

# Fit en Gezond in Overijssel 2016



Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2016  
Provinciale resultaten sport en bewegen



### **Colofon**

Fit en Gezond in Overijssel

Provinciale resultaten sport en bewegen uit de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2016

Oktober 2017

#### **Uitgave en tekst door:**

Drs. Marieke van Vilsteren van Sportservice Overijssel

In samenwerking met GGD IJsselland en GGD Twente

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

## Algemene informatie

*In het najaar van 2016 is de landelijke gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen uitgevoerd. In Overijssel is dit gedaan door GGD IJsselland en GGD Twente. Bij de uitvoering van de monitor is samengewerkt met Sportservice Overijssel. Dit resulteerde in een uitbreiding van de vragenlijst met enkele specifieke vragen over sport en bewegen. Sportservice Overijssel kreeg de beschikking over een deel van de dataset en kon haar gegevens relateren aan factoren op het gebied van gezondheid en leefstijl. De gezondheidsmonitor is uitgevoerd in de 25 Overijsselse gemeenten, 14 in de regio Twente en 11 in de regio IJsselland. In totaal hebben bijna 32.000 inwoners aan dit vragenlijstonderzoek deelgenomen.*

### Wat is het doel van de gezondheidsmonitor?

Het doel van de monitor 2016 is om inzicht te geven in de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van de inwoners. Het is een verkenning van de huidige gezondheidssituatie en de factoren die daarop van invloed zijn. In deze factsheet wordt het accent gelegd op sport en bewegen in de provincie Overijssel. De totaal resultaten van de monitor zijn door GGD IJsselland en GGD Twente beschreven in afzonderlijke rapportages.

### Samenwerking

De gezondheidsmonitor is afgestemd met alle GGD'en in heel Nederland, het CBS en het RIVM. Alle GGD'en hebben een vergelijkbare vragenlijst gehanteerd en het onderzoek is op hetzelfde tijdstip uitgevoerd. Naast afstemming op landelijk en regionaal niveau is er door de GGD IJsselland en GGD Twente samengewerkt met Sportservice Overijssel. Die leidt vooral tot een efficiëntere manier van onderzoek, een bredere insteek van sport en bewegen en een groter bereik van de doelgroep.

### Uitvoering

In totaal zijn 39.000 volwassenen (19 tot 65 jaar) en 34.000 ouderen (65 jaar en ouder) in Overijssel uitgenodigd om deel te nemen aan de monitor, waarvan 14.000 volwassenen en 14.000 ouderen in de regio IJsselland en 25.000 volwassenen en 20.000 ouderen in de regio Twente. Op basis van de gegevens uit de Gemeentelijke Basisadministratie is voor alle gemeenten een steekproef getrokken. Voor een aantal gemeenten is op verzoek de steekproef opgehoogd om ook op wijkniveau gegevens te kunnen genereren. De monitor is uitgevoerd tussen 15 september en 15 december 2016.

### Respons

De totale respons voor Overijssel bedraagt 44%. De respons in de regio IJsselland en in de regio Twente is hetzelfde. De respons verschilt per leeftijdsgroep. Van de volwassenen heeft 36% deelgenomen. Bij de ouderen is dit 52%.



### Weging

De respons kan afwijken van de werkelijke verdeling in de populatie. Dit verschil is gecorrigeerd door weging. Er is gewogen naar geslacht, leeftijd, inkomen, huishoudsamenstelling, etniciteit en geografische spreiding.

### Gemeentelijke factsheets

Sportservice Overijssel heeft de resultaten van de Gezondheidsmonitor op lokaal niveau verwerkt in gemeentelijke factsheets.

### Leeswijzer

Deze factsheet gaat over sport en bewegen van volwassenen en ouderen in de provincie Overijssel. De volgende thema's komen aan de orde:

- Regelmatige sportdeelname
- Lidmaatschap sportvereniging
- Bewegnorm
- Sport en sociale participatie

# Regelmatige sportdeelname

De vragen over sportdeelname zijn gebaseerd op de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) van het Mulier Instituut. De RSO definieert iemand als sporter als hij/zij in de afgelopen twaalf maanden ten minste twaalf keer heeft gesport. Als het gaat om gezondheidswaarde, om maatschappelijk 'meedoen' en om een leven lang betrokken te zijn bij sport, dan is een zekere regelmaat echter van belang. Daarom gebruikt Sportservice Overijssel naast de RSO een smallere definitie, namelijk de regelmatige (of wekelijkse) sporter. Iemand is een regelmatige sporter als hij/zij minstens 40 keer per jaar sport.

