

Gemeente Breda

Onderzoek en Inzicht

**Sport en Bewegen  
Breda 2018**



## INHOUD

---

	<b>Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
1.1	Achtergrond	7
1.2	Onderzoeksopzet	7
<b>2.</b>	<b>Onderzoekskader</b>	<b>8</b>
2.1	Landelijke definities	8
2.2	Keuzes Breda 2001-2018	8
2.3	Praktische concretisering definities	9
<b>3.</b>	<b>Sportparticipatie</b>	<b>10</b>
3.1	Sportparticipatie en frequentie	10
3.2	Beoefende sporten	11
3.3	Sportparticipatie naar doelgroep	13
3.4	Redenen om te sporten	14
3.5	Redenen om niet te sporten	15
3.6	Zelfbeeld sporter	16
<b>4.</b>	<b>Wijze van sportbeoefening</b>	<b>18</b>
4.1	Organisatorisch verband	18
4.2	Trainingsverband/competitie	21
4.3	Plaats van sportbeoefening	24
4.4	Eigendomsverdeling officiële binnen- en buitensportaccommodaties	26
4.5	Gebruik en beoordeling off. Binnen- en buitensportaccommodaties	29
4.6	Tevredenheid sport- en beweegfaciliteiten in de eigen omgeving	30
<b>5.</b>	<b>Bewegen naar doelgroep</b>	<b>31</b>
5.1	Achtergrond	31
5.2	Nederlandse Norm gezond bewegen (NNGB)	32
5.3	Fitnorm	33
5.4	Combinorm	34
5.5	Samenvattend NNGB-, fit en combinorm	34
5.3	BMI	35
	<b>Bijlage 1: Aantallen respondenten naar doelgroep</b>	<b>37</b>
	<b>Bijlage 2: Definitieverschil sportbeoefening</b>	<b>38</b>

---

## SAMENVATTING

In oktober 2018 zijn door middel van zowel telefonisch, schriftelijk als internetonderzoek 2630 Bredanaars, representatief voor de bevolking van 6 jaar en ouder, ondervraagd. Het doel van het onderzoek was om een beeld te krijgen van de sportparticipatie van Bredanaars en de mate van bewegen. Hier volgt een korte samenvatting:

### Sportparticipatie

Het afgelopen jaar heeft zeven op de tien Bredanaars van 6 jaar en ouder twaalf keer of vaker gesport. Mannen sporten vaker dan vrouwen. Kinderen sporten vaker dan volwassenen. Hoe ouder de Bredanaar, hoe minder hij of zij sport. Bredanaars met een hogere opleiding/inkomen sporten relatief vaker. In het algemeen is er de afgelopen jaren een toename van sportparticipatie.

**Tabel S1:** Frequentie sportparticipatie (in % alle Bredanaars van 6 jaar en ouder)

	'01	'05	'07	'10	'12	'14	'16	'18	6-15 jr	16+
Sportparticipatie ( $\geq$ 12x per jaar)	63%	62%	65%	67%	67%	68%	69%	<b>70%</b>	92%	67%
Niet	34%	36%	32%	30%	28%	28%	27%	<b>26%</b>	7%	29%
Incidenteel (1-11x per jaar)	3%	2%	3%	3%	5%	4%	4%	<b>4%</b>	1%	4%
Onregelmatig (12-59x per jaar)	24%	22%	23%	22%	22%	21%	21%	<b>20%</b>	16%	21%
Regelmatig (60-119x per jaar)	19%	19%	22%	23%	22%	20%	21%	<b>23%</b>	26%	22%
Intensief (> 120 keer per jaar)	21%	21%	21%	23%	24%	27%	27%	<b>28%</b>	50%	25%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>	100%	100%

### Beoefende sporten

De meest beoefende sporten in Breda zijn fitness, hardlopen/joggen/trimmen en wielrennen/ toerfietsen/ mountainbiken.

**Tabel S2:** Beoefende sporten: gemiddelde definitie (in % alle Bredanaars van 6 jaar en ouder)

	2001	2005	2007	2010	2012	2014	2016	2018
1. Fitness (binnen alleen+groep en buiten)	18%	25%	30%	30%	30%	30%	28%	<b>32%</b>
2. Hardlopen/joggen/trimmen	6%	9%	8%	11%	15%	16%	15%	<b>12%</b>
3. Wielrennen/ toerfietsen/ mountainbiken	11%	8%	8%	8%	7%	8%	9%	<b>10%</b>
4. Veldvoetbal	7%	6%	8%	8%	8%	9%	8%	<b>8%</b>
5. Tennis	11%	10%	10%	9%	9%	8%	7%	<b>7%</b>
6. Wandelsport	6%	4%	5%	5%	4%	4%	5%	<b>7%</b>
7. Hockey	4%	6%	5%	5%	8%	6%	6%	<b>6%</b>
8. Zwemsport <sup>1</sup>	12%	8%	9%	8%	7%	7%	5%	<b>4%</b>
9. Golf	3%	4%	5%	4%	6%	6%	4%	<b>4%</b>
10. Danssport/ballet/streetdance	4%	4%	4%	5%	5%	3%	3%	<b>4%</b>

De sporten variëren naar doelgroep. Zo is de meest beoefende sport van jongens veldvoetbal op afstand gevolgd door hockey en tennis. Bij meisjes is dit hockey en dansen, op afstand gevolgd door gymnastiek/turnen, paardensport en veldvoetbal. Volwassen mannen en vrouwen doen beiden het meest aan fitness en hardlopen. De resultaten zijn vrijwel niet veranderd ten opzichte van 2014.

<sup>1</sup> Dit onderzoek betreft sporten die uitgevoerd worden volgens de regels van de sport. In de warme zomer hebben veel mensen, zeker kinderen, buiten verkoeling gezocht in het water van het zwembad en het buitenwater. Recreatief wandelen, fietsen en zwemmen valt niet binnen de gemiddelde definitie die in dit rapport gehanteerd wordt (zie bijlage 2).

### Redenen om wel/niet te sporten

De belangrijkste reden voor sporters om te sporten is lichaamsbeweging (gezondheid). Daarnaast sporten veel Bredanaars om aan hun conditie, kracht of lenigheid te werken en omdat sporten plezierig (leuke activiteit) is.

### Zelfbeeld sporter

Van de Bredanaars voelt 35% zichzelf sporter. Dit is vergelijkbaar met 2016 en iets lager dan in de jaren 2012-2014. Logischerwijs hangt dit "sportgevoel" in grote mate samen met de daadwerkelijke sportbeoefening. Mannen en jongeren tot 25 jaar voelen zichzelf relatief vaker 'sporter'.

### Wijze van sportbeoefening

Een sporter kan op verschillende manieren sport beoefenen: in verenigingsverband, in commercieel verband, zoals in een sportschool of fitnesscentrum, of ongebonden met vrienden, familie of alleen. Daarnaast kan de sport ook beoefend worden binnen het bedrijf, via sociaal-cultureel werk of op andere manieren georganiseerd zijn. Het organisatorisch verband hangt rechtstreeks samen met de sport die wordt beoefend. Zo zijn er echte verenigingssporten, sporten die voornamelijk in commercieel verband worden beoefend en sporten die met name ongebonden worden gedaan. Enkele voorbeelden: verenigingssporten: hockey, tennis en veldvoetbal, in commercieel verband: fitness en ongebonden sporten: wielrennen/ toerfietsen/ mountainbiken, hardlopen en wandelsport. Jongeren beoefenen hun sport vaker in verenigingsverband, volwassenen vaker ongebonden. Er is een toename van ongebonden sporten en daarentegen de afname van sporten in verenigingsverband.

