

**Sport** Drenthe  
*zet mensen in beweging!*

# Drentse Sportmonitor

## 2014

Inzicht in het beweeg- en sportgedrag van de inwoners van de provincie Drenthe 2010 - 2012 - 2014 in de leeftijd 13 t/m 79 jaar



# Colofon

## Auteur

Joyce Rotman, Stenden Professionals

## Redactie

Robert Dreier

## Met medewerking van

Mulier Instituut

## Uitgave

SportDrenthe  
Postbus 84  
7900 AB Hoogeveen  
[www.sportdrenthe.nl](http://www.sportdrenthe.nl)

## Vormgeving en realisatie

Verhoef & Co

Juni 2015  
In opdracht van

*provincie* Drenthe

Auteursrechten voorbehouden.  
© Copyright 2015, SportDrenthe

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij SportDrenthe. Gehele of gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld. Vermenigvuldiging en/of publicatie in een andere vorm dan deze uitgave is slechts toegestaan na schriftelijke toestemming van SportDrenthe.

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>Hoofdstuk 1. Bewegen</b>	<b>8</b>
1.1 Inleiding	9
1.2 De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)	9
1.3 De fitnorm	10
1.4 Inactiviteit	12
1.5 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten	12
<b>Hoofdstuk 2. Sport</b>	<b>13</b>
2.1 Inleiding	14
2.2 Sportparticipatie	14
2.3 Frequentie van sporten	15
2.4 Sportverband	15
2.5 Aantal beoefende sporten	16
2.6 Populariteitsrangorde	16
2.7 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten	18
<b>Hoofdstuk 3. Doelgroepen</b>	<b>19</b>
3.1 Inleiding	20
3.2 Body Mass Index (BMI)	20
3.3 Sociaal economische status (SES)	22
3.4 Eenzaamheid	24
3.5 55-plussers	24
3.6 Mensen met een beperking	24
3.7 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten	25
<b>Hoofdstuk 4. Bewegen en sport per doelgroep</b>	<b>26</b>
4.1 Inleiding	27
4.2 BMI en bewegen & sport	27
4.3 SES en bewegen & sport	28
4.4 Eenzaamheid en bewegen & sport	29
4.5 55-plussers en bewegen & sport	30
4.6 Mensen met een beperking en bewegen & sport	30
4.7 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten	31
<b>Hoofdstuk 5. motieven om wel of niet te sporten</b>	<b>32</b>
5.1 Inleiding	33
5.2 Motieven om te sporten	33
5.3 Motieven om niet te sporten	34
5.4 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten	35
<b>Bijlage: Methodeverantwoording</b>	<b>36</b>

# Voorwoord

Geachte lezer,

De Drentse Sportmonitor is in 2007 door SportDrenthe, in opdracht van de provincie Drenthe, ontwikkeld en geeft relevante informatie en analyses op het gebied van bewegen en sport in Drenthe.

Met de uitvoering van de Sportmonitor in 2008 is een nulmeting gehouden. Met de Drentse Sportmonitor 2010, 2012 en 2014 hebben vervolgmetingen plaatsgevonden en kunnen trends worden waargenomen, die van belang zijn voor de beleidsvorming of -ombuiging op de gebieden die onderzocht zijn. Dit jaar is voor het eerst de doelgroep 13 tot 18 jaar meegenomen in het onderzoek. Deze is apart geanalyseerd en beschreven, om nog steeds trends te kunnen bepalen van voorgaande onderzoeken. Daarbij is de doelgroep jongeren een specifieke groep ten aanzien van sport en bewegen en normering. De doelgroep jongeren is ook niet op alle gebieden te vergelijken met de volwassen doelgroep.

Gezien de omvang van de groep volwassenen binnen deze Sportmonitor zijn er nauwkeurige cijfers verkregen. Verschillende normen, doelgroepen en gezondheidskenmerken zijn aan elkaar gekoppeld, waardoor het mogelijk is om per regio in Drenthe uitspraken te doen. De cijfers van de nieuwe doelgroep "jongeren" in deze Sportmonitor geven een goede indicatie voor Drenthe.

Met de opdracht van de provincie Drenthe voor de ontwikkeling en uitvoering van de Drentse Sportmonitor hebben de provincie, gemeenten en beleidsmakers een waardevol instrument in handen.



Hans de Lang  
Directeurbestuurder SportDrenthe



**Sport** Drenthe  
*zet mensen in beweging!*

# Samenvatting

## Bewegen

- Het percentage *volwassenen* in Drenthe dat aan de NNGB voldoet is gedaald ten opzichte van 2012 met 5%. In 2010 lag het gemiddelde nog op 50%, in 2012 op 49% en in 2014 is het teruggelopen naar 44%. De meest recente landelijke cijfers komen uit 'Bewegen in Nederland 2000-2013', de TNO-monitor Bewegen en Gezondheid. In 2013 lag het landelijk gemiddelde van de *volwassenen* dat voldoet aan de NNGB op 62%. 66% Van de Drentse *jongeren* voldoet aan de NNGB. Kanttekening er is gemeten met volwassenennorm, waardoor het percentage hoog uitvalt. In Zuidoost Drenthe voldoen de *jongeren* het minst aan deze norm (59%).
- In 2014 voldoen evenveel *volwassenen* aan de fitnorm als in 2012, 42% in 2014 en 2012. In 2010 was dit 44%. Van de *jongeren* voldoet 68% aan de fitnorm. Landelijk voldoet 22% van de *volwassenen* aan de fitnorm en voor *jongeren* is dit 36%.
- 3% van de *volwassenen* is inactief. Dit betekent dat zij geen enkele dag in de week minimaal 30 minuten actief zijn. Landelijk ligt dit percentage op 5%. Voor de Drentse *jongeren* geldt dat 5% inactief is, maar wel met de kanttekening dat er gemeten is volgens volwassenennorm en hierdoor het percentage lager uitvalt.

## Sport

- De sportparticipatie van *volwassenen* in de provincie Drenthe is vrij stabiel (74% in 2010, 73% in 2012, 72% in 2014). Landelijk sport 65% minimaal 12 keer per jaar. 84% Van de Drentse *jongeren* participeert minimaal 12 keer jaar in sport. Dit is vergelijkbaar met de landelijke cijfers. 52% van de *volwassenen* in Drenthe sport minimaal 1 keer per week, dit is een lichte stijging ten aanzien van 2012 (51%) en even eens vergelijkbaar met het Nederlandse gemiddelde. In 2010 sportte nog 55% van de *volwassenen* minimaal 1 keer per week. De afname zit vooral in het percentage ouderen (55 t/m 79 jaar) dat minder is gaan sporten, 48% sport 1 keer in de week.
- 40% van de Drentse *volwassenen* sport in georganiseerd verband, ofwel is lid van een sportvereniging. 32% sport in commercieel verband en 54% sport ongebonden. Volwassen mannen zijn vaker lid van een sportvereniging dan vrouwen. Ook sporten mannen vaker ongebonden. Vrouwen sporten daarentegen vaker in commercieel verband. *Jongeren* sporten meer dan ouderen en zijn vaker lid van een sportvereniging. Daarnaast sporten ze vaker in commercieel verband. De meest beoefende sporten zijn voor *volwassenen* fitness (conditie), wandelsport en wielrennen, voor *jongeren* is dit veldvoetbal, hardlopen en fitness (conditie).

## Doelgroepen

- In Drenthe geldt voor de *volwassenen* een percentage overgewicht van 50%, waarvan 37% overgewicht en 13% obesitas. Dit ligt in vergelijking met 2012 onder het landelijk gemiddelde van 61% (48% overgewicht en 13% obesitas). Voor de Drentse *jongeren* ligt dit percentage op 15% (12% overgewicht en 3% obesitas). Dit is vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde.
- 29% van de *volwassenen* in de provincie Drenthe geeft aan wel eens eenzaam te zijn, in meer of mindere mate. Dit is een stuk lager dan in 2012 (42%). Binnen de groep *jongeren* ervaart 34% wel eens eenzaamheid. Uit een landelijke rapportage blijkt dat één op de twee Nederlanders eenzaam is, zowel *jongeren* als ouderen. Van de *volwassenen* met een beperking en/of chronische aandoening heeft het merendeel een chronische aandoening. Niet anders dan in 2012 hebben volwassen mannen vaker chronische aandoeningen dan vrouwen en mannen vaker auditieve beperkingen. Van de *jongeren* met een beperking/aandoening hebben de meesten een psychische.

## Motieven om wel of niet te sporten

- De belangrijkste motieven voor *volwassenen* en *jongeren* om te sporten, zijn gezondheid/fitheid, plezierbeleving/ontspanning en sociale contacten/gezelligheid. Deze motieven zijn onveranderd en voor alle leeftijdscategorieën gelijk. De belangrijkste motieven voor *volwassenen* om niet te sporten, zijn lichamelijk niet in staat zijn om te sporten, geen tijd en geen zin. Voor *jongeren* zijn de hoofdredenen geen tijd en geen zin. Dit komt overeen met de landelijk genoemde motieven.

# Inleiding

## Aanleiding

In 2008 is de Drentse Sportmonitor voor de eerste keer afgenomen onder de inwoners van de provincie. In 2014 is de Sportmonitor voor de derde keer herhaald. Hierdoor is er een begin gezet van een trendlijn. Opnieuw is in kaart gebracht hoe vaak de inwoners van de provincie Drenthe voldoen aan de NNGB en andere beweegnormen, en hoe vaak ze sporten. De cijfers zijn in beeld gebracht per regio (Noord-Drenthe, Midden-Drenthe, Zuidwest-Drenthe en Zuidoost-Drenthe), per leeftijdscategorie (18 t/m 34 jaar, 35 t/m 54 jaar en 55 t/m 79 jaar) en voor mannen en vrouwen. Daarnaast zijn specifieke doelgroepen belicht. Deze doelgroepen worden vaak in relatie gebracht met gezondheid, en daardoor ook met bewegingsachterstanden. Het gaat hierbij om overgewicht, sociaal economische status, eenzaamheid, 55-plussers en mensen met een beperking en/of chronische aandoening. In deze Sportmonitor is de Drentse situatie in kaart gebracht en wordt zij vergeleken met de landelijke situatie. In 2014 is voor het eerst de doelgroep 13 t/m 17 jarigen ook ondervraagd. Deze groep wordt apart geanalyseerd om vergelijkingen met voorgaande onderzoeken te kunnen blijven doen. Waar mogelijk worden dezelfde analyses gedaan voor deze jongste doelgroep.

## Leeswijzer

De Drentse Sportmonitor begint met een hoofdstuk over bewegen, hierin komen de belangrijkste beweegnormen aan bod. In hoofdstuk 2 wordt ingegaan op sportbeoefening, waarna in hoofdstuk 3 een beschrijving van de geselecteerde doelgroepen wordt gegeven. In hoofdstuk 4 wordt per doelgroep ingegaan op de mate van bewegen en sport, en hoofdstuk 5 geeft een overzicht van de motieven om wel of niet te sporten. Tot slot wordt in de bijlage de onderzoeksmethode toegelicht. In verband met afrondingen is de som van de afzonderlijke percentages niet altijd gelijk aan 100%.

Niet bij elke tabel staat een vergelijking met de voorgaande Sportmonitor, editie 2012.