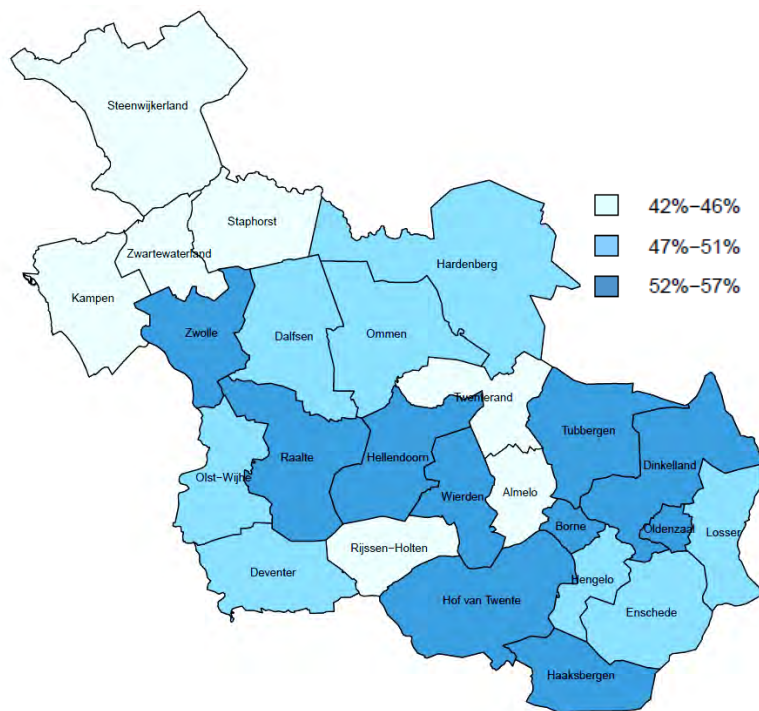
## Regelmatig sporten

In Overijssel ligt de regelmatige sportdeelname op 49% (voor inwoners van 19 jaar en ouder). Van de volwassenen (19-65 jaar) sport 53% en van de ouderen (65 jaar en ouder) 38% regelmatig (minimaal 40 keer per jaar).



## Regelmatig sporten naar gemeente

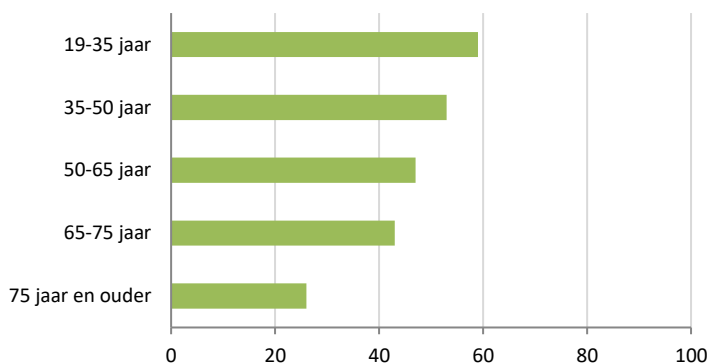
De regelmatige sportdeelname verschilt per gemeente (zie figuur 1). De percentages variëren van 42% tot 57%. In Twente sport 53% van de volwassenen en 37% van de ouderen regelmatig. In IJsselland is dit respectievelijk 53% en 36%.



Figuur 1. Regelmatige sportdeelname per gemeente (in %)

## Regelmatig sporten naar leeftijd

De sportdeelname neemt af met de leeftijd; bijna zes op de tien 19- tot 35-jarigen sporten regelmatig (59%), terwijl van de 75-plussers nog maar 26% regelmatig een sport beoefent (zie figuur 2).



Figuur 2. Regelmatige sportdeelname naar leeftijd (in %)

### Populaire sporten

Fitness is de meest beoefende sport in Overijssel, gevolgd door hardlopen en wandelen. Van de volwassenen en ouderen in Overijssel heeft 24% fitness beoefend in de afgelopen 12 maanden. Dit percentage ligt voor hardlopen op 20% en voor wandelsport op 16%. Zwemmen, recreatief fietsen en voetbal volgen daarna als meest beoefende sporten. De top 3 qua sporten verschilt niet tussen IJsselland en Twente.