**Tabel S3:** Organisatorisch verband meest beoefende sporten (meer antwoorden mogelijk)

	2001	2005	2007	2010	2012	2014	2016	2018
In verenigingsverband	40%	42%	45%	46%	47%	45%	41%	<b>39%</b>
Commercieel verband (sport-/ fitnesscentrum)	24%	24%	26%	29%	25%	23%	23%	<b>24%</b>
Ongebonden	33%	33%	28%	35%	37%	38%	35%	<b>39%</b>
Anders georganiseerd	10%	10%	10%	15%	15%	19%	18%	<b>12%</b>

### Plaats van sportbeoefening

Van alle sporters beoefent 87% hun sport binnen Breda. Binnen Breda wordt het vaakst gesport in een officiële binnensportaccommodatie. Daarnaast sport ruim vier op de tien (mede) buiten Breda. Fitness, gymnastiek, schaatsen, vecht- en verdedigingssporten en sporten als volleybal, badminton en judo worden voornamelijk in officiële binnensportaccommodaties gedaan. Hockey, veldvoetbal en tennis met name in officiële buitensportaccommodaties. Er is een toename van sporten in de openbare ruimte. Er is een lichte toename van gebruik officiële binnensport accommodaties binnen Breda en voor gebruik van officiële buitenaccommodaties buiten Breda

**Tabel S4:** Voorziening of plaats van beoefening van alle sporten (meer antwoorden mogelijk)

	12	14	16	18		12	14	16	18
<b>Binnen Breda</b>	<b>86%</b>	<b>87%</b>	<b>87%</b>	<b>87%</b>	<b>Buiten Breda</b>	<b>42%</b>	<b>37%</b>	<b>39%</b>	<b>44%</b>
Officiële binnensport accommodatie	39%	42%	38%	<b>45%</b>	Officiële binnensport accommodatie	10%	9%	9%	<b>10%</b>
Officiële buitensport accommodatie	24%	23%	25%	<b>24%</b>	Officiële buitensport accommodatie	12%	10%	10%	<b>15%</b>
Sportvoorziening in openb. ruimte	10%	7%	9%	<b>10%</b>	Sportvoorziening in openbare ruimte	6%	4%	4%	<b>4%</b>
Andersoortige voorziening	22%	25%	26%	<b>25%</b>	Andersoortige voorziening	17%	19%	20%	<b>20%</b>

## Beoordeling sportaccommodaties en sport- en beweegfaciliteiten

Van alle volwassen sporters geeft 61% aan gebruik te maken van een officiële accommodatie, vaker een binnen- dan een buitensportaccommodatie. Beide soorten accommodaties worden gemiddeld met een acht min beoordeeld.

Van alle volwassen Bredanaars is driekwart tevreden met de sport- en beweegfaciliteiten in de eigen omgeving, slechts 4% is niet tevreden. De overige 29% hebben geen duidelijk oordeel, dit zijn relatief vaker de mensen die toch niet sporten.

## Bewegen

De gehanteerde bewegingsnorm is voor volwassenen gebaseerd op minimaal 30 minuten matig intensief bewegen op minimaal 5 dagen per week. Voor kinderen/jongeren geldt een bewegingsnorm van matig intensief bewegen van minimaal een uur op alle dagen van de week. In oktober 2018 voldeed 51% van de volwassen Bredanaars aan de bewegingsnorm en 27% van de kinderen.

**Tabel S5:** Aantal dagen per week lichaamsbeweging (volw. 30 min./kinderen 60 min) en % voldoet aan norm

	2007	2010	2012	2014	2016	2018
Gemiddeld aantal dagen	4,9	4,5	4,4	4,4	4.3	<b>4.4</b>
Norm Kinderen 6-17 jaar (7 dagen 60 min.)	40%	30%	29%	30%	31%	<b>27%</b>
Norm Volwassenen 18+ (5 dagen 30 min.)	65%	55%	52%	51%	50%	<b>51%</b>

Daarnaast is aan zowel jongeren als volwassenen het aantal dagen gevraagd waarop men minimaal 20 minuten zwaar inspannende lichaamsbeweging doet, waarbij men sneller gaat ademen en bezweet raakt. Om te voldoen aan de fitnorm moet men minstens drie keer per week gedurende 20 minuten van deze intensieve lichaamsbeweging verrichten. 41% van de Bredanaars voldoet aan deze norm. Hoe hoger de leeftijd, des te minder vaak er intensief wordt bewogen, en dus des te minder vaak men aan de Fitnorm voldoet. Er is een lichte afname (indicatief) van het percentage kinderen tussen 6 en 17 jaar dat voldoet aan de beweegnorm.

## Gewicht, lengte en BMI

De gemiddelde Bredanaar van 16 jaar en ouder is 174 cm lang en weegt 76 kilo. Kinderen van 6 - 15 jaar zijn gemiddeld 151cm lang en wegen 40 kilo. De resultaten zijn de laatste jaren redelijk constant, behalve het aandeel volwassen met overgewicht dat vanaf 2007 toeneemt en percentage kinderen met overgewicht dat indicatief iets afneemt.

**Tabel S6:** Lengte en gewicht volwassen Bredanaar (16+) en kinderen van 6-15 jaar

	2007	2010	2012	2014	2016	2018
<b>Volwassenen(16+)</b>						
Gemiddelde lengte	174	174	174	174	174	<b>174</b>
Gemiddeld gewicht	74kg	75 kg	75kg	75kg	75kg	<b>76kg</b>
BMI	24	25	25	25	25	<b>25</b>
% volwassenen met overgewicht	35%	41%	39%	39%	40%	<b>42%</b>
<b>Kinderen (6-15 jaar)</b>						
Gemiddelde lengte	150	148	150	151	152	<b>151</b>
Gemiddeld gewicht	41kg	39kg	40kg	40kg	42kg	<b>40kg</b>
BMI	18	18	17	17	18	<b>17</b>
% kinderen met overgewicht	12%	15%	12%	10%	12%	<b>9%</b>

## **1. INLEIDING**

### **1.1 Achtergrond**

Om inzicht te krijgen in de sportbeoefening van Bredanaars van 6 jaar en ouder is in 2018 voor de achtste keer onderzoek verricht, net als in 2001, 2005, 2007, 2010, 2012, 2014 en 2016, verricht volgens de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO). Deze richtlijn bevat afspraken over de (basis)vraagstelling van grootschalig sportdeelname-onderzoek op landelijk en gemeentelijk niveau.

De RSO is een onderzoeksprotocol met een standaard vragenlijst over sportbeoefening. Ook bevat de RSO richtlijnen voor de presentatie van gegevens, de zogenaamde kengetallen. Naast de RSO-vragen is een aantal extra vragen gesteld over bewegen in het algemeen en is er een verband gelegd tussen bewegen en de Body Mass Index (BMI) van de Bredase bevolking.

### **1.2 Onderzoekopzet**

Het onderzoek, door middel van een enquête, heeft als doel om de ontwikkeling van de sportparticipatie in Breda te volgen en vinger aan de pols te houden. Het onderzoek is dit jaar voor de achtste keer gehouden en wordt gemiddeld genomen elke twee jaar herhaald. Door sportparticipatie zodanig trendmatig te volgen, bestaat de mogelijkheid om veranderingen door de jaren heen te meten.

Dit jaar zijn de vragen over sportparticipatie meegelopen met de jaarlijks omnibus enquête. De omnibusenquête is een gecombineerde schriftelijke en internetenquête onder een representatieve steekproef van volwassen Bredanaars. Om net als voorgaande jaren ook een beeld te krijgen van de sportparticipatie onder kinderen van 6 jaar en ouder is er extra telefonisch onderzoek verricht onder 434 ouders met 1 of meer kinderen in de leeftijd van 6 tot 18 jaar.

Per groepering is een aselechte steekproef uit het bevolkingsbestand getrokken. Alle geselecteerde inwoners hebben in oktober een aankondigingsbrief (de volwassenen met vragenlijst) gekregen waarin om hun medewerking is gevraagd. Tevens kregen zij de mogelijkheid om de vragenlijst digitaal in te vullen.

In totaal zijn er zo gegevens verzameld over 2630 inwoners van Breda van 6 jaar en ouder. Dit betekent dat de uitkomsten van deze enquête voor de gemeente Breda zeer nauwkeurig genoemd kunnen worden. In Bijlage 1 staan de aantallen respondenten waar de resultaten op gebaseerd zijn.

De diverse bevolkingsgroepen van Breda zijn qua omvang niet gelijk. Om uitspraken voor de hele gemeente te kunnen doen, heeft een weging naar het aantal bewoners per geslacht en leeftijdsgroep plaatsgevonden. In dit rapport zijn uitsluitend de resultaten na weging opgenomen.

## 2. ONDERZOEKSKADER

### 2.1 Landelijke definities

In Nederland zijn er verschillende organisaties die zich bezighouden met sportparticipatie en daar gezamenlijk in optrekken. Dit zijn het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP), het Mulier Instituut die de RSO (=Richtlijn Sportdeelname Onderzoek) beheert en de organisatie VeiligheidNL (voorheen Consument en Veiligheid), die het OBiN (Ongevallen en Bewegen in Nederland) uitgeeft.

Vanuit de historie zijn er verschillende cijfers voor sportparticipatie in omloop, in tabel 2.1 behandelen we in een vrije vertaling de drie belangrijkste: de “enge”, de “gemiddelde” en de “uitgebreide” definitie.

**Tabel 2.1:** De belangrijkste definities van sportparticipatie die gebruikt worden <sup>\*)</sup>

Definitie	Type sport	Frequentie	Gemiddeld aantal sporten per sporter	Percentage dat aan deze definitie voldoet (richtinggevend landelijk gemiddelde)
<b>Eng</b>	Sporten die regelmatig worden uitgevoerd en die gebaseerd zijn op lichaamsbeweging. Bij deze definitie wordt seizoensbeweging zoals schaatsen in de winter, skivakantie, wandelen en fietsen als bewegingsvorm, niet meegenomen	Minimaal eens per week	1 à 1,3	50-55%
<b>Gemiddeld</b>	Sporten die mensen zelf zien/voelen als sporten en dit spontaan aangeven	Minimaal 12 keer per jaar	1,5 à 2	65-70%
<b>Uitgebreid</b>	Alle sporten en bewegingsvormen die mensen uit een lijst kiezen, dus ook denksporten, seizoenssporten en recreatiesporten	Minimaal 12 keer per jaar	2 à 3	70-75%

\*) Zie bijlage 2)

### 2.2 Keuzes Breda 2001-2018

Het Mulier Instituut geeft gemeenten in Nederland advies bij het uitvoeren van onderzoek naar sportparticipatie. Door de opkomst van internetonderzoek en de afname van de telefonische mogelijkheden, wordt het RSO (Richtlijn Sportdeelname Onderzoek) steeds meer via internet- en schriftelijk onderzoek uitgevoerd in plaats van telefonisch. Hierbij wordt erkend dat de resultaten door de aanpassing van de methode kunnen wijzigen. Immers door het visuele aspect van internet- en schriftelijk onderzoek. Het Mulier-instituut hanteert zelf de definitie van OBiN op haar website en laat de gemeenten vrij om zelf hun keuze te maken.

Het onderzoek naar sportparticipatie is door de gemeente Breda in de jaren 2001 tot en met 2010 telefonisch uitgevoerd. In 2012 is besloten om mee te gaan in de landelijke richtlijn die het Mulier Instituut hanteert. Sindsdien is het onderzoek grotendeels<sup>2</sup> via internet- en schriftelijk onderzoek tot stand gekomen. Op de volgende pagina wordt de door de gemeente Breda gehanteerde definitie behandeld.

<sup>2</sup> Sportparticipatie kinderen 6-17 jaar is via telefonisch onderzoek tot stand gekomen



### 2.3 Praktische concretisering definities

De gemeente Breda gaat bij de bepaling van sportparticipatie uit van de gemiddelde definitie, wat betekent dat ook deels wandelen, fietsen en denk- en recreatiesporten mee worden genomen. Verschillen in interpretatie tussen de enge, gemiddelde en uitgebreide interpretatie zitten in:

- De jaarlijkse frequentie van de sportbeoefening
- Het wel of niet meenemen van wandelen en fietsen
- Seizoensporten als schaatsen, skiën en klimsporten/bergwandelen, en bijvoorbeeld zwemmen als de zon schijnt
- Denksporten zoals bridge, schaken en dammen
- Recreatiesporten zoals darts, biljarten, jeu de boules, midgetgolf.

In dit onderzoek wordt uitgegaan van de gemiddelde definitie. Onderstaand staat schematisch aangegeven hoe dit is geconcretiseerd.

Tabel 2.3: Sportparticipatie volgens de gemiddelde definitie

<b>"Gemiddelde" definitie sportparticipatie</b>
<p>Sporten die mensen zelf zien/voelen als sport en spontaan noemen. Mensen denken hierbij in eerste instantie aan sporten die je met een bepaalde regelmaat doet, sporten met een bepaalde lichamelijke inspanning en/of competitiesporten. Voorbeelden: fitness, hardlopen/joggen/trimmen, tennis, hockey, voetbal, golf, badminton, etc. Dit zijn sporten die, mits in voldoende frequentie, door alle instanties als sporten worden gezien.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mensen die minimaal 12 keer per jaar een bepaalde sport beoefenen waarbij mensen een lijst met 46 sporten wordt voorgelegd.</li><li>- Wandelen, fietsen en hardlopen worden als sportparticipatie meegerekend als de personen in kwestie zichzelf ook sporter voelen en de frequentie minimaal 12x per jaar is.</li><li>- Seizoensporten als schaatsen, skiën en klimsporten/bergwandelen, maar ook voor een deel zwemmen worden alleen tot sportparticipatie gerekend als deze 12 keer of meer per jaar worden beoefend.</li><li>- Denk- en recreatiesporten worden meegenomen als men deze sporten in competitie of toernooiverband beoefent. Op deze manier tellen diegenen die deze sport competitief beoefenen wel mee en de incidentele beoefenaars niet.</li></ul>

Volgens deze definitie zijn seizoensporten, wandelen, fietsen, denk- en recreatiesporten voor zover die recreatief worden beoefend niet als sport meegenomen.

### 3. SPORTPARTICIPATIE

Hoofdstuk 3 behandelt de sportparticipatie in Breda sinds 2001 en geeft inzicht in alle sporten die door de Bredanaars worden beoefend. § 3.3 gaat in op de sportparticipatie en de meest beoefende sporten per doelgroep. In de laatste twee paragrafen wordt gekeken waarom mensen juist wel of niet sporten.

#### 3.1 Sportparticipatie en frequentie

In deze paragraaf wordt gekeken naar de sportparticipatie van de Bredanaar en de frequentie van de sportbeoefening. Dit wordt gedaan middels twee kengetallen van het standaardmodel RSO. De definities hiervan zijn:

- Kengetal 1: "Sportparticipatie": percentage Bredanaars dat 12x per jaar of meer een sport beoefent.
- Kengetal 2: "Frequentie sportparticipatie": 0 keer, 1-11 keer, 12-59 keer, 60-119 keer en $\geq 120$ keer

Bij de definitie van sportparticipatie wordt dus niet alleen gekeken naar de soort sporten die worden beoefend, maar ook naar de frequentie waarin wordt gesport.

Volgens deze definitie heeft zeven op de tien Bredanaars van 6 jaar en ouder het afgelopen jaar twaalf keer of vaker gesport. Sinds 2005 is een licht stijgende lijn te zien in sportparticipatie.

**Tabel 3.1a:** Frequentie sportparticipatie (in % alle Bredanaars van 6 jaar en ouder)

	'01	'05	'07	'10	'12	'14	'16	'18
<i>Sportparticipatie <math>\geq 12x</math> per jaar</i>	63%	62%	65%	67%	67%	68%	69%	<b>70%</b>
Niet	34%	36%	32%	30%	28%	28%	27%	<b>26%</b>
Incidenteel (1-11x per jaar)	3%	2%	3%	3%	5%	4%	4%	<b>4%</b>
Onregelmatig (12-59x per jaar)	24%	22%	23%	22%	22%	21%	21%	<b>20%</b>
Regelmatig (60-119x per jaar)	19%	19%	22%	23%	22%	20%	21%	<b>23%</b>
Intensief ( $\geq 120$ keer per jaar)	21%	21%	21%	23%	24%	27%	27%	<b>28%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

Kinderen sporten meer in vergelijking met volwassenen. Het percentage kinderen dat sport schommelt sinds 2007 rond de 90%. Het percentage volwassenen dat sport geeft sinds 2005 een lichte stijging te zien.

**Tabel 3.1b:** Frequentie sportparticipatie (kinderen en volwassenen)

	Kinderen (6-15 jaar)								Volwassenen (16+)							
	'01	'05	'07	'10	'12	'14	'16	'18	'01	'05	'07	'10	'12	'14	'16	'18
<i>Sportparticipatie <math>\geq 12x</math> per jaar</i>	83%	77%	89%	90%	93%	91%	88%	<b>92%</b>	61%	60%	62%	64%	64%	65%	66%	<b>67%</b>
Niet	14%	23%	10%	9%	6%	7%	10%	<b>7%</b>	37%	38%	35%	33%	31%	31%	30%	<b>29%</b>
Incidenteel (1-11x per jaar)	3%	-	1%	1%	1%	2%	2%	<b>1%</b>	2%	2%	3%	3%	5%	4%	4%	<b>4%</b>
Onregelmatig (12-59x per jaar)	31%	26%	24%	21%	18%	21%	15%	<b>16%</b>	23%	22%	23%	22%	22%	20%	22%	<b>21%</b>
Regelmatig (60-119x per jaar)	28%	27%	38%	37%	25%	22%	23%	<b>26%</b>	18%	18%	19%	22%	21%	20%	20%	<b>22%</b>
Intensief ( $\geq 120$ keer per jaar)	23%	24%	27%	33%	50%	48%	51%	<b>50%</b>	20%	20%	20%	21%	21%	25%	24%	<b>25%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

### **3.2 Beoefende sporten**

Onderstaande tabel geeft een concrete invulling van sportparticipatie volgens de gemiddelde definitie naar beoefende sporten. De meest populaire sporten in Breda zijn fitness, hardlopen/joggen, wielrennen/toerfietsen/mountainbiken en veldvoetbal. Een uitsplitsing naar Bredanaars die vooral buitensporten 39% of binnensporten 61% beoefenen wordt niet verder uitgewerkt. Dit kan van invloed zijn op de beantwoording van een paar vragen.

**Tabel 3.2:** Beoefende sporten (in % alle Bredanaars van 6 jaar en ouder) (gemiddelde definitie, zie bijlage 2)

	2001	2005	2007	2010	2012	2014	2016	2018
Fitness <sup>3</sup>	18%	25%	30%	30%	30%	30%	28%	<b>32%</b>
- Fitness individueel (binnen)	#	#	#	#	21%	23%	23%	<b>26%</b>
- Fitness in groep, zoals aerobics/ spinning/ zumba (binnen)	#	#	#	#	9%	7%	7%	<b>8%</b>
- Fitness buiten, zoals bootcamp	#	#	#	#	#	#	3%	<b>3%</b>
Hardlopen/joggen/trimmen	6%	9%	8%	11%	15%	16%	15%	<b>12%</b>
Wielrennen/toerfietsen/mountainbiken <sup>4</sup>	11%	8%	8%	8%	7%	8%	9%	<b>10%</b>
- Wielrennen/toerfietsen	#	#	#	#	#	#	6%	<b>7%</b>
- Mountainbiken	#	#	#	#	#	#	3%	<b>3%</b>
Veldvoetbal	7%	6%	8%	8%	8%	9%	8%	<b>8%</b>
Tennis	11%	10%	10%	9%	9%	8%	7%	<b>7%</b>
Wandelsport	6%	4%	5%	5%	4%	4%	5%	<b>7%</b>
Hockey	4%	6%	5%	5%	8%	6%	6%	<b>6%</b>
Zwemsport <sup>5</sup>	12%	8%	9%	8%	7%	7%	5%	<b>4%</b>
Golf	3%	4%	5%	4%	6%	6%	4%	<b>4%</b>
Danssport/ballet/streetdance	4%	4%	4%	5%	5%	3%	3%	<b>4%</b>
Yoga (ook pilates en poweryoga)	#	#	#	#	#	#	2%	<b>4%</b>
Biljart/poolbiljart/snooker	2%	1%	1%	1%	0%	1%	2%	<b>3%</b>
Badminton	3%	3%	2%	2%	3%	2%	2%	<b>2%</b>
Gymnastiek/turnen	3%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	<b>2%</b>
Vecht- en verdedigingssporten	2%	2%	2%	3%	2%	2%	2%	<b>2%</b>
Volleybal	2%	2%	1%	2%	2%	2%	1%	<b>2%</b>
Paardensport	2%	3%	2%	2%	3%	2%	1%	<b>2%</b>
Bowling	#	#	#	#	#	#	1%	<b>2%</b>
Skeelers/skaten	3%	2%	1%	1%	1%	2%	1%	<b>1%</b>
Atletiek	1%	0%	1%	1%	2%	2%	1%	<b>1%</b>
Squash	3%	2%	2%	1%	2%	2%	1%	<b>1%</b>
Zeilen/surfen	2%	1%	1%	1%	1%	2%	1%	<b>1%</b>
Skiën/langlaufen/snowboarden	3%	3%	4%	2%	1%	1%	1%	<b>1%</b>
Bridge	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	<b>1%</b>
Schaatsen	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	<b>1%</b>
Judo	*	*	*	*	1%	1%	1%	<b>1%</b>
Jeu de boules/koersbal	2%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	<b>1%</b>
En verder (1% of minder): basketbal, roeien, schaken, tafeltennis, dammen, duiksport, handbal, honkbal/softbal, kano, (berg)klimsport <sup>6</sup> , korfbal, midgetgolf, motorsport, schietsport, waterpolo, etc								

# Niet uitgesplitst, niet apart gevraagd; \* tussen 0 en 2%

<sup>3</sup> T/m 2010 werden landelijk drie categorieën fitness voorgeschreven (conditie, kracht en aerobics). In 2012 en 2014 was fitness teruggebracht tot twee categorieën (fitness cardio/kracht en aerobics/steps/spinning). In 2016 is de nadruk op binnen/ buiten en individueel/groepsverband gekomen met drie categorieën (binnen individueel, binnen groepsverband en buiten).

<sup>4</sup> In 2016 is Wielrennen/toerfietsen/mountainbiken gesplitst in 2 categorieën

<sup>5</sup> Dit onderzoek betreft sporten die uitgevoerd worden volgens de regels van de sport. In de warme zomer hebben veel mensen, zeker kinderen, buiten verkoeling gezocht in het water van het zwembad en het buitenwater. Recreatief wandelen, fietsen en zwemmen valt niet binnen de gemiddelde definitie die in dit rapport gehanteerd wordt (zie bijlage 2).

<sup>6</sup> T/m 2014: klimsport/bergwandelen

### 3.3 Sportparticipatie naar doelgroep

In deze paragraaf wordt gekeken naar de sportparticipatie per doelgroep/sport.

Mannen sporten vaker dan vrouwen, overigens is dat verschil bij jongens en meisjes nog niet te zien. De sportparticipatie daalt met de leeftijd: hoe ouder de Bredanaar wordt, hoe minder hij/of zij sport. Bredanaars met een hogere opleiding/inkomen sporten vaker in vergelijking met Bredanaars met een lagere opleiding/inkomen. Dit heeft overigens voor een deel ook te maken met de leeftijd. 65-plussers hebben relatief vaker een lagere opleiding en sporten ook minder.

**Tabel 3.3a:** Sportparticipatie naar doelgroep

	'01-'05	'07-10	'12	'14	'16	'18
<b>Totaal Breda</b>	<b>63%</b>	<b>66%</b>	<b>67%</b>	<b>68%</b>	<b>69%</b>	<b>70%</b>
<i>Naar sekse (6+)</i>						
Man	68%	68%	70%	71%	72%	<b>73%</b>
Vrouw	60%	64%	64%	65%	65%	<b>68%</b>
<i>Naar leeftijd (6+)</i>						
6-15 jaar	82%	89%	93%	92%	88%	<b>92%</b>
16-24 jaar	71%	74%	79%	77%	79%	<b>82%</b>
25-44 jaar	73%	67%	73%	75%	77%	<b>75%</b>
45-64 jaar	59%	60%	60%	60%	61%	<b>62%</b>
65+	41%	48%	45%	50%	49%	<b>55%</b>
<i>Naar opleiding (18+)</i>						
Lager	42%	42%	41%	46%	40%	<b>41%</b>
Middelbaar	67%	63%	62%	63%	62%	<b>61%</b>
Hoger	78%	73%	75%	76%	80%	<b>79%</b>
<i>Naar inkomen (18+)*</i>						
≤ € 1.550,-	-	44%	49%	53%	50%	<b>54%</b>
€ 1.551,- € 3.550,-	-	67%	62%	68%	75%	<b>71%</b>
> € 3.550,-	-	75%	76%	78%	80%	<b>86%</b>

\*was tot 2016 (< 2100, 2100-3400 en 3400+)

Onderstaande tabel geeft voor de meest beoefende sporten de verdeling naar leeftijd, jongen/meisje en (volwassen) man/vrouw. De meest beoefende sport van jongens is veldvoetbal, gevolgd door tennis, hockey, judo, zwemmen en vecht- en verdedigingssporten. Bij meisjes is dit hockey, gevolgd door danssport/ballet/streetdance, gymnastiek, turnen en paardensport.

Volwassen mannen en vrouwen doen beiden het meest aan fitness en hardlopen. Mannen doen relatief vaak aan fitness, hardlopen, wielrennen/toerfietsen/mountainbiken, voetballen en tennis en vrouwen aan Fitness, aerobics/ spinning/zumba en hardlopen.

**Tabel 3.3b:** Meest beoefende sporten naar leeftijd en sekse (max. 3 sporten per persoon)

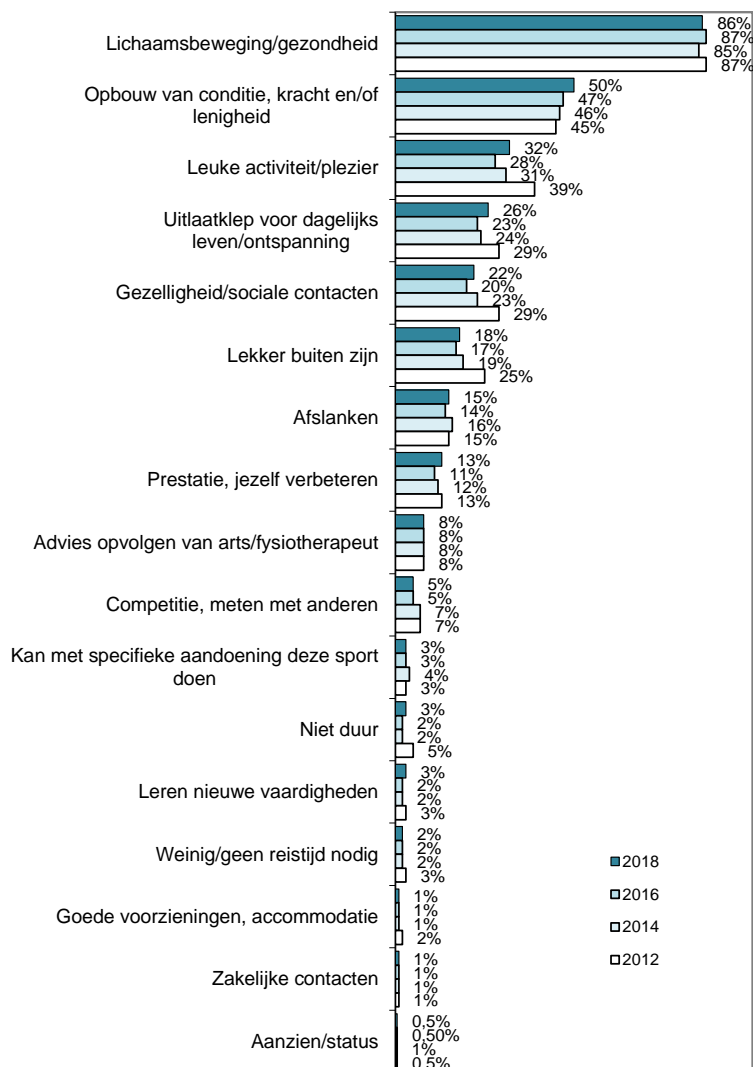
	To- taal	6-15j	16-24j	25-44j	45-64j	65+	6-15j		16+	
							♂	♀	♂	♀
Fitness, individueel (binnen)	26%	4%	46%	33%	26%	17%	4%	4%	31%	28%
Hardlopen/joggen/trimmen	12%	2%	9%	23%	12%	4%	3%	1%	15%	12%
Fitness, groep: Aerobics/spinning/zumba	8%	0%	11%	13%	10%	3%	0%	1%	3%	15%
Veldvoetbal	8%	28%	19%	7%	2%	0%	46%	10%	10%	1%
Tennis	7%	9%	3%	5%	8%	7%	12%	6%	8%	5%
Wandelsport	7%	0%	1%	5%	11%	11%	0%	0%	6%	9%
Wielrennen/toerfietsen/mountainbike	7%	1%	2%	7%	11%	9%	2%	0%	12%	4%
Hockey	6%	22%	12%	5%	1%	0%	12%	33%	3%	4%
Danssport/ballet/streetdance	4%	15%	5%	3%	2%	1%	4%	26%	1%	4%
Golf	4%	0%	1%	2%	6%	8%	0%	0%	6%	3%
Yoga (ook pilates en poweryoga)	4%	1%	3%	6%	5%	2%	0%	1%	1%	8%
Zwemsport (excl. waterpolo)	4%	5%	3%	5%	4%	4%	5%	5%	3%	5%
Biljart/poolbiljart/snooker	3%	0%	3%	2%	3%	5%	0%	0%	5%	1%
Fitness, buiten zoals bootcamp	3%	1%	2%	6%	1%	1%	0%	1%	2%	4%
Mountainbiken	3%	0%	2%	5%	5%	1%	0%	0%	7%	1%
Badminton	2%	1%	2%	2%	2%	1%	0%	2%	2%	1%
Bowling	2%	0%	4%	3%	1%	0%	0%	0%	2%	1%
Gymnastiek/turnen	2%	6%	1%	0%	2%	2%	1%	12%	0%	2%
Paardensport	2%	6%	3%	1%	0%	0%	0%	13%	0%	2%
Vecht- en verdedigingssporten	2%	4%	3%	4%	1%	0%	5%	2%	2%	2%
Volleybal	2%	2%	2%	2%	2%	0%	1%	2%	2%	1%
Atletiek	1%	3%	2%	1%	1%	0%	3%	4%	1%	0%
Basketbal	1%	2%	1%	1%	0%	0%	2%	1%	1%	0%
Bridge	1%	0%	0%	0%	1%	5%	0%	0%	1%	2%
Darts	1%	0%	1%	1%	1%	1%	0%	0%	2%	0%
Jeu de boules	1%	0%	0%	0%	1%	5%	0%	0%	1%	1%
Judo	1%	6%	0%	0%	0%	0%	10%	2%	0%	0%

# om overzicht te krijgen zijn de vakjes die 10% of groter zijn gekleurd

### 3.4 Redenen om te sporten

De sportbeoefenaars geven aan met name te sporten vanwege de lichaamsbeweging (gezondheid), opbouw van de conditie, kracht of lenigheid en vanwege het plezier/ leuke activiteit.

**Grafiek 3.4a:** Redenen volwassenen om te sporten (in % van alle volwassen Bredanaars die sporten)



Bij de kinderen staat plezier het vaakst voorop, gevolgd door gezelligheid/ de sociale contacten die het sporten in het team of groep met zich meebrengt.

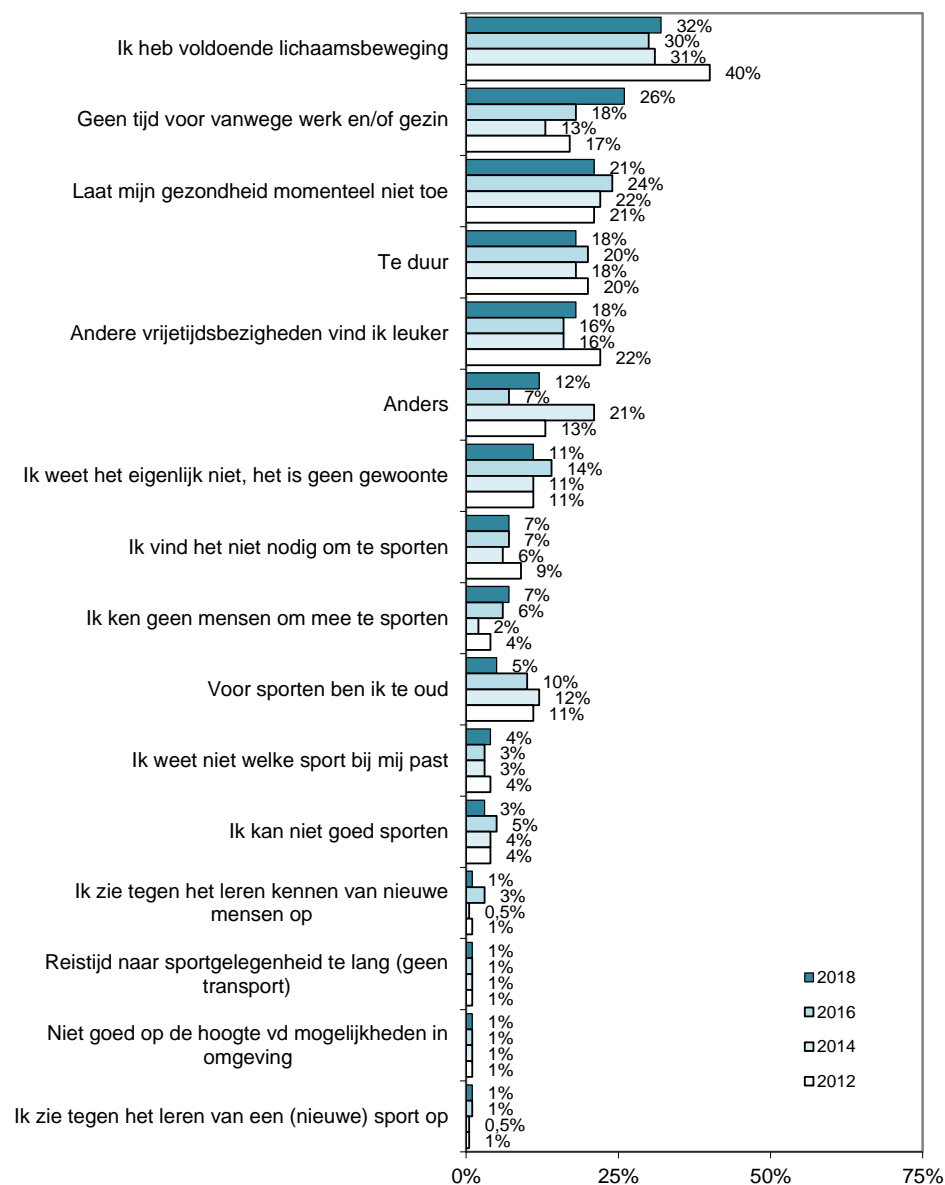
**Grafiek 3.4b:** Redenen van kinderen om te sporten (in % van alle jeugdige Bredanaars die sporten)

Leuke activiteit/plezier	76%
Gezelligheid/sociale contacten	30%
Lichaamsbeweging/gezondheid	19%
Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning	8%
Prestatie, jezelf verbeteren	8%
Competitie, meten met anderen	8%
Opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid	4%
Lekker buiten zijn	2%
Afslanken	2%
Advies opvolgen van arts/fysiotherapeut	2%

### 3.5 Redenen om niet te sporten

Aan de niet-sporters is gevraagd waarom ze niet aan sport doen. Zij geven met name aan al genoeg lichaamsbeweging te hebben, hebben het te druk met werk/gezin, ze sporten niet vanwege hun gezondheid, vinden het te duur of vinden andere dingen leuker om te doen. Het lijkt erop dat mensen vaker zeggen dat ze het te druk hebben en minder vaak aangeven dat ze te oud zijn om te sporten.

Grafiek 3.5: Reden om niet te sporten (in % van alle Bredanaars die niet sporten)





### 3.6 Zelfbeeld sporter

Tot slot is aan alle Bredanaars gevraagd of ze zichzelf als 'sporter' zien. Dit is het derde kengetal van het RichtlijnSportdeelnameOnderzoek:

**Kengetal 3:**  
**"Zelfbeeld sporters":** perc.respondenten op totale populatie dat zichzelf tamelijk of zonder meer sporter noemt.

Van de Bredanaars voelt 35% zichzelf tamelijk tot zonder meer sporter. Dit is vergelijkbaar aan 2016 en iets lager dan in 2012 en 2014.

**Tabel 3.6a:** Zelfbeeld Bredanaar wat betreft sportbeoefening (in % alle Bredanaars)

	'01	'05	'07	'10	'12	'14	'16	'18
Ja, zonder meer	17%	18%	14%	16%	17%	18%	14%	<b>15%</b>
Ja, tamelijk	15%	15%	20%	14%	20%	19%	21%	<b>20%</b>
Enigszins, nauwelijks, niet	68%	67%	66%	70%	63%	63%	65%	<b>65%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

Logischerwijs hangt dit "sportgevoel", zoals onderstaande tabel toont, in grote mate samen met de daadwerkelijke sportbeoefening. Mannen voelen zichzelf relatief vaker 'sporter' in vergelijking met vrouwen. Jongeren voelen zichzelf relatief vaker 'sporter' in vergelijking met volwassenen. In vergelijking met eerdere jaren voelen jongeren zich (nog) vaker sporter.

**Tabel 3.6b:** Percentage Bredanaars dat zich (tamelijk of zonder meer) sporter voelt

	'01-05	'05-07	'07-10	2012	2014	2016	2018
Totaal Breda	<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>32%</b>	<b>37%</b>	<b>37%</b>	<b>35%</b>	<b>34%</b>
<i>Naar sportbeoefening</i>							
Ja (sportbeoefenaar)	47%	47%	43%	45%	44%	44%	<b>45%</b>
Nee (geen sporter)	7%	7%	7%	10%	12%	9%	<b>6%</b>
<i>Naar leeftijd (6+)</i>							
6-15 jaar	55%	61%	59%	66%	62%	60%	<b>76%</b>
16-24 jaar	41%	41%	43%	52%	45%	46%	<b>50%</b>
25-44 jaar	38%	35%	31%	37%	41%	40%	<b>34%</b>
45-64 jaar	24%	27%	25%	28%	29%	26%	<b>24%</b>
65+	9%	11%	14%	21%	20%	16%	<b>17%</b>
<i>Naar sekse (6+)</i>							
Man	38%	38%	37%	41%	42%	39%	<b>37%</b>
Vrouw	28%	31%	24%	33%	31%	31%	<b>32%</b>

## 4. WIJZE VAN SPORTBEOEFENING

Vervolgens is met de sportbeoefenaars doorgedaan op de beoefende sporten. Er wordt in hoofdstuk 4 ingegaan op het organisatorisch verband waarin de sport wordt beoefend (§ 4.1), of de sport in training/competitieverband wordt beoefend (§ 4.2) en waar de sport wordt beoefend, in of buiten Breda, binnen of buiten en wel/niet gemeentelijk eigendom van de locatie (§ 4.3).

### 4.1 Organisatorisch verband

Allereerst is gekeken naar het organisatorisch verband waarin men sport. Ook hierbij wordt gebruik gemaakt van een kengetal, zoals beschreven in de RichtlijnSportdeelnameOnderzoek. Dit kengetal luidt als volgt:

Kengetal 4: "Organisatorisch verband van sportbeoefening":  
percentage Bredanaars dat meest beoefende sport uitoefent in verenigingsverband, commercieel verband, ongebonden en/of anders georganiseerd.

Een sporter kan op verschillende manieren sport beoefenen: in verenigingsverband, in commercieel verband, zoals in een sporthal of fitnesscentrum, of ongebonden met vrienden, familie of alleen. Daarnaast kan de sport ook beoefend worden binnen het bedrijf, via sociaal-cultureel werk of op andere manieren georganiseerd zijn.

Onderstaande tabel laat zien dat vier op de tien van de sportbeoefenaars hun sport beoefenen bij een sportvereniging.

**Tabel 4.1a:** Organisatorisch verband beoefende sporten (meer antwoorden mogelijk)

	2001	2005	2007	2010	2012	2014	2016	<b>2018</b>
In verenigingsverband	40%	42%	45%	46%	47%	45%	41%	<b>39%</b>
Commercieel verband (sport-/ fitnesscentrum)	24%	24%	26%	29%	25%	23%	23%	<b>24%</b>
Ongebonden, alleen of met familie en vrienden	33%	33%	28%	35%	37%	38%	35%	<b>39%</b>
Anders georganiseerd *	10%	10%	10%	15%	15%	19%	18%	<b>12%</b>

\* georg. evenement (4%), bedrijfssport (2%), sportvakantie (1%), sociaal cultureel werk (1%), anders (5%)

Onderstaande tabel maakt duidelijk dat het organisatorisch verband rechtstreeks samenhangt met de sport die wordt beoefend. Zo zijn er echte verenigingsporten, sporten die voornamelijk in commercieel verband worden beoefend en sporten die met name ongebonden worden gedaan.

Enkele voorbeelden: verenigingssporten: hockey, tennis, veldvoetbal; in commercieel verband: fitness en ungebonden sporten: wielrennen/ toerfietsen/ mountainbiken, hardlopen en de wandelsport.

