



mulier instituut



Deelname aan sport en bewegen door ouderen

Remko van den Dool

Deelname aan sport en bewegen door ouderen

Met ondersteuning van het ministerie van VWS

Remko van den Dool

Met medewerking van Anouk Brandsema en Agnes Elling

Mulier Instituut

sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht

Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht

T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl

E info@mulierinstituut.nl | T [T@mulierinstituut](mailto:T@mulierinstituut.nl)

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	7
2.	Deelname sport en recreatief bewegen	9
2.1	Ontwikkeling deelname	9
2.2	Verband generatie en sportdeelname	12
2.3	Profiel deelnemers sport en recreatief bewegen	14
2.4	Groei tijdbesteding sport en recreatief bewegen	15
3.	Details sportdeelname	17
3.1	Sportfrequentie	17
3.2	Verband sportdeelname	17
3.3	Gezelschap sportdeelname	19
3.4	Gebruik van sportvoorzieningen	19
3.5	Wijze deelname aan sport	20
4.	Overtuigingen, motieven en belemmeringen	21
4.1	Overtuiging invloed op gezondheid	22
4.2	Motivatie om te sporten en bewegen	23
4.3	Algemene redenen om te sporten en bewegen	24
4.4	Belemmeringen om te sporten en bewegen	25
4.5	Groepen met dezelfde overtuigingen, belemmeringen en motivatie	27
5.	Sportbehoeften van ouderen	29
5.1	Algemene beweegvoorkeuren	29
5.2	Groepen met vergelijkbare sport-/beweegwensen	30
5.3	Eigenschappen ideale sport/beweegactiviteit	30
6.	Beginnen met sportieve-/beweegactiviteit	35
6.1	Bekendheid met georganiseerde activiteiten	35
6.2	Oriëntatie op nieuwe sport-/beweegactiviteiten	36
7.	Conclusies en aanbevelingen	39
	Literatuur	43
	Bijlagen	45
	Bijlage Toegepaste onderzoeken	45
	Bijlage Aanvullende tabel	47

1. Inleiding

Steeds vaker klinken pleidooien om gezonde leefgewoonten als (preventief) medicijn toe te passen. Dit betreft zaken zoals niet roken, weinig alcohol drinken, eten volgens de schijf van vijf en voldoende sporten en bewegen. Het idee is dat gezonder leven de kans op toekomstige chronische aandoeningen verkleint. Doorgaans komen deze aandoeningen namelijk tot uiting als mensen wat ouder worden. In dit rapport richten we ons op de gezonde leefgewoonte van voldoende sporten en bewegen voor mensen van 55 jaar of ouder. We onderscheiden daarbij verschillende groepen ouderen. In de eerste plaats mensen van 55 tot 65 jaar voor wie sporten en bewegen nog preventief kan werken om gezondheidsproblemen te voorkomen. De mensen van 65 tot 80 jaar ervaren al vaker chronische aandoeningen. Voor 80-plussers zijn veel zaken minder vanzelfsprekend vanwege lichamelijke problemen. Sporten en bewegen is vaak lastig. Zij behoren vaker tot de groep kwetsbare ouderen, mensen van wie de sociale omgeving door overlijden is uitgedund en die door lichamelijke problemen minder mobiel zijn (en bijvoorbeeld geen auto meer kunnen rijden).

Eerder is in de Rapportage Sport van 2010 aandacht besteed aan het thema ouderen in beweging (Chorus et al., 2010). De auteurs concludeerden dat steeds meer ouderen voldoende bewegen. In Fit for life is uitgebreid stilgestaan bij het thema sporten en bewegen voor ouderen (2009, van Lindert et al., 2009). In dezelfde periode is in Vlaanderen een uitgebreide studie rond dit thema verschenen (Scheerder et al., 2011). Sinds deze periode is relatief weinig aandacht aan de deelname van ouderen aan sport en bewegen besteed. De omvang van de groep ouderen neemt ondertussen snel toe. In 2000 behoorde 13,6 procent van de bevolking tot de 65-plussers en in 2018 was dat 18,9 procent (CBS Statline, 7 januari 2019). De verwachting is dat rond 2040 het hoogste aandeel 65-plussers zal zijn bereikt (26,1%).

Tijd dus voor hernieuwde aandacht voor het thema sporten en bewegen voor ouderen. Het bestaan van een kennisleemte voor dit onderwerp is ook onderkend door het ministerie van VWS. De Directie Sport van dit ministerie heeft verzocht dit rapport samen te stellen. Het rapport is tot stand gekomen in samenwerking met Kenniscentrum Sport, RIVM en het Mulier Instituut. In het kader van deze samenwerking heeft het RIVM op haar website www.sportenbewegenincijfers.nl statistische informatie over ouderen opgenomen. Het RIVM maakt daarbij gebruik van data die we voor de eerste twee hoofdstukken ook benutten. Om overlap te voorkomen, verwijzen we zoveel mogelijk naar de data die het RIVM op haar website heeft opgenomen. Soms maken we andere keuzes zoals het samennemen van jaren, leeftijdsgroepen en sportcategorieën. Dit lichten we in de tekst toe. De voor dit rapport gebruikte enquêtes beschrijven we in de bijlage Toegepaste onderzoeken.

In dit rapport bespreken we enkele thema's over sport en bewegen voor ouderen. Eerst bespreken we de algemene trend voor sporten en bewegen voor ouderen (hoofdstuk 2). Daarbij bestuderen we ook de eigenschappen van ouderen die relatief veel bewegen en die van de minder beweeglijke leeftijdgenoten. In een kort uitstapje laten we zien dat de generaties van ouderen veranderen. Vervolgens besteden we aandacht aan de wijze waarop ouderen sporten, zoals met welke frequentie en met wie (hoofdstuk 3). Daarna leggen we de focus op de overtuigingen, motieven en belemmeringen die belangrijk zijn voor ouderen om te sporten en bewegen (hoofdstuk 4). We beschrijven daar verschuivingen die we ook bij de volwassen bevolking in het algemeen aantreffen. In hoofdstuk 5 verleggen we de focus naar de vraag of het aanbod aansluit op de behoeften aan sport en bewegen van ouderen. Steeds vaker maken ouderen keuzes die passen bij een groep die in de jaren zestig jong was. Tot slot besteden we aandacht aan hoe ouderen zich oriënteren als ze sport- of beweegactiviteiten zoeken (hoofdstuk 6). We besluiten met conclusies en aanbevelingen.

2. Deelname sport en recreatief bewegen

In dit hoofdstuk bespreken we de deelname van ouderen aan sport en recreatief bewegen. In de eerste paragraaf bespreken we de wekelijkse deelname, onder andere in de tijd. In de tweede paragraaf gaan we in op een mogelijke verklaring van de waargenomen ontwikkeling, namelijk de verandering van generatie. In de derde paragraaf bespreken we hoeveel tijd deelnemers aan sport en bewegen besteden. Vervolgens gaan we in op de kenmerken van mensen die wel en die niet sporten en bewegen. Tot slot leggen we het verband tussen de deelname aan sport en bewegen en de beweegrichtlijn uit.

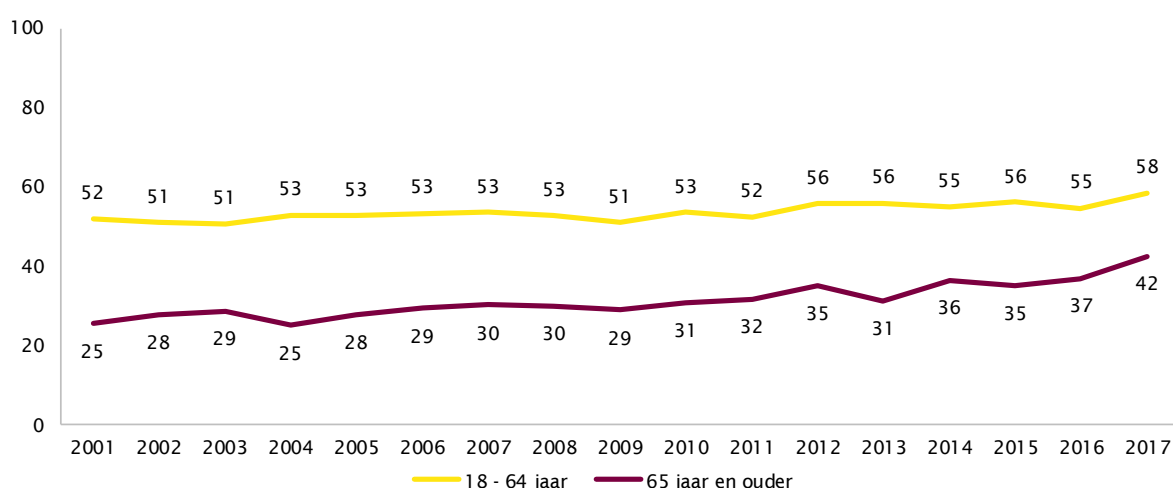
We maken in dit hoofdstuk voornamelijk gebruik van de data van de Gezondheidsenquête over de periode 2001 tot en met 2017, met gegevens over wekelijkse deelname. Daarbij hebben we voor de overzichtelijkheid de jaren in vier tijdsblokken ingedeeld; de eventuele trends zijn zo beter zichtbaar. Gegevens over 2017 zijn te vinden op de RIVM-website www.sportenbewegenincijfers.nl. Op deze website zijn ook de uitkomsten naar de sporttakken te vinden.

2.1 Ontwikkeling deelname

Eerder onderzoek liet zien dat vooral kinderen en jongeren actief sporten. Voor volwassenen is met name voldoende beweging een belangrijke drijfveer en minder de deelname aan sporten op zich (Visser en Van den Dool, 2016). Daarom besteden we behalve aan sport, ook aandacht aan recreatief bewegen, te weten wandelen en fietsen in de vrije tijd. Eerst richten we ons op de ontwikkeling van sportdeelname zelf.

Van de RIVM-website met de kernindicatoren sport en bewegen (www.sportenbewegenincijfers.nl) hebben we de informatie over de sportdeelname per jaar verkregen (zie figuur 2.1). Hier is onderscheid gemaakt naar de leeftijdsgroepen 18 tot 65 jaar en 65 jaar of ouder. In de figuur is duidelijk te zien dat de ‘inhaalrace’ van 65-plussers een geleidelijk proces is.

Figuur 2.1 Wekelijkse sportdeelname, bevolking 18 jaar en ouder (in procenten)



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2001-2017; www.sportenbewegenincijfers.nl

In de rest van de tabellen in deze paragraaf hebben we de sportdeelname naast wandelen en fietsen vermeld. Bij de sportdeelname onderscheiden we zes sporttypen ruwweg naar accommodatiegebruik.

Dit gaat om fitness en aanverwanten zoals aerobics en ochtendgymnastiek (in sportcentrum of thuis), duursporten in de openbare ruimte zoals wandelen, fietsen, skeeleren en hardlopen, veldsporten zoals voetbal en hockey, zaalsporten zoals badminton en volleybal, zwemmen en overige sporten. Voor de laatste sporten is soms een specifieke accommodatie nodig zoals een ijsbaan, maar het kan ook gaan om specifieke buitenactiviteiten zoals wintersport. In de vragenlijst wordt eerst gevraagd naar wandelen en fietsen in de vrije tijd en vervolgens naar de beoefende sporten. Het is mogelijk dat respondenten die wandelen en fietsen bij sport noemden (in tabel onder duursport), dit deels ook noemden bij wandelen of fietsen in de vrije tijd.

Per saldo zien we dat steeds meer ouderen wekelijks aan sport deelnemen en/of aan recreatief bewegen (tabel 2.1). In de periode 2001-2005 nam 80 procent van de ouderen deel aan één of meerdere beweegvormen en in de periode 2014-2017 is dat 85 procent. Over langere periode (2001-2017) zien we bij ouderen (55 jaar of ouder) een geleidelijke toename van de wekelijkse sportdeelname en in mindere mate een toename van wandelen in de vrije tijd. Fietsen blijft in de onderzochte periode nagenoeg stabiel. In de periode 2001-2005 fietste 56 procent van de ouderen wekelijks in de vrije tijd en dertien jaar later (2014-2017) 57 procent, terwijl wandelen in de vrije tijd groeide van 64 procent naar 69 procent van de ouderen. Wandelen is daarmee momenteel voor ouderen duidelijk de belangrijkste recreatieve beweegactiviteit. De wekelijkse sportdeelname groeide in de beschreven periode sterker, van 33 procent in 2001-2005 naar 42 procent in de periode 2014-2017.

Uitgesplitst naar type sport zien we vooral fitness en aanverwanten sterk in populariteit toenemen, van 8 procent van de ouderen naar 16 procent. Een vergelijkbare groei zien we voor duursporten (van 8 naar 15 procent). Niet van alle sporttypen groeit de deelname. Veldsporten blijven stabiel (6% deelname). De deelname aan zwemmen en zaalsporten staat onder druk. In de periode 2014-2017 zwemt 5 procent van de ouderen wekelijks en neemt eenzelfde percentage deel aan zaalsport. De beschreven ontwikkelingen naar type sporten zien we overigens niet alleen bij 55-plussers, maar ook bij jongere volwassenen (Van den Dool, 2017).

Tabel 2.1 (Wekelijkse) deelname aan sport, wandelen en fietsen in de vrije tijd, bevolking 55 jaar en ouder (in procenten)

	2001-2005	2006-2009	2010-2013	2014-2017
<i>Aantal waarnemingen</i>	<i>10.471</i>	<i>8.807</i>	<i>11.172</i>	<i>12.700</i>
Wandelen in vrije tijd (wekelijks)	64	65	66	69
Fietsen in vrije tijd (wekelijks)	56	56	57	57
Sportdeelname (wekelijks)	33	36	40	42
- Fitness en aanverwanten	8	12	17	16
- Duursport	6	8	14	15
- Veldsport	6	6	6	6
- Zaalsport	9	8	6	5
- Zwemmen	8	6	5	5
- Overige sporten	8	8	8	10
<i>Geen van deze</i>	<i>20</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>15</i>

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2001-2017. Bewerking: Mulier Instituut.