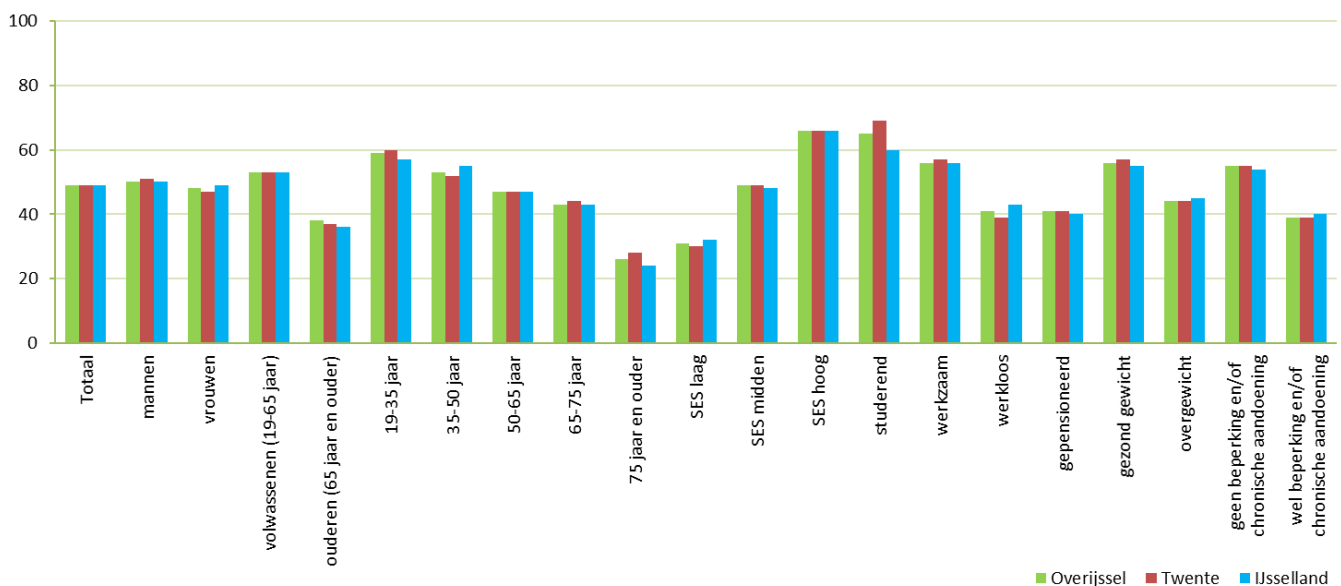
### Populaire sport naar leeftijd

Volwassenen beoefenen andere sporten dan ouderen (zie top 10 in overzicht). Bridge, gymnastiek, tennis, (pool)biljart/snooker en jeu de boules zijn sporten die vaker op oudere leeftijd beoefend worden. En hardlopen, voetbal, mountainbiken, bowling en skiën/snowboarden/langlaufen vaker door volwassenen.

Top 10 Sporten	
Volwassenen	Ouderen
Fitness individueel	Fitness individueel
Hardlopen	Wandelsport
Wandelsport	Wielrennen/toerfietsen
Zwemsport	Zwemsport
Voetbal	Bridge
Wielrennen/toerfietsen	Gymnastiek
Fitness in een groep	Fitness in een groep
Mountainbiken	Tennis
Bowling	(pool)Biljart/snooker
Skiën/snowboarden/langlaufen	Jeu de boules

### Regelmatig sporten naar achtergrondkenmerken

De regelmatige sportdeelname verschilt per subgroep. In onderstaande figuur staat de regelmatige sportdeelname voor verschillende achtergrondkenmerken weergegeven per regio. De regelmatige sportdeelname ligt lager bij vrouwen, 65-plussers, mensen met een lage sociaaleconomische status (SES), werklozen en gepensioneerden, bij mensen met overgewicht en bij mensen met een beperking en/of een chronische aandoening. De verschillen per regio zijn niet groot.



Figuur 3. Regelmatige sportdeelname naar achtergrondkenmerken (in %)

# Lidmaatschap sportvereniging

De sportvereniging blijft een belangrijke plek, waar leden, ouders, vrijwilligers, supporters en wijkbewoners elkaar kunnen ontmoeten. De sportvereniging biedt daarnaast structuur en de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te doen. Voor jongvolwassenen een mooie en veilige manier om werkervaring op te doen; voor volwassenen en ouderen een manier om te participeren en een steentje bij te dragen aan de club en de maatschappij; voor werklozen of kwetsbare doelgroepen wellicht een kans om meer te participeren.

