

Delft beweegt mee(r)!

Sporten en bewegen in de gemeente Delft

in opdracht van Gemeente Delft
i.s.m. Sportservice Zuid-Holland

**David Romijn
Remco Hoekman**

© *W.J.H. Mulier Instituut*
's-Hertogenbosch, augustus 2010

*W.J.H. Mulier Instituut
Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 188
5201 AD 's-Hertogenbosch*

*t 073-6126401
f 073-6126413
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

Inhoudsopgave

Samenvatting	5
1. Inleiding	7
1.1 Achtergrond van het onderzoek	7
1.2 Onderzoeksaanpak	8
1.3 Leeswijzer	10
2. Bewegen	11
2.1 Participatie	11
2.1.1 Huidig	11
2.1.2 Toekomst	13
2.2 Omgeving	16
2.2.1 Fysiek	16
2.2.2 Sociaal	18
2.3 Conclusie	21
3. Sporten	23
3.1 Participatie	23
3.2 Sportaanbod gemeente	27
3.3 Motivatie	28
3.3.1 Sporters	28
3.3.2 Niet-sporters	29
3.4 Conclusie	32
4. Gezondheid	33
4.1 Lichaamskenmerken	33
4.2 Eetgedrag	35
4.3 Conclusie	36
5. Beschouwing en conclusie	37
Referenties	39
Bijlagen	41
Kerngegevens sport- en bewegdeelname Delft	47

Samenvatting

Ouderen

Ouderen (55-69 jaar) voldoen vaker aan beweegnormen, maar sporten minder dan de jongere Delftenaren. De inwoners van Delft van 55 jaar en ouder geven in mindere mate aan in de toekomst meer te willen bewegen. Ook lijkt het hen minder prettig om dit te doen. Zij geven vaker aan alleen meer te gaan bewegen wanneer hun gezondheidsklachten afnemen. Het programma ‘Beweeg mee 55+’ geniet onder één op de vijf inwoners van deze leeftijd bekendheid.

Leeftijdsgroep 35–44 jaar

De leeftijdsgroep 35- tot 44-jarigen voldoet opvallend minder vaak aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) ten opzichte van de andere leeftijdscategorieën. Deze groep wil in de toekomst wel vaker bewegen, maar geeft aan dit vooral te willen wanneer zij het minder druk krijgen. Op sportief gebied is deze groep zoals verwacht sportiever dan de ouderen, maar minder sportief dan de jongeren.

Bedrijfssport

De bedrijfssport is in Delft beperkt van omvang, maar niet minder omvangrijk dan in de rest van Nederland. De helft van de in Delft werkende volwassenen kan gebruik maken van sport- en beweegaanbod via het werk. Van deze groep maakt een derde ook gebruik van deze mogelijkheden. De sport- en beweegmogelijkheden op het werk bieden kansen om het beweeggedrag van de werkende mensen te bevorderen. Uit landelijk onderzoek is bekend dat mede als gevolg van de andere dagindeling door het werkzame leven het beweeg- en sportgedrag afneemt. Daarnaast speelt een gebrek aan tijd en te druk zijn op het werk en thuis een rol bij het niet sporten of bewegen. Door op het werk, op weg naar het werk of via het werk sport- en beweegmogelijkheden aan te bieden kan het sport- en beweeggedrag van deze groep worden bevorderd.

Mensen met zwakke gezondheid

Het hebben van een chronische beperking of ziekte leidt voor velen tot een achterblijvende sport- en beweegdeelname. Zij geven aan dat vooruitgang op het gebied van de lichamelijke gezondheid voor hen een belangrijke voorwaarde is om (weer) aan sport te gaan doen of meer te gaan bewegen. Opvallend genoeg geven zij relatief niet vaak aan dat zij dit meer zullen gaan doen wanneer anderen tegen hun zeggen dat dit nodig is.

Allochtonen

Inwoners van Delft van niet-westerse afkomst voldoen minder vaak aan de NNGB dan westerse allochtonen en autochtonen. Het is opvallend dat diezelfde groep juist wel relatief vaak aan de Fitnorm voldoet. Het voldoen aan de Fitnorm komt overigens niet voort uit bovengemiddelde sportdeelname binnen deze groep. Deze blijft namelijk achter bij de beter scorende autochtonen en de westerse allochtonen. Ruim één op de vijf niet-westerse allochtonen geeft aan vaker te gaan sporten wanneer het sportaanbod verbetert. Deze voorwaarde speelt nauwelijks een rol bij autochtonen en westerse allochtonen.

Informatievoorziening

Jongeren geven vaker aan de informatievoorziening omtrent het beweegaanbod slecht te vinden. Aanplakbiljetten en internet zijn volgens deze groep de manieren om deze groep beter te bereiken. Dit houdt niet in dat men de andere vormen van informatievoorziening moet negeren. Zo geven ouderen aan de stadskrant een fijn communicatiekanaal te vinden en blijven bij de gehele bevolking de lokale krant, e-mail en de huis-aan-huisfolder populair. Slechts één op de vijf Delftenaren geeft aan liever geen informatie over het beweegaanbod te ontvangen.

1. Inleiding

1.1 Achtergrond van het onderzoek

De gemeente Delft wil meer inzicht krijgen in het beweeggedrag van haar inwoners. Bijzondere aandacht gaat daarbij uit naar de vraag wat de gemeente kan doen om het beweeggedrag van haar inwoners te stimuleren.

Dit onderzoek is een onderdeel van Beweeg Mee Delft – de Delftse beweegaanpak – Beweeg Mee loopt van 2009-2012. Het is onderdeel van het beweeg- en gezondheidsbeleid zoals verwoord onder de naam Big Move Delft in de “De Rode Draad” de Nota Bewegen, Spelen en Sporten 2009- 2012 en de “Extra vitamine G voor Delft” de Nota lokaal preventief gezondheidsbeleid 2009-2012.

Aanleiding voor Beweeg Mee is dat bewegingsarmoede (en overgewicht) een groot en lastig aan te pakken maatschappelijk probleem is. Beweeg Mee is er in Delft op gericht om in vier jaar tijd het percentage volwassen Delftenaren dat voldoet aan de landelijke Beweegnorm te verhogen naar zeventig procent. Dit gebeurt door tal van activiteiten te organiseren die tot blijvend meer bewegen leiden. Bij het begin van Beweeg Mee is gekozen voor een 0-meting om aan het eind van de periode 2012 met zo mogelijk een nieuwe meting te kunnen nagaan of de beleidsdoelen zijn gehaald.

Het W.J.H. Mulier Instituut is gevraagd om dit onderzoek naar het beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Delft uit te voeren. De doelstelling van het onderzoek is als volgt: Een goed beeld verkrijgen van het beweeggedrag en de beweegwensen van de inwoners van de gemeente Delft, om betere invulling te geven aan het beweegstimuleringsbeleid.

De volgende onderzoeksvragen staan centraal in dit onderzoek:

- Hoe ziet het huidige beweeggedrag van de inwoners van de gemeente Delft er uit en wat voor beweegintenties bestaan er voor de toekomst?
- Hoe ziet de sportdeelname van de inwoners van de gemeente Delft er uit?
- Wat zijn motieven en redenen voor de inwoners van de gemeente Delft om niet te sporten?
- Welke conclusies en aanbevelingen zijn te geven om te zorgen dat nog meer Delftenaren aan de landelijke Beweegnorm gaan voldoen ?

1.2 Onderzoeksaanpak

De onderzoeksvragen zijn beantwoord op basis van een steekproef onder de volwassen bevolking van de gemeente Delft. De vragen werden daarbij schriftelijk gesteld. Op basis van de basisadministratie van de gemeente Delft is disproportioneel per wijk een willekeurige steekproef vervaardigd van de volwassen inwoners van de gemeente Delft. De acht wijksteekproeven zijn samengevoegd tot een steekproef van 5.667 volwassen inwoners van de gemeente Delft. Hieronder is de steekproefomvang per wijk weergegeven.

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

Het veldwerk heeft in april 2010 plaatsgevonden. De inwoners van de gemeente Delft die geselecteerd zijn via een representatieve steekproef kregen de vragenlijst met beweegvragen en sportvragen in de eerste week van april thuisgestuurd. In de derde week van april (19 april) is een reminder verstuurd naar de inwoners van de gemeente Delft uit de steekproef die nog niet gereageerd hadden.

Gedurende de veldwerkperiode zijn 1.750 vragenlijsten retour ontvangen. Hiermee is een respons van 31 procent gerealiseerd.

De netto respons kan in samenstelling afwijken van de bruto steekproef. Door de disproportionele steekproeftrekking op wijkniveau wijkt de bruto steekproef af van de samenstelling van de bevolking van de gemeente Delft. Om te corrigeren voor responsverschillen en de disproportionele steekproeftrekking op wijkniveau is weging toegepast op leeftijd, geslacht en wijk. Door deze weging is gezorgd voor een goede spreiding voor de belangrijkste achtergrondkenmerken en de verschillende onderzoeksgebieden. Een overzicht van de gewogen onderzoeksgroep is opgenomen in tabel 1.1a en 1.1b.

Tabel 1.1a Overzicht onderzoeksgroep naar geslacht, leeftijd en wijk

	Geslacht		Leeftijd			Delft beweegt mee(r)!
	man	vrouw	18-34 jaar	35-54 jaar	55-69 jaar	
	%	%	%	%	%	
Totaal	54	46	43	37	20	
Geslacht						
Man	100		47	35	19	
Vrouw		100	38	39	23	
Leeftijd						
18-34 jaar	60	40	100			
35-54 jaar	51	49		100		
55-69 jaar	50	50			100	
Wijk						
Binnenstad	58	42	50	33	17	
Vrijenban	52	48	38	37	25	
Hof van Delft	54	46	48	35	17	
Voordijkshoorn	51	49	33	48	19	
Tanthof	52	48	30	45	26	
Voorhof	56	44	56	29	15	
Buitenhof	51	49	37	37	26	
Wippolder	57	43	48	32	19	

Tabel 1.1b Overzicht onderzoeksgroep naar opleiding¹ en etniciteit, vervolg

	Opleiding			Etniciteit		
	Laag %	Midden %	Hoog %	Autochtoon %	Westers %	Niet-westers %
Totaal	21	32	47	78	10	12
Geslacht						
Man	17	34	48	79	11	10
Vrouw	25	30	45	77	10	13
Leeftijd						
18-34 jaar	12	42	46	74	10	16
35-54 jaar	17	27	56	78	10	13
55-69 jaar	34	24	42	84	10	6
Wijk						
Binnenstad	9	29	62	83	14	3
Vrijenban	29	29	42	85	9	7
Hof van Delft	15	32	53	84	9	6
Voordijkshoorn	18	33	49	79	13	9
Tanthof	21	39	40	84	8	9
Voorhof	26	36	38	66	11	22
Buitenhof	33	29	37	65	10	25
Wippolder	19	28	53	80	9	12

1.3 Leeswijzer

Het volgende hoofdstuk staat in het teken van beweeggedrag. Hierin is aandacht voor het huidige en toekomstige beweeggedrag. Vervolgens gaat hoofdstuk drie over het sportgedrag van de inwoners van de gemeente Delft. In hoofdstuk vier staat de gezondheid van de inwoners van de gemeente Delft centraal. Tevens wordt ingegaan op het verband tussen gezondheid en beweeg- en sportdeelname. In het afsluitende hoofdstuk, hoofdstuk vijf, wordt een slotbeschouwing gegeven.

¹ Zie voor een verdere uitsplitsing naar opleiding bijlage 1

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. Aan de NNGB wordt voldaan wanneer iemand op vijf of meer dagen per week ten minste dertig minuten matig intensief beweegt. De fitnorm gaat uit van intensieve lichamelijke activiteit van ten minste twintig minuten op drie of meer dagen per week. De combinorm is een combinatie van de voorgaande twee normen. Wanneer aan één 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 61 procent van de volwassen bevolking aan de NNGB en 23 procent aan de fitnorm. Tweederde van de volwassen bevolking voldoet aan de combinorm. Hiermee wijken de cijfers van de inwoners van de gemeente Delft nauwelijks af van het landelijke gemiddelde. Het aandeel van de bevolking dat inactief is (nul dagen van de week dertig minuten matig intensief bewegen) is met drie procent beperkt. Landelijk is door TNO, op basis van het onderzoek Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) uit 2008, vastgesteld dat zes procent van de volwassen bevolking inactief is.

