

Vijftigplussers, beweging en sport

NISB heeft het Mulier Instituut gevraagd bepaalde aspecten te onderzoeken van sport- en beweggedrag van Nederlanders. In deze factsheet op basis van de SportersMonitor staan de belangrijkste uitkomsten over mensen vanaf vijftig jaar.

In totaal hebben 1.794 mensen in de leeftijd van 50-80 jaar de SportersMonitor ingevuld, onder wie ruim 700 65-plussers. Daarnaast zijn nog 310 mensen telefonisch ondervraagd, wat het aantal respondenten op 2.095 brengt. Ruim de helft (52%) is tussen 50-64 jaar oud en iets minder dan de helft 65-80 jaar. Ongeveer veertig procent doet nog steeds betaald werk: meer dan de helft 5 dagen per week, 19 procent 4 dagen per week en de rest veel minder.

Van alle vijftigplussers heeft iets minder dan de helft een chronische aandoening. De meesten van deze groep voelen zich hierdoor sterk (39%) of licht belemmerd (47%), slechts 14 procent niet. Artrose komt het meest voor: 40 procent van de 50-64-jarigen en 48 procent van de 65-jarigen heeft hier last van. Hart- en vaatziekten en (andere) chronische pijnklachten worden beiden vaak genoemd met ongeveer 25 procent voor alle vijftigplussers.

Vijftigplussers en de beweegnorm

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is gedefinieerd als een half uur matig intensieve activiteit op ten minste vijf en bij voorkeur alle dagen van de week. Daarbij ligt de intensiteit voor vijftigplussers wat lager: tussen de 3 en 5 MET*. Bij volwassenen tot vijftig jaar is dit tussen de 4 en 6,5 MET. Activiteiten tussen de 3 en 5 MET zijn bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur. De fitnorm is voor alle leeftijdsgroepen hetzelfde en is gedefinieerd als 'ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit'. Wie aan een van deze normen voldoet, voldoet aan de combinorm.

Uit de SportersMonitor blijkt dat vijftigplussers net zo vaak voldoen aan de norm gezond bewegen als een gemiddelde volwassen Nederlander. Dat

wil zeggen dat ruim de helft de norm haalt en de rest niet. Ouderen boven de 65 jaar voldoen minder vaak aan de fitnorm dan volwassenen in het algemeen (31% ten opzichte van een gemiddelde van 38%).

Sportdeelname en favoriete sporten

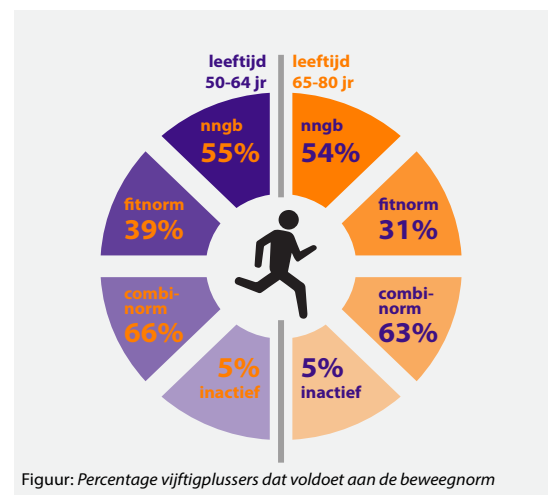
Bijna de helft (48%) van de vijftigplussers doet aan sport, in de groep 50-64 jarigen iets meer dan in de groep 65-80 jarigen (53% vs. 41%). Van de 65-plussers sport 37% niet, bij 50-64-jarigen geldt dat voor 31%. Dat is meer dan bij de volwassenen tot 50 jaar (24%).

Bij 50-plussers zijn de volgende sporten het populairst:

1. Fitness (cardio/kracht)	21 %
2. Wandelen	17 %
3. Toerfietsen/wielrennen	8 %
4. Zwemmen (exclusief waterpolo)	7 %

Er is weinig verschil in de soort sport die vijftigplussers boven en onder de 65 kiezen. Wel doen mensen boven de 65 jaar iets minder aan fitness (17%, tegenover 23% in de categorie 50-64 jaar). De meeste vijftigplussers beoefenen hun favoriete sport tussen de één en vijf maal per maand. Dat komt overeen met de sportfrequentie van de gemiddelde volwassen Nederlander.

* Intensiteit van lichamelijke activiteit in METs
In rusttoestand (slapen) verbruikt een individu gemiddeld 3,5 milliliter zuurstof per kilo lichaamsgewicht per minuut: 1 MET. Als de verbruikte energie oploopt naar bijvoorbeeld 7 milliliter zuurstof per kilo lichaamsgewicht per minuut (tennis), dan is er sprake van een energieverbruik van 2 METs.



Als belemmeringen noemen vijftigplussers vooral lichamelijke problemen. Dit geldt vooral voor vijftigplussers boven de 65 jaar.

Bij alle vijftigplussers speelt gebrek aan motivatie en conditie een rol.

Belangrijkste beweegactiviteiten

De meeste energie (ongeveer 30%) besteden vijftigplussers aan licht en matig inspannend huishoudelijk werk, zoals koken, afwassen en strijken. Wekelijks gaat hier bijna tien uur in zitten. Dat is bijna een uur meer dan gemiddeld bij volwassenen in Nederland. Ook wandelt en fietst de hele groep vijftigplussers iets meer (respectievelijk 4 uur en ruim 3 uur per week). De 65-plussers fietsen zelfs bijna 4 uur per week, tegenover 2,3 uur voor de gemiddelde Nederlander. Deze oudste groep besteedt ook meer tijd aan tuinieren: ruim 2 uur per week, waar de gemiddelde Nederlander uitkomt op 1,3 uur. Tegelijkertijd is het aandeel 65-jarigen dat tuiniert iets minder groot dan bij de gemiddelde bevolking. Boven de 65 jaar doen ook minder mensen zwaar inspannend werk, zoals vloeren schrobben en met zware boodschappen lopen, al zijn deze activiteiten nog altijd goed voor 2 uur per week. Verder zijn er minder 65-jarigen die klussen dan in de algemene bevolking (24 in plaats van 32%).

Het effect van 'life events'

Vijftigplussers hebben te maken met verschillende 'life events', die van invloed kunnen zijn op het beweeg- en sportpatroon, zoals het uit huis gaan van kinderen en het overlijden van directe familie. Het krijgen van gezondheidsproblemen is een reden om minder te gaan sporten en bewegen, stoppen met werken geeft juist aanleiding om meer te gaan bewegen.

Mensen die zijn gestopt met werken, zeggen meer activiteiten in en rond het huis te doen dan toen ze nog werkten, zoals tuinieren, klussen en schoonmaken. Ook zeggen aanzienlijk meer mensen dat ze na hun pensioen meer zijn gaan wandelen en fietsen, zowel recreatief als voor boodschappen en bezoek. Daarentegen gebruiken ze de auto minder. Opvallend is dat ze minder zijn gaan zwemmen.

Andere onderzoekscijfers

Het beeld dat de SportersMonitor laat zien, komt in grote lijnen overeen met andere onderzoekscijfers. Zo blijkt uit de TNO-Monitor Bewegen en Gezondheid 2014 dat in 2010-2013 bijna 58 procent van de 65-74 jarigen voldeed aan de NNGB. Bij mensen van 75 jaar en ouder is dit lager: ruim 49 procent. De TNO-Monitor geeft wel aanmerkelijk lagere cijfers voor de Fitnorm: niet meer dan 16 procent van de 65-74-jarigen en 7,4% van de 75-plussers voldoet hier in dit onderzoek aan.

Bij ouderen in woonzorgcentra is de situatie heel anders. Het onderzoek 'Een leven lang sport' van SCP/Mulier wijst uit dat slechts twaalf procent van deze ouderen voldoet aan de NNGB. Bij ouderen in somatische verpleeghuizen is dat zelfs maar vier procent. De anderen zijn voor het grootste deel inactief: zij halen geen enkele dag in de zomer of winter de norm van 30 minuten. Daarbij valt op dat vrouwen in woonzorgcentra minder vaak voldoen aan de NNGB en vaker inactief zijn.

Beweegredenen en belemmeringen

Vijftigplussers sporten, net als de algemene bevolking, vooral met het oog op hun gezondheid. Ook het opbouwen van conditie, kracht en lenigheid scoort vrij hoog. Iets minder dan de helft noemt 'lekker buiten zijn'. Veertig procent geeft aan dat plezier een belangrijke reden is. Verder worden genoemd: afslanken/uiterlijk, ontspanning en gezelligheid.

Als belemmeringen noemen vijftigplussers vooral lichamelijke problemen. Dit geldt vooral voor mensen boven de 65 jaar. Bij de groep van 50-64 jaar komt tijdgebrek het meest voor. Bij de hele groep vijftigplussers speelt tijdgebrek vanwege combinatie werk, studie of gezin, gebrek aan motivatie, en conditie een rol. Tien procent vindt sporten te duur. Bij de oudste leeftijdsgroep noemt 9 procent ook angst om te vallen.

Meer weten?

Liesbeth Preller, adviseur
 ☎ 06 21 64 95 61
 ✉ liesbeth.preller@nisb.nl

Belangrijke redenen

lichaamsbeweging / gezondheid	 78
opbouw van conditie kracht en/of lenigheid	 52
lekker buiten zijn	 49
leuke activiteit / plezier	 41
afslanken / uiterlijk	 32
uitlaatklep voor dagelijks leven / ontspanning	 31
gezelligheid / sociale contacten	 30
advies opvolgen van arts/fysio	 24

Belemmeringen

8 	geen mensen om samen te sporten en bewegen
10 	sporten is te duur
12 	het weer, de duisternis
12 	tijdgebrek vanwege andere activiteiten
17 	tijdgebrek vanwege combinatie werk, studie of gezin
17 	beperkt motivatie niet leuk om te doen
17 	houd het niet lang vol
33 	lichamelijke problemen / ziekte

Figuur: Belangrijke redenen en belemmeringen om wel of niet te sporten / bewegen (n = 1.794, in percentage)