## Lid van een sportvereniging

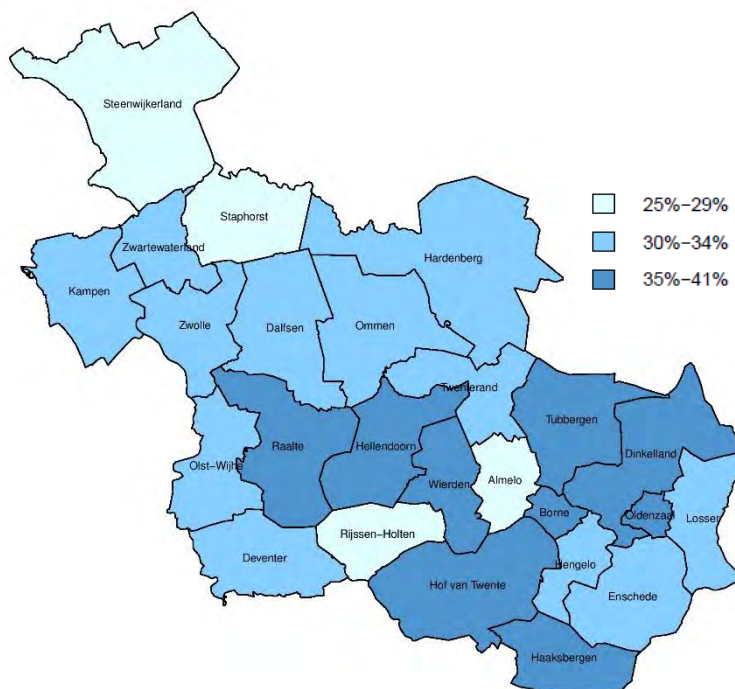
In Overijssel is 36% van de volwassenen (19-65 jaar) en 27% van de ouderen (65 jaar en ouder) lid van een sportvereniging. In totaal ligt het percentage inwoners van 19 jaar en ouder dat lid is van een sportvereniging op 32%.



**32%**  
is lid van een sportvereniging

## Lidmaatschap naar gemeente

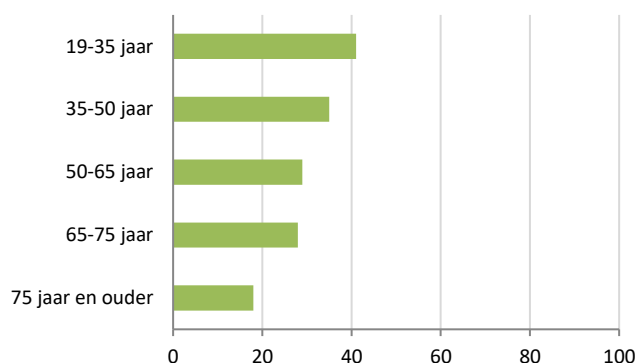
Het lidmaatschap verschilt per gemeente en loopt uiteen van 25% tot 41% (zie figuur 4). Op regionaal niveau zijn de verschillen klein; in de regio IJsselland ligt het percentage inwoners van 19 jaar en ouder die lid zijn van een sportvereniging op 31%. In de regio Twente ligt dit percentage op 33%.



Figuur 4. Lidmaatschap per gemeente (in %)

## Lidmaatschap naar leeftijd

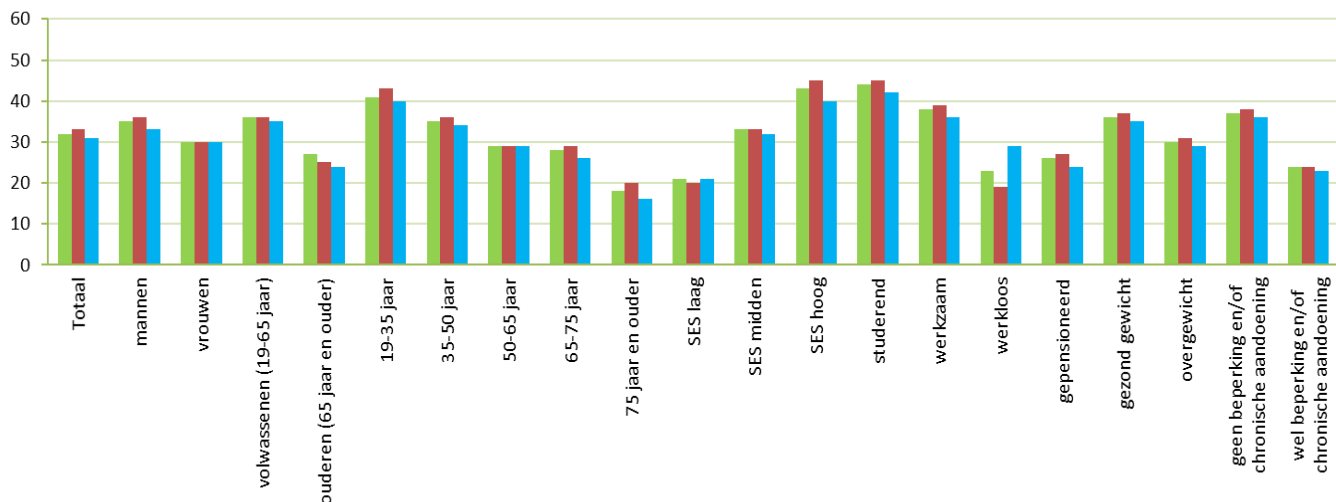
Het lidmaatschap neemt af naarmate de leeftijd stijgt: van 41% (van de 19- tot 35-jarigen) naar uiteindelijk 18% (van de 75-plussers) in Overijssel.



Figuur 5. Lidmaatschap naar leeftijd (in %)

## Lidmaatschap naar achtergrondkenmerken

Het wel of niet lid zijn van een sportvereniging verschilt per subgroep. In onderstaande figuur staat het percentage inwoners dat lid is van één of meerdere sportverenigingen naar verschillende achtergrondkenmerken weergegeven per regio. Het percentage inwoners dat lid is van een sportvereniging ligt lager bij vrouwen, 65-plussers, mensen met een lage sociaaleconomische status, werklozen, gepensioneerden, bij mensen met overgewicht en bij mensen met een beperking en/of een chronische aandoening. De verschillen per regio zijn niet groot.



Figuur 6. Lidmaatschap naar achtergrondkenmerken (in %)

Overijssel Twente IJsselland

# Beweegnorm

In Nederland hanteren diverse onderzoekers en experts op het gebied van bewegen en gezondheid een aantal normen voor bewegen, waaronder de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB)<sup>1</sup>. Deze norm adviseert volwassenen en ouderen om op tenminste vijf dagen in de week minimaal een half uur matig intensief te bewegen, maar bij voorkeur op alle dagen.

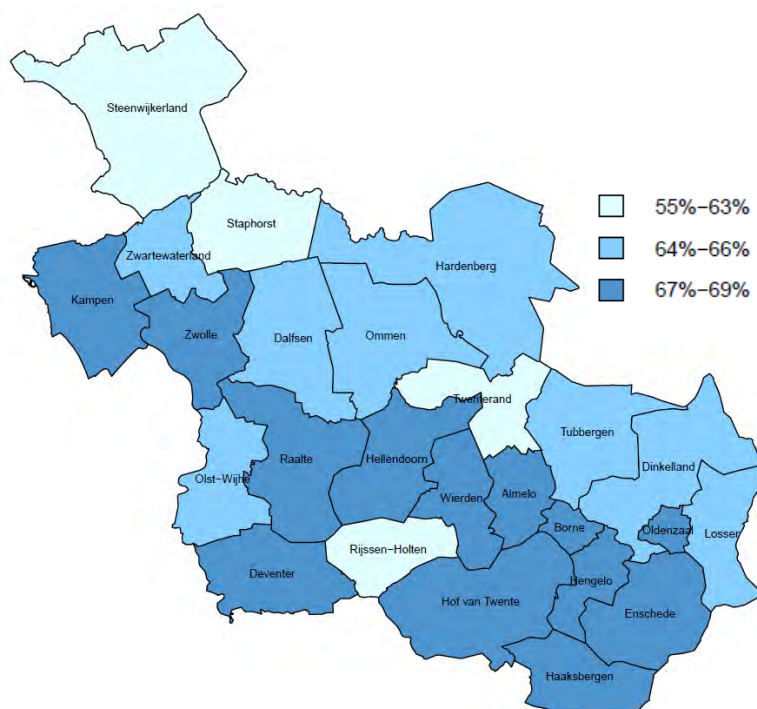
## Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB)

In Overijssel voldoet 64% van de volwassenen (19-65 jaar) en 74% van de ouderen (65 jaar en ouder) aan de NNGB. In totaal ligt het percentage inwoners van 19 jaar en ouder dat op minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief beweegt op 67%.