Tabel 2.1a Voldoen aan beweegnormen (in procenten)

	NL ²	Delft	Geslacht		Leeftijd (in jaren)				Etniciteit		
	2008	Totaal	Man	Vrouw	18-34	35-44	45-54	55-69	Nederlands	Westers	Niet-Westers
		n=1.750	n=777	n=945	n=515	n=311	n=311	n=395	n=1.368	n=179	n=185
NNGB	60	61	60	62	61	51	62	69	63	58	49
FITNORM	20	23	23	23	25	18	25	21	22	20	28
COMBINORM	68	66	65	69	67	56	67	73	68	62	60
INACTIEVEN	6	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4

Het beweeggedrag is niet voor alle bevolkingsgroepen gelijk (zie tabel 2.1a). Er wordt meer bewogen door ouderen (55-69 jarigen; 69%). Op de fitnorm blijven de ouderen (21%) weliswaar achter op de 18-34 jarigen en de 45-54 jarigen (beide 25%), maar op de NNGB en de combinorm scoren de ouderen het hoogst. De 35-44 jarigen voldoen het minst vaak aan de NNGB, fitnorm en combinorm. Kijkend naar verschillen tussen bevolkingsgroepen kan verder worden geconstateerd dat de inwoners van Nederlandse afkomst meer bewegen dan de inwoners van niet-westerse afkomst. De helft van de inwoners van niet-westerse afkomst voldoet aan de NNGB en zestig procent van de inwoners voldoet

² gegevens afkomstig uit: TNO (2009). *Resultaten Monitor Bewegen en Gezondheid – Bewegen in Nederland 2000-2008*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

aan de combinorm, terwijl van de inwoners van Nederlandse afkomst 63 procent aan de NNGB voldoet en 68 procent aan de combinorm. Opvallend is het hoge aandeel inwoners van niet-westerse afkomst dat aan de fitnorm voldoet (28%). Hiermee voldoen inwoners van niet-westerse afkomst vaker aan de fitnorm dan de inwoners van Nederlandse afkomst (22%).

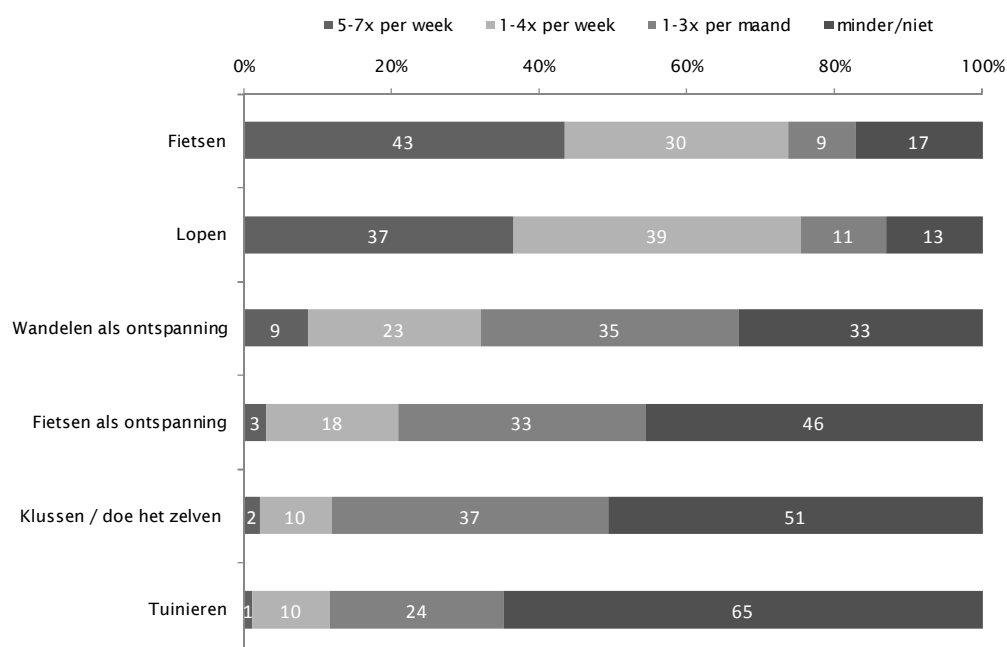
Tabel 2.1b Voldoen aan bewegnormen naar wijk (in procenten)

	Wijk							
	Binnenstad n=218	Vrijenban n=236	Hof van Delft n=237	Voordijks hoorn n=232	Tanthof n=213	Voorhof n=180	Buitenhof n=185	Wippolder n=214
NNGB	60	63	64	61	60	54	65	62
FITNORM	18	24	26	20	18	25	29	22
COMBINORM	64	67	68	66	64	63	72	69
INACTIEVEN	1	3	3	2	3	5	2	1

In tabel 2.1b blijkt dat ook tussen wijken verschillen in beweeggedrag zichtbaar zijn. In de meeste wijken voldoet ruim zestig procent aan de NNGB. Alleen in de wijk Voorhof is dit niet het geval (54%). In de wijken Buitenhof (29%), Hof van Delft (26%) en Voorhof (25%) voldoet een kwart van de bevolking of meer aan de Fitnorm. De wijken Voorhof (63%), Tanthof (64%) en Binnenstad (64%) voldoen in mindere mate aan de combinorm dan de overige wijken. Mogelijk worden de verschillen deels verklaard door de lichte oververtegenwoordiging van allochtonen en lager opgeleiden in de wijken Voorhof en Buitenhof.

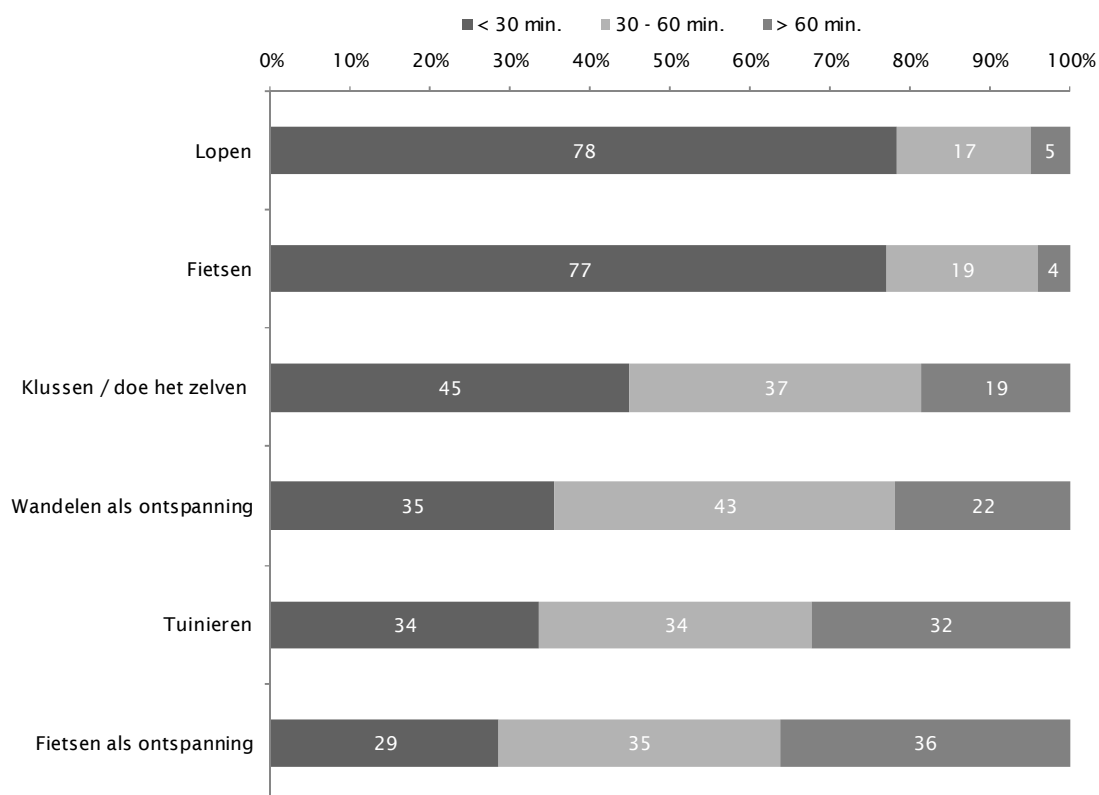
Van alle beweegactiviteiten fietst men het vaakst (43%; zie figuur 2.2). Het minst doet men aan tuinieren. Bijna tweederde van de inwoners van Delft tuiniert minder dan eens per maand. En ruim de helft van de inwoners van de gemeente Delft is ook minder dan eens per maand aan het doe-het-zelven.

Figuur 2.2 Frequentie van bewegingsactiviteiten (in procenten)



Fietsen als ontspanning en tuinieren zijn geen veel voorkomende activiteiten, maar wanneer deze activiteiten worden ondernomen, dan is het wel voor een relatief lange duur (resp. 36% en 32% meer dan zestig minuten per keer).

Figuur 2.3 Duur van bewegingsactiviteiten (in procenten)



Nagenoeg iedereen verricht wel eens huishoudelijk werk (95%). Fysiek zwaar huishoudelijk werk wordt vaker gedaan door vrouwen dan door mannen (respectievelijk 61% en 42%). Licht en zwaar beroepsmatig werk wordt vaker uitgeoefend door mannen dan door vrouwen (zie tabel 2.4).

Tabel 2.4 Uitoefening van licht/zwaar (huishoudelijk) werk (in procenten)

	Delft		Geslacht		Leeftijd			
	Totaal	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-69 jaar	
	n=1.750	n=777	n=945	n=515	n=311	n=311	n=395	
Licht huishoudelijk werk	95	91	98	93	97	96	92	
Zwaar huishoudelijk werk	51	42	61	51	54	61	47	
Licht beroepsmatig werk	56	60	51	60	64	74	43	
Zwaar beroepsmatig werk	20	23	17	23	23	28	14	

Nb. Zie voor het gemiddeld aantal verrichte uren beroepsmatig en huishoudelijk werk bijlage 2.

2.1.2 Toekomst

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 37 procent aan dat zij in de toekomst meer zouden willen bewegen, terwijl van

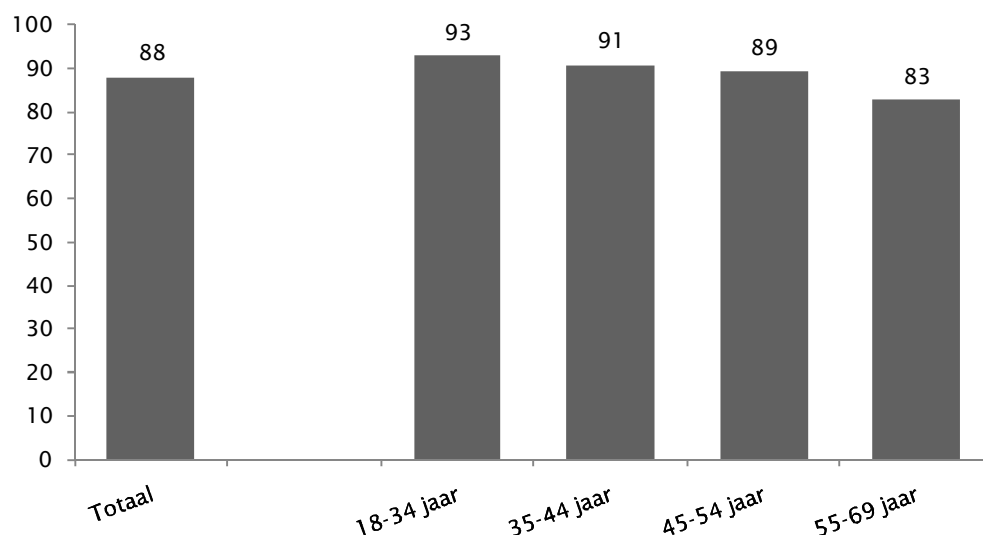
de groep die niet aan de NNGB voldoet meer dan de helft (57%) aangeeft meer te willen bewegen. De groep die nog niet voldoende beweegt vindt het daarnaast prettig om meer te bewegen. Daarmee lijkt het er op dat deze groep zich bewust is van het feit dat ze te weinig beweging krijgen. De groepen die wel en niet aan de NNGB voldoen geven in vergelijkbare mate aan te verwachten dat meer bewegen hun wel zal lukken (resp. 60% en 53%).