In de volgende paragraaf laten we zien dat de groei van de sportdeelname verband houdt met nieuwe generaties ouderen die vaker dan voorgaande generaties met sport en bewegen zijn opgegroeid.

Binnen de groep ouderen zien we dat vooral ouderen tot 80 jaar actief zijn met wekelijks sporten en/of wandelen en fietsen (tabel 2.2). Van de 80-plussers is een derde niet (meer) actief tegen ongeveer een tiende van de jongere groep ouderen. Een deel van de verklaring voor de mindere deelname van 80-plussers schuilt in het gegeven dat de huidige generatie 80-plussers deel uitmaakt van een minder sportieve generatie (zie figuur 2.2 in § 2.2). Een andere verklaring is dat onder 80-plussers het aandeel mensen met een matige of ernstige motorische beperking een stuk groter is (49%; niet in tabel) dan bij 55-64-jarigen (18%) en 55-54-jarigen (12%). Uiteraard maakt een motorische beperking bewegen steeds lastiger.

De ouderen van 55 tot 80 jaar hebben een vergelijkbaar deelnameniveau voor (recreatief) wandelen en fietsen (72/71% resp. 61%). De 65- tot 80-jarigen nemen echter minder vaak deel aan sport (42%) dan 55- tot 64-jarigen (47%). De oudste groep kent vooral minder deelname aan duursporten en aan fitness.

Tabel 2.2 (Wekelijkse) deelname aan sport, wandelen of fietsen in de vrije tijd, 2014–2017, bevolking 18 jaar en ouder (in procenten)

	18-54 jaar	55-64 jaar	65-79 jaar	80-plus	65-plus
<i>Aantal waarnemingen</i>	16.576	5.273	6.006	1.421	7.427
Wandelen in vrije tijd (wekelijks)	66	72	71	53	67
Fietsen in vrije tijd (wekelijks)	53	61	61	30	55
Sportdeelname (wekelijks)	58	47	42	21	38
- Fitness en aanverwanten	27	20	16	5	14
- Duursport	23	20	13	4	11
- Veldsport	12	7	6	1	5
- Zandsport	7	4	6	5	6
- Zwemmen	4	5	6	3	5
- Overige sporten	11	11	12	5	10
<i>Geen van deze</i>	11	12	13	33	17

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017. Bewerking: Mulier Instituut.

De groep jongere volwassenen (18 tot 55 jaar) beoefent vaker wekelijks een sport (58%, 2014-2017), maar zij onderscheiden zich nauwelijks met hun deelname aan de combinatie van fietsen, wandelen en sport (89%) van de 55- tot 65-jarigen (88%) en de 65- tot 80-jarigen (87%).

Als we naar specifieke sporttakken kijken, dan staan bij de 55-plussers fitness, wandelen (als sport), fietsen, zwemmen en tennis in de top vijf (niet in tabel). Hardlopen en yoga groeien als sport onder ouderen, gymnastiek en zwemmen hebben van de ouderen een afnemende belangstelling. Hardlopen wordt vaker beoefend door 55- tot 64-jarigen.

Beweegrichtlijn versus sporten en bewegen

65-Plusers voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad dan 18-64-jarigen (37% vs. 50%; 2017; www.sportenbewegenincijfers.nl). Een deel van de verklaring zit in de lagere sportdeelname, maar ook de verminderde werkzaamheid en het wegvallen van actief transport naar het werk. Ouderen verrichten meer tijd aan huishoudelijk werk, maar dat telt niet mee in de richtlijn. Ook wandelen in de vrije tijd telt niet mee (wandelen als sport en naar het werk wel). De richtlijn bestaat uit minstens 150 minuten matig of zwaar intensief bewegen verspreid over meerdere dagen per week plus minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Onder de laatste oefeningen valt bijvoorbeeld wandelen. Fietsen is alleen botversterkend.

2.2 Verband generatie en sportdeelname

Op langere termijn gezien neemt de (wekelijkse) sportdeelname geleidelijk toe (tabel 2.3). Bij ouderen zien we deze ontwikkeling versterkt terug. Bij 55- tot 65-jarigen is dat gestegen van 40 procent in de periode 2001 tot 2005 naar 47 procent in de periode 2014 tot 2017. De sportdeelname onder 65-plussers groeit met 11 procentpunten naar 38 procent. Bij de jongere groep, 18 tot 55 jaar, neemt de sportdeelname beperkt toe.

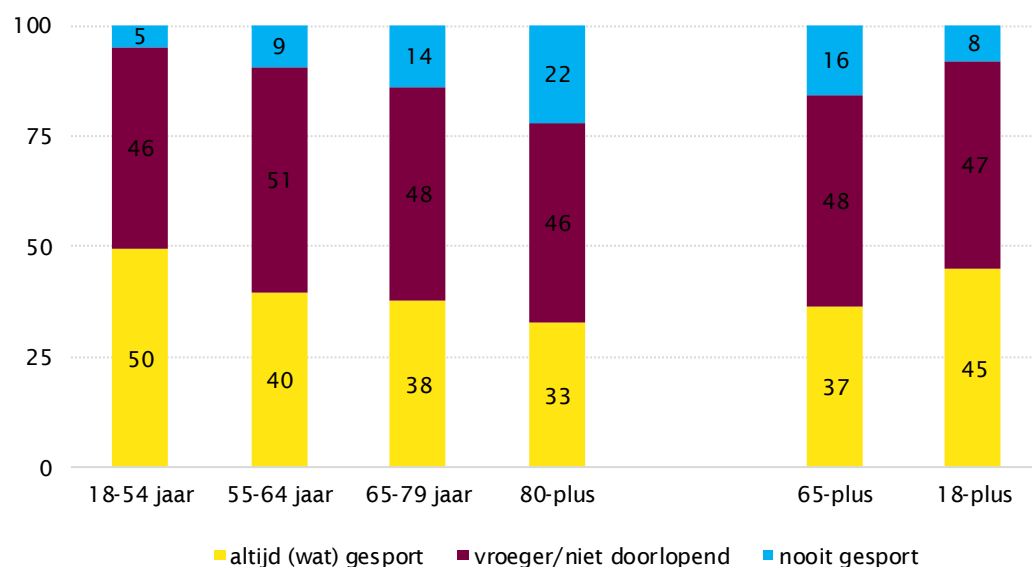
Tabel 2.3 (Wekelijkse) sportdeelname, bevolking 18 jaar en ouder (in procenten)

	2001-2005	2006-2009	2010-2013	2014-2017
Totaal 18-plus	49	49	52	52
18-54 jaar	56	57	59	58
55-64 jaar	40	43	47	47
65-79 jaar	30	33	38	42
80-plus	12	17	20	21
65-plus (<i>samenvatting</i>)	27	30	35	38

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2001-2017. Bewerking: Mulier Instituut.

Eén van de verklaringen voor de groei van de sportdeelname bij ouderen is de opgebouwde sportervaring. Ten tijde van de grootschalige bouw van sportaccommodaties in de jaren zestig en zeventig groeide de sportdeelname sterk. De generatie die in deze periode jong was heeft daardoor veel minder sportervaring (80-plussers). De mensen die momenteel 65 tot 80 jaar zijn behoren tot een overgangsgroep. In figuur 2.2 hebben we de sportervaring van de diverse generaties weergegeven. Van de mensen die 80 jaar of ouder zijn (meting 2017) zien we dat 22 procent nooit heeft gesport. Voor de leeftijdsklasse 18 tot 55 jaar is dat 5 procent. De omvang van de groep mensen die gedurende hun leven altijd (wat) aan sport hebben gedaan, neemt af met het toenemen van de leeftijd. In vergelijking met de meting van 2015 blijkt dat de groep die nog nooit heeft gesport licht is afgenomen (niet in tabel).

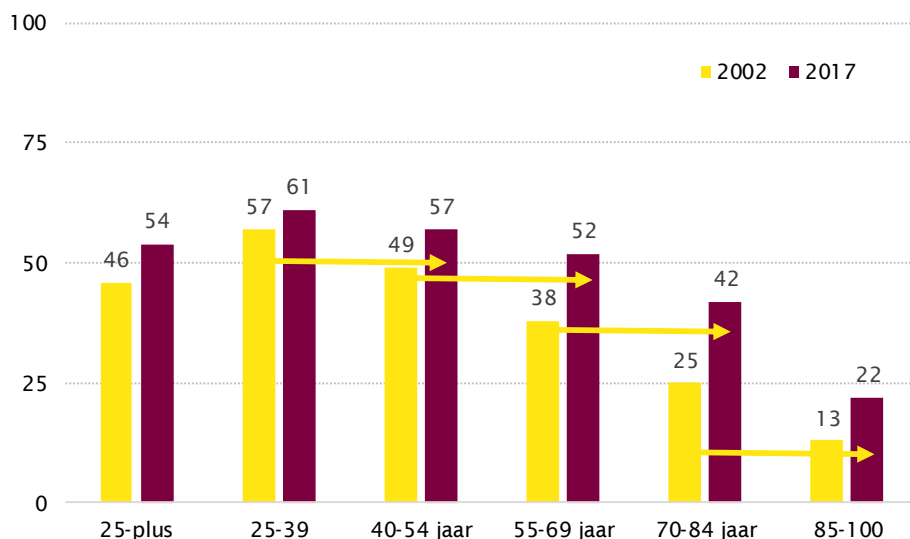
Figuur 2.2 Sportdeelname tijdens het leven tot nu toe, bevolking 18 jaar en ouder (in procenten)



Bron: LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2017. Bewerking Mulier Instituut

In figuur 2.3 zien we dat voor elke generatie de terugval qua sportdeelname naar leeftijd beperkt is. We kunnen dat verduidelijken door de generaties in leeftijdsklassen van 15 jaar in te delen. Door uit te gaan van de sportdeelname in 2002 en 15 jaar later (2017), zien we dat van de mensen die in 2002 40 tot 55 jaar waren 15 jaar later, als 55- tot 70-jarigen, nog steeds een vergelijkbaar percentage aan sport deelneemt. Er is zelfs sprake van enige groei (49% vs. 52%). Dat geldt ook voor de 55- tot 70-jarigen in 2002: de 70- tot 85-jarigen in 2017. Van hen beoefent in 2017 42 procent wekelijks een sport (38% in 2002). Van de daaropvolgende generatie, 70- tot 85-jarigen in 2002, nemen in 2017 als 85- tot 100-jarigen, minder mensen aan sport deel (25% 2002 vs. 22% 2017). Van de 70- tot 85-jarigen in 2002 was drie kwart van het oorspronkelijke aantal in 2017 overleden (CBS Statline, 31/10/2018). Vergelijken in de tijd is voor deze generatie daarmee niet goed mogelijk. Van de jongere groep (25 tot 40 jaar) zien we dat de sportdeelname 15 jaar later gelijk blijft. Als we de jaren 2002 met 2017 direct vergelijken zien we een fors verschil per leeftijdsgroep, met name bij 55-plussers: voor elke leeftijdsgroep is de sportdeelname 15 jaar later groter. Bij de jongere leeftijdsgroep is de toename beperkter (25-39 jaar).

Figuur 2.3 Sportdeelname 2002 en 2017, vergelijking van de generatie 15 jaar later, bevolking 25 jaar en ouder (in procenten). De pijlen geven de generatievergelijking aan.



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2001-2017. Bewerking Mulier Instituut

Het verschil in generaties is eerder met andere enquêtedata beschreven door Tiessen-Raaphorst (2010) voor de periode tot 2007. De 'skihelling' die we ook bij Tiessen-Raaphorst aantreffen, komt dus doordat meerdere generaties ondervraagd zijn en geeft daarmee geen voorspelling voor het afnemen van de sportdeelname als de huidige generaties ouder worden. In de toekomst verwachten we dat de helling vlakker wordt.

2.3 Profiel deelnemers sport en recreatief bewegen

Met name de sportdeelname valt lager uit naarmate mensen ouder worden. Dit heeft enerzijds met een generatie-effect te maken (zie verder hoofdstuk 3) maar met name voor 80-plussers ook met het al of niet hebben van een beperking. Tabel 2.4 laat zien dat de sportdeelname van mensen met een beperking voor alle onderscheiden leeftijdsgroepen veel lager uitvalt dan bij mensen zonder beperking. Hoe ouder mensen zijn, hoe eerder zij een lichamelijke beperking hebben. Zo is het aandeel mensen met een beperking onder 80-plussers circa de helft (niet in tabel). Van de mensen uit deze leeftijdsgroep met een beperking beoefent 15 procent een sport. Dat is een aanmerkelijk lager percentage dan bij 55- tot 65-jarigen met een beperking.

Mensen die hun gezondheid als 'gaat wel' of 'slecht' ervaren, beoefenen minder vaak een wekelijkse sport (niet in tabel). Ook een chronische ziekte verkleint de kans dat iemand sport. Waar een kleine meerderheid van de ouderen zonder chronische ziekte een sport beoefent, is dat voor mensen met een chronische aandoening tussen de 30 en 39 procent. Met name mensen met suikerziekte en mensen met een depressie beoefenen niet wekelijks een sport. Voor informatie over alleen 2017, zie www.sportenbewegenincijfers.nl.

Een vergelijkbaar beeld zien wij bij de combinatie wandelen, fietsen en sporten. Waar een grote meerderheid van de 80-plussers zonder beperking aan een of meer van deze vormen doet, is dat voor

mensen met een beperking de helft (52%, niet in tabel). Meer informatie over sporten en bewegen met een beperking is te vinden bij Van den Dool en Van Lindert (2018).

