken van voorzieningen in de wijk (in procenten)

	Delft			Wijk					
	Totaal n= 2.690	Binnenstad n= 335	Vrijenban n= 304	Hof van Delft n= 464	Voordijkshoorn n= 356	Tanthof n= 345	Voorhof n= 249	Buitenhof n= 334	Wippolder n= 303
Fitnesscentrum / sportschool									
Ja	20	22	11	17	12	11	38	21	23
nee	59	60	58	55	54	55	55	67	64
Niet aanwezig/onbekend	22	18	31	28	34	34	8	11	12
Sporthal / sportzaal / gymzaal									
Ja	15	14	13	16	14	16	12	17	19
Nee	63	58	60	57	53	68	75	68	64
Niet aanwezig/onbekend	21	27	28	28	33	17	12	15	16
Sportpark / sportvelden									
Ja	18	12	13	16	21	24	13	18	24
Nee	60	49	60	57	59	63	67	66	62
Niet aanwezig/onbekend	22	38	27	27	20	14	20	16	14
Speelveld in de wijk									
Ja	19	12	18	21	24	22	14	21	23
Nee	66	59	70	64	66	68	72	64	65
Niet aanwezig/onbekend	15	29	12	16	10	9	15	15	11
Park									
Ja	51	41	57	51	56	63	41	50	48
Nee	35	35	32	38	31	30	38	39	36
Niet aanwezig/onbekend	14	24	11	11	12	7	21	11	16
Fietsroute									
Ja	56	49	56	48	52	71	51	58	59
Nee	30	32	33	35	30	21	33	30	30
Niet aanwezig/onbekend	14	19	11	17	18	8	16	13	11
Wandelroute									
Ja	45	43	50	37	44	59	38	48	39
Nee	39	37	37	42	35	34	44	38	44
Niet aanwezig/onbekend	16	19	12	20	21	7	18	14	17
Wijkcentrum / buurthuis									
Ja	6	2	3	7	7	7	7	7	7
Nee	75	68	73	80	65	83	78	77	71
Niet aanwezig/onbekend	19	30	23	13	29	11	15	16	22

* De percentages wijken licht af van die in tabel 2.4, omdat in de bovenstaande tabel personen die geen antwoord hebben gegeven (missende waarden) buiten beschouwing zijn gelaten.

Bijlage 4. Voorkeuren vormen van aan te bieden beweegactiviteiten, naar geslacht per leeftijdsklasse (in procenten)

	Delft totaal	Man 6-17	Man 18-34	Man 35-54	Man 55-79	Vrouw 6-17	Vrouw 18-34	Vrouw 35-54	Vrouw 55-79
Wandelen	26	10	20	38	42	14	15	35	48
Nordic walking	8	3	5	8	3	4	5	17	16
Fietsen	30	28	30	39	40	24	12	33	38
Fitness	33	32	38	32	24	30	45	34	21
Aerobics	14	3	5	8		24	30	28	8
Hardlopen	25	28	31	22	12	24	36	29	2
Zwemmen	54	60	68	45	18	73	67	44	35
Jeu de boules	7	9	5	8	10	7	7	6	9
Mix van beweegvormen	22	31	11	15	8	34	19	32	27

Bijlage 5. Voorkeuren vormen van aan te bieden beweegactiviteiten, naar etniciteit (in procenten)

	Totaal	Nederlands	Westers	niet-westers
Wandelen	26	25	22	41
Nordic walking	8	8	5	7
Fietsen	30	28	30	39
Fitness	33	33	22	42
Aerobics	14	13	16	20
Hardlopen	25	25	17	27
Zwemmen	54	51	61	67
Jeu de boules	7	7	4	10
Mix van beweegvormen	22	21	18	30

Bijlage 6. Sportfrequentie naar achtergrond gegevens (in procenten)

		Aantal keer sporten per jaar					
			1 t/m 11	12 t/m 59	60 t/m 119	> 120	
Delft	Totaal	n= 2690	3	7	29	25	37
Netto jaarinkomen (per huishouden)	Minder dan €11.000	n= 264	2	7	29	22	40
	€11.000 tot €28.500	n= 562	4	7	38	23	28
	€28.500 tot €34.000	n= 247	3	8	26	28	36
	€34.000 tot €56.000	n= 525	1	7	26	28	38
	€56.000 of meer	n= 396	1	6	21	30	42
	weet niet of wil niet zeggen	n= 622	4	8	28	21	39
Hoogst voltooide opleiding	Geen onderwijs/ basisonderwijs	n= 484	4	6	24	26	40
	Lbo, vbo, vmbo kader- en beroepsgerichte leerweg	n= 238	9	12	31	17	32
	Mavo, vmbo theoretische en gemengde leerweg	n= 221	11	11	24	19	36
	Middelbaar beroeps onderwijs	n= 310	3	10	37	19	30
	Havo, vwo	n= 493	2	4	27	20	47
	Hoger beroeps onderwijs	n= 427	1	6	25	29	39
	Wetenschappelijk onderwijs	n= 446	1	7	31	30	31
Huishouden- situatie	Alleenstaand	n= 712	4	7	28	22	39
	Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen	n= 621	3	10	31	25	32
	Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)	n= 917	2	6	25	27	39
	Eén-ouder met thuiswonend(e) kind(eren)	n= 239	1	7	32	25	34
	Anders	n= 85	1	1	33	25	39

Bijlage 7. Kerngegevens sport- en beweegdeelname Delft

		% voldoet aan NNGB 2013	% dat sport (RSO)	Aantal sporten beoefend afgelopen jaar (Gemiddeld p.p)
Algemeen	Delftse bevolking	51	73	3,5
Geslacht	Man	49	74	3,9
	Vrouw	53	70	3,0
Leeftijd	18-34 jaar	18	87	5,0
	35-44 jaar	60	84	4,9
	45-54 jaar	53	67	2,7
	55-69 jaar	59	53	1,6
Etniciteit	Nederlands	53	72	3,5
	Westers	45	77	4,3
	Niet-westers	30	76	3,6
Chronische beperking	Nee	51	80	3,9
	Ja	53	54	2,3
Wijk	Binnenstad	45	78	3,9
	Vrijenban	50	71	3,4
	Hof van Delft	52	75	3,8
	Voordijkshoorn	49		3,1
	Tanthof	55	73	3,2
	Voorhof	42	66	3,4
	Buitenhof	54	65	3,0
	Wippolder	60	78	4,2
				0,0
Netto jaarinkomen huishouden	Minder dan €11.000	64	73	4,8
	€11.000 tot €28.500	53	68	2,8
	€28.500 tot €34.000	56	70	3,2
	€34.000 tot €56.000	47	79	3,4
	€56.000 of meer	42	86	4,3
	weet niet of wil niet zeggen	47	67	3,3
Hoogst voltooide opleiding	Geen onderwijs/ basisonderwijs	27	70	3,4
	Lbo, vbo, vmbo kader- en beroepsgerichte leerweg	52	46	2,0
	Mavo, vmbo theoretische en gemengde leerweg	56	53	2,1
	Middelbaar beroeps onderwijs	60	63	2,5
	Havo, vwo	43	85	4,9
	Hoger beroeps onderwijs	55	78	3,3
	Wetenschappelijk onderwijs	58	84	4,5
Huishouden- situatie	Alleenstaand	56	69	3,2
	Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen	60	68	2,9
	Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)	38	80	4,0
	Eén-ouder met thuiswonend(e) kind(eren)	40	72	3,3
	Anders	68	91	6,4



Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl