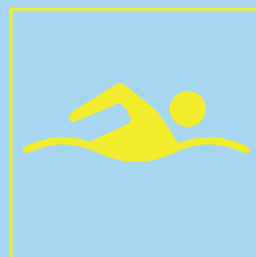
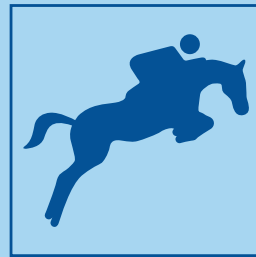


Gelderse Sportmonitor 2015



Gelderse Sportmonitor 2015

Colofon

Gelderse Sportmonitor 2015

Arnhem, maart 2016
In opdracht van de Provincie Gelderland

Drs. Arianne Niks
Drs. Iris Nijland

Gelderse Sport Federatie
Postbus 60066
6800 JB Arnhem
T (026) 3540399
info@geldersesportfederatie.nl
www.geldersesportfederatie.nl

Overname van dit rapport of gedeelten daaruit is toegestaan, mits de bron wordt vermeld.

De Gelderse Sportmonitor is een onderdeel van Gelderland Sport. Voor meer informatie zie www.gelderland.nl/sport. Meer cijfers over de Gelderse Sportmonitor, vindt u binnenkort op www.geldersesportmonitor.nl.

Inhoudsopgave

	Colofon	3
	Voorwoord	7
	Samenvatting, conclusies en aanbevelingen	9
1	Inleiding	15
2	Onderzoeksopzet	17
2.1	Meetinstrumenten	17
2.2	Procedure	17
2.3	Respons	18
2.4	Analyse	20
3	Bewegen	23
3.1	Beweegnormen	23
3.2	Lichamelijke activiteit	30
4	Sportgedrag	35
4.1	Sportdeelname	35
4.2	Meest beoefende sporten	37
4.3	Locatie sporten	39
4.4	Lidmaatschap sportvereniging	40
4.5	Motivatie	42
5	Leefstijl en gezondheid	45
5.1	Alcohol	45
5.2	Roken	47
5.3	Overgewicht	50
6	Regio-overzichten	55
7	Jongeren	61
7.1	Bewegen	61
7.2	Sportgedrag	62
7.3	Leefstijl en gezondheid	64
8	Senioren	67
8.1	Bewegen	67
8.2	Sportgedrag	69
8.3	Leefstijl en gezondheid	72

Bijlagen

Bijlage 1	Variabelen en hercoderingen	75
Bijlage 2	Activiteiten, frequentie en duur	76
Bijlage 3	Meest beoefende sporten	78
Bijlage 4	Sportgerichtheid sportaccommodatie	80
Bijlage 5	Meest genoemde motieven om te sporten	85
Bijlage 6	Meest genoemde motieven om niet te sporten	86

Voorwoord

De derde editie van de Gelderse Sportmonitor levert u een goed beeld van het sport- en beweeggedrag van de inwoners van Gelderland van de afgelopen jaren. In 2015 heeft de Gelderse Sport Federatie (GSF) in opdracht van de provincie Gelderland weer onderzocht hoe ver Gelderland is met het verwezenlijken van de ambities van het programma Gelderland Sport!. In 2015 is 75% van de Gelderlanders, met of zonder beperking, regelmatig aan het sporten en bewegen. Daarnaast is ook de leefstijl van de Gelderse inwoners onderzocht. Nieuw dit jaar is de uitbreiding van het onderzoek met de doelgroepen jongeren (12 tot en met 17 jaar) en senioren (65 tot en met 80 jaar).

Sporten en bewegen is een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven. Dat dit niet voor iedereen vanzelfsprekend is, blijkt wel uit dit onderzoek. Voor sommige mensen is de drempel om te bewegen nog te hoog. De GSF probeert mensen te motiveren en te inspireren om te bewegen, zodat iedereen mee kan doen. De provincie Gelderland wil met sport een bijdrage leveren aan de aantrekkelijkheid van Gelderland voor inwoners, ondernemers, sporters en bezoekers.

Uit de drie Gelderse sportmonitoren blijkt dat ongeveer evenveel Gelderse inwoners de afgelopen jaren zijn blijven sporten. Een deel wat intensiever. Het aantal lidmaatschappen van een sportvereniging is iets gedaald. Aan de sportverenigingen dus de uitdaging om zowel leden als niet-leden aan zich te (blijven) binden. De sportvereniging wordt steeds meer een ontmoetingsplek. We zien een toekomst voor ons waarin we de maatschappelijke functies van sportverenigingen versterken en zo de leefbaarheid en vitaliteit in Gelderland vergroten. Ook hier liggen nog kansen.

De Gelderse Sportmonitor 2015 laat samen met de edities van 2013 en 2011 zien dat er al veel bereikt is in Gelderland. De uitdaging blijft om groepen Gelderlanders die achterblijven erbij te betrekken. Voldoen aan de sportnorm is goed, maar meer bewegen is beter. Voor iedereen. Zo maken we samen Gelderland nóg aantrekkelijker. Onze dank gaat uit naar alle deelnemende Gelderse gemeenten en natuurlijk de deelnemers aan het onderzoek. Samen halen we met sport het beste uit Gelderland!



Jan Markink
Gedeputeerde Sport



Tjienta van Pelt
Directeur Gelderse Sport Federatie

Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

De Gelderse Sportmonitor, een 2-jarlijks leefstijlonderzoek onder de bevolking van Gelderland, is in 2015 voor de derde keer uitgevoerd. Door middel van dit onderzoek wil de provincie Gelderland achterhalen wat het sport- en beweeggedrag en de leefstijl van haar inwoners is. In samenwerking met 37 gemeenten heeft de Gelderse Sport Federatie het onderzoek uitgevoerd. In totaal hebben ruim 8.700 inwoners, tussen de 18 en de 65 jaar, aan het onderzoek deelgenomen. In 2013 waren er 47 gemeenten die meededen aan het onderzoek en in 2011 waren dit er 34. Opgemerkt moet worden dat door de verschillen in aantallen deelnemende gemeentes en verschillen in welke gemeentes meegedaan hebben, de resultaten van 2011, 2013 en 2015 niet volledig vergelijkbaar zijn. Maar door de grootte van de responsgroepen, zullen eventuele verschillen die hierdoor ontstaan, op provinciaal niveau vrijwel verwaarloosbaar zijn. Op regionaal niveau kan het mogelijk wel een vertekend beeld opleveren (zie hoofdstuk 6).

Sportgedrag

Om te meten of mensen regelmatig sporten, is in dit rapport gebruik gemaakt van de RSO-norm. Hieraan voldoet men als er minimaal 12 keer per jaar gesport wordt. De doelstelling van de provincie Gelderland is dat 75% van de Gelderlanders aan deze norm voldoet. Uit dit onderzoek blijkt dat 76% van de Gelderlanders voldoet aan de RSO-norm. Dit percentage is over de afgelopen 5 jaar gelijk gebleven en een stuk hoger dan het gemiddelde percentage in Nederland (67%). Van de groep Gelderse RSO-sporters sport 81% zelfs één keer per week of vaker.

Het percentage lidmaatschappen bij een sportvereniging is in de afgelopen 5 jaar wel iets afgenomen, van 46% naar 44%. Maar nog steeds is dit een stuk hoger dan het landelijke gemiddelde dat op 30% ligt. De individuele sporten hebben de afgelopen jaren steeds meer terrein gewonnen van de traditionele teamsporten. De samenleving is individualistischer geworden en men wil sporten wanneer het hem/haar uitkomt. Verenigingen waarbij aanbod-kader-accommodatie continu in balans zijn en de sociale samenhang groot is, kunnen leden langer aan zich binden en nieuwe leden aantrekken. Hierbij wordt de vereniging een ontmoetingsplek voor leden en niet-leden. Dit concept heet een 'Open Club' en wordt de komende jaren uitgerold in de provincie Gelderland.

Hoewel uit bovengenoemde cijfers blijkt dat Gelderland als provincie op sportgedrag een stuk beter scoort dan de gemiddelden in Nederland, zijn er een paar doelgroepen die achterblijven. In volgorde van hoe ver groepen achterblijven op het gemiddelde (van hoog naar laag) zijn dit: lager opgeleiden, niet werkenden, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, mensen met lagere inkomens, allochtonen en 50-65 jarigen. De eerstgenoemde drie groepen blijven zelfs met zo'n 10-20% achter op het gemiddelde. Binnen deze groepen valt dus nog veel winst te behalen. Opvallend is dat binnen deze specifieke doelgroepen de redenen 'laat mijn gezondheid momenteel niet toe' en 'te duur' vaker als belangrijkste redenen worden genoemd om niet te sporten, dan bij de andere doelgroepen. Het is dus zaak om voor deze doelgroepen een passend aanbod op maat te maken, waarbij rekening wordt gehouden met kosten en gezondheidsbeperkingen.

De provincie Gelderland heeft in het kader van Gelderland Sport! 6 kernsporten benoemd, namelijk atletiek (incl. wandelsport), wielrennen (incl. fietsen), paardensport, volleybal, judo en tennis. Doel hiervan is om samen met de betreffende sportbonden deze kernsporten een stevige impuls te geven, om uiteindelijk in 2016 meer inwoners van Gelderland aan het sporten en bewegen te hebben.

Deze impuls lijkt tot nu toe voor een aantal kernsporten zijn vruchten af te werpen, hoewel

niet met zekerheid vast te stellen is of dit inderdaad door de impuls komt of dat het een landelijke trend is. Maar als naar de percentages wordt gekeken van het aantal mensen dat in 2011 en in 2015 deze sporten beoefent (zie tabel 1), is te zien dat er duidelijk meer mensen atletiek (inclusief hardlopen, joggen, trimmen en wandelsport) en wielrennen (inclusief toerfietsen en mountainbiken) zijn gaan beoefenen.

De beoefening van de overige kernsporten dalen iets of blijven nagenoeg gelijk. Aan deze sporten zou dus nog een extra impuls gegeven kunnen worden. Wel moet bedacht worden dat tennis vooral erg populair is onder senioren en volleybal en judo vooral onder kinderen en jongeren. Gezien we voor deze doelgroepen geen vergelijkingscijfers hebben, is niet uit te sluiten dat de impuls ook op deze sporten wel degelijk invloed heeft gehad.

Tabel 1. Kernsporten provincie Gelderland

Onderwerp	2011	2015
1. - Atletiek	2,1%	1,8%
- Hardlopen, joggen, trimmen	24,7%	28,4%
- Wandelsport	17,6%	18,9%
2. Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken	19,4%	20,9%
3. Tennis	10,2%	7,8%
4. Volleybal	6,1%	5,5%
5. Paardensport	2,7%	2,8%
6. Judo	0,5%	0,4%

Beweeggedrag

In de afgelopen vijf jaar is een stijging te zien geweest van het aantal mensen in Gelderland dat voldoende intensief beweegt (fitnorm) van 36% naar 40%. Daarentegen is het aantal mensen dat genoeg matig intensieve beweging heeft (NNGB), gedaald van 56% naar 51%. Gecombineerd levert dit een kleine daling op van het aantal Gelderlanders dat voldoet aan de combinorm (van 67% naar 65%) en dus voldoende beweegt.

Uit onderzoek blijkt dat de gezondheidswinst groter wordt naarmate men intensiever beweegt¹. Vanuit dat perspectief is de fitnorm een belangrijke norm. Hoewel een positieve trend hier al in gang is gezet, valt er nog veel winst te behalen, gezien meer dan de helft van de Gelderlanders nog niet voldoet aan de fitnorm. Hierbij scoren vooral niet werkenden, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, vrouwen, 35-65 jarigen, lager opgeleiden en mensen met een midden inkomen lager dan gemiddeld. Binnen deze groepen (met name de eerste twee) valt de meeste winst te behalen.

Maar recent onderzoek laat zien dat ook een klein beetje inspanning al grote gezondheidswinst oplevert². Beweging onder de aanbevolen norm van dertig minuten per dag levert al een substantiële vermindering op van het risico op overlijden. Pas vanaf honderd minuten beweging per dag neemt de gezondheidswinst niet meer toe bij extra beweging. Dit onderzoek toont aan dat ook de NNGB, waar matig intensief bewegen centraal staat, een zeer belangrijke norm blijft. Bijna de helft van de Gelderlanders voldoet nog niet aan deze norm. Ook hier valt dus nog veel winst te behalen. Vooral hoger opgeleiden en mensen met hogere inkomens voldoen vaak niet aan de NNGB. Hoewel zij (boven)gemiddeld scoren op de fitnorm (doordat zij relatief veel sporten), bewegen zij daarnaast minder matig intensief. Het is zaak om aan deze laatste twee doelgroepen het belang van voldoende bewegen naast het sporten duidelijk te maken.

1 Haskell et al. (2007), Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association

2 Eijssvogels & Thompson (2015), Exercise is medicine. At any dose?

Tevens is het belangrijk dat men realiseert dat de verschillende bewegingsnormen de minimale hoeveelheid beweging aangeven. In de communicatie kan hier rekening mee worden gehouden. Voldoen aan de norm is goed, maar meer beweging is beter! Tegelijkertijd moet worden vermeden dat mensen worden ontmoedigd omdat de lat hoger wordt gelegd dan in werkelijkheid het geval is. Bij ouderen zou benadrukt moeten worden dat ook matig intensieve vormen van bewegen prima zijn. Dat geldt eveneens voor mensen met lichamelijke beperkingen. Ook is het aan te bevelen nadrukkelijk te communiceren dat voor sommige doelgroepen (jeugdigen, personen met overgewicht) de minimale hoeveelheid beweging (aanzienlijk) hoger ligt³.

Leefstijl en (over)gewicht

Behalve sport- en beweeggedrag zijn er nog andere factoren die van invloed zijn op de gezondheid van mensen die meegenomen zijn in dit onderzoek. Namelijk alcoholgebruik, roken en (over)gewicht.

Wat betreft het alcoholgebruik in Gelderland blijkt dat het percentage mensen dat alcohol nuttigt (79%) lager is dan in Nederland (84%) en ook iets gedaald is ten opzichte van 2011 (80%). Ook zijn er minder mensen in Gelderland (6%) die overmatig alcohol drinken ten opzichte van Nederland (8%). Wel zijn er een paar doelgroepen die boven dit gemiddelde scoren, namelijk 50-65 jarigen, huishoudens zonder (thuiswonende) kinderen en niet werkenden. Vooral deze laatste doelgroep valt op, omdat er relatief weinig (66%) niet werkenden alcohol gebruiken, maar relatief veel van hen (8%) dit overmatig doet. Uit zeer recent onderzoek van de Gezondheidsraad⁴ blijkt dat alcoholgebruik gepaard gaat met meer gezondheidsrisico's dan voorheen gedacht. Ze hebben dan ook de norm voor alcoholgebruik naar beneden bijgesteld naar maximaal één glas per dag. In beleid rondom alcoholgebruik is het daarom aan te bevelen deze nieuwe norm (die ook in dit rapport nog niet gehanteerd is) te communiceren en de genoemde doelgroepen hierbij extra aandacht te geven.

Op het gebied van roken scoort Gelderland erg goed. Uit het onderzoek blijkt dat 12% van de Gelderlanders rookt. Dit is een stuk minder dan het gemiddelde in Nederland (26%) en ook een sterke daling vergeleken met 5 jaar geleden, toen nog 17% van de Gelderlanders rookte. Alle doelgroepen, zonder uitzondering, zijn minder gaan roken. Als Gelderland wenst dit aantal nog verder naar beneden te krijgen, wordt aangeraden te focussen op de doelgroepen lager opgeleiden, alleenstaanden, mensen met een lager inkomen en allochtonen. Zij roken duidelijk vaker dan gemiddeld in Gelderland. Gezien roken een grote risicofactor is voor de gezondheid, valt hier nog steeds winst te behalen.

Overgewicht moet als een risicofactor worden gezien met betrekking tot onder andere hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Uit recent onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat inmiddels één op de drie Nederlanders ouderdomssuikerziekte krijgt en de helft van de Nederlanders een voorstadium daarvan⁵. Daarnaast blijkt dat mensen met overgewicht slechter scoren op sport- en beweegnormen. Dit laat zien dat gezondheid, bewegen en leefstijl nauw met elkaar verbonden zijn en daarom integraal moeten worden opgepakt.

Als naar de gemiddelden rondom (over)gewicht wordt gekeken, blijkt dat deze in de afgelopen vijf jaar gelijk zijn gebleven: 58% van de Gelderlanders heeft een gezond gewicht. Gelderland scoort hiermee beter dan Nederland, waar 54% een gezond gewicht heeft. Ook zijn er minder mensen met obesitas in Gelderland: 10% ten opzichte van 12% in Nederland.

3 Hildebrandt (2015),
Trendrapport Bewegen en
Gezondheid, 2000-2014

4 Gezondheidsraad (2015),
Richtlijnen goede
voeding

5 Ligthart et al. (2015),
Lifetime risk of
developing impaired
glucose metabolism and
eventual progression
from prediabetes to type
2 diabetes: a prospective
cohort study

Maar dit beeld zegt niet alles. Binnen sommige groepen is het percentage overgewicht afgenomen, maar binnen andere groepen juist toegenomen. Deze laatste groep verdient extra aandacht, vanwege de gezondheidsrisico's die overgewicht met zich meebrengt. Een (grote) toename in overgewicht (inclusief obesitas) is zichtbaar bij alleenstaanden, lager opgeleiden en mensen met een lager inkomen. Daarnaast zijn er een aantal groepen waarbinnen meer dan gemiddeld overgewicht en/of obesitas voorkomt, namelijk: Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, niet werkenden, 50-65 jarigen, mensen met een midden inkomen en Gelderlanders uit de regio Rivierenland. Te zien is dat een groot deel van bovengenoemde doelgroepen overeenkomt met de doelgroepen die niet aan de RSO- en/of fitnorm voldoen. Het is daarom aan te bevelen voor deze doelgroepen speciale sport- en beweegprogramma's op maat te ontwikkelen, omdat blijkt dat het huidige sport- en beweegaanbod deze doelgroepen nog niet (voldoende) bereikt.

In tabel 2 zijn de belangrijkste verschillen in resultaten uit het onderzoek Gelderse Sportmonitor tussen 2011 en 2015 nog eens op een rij gezet.

Tabel 2. Verschil⁶ resultaten tussen 2011 en 2015

Onderwerp	2011	2015	Verschil
Sportdeelname (RSO-norm)	76	76	Gelijk
Lidmaatschap sportvereniging	46	44	Lichte daling
NNGB	56	51	Daling
Fitnorm	36	40	Stijging
Combinorm	67	65	Lichte daling
Alcoholgebruik	80	79	Lichte daling
Roken	17	12	Daling
Overgewicht (inclusief obesitas)	42	42	Gelijk

Jongeren en senioren

Behalve aan de doelgroep 18 tot 65 jarigen, konden gemeenten er voor het eerst voor kiezen om ook een vragenlijst voor te leggen aan jongeren (12 tot en met 17 jaar) en senioren (65 tot en met 80 jaar). De seniorenvragenlijst was identiek aan die voor de doelgroep 18 tot 65 jarigen. De vragenlijst voor jongeren is iets aangepast naar de situatie voor jongeren. Van de 37 gemeenten die dit jaar meededen aan Gelderse Sportmonitor, hebben 14 gemeenten de jongeren- en seniorendoelgroep geïnccludeerd. In totaal hebben 2.703 jongeren en 1.763 senioren aan het onderzoek deelgenomen. Hieronder wordt een korte samenvatting gegeven van de belangrijkste verschillen tussen jongeren en senioren vergeleken met de doelgroep 18 tot 65 jarigen.

Veel minder jongeren (16%) dan volwassenen (51%) voldoen aan de NNGB. Dit heeft te maken met het feit dat de norm voor jongeren een stuk strenger is dan de norm voor volwassenen. Want jongeren bewegen namelijk niet minder maar juist meer dan volwassenen. Dit is te zien aan de fitnorm en combinorm. Aan de fitnorm voldoet 73% van de jongeren ten opzichte van 40% van de volwassenen. Voor de combinorm is dit 75% ten opzichte van 65%.

Veel meer jongeren (92%) voldoen aan de RSO-norm dan volwassenen (76%). Ook zijn ze vaker lid van een sportvereniging (75% ten opzichte van 44%). Tot slot hebben jongeren veel minder vaak overgewicht (9%) dan volwassenen (42%).

Vergeleken met het Nederlands gemiddelde zijn Gelderse jongeren minder vaak inactief, voldoen vaker aan de fitnorm en de combinorm, voldoen vaker aan de RSO-norm, zijn

6 Wanneer er over een verschil wordt gesproken dan betreft dit een verschil met een significantie van 95%

vaker lid van een sportvereniging, roken minder vaak en hebben minder vaak (ernstig) overgewicht. Kleine kanttekening hierbij is dat de doelgroep en/of de vraagstelling van het nationale onderzoek soms verschillen van dit onderzoek, waardoor de vergelijking niet één op één gemaakt kan worden.

Evenveel senioren als 18 tot 65 jarigen voldoen aan de NNGB (51%) en bewegen voldoende matig intensief. Op het gebied van voldoende intensief bewegen (fitnorm) scoren de senioren wel wat lager: 30% voldoet aan de fitnorm ten opzichte van 40% van de 18 tot 65 jarigen. Hierdoor komt het percentage senioren dat aan de combinorm voldoet ook net iets lager uit: 62% ten opzichte van 65%.

Minder senioren (65%) voldoen aan de RSO-norm dan 18 tot 65 jarigen (76%). Ook zijn ze minder vaak lid van een sportvereniging (36% ten opzichte van 44%).

Op het gebied van leefstijl en gezondheid is te zien dat minder senioren alcohol drinken (76% ten opzichte van 80%) en senioren minder vaak roken (7% ten opzichte van 12%). Wel is er veel meer overgewicht onder senioren (56%) dan onder 18 tot 65 jarigen (42%).

Vergeleken met het Nederlands gemiddelde voldoen Gelderse senioren minder vaak aan de NNGB, maar vaker aan de fitnorm, waardoor ze ook iets minder vaak aan de combinorm voldoen. Ze voldoen wel vaker aan de RSO-norm en zijn vaker lid van een sportvereniging. Daarnaast drinken ze vaker overmatig alcohol, roken minder en hebben minder vaak (ernstig) overgewicht. Ook hier is een kleine kanttekening dat de doelgroep en/of de vraagstelling van het nationale onderzoek soms verschillen van dit onderzoek, waardoor de vergelijking niet één op één gemaakt kan worden.

Geconcludeerd kan worden dat de doelgroepen jongeren, 18 tot 65 jarigen en senioren verschillend scoren op de verschillende normen. In het maken van beleid is het daarom van belang rekening te houden hiermee en het beleid aan te passen op de betreffende doelgroep.

Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening

In de beleidsplannen van de Provincie Gelderland rondom sporten (Gelderland Sport! 2016-2019) wordt de doelgroep Gelderlanders met een beperking als één van de specifieke doelgroepen genoemd die extra aandacht krijgt, omdat er door mensen met een beperking nog te weinig wordt gesport. Dat blijkt ook weer uit dit rapport. Mensen met een beperking en/of chronische aandoening blijven op verschillende gezondheidsaspecten (sporten, intensief bewegen en overgewicht) achter op de Gelderlander zonder beperking. Deze trend is ook landelijk te zien blijkt uit verschillende onderzoeken, waaronder het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000-2014 en (On)beperkt Sportief 2013. Mensen met een beperking blijven zowel landelijk als in Gelderland vooral achter op de fitnorm en het sportgedrag. Hiermee wordt bevestigd dat de aanhoudende aandacht voor deze doelgroep in het sportbeleid voor de komende jaren gerechtvaardigd is.

Toekomst

Uit recent onderzoek⁷ blijkt dat de geschatte directe zorgkosten in Nederland als gevolg van onvoldoende bewegen voor volwassenen uitkomen op 471 miljoen euro per jaar. Dit bedrag is exclusief de indirecte kosten als gevolg van bijvoorbeeld ziekteverzuim en vormt dus een onderschatting van de totale kosten. Hieruit blijkt dat er nog veel winst kan worden geboekt door bewegen en sporten onder de bevolking verder te blijven stimuleren. In de discussies over het terugdringen van de almaar stijgende zorgkosten, is dit een positieve methode waarvoor veel draagvlak bestaat ten opzichte van allerlei bezuinigingsmaatregelen in de zorg. Bijkomend is het voordeel voor het bedrijfsleven, waarin door het stimuleren van beweging onder de bevolking ziekteverzuim zal verminderen en productiviteit dus zal stijgen.

Bovenstaande klinkt logisch en gemakkelijk: we moeten sporten en bewegen onder de bevolking stimuleren. Maar in een wereld waarin techniek en cultuur steeds meer gericht zijn op comfort en het vermijden van inspanning (denk aan comfortabele bureau- en autostoelen waar je zonder klachten te krijgen uren op kunt zitten, roltrappen, parkeergelegenheid dichtbij de eigen woning en het werk, en het gebruik van leaseauto's)⁸, is dit een grote uitdaging. Bovendien blijkt uit onderzoek⁹ dat langdurig zitten gepaard gaat met grote gezondheidsrisico's, ongeacht het beweeggedrag van de betrokkene. Daarom is het aan te bevelen niet alleen bewegen te stimuleren, maar ook het zitgedrag van mensen mee te nemen in beleid rondom sport- en beweegstimulering.

Samenvatting aanbevelingen

Sportgedrag

- Passend aanbod op maat maken voor achterblijvende doelgroepen, waarbij rekening wordt gehouden met kosten en gezondheids-beperkingen.
- Blijvend impuls geven aan kernsporten.

Beweeggedrag

- Het belang van voldoende bewegen náást sporten duidelijk communiceren.
- Communiceren dat voldoen aan de norm goed is, maar meer bewegen nog beter.
- Ontmoedig tegelijkertijd niet: alle beetjes beweging helpen.

Leefstijl en (over)gewicht

- Nieuwe bijgestelde norm alcoholgebruik communiceren.
- In anti-rookbeleid focussen op lager opgeleiden, alleenstaanden, mensen met een lager inkomen en allochtonen.
- In beleid rondom overgewicht focussen op de achterblijvende doelgroepen met speciale sport- en beweegprogramma's op maat.

Stimuleer het sport- en beweeggedrag van mensen en heb daarbij ook aandacht voor het zitgedrag!

7 Hildebrandt (2015),
Trendrapport Bewegen en
Gezondheid, 2000-2014

8 Hildebrandt (2013),
Trendrapport Bewegen en
Gezondheid 2010/2011

9 Biswas et al. (2015),
Sedentary Time and
Its Association With
Risk for Disease
Incidence, Mortality, and
Hospitalization in Adults:
A Systematic Review and
Meta-analysis

1 Inleiding

De provincie Gelderland heeft in de beleidsnotitie Gelderland Sport! 2012-2016 de ambitie gesteld dat in 2016 minimaal 75% van de Gelderse burgers, met of zonder beperking, aan sport en bewegen doet. Dit percentage is gebaseerd op het behalen van de RSO-norm. Deze norm wordt behaald als men minimaal 1 keer per maand sport. Dit sluit aan bij de landelijke doelstellingen. Om in beeld te kunnen brengen in welke mate de Gelderse bevolking actief is op het gebied van lichaamsbeweging en sportparticipatie en daarmee zicht te krijgen op het bereiken van de doelstellingen, is de Gelderse sport- en beweegmonitor ontwikkeld. Een onderdeel van deze monitor is het bevolkingsonderzoek. In 2011 is hiervoor een nulmeting uitgezet onder de bevolking van Gelderland. In 2013 heeft de tussenmeting plaatsgevonden en in 2015 heeft de eindmeting plaatsgevonden. Deze rapportage bevat de resultaten van deze eindmeting.

Het doel van dit onderzoek is inzicht krijgen in het sport- en beweeggedrag en de leefstijl van de volwassen bevolking (18- tot 65-jarigen) in de provincie Gelderland.

Daarnaast zijn de doelgroep jongeren (12 tot 18 jaar) en senioren (65 tot 80 jaar) dit jaar meegenomen in het onderzoek. Na het bespreken van de volwassenendoelgroep, worden de resultaten van deze beide andere doelgroepen in aparte hoofdstukken besproken.

De volgende vraagstellingen zijn in de sport- en beweegmonitor onderzocht:

- Hoe zit het met het beweeggedrag van de Gelderlander (hoeveel inwoners voldoen aan de Nederlandse Beweegnormen¹⁰)?
- Hoe zit het met het sportgedrag van de Gelderlander (welke sporten worden er beoefend, hoe vaak, wel of niet in verenigingsverband, en wat zijn de motieven om wel of niet te sporten)?
- Hoe is het gesteld met de leefstijl (alcohol en roken) en het (over)gewicht van de Gelderlander?
- Zijn er verschillen zichtbaar tussen de nulmeting in 2011 en de eindmeting in 2015?

De onderzoeksopzet en de responsgroep worden beschreven in hoofdstuk 2. Het beweeggedrag van de volwassen Gelderlanders komt in hoofdstuk 3 aan bod. Hierin worden onder andere de landelijke beweegnormen behandeld. Het sportgedrag wordt in hoofdstuk 4 beschreven. Sportdeelname, beoefende sporten, lid van een vereniging en motieven worden hier onder andere uiteengezet. Hoofdstuk 5 is gewijd aan leefstijl en overgewicht. In hoofdstuk 6 worden de regio's geanalyseerd. Tot slot zullen in hoofdstuk 7 de onderzoeksresultaten van de jongeren besproken worden en in hoofdstuk 8 die van de senioren.

¹⁰ Nederlandse Norm
Gezond Bewegen, fitnorm
en combinorm

2 Onderzoekopzet

2.1 Meetinstrumenten

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van dezelfde vragenlijst als in 2011 en 2013, op enkele details met betrekking tot de vragen over roken en alcohol na. Hierbij zijn vragen over de thema's bewegen, sporten, leefstijl en gezondheid opgenomen. Ook zijn achtergrondkenmerken van de inwoners meegenomen in de vragenlijst. Bij het samenstellen van de vragenlijst in 2011 is zoveel mogelijk overeenstemming gezocht met andere provinciale sportraden (Sport Drenthe, Sportservice Overijssel en Sportservice Flevoland) en landelijke standaarden (onder andere RSO-vragenlijst van het Mulier Instituut en beweegnormen van TNO), zodat vergelijkbare gegevens kunnen worden verzameld. De geselecteerde inwoners van alle deelnemende gemeenten hebben dezelfde vragenlijst ontvangen. Hieronder is een lijst aangegeven met onderwerpen die bij de verschillende thema's aan bod komen.

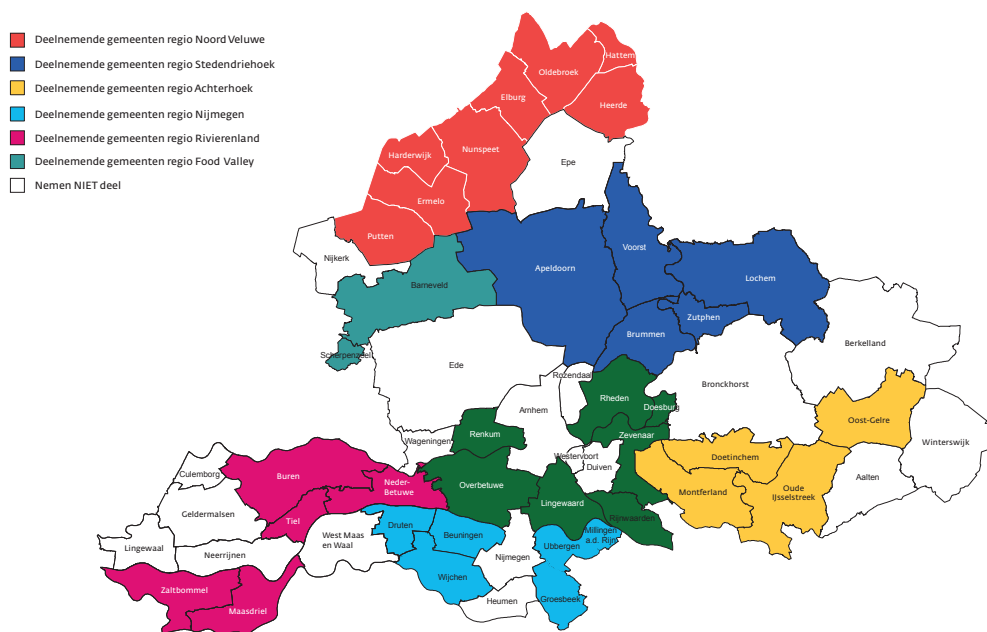
- Beweeggedrag
 - Beweegnormen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen, fitnorm en combinorm)
 - Beweegactiviteiten
- Sportgedrag
 - Sportdeelname en frequentie
 - Tak van sport
 - Lid van een sportvereniging
 - Locatie van sporten
 - Motivatie om wel/niet te sporten
- Leefstijl
 - Roken
 - Alcohol
 - BMI (Body Mass Index)
- Achtergrondkenmerken
 - Leeftijd en geslacht
 - Beperking of chronische aandoening
 - Huishouden
 - Maatschappelijke positie
 - Opleiding
 - Etniciteit
 - Inkomen

2.2 Procedure

De doelgroep van het onderzoek zijn de volwassen inwoners van Gelderland, tussen de 18 en de 65 jaar. Via de Gelderse gemeenten zijn de inwoners bereikt. In de periode april/mei 2015 zijn de uitnodigingen voor het onderzoek door de gemeenten verstuurd aan de willekeurig geselecteerde personen. In de begeleidende brief stond de website vermeld waarop de geselecteerde personen de vragenlijst konden invullen. Daarnaast kon men de vragenlijst in de meeste gemeenten ook op papier invullen en retour sturen.

2.3 Respons

In totaal hebben 37 van de 54 Gelderse gemeenten deelgenomen aan het onderzoek (Gemeenten Millingen a/d Rijn en Ubbergen zijn in 2014 samen gegaan met Groesbeek). Hiervan hebben 26 gemeenten ook in 2011 en 33 gemeenten ook in 2013 meegedaan. In 2015 heeft één nieuwe gemeente deelgenomen die nog niet eerder aan het onderzoek had meegedaan (Rheden). Twaalf gemeenten die in 2013 wel deelnamen aan het onderzoek, hebben om uiteenlopende redenen besloten in 2015 niet deel te nemen. Daarentegen hebben twee gemeenten die in 2013 niet deelnamen (en in 2011 wel), nu wel weer meegedaan. Bijna alle regio's zijn goed vertegenwoordigd. In de regio Noord Veluwe doen zelfs alle gemeenten mee. Alleen de Food Valley is matig vertegenwoordigd met slechts twee van de vijf gemeenten. In figuur 2.1 is de spreiding van de gemeenten te zien. Per deelnemende gemeente is een aselechte steekproef getrokken uit het basisregister van inwoners tussen de 18 en 65 jaar. Per gemeente is een steekproef getrokken ter grootte van 1.500 personen.



Figuur 2.1 Deelnemende gemeenten aan het onderzoek

In bovenstaande figuur is de verdeling van deelnemende gemeenten over de provincie te zien. Daarnaast is in onderstaande tabel een overzicht te zien van de deelnemende gemeenten per regio en de respons per gemeente. In totaal zijn 8.707 vragenlijsten volledig ingevuld. Dit is een respons van 16%.

Tabel 2.1 Respons per gemeente

Gemeenten	Respons n(%)	Gemeenten	Respons n(%)
Regio Arnhem		Regio Nijmegen	
Doesburg	155 (10)	Beuningen	199 (13)
Lingewaard	262 (17)	Druten	227 (15)
Overbetuwe	231 (15)	Groesbeek ^b	241 (16)
Renkum	238 (16)	Wijchen	312 (21)
Rheden ^a	200 (13)		
Rijnwaarden	236 (16)	<i>Totaal regio</i>	979 (16)
Zevenaar	259 (17)		
<i>Totaal regio</i>	1581 (15)	Regio Rivierenland	
Regio Achterhoek		Buren	174 (12)
Aalten	266 (18)	Culemborg	319 (21)
Doetinchem	169 (11)	Neder-Betuwe	234 (16)
Montferland	304 (20)	Maasdriel	151 (10)
Oost Gelre	248 (17)	Tiel	155 (10)
Oude IJsselstreek	308 (21)	Zaltbommel	272 (18)
<i>Totaal regio</i>	1295 (17)	<i>Totaal regio</i>	1305 (15)
Regio Noord Veluwe		Regio Stedendriehoek	
Elburg	308 (21)	Apeldoorn	247 (16)
Ermelo	167 (11)	Brummen	224 (15)
Harderwijk	219 (15)	Lochem	396 (26)
Hatterij	224 (15)	Voorst	293 (20)
Heerde	194 (13)	Zutphen	247 (16)
Nunspeet	142 (9)	<i>Totaal regio</i>	1407 (19)
Oldebroek	260 (17)	Regio Food Valley	
Putten	236 (16)	Barneveld	210 (14)
<i>Totaal regio</i>	1750 (15)	Scherpenzeel	180 (12)
		<i>Totaal regio</i>	390 (13)

^a nieuw in 2015^b gemeenten Millingen a/d Rijn en Ubbergen zijn in 2014 samen gegaan met Groesbeek

In de vragenlijst zijn verschillende achtergrondkenmerken meegenomen. In tabel 2.2 worden de belangrijkste populatiekenmerken beschreven. In bijlage 1 wordt ook een beschrijving gegeven van de verschillende categorieën.

Tabel 2.2 Beschrijving volwassen onderzoekspopulatie (18 tot 65 jaar)

	Categorie	%	Categorie	%	Categorie	%
Geslacht^a	Mannen	41	Vrouwen	59		
Leeftijd^a	18 tot 35 jr	21	35 tot 50 jr	30	50 tot 65 jr	49
Beperking en/ of chronische aandoening	Wel	25	Geen	79		
Etniciteit^b	Autochtoon	92	Westerse allochtoon	4	Niet-Westerse allochtoon	4
Opleiding	Laag	12	Midden	49	Hoog	39
Maatschappelijke positie	Scholier/ student	8	Werkzaam	74	Niet werkzaam	18
Huishouden	Alleenstaand	13	Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren)	54	Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)	33
Inkomen	Laag	32	Midden	23	Hoog	45

^a ongewogen scores, deze zijn voor analyses herberekend

^b doordat het percentage Niet-Westerse allochtoon laag is zal in het verdere onderzoek niet-Westerse allochtonen en Westerse allochtonen samengevoegd worden in de groep 'allochtoon'

2.4 Analyse

De papieren vragenlijsten zijn ingevoerd op de website waar ook de digitale versie ingevuld kon worden en vervolgens zijn de antwoorden tezamen geanalyseerd met het statistische programma Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). De steekproef is niet op alle kenmerken representatief voor de provincie Gelderland. De ene groep kan wat meer vertegenwoordigd zijn dan de andere. Er is daarom voor gekozen om op deze kenmerken een weging toe te passen zodat een beter beeld gegeven kan worden van de werkelijke populatie. Er is per gemeente gewogen op leeftijd en geslacht.

De verschillen die in de tekst worden beschreven zijn significant, waarbij gebruik is gemaakt van een significantieniveau van 0.05 (betrouwbaarheid van 95%). Omdat er gewogen is op geslacht en leeftijd is voor het toetsen van significante verschillen gebruik gemaakt van complex samples. Voor het testen van de verschillen binnen categorieën (zoals regio, geslacht etc.) is gebruik gemaakt van de Chi-kwadraat toets. Een significante uitkomst betekent hier dat er een verband is tussen de categorie en de afhankelijke variabele. Bijvoorbeeld er is een significant verschil tussen mannen en vrouwen met betrekking tot de uitkomst op de fitnorm. Significante verschillen binnen categorieën zijn in de tabellen aangegeven met een '*'.

Voor het testen van de verschillen over de tijd (tussen 2011 en 2015) is gebruik gemaakt van de one-sample t-test. Significante verschillen over de tijd worden in de tabellen aangegeven met een '+' (stijging) of '-' (daling).

Verschillen ten opzichte van het Gelders gemiddelde van 3% of meer zijn als relevant beschouwd.

Dit onderzoek is uitgevoerd aan de hand van een zelf gerapporteerde vragenlijst, waardoor sociaal wenselijke antwoorden mogelijk zijn. Daarnaast kan het zijn dat mensen die meer betrokken zijn met het thema sport en bewegen de vragenlijst eerder invullen dan mensen die geen betrokkenheid hebben met het thema. Dit kan ertoe leiden dat de percentages voor bewegen en sporten iets hoger liggen dan daadwerkelijk in de praktijk het geval is.

3 Bewegen

Lichamelijke activiteit is goed voor de volksgezondheid. Onderzoek van het Rijksinstituut voor volksgezondheid en milieu (RIVM) wijst uit dat de kans op het vroegtijdig krijgen van hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, osteoporose en colonkanker toeneemt, als er geen of weinig sprake is van lichamelijke activiteit¹¹. Beweging is echter niet alleen goed voor het lichaam, maar ook goed voor de psychische gesteldheid¹². In dit hoofdstuk wordt het beweeggedrag van de Gelderlander onder de loep genomen aan de hand van de beweegnormen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen, fitnorm en combinorm) en lichamelijke activiteiten.

3.1 Beweegnormen

In Nederland hebben experts verbonden aan universiteiten, RIVM, TNO, NOC*NSF en het ministerie van VWS in 1998 de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) opgesteld. De NNGB definieert een minimaal niveau om gezondheidswinst te behalen. Daarna zijn ook de fitnorm en de combinorm in het leven geroepen. De fitnorm geeft het gewenste niveau aan om de cardiovasculaire conditie op peil te houden¹³. Hieronder zijn de definities weergegeven voor de drie beweegnormen.

Definities beweegnormen

- NNGB (volwassenen 18 jaar en ouder)
Dagelijks minstens een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen), op minimaal 5 dagen per week.
- Fitnorm
Ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit.
- Combinorm
Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zij voldoet aan de NNGB en/of de Fitnorm.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

De respondenten is gevraagd hoeveel dagen zij matig intensieve lichaamsbeweging, zoals wandelen, fietsen en andere lichaamsbeweging op school/werk, in het huishouden of in hun vrije tijd hebben. Hierbij is aangegeven dat het gaat om inspanning die ten minste even inspannend is als wandelen of fietsen en om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de maand voorafgaand aan het onderzoek. Men voldoet aan de NNGB als men minimaal vijf dagen in de week ten minste 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit heeft. Omdat te weinig bewegen nog altijd beter is dan niet bewegen, is er ook een uitsplitsing gemaakt naar semi-actief en inactief. Tabel 3.1 geeft weer hoeveel dagen Gelderlanders zulke lichamelijke activiteiten hebben ingedeeld in de categorieën normactief (5, 6 of 7 dagen in de week), semi-actief (1, 2, 3 of 4 dagen in de week) en inactief (0 dagen in de week).

11 www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten (RIVM, 2012)

12 Hildebrandt (2013), Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011

13 Hildebrandt (2010), Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009

Tabel 3.1 Voldoen aan NNGB naar regio, geslacht en leeftijd

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)		
	Normactief	Normactief	Normactief	Semi-Inactief	Inactief
Nederland	61 ¹⁴	59 ¹⁵	59 ¹⁶	-	4 ¹⁶
Gelderland -	56	49	51	45	4
Regio*					
Achterhoek	57	52	54	44	2
Arnhem -	57	49	50	46	5
Nijmegen -	57	46	51	47	3
Noord Veluwe	54	49	52	43	5
Rivierenland -	52	47	48	48	4
Stedendriehoek -	57	48	52	46	3
Food Valley	-	49	51	45	4
Geslacht*					
Mannen	51	46	50	46	4
Vrouwen -	60	52	52	45	3
Leeftijd*					
18 tot 35 jr -	59	48	51	45	4
35 tot 50 jr -	54	48	48	48	4
50 tot 65 jr	54	51	53	43	4

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

In tabel 3.1 is te zien dat in totaal 51% van de Gelderlanders (18 tot 65 jaar) voldoet aan de NNGB. Dat is minder dan het landelijk gemiddelde dat op 59% ligt. De regio Achterhoek (54%) scoort van de regio's het hoogste op de NNGB en Rivierenland (48%) het laagste. Daarnaast komt uit de resultaten naar voren dat 35 tot 50 jarigen (48%) minder vaak aan de NNGB voldoen dan 18 tot 35 en 50 tot 65 jarigen (respectievelijk 51% en 53%).

Wanneer er gekeken wordt naar het verschil tussen de begin- en de eindmeting, dan valt op dat er een daling te zien is van het percentage Gelderlanders dat aan de NNGB voldoet. Lag dit percentage in 2011 nog op 56%, in 2015 is dit 51%. Wel is het percentage weer licht gestegen ten opzichte van 2013. Ook landelijk is een lichte daling te zien, maar niet zo sterk als in Gelderland. Deze daling komt in de meeste afzonderlijke regio's en doelgroepen tot uiting.

Er is naast normactief ook gekeken naar het percentage inwoners dat inactief is en geen enkele dag 30 minuten matig intensief beweegt. Inactiviteit kan leiden tot een verhoogd risico op overgewicht en diabetes type 2¹⁷. Voor Gelderland ligt dit percentage op 4%. Dat is gelijk aan het landelijk gemiddelde. De verschillen tussen de groepen zijn erg klein.

14 Hildebrandt (2010),
Trendrapport Bewegen en
Gezondheid 2008/2009

15 Hildebrandt (2013),
Trendrapport Bewegen en
Gezondheid 2010/2011

16 Gezondheidsmonitor
GGD'en, CBS en RIVM,
2012

17 Proper en van Zaanen
(2008), Relatie tussen
sedentair gedrag en
(on)gezondheid: een
literatuurstudie

Voor de andere achtergrondkenmerken van de onderzoekspopulatie is ook gekeken naar het percentage dat volgens de NNGB normactief is (zie tabel 3.2). Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Hoger opgeleiden (45%) voldoen minder vaak aan de NNGB dan lager (55%) en midden (54%) opgeleiden;
- Werkenden (50%) en niet werkenden (52%) voldoen minder vaak aan de NNGB dan scholieren/studenten (60%);
- Huishoudens met thuiswonende kinderen (50%) voldoen minder vaak aan de NNGB dan alleenstaanden (53%);
- Gelderlanders met een hoog inkomen (46%) voldoen minder vaak aan de NNGB dan Gelderlanders met een midden (49%) en laag inkomen (54%).

Tabel 3.2 Voldoen aan NNGB (normactief) naar achtergrondkenmerken

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Beperking en/of chronische aandoening*			
Wel -	57	48	51
Geen -	55	49	51
Etniciteit*			
Autochtoon -	56	49	51
Allochtoon	50	47	49
Opleiding*			
Laag -	61	53	55
Midden -	58	53	54
Hoog -	52	43	45
Maatschappelijke positie*			
Scholier/ student	57	56	60
Werkzaam -	56	47	50
Niet Werkzaam -	55	53	52
Huishouden*			
Alleenstaand -	57	50	53
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) -	55	48	50
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren) -	55	49	52
Inkomen*			
Laag -	58	50	54
Midden -	59	50	49
Hoog -	49	43	46

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Ook binnen deze groepen is een daling te zien in het aantal mensen dat voldoet aan de NNGB als gekeken wordt naar de begin- en eindmeting. Alleen de allochtonen en scholieren/studenten dalen niet significant. Daarnaast valt op dat bijna alle groepen weliswaar in 2015 slechter scoren dan in 2011, maar beter dan in 2013. De grootste negatieve verschillen zijn gevonden bij de mensen met een beperking/chronische aandoening (-6%), mensen met een hoge opleiding (-7%), werkzame mensen (-6%) en mensen met een midden inkomen (-10%).

De volgende regio's/groepen voldoen minder dan gemiddeld aan de NNGB (51%):

- Regio Rivierenland (-3%);
- 35 tot 50 jarigen (-3%);
- Hoger opgeleiden (-6%);
- Hogere inkomens (-5%).

Fitnorm

De fitnorm geeft aan dat je minimaal drie keer in de week gedurende minimaal 20 minuten aan zware intensieve activiteit moet doen. Hierbij is in de vragenlijst aangegeven dat het gaat om lichaamsbeweging waarvan je 'merkbaar sneller gaat ademen en die lang genoeg duurt (minimaal 20 minuten per keer) om bezweet te raken, zoals sporten en andere inspannende bezigheden'. Hierbij moesten de respondenten het gemiddeld aantal keren van een normale week in de maand voorafgaand aan het onderzoek in gedachten nemen. Tabel 3.3 geeft weer hoe vaak Gelderlanders dit soort activiteit hebben, ingedeeld in de categorieën normfit (3 keer of vaker in de week), semifit (1 of 2 keer in de week) en niet fit (geen enkele keer per week).

In totaal voldoet 40% van de Gelderlanders (18 tot 65 jaar) aan de fitnorm en doet daarmee ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten aan zware intensieve activiteit. Dat is hoger dan het landelijk gemiddelde dat op 20% ligt. Alle regio's scoren op of net boven of onder het Gelderse gemiddelde. Verder voldoen meer mannen (44%) aan de fitnorm dan de vrouwen (35%). Ook is te zien dat de jongste leeftijdscategorie (18 tot 35 jaar) vaker aan de fitnorm voldoet dan de oudere leeftijdscategorieën (50% ten opzichte van 36% en 35%).

Tabel 3.3 Voldoen aan fitnorm naar regio, geslacht en leeftijd

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)		
	Normfit	Normfit	Normfit	Semifit	Niet fit
Nederland	24 ¹⁸	21 ¹⁹	20 ²⁰	-	-
Gelderland +	36	38	40	43	17
Regio					
Achterhoek	37	41	39	44	17
Arnhem -	41	39	39	44	17
Nijmegen +	37	38	41	44	15
Noord Veluwe +	34	36	40	43	17
Rivierenland +	32	36	39	41	20
Stedendriehoek +	37	35	41	44	15
FoodValley	-	38	40	44	16
Geslacht *					
Mannen +	39	42	44	42	14
Vrouwen	34	33	35	45	20
Leeftijd					
18 tot 35 jr +	43	45	50	37	13
35 tot 50 jr	35	36	36	46	18
50 tot 65 jr +	32	32	35	46	19

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

18 Hildebrandt (2010),
Tendrapport Bewegen en
Gezondheid 2008/2009

19 Hildebrandt (2013),
Tendrapport Bewegen en
Gezondheid 2010/2011

20 Gezondheidsmonitor
GGD'en, CBS en RIVM,
2012

Wanneer er gekeken wordt naar het verschil tussen 2015 en 2011, valt op dat waar het landelijk gemiddelde tussen 2011 en 2015 daalt van 24% naar 20%, in Gelderland een stijging te zien is van 36% naar 40% van mensen die voldoen aan de fitnorm. Deze stijgende trend zie je bij de regio's en andere doelgroepen ook, behalve in de regio Arnhem waar het aantal mensen dat voldoet aan de fitnorm gedaald is ten opzichte van 2011. De stijging is het grootste in de Noord Veluwe (+6%), Rivierenland (+7%), onder mannen (+5%) en onder 18-35 jarigen (+7%).

