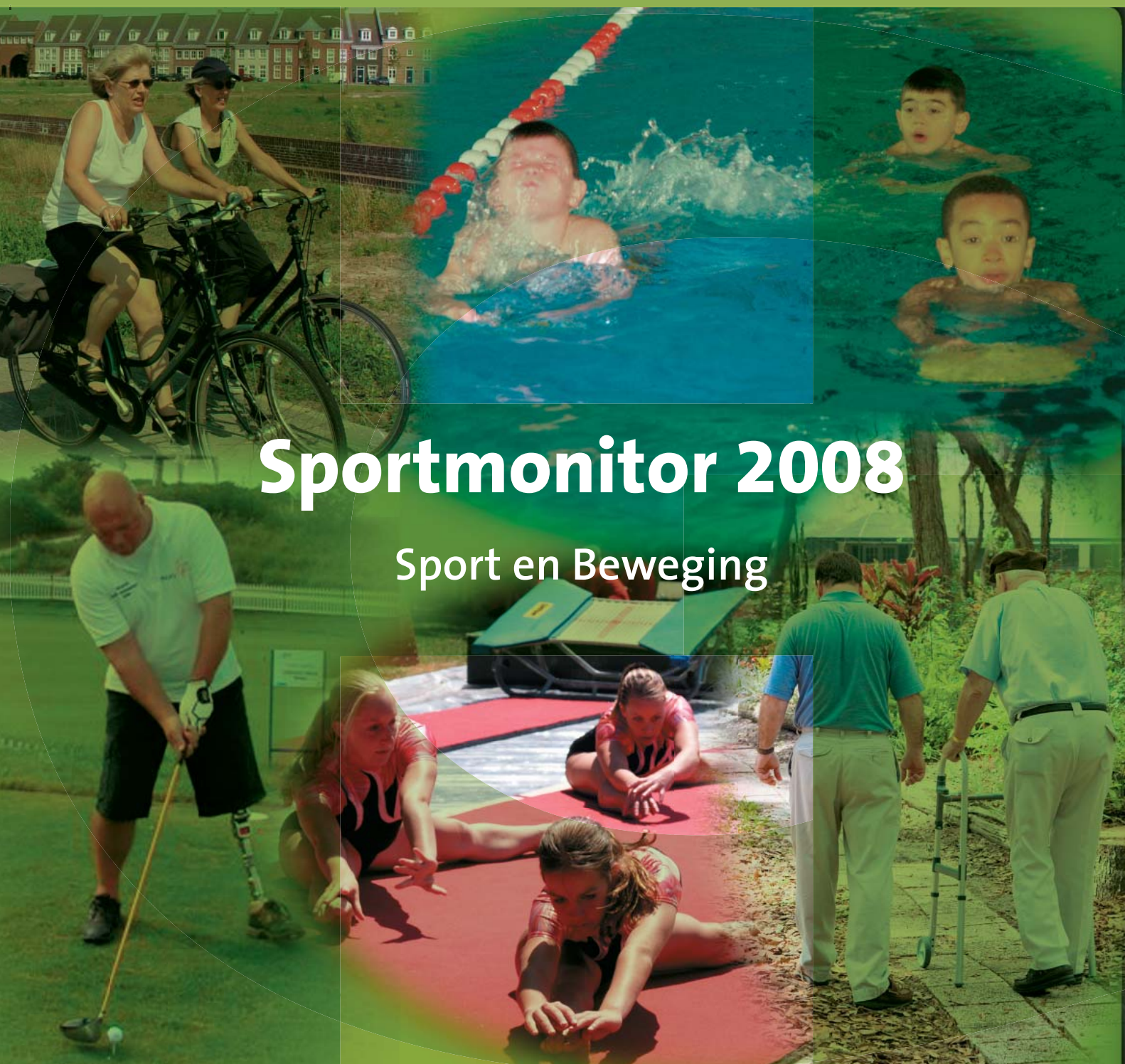




Sportmonitor 2008

Sport en Beweging

Sportmonitor Helmond

Sport en Beweging 2008

Onderzoek en Statistiek

COLOFON

Titel: Sportmonitor Helmond, sport en beweging 2008

Opdrachtgever: Gemeente Helmond

Opdrachtnemer: Afdeling Onderzoek en Statistiek

Gemeente Helmond

Truus Ruijs

Datum: mei 2009

Alle onderzoekspublicaties en statistische informatie vindt u op www.helmond.nl > feiten en cijfers

Samenvatting en Aanbevelingen

De Helmondse Sportmonitor 2008 geeft informatie over de mate van lichaamsbeweging en sportparticipatie van de 18- t/m 84-jarige Helmonders. Waar dit ouders betreft, is ook gevraagd naar de aard van sportparticipatie door hun 6- t/m 17-jarige kinderen.

In de Helmondse beleidsnota 'Sport in Beweging' komen deze onderwerpen aan de orde bij het onderwerp Stimulering sportdeelname. Met de onderzoeksresultaten wordt bekeken hoe de stand van sportparticipatie in Helmond is. Het blijkt dat, sinds het vorige uitgebreide onderzoek, meer Helmonders zijn gaan sporten en vooral ook vaker in verenigingsverband. In vergelijking tot wat in Nederland gebruikelijk is, zijn de sportende Helmonders intensiever bezig met sport en veel vaker vanuit verenigingsverband.

Het totaal aandeel volwassen sportende Helmonders ligt, ondanks de toegenomen participatie, nog steeds onder het Nederlands gemiddelde. Het aandeel jeugdige sportende Helmonders is vergelijkbaar met het Nederlandse gemiddelde.

Gezond Bewegen

Mensen die geregeld sporten, verminderen gezondheidsrisico's die samenhangen met de hoeveelheid bewegingsactiviteiten. Waar men veel minder oog voor heeft, is dat ook huishoudelijke bezigheden een forse bijdrage leveren aan een voldoende mate van beweging.

In Helmond voldoet 59% van de volwassenen aan de beweegnorm en/of de fitnorm. Helmonders besteden in vergelijking tot het gemiddelde in Nederland meer tijd aan actief woon-werkverkeer of woon-opleidingsverkeer en aan huishoudelijke werkzaamheden.

Concreet betekent dit dat 41% van de volwassenen onvoldoende in beweging is. Voor het merendeel betekent dit dat zij te weinig dagen in de week een bewegingsactiviteit ondernemen.

Sportdeelname

Bij de richtlijn voor sportdeelname onderzoek tellen zowel denksporten als bewegingssporten mee voor sportparticipatie, mits deze activiteiten tenminste 12 keer per jaar zijn ondernomen. Van de Helmondse volwassenen neemt 69% actief deel aan sport, waaronder 55% die voldoen aan de Richtlijn Sportdeelname.

De meest populaire sporten van de volwassenen zijn fitness (conditie), wielrennen (hieronder vallen ook mountainbiken en toerfietsen) en wandelen. Het aantal sporten dat men beoefent schommelt tussen de 1 en de 11, gemiddeld beoefent de Helmondse volwassen sportbeoefenaar 2,7 sporten.

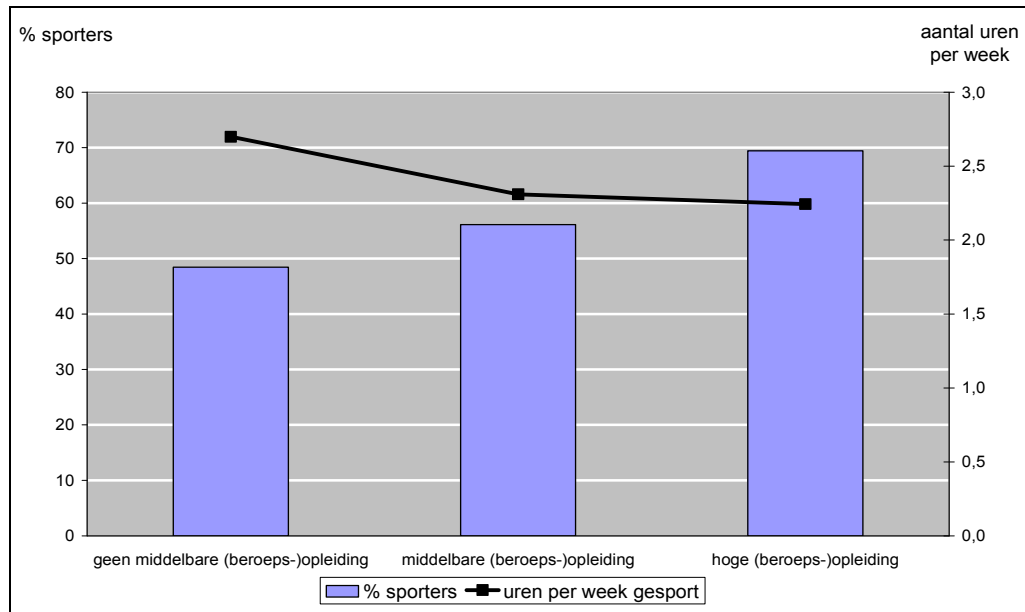
Sport versus Beweging

Hoe vaak men sport zegt op zich nog weinig over de hoeveelheid tijd die men aan sport besteedt. Laat staan de totale tijd die aan bewegingsactiviteiten wordt besteedt. Zo blijkt bij de Helmonders die een hoge (beroeps-)opleiding gevolgd hebben een veel hoger percentage (68%) te voldoen aan de Richtlijn Sportdeelname dan bij degenen met een lage opleiding (48%).

Bij de hoeveelheid tijd die aan sport besteedt wordt, liggen de verhoudingen andersom: per lager opgeleide volwassene wordt 2,7 uur per week aan sport besteed, terwijl per hoog opgeleide volwassene veel minder tijd aan sport wordt besteed, namelijk 2,2 uur.

Bij de totale hoeveelheid bewegingsactiviteit, komt dit beeld versterkt naar voren: een lager opgeleide Helmonder besteedt gemiddeld 3,6 uur per dag aan bewegingsactiviteiten, naast de baan of opleiding. Bij een hoger opgeleide Helmonder is dit gemiddeld 2,8 uur per dag.

Sportparticipatie in aandeel en uren, naar opleidingsniveau



Jeugd

De jeugd tussen 6 en 18 jaar is ruim vertegenwoordigd onder de sportievelingen in Helmond. Het percentage dat buiten schooltijd tenminste 12x per jaar aan sportactiviteiten deelneemt en daarmee valt onder de Richtlijn Sportdeelname, is 81%.

Ook bij de jeugd is een groep van 13% die minder dan 1x per maand aan sport doet. Het totaal van de jeugd dat het afgelopen jaar in enigerlei mate sport bedreven heeft, is dan ook 93%.

Drie op de vier Helmondse kinderen/jongeren is lid van een sportvereniging en de helft van hen bedrijft ook sport in competitieverband.

Zwemmen is de meest populaire sport onder de jeugd, gevolgd door veldvoetbal en danssporten.

Gemiddeld beoefent een Helmondse jeugdige sportbeoefenaar 2,3 sporten.

Ouderen

Met het oplopen van de leeftijd blijkt de animo om actief sport te beoefenen af te nemen. De 55-plussers hebben blijkens de jaarlijkse sportmonitor altijd veel minder aan sport gedaan dan de groep tot 55 jaar. In 2004 maakten deze volwassenen een inhaalslag en deze blijkt ook in 2008 nog voort te duren.

43% van de 55-plussers neemt deel aan sport. Velen (31%) doen dit minimaal één keer per week en 13% neemt intensief deel aan sport, met andere woorden tenminste twee keer per week.

56% van de 55-plussers voldoet aan de NNGB-norm en 46% voldoet aan de FIT-norm; 61% van de Helmondse 55-plussers voldoet aan een van beide normen, de COMBI-norm.

Sporten in verenigingsverband

36% van de Helmondse volwassenen is actief vanuit een sportvereniging. Een even groot aandeel sport alleen of met vrienden buiten enige commerciële of niet-commerciële sportaanbieder om; dit zijn overigens voor een deel dezelfde mensen als degenen die bij een sportvereniging actief zijn.

Fitness is in Helmond, net als bij de meeste Nederlandse gemeenten, de meest populaire sport. Fitness (conditie), tennis en veldvoetbal zijn de sporten die het vaakst genoemd worden als sporten die men in verenigingsverband beoefent. Commerciële sportbeoefening betreft voornamelijk fitness.

Chronische aandoeningen

Volwassenen met chronische aandoeningen (cara, hart-/vaatziekten, artrose, diabetes, reuma, etc.) of beperkingen (auditief, visueel, motorisch) hebben een lager percentage actieve sporters dan volwassenen die deze aandoeningen of beperkingen niet hebben.

De hoeveelheid tijd die zij gemiddeld besteden aan sport is iets lager, maar hun totale bewegingsactiviteit ligt hoger dan die van mensen zonder chronische aandoeningen. Dit komt doordat zij meer tijd besteden aan wandelen en fietsen. Ook zijn ze langer bezig met huishoudelijke activiteiten.

Motivatie

De belangrijkste redenen om te gaan sporten zijn (voor volwassenen) de gezondheid, het plezier dat ze aan het sporten beleven en het recreatief bezig zijn. Op de vierde en vijfde plaats komen de lichaamsontwikkeling en de sociale contacten.

Redenen om niet of niet meer te sporten zijn voor jeugd en volwassenen vergelijkbaar: men houdt niet van sporten of heeft er geen tijd meer voor, gevolgd door blessureleed. Bij volwassenen wordt dit nog aangevuld met de leeftijd als reden.

Veel sporters zijn van plan om ook het volgend jaar flink of flinker aan de slag te gaan. Hierbij speelt zeker een rol hoe men over zichzelf denkt als sportieveling. Ook degenen die het afgelopen jaar minimaal aan sport hebben gedaan, maar zichzelf wel zien als een sporter, zijn van plan het komend jaar flink te gaan sporten.

Tevredenheid met sportvoorzieningen

Een kleine groep onder de volwassenen (4%) is van mening dat in Helmond onvoldoende mogelijkheden zijn om te sporten; de helft hiervan zijn mensen die intensief sport bedrijven. Het vaakst noemt men het ontbreken van zwemgelegenheid (buitenbad; 's avonds zwemmen). Daarnaast zijn er diverse sporten waarvoor in Helmond de gelegenheid, of de vaste locatie, ontbreekt.

Aanbevelingen ter verbetering van de sportvoorzieningen zijn gegeven door 10% van de volwassenen. Zij variëren van aanbevelingen op het gebied van toegankelijkheid (langdurig opgebroken wegen; parkeergelegenheid), via hygiëne (toiletten/douches, kleedhokken), tot de faciliteit zelf (aanbieden van nog ontbrekende sporten, verouderd gebouw; kunstgras).

Ontwikkelingen en vergelijkingen

Sinds de vorige uitgebreide meting van sportparticipatie is het aandeel sportende volwassenen toegenomen van 52% naar 55%. Hiermee is de trendbreuk van jarenlang rond de 50% sportende volwassenen definitief doorgezet. Nog altijd sporten de Helmonders in mindere mate dan in Nederland gebruikelijk is, maar de helft van de achterstand is ingelopen.

Volwassenen die regelmatig of intensief sporten, zijn in Helmond in hogere mate aanwezig dan gebruikelijk in Nederland; het verschil zit met name in een kleiner aandeel volwassenen dat op onregelmatige basis (12 - 59 keer per jaar) aan sport doet.

Het aandeel mensen dat in verenigingsverband aan sport deelneemt, is de afgelopen vier jaar toegenomen; in totaal is verenigingssport in Helmond 10%-punt hoger dan gemiddeld in Nederland.

Het percentage sportende jeugd is vergelijkbaar met hetgeen in Nederland gangbaar is.

In vergelijking tot de totale Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder, is het percentage Helmonders dat voldoet aan de beweegnormen voor matig intensieve activiteiten enigszins lager. De Helmonders besteden naar verhouding meer tijd aan actief woon-werkverkeer of woon-opleidingsverkeer en aan huishoudelijke werkzaamheden.

Risicogroepen sportparticipatie

De volwassen Helmonders doen in hun totaliteit veel minder aan denksporten en/of bewegingssporten dan onder Nederlandse volwassenen gebruikelijk is. In het algemeen wordt veel minder aan sport gedaan door de vrouwen; bij de mannen is de sportparticipatie 'slechts' enigszins lager dan onder Nederlandse mannen gebruikelijk.

Wat betreft de leeftijdsgroepen zijn de grote achterstanden in sportparticipatie gevonden onder de 50-t/m 65-jarigen. Volwassenen met een middelbare (beroeps-)opleiding in Helmond, doen in het algemeen veel minder aan sport dan de vergelijkbare opleidingsgroep in Nederland.

Onder de volwassenen van wie de herkomst bekend is, is de sportparticipatie onder de autochtonen enigszins lager dan bij autochtone volwassenen elders in Nederland. Onder de allochtone Helmonders is de participatie vergelijkbaar.

Volwassenen met chronische aandoeningen (cara, reuma, en dergelijke) tonen in Helmond een veel lagere sportparticipatie dan elders in Nederland. Hun achterstand past in de Helmondse sportcultuur: volwassenen zonder chronische aandoeningen hebben een vergelijkbare achterstand in sportparticipatie.

Risicogroepen bewegingsactiviteiten

De volwassen Helmonders doen in hun totaliteit niet minder aan intensieve bewegingsactiviteit, dan onder Nederlandse volwassenen gebruikelijk is. Daar waar de indicator de matig-intensieve of een combinatie betreft van matig-intensieve en intensieve bewegingsactiviteit, is het percentage Helmondse volwassenen enigszins lager dan gebruikelijk in Nederland.

Op deze gecombineerde indicator scoren de Helmondse mannen veel lager dan onder Nederlandse mannen gebruikelijk is; bij de Helmondse vrouwen is de bewegingsactiviteit 'slechts' enigszins lager. Wat betreft de leeftijdsgroepen zijn de grote achterstanden met name gevonden onder de inwoners van 35 tot 55 jaar. Volwassenen met een hbo- of universitaire opleiding hebben een veel lagere bewegingsactiviteit dan de vergelijkbare opleidingsgroep in Nederland.

Onder de volwassenen van wie de herkomst bekend is, zijn er geen achterstanden geconstateerd bij Helmonders met een allochtone achtergrond. Bij de autochtone Nederlanders onder de Helmonders is de bewegingsactiviteit enigszins lager dan die van de autochtone Nederlanders elders in het land.

Volwassenen die geen sportactiviteiten ondernemen doen in Helmond veel minder aan bewegingsactiviteiten dan niet-sportende Nederlanders elders.

Van volwassenen met chronische aandoeningen (cara, reuma, en dergelijke) is geen landelijke vergelijkingsinformatie bekend over de mate waarin zij aan beweegnormen voldoen.

Aanbevelingen

De Helmonders zijn sinds 2004 intensiever gaan sporten. Deze ontwikkeling betreft de gehele linie en heeft daarmee het aandeel niet-sporters drastisch omlaag gebracht. De ontwikkelingen in Helmond en de vergelijking met de sportparticipatie elders zijn aanleiding tot de volgende aanbevelingen:

- a) consolidatie van de recente uitbreiding aan sportende Helmonders
- b) verdere uitbreiding bevorderen door incidentele sporters te motiveren hun frequentie aan sportactiviteiten op te voeren tot tenminste 1x per maand

Mogelijkheden liggen bijv. in het gebruikmaken van het zelfbeeld als sporter en de positieve voornemens die men heeft om komend jaar meer te gaan sporten; ook nader onderzoek naar onderliggende redenen waarom men (volwassen dan wel jeugd) niet van sporten houdt zou enig houvast kunnen bieden.

Meer sportende Helmonders zal ook een positief effect hebben op het percentage Helmonders dat voldoet aan de bewegingsnormen. Daarnaast zijn extra activiteiten relevant voor specifieke groep:

- c) onder Helmonders die niet aan sport doen promoten om op zijn minst geregeld een matig intensieve bewegingsactiviteit te ondernemen.

Benchmark Helmond – Nederland: % volwassenen dat voldoet aan sport- en beweegnormen

	Sportnorm	Beweegnormen		
	Denksport en/of beweegsport	Matig Intensief	Intensief	Matig en/of Intensief
Totaal Helmond				
man				
vrouw				
18 - 34 jaar				
35 - 54 jaar				
55 - 64 jaar				
65 - 74 jaar				
75 - 84 jaar				
20 - 34 jaar				
35 - 49 jaar				
50 - 65 jaar				
65 - 79 jaar				
lagere (beroeps)opleiding				
middelbare (beroeps)opleiding				
hogere (beroeps)opleiding				
allochtoon				
autochtoon				
geen sportactiviteit				
sport >= 1x per jaar				
geen chronische aandoeningen				
wel chronische aandoeningen				
Legenda  vergelijkbaar of beter (gem. Helmond is vergelijkbaar of hoger dan gem. Nederland)  enigszins lager (gem. Helmond is enigszins lager dan gem. Nederland)  veel lager (gem. Helmond is veel lager dan gem. Nederland)  onbekend				

* Nederland: info gebaseerd op de publicatie van het SCP, 2008, betreffende de 18- t/m 79-jarigen.
Het onderliggend cijfermateriaal staat in hoofdstuk 8.1

N.B. Bij een vergelijking waar minder ouderen zijn opgenomen, zoals die van W.J.H. Mulier Instituut die betrekking heeft op de 18- t/m 70-jarigen, is het verschil met Nederland in de orde van 'enigszins lager'.

Inhoud

Samenvatting en Aanbevelingen.....	iii
Inhoud.....	9
1 Inleiding.....	11
1.1. Aanpak	12
1.2. Resultaat	12
1.3. Begrippen in deze publicatie	12
2. Sportdeelname in Helmond	15
2.1. Sportdeelname volwassenen	15
2.2. Achtergrond sportende volwassenen	16
3. Kenmerken van sportbeoefening.....	19
3.1. Organisatorisch verband	19
3.2. Competitiewedstrijden	19
3.3. Sportlocatie.....	20
3.4. COMPASS (gecoördineerde monitoring)	21
4. Populaire sporten en sportmotivatie	23
4.1. Verschillen tussen volwassenen en jeugd.....	23
4.2. Voorkeuren naar leeftijd, geslacht en intensiteit sportbeoefening	24
4.3. Populaire sporten naar organisatorisch verband	25
4.4. Sportmotivatie.....	26
4.5. Sportbeoefening en goede voornemens	26
4.6. Tevredenheid met huidig sportaanbod.....	27
5. Bewegingsactiviteit	29
5.1. Preventie	29
5.2. Combi-norm.....	30
5.3. Bron van bewegingsactiviteit.....	32
5.4. Verschillen tussen Helmonders	32
5.5. Risiscogroepen.....	33
6. Chronische aandoeningen en beperkingen.....	35
6.1. Sportdeelname bij chronische aandoeningen	35
6.2. Bewegingsactiviteit bij chronische aandoeningen	35
7. Monitoren en Benchmarks.....	37
7.1. Monitor sportdeelname Helmond, 2004 - 2008.....	37
7.2. Benchmark sportdeelname Helmond - Nederland	39
7.3. Benchmark sportdeelname met andere gemeenten	41
8. Bijlagen	43
8.1. Bijlage: Benchmark bewegingsinspanning Helmond - Nederland	45
8.2. Bijlage: Tijdbesteding bewegingsinspanning per type activiteit, Helmond	46
8.3. Bijlage: Spreiding sportaccommodaties over de wijken in Helmond (kaart uit de wijkatlas)....	47

1 Inleiding

De gemeente Helmond geeft om de zoveel jaar opdracht om de inwoners uitgebreid te enquêteren over hun sport- en bewegingsactiviteiten; in 2008 is de uitgebreide vraagstelling rondom sportactiviteiten wederom gesteld als onderdeel van de inwonersenquête. De vorige uitgebreide enquête over dit onderwerp is gehouden in 2004. In aanvulling op die versie is in 2008 een vragenmodule over bewegen opgenomen, die is ontwikkeld door de GGD.

Onderwerpen die in de uitgebreide enquête aan bod komen zijn onder meer de belangstelling / populariteit van de sporten die de Helmonders beoefenen, hoe vaak er gesport wordt, of er gesport wordt in organisatorisch verband en of het wedstrijdelement een rol speelt.

Overigens laat de gemeente al sinds eind jaren negentig jaarlijks met een korte vraagstelling evalueren hoeveel Helmonders aan sport hebben gedaan. Resultaten van de jaarlijkse vraagstelling worden gebruikt in het volgen van behaalde doelstellingen die in de Programmabegroting zijn aangegeven.

Doel en belang van het onderzoek

Het doel van het onderzoek is het bieden van inzicht in de deelname aan sportactiviteiten van de Helmondse bevolking (boven 5 jaar) en de mate van beweging en daarnaast inzicht bieden in de achtergrondredenen van degenen die niet aan sport doen.

Dit is belangrijke informatie voor de beleidsontwikkeling van het sportstimuleringsbeleid, het gezondheidsbeleid en het welzijnsbeleid. De primaire invalshoek voor deze onderzoeksnota is echter het sportbeleid.

De centrale doelstelling voor het Helmondse sportbeleid wordt in de beleidsnota "Sport in Beweging" (januari 2009) omschreven als *"Bevorderen van mogelijkheden om zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Helmond op een verantwoorde wijze te laten sporten en te bewegen, vanuit eigen interesse en omstandigheden"*.

Daarnaast kan deze informatie gebruikt worden om te volgen in hoeverre de Helmondse sportparticipatie en bewegingsinspanningen overeenkomen met die in de Nederlandse bevolking in zijn algemeenheid of met bepaalde gemeenten in het bijzonder.

Expliciete doelstellingen van het kabinetsbeleid zijn onder meer, dat in 2011 minimaal 65% van de Nederlandse bevolking de RSO-norm (Richtlijn Sportdeelname onderzoek) haalt, dat wil zeggen: minimaal twaalf keer per jaar aan sport doet. Tevens wil de minister dat in 2011 minimaal 38% van de Nederlandse bevolking lid is van een sportvereniging. In de Helmondse beleidsnota 'Sport in Beweging' zoals die januari 2009 is vastgesteld door de Raad komen deze onderwerpen terug bij het onderwerp Stimulering sportdeelname. In het vorige onderzoek bleek de sportparticipatie van de Helmondse bevolking onder het landelijk gemiddelde te liggen; regelmatig een vinger aan de pols houden middels onderzoek kan informatie geven tot welke resultaten het gevoerde beleid inzake sportstimulering heeft bijgedragen.

Vragen waar het onderzoek antwoord op geeft

- *In welke mate doet de Helmondse bevolking aan beweging?*
- *Welk deel van de Helmondse bevolking vanaf 6 jaar doet momenteel aan sport en waarom?*
- *Welke takken van sport beoefenen zij, in welke mate en waar?*
- *Zijn de sportief-actieven tevreden over de huidige sportvoorzieningen in Helmond?*
- *Welk deel van de Helmondse bevolking vanaf 6 jaar doet momenteel niet aan sport?*
- *Wat zijn de achterliggende redenen van het niet sportief actief zijn?*

1.1. Aanpak

De inwonersenquête is zowel in de vorm van een papieren uitvraag als via het internet verspreid. De informatie is verkregen uit een enquête onder een (op toevalsbasis gekozen) deel van de Helmondse bevolking. De steekproef is uit het bevolkingsregister getrokken. Het betreft inwoners van 18 jaar en ouder.

Eind oktober 2008 hebben 800 personen in Helmond een schriftelijke vragenlijst ontvangen. Tevens kregen zij in de begeleidende brief het aanbod om via een link+code op de website de vragenlijst digitaal in te vullen.

De vragenlijsten zijn ontleend aan landelijke onderzoeksinstellingen, zodat globaal een vergelijking kan worden gemaakt met de ontwikkelingen of de stand van zaken elders in Nederland (onder voorbehoud van leeftijdsafbakening en dergelijke).

Omdat in de respons ook sprake is van enige over- of ondervertegenwoordiging van de kenmerken leeftijd en geslacht (in vergelijking met de feitelijke bevolkingssamenstelling) is hier door weging een correctie toegepast. De aldus verkregen gecorrigeerde steekproef mag representatief genoemd worden voor de Helmondse bevolking van 18 jaar en ouder.

1.2. Resultaat

In deze publicatie komen een drietal zaken aan bod. Ten eerste zijn dit de sportdeelname en hieraan gerelateerde zaken, met direct hierop aansluitend de bewegingsinspanning van de Helmonder. Daarna wordt kort in gegaan op de sportdeelname en de bewegingsinspanning van de inwoners met chronische lichamelijke aandoeningen.

Tot slot wordt in een voornamelijk tabelmatig gevuld hoofdstuk enig vergelijkingsmateriaal gepresenteerd over de ontwikkelingen in Helmond tussen 2004 en 2008; ook vergelijkingsmateriaal met andere steden komt aan bod en vooral informatieve overzichten van de tijdbesteding van de Helmonders buiten hun betaalde baan of opleiding om.

In totaal hebben 307 personen de vragenlijst ingevuld teruggestuurd, 260 schriftelijk (=33%) en 47 digitaal (=6%), een totale respons van ruim 38%. Het aantal deelnemers aan de enquête is voldoende om een indruk te krijgen hoe een en ander ervoor staat in Helmond. Het zijn er echter te weinig om gedetailleerd in te zoomen op verschillende groepen Helmonders of om bijvoorbeeld informatie per wijk te verstrekken.

1.3. Begrippen in deze publicatie

Percentages

De antwoorden zijn gebaseerd op een deel van de inwoners. De deelnemers aan de enquête vertegenwoordigen in principe alle zelfstandig wonende volwassenen van Helmond. Bij de gerapporteerde percentages gaat het dus altijd om **'de orde van grootte'** waarin dit antwoord onder alle volwassenen leeft.

- In de publicatie worden de percentages daarom afgerond.
- Met de afronding op hele getallen tellen de gepubliceerde percentages soms op tot 99% of 101%.

RSO

Om te meten hoeveel Helmonders aan sport doen is in de inwonersenquête gebruik gemaakt van de landelijk geaccepteerde 'RSO'. Deze Richtlijn Sportdeelname Onderzoek operationaliseert sport als volgt. **'Het gaat om activiteiten die worden verricht volgens gebruiken of regels uit de sportwereld.** Te denken valt aan bijvoorbeeld badminton, fitness, toerfietsen, en schaken, maar niet

aan tuinieren, vissen, duivensport, puzzelen of fietsen naar de bakker. Sporten die tijdens de vakanties worden beoefend tellen wel mee, sporten tijdens lessen lichamelijke opvoeding op school niet.'

In deze Richtlijn Sportdeelname Onderzoek zijn mensen die 12 keer of vaker per jaar sporten getypeerd als 'sporters'. Meer informatie over resultaten van onderzoek naar sportdeelname is te vinden op de website van het W.J.H. Mulier Instituut (www.mulierinstituut.nl) en van NOC*NSF (www.sport.nl). Het Sociaal-Cultureel Planbureau (www.scp.nl) maakt eveneens gebruik van dit onderzoeksinstrument.

NNGB

Om te weten hoeveel Helmonders gezond bewegen is gebruik gemaakt van een ingekorte versie van de vragenlijst landelijk is ontwikkeld en die ook de GGD in Helmond hanteert. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is afgeleid van internationale richtlijnen en houdt rekening met het energieverbruik dat nodig is per leeftijdsgroep. Meer informatie over resultaten van onderzoek naar beweging in Nederland is te vinden op de website van het RIVM (www.rivm.nl) en van TNO (www.tno.nl). Het Sociaal-Cultureel Planbureau (www.scp.nl) maakt eveneens gebruik van dit onderzoeksinstrument.

2. Sportdeelname in Helmond

De toename van sportactiviteiten is de laatste jaren doorgezet. Terwijl bij eerdere metingen de participatie hardnekkig rond de 50% bleef steken, leek in 2004 de trend eindelijk om te buigen. Inmiddels kunnen we stellen dat de toename in sportparticipatie serieus te nemen is: in 2008 is 55% van de volwassen bevolking twaalf keer of vaker per jaar actief aan de slag met sportbeoefening.

De sportparticipatie van Helmondse volwassenen is nog steeds onder het landelijk gemiddelde, maar we hebben de helft van de achterstand ingelopen. Helmonders lopen zelfs vooruit op het landelijk gemiddelde, waar het de regelmatige en intensieve sportbeoefenaren betreft (Helmond 38%; Nederland 30%).

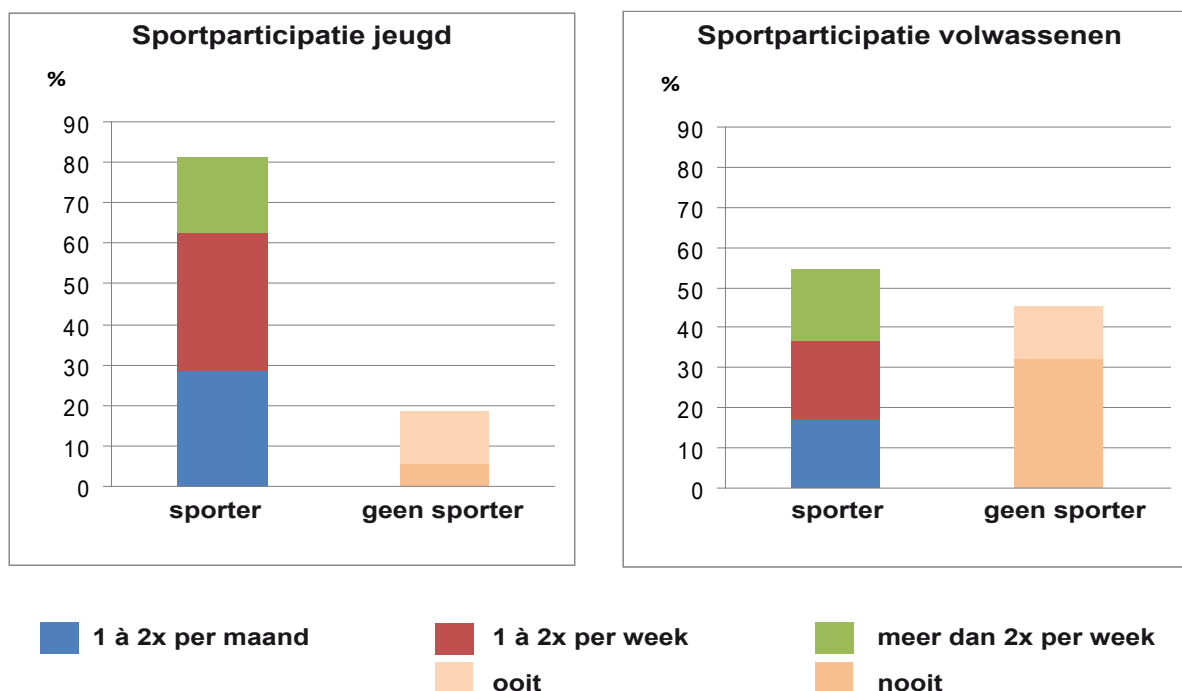
De achterstand ligt met name bij de groep volwassenen die onregelmatig of slechts incidenteel een sportactiviteit onderneemt. Qua leeftijdsgroep is de achterstand het grootst bij de 55- tot 65-jarigen.

2.1. Sportdeelname volwassenen

In 2008 zijn twee van de drie volwassenen actief geweest in het kader van sportbeoefening. Voor sommige Helmonders gaat het om activiteiten die zij 2x per week doen, anderen doen aan sport als het toevallig zo uitkomt. Degenen die gemiddeld minder dan 1x per maand aan sport doen, kunnen we volgens de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) niet als sporter betitelen.

Een ruime helft van de volwassenen doet minimaal 1x per maand aan sport; degenen die 1x per maand of vaker iets aan sport deden, vallen onder de RSO-definitie van sporter. Dit betreft 55% van de volwassenen.

Figuur 1. Sportbeoefenaars volgens Richtlijn Sportdeelname Onderzoek



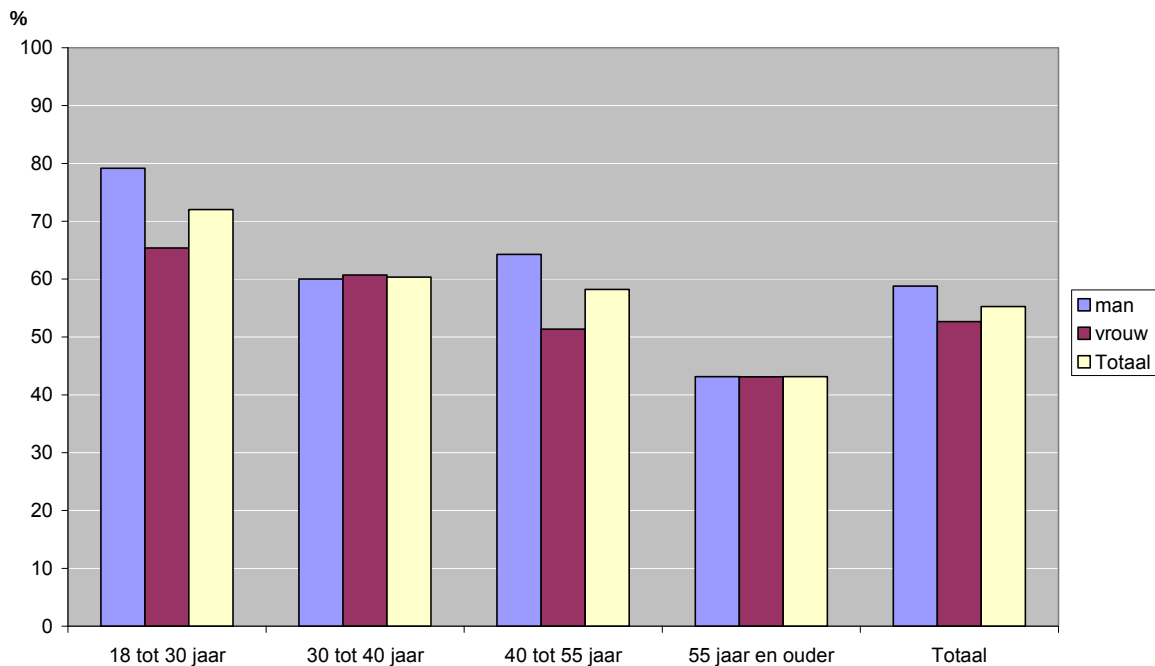
Bij de jeugd valt de sportdeelname hoger uit: 81% is minimaal 1x per maand actief in sportbeoefening en valt daarmee onder de RSO-definitie van sporter. De groep die minder dan 1x per maand bij een sportactiviteit betrokken is, omvat ca 13% van de jeugd. Dus vrijwel alle kinderen en jongeren doen in enigerlei mate aan sport. Het percentage dat buiten schoolgym in het geheel geen sportieve activiteiten onderneemt is 7%.

2.2. Achtergrond sportende volwassenen

Deelname naar leeftijd en geslacht

Vrouwen sporten minder dan mannen. De achterstand van vrouwen is leeftijdsgevoelig: ze komt met name voor bij volwassenen jonger dan 30 jaar en bij volwassenen tussen 40 en 55 jaar. Onder de oudere Helmonders (55+) is bijvoorbeeld geen verschil in sportdeelname tussen mannen en vrouwen.

Figuur 2. Sportbeoefening naar leeftijd en geslacht

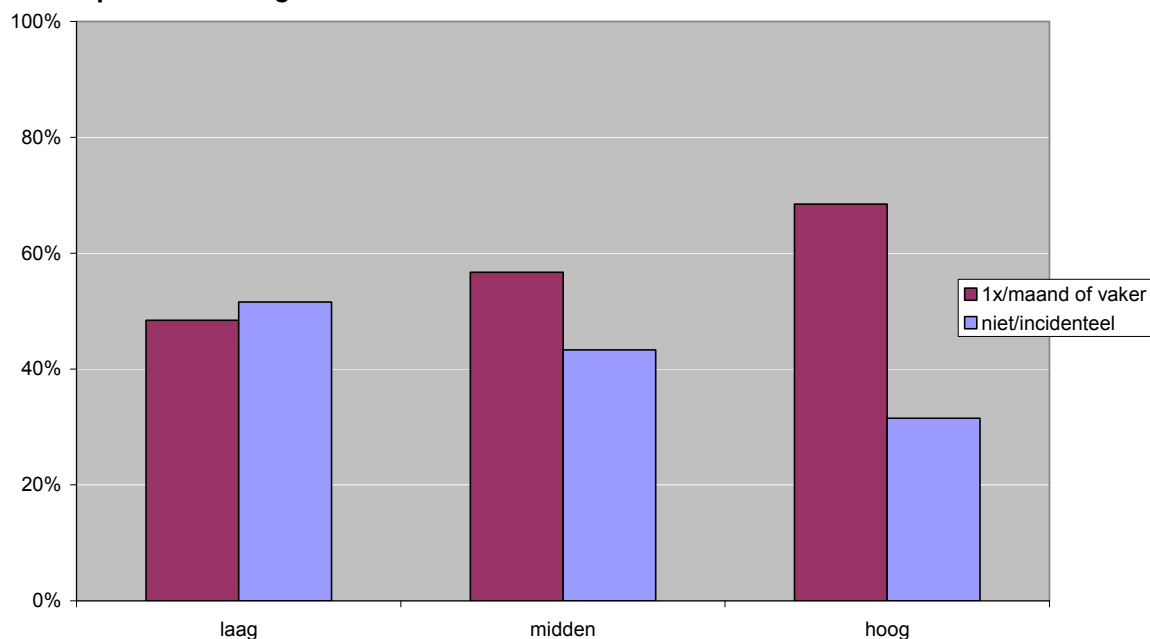


Deelname naar inkomen en opleidingsniveau (SES)

Sportbeoefening is nog steeds een inkomensgevoelige vorm van vrijetijdsbesteding. In huishoudens in de lagere inkomensgroepen doen veel minder volwassenen aan actieve sportbeoefening dan in de huishoudens met de hogere inkomens. Volwassenen met middeninkomens zitten qua sportbeoefening er precies tussenin.

Ook bij de jeugd is de inkomenssituatie een relevante factor in de sportbeoefening. Hoe hoger het inkomen van de ouders, hoe vaker sportdeelname voorkomt; de verschillen tussen de sportbeoefening per inkomensklasse (van de ouders) zijn bij de jeugd minder groot dan bij de volwassenen.

Bij lagere opleidingsniveaus is het aandeel sporters vergelijkbaar met het aandeel niet-sporters. Hoe hoger het opleidingsniveau, hoe hoger het aandeel sporters.

Figuur 3. Sportbeoefening naar SES¹⁾

¹⁾ Sociaaleconomische status wordt hier geïndiceerd door het opleidingsniveau; de term SES is gehandhaafd omdat die in onderzoeksverslagen met referentiegegevens eerder gebruikt wordt dan eenvoudigweg de term opleidingsniveau.

Sportdeelname 12 keer of meer per jaar, volwassenen naar SES

		Niet / Incidenteel %	1x per maand of vaker
Inkomen			
laag	(tot=100)	56%	44%
midden	(tot=100)	43%	57%
hoog	(tot=100)	29%	71%
Opleiding			
laag	(tot=100)	52%	48%
midden	(tot=100)	43%	57%
hoog	(tot=100)	32%	68%
TOTAAL	(tot=100)	45%	55%

Culturele of financiële redenen

De relatie tussen actieve sportbeoefening en de inkomenssituatie duidt niet noodzakelijkerwijs op een oorzakelijk verband. Zo hebben leeftijd en fysieke beperkingen op hun beurt een relatie met de hoogte van het inkomen, terwijl zij los daarvan ook een relatie met sportbeoefening kunnen hebben. Informele vormen van sportbeoefening kosten in principe geen geld, tenzij onderwijs of naderhand consumpties worden genuttigd in een horecagelegenheid.

3. Kenmerken van sportbeoefening

De sportbeoefening in verenigingsverband heeft sinds de vorige meting een grote vlucht genomen. Dit is een positieve ontwikkeling die past bij het streven om meer mensen (ook) in verenigingsverband te zien sporten.

Bij de overige vormen van sportbeoefening is het percentage nauwelijks gewijzigd.

Over de minderjarige Helmonders wordt door hun ouders gemeld, dat driekwart actief is als lid van een sportvereniging. Een sportieve activiteit alleen of met vrienden is een activiteit die over één op de vier à vijf kinderen/jongeren wordt aangemerkt.

Het wedstrijdelement is voor circa een kwart van de volwassenen en voor circa de helft van de kinderen/jongeren een relevant onderdeel van de sportbeoefening.

3.1. Organisatorisch verband

Uit het onderzoek blijkt dat 34% van de volwassenen een sport beoefend als lid van een sportvereniging. Dit is aanmerkelijk meer dan het percentage dat vier jaar geleden gevonden werd. Het is daarmee in gelijke mate populair geworden als de ongeorganiseerde vormen van sport.

Bij de overige vormen van sportbeoefening is het percentage nauwelijks gewijzigd: 34% doet aan sport buiten enig organisatorisch kader, al dan niet naast georganiseerde sportmogelijkheden. Bijna een kwart van de volwassenen maakt gebruik van het sportaanbod bij commerciële sportaanbieders en circa één op de zeven volwassenen beoefent sport in de vorm van een sportvakantie, via het bedrijf waar men werkzaam is of via het sociaal/cultureel werk.

Bij de jeugd is het verenigingsverband de meest voorkomende vorm van sportbeoefening. Voor driekwart van de jeugd is dit de gangbare vorm van sportbeoefening. Voor ruim een kwart van de jeugd is het sporten bij een commerciële sportaanbieder als een fitnesscentrum of een zwembad een gangbare optie. Sporten als onderdeel van sociaal/cultureel werk of vakantie komt voor bij zo'n 16% van de jeugd. Buiten enig organisatorisch verband een balletje trappen, basketballen, badmintonnen, hardlopen, en dergelijke komt volgens de ouders voor bij één op de vier à vijf kinderen/jongeren.

Populaire sporten naar organisatorisch verband*

	Volwassenen	Jeugd 6 -17 jr.
%		
als lid van een sportvereniging	34	76
bij een commerciële sportaanbieder (bijv. fitnesscentrum)	23	28
informeel (met vrienden of alleen)	34	22
in het kader van bedrijfssport, sociaal-cultureel werk, vakantie	14	16

* Meerdere antwoorden mogelijk.

3.2. Competitiewedstrijden

In overeenstemming met het organisatorisch verband, wordt door een derde van de volwassenen en bij drie kwart van de jeugd de aard van de sportbeoefening betiteld als training, les of cursus. Voor bijna een kwart van de volwassenen is het meedoen aan competitiewedstrijden of sportevenementen een aspect van de sportbeoefening; ouders vermelden dit bij ruim de helft van de kinderen/jongeren als element van de sportbeoefening.

Populaire sporten naar aard sportbeoefening*

	Volwassenen	Jeugd 6 -17 jr.
	%	
Training / Les/ Cursus	33	78
Competitiewedstrijd/		
Sportevenement	23	53
Geen van bovenstaande	40	19

* Meerdere antwoorden mogelijk.

3.3. Sportlocatie

Vrijwel alle volwassen sporter maken gebruik van de officiële sportlocaties: 55% sport tenminste 12x per jaar en 53% maakt voor tenminste één van de door hun beoefende sporten gebruik van de officiële locaties.

De meeste sportbeoefenaren noemen vooral de binnensportaccommodaties als locatie waar gesport wordt. Dit geldt zowel voor volwassenen als voor de jeugd. Meestal uiteraard in Helmond zelf, maar toch nog één op de zeven geeft te kennen dat gesport wordt in een binnensportaccommodatie van een andere gemeente.

Populaire sporten naar locatie*

	Volwassenen	Jeugd 6 -17 jr.
	%	
Officiële binnensport accommodatie*	43	64
in Helmond	39	57
in andere gemeente	14	14
Officiële buitensport accommodatie*	22	42
in Helmond	19	38
in andere gemeente	8	9
Sportvoorziening in openbare ruimte*	4	13
in Helmond	3	10
in andere gemeente	2	4
Andersoortige voorziening*	33	20
in Helmond	27	12
in andere gemeente	17	13

* Meerdere antwoorden mogelijk per type locatie (zowel in als buiten Helmond) en over de verschillende typen accommodaties (bijvoorbeeld zowel binnensport als buitensport).

Sportlocatie buiten Helmond

Redenen om gebruik te maken van een sportlocatie in een andere gemeente zijn niet specifiek nagevraagd. Voor de hand liggende verklaringen hiervoor hebben te maken met de aard van de gekozen sport in combinatie met de nabijheid / kwaliteit van de locatie waar dit type sport beoefend kan worden. Uit het onderzoek is wel bekend voor welke sporten de Helmonders naar andere gemeenten gaan. Het betreft in het bijzonder de volgende sporten:

- Fitness (conditie)
- Tennis
- Golf
- Wielrennen/ mountainbiken / toerfietsen

3.4. COMPASS (gecoördineerde monitoring)

In internationaal verband wordt het COMPASS gebruikt, dat gebaseerd is op bovenstaande aspecten van sportdeelname. COMPASS staat voor Co-ordinated Monitoring of PArticipation in SportS. De intensiteit van de sportbeoefening doorheen het jaar wordt in combinatie vergeleken met sportbeoefening in verenigingsverband en het aanwezig zijn van een wedstrijdelement.

In totaal voldoen in Helmond 55% van de volwassenen aan de Richtlijn Sportdeelname. Bij de jeugd betreft het 81%.

- Hiervan beoefent 18% van de volwassenen het sporten op een intensieve wijze, waarbij een kleine helft dit doet in verenigingsverband en in combinatie met het wedstrijdelement. Bij de anderen met intensieve sportbeoefening speelt het wedstrijdelement geen rol of waar dit wel het geval is, wordt dit niet gedaan vanuit een sportvereniging.
- Circa 20% van de volwassenen is regelmatig aan het sporten. Bij een ruime helft speelt het sport zich af in de context van een sportvereniging of bevat wedstrijdelementen; een kleine helft sport regelmatig zonder dat het wedstrijdelement een rol speelt en zonder verbonden te zijn aan een sportvereniging.
- Bij de jeugd is 20% tenminste 2x per week actief aan het sporten en 32% tenminste 1x per week. Voor beide groepen geldt dat deze sportactiviteiten competitie-elementen bevatten en vanuit verenigingsverband plaatsvinden.
- De groep volwassenen die op onregelmatige tijdbasis sport, maar nog wel tenminste 12 keer per jaar, omvat 17% van de volwassenen. Bij de jeugd is deze groep 28%.

Met deze indeling kunnen de Nederlandse cijfers over sportparticipatie vergeleken worden met Europese gegevens en met de diverse gemeenten die gebruik maken van dezelfde indeling (zie voor vergelijkende cijfers: hoofdstuk 7. Monitoren en Benchmarks).

COMPASS-PRESENTATIESCHEMA JEUGD EN VOLWASSENEN

Aard sportdeelname	Criteria			Resultaat	
	Frequentie per jaar	Verenigings-lidmaatschap	Competitie/Toernooien	6-17jr	18-84jr
Intensieve, competitieve en georganiseerde sportdeelname	≥ 120	Ja	Ja	18%	8%
Intensieve sportdeelname	≥ 120	Nee Ja Nee	Nee Nee Ja	2%	10%
Regelmatische, competitieve en georganiseerde sportdeelname	≥ 60 en < 120	Nee Ja Ja	Ja Nee Ja	27%	13%
Regelmatische, ongebonden of anders georganiseerde sportdeelname	≥ 60 en < 120	Nee	Nee	5%	7%
Onregelmatige sportdeelname	≥ 12 en < 60	Ja Ja Nee Nee	Ja Nee Ja Nee	28%	17%
Incidentele sportdeelname	≥ 1 en < 12	Ja Ja Nee Nee	Ja Nee Ja Nee	13%	13%
Geen sportdeelname	0	Nee	Nee	7%	32%

4. Populaire sporten en sportmotivatie

Fitness is de meest populaire sport onder de volwassenen en zwemmen de meest populaire onder de jeugd. In verenigingsverband zijn fitness, tennis en veldvoetbal de vaakst beoefende sporten.

Redenen om te sporten zijn met name de gezondheid en het plezier dat men aan sportbeoefening beleeft. Redenen om niet te sporten zijn het niet houden van sporten, gebrek aan tijd en opgelopen blessures.

Veel mensen zijn van plan om komend jaar te gaan sporten. Dit zijn voor een groot deel degenen die ook afgelopen jaar gesport hebben. Degenen die het afgelopen jaar incidenteel gesport hebben, maar zichzelf wel zien als sporter, hebben eveneens in grote mate aangegeven volgend jaar te willen gaan sporten.

De meeste sporters zijn tevreden over het sportaanbod of hebben een neutrale mening; 4% is ontevreden. Daarnaast is nog een even groot aandeel ontevreden over de kwaliteit of de bereikbaarheid van de voorzieningen.

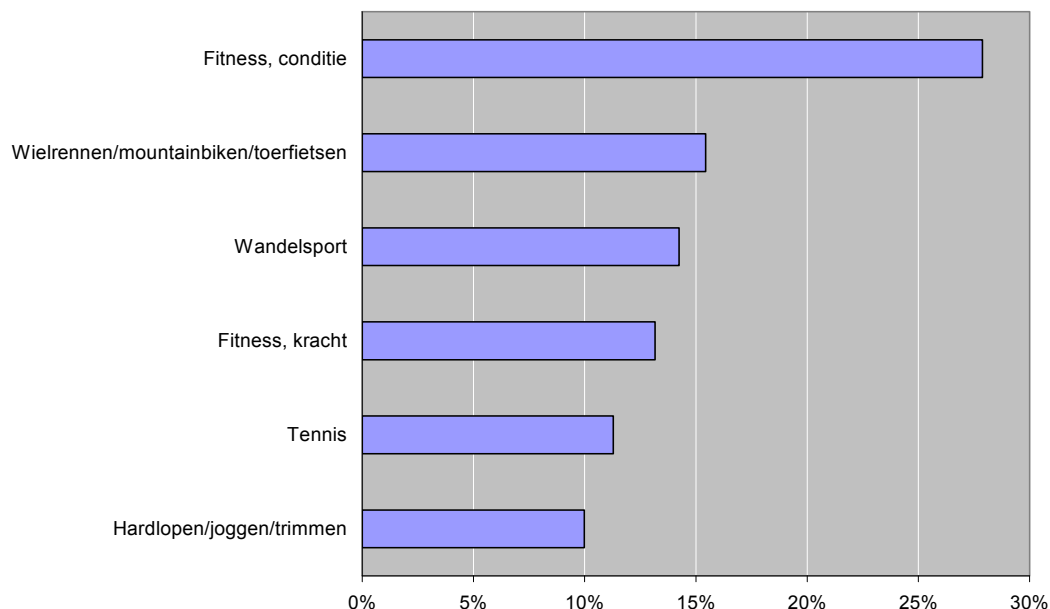
4.1. Verschillen tussen volwassenen en jeugd

Fitness is veruit de meest populaire sport onder de volwassenen en dan vooral de fitnessvariant die met het oog op de conditie wordt beoefend. In alle leeftijdsgroepen scoort deze vorm van sport de eerste plaats, waardoor deze overall door 28% van de sportbeoefenaren wordt genoemd.

Op de tweede plaats komt het sportieve fietsen (wielrennen, mountainbiken, toerfietsen) dat wordt genoemd door 15% van de sportbeoefenaren. Deze sport komt bij de 40- tot 55-jarigen op de tweede plaats en scoort overall als tweede, omdat hij bij de andere leeftijdsgroepen nog relatief vaak genoemd wordt.

Hetzelfde geldt in feite voor de wandelsport: overall scoort deze sport de derde plaats, maar alleen bij de 30- tot 40-jarigen en de 40- tot 55-jarigen komt deze sport echt op de derde plaats.

Figuur 4. Populaire sporten onder de volwassenen



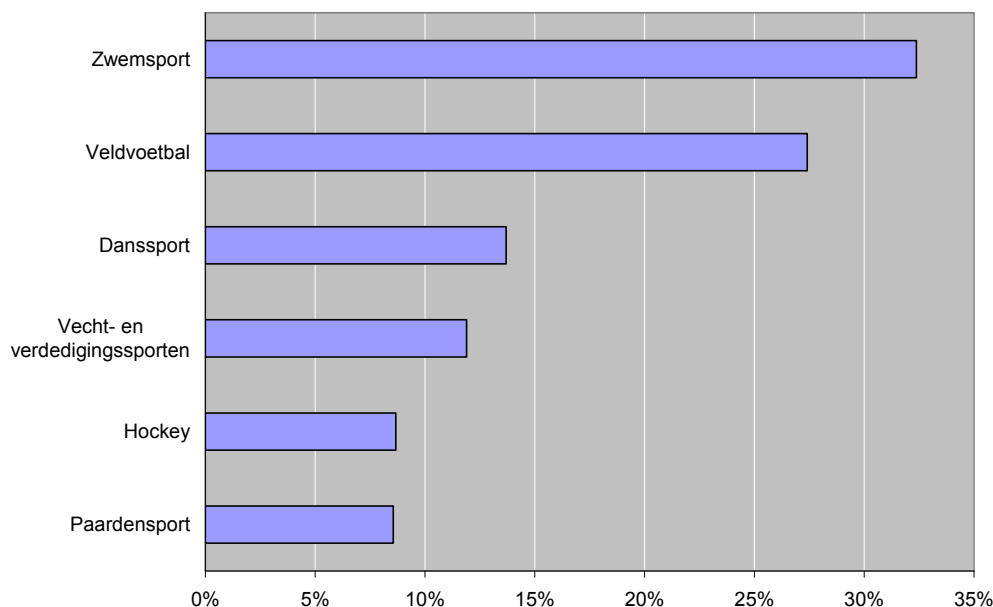
In Nederland, en in vrijwel alle gemeenten waar dit onderzoek gehouden is, is fitness om de conditie op peil te houden de meest populaire sport. Daarna treden tussen gemeenten grote verschillen op. De zwemsport staat in Nederland op de tweede plaats –en dus ook bij diverse gemeenten- maar in Helmond wordt het door minder dan 10% van de volwassen sportbeoefenaren genoemd. Daarentegen geldt voor het wielrennen / mountainbiken / toerfietsen dat in Helmond hoge ogen gooit,

dat het in andere gemeenten een lagere populariteit heeft; voor totaal Nederland staat het op de vierde plaats.

jeugd

Bij de jeugd tussen 6 en 18 jaar is zwemmen de meest populaire sport; zij wordt het vaakst genoemd als een van de drie sporten die men het meest beoefend. Veldvoetbal bezet een goede tweede plaats en op grotere afstand volgt de danssport.

Figuur 5. Populaire sporten onder 6- tot 18-jarigen



4.2. Voorkeuren naar leeftijd, geslacht en intensiteit sportbeoefening

In elke leeftijdsgroep is het fitnesssen om de conditie te verbeteren de sport die door de meeste volwassenen genoemd wordt. Bij volwassenen onder de veertig komt daar als tweede in populariteit het fitnesssen als krachtsport bij. Vanaf veertig jaar blijken fietsen en bridge vaker in aanmerking te komen.

In het algemeen doen mannen meer aan fietsen (wielrennen, mountainbiken, toerfietsen), terwijl vrouwen meer aan fitness doen om hun conditie op peil te houden.

Populaire sporten bij volwassenen, naar leeftijdsgroep

	Totaal	18 tot 30 jaar	30 tot 40 jaar	40 tot 55 jaar	55 jaar en ouder
Top-3 sportkeuze:					
1.	Fitness/conditie	Fitness/conditie	Fitness/conditie	Fitness/conditie	Fitness/conditie
2.	Fietsen*	Fitness/kracht	Fitness/kracht	Fietsen*	Bridge
3.	Wandelsport	Veldvoetbal	Wandelsport	Wandelsport	Zwemsport

*Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen.

Of mensen nu vaak of zelden sportieve activiteiten ondernemen, de sport die dan het meest wordt opgepakt is fitness/conditie. Fietsen wordt als sportieve hobby (wielrennen/mountainbiken/toerfietsen) erg vaak genoemd en komt daardoor in de overall-score op de 2^e plaats, maar bij de indeling naar intensiteit van sportbeoefening zet geen enkele groep deze sport rechtstreeks als 2^e.

Mensen die vaker per jaar sport bedrijven, kiezen ook vaker voor sporten die meer inspanning vereisen. Wandelen, dat de derde plaats inneemt in populariteit, komt niet voor in de top-3 keuze van degenen die regelmatig of intensief sporten.

De populairste sporten bij volwassenen, naar intensiteit sportbeoefening

Totaal	Intensiteit sportbeoefening			
	Ooit	1 à 2x per maand	1 à 2x per week	Meer dan 2x per week
	<i>Incidenteel</i>	<i>Onregelmatig</i>	<i>Regelmatig</i>	<i>Intensief</i>
	<i>Minder dan 12x per jaar</i>	<i>12 tot 59x per jaar</i>	<i>60 tot 120x per jaar</i>	<i>120 x of meer per jaar</i>

Top-3 sportkeuze:

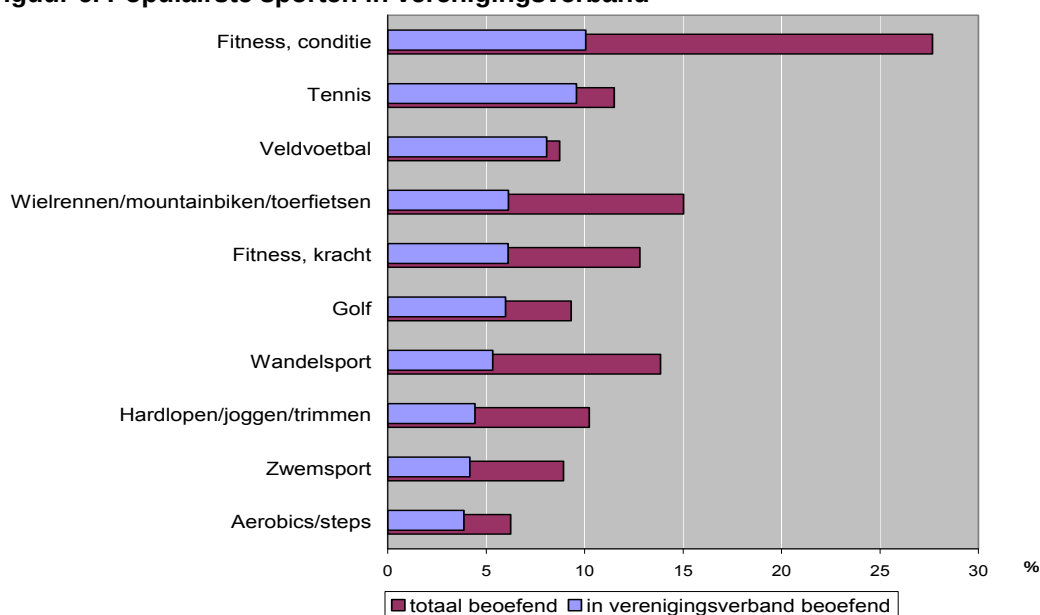
1.	Fitness/conditie	Fitness/conditie	Fitness/conditie	Fitness/conditie	Fitness/conditie
2.	Fietsen*	Wandelsport	Wandelsport	Fitness, kracht	Tennis
3.	Wandelsport	Lopen* en Fietsen*	Aerobics/steps	Fietsen*	Veldvoetbal

*Fietsen = Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen; Lopen = Hardlopen/joggen/trimmen.

4.3. Populaire sporten naar organisatorisch verband

Fitness (conditie), tennis en veldvoetbal zijn de sporten die het vaakst genoemd worden als sporten die men in verenigingsverband beoefend. Commerciële sportbeoefening betreft voornamelijk fitness.

Figuur 6. Populairste sporten in verenigingsverband

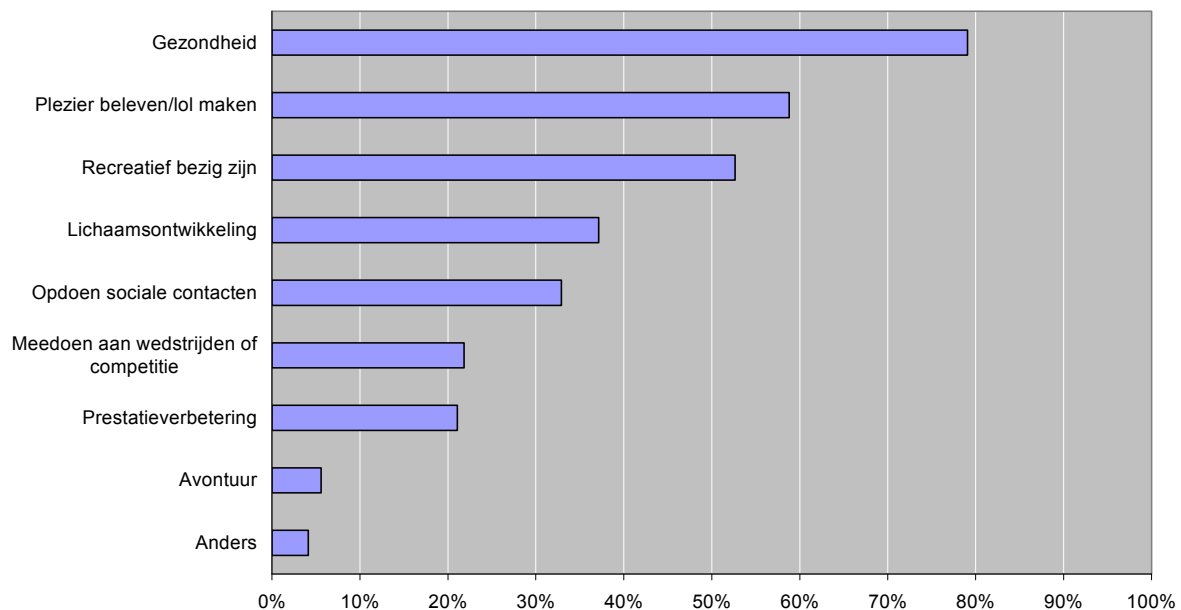


Voor wat betreft de jeugd blijken de ouders fitness (conditie) en veldvoetbal het vaakst te noemen. Samen met het hardlopen/joggen/trimmen vormen deze sporten de Top-3 die ouders het vaakst noemen als sporten die hun kinderen in verenigingsverband beoefenen.

4.4. Sportmotivatie

Gezondheid is de meest genoemde reden om een sportactiviteit te ondernemen. Bijna 80% van de sportbeoefenaren noemen gezondheid als een van de redenen waarom zij aan sport doen. Plezier en recreatie volgen op enige afstand: tussen de 50% en 60% geeft deze als een van de redenen op.

Figuur 7. Sportbeoefening naar belangrijkste redenen*



* Men heeft meer dan één reden kunnen opgeven.

Redenen om niet te sporten

Als belangrijkste reden om niet te sporten (er mag slechts één reden worden aangegeven), wordt het gebrek aan tijd aangegeven. Een derde van de volwassenen die nooit of slechts incidenteel aan sport doen, geeft het gebrek aan tijd als reden op.

De leeftijd en lichamelijke klachten / blessures vormen respectievelijk de tweede en de derde reden die niet-sporters aangeven om geen sportactiviteit (meer) op te pakken.

4.5. Sportbeoefening en goede voornemens

De meeste volwassenen die dit jaar aan sport hebben gedaan, hebben de verwachting dat zij dit in het komende jaar weer zullen gaan doen.

Goede voornemens bestaan ook bij degenen die dit jaar niet of nauwelijks aan sport zijn toegekomen: van de niet-sporters denkt ruim een kwart het komende jaar aan sport te zullen gaan doen.

Vooral onder degenen die het afgelopen jaar ooit al eens aan sport zijn toegekomen, heeft een groot deel vaste voornemens om het komende jaar meer tijd aan sport te besteden.

Als iedereen zich aan zijn voornemen houdt, zal de sportparticipatie van nu (55%) toenemen met negen procentpunt (tot 64%).

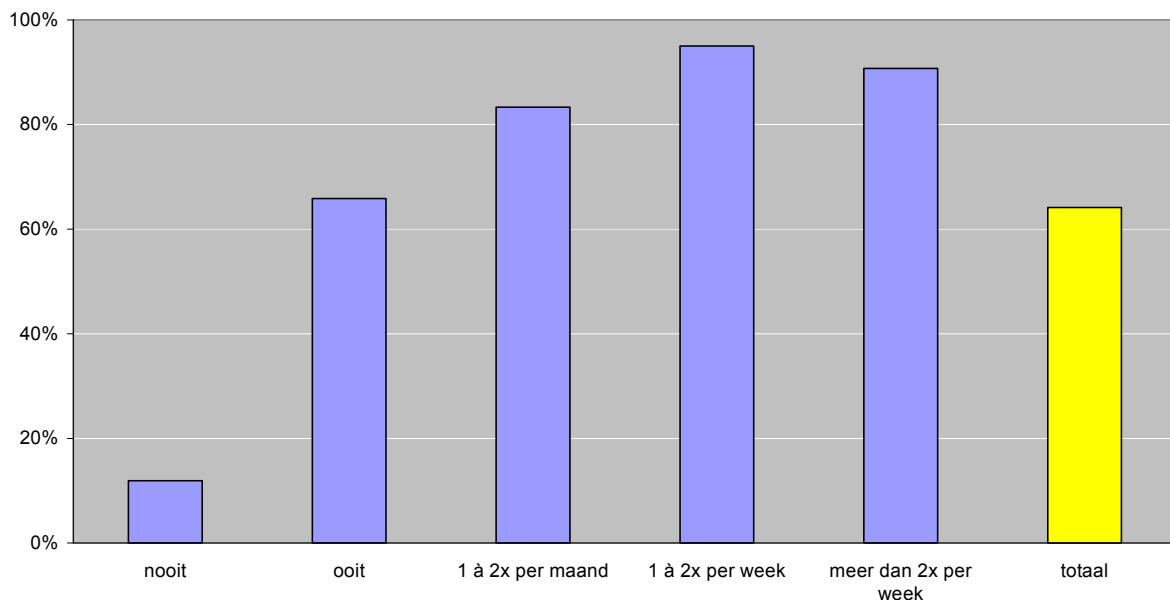
Goede voornemens en zelfbeeld

Onder de volwassenen beschouwt 36% zichzelf (ook) als sporter en 64% niet. Voor een groot deel is dit ook terug te vinden in een actieve deelname aan sportactiviteiten. Zo beschouwt slechts 10% van degenen die het afgelopen jaar niets aan sport deden, zichzelf als sporter. Onder degenen die 1 à 2 keer per week sporten is dit al 42% en onder degenen die meer dan 2 keer per week sport beoefenen, beschouwt 75% zich als sporter.

Juist onder degenen die zichzelf als sporter zien, is het aandeel dat voornemens is om het komend jaar aan sport te gaan doen groot. Ruim 90% van degenen die zich als sporter zien, is van plan het komend jaar aan sport te gaan doen.

Onder degenen die zichzelf wel als sporter zien, is een groot deel die het afgelopen jaar nauwelijks aan sport toekwam (de groep die het afgelopen jaar 'ooit' een sportieve activiteit heeft ondernomen): van hen willen velen het komend jaar regelmatig gaan sporten.

Figuur 8. Sportvoornemens komend jaar, naar huidige sportinspanning



4.6. Tevredenheid met huidig sportaanbod

De meeste volwassenen zijn tevreden met de mogelijkheden die Helmond biedt om te sporten en zijn ook tevreden over de sportvoorzieningen, of zij hebben er geen mening over.

Circa 10% mist iets in het aanbod aan mogelijkheden:

- *men mist vooral (buiten-)zwembaciliteiten*
- *diverse individuele wensen ten aanzien van het aanbod, zoals: schaatsbaan, overdekte skatebaan, indoor tennis, golfsport, manege, tai chi, ouderengym, loopgroep*
- *jongeren gehandicaptensport; badminton*
- *wijkaccommodaties, wijkgericht aanbod (Stiphout, Brandevoort)*

Circa 4% is ontevreden over de sportvoorzieningen; zij zijn ontevreden in verband met het ontbreken van door hun gewenst aanbod. Hun opmerkingen zijn al verwerkt in bovenstaand overzicht.

Circa 8% heeft wensen of aanbevelingen.

- *aanbevelingen over het aanpakken van wat men mist in het aanbod (zie boven).*

- *aanbevelingen over het beleid inzake de voetbalclubs (moet in de wijk blijven / moet centraal; financiële steun of juist niet)*
- *aanbevelingen over het beleid inzake toegankelijkheid van de sportaccommodaties (parkeergelegenheid; bereikbaarheid bij bouwwerkzaamheden)*
- *aanbevelingen over het beleid inzake kwaliteit/onderhoud van de sportaccommodaties (sanitair; kleedkamers; gebouw;gebouw; sportveld)*

Onder degenen die meer dan 2x per week sporten is de groep die (concrete) wensen en aanbevelingen heeft om verbeteringen aan te brengen het grootst.

5. Bewegingsactiviteit

Mensen die geregeld sporten, verminderen gezondheidsrisico's die samenhangen met de hoeveelheid bewegingsactiviteiten. Waar men veel minder oog voor heeft, is dat ook huishoudelijke bezigheden een forse bijdrage leveren aan een voldoende mate van beweging.

In Helmond voldoet 59% van de volwassenen aan de beweegnorm en/of de fitnorm. Helmonders besteden in vergelijking tot het gemiddelde in Nederland meer tijd aan actief woon-werkverkeer of woon-opleidingsverkeer en aan huishoudelijke werkzaamheden.

- Qua beweegnorm (matig intensief bewegen gedurende tenminste vijf dagen per week) betreft het 55% van de volwassenen; hiermee loopt Helmond achter op met het gemiddelde in Nederland.

- Qua fitnorm (intensief bewegen gedurende tenminste drie dagen per week) betreft het 22% van de volwassenen; hiermee loopt Helmond voor op het gemiddelde in Nederland.

- Qua combinorm (beweegnorm en/of fitnorm) loopt Helmond achter op het gemiddelde in Nederland.

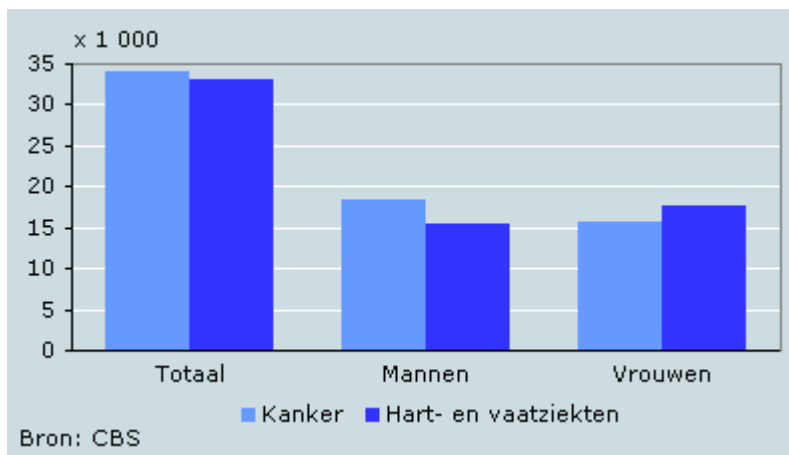
5.1. Preventie

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is ontwikkeld in de 90-er jaren, als middel in de strijd tegen het risico op hart- en vaatziekten. De maat is gebaseerd op de hoeveelheid energie die ons lichaam verbruikt en dan vooral op de hoeveelheid energie die bij een bepaalde activiteit meer verbruikt wordt dan als ons lichaam in rust is. Dit verschilt dus van persoon tot persoon, bijvoorbeeld afhankelijk van gewicht. Gezondheidswinst wordt al verkregen door net iets vaker de fiets te pakken, en de trap te nemen in plaats van de lift. Ook rustig wandelen en tuinieren draagt bij aan de vermindering van gezondheidsrisico's.

Wie vijf dagen per week een half uur dergelijke 'matig intensieve' activiteiten onderneemt (en dat mag ook gespreid over de dag), levert al een flinke bijdrage voor de eigen gezondheid.

In 2008, het jaar waarin de aan dit hoofdstuk onderliggende enquête is gehouden, zijn de hart- en vaatziekten hun plek kwijt geraakt als belangrijkste doodsoorzaak in Nederland. Dit komt vooral door een sterke afname van de sterfte aan hart- en vaatziekten, zoals blijkt uit de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Overledenen aan kanker en hart- en vaatziekten in 2008*



Voor mensen die de voorkeur geven een meer intensieve bezigheden, is er de fitnorm. Bij deze norm gaat het er om, tenminste drie keer per week een dik kwartier intensief te bewegen.

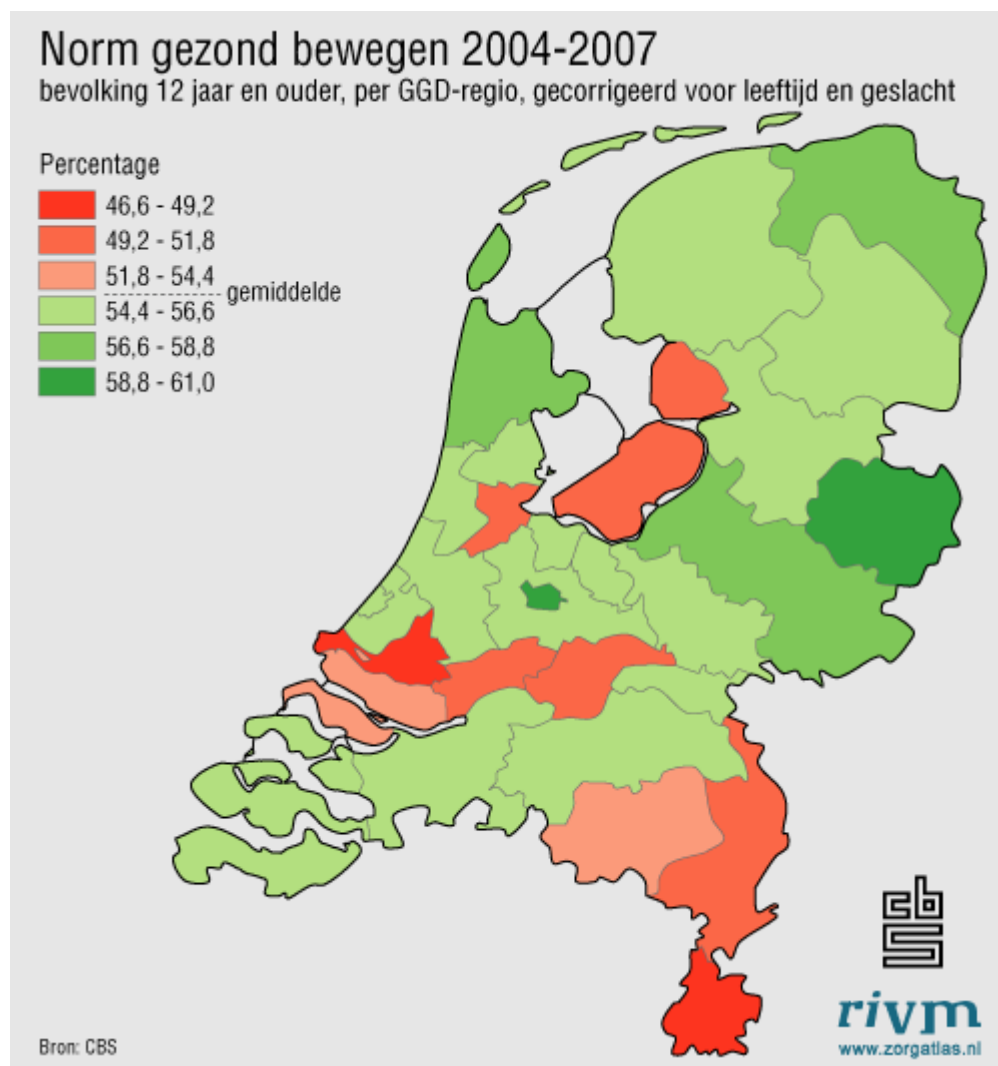
Niet iedereen die voldoet aan de fitnorm, heeft voldoende spreiding van bewegingsactiviteiten over de week. Zeker niet iedereen die voldoende spreiding van bewegingsactiviteiten heeft, voldoet aan de fitnorm betreffende het intensieve bewegen. Vandaar dat sinds 2005 vaak gebruik gemaakt wordt van de combinorm.

5.2. Combi-norm

Sinds enkele jaren wordt gebruik gemaakt van een gecombineerde indicator: door middel van enquêtes onder de bevolking wordt vastgesteld hoeveel mensen voldoen aan hetzij de norm voor gematigd intensieve bewegingsactiviteiten, hetzij de norm voor intensieve activiteiten. Deze combinorm wordt gebruikt om te meten of de voorlichting en stimuleringsprogramma's inderdaad effect hebben.

Het streven is het percentage mensen dat voldoende beweegt te verhogen en het percentage mensen dat echt inactief is te verlagen.

Helmond ligt in een gebied, waar het percentage mensen dat voldoende beweegt onder het landelijk gemiddelde ligt.



In de inwonersenquête die in het najaar van 2008 gehouden is, is de vraagstelling gebaseerd op (maar niet identiek aan) de vragenlijst naar bewegingsactiviteiten die ook door de GGD gebruikt wordt in deze regio.

Mate van bewegingsactiviteit

De volwassen inwoners van Helmond lijken qua bewegingsactiviteit wel op de rest van Nederland, en toch ook weer niet: voor de afzonderlijke beweegnorm en fitnorm komen de gegevens overeen, maar de combinorm valt voor Helmond een stuk lager uit. Dit komt omdat in Helmond degenen die aan de fitnorm voldoen, vrijwel allemaal hun bewegingsactiviteiten ook voldoende spreiden over de week.

Het percentage Helmonders dat voldoet aan deze verschillende vormen van beweegactiviteit is als volgt:

- a) matig intensief bewegen op tenminste 5 dagen per week (beweegnorm): 55% van de volwassenen (Nederland: 59%);
- b) intensief bewegen op tenminste 3 dagen per week (fitnorm): 22% van de volwassenen (Nederland: 18%);
- c) in totaal voldoet 59% van de volwassenen aan de combinorm (Nederland: 66%).

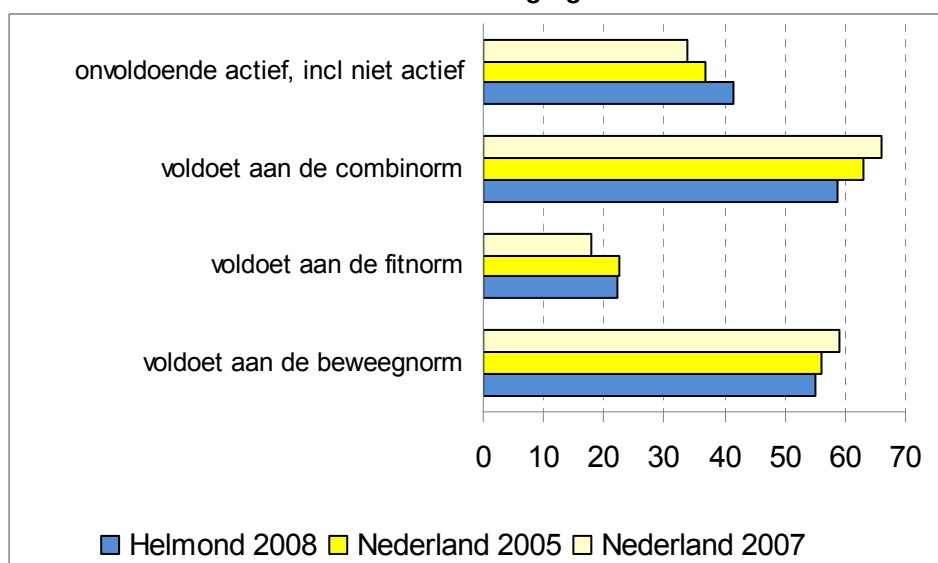
Helmond loopt redelijk in de pas in vergelijking met de rest van Nederland, hoe dit er drie jaar geleden uit zag. Ten opzichte van de meer recente stand in 2007 heeft Nederland intussen een iets hoger percentage volwassenen dat over een groter aantal dagen matig intensieve activiteiten onderneemt, dan Helmond.

Helmond heeft wel een iets hoger percentage dat intensieve bewegingsactiviteiten onderneemt, dan Nederland.

Onvoldoende actief (= voldoet niet aan de combinorm) omvat in Helmond 41% van de volwassenen.

- De meesten van hen zijn als semi-actief te beschrijven, in de zin van te weinig dagen of onvoldoende inspanning per dag.
- Een gering percentage voldoet op geen enkele dag aan de aangehouden maat voor intensieve of matig intensieve inspanning.

Aandeel Helmonders naar mate van bewegingsactiviteit



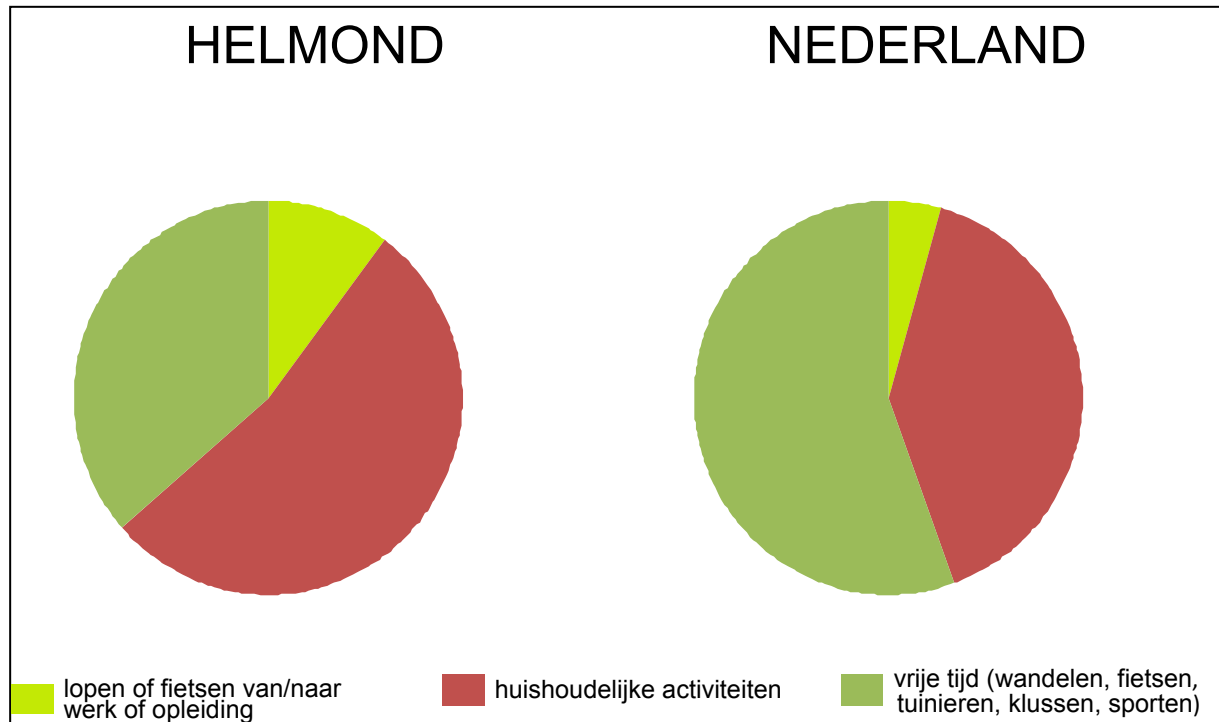
N.B. Percentages bij diverse indelingskenmerken staan in bijlage 8.1

5.3. Bron van bewegingsactiviteit

Helmonders halen hun beweegnormen vooral door hun inzet in het huishouden. Het huishoudelijk werk is goed voor meer dan de helft van de bewegingsactiviteit. Bovendien is het woon-werkverkeer van de Helmonders een stuk actiever dan gemiddeld in Nederland.

In absolute zin besteden de Helmonders gemiddeld 3,5 uur per dag aan bewegingsactiviteiten, buiten het betaalde werk om; hiervan is dan bijna 2 uur aangewend aan huishoudelijke bezigheden. De resterende tijd is min of meer gelijkelijk verdeeld over woon/werkverkeer, wandelen, fietsen, sporten en tuinieren/klussen.

Bewegingsactiviteiten volwassenen naast het betaald werk



In vergelijking tot wat in Nederland gebruikelijk is, besteden de Helmonders meer tijd aan het actieve woon-werkverkeer (c.q. woon-opleidingsverkeer) en aan huishoudelijke activiteiten. De bewegingsactiviteiten in de zogeheten vrijetijdszone is voor de Helmonders veel minder dan de helft van het totaal aan bewegingsactiviteiten, terwijl het voor de Nederlanders in het algemeen ruim de helft van de bewegingsactiviteiten beslaat.

5.4. Verschillen tussen Helmonders

De aard en hoeveelheid bewegingsactiviteit verschilt van persoon tot persoon, maar toch komen enkele opvallende -en soms erg voor de hand liggende- groepsverschillen aan het licht.

Man/vrouw verschillen

Vrouwen hebben buiten het betaalde werk meer uren met bewegingsactiviteiten dan mannen.

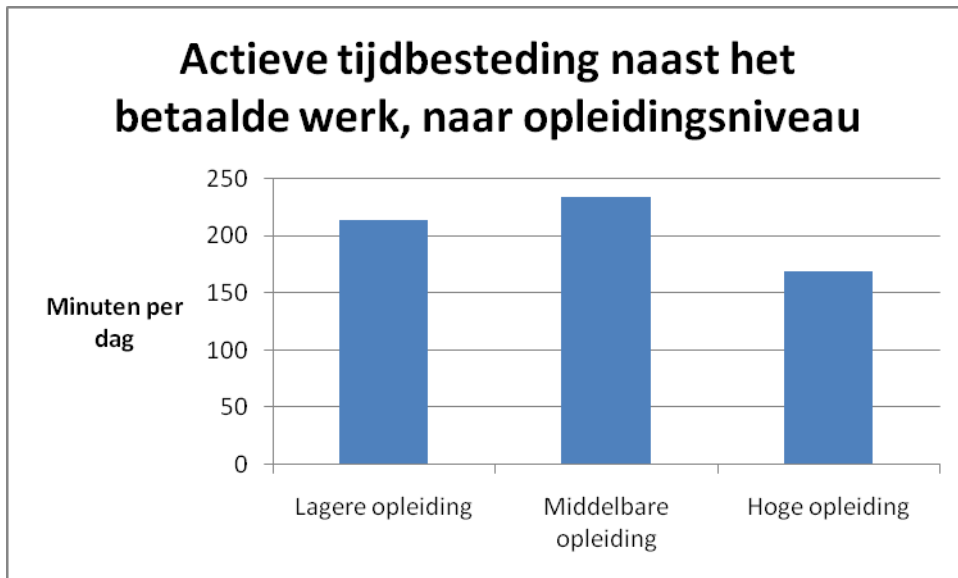
Er is geen verschil in de hoeveelheid tijd die gemiddeld besteed wordt aan het actieve (lopend of fietsend) woon/werkverkeer tussen mannen en vrouwen, namelijk 21 minuten.

In hun vrije tijd doen vrouwen meer aan fietsen en mannen meer aan tuinieren of klussen.

Het grote verschil komt voor rekening van de huishoudelijke bezigheden: mannen besteden hieraan gemiddeld 65 minuten per dag en vrouwen 156 minuten.

Opleidingsverschillen

Helmonders met een middelbare opleiding besteden naast het werk verreweg de meeste uren aan bezigheden waarbij een actieve inzet gevraagd is: zij komen gemiddeld op 3,9 uur inzet per dag. De hoogopgeleide Helmonders laten zij ruim een uur achter zich.



Sporters versus niet-sporters

Gemiddeld over alle volwassenen wordt (per persoon) 21 minuten per dag gesport; voor de sporters is dit gemiddeld 33 minuten per dag; voor degenen zonder sportactiviteiten uiteraard 0 minuten per dag.

Het aandeel sporters per groep inwoners is dan ook duidelijk af te lezen aan de gemiddelde hoeveelheid tijd die aan het sporten besteed is. Mannen sporten meer dan vrouwen, hoe hoger de opleiding hoe minder tijd genomen voor sport. Leeftijd speelt ook een rol: jongvolwassenen sporten meer dan de oudere volwassenen; echter tussen het 65^e en het 75^e levensjaar komt de actieve sportbeoefening qua tijdzinset op hetzelfde niveau als bij de jongvolwassenen. De gemiddelde tijd die aan sport besteed wordt verschilt op het eerste gezicht niet tussen autochtone en allochtone volwassenen.

Overige verschillen

Meer informatie over de hoeveelheid tijd die verschillende groepen Helmonders besteden aan diverse bewegingsactiviteiten staat beschreven in

5.5. Risiscogroepen

Momenteel scoort ruim 40% van de volwassen Helmonders te laag op de combinorm voor gezond bewegen. Verhoudingsgewijs zijn er meer onderpresteerders te vinden onder de volwassenen die:

- Vrouw zijn
- Tussen 35 en 45 jaar zijn (of boven de 65 jaar)
- Een hogere beroepsopleiding of universitaire opleiding hebben gevolgd
- Niet of nauwelijks sporten

6. Chronische aandoeningen en beperkingen

Ruim een kwart van de volwassenen die de vragenlijst over sport en bewegen heeft ingevuld, heeft aangegeven een of meer beperkingen / chronische aandoeningen te hebben. Meestal betreft dit overigens chronische aandoeningen, zoals cara, hart-/vaatziekten, artrose, diabetes, reuma.

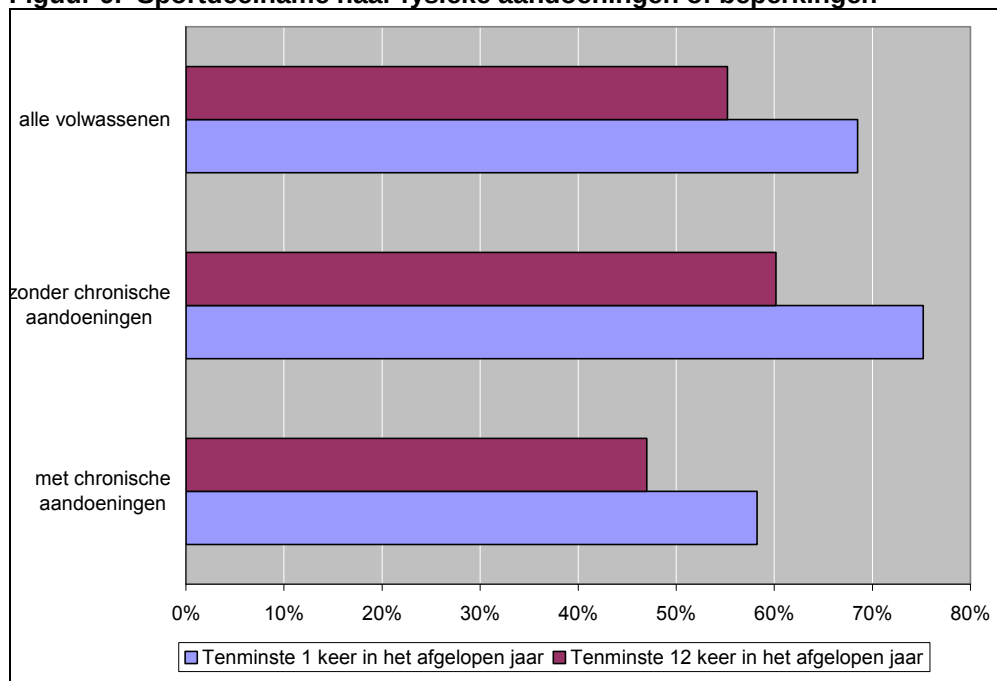
Zij doen veel minder aan sport dan mensen die deze aandoeningen niet hebben. Hun totale beweeginspanning ligt hoger die van de gemiddelde Helmonder, vooral omdat zij meer tijd aan het huishouden besteden.

Onder de jeugd heeft 5% te maken met chronische aandoeningen.

6.1. Sportdeelname bij chronische aandoeningen

Mensen met een of meer beperkingen/ chronische aandoeningen nemen relatief minder vaak deel aan sportactiviteiten dan mensen die dergelijke beperkingen niet hebben (zie figuur 12).

Figuur 9. Sportdeelname naar fysieke aandoeningen of beperkingen



Onder volwassenen met chronische fysieke aandoeningen of beperkingen is fitness ten behoeve van de conditie de sportactiviteit die het vaakst wordt genoemd, net als bij volwassenen die dergelijke aandoeningen niet hebben.

Op de tweede en derde plaats staan tennis en zwemmen. Onder volwassenen zonder fysieke beperkingen zijn het fietsen (wielrennen, mountainbiken en toerfietsen) en fitness als krachttraining de vaakst genoemde sporten op de tweede en derde plaats.

6.2. Bewegingsactiviteit bij chronische aandoeningen

Van de volwassenen met een of meer beperkingen/ chronische aandoeningen heeft bijna de helft tenminste 30 minuten matig intensieve activiteiten gedurende vijf of meer dagen per week. Onder de volwassenen die geen melding maken van deze aandoeningen gaat het om ruim de helft.

Het percentage volwassenen met een of meer beperkingen/ chronische aandoeningen dat tenminste 20 minuten intensieve activiteiten onderneemt gedurende drie of meer dagen per week is een paar procent hoger dan onder de volwassenen zonder chronische aandoeningen.

Combinorm

Het percentage dat voldoende spreiding van matig intensieve activiteiten over de week heeft of voldoende dagen met intensieve bewegingsactiviteiten ligt een paar procent lager dan onder de volwassenen zonder deze aandoeningen.

Deze cijfers geven weinig aanleiding te veronderstellen dat de beweegactiviteit onder de volwassenen met een of meer beperkingen/ chronische aandoeningen afwijkt van volwassenen zonder deze aandoeningen.

Bewegingsactiviteit naar aanwezigheid chronische aandoeningen

	chronische aandoeningen		totaal
	ja	nee	
	%		
Beweegt onvoldoende	43	41	41
inactief	3	3	3
semi actief	40	38	38
Beweegt voldoende	57	59	59
matig intensief	52	56	55
intensief	27	20	22
<i>overlap</i>	<i>22</i>	<i>17</i>	<i>19</i>

7. Monitoren en Benchmarks

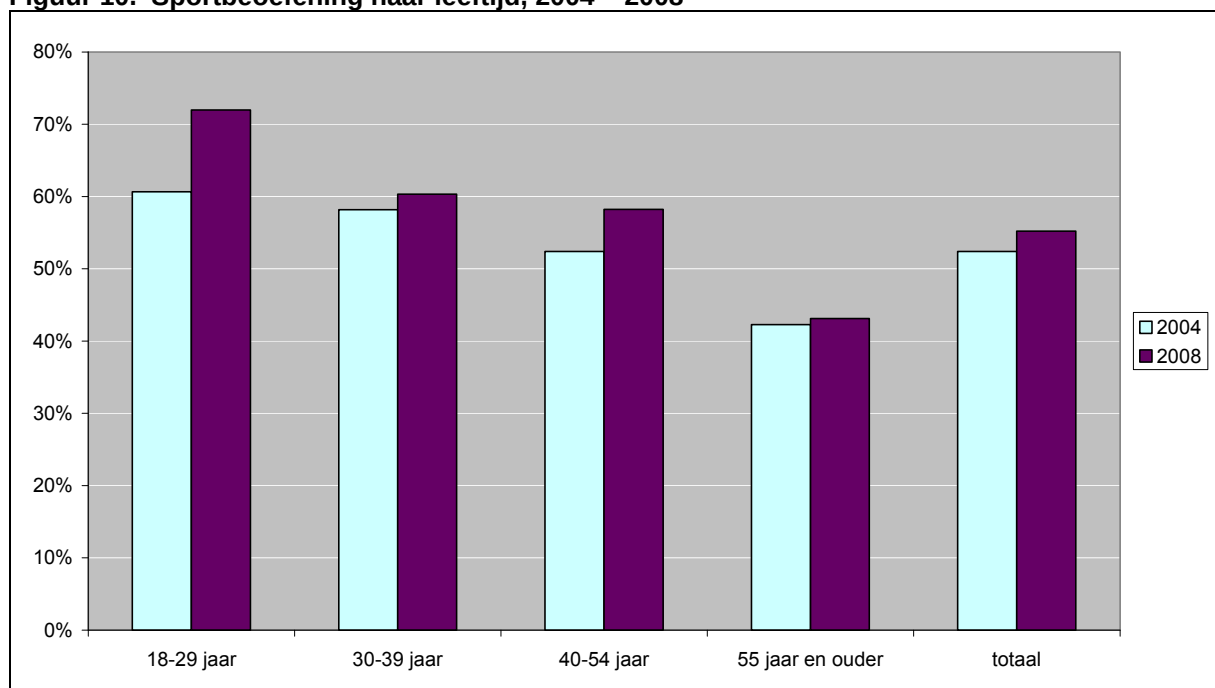
7.1. Monitor sportdeelname Helmond, 2004 - 2008

De volwassen sporters (minimaal 1x per maand sportbeoefening) hebben in alle leeftijdsgroepen terrein gewonnen op degenen die niet of slechts incidenteel sporten. De grootste toename is behaald bij de volwassenen tussen 18 en 30 jaar en dit geldt zowel voor de mannen als voor de vrouwen.

Tegelijk is in de afgelopen vier jaar ook bij de mannen tussen 40 en 55 jaar de sportdeelname sterk toegenomen; in tegenstelling hiermee is sportdeelname onder vrouwen in deze leeftijdsgroep hetzelfde gebleven.

In totaal is de sportbeoefening van vrouwen tussen 2004 en 2008 toegenomen van 51% tot 53%; bij de mannen is de sportbeoefening toegenomen van 55% tot 59%.

Figuur 10. Sportbeoefening naar leeftijd, 2004 – 2008



Deelname naar geslacht

Mannen en vrouwen in Helmond hebben in gelijke mate een sportparticipatie die lager ligt dan het landelijk gemiddelde dat voor hun geslacht is gemeten, namelijk elk zes procentpunt.

Sportdeelname 12 keer of meer per jaar, naar geslacht

		2004	2008
Man	(tot=100%)	55%	59%
Vrouw	(tot=100%)	51%	53%
TOTAAL (tot=100)		52%	55%

* Uitgebreide vraagstelling (RSO).

De toename van het aandeel sporters is eveneens af te lezen in het overzicht van de sportparticipatie kenmerken van de 18- t/m 70-jarigen. Het aandeel volwassenen dat voldoet aan de Richtlijn Sportdeelname is toegenomen met 7 %-punt; het aandeel volwassenen dat tenminste eenmaal een sportactiviteit heeft ondernomen in het voorafgaande jaar is toegenomen met 16 %-punt.

Deze toename zien we terugkeren in het toegenomen percentage Helmonders dat sport in verenigingsverband, deelneemt aan lessen/cursussen/trainingen en het percentage dat zichzelf herkent in een identiteit als sporter.

Kenmerken van sportparticipatie, 18- t/m 70- jarigen: Monitor 2004 - 2008

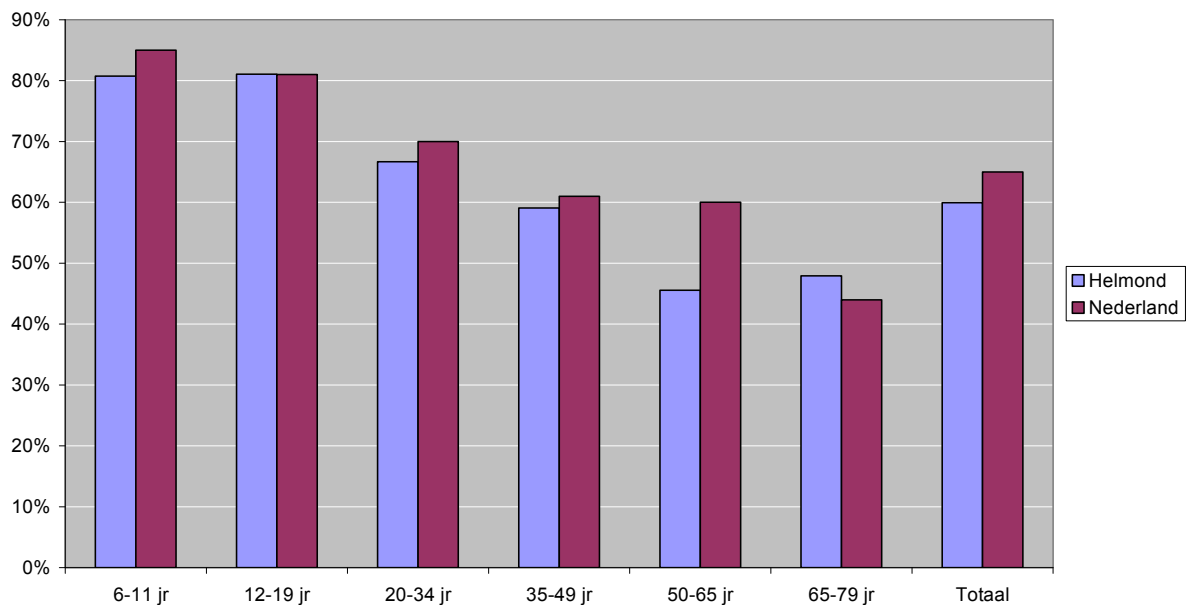
	Helmond (2004)	Helmond (2008)
	%	%
SPORTER		
Minstens 1x per jaar	55	71
Minstens 12x per jaar (RSO-norm)	50	57
FREQUENTIE SPORTPARTICIPATIE		
0 keer m.a.w.: nooit	45	29
1- 11 keer m.a.w.: ooit (incidenteel)	5	14
12-59 keer m.a.w.: 1 à 2 keer per maand (onregelmatig)	22	18
60-119 keer m.a.w.: 1 à 2 keer per week (regelmatig)	16	21
120 keer of meer m.a.w.: meer dan 2 keer per week (intensief)	12	18
ORGANISATORISCH VERBAND		
verenigingsverband	29	36
commercieel verband	24	24
anders georganiseerd	13	16
ongebonden	37	36
DEELNAME AAN TRAININGEN EN COMPETITIE		
lessen, cursussen of trainingen	28	35
competitie/toernooien/sportevenementen	18	24
ZELFBEELD SPORTER		
ja, tamelijk/ ja, zonder meer	20	35
COMPASS		
Intensieve, competitieve en georganiseerde sportdeelname	4	8
Intensieve sportdeelname	8	10
Regelmatige, competitieve en georganiseerde sportdeelname	9	14
Regelmatige, ongebonden of andersgeorganiseerde sportdeelname	7	7
Onregelmatige sportdeelname	22	18
Incidentele sportdeelname	5	14
Geen sportdeelname	45	29

N.B. Leeftijdsafbakening t/m 70 jaar kan licht afwijkende percentages ten opzichte van de hoofdttekst (t/m 84 jaar) met zich meebrengen.

7.2. Benchmark sportdeelname Helmond - Nederland

De toename in sportparticipatie heeft er onder meer toe geleid, dat in vrijwel alle leeftijdsgroepen het aandeel sportende Helmonders 5%-punt of minder verschilt van de sportdeelname die in Nederland gebruikelijk is, met uitzondering van de groep 50- t/m 64-jarigen. In die leeftijdsgroep is nog belangrijke winst te boeken.

Figuur 11. Benchmark Sportbeoefening 12x of vaker per jaar, Helmond - Nederland



Bron voor gegevens over Nederland: SCP, hoofdstuk 4.

Het aandeel Helmonders dat minstens 1x per jaar heeft deelgenomen aan een sportactiviteit is zodanig toegenomen, dat de verschillen met Nederland op dit punt al een heel eind zijn weggenomen. Dit heeft al geculmineerd tot een halvering van de achterstand in sportdeelname zoals die gemeten wordt volgens de Richtlijn Sportdeelname.

Duidelijk is te zien, dat de achterstand in sportdeelname (6 %-punt) gelijkelijk verdeeld is over de groep die nooit sport en de groep die incidenteel een sportactiviteit onderneemt.

Tevens valt op, dat de sportende Helmonders gemiddeld intensiever sporten dan de rest van Nederland. De groep die 12 - 59 keer per jaar sport, is in Helmond kleiner dan in Nederland gebruikelijk, terwijl de regelmatige tot intensieve sportbeoefening in Helmond hoger is.

Kenmerken van sportparticipatie, 18- t/m 70- jarigen: Benchmark Helmond - Nederland

	Helmond (2008)	Nederland (2007)
	%	%
SPORTER		
Minstens 1x per jaar	71	74
Minstens 12x per jaar (RSO-norm)	57	62
FREQUENTIE SPORTPARTICIPATIE		
0 keer m.a.w.: nooit	29	26
1- 11 keer m.a.w.: ooit (incidenteel)	14	12
12-59 keer m.a.w.: 1 à 2 keer per maand (onregelmatig)	18	32
60-119 keer m.a.w.: 1 à 2 keer per week (regelmatig)	21	15
120 keer of meer m.a.w.: meer dan 2 keer per week (intensief)	18	15
ORGANISATORISCH VERBAND		
verenigingsverband	36	26
commercieel verband	24	15
anders georganiseerd	16	17
ongebonden	36	52
DEELNAME AAN TRAININGEN EN COMPETITIE		
lessen, cursussen of trainingen	35	35
competitie/toernooien/sportevenementen	24	23
ZELFBEELD SPORTER		
ja, tamelijk/ ja, zonder meer	35	15
COMPASS		
Intensieve, competitieve en georganiseerde sportdeelname	8	7
Intensieve sportdeelname	10	8
Regelmatige, competitieve en georganiseerde sportdeelname	14	8
Regelmatige, ongebonden of andersgeorganiseerde sportdeelname	7	7
Onregelmatige sportdeelname	18	32
Incidentele sportdeelname	14	12
Geen sportdeelname	29	26

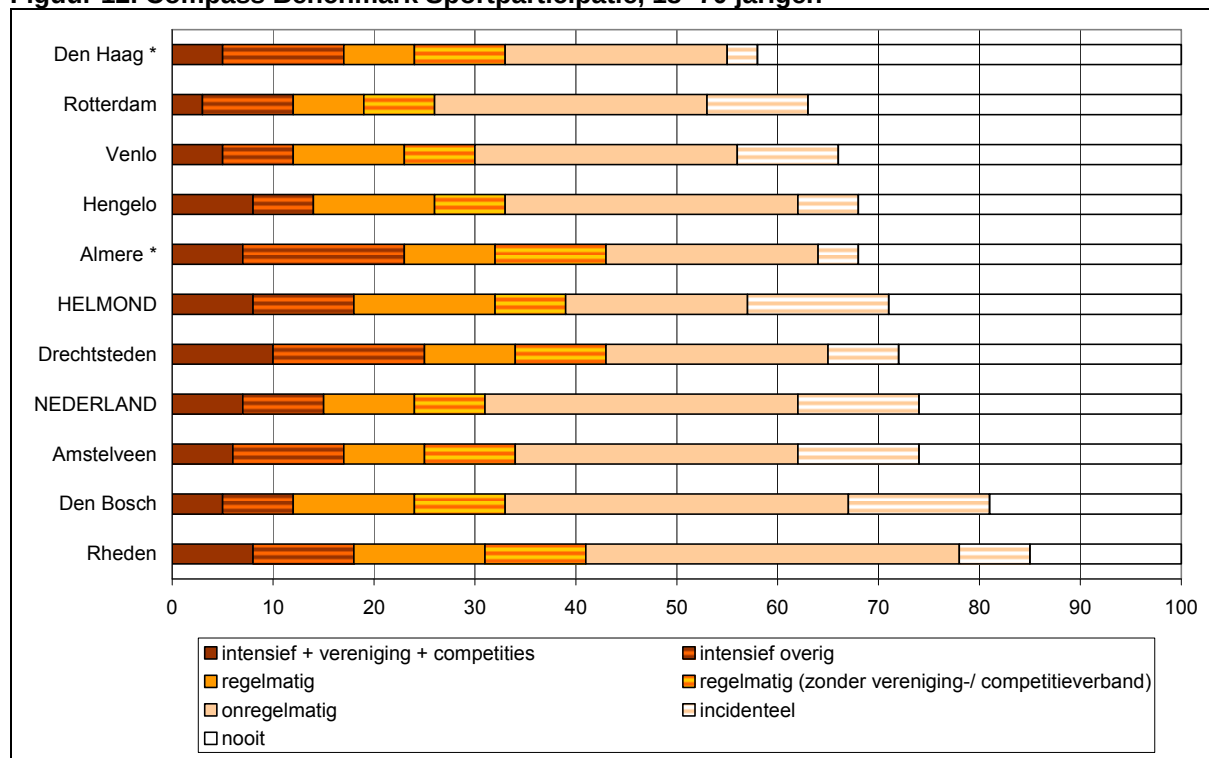
N.B. Leeftijdsafbakening t/m 70 jaar (in hoofdtekst t/m 84 jaar) kan licht afwijkende percentages met zich meebrengen.

* Bron voor informatie over Nederland: W.J.H. Mulier Instituut

7.3. Benchmark sportdeelname met andere gemeenten

In vergelijking tot wat in Nederland gangbaar is, doen veel meer Helmonders op regelmatige tot intensieve wijze aan sport. Hetzelfde geldt voor de gemeenten Almere, Drechtsteden en Rheden (zie figuur 4). Toch hebben deze laatstgenoemde gemeenten meer sporters dan wij, om bij hun de groep die onregelmatig sport (12 tot 60 keer per jaar) groter is dan bij ons.

Figuur 12. Compass Benchmark Sportparticipatie, 18- 70 jarigen



N.B. Volgens de Richtlijn Sportonderzoek zijn degenen die het afgelopen jaar 12x of meer hebben gesport, met andere woorden degenen die intensief of (on-)regelmatig sporten, te typeren als 'sporters'.

* volledige internetenquête

8. Bijlagen

8.1. Bijlage: Benchmark bewegingsinspanning Helmond - Nederland

	NNGB -norm		FIT -norm		COMBI-norm			RSO-norm	
	Helmond	Nederland*	Helmond	Nederland*	Helmond	Nederland*		Helmond	Nederland*
	%		%		%			%	
Totaal Helmond	55	59	22	18	59	66		55	65
man	51	59	26	21	55	66		59	65
vrouw	60	59	18	16	62	66		53	64
18 - 34 jaar	66	61	12	22	67	68		68	.
35 - 54 jaar	49	62	9	20	53	68		59	.
55 - 64 jaar	56	58	41	18	65	67		43	.
65 - 74 jaar	56	54	44	12	56	60		51	.
75 - 84 jaar	47	49	53	7	53	55		30	.
20 - 34 jaar								67	70
35 - 49 jaar								61	61
50 - 65 jaar								46	60
65 - 79 jaar								51	44
lagere (beroeps)opl.	54	58	25	16	57	65		48	49
middelbare opleiding	68	63	22	20	69	70		57	66
hogere opleiding	39	58	19	21	46	64		68	74
allochtoon	51	51	24	14	58	59		50	50
autochtoon	56	59	22	18	59	66		56	63
geen sportactiviteit	40	56	13	12	43	62		-	.
sport >= 1x per jaar	57	62	23	24	66	69		94	93
sport <12x per jaar	50		10		52			-	-
sport >= 12x / jaar	60		29		65			100	100
geen chronische aandoeningen	56		20		61			60	70
wel chronische aandoeningen	48		25		57			47	59

*BRON: SCP, 2008 (18- t/m 79-jarigen).

8.2. Bijlage: Tijdbesteding bewegingsinspanning per type activiteit, Helmond

	Minuten per dag								Totaal minuten per dag	Totaal in uren per dag
	lopen/fietsen van/naar werk of opleiding	huish. activiteiten	vrije tijd	w.v. wandelen	fietsen	tuinieren	klussen	sporten		
Totaal Helmond	21	112	76	18	20	17	9	21	209	3,5
man	22	65	82	19	14	10	16	23	169	2,8
vrouw	21	156	70	18	25	7	2	19	246	4,1
18 - 34 jaar	40	117	91	19	30	4	14	24	248	4,1
35 - 54 jaar	19	90	63	15	10	8	9	21	172	2,9
55 - 64 jaar	4	147	76	24	22	9	5	17	227	3,8
65 - 74 jaar	21	132	96	19	30	17	7	24	250	4,2
75 - 84 jaar	4	81	62	16	14	9	6	15	146	2,4
lagere (beroeps)opl.	28	107	78	13	29	7	7	23	214	3,6
middelbare opleiding	15	132	87	29	16	10	11	20	234	3,9
hogere opleiding	17	92	60	15	8	9	8	19	169	2,8
allochtoon	37	143	55	14	11	5	3	22	234	3,9
autochtoon	18	105	81	19	21	9	10	21	203	3,4
geen sportactiviteit	19	115	54	24	12	9	9	-	189	3,1
sport >= 1x per jaar	20	116	87	16	22	8	9	32	223	3,7
sport <12x per jaar	17	116	54	23	12	9	8	2	187	3,1
sport >= 12x / jaar	21	115	89	16	23	8	10	33	226	3,8
geen chronische aandoeningen	18	109	75	17	17	9	8	23	202	3,4
wel chronische aandoeningen	18	144	69	21	22	7	4	15	230	3,8

8.3. Bijlage: Spreiding sportaccommodaties over de wijken in Helmond (kaart uit de wijkatlas)