## Voldoen aan NNGB naar gemeente

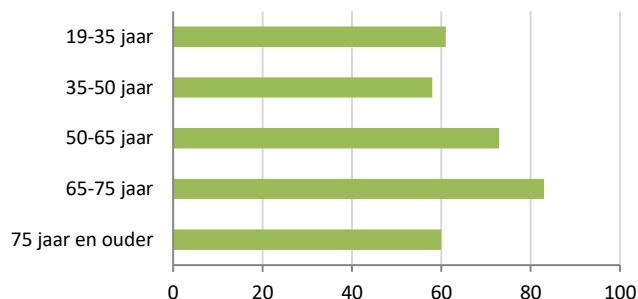
Het voldoen aan de NNGB verschilt per gemeente (zie figuur 7). De percentages variëren van 55% tot 69%. In de regio IJsselland ligt het percentage inwoners van 19 jaar en ouder dat voldoet aan de NNGB op 66%. In de regio Twente ligt dit percentage op 67%.



Figuur 7. Voldoen aan NNGB per gemeente (in %)

## Voldoen aan NNGB naar leeftijd

Wat opvalt in figuur 8 is dat de 65- tot 75-jarigen in Overijssel het meest voldoen aan de NNGB (83%).



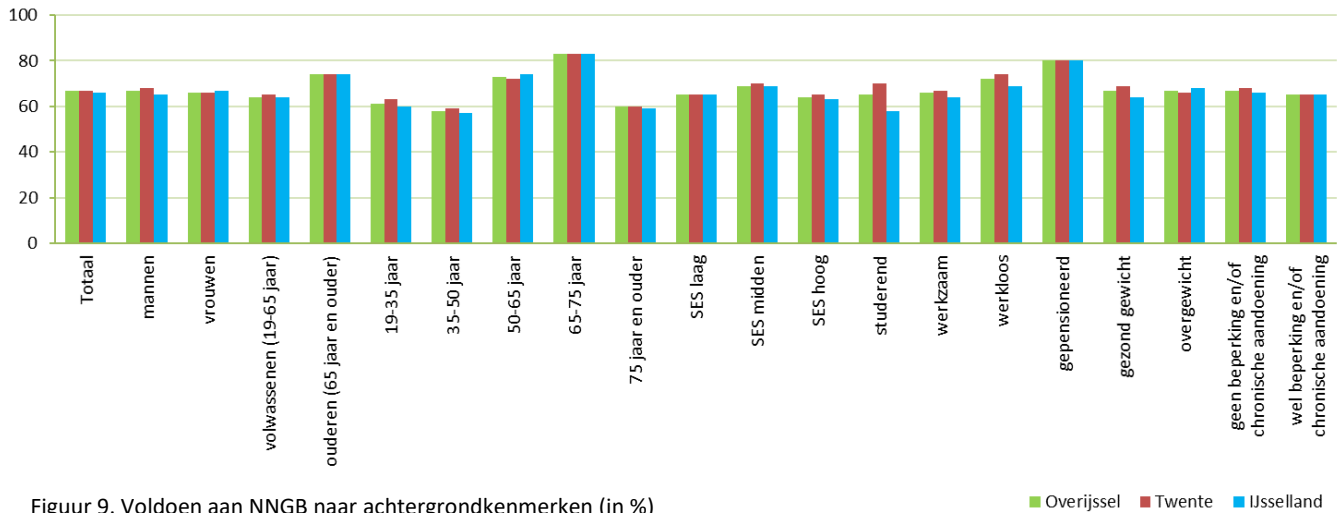
Figuur 8. Voldoen aan NNGB naar leeftijd (in %)

<sup>1</sup>In augustus 2017 zijn de nieuwe Beweegrichtlijnen door de Gezondheidsraad gepresenteerd. De raad beveelt nu aan om spier- en botversterkende oefeningen te doen en om niet te veel te zitten. Minimaal zouden volwassenen twee en een half uur per week matig intensief moeten bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen). Ruim de helft van de volwassenen haalt de nieuwe richtlijnen niet, volgens cijfers van het RIVM. In dit rapport worden alleen de resultaten van het voldoen aan de NNGB besproken, aangezien de nieuwe richtlijnen pas na de uitvoering van de Gezondheidsmonitor bekend zijn geworden.



