

Fit en Gezond in Overijssel

Onderzoek onder inwoners van Overijssel naar sport, bewegen en leefstijl

Overijsselse gemeenten verschillen behoorlijk als het gaat om sport, bewegen en leefstijl. Sportservice Overijssel onderzocht namens de provincie in welke mate inwoners sporten, bewegen, gezond eten, roken en alcohol consumeren. Directeur van Sportservice Overijssel Hack Goettsch overhandigde het eerste onderzoeksrapport op woensdag 23 januari aan CDA-Statelid mevrouw Y. Nijhof. Dankzij de inzet van Yvonne Nijhof heeft Provinciale Staten in Overijssel ruim 2 miljoen euro vrijgemaakt voor de stimulering van breedtesport in de Overijsselse gemeenten in de jaren 2013 en 2014.

Het onderzoek 'Fit en Gezond in Overijssel' is in 2010 in opdracht van de provincie Overijssel ontwikkeld en in 2012 voor de tweede keer uitgevoerd door Sportservice Overijssel. In samenwerking met 17 Overijsselse gemeenten zijn ruim 25.000 inwoners van Overijssel tussen 18 en 75 jaar uitgenodigd voor deelname aan het onderzoek. In totaal hebben ruim 8.100 mensen deelgenomen aan het onderzoek.

Sport en bewegen

Volgens de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO-norm; minimaal 12 keer per jaar sporten) mag 77% van de Overijsselse bevolking zich sporter noemen. Landelijk ligt dit percentage op 64%. Wordt er uitgegaan van regelmatige (wekelijkse) sportdeelname, dan voldoet nog 61% van de Overijsselaars. In Overijssel voldoet 41% aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (30 minuten matig intensief bewegen op minimaal 5 dagen per week) en is 29% van plan om meer te gaan bewegen. In Overijssel blijkt 5% van de inwoners inactief te zijn.

Sportkeuzes

De meest populaire sporten in Overijssel zijn: fitness, hardlopen, wandelsport en wielrennen/mountainbiken/toerfietsen. Van de Overijsselaars tussen 18 en 75 jaar is 43% lid van een sportvereniging. Gezondheid, fitheid en het sociale aspect zijn de belangrijkste redenen waarom men een sport beoefent. Niet-sporters voeren argumenten aan als: 'ik heb voldoende lichaamsbeweging', 'heb ik geen tijd voor' en 'andere vrijetijdsbezigheden vind ik leuker'.

Leefstijl

Overgewicht komt voor bij 44% van de volwassenen in Overijssel (46% landelijk). In Overijssel wordt minder gerookt dan in de rest van Nederland (19% ten opzichte van 25%). Wat betreft alcoholgebruik scoort de provincie hetzelfde als het landelijk gemiddelde (81% van de volwassen bevolking drinkt wel eens alcohol). Minder dan een derde van de Overijsselaren voldoet aan de groente- en fruitnorm (200 gram groente en 2 stuks fruit per dag).

Sport, bewegen en leefstijl van de jeugd

Naast het onderzoek 'Fit en Gezond in Overijssel' heeft Sportservice Overijssel in samenwerking met 18 gemeenten en scholen de Jeugdsportmonitor uitgevoerd. Op basis van ruim 25.000 respondenten van 4 tot 18 jaar worden de onderzoeksresultaten beschreven in een rapport die eind januari zal verschijnen.

Cijfers per gemeente

Door de relatief hoge respons van beide onderzoeken is het mogelijk om naast provinciale cijfers ook cijfers op gemeentelijk niveau te presenteren. Sportservice Overijssel is hierdoor in staat gesteld om een waardevol instrument te ontwikkelen in de vorm van een database waarin cijfermateriaal te vinden is op het gebied van sport, bewegen en leefstijl van 4- tot 75-jarigen in Overijssel.