# 1 Bewegen

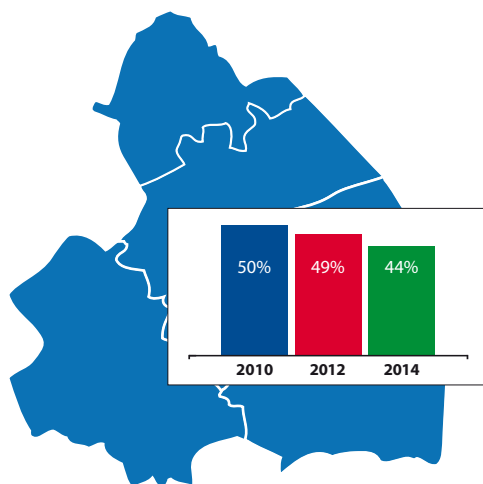
## 1.1 Inleiding

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is in 1998 vastgesteld door Nederlandse experts. De norm voor volwassenen (18 jaar en ouder) luidt: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, maar bij voorkeur alle, dagen van de week. Voor jongeren van 4 tot en met 17 jaar geldt dat ze dagelijks tenminste een uur 'matig intensieve lichamelijke activiteit' moeten hebben om aan deze norm te voldoen. Naast de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is het ook belangrijk om te kijken naar andere landelijke normen die zijn opgesteld door TNO Kwaliteit van Leven. Landelijke cijfers worden sinds 2000 door middel van de enquête Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) continu gemeten. Daarom is in dit hoofdstuk tevens weergegeven hoeveel procent van de mensen aan de fitnorm voldoet en hoeveel procent inactief is. De eisen voor het voldoen aan de fitnorm is voor alle leeftijdsgroepen gelijk. Voor inactiviteit gelden voor jongeren de volgende regels: minder dan minder dan 3 dagen per week tenminste 60 minuten matig intensief actief bewegen. De NNGB en inactiviteit voor jongeren is net als de fitnorm berekend en weergegeven volgens normen van volwassenen.

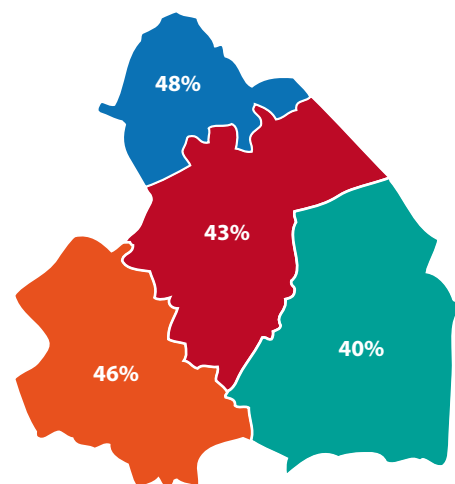
## 1.2 De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

### Volwassenen

In 2014 voldoet 44% van de inwoners van Drenthe aan de NNGB. Geconcludeerd kan worden dat het percentage inwoners dat aan de NNGB voldoet met 5% is afgenomen. In 2012 voldeed namelijk 49% van de inwoners van Drenthe aan deze norm. In 2010 lag dit percentage nog 50%. Er zijn verschillen zichtbaar in de regio's. De regio die het laagste scoort op het voldoen aan de NNGB is Zuidoost-Drenthe met 40% en het hoogst scoort Noord-Drenthe met 48%. In de regio Zuidwest-Drenthe voldoet 46%. In Midden-Drenthe voldoet 43% van de inwoners aan de NNGB.



**Figuur 1.1** NNGB in 2010, 2012 en 2014 in de provincie Drenthe



**Figuur 1.2** NNGB in 2014 in de vier Drentse regio's

### Jongeren

66% van de jongeren voldoet aan de NNGB. Waar bij wel een kanttekening moet worden gemaakt, door het hanteren van de volwassenennorm valt het percentage hoger uit. Er zijn verschillen zichtbaar in de regio's. De regio die het laagste scoort op het voldoen aan de NNGB is net als bij de volwassenen Zuidoost-Drenthe met 59% en het hoogst scoort Zuidwest-Drenthe met 74%. In de regio Midden-Drenthe en Noord-Drenthe voldoet 65% van de inwoners aan de NNGB.

## Wie voldoen er vaker aan de NNGB?

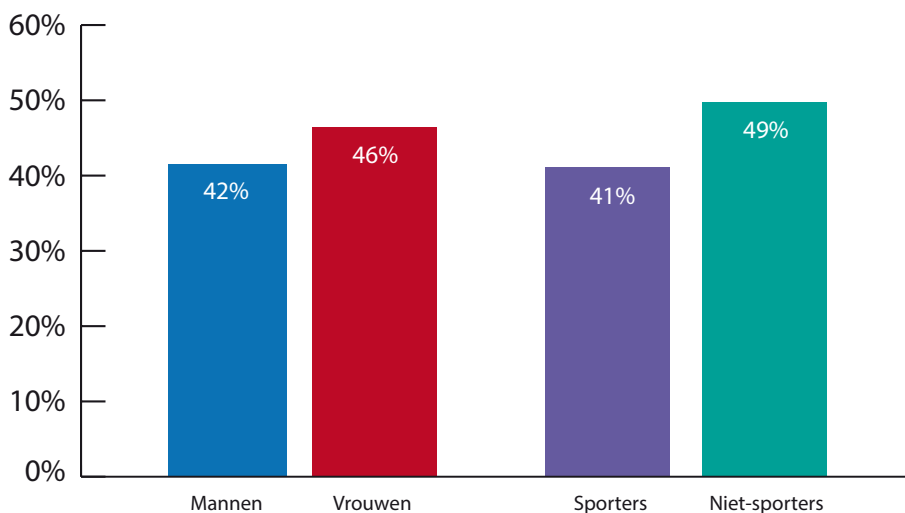
### Volwassenen

Het percentage mannen dat aan de NNGB voldoet, is ten opzichte van de vorige meting met 3% afgenomen. Het percentage vrouwen dat aan de NNGB voldoet, is met 8% gedaald. In 2012 was er ten opzichte van 2010 bij de mannen een daling van 4% en bij de vrouwen een stijging van 2%. Tussen 2010 en 2012 is bij de jongste 2 onderzoeksgroepen een daling waar te nemen van 3%, tegenover een stijging van 3% bij de oudste onderzoeksgroep. In 2014 is voor alle leeftijdsgroepen een daling van circa 6% waar te nemen. Van de 18- t/m 34-jarigen voldoet 41%, van de 35- t/m 54-jarigen 45% en van de 55- t/m 79-jarigen voldoet 44% aan de NNGB.

### Wanneer gekeken wordt naar de groepen mensen die minder aan de NNGB voldoen, dan valt het volgende op:

#### Volwassenen

- Mannen voldoen minder vaak aan de NNGB dan vrouwen.
- Sporters voldoen minder vaak aan de NNGB als niet-sporters.



**Figuur 1.3** NNGB naar geslacht en sportbeoefening

#### Jongeren

- Meisjes (60%) voldoen minder vaak aan de NNGB dan jongens (71%).
- Sporters (65%) voldoen minder vaak aan de NNGB als niet-sporters (75%).

## 1.3 De fitnorm

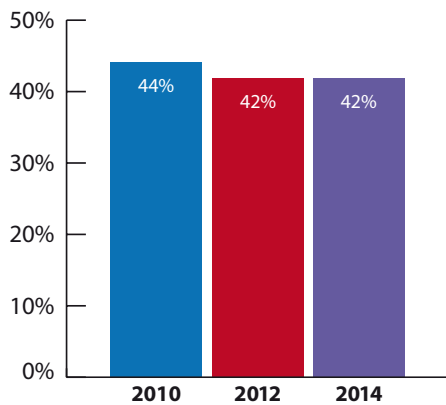
De fitnorm luidt voor zowel volwassenen als jongeren: driemaal per week minimaal 20 minuten intensief bewegen.

### Volwassenen

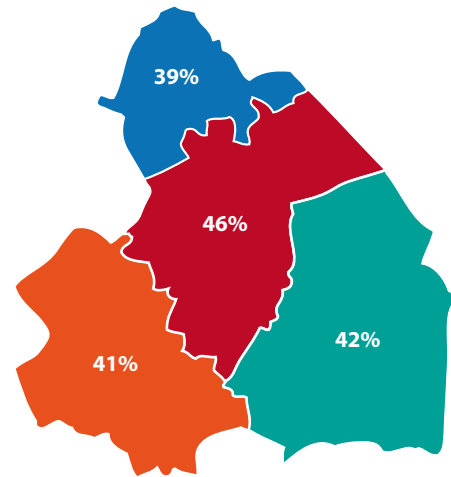
In 2014 voldoet 42% van de inwoners van Drenthe aan de fitnorm. Dit is gelijk gebleven ten opzichte van 2012. In 2010 was dit 44%. In de regio Zuidoost-Drenthe voldoet 42% van de inwoners aan de fitnorm, terwijl dit in de regio Noord-Drenthe 39% is en in Zuidwest-Drenthe 41%. In Midden-Drenthe voldoet de 46% van de inwoners aan de fitnorm.

### Jongeren

68% van de jongeren voldoet aan de fitnorm. In de regio Zuidoost-Drenthe voldoet 62% van de jongeren aan de fitnorm, in de regio Noord-Drenthe 78% en in Zuidwest-Drenthe 73%. In Midden-Drenthe voldoet 60% van de inwoners aan de fitnorm.



**Figuur 1.4** Fitnorm in 2010, 2012 en 2014 in de provincie Drenthe



**Figuur 1.5** Fitnorm in 2014 in de vier Drentse regio's

### Wie voldoen er vaker aan de fitnorm?

#### Volwassenen

Zowel het percentage mannen dat aan de fitnorm voldoet als het percentage vrouwen is gelijk gebleven. In 2010 was er zowel bij de mannen als de vrouwen nog een stijging zichtbaar, van 10% resp. 4%. Bij de 18- t/m 34- jarigen is een daling van 1% waar te nemen, bij de groep 35- t/m 54-jarigen is dit een daling van 2%. De groep 55- t/m 79- jarigen laat een stijging van 3% zien. In 2012 was er bij alle leeftijdsgroepen nog een daling zichtbaar.

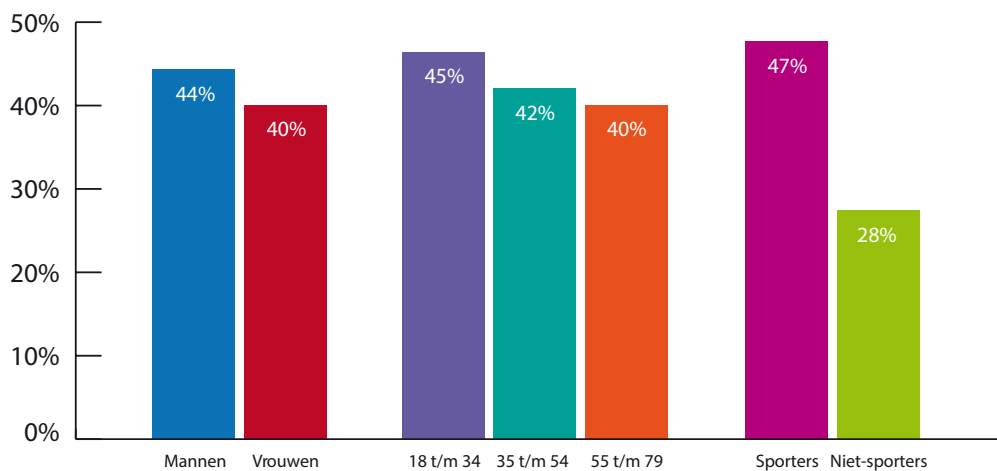
### Wanneer gekeken wordt naar de groepen mensen die minder aan de fitnorm voldoen, dan valt het volgende op:

#### Volwassenen

- Vrouwen voldoen minder vaak aan de fitnorm.
- Niet-sporters voldoen minder vaak aan de fitnorm.
- 55- t/m 79-jarigen voldoen minder vaak aan de fitnorm.

#### Jongeren

- Meisjes (65%) voldoen minder vaak aan de fitnorm dan jongens (71%).
- Niet-sporters (60%) voldoen minder vaak aan de fitnorm dan sporter (69%).



**Figuur 1.6** Fitnorm naar geslacht, leeftijdscategorie en sportbeoefening

## 1.4 Inactiviteit

### Volwassenen en jongeren

Volwassenen zijn lichamelijk inactief als zij geen enkele dag ten minste 30 minuten matig actief zijn. Jongeren zijn inactief wanneer ze minder dan 3 dagen per week tenminste 60 minuten matig intensief actief bewegen. Van de volwassenen was in 2010 2% inactief, in 2012 was dit percentage gestegen naar 3% en is in 2014 gelijk gebleven. Van de jongeren is 5% inactief in 2014.

## 1.5 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten

De volwassenen van de provincie Drenthe zijn de afgelopen twee jaar minder gaan bewegen volgens de NNGB. In 2010 lag het gemiddelde nog op 50%, in 2012 was dit gedaald naar 49% om in 2014 nog verder te dalen naar 44%. De meest recente landelijke cijfers komen uit 'Bewegen in Nederland 2000-2013', de TNO-monitor Bewegen en Gezondheid. In 2013 lag het landelijk gemiddelde van de volwassenen dat voldoet aan de NNGB op 62%. In 2014 (42%) voldoen even veel volwassenen aan de fitnorm als in 2012 (42%), echter was dit in 2010 meer (44%). Landelijk voldoet 22% van de volwassenen aan de fitnorm, voor jongeren is dit 36%. In Drenthe voldoet 68% aan deze norm. 3% van de volwassenen is inactief. Dit betekent dat zij geen enkele dag in de week minimaal 30 minuten actief zijn. Landelijk ligt dit percentage ook op 3%.





# 2





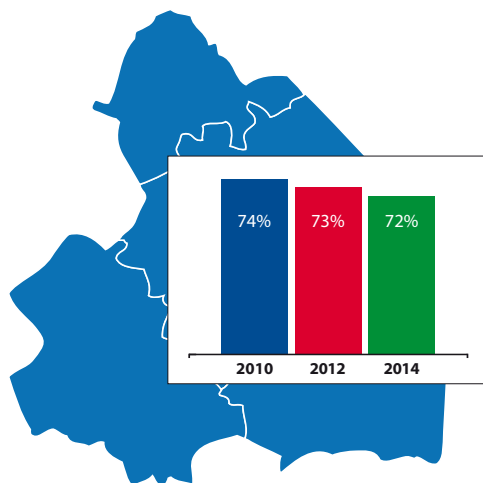
## 2 Sport

### 2.1 Inleiding

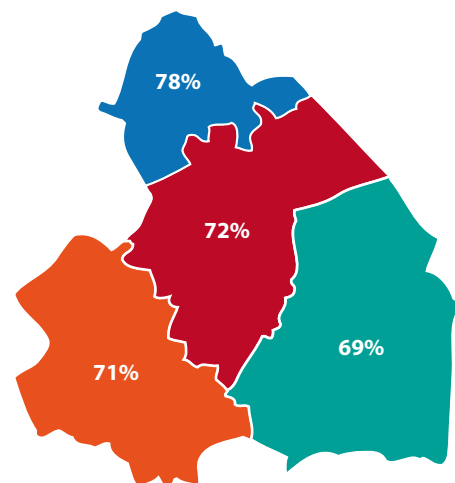
Sportparticipatie wordt landelijk door het Mulier Instituut gemeten door middel van de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO). Iemand is sporter als hij/zij minimaal 12 keer per jaar sport. Deelname aan sport vindt in verschillende verbanden plaats. Dit kan in georganiseerd verband, door lid te zijn van een vereniging, of in commercieel verband, door lid te zijn van een fitnesscentrum. Andere mogelijkheden zijn sporten georganiseerd of aangeboden door het werk, of ongebonden; gewoon hardlopen in je vrije tijd. Om een goede vergelijkingmogelijkheid te maken met landelijke resultaten is de RSO opgenomen in de Drentse Sportmonitor. De RSO is voor zowel volwassenen als jongeren gelijk.

### 2.2 Sportparticipatie

#### Volwassenen



**Figuur 2.1** Sportparticipatie in 2010, 2012 en 2014 in de provincie Drenthe



**Figuur 2.2** Sportparticipatie in 2012 in de vier regio's

De sportparticipatie is met 1% gedaald ten opzichte van 2012. Ten opzichte van 2010 betreft het een daling van 2%. In de regio Zuidoost-Drenthe sport 69% van de inwoners, terwijl dit in de regio Noord-Drenthe 78% is en in Zuidwest-Drenthe 71%. In Midden-Drenthe sport 72% van de inwoners.

#### Jongeren

De sportparticipatie is 84%. In de regio Zuidoost-Drenthe sport 83% van de jongeren, in regio Noord-Drenthe is dit 88% en in Zuidwest-Drenthe 83%. In Midden-Drenthe sport 84% van de jongeren. In Noord-Drenthe participeren zowel jongeren als volwassen het meest in sport.

SportDrenthe is van mening dat wanneer iemand minimaal 1 keer per week sport, hij/zij als sporter gezien kan worden.

### Volwassenen

Als de cijfers worden omgerekend naar 1 keer per week sporten, dan betekent dit dat in 2014 52% gezien kan worden als sporter. In 2012 was dit 51% en in 2010 sportte nog 55% van de inwoners van de provincie Drenthe minimaal 1 keer per week. De daling ten opzichte van 2010 is toe te kennen aan de oudere doelgroep, waarvan 48% minimaal 1 keer per week sport.

### Jongeren

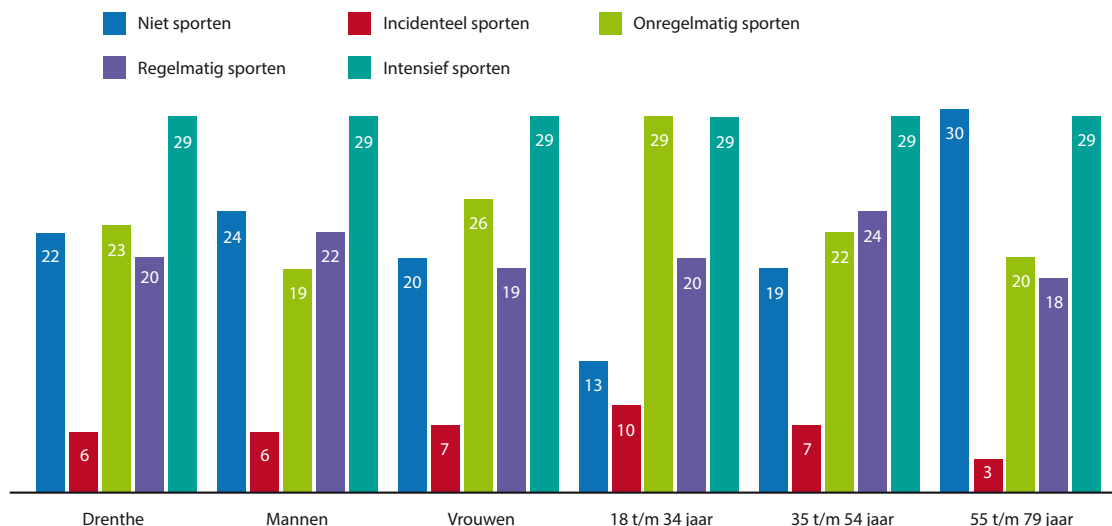
Voor jongeren geldt na omrekening dat in 2014 ook 84% gezien kan worden als sporter volgens SportDrenthe.

## 2.3 Frequentie van sporten

Naast de norm van minimaal 12 keer per jaar, of minimaal 1 keer per week, sporten is vanuit de RSO een verdeling gemaakt in vijf categorieën: niet sporten (0 keer per jaar), incidenteel sporten (tot 12 keer per jaar), onregelmatig sporten (12 tot 59 keer per jaar), regelmatig sporten (60 tot 119 keer per jaar) en intensief sporten (vanaf 120 keer per jaar).

### Volwassenen

Mannen zijn meer regelmatige sporters en vrouwen weer onregelmatige sporters. Er zijn meer mannen dan vrouwen die helemaal niet sporten. Tot de groep 55- t/m 79-jarigen behoren de meeste mensen die helemaal niet sporten.



**Figuur 2.3** Frequentie sportparticipatie in de provincie Drenthe, naar geslacht en leeftijdscategorie (%)

### Jongeren

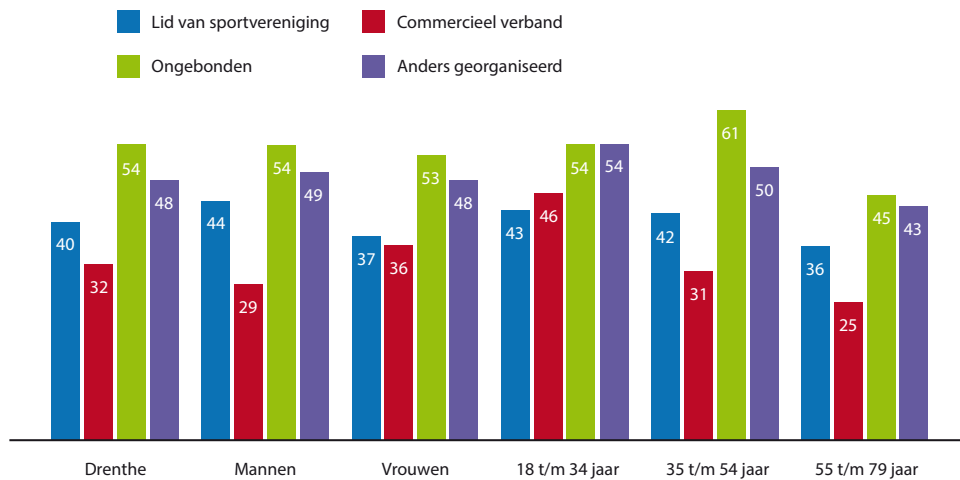
In Drenthe sport 16% niet, 5% doet dit onregelmatig, 12% regelmatig en 67% doet dit heel intensief. Jongens zijn meer intensievere sporters waar meisjes meer regelmatige sporters zijn. Voornamelijk in Noord-Drenthe zijn er veel intensieve sporters (82%).

## 2.4 Sportverband

Iemand kan meerdere sporten beoefenen en daarom ook in meerdere verbanden sporten.

### Volwassenen

40% van de inwoners van Drenthe sport in georganiseerd verband, ofwel is lid van een sportvereniging, 32% sport in commercieel verband en 54% sport ongebonden. Daarnaast sport 48% nog anders georganiseerd. Mannen zijn vaker lid van een sportvereniging dan vrouwen, ook sporten mannen vaker ongebonden. Vrouwensporten juist vaker in commercieel verband. 18- t/m 34-jarigen sporten meer dan 35- t/m 54-jarigen en 55- t/m 79-jarigen, en zijn vaker lid van een sportvereniging. Ook sporten 18- t/m 34-jarigen vaker in commercieel verband. 35- t/m 54-jarigen sporten daarentegen veelal ongebonden.



**Figuur 2.4** Organisatorisch verband sportbeoefening in de provincie Drenthe, naar geslacht en leeftijdscategorie (%)

### Jongeren

89% van de jongeren van Drenthe sport in georganiseerd verband, ofwel is lid van een sportvereniging, 36% sport in commercieel verband en 34% sport ongebonden.

## 2.5 Aantal beoefende sporten

### Volwassenen

Gemiddeld beoefent een inwoner 2,4 sporten. 18- t/m 34-jarigen beoefenen meer sporten dan 35- t/m 54-jarigen en 55- t/m 79-jarigen (gemiddeld 3,2 sporten voor 18- t/m 34-jarigen tegenover 2,7 sporten voor 35- t/m 54-jarigen en 1,7 voor 55- t/m 79-jarigen). Mannen beoefenen iets meer sporten dan vrouwen (respectievelijk 2,5 en 2,4 sporten).

### Jongeren

Gemiddeld beoefent een jongere 3,0 sporten. Jongens beoefenen iets meer sporten dan meisjes (respectievelijk 3,3 en 2,7 sporten).

## 2.6 Populariteitsrangorde

### Volwassenen en jongeren

De top 3 van meest beoefende sporten door volwassenen, is 1) fitness (conditie), 2) wandelsport en 3) wielrennen. Hardlopen heeft iets aan populariteit ingeboet ten opzichte van 2012. Schaatsen heeft een aantal plaatsen moeten inleveren ten opzichte van 2012 (van 7 naar 10). Waar in 2014 daarentegen een nieuwe sport in de top 10 is gekomen. Dit skiën/langlaufen/snowboarden op plek 8. Deze heeft volleybal uit de top 10 gestoten welke in 2012 nog op plaats 9 stond. De percentages van de sporten in de top 4 zijn aanzienlijk gestegen ten opzichte van 2012.

De top 3 van meest beoefende sporten voor jongeren, is 1) veldvoetbal 2) hardlopen/joggen/trimmen en 3) fitness (conditie).

**Tabel 2.1** Top 10 meest beoefende sporten in de provincie Drenthe door volwassenen en jongeren

Volwassenen		Jongeren		
1	Fitness (conditie)	35%	Veldvoetbal	38%
2	Wandelsport	33%	Hardlopen/joggen/trimmen	24%
3	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen	32%	Fitness (conditie)	22%
4	Hardlopen/joggen/trimmen	32%	Fitness (kracht)	20%
5	Fitness (kracht)	24%	Paardensport	13%
6	Zwemsport	18%	Zwemsport	13%
7	Andere sport	12%	Volleybal	12%
8	Skiën/langlaufen/snowboarden	9%	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen	12%
9	Tennis	9%	Schaatsen	11%
10	Schaatsen	8%	Danssport	11%

### Volwassenen

18- t/m 34-jarigen doen het meest aan hardlopen. Bij de 35- t/m 54-jarigen is fietsen het meest populair en wandelsport staat bij de 55- t/m 79-jarigen op nummer 1.

18 t/m 34 jaar		35 t/m 54 jaar		55 t/m 79 jaar		
1	Hardlopen/joggen/trimmen	53%	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen	36%	Wandelsport	41%
2	Fitness (conditie)	50%	Hardlopen/joggen/trimmen	36%	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen	31%
3	Fitness (kracht)	47%	Wandelsport	34%	Fitness (conditie)	29%

Ten opzichte van 2012 zijn de volgende verschuivingen te zien: Bij de jongste categorie zijn plaats 1 en 2 gewisseld. Bij de middelste categorie is fitness (conditie) vervangen door wielrennen/mountainbiken/toerfietsen, deze staat ook gelijk op de eerste plaats. Bij de oudste categorie staan dezelfde sporten in de top 3, maar in een iets andere volgorde. Plaats 2 en 3 zijn gewisseld.

### Jongeren

Veldvoetbal is onder jongens wel heel populair. 61% beoefent deze sport. De sporten waar meisjes aan deelnemen zijn iets minder uitgesproken. Fitness (conditie) staat voor zowel jongens als meisjes op een derde plaats in de ranking.

Jongens		Meisjes		
1	Veldvoetbal	61%	Hardlopen/joggen/trimmen	30%
2	Fitness (kracht)	25%	Paardensport	27%
3	Fitness (conditie)	19%	Fitness (conditie)	25%

## 2.7 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten

De sportparticipatie van volwassenen van de provincie Drenthe is iets afgenomen (74% in 2010, 73% in 2012, 72% in 2014). Landelijk sport 65% (2013) minimaal 12 keer per jaar. 84% van de Drentse jongeren participeert in sport, wat vergelijkbaar is met landelijke cijfers wanneer er uit wordt gegaan van minimaal 12 keer per jaar sporten(2013)<sup>1</sup>. De landelijke trend is dat jongeren meer gaan sporten. In april 2015 doet volgens de Zilveren Kruis Sport Index 78% van de jongeren tot 18 jaar vier keer of vaker aan sport. Dit was in 2014 nog 77%<sup>2</sup>. In 2014 sport 52% van de volwassenen minimaal 1 keer per week, dit is een lichte stijging ten opzichte van 2012. In 2010 sportte nog 55% van de volwassenen minimaal 1 keer per week. De afname zit vooral in het percentage ouderen (55 t/m 79 jarigen) dat minder is gaan sporten. 52% (2013) Van de Nederlanders sport circa 1 keer per week (40 keer per jaar). De Drentse gemiddelden zijn in 2014 vergelijkbaar.

40% van de volwassenen sport in georganiseerd verband, ofwel is lid van een sportvereniging. 32% sport in commercieel verband en 54% sport ongebonden. Mannen zijn vaker lid van een sportvereniging dan vrouwen. Vrouwen sporten daarentegen vaker in commercieel verband. Jong volwassenen sporten meer dan ouderen en zijn vaker lid van een sportvereniging. Daarnaast sporten ze vaker in commercieel verband. Het sporten in georganiseerd verband is ook bij de jongeren een veel voorkomende, namelijk (89%). De meest beoefende sporten bij volwassenen zijn fitness (conditie), wandelsport en hardlopen. De drie van meest beoefende sporten in Drenthe komen ook voor in de top vijf van in Nederland meest beoefende sporten (fitness, wandelen en fietsen)<sup>3</sup>. De meest beoefende sporten door jongeren in Drenthe zijn veldvoetbal, hardlopen/joggen/trimmen en fitness (conditie).

<sup>1</sup> Trends in sportdeelname en lidmaatschap, sportdeelnamen.nl, februari 2014.

<sup>2</sup> NOC\*NSF Sportdeelname index, Zilveren kruis sport index t/m 18, april 2015.

<sup>3</sup> Sportdeelname in Nederland 2006-2012 trends en actualiteit, W.J.H. Mulier Instituut, Utrecht, mei 2013.



# 3



# 3 Doelgroepen

## 3.1 Inleiding

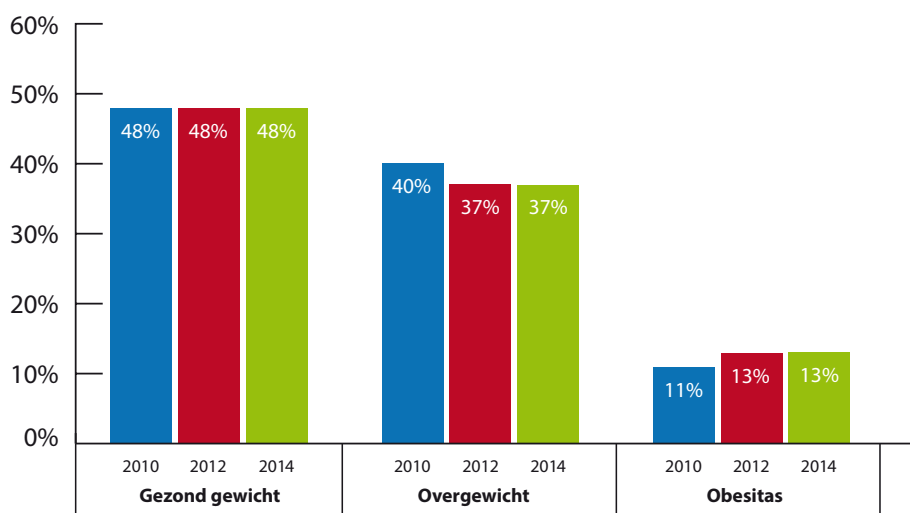
Het is bekend dat (ernstig) overgewicht nadelige gevolgen kan hebben voor de gezondheid en dat er door de sociaal economische status gezondheidsverschillen kunnen optreden. Daarom worden in dit rapport voor de groep 18 jaar en ouder gewicht, in de term Body Mass Index (BMI), en sociaal economische status (SES) in relatie gebracht met bewegen en sport. Voor de jongeren (13 t/m 17 jaar) wordt de relatie met bewegen en sport alleen gedaan voor de BMI. Ook eenzaamheid heeft gezondheidsgevolgen. Bewegen kan, als middel, worden ingezet om eenzaamheid te verminderen, daarom is dit onderwerp tevens in relatie gebracht met bewegen en sport. 55-plussers, mensen met een beperking en jongeren zijn bestaande doelgroepen waarop beweeg- en sportbeleid wordt geschreven. In dit hoofdstuk wordt de situatie in Drenthe geschetst, waarna in het volgende hoofdstuk de beweeg- en sportsituatie van deze groepen wordt beschreven.

## 3.2 Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht van iemand aangeeft. Hierbij wordt de definitie van de World Health Organisation (WHO) gehanteerd. Bij deze classificatie is sprake van ondergewicht wanneer iemand een BMI heeft die lager ligt dan 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Een gezond gewicht heeft iemand met een BMI van 18,5 tot 25 en overgewicht bij een BMI tussen de 25 en 30. Er is sprake van obesitas bij een BMI vanaf 30. Voor jongeren ligt deze classificatie anders en is het tevens afhankelijk van leeftijd en geslacht<sup>4</sup>. Om toch iets te kunnen zeggen over de BMI van deze groep zijn de volgende classificaties aangehouden: ondergewicht wanneer iemand een BMI heeft die lager ligt dan 16,0 kg/m<sup>2</sup>. Een gezond gewicht heeft iemand met een BMI van 16,0 tot 22,0 en overgewicht bij een BMI tussen de 22,0 en 27,0. Er is sprake van obesitas bij een BMI vanaf 27,0.

### Volwassenen

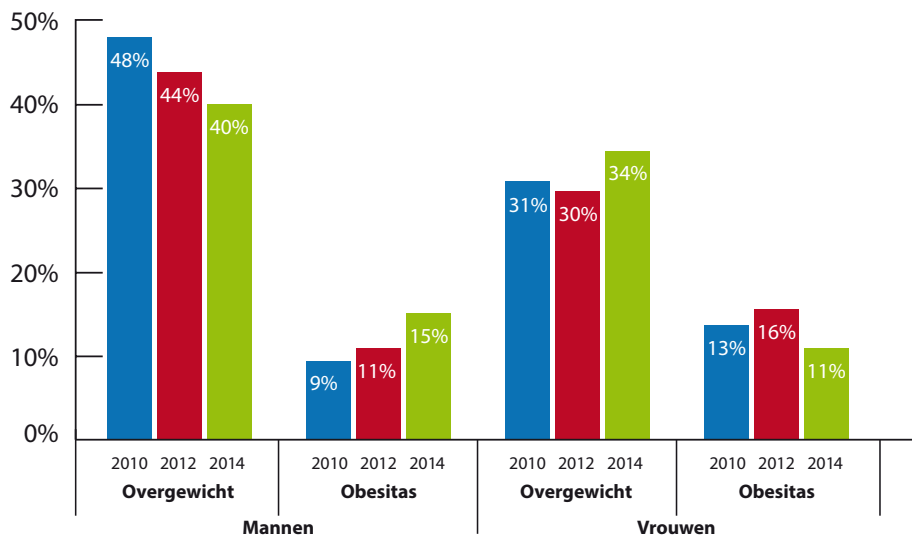
In 2010 had 51% van de inwoners van de provincie Drenthe overgewicht dan wel obesitas. In 2012 bleek dit percentage licht gedaald naar 50% en is in 2014 stabiel gebleven (50%).



**Figuur 3.1** Gewicht naar BMI in 2010, 2012 en 2014

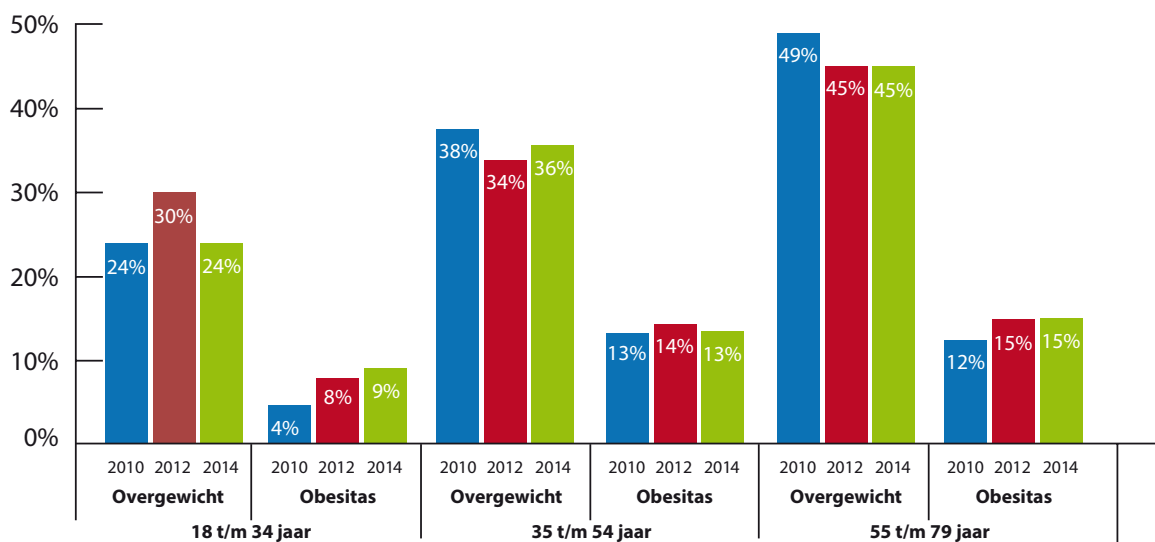
<sup>4</sup> CBO, Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg. Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Utrecht: CBO, 2008.

Mannen hebben ook in 2014 vaker overgewicht dan vrouwen. De percentages zijn ten opzichte van 2012 wel verschoven. Het percentage mannen met overgewicht ligt in 2012 4% hoger dan in 2014. Daarentegen is het percentage mannen met obesitas met 4% gestegen. Bij de vrouwen doet het omgekeerde zich voor.



**Figuur 3.2** Gewicht naar geslacht in 2010, 2012 en 2014

Overgewicht en obesitas nemen (iets) toe naarmate de leeftijd stijgt. Echter, de GGD raadt af om de categorie overgewicht voor senioren vanaf 70 jaar mee te nemen. Wel kan met zekerheid gezegd worden dat de categorie obesitas daadwerkelijk als zodanig meegenomen dient te worden.



**Figuur 3.3** Overgewicht en obesitas per leeftijdscategorie in 2010, 2012 en 2014

### Jongeren

Het overgrote deel van de Drentse jongeren hebben een gezond gewicht (83%). 2% heeft ondergewicht, 12% heeft overgewicht en 3% heeft obesitas. In vergelijking met de groep 18 jaar en ouder doen de jongeren het goed wat betreft de BMI. Het zijn voornamelijk de jongens die zorgen voor het percentage in de groep ondergewicht en ook in de groep obesitas. In Midden-Drenthe zijn de meeste jongeren (84%) die behoren tot de groep jongeren met een gezond gewicht.

### 3.3 Sociaal economische status (SES)

De sociaal economische status kan op verschillende manieren gemeten worden. In dit onderzoek is ervoor gekozen om te kijken naar opleidingsniveau. Dit is alleen voor groep 18 jaar en ouder weergegeven.

De SES naar opleidingsniveau is opgedeeld in drie categorieën:

Lage SES: hoogste opleiding lager onderwijs of LBO/VMBO/MAVO.

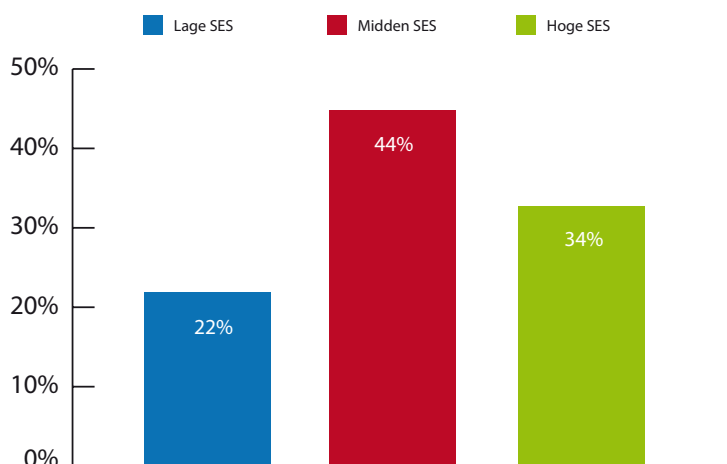
Midden SES: tot HAVO/VWO/MBO.

Hoge SES: HBO/WO.

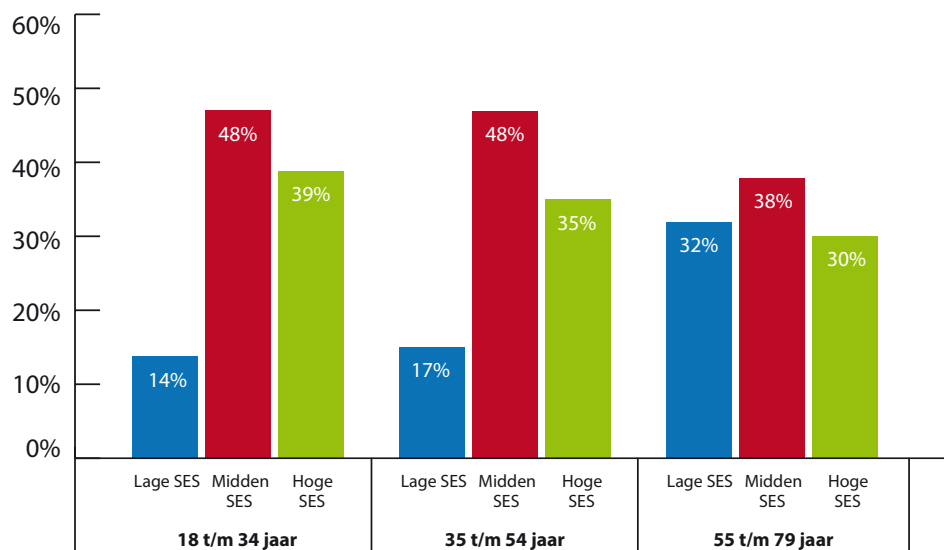
**Tabel 3.1** Opleidingsniveau

Geen opleiding	1%
Lager onderwijs	4%
LBO, VMBO	17%
MAVO, VMBO theoretisch	9%
HAVO, VWO, HBS	7%
MBO	28%
HBO, HTS	27%
Universiteit (WO)	7%

22% van de inwoners heeft een lage SES, 44% een midden SES en 34% een hoge SES. De verdeling van SES groepen zijn vergelijkbaar met de onderzoeken uit 2012 en 2010. Waar in 2010 vooral bij 18- t/m 34-jarigen naar verhouding meer hoge SES vertegenwoordigd was, is dit in 2012 niet meer het geval en in 2014 wel weer. Het percentage lage SES is bij 55- t/m 79-jarigen het hoogste.

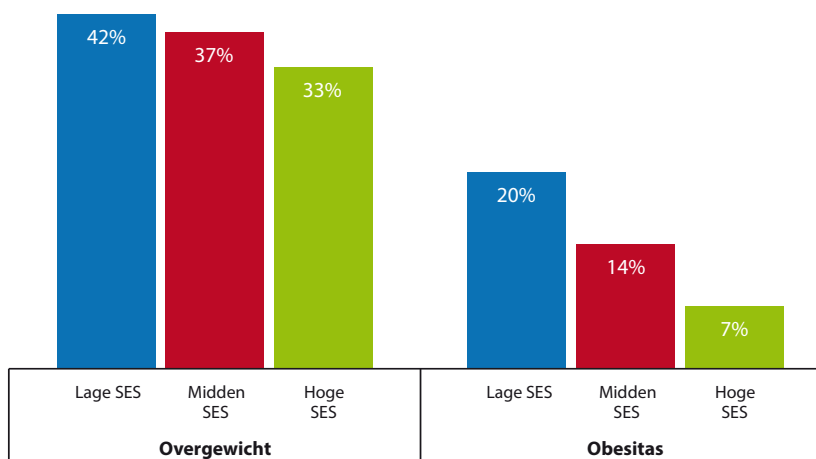


**Figuur 3.4** Sociaal economische status onder de Drentse bevolking



**Figuur 3.5** Sociaal economische status per leeftijdscategorie

Bij de lage SES groep komt meer overgewicht en obesitas voor dan bij de andere SES groepen. 62% van de lage SES groep heeft overgewicht en obesitas, tegenover 40% van de hoge SES groep. Het percentage mensen met overgewicht en obesitas is bij de hoge SES groep ten opzichte van 2012 nagenoeg gelijk gebleven, maar ten aanzien van 2010 echter wel aanzienlijk gegroeid, namelijk met 6%.



**Figuur 3.6** Overgewicht en obesitas naar SES

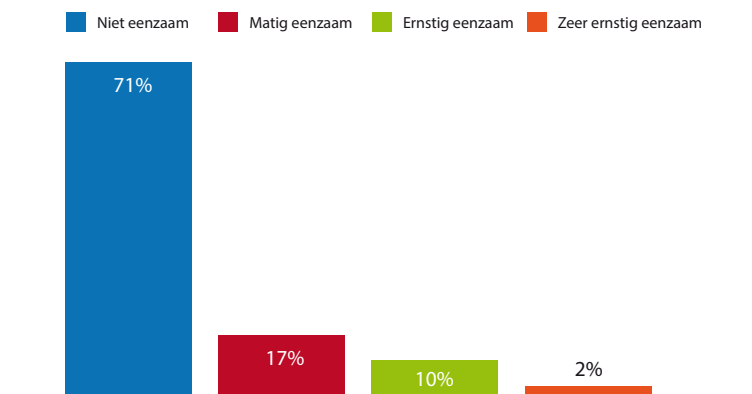


### 3.4 Eenzaamheid

Volgens prof. dr. De Jong-Gierveld is eenzaamheid het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties.

#### Volwassenen

29% van de inwoners is in meer of mindere mate eenzaam, dit percentage is lager dan in 2012 (42%). Het percentage mensen dat zeer ernstig eenzaam is blijkt echter gestegen van 0% naar 2%. De 55- t/m 79-jarigen zijn het meest eenzaam, namelijk 32%. Van de 34- t/m 54-jarigen geeft 31% aan eenzaam te zijn. Ondanks dat de groep 18 t/m 34 jarigen overal het minst eenzaam zijn, is dit wel de grootste groep die ernstig tot zeer ernstig eenzaam is. In 2014 blijken de ondervraagde mannen (32%) zich eenzamer te voelen dan de vrouwen (27%). In 2012 was niet nog andersom, daar voelden de vrouwen (46%) zich eenzamer dan mannen (37%).



**Figuur 3.7** Mate van eenzaamheid

#### Jongeren

34% van de jongeren is in meer of mindere mate eenzaam, dit percentage is hoger dan voor de groep 18 jaar en ouder (29%). Jongeren ervaren voornamelijk matige eenzaamheid (30%). Ernstige en zeer ernstige eenzaamheid ervaren resp. 3% en 1% van de jongeren in Drenthe. Meisjes blijken zich vaker eenzaam te voelen dan jongens. In Zuidoost-Drenthe voelt de grootste groep jongeren enige vorm van eenzaamheid, namelijk 44%.

### 3.5 55-plussers

Op 1 januari 2014 viel 35% (CBS statline, 2014) van de inwoners van Drenthe in de leeftijdscategorie 55 t/m 79 jaar, in 2030 stijgt dit percentage naar verwachting naar 36%<sup>5</sup>.

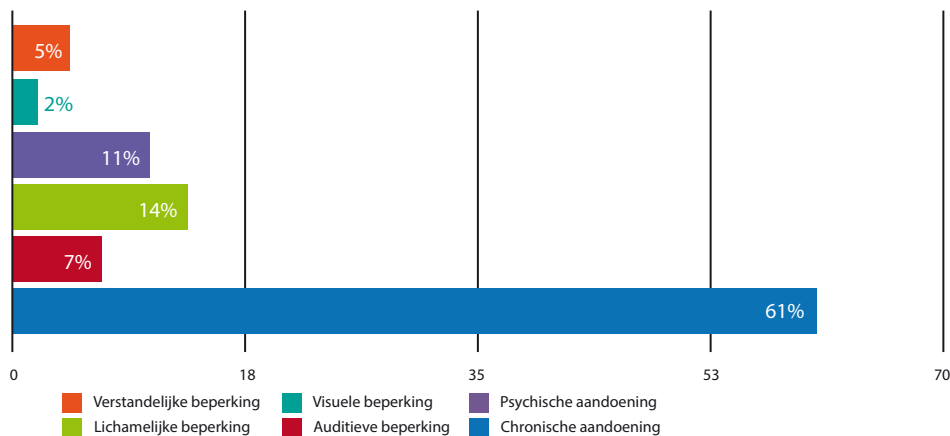
### 3.6 Mensen met een beperking

#### Volwassenen

Van de mensen met een beperking en/of chronische aandoening heeft 61% een chronische aandoening, 7% een auditieve beperking, 14% een lichamelijke beperking, 11% een psychische aandoening, 2% een visuele beperkingen en 5% een verstandelijke beperking. In 2014 hebben meer vrouwen dan mannen een chronische aandoening, 63% tegenover 59%. In 2012 was dit juist andersom, namelijk 78% (mannen) tegenover 68% (vrouwen).

<sup>5</sup> Provincie Drenthe. 2012. Bevolkingsprognose Drenthe XVIII.

Een soortgelijke omslag heeft zich voorgedaan bij de auditieve beperkingen. In 2014 hebben meer mannen dan vrouwen een auditieve beperking (9% tegenover 4%), terwijl in 2012 meer vrouwen dan mannen een auditieve beperking hadden (12% tegenover 8%). Het percentage chronische aandoeningen en auditieve beperkingen neemt toe naarmate de leeftijd stijgt.



**Figuur 3.8** Type beperking en/of chronische aandoening

### Jongeren

15% van de ondervraagde jongeren heeft een beperking en/of chronische aandoening. Van de jongeren met een beperking en/of chronische aandoening heeft 52% een psychische aandoening, 8% een auditieve beperking, 9% een lichamelijke beperking, 19% een chronische aandoening, 7% een visuele beperkingen 4% een verstandelijke beperking.

Bij de groep 18 jaar en ouder heeft de grootste groep met een aandoening/beperking een chronische, bij de jongeren heeft grootste groep een psychische beperking/aandoening.

## 3.7 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten

In Drenthe ligt het percentage overgewicht bij de volwassenen op 50%, waarvan 37% overgewicht en 13% obesitas. Dit ligt onder het landelijk gemiddelde van 61%<sup>6</sup> (48% overgewicht en 13% obesitas). Voor de jongeren ligt dit percentage op 15% (12% overgewicht en 3% obesitas). Dit is vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde<sup>7</sup>. Bij de lage SES groep komt iets meer overgewicht en obesitas voor dan bij de andere SES groepen. 29% van de volwassenen van de provincie Drenthe geeft aan wel eens eenzaam te zijn, in meer of mindere mate. Niet alleen de oudste leeftijdscategorie ervaart gevoelens van eenzaamheid, dit geldt ook voor 31% van de categorie "34- t/m 54-jarigen". Binnen de groep jongeren (13 t/m 17 jaar) ervaart 34% enige vorm van eenzaamheid. Uit een landelijke rapportage blijkt dat één op de twee Nederlanders wel in meer of mindere mate eenzaam is. Zowel ouderen als jongeren zijn eenzaam<sup>8</sup>.

Momenteel valt 35% van de inwoners van Drenthe in de leeftijdscategorie 55 t/m 79 jaar. Drenthe is, naast Zeeland en Limburg, een van de sterkst vergrijzende provincies van Nederland<sup>9</sup>.

Van de volwassenen met een beperking en/of chronische aandoening heeft het merendeel een chronische aandoening. In 2014 hebben vrouwen vaker chronische aandoeningen dan mannen. Daarentegen hebben meer mannen een auditieve beperking. Het percentage mensen met chronische aandoeningen en auditieve beperkingen neemt toe naarmate de leeftijd stijgt. Bij de jongeren met een beperking en/of aandoening heeft het merendeel een psychische aandoening.

<sup>6</sup> Gezondheidsmonitor Volwassenen GGDën, CBS en RIVM, voorheen Lokale en Nationale Monitor Volksgezondheid, 2012.

<sup>7</sup> CBS, augustus 2013.

<sup>8</sup> TNS/NIPO. 2012. Eenzaamheid in Nederland Coalitie Erbij.

<sup>9</sup> CBS Bevolkingsstatistics. Bevolkingsopbouw naar leeftijd per provincie, 2012.

# 4



# 4 Bewegen en sport per doelgroep

## 4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden gegevens getoond van BMI, SES, eenzaamheid en de groepen 55+-ers en mensen met een beperking in relatie tot bewegen en sport.

## 4.2 BMI en bewegen & sport

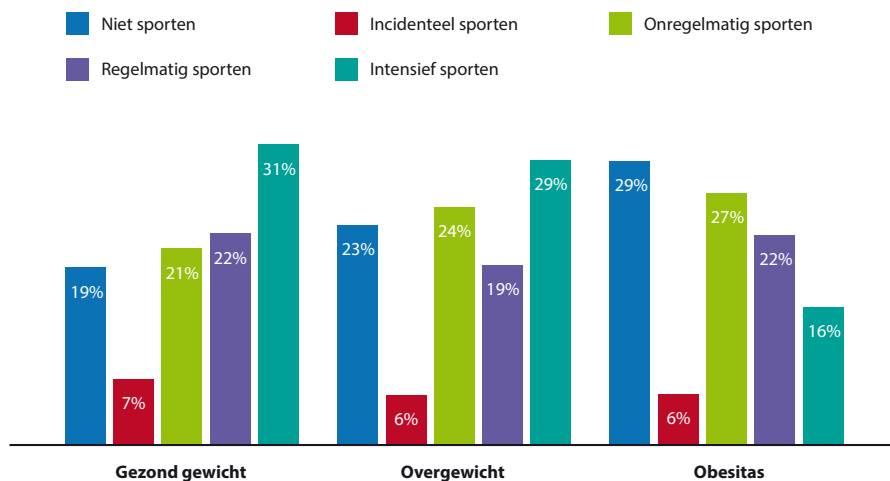
### Volwassenen

In 2012 voldeden mensen met obesitas veel minder vaak aan de NNGB en de fitnorm dan in 2010. In 2014 zet deze daling door voor de NNGB en de fitnorm blijft stabiel ten opzichte van 2012. Mensen met overgewicht en obesitas zijn in 2014 daarnaast meer inactief.

Tabel 4.1 NNGB, fitnorm en inactiviteit naar BMI

	Gezond gewicht			Overgewicht			Obesitas		
	2010	2012	2014	2010	2012	2014	2010	2012	2014
<b>NNGB</b>	53%	53%	47%	46%	47%	41%	51%	43%	36%
<b>Fitnorm</b>	45%	45%	43%	42%	41%	43%	43%	33%	33%
<b>Inactief</b>	2%	2%	3%	2%	2%	4%	1%	1%	6%

Mensen met een gezond gewicht zijn ten opzichte van 2012 intensiever gaan sporten, bij de mensen met overgewicht is dit percentage eveneens gestegen. Mensen met overgewicht zijn iets minder regelmatig gaan sporten in 2014. Mensen met een gezond gewicht sporten intensiever dan mensen met obesitas. Het regelmatig sporten verschilt voor beide groepen niet.



Figuur 4.1 Frequentie sportparticipatie naar BMI (%)



### Jongeren

Jongeren met overgewicht lijken vaker aan de Fitnorm en NNGB te voldoen dan jongeren met een gezond gewicht. Over de percentages in de groep obesitas kunnen geen uitspraken worden gedaan, omdat deze groep te weinig respondenten bevatte om conclusies aan te verbinden.

**Tabel 4.2** NNGB, fitnorm en inactiviteit naar BMI jongeren

	Gezond gewicht	Overgewicht	Obesitas
<b>NNGB</b>	64%	79%	50%
<b>Fitnorm</b>	67%	73%	67%
<b>Inactief</b>	4%	0%	33%

## 4.3 SES en bewegen & sport

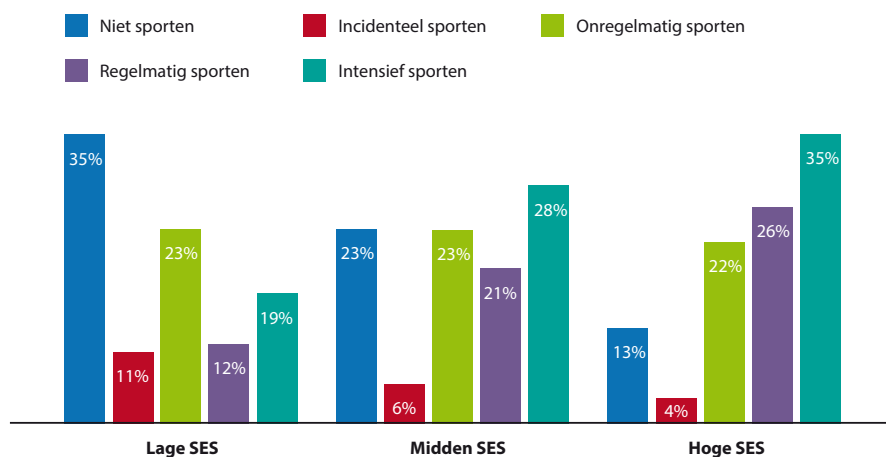
### Volwassenen

Mensen met een hoge sociaal economische status (SES) bewegen minder vaak volgens de NNGB dan mensen met een midden en lage SES. Mensen met een lage en hoge SES zijn vaker inactief dan mensen uit de inkomensgroep midden SES. De daling in NNGB van 2014 ten opzichte van 2012 geldt voornamelijk voor de midden en hoge SES. De fitnorm stijgt voor de inkomensgroepen lage en midden SES en daalt voor de inkomensgroep hoge SES.

**Tabel 4.3** NNGB, fitnorm en inactiviteit naar SES

	Lage SES			Midden SES			Hoge SES		
	2010	2012	2014	2010	2012	2014	2010	2012	2014
<b>NNGB</b>	50%	43%	44%	54%	53%	45%	45%	49%	43%
<b>Fitnorm</b>	43%	38%	40%	43%	40%	44%	46%	45%	41%
<b>Inactief</b>	3%	5%	4%	2%	2%	3%	1%	2%	4%

Van de categorie lage SES sport 35% niet en 19% intensief. Bij de categorie hoge SES sport 13% niet, terwijl 35% intensief sport.



**Figuur 4.2** Frequentie sportparticipatie naar SES (%)

## 4.4 Eenzaamheid en bewegen & sport

### Volwassenen en jongeren

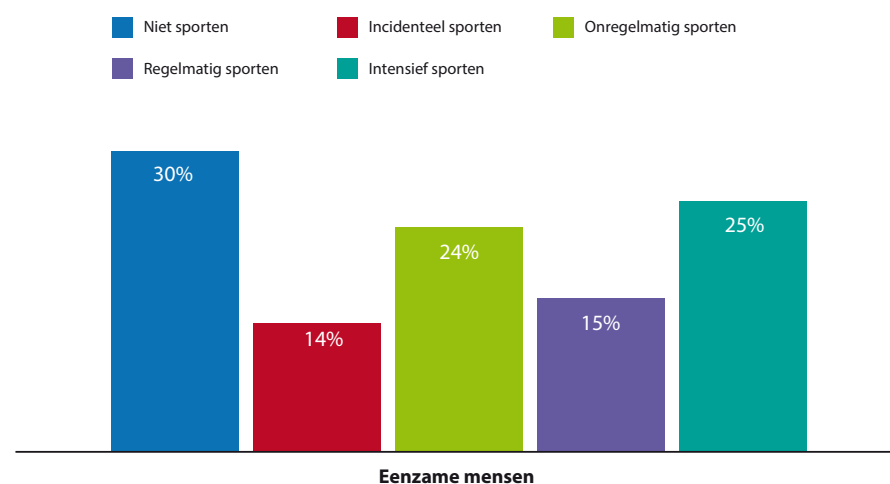
Bij de volwassenen blijken de eenzame mensen vaker inactief dan niet-eenzame mensen. Bij de jongeren lijkt dit net andersom te zijn.

**Tabel 4.4** NNGB, fitnorm en inactiviteit naar eenzaamheid

	Eenzaam			Niet eenzaam			Eenzaam	Niet eenzaam
	Volwassenen						Jongeren	
	2010	2012	2014	2010	2012	2014	2014	
<b>NNGB</b>	50%	53%	43%	51%	51%	44%	73%	65%
<b>Fitnorm</b>	44%	45%	33%	44%	50%	43%	66%	69%
<b>Inactief</b>	3%	4%	6%	1%	2%	3%	1%	4%

### Volwassenen

30% van de eenzame mensen sport niet, dit percentage is hoger dan het aantal eenzame mensen dat intensief sport (25%).



**Figuur 4.3** Frequentie sportparticipatie bij eenzame mensen

### Jongeren

Eenzame jongeren sporten meestal onregelmatig. Wanneer de mate van eenzaamheid stijgt des te meer men regelmatig gaat sporten. Bij deze uitspraak moet ook de kanttekening worden gemaakt dat het aantal jongeren voor de verschillende groepen laag is.



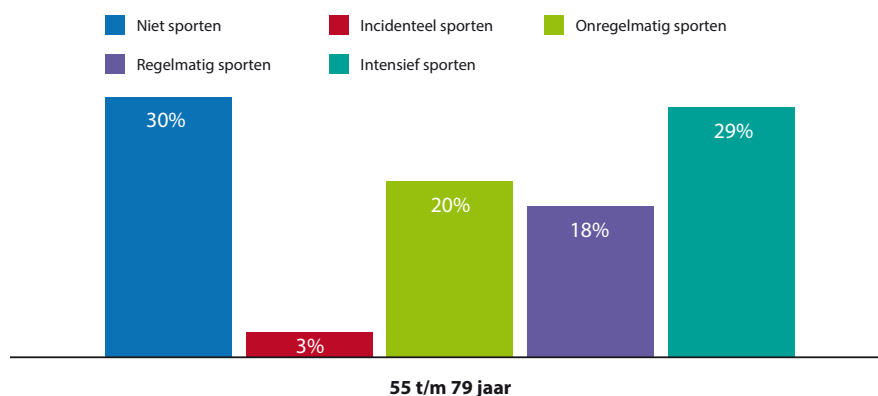
## 4.5 55-plussers en bewegen & sport

55- t/m 79-jarigen voldoen minder vaak aan de fitnorm dan 18- t/m 34-jarigen (45%) en 35- t/m 54-jarigen (42%).

**Tabel 4.5** NNGB, fitnorm en inactiviteit bij 55-plussers

55-plussers			
	2010	2012	2014
<b>NNGB</b>	48%	51%	44%
<b>Fitnorm</b>	38%	37%	40%
<b>Inactief</b>	2%	3%	5%

30% van de 55-plussers beoefent geen sport, maar daar staat tegenover dat 29% juist intensief sport.



**Figuur 4.4** Frequentie sportparticipatie bij 55-plussers

## 4.6 Mensen met een beperking en bewegen & sport

### Volwassenen en jongeren

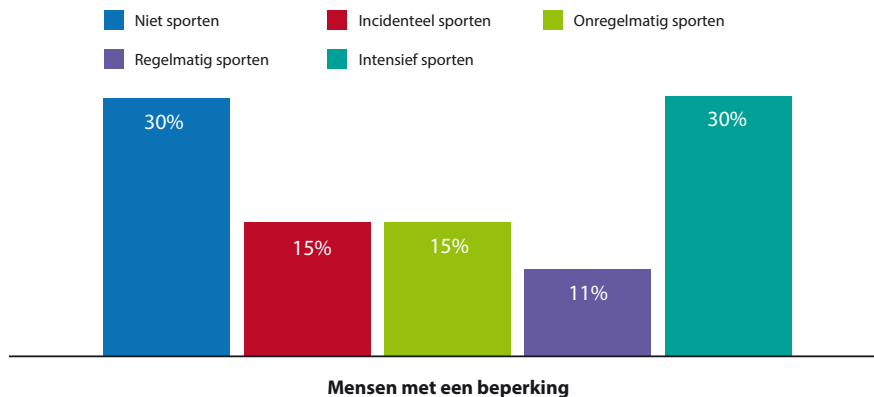
Volwassenen met een beperking voldoen vaker aan de NNGB en de fitnorm dan in 2012 en 2010. De verschillen zijn vrij groot. Het is moeilijk om conclusies te trekken, omdat de groep mensen met een beperking een relatief kleine responsgroep was, waardoor een percentage snel kan stijgen/ dalen. Er is een stijging van de NNGB/ fitnorm te zien, echter het is niet te achterhalen waardoor deze wordt veroorzaakt. De jongeren die voldoen aan de NNGB en de fitnorm is vergelijkbaar met de volwassenen. De jongeren met een beperking en die inactief is 15% en een stuk hoger dan de percentages van de volwassenen.

**Tabel 4.6** NNGB, fitnorm en inactiviteit bij mensen met een beperking

Mensen met een beperking				
	Volwassenen			Jongeren
	2010	2012	2014	2014
<b>NNGB</b>	28%	46%	47%	47%
<b>Fitnorm</b>	24%	36%	41%	43%
<b>Inactief</b>	3%	5%	6%	15%

### Volwassenen

30% van de mensen met een beperking sport niet, terwijl 30% intensief sport.



**Figuur 4.5** Frequentie sportparticipatie bij mensen met een beperking

### Jongeren

De jongeren die een beperking hebben sporten vaak intensief. Net als voor de volwassenen geldt ook hier dat de responsgroep erg klein is waardoor conclusies trekken moeilijk is.

## 4.7 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten

In 2014 voldoen volwassenen met overgewicht en obesitas minder vaak aan de NNGB dan in 2012. Meer mensen met obesitas zijn meer inactief geworden. Uit landelijk onderzoek blijkt dat mensen met obesitas en 55- t/m 79-jarigen minder vaak aan de NNGB voldoen. Dit geldt ook voor de inwoners van de provincie Drenthe.

In Drenthe bewegen mensen met een hoge SES minder vaak volgens de NNGB dan mensen met een midden SES. Dit komt niet overeen met het landelijke beeld<sup>10</sup>. De categorie lage SES sport minder vaak en in alle verbanden (sportvereniging of commercieel) minder dan mensen met een hoge SES. Dit geldt zowel voor de provincie Drenthe als voor heel Nederland.

Volwassene eenzame mensen zijn vaker inactief dan niet-eenzame mensen. Bij de jongeren blijkt dit net andersom te zijn. Deze groep is minder vaak lid van een sportvereniging sport ook minder vaak in commercieel verband. 70% van de mensen met een beperking en/of chronische aandoening neemt deel aan sport. 30% sport intensief. De jongeren met een beperking sporten voornamelijk intensief.

Uit landelijk onderzoek blijkt dat mensen met een beperking en/of chronische aandoening minder deelnemen aan sport<sup>11</sup>. Dit blijkt niet direct uit dit onderzoek.

<sup>10</sup> Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J. en Stubbe, J.H. (2010). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008 - 2009. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

<sup>11</sup> Landelijk onderzoek sportparticipatie mensen met een handicap. W.J.H. Mulier Instituut, Den Bosch, augustus 2008.

# F



# 5 Motieven om wel of niet te sporten

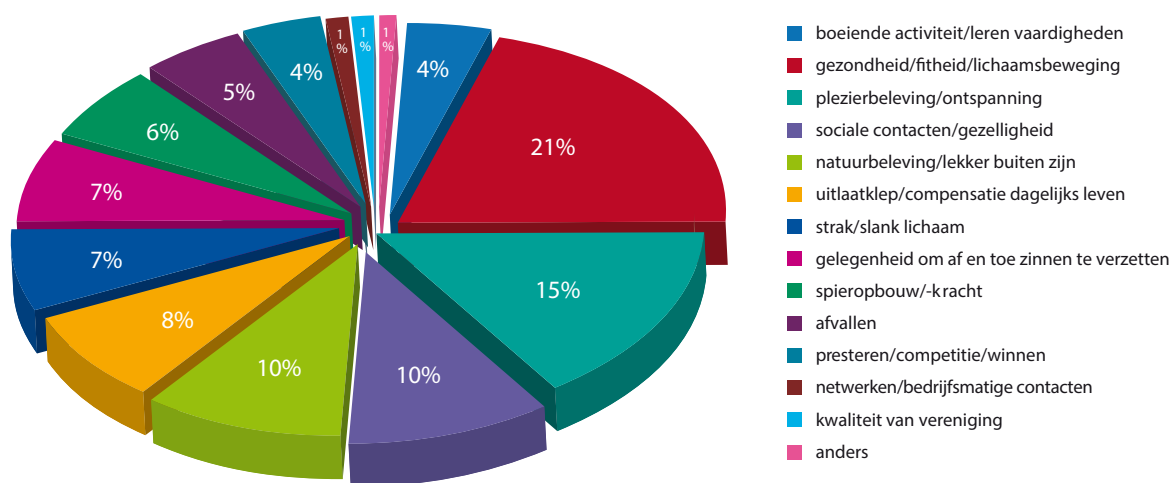
## 5.1 Inleiding

Om mensen te motiveren om te bewegen is inzicht krijgen in de motieven om wel dan niet te sporten goed om hierop in te spelen. Deze motieven worden hieronder weergegeven.

## 5.2 Motieven om te sporten

### Volwassenen

De drie belangrijkste motieven om te sporten, zijn gezondheid/fitheid (21%), plezierbeleving/ontspanning (15%) en sociale contacten/gezelligheid (10%). Ten opzichte van 2012 zijn de 4 belangrijkste motieven om te sporten gelijk gebleven, echter zijn er lichte verschuivingen waarneembaar. De motieven om te sporten gelden voor alle leeftijdscategorieën.



**Figuur 5.1** Motieven om te sporten in percentages

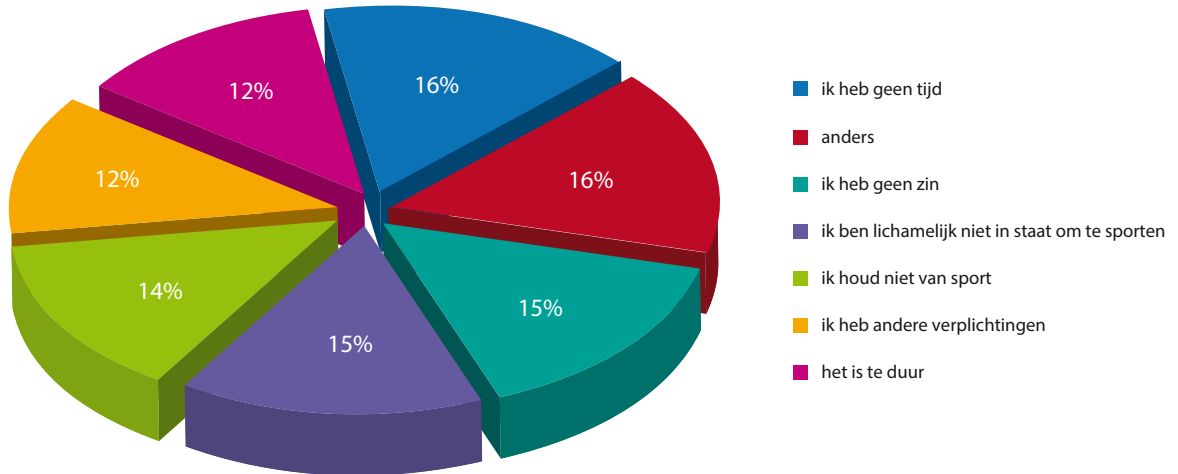
### Jongeren

De top drie van motieven is dezelfde als van de volwassenen. 20% doet het om gezondheidsredenen, 15% doet het voor plezierbeleving en 13% om de sociale contacten.

### 5.3 Motieven om niet te sporten

#### Volwassenen

Van de mensen die niet sporten geeft 16% aan geen tijd te hebben ook 16% geeft een andere reden aan, 15% heeft geen zin om te sporten, en 15% is lichamelijk niet in staat om te sporten. Van de groep die aangeeft lichamelijk niet in staat te zijn om te sporten, heeft het overgrote merendeel ook een beperking en/of chronische aandoening.



**Figuur 5.2** Motieven om niet sporten in percentages

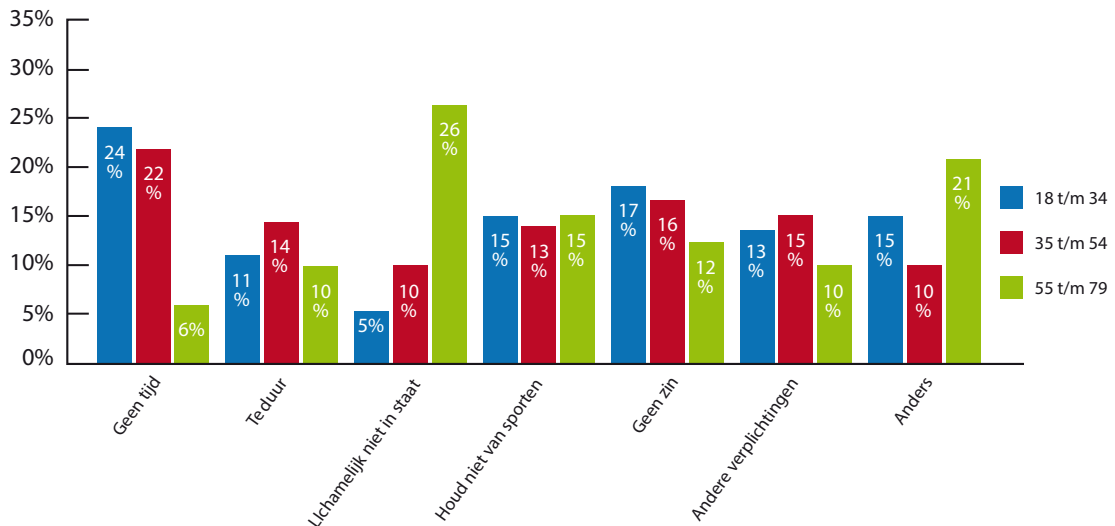
#### Jongeren

De hoogst scorende redenen om niet te sporten voor jongeren zijn:

- Geen tijd (26%)
- Geen zin (24%)
- Andere verplichtingen (16%)

#### Volwassenen

Vooraf 55- t/m 79-jarigen geven aan lichamelijk niet in staat te zijn om te sporten (26%). In hoofdstuk 2 is aan de orde gekomen dat 13% van de 18- t/m 34-jarigen niet sport. 'Geen tijd' wordt hiervoor als voornaamste reden genoemd. Voor de middelste leeftijdscategorie is ook 'geen tijd' de belangrijkste reden om niet te sporten.

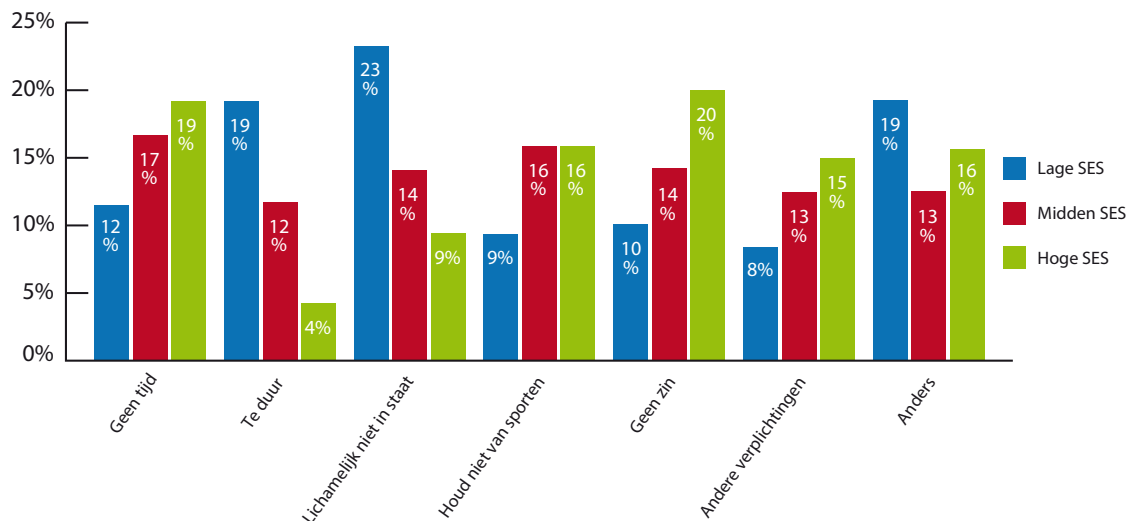


**Figuur 5.3** Motieven om niet te sporten naar leeftijdscategorie in percentages (%)

### Volwassenen

Het is bekend dat er gezondheidsverschillen zijn tussen de verschillende SES groepen. Dit komt terug in het motief om niet te sporten. 23% van de mensen met een lage SES geeft aan lichamelijk niet in staat te zijn om te sporten.

De hoge SES groep geeft als voornaamste motieven om niet te sporten aan dat men geen tijd en geen zin heeft. En de midden SES groep geeft als belangrijkste redenen aan geen tijd en dat men niet van sporten houdt.



**Figuur 5.4** Motieven om niet te sporten naar SES in percentages (%)

### 5.4 Samenvatting en vergelijking met landelijke resultaten

De belangrijkste motieven om te sporten, zijn gezondheid/fitheid, plezierbeleving/ontspanning en sociale contacten/gezelligheid. Deze motieven zijn onveranderd en voor alle leeftijdscategorieën gelijk.

Van de volwassenen die niet sporten geeft 16% als reden geen tijd te hebben, 16% geeft aan een andere reden te hebben, 15% heeft geen zin in sporten en 15% geeft aan lichamelijk niet in staat te zijn om te sporten. Landelijk worden gebrek aan tijd en een matige gezondheid als belangrijkste redenen genoemd om niet te sporten<sup>12</sup>. De Drentse jongeren geven geen tijd (26%) en geen zin (24%) als belangrijkste redenen om niet te sporten.

Het is bekend dat er gezondheidsverschillen zijn tussen de verschillende SES groepen. Dit komt terug in het motief om niet te sporten. De belangrijkste reden om niet te sporten voor mensen met een lage SES is dat zij lichamelijk niet in staat zijn om te sporten. De hoge SES groep geeft aan geen zin te hebben.

<sup>12</sup> Elling A Kemper F. Geen zin in sport. In: Elling A. Kemper F (Red). Den Bosch: Mulier Instituut, 2011.





# Bijlage Methodeverantwoording

## Dataverzamelmethode en respons

Er is gebruik gemaakt van een aselechte steekproef onder de 12 gemeenten in de provincie Drenthe. De dataverzameling van dit onderzoek heeft plaatsgevonden in oktober 2014. In totaal hebben 2.000 huishoudens waarin jongeren tussen de 13 tot 18 jaar wonen een enquête ontvangen en 6.000 huishoudens in de doelgroep 18 tot 80 jaar. Het netto responspercentage is voor de jongeren is 10% en voor de volwassenen 24%. Er is op huisadres geselecteerd. Voor de groep volwassenen geldt dat de verschillen die in de tekst worden beschreven, op basis van tabelanalyse zijn vastgesteld significantie, waarbij een betrouwbaarheid van 95% is gehanteerd ( $p < .05$ ). Door een lagere respons van de jongeren doelgroep geven de beschreven resultaten een indicatief beeld van de werkelijkheid.

## Weging

Hoewel er gebruik is gemaakt van een aselechte steekproef, is dit geen garantie voor een representatief beeld van de provincie Drenthe. Eén of meerdere leeftijdscategorieën kunnen bij de respondenten ondervertegenwoordigd zijn of gemeenten juist oververtegenwoordigd. Om voor de provincie representatieve informatie weer te kunnen geven, zijn een aantal demografische kenmerken gewogen. Voor dit onderzoek is door het Mulier Instituut een randtotalen weging uitgevoerd. Om een vergelijking met voorgaande jaren mogelijk te maken is er voor de doelgroep 18 tot 80 jaar gewogen naar combinaties van de factoren geslacht, leeftijdscategorie, samenstelling huishouden en gemeente. Daarnaast is er gewogen naar combinaties van de factoren geslacht, leeftijdscategorie en gemeente voor de doelgroep waarin ook de "nieuwe" doelgroep in de sportmonitor, jongeren 13 tot 18 jaar deel van uitmaakt. In onderstaande tabellen is voor de verdeling van de (nog ongewogen) respons op deze kenmerken te zien in hoeverre zij afwijken van de Drentse populatie.

## Geslacht

Uit tabel I. blijkt dat de respons procentueel afwijkt van Drentse populatie voor de verschillende doelgroepen. Daarom is er gewogen naar geslacht.

**Tabel I** Verdeling van geslacht in de Drentse populatie en in de respons

	Drenthe (18-80 jaar)	Drenthe (13-80 jaar)	Ongewogen respons (18-80 jaar)	Ongewogen respons (13-80 jaar)
Man	49,9	50,1	58,2	58,0
Vrouw	50,1	49,9	41,8	42,0

## Leeftijd

Ook is er een afwijking te zien tussen de respons op leeftijd en de Drentse populatie. Leeftijd is daarom meegenomen in de weegprocedure.

**Tabel II** Verdeling van leeftijd in de Drentse populatie en in de respons

	Drenthe (18-80 jaar)	Drenthe (13-80 jaar)	Ongewogen respons (18-80 jaar)	Ongewogen respons (13-80 jaar)
13 t/m 17		8,0		12,6
18 t/m 34	21,9	20,2	7,7	6,7
35 t/m 54	38,1	35,1	31,2	27,3
55 t/m 79	39,9	36,8	61,1	53,4

## Samenstelling van huishouden

Onder de respondenten is de groep 'twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen' oververtegenwoordigd de groep 'alleenstaand' ondervertegenwoordigd. De verschillen bij de andere groepen zijn minder groot. Samenstelling van huishouden is daarom meegenomen in de weegprocedure. Dit is alleen gedaan voor de groep 18-80 jaar. Aan de doelgroep 13-18 is de vraag over huishoudsamenstelling niet gevraagd en kon daarom ook niet worden meegenomen in de weging.

**Tabel III** Verdeling van type huishouden in de Drentse populatie en in de respons

	Drenthe (18-80 jaar)	Ongewogen respons (18-80 jaar)
<b>Alleenstaand</b>	34,7	19,7
<b>Twee volwassenen, geen (thuiswonende)kinderen</b>	29,0	47,8
<b>Twee volwassenen, met thuiswonend(e) kind(eren)</b>	28,5	27,7
<b>Eenoudergezin met thuiswonende(e) kind(eren)</b>	7,3	3,9
<b>Anders</b>	0,6	1,0

## Regio

De regio-opdeling is overgenomen van de indeling van het Onderzoeksbureau Cultuur, Welzijn en Zorg van de provincie Drenthe. De respons per regio per doelgroep wijkt niet erg af van de werkelijk Drentse populatie, maar is wel meegenomen in de weging.

**Tabel IV** Verdeling populatie en respons naar gemeenten in regio-opdeling

	Drenthe	Drenthe (13-80 jaar)	Ongewogen respons (18-80 jaar)	Ongewogen respons (13-80 jaar)
<b>Regio Zuidoost-Drenthe</b>	35,1	35,0	31,9	31,4
<b>Regio Zuidwest-Drenthe</b>	26,3	26,4	26,6	27,2
<b>Regio Midden-Drenthe</b>	25,7	25,7	27,1	27,2
<b>Regio Noord-Drenthe</b>	12,9	12,9	14,3	14,1



