



persbericht

Parnassusplein 5
Postbus 16164
2500 BD Den Haag
T 070 340 70 00
F 070 340 70 44
www.scp.nl

Inlichtingen bij
Annet Tiessen-Raaphorst
a.tiessen-raaphorst@scp.nl
T 070 340 7000

Ouderen met te weinig beweging missen stimulans uit directe omgeving

Den Haag, 25 januari 2011

- De 55-74-jarigen van nu doen veel meer aan sport (44%) dan hun leeftijdsgenoten in 1991 (24%). Daarnaast zijn ze ook in het dagelijks leven meer gaan bewegen en zijn ze minder vaak inactief.
- Sporters van 50 jaar en ouder hechten meer waarde aan een kwalitatief goed sportaanbod (vriendelijk personeel, advies en netheid), voelen zich sneller sociaal onveilig en zijn kostenbewuster dan jongere sporters.
- Ouderen met onvoldoende beweging vinden meer bewegen wel belangrijk, maar voelen zich niet voldoende door hun omgeving gestimuleerd om dit te gaan doen.

Op 26 januari wordt het Fit for Life congres gehouden, waarbij de ontwikkelingen rondom sport, bewegen en ouderen gepresenteerd worden. Annet Tiessen-Raaphorst van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) zal hier een presentatie verzorgen op basis van gegevens uit *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. In dit rapport, dat op 14 december is uitgekomen, hebben het SCP en TNO samen aandacht besteed aan sport en bewegen door ouderen.

Sportdeelname 55-plussers sterk toegenomen, maar kans op afhaken is groot

Tegenwoordig sporten meer 55-74-jarigen minstens 40 weken per jaar dan in 1991 (24% in 1991, 44% in 2007). Daarnaast zijn ze ook in het dagelijks leven meer gaan bewegen en zijn ze minder vaak inactief. Levensgebeurtenissen als een chronische ziekte, functionele beperkingen, cognitieve achteruitgang, een partner verliezen of een ziekenhuisopname hebben negatieve gevolgen voor het sport- en beweeggedrag.

Georganiseerde sport weet ouderen nog niet te binden

Door de vergrijzing vormen ouderen een interessante, in toenemende mate zelfbewuste doelgroep voor sportaanbieders. 50-plussers geven vaker de voorkeur

aan het alleen sporten dan dat ze de sportvereniging of de commerciële sportaanbieder opzoeken. Uit onderzoek blijkt dat ouderen meer waarde hechten aan een kwalitatief goed aanbod (vriendelijk personeel, advies, netheid), zich sneller sociaal onveilig voelen en kostenbewuster zijn dan jongere leeftijdsgroepen. Sportaanbieders springen hier nog niet voldoende op in.

Sporten in informele groepen biedt voordelen

Het sporten in informele groepen is bij veel ouderen populair. Sporten in een kleine groep met mensen van hetzelfde niveau, geen nadruk op het verbeteren van de prestaties en de mogelijkheid om dicht bij huis te sporten zien zij als belangrijke voordelen.

Goede attitude om meer te gaan bewegen, maar sociale steun ontbreekt

61% van de 65-74-jarigen met onvoldoende beweging zou het prettig vinden om meer te gaan bewegen. Dit geldt voor 37% van de 75-plussers die niet voldoende bewegen. Ze vinden echter dat ze weinig stimulering van mensen in hun omgeving krijgen om daadwerkelijk meer te gaan bewegen. Een klein deel van de 75-plussers met onvoldoende beweging denkt dat ze het zelf gaat lukken om meer te gaan bewegen (23%), onder de 65-74-jarigen is dit aandeel een stuk groter (51%).

Bewoners verpleeg- en verzorgingstehuizen vaak inactief

Ouderen die in een verpleeg- of verzorgingstehuis wonen, zijn nauwelijks nog in beweging. 78% heeft geen enkele dag van de week een half uur beweging. Dit komt vooral door hun fysieke beperkingen.

Kwetsbare ouderen en bewegen

Op 4 februari a.s. verschijnt de SCP-publicatie *Kwetsbare ouderen*, waarin aandacht wordt besteed aan ouderen, die op het eerste gezicht nog redelijk gezond lijken, maar bij wie kleine lichamelijke en psychosociale problemen zich opstapelen. Als er ernstige problemen met de gezondheid ontstaan, wordt dan vaak te laat hulp gevraagd of geboden. Dit rapport verkent onder andere de vraag wat ouderen zou kunnen beschermen tegen kwetsbaarheid. Voldoende beweging is één van de factoren, die hierin een rol spelen.

SCP/publicatie 2010-29 *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Annet Tiessen-Raaphorst, Desirée Verbeek, Jos de Haan en Koen Breedveld. Den Haag/'s-Hertogenbosch, Sociaal en Cultureel Planbureau/ W.J.H. Mulier Instituut, ISBN 978 90 377 0504 1, prijs € 16,90.

Voor meer informatie: drs. Annet Tiessen-Raaphorst, tel: 070 – 340 7157/7000, e-mail: a.tiessen-raaphorst@scp.nl.

SCP/publicatie 2011-10 *Kwetsbare ouderen*. Cretien van Campen (redactie). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, ISBN 978 90 377 0542 3, prijs € 27,50.

Verschijnt 4 februari 2011.

Voor meer informatie: Dr. Cretien van Campen, tel: 070 – 340 7836, email: c.van.campen@scp.nl.

De publicaties zijn verkrijgbaar bij de (internet)boekhandel of te bestellen via de website: www.scp.nl.