Voor de andere achtergrondkenmerken is ook gekeken naar het percentage normactief (zie tabel 3.4). Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (33%) voldoen minder vaak aan de fitnorm dan Gelderlanders zonder een beperking en/of chronische aandoening (42%);
- Allochtonen (42%) voldoen vaker aan de fitnorm dan autochtonen (39%);
- Midden opgeleiden (42%) voldoen vaker aan de fitnorm dan lager (36%) en hoger opgeleiden (38%);
- Scholieren/studenten (62%) voldoen vaker aan de fitnorm dan werkenden (39%) of niet-werkenden (30%) en werkenden voldoen vaker aan de fitnorm dan niet-werkenden.
- Alleenstaanden (43%) voldoen vaker aan de fitnorm dan huishouden met of zonder thuiswonende kinderen (38%);
- Mensen met een laag inkomen (40%) voldoen vaker aan de fitnorm dan mensen met een midden inkomen (36%).

Tabel 3.4 Voldoen aan fitnorm naar achtergrondkenmerken

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Beperking en/of chronische aandoening*			
Wel +	29	32	33
Geen +	38	39	42
Etniciteit*			
Autochtoon +	36	37	39
Allochtoon	40	41	42
Opleiding*			
Laag	37	37	36
Midden +	37	40	42
Hoog +	35	36	38
Maatschappelijke positie*			
Scholier/ student +	50	56	62
Werkzaam +	36	37	39
Niet Werkzaam	32	32	30
Huishouden*			
Alleenstaand	40	39	43
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) +	34	37	38
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren) +	36	37	38
Inkomen*			
Laag +	36	37	40
Midden	36	36	36
Hoog +	35	36	38

* significant verschil binnen categorie - significante daling tussen 2011 en 2015 + significante stijging tussen 2011 en 2015

Ook binnen de meeste van deze groepen is een stijging te zien in het aantal mensen dat voldoet aan de fitnorm als gekeken wordt naar de begin- en eindmeting. Alleen allochtonen, mensen met een lagere opleiding, niet werkenden, alleenstaanden en mensen met een middeninkomen laten deze stijging niet zien.

De volgende regio's/groepen voldoen minder dan gemiddeld aan de fitnorm (40%):

- Vrouwen (-5%);
- 35 tot 50 jarigen (-4%) en 50-65 jarigen (-5%);
- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (-7%);
- Laag opgeleiden (-4%);
- Niet werkenden (-10%);
- Midden inkomens (-4%).

Combinorm

De combinorm is een samengestelde variabele van de NNGB en de fitnorm. Volwassenen voldoen aan de combinorm als zij voldoen aan de NNGB en/of de fitnorm. In tabel 3.5 is weergegeven hoeveel Gelderlanders hieraan voldoen. In totaal voldoet 65% van de Gelderse bevolking aan de combinorm. Dat is iets meer dan het landelijk gemiddelde dat op 61% ligt. De regio's scoren allen rond het gemiddelde, net als de mannen en de vrouwen. Verder voldoet de jongste leeftijdscategorie (18 tot 35 jaar) vaker aan de combinorm dan de overige twee leeftijdscategorieën (69% ten opzichte van 62% en 65%).

Wanneer er gekeken wordt naar het verschil tussen 2015 en 2011, dan valt op dat er in 2015 een lichte daling te zien is van het percentage Gelderlanders dat aan de combinorm voldoet, van 67% in 2011 naar 65% in 2015. Wel is het gemiddelde weer licht gestegen ten opzichte van 2013. Verder is er onder de doelgroepen een daling ten opzichte van 2011 te zien bij de regio Arnhem, bij vrouwen en bij de leeftijdscategorieën 18 tot 35 en 35 tot 50 jaar.

Tabel 3.5 Voldoen aan combinorm naar regio, geslacht en leeftijd

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Nederland	68 ²¹	67 ²²	61 ²³
Gelderland -	67	64	65
Regio			
Achterhoek	68	68	66
Arnhem -	73	64	64
Nijmegen	66	62	66
Noord Veluwe	66	63	66
Rivierenland	63	61	63
Stedendriehoek	68	62	67
Food Valley	-	63	65
Geslacht			
Mannen	65	63	66
Vrouwen -	70	64	65
Leeftijd *			
18 tot 35 jr -	73	66	69
35 tot 50 jr -	66	63	62
50 tot 65 jr	64	63	65

* significant verschil binnen categorie - significante daling tussen 2011 en 2015 + significante stijging tussen 2011 en 2015

21 Hildebrandt (2010),
Tendrapport Bewegen en
Gezondheid 2008/2009

22 Hildebrandt (2013), Tendrapport
Bewegen en Gezondheid
2010/2011

23 Gezondheidsmonitor GGD'en,
CBS en RIVM, 2012

Voor de andere achtergrondkenmerken is ook gekeken naar het percentage dat aan de combinorm voldoet (zie tabel 3.6). Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (61%) voldoen minder vaak aan de combinorm dan Gelderlanders zonder een beperking en/of chronische aandoening (66%);
- Hoger opgeleiden (62%) voldoen minder vaak aan de combinorm dan lager (66%) en midden opgeleiden (68%);
- Scholieren/studenten (78%) voldoen vaker aan de combinorm dan werkenden (65%) en niet werkenden (62%);
- Mensen met hogere (62%) en midden (63%) inkomens voldoen minder vaak aan de combinorm dan mensen met lagere inkomens (66%).

Tabel 3.6 Voldoen aan Combinorm naar achtergrondkenmerken

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Beperking en/of chronische aandoening *			
Wel	63	60	61
Geen -	68	65	66
Etniciteit			
Autochtoon -	67	64	65
Allochtoon	66	63	64
Opleiding *			
Laag -	69	65	66
Midden	69	67	68
Hoog -	64	60	62
Maatschappelijke positie *			
Scholier/ student	75	76	78
Werkzaam -	67	62	65
Niet Werkzaam -	64	63	62
Huishouden			
Alleenstaand	69	65	67
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) -	67	63	64
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)	66	63	66
Inkomen *			
Laag	69	64	66
Midden -	70	64	63
Hoog	63	60	62

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Ook binnen de helft van deze groepen is een daling te zien in het aantal mensen dat voldoet aan de combinorm als gekeken wordt naar de begin- en eindmeting. Bij de andere helft is geen significant verschil tussen 2011 en 2015. Daarnaast valt op dat veel groepen weliswaar in 2015 slechter scoren dan in 2011, maar iets beter dan in 2013.

De grootste negatieve verschillen zijn gevonden bij de mensen met een midden inkomen (-7%).

De volgende groepen voldoen minder dan gemiddeld aan de combinorm (65%):

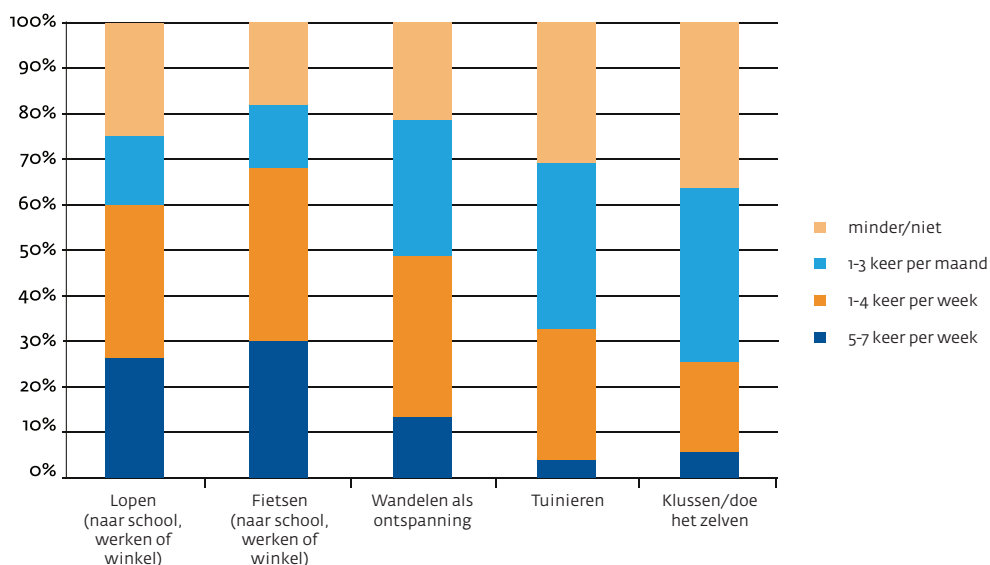
- 35 tot 50 jarigen (-3%);
- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (-4%);
- Hoger opgeleiden (-3%);
- Niet werkenden (-3%);
- Hogere inkomens (-3%).

3.2 Lichamelijke activiteit

Naast de beweegnormen is ook aan de mensen gevraagd hoe lang en hoe vaak zij bepaalde lichamelijke activiteiten doen. Hierbij zijn de volgende activiteiten meegenomen: lopen en fietsen (naar school, werk, winkels of halte openbaar vervoer), wandelen als ontspanning, tuinieren en klussen/doe het zelve.

Frequentie lichamelijke activiteiten

In onderstaande figuur is weergegeven hoe vaak inwoners van Gelderland de verschillende activiteiten doen per week of per maand. Van deze vijf lichamelijke activiteiten fietsen (naar school, werk, winkel of halte ov) Gelderlanders het vaakst per week (68%). Ook lopen (naar school, werk, winkel of halte ov) wordt relatief vaak per week gedaan (61%). Tuinieren en klussen/doe het zelve zijn activiteiten die vaker 1-3 keer in de maand worden gedaan (respectievelijk 36% en 38%). Dit beeld komt overeen met dat van 2011 en 2013.



Figuur 3.1 Dagelijkse lichamelijke activiteit naar frequentie

Tabel 3.7 geeft de lichamelijke activiteiten weer naar regio en belangrijkste achtergrondkenmerken (overige groepen zijn in bijlage 2 terug te vinden). De regio's en groepen die bovengemiddeld op één van de activiteiten scoren zijn hieronder per activiteit weergegeven:

- Lopen (naar school, werk, winkel of halte ov): regio Arnhem en 18 tot 35 jarigen;
- Fietsen (naar school, werk, winkel of halte ov): regio's Noord Veluwe, Stedendriehoek en Food Valley en vrouwen;
- Wandelen als ontspanning: regio Achterhoek, vrouwen, 50 tot 65 jarigen en Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening;
- Tuinieren: regio Achterhoek en 50 tot 65 jarigen;
- Klussen/doe het zelfden: regio's Achterhoek en Food Valley, mannen en 50 tot 65 jarigen.

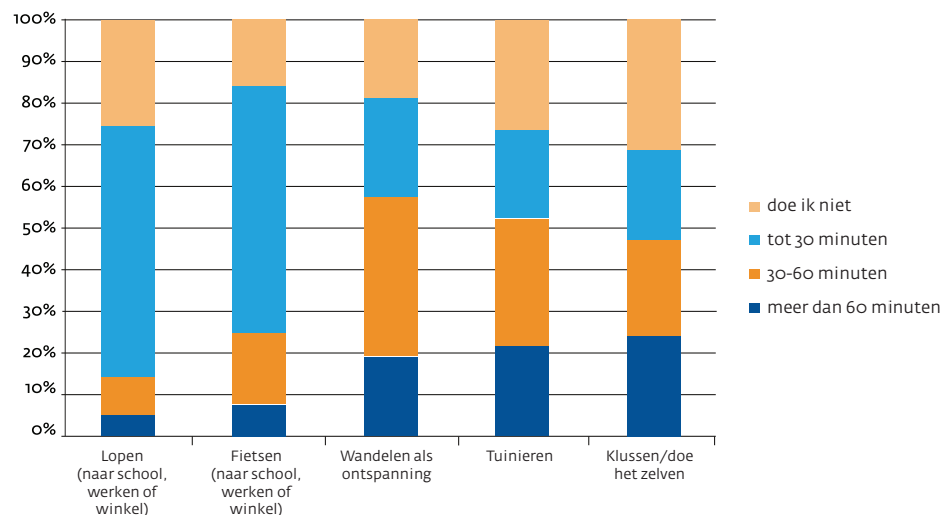
Tabel 3.7 Lichamelijke activiteiten (minimaal 1 keer per week) naar regio en achtergrondkenmerken

	Lopen ^a (%)			Fietsen ^a (%)			Wandelen als ontspanning (%)			Tuinieren (%)			Klussen/doe het zelfden (%)		
	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015
Gelderland	62	60	61	70	65	68	45	47	49	30	32	33	24	26	26
Regio															
Achterhoek	57	60	58	71	71	69	49	50	52	37	36	38	31	31	31
Arnhem	64	66	66	68	63	66	44	46	47	32	30	30	24	24	22
Nijmegen	72	62	62	70	61	62	39	46	47	19	29	30	18	26	26
Noord Veluwe	58	58	59	74	69	73	46	48	50	36	31	33	25	26	25
Rivierenland	58	55	59	60	54	61	42	46	49	36	36	34	25	29	24
Stedendriehoek	62	62	61	74	71	71	46	47	51	27	32	35	23	24	27
Food Valley	-	60	60	-	76	71	-	37	49	-	24	34	-	22	32
Geslacht															
Mannen	59	57	58	63	59	61	39	41	44	31	33	35	34	36	36
Vrouwen	65	64	63	78	72	74	50	52	54	29	30	32	14	17	17
Leeftijd															
18 tot 35 jr	71	69	70	72	65	66	33	36	37	13	15	17	16	18	20
35 tot 50 jr	61	58	59	71	67	69	45	46	50	34	34	33	28	28	26
50 tot 65 jr	56	55	55	68	64	68	55	56	58	42	44	47	28	32	32
Beperking en/of chronische aandoening															
Wel	60	59	61	65	64	65	53	51	52	32	32	34	24	25	26
Geen	63	61	61	72	66	68	43	45	48	30	32	33	24	27	26
Etniciteit															
Autochtoon	62	60	61	71	66	68	44	47	50	31	32	34	25	27	26
Allochtoon	63	63	62	60	59	66	46	44	45	24	26	28	17	21	24

^a naar school, werk, winkel of halte openbaar vervoer

Duur lichamelijke activiteiten

Ook is gekeken naar hoe lang inwoners van Gelderland de verschillende activiteiten doen (zie figuur 3.2). Hieruit komt naar voren dat wandelen als ontspanning, tuinieren en klussen/doe het zelfden vaker langer (minimaal 30 minuten per keer) worden gedaan (respectievelijk 58%, 52% en 47%), terwijl de activiteiten die het vaakst gedaan worden (lopen en/of fietsen naar school, werk, winkel of halte openbaar vervoer) juist minder lang duren (tot 30 minuten per keer). Ook dit beeld is hetzelfde als in 2011 en 2013.



Figuur 3.2 Dagelijkse lichamelijke activiteit naar duur

Tevens is gekeken naar de duur van de activiteiten naar regio en naar belangrijkste achtergrondkenmerken (overige groepen zijn weergegeven in bijlage 2). De regio's en groepen die bovengemiddeld op een van de activiteiten scoren zijn hieronder per activiteit weergegeven:

- Lopen (naar school, werk, winkel of halte ov): 18 tot 35 jarigen en allochtonen;
- Fietsen (naar school, werk, winkel of halte ov): regio Achterhoek en 50 tot 65 jarigen;
- Wandelen als ontspanning: vrouwen en 50 tot 65 jarigen;
- Tuinieren: regio's Achterhoek en Stedendriehoek, 35 tot 50 jarigen en 50 tot 65 jarigen;
- Klussen/doe het zelf: mannen, 50 tot 65 jarigen.

Tabel 3.8 Lichamelijke activiteiten (minimaal 30 minuten per keer) naar regio en achtergrondkenmerken

	Lopen ^a (%)			Fietsen ^a (%)			Wandelen als ontspanning (%)			Tuinieren (%)			Klussen/doe het zelfen (%)		
	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015
Gelderland	14	14	15	25	23	25	57	56	58	51	51	52	48	47	47
Regio															
Achterhoek	14	15	17	26	26	28	56	58	58	58	56	56	50	50	49
Arnhem	12	14	15	30	26	27	60	58	58	55	50	50	48	48	48
Nijmegen	15	14	16	24	26	27	61	55	58	40	53	51	46	46	47
Noord Veluwe	13	15	15	22	22	24	56	57	57	54	49	49	48	45	45
Rivierenland	13	13	13	20	19	20	49	51	56	54	51	53	47	45	47
Stedendriehoek	16	15	14	26	23	26	58	59	60	51	54	56	51	47	49
Food Valley	-	14	15	-	24	24	-	58	57	-	45	50	-	46	46
Geslacht															
Mannen	14	14	14	25	23	25	51	50	52	52	53	54	61	60	61
Vrouwen	14	14	16	25	24	25	63	63	64	51	50	50	36	33	34
Leeftijd															
18 tot 35 jr	15	17	18	22	22	24	47	49	46	32	33	34	39	39	40
35 tot 50 jr	13	12	13	23	22	22	57	57	59	59	58	57	54	52	49
50 tot 65 jr	14	14	14	28	26	29	66	66	66	61	60	61	51	49	51
Beperking en/of chronische aandoening															
Wel	16	15	17	24	23	27	56	55	56	48	46	47	47	43	43
Geen	13	14	14	25	24	25	57	57	58	52	53	54	49	48	49
Etniciteit															
Autochtoon	14	14	15	25	23	25	57	57	58	52	52	53	49	47	47
Allochtoon	18	19	18	25	24	27	55	54	51	42	46	45	41	42	45

^a naar school, werk, winkel of halte openbaar vervoer

Samenvatting

- 51% van de Gelderlanders voldoet aan de NNGB. Dat is een daling t.o.v. 2011 (56%).
 - Regio Rivierenland, 35 tot 50 jarigen, hoger opgeleiden en Gelderlanders met een hoog inkomen bewegen minder dan gemiddeld in Gelderland volgens de NNGB. 38% van de Gelderlanders voldoet aan de fitnorm. Dat is een stijging t.o.v. 2011 (36%).
- 40% van de Gelderlanders voldoet aan de fitnorm. Dat is een stijging t.o.v. 2011 (36%).
 - Vrouwen, 35 tot 65 jarigen, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, laag opgeleiden, niet werkenden en Gelderlanders met een midden inkomen voldoen minder dan gemiddeld aan de fitnorm.
- 65% van de Gelderlanders voldoet aan de combinorm. Dat is een daling t.o.v. 2011 (67%).
 - 35 tot 50 jarigen, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, hoger opgeleiden, niet werkenden en Gelderlanders met een hoog inkomen voldoen minder dan gemiddeld aan de combinorm.
- Fietsen en lopen (naar school, werk, winkel of halte ov) wordt het vaakst door de Gelderlanders gedaan.
- Wandelen als ontspanning, tuinieren en klussen worden het vaakst langer dan 30 minuten gedaan.

4 Sportgedrag

Het sportgedrag van de Gelderlander wordt bepaald aan de hand van de volgende onderwerpen: sportdeelname, beoefende sporten, locatie om te sporten, lidmaatschap sportvereniging en motivatie om wel of niet te sporten.

4.1 Sportdeelname

De definitie van sporter wordt gelegd bij minimaal 12 keer per jaar sporten (RSO-norm²⁴). Op basis van deze definitie is iets meer dan drie kwart van de Gelderlanders (76%) een sporter (zie tabel 4.1). Hiervan sport 19% 12 tot 59 keer per jaar (1 tot 3 keer in de maand), 44% sport 60-119 keer (1 tot 2 keer per week) en 37% sport drie keer of vaker. In vergelijking met het landelijk gemiddelde (67%) sporten Gelderlanders vaker minimaal één keer per maand.

Verder is in de resultaten te zien dat er iets meer door mannen (77%) dan door vrouwen (75%) wordt gesport. Tevens valt bij de leeftijdscategorieën op dat met het toenemen van de leeftijd er minder wordt gesport.

Tabel 4.1 Sportdeelname (volgens RSO-norm) naar regio, geslacht en leeftijd

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Nederland ²⁵	64	69	67
Gelderland	76	77	76
Regio °			
Achterhoek +	74	81	77
Arnhem	74	77	76
Nijmegen	78	80	78
Noord Veluwe	74	75	76
Rivierenland +	70	72	73
Stedendriehoek	80	78	78
Food Valley	-	79	74
Geslacht °			
Mannen +	76	78	77
Vrouwen	76	76	75
Leeftijd °			
18 tot 35 jr	81	81	82
35 tot 50 jr	76	78	77
50 tot 65 jr	71	72	71

²⁴ Richtlijn Sportdeelname Onderzoek. Ontwikkeld door o.a. het W.J.H. Mulier Instituut. Er is een basismodule vragenlijst opgesteld die landelijk wordt gebruikt om sportdeelname te meten

²⁵ Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN), 2006-2014

° significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Wanneer er gekeken wordt naar het verschil tussen 2015 en 2011, dan valt op dat hoewel er in 2013 een lichte stijging leek te zijn van het percentage Gelderlanders dat zich sporter mag noemen, het percentage sporters over 4 jaar gelijk is gebleven. Wel zijn er duidelijke stijgingen bij twee regio's te zien, namelijk bij de regio's Achterhoek en Rivierenland. Bij de regio Food Valley is een afname zichtbaar ten opzichte van 2013. De overige doelgroepen blijven nagenoeg gelijk, op de mannen na, waar een lichte stijging te zien is.

Ook voor de sportdeelname is gekeken naar de andere achtergrondkenmerken: beperking en/of chronische aandoening, etniciteit, opleiding, maatschappelijke positie, huishouden en inkomen (zie tabel 4.2). Hieruit blijken de volgende verschillen:

- De sportdeelname bij Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (66%) is lager dan bij Gelderlanders zonder een beperking en/of chronische aandoening (80%);
- De sportdeelname bij allochtonen (71%) is lager dan bij autochtonen (77%);
- De sportdeelname bij lager opgeleiden (57%) is lager dan bij midden- en hoger opgeleiden (respectievelijk 76% en 83%), en bij hoger opgeleiden ligt sportdeelname hoger dan bij midden opgeleiden;
- De sportdeelname bij scholieren/studenten (88%) ligt hoger dan bij werkenden (79%) en niet-werkenden (62%), en de sportdeelname ligt hoger bij werkenden dan bij niet-werkenden;
- De sportdeelname bij mensen met een hoog inkomen (83%) ligt hoger dan bij mensen met een midden (76%) en laag inkomen (68%), en bij mensen met een laag inkomen ligt sportdeelname lager dan bij mensen met een midden inkomen.

Tabel 4.2 Percentage sporters (volgens RSO-norm) naar achtergrondkenmerken

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Beperking en/of chronische aandoening*			
Wel	64	69	66
Geen	79	79	80
Etniciteit*			
Autochtoon	76	77	77
Allochtoon ⁻	75	71	71
Opleiding*			
Laag ⁻	64	66	57
Midden	76	77	76
Hoog ⁺	80	83	83
Maatschappelijke positie*			
Scholier/ student	90	86	88
Werkzaam ⁺	77	79	79
Niet Werkzaam ⁻	65	65	62
Huishouden			
Alleenstaand	74	76	73
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren)	76	77	77
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)	76	77	76
Inkomen*			
Laag	69	70	68
Midden	75	75	76
Hoog ⁺	81	83	83

* significant verschil binnen categorie

⁻ significante daling tussen 2011 en 2015

⁺ significante stijging tussen 2011 en 2015

Als ook binnen deze doelgroepen wordt gekeken naar het verschil tussen de percentages sporters tussen begin- en eindmeting, blijkt dat hier ook de gemiddelden redelijk gelijk blijven. Alleen allochtonen, laag opgeleiden en niet werkenden zijn significant minder gaan sporten. Hoog opgeleiden, werkenden en mensen met een hoog inkomen zijn daarentegen juist significant meer gaan sporten.

Bij de volgende regio's/groepen ligt de sportdeelname lager dan gemiddeld (76%):

- Regio Rivierenland (-3%);
- 50 tot 65 jarigen (-5%);
- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (-10%);
- Allochtonen (-5%);
- Lager opgeleiden (-19%);
- Niet werkenden (-14%);
- Alleenstaanden (-3%);
- Mensen met een laag inkomen (-8%).

4.2 Meest beoefende sporten

Om inzicht te krijgen in de sporten die het meest worden beoefend is aan de respondenten gevraagd aan te geven welke sport(en) zij het afgelopen jaar allemaal hebben gedaan. Hieruit is een top 10 ontstaan van meest beoefende sporten door de Gelderlanders. Fitness – conditie komt als populairste sport naar voren gevolgd door Hardlopen – joggen – trimmen en Fitness – kracht staat op nummer drie. Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken en Wandelsport maken de top vijf compleet. Wat opvalt is dat de meesten van deze sporten ongeorganiseerd of bij een commerciële aanbieder worden beoefend.