Uit de profielgegevens zien we dat er tussen ouderen grote verschillen bestaan. Mensen die actief kunnen bewegen zonder al te grote beperkingen en mensen met beperkingen waarvan een kleinere groep actief beweegt. In het algemeen is meer sportief en recreatief bewegen goed voor de gezondheid (Warburton et al., 2017). Mensen met een goede gezondheid zijn eenvoudiger in staat recreatief te bewegen. We kunnen met onze data een oorzakelijke relatie echter niet vaststellen.

Tabel 2.4 Profiel deelname (wekelijkse) sport en/of recreatief bewegen en aandeel in de bevolking, bevolking 55 jaar en ouder, 2014–2017 (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	55-plus 12.420	55-64 jaar 5.096	65-79 jaar 5.918	80-plus 1.406	65-plus 7.324
Totaal	42	47	42	21	38
<i>Lichamelijke beperking</i>					
Geen	48	51	47	30	45
1 of meer vormen	23	26	26	15	22
<i>Ervaren gezondheid</i>					
zeer goed	59	64	56	36	53
goed	47	51	47	26	43
gaat wel/slecht	29	33	30	13	26

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017. Bewerking Mulier Instituut

Mannen van 80 jaar en ouder zijn wat actiever dan vrouwen van 80 plus (niet in tabel). Alleenstaanden bewegen wat minder vaak dan mensen die samenwonen, ook bij de jongere ouderen zien we een verschil. Met name onder 80-plussers zijn alleenstaanden inactief. Dit kan met de leeftijd binnen deze groep van doen hebben; het percentage weduwen en weduwnaars neemt toe naarmate men ouder wordt. Een ander opmerkelijk verschil vinden we terug naar opleidingsniveau. Lager opgeleiden onderscheiden zich door minder recreatief actief te zijn. Dat betreft met name lager opgeleiden van 80-plus.

2.4 Groei tijdbesteding sport en recreatief bewegen

Opmerkelijk is de groei van de tijd die ouderen besteden aan wekelijkse sport (tabel 2.5). Waar in de periode 2001-2005 sporters van 65 jaar of ouder 3,6 uur per week sportief actief waren, is dat in de periode 2014-2017 iets meer dan 5 uur (5,1; mediaan 3,5 uur; niet in tabel). De jongvolwassen sporters (18-54 jaar) doen 4,6 uur per week aan sport (mediaan 3,5 uur). Dit neemt wat toe met de leeftijd (5 uur voor 55-64 jaar en 5,3 uur voor 65-79 jaar).

Als we de wekelijkse tijd die wordt besteed aan wandelen, fietsen en/of sporten voor 65-plus bewegers samennemen, dan zien we dat ook de tijd in de periode 2001-2017 is toegenomen: van 8 uur in de periode 2001-2005 tot 9,5 uur in de periode 2015-2017. Met name de groei voor de groep bewegers van 65- tot 80-jarigen is opmerkelijk: van 8,4 uur naar 10,1 uur. Een sterkere groei dan voor de 18- tot 54-jarigen. De 80-plus-bewegers komen op 6,4 uur uit, de 55- tot 64-jarigen op 8,8 uur en de 18- tot 54-

jarigen op 7,5 uur. Op de RIVM-website www.sportenbewegenincijfers.nl zijn gemiddelden van leeftijdscategorieën te vinden, dus over zowel sporters als niet-sporters. De cijfers hebben betrekking op 2017.

Tabel 2.5 Tijdsbesteding deelname aan sport en aan sport, wandelen en fietsen in de vrije tijd samen, bevolking 18 jaar en ouder (uur per week)

	2001-2005	2006-2009	2010-2013	2014-2017
<i>Sporten</i>				
18-plus	3,8	3,9	4,5	4,7
18-54 jaar	3,9	3,9	4,4	4,6
55-64 jaar	3,8	4,0	4,8	5,0
65-79 jaar	3,7	3,8	4,9	5,3
80-plus	*	*	*	*
65-plus	3,6	3,7	4,8	5,1
<i>Sporten, fietsen, wandelen</i>				
18-plus	7,1	7,2	7,8	8,1
18-54 jaar	6,7	6,6	7,3	7,5
55-64 jaar	8,4	8,4	8,5	8,8
65-79 jaar	8,4	8,6	9,2	10,1
80-plus	5,6	6,0	6,5	6,4
65-plus	8,0	8,2	8,7	9,5

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017. Bewerking Mulier Instituut

* Het aantal waarnemingen varieert sterk per cel (minimaal 1.200 bij sporten en minimaal 2.800 voor sporten, fietsen en/of wandelen). Het aantal 80-plussporters is te klein om uitspraken over te kunnen doen.

Met de cijfers over het wekelijkse aantal uur sport en bewegen lijkt Nederland een behoorlijk actief land te zijn. In het verplaatsingsonderzoek van het CBS (OVIN) is voor lopen en fietsen over de periode 2010 tot 2017 overigens geen toename vast te stellen (bepaald per inwoner met data van CBS Statline). Ook voor sport lijken de cijfers aan de hoge kant (Van den Dool & Tiessen-Raaphorst, 2013; TBO 2011, tijdsbestedingsonderzoek). In 2011 bedroeg de deelname aan sport volgens dit onderzoek namelijk 1,7 uur per week (inclusief niet-sporters, voor 12 jaar of ouder), terwijl de Gezondheidsenquête over 2014-2017 op 2,4 uur per week uitkomt (voor 18-plus). In het tijdsbestedingsonderzoek komt ook de bestede tijd aan wandelen en fietsen in de vrije tijd lager uit (Cloin en Sonck, 2013). Zij komen uit op 4,3 uur voor sporten, wandelen, fietsen en/of op een bromfiets rijden (3,4 uur minus 0,8 voor werk + 1,7 uur voor sport, voor 12 jaar of ouder). De Gezondheidsenquête gaat uit van (omgerekend) 7,1 uur (18-plus). Het verschil tussen de Gezondheidsenquête en het tijdsbestedingsonderzoek komt waarschijnlijk voort uit de wijze van vraagstelling. Waar respondenten in het tijdsbestedingsonderzoek de activiteiten waar men in de afgelopen week tijd aan heeft besteed benoemen, geeft een respondent in de Gezondheidsenquête zijn of haar idee van de bestede tijd in een gemiddelde week aan sport, wandelen en fietsen in de vrije tijd. Daarbij zijn mogelijk voor een respondent de activiteiten niet volledig te scheiden waarmee overlap (en dus 'overrapportage') kan ontstaan. In principe zijn de uitkomsten van de Gezondheidsenquête te gebruiken om de trends in de tijd te volgen en om de verschillen tussen leeftijdsgroepen aan te geven. De absolute waarden zijn in vergelijking met de waarden uit andere onderzoeken aan de hoge kant en kunnen duiden op een overschatting.

3. Details sportdeelname

In dit hoofdstuk belichten we enkele sportdetails. We lichten alleen sport uit en laten recreatief bewegen buiten beschouwing. Eerst kijken we naar de sportfrequentie per leeftijdsgroep. Vervolgens beschouwen we het verband waarin de sporters aan sport deelnemen. Daarbij besteden we speciale aandacht aan het clublidmaatschap van een sporter. Daarna beschrijven we het gezelschap bij de sportdeelname. Het gebruik van de type accommodatie is het vierde onderwerp. Tot slot besteden we aandacht aan trainingen en competities.

3.1 Sportfrequentie

In tabel 3.1 zien we vooral dat naarmate de leeftijd toeneemt, de sportdeelname afneemt. Als mensen eenmaal sporten (meer dan eens per jaar), dan zien we dat circa drie kwart regelmatig aan sport deelneemt (40x per jaar of vaker, circa eens per week). Dit percentage wijkt slechts in beperkte mate naar leeftijd af, de groep 65- tot 80-jarigen lijkt zelfs wat vaker 40 keer of vaker te sporten. Overigens wijken de cijfers enigszins af van de kernindicatoren die vermeld zijn op de website van het RIVM (www.sportenbewegenincijfers.nl). Voor de website is het enquête-onderzoek VTO gebruikt; dit onderzoek kent echter een te klein aantal waarnemingen om naar (kleinere) leeftijdsgroepen te kunnen uitsplitsen.

Tabel 3.1 Jaarlijkse sportfrequentie naar leeftijd, 2017, bevolking 18 plus (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	18-plus 6.974	18-54 jaar 3.973	18-54 jaar 3.973	55-64 jaar 1.391	65-79 jaar 1.322	80-plus 288	65-plus 1.610
0x, geen sport	35	25	25	44	52	74	56
1-11 x per jaar	7	9	9	6	4	2	3
12-39x	11	12	12	10	8	5	7
40x of vaker	47	54	54	41	37	19	33
40x of vaker (sporters)	73	72	72	73	76	71	76

Bron: LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2017. Bewerking Mulier Instituut

3.2 Verband sportdeelname

Bij het sportverband beschrijven we hoe personen hun wekelijkse sport(en) beoefenen. We hebben daarbij onderscheid gemaakt naar lidmaatschap van een sportvereniging, een sportabonnement of geen van beide. In 2017 is een vijfde van de volwassenen voor één of meer sporten lid van een sportvereniging, zo blijkt uit het CBS onderzoek LSM-a 2017 (niet in tabel)¹. Dit hoeven overigens geen

¹ Vanwege de soms kleinere leeftijdsgroepen en om te kunnen vergelijken met de sportabonnementen, hebben we voor een andere bron gekozen dan waarop de cijfers van de website zijn gebaseerd (website www.sportenbewegenincijfers.nl).

‘formele’ sportverenigingen te zijn. Met name de volwassenen tot 55 jaar zijn lid van een club (24%). Verder blijkt dat in de leeftijdsgroep 55 tot 65 jaar minder mensen lid zijn van een sportclub dan in de leeftijdsgroep 65 tot 80 jaar (14 resp. 16%). Van de hele groep 65-plussers is 14 procent lid van een sportvereniging. Dit komt vrijwel overeen met de 16 procent die NOC*NSF over 2017 aangaf (RIVM, 2018)². Bij de NOC*NSF-cijfers betreft het dan wel lidmaatschap van een sportvereniging waarvan de sportbond bij de koepel is aangesloten. Uiteraard hangen de lidmaatschapscijfers samen met de sportdeelname. Zoals we in tabel 2.1 zagen, nemen oudere generaties minder aan sport deel.

Als we kijken naar het percentage leden onder wekelijkse sporters (tabel 3.2) dan zien we dat 35 procent van de volwassen sporters lid is van een sportclub. Van de 65-plus sporters is 31 procent lid van een sportclub. Van de 55- tot 65-jarige sporters is dat duidelijk lager (27%). Wellicht dat dit verschil deels voortkomt uit specifieke clubjes voor 65- tot 80-jarigen (o.a. fysiotherapeut) die formeel geen sportvereniging zijn. De sporttakken waarvoor ouderen lid zijn van een vereniging verschillen van de jongere volwassenen. De 65-plus leden zijn vooral lid van de sporttakken tennis, golf, fitness, gymnastiek en biljart³ (niet in tabel; te weinig waarnemingen voor vermelding percentages). Bij volwassen leden van sportclubs tot 55 jaar staat voetbal op de eerste plaats. Een klein deel van de leden van een sportclub doet niet wekelijks aan sport. Dit betreft circa 2 procent van de volwassen leden. Bij 55-64-jarigen is het percentage niet-sporters van de leden hoger dan bij 65-plussers (niet in tabel).

Ouderen hebben minder vaak een abonnement voor bijvoorbeeld een fitnesscentrum of zwembad dan volwassenen in het algemeen (16% 65-plus en 25% volwassenen). Ook als we alleen kijken naar de (wekelijkse) sporters zien we dat minder 65-plus sporters een abonnement hebben. Van de sporters van 55 jaar of ouder zijn meer mensen geen lid van een sportclub en hebben geen abonnement in vergelijking met de sporters tot 55 jaar.

Tabel 3.2 Verband (wekelijkse) sportdeelname naar leeftijd, 2017, sporters, 18 jaar en ouder (in procenten)

	18-plus	18-54 jaar	55-64 jaar	65-79 jaar	80-plus	65-plus
<i>Aantal waarnemingen</i>	4.483	2.950	797	659	77	736
Lid sportvereniging	35	37	27	32	*	31
Abonnement op fitnesscentrum, zwembad of andere sportaanbieder	43	44	42	37	*	37
Geen van beide	32	30	38	38	*	39

Bron: LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2017. Bewerking Mulier Instituut; * te klein aantal waarnemingen voor 80-plus

² <https://www.volksgezondheidenzorg.info/sport/sportopdekaart/lidmaatschappen-sportvereniging#node-sportbondleden-gemeente>

³ Met 116.000 leden en een gemiddelde leeftijd van 70 jaar staat bridge volgens dit onderzoek op de zesde plaats van lidmaatschappen van ouderen. Vissen wordt door respondenten weinig als sport genoemd hoewel Sportvisserij Nederland in 2017 ruim 560.000 leden had. Fitness is geen sport met een verenigingsstructuur die aangesloten is bij NOC*NSF. Vermoedelijk betreft het clubjes via andere verbanden of als onderdeel van een turnvereniging.

3.3 Gezelschap sportdeelname

In tabel 3.3 geven we het gezelschap van de sportdeelname weer. De tabel is gebaseerd op de aan sportdeelname bestede tijd en is afkomstig van het Tijdsbestedingsonderzoek (zie bijlage Toegepaste onderzoeken). Zeker voor ouderen is het gezelschap een relevant thema aangezien met name ouderen vaker met eenzaamheid kampen. Een belangrijke verklaring hiervoor is het verlies van een partner (van Campen et al., 2018). Sport en bewegen wordt ingezet om eenzaamheid te bestrijden (zie verder allesoversport.nl).

43 procent van de tijd sporten de 65- tot 80-jarigen alleen. Dat is weinig meer dan 50- tot 65-jarigen (39% van de sporttijd) en 20- tot 50-jarigen (36% van de sporttijd). In 2017 is in het Nationaal Sportonderzoek (NSO) onder andere gevraagd naar het gezelschap als mensen een recreatieve fiets- of wandeltocht ondernemen. Uit de gegevens blijkt dat vergelijkbare percentages deelnemers bij deze beweegvormen alleen op pad gaan, fietsers wat vaker dan wandelaars. Hier zien we overigens niet dat ouderen vaker dan jongeren alleen gaan wandelen en/of fietsen.

Tabel 3.3 Gezelschap (wekelijkse) sportdeelname, bevolking 20 jaar en ouder, 2011 (in procenten van bestede tijd)

	20-49 jaar	50-64 jaar	65-79 jaar
<i>Aantal waarnemingen</i>	<i>1.482</i>	<i>522</i>	<i>391</i>
Alleen	36	39	43
Met gezinsleden	14	11	12
Met kennissen	43	44	40
Met gezinsleden en kennissen	6	6	4

Bron: Van den Dool, 2014. Uitstappers en doorzetters, Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (tabel 6.2).

3.4 Gebruik van sportvoorzieningen

De meeste (volwassen) sporters maken gebruik van een overdekte accommodatie zoals zwembaden, sporthallen en fitnesscentra om te sporten (59%; tabel 3.4). Ook de ouderen maken hier het meest gebruik van. Van andere overdekte accommodaties maken vooral 80-plussers relatief vaak gebruik. Hierbij kunnen we denken aan ruimtes voor sporten in een buurthuis, wijkgebouw of kantine. Beoefende sporten zijn hier fitness, darts of kaartspelen. De ruimtes worden vaak ingezet voor interventies zoals Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO; www.loketgezondleven.nl).

Gebruikers van buitenaccommodaties in de openlucht zijn voornamelijk jonger. Het gaat hier om sportvelden, tennisbanen en openluchtzwembaden. Onder openbare plekken in de natuur verstaan we een park, een bos, een meer of het strand. Hier maakt 39 procent van de volwassenen gebruik van, 65-plussers in minder mate. Dat geldt ook voor sportdeelname op openbare plekken op straat (weg of plein). 16 procent van de volwassen sporters gebruikt deze locatie. Op openbare plekken in de natuur of op straat worden vrijwel uitsluitend duursporten beoefend. 65-plussers beoefenen deze sporten duidelijk minder vaak. Dit wil niet zeggen dat zij niet in de natuur of op straat te vinden zijn om (recreatief) te bewegen. Thuissporten is bij 15 procent van de sporters populair. Het verschil naar leeftijd is bij deze ‘accommodatie’ beperkt. Bij bijna de helft van de mensen die thuis of in de tuin sporten betreft het fitness (niet in tabel).

Tabel 3.4 Accommodatiegebruik (wekelijkse) sportdeelname naar leeftijd, 2017, (wekelijkse) sporters van 18 jaar en ouder (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	18-plus 3.874	18-54 jaar 2.483	18-54 jaar 2.483	55-64 jaar 714	65-79 jaar 599	80-plus 78	65-plus 677
Overdekte sportaccommodatie	59	61	61	56	56	50	55
Andere overdekte accommodatie	6	4	4	7	13	26	15
Sportaccommodatie in open lucht	22	25	25	15	17	15	17
Openbare plek in de natuur	39	41	41	41	33	15	31
Openbare plek op straat	16	18	18	17	13	4	11
Thuis of in de tuin	15	15	15	14	18	22	19
Ergens anders	4	3	3	6	7	2	7

Bron: LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2017. Bewerking Mulier Instituut

3.5 Wijze deelname aan sport

Van de volwassen (wekelijkse) sporters onder de 55 jaar volgt bijna de helft lessen (44%) en een derde enige vorm van competitie (32%; 45% geen van beide). Sporters van 55 jaar of ouder nemen minder deel aan lessen en spelen minder vaak een vorm van competitie (tabel 3.5; geen van beide 58-59%). Circa drie kwart van de fitnessers, duursporters en zwemmers volgt geen lessen en neemt ook geen deel aan een competitie (niet in tabel). Voor veldsporten zoals voetbal en tennis volgt wel een meerderheid lessen en doet twee derde aan een vorm van competitie. Voor zaalsporten zoals volleybal volgt bijna de helft lessen en een kwart doet aan competitie. De vorm hangt dus deels samen met de beoefende sporttak. De vraag is of ouderen bewust sporttakken kiezen waarvoor minder training en competities nodig zijn.

Tabel 3.5 Vorm deelname (wekelijkse) sportdeelname naar leeftijd, 2017, (wekelijkse) sporters van 18 jaar en ouder (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	18-plus 3.874	18-54 jaar 2.483	18-54 jaar 2.483	55-64 jaar 714	65-79 jaar 599	80-plus 78	65-plus 677
Lessen, cursussen of trainingen	41	44	44	34	32	32	32
Deelname competitie, toernooi of sportevenement	28	32	32	19	20	7	18
Geen van deze	49	45	45	58	59	66	60

Bron: LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2017. Bewerking Mulier Instituut

4. Overtuigingen, motieven en belemmeringen

In dit hoofdstuk bestuderen we de perceptie van de oudere bevolking. Welke opvattingen hebben zij over sport en bewegen (paragraaf 1), wat is hun motivatie om te sporten en bewegen (paragraaf 2), welke redenen zien zij om te sporten en bewegen (paragraaf 3) en in welke mate ervaren zij belemmeringen (paragraaf 4). In zowel in 2011 als 2018 hebben we vragen over genoemde onderwerpen gesteld. Daardoor kunnen we verschuivingen in de tijd waarnemen.

Soms is het effect van het wegnemen van belemmeringen om te sporten en bewegen gelijk duidelijk. Zonder sportfaciliteiten en wandel-/fietspaden is sporten en bewegen vaak onmogelijk. Aan minimale voorwaarden om te kunnen sporten en bewegen moet zijn voldaan. Meestal is het wegnemen van belemmeringen echter ingewikkeld. Het beïnvloeden van de motivatie om te sporten en bewegen is ook complex. Na een eerste zetje (subsidie, persoonlijke coaches) moeten mensen uit zichzelf gaan sporten en bewegen. Het motiveren kan via voorlichting geschieden. Onder bepaalde voorwaarden kan voorlichting leiden tot verandering van overtuigingen over sporten en bewegen. Discussie bestaat daarover wel. Het is soms onduidelijk of mensen gedrag vertonen en daarbij overtuigingen c.q. rechtvaardigingen aandragen of dat een 'nieuwe' overtuiging tot (ander) gedrag leidt. De voorlichting kan ook als doel hebben om de perceptie van een belemmering te beïnvloeden. Het informatieaanbod over sport, bewegen en gezondheid is in de afgelopen jaren in ieder geval sterk toegenomen (tabel 4.1). LexisNexis heeft voor 2014 en 2018 dezelfde nieuwswebsites, landelijke- en regionale dagbladen en een selectie (vak)tijdschriften vergeleken voor drie combinaties van zoektermen.

Tabel 4.1 Publicaties over sport, bewegen en gezondheid, Nederlandse media, 2014 en 2018 (aantal)

	2014	2018
Sport, bewegen en gezondheid	110	569
Sport en gezondheid	478	1.915
Bewegen en gezondheid	379	1.766

Bron: LexisNexis, 2014 en 2018 (tot 1/12)

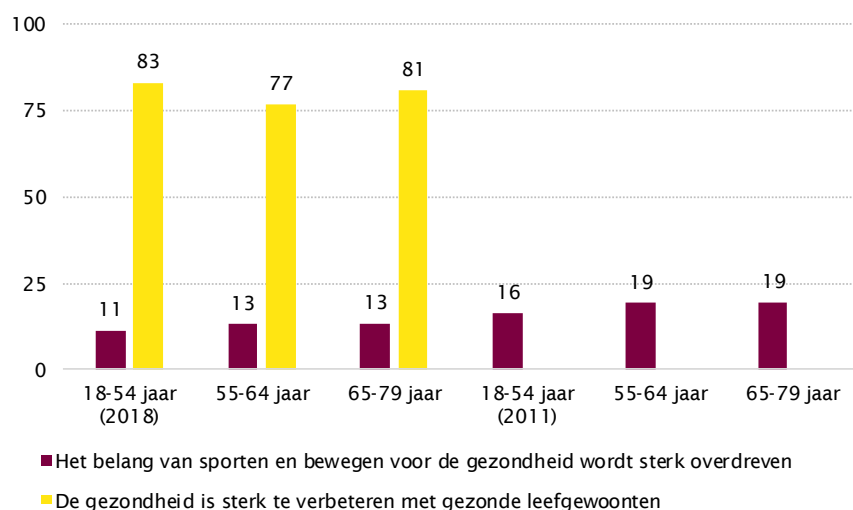
Ondanks een positieve kijk op het belang van sporten en bewegen is daadwerkelijke actie van een individu om te gaan (en blijven) sporten en bewegen dikwijls het knelpunt. Hierbij speelt wellicht het opleidingsniveau een rol. We zien namelijk dat met name hoger opgeleiden aan sport deelnemen (Gooskens, & Van den Dool, 2017). André, Kraaykamp en Meuleman (2018) zien voor andere gezonde leefgewoonten ook forse verschillen naar opleidingsniveau (gunstiger leefgewoonte bij hogere opleiding). Zij geven als verklaring het betere kennisniveau van hoger opgeleiden, maar ook het leven in een sociale omgeving waar het streven naar gezonde leefgewoonten gewoner is. In het algemeen veranderen ouderen minder makkelijk hun gedrag (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006 en Alwin, 1984). De lager opgeleide ouderen zijn daardoor wellicht lastig te motiveren voor sporten en bewegen. Zij kampen echter twee keer vaker met chronische aandoeningen dan hoger opgeleide ouderen (www.rivm.nl/nieuws/aantal-chronisch-zieken-neemt-toe).

4.1 Overtuiging invloed op gezondheid

Over sport en bewegen hebben we twee uitspraken over het effect hiervan op de gezondheid aan respondenten voorgelegd. Figuur 4.1 laat zien dat in 2018 vrijwel niemand vindt dat het belang van sport en bewegen voor de gezondheid sterk wordt overdreven (12% mee eens; 18-plus). In 2011 was 17 procent van de volwassenen het met die opvatting eens. Per saldo is het geloof in de gunstige eigenschappen van sport en bewegen voor de gezondheid dus gegroeid. Naar leeftijd is het verschil in 2018 gering.

De tweede uitspraak is gericht op de relatie tussen leefgewoonten en de gezondheid: de gezondheid is sterk te verbeteren met gezonde leefgewoonten. 82 procent van de volwassenen tot 80 jaar onderschrijft de uitspraak (geen vergelijking met 2011 beschikbaar). Hier zien we dat de leeftijdsgroep 55 tot 65 jaar de uitspraak iets minder vaak onderschrijft (77%) dan 65- tot 80-jarigen (81%) en 18- tot 55-jarigen (83%).

Figuur 4.1 Overtuiging effect sport en/of bewegen en leefgewoonten op gezondheid, volgens bevolking 18–79 jaar (in procenten (helemaal) mee eens)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018, Mulier Instituut

De resultaten van beide uitspraken laten duidelijk zien dat de meerderheid van de ouderen het effect van sporten en bewegen op de gezondheid onderschrijft. Zelfs mensen die het minst gemotiveerd zijn om te sporten en bewegen zijn in overgrote meerderheid overtuigd van de positieve gevolgen, zij het in mindere mate (niet in tabel).

4.2 Motivatie om te sporten en bewegen

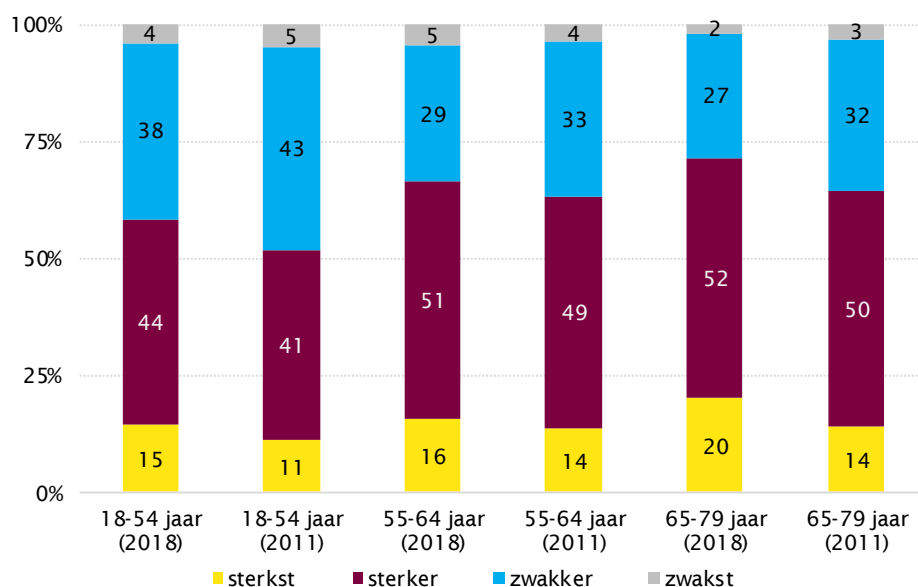
In 2011 en 2018 zijn aan Nederlanders uitspraken over hun persoonlijke omgang met sport en bewegen voorgelegd. Deze uitspraken zijn:

- Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen.
- Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe.
- Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn.
- Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden.
- Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg.
- Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat op een andere dag in te halen.

De zes uitspraken hebben we samengevat onder de term motivatie voor sport en bewegen (Cronbach's alpha is 0,79). De resultaten hiervan laten we in figuur 4.2 zien. Een tabel met uitkomsten op de vragen is in bijlage B4.1 opgenomen.

In 2018 is de motivatie voor sport en bewegen met name bij de groep 65- tot 80-jarigen gegroeid. In 2011 was 64 procent (grotendeels of enigszins) gemotiveerd om te sporten en bewegen en in 2018 was dat 72 procent. Van de 55- tot 65-jarigen zijn ook meer mensen gemotiveerd, maar de groei t.o.v. 2011 is beperkter (66 vs. 63%). Van alle volwassenen tot 80 jaar is in 2018 62 procent gemotiveerd en in 2011 56 procent (niet in tabel). Kijken we in de meting van 2018 naar achtergronden, dan valt voor 55- tot 80-jarigen op dat ouderen met overgewicht en een lagere opleiding minder gemotiveerd zijn. Onder sporters, leden van sportclubs en hoger opgeleiden vinden we volgens verwachting juist meer voor sport en bewegen gemotiveerde mensen. Een verschil naar geslacht troffen we niet aan.

Figuur 4.2 Motivatie sport en bewegen, bevolking 18 tot 79 jaar (in procenten)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018, Mulier Instituut

Niet onverwachts zijn vooral de intensieve sporters van 55 jaar en ouder gemotiveerd (91% in 2018, in 2011 92%). Ouderen die niet of weinig sporten zijn veel minder gemotiveerd (47% 2018). Dit is overigens wel een toename in vergelijking met 2011 (42%).

4.3 Algemene redenen om te sporten en bewegen

Aan zowel sporters als niet-sporters hebben we in 2011 en in 2018 gevraagd naar de redenen om te sporten en bewegen. In tegenstelling tot de hiervoor besproken (actuele) motivatie om te gaan sporten en bewegen, richten we ons meer op de doelen die mensen willen bereiken met sporten en bewegen.

In beide jaren zijn gezondheidsredenen het meest genoemd (tabel 4.2). Opvallend is dat minder ouderen het opvolgen van een advies van een arts noemen, onafhankelijk van de leeftijd (25% in 2011 en 14-15% in 2018). Het opvolgen van een advies wordt gezien als een motivatie van buitenaf (extrinsiek motief). Idealiter noemen mensen intrinsieke redenen om te sporten en bewegen, zoals een leuke activiteit. Voor sporten en bewegen lijkt dit dus een gunstige verschuiving te zijn. Opvallend is dat ouderen sport en bewegen in 2018 minder vaak als uitlaatklep voor het dagelijkse leven benoemen in vergelijking met 2011. Bij 65- tot 80-jarigen zien we een afname van de mensen die sport niet duur noemen (20% vs. 10%). Ook afslanken is (enigszins) minder genoemd (28% vs. 23%). De opbouw van conditie wordt vaker genoemd (51% vs. 46%). In vergelijking met 2011 zien we dat 55- tot 65-jarigen de (intrinsieke) reden plezier en gezelligheid om te sporten en bewegen minder vaak noemen. NOC*NSF zet met name in op sporten en bewegen voor het plezier, aangezien hiermee een activiteit langer is vol te houden (www.sportplezier.nl). Voor sporten en bewegen kan de verschuiving dus als minder gunstig worden gezien.

Tabel 4.2 Redenen sport en bewegen, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

Aantal waarnemingen	2018, 15-54 jaar 984	2011, 15-54 jaar 2.083	2018, 55-64 jaar 516	2011, 55-64 jaar 721	2018, 65-79 jaar 818	2011, 65-79 jaar 706
Lichaamsbeweging/gezondheid	82	79	76	78	76	77
Opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid	67	62	54	53	51	46
Lekker buiten zijn	42	37	50	47	50	52
Leuke activiteit/plezier	44	43	36	44	38	39
Afslanken/uiterlijk	54	46	33	33	23	28
Gezelligheid/sociale contacten	24	29	23	31	30	31
Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning	45	44	27	34	18	25
Advies opvolgen van arts/fysiotherapeut	10	12	14	25	15	25
Niet duur	25	23	11	14	10	20
Prestatie, jezelf verbeteren	8	14	10	10	10	8
Competitie, meten met anderen	7	9	5	5	4	5
Leren nieuwe vaardigheden	8	8	3	4	1	2
Anders	0	2	2	1	1	2
Geen van deze	6	7	12	8	10	10

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018, Mulier Instituut

Het is informatief om de redenen om te sporten en/of bewegen te vergelijken met de volwassenen van 18 tot 54 jaar. Hier zien we dat zij met name afslanken/uitlerlijk en uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning vaker noemen. Ook prestatie en opbouw van conditie noemen zij vaker. Lekker buiten zijn noemen zij minder vaak als reden om aan sport en bewegen te doen.

4.4 Belemmeringen om te sporten en bewegen

Net als de motivatie hebben we zowel in 2011 als 2018 mogelijke belemmeringen voor sporten en bewegen aan respondenten voorgelegd. Bij belemmeringen kunnen we een onderscheid maken naar min of meer onveranderlijke of minder eenvoudig te beïnvloeden factoren, zoals gebrek aan tijd of een lichamelijke beperking, en belemmeringen waar beleidsmaatregelen eventueel een rol kunnen spelen. Bij de laatste categorie kunnen we denken aan gebrek aan sportgezelschap en de kosten voor deelname. Een grijs gebied vormt gebrek aan motivatie als belemmering. In theorie kan beleid sport en bewegen aantrekkelijker maken en daarmee belemmeringen verkleinen.

De resultaten zijn weergegeven in tabel 4.3. Opvallend is dat vooral 65- tot 80-jarigen geen belemmering noemen (36%), tegen 21 procent voor de 55- tot 65-jarigen. Van de jongste groep (18-54 jaar) noemt 13 procent geen belemmering. Dit komt met name doordat meer dan de helft (59%) van hen tijdgebrek vanwege werk of gezin als belemmering noemt. Bij 65-plussers is deze belemmering vrijwel afwezig en bij 55- tot 65-jarigen is tijdgebrek als belemmering in beperkte mate aanwezig (30%). Het gebrek aan tijd vanwege werk en/of gezin is in vergelijking met 2011 in 2018 toegenomen voor de groep 55- tot 65-jarigen (21% vs. 30%). Dit hangt mogelijk samen met de hogere arbeidsparticipatie in deze leeftijdsgroep. Vroegpensioen is vrijwel afgeschaft. In overeenstemming hiermee zien we dat ouderen van 65 tot 80 jaar wekelijks de meeste tijd aan wandelen, fietsen en/of sporten besteden, gevolgd door de groep 55- tot 65-jarigen. De groep 18- tot 55-jarigen besteden daar de minste tijd aan (zie paragraaf 2.2).

Van de 55-plussers noemt circa 30 procent lichamelijke belemmeringen om te sporten en/of bewegen (29-31%). Dit percentage is vrijwel vergelijkbaar met dat van 2011. Voor 18- tot 55-jarigen spelen deze belemmeringen een minder grote rol (18%).

De kosten spelen in 2018 net als in 2011 een bescheiden rol als belemmering (10-13%). Hetzelfde geldt voor het gebrek aan sportmaatjes (5-8%), het weer (10-13%) en niet lang vol kunnen houden (13-15%). Ook deze uitkomsten zijn vergelijkbaar met het onderzoek uit 2011. Het volhouden lijkt iets minder te zijn genoemd.

Een aantal belemmeringen is niet in de tabel opgenomen omdat zij door minder dan een tiende van de respondenten zijn genoemd. Dit betreft de angst om te vallen, het gevoel niet mee te kunnen komen, de prestatiegerichtheid van verenigingen, de veiligheid en het gebrek aan voorzieningen.

Tabel 4.3 Belemmeringen sport en bewegen, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

Aantal waarnemingen	2018, 15-54 jaar 984	2011, 15-54 jaar 2.083	2018, 55-64 jaar 516	2011, 55-64 jaar 721	2018, 65-79 jaar 818	2011, 65-79 jaar 706
Tijdgebrek (werk, studie of gezin)	59	54	30	21	3	2
Lichamelijke belemmeringen (2011: ziekte)	18	21	29	32	31	33
Beperkte motivatie	29	21	21	18	13	14
Tijdgebrek overig	16	18	14	14	11	9
Houd niet zo lang vol	14	12	13	16	15	20
Weer (2011: weer/duisternis)	13	13	10	13	13	12
Geen sportmaatjes	15	16	8	8	5	5
Sporten is te duur	13	18	7	10	5	8
Geen van deze	13	15	21	21	36	32

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018, Mulier Instituut

Behalve dat meer 18- tot 54-jarigen tijdgebrek als belemmering noemen, geven zij ook (wat) vaker aan dat zij een gebrek aan motivatie hebben om te sporten en bewegen.

De kosten voor sport als mogelijke belemmering

Voor minder dan 10 procent van de ouderen vormen de kosten voor sportdeelname een belemmering (tabel 4.3). Over sportkosten zijn enkele aanvullende vragen gesteld. Het blijkt dat hoewel de ouderen niet in sterke mate de kosten als belemmering om te sporten en bewegen noemen, een aanzienlijk deel aangeeft de kosten in het algemeen bezwaarlijk te vinden (21%-23% voor ouderen; tabel 4.4) en dat 30 procent aangeeft dat als het huishoudinkomen daalt, men eerder op sportuitgaven zal bezuinigen⁴. Voor mensen tot 55 jaar zijn de percentages op deze uitspraken overigens hoger dan bij 55- tot 80-jarigen. Als geld geen enkele rol speelt, dan zou 7 procent van de 65- tot 80-jarigen een andere sport willen beoefenen. Voor 55- tot 65-jarigen ligt dit percentage wat hoger, maar voor 18- tot 55-jarigen is dat bijna een kwart (23%). Hier kan meespelen dat ouderen meer moeite en wellicht ook minder zin hebben om een nieuwe sport te leren (onbekend is overigens of de gewenste sport nieuw is).

⁴ Het is aannemelijk dat laaggeletterde ouderen minder goed vertegenwoordigd zijn in het onlinepanel van het Nationaal Sportonderzoek. Laaggeletterden hebben lagere inkomens en daardoor meer moeite met de kosten voor sport.

Tabel 4.4 Uitspraken kosten voor sport en bewegen naar leeftijd, 2018, volgens bevolking 18-79 jaar (% helemaal mee eens en mee eens)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 2.318	18-54 jaar 984	55-64 jaar 516	65-79 jaar 818
De kosten verbonden aan het doen van sport in het algemeen vind ik bezwaarlijk	27	30	23	21
Als het inkomen van mijn huishouden daalt, bezuinig ik meer op sportuitgaven dan op andere uitgaven	33	35	30	30
Als ik een onbeperkt budget zou hebben, dan zou ik een andere sport beoefenen dan ik nu doe	18	23	11	7

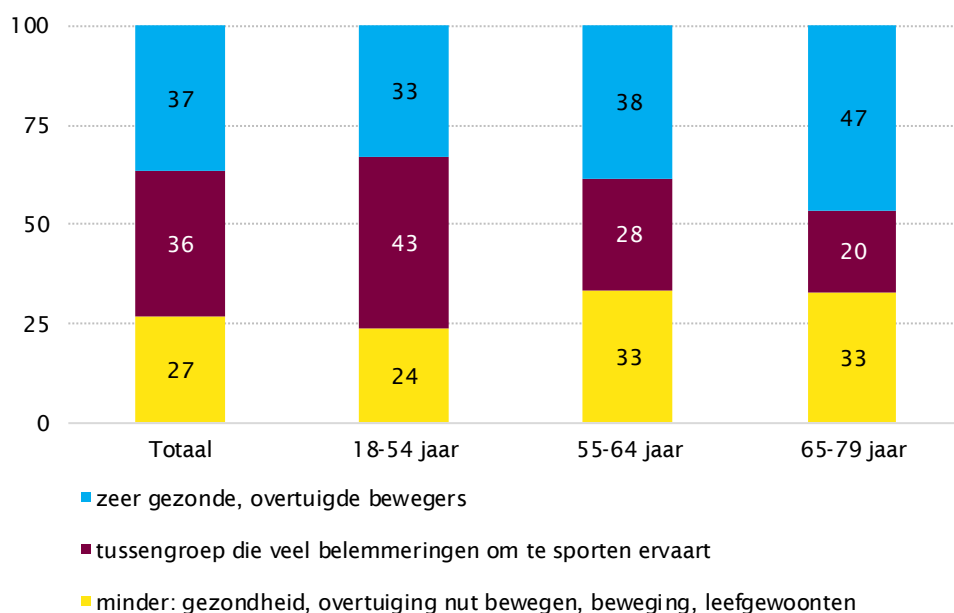
Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2018, Mulier Instituut

Opvallend is dat (sportende) ouderen in vergelijking met jongere volwassenen in verhouding veel geld besteden aan contributies voor sportcentra en verenigingen (niet in tabel; NSO mei 2018). Minder besteden zij aan sportartikelen en wedstrijden en toernooien.

4.5 Groepen met dezelfde overtuigingen, belemmeringen en motivatie

Tot nu toe hebben we de (algemene) motivatie en de belemmeringen bij sport en bewegen besproken. Het is interessant om te zien of er bepaalde groepen zijn waarbij één of meer zaken samenvallen. Om dit te onderzoeken hebben we een clusteranalyse onder alle volwassenen uitgevoerd. In de analyse hebben we de genoemde zaken opgenomen, plus de ervaren gezondheid en een samenvatting van leefgewoonten zoals roken, alcohol drinken en gezond eten. Uit de analyse zijn drie groepen naar voren gekomen. Van de groepen hebben we de belangrijkste eigenschappen samengevat en in figuur 4.3 opgenomen. Ruim een derde bestaat uit zeer gezonde actieve bewegers (37%). Interessant om te zien dat bij 65- tot 80-jarigen deze groep oververtegenwoordigd is (47%). Tegenover de actieve gezonde groep, staan de minst actieve mensen van wie de gezondheid minder is, net als de motivatie om te sporten en bewegen. Daarnaast hebben zij vaker voor de gezondheid minder gunstige leefgewoonten. De groep bestaat uit 27 procent van de volwassenen tot 80 jaar. Bij de 55-plussers is deze groep omvangrijker (33%). Daarnaast bestaat een ‘tussengroep’ die veel belemmeringen om te sporten ervaart. Met een omvang van 36 procent is de groep volwassenen (18-80 jaar) redelijk groot. Van de ouderen van 65 tot 80 jaar vormen zij met 20 procent juist de kleinste groep. Ook bij de 55- tot 64-jarigen is deze groep minder omvangrijk (28%).

Figuur 4.3. Groepen met overeenkomende overtuigingen, belemmeringen, motivatie, leefgewoonten en gezondheid (2018), bevolking 18–80 jaar (%)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018, Mulier Instituut

De groep mensen met minder gunstige leefgewoonten bestaat voor een groot deel uit lager opgeleiden (42%). In de andere twee groepen is rond een kwart lager opgeleid. Onder 55-plussers heeft de groep met minder gunstige leefgewoonten een wat groter aandeel. Een verband tussen leeftijd en opleiding kunnen we gezien het kleiner aantal waarnemingen niet leggen.

Westerbeek en Anderson (2010) hebben eerder een vergelijkbare analyse voor Nederland uitgevoerd. Hun doelgroep betrof mensen van 45 jaar en ouder.

5. Sportbehoeften van ouderen

Grote groepen ouderen bewegen of sporten wekelijks. De deelname neemt in de tijd toe naarmate ‘sportievere’ generaties zelf ouder worden (paragraaf 2.2), maar veel leden van een sportieve generatie nemen niet of weinig aan sport of bewegen deel. Om deze groep te stimuleren is een passend aanbod nodig. Immers, als ouderen zich niet meer thuis voelen bij een bepaalde sport of beweegactiviteit dan zullen zij daar minder snel blijven sporten of bewegen. Het is daarom belangrijk om naar de behoeften van de ouderen te kijken. Ouderen die in 1968 20 jaar waren, zijn inmiddels 70 jaar. Zij voldoen dus lang niet altijd meer aan het stereotype beeld van iemand die achter de geraniums zit. Tegelijkertijd zijn meer ouderen niet in Nederland opgegroeid en minder met sport in aanraking gekomen.

In 2017 zijn in het Nationaal Sportonderzoek vragen gesteld over wat de ‘ideale’ sport- en/of beweegactiviteit voor de (volwassen) bevolking zou zijn. De informatie gebruiken we om de behoeften van ouderen aan sport of bewegen te onderzoeken. Daarnaast hebben we gevraagd uit welke onderdelen een ideale beweeg- of sportactiviteit bestaat. Uit de combinatie van kenmerken hebben we voorkeursgroepen samengesteld. Eerst geven we de ideale voorkeur weer, vervolgens de groepen op basis van een combinatie van kenmerken. Daarna belichten we enkele belangrijke kenmerken.

5.1 Algemene beweegvoorkeuren

Voordat we de specifieke voorkeuren om te sporten en bewegen weergeven, laten we eerst zien wat de voorkeuren in het algemeen zijn. Dit betreft dan niet alleen beweegactiviteiten zoals wandelen en fietsen, maar ook beweging in combinatie met bijvoorbeeld culturele activiteiten (denk aan stadsbezoek, museumbezoek) en activiteiten in en rond het huis zoals klussen en tuinieren. De meest genoemde activiteit van ouderen is bewegen in en om het huis, zoals tuinieren en klussen (tabel 5.1). Liefst 46 procent van de 55- tot 80-jarigen noemt deze activiteit. Op de tweede plaats staan beweegactiviteiten zoals fietsen, wandelen, skeeleren en dansen. Daarvoor kiest 42 procent van de 65- tot 80-jarigen en 36 procent van de 55- tot 65-jarigen. Op de derde plaats staan activiteiten waarbij bewegen wordt gecombineerd met een andere activiteit zoals winkelen, stadsbezoek of speurtochten (zoals geocaching). Met name 55- tot 65-jarigen noemen deze activiteit (20%), de groep 65- tot 80-jarigen iets minder vaak (17%). Minder dan een tiende van de 65- tot 80-jarigen noemt sportactiviteiten zoals een officiële sport, zoals voetbal of een meer incidentele sportactiviteit zoals bowling (7% resp. 8%). Ook de jongere groep ouderen (55 tot 65 jaar) noemt minder vaak een officiële sport (13% resp. 11%).

Tabel 5.1. Gewenste algemene beweegvoorkeur, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Beweegactiviteit (wandelen, fietsen, dansen etc.)	34	30	36	42
Activiteit in/om huis (tuinieren, klussen)	34	28	46	46
Activiteit met beweging (winkelen, museumbezoek, Pokémon Go, geocaching)	22	24	20	17
Officiële sport	21	27	13	7
Losse sportactiviteit (bowlen, midgetgolf, klimbos, waterskiën)	13	15	11	8

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

De jongere groep volwassenen (18 tot 55 jaar) kiest in vergelijking met de ouderen duidelijk minder voor activiteiten in/om het huis (28%) en meer voor een officiële sport (27%). Beweegactiviteiten zoals wandelen en fietsen zijn bij ouderen populairder dan bij jongvolwassenen (30%) maar zijn voor hen wel de meest genoemde activiteit. Activiteiten met bewegen worden vaker door jongvolwassenen genoemd (24%), net als losse sportactiviteiten zoals bowling (15%).

Hoewel we gevraagd hebben naar de ideale beweegactiviteit, staat de voorkeur uiteraard niet los van de actuele invulling van het beweeggedrag. Zo kiezen intensieve sporters wat vaker voor een officiële sport en mensen die (vrijwel) niet bewegen of sporten wat vaker voor activiteiten in/om het huis (niet in tabel).

5.2 Groepen met vergelijkbare sport-/beweegwensen

In het Nationaal Sportonderzoek hebben we naar 12 kenmerken gevraagd van de ideale sport- en beweegactiviteit. In tegenstelling tot de voorgaande beweegvoorkeur (tabel 5.1) betreft dit ‘traditionele’ sportvormen en recreatieve beweegvormen zoals wandelen en fietsen. De onderzochte kenmerken betreffen onder andere het gewenste gezelschap of het moment van de sport/beweegactiviteit. Veel van de genoemde kenmerken hangen met elkaar samen. Daardoor kunnen we groepen samenstellen van mensen met overeenkomende voorkeuren voor sporten en bewegen. In tabel 5.2 zien we dat een kwart van de volwassen bevolking (26%) van 18 tot 80 jaar de voorkeur heeft voor een serieuze sport die ze regelmatig kunnen beoefenen met een vast gezelschap, bijvoorbeeld bij een vereniging. Opmerkelijk is dat de verschillen naar leeftijd niet groot zijn. De grootste voorkeur gaat uit naar regelmatige sport waarvoor begeleiding is gewenst, maar niet in een vaste groep (37%). Zij bestaan voor een fors deel uit fitnessers. Met name onder 18- tot 55-jarigen is de aanhang relatief groot (41%), maar ook van de 55-plussers behoort 30-32 procent tot deze groep. De andere twee groepen bestaan uit mensen die een voorkeur hebben voor sport en bewegen in de openbare ruimte. We zien daar mensen die kiezen voor een gezelschap (21%) en voor mensen die alleen op eigen momenten aan sport en bewegen willen doen (15%). Onder 55-plussers is de laatste groep wat groter (21%).

Tabel 5.2 Samenvatting sport-/beweegvoorkeuren, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

Aantal waarnemingen	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Vereniging, serieuze sport, regelmaat	26	27	20	27
Mixed gezelschap, begeleiding gewenst, regelmatig, fitness	37	41	32	30
Samen recreatief in openbare ruimte	21	20	27	22
Alleen in openbare ruimte, op eigen momenten	15	13	21	21

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

5.3 Eigenschappen ideale sport/beweegactiviteit

De voorgaande samenvattende voorkeur is gebaseerd op twaalf vragen over de specifieke wensen over de manier van sport en bewegen. In de tabellen 5.3 tot 5.7 belichten we vijf voorkeuren die relatief belangrijk zijn voor de samenstelling van de samenvattende voorkeur. We gaan in op de gewenste

samenstelling van de groep om mee te sporten en bewegen, de behoefte aan begeleiding, de behoefte aan sociale contacten, het voorkeursmoment en de uitgaven die mensen ervoor over hebben.

Ongeacht de leeftijd heeft ruim twee derde van de volwassenen een voorkeur voor sporten en bewegen met anderen (69%). De meerderheid heeft de voorkeur voor een bekende (57%) en 12 procent voor onbekende mensen. Toch bestaat er een serieuze voorkeur voor alleen sporten of bewegen (31%; zie ook paragraaf 4.3 Gezelschap sportdeelname). Naar leeftijd lijken de verschillen beperkt. Mensen van 65 tot 80 jaar kiezen wel minder vaak om met één andere bekende te gaan sporten en bewegen.

Tabel 5.3 Voorkeur samenstelling groep om te sporten/bewegen, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Alleen	29	29	32	28
Met een bekende samen (2 personen)	31	34	30	23
In een groepje bekenden (3 of meer personen)	27	26	26	29
Samen met een nog onbekende (2 personen)	1	1	1	3
In een groepje met onbekenden (3 of meer personen)	10	8	10	15
Weet ik niet	2	2	1	3

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

Opvallend is dat veel 55-plussers begeleiding voor sport en bewegen niet nodig vinden (43% 55-64 jaar en 46% 65-79 jaar), tegen 27 procent van de 18- tot 55-jarigen (tabel 5.4). Bij de verschillende vormen van begeleiding zien we dat ‘jonge’ volwassenen vaker een vorm van begeleiding wensen. Naar leeftijd bestaat nauwelijks verschil naar de voorkeur voor professionele begeleiding (11%). Voor 7 procent van de ouderen voldoet informatie van een website of een boekje in plaats van persoonlijke begeleiding.

Tabel 5.4 Voorkeur gewenste begeleiding bij sport/beweegactiviteit, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Professionele begeleiding vind ik noodzakelijk	11	10	12	14
Begeleiding vind ik belangrijk	18	20	16	11
Begeleiding vind ik prettig	26	29	21	20
Tips via een website of boekje voldoen	11	13	7	7
Begeleiding vind ik niet nodig	33	27	43	46
Weet ik niet	1	1	1	1

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

Slechts één op de zeven mensen geeft aan sociale contacten voor sport of bewegen niet belangrijk te vinden (15%; tabel 5.5). Voor een vergelijkbare groep staat de gezelligheid juist wel centraal (17%). Een derde (32%) wil naast gezelligheid ook serieus sporten/bewegen. Voor een kwart (24%) is serieus sporten weer wat belangrijker dan sociale contacten. Voor 10 procent gaat het vooral om serieus sporten en/of bewegen. Naar leeftijd is geen van de verschillen betekenisvol (significant). Het betekent dat ouderen

in vergelijking met jongere volwassenen niet vaker louter voor de gezelligheid gaan sporten en bewegen. Dit komt overeen met de redenen om te sporten en bewegen: gezondheid is veel vaker dan gezelligheid genoemd (tabel 4.2).

Tabel 5.5 Voorkeur sociale contacten vs. serieus sport/bewegen, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Gezelligheid staat centraal	17	16	17	20
Gezelligheid maar ook serieus sporten/bewegen	32	34	31	31
Serieus sporten/bewegen maar sociale contacten zijn ook belangrijk	24	24	23	22
Vooraf serieus sporten/bewegen	10	12	8	8
Sociale contacten zijn voor mij onbelangrijk	15	13	20	16
Weet ik niet	2	2	1	3

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

De helft van de mensen heeft de voorkeur voor regelmatig sporten of bewegen (50%; tabel 5.6). In tegenstelling tot deze groep kiest een derde (31%) voor sporten of bewegen zonder verplichting. Nog eens 18 procent kiest voor een specifiek moment, laat het afhangen van het weer, het seizoen of een praktisch moment zoals werk of kinderopvang. Een verschil naar leeftijd is er niet.

Tabel 5.6 Voorkeur moment sport/beweegactiviteit, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Regelmatig (maandelijks, wekelijks, dagelijks)	50	51	48	46
Af en toe, als het uitkomt, zonder verplichting	31	29	36	32
Als het weer het toelaat	7	7	4	10
Op een specifiek tijdstip	6	5	7	8
In een specifiek seizoen (zoals zomer of winter)	2	3	2	1
Aansluitend op mijn werk	2	3	2	
Als de kinderen op school/opvang zitten	1	1		
Weet ik niet	2	2	1	3

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

Ongeveer een tiende (12%) heeft geen geld over om te sporten of bewegen (12%; tabel 5.7). Nog eens een kwart (27%) wil daar het liefst zo min mogelijk geld aan uitgeven. De grootste groep wil liever niet te dure (sport-/en beweeg)activiteiten (45%). Opvallend is dat ouderen dit minder vaak noemen. Voor 15 procent maken de kosten niet veel uit.

Tabel 5.7 Voorkeur benodigde uitgaven sport/beweegactiviteit, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Kosten maken me niet zo uit	15	14	15	21
Liever niet te duur	45	49	35	36
Het liefst zo min mogelijk kosten	27	26	34	26
Ik heb helemaal geen geld over om te sporten of bewegen	12	10	16	15
Weet ik niet	1	1	1	1

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

6. Beginnen met sportieve- /beweegactiviteit

De Nederlandse overheid heeft als doelstelling om ouderen langer thuis te laten wonen (Programma Langer thuis, VWS, juni 2018). Ouderen kunnen langer thuis blijven wonen als de lichamelijke conditie in orde is. Door voldoende te bewegen neemt de kans op een goede conditie toe. Ongeveer een derde van de 65-plussers voldeed in 2016 aan de beweegrichtlijn (www.volksgezondheidenzorg.info), de rest van de ouderen beweegt dus te weinig. De voordelen van voldoende bewegen zijn vooral op langere termijn voor de gezondheid merkbaar. Op korte termijn zijn positieve effecten in de sfeer van een fit en fris gevoel te verwachten, maar ook trots op de gezette stap als deze succesvol blijkt te zijn.

Een deel van de mensen die te weinig (sportief) bewegen zal uit zichzelf stappen nemen om meer te gaan bewegen. Bijvoorbeeld door een vriend of kennis te benaderen om samen te gaan wandelen of fietsen. Met name ouderen wandelen en fietsen vaker alleen (Van den Dool, 2014). Ook bij sportdeelname blijkt dat, maar daarvoor is het verschil minder groot. Anderen hebben behoefte aan gezelschap, begeleiding of extra ondersteuning vanwege een beperking. Voor hen zijn groepsactiviteiten geschikt. Met name voor kwetsbare ouderen (85-plus) bestaan veel groepsactiviteiten. Soms gaan de activiteiten uit van een buurthuis, maar vaak vanuit een medische setting zoals een verpleeghuis of een fysiotherapeut. Het belangrijkste doel is vaak zorgen dat ouderen soepel blijven.

Voor jongere ouderen is het aanbod vaak beperkter. Een sportvereniging komt niet altijd in aanmerking, bijvoorbeeld omdat een sporttak vooral door jongeren wordt beoefend of als complexere technieken nodig zijn waar ouderen minder voor gemotiveerd zijn. Wellicht dat vanwege deze redenen ouderen wat vaker alleen aan sport en/of bewegen doen zoals we hiervoor aangaven. Belangrijk in het proces om te oriënteren op nieuwe activiteiten, is de bekendheid van de activiteiten. Daar zullen we eerst de aandacht op vestigen. Vervolgens gaan we in op de wijze hoe ouderen zich oriënteren op sport- en beweegactiviteiten en hoe zij tegen de eerste fase van een activiteit aankijken.

6.1 Bekendheid met georganiseerde activiteiten

Een groot deel van de ondervraagden is onbekend met sport- en beweegactiviteiten die in het afgelopen jaar in hun buurt zijn georganiseerd (48%; tabel 6.1). Een onderscheid naar leeftijd bestaat daarbij slechts in geringe mate. De bekendste activiteiten zijn wandeltochten (39%) en fietstochten (23%). Voor wandeltochten zien we geen onderscheid naar leeftijd, maar voor fietstochten wel. Deze tochten zijn bij ouderen een stuk bekender (26% 55-64 jaar en 30% 65-79 jaar). Hardlooptochten zijn bij 55-plussers minder bekend (20%). Dit geldt ook voor toernooien, proeflessen en overige activiteiten.

Tabel 6.1 Bekendheid georganiseerde sport/beweegactiviteiten in de buurt, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

	Totaal	18-54 jaar	55-64 jaar	65-79 jaar
<i>Aantal waarnemingen</i>	<i>2.318</i>	<i>984</i>	<i>516</i>	<i>818</i>
Wandeling	39	39	37	39
Fietstocht	23	21	26	30
Hardlooptocht	27	30	20	20
Toernooi	16	19	14	11
Proefles sportclub/sportschool	18	21	13	10
Overig	30	33	25	25
Geen van deze, onbekend	48	47	53	50

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2018, Mulier Instituut

Bij de vragen waar naar bekendheid van buurtactiviteiten is gevraagd (blok sport en bewegen in de buurt in het Nationaal Sportonderzoek van mei 2018), hebben we nog andere zaken gevraagd die voor ouderen relevant zijn. We sommen de details op (niet in tabel):

- Mensen boven de 55 jaar noemen in vergelijking met mensen van 18 tot 55 jaar minder vaak beperkingen voor sporten en bewegen in hun eigen buurt (15-18% vs. 28%);
- 65- tot 80-jarigen nemen van de hiervoor besproken georganiseerde activiteiten vooral deel aan fietstochten (21%). Bij jongere volwassenen is dit aanzienlijk minder vaak (18- tot 55-jarigen 6%). De groep 55- tot 65-jarigen neemt het minste deel aan buurtactiviteiten om te sporten en bewegen (75% niet). Zowel de jongere (18-54 jaar) als de oudere volwassenen (65-79 jaar) nemen wat vaker deel. Wellicht komen de jongeren via kinderen eenvoudiger met buurtactiviteiten in aanraking en is dit bij ouderen het geval omdat meer voor deze wat oudere groep wordt georganiseerd.
- Twee derde van de volwassenen zegt dat de meeste georganiseerde activiteiten voor iedereen zijn bedoeld (64%). Speciale activiteiten voor ouderen zijn door 15 procent genoemd. Daar zien we dat met name ouderen deze herkennen (21% 65-79-jarigen).
- Een vijfde (21%) is (min of meer) bekend met een buurtsportcoach in hun buurt. Een onderscheid naar leeftijd is er niet.
- Een groot deel is (zeer) tevreden met de mogelijkheden om te sporten en bewegen in hun buurt (43%). Iets minder tevreden zijn de 55- tot 65-jarigen (38%).
- De sportvoorzieningen ervaren de meeste ondervraagden als in de buurt. Een onderscheid naar leeftijd is beperkt. De 55- tot 65-jarigen ervaren sporthallen en zwembaden als minder goed in hun buurt aanwezig.

6.2 Oriëntatie op nieuwe sport- /beweegactiviteiten

Als ouderen op zoek gaan naar een (nieuwe) sportieve activiteit, dan vragen de meeste aan bekenden naar de mogelijkheden (rond 40%; tabel 6.2). Internet is een belangrijke bron voor jongere ouderen (40%; 55-64 jaar) maar minder voor nog wat oudere mensen (28%; 65-79 jaar). Bij jongvolwassenen is internet duidelijk het belangrijkste voor oriëntatie (63%; 18-54 jaar). Vragen aan zorgverleners staat bij ouderen op de derde plaats (22-23%). We nemen daarbij aan dat zij doorgaans vooral doorverwijzen

naar het aanbod van de zorgsector zelf. Oriëntatie via een folder noemt 13 procent en 20 procent noemt andere mogelijkheden.

Tabel 6.2 Oriëntatie op (nieuwe) sport-/beweegactiviteit, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Kijken op internet	53	63	40	28
Vragen aan bekenden	41	42	36	40
Vragen bij huisarts/fysiotherapeut/zorgverlener	13	8	22	23
Foldertje	9	7	13	13
Anders	17	14	21	20
Weet ik niet	2	2	2	3

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

De beginfase van een sportieve activiteit gaat voor velen gepaard met onzekerheden, met name als het een groepsactiviteit betreft. Twijfels kunnen bestaan over zaken zoals de samenstelling van een groep, het talent voor de activiteit of het volhouden hiervan. Van de volwassenen tot 80 jaar vindt 40 procent het prettig om met bekenden te beginnen (tabel 6.3). Van mensen vanaf 55 jaar is dat percentage wat lager (33-35%). Ruim een tiende vindt het juist fijn om zonder bekenden te beginnen. Een kwart heeft behoefte aan introductie/begeleiding bij de start, vooral jongere volwassenen (18-54 jaar; 28%). De 65-plussers geven aan een activiteit minder snel op te geven in vergelijking met jongere groepen. Dat blijkt uit hun antwoorden dat zij makkelijk kunnen doorzetten (21% vs. 16% totaal) en het lagere percentage voor afhaken als het anders was dan de voorstelling (8% vs. 15% totaal).

Uit de uitkomsten blijkt dat mensen verschillen in de wijze van omgang met een nieuwe sportactiviteit.

Tabel 6.3 Startfase sport-/beweegactiviteit, bevolking 18-79 jaar (in procenten)

<i>Aantal waarnemingen</i>	Totaal 1.514	18-54 jaar 780	55-64 jaar 350	65-79 jaar 374
Het is prettig als ik met bekenden kan beginnen	40	42	33	35
Juist fijn als ik met onbekenden ben, kan jezelf zijn/ben je er eens uit	13	14	12	12
Voorkeur voor wat introductie/begeleiding bij de start	25	28	24	20
Zet makkelijk door, ook als het niet helemaal gaat zoals gehoopt	16	15	17	21
Ik haak weleens af, als het anders is dan ik me voorstelde	15	18	13	8
Als de activiteit niet zo goed gaat, haak ik snel af	17	17	21	18
Weet ik niet	2	2	3	5

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2017, Mulier Instituut

7. Conclusies en aanbevelingen

Hoewel ouderen op wekelijkse basis minder aan sport deelnemen dan volwassenen tot 55 jaar, fietsen en wandelen zij wel vaker. Ouderen zijn overigens bezig met een inhaalslag voor sporten. Nam van de 55-plussers in de periode 2001 tot 2005 33 procent wekelijks deel aan sport, in de periode 2014 tot 2017 is dat toegenomen tot 42 procent. In dezelfde periode gingen ouderen ook meer wandelen in de vrije tijd (64% vs. 69%), maar bleef het fietsen in de vrije tijd nagenoeg stabiel (56% vs. 57%). Uiteraard is de groep 55-plussers divers. Zo zien we met het toenemen van de leeftijd het percentage sporters afnemen en bij 80-plussers ook de percentages wandelen en fietsen in de vrije tijd afnemen. De afname heeft voor wandelen en fietsen te maken met dat veel mensen naarmate ze ouder worden met lichamelijke beperkingen kampen. Maar ook zonder beperking bewegen veel minder 80-plussers. Bij sportdeelname speelt mee dat met name de 80-plussers niet met sport zijn opgegroeid. Dat is meteen ook een verklaring van de relatief sterke groei van de sportdeelname in de achter ons liggende periode. We zien namelijk dat de generaties tot 80 jaar hun sportdeelname 'vasthouden'. Opvallend is dat (oudere) wandelaars of fietsers in de vrije tijd en sporters in de afgelopen jaren meer tijd zijn gaan besteden aan deze beweegactiviteiten.

We stellen dus vast dat in vergelijking met jongeren minder ouderen aan sport deelnemen. Als de ouderen aan sport deelnemen, verschilt de manier waarop weinig van de sportbeoefening van jongere volwassenen. Dat betreft bijvoorbeeld de sportfrequentie, maar ook het percentage leden van sportverenigingen. Opvallend bij het laatste is dat de deelname onder 55- tot 65-jarigen wel wat lager uitvalt dan onder 65-plussers (27% vs. 33%). De verklaring hiervoor is mogelijk dat de oudere groep vaker actief is bij speciale (zorg)programma's in groepsverband om te sporten en bewegen. We nemen aan dat zij dit als een sportclub beschouwen. Daarnaast valt op dat minder oudere sporters lessen of trainingen volgen en dat zij minder vaak deelnemen aan competities of toernooien. Naar percentage van de tijd sporten 65- tot 80-jarigen vaker alleen. Oudere sporters maken minder gebruik van (officiële) sportaccommodaties.

Het leeuwendeel van de ouderen is overtuigd van het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid (slechts 13% gelooft hier niet zo in). Een wezenlijk verschil naar leeftijd bestaat daarbij niet. De overtuiging is tussen 2011 en 2018 overigens toegenomen. Ook de motivatie om te sporten en bewegen is toegenomen, zij het wat sterker bij 65- tot 80-jarigen. Bij de motivatie gaat het om de dagelijkse omgang met sport en bewegen: vinden ze het leuk, halen ze een 'verloren' sportmoment een andere keer in etc. Algemener zijn de redenen die ouderen noemen om te sporten en bewegen. Bovenaan staat lichaamsbeweging/gezondheid (76%). Een kleine meerderheid noemt verder opbouw van conditie/lenigheid. Ook afslanken wordt regelmatig genoemd, zij het minder dan bij jongeren. Als we meer naar hier-en-nu-redenen kijken, dan zien we het belang van lekker buiten zijn (50%), leuke activiteit/plezier, ontspanning en plezier. Opvallend is dat bij 55- tot 65-jarigen het laatste aspect in vergelijking met 2011 minder vaak is genoemd. Wellicht is dat wat goed is voor het lichaam zwaarder gaan wegen. Verder valt op dat ouderen minder vaak het opvolgen van het advies van een arts of fysiotherapeut noemen (14-15% 2018 en 25% in 2011). De belangrijkste belemmeringen zijn lichamelijke beperkingen, een beperkte motivatie en tijdgebrek. Tijdgebrek is voornamelijk voor 55- tot 65-jarigen van belang. Hoewel ruim een vijfde de kosten voor sportdeelname bezwaarlijk vindt, noemt minder dan een tiende de kosten als belemmering om te sporten en bewegen.

Door de gegevens over overtuigingen, motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen samen te nemen, komen drie groepen naar voren met sterke overeenkomsten. Van de volwassenen bestaat 37

procent uit zeer gezonde, overtuigde bewegers. Een bijna even grote groep ervaart belemmeringen (36%) en ruim een kwart bestaat uit mensen die een minder goede gezondheid ervaren, net wat minder overtuigd zijn van het nut van bewegen voor de gezondheid, minder vaak bewegen en minder gunstige leefgewoonten hebben. Opvallend is dat de extreme groepen groter uitvallen naarmate de leeftijd toeneemt. Bij 65- tot 80-jarigen bestaat 47 procent uit zeer gezonde actieve bewegers en 33 procent uit mensen met een mindere gezondheid, minder frequente bewegers en mensen met minder goede leefgewoonten.

Voor de verdere groei van de participatie aan sport en bewegen is aansluiten op de behoefte van de doelgroep noodzakelijk. Uit het onderzoek blijkt dat naarmate mensen ouder worden de behoefte afneemt om aan een officiële sport deel te nemen. Tegelijkertijd kiezen ouderen vaker voor activiteiten in en om het huis zoals tuinieren en klussen. In het onderzoek zijn meerdere aspecten van sport en bewegen aan ouderen voorgelegd. Hieruit ontstonden enkele groepen met vergelijkbare voorkeuren. De grootste groep wil regelmatig sporten, maar niet noodzakelijk met dezelfde mensen (30-32% van de 55-79-jarigen). Een andere groep kiest voor regelmatige en serieuze sport en bestaat uit 27 procent van de 65- tot 80-jarigen en 20 procent van de 55- tot 65-jarigen. De derde en vierde groep bestaat uit mensen die buiten willen sporten en bewegen. Eén van deze groepen wil dat samen met anderen doen (27% 55-64-jarigen en 22% 65-79-jarigen) en de andere groep alleen en op eigen momenten (21% 55-79 jaar). Hoewel stimuleringsbeleid dikwijls gericht is op samen sporten en bewegen, bestaat een groep die daar geen behoefte aan heeft. Ook wat betreft de begeleiding sluit de behoefte van ouderen lang niet altijd aan bij het beleid, dat vooral inzet op goede begeleiding. Niet iedere oudere heeft daar echter voor sporten en bewegen behoefte aan.

Om ouderen meer te laten sporten en bewegen, is het belangrijk om kennis te hebben over het proces hoe mensen zich bij sportactiviteiten aansluiten. De meeste ouderen vragen aan bekenden of ze weet hebben van activiteiten (36% 55-64 jaar en 40% 65-79 jaar). Internet staat op de tweede plaats als bron, met name voor 55- tot 65-jarigen (40%) en minder voor 65- tot 80-jarigen (26%). De zorgverlener is ook een belangrijke bron voor ouderen (22-23%). Als het om activiteiten in de buurt gaat, weet ongeveer de helft van de ouderen daarvan. Als ouderen daadwerkelijk beginnen, hebben ze niet meer voorkeur voor begeleiding dan andere leeftijdsgroepen. Ouderen geven aan makkelijker door te zetten bij tegenslag en minder snel af te haken.

Aanbevelingen

Onder ouderen lijkt een relatief scherpe tegenstelling te zijn ontstaan tussen mensen die zich (zeer) gezond ervaren en mensen met beperkingen of chronische ziekten. De eerste groep doet meer aan sport en bewegen, heeft meer gunstige leefgewoonten en voelt zich gezond. De tegenstelling wordt scherper naarmate de leeftijd toeneemt. Voor het beleid is het belangrijk om beide groepen te bedienen. Mensen die reeds te kampen hebben met lichamelijke gebreken verdienen speciale aandacht in beweegprogramma's. Van de groep gezonde mensen verdienen met name de 55- tot 65-jarigen aandacht waarvan de leefgewoonten wat minder gunstig zijn, zoals mensen die te zwaar zijn. Bij deze groep mensen kan preventie nog zinvol zijn. Voor hen bestaat vanwege gebrek aan urgentie echter weinig speciaal aanbod dat hen kan verleiden meer te gaan sporten en bewegen.

De vraag is of het aanbod aansluit bij de behoefte van ouderen. We zien in elk geval een duidelijke groei van de sportdeelname bij ouderen in de tijd. De groei zit met name in fitness & aanverwanten en duursporten én sportactiviteiten die op eigen houtje zijn te beoefenen. In het wensenprofiel zien we dat de vormen aansluiten bij het ideale plaatje van meer dan twee vijfde van de ouderen.

Als percentage van de sporters zijn ouderen in gelijke mate lid van een sportclub (of sportactiviteit) dan jongere sporters. Wel zijn ouderen van andere sporttakken lid van een club dan jongeren. Zo is het aandeel ouderen bij bridge groot terwijl zij minder voetballen (populairst bij jongere volwassenen). Hoewel onduidelijk is of het aanbod aansluit bij de precieze wensen van ouderen, mogen we wel aannemen dat de rol van dit soort officiële sporten niet zo groot is. Daarvoor zijn twee redenen te bedenken. Enerzijds zijn sporttakken of verenigingen die zich vooral richten op jongeren voor ouderen minder interessant. Anderzijds zullen ouderen eerder kiezen voor sporttakken die ze ooit eerder hebben beoefend. Voor veel sporten moeten complexe bewegingen worden aangeleerd. Slechts voor enkele sporten zoals tennis en golf zijn individuele lessen te volgen, wat de drempel voor ouderen verlaagt. Niet toevallig doen deze sporten het relatief goed bij ouderen. Om de aansluiting bij de behoefte te verbeteren, verdient het aanbeveling om uit te zoeken welke sporttakken speciaal aansluiten bij de wens van ouderen. Hierdoor is een gericht beleid te ontwikkelen.

We zien dat van de 65- tot 80-jarigen slechts 7 procent zich idealiter wil aansluiten bij een officiële sportclub (13% voor 55-64 jaar). Tegelijkertijd laten de resultaten zien dat 20-27 procent van de ouderen behoefte heeft aan regelmatige sport in clubverband. Dit kunnen ook informele clubjes van vrienden zijn of een beweeggroepje rond een fysiotherapeut. Daarnaast is het belangrijk om het andere aanbod voor ouderen beter in kaart te brengen. Onder dit andere aanbod valt te denken aan semi-informele clubjes die veel samen sporten of beweegactiviteiten ondernemen. Dit aanbod kan van diverse aanbieders afkomstig zijn zoals zorgverleners, welzijnsinstellingen, commerciële partijen of gemeentelijke diensten. Van dit andere aanbod doen vooral fitness en duursporten het goed, niet toevallig sporttakken waarvoor weinig geleerd hoeft te worden. Op dit moment bestaat op lokaal niveau niet altijd een duidelijk overzicht van het sterk gevarieerde aanbod. Bijvoorbeeld waar ouderen met een zwakkere gezondheid terechtkunnen om te sporten en bewegen om de gezondheid te verbeteren. Maar ook waar vitale ouderen zonder al te grote beperkingen zich kunnen melden zodat zij nog langer vitaal blijven. Uiteraard betreft het ook de groep ouderen die niet heel vitaal zijn en te weinig bewegen, maar waarvoor wel een gevaar bestaat dat zij vaker te kampen krijgen met beperkingen als zij nog wat ouder zijn.

Literatuur

Allesoversport.nl (2018). *Eenzame ouderen: de rol van sport en bewegen*. Geraadpleegd op 5 november 2018, van www.allesoversport.nl/artikel/eenzame-ouderen-de-rol-van-sport-en-bewegen.

Alwin, D.F. (1994). Aging, personality, and social change: The stability of individual differences over the adult life span. In D.L. Featherman, R.M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-span development and behavior*. Vol. 12, pp. 135-185). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

André, S., Kraaykamp, G. & Meuleman, R. (2018). *Een (on)gezonde leefstijl: Opleiding als scheidslijn*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Campen, C. van, Vonk, F. & Tilburg, T. van (2018). *Kwetsbaar en eenzaam*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Cloin, M. & Sonck, N. (2013). Onderweg in het dagelijkse leven. In: M. Cloin (red.), *Met het oog op de tijd*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Chorus, A., Campen, C. van & Draak, M. van (2010). Ouderen in beweging: van vitaal belang. In: *Sport: een leven lang. Rapportage Sport 2010*. Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D. Haan, J. de, Breedveld, K. (red.). Den Haag / 's-Hertogenbosch: Sociaal en Cultureel Planbureau / W.J.H. Mulier Instituut.

Dool, R. van den & Tiessen-Raaphorst, A. (2013). Recreatieve en ontspannende activiteiten. In: *Met het oog op de tijd*, M. Cloin (red.). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Dool, R. van den (2017). *Ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken* (factsheet 2017/14). Utrecht: Mulier Instituut.

Dool, R. van den & Lindert, C. van (2018). *Ontwikkeling sport voor mensen met een lichamelijke beperking* (websheet 2018/2). Utrecht: Mulier Instituut.

Gooskens, W. & Dool, R. van den (2017). *Sportdeelname en opleidingsniveau* (factsheet 2017/8). Utrecht: Mulier Instituut.

Lindert, C. van, Wijnhuizen, G.J., Hopman-Rock, M., Chorus, A.M.J., Dool, R. van den, Breedveld, K. & Frelie, M. (2009). *Fit for life : (on)bereikbaar doel? : quick scan sport, bewegen en ouderen 2009*. 's-Hertogenbosch/Leiden: W.J.H. Mulier Instituut/TNO Kwaliteit van Leven.

Roberts, W.B, Kate E. Walton & Wolfgang Viechtbauer (2006). Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, Vol. 132, No. 1, 1-25.

Scheerder, J., Boen, F., Vos, S., Pelssers, J., Thibaut, E. & Vandermeersch, H. (2011). *Ouderen in-actie(f)?* Gent: Academia Press.

Tiessen-Raaphorst, A. (2010). *Sportdeelname*. In: *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J. de, Breedveld, K. (red.). Sociaal en cultureel planbureau/W.J.H. Mulier Instituut. Den Haag/'s Hertogenbosch.

Visser K. & Dool, R. van den (2016). *Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase*. Geraadpleegd van www.allesoversport.nl/artikel/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase.

Warburton, D.E.R. & Bredin, S.S.D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32 (5), september 2017.

Westerbeek, H. & Anderson, A. (2010). Marktonderzoek Sport en bewegen voor ouderen. In: Sport, bewegen en ouderen. C. van Lindert, H. Westerbeek, A. Anderson & M. van Bottenburg (red.). Nieuwegein: Arko Sport Media.

Bijlagen

Bijlage Toegepaste onderzoeken

Voor dit rapport gebruiken we een verschillende enquêtes die aan inwoners van Nederland zijn voorgelegd. Dit betreft:

- Gezondheidsenquête/leefstijlmonitor. Sinds 2001 voert het CBS dit onderzoek uit onder de naam POLS (Permanent Onderzoek Leefsituatie, module gezondheid en arbeid). Vanaf 2010 heet dit onderzoek Gezondheidsenquête. Met ingang van 2014 wordt het blok met vragen die betrekking hebben op leefgewoonten (waaronder sport en bewegen) de Leefstijlmonitor genoemd. Het RIVM coördineert de Leefstijlmonitor. Jaarlijks ondervraagt het CBS circa 10.000 respondenten. Over de periode 2001 tot en met 2017 zijn 106.890 waarnemingen van volwassenen beschikbaar en 23.203 waarnemingen van 65-plussers. Deze aantallen maken het mogelijk om uitspraken over kleinere groepen te doen. De steekproef is gebaseerd op het bevolkingsregister van de gemeenten. Sinds 2010 nemen de meeste deelnemers via internet aan het onderzoek deel. Het CBS stuurt iedere respondent een instructiebrief hoe via deze weg kan worden deelgenomen. Aanvullend stuurt het CBS enquêteurs langs de woonadressen of voert het onderzoek via telefonische bevraging uit. Voor 2010 vormden deze methoden de basis van de dataverzameling. De vragen over sporten en bewegen (Squash-vraagblok) konden de respondenten schriftelijk invullen. De dataverzameling vindt over het hele jaar door plaats. Zie verder www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/gezondheidsenquête-vanaf-2014
- Aanvullende module bewegen en ongevallen van de Leefstijlmonitor (LSM-a). In 2015 en 2017 is dit onderzoek uitgevoerd door het CBS in opdracht van het RIVM. Voor de twee metingen zijn 20.741 vragenlijsten verzameld. In 2019 vindt de volgende meting plaats. Voor dit onderzoek verzamelt het CBS de gegevens via internet, telefonisch of face-to-face (enquêteur thuis). Dit onderzoek is specifiek gericht op sporten, bewegen en ongevallen. Het RIVM en VeiligheidNL coördineren samen dit onderzoek. Zie verder www.rivm.nl/leefstijlmonitor/onderzoeksbeschrijvingen-lsm
- Nationaal Sportonderzoek (NSO). Onderzoek onder inwoners van Nederland met een aantal sportgerelateerde onderwerpen in opdracht van het Mulier Instituut. Het onderzoek maakt gebruik van een online panel van een gerenommeerd onderzoeksbureau (voor de gebruikte metingen in deze publicatie was dat GfK). De onderwerpen wisselen per keer net als het aantal waarnemingen en de leeftijdselectie. Doorgaans bevat het onderzoek een vraagblokje over sportgedrag (RSO-vragen). Bij voldoende onderwerpen voor een meting vindt het veldwerk in het voor- of het najaar plaats. Inmiddels zijn 14 NSO's uitgevoerd met bij elkaar 110 onderwerpen. Voor meer informatie zie www.mulierinstituut.nl/onderzoeksthemas/deelname/methoden-en-dataverzameling/
- Verenigingspanel. Op gezette tijden voert het Mulier Instituut een meting onder dit panel uit. In het panel zitten 2.100 sportverenigingen met 65 verschillende sporttakken die in 323 gemeenten zijn gehuisvest. Voor meer informatie zie www.mulierinstituut.nl/producten-diensten/dataverzameling/panels/
- Tijdsbestedingsonderzoek (TBO). Het Sociaal en Cultureel Planbureau voert sinds 1975 dit onderzoek naar tijdsbesteding elke vijf jaar uit via de dagboekmethode. Gedurende een voor elke respondent andere week houden de respondenten hun tijdsbesteding bij (tot 2005 een vaste week in oktober). Per jaar nemen 2000-3000 mensen deel. Vanaf 2005 is het onderzoekschema aangepast, de laatste metingen vonden in 2006, 2011 en 2016 plaats. Zie voor meer informatie www.scp.nl/Onderzoek/tijdsbesteding

Bijlage Aanvullende tabel

Tabel B4.1. Opvattingen over sport en bewegen naar leeftijd, bevolking 18–80 jaar (% (helemaal) mee eens)

<i>Aantal waarnemingen</i>	2018			2011		
	18-54 jaar 1.017	55-64 jaar 516	65-79 jaar 818	18-54 jaar 2.160	55-64 jaar 721	65-79 jaar 706
Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn	61	50	55	54	51	46
Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg	62	65	73	43	56	63
Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat op een andere dag in te halen	29	25	34	24	29	30
Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen	46	33	29	42	39	33
Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe	25	16	14	27	21	18
Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden	15	9	11	13	12	11

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018, Mulier Instituut