### Voldoen aan NNGB naar achtergrondkenmerken

Het wel of niet voldoende bewegen volgens de beweegnorm verschilt per subgroep. In onderstaande grafiek staat het percentage inwoners dat voldoet aan de NNGB naar verschillende achtergrondkenmerken weergegeven (en per regio). Er zijn geen grote verschillen per subgroep, alleen is uit de grafiek op te maken dat het percentage inwoners dat voldoet aan de NNGB hoger ligt bij 65-plussers, bij mensen met een midden sociaal economische status (SES) en bij gepensioneerden. De verschillen per regio zijn niet groot.



Figuur 9. Voldoen aan NNGB naar achtergrondkenmerken (in %)

Overijssel Twente IJsselland

# Sport en sociale participatie

Iedereen maakt deel uit van een sociaal netwerk. De buurt, de school, het gezin, het werk, vrienden, sportvereniging, dit alles beïnvloedt vele aspecten van het dagelijks leven. De sociale omgeving kan een positief effect hebben op de gezondheid door bijvoorbeeld de bevordering van sociale participatie en het verlagen van het risico op eenzaamheid. Door lid te zijn van een sportvereniging of regelmatig te sporten in een ander verband, kan maatschappelijke participatie worden bevorderd en eenzaamheid worden verminderd. Sporten biedt bovendien de mogelijkheid om als vrijwilliger actief te zijn. De meeste vrijwilligers zijn nog altijd actief voor een sportvereniging. Deelname aan het sportieve leven kan worden belemmerd door onvoldoende financiële middelen. Ook hierover zijn vragen gesteld in de Gezondheidsmonitor.

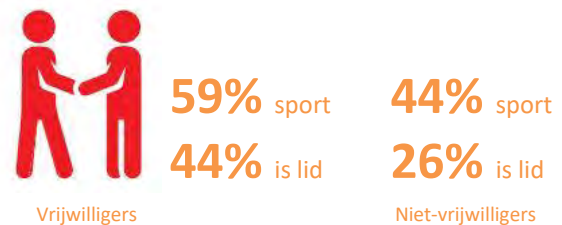
## Sporten en eenzaamheid

In de regio IJsselland voelt 39% zich wel eens eenzaam; 37% van de volwassenen en 45% van de ouderen. In de regio Twente liggen deze percentages respectievelijk op 40%, 39% en 44%. Mensen die zich eenzaam voelen zijn minder vaak lid van een sportvereniging en sporten ook minder.



## Sporten en vrijwilligerswerk

In de regio IJsselland doet 39% aan vrijwilligerswerk. 40% van de volwassenen en 38% van de ouderen is vrijwilliger. In de regio Twente is 32% van de volwassenen en 36% van de ouderen vrijwilliger. Het meeste vrijwilligerswerk in Nederland vindt plaats bij de sportvereniging. De cijfers laten ook zien dat vrijwilligers vaker lid zijn van een sportvereniging dan niet-vrijwilligers.



## Lidmaatschap en voldoende geld voor lidmaatschap

In de Gezondheidsmonitor is de vraag gesteld of men meestal voldoende geld heeft voor het lidmaatschap van een sportclub of vereniging. In regio IJsselland geeft 86% aan voldoende geld te hebben voor het lidmaatschap. In de regio Twente is dit 85%. Van de mensen die 'nee' geantwoord hebben op deze vraag, is slechts 6% lid van een sportvereniging.





#### Meer weten?

E-mail

[info@sportserviceoverijssel.nl](mailto:info@sportserviceoverijssel.nl) | [kec@ggdijsseiland.nl](mailto:kec@ggdijsseiland.nl) | [info@ggdtwente.nl](mailto:info@ggdtwente.nl)

Twitter

[@SportServiceOV](https://twitter.com/SportServiceOV) | [@GGDijsselland](https://twitter.com/GGDijsselland) | [@TwentseGV](https://twitter.com/TwentseGV)

Website

[www.sportserviceoverijssel.nl](http://www.sportserviceoverijssel.nl) | [www.gezondheidsatlasggdijsseiland.nl](http://www.gezondheidsatlasggdijsseiland.nl) | [www.twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl)