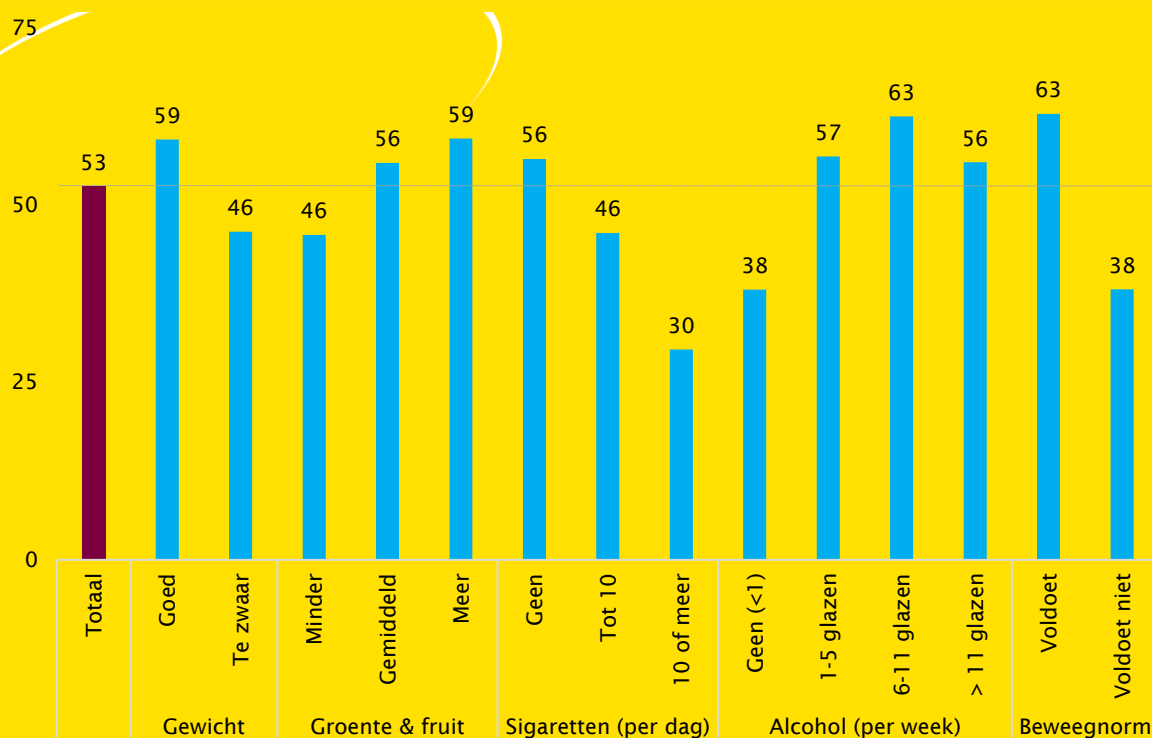


Figuur 1. Wekelijkse sportdeelname naar leefstijl (18-79 jaar, 2015-2016, in procenten)



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2015-2016. Bewerking: Mulier Instituut.

Sportdeelname & leefstijl

Factsheet 2018/7

Leven sporters gezonder?

‘Sporten is gezond’. Dat is een veelgehoorde uitspraak. Maar leven sporters ook gezonder dan niet-sporters? Dat zoeken we in dit factsheet uit. Met data van de Gezondheidsenquête van het CBS kunnen we gezondere en minder gezonde gedragingen onderscheiden. We kijken daarbij naar het gewicht, de groente- en fruitconsumptie, het rookgedrag en de alcoholconsumptie van sporters en hoe zij aan de beweegnorm voldoen. We gaan hierbij uit van de (volwassen) wekelijkse sporter tot 80 jaar.

Resultaat

In de periode 2015/2016 doet 53 procent van de volwassenen wekelijkse sport (figuur 1). Van de mensen met een gezond gewicht beoefent 59 procent een sport tegen 46 procent van de mensen met overgewicht. Sporters eten meer groenten en fruit dan niet-sporters. Ook bij roken onderscheidt de sporter zich positief. Van de niet-rokers doet 56 procent aan sport tegen 30 procent van de rokers die tien sigaretten of meer per dag roken. Tot slot voldoen meer sporters aan de Nederlandse norm gezond bewegen (NNGB). Deze beweging hoeft overigens niet alleen afkomstig te zijn van sporten, maar ook van zaken als fietsen naar het werk, het doen van het huishouden of klussen in en rond het huis.

Alcohol is de enige schadelijke leefstijl van de sporter. Van de mensen die niet of nauwelijks alcohol drinken (minder dan een glas per week), sport 38 procent wekelijkse tegen 56 procent van de mensen die meer dan elf glazen alcohol per week drinken. Op de volgende pagina diepen we deze relatie verder uit.

Als we de leefgewoonten stapelen, zien we de verschillen toenemen (niet in figuur). Zo beoefent 68 procent van de volwassenen met alleen gunstige leefstijlen (2% van bevolking) één of meer sporten terwijl van de volwassenen met alleen schadelijke leefstijlen 30 procent aan sport deelneemt (ook 2% van bevolking).

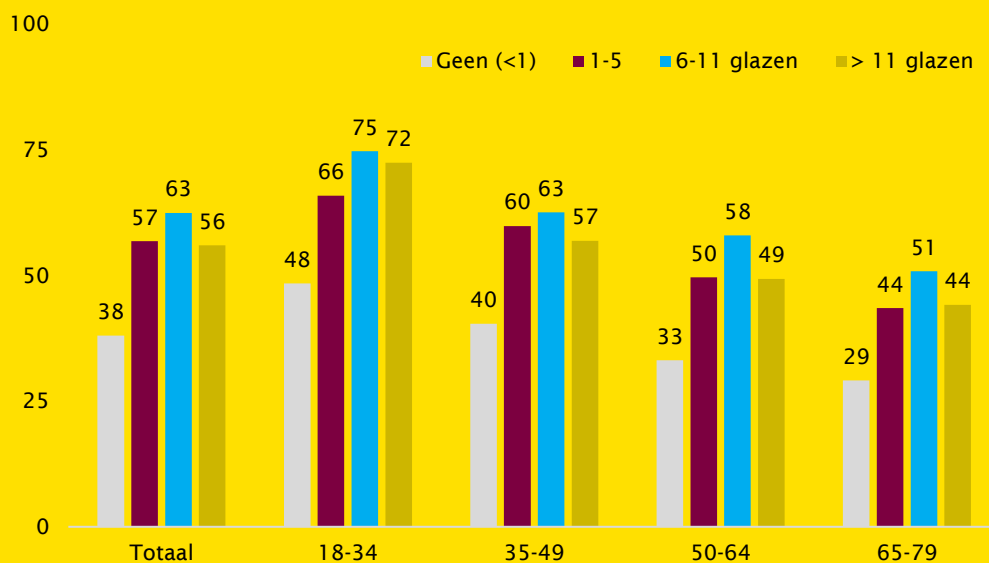
Ontwikkeling in de tijd

Als we de periode vanaf 2001 bekijken, zien we een toename van de sportdeelname (van 49% in 2001-2004 tot 53% in 2013-2016; niet in figuur). Relatief meer mensen met een gezond gewicht zijn gaan sporten. Terwijl van mensen met overgewicht een gelijk percentage bleef sporten. Daarnaast zien we dat minder rokers in de loop der tijd aan sport doen. Voor alcohol en het voldoen aan de beweegnorm zien we geen grote ontwikkeling in de tijd. De consumptie van groenten en fruit kunnen we niet in de tijd weergeven.

Remko van den Dool

Wesley van den Breul
(Erasmus Universiteit
Rotterdam)

Figuur 2. Wekelijkse sportdeelname naar leeftijd & aantal glazen alcohol per week (18-79 jaar, 2015-2016, in procenten)



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2015-2016. Bewerking: Mulier Instituut.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke en landelijk opererende stichting, gericht op de bevordering en uitvoering van sportonderzoek voor beleid en samenleving.

Neem voor meer informatie contact op met: Remko van den Dool r.vandendool@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut
Postbus 85445
3508 AK Utrecht
T 030-7210220
info@mulierinstituut.nl
www.mulierinstituut.nl

mulier instituut

Alcohol en sport

Hiervoor is vastgesteld dat sporters vaak goede keuzes voor de gezondheid maken, maar bij alcohol niet. In figuur 2 zien we dat deze relatie voor meerdere leeftijdsgroepen geldt. Meer alcohol hangt bij volwassenen tot 35 jaar tot elf glazen alcohol per week samen met een hogere sportdeelname. Als zij meer drinken, zien we weer enige afname. Bij de andere leeftijdsgroepen is de afname bij twaalf of meer glazen sterker. Daarnaast zien we dat vooral mensen die zich gezond voelen alcohol drinken (niet in tabel). Van de (vrijwel) niet-drinkers ervaart 35 procent de gezondheid als minder goed. Van de drinkers van twaalf glazen of meer per week is dat 19 procent.

In het algemeen is de associatie van alcohol met sport sterk. Denk bijvoorbeeld aan het Holland Heineken House bij de Olympische Spelen. Ook in sportkantines zien we dat alcohol belangrijk is. Uit een onderzoek onder sportkantinebezoekers uit 2013 bleek dat alcoholische drank zoals bier en wijn na koffie/thee het meest wordt verkocht. Een kwart (24%) kocht deze producten regelmatig. Hoe vaker sporters kantines bezoeken, hoe hoger dit percentage (NSO 2013). Van de bevolking geeft 18 procent aan wangedrag in de sport vanwege alcohol te ervaren (NSO, 2017).

Conclusies

Volwassenen die wekelijks sporten voldoen doorgaans vaker aan de beweegnorm, roken minder, hebben minder vaak overgewicht en eten vaker groente en fruit. De uitzondering is alcoholconsumptie. In het algemeen geldt dat hoe meer gunstige keuzes iemand maakt, hoe groter de kans is dat iemand wekelijks sport. Zie voor meer informatie Van den Breul (2015).

Verantwoording

De informatie komt uit een eigen analyse van de CBS Gezondheidsenquête 2015-2016 (selectie 18-79-jarigen). We rapporteren per meetjaar over circa 6.800 respondenten. De enquête bevat informatie over leefstijlen en sport.

Referenties

- Breul, van den W. (2015). *Ongezond, maar toch actief?* Masterscriptie Sociologie Radboud Universiteit Nijmegen.
- NSO 2013. Nationaal Sportonderzoek 2013, Mulier Instituut. Onderwerp: Gezonde voeding voor en na het sporten.
- NSO 2017. Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2017, Mulier Instituut. Onderwerp: Veilig Sportklimaat.