De top 10 vertoont veel overeenkomsten met 2011. De top 3 is hetzelfde gebleven. Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken en Wandelsport zijn beide ten kosten van de Zwemsport een plekje gestegen. Ook Voetbal en Skiën – langlaufen – snowboarden zijn een plekje gestegen, ten kosten van Bowling. Vergeleken met 2013 is Schaatsen weer vervangen door Skiën – langlaufen – snowboarden.

Tabel 4.3 Top 10 meest beoefende sporten in Gelderland

2011		2013		2015	
1.	Fitness, conditie (31%)	1.	Fitness, conditie (29%)	1.	Fitness, conditie (29%)
2.	Hardlopen, joggen, trimmen (25%)	2.	Hardlopen, joggen, trimmen (27%)	2.	Hardlopen, joggen, trimmen (28%)
3.	Fitness, kracht (21%)	3.	Fitness, kracht (22%)	3.	Fitness, kracht (23%)
4.	Zwemsporten (20%)	4.	Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken (21%)	4.	Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken (21%)
5.	Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken (19%)	5.	Zwemsport (20%)	5.	Wandelsport (19%)
6.	Wandelsport (18%)	6.	Wandelsport (19%)	6.	Zwemsport (17%)
7.	Aerobics, steps, spinning (13%)	7.	Aerobics, steps, spinning (12%)	7.	Aerobics, steps, spinning, andere groepslessen op muziek (10%)
8.	Bowling (11%)	8.	Voetbal (11%)	8.	Veldvoetbal (10%)
9.	Voetbal (10%)	9.	Bowling (10%)	9.	Skiën, langlaufen, snowboarden (8%)
10.	Skiën, langlaufen, snowboarden (10%)	10.	Schaatsen (9%)	10.	Bowling (8%)

In bijlage 3 zijn voor alle groepen de top 5 meest beoefende sporten te vinden. Wanneer gekeken wordt naar de verschillende regio's en doelgroepen dan blijkt dat de meeste groepen Fitness – conditie op nummer 1 hebben staan in de top 5 van meest beoefende sporten. Hardlopen – joggen – trimmen staat in de regio's Achterhoek, Nijmegen en Noord Veluwe, bij mannen, 18 tot 35 jarigen, 35 tot 50 jarigen, Gelderlanders zonder beperking/aandoening, hoog opgeleiden, werkenden, huishouden met thuiswonende kinderen en mensen met een midden en hoog inkomen op de eerste plek. Bij scholieren/studenten staat Fitness – kracht op de eerste plek. Verder is de top 5 ook redelijk gelijk voor de verschillende groepen. De Gelderse top 5 wordt in verschillende volgorde afgewisseld.

Enkele opvallendheden:

- Bij mannen staat Veldvoetbal in plaats van Wandelsport in de top 5;
- Bij 18 tot 35 jarigen en bij scholieren/studenten staan Veldvoetbal en Zwemsport in plaats van Wandelsport en Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken in de top 5;
- Bij vrouwen en bij Gelderlanders met een beperking/aandoening staat Zwemsport in plaats van Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken in de top 5;
- In Rivierenland staat Zwemsport in plaats van Wandelsport in de top 5;
- Bij niet werkenden staat Zwemsport in plaats van Hardlopen – joggen – trimmen in de top 5.

De provincie heeft in het kader van Gelderland Sportland 6 kernsporten benoemd in de eerste ring, namelijk atletiek (incl. wandelsport), wielrennen (incl. fietsen), paardensport, volleybal, judo en tennis. Hoe vaak worden deze sporten in de provincie beoefend? Twee kernsporten vinden we terug in de top 10, namelijk Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken op de 4e plek en atletiek komt door de samenvoeging met wandelsport en hardlopen op de 2e plek terecht. Vergeleken met 2011 betekent dat atletiek op dezelfde plek in de top 10 staat en wielrennen één plek is gestegen. De overige vier kernsporten vinden we terug op plek 11 (tennis met 8%), plek 13 (volleybal met 5%), plek 25 (paardensport met 3%) en plek 48 (judo met 0,4%) van in totaal 49 sporten. Ten

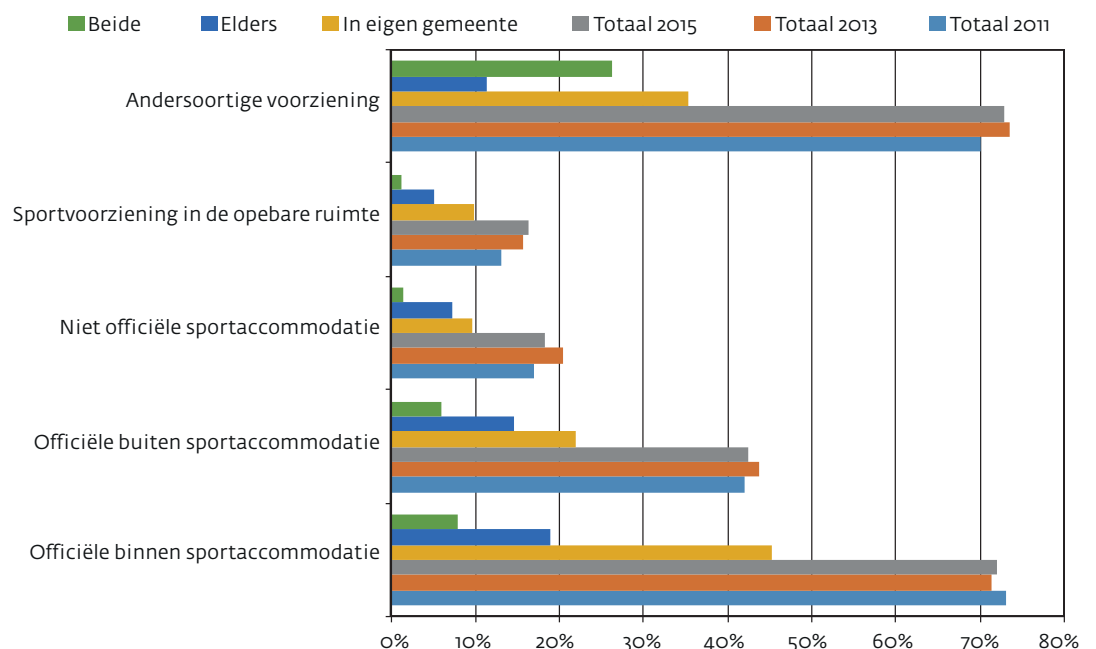
opzichte van 2011 is volleybal daarmee op dezelfde plek blijven staan en paardensport en judo zijn één plek gestegen. Tennis behoorde in 2011 nog niet tot de kernsporten.

4.3 Locatie sporten

In de vragenlijst is ook gevraagd aan degene die aan sport doen waar de respondenten hun sport beoefenen. Dit is uitgesplitst in:

- Officiële binnensportaccommodatie (zoals sporthal, gymnastieklokaal, fitnesscentrum/sportschool, overdekt of combizwembad, ijshal/ijsbaan binnen, tennishal, klimhal, karthal, etc.);
- Officiële buitensportaccommodatie (zoals voetbalveld, hockeyveld, tennisbaan, openluchtzwembad, ijsbaan buiten/half overdekt, manege, golfbaan, etc.);
- Niet officiële sportaccommodatie (zoals buurthuis, wijkcentrum, café);
- Sportvoorziening in de openbare ruimte (zoals halfpipe, basketbalpleintje, trapveldje/voetbalkooi, etc.);
- Andersoortige voorziening (zoals park, bos, bergen, strand, meer, openbare weg, huis/tuin, etc.).

Hierbij is telkens gevraagd of zij dit doen in hun eigen gemeente of elders. De resultaten voor Gelderland zijn weergegeven in figuur 4.1. De resultaten naar achtergrondkenmerken zijn terug te vinden in bijlage 4.



Figuur 4.1 Overzicht accommodatie sporten in eigen gemeente of elders (in procenten)

In Gelderland wordt het meest gesport in andersoortige voorzieningen (73%) of officiële binnensportaccommodaties (72%). Dit is ook goed te zien aan de top 5 van sporten die het meest beoefend worden in Gelderland. Sportscholen en zwembaden vallen namelijk onder officiële binnensportaccommodaties, terwijl hardlopen en wielrennen in andersoortige voorzieningen wordt beoefend. Van sportvoorzieningen in de openbare ruimte wordt het minst gebruik gemaakt (16%).

Wanneer gekeken wordt naar de locatie van sporten dan wordt bij alle accommodatievormen voornamelijk in de eigen gemeente gesport. Bij andersoortige voorziening is te zien dat vaak zowel in de eigen gemeente als elders wordt gesport.

Vergeleken met de beginmeting in 2011 is te zien dat er geen grote verschillen zijn ontstaan in waar mensen gaan sporten. Er wordt iets meer gebruik gemaakt van alle type accommodaties, behalve van officiële binnensportaccommodaties.

4.4 Lidmaatschap sportvereniging

In tabel 4.4 is te zien dat 44% van de Gelderlanders (18 tot 65 jaar) lid is van een sportvereniging. Dat is meer dan het landelijk gemiddelde dat op 30% ligt (6 tot 79 jaar). Van de Gelderse sporters (volgens de RSO-norm) is 57% lid van een sportvereniging. Verder blijkt uit de resultaten dat er meer Gelderlanders lid zijn van een sportvereniging in de regio's Achterhoek (48%), Arnhem (45%), Nijmegen (47%) en Stedendriehoek (46%), dan in de regio's Noord Veluwe (41%), Rivierenland (40%) en Food Valley (41%). Iets meer mannen dan vrouwen zijn lid van een sportvereniging. Daarnaast valt in de leeftijdscategorieën op dat met het toenemen van de leeftijd het lidmaatschap afneemt. Dit is ook landelijk de trend.

Tabel 4.4 Lidmaatschap sportvereniging naar regio, geslacht en leeftijd

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Nederland ²⁶	29	30	30
Gelderland ⁻	46	46	44
Regio [*]			
Achterhoek	48	49	48
Arnhem	46	46	45
Nijmegen	45	48	47
Noord Veluwe	43	42	41
Rivierenland	41	42	40
Stedendriehoek ⁻	51	46	46
Food Valley	-	49	41
Geslacht [*]			
Mannen	48	47	46
Vrouwen ⁻	45	44	43
Leeftijd [*]			
18 tot 35 jr	54	52	52
35 tot 50 jr ⁻	46	46	44
50 tot 65 jr	40	39	39

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

26 Ongevallen en Bewegen
in Nederland (OBiN),
2006-2014

Als gekeken wordt naar het verschil tussen 2011 en 2015 is een lichte daling in het aantal lidmaatschappen in Gelderland te zien. Deze daling is in de regio Stedendriehoek het grootst. Ook bij vrouwen en bij de leeftijdsgroep 35 tot 50 jaar is een significante daling te zien. Bij de overige regio's en doelgroepen is geen significant verschil gevonden.

In tabel 4.4 is lidmaatschap van een sportvereniging naar achtergrondkenmerken weergegeven. Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Mensen met een beperking en/of chronische aandoening (34%) zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan mensen zonder een beperking en/of chronische aandoening (48%);
- Allochtonen (37%) zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan autochtonen (45%);
- Laag opgeleiden (32%) zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan midden en hoog opgeleiden (respectievelijk 44% en 48%);
- Scholieren/studenten (61%) zijn vaker lid van een sportvereniging dan werkenden (46%) en niet werkenden (29%), en werkenden zijn vaker lid dan niet werkenden;
- Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren) (45%) zijn vaker vaak lid van een sportvereniging dan alleenstaanden (40%);
- Mensen met een hoog inkomen (50%) zijn vaker lid van een sportvereniging dan mensen met een laag (37%) en midden inkomen (43%) en mensen met een midden inkomen zijn vaker lid dan mensen met een laag inkomen.

Tabel 4.5 Lid van een sportvereniging naar achtergrondkenmerken

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Beperking en/of chronische aandoening			
Wel	32	34	34
Geen -	50	49	48
Etniciteit *			
Autochtoon -	47	46	45
Allochtoon -	44	39	37
Opleiding *			
Laag -	37	36	32
Midden -	47	46	44
Hoog -	50	50	48
Maatschappelijke positie *			
Scholier/ student	63	59	61
Werkzaam -	48	48	46
Niet Werkzaam -	33	32	29
Huishouden *			
Alleenstaand	42	42	40
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) -	48	47	45
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)	45	43	43
Inkomen *			
Laag -	40	39	37
Midden	43	43	43
Hoog -	52	52	50

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Als de vergelijking tussen 2011 en 2015 gemaakt wordt, is binnen ook de meeste van deze doelgroepen een dalende trend te zien in aantal sportlidmaatschappen. Uitzondering hierbij zijn de Gelderlanders met een beperking/aandoening, scholieren/studenten, alleenstaanden, huishoudens zonder kinderen en mensen met een midden inkomen. Bij deze doelgroepen is geen significant verschil gevonden. Een meer dan gemiddelde daling is te zien bij:

- Allochtonen (-7%);
- Lager opgeleiden (-5%);
- Midden opgeleiden (-3%);
- Niet werkenden (-4%);
- Huishoudens met thuiswonende kinderen (-3%);
- Mensen met lage inkomens (-3%).

De volgende regio's/groepen zijn minder mensen lid van een sportvereniging dan gemiddeld (44%):

- Regio Noord Veluwe (-3%);
- Regio Rivierenland (-4%);
- Regio Food Valley (-3%);
- 50 tot 65 jarigen (-5%);
- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (-10%);
- Allochtonen (-7%);
- Lager opgeleiden (-12%);
- Niet werkenden (-15%);
- Alleenstaanden (-4%);
- Lage inkomens (-7%).

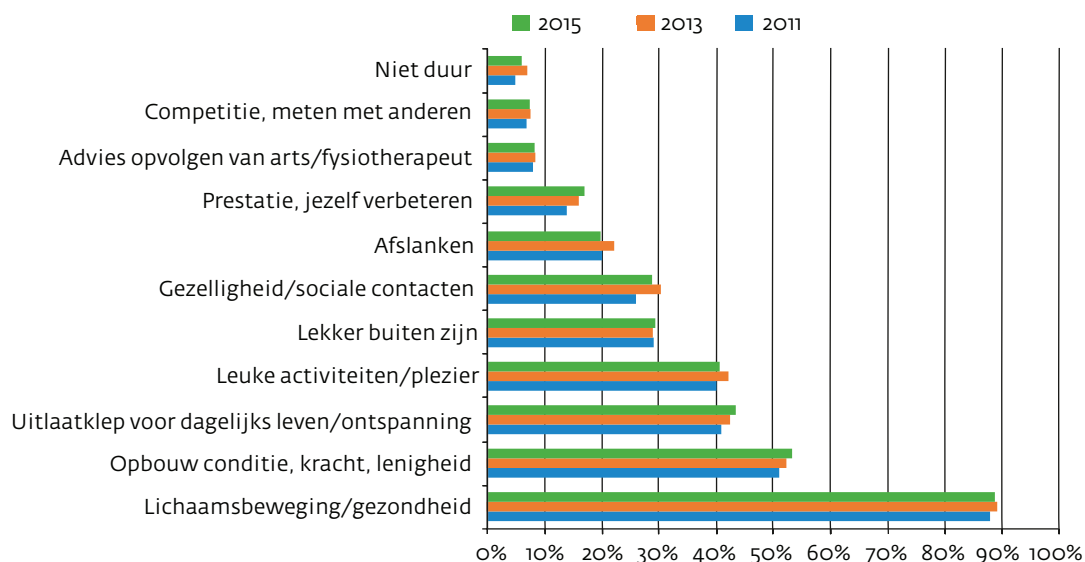
4.5 Motivatie

Om erachter te komen wat mensen drijft om te gaan sporten of hen juist weg houdt van het sporten is gevraagd aan te geven wat de belangrijkste redenen zijn om wel of niet te gaan sporten.

Redenen om te sporten

Aan de respondenten, die in het jaar voorafgaand aan het onderzoek een sport hebben beoefend, is gevraagd wat hun beweegredenen zijn om te gaan sporten. In figuur 4.2 zijn de meest genoemde redenen om te gaan sporten onder elkaar gezet. Hieruit komt naar voren dat de belangrijkste motivatie om te gaan sporten 'lichaamsbeweging/gezondheid' is (89%). Op de tweede plek staat 'opbouw conditie, kracht, lenigheid' (53%) en op de derde plek staat 'uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning' (43%). De eerste en tweede plek is voor alle regio's/doelgroepen hetzelfde. Enige verschil bij een aantal groepen is dat niet 'uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning' op nummer 3 staat, maar 'leuke activiteit/plezier' (zie ook bijlage 5).

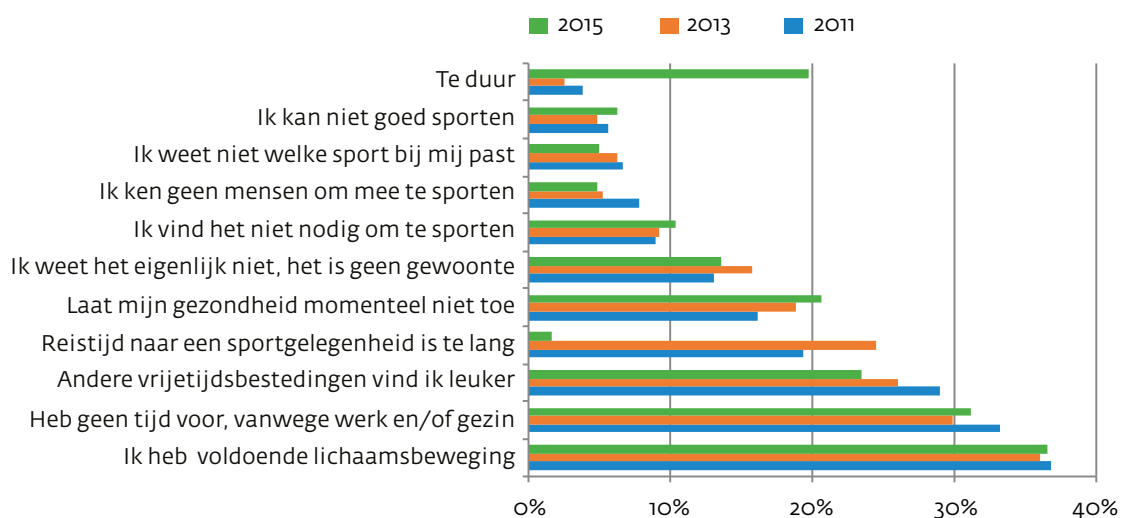
De lijst met redenen ziet er nagenoeg hetzelfde uit als in 2011 en 2013. De redenen 'prestatie, jezelf verbeteren' en 'lekker buiten zijn' worden in 2015 wel vaker genoemd dan in 2011.



Figuur 4.2 Motieven om te sporten

Redenen om niet te sporten

De respondenten die hebben aangegeven niet aan sport te doen is de vraag voorgelegd waarom zij niet aan sport doen. In figuur 4.3 zijn de meest genoemde redenen onder elkaar gezet. 'Ik heb voldoende lichaamsbeweging' is de meest genoemde reden om niet te sporten (37%). Daarna komen 'geen tijd, vanwege werk en/of gezin' (31%) en 'andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker' (23%). De redenen 'laat mijn gezondheid momenteel niet toe' (21%) en 'te duur' (20%) maken de top 5 compleet. Erg opvallend is dat waar in 2011 en 2013 de reden 'reistijd is te lang' nog erg vaak werd genoemd, deze reden in 2015 nauwelijks meer van belang is. Het motief 'te duur' is daarentegen in 2015 voor veel mensen een belangrijke reden geworden om niet te sporten.



Figuur 4.3 Motieven om niet te sporten

Bij de verschillende groepen is de top 3 van redenen om te sporten vrij wisselend en bestaat in wisselende volgorde uit de top 5 die hierboven beschreven staat (zie bijlage 6). Wel geven

bijna alle groepen 'ik heb voldoende lichaamsbeweging' of 'heb ik geen tijd voor, vanwege werk en/of gezin' aan als de belangrijkste redenen om niet te sporten. De belangrijkste reden voor niet-werkenden en Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening om niet te sporten is: 'laat mijn gezondheid niet toe'.

Samenvatting

- 76% van de Gelderlanders mag zich een sporter noemen en sport minimaal 1 keer in de maand. Dat is gelijk aan de nulmeting in 2011.
 - Bij de regio Rivierenland, 50-65 jarigen, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, allochtonen, lager opgeleiden, niet werkenden, alleenstaanden en mensen met een laag inkomen ligt de sportdeelname lager.
- Top 5 meest beoefende sporten:
 1. Fitness, conditie
 2. Hardlopen, joggen, trimmen
 3. Fitness, kracht
 4. Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken
 5. Wandelsport
- 72% van de Gelderlanders sporten in 'officiële binnensportaccommodaties' en 73% sport in 'andersoortige voorzieningen'.
- 44% van de Gelderlanders is lid van een sportvereniging. Dat is afname van 2% vergeleken met 2011.
 - Bij de regio's Noord Veluwe, Rivierenland en Food Valley, 50-65 jarigen, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, allochtonen, lager opgeleiden, niet werkenden, alleenstaanden en mensen met een laag inkomen ligt het lidmaatschap van een sportvereniging lager.
- Lichaamsbeweging/gezondheid, Opbouw conditie, kracht & lenigheid en Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning zijn de drie belangrijkste redenen voor sporters om te gaan sporten.
- Ik heb voldoende lichaamsbeweging, Heb ik geen tijd voor vanwege werk en/of gezin en Andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker zijn de drie belangrijkste redenen voor niet-sporters om niet te gaan sporten.

5 Leefstijl en gezondheid

Sporten en bewegen is goed voor de volksgezondheid. Er zijn echter ook een aantal aspecten waarvan bekend is dat deze slecht zijn voor de volksgezondheid, te weten: overmatige alcoholinname, roken en overgewicht. Deze drie onderwerpen worden in dit hoofdstuk behandeld. Voor de onderwerpen alcohol en roken is in 2013 gebruik gemaakt van gegevens van de GGD'en in Gelderland (GGD Gelderland-Midden, GGD Noord- en Oost-Gelderland en GGD Gelderland-Zuid) uit hun gezondheidsmonitor die in het najaar van 2012 is uitgezet²⁷. Omdat de steekproef niet volledig overeenkomt met onze steekproef en de vraagstelling anders is geweest, worden hieronder de resultaten alleen vergeleken met de Sportmonitor van 2011 en niet met 2013.

5.1 Alcohol

Overmatig alcoholgebruik is slecht voor de gezondheid. Dit kan leiden tot verhoogde bloeddruk, hersenbloeding, leveraandoeningen, orgaanaandoeningen, diverse soorten kanker, verslaving en andere gezondheidsklachten. Matig alcoholgebruik veroorzaakt weinig risico's voor de gezondheid. Zo adviseert de Gezondheidsraad gezonde volwassenen niet meer dan één standaardglas alcohol per dag te drinken²⁸. Gezien deze nieuwe norm pas bekend is geworden na het uitvoeren van deze sportmonitor, wordt in dit onderzoek nog gebruik gemaakt van de oude norm: niet meer dan twee standaardglazen alcohol per dag voor mannen en niet meer dan één standaardglas alcohol per dag voor vrouwen.

De respondenten is gevraagd of zij alcohol drinken en zo ja, hoeveel zij drinken. Op basis van deze vragen is een onderscheid gemaakt tussen het wel of niet alcohol drinken en wel of niet overmatig alcohol drinken (>14 glazen/week (mannen) of >7 glazen/week (vrouwen)). In Gelderland drinkt 79% van de volwassenen (18 tot 65 jaar) alcohol, waarvan 6% overmatig. Dat is minder dan het landelijk gemiddelde. In de regio's Noord Veluwe, Rivierenland en Food Valley wordt minder alcohol gedronken dan het Gelderse gemiddelde. In de Achterhoek en de Stedendriehoek juist meer. Verder valt op dat vrouwen minder alcohol drinken dan gemiddeld en mannen meer. Van de verschillende leeftijdscategorieën drinken 35 tot 50 jarigen het minst alcohol.

Tabel 5.1 Alcoholgebruik en frequentie naar regio, geslacht en leeftijd

	2011	2015	
	Drinkt alcohol (%)	Drinkt alcohol (%)	Overmatige drinker ^a (%)
Nederland	81 ²⁹	84 ³⁰	8 ³⁰
Gelderland ^b	80	79	6
Regio ^c			
Achterhoek	82	83	6
Arnhem	80	79	6
Nijmegen	82	81	5
Noord Veluwe	75	76	6
Rivierenland	75	73	5
Stedendriehoek	82	82	7
Food Valley	-	72	5

27 Monitor Volwassenen en Ouderen 2012, GGD Gelderland-Midden, GGD Gelderland-Zuid, GGD Noord- en Oost-Gelderland, in samenwerking met het CBS en het RIVM

28 Gezondheidsraad (2015), Richtlijnen goede voeding

29 CBS, 2007. Over Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder

30 Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM, 2012

	2011	2015	
	Drinkt alcohol (%)	Drinkt alcohol (%)	Overmatige drinker ^a (%)
Geslacht [*]			
Mannen	86	87	5
Vrouwen ⁻	74	71	7
Leeftijd [*]			
18 tot 35 jr	81	80	2
35 tot 50 jr	78	77	4
50 tot 65 jr ⁻	81	80	11

^a meer dan 14 glazen per week voor mannen en 7 voor vrouwen

^{*} significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Als de cijfers uit 2015 worden vergeleken met die van 2011, blijkt dat het alcoholgebruik in Gelderland enigszins is afgenomen. Als naar de regio's en doelgroepen wordt gekeken, is deze significante afname ook te zien bij vrouwen en 50 tot 65 jarigen.

Gezien de vraagstelling in 2011 en 2015 verschillend is geweest, is het percentage overmatige drinkers niet te vergelijken.

Voor de andere achtergrondkenmerken is ook gekeken naar het alcoholgebruik (zie tabel 5.2). Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Gelderlanders zonder beperking en/of chronische aandoening (82%) drinken vaker alcohol dan Gelderlanders zonder beperking en/of chronische aandoening (68%);
- Autochtonen (80%) drinken vaker alcohol dan allochtonen (69%);
- Hoger opgeleiden (84%) drinken vaker alcohol dan midden (78%) en lager opgeleiden (64%) en midden opgeleiden drinker vaker dan lager opgeleiden;
- Niet werkenden (66%) drinken minder vaak alcohol dan werkenden (82%) en scholieren/studenten (82%);
- Huishoudens zonder (thuiswonende) kinderen (82%) drinken vaker alcohol dan huishoudens met thuiswonende kinderen (78%) en alleenstaanden (73%) en huishoudens met thuiswonende kinderen drinken vaker dan alleenstaanden;
- Mensen met hoge inkomens (87%) drinken vaker alcohol dan mensen met midden (82%) en lage (71%) inkomens en mensen met midden inkomens drinken vaker dan mensen met lage inkomens.

Tabel 5.2 Alcoholgebruik naar achtergrondkenmerken

	2011	2015	
	Drinkt alcohol (%)	Drinkt alcohol (%)	Overmatige drinker ^a (%)
Beperking en/of chronische aandoening [*]			
Wel	70	68	6
Geen	83	82	6
Etniciteit[*]			
Autochtoon ⁻	81	80	6
Allochtoon	71	69	4
Opleiding [*]			
Laag ⁻	68	64	5
Midden ⁻	80	78	6
Hoog ⁻	86	84	6
Maatschappelijke positie [*]			
Scholier/ student ⁻	88	82	1
Werkzaam	82	82	6
Niet Werkzaam ⁻	69	66	8
Huishouden [*]			
Alleenstaand ⁻	78	73	7
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren)	79	78	4
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren) ⁻	83	82	10
Huishouden [*]			
Laag ⁻	75	71	5
Midden ⁻	84	82	5
Hoog	87	87	7

^a meer dan 14 glazen per week voor mannen en 7 voor vrouwen

^{*} significant verschil binnen categorie

⁻ significante daling tussen 2011 en 2015

⁺ significante stijging tussen 2011 en 2015

Bij veel van deze groepen is een significante daling te zien ten opzichte van 2011 in het percentage mensen dat alcohol drinkt. Vooral lager opgeleiden, scholieren/studenten, niet werkenden, alleenstaanden en mensen met lage inkomens zijn minder gaan drinken.

De volgende regio's en groepen drinken meer dan gemiddeld (79%) alcohol:

- Regio Achterhoek (4%);
- Regio Stedendriehoek (3%);
- Mannen (8%);
- Gelderlanders zonder beperking en/of chronische aandoening (3%);
- Hoger opgeleiden (5%);
- Scholieren/studenten (3%);
- Werkenden (3%);
- Huishoudens zonder (thuiswonende) kinderen (3%);
- Mensen met een midden inkomen (3%);
- Mensen met een hoog inkomen (8%).

5.2 Roken

Roken verhoogt het risico op veel ziekten en aandoeningen, zoals longkanker, COPD en coronaire hartziekten³¹. Bij het onderwerp roken is gevraagd of men rookt of niet. In Gelderland rookt 12% van de volwassenen (18 tot 65 jaar). Dat is een stuk lager dan het landelijk gemiddelde dat op 26% ligt. In de regio's Achterhoek, Nijmegen en Rivierenland wordt minder gerookt dan in de Noord Veluwe en Food Valley. Mannen roken vaker dan vrouwen en met het toenemen van de leeftijd neemt het aantal rokers iets af.

Tabel 5.3 Roken en frequentie naar regio, geslacht en leeftijd

	2011	2015	
	Rookt(%)	Rookt (%)	Rookt niet (%)
Nederland	27 ³²	26 ³³	74
Gelderland -	17	12	88
Regio *			
Achterhoek -	16	11	89
Arnhem -	19	12	88
Nijmegen -	18	9	91
Noord Veluwe	16	14	86
Rivierenland -	23	11	89
Stedendriehoek -	15	12	88
Food Valley	-	14	86
Geslacht *			
Mannen -	20	13	87
Vrouwen -	15	10	90
Leeftijd *			
18 tot 35 jr -	19	14	86
35 tot 50 jr -	18	12	88
50 tot 65 jr -	16	11	89

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Vergeleken met 2011 is het aantal rokers duidelijk afgenomen van 17% naar 12%. Deze trend is in alle regio's behalve de Noord Veluwe te zien en het grootst in Rivierenland (-12%). Zowel mannen als vrouwen en alle leeftijdscategorieën zijn significant minder gaan roken.

Voor de andere achtergrondkenmerken is ook gekeken naar het percentage dat rookt (zie tabel 5.4). Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (15%) roken vaker dan Gelderlanders zonder beperking en/of chronische aandoening (11%);
- Allochtonen (17%) roken vaker dan autochtonen (11%);
- Lager opgeleiden (19%) roken vaker dan midden (14%) en hoger opgeleiden (7%) en midden opgeleiden roken vaker dan hoger opgeleiden;
- Niet werkenden (15%) roken vaker dan werkenden (11%) en scholieren/studenten (12%);

31 Nationaal Kompas
Volksgezondheid,
Bilthoven RIVM

32 Stivoro, 2010. Onder
bevolking van 15 jaar en
ouder

33 Gezondheidsmonitor
GGD'en, CBS en RIVM 2012

- Alleenstaanden (18%) roken vaker dan huishoudens met (11%) en zonder (10%) thuiswonende kinderen;
- Mensen met lage inkomens (17%) roken vaker dan mensen met midden (12%) en hoge inkomens (8%) en mensen met midden inkomens roken vaker dan mensen met hoge inkomens.

Tabel 5.4 Roken naar achtergrondkenmerken

	2011	2015	
	Rookt (%)	Rookt (%)	Rookt niet (%)
Beperking en/of chronische aandoening*			
Wel -	21	15	85
Geen -	16	11	89
Etniciteit*			
Autochtoon -	17	11	89
Allochtoon -	21	17	83
Opleiding*			
Laag -	22	19	81
Midden -	20	14	86
Hoog -	13	7	93
Maatschappelijke positie*			
Scholier/student -	19	12	88
Werkzaam -	17	11	89
Niet Werkzaam -	18	15	85
Huishouden*			
Alleenstaand -	23	18	82
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) -	17	11	89
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren) -	16	10	90
Inkomen*			
Laag -	22	17	83
Midden -	16	12	88
Hoog -	16	8	92

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Het aantal rokers is binnen alle bovenstaande doelgroepen significant afgenomen in 2015 vergeleken met 2011. Deze afname is onder mensen met een hoog inkomen het grootste (-8%) en onder lager opgeleiden (-3%) en niet werkenden (-3%) het kleinst. Er wordt het minste gerookt door hoger opgeleiden (7%) en mensen met een hoog inkomen (8%). Het meeste wordt gerookt door lager opgeleiden (19%), alleenstaanden (18%) en mensen met een laag inkomen (17%).

De volgende regio's/groepen roken meer dan gemiddeld (12%):

- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (3%);
- Allochtonen (5%);
- Lager opgeleiden (7%);
- Niet werkenden (3%);
- Alleenstaanden (6%);
- Mensen met een laag inkomen (5%).

5.3 Overgewicht

Op basis van lengte en gewicht is een zogenaamde Body Mass Index (BMI) te berekenen die de verhouding tussen lengte en gewicht aangeeft. De BMI is de meest gebruikte maat om ondergewicht en (ernstig) overgewicht te definiëren. Bij overgewicht gaat het niet om schoonheidskilo's, maar om gezondheidskilo's. Overgewicht moet als een risicofactor worden gezien met betrekking tot hart- en vaatziekten. Dit in de eerste plaats omdat overgewicht een extra belasting betekent voor het hart- en vaatstelsel. In de tweede plaats omdat overgewicht als gevolg van een te hoog vetpercentage kan samenhangen met een te hoog cholesterol-gehalte en een verhoogde bloeddruk. Bovendien bestaat er bij overgewicht een verhoogde kans op blessures.

In tabel 5.5 is te zien hoeveel Gelderlanders een gezond gewicht, overgewicht en obesitas hebben. Het percentage ondergewicht ligt zo laag dat deze niet als aparte categorie is meegenomen, maar met gezond gewicht is samengevoegd. In Gelderland heeft 42% van de volwassenen (18 tot 65 jaar) overgewicht, waarvan 10% ernstig overgewicht heeft (obesitas). Dit is iets lager dan het landelijk gemiddelde dat op 46% ligt, waarvan 12% obesitas heeft. Uit de resultaten blijkt dat vrouwen minder vaak overgewicht hebben dan mannen (27% ten opzichte van 37%). Wel hebben vrouwen iets vaker dan mannen obesitas (11% ten opzichte van 9%). In de leeftijdscategorieën is te zien dat des te ouder men wordt, men vaker overgewicht heeft.

Wanneer er gekeken wordt naar het verschil tussen 2015 en 2011, blijkt dat er gemiddeld gezien over heel Gelderland geen significant verschil is. Als naar de regio's en doelgroepen gekeken wordt, valt op dat in 2015 het percentage Gelderlanders met een gezond gewicht in de regio's Achterhoek en Noord Veluwe is toegenomen, terwijl dit in de regio Nijmegen juist is afgenomen. Verder is er een significante toename van gezond gewicht bij mannen, terwijl er bij vrouwen juist een significante afname is. Tot slot zijn er in 2015 meer 35 tot 50 jarigen met gezond gewicht dan in 2011.

Tabel 5.5 Overgewicht naar regio, geslacht en leeftijd

	2011 (%)			2013 (%)			2015 (%)		
	Gezond gewicht	Overgewicht	Obesitas	Gezond gewicht	Overgewicht	Obesitas	Gezond gewicht	Overgewicht	Obesitas
Nederland	53 ³⁴	36	12	54 ³⁵	34	12	54 ³⁵	34	12
Gelderland	58	32	10	57	33	10	58	32	10
Regio									
Achterhoek -	54	36	10	57	34	9	58	32	10
Arnhem	57	32	10	56	33	11	58	31	11
Nijmegen +	64	27	9	56	34	11	57	32	11
Noord Veluwe -	57	32	11	56	34	9	60	31	9
Rivierenland	56	35	9	57	32	11	55	33	12
Stedendriehoek	57	32	11	59	31	10	58	33	9
Food Valley	-	-	-	61	30	9	60	30	10
Geslacht*									
Mannen -	52	38	10	52	39	9	54	37	9
Vrouwen +	64	26	10	62	27	11	62	27	11
Leeftijd*									
18 tot 35 jr	75	19	6	73	22	5	75	20	5
35 tot 50 jr -	53	37	11	55	34	11	55	34	11
50 tot 65 jr	48	39	13	46	40	13	48	40	12

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Voor de overige achtergrondkenmerken zijn de percentages overgewicht en obesitas bij elkaar opgeteld. In tabel 5.6 zijn de resultaten weergegeven. Hieruit blijken de volgende verschillen:

- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (52%) hebben vaker overgewicht dan Gelderlanders zonder beperking en/of chronische aandoening (39%);
- Lager opgeleiden (58%) hebben vaker overgewicht dan midden (43%) en hoog opgeleiden (36%) en midden opgeleiden hebben vaker overgewicht dan hoger opgeleiden;
- Scholieren/studenten (14%) hebben minder vaak overgewicht dan werkenden (43%) en niet-werkenden (52%) en werkenden hebben minder vaak overgewicht dan niet-werkenden;
- Huishoudens zonder thuiswonende kinderen (46%) hebben vaker overgewicht dan alleenstaanden (41%) en huishoudens met thuiswonende kinderen (41%);
- Mensen met midden inkomens (47%) hebben vaker overgewicht dan mensen met lage (44%) en hoge inkomens (41%).

Wel moet nog worden gezegd dat het percentage obesitas bij de volgende groepen erg hoog is: Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (17%), laag opgeleiden (18%), niet werkenden (17%), alleenstaanden (13%) en mensen met lage inkomens (13%).

34 CBS, 2010. Zelf gerapporteerde cijfers uit het POLS onderzoek, volwassen bevolking van 20 jaar en ouder

35 Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS, RIVM 2012

Tabel 5.6 Som van overgewicht en obesitas naar achtergrondkenmerken

	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Beperking en/of chronische aandoening *			
Wel	53	54	52
Geen	39	40	39
Etniciteit			
Autochtoon	42	43	42
Allochtoon -	44	46	40
Opleiding *			
Laag +	53	54	58
Midden	44	43	43
Hoog	35	37	36
Maatschappelijke positie *			
Scholier/ student	14	17	14
Werkzaam	43	44	43
Niet Werkzaam	53	52	52
Huishouden *			
Alleenstaand +	32	42	41
Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) -	44	42	41
Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)	46	47	46
Inkomen *			
Laag +	42	44	44
Midden	47	47	47
Hoog	43	44	41

* significant verschil binnen categorie

- significante daling tussen 2011 en 2015

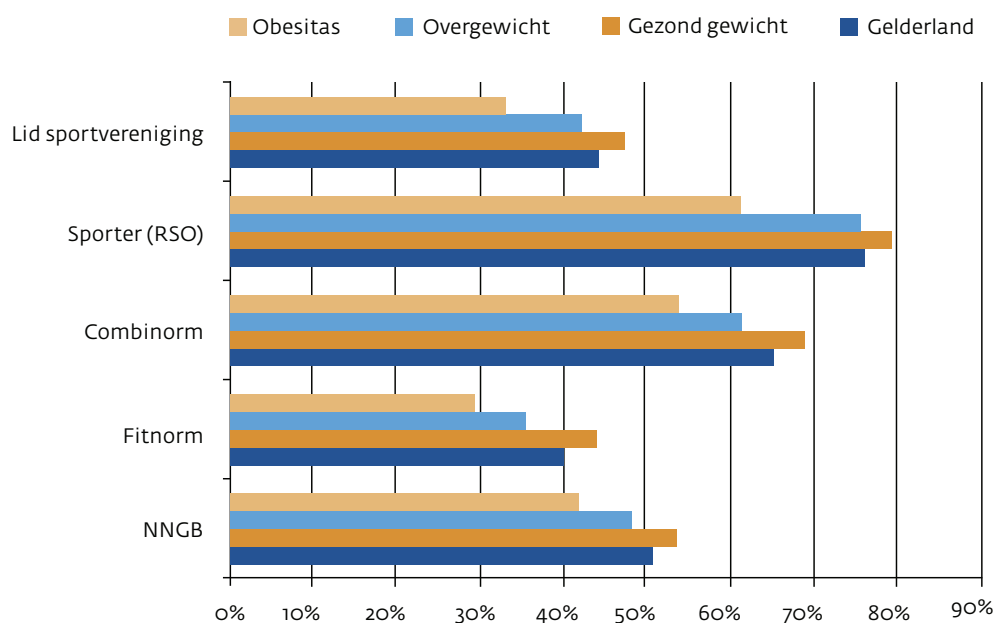
+ significante stijging tussen 2011 en 2015

Als de resultaten van de nulmeting met de resultaten van de eindmeting met elkaar worden vergeleken, is te zien dat het percentage overgewicht binnen de meeste doelgroepen gelijk blijft. Wel is een (grote) toename in overgewicht zichtbaar bij de lager opgeleiden (+5%), alleenstaanden (+9%) en mensen met een laag inkomen (+2%). Een duidelijke afname in overgewicht is te zien bij allochtonen (-4%) en huishoudens met thuiswonende kinderen (-3%).

De volgende regio's/groepen hebben meer dan gemiddeld overgewicht (inclusief obesitas) (42%):

- Regio Rivierenland (5%);
- Mannen (4%);
- 35 tot 50 jarigen (3%);
- 50 tot 65 jarigen (10%);
- Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening (10%);
- Lager opgeleiden (16%);
- Niet werkenden (10%);
- Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren) (4%);
- Mensen met een midden inkomen (5%).

Tevens is gekeken naar verschillen ten aanzien van het sport- en beweeggedrag tussen Gelderlanders met en zonder overgewicht (zie figuur 5.1). Op alle onderwerpen is te zien dat Gelderlanders met overgewicht slechter scoren; ze voldoen minder aan de beweegnormen dan Gelderlanders zonder overgewicht, sporten minder vaak en zijn minder vaak lid van een sportvereniging.



Figuur 5.1 Resultaten overgewicht afgezet tegen Gelderland

Samenvatting

- 79% van de Gelderlanders drinkt alcohol.
 - Mensen uit regio's Achterhoek en Stedendriehoek, vrouwen, Gelderlanders zonder een beperking en/of chronische aandoening, hoger opgeleiden, scholieren/studenten, werkenden, huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren) en mensen met een midden en hoog inkomen zijn vaker alcoholdrinkers.
- 12% van de Gelderlanders rookt.
 - Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, allochtonen, lager opgeleiden, niet werkenden, alleenstaanden en mensen met een laag inkomen roken vaker.
- 42% van de Gelderlanders heeft overgewicht, waarvan 10% obesitas heeft.
 - Mensen uit regio Rivierenland, mannen, 35 tot 50 jarigen, 50 tot 65 jarigen, Gelderlanders met een beperking en/of chronische aandoening, lager opgeleiden, niet werkenden, huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren) en mensen met een midden inkomen hebben vaker overgewicht/ obesitas.
 - Gelderlanders met overgewicht bewegen en sporten minder.

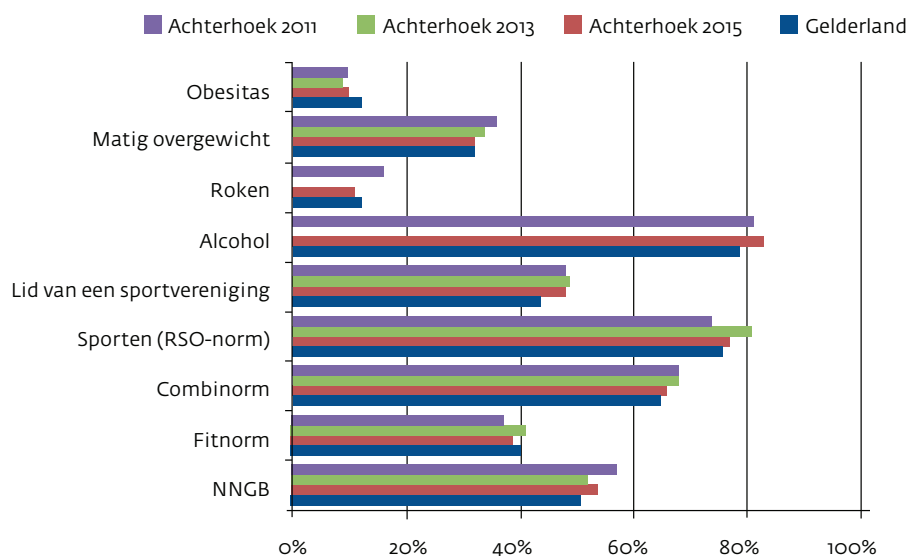
6 Regio-overzichten

In de voorgaande hoofdstukken zijn al resultaten voor de regio's weergegeven. In dit hoofdstuk worden deze resultaten per regio in één figuur overzichtelijk weergegeven. In de figuren ontbreken de cijfers van roken en alcohol uit 2013. Dit komt omdat deze cijfers destijds door de GGD'en zijn aangeleverd, maar met een iets andere vraagstelling zijn bevraagd en dus niet goed te vergelijken zijn met de cijfers uit 2011 en 2015.

Regio Achterhoek

In de regio Achterhoek hebben vijf van de acht gemeenten meegedaan aan het onderzoek. Deze gemeenten zijn Aalten, Doetinchem, Montferland, Oost-Gelre en Oude IJsselstreek. In 2013 heeft de gemeente Aalten niet meegedaan. De andere vier gemeenten hebben zowel aan de nulmeting als aan de tussen- en de eindmeting meegedaan.

In figuur 6.1 zijn de belangrijkste resultaten van de regio afgezet tegen de Gelderse cijfers. Hierin is te zien dat de Achterhoek op het gebied van sporten en bewegen rond of net boven het Gelderse gemiddelde scoort. Ten opzichte van 2011 zijn de RSO-norm en de fitnorm toegenomen, terwijl de combinorm en de NNGB zijn afgenomen. Op het gebied van leefstijl is te zien dat inwoners van de Achterhoek iets meer alcohol drinken dan gemiddeld, maar minder zijn gaan roken. Het overgewicht in de Achterhoek is afgenomen.

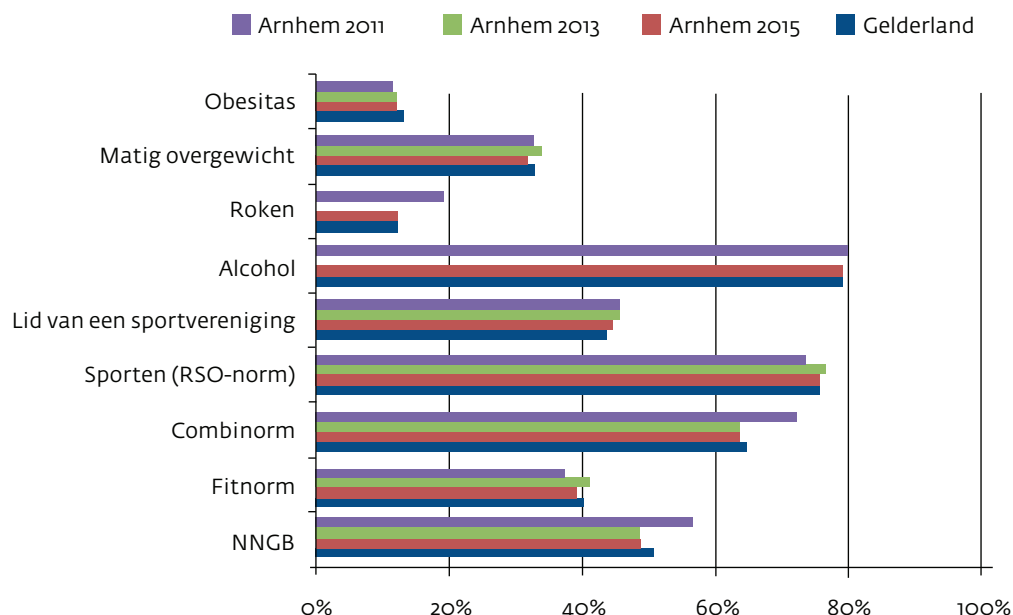


Figuur 6.1 Samenvatting resultaten regio Achterhoek

Regio Arnhem

In de regio Arnhem hebben zeven van de elf gemeenten meegedaan aan het onderzoek: Doesburg, Lingewaard, Overbetuwe, Renkum, Rheden, Rijnwaarden en Zevenaar. Rheden deed voor het eerst mee. Van de andere zes gemeenten hebben alleen Overbetuwe en Renkum alle keren meegedaan. Doordat de meeste gemeenten in 2011 niet meededen aan het onderzoek, is een vergelijking met de nulmeting niet zonder meer te maken.

In figuur 6.2 zijn de belangrijkste resultaten van de regio afgezet tegen de Gelderse cijfers. Hierin is te zien dat de regio Arnhem op het gebied van sporten en bewegen rond of net onder het Gelders gemiddelde scoort. Wel zijn er iets meer mensen lid van een sportvereniging. Ook op het gebied van leefstijl en gezondheid zitten de gemiddelden dichtbij de Gelderse gemiddelden. Er is iets minder overgewicht in de regio Arnhem.

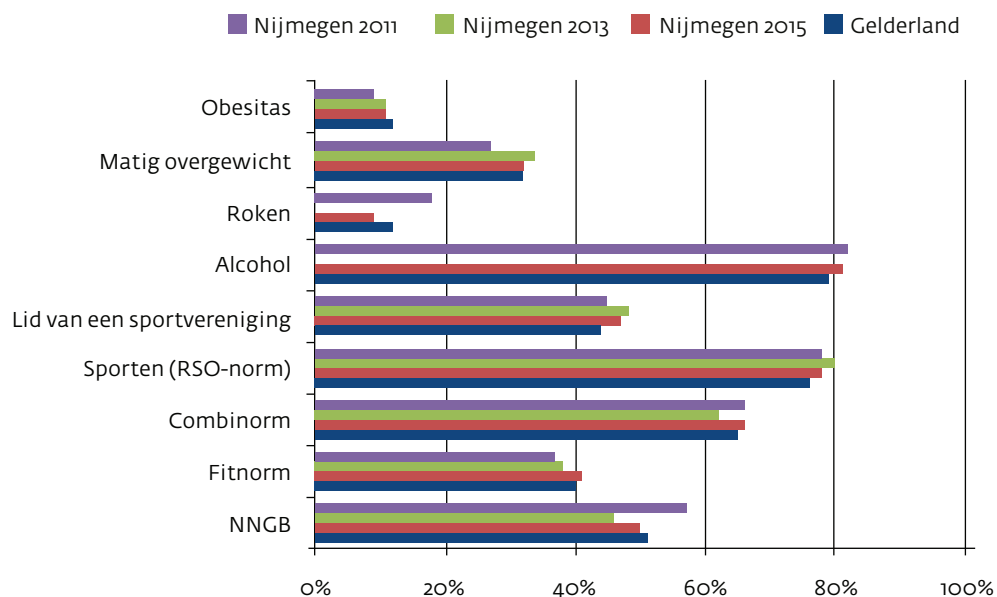


Figuur 6.2 Samenvatting resultaten regio Arnhem

Regio Nijmegen

In de regio Nijmegen hebben vier van de zes gemeenten deelgenomen aan het onderzoek: Beuningen, Druten, Groesbeek (Gemeenten Millingen a/d Rijn en Ubbergen zijn in 2014 samen gegaan met Groesbeek) en Wijchen. Alleen Groesbeek en Wijchen hebben alle jaren meegedaan, maar Groesbeek is inmiddels dus van samenstelling veranderd. Daarnaast deed Nijmegen in 2011 wel mee, maar de jaren daarna niet meer. Deze factoren kunnen nu op regionaal niveau een vertekend beeld geven.

Kijkend naar de resultaten is te zien dat op het gebied van sport en bewegen regio Nijmegen op de NNGB na boven het Gelderse gemiddelde scoort. Op het gebied van leefstijl is te zien dat er iets meer inwoners van de regio Nijmegen alcohol drinken, maar er wordt minder gerookt. Er is ongeveer evenveel overgewicht in deze regio als het gemiddelde in Gelderland.

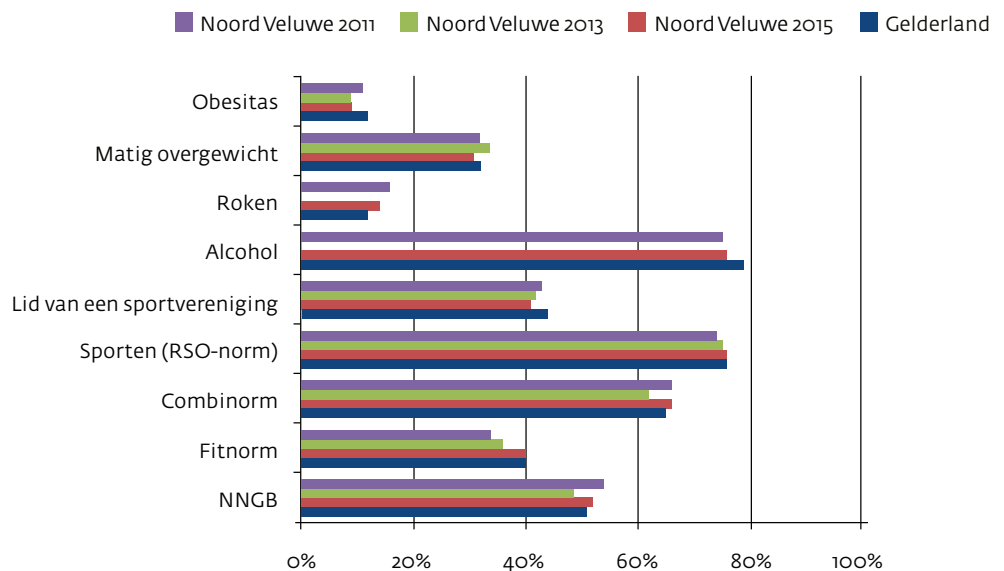


Figuur 6.3 Samenvatting resultaten regio Nijmegen

Regio Noord Veluwe

In de regio Noord Veluwe hebben alle acht gemeenten meegedaan aan het onderzoek. Dit zijn Elburg, Ermelo, Harderwijk, Hatterij, Heerde, Nunspeet, Oldebroek en Putten. Van deze gemeenten heeft alleen Heerde niet aan de nulmeting in 2011 deelgenomen.

Hoewel er minder mensen lid zijn van een sportvereniging dan het gemiddelde in Gelderland, wordt er ongeveer evenveel of zelfs iets meer gesport en bewogen (zie figuur 6.4). Er is in de Noord Veluwe minder overgewicht en er wordt minder alcohol gedronken, maar er wordt meer gerookt dan het gemiddelde in Gelderland. In vergelijking met 2011 wordt er iets meer gesport. Het aantal mensen dat voldoet aan de fitnorm is duidelijk toegenomen, terwijl het aantal mensen dat voldoet aan de NNGB iets is afgenomen. Kijkend naar leefstijl is het aantal mensen met overgewicht duidelijk afgenomen. Daarnaast is men minder gaan roken.

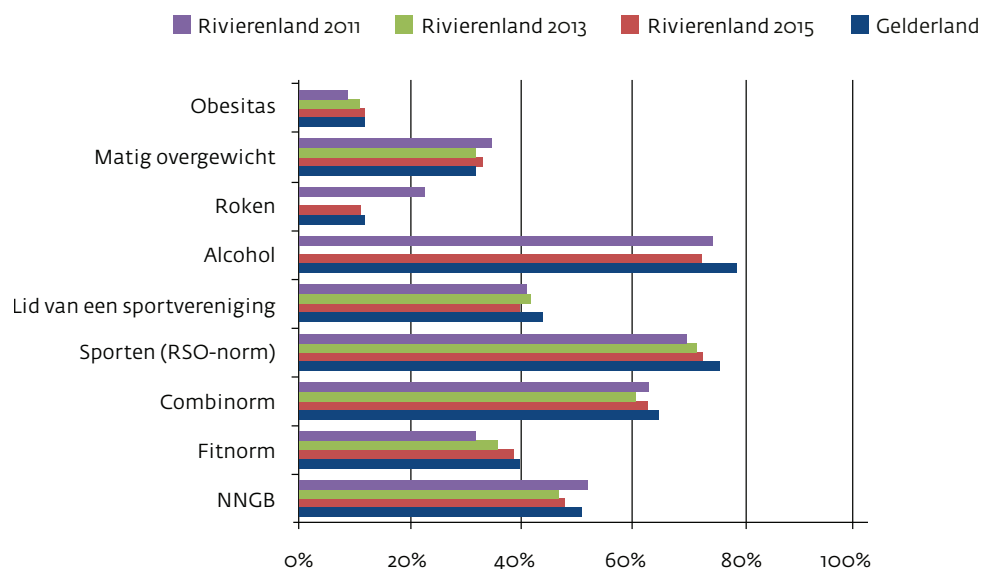


Figuur 6.4 Samenvatting resultaten regio Noord Veluwe

Regio Rivierenland

In de regio Rivierenland hebben zes van de tien gemeenten meegedaan aan het onderzoek: Buren, Culemborg, Maasdriel, Neder-Betuwe, Tiel en Zaltbommel. In 2011 deden twee extra gemeenten mee, maar Zaltbommel niet.

Inwoners van de regio Rivierenland voldoen minder aan de beweegnormen en sporten minder dan de gemiddelde Gelderlander. Ook zijn ze minder vaak lid van een sportvereniging. Op het gebied van leefstijl is te zien dat er minder alcoholdrinkers en rokers zijn, maar er is iets meer overgewicht. Vergeleken met 2011 is men in Rivierenland vaker gaan sporten. Ook het aantal mensen dat voldoet aan de fitnorm is aanzienlijk toegenomen. De score op de NNGB is daarentegen afgenomen. Op het gebied van leefstijl is men minder gaan roken en drinken. Het aantal mensen met matig overgewicht is afgenomen, maar obesitas is onder mensen in Rivierenland toegenomen.

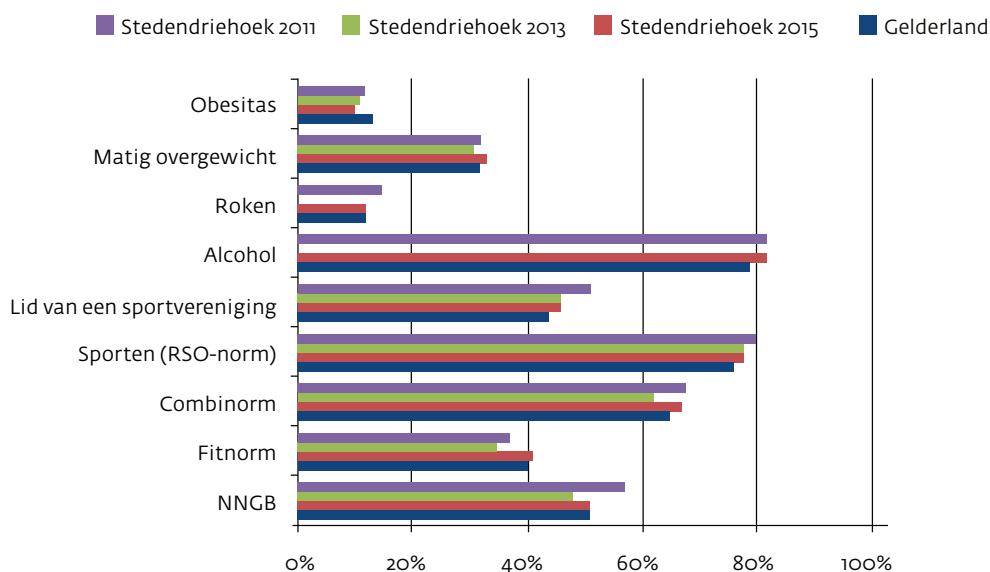


Figuur 6.5 Samenvatting resultaten regio Rivierland

Regio Stedendriehoek

In de regio Stedendriehoek hebben vijf van de zes gemeenten met het onderzoek meegedaan: Apeldoorn, Brummen, Lochem, Voorst en Zutphen. Dit zijn dezelfde gemeenten als die in 2011 meededen.

In deze regio wordt meer gesport en bewogen dan in Gelderland. Er wordt iets meer alcohol gedronken en er is meer matig overgewicht, maar het aantal mensen met obesitas is minder dan het gemiddelde in Gelderland. Op het gebied van sporten en bewegen wordt op de fitnorm na slechter gescoord dan in 2011. Wat betreft leefstijl valt met name op dat er minder mensen roken dan in 2011. Het percentage mensen met obesitas is afgenomen, terwijl matig overgewicht onder mensen in de Stedendriehoek iets is toegenomen.

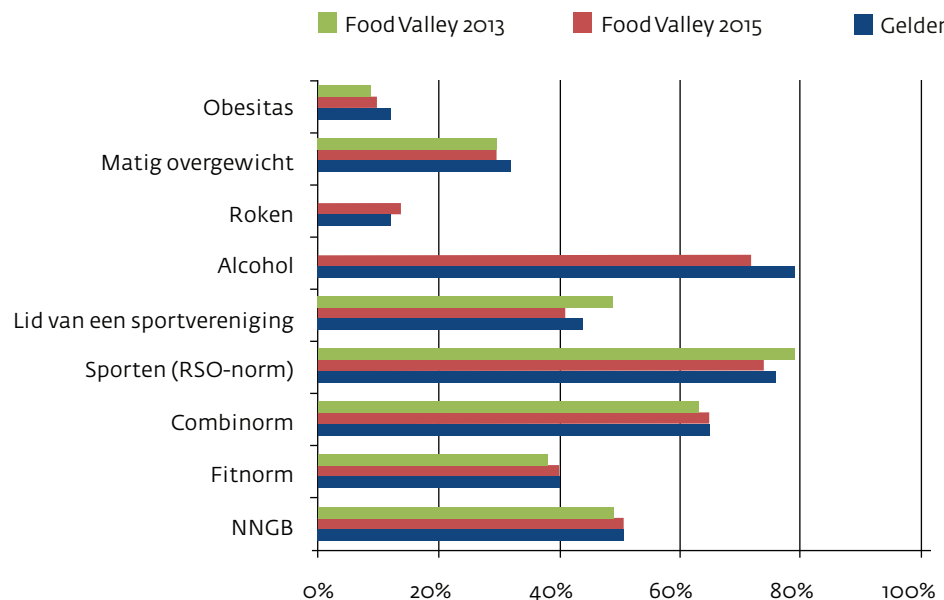


Figuur 6.6 Samenvatting resultaten regio Stedendriehoek

Regio Food Valley

In de regio Food Valley hebben twee van de vijf gemeenten met het onderzoek meegedaan: Barneveld en Scherpenzeel. In 2011 heeft deze regio niet meegedaan en in 2013 deden vier van de vijf gemeenten mee. Hierdoor zijn er in 2011 geen vergelijkingscijfers en is de vergelijking met 2013 lastig te maken. Daarnaast heeft de grootste gemeente van de Food Valley, Ede, niet meegedaan. Hierdoor kan een vertekend regionaal beeld ontstaan.

In de regio Food Valley wordt evenveel bewogen als het gemiddelde in Gelderland, maar er wordt minder gesport. Er wordt vaker gerookt, maar minder alcohol gedronken. Daarnaast is er minder overgewicht in de Food Valley dan in Gelderland.



Figuur 6.7 Samenvatting resultaten regio Food Valley

7 Jongeren

Dit jaar bestond er voor het eerst de mogelijkheid voor gemeenten om de doelgroep jongeren (12 tot en met 17 jaar) mee te nemen in het onderzoek. Van de deelnemende gemeenten hebben 14 van deze mogelijkheid gebruik gemaakt. Per deelnemende gemeente is een steekproef getrokken van 1.000 jongeren. In totaal hebben 2.703 jongeren de vragenlijst ingevuld (respons van 19%). Zij kregen voor een deel dezelfde vragenlijst als de volwassenendoelgroep. Daar waar nodig is de vragenlijst aangepast aan de situatie van jongeren (bijv. met betrekking tot alcoholconsumptie, maatschappelijke positie en etniciteit). Hieronder zullen kort de resultaten van dit onderzoek beschreven worden. Omdat lang niet alle gemeenten deelgenomen hebben aan dit deel van het onderzoek, zijn de resultaten niet representatief voor de hele provincie Gelderland. De kans is wel groot dat de resultaten de provinciale gemiddelden benaderen.

De responsgroep bestaat voor 52% uit meisjes en voor 48% uit jongens. 15% van deze groep heeft een beperking en/of chronische aandoening. Bijna 90% woont bij twee volwassenen in huis, 8% bij één volwassene. De overige 2% heeft een andere woonsituatie. Om geslachtseffecten uit te sluiten, zijn in de analyses de resultaten hierop herrekend.

7.1 Bewegen

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voor kinderen en jongeren (jonger dan 18 jaar) geldt dat zij voldoen aan de norm wanneer zij dagelijks minimaal 60 minuten per dag matig intensief bewegen³⁶. Volgens de fitnorm voldoen deelnemers in alle leeftijdsgroepen aan de norm wanneer zij op minimaal 3 dagen per week tenminste 20 minuten zwaar intensief bewegen³⁷. Deelnemers voldoen aan de combinorm wanneer zij aan tenminste één van de beide voor hen geldende normen (NNGB en/of fitnorm) voldoen. Kinderen en jongeren van 4 - 17 jaar zijn inactief wanneer zij op minder dan 3 dagen per week tenminste 60 minuten matig intensief bewegen³⁸. Zie tabel 7.1 voor het overzicht van de scores van jongeren in Gelderland op deze normen.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

In Gelderland voldoet 16% van de jongeren aan de NNGB. Dit is bijna gelijk aan het landelijk gemiddelde dat op 15%³⁹ ligt. Het aantal jongeren in Gelderland dat inactief is (11%), is iets kleiner vergeleken met Nederland (15%).

Jongens voldoen iets vaker aan de NNGB dan meisjes en zijn minder vaak inactief. Er zijn vooral veel jongeren met een beperking inactief (20%) vergeleken met de jongeren zonder beperking (9%).

Fitnorm

Van de jongeren in Gelderland voldoet 73% naar eigen zeggen aan de fitnorm. Dit ruim boven het gemiddelde in Nederland (35%)³⁹. Dezelfde trends als bij de NNGB zijn te zien bij de fitnorm: jongens voldoen vaker aan de fitnorm dan meisjes en jongeren met beperking en/of chronische aandoening zijn minder vaak normfit dan de jongeren zonder beperking.

Combinorm

Tot slot is op het gebied van bewegen gekeken naar de combinorm. Ook hier voldoen de jongeren in Gelderland aanzienlijk vaker aan deze norm dan in Nederland (75% ten opzichte van 45%⁴⁰). Dit is een logisch vervolg van het feit dat er vaker aan de fitnorm voldaan wordt, doordat de combinorm een gecombineerde norm is van de NNGB en de fitnorm. Hierdoor zijn de trends binnen geslacht en beperking ook hetzelfde.

36 Kemper et al (2000), Consensus over de Nederlandse norm gezond bewegen

37 Haskell et al (2007), Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association

38 Vries de et al (2005), Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht

39 Hildebrandt (2015), Trendrapport Bewegen en Gezondheid, 2000-2014

40 Hildebrandt (2015), Trendrapport Bewegen en Gezondheid, 2000-2014

Tabel 7.1 Overzicht beweeggedrag jongeren

	2015 (%)			
	NNGB	Fitnorm	Combinorm	Inactief
Nederland ⁴⁰	15	35	45	15
Gelderland	16	73	75	11

7.2 Sportgedrag

De definitie van sporter wordt gelegd bij minimaal 12 keer per jaar sporten (RSO-norm⁴¹). Op basis van deze definitie is 92% van de jongeren in Gelderland een sporter. Hiervan sport 7% 12 tot 59 keer per jaar (1 tot 3 keer in de maand), 25% sport 60-119 keer (1 tot 2 keer per week) en 68% sport drie keer of vaker. In vergelijking met het landelijk gemiddelde (85%)⁴⁰ sporten jongeren in Gelderland iets vaker minimaal één keer per maand.

Uit de resultaten blijkt dat jongeren met een beperking en/of chronische aandoening minder vaak (85%) aan de RSO-norm voldoen dan jongeren zonder beperking (94%).

Top 10 sporten

Aan de jongeren is gevraagd welke sporten ze het afgelopen jaar hebben gedaan. Hieruit is een top 10 ontstaan van meest beoefende sporten (zie tabel 7.2). Veldvoetbal staat met 44% duidelijk bovenaan. De top 5 wordt gecombineerd met Hardlopen – joggen – trimmen, Fitness – conditie, Fitness – kracht en Zwemsport.

De provincie heeft in het kader van Gelderland Sportland 6 kernsporten benoemd in de eerste ring, namelijk atletiek (incl. wandelsport), wielrennen (incl. fietsen), paardensport, volleybal, judo en tennis. Twee kernsporten vinden we terug in de top 10, namelijk Atletiek (door samenvoeging met wandelsport en hardlopen) op plek 2 en Volleybal op plek 9. De overige kernsporten vinden we terug op plek 14 (tennis met 14%), plek 16 (Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken met 14%), plek 22 (paardensport met 9%) en plek 36 (judo met 5%) van in totaal 50 sporten.

Tabel 7.2 Top 10 meest beoefende sporten onder jongeren

2015					
1	Veldvoetbal	(44%)	6	Bowling	(19%)
2	Hardlopen, joggen, trimmen	(33%)	7	Tafeltennis	(18%)
3	Fitness, conditie	(25%)	8	Badminton	(18%)
4	Fitness, kracht	(23%)	9	Volleybal	(16%)
5	Zwemsport	(22%)	10	Zaalvoetbal	(16%)

⁴⁰ Hildebrandt (2015), Trendrapport Bewegen en Gezondheid, 2000-2014

⁴¹ Richtlijn Sportdeelname Onderzoek. Ontwikkeld door o.a. het W.J.H. Mulier Instituut. Er is een basismodule vragenlijst opgesteld die landelijk wordt gebruikt om sportdeelname te meten

Motieven om wel/niet te sporten

De top 5 die jongeren aangeven om te sporten is:

1. Leuke activiteit/plezier (74%)
2. Lichaamsbeweging/gezondheid (72%)
3. Opbouw conditie, kracht en lenigheid (64%)
4. Gezelligheid/sociale contacten (50%)
5. Prestatie/jezelf verbeteren (44%)

De top 5 die jongeren aangeven om niet te sporten is:

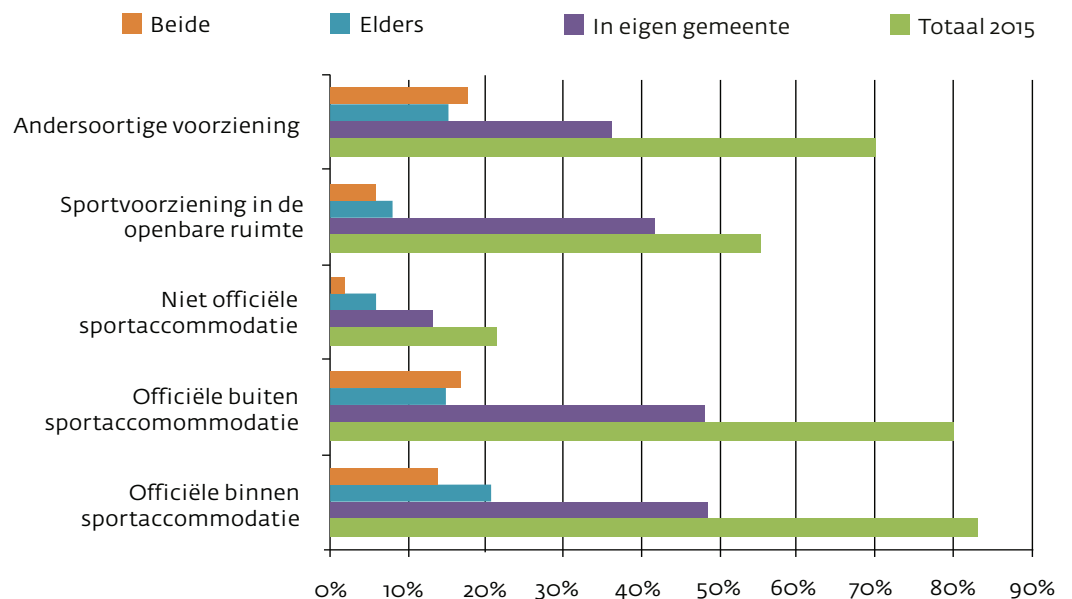
1. Andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker (33%)
2. Ik heb voldoende lichaamsbeweging (26%)
3. Heb ik geen tijd voor vanwege school (26%)
4. Ik weet niet goed welke sport bij mij past (25%)
5. Ik kan niet goed sporten (17%)

Locatie sporten

Aan de jongeren die aan sport doen is ook gevraagd waar zij hun sport beoefenen. Dit is uitgesplitst in:

- Officiële binnensportaccommodatie (zoals sporthal, gymnastieklokaal, fitnesscentrum/sportschool, overdekt of combizwembad, ijshal/ijsbaan binnen, tennishal, klimhal, karthal, etc.);
- Officiële buitensportaccommodatie (zoals voetbalveld, hockeyveld, tennisbaan, openluchtzwembad, ijsbaan buiten/half overdekt, manege, golfbaan, etc.);
- Niet officiële sportaccommodatie (zoals buurthuis, wijkcentrum, café);
- Sportvoorziening in de openbare ruimte (zoals halfpipe, basketbalpleintje, trapveldje/voetbalkooi, etc.);
- Andersoortige voorziening (zoals park, bos, bergen, strand, meer, openbare weg, huis/tuin, etc.).

Hierbij is telkens gevraagd of zij dit doen in hun eigen gemeente of elders. De resultaten voor Gelderland zijn weergegeven in figuur 7.1.



Figuur 7.1 Overzicht accommodatie sporten in eigen gemeente of elders (in procenten)

Uit de resultaten blijkt dat Gelderse jongeren het meest in officiële binnen- (83%) en buitenaccommodaties (80%) sporten. Dit doen ze verreweg het vaakst binnen hun eigen gemeente.

Lidmaatschap sportvereniging

Van de Gelderse jongeren (12 tot 18 jaar) is 75% lid van een sportvereniging. Dat is meer dan het landelijk gemiddelde dat op 66% ligt. Van de RSO-sporters is 81% lid van een sportvereniging. Wat opvalt is dat jongens vaker dan meisjes lid zijn van een sportvereniging (78% ten opzichte van 73%) en jongeren zonder beperking en/of aandoening vaker dan jongeren met beperking en/of aandoening (77% ten opzichte van 63%).

Zie tabel 7.3 voor een overzicht van het sportgedrag van jongeren in Gelderland.

Tabel 7.3 Overzicht sportgedrag jongeren

	2015 (%)				
	RSO-sporter	Frequentie sporten RSO-sporters			Lidmaatschap
		1-3x/mnd	1-2x/wk	>2x/wk	
Nederland ⁴²	85	-	-	-	66
Gelderland	92	7	25	68	75

7.3 Leefstijl en gezondheid

Binnen het onderwerp 'Leefstijl en gezondheid' zijn jongeren in de vragenlijst ondervraagd naar hun alcoholgebruik, rookgedrag en hun BMI (lengte in combinatie met gewicht).

Alcoholgebruik

Wat betreft het alcoholgebruik is gevraagd aan de jongeren of ze alcohol drinken door de week, in het weekend en bij het uitgaan. Ongeveer één vijfde van Gelderse jongeren van 12 tot 18 jaar drinkt alcohol bij het uitgaan. Door de week wordt nauwelijks alcohol gedronken (1%) en in het weekend drinkt 13% van de jongeren.

Roken

Aan de jongeren is gevraagd of ze wel of niet roken. Hieruit blijkt dat 4% van de Gelderse jongeren (van 12 tot 18 jaar) rookt. Dit lijkt minder te zijn dan in Nederland, waar 16%⁴³ van de jongeren (van 10 tot en met 19 jaar) recent (in de afgelopen 4 weken) heeft gerookt. Omdat de doelgroep en de vraagstelling enigszins verschillen, zijn deze cijfers niet geheel vergelijkbaar, maar het geeft een globaal beeld.

Jongens en meisjes roken ongeveer evenveel. Wel is er een verschil te zien tussen jongeren met en zonder beperking en/of chronische aandoening, waarbij de eerste groep meer rookt (7%) dan de laatste groep (3%).

⁴² Hildebrandt (2015),
Tendrapport Bewegen en
Gezondheid, 2000-2014

Overgewicht

Tot slot is de jongeren naar hun lengte en gewicht gevraagd, waaruit de zogenaamde Body Mass Index (BMI) te berekenen is. De BMI is de meest gebruikte maat om ondergewicht en (ernstig) overgewicht te definiëren. Voor jongeren bestaan aparte BMI-normen ten opzichte van volwassenen. Vergeleken met deze normen blijkt dat 9% van de Gelderse jongeren (van 12 tot 18 jaar) overgewicht heeft, waarvan 1% ernstig overgewicht (obesitas). Dit is minder dan het gemiddelde onder jongeren (van 12 tot 20 jaar) in Nederland (14% waarvan 4% ernstig)⁴⁴. In Gelderland zijn er meer jongeren met ondergewicht (13%) dan in Nederland (3%). Als gekeken wordt naar de verschillen tussen jongens en meisjes blijkt dat er iets meer meisjes (10%) met overgewicht zijn dan jongens (8%). Ook zijn er meer jongeren met een beperking en/of chronische aandoening (16%) met overgewicht dan jongeren die geen beperking of aandoening hebben (8%).

Zie tabel 7.4 voor een overzicht van het alcoholgebruik, roken en overgewicht onder jongeren in Gelderland.

Tabel 7.4 Overzicht leefstijl en gezondheid jongeren

	2015 (%)							
	Alcoholgebruik			Roken	Overgewicht			
	Door de weeks	Bij het uitgaan	In het weekend		Onder gewicht	Gezond gewicht	Over gewicht	Obesitas
Nederland	-	-	-	16 ⁴³	3 ⁴⁴	83 ⁴⁴	10 ⁴⁴	4 ⁴⁴
Gelderland	1	13	21	4	13	78	8	1

Samenvatting

- 16% van de jongeren voldoet aan de NNGB.
- 73% van de jongeren voldoet aan de fitnorm.
- 75% van de jongeren voldoet aan de combinorm.
 - Meisjes en jongeren met een beperking en/of chronische aandoening voldoen minder vaak aan de NNGB, fitnorm en combinorm.
- 92% van de jongeren voldoet aan de RSO-norm.
 - Jongeren met een beperking en/of chronische aandoening voldoen minder vaak aan de RSO-norm.
- De top 3 populairste sporten onder Gelderse jongeren zijn: Veldvoetbal, Hardlopen – joggen trimmen en Fitness – conditie.
- Gelderse jongeren sporten het meeste in officiële binnen- en buitensportaccommodaties.
- 75% van de jongeren is lid van een sportvereniging.
 - Meisjes en jongeren met een beperking en/of chronische aandoening zijn minder vaak lid.
- 21% van de jongeren drinkt alcohol bij het uitgaan, 13% in het weekend en 1% door de week.
- 4% van de jongeren rookt.
 - Jongeren met een beperking en/of chronische aandoening roken vaker.
- 9% van de Gelderse jongeren heeft overgewicht, waarvan 1% ernstig overgewicht heeft.
 - Meisjes en jongeren met een beperking en/of chronische aandoening hebben vaker overgewicht.

43 Roken Jeugd Monitor 2013

44 StatLine, Onder- en overgewicht, lengte en gewicht, 2014

8 Senioren

Dit jaar bestond er voor het eerst de mogelijkheid voor gemeenten om de doelgroep senioren (65 tot en met 80 jaar) mee te nemen in het onderzoek. Van de deelnemende gemeenten hebben 14 van deze mogelijkheid gebruik gemaakt. Per deelnemende gemeente is een steekproef getrokken van 500 senioren. In totaal hebben 1.763 senioren de vragenlijst ingevuld (respons van 25%). Zij kregen dezelfde vragenlijst als de volwassenendoelgroep. Hieronder zullen kort de resultaten van dit onderzoek beschreven worden. Omdat lang niet alle gemeenten deelgenomen hebben aan dit deel van het onderzoek, zijn de resultaten niet representatief voor de hele provincie Gelderland. De kans is wel groot dat de resultaten de provinciale gemiddelden benaderen.

In tabel 8.1 is de responsgroep beschreven. Om geslachtseffecten uit te sluiten, zijn in de analyses de resultaten hierop herrekend.

Tabel 8.1 Beschrijving onderzoekspopulatie senioren (65 tot en met 80 jaar)

	Categorie	%	Categorie	%	Categorie	%
Geslacht ^a	Mannen	48	Vrouwen	52		
Beperking en/of chronische aandoening	wel	42	geen	58		
Etniciteit ^b	Autochtoon	93	Westerse allochtoon	5	Niet-Westerse allochtoon	2
Opleiding	Laag	29	Midden	39	Hoog	32
Huishouden ^c	Alleenstaand	20	Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren)	3	Huishouden zonder thuiswonend(e) kind(eren)	77
Inkomen	Laag	50	Midden	26	Hoog	24

a ongewogen score, deze zijn voor analyses herberekend

b doordat het percentage Niet-Westerse allochtoon laag is zal in het verdere onderzoek Niet-Westerse allochtonen en Westerse allochtonen samengevoegd worden in de groep 'allochtoon'

c doordat het percentage Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren) laag is, zal deze groep in het verdere onderzoek samengevoegd worden met de groep Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)

8.1 Bewegen

Voor senioren gelden dezelfde beweegnormen als voor de doelgroep 18 tot 65 jarigen. Dus er wordt aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldaan als men dagelijks minstens een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit heeft (bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen), op minimaal 5 dagen per week. Aan de fitnorm wordt voldaan als men ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit doet. En de combinorm wordt gehaald als men voldoet aan de NNGB en/of de Fitnorm.

Hieronder worden deze drie normen besproken en vergeleken met het gemiddelde in Nederland. Hierbij moet opgemerkt worden dat deze cijfers niet geheel vergelijkbaar zijn, omdat in Nederland de doelgroep bestond uit 65 tot 75 jarigen in plaats van 65 tot 80 jarigen. In tabel 8.2 is een overzicht te zien van het beweeggedrag van ouderen in Gelderland.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

In Gelderland voldoet 51% van de senioren (65-80 jaar) aan de NNGB. Dit is minder dan het gemiddelde in Nederland (60%)⁴⁵ (65-74 jaar). Inactiviteit onder senioren in Gelderland is gelijk aan Nederland (5%).

Als we kijken naar achtergrondkenmerken, valt het volgende op:

- Vrouwen voldoen vaker aan de NNGB dan mannen, maar zijn vaker inactief;
- Senioren met een beperking en/of chronische aandoening voldoen minder vaak aan de NNGB en zijn vaker inactief dan senioren zonder beperking;
- Autochtone senioren voldoen vaker aan de NNGB dan allochtone senioren;
- Hoe lager het opleidingsniveau, hoe minder vaak men voldoet aan de NNGB;
- Alleenstaanden zijn vaker inactief en voldoen minder vaak aan de NNGB dan senioren die niet alleenstaand zijn;
- Senioren met lage inkomens voldoen minder vaak aan de NNGB en zijn vaker inactief dan senioren met midden of hoge inkomens.

Fitnorm

Van de Gelderse senioren (65-80 jaar) voldoet 30% aan de fitnorm. Dit is meer dan het gemiddelde van 18%⁴⁵ in Nederland (65-74 jaar).

Kijkend naar de achtergrondkenmerken valt het volgende op:

- Mannen zijn vaker normfit dan vrouwen;
- Senioren met een beperking en/of chronische aandoening voldoen minder vaak aan de fitnorm dan senioren zonder beperking;
- Hoewel autochtone en allochtone senioren even vaak aan de fitnorm voldoen, zijn allochtonen vaker niet fit vergeleken met autochtonen;
- Lager opgeleide senioren voldoen minder vaak aan de fitnorm dan midden en hoger opgeleiden;
- Alleenstaande senioren voldoen minder vaak aan de fitnorm dan senioren die niet alleenstaand zijn;
- Senioren met een laag inkomen voldoen minder vaak aan de fitnorm dan senioren met een midden of hoog inkomen.

Combinorm

In Gelderland voldoet 62% van de senioren (65-80 jaar) aan de combinorm. Dit is iets minder dan het gemiddelde in Nederland (64%)⁴⁵ (65-74 jaar). Gezien de combinorm een combinatie is van de NNGB en de fitnorm, zijn dezelfde trends te zien binnen de verschillende achtergrondkenmerken als bij de NNGB en de fitnorm. Slechts één uitzondering: doordat vrouwen vaker aan de NNGB voldoen, maar mannen vaker aan de fitnorm, is er vrijwel geen verschil te zien tussen mannen en vrouwen bij de combinorm.

⁴⁵ Hildebrandt (2015),
Tendrapport Bewegen en
Gezondheid, 2000-2014

Tabel 8.2 Overzicht beweeggedrag ouderen

	2015 (%)			
	NNGB	Fitnorm	Combinorm	Inactief
Nederland ⁴⁵	60	18	64	5
Gelderland	51	30	62	5

Naast de beweegnormen is ook aan de senioren gevraagd hoe lang en hoe vaak zij bepaalde lichamelijke activiteiten doen. Hierbij zijn de volgende activiteiten meegenomen: lopen en fietsen (naar school, werk, winkels of halte openbaar vervoer), wandelen als ontspanning, tuinieren en klussen/doe het zelfden.

Frequentie lichamelijke activiteiten

Van bovengenoemde vijf lichamelijke activiteiten fietsen (naar school, werk, winkel of halte ov) Gelderse senioren het vaakst per week (73%). Ook wandelen, lopen en tuinieren worden relatief vaak per week gedaan (respectievelijk 63%, 60% en 56%). Klussen/doe het zelfden wordt het minst vaak wekelijks gedaan (34%).

Duur lichamelijke activiteiten

Ook is gekeken naar hoe lang Gelderse senioren de verschillende activiteiten doen. Hieruit komt naar voren dat tuinieren, wandelen als ontspanning en klussen/doe het zelfden vaker langer (minimaal 30 minuten per keer) worden gedaan (respectievelijk 63%, 63% en 48%). Fietsen en met name lopen (naar school, werk of winkel) worden meestal korter dan 30 minuten gedaan.

8.2 Sportgedrag

De definitie van sporter wordt gelegd bij minimaal 12 keer per jaar sporten (RSO-norm⁴⁶). Op basis van deze definitie is 65% van de senioren in Gelderland een sporter. Hiervan sport 25% 12 tot 59 keer per jaar (1 tot 3 keer in de maand), 40% sport 60-119 keer (1 tot 2 keer per week) en 35% sport drie keer of vaker. In vergelijking met het landelijk gemiddelde (55% - 65-79 jaar⁴⁷) sporten senioren in Gelderland vaker minimaal één keer per maand.

Als gekeken wordt naar de achtergrondkenmerken, valt het volgende op:

- Senioren met een beperking en/of chronische aandoening voldoen minder vaak aan de RSO-norm dan senioren zonder beperking;
- Autochtone senioren voldoen vaker aan de RSO-norm dan allochtone senioren;
- Hoe hoger opgeleid, hoe vaker senioren voldoen aan de RSO-norm;
- Alleenstaande senioren voldoen minder vaak aan de RSO-norm dan niet alleenstaande senioren;
- Senioren met een laag inkomen voldoen minder vaak aan de RSO-norm dan senioren met een midden of hoog inkomen.

Top 10 sporten

Aan de senioren is gevraagd welke sporten ze het afgelopen jaar hebben gedaan. Hieruit is een top 10 ontstaan van meest beoefende sporten (zie tabel 8.3). Fitness – conditie staat met 23% bovenaan. De top 5 wordt gecombineerd met Wandelsport, Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken, Zwemsport en Tennis.

⁴⁵ Hildebrandt (2015), Trendrapport Bewegen en Gezondheid, 2000-2014

⁴⁶ Richtlijn Sportdeelname Onderzoek. Ontwikkeld door o.a. het W.J.H. Mulier Instituut. Er is een basismodule vragenlijst opgesteld die landelijk wordt gebruikt om sportdeelname te meten

⁴⁷ SCP, Rapportage Sport 2014

De provincie heeft in het kader van Gelderland Sportland 6 kernsporten benoemd in de eerste ring, namelijk atletiek (incl. wandelsport), wielrennen (incl. fietsen), paardensport, volleybal, judo en tennis. Drie kernsporten vinden we terug in de top 10, namelijk Atletiek (door samenvoeging met wandelsport en hardlopen) op plek 2, Wielrennen (incl. fietsen) op plek 3 en Tennis op plek 5. De overige kernsporten vinden we terug op plek 17 (Volleybal met 2%) en plek 31 (Paardensport met 1%) van in totaal 47 sporten. Judo wordt door geen van de respondenten beoefend.

Tabel 8.3 Top 10 meest beoefende sporten onder jongeren in Gelderland

2015					
1	Fitness, conditie	(23%)	6	Fitness, kracht	(8%)
2	Wandelsport	(19%)	7	Bridge	(6%)
3	Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken	(17%)	8	Gymnastiek, turnen	(6%)
4	Zwemsport	(15%)	9	Golf	(5%)
5	Tennis	(10%)	10	Aerobics, steps, spinning, andere groepslessen op muziek	(4 %)

Motieven om wel/niet te sporten

De top 5 die senioren aangeven om te sporten is:

1. Lichaamsbeweging/gezondheid (88%)
2. Leuke activiteit/plezier (38%)
3. Gezelligheid/sociale contacten (38%)
4. Opbouw conditie, kracht en lenigheid (37%)
5. Lekker buiten zijn (31%)

De top 5 die senioren aangeven om niet te sporten is:

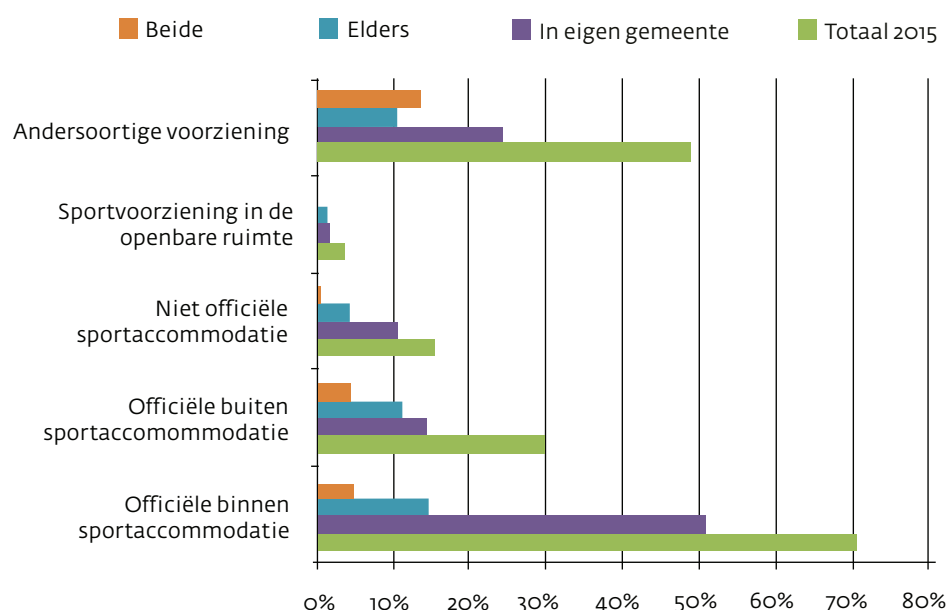
1. Ik heb voldoende lichaamsbeweging (45%)
2. Laat mijn gezondheid momenteel niet toe (26%)
3. Te oud (24%)
4. Andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker (18%)
5. Ik weet het eigenlijk niet, het is geen gewoonte (8%)

Locatie sporten

Aan de senioren die aan sport doen is ook gevraagd waar zij hun sport beoefenen. Dit is uitgesplitst in:

- Officiële binnensportaccommodatie (zoals sporthal, gymnastieklokaal, fitnesscentrum/sportschool, overdekt of combizwembad, ijsshal/ijsbaan binnen, tennishal, klimhal, karthal, etc.);
- Officiële buitensportaccommodatie (zoals voetbalveld, hockeyveld, tennisbaan, openluchtzwembad, ijsbaan buiten/half overdekt, manege, golfbaan, etc.);
- Niet officiële sportaccommodatie (zoals buurthuis, wijkcentrum, café);
- Sportvoorziening in de openbare ruimte (zoals halfpipe, basketbalpleintje, trapveldje/voetbalkooi, etc.);
- Andersoortige voorziening (zoals park, bos, bergen, strand, meer, openbare weg, huis/tuin, etc.).

Hierbij is telkens gevraagd of zij dit doen in hun eigen gemeente of elders. De resultaten voor Gelderland zijn weergegeven in figuur 8.1.



Figuur 8.1 Overzicht accommodatie sporten in eigen gemeente of elders (in procenten)

Uit de resultaten blijkt dat Gelderse senioren het meest in officiële binnensportaccommodaties (71%) en in andersoortige voorzieningen (49%) sporten. Dit doen ze verreweg het vaakst binnen hun eigen gemeente. Van sportvoorzieningen in de openbare ruimte wordt nauwelijks gebruik gemaakt (4%).

Lidmaatschap sportvereniging

Van de Gelderse senioren (65-80 jaar) is 36% lid van een sportvereniging. Dat is meer dan het landelijk gemiddelde dat op 32% ligt (65-79 jaar)⁴⁸. Van de RSO-sporters is 53% lid van een sportvereniging.

Wat opvalt in de resultaten is dat:

- Senioren met een beperking en/of chronische aandoening minder vaak lid zijn van een sportvereniging dan senioren zonder beperking;
- Lager opgeleide senioren minder vaak lid zijn dan midden of hoger opgeleiden;
- Alleenstaande senioren minder vaak lid zijn dan niet alleenstaande senioren;
- Senioren met een laag inkomen minder vaak lid zijn van een sportvereniging dan senioren met een midden of hoog inkomen, waarbij senioren met een midden inkomen het vaakst lid zijn.

In tabel 8.4 is een overzicht te zien van het sportgedrag van senioren in Gelderland.

Tabel 8.4 Overzicht sportgedrag senioren

	2015 (%)				
	RSO-sporter	Frequentie sporten RSO-sporters			Lidmaatschap
		1-3x/mnd	1-2x/wk	>2x/wk	
Nederland ⁴⁸	55	-	-	-	32
Gelderland	65	25	40	35	36

8.3 Leefstijl en gezondheid

Binnen het onderwerp 'Leefstijl en gezondheid' zijn senioren in de vragenlijst ondervraagd naar hun alcoholgebruik, rookgedrag en hun BMI (lengte in combinatie met gewicht).

Alcoholgebruik

De Gezondheidsraad adviseert gezonde volwassenen niet meer dan één standaardglas alcohol per dag te drinken⁴⁹. Gezien deze nieuwe norm pas bekend is geworden na het uitvoeren van deze sportmonitor, wordt in dit onderzoek nog gebruik gemaakt van de oude norm: niet meer dan twee standaardglazen alcohol per dag voor mannen en niet meer dan één standaardglas alcohol per dag voor vrouwen.

De respondenten is gevraagd of zij alcohol drinken en zo ja, hoeveel zij drinken. Op basis van deze vragen is een onderscheid gemaakt tussen het wel of niet alcohol drinken en wel of niet overmatig alcohol drinken (>14 glazen/week (mannen) of >7 glazen/week (vrouwen)). In Gelderland drinkt 76% van de senioren (65-80 jaar) alcohol, waarvan 13% overmatig. Het aantal senioren dat alcohol drinkt is daarmee bijna gelijk aan het landelijk gemiddelde van 77% (65 jaar en ouder)⁵⁰, maar het aantal overmatige drinkers is in Gelderland wel hoger dan in Nederland (8%).

Wat verder opvalt is dat:

- Mannen vaker drinken dan vrouwen, maar vrouwen zijn vaker overmatige drinkers;
- Senioren met een beperking en/of chronische aandoening minder vaak (overmatig) alcohol drinken dan senioren zonder beperking;
- Alloctonen vaker drinken dan autoctonen;
- Hoe hoger de opleiding van senioren, hoe vaker er (overmatig) gedronken wordt;
- Alleenstaande senioren minder vaak drinken dan niet alleenstaande senioren;
- Hoe hoger het inkomen van senioren, hoe vaker er (overmatig) gedronken wordt.

Roken

Aan de senioren is gevraagd of ze wel of niet roken. Hieruit blijkt dat 7% van de Gelderse senioren (65-80 jaar) rookt. Dit is minder dan in Nederland, waar 13% van de senioren (65 jaar en ouder) rookt⁵⁰.

48 SCP, Rapportage sport
2014

49 Gezondheidsraad (2015),
Richtlijnen goede
voeding

50 Gezondheidsmonitor
GGD'en, CBS en RIVM,
2012

Opvallende verschillen die uit de resultaten blijken zijn:

- Autochtone senioren roken vaker dan allochtonen senioren;
- Hoe hoger opgeleid, hoe minder vaak er gerookt wordt;
- Alleenstaande senioren roken vaker dan niet alleenstaande senioren;
- Senioren met een laag en midden inkomen roker vaker dan senioren met een hoog inkomen.

Overgewicht

Tot slot is de senioren naar hun lengte en gewicht gevraagd, waaruit de zogenaamde Body Mass Index (BMI) te berekenen is. De BMI is de meest gebruikte maat om ondergewicht en (ernstig) overgewicht te definiëren. Uit de resultaten blijkt 56% van de Gelderse senioren (65-80 jaar) overgewicht heeft, waarvan 12% ernstig (obesitas). Dit is minder dan in Nederland, waar 59% van de senioren (65 jaar en ouder) overgewicht heeft, waarvan 16% ernstig⁵⁰.

Verder valt het volgende op:

- Mannen hebben vaker overgewicht dan vrouwen, maar vrouwen hebben vaker obesitas;
- Senioren met een beperking en/of chronische aandoening hebben vaker (ernstig) overgewicht dan senioren zonder beperking;
- Hoe hoger opgeleid, hoe minder vaak senioren (ernstig) overgewicht hebben;
- Alleenstaande senioren hebben vaker (ernstig) overgewicht dan niet alleenstaande senioren;
- Hoe hoger het inkomen, hoe minder vaak senioren (ernstig) overgewicht hebben.

In tabel 8.5 zijn de belangrijkste resultaten op het gebied van leefstijl en gezondheid van senioren in Gelderland samengevat.

Tabel 8.5 Overzicht leefstijl en gezondheid senioren

	2015 (%)					
	Alcoholgebruik		Roken	Overgewicht		
	Drinkt	Overmatig		Gezond gewicht	Over gewicht	Obesitas
Nederland ⁵⁰	77	-	13	41	43	16
Gelderland	76	13	7	44	44	12

⁵⁰ Gezondheidsmonitor
GGD'en, CBS en RIVM,
2012

Samenvatting

- 51% van de senioren voldoet aan de NNGB.
- 30% van de senioren voldoet aan de fitnorm.
- 62% van de senioren voldoet aan de combinorm.
 - Senioren met een beperking en/of chronische aandoening, allochtonen, lager opgeleiden, alleenstaanden en senioren met lage inkomens voldoen minder vaak aan de NNGB, fitnorm en/of de combinorm.
- 65% van de senioren voldoet aan de RSO-norm.
 - Senioren met een beperking en/of chronische aandoening, allochtonen, lager opgeleiden, alleenstaanden en senioren met lagere inkomens voldoen minder vaak aan de RSO-norm.
- De top 3 populairste sporten onder Gelderse senioren zijn: Fitness – conditie, Wandelsport en Wielrennen – toerfietsen – mountainbiken.
- Gelderse senioren sporten het meeste in officiële binnensportaccommodaties.
- 36% van de senioren is lid van een sportvereniging.
 - Senioren met een beperking en/of chronische aandoening, lager opgeleiden, alleenstaanden en senioren met lage inkomens zijn minder vaak lid.
- 76% van de senioren drinkt alcohol, waarvan 13% overmatig.
 - Mannen, senioren zonder beperking en/of chronische aandoening, allochtonen, hoger opgeleiden, niet alleenstaanden en senioren met hogere inkomens drinken vaker alcohol.
- 7% van de senioren rookt.
 - Autochtonen, lager opgeleiden, alleenstaanden en senioren met lagere inkomens roken vaker.
- 56% van de Gelderse senioren heeft overgewicht, waarvan 12% ernstig overgewicht heeft.
 - Mannen, senioren met een beperking en/of chronische aandoening, lager opgeleiden, alleenstaanden en senioren met lagere inkomens hebben vaker overgewicht.

