



## 4. Een inclusieve sport

**WOW!**

Sport is voor iedereen in Nederland toegankelijk. Niemand ervaart drempels om te kunnen sporten.

**HOW?**

**KANS**

Een integrale aanpak sportparticipatie op lokaal niveau

### NOW

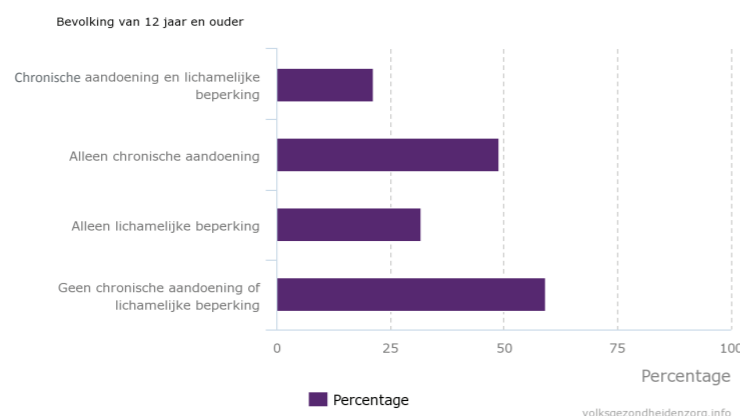
Ongeveer 44% van alle Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen, 59% sport wekelijks en 35% is lid van een sportvereniging. Een aantal groepen duikt echter aanzienlijk onder deze percentages, zoals mensen met een aandoening, lage sociaal-economische status en een migratieachtergrond. Het belang van deelname is voor deze groepen in een aantal opzichten nog groter dan voor de gemiddelde Nederlander.

#### 1 Mensen met een beperking en leefstijlgerelateerde chronische aandoeningen

In Nederland hebben ruim 1,7 miljoen mensen een matige of ernstige beperking. (ca. 10%) 8,2 miljoen mensen hebben één of meer chronische ziekten. Dit komt overeen met de helft van de Nederlandse bevolking.

Mensen met een chronische aandoening of beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan de gemiddelde Nederlandse bevolking, respectievelijk 20% en 35%.

Wekelijkse sporters naar aandoening en/of beperking, 2016



#### 2 LHTBI (lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, interseksueel)

Sportdeelname: heteroseksuele deelnemers sporten vaker in clubverband dan LHB-deelnemers (22% vs. 27%). Een onderzoek naar sportgedrag laat zien dat er nauwelijks verschillen bestaan in de algemene sportdeelname tussen LHB en heteroseksuele mannen en vrouwen. Belangrijke randvoorwaarde voor deelname is een veilig (tolerant) sportklimaat.

#### 3 Mensen met een migratieachtergrond /lage SES

##### A Omvang van de groep

- ▶ In Nederland leven 1,2 miljoen mensen onder de lage inkomensgrens (7,4% van alle Nederlanders);
- ▶ In 2015 groeiden 1 op de 10 van alle minderjarige kinderen (323.000) op in een huishouden met een laag inkomen;
- ▶ In Nederland heeft 12,3% een niet-westerse migratieachtergrond en 9,8% een westerse migratieachtergrond.

##### B Sportdeelname

- ▶ Van de kinderen van 5 tot 17 jaar is 83% uit een niet-arm gezin lid van een sportvereniging. Voor kinderen van 5 tot 17 jaar in bijstandsgesinnen is dit 43%.
- ▶ Van de mensen met een niet-westerse migratieachtergrond doet 43% wekelijks aan sport in vergelijking met 53% van de Nederlandse bevolking. Voor clublidmaatschap is dit 24% t.o.v. 35%.

#### Een greep uit de effecten van sport voor deze specifieke doelgroepen:

Sociaal-maatschappelijk:

- ▶ Afname van sociaal isolement, groei van het sociaal netwerk, toename van zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfbeeld, acceptatie van de handicap en het verleggen van (sportieve) grenzen van mensen met een lichamelijke handicap en/of chronische aandoening;
- ▶ Deelname aan sport (via een sportvereniging) kan de integratie in de maatschappij bevorderen van kinderen met een handicap.

Gezondheid:

- ▶ Kinderen uit armoedesituaties zijn vaker ongezond. Sportdeelname heeft een positief effect op gezondheid en motorische vaardigheden. Een goede basis in de eerste tien jaar van hun leven draagt eraan bij dat kinderen op latere leeftijd blijven sporten;
- ▶ De risico's op hart- en vaatziekten kunnen sterker verlaagd worden met bewegen, coronaire hartaandoeningen met 20%, beroerte met 29% voor mannen en 22% voor vrouwen, en hartfalen met 35%;
- ▶ Naast primaire preventie beperkt bewegen ook de ziektelast bij eenmaal bestaande aandoeningen, tot zelfs het staken van de behandeling voor diabetes type 2 aan toe;
- ▶ Onderzoek naar verouderingsaandoeningen van de hersenen geven zicht op een reductie van 35% voor Alzheimer.