Tabel 2.5 Toekomstplannen omtrent beweeggedrag (in procenten)

	Delft		Geslacht		Leeftijd (in jaren)				NNGB	
	Totaal	Man	Vrouw	18-34	35-44	45-54	55-69	Voldoet niet	Voldoet wel	
	n=1.750	n=777	n=945	n=515	n=311	n=311	n=395	n=642	n=1.030	
Wil (heel) graag meer bewegen in de toekomst	44	45	44	52	51	47	31	57	37	
Lijkt het (heel) prettig om meer te bewegen dan momenteel	56	58	55	68	60	53	46	67	50	
Denkt dat meer bewegen (heel) goed zou lukken ³	57	62	51	63	51	56	58	53	60	

In Buitenhof geeft het minst aantal inwoners (52%) aan het prettig te vinden om meer te bewegen, in de wijk Voorhof is dit cijfer het hoogst (63%). Daarmee lijken de inwoners van de laatste wijk in te zien dat zij bij de minst scorende wijken horen op het gebied van voldoen aan beweegnormen (Voorhof, Tanthof en Binnenstad; tabel 2.1b).

Figuur 2.6 Wens om (meer) te gaan bewegen onder bepaalde voorwaarden (in procenten)

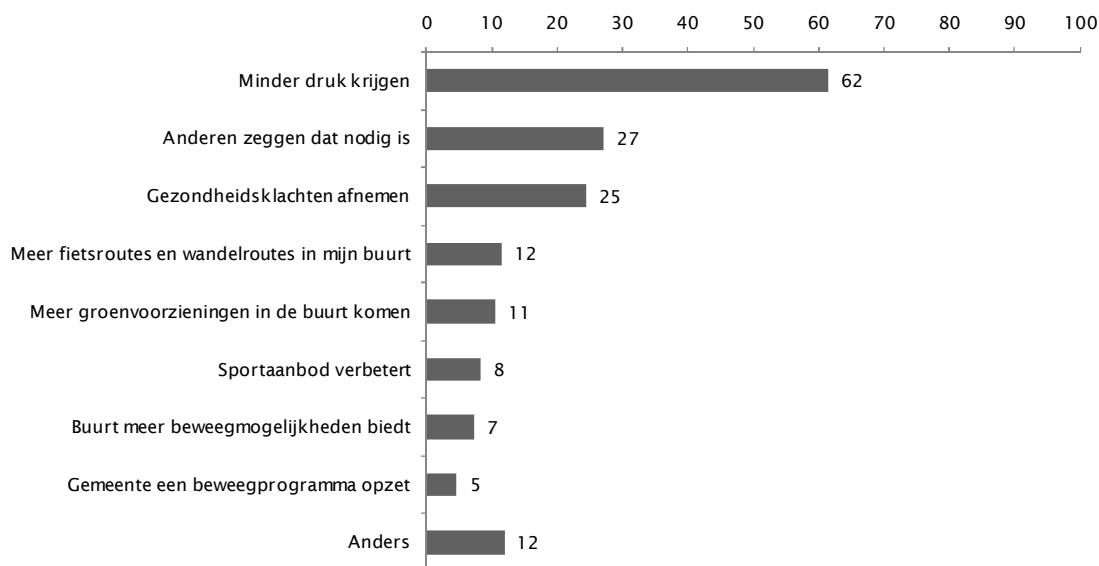


De meeste inwoners van de gemeente Delft hebben de wens om meer te gaan bewegen. Eén op de acht inwoners van de gemeente Delft geeft aan onder geen enkele voorwaarde (meer) te willen gaan

³ Onder personen die aangegeven hebben meer te willen sporten in de toekomst

bewegen. Hierbij dient opgemerkt te worden dat deze groep zonder beweegintenties groter is bij de oudere leeftijdsgroepen. Naarmate men ouder wordt nemen de beweegintenties af⁴. Al dient hierbij aangetekend te worden dat het ook de oudere leeftijdsgroepen zijn die in grotere mate aan de beweegnormen voldoen.

Figuur 2.7 Voorwaarden om (weer) te gaan bewegen in de toekomst (in procenten)⁵



De belangrijkste voorwaarden om in de toekomst (weer) meer te gaan bewegen is dat de inwoners van de gemeente Delft het minder druk krijgen met andere dingen (62%), wanneer anderen zeggen dat dit nodig is (27%) en wanneer gezondheidsklachten afnemen (25%). Vijf procent van de respondenten doet een beroep op de gemeente om meer bewegprogramma's op te zetten door aan te geven dat dit voor hen een voorwaarde is om (weer) te gaan bewegen. De behoefte aan bewegprogramma's lijkt bovengemiddeld aanwezig te zijn in Buitenhof, waar negen procent van de inwoners aangeeft dit als voorwaarde te zien om meer te gaan bewegen. Zie voor een volledige uitsplitsing naar achtergrondkenmerken bijlage 3.

De gemeente Delft zou zich in de toekomst kunnen richten op het integreren van de sport in het dagelijks leven. Dit kan bijvoorbeeld middels bedrijfssport. Daarnaast lijkt het ook zinvol om een beroep te doen op de omgeving van niet-sporters/bewegers. Een samenwerking met huisarts of GGD zou kunnen bijdragen aan de sportdeelname onder personen die nu nog aangeven niet te kunnen sporten door gezondheidsklachten.

⁴ Jongste en oudste groepen verschillen significant van elkaar

⁵ Meerdere antwoorden mogelijk

2.2 Omgeving

2.2.1 Fysiek

Voor het bewegen kan gebruik worden gemaakt van diverse voorzieningen en openbare ruimten. Tabel 2.8 laat zien dat de respondenten vooral gebruik maken van parken, fietsroutes en wandelroutes. Bij de tevredenheid over de kwaliteit en bereikbaarheid van deze voorzieningen scoort vooral de wijk Tanthof vaak hoog. Dit is opvallend omdat dit een wijk is waar beperkt aan de combinorm wordt voldaan.

Tabel 2.8 Gebruik van voorzieningen in de wijk (% ja)

Voorziening	Delft n=1.715
Fitnesscentrum / sportschool	17
Sporthal / sportzaal / gymzaal	10
Sportpark / sportvelden	13
Speelveld in de wijk	11
Park	47
Fietsroute	46
Wandelroute	40
Wijkcentrum / buurthuis	7

In bijlage 4 is een volledige uitsplitsing gemaakt naar gebruik en aanwezigheid van beweegvoorzieningen per wijk.

Tabel 2.9 Bekendheid met beweegprogramma's (in procenten)

	Delft		Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
	Totaal	Man	Vrouw	18-34	35-44	45-54	55-69	
	n=1.750	n=777	n=945	n=515	n=311	n=311	n=395	
Campagne 30 minuten bewegen	31	30	32	38	37	29	21	
Beweeg mee 55+	8	7	10	2	5	6	20	
Beweeg mee voor vrouwen	2	1	4	1	3	1	4	
Ik ken geen beweegprojecten	65	67	62	63	59	69	67	

Tweederde van de inwoners van de gemeente Delft is niet bekend met beweegprogramma's (tabel 2.9). De landelijke campagne 30 minuten bewegen is bij de overige inwoners wel bekend (31%). Landelijk is ruim de helft van alle Nederlanders bekend met deze campagne. Beweeg mee 55+ en Beweeg mee voor vrouwen genieten weinig bekendheid (respectievelijk 8% en 2%). Al dient vermeld te worden dat twintig procent van de 55-plussers wel bekend is met het Beweeg mee 55+ programma. Hiermee is de doelgroep van het programma in ieder geval duidelijk beter bekend met het programma dan de leeftijdsgroepen waar het programma zicht niet op richt. Het lage cijfer van de bekendheid met het project 'Beweeg mee voor vrouwen' wordt verklaard door het feit dat dit project ten tijden van het onderzoek nog niet daadwerkelijk opgestart was. Uitsluitend door vooraankondigingen konden mensen van dit project op de hoogte zijn.

Tabel 2.10 Tevredenheid omtrent beweegmogelijkheden / -activiteiten (in procenten)

	Delft		Wijk						
	Totaal n=1.715	Binnenstad n=218	Vrijenban n=236	Hof van Delft n=237	Voordijks hoorn n=232	Tanthof n=213	Voorhof n=180	Buitenhof n=185	Wippolder n=214
Tevredenheid over de beweegmogelijkheden in de eigen wijk (eigen wijk)									
(Zeer) tevreden	26	26	22	22	24	28	27	30	26
Niet tevreden, niet ontevreden	32	33	34	33	35	27	33	33	32
(Zeer) ontevreden	9	10	13	7	11	8	8	6	8
Weet niet / geen mening	33	31	31	37	30	36	32	30	34
Kwaliteit huidige aanbod beweegactiviteiten (Delft)									
(Zeer) goed	34	27	36	37	33	31	43	36	26
Niet goed, niet slecht	23	22	25	26	25	20	22	23	24
(Zeer) slecht	4	4	4	1	4	6	3	6	3
Weet niet / geen mening	39	47	35	36	38	43	33	34	47

Delft beweegt meer!

De tevredenheid over de beweegmogelijkheden in de wijk is het grootste in de wijken Buitenhof (30%), Tanthof (28%) en Voorhof (27%). De grootste ontevredenheid is te constateren in Vrijenban (13%). Over de kwaliteit van het huidige aanbod aan beweegactiviteiten in de hele stad zijn de inwoners van Voorhof het positiefst. Bijna de helft beoordeelt de kwaliteit als (zeer) goed (43%). Opvallend is dat zowel voor de aanwezigheid (33%) als voor de kwaliteit (39%) er veel respondenten zijn die 'weet niet/geen mening' hebben geantwoord.

2.2.2 Sociaal

Wanneer vrienden of vriendinnen bewegen of je familie veel sport en beweegt dan kan dit een uitwerking hebben op het eigen beweeggedrag. De omgeving kan een stimulator zijn tot een intensiever of frequenter beweegpatroon.

Tabel 2.11 Beweeggedrag van personen uit sociale omgeving (in procenten)

	Delft	Geslacht		NNGB	
	Totaal n=1.750	Man n=777	Vrouw n=945	Voldoet niet n=642	Voldoet wel n=1.030
De mate waarin de mensen in omgeving van de respondent bewegen					
(Heel) veel	32	31	34	28	36
Niet veel, niet weinig	47	50	45	49	47
(Heel) weinig	16	15	17	19	14
Weet niet / geen mening	4	4	4	4	3
Stimulans vanuit deze mensen naar respondent toe om meer te bewegen					
Veel	9	9	9	9	9
Een beetje	44	45	43	50	40
Niet	40	38	42	34	43
Weet niet/geen mening	8	8	7	7	8

De verwachting is dat de omgeving van invloed is op de gedragingen van een individu. Mensen met actieve vrienden en familie zijn vermoedelijk zelf ook meer geneigd tot bewegen dan mensen die weinig mensen kennen die in beweging komen. Tabel 2.11 laat zien dat de respondenten die aan de norm voldoen in beperkte mate een actievere omgeving hebben dan de groep die niet aan de beweegnorm voldoet. Weliswaar lijkt er niet een meer stimulerende werking van de mensen in de omgeving uit te gaan bij de respondenten die aan de beweegnorm voldoen dan bij de respondenten die niet aan de beweegnorm voldoen het geval is.

Inwoners van Delft geven aan met name geïnteresseerd te zijn in zwemmen wanneer zij gevraagd worden naar mogelijk (nieuw) aanbod van beweegactiviteiten (47%; zie tabel 2.12). Dit zijn vooral mannen en vrouwen tussen de 18 en 54 jaar (niet in tabel; zie bijlage 5). Deze mensen geven ook aan bovenmatig geïnteresseerd te zijn in fitness. Fitness is na zwemmen de beweegactiviteit waar de meeste interesse voor bestaat.

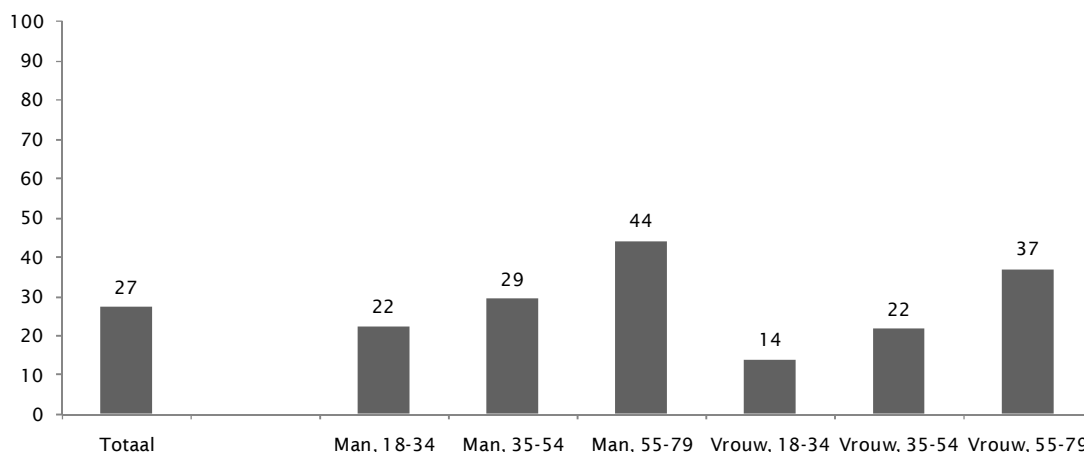
Tabel 2.12 Voorkeuren vormen van aan te bieden beweegactiviteiten (in procenten)

	Delft			Wijk						Delft beweegt meer!
	Totaal	Binnenstad	Vrijenban	Hof van Delft	Voordijkshoorn	Tanthof	Voorhof	Buitenhof	Wippolder	
	n=1.715	n=218	n=236	n=237	n=232	n=213	n=180	n=185	n=214	
Zwemmen	47	46	42	39	44	45	62	55	36	
Fitness	38	30	37	33	49	44	44	34	31	
Fietsen	28	27	28	25	32	20	28	36	31	
Wandelen	26	22	25	22	24	22	25	35	29	
Mix van beweegvormen	23	24	29	10	33	25	23	22	24	
Hardlopen	19	25	23	25	24	9	19	11	20	
Aerobics	17	15	23	17	21	14	19	15	14	
Nordic walking	8	6	4	15	8	9	9	5	13	
Jeu de boules	7	11	4	7	14	3	6	7	9	

Vrijwel geen enkele man (2 tot 7%) zegt zich in aerobics te interesseren terwijl veertig procent van de vrouwen tussen de 18 en 54 hieraan eventueel zou willen deelnemen. In de wijk Voorhof is een bovengemiddelde behoefte aan zwemactiviteiten (62%), evenals in Buitenhof (55%). In Buitenhof is ook relatief veel interesse voor fiets- en wandelactiviteiten (resp. 36% en 35%). Fitness is vooral gewenst in Voordijkshoorn (49%). Nordic Walking heeft over het algemeen maar beperkt de voorkeur, maar in Hof van Delft en Wippolder is deze activiteit bovengemiddeld populair (resp. 15% en 13%), maar nog altijd minder populair dan de meeste andere beweegactiviteiten.

Overigens zijn niet alle inwoners geïnteresseerd in beweegactiviteiten. Een kwart van de volwassen inwoners geeft aan dat zij in geen enkele beweegactiviteit geïnteresseerd zijn. Bij de ouderen is deze groep groter; 44 procent van de oudere mannen (55-79 jaar) en 37 procent van de oudere vrouwen (55-79 jaar) geeft aan geen interesse hebben in beweegactiviteiten.

Figuur 2.13 Geen enkele interesse in aanbod beweegactiviteiten (in procenten)



De groep die wel geïnteresseerd is in beweegactiviteiten heeft vooral interesse in beweegactiviteiten in de avonden (69%) (zie tabel 2.14). Ook is een derde is geïnteresseerd in activiteiten die in de ochtend plaatsvinden en 28 procent kiest voor activiteiten in de middag. Het zijn vooral de ouderen die

interesse hebben in activiteiten overdag. Mogelijk als gevolg van de vrije tijd die zij overdag hebben als gevolg van het afnemen van de tijd die wordt ingenomen voor het verrichten van betaalde arbeid. De jongere leeftijdsgroepen hebben overdag veelal werkverplichtingen en hebben mogelijk daardoor een sterke voorkeur voor beweegactiviteiten in de avond.

Tabel 2.14 Voorkeur moment van beweegactiviteiten (in procenten) onder groep die interesse heeft in beweegactiviteiten⁶

	Delft		Leeftijd/geslacht				
	Totaal	Man 18-34	Man 35-54	Man 55-79	Vrouw 18-34	Vrouw 35-54	Vrouw 55-79
	n=1.269	n=198	n=181	n=147	n=223	n=291	n=203
Ochtend	33	18	17	50	31	40	62
Middag	28	26	21	49	20	24	44
Avond	69	84	85	36	79	69	27

Ten aanzien van de informatievoorziening over het beweegaanbod kan vastgesteld worden dat niet iedereen op de hoogte is van de informatievoorziening of in ieder geval onvoldoende in staat is om een oordeel hierover te geven. Een derde van de inwoners heeft geen antwoord gegeven of aangegeven het niet te weten. Van de inwoners die wel hebben geoordeeld over de informatievoorziening, is een even groot deel positief als negatief gestemd. De middencategorie, niet goed en niet slecht, kan op de meeste antwoorden rekenen. Dit kunnen aanwijzingen zijn voor een gebrek aan informatievoorziening over het beweegaanbod of een onvoldoende bereik van de informatievoorziening.

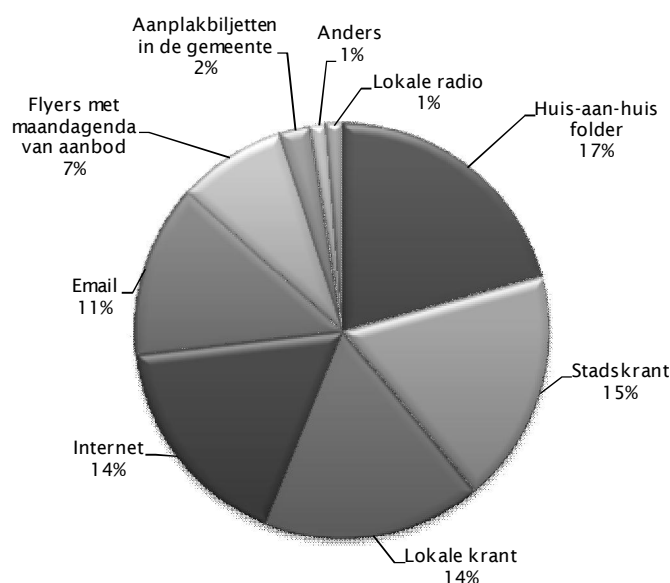
Tabel 2.15 Kwaliteit informatievoorziening beweegaanbod (in procenten)

	Delft		Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
	Totaal	Man	Vrouw	18-34	35-44	45-54	55-69	
	n=634	n=253	n=363	n=201	n=128	n=99	n=133	
(Zeer) goed	20	18	22	18	16	19	23	
Niet goed, niet slecht	27	26	29	27	29	29	32	
(Zeer) slecht	17	16	17	23	18	15	10	
Weet niet / geen antwoord	36	40	32	33	37	37	35	

De inwoners van de gemeente Delft hebben niet een duidelijke gezamenlijke voorkeur voor het ene verspreidingskanaal boven het andere (figuur 2.16). Met zeventien procent is de huis-aan-huisfolder het meest genoemd, maar stadskrant (15%), lokale krant (14%), internet (14%) en e-mail (11%) volgen op korte afstand. Het lijkt er op dat alleen met een mix van verspreidingskanalen een goed bereik valt te realiseren.

⁶ Bij deze tabel is gekozen voor een alternatieve indeling op basis van leeftijd omdat bij de primaire leeftijdsindeling de celvulling te klein zou zijn voor betrouwbare resultaten.

Figuur 2.16 Voorkeur voor methode van informatieverstrekking beweegaanbod⁷



2.3 Conclusie

Het beweeggedrag is in Delft wijk nauwelijks af van landelijke cijfers. Ook in Delft bewegen ouderen meer dan de jong volwassenen, al voldoen ouderen wel minder vaak aan de fitnorm. De niet-westerse allochtonen blijven achter in het beweeggedrag ten opzichte van de volwassenen van Nederlandse afkomst. Het voldoen aan de beweegnormen verschilt tussen de wijken. De wijk Voorhof is een aandachtswijk op beweeggebied, omdat een relatief beperkt deel in deze wijk aan de NNGB voldoet. De meeste inwoners in de gemeente Delft hebben de wens om meer te gaan bewegen. De beweegintenties nemen af bij de oudere leeftijdsgroepen, maar hierbij dient gezegd te worden dat deze groepen al meer bewegen dan de jongere leeftijdsgroepen. Veel mensen zeggen het te druk hebben om te bewegen. Bij het bewegen wordt vooral gebruik gemaakt van parken, fietsroutes en wandelroutes.

Tweederde van de ondervraagden geeft aan niet bekend te zijn met de beweegprogramma's in de gemeente Delft. Bij beoordeling van de huidige informatievoorziening kan een derde geen oordeel vellen. Bij het verbeteren van de communicatie kan zowel gebruik worden gemaakt van de meer traditionele media (stadskrant, huis-aan-huis folder) als de nieuwe media (e-mail en internet).

Ten aanzien van nieuwe beweegactiviteiten bestaat vooral een interesse voor zwemactiviteiten en fitness. De nieuwe activiteiten dienen bij voorkeur 's avonds aangeboden te worden, al hebben 55-plussers in sterkere mate een voorkeur voor de ochtend, gevolgd door in de middag.

⁷ Onder geïnteresseerden in aanbod van beweegmogelijkheden

3. Sporten

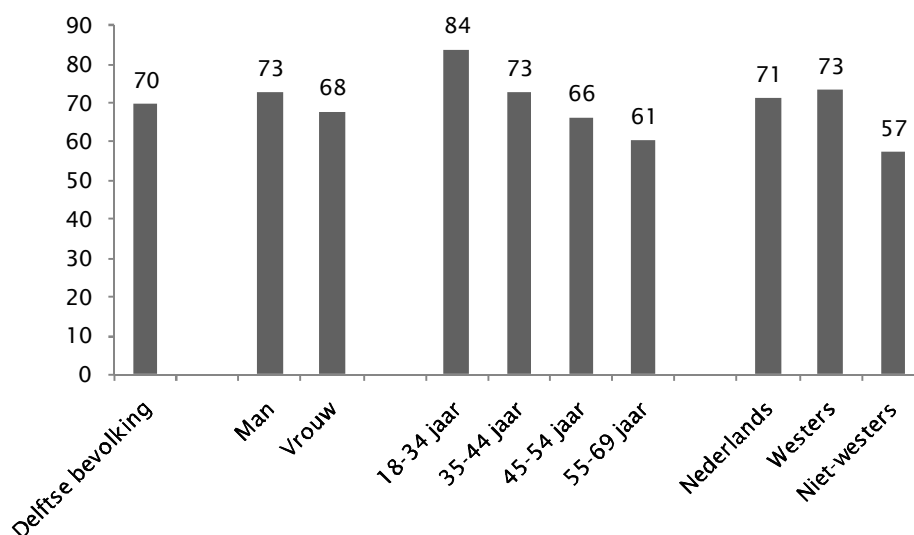
Een onderdeel van beweeggedrag is het beoefenen van één of meerdere sporten. Sporten is vaak een belangrijk onderdeel van het intensief bezig zijn en het voldoen aan de fitnorm. Er zijn maar weinig andere activiteiten die een beweegintensiteit kennen die vergelijkbaar is met sporten en voldoende is om aan maatstaven voor de fitnorm voldoen. Sport is niet alleen vanwege de bijdrage aan het beweeggedrag (en hiermee de gezondheid) beleidsmatig interessant, het heeft ook een sociale betekenis. Sport is daarnaast op lokaal niveau een belangrijk beleidsinstrument om sociale achterstanden weg te werken en bijvoorbeeld 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 vrij hoog. Met zeventig procent van de volwassen inwoners die voldoen aan de RSO-norm, ligt de sportdeelname boven het landelijk gemiddelde van 57% (Tiessen-Raaphorst, 2010).

Figuur 3.1 Voldoet aan RSO-norm⁸ (in procenten)



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

De sportdeelname neemt in de gemeente Delft af met toename van de leeftijd. De hoogste sportdeelname wordt genoteerd bij de 18-34 jarigen (84%) en de laagste bij de 55-69 jarigen (61%). Deze afname van de sportdeelname bij oudere leeftijdsgroepen correspondeert met het patroon dat landelijk zichtbaar is. Ook de lagere sportdeelname van de inwoners van niet-westerse afkomst is overeenkomstig de landelijke cijfers, met dien verstande dat ook hiervoor geldt dat de gemeente Delft boven het landelijk gemiddelde scoort. Zie bijlage 6 voor uitsplitsing naar inkomen, opleiding, huishoudensituatie.