Bijlage 1

Variabelen en hercoderingen

Achtergrondkenmerk	Categorie	Definitie
Opleiding	Laag	Geen onderwijs / basisonderwijs, LBO, VBO, VMBO, MAVO
	Midden	MBO, HAVO, VWO
	Hoog	HBO, WO
Etniciteit	Autochtoon	Zelf in Nederland geboren én beide ouders in Nederland geboren
	Allochtonen	Zelf buiten Nederland geboren of (één van) beide ouders buiten Nederland geboren
Maatschappelijke positie	Scholier/student	Scholier/student
	Werkend	Werkzaam 1-20 uur per week, 21 uur of meer per week
	Niet werkend	Huisvrouw/man, werkloos/ arbeidsongeschikt, gepensioneerd/vervroegd uitgetreden
Huishouden	Alleenstaand	Alleenstaand
	Huishouden met thuiswonend(e) kind(eren)	Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren), één volwassene met thuiswonend(e) kind(eren)
	Huishouden zonder (thuiswonende) kind(eren)	Twee volwassenen zonder (thuiswonende) kind(eren)
Inkomen	Laag	> € 30.000 bruto per jaar.
	Midden	€ 30.000 tot €40.000 bruto per jaar
	Hoog	> € 40.000 bruto per jaar

Bijlage 2

Activiteiten, frequentie en duur

Lichamelijke activiteiten, minstens 1x per week

	Lichamelijke activiteiten, minstens 1x per week														
	Lopen (%)			Fietsen (%)			Wandelen als ontspanning (%)			Tuinieren (%)			Klussen/doe het zelf (%)		
	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015
Gelderland	62	60	61	70	65	68	45	47	49	30	32	33	24	26	26
Regio															
Achterhoek	57	60	58	71	71	69	49	50	52	37	36	38	31	31	31
Arnhem	64	66	66	68	63	66	44	46	47	32	30	30	24	24	22
Nijmegen	72	62	62	70	61	62	39	46	47	19	29	30	18	26	26
Noord Veluwe	58	58	59	74	69	73	46	48	50	36	31	33	25	26	25
Rivierenland	58	55	59	60	54	61	42	46	49	36	36	34	25	29	24
Stedendriehoek	62	62	61	74	71	71	46	47	51	27	32	35	23	24	27
Food Valley	-	60	60	-	76	71	-	37	49	-	24	34	-	22	32
Geslacht															
Mannen	59	57	58	63	59	61	39	41	44	31	33	35	34	36	36
Vrouwen	65	64	63	78	72	74	50	52	54	29	30	32	14	17	17
Leeftijd															
18 tot 35 jr	71	69	70	72	65	66	33	36	37	13	15	17	16	18	20
35 tot 50 jr	61	58	59	71	67	69	45	46	50	34	34	33	28	28	26
50 tot 65 jr	56	55	55	68	64	68	55	56	58	42	44	47	28	32	32
Beperking en/of chronische aandoening															
Wel	60	59	61	65	64	65	53	51	52	32	32	34	24	25	26
Geen	63	61	61	72	66	68	43	45	48	30	32	33	24	27	26
Etniciteit															
Autochtoon	62	60	61	71	66	68	44	47	50	31	32	34	25	27	26
Allochtoon	63	63	62	60	59	66	46	44	45	24	26	28	17	21	24
Opleiding															
Laag	55	55	53	69	65	64	50	50	52	34	33	39	28	30	32
Midden	62	62	62	71	67	69	44	46	49	29	30	32	24	27	26
Hoog	65	61	61	70	64	67	42	46	49	30	32	33	22	24	24
Maatschappelijke positie															
Scholier/student	75	82	75	86	86	85	25	26	28	5	6	7	7	10	14
Werkzaam	60	57	59	69	62	65	44	46	49	31	32	34	25	28	27
Niet werkzaam	64	62	62	72	70	73	61	58	60	42	41	42	28	29	28
Huishouden															
Alleenstaand	68	64	63	72	61	61	38	41	44	18	22	25	16	20	21
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	61	62	62	73	69	71	44	46	48	32	32	32	27	27	26
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	60	56	58	65	60	64	50	52	56	36	39	43	25	29	30
Inkomen															
Laag	63	64	63	72	68	67	45	46	50	26	27	32	24	24	26
Midden	61	59	60	71	65	68	46	47	49	34	32	35	30	31	30
Hoog	61	57	59	67	61	65	43	45	48	33	35	37	25	27	27

Lichamelijke activiteiten, minstens 30 minuten per keer

	Lichamelijke activiteiten, minstens 30 minuten per keer														
	Lopen %			Fietsen %			Wandelen als ontspanning %			Tuinieren %			Klussen/doe het zelfden %		
	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015	2011	2013	2015
Gelderland	14	14	15	25	23	25	57	56	58	51	51	52	48	47	47
Regio															
Achterhoek	14	15	17	26	26	28	56	58	58	58	56	56	50	50	49
Arnhem	12	14	15	30	26	27	60	58	58	55	50	50	48	48	48
Nijmegen	15	14	16	24	26	27	61	55	58	40	53	51	46	46	47
Noord Veluwe	13	15	15	22	22	24	56	57	57	54	49	49	48	45	45
Rivierenland	13	13	13	20	19	20	49	51	56	54	51	53	47	45	47
Stedendriehoek	16	15	14	26	23	26	58	59	60	51	54	56	51	47	49
Food Valley	-	14	15	-	24	24	-	58	57	-	45	50	-	46	46
Geslacht															
Mannen	14	14	14	25	23	25	51	50	52	52	53	54	61	60	61
Vrouwen	14	14	16	25	24	25	63	63	64	51	50	50	36	33	34
Leeftijd															
18 tot 35 jr	15	17	18	22	22	24	47	49	46	32	33	34	39	39	40
35 tot 50 jr	13	12	13	23	22	22	57	57	59	59	58	57	54	52	49
50 tot 65 jr	14	14	14	28	26	29	66	66	66	61	60	61	51	49	51
Beperking en/of chronische aandoening															
Wel	16	15	17	24	23	27	56	55	56	48	46	47	47	43	43
Geen	13	14	14	25	24	25	57	57	58	52	53	54	49	48	49
Etniciteit															
Autochtoon	14	14	15	25	23	25	57	57	58	52	52	53	49	47	47
Allochtoon	18	19	18	25	24	27	55	54	51	42	46	45	41	42	45
Opleiding															
Laag	16	18	19	27	27	29	52	51	50	46	45	46	44	43	44
Midden	15	16	17	25	24	27	53	54	56	47	49	48	47	46	45
Hoog	12	11	12	23	21	22	64	62	63	57	57	59	52	50	51
Maatschappelijke positie															
Scholier/student	14	18	15	28	31	35	37	35	38	16	15	16	22	22	29
Werkzaam	13	14	14	23	22	23	58	58	59	56	55	56	53	51	50
Niet werkzaam	17	15	17	29	26	29	64	61	62	53	55	53	45	43	44
Huishouden															
Alleenstaand	19	15	18	24	23	22	56	53	55	34	40	41	39	40	41
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	13	14	15	24	23	25	54	54	55	55	54	52	50	49	47
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	13	14	14	25	23	27	65	64	67	58	57	61	54	49	52
Inkomen															
Laag	18	16	18	26	24	27	53	52	55	40	43	45	43	42	43
Midden	15	14	12	24	23	25	61	56	59	61	54	55	56	54	51
Hoog	12	11	12	23	21	23	61	61	61	58	60	61	54	53	53

Bijlage 3

Meest beoefende sporten

	Sporten top 5				
	1	2	3	4	5
Gelderland					
Geslacht					
man					
vrouw					
Leeftijd					
18 tot 35 jr					
35 tot 50 jr					
50 tot 65 jr					
Regio					
Achterhoek					
Arnhem					
Nijmegen					
Noord Veluwe					
Rivierenland					
Stedendriehoek					
Food Valley					
Beperkingen en/of chronische aandoening					
Geen					
Wel					
Opleiding					
Laag					
Midden					
Hoog					

	Sporten top 5				
	1	2	3	4	5
Etniciteit					
Autochtoon					
Allochtoon					
Maatschappelijke positie					
Scholier-student					
Werkzaam					
Niet werkzaam					
Huishouden					
Alleenstaand					
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)					
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)					
Inkomen					
tot 30 duizend					
30-40 duizend					
meer dan 40 duizend					

LEGENDA



Fitness, conditie



Hardlopen, joggen, trimmen



Fitness, kracht



Wielrennen, toerfietsen, mountainbiken



Wandelsport



Zwemsport



Veldvoetbal

Bijlage 4

Sportgerichtheid op de eigen gemeente

Sportgerichtheid eigen gemeente. Officiële binnensportaccommodatie

	Sportgerichtheid eigen gemeente											
	Officiële binnensportaccommodatie											
	Binnen			Elders			Beide			Totaal		
	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Gelderland	48	43	45	16	21	19	8	8	8	72	72	72
Geslacht												
Man	55	37	40	14	22	20	8	8	9	77	67	69
Vrouw	42	49	51	19	19	17	9	7	7	69	75	76
Leeftijd												
18 tot 35 jr	51	45	46	19	25	23	11	11	12	81	81	81
35 tot 50 jr	47	42	43	17	20	19	8	8	8	71	70	69
50 tot 65 jr	48	43	47	14	18	16	6	5	4	67	66	67
Regio												
Achterhoek	49	49	48	17	15	15	8	7	6	74	71	70
Arnhem	38	42	46	24	22	22	8	7	7	71	71	75
Nijmegen	53	40	46	12	22	19	9	8	10	74	70	73
Noord Veluwe	44	45	42	19	18	20	8	8	10	71	71	71
Rivierenland	39	33	44	28	30	19	7	6	7	74	69	71
Stedendriehoek	54	51	47	10	14	16	8	8	9	72	73	73
Food Valley	-	44	43	-	21	20	-	11	11	-	76	74
Beperkingen en/of chronische aandoeningen												
Geen	48	43	45	17	21	19	9	8	8	73	72	72
Wel	49	45	48	16	19	19	7	7	7	72	71	73
Opleiding												
Laag	51	47	49	15	19	15	6	5	5	72	71	70
Midden	49	44	47	17	21	19	8	8	8	74	73	74
Hoog	47	41	43	16	21	19	9	8	9	73	70	71
Etniciteit												
Autochtoon	48	43	45	17	21	19	9	8	8	73	72	72
Allochtoon	54	47	44	14	20	23	5	7	6	72	74	73
Maatschappelijke positie												
Scholier-student	56	47	49	17	24	24	14	14	14	87	85	87
Werkzaam	47	43	44	17	21	19	8	7	8	72	71	71
Niet werkzaam	50	44	49	15	17	15	6	6	5	70	67	69
Huishouden												
Alleenstaand	55	43	40	15	21	24	8	8	10	78	72	73
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	47	43	45	17	20	19	8	9	8	72	72	72
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	48	43	47	16	20	17	8	6	6	72	69	71
Inkomen												
tot 30 duizend	50	46	46	15	19	19	9	7	8	74	72	74
30-40 duizend	47	44	44	18	20	20	8	7	7	73	71	70
meer dan 40 duizend	45	40	45	17	21	19	8	8	8	70	69	71

Sportgerichtheid eigen gemeente. Officiële buitensportaccommodatie

	Sportgerichtheid eigen gemeente Officiële buitensportaccommodatie											
	Binnen			Elders			Beide			Totaal		
	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Gelderland	22	21	22	14	16	15	6	6	6	42	43	43
Geslacht												
Man	19	24	25	12	18	16	4	9	8	34	51	49
Vrouw	25	18	19	16	15	13	9	4	4	50	37	36
Leeftijd												
18 tot 35 jr	26	28	30	19	20	19	8	9	8	53	57	57
35 tot 50 jr	23	21	20	12	17	13	6	7	6	41	45	40
50 tot 65 jr	17	15	16	10	13	12	5	3	3	32	31	32
Regio												
Achterhoek	21	25	24	13	11	12	5	7	6	40	43	43
Arnhem	18	18	22	17	19	16	5	6	5	40	43	43
Nijmegen	23	20	18	12	17	13	5	6	7	39	43	38
Noord Veluwe	21	21	22	15	16	16	6	6	5	43	43	43
Rivierenland	20	19	20	20	21	17	5	6	5	46	46	42
Stedendriehoek	25	23	24	12	13	14	10	7	7	46	43	44
Food Valley	-	24	22	-	16	11	-	8	6	-	48	39
Beperkingen en/of chronische aandoeningen												
Geen	23	22	23	14	17	15	7	7	7	44	46	45
Wel	18	17	17	12	14	13	5	4	3	35	35	33
Opleiding												
Laag	21	21	20	10	13	9	3	4	4	34	38	33
Midden	23	22	23	15	18	15	6	6	6	44	46	44
Hoog	21	21	21	15	17	15	7	8	7	44	46	43
Etniciteit												
Autochtoon	22	22	22	14	16	14	7	6	6	42	44	42
Allochtoon	27	19	21	13	20	19	3	5	5	43	44	45
Maatschappelijke positie												
Scholier-student	36	38	42	15	19	20	9	11	10	61	68	72
Werkzaam	21	21	20	15	17	15	6	6	6	42	44	41
Niet werkzaam	17	15	18	10	13	11	3	3	2	30	31	31
Huishouden												
Alleenstaand	18	19	19	17	18	18	5	6	6	39	43	43
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	25	24	24	14	16	14	7	7	7	45	47	44
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	19	16	17	12	16	14	6	4	5	37	36	36
Inkomen												
tot 30 duizend	19	21	20	15	15	14	5	6	5	40	42	40
30-40 duizend	20	21	19	13	15	15	7	5	5	41	41	38
meer dan 40 duizend	24	22	22	15	17	16	7	8	7	47	47	44

Sportgerichtheid eigen gemeente. Niet-officiële sportaccommodatie

	Sportgerichtheid eigen gemeente Niet-officiële sportaccommodatie											
	Binnen			Elders			Beide			Totaal		
	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Gelderland	10	10	10	6	9	7	1	2	1	17	21	18
Geslacht												
Man	9	11	10	5	11	8	1	2	2	15	24	21
Vrouw	10	9	9	7	7	6	2	1	1	19	17	16
Leeftijd												
18 tot 35 jr	14	14	15	10	15	12	2	3	2	26	32	29
35 tot 50 jr	8	8	8	5	7	5	1	1	1	15	16	14
50 tot 65 jr	7	8	7	3	6	5	1	1	1	11	15	13
Regio												
Achterhoek	12	13	13	5	7	7	2	2	1	19	22	21
Arnhem	6	9	9	10	10	8	1	2	2	16	21	19
Nijmegen	11	9	11	6	9	7	2	2	2	18	20	20
Noord Veluwe	9	9	9	6	9	7	1	1	1	16	19	17
Rivierenland	5	9	8	11	11	6	1	1	2	17	21	16
Stedendriehoek	11	11	10	4	6	7	1	2	1	15	19	18
Food Valley	-	9	6	-	9	9	-	2	1	-	20	17
Beperkingen/of chronische aandoeningen												
Geen	9	10	10	6	9	7	1	2	1	17	21	18
Wel	12	10	9	5	9	7	1	1	2	19	20	18
Opleiding												
Laag	14	12	10	5	9	7	2	2	1	20	23	18
Midden	10	11	12	7	10	8	2	2	2	19	23	22
Hoog	7	8	7	6	7	6	1	1	1	14	16	15
Etniciteit												
Autochtoon	9	10	9	6	9	7	1	2	1	17	21	18
Allochtoon	14	13	13	5	10	11	1	2	1	21	25	24
Maatschappelijke positie												
Scholier-student	15	18	20	13	17	18	4	5	3	31	40	40
Werkzaam	9	9	8	6	8	6	1	1	1	15	18	16
Niet werkzaam	10	10	10	5	8	6	1	1	1	16	19	17
Huishouden												
Alleenstaand	11	11	12	8	12	9	2	2	2	21	25	23
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	9	10	10	7	8	7	1	2	1	17	20	18
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	9	8	8	5	7	6	1	1	1	14	16	15
Inkomen												
tot 30 duizend	15	14	12	7	11	8	2	2	2	24	27	22
30-40 duizend	9	10	10	4	7	6	1	1	2	15	18	17
meer dan 40 duizend	7	7	7	6	7	6	1	1	1	13	15	14

Sportgerichtheid eigen gemeente. Openbare ruimte

	Sportgerichtheid eigen gemeente Openbare ruimte											
	Binnen			Elders			Beide			Totaal		
	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Gelderland	8	8	10	4	7	5	1	1	1	13	16	16
Geslacht												
Man	6	10	13	3	8	6	1	2	2	10	20	20
Vrouw	10	6	7	5	5	4	1	0	1	17	11	12
Leeftijd												
18 tot 35 jr	14	15	20	8	11	9	2	3	2	24	29	30
35 tot 50 jr	7	7	7	3	6	4	1	1	1	11	14	12
50 tot 65 jr	2	3	4	2	3	3	1	0	0	4	6	7
Regio												
Achterhoek	7	9	10	4	5	6	1	1	1	12	15	16
Arnhem	7	9	10	5	7	5	1	1	1	13	17	16
Nijmegen	7	6	11	4	7	4	1	1	1	12	14	17
Noord Veluwe	9	8	10	4	7	6	2	1	2	15	16	18
Rivierenland	7	6	8	6	9	5	1	1	1	14	16	14
Stedendriehoek	10	9	10	3	4	5	1	1	1	14	14	16
Food Valley	-	10	9	-	5	7	-	2	0	-	17	16
Beperkingen-aandoeningen												
Geen	8	8	10	4	7	5	1	1	1	14	16	17
Wel	6	7	8	4	6	4	1	1	1	11	14	13
Opleiding												
Laag	9	9	10	4	7	3	1	1	0	14	17	13
Midden	9	9	11	5	8	6	1	1	1	15	18	18
Hoog	6	7	8	4	6	5	1	1	1	11	14	15
Etniciteit												
Autochtoon	8	8	9	4	6	5	1	1	1	13	15	16
Allochtoon	11	12	14	6	10	6	2	1	0	19	23	21
Maatschappelijke positie												
Scholier-student	18	20	30	10	12	11	3	6	3	31	38	44
Werkzaam	7	7	8	4	6	5	1	1	1	11	14	13
Niet werkzaam	5	6	7	2	5	3	1	0	1	9	11	11
Huishouden												
Alleenstaand	6	7	9	7	10	7	1	1	2	14	18	18
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	10	9	12	4	6	5	1	1	1	15	16	18
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	4	5	6	3	5	4	1	0	1	7	10	11
Inkomen												
tot 30 duizend	9	11	10	6	8	6	1	1	2	17	20	18
30-40 duizend	6	7	10	4	7	4	0	1	0	11	15	14
meer dan 40 duizend	6	7	7	2	5	4	1	1	1	10	13	13

Sportgerichtheid eigen gemeente. Andersoortige voorziening

	Sportgerichtheid eigen gemeente											
	Andersoortige voorziening											
	Binnen			Elders			Beide			Totaal		
	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)	2011 (%)	2013 (%)	2015 (%)
Gelderland	32	34	35	15	16	11	23	24	26	70	74	73
Geslacht												
Man	34	32	32	13	18	13	20	26	29	67	76	74
Vrouw	30	37	39	17	14	9	25	20	23	72	71	71
Leeftijd												
18 tot 35 jr	32	37	39	17	17	12	24	22	25	73	76	76
35 tot 50 jr	34	37	37	14	15	10	23	25	28	71	77	75
50 tot 65 jr	29	29	30	14	16	13	21	23	25	64	68	68
Regio												
Achterhoek	33	39	39	13	11	9	21	22	25	67	72	73
Arnhem	25	31	32	20	20	14	25	25	25	70	76	71
Nijmegen	30	35	34	15	16	10	26	22	28	70	73	73
Noord Veluwe	37	40	39	12	12	9	24	24	29	72	76	76
Rivierenland	27	31	31	21	20	11	22	20	27	70	71	70
Stedendriehoek	35	33	35	13	13	11	20	26	27	68	72	74
Food Valley	-	29	34	-	17	11	-	28	26	-	74	72
Beperkingen/of chronische aandoeningen												
Geen	32	35	35	14	16	12	23	24	27	70	75	74
Wel	30	33	35	16	13	10	20	23	25	66	69	70
Opleiding												
Laag	32	35	32	15	15	13	13	15	15	60	65	60
Midden	32	36	37	15	16	13	19	21	23	67	73	72
Hoog	31	33	34	15	15	10	29	30	33	75	78	77
Etniciteit												
Autochtoon	32	34	35	15	15	12	23	24	27	70	73	73
Allochtoon	31	38	41	14	17	11	20	19	21	64	74	73
Maatschappelijke positie												
Scholier-student	31	36	36	18	19	17	21	21	24	70	76	77
Werkzaam	32	34	35	15	15	11	24	25	27	71	74	74
Niet werkzaam	32	33	34	13	15	11	17	20	22	62	68	67
Huishouden												
Alleenstaand	28	33	34	18	18	10	26	23	28	72	74	72
Huishoudens met thuiswonend(e) kind(eren)	34	36	37	14	15	12	21	24	26	69	75	74
Huishoudens zonder (thuiswonende) kind(eren)	30	32	33	14	15	11	24	24	27	69	71	71
Inkomen												
tot 30 duizend	29	39	35	18	14	12	22	19	25	69	72	72
30-40 duizend	34	34	39	15	16	12	23	23	23	72	73	74
meer dan 40 duizend	31	33	31	14	16	11	27	28	31	72	77	74

Bijlage 5

Meest genoemde motieven om te sporten

	Motieven om te sporten top 3		
	1	2	3
Gelderland	A	B	C
Geslacht			
man	A	B	C
vrouw	A	B	C
Leeftijd			
18-35	A	B	C
35-50	A	B	C
50-65	A	B	D
Regio			
Achterhoek	A	B	C
Arnhem	A	B	C
Nijmegen	A	B	C
Noord Veluwe	A	B	C
Rivierenland	A	B	C
Stedendriehoek	A	B	C
Food Valley	A	B	C
Beperkingen/of chronische aandoeningen			
Geen	A	B	C
Wel	A	B	C
Opleiding			
Laag	A	B	D
Midden	A	B	C
Hoog	A	B	C
Etniciteit			
Autochtoon	A	B	C
Allochtoon	A	B	D
Maatschappelijke positie			
Scholier-student	A	B	D
Werkzaam	A	B	C
Niet werkzaam	A	B	D
Huishouden			
Alleenstaand	A	B	C
Huishouden met (thuiswonende) kinderen	A	B	C
Huishouden zonder thuiswonende kinderen	A	B	D
Inkomen			
tot 30 duizend	A	B	C
30-40 duizend	A	B	C
meer dan 40 duizend	A	B	C

Legenda

- A Lichaamsbeweging/gezondheid
- B Opbouw conditie, kracht, lenigheid
- C Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning
- D Leuke activiteit/plezier

Bijlage 6

Meest genoemde motieven om niet te sporten

	Motieven om niet te sporten top 3		
	1	2	3
Gelderland	A	B	C
Geslacht			
man	A	B	C
vrouw	A	B	E
Leeftijd			
18-35	B	A	C
35-50	B	A	E
50-65	A	D	C
Regio			
Achterhoek	A	B	D
Arnhem	A	D	B
Nijmegen	A	C	B
Noord Veluwe	A	B	C
Rivierenland	B	A	C
Stedendriehoek	A	B	C
Food Valley	A	B	C
Beperkingen/of chronische aandoeningen			
Geen	A	B	C
Wel	D	E	A
Opleiding			
Laag	A	D	E
Midden	A	B	C
Hoog	B	A	C
Etniciteit			
Autochtoon	A	B	C
Allochtoon	B	A	E
Maatschappelijke positie			
Scholier-student	A	C	B
Werkzaam	B	A	C
Niet werkzaam	D	A	E
Huishouden			
Alleenstaand	A	D	E
Huishouden met (thuiswonende) kinderen	B	A	C
Huishouden zonder thuiswonende kinderen	A	C	D
Inkomen			
tot 30 duizend	A	E	D
30-40 duizend	A	B	C
meer dan 40 duizend	B	A	C

Legenda

- A Ik heb voldoende lichaamsbeweging
- B Heb ik geen tijd voor, vanwege werk en/of gezin
- C Andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker
- D Laat mijn gezondheid momenteel niet toe
- E Te duur

De Gelderse Sportmonitor is een onderdeel van Gelderland Sport! Voor meer informatie zie www.gelderland.nl/sport.
Meer cijfers over de Gelderse Sportmonitor 2015 vindt u op www.geldersesportmonitor.nl.
Hier is informatie te vinden over het sportaanbod in Gelderland.



Gelderse Sport Federatie
Goed in Bewegen

 **provincie**
Gelderland

Meer informatie

Eusebiusplein 1-a
Postbus 9090
6800 GX Arnhem
9026 359 99 99
provincieloket@gelderland.nl
www.gelderland.nl

Met sport halen wij het beste uit Gelderland!