Tabel 3.2 Sportfrequentie naar achtergrond gegevens (in procenten)

			Aantal keer sporten per jaar				
			Niet	1 t/m 11	12 t/m 59	60 t/m 119	> 120
	Totaal	n=1.750	23	7	24	23	23
Geslacht	Man	n=777	20	8	22	25	25
	Vrouw	n=945	26	7	27	21	20
Leeftijd (in jaren)	18-34	n=515	8	8	25	28	31
	35-44	n=311	19	9	28	25	20
	45-54	n=311	24	10	28	23	16
	55-69	n=395	35	5	20	20	21
Etniciteit	Nederlands	n=1.386	22	7	23	24	24
	Westers	n=179	21	5	24	21	28
	Niet-Westers	n=185	32	11	27	19	12
Chronische beperking	Nee	n=1.242	16	7	25	26	26
	Ja	n=458	41	7	22	17	12
Wijk	Binnenstad	n=221	17	6	26	23	27
	Vrijenban	n=238	23	5	29	24	20
	Hof van Delft	n=243	19	5	24	27	24
	Voordijkshoorn	n=235	23	5	27	19	26
	Tanhof	n=216	22	10	26	20	22
	Voorhof	n=184	29	8	18	23	22
	Buitenhof	n=197	33	9	17	24	17
	Wippolder	n=216	19	7	26	25	23

Bij een nadere beschouwing valt op dat, kijkend naar wijkniveau, de sportdeelname in Voorhof en Buitenhof relatief laag zijn. Met een derde van de inwoners die niet sport en negen procent die één tot en met elf keer per jaar sport voldoet in Buitenhof 42 procent niet aan de RSO-norm. In Voorhof gaat het om 37 procent die niet aan de fitnorm voldoet. De Binnenstad en Hof van Delft zijn de wijken met de hoogste sportdeelname en daar sport ook het grootste deel meer dan eens per week (60-119 keer en 120 keer of meer). In Binnenstad sport vijftig procent van de volwassen inwoners minstens wekelijks en in Hof van Delft sport 51 procent van de volwassen inwoners meer dan wekelijks.

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 41 procent niet (nul keer), terwijl bij mensen zonder chronische beperking zestien procent niet (nul keer) sport.

Dat mannen voor een hogere sportdeelname zorgen en frequenter sporten dan vrouwen en dat jong volwassenen voor een hogere sportdeelname zorgen en frequenter sporten dan vrouwen, is ook zichtbaar in het aantal beoefende sporten dat deze groepen beoefenen. De mannen beoefenen meer sporten dan de vrouwen en de 18-34 jarigen beoefenen meer sporten dan de 55-69 jarigen (zie tabel 3.3).

Tabel 3.3 Gemiddeld aantal beoefende sporten in het afgelopen jaar

Algemeen	Delftse bevolking	3,2
Geslacht	man	3,6
	vrouw	2,7
Leeftijd in vier groepen	18-34 jaar	4,7
	35-44 jaar	3,3
	45-54 jaar	2,3
	55-69 jaar	1,8

De populariteit van verschillende sporten, uitgaand van de aangegeven beoefende sporten, ligt in lijn met de eerder uitgesproken voorkeur voor zwem- en fitnessactiviteiten als gewenst beweegaanbod (zie hoofdstuk 2, tabel 2.12). Fitness is de meest beoefende sport door volwassenen in de gemeente Delft (37%). Andere individuele sporten als hardlopen/joggen/trimmen (32%), zwemsport (25%), wielrennen/toerfietsen (22%) en wandelsport (21%) complementeren de top vijf.

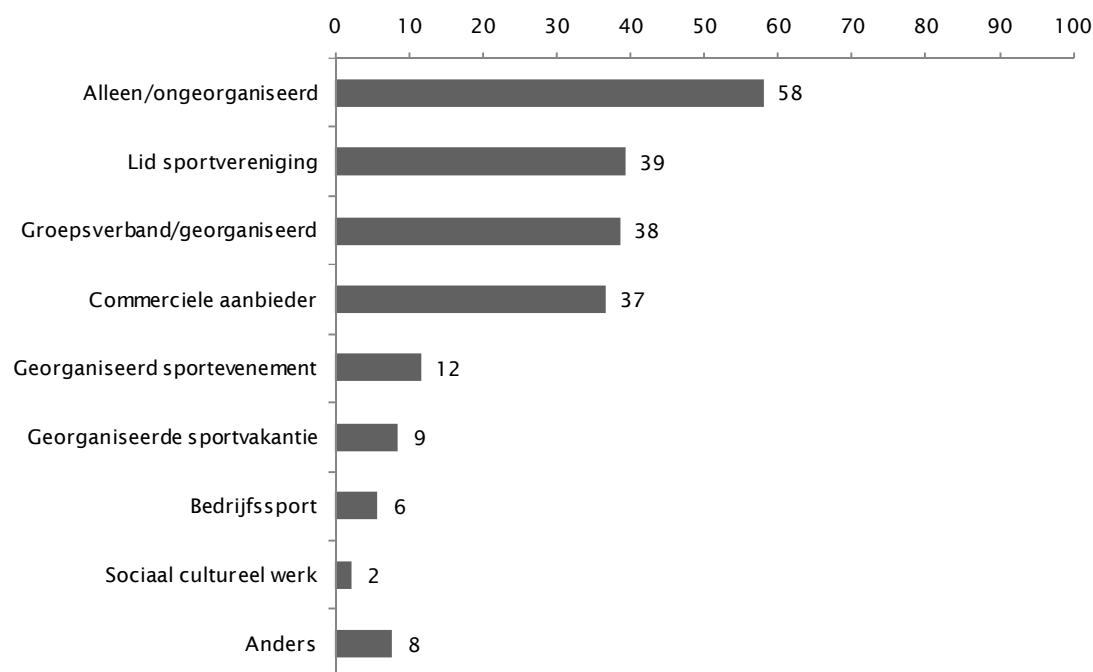
De populariteit van skiën/langlaufen/snowboarden en schaatsen is illustratief voor de periode waarin het onderzoek is afgenomen. De meeste mensen hebben net een wintersportvakantie achter de rug en hebben van de strenge winter en het natuurijs gebruik gemaakt om de schaatsen onder te binden. In de landelijke onderzoeken die veelal in september worden gehouden is het aandeel van de bevolking dat aan deze sporten doet beduidend lager. De skivakantie en de schaatsavonturen van de afgelopen winter liggen dan wat minder vers in het geheugen.

Tabel 3.4 Beoefende sporten in het afgelopen jaar onder sporters (in procenten)

	Delft Totaal n=1.387	Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
		Man n=620	Vrouw n=743	18-34 n=478	35-44 n=259	45-54 n=250	55-69 n=275
Fitness	37	36	38	43	36	35	28
Hardlopen/joggen/trimmen	32	36	28	43	35	24	12
Zwemsport	25	24	27	28	29	22	20
Wielrennen/toerfietsen	22	27	15	22	18	20	27
Wandelsport	21	19	24	14	21	27	33
Skiën/langlaufen/snowboarden	19	21	17	26	23	12	10
Schaatsen	18	20	17	20	27	15	13
Bowling	17	21	12	28	13	9	5
Aerobics/steps/spinning	16	7	27	18	21	17	7
Voetbal	15	24	5	25	13	8	4
Tennis	14	16	13	16	11	11	17
Biljart/poolbiljart/snooker	14	22	4	24	7	6	5

De verschillen naar leeftijd en geslacht laten zien dat niet alle sporten voor beide geslachten en in de verschillende levensfase even populair zijn. Voetbal, biljart/poolbiljart/snooker, wielrennen/toerfietsen en hardlopen zijn meer in trek bij de mannen dan bij de vrouwen. Daarentegen zijn aerobics en wandelsport populairder bij de vrouwen dan bij de mannen. Tennis is een sport die zowel bij de jong volwassenen als de ouderen in trek is, maar juist bij de middengroep 35-54 jaar in mindere mate wordt beoefend. De wandelsport is als enige een sport die in beoefening toeneemt bij oudere leeftijdsgroepen, maar ook bij wielrennen en toerfietsen is sprake van een hogere deelname bij de 55-69 jarigen dan bij de andere leeftijdsgroepen.

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



De meeste sportbeoefening vindt plaats in ongeorganiseerd verband of alleen. 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. Het lidmaatschap van sportverenigingen ligt met 39 procent van de volwassen bevolking boven het landelijk gemiddelde, waarbij van de totale bevolking, inclusief de jeugd, een derde lid is van een sportvereniging (Breedveld et al. 2008). Mede als gevolg van de opkomst van de fitnesssport vindt tegenwoordig ook veel sportdeelname plaats bij een commerciële aanbieder.

De bedrijfssport is met zes procent nog altijd beperkt van omvang. De beperkte omvang van de bedrijfssport kan enerzijds het gevolg zijn van beperkte mogelijkheden om te sporten en bewegen bij de werkgever, maar kan ook gekoppeld zijn aan een gebrek aan interesse om deel te nemen aan bedrijfssport. In tabel 3.6 is te zien dat de helft van de werkende volwassenen geen mogelijkheid heeft bij de werkgever om te sporten en bewegen. Positief punt is weliswaar dat de groep die werkzaam is in Delft meer mogelijkheden heeft dan de groep die buiten Delft werkzaam is. De mogelijkheden die geboden worden om te sporten en bewegen hebben vooral betrekking op korting op lidmaatschap bij fitnesscentra en sportverenigingen. Daarnaast wordt aangegeven dat het fietsen naar het werk wordt gestimuleerd, sportruimte aanwezig is op het werk en er bedrijfssport wordt aangeboden. Van de mensen die werkzaam zijn in Delft maakt één op de drie gebruik van de beweegmogelijkheden die door de werkgever worden geboden.

Tabel 3.6 Beweegmogelijkheden en gebruik bij de werkgever (in procenten)

	Delft	Werkzaam in Delft		Delft beweegt mee(r)!
	Totaal	Ja	Nee	
	n=1.085	n=427	n=548	
Nee	53	50	54	
Ja;	47	50	46	
Er is korting op lidmaatschap sportvereniging/fitnesscentrum	16	19	14	
Fietsen naar het werk wordt gestimuleerd	14	17	13	
Sport op het werk zelf (sportzaal/fitnessruimte)	14	11	16	
Er is bedrijfssportaanbod	13	16	13	
Kan meedoen aan toernooien/sportevenementen	9	8	11	
Mogelijkheden tot lunchwandelen gestimuleerd door de werkgever	2	2	2	
Anders	3	4	3	
Maakt gebruik van beweegmogelijkheden werkgever (onder werknemers die beweegmogelijkheden hebben op het werk)	31	35	26	

3.2 Sportaanbod gemeente

Het sportaanbod van de gemeente is redelijk te noemen. Slechts tien procent geeft aan (zeer) ontevreden te zijn met het sportaanbod van de gemeente (tabel 3.7). Opvallend is overigens het hoge percentage dat geen mening heeft gegeven. Het zijn vooral de niet-sporters die geen oordeel hebben gegeven.

Tabel 3.7a Tevredenheid met sportaanbod in de gemeente (in procenten)

	Delft	Geslacht		Leeftijd			
	Totaal	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-69 jaar
	n=1.750	n=777	n=945	n=515	n=311	n=311	n=395
(zeer) Tevreden	31	33	29	36	33	26	26
Niet tevreden, niet ontevreden	29	28	31	31	33	31	29
(zeer) Ontevreden	10	10	11	12	14	13	6
Weet niet / geen mening	30	30	29	21	20	31	39

Tabel 3.7b Tevredenheid met sportaanbod in de gemeente, naar wijken (in procenten)

	Delft	Wijk							
	Totaal	Binnen- stad	Vrijenban	Hof van Delft	Voordriks- hoorn	Tanthof	Voorhof	Buitenhof	Wippolder
	n=1.750	n=221	n=238	n=243	n=235	n=216	n=184	n=197	n=216
(zeer) Tevreden	31	27	26	29	27	29	34	38	34
Niet tevreden, niet ontevreden	29	31	28	29	30	28	29	31	28
(zeer) Ontevreden	10	11	16	9	14	10	11	6	9
Weet niet / geen mening	30	31	30	33	30	33	26	25	29

Op wijkniveau wordt duidelijk dat eigenlijk alleen Buitenhof er positief uitspringt met een tevredenheid van 38 procent, gevolgd door Voorhof en Wippolder met beiden 34 procent. Bij de

overige wijken is tussen de 26 procent (Vrijenban) en 29 procent (Tanthof) van de inwoners tevreden over het sportaanbod in de gemeente.

3.3 Motivatie

3.3.1 Sporters

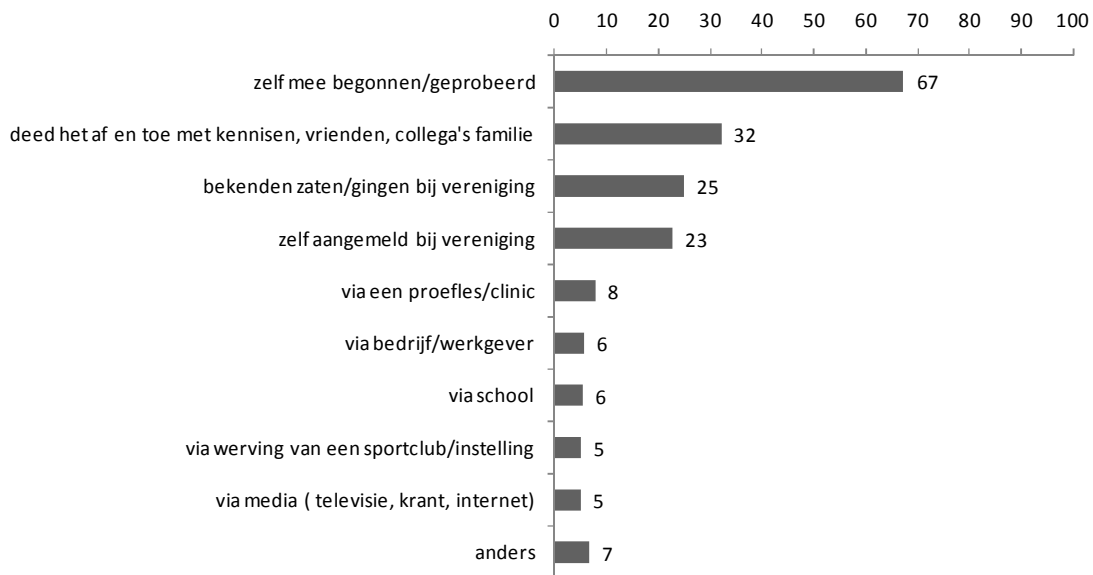
Bijna negen op de tien sporters uit de gemeente Delft geeft aan te sporten ten behoeve van de lichaamsbeweging en/of de gezondheid (figuur 3.8). Voor tweederde van de Delftenaren gaat het hen om de opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid. Opvallend is dat ruim de helft van de ondervraagden aangeeft te sporten omdat men het leuk vindt of er plezier in heeft. Veel minder vaak ziet men in het beoefenen van een sport een reden om aanzien of zakelijke contacten te verkrijgen.

Figuur 3.8 Redenen om te sporten voor sporters (in procenten)



Tweederde van alle inwoners van de gemeente Delft is uit zichzelf aan de huidige sport begonnen (figuur 3.9). In sommige gevallen zal dit wellicht gestimuleerd zijn doordat men met deze sport al via andere wegen in contact is gekomen. Ruim één op de drie ondervraagde is in contact gekomen met de huidige sport doordat men dit af en toe al deed met kennissen, vrienden of collega's.

Figuur 3.9 Wijze waarop in contact gekomen is met de huidige sport (in procenten)



Delf beweegt mee(r)!

3.3.2 Niet-sporters

Zoals sporters hun redenen hebben, hebben ook mensen die niet sporten hier hun motieven voor. Bijna dertig procent van de ondervraagden geeft aan niet te sporten, omdat men zegt hiervoor geen tijd te hebben vanwege werk en/of gezin. Van de niet-sporters geeft 28 procent aan al voldoende lichaamsbeweging te hebben. Daarnaast geeft zeventien procent van de niet-sporters aan dat zij andere vrijetijdsactiviteiten leuker vinden dan sport en een even groot deel geeft aan dat de gezondheidssituatie sporten niet toe laat.

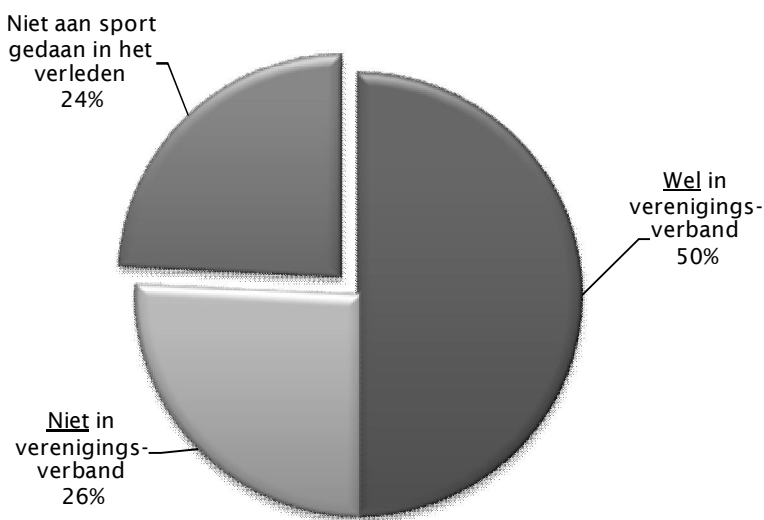
Figuur 3.10 Motieven om niet te sporten onder niet sporters (in procenten)



De gemeente Delft zou wellicht meer niet-sporters aan het sporten kunnen krijgen wanneer zij aandacht besteden aan de argumenten die worden aangedragen door niet-sporters om niet te sporten. Zo zou de gemeente bijna één op de vijf niet-sporters wellicht tot sporten kunnen brengen wanneer zij het sporten goedkoper maken. Daarnaast zijn wellicht flexibele sportmogelijkheden voor (te) druk bezette inwoners (29%) van de gemeente een oplossing. Uit figuur 3.12 blijkt dat er wel degelijk mogelijkheden zijn om niet-sporters weer te motiveren voor het beoefenen van een sport.

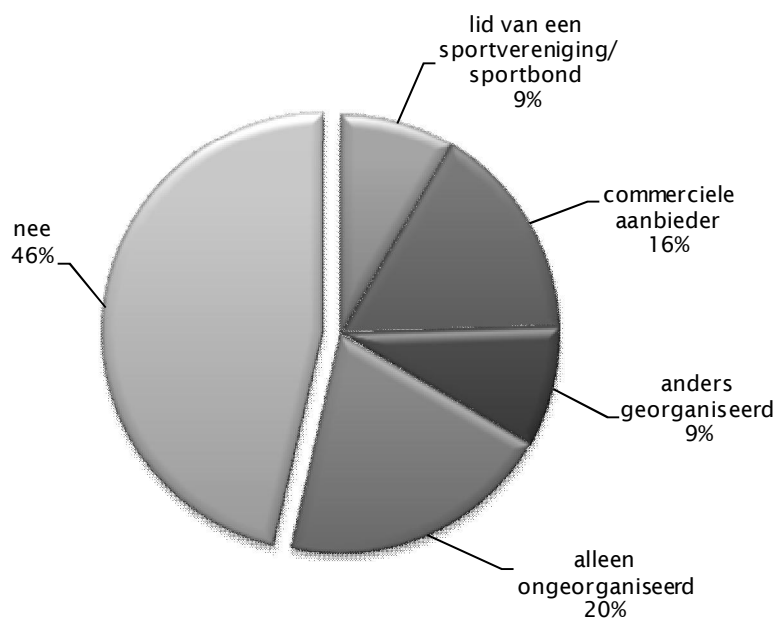
Driekwart van de huidige niet-sporters heeft in het verleden wel aan sport gedaan (figuur 3.11). Dit vond met name plaats in verenigingsverband (50%).

Figuur 3.11 Sportbeoefening in het verleden onder niet-sporters



Meer dan de helft (54%) van alle niet-sporters geeft aan van plan te zijn om in de toekomst (weer) te gaan sporten (figuur 3.12).

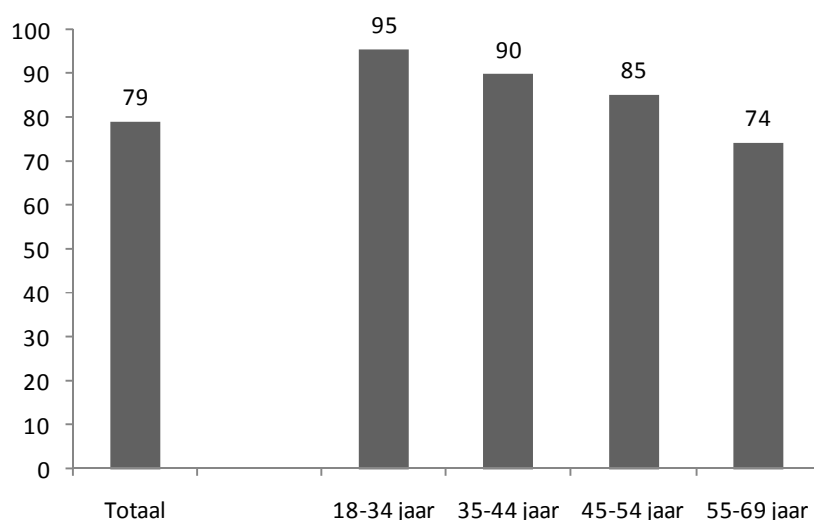
Figuur 3.12 Plannen om in de toekomst te gaan sporten onder niet-sporters



Gevraagd naar de invulling die niet-sporters zouden willen geven aan hun toekomstige sportparticipatie is alleen en ongeorganiseerd (bijv. joggen/hardlopen/fietsen) het meest populair (20%). Daarnaast geeft ook zestien procent aan bij een commerciële aanbieder te willen gaan sporten (bijv. fitnesscentrum). Niet geheel toevallig zijn het de twee sportvormen met relatief de minste vaste verplichtingen die op de meeste interesse kunnen rekenen.

Figuur 3.13 laat zien dat voornamelijk de jongere niet-sporters van plan zijn om in de toekomst (weer) te gaan sporten. Vrijwel iedere ondervraagde tussen de 18 en 34 jaar geeft aan in de toekomst te willen gaan sporten onder bepaalde voorwaarden. Deze voorwaarden staan beschreven in tabel 3.14.

Figuur 3.13 Voornemen om (weer) te gaan sporten onder bepaalde voorwaarden onder niet-sporters (in procenten)



Delftse niet-sporters hebben het over het algemeen te druk om te sporten. 44 procent van hen geeft aan pas weer te gaan sporten wanneer zij het minder druk krijgen. Daarmee ondersteunt het de bevindingen die voortkwamen uit figuur 3.10.

Tabel 3.14 Voorwaarden om (weer) te gaan sporten (in procenten)

	Delft		Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
	Totaal	Man	Vrouw	18-34	35-44	45-54	55-69	
	n=634	n=253	n=363	n=201	n=128	n=99	n=133	
Als ik het minder druk krijg (vanwege gezin, werk, etc.)	44	45	44	66	58	46	25	
Als anderen (arts of familie) zeggen dat dit nodig is	27	30	24	19	21	31	34	
Als mijn gezondheidsklachten afnemen	25	23	26	14	21	27	32	
Als ik met een bekende kan gaan sporten	24	24	24	28	30	25	20	
Als ik meer geld te besteden heb	21	18	24	32	24	19	17	
Als ik weet wat ik in de buurt kan doen	15	11	19	17	20	15	10	
Als mijn huidige lichamelijke activiteiten verminderen	12	12	12	10	17	8	16	
Als het sportaanbod verbetert	7	7	7	12	6	6	5	
Als de reistijd vermindert	4	3	5	8	3	3	2	
Als ik weinig nieuwe vaardigheden hoef te leren	3	3	3	4	0	3	5	
Anders	10	9	10	8	5	12	10	

Wanneer een arts of familie aangeeft dat meer sporten noodzakelijk is gaat 27 procent van de niet-sporters wellicht (weer) sporten. Vooral bij ouderen speelt het afnemen van gezondheidsklachten een grotere rol, terwijl bij de jongere leeftijdsgroepen de financiële voorwaarden een grotere rol spelen.

3.4 Conclusie

De sportdeelname is in de gemeente Delft duidelijk hoger dan de landelijke sportdeelname. De hogere sportdeelname vertaalt zich ook in een hoger percentage dat lid is van een sportvereniging. De gemeente Delft lijkt hiermee te bestempelen als een meer sportieve gemeente. De mannen sporten meer, vaker en doen meer verschillende sporten dan de vrouwen. Hetzelfde geldt voor de jong volwassenen in vergelijking met de oudere leeftijdsgroepen.

De meest beoefende sporttakken in Delft (fitness en hardlopen) sluiten aan bij de landelijk meest populaire sporttakken. Hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alle sporten even populair zijn bij mannen als bij vrouwen en bij jong volwassenen en ouderen.

De volwassenen zijn redelijk tevreden over de sportmogelijkheden die aangeboden worden in de gemeente Delft. De bedrijfssport is in Delft beperkt van omvang, maar niet minder omvangrijk dan in de rest van Nederland. De helft van de in Delft werkende volwassenen kan gebruik maken van sport- en beweegaanbod via het werk. Van deze groep maakt een derde ook gebruik van deze mogelijkheden.

De motivatie om te sporten is vooral gelegen in de lichaamsbeweging en de gezondheidsbevorderende werking. Bij het niet-sporten is een gebrek aan tijd de voornaamste oorzaak samen met het al hebben van voldoende lichaamsbeweging, waardoor niet-sporters geen noodzaak zien om weer te 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. Het belangrijkste is dat ze 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 aan de NNGB voldoen hebben significant vaker een normaal gewicht dan personen die niet aan deze beweegnorm voldoen (tabel 4.1).

Tabel 4.1 Overgewicht op basis van BMI (in procenten)

	NNGB		Wil meer bewegen	
	Voldoet niet n=642	Voldoet wel n=1.030	Nee n=1.004	Ja n=723
Ondergewicht	32	68	78	22
Normaal	37	63	58	42
Overgewicht	42	58	52	48
Obesitas	44	56	50	50

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

In tabel 4.2a en 4.2b wordt de beoordeling van de eigen fysieke staat bekeken aan de hand van enkele persoonskenmerken en de sport- en beweegnormen. Tweederde van de respondenten geeft aan de eigen lichamelijke conditie (zeer) goed te vinden. Bijna tachtig procent 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 (Figuur 4.2a).

Tabel 4.2a Beoordeling eigen fysieke staat (in procenten)

	Delft						
	Totaal n=1.750	Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
		Man n=777	Vrouw n=945	18-34 n=515	35-44 n=311	45-54 n=311	55-69 n=395
Beoordeling eigen lichamelijke conditie							
(zeer) goed	65	67	63	73	65	58	61
Gaat wel	29	28	29	24	31	35	28
(zeer) slecht	6	5	8	3	4	7	11
Beoordeling eigen algemene gezondheid							
(zeer) goed	79	81	76	91	83	73	67
Gaat wel	17	16	18	8	14	21	25
(zeer) slecht	5	4	6	1	4	6	8

Tabel 4.2b Beoordeling eigen fysieke staat (in procenten), vervolg

	Delft		Voldoet aan RSO-norm		Deed minimaal één keer aan sport		NNGB		FITNORM	
	Totaal	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	
	n=1.750	n=558	n=1.192	n=363	n=1.387	n=642	n=1.060	n=1.273	n=360	
Beoordeling eigen lichamelijke conditie										
(zeer) Goed	65	44	74	43	70	55	72	63	76	
Gaat wel	29	40	24	41	26	35	24	31	20	
(zeer) Slecht	6	15	3	17	4	9	4	6	4	
Beoordeling eigen algemene gezondheid										
(zeer) Goed	79	61	86	57	84	77	81	80	83	
Gaat wel	17	27	12	30	14	18	15	16	14	
(zeer) Slecht	5	12	1	14	2	5	4	4	4	

Opvallend is dat meer sporten en meer bewegen in alle gevallen bijdraagt aan een positieve beoordeling van de eigen lichamelijke conditie. Deze samenhang is ook te vinden voor meer bewegen en/of sporten in verhouding tot het beoordelen van de eigen gezondheid. Echter, deze bevindingen moeten wel tegen het licht bezien worden van de resultaten die in tabel 4.1 beschreven staan. Het verschil tussen sportieve, bewegende mensen en de minder actieven komt daaruit nauwelijks naar voren. In ieder geval aanzienlijk minder sterk dan de zelfbeelden op het gebied van de eigen gezondheid.

4.2 Eetgedrag

Tabel 4.3 Eetgedrag, nu en in de toekomst (in procenten)

	Delft		Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
	Totaal		Man	Vrouw	18-34	35-44	45-54	55-69
	n=1.750		n=777	n=945	n=515	n=311	n=311	n=395
Belang van gezond eetpatroon								
Heel belangrijk	30		22	38	24	34	28	33
Belangrijk	56		57	54	57	53	59	57
Niet belangrijk/niet onbelangrijk	12		17	7	14	11	11	9
Onbelangrijk	2		3	0	3	1	1	1
Heel onbelangrijk	1		1	0	1			1
Geen mening	1		1	0	1	0	1	0
Wens om in de toekomst gezonder te gaan eten								
Ja zeer zeker	10		8	12	11	11	11	6
Ja	24		23	25	27	27	21	20
Misschien	30		33	27	31	27	34	30
Nee	33		32	34	27	33	32	40
Nee zeker niet	2		2	1	3	1	1	1
Geen mening	2		2	1	1	1	2	2

Delft beweegt mee(r)!

Bijna tweederde van de inwoners van de gemeente Delft geeft aan in de toekomst (wellicht) gezonder te gaan eten. Ruim driekwart (77%) van hen geeft aan dat zij denken dat dit hen zal gaan lukken. Daarbij blijkt dat naarmate men ouder wordt men hierin iets minder vertrouwen krijgt. Echter, ook onder 45+'ers geeft nog altijd ruim zeventig procent aan hierop te vertrouwen.

Tabel 4.4 Eetgedrag, nu en in de toekomst (in procenten)

	Delft		NNGB		Sporter	
	Totaal		voldoet niet	voldoet wel	Nee	Ja
	n=1.750		n=642	n=1.060	n=363	n=1.387
Belang van gezond eetpatroon						
Heel belangrijk	30		26	32	29	30
Belangrijk	56		56	55	52	56
Niet belangrijk/niet onbelangrijk	12		14	10	16	11
Onbelangrijk	2		2	1	2	2
Heel onbelangrijk	1		1	0	0	1
Geen mening	1		1	1	1	1
Wens om in de toekomst gezonder te gaan eten						
Ja zeer zeker	10		14	7	11	9
Ja	24		25	23	22	24
Misschien	30		29	32	28	31
Nee	33		30	34	35	32
Nee zeker niet	2		1	2	1	2
Geen mening	2		2	2	3	2

Onder de mensen die voldoen aan de NNGB zijn significant meer mensen aanwezig die een gezond eetpatroon heel belangrijk vinden dan onder de groep die niet aan deze norm voldoet (respectievelijk 32% en 26%). De wens om gezonder te gaan eten is met name onder degenen die niet voldoen aan de NNGB groter (14%).

4.3 Conclusie

De volwassen bevolking van de gemeente Delft is in redelijke gezondheid. Bij de zelfrapportage van de algemene gezondheid en fysieke conditie geven ze aan zichzelf goed te voelen. De sporters en bewegers zijn positiever gestemd dan de niet-sporters en niet-bewegers. Dit kan mogelijk het gevolg zijn van de eerdere bevinding dat de niet-sporters voor een deel mensen zijn die door gezondheidsbeperkingen niet kunnen sporten.

De volwassen bevolking hecht veel belang aan een gezond eetpatroon, maar is in mindere mate van plan om gezonder te gaan eten in de toekomst.

5. Beschouwing en conclusie

In dit rapport is aandacht besteed aan de leefstijl van de volwassen bevolking van de gemeente Delft. Hierbij is in het bijzonder gekeken naar het sport- en beweeggedrag. In dit afsluitende hoofdstuk vatten we de belangrijkste resultaten samen en formuleren conclusies en mogelijke beleidsimplicaties van de resultaten van het onderzoek.

Bewegen op landelijk niveau

Het beweeggedrag is in Delft wijkt nauwelijks af van landelijke cijfers. Ook in Delft bewegen ouderen meer dan de jong volwassenen, al voldoen ouderen wel minder aan de fitnorm. De niet-westerse allochtonen blijven achter in het beweeggedrag ten opzichte van de volwassenen van Nederlandse afkomst. Het percentage dat voldoet aan de beweegnormen verschilt per wijk. De wijk Voorhof is een aandachtswijk op beweeggebied, omdat een relatief beperkt deel in deze wijk aan de NNGB voldoet. De meeste inwoners van de gemeente Delft hebben de wens om meer te gaan bewegen. De beweegintenties nemen wel af bij de oudere leeftijdsgroepen, maar hierbij dient gezegd te worden dat deze groepen al meer bewegen dan de jongere leeftijdsgroepen. Delftenaren hebben het naar eigen zeggen vooral te druk om meer te bewegen.

Nieuwe beweegprogramma's

De huidige beweegprogramma's in Delft genieten weinig bekendheid. Het verdient aanbeveling om de informatievoorziening over beweegprogramma's te verbeteren. Bij het verbeteren van de communicatie kan zowel gebruik worden gemaakt van de meer traditionele media (stadskrant, huis-aan-huisfolder) als de nieuwe media (email en internet).

Ten aanzien van nieuwe beweegactiviteiten bestaat vooral interesse voor zwemactiviteiten en fitness. De nieuwe activiteiten dienen bij voorkeur 's avonds aangeboden te worden, al hebben 55-plussers in sterkere mate een voorkeur voor de ochtend, gevolgd door de middag. Het flexibel inplannen van beweegprogramma's lijkt een must, mede met het oog op de keuze voor de meer individuele activiteiten. Daarbij zijn met name de drukbezette personen uit de leeftijdscategorieën 18-34 en 35-44 jaar zeer gebaat. Zij geven namelijk aan alleen meer te willen bewegen wanneer zij het minder druk krijgen.

Daarnaast is het belangrijk om bewegen een onderdeel te laten zijn van dagelijkse activiteiten, zoals het transport (fietsen naar het werk), zodat de aangegeven tijdsdruk geen reden is om niet toe te komen aan bewegen. Parken, wandelpaden en fietspaden worden het meest gebruikt om te bewegen. Behouden en/of uitbreiden van deze voorzieningen is van belang om het bewegen op niveau te houden. Extra aandacht voor deze voorzieningen en beweegprogramma's is gewenst in de wijk Voorhof waar relatief weinig wordt bewogen.

Sportieve gemeente

De gemeente Delft kent in vergelijking met het landelijke gemiddelde een hoge sportdeelname. Deze hogere sportdeelname vertaalt zich ook in een hoger lidmaatschap van sportverenigingen. De gemeente Delft lijkt hiermee bestempeld te kunnen worden als een meer sportieve gemeente. Verschillen in sportgedrag tussen bevolkingsgroepen zijn in de gemeente Delft overeenkomstig landelijke verschillen. Mannen sporten vaker en beoefenen meer verschillende sporten dan vrouwen. Hetzelfde geldt voor de jong volwassenen in vergelijking met de oudere leeftijdsgroepen en de inwoners van Nederlandse afkomst in vergelijking met de inwoners van niet-westerse afkomst. De volwassenen zijn redelijk tevreden over de sportmogelijkheden die aangeboden worden in de gemeente Delft. De meest beoefende sporttakken (fitness en hardlopen) in Delft sluiten aan bij de landelijk meest populaire sporttakken.

Bedrijfsport biedt kansen

De bedrijfsport is in Delft beperkt van omvang, maar niet minder omvangrijk dan in de rest van Nederland. De helft van de in Delft werkende volwassenen kan gebruik maken van sport- en beweegaanbod via het werk. Van deze groep maakt een derde ook gebruik van deze mogelijkheden. De sport en beweegmogelijkheden op het werk bieden kansen om het beweeggedrag van de werkende mensen te bevorderen. Uit landelijk onderzoek is bekend dat mede als gevolg van de andere dagindeling door het werkzame leven het beweeg- en sportgedrag afneemt. Daarnaast speelt een gebrek aan tijd en te druk zijn (op het werk en thuis) een rol bij het niet sporten of bewegen. Door op het werk, op weg naar het werk of via het werk sport en beweegmogelijkheden aan te bieden kan het sport en beweeggedrag van deze groep worden verbeterd.

Sport om lichaamsbeweging en gezondheid

De motivatie om te sporten is vooral gelegen in de lichaamsbeweging en de gezondheidsbevorderende werking. Bij het niet-sporten is een gebrek aan tijd de voornaamste oorzaak samen met het al hebben van voldoende lichaamsbeweging, waardoor het geen noodzaak is om te sporten. Toch geeft meer dan de helft van de niet-sporters aan van plan te zijn in de toekomst weer te gaan sporten. Dit zal dan vooral alleen, ongeorganiseerd of bij een commerciële aanbieder gebeuren. Het samen sporten en de sociale component lijken minder van belang te zijn voor de huidige niet-sporters. Om weer te gaan sporten is net als bij bewegen het belangrijkste dat ze 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.

Sporters en bewegers zijn gezonder

De volwassen bevolking van de gemeente Delft is in redelijke gezondheid. Bij de zelfrapportage van de algemene gezondheid en fysieke conditie geven ze aan zichzelf goed te voelen. De sporters en bewegers zijn positiever gestemd dan de niet-sporters en niet-bewegers. Dit kan mogelijk het gevolg zijn van de eerdere bevinding dat de niet-sporters voor een deel mensen zijn die door gezondheidsbeperkingen niet kunnen sporten.

Beleidsimplicaties

Waar op het gebied van sport duidelijk boven het landelijk gemiddelde wordt gescoord, is op beweeggebied geen verschil te constateren tussen de gemeente Delft en het landelijk gemiddelde. De gemeente Delft doet er goed aan om meer in te zetten op het stimuleren van het beweeggedrag van haar inwoners. Hierbij is het aan te raden om de nadruk te leggen op de meer individuele beweegactiviteiten zoals fitness en zwemmen. Het aanbieden van deze activiteiten in groepsverband behoort evenwel tot de mogelijkheden, maar flexibiliteit lijkt geboden om het mogelijk te maken dat de activiteiten passen in het drukke leven van de Delftenaren. De informatievoorziening richting de burgers over de beweegmogelijkheden verdient meer aandacht, waarbij een mix van mediagebruik het beste bereik oplevert. Extra aandacht voor beweegactiviteiten dient uit te gaan naar de inwoners van de wijk Voorhof.

Belangrijke ruimten om te bewegen zijn parken, wandelpaden en fietspaden. Het verbeteren en uitbreiden van deze zal een bewegingstimulerende werking hebben. Daarnaast kunnen met behulp van het bedrijfsleven in de gemeente Delft pogingen ondernomen worden om de werkende burger meer te laten bewegen. Programma's om het fietsen naar het werk te bevorderen of bij bedrijven het lunchwandelen te introduceren kunnen hun vruchten afwerpen. Het samenwerken met het bedrijfsleven voor sport en beweegstimulering ten behoeve van gezonde en productieve werknemers kan een succesvolle weg zijn om het beweeggedrag in de gemeente te bevorderen.

Alles tezamen kan ertoe bijdragen dat de gemeente Delft niet alleen sportieve gemeente is, maar ook een gezonde gemeente die volop in beweging is!

Referenties

Breedveld, K. en Tiessen-Raaphorst, A. (red.). *Rapportage Sport 2008*. Den Haag: SCP.

Tiessen-Raaphorst, A. (2010). Factsheet Sportdeelname in Nederland. Gemeten volgens de methode Richtlijn voor Sportdeelname Onderzoek (RSO). Den Haag: SCP

TNO (2009). *Resultaten Monitor Bewegen en Gezondheid – Bewegen in Nederland 2000-2008*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

Bijlagen

Bijlage 1. Overzicht onderzoeksgroep naar opleiding

	Geslacht		18-34 jaar	Leeftijd 35-54 jaar	55-69 jaar
	man	vrouw			
	%	%			
Totaal	54	46	43	37	20
Geen onderwijs/ basisonderwijs	39	61	29	33	38
Lbo, vbo, vmbo kader- en beroepsgerichte leerweg	54	46	26	38	36
Mavo, vmbo theoretische en gemengde leerweg	38	62	29	32	39
Middelbaar beroeps onderwijs	54	46	33	46	22
Havo, vwo	60	40	72	18	10
Hoger beroeps onderwijs	46	54	33	44	23
Wetenschappelijk onderwijs	65	35	47	40	13

Delft beweegt mee(r)!

Bijlage 2. Verricht werk (uren per week)

	Delft Totaal n=1.750	Geslacht		Leeftijd (in jaren)			
		Man n=777	Vrouw n=945	18-34 n=515	35-44 n=311	45-54 n=311	55-69 n=395
		Licht huishoudelijk werk	6	5	8	5	7
Zwaar huishoudelijk werk	3	3	4	3	4	3	4
Licht beroepsmatig werk	25	27	22	23	27	27	24
Zwaar beroepsmatig werk	16	17	14	16	14	16	16

Bijlage 3. Voorwaarden om te sporten naar achtergrondkenmerken

	Minder druk krijgen	Anderen zeggen dat nodig is	Gezondheidsklachten afnemen	Meer fietsroutes en wandelroutes in mijn buurt	Meer groenvoorzieningen in de buurt komen	Sportaanbod verbeterd	Buurt meer beweegmogelijkheden biedt	Gemeente een beweegprogramma opzet	Anders
Totaal	27	25	62	5	7	8	12	11	12
Man	29	21	62	4	6	7	11	9	11
Vrouw	25	29	61	5	8	9	12	13	13
18-34 jaar	24	20	73	4	6	12	12	13	13
35-44 jaar	24	18	73	3	8	6	13	11	14
45-54 jaar	28	27	63	5	6	8	9	9	10
55-69 jaar	32	35	40	7	9	3	11	5	10
Voldoet niet aan NNGB	29	24	60	6	7	12	10	10	12
Voldoet wel aan NNGB	26	24	63	3	7	6	13	11	12
Nederlands	27	24	61	3	6	6	12	11	13
Westers	27	19	67	5	13	8	15	12	9
Niet-Westers	28	31	57	16	12	22	7	10	7
Chronische beperking	27	18	69	4	7	9	12	11	12
Geen chronische beperking	28	45	38	7	8	7	12	9	11
Binnenstad	26	21	72	4	9	5	14	12	15
Vrijenban	26	30	51	4	9	6	11	8	14
Hof van Delft	25	23	63	2	6	8	12	12	15
Voordijkshoorn	26	17	65	4	8	8	13	10	9
Tanthof	27	20	62	5	5	11	9	7	11
Voorhof	28	27	60	6	8	10	11	13	12
Buitenhof	33	33	55	9	5	6	9	11	8
Wippolder	26	25	62	4	8	10	14	12	10
Huishoudenssituatie									
Alleenstaand	25	23	56	3	9	8	13	10	11
Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen	31	29	51	5	7	7	13	10	13
Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)	24	21	76	5	7	8	9	10	10
Eén-ouder met thuiswonend(e) kind(eren)	18	29	66	9	8	10	6	10	9
Anders	31	20	70	5	2	11	10	12	15

Bijlage 4. Gebruikmaken van voorzieningen in de wijk (in procenten)

	Delft	Wijk								Delft beweegt mee(r)!
	Totaal n=1.715	Binnenstad n=218	Vrijenban n=236	Hof van Delft n=237	Voordijkshoorn n=232	Tanhof n=213	Voorhof n=180	Buitenhof n=185	Wippolder n=214	
Fitnesscentrum / sportschool										
Ja	17	21	15	11	15	12	22	17	26	
nee	57	58	49	58	50	46	66	71	60	
Niet aanwezig/onbekend	25	21	37	30	35	42	13	12	15	
Sporthal / sportzaal / gymzaal										
Ja	10	11	9	14	5	8	8	7	15	
Nee	63	55	58	58	59	66	73	77	59	
Niet aanwezig/onbekend	27	34	33	29	36	26	18	16	26	
Sportpark / sportvelden										
Ja	13	13	11	16	16	17	9	6	17	
Nee	60	48	59	53	60	64	62	79	59	
Niet aanwezig/onbekend	26	39	30	31	24	19	29	15	24	
Speelveld in de wijk										
Ja	11	7	11	8	20	12	8	14	9	
Nee	68	61	64	68	67	71	71	71	70	
Niet aanwezig/onbekend	21	32	25	24	13	18	21	14	22	
Park										
Ja	47	42	53	46	54	64	35	52	26	
Nee	35	32	32	42	32	29	38	36	39	
Niet aanwezig/onbekend	19	26	15	12	14	8	27	13	35	
Fietsroute										
Ja	46	46	48	36	48	65	39	44	44	
Nee	34	32	31	43	32	29	35	43	30	
Niet aanwezig/onbekend	19	21	21	22	21	6	26	13	26	
Wandelroute										
Ja	40	42	45	27	43	53	35	45	29	
Nee	40	39	38	47	34	40	37	43	41	
Niet aanwezig/onbekend	20	20	17	26	23	7	28	13	30	
Wijkcentrum / buurthuis										
Ja	7	3	4	5	6	7	9	15	6	
Nee	72	64	78	78	67	78	72	70	65	
Niet aanwezig/onbekend	21	33	18	17	27	15	19	15	29	

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

	Delft		Leeftijd/geslacht					Etniciteit		
	Totaal	Man, 18-34	Man, 35-54	Man, 55-79	Vrouw, 18-34	Vrouw, 35-54	Vrouw, 55-79	Nederlands	Westers	niet-westers
Wandelen	26	8	25	43	19	36	41	22	20	37
Nordic walking	8	3	6	12	6	12	16	10	2	8
Fietsen	28	22	35	34	23	27	37	26	34	31
Fitness	38	47	48	24	40	40	16	35	30	50
Aerobics	17	2	7	5	33	36	8	12	19	30
Hardlopen	19	17	23	11	21	26	5	19	10	20
Zwemmen	47	50	50	24	65	42	38	42	48	62
Jeu de boules	7	11	6	11	2	3	14	7	3	8
Mix van beweegvormen	23	13	25	11	29	29	31	20	19	31

Bijlage 6. Sportfrequentie naar achtergrond gegevens (in procenten)

		n	Aantal keer sporten per jaar				
			Niet	1 t/m 11	12 t/m 59	60 t/m 119	> 120
Delft	Totaal	n=1.750	23	7	24	23	23
Netto jaarinkomen (per huishouden)	Minder dan €11.000	n=219	15	8	20	29	28
	€11.000 tot €28.500	n=378	37	5	22	18	19
	€28.500 tot €34.000	n=184	21	7	27	23	22
	€34.000 tot €56.000	n=351	18	7	27	25	24
	€56.000 of meer	n=249	11	11	26	27	25
	weet niet of wil niet zeggen	n=326	25	6	26	21	22
Hoogst voltooide opleiding	Geen onderwijs/ basisonderwijs	n=102	66	7	15	2	10
	Lbo, vbo, vmbo kader- en beroepsgerichte leerweg	n=154	42	5	15	20	18
	Mavo, vmbo theoretische en gemengde leerweg	n=134	34	4	23	16	24
	Middelbaar beroeps onderwijs	n=257	28	10	16	26	21
	Havo, vwo	n=262	11	5	28	25	31
	Hoger beroeps onderwijs	n=391	15	7	32	21	24
	Wetenschappelijk onderwijs	n=399	11	9	25	31	23
Huishoudensituatie	Alleenstaand	n=428	26	6	22	22	24
	Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen	n=645	25	6	23	23	23
	Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)	n=420	21	9	30	24	17
	Eén-ouder met thuiswonend(e) kind(eren)	n=72	21	9	26	20	24
	Anders	n=145	11	6	20	30	33

Kerngegevens sport- en beweegdeelname Delft

		% voldoet aan NNGB 2010	% dat sport (RSO)	Aantal sporten beoefend afgelopen jaar Gemiddeld p.p.	Delft beweegt mee(r)!
Algemeen	Delftse bevolking	61	70	3,2	
Geslacht	Man	60	73	3,6	
	Vrouw	62	68	2,7	
Leeftijd in vier groepen	18-34 jaar	61	84	4,7	
	35-44 jaar	51	73	3,3	
	45-54 jaar	62	66	2,3	
	55-69 jaar	69	61	1,8	
Etniciteit	Nederlands	63	71	3,2	
	Westers	58	73	3,4	
	Niet-westers	49	57	2,5	
Chronische beperking	Nee	61	77	3,6	
	Ja	61	51	2,0	
Wijk	Binnenstad	60	76	3,8	
	Vrijenban	63	73	3,2	
	Hof van Delft	64	76	3,6	
	Voordijkshoorn	61	72	3,1	
	Tanthof	60	68	2,6	
	Voorhof	54	63	3,0	
	Buitenhof	65	58	2,6	
	Wippolder	62	74	3,4	
Netto jaarinkomen huishouden	Minder dan €11.000	60	77	4,6	
	€11.000 tot €28.500	65	59	2,5	
	€28.500 tot €34.000	67	72	2,8	
	€34.000 tot €56.000	58	76	3,1	
	€56.000 of meer	55	78	3,5	
	weet niet of wil niet zeggen	63	69	3,0	
Hoogst voltooide opleiding	Geen onderwijs/ basisonderwijs	63	27	0,8	
	Lbo, vbo, vmbo kader- en beroepsgerichte leerweg	66	53	2,1	
	Mavo, vmbo theoretische en gemengde leerweg	77	62	1,9	
	Middelbaar beroeps onderwijs	68	62	2,3	
	Havo, vwo	60	84	4,6	
	Hoger beroeps onderwijs	57	78	3,3	
	Wetenschappelijk onderwijs	55	79	4,0	
Huishoudensituatie	Alleenstaand	63	68	3,2	
	Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen	60	69	2,8	
	Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)	58	70	3,0	
	Eén-ouder met thuiswonend(e) kind(eren)	69	70	2,4	
	Anders	63	83	5,4	