**Tabel 4.1b:** Organisatorisch verband sporten (meer antwoorden mogelijk)

	In verenigingsverband	Commercieel verband	Ongebonden, alleen of met fam. en vrienden	Anders georganiseerd
<b>Totaal (meest beoefende sport)</b>	<b>39%</b>	<b>24%</b>	<b>39%</b>	<b>12%</b>
Fitness, individueel (binnen)	7%	73%	25%	8%
Hardlopen/joggen/trimmen	6%	3%	94%	17%
Veldvoetbal	88%	2%	18%	9%
Wandelsport	3%	1%	91%	10%
Wielrennen/toerfietsen	7%	0%	95%	11%
Hockey	97%	1%	5%	3%
Zwemsport (excl. waterpolo)	21%	27%	54%	10%
Fitness, groep: Aerobics/spinning/zumba (binnen)	19%	78%	8%	10%
Tennis	83%	3%	17%	6%
Yoga (ook pilates en poweryoga)	12%	65%	24%	15%
Danssport/ballet/streetdance	66%	15%	18%	19%
Golf	64%	9%	40%	16%
Mountainbiken	3%	0%	97%	13%
Skien/langlaufen/snowboarden	1%	0%	79%	32%
Vecht- en verdedigingssporten	63%	25%	6%	11%
Biljart/poolbiljart/snooker	13%	2%	77%	10%
Fitness, buiten zoals bootcamp	18%	43%	37%	18%
Gymnastiek/turnen	72%	9%	9%	14%
Paardensport	71%	7%	29%	9%
Volleybal	85%	0%	13%	18%
Badminton	70%	8%	35%	14%
Bowling	0%	0%	89%	11%
Judo	97%	0%	3%	11%
Schaatsen	34%	11%	60%	14%
Atletiek	74%	0%	32%	9%

Blauw vak:  $\geq 70\%$

Jongeren beoefenen hun sport vaker in verenigingsverband, volwassenen vaker ongebonden.

**Tabel 4.1c:** Organisatorisch verband sporten naar leeftijd (meer antwoorden mogelijk)

	In verenigingsverband	Commercieel verband	Ongebonden, alleen of met familie en vrienden	Anders georganiseerd
Alle sporten volgens de gemiddelde definitie	<b>39%</b>	<b>24%</b>	<b>39%</b>	<b>12%</b>
<b>Naar leeftijd</b>				
6-12 jaar	86%	5%	9%	6%
13-17 jaar	74%	14%	16%	8%
18-29 jaar	22%	33%	51%	13%
30-44 jaar	19%	28%	53%	15%
45-64 jaar	19%	25%	54%	13%
65+	27%	17%	56%	14%

## 4.2 Trainingsverband/competitie

Vervolgens is gekeken of de sport in trainings- en/of competitieverband wordt beoefend. Het kengetal dat het RSO hiervoor aangeeft luidt:

Kengetal 5:

"Trainingsverband/competitiesport": enerzijds het percentage Bredanaars dat lessen cursussen of trainingen volgt, anderzijds het percentage Bredanaars dat de beoefent in toernooien/ sportevenementen.

De helft van de sporters volgt zijn of haar sport via lessen, cursussen of trainingen en drie op de tien doet de sport in competitieverband of toernooivorm. Dit is vergelijkbaar met 2016 en iets lager dan in 2012 en 2014.

Tabel 4.2a: Trainingsverband/competitiesport meest beoefende sport (in % beoefenaars, meer antw. mogelijk)

	2001	2005	2007	2010	2012	2014	2016	2018
<b>Lessen/ cursussen of trainingen</b>	<b>46%</b>	<b>47%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>	<b>52%</b>	<b>53%</b>	<b>50%</b>	<b>51%</b>
- lessen/cursussen	-24%	-23%	-20%	-29%	-30%	26%	26%	18%
- trainingen	-24%	-29%	-34%	-37%	-38%	38%	36%	37%
<b>Competitie of toernooien</b>	<b>27%</b>	<b>30%</b>	<b>33%</b>	<b>33%</b>	<b>35%</b>	<b>36%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>
- competitie	-20%	-22%	-25%	-28%	-27%	26%	25%	24%
- toernooien/sportevenementen	-14%	-16%	-20%	-25%	-26%	23%	21%	17%
<b>Geen van bovenstaande twee</b>	<b>44%</b>	<b>44%</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>	<b>36%</b>	<b>41%</b>	<b>42%</b>

Onderstaande tabel geeft een overzicht van het trainingsverband/competitiesport naar de verschillende sporten.

De tabel maakt duidelijk dat ook het feit of men trainingen volgt of in competitieverband sport, samenhangt met de sport die wordt beoefend. Bij de echte verenigingsporten, zoals veldvoetbal, hockey en volleybal, wordt het meest in competitieverband gespeeld. Bij de danssport, verdedigingssporten, fitnes en yoga volgen de meeste beoefenaars wel trainingen of lessen, maar doen geen wedstrijden. Hardlopen, wandelen, fietsen en skiën wordt slechts in beperkte mate in trainingsverband of als competitie sport beoefend.

**Tabel 4.2b:** Trainingsverband/competitiesport (meer antwoorden mogelijk)

	Lessen/ cursussen of trainingen	Competitie of toernooien	Geen van de twee
Alle sporten volgens de gemiddelde definitie	<b>51%</b>	<b>31%</b>	<b>42%</b>
Fitness, individueel (binnen)	35%	1%	65%
Hardlopen/joggen/trimmen	17%	27%	64%
Veldvoetbal	87%	87%	8%
Wandelsport	4%	2%	94%
Wielrennen/toerfietsen	9%	10%	85%
Hockey	95%	94%	1%
Zwemsport (excl. waterpolo)	32%	6%	69%
Fitness, groep: Aerobics/spinning/zumba (binnen)	80%	2%	20%
Tennis	51%	59%	24%
Yoga (ook pilates en poweryoga)	79%	1%	21%
Danssport/ballet/streetdance	84%	20%	15%
Golf	44%	43%	41%
Mountainbiken	7%	13%	83%
Skien/langlaufen/snowboarden	26%	1%	74%
Vecht- en verdedigingssporten	94%	14%	6%
Biljart/poolbiljart/snooker	5%	26%	74%
Fitness, buiten zoals bootcamp	58%	7%	39%
Gymnastiek/turnen	91%	36%	7%
Paardensport	87%	46%	9%
Volleybal	90%	77%	8%
Badminton	45%	34%	47%
Bowling	0%	3%	97%
Judo	100%	68%	0%
Schaatsen	29%	23%	66%
Atletiek	71%	47%	21%

Blauw vak:  $\geq 70\%$

Jongeren beoefenen hun sport vaker in verenigingsverband, waardoor ze dus ook vaker aan trainingen en competitie meedoen.

**Tabel 4.2c:** Trainingsverband/competitiesport naar leeftijd (meer antwoorden mogelijk)

	Lessen/ cursussen of trainingen	Competitie of toernooien	Geen van de twee
Alle sporten volgens de gemiddelde definitie	<b>51%</b>	<b>31%</b>	<b>42%</b>
<b>Naar leeftijd</b>			
6-12 jaar	93%	61%	6%
13-17 jaar	86%	62%	13%
18-29 jaar	44%	19%	52%
30-44 jaar	35%	19%	56%
45-64 jaar	32%	14%	61%
65+	21%	17%	68%

### 4.3 Plaats van sportbeoefening

Nadat in de vorige paragrafen is gekeken naar het organisatorisch verband waarin de sport plaatsvindt en of de sport in trainingsverband en/of competitievorm wordt beoefend, wordt in deze paragraaf belicht op welke plaatsen de sport het meest wordt uitgeoefend.

We onderscheiden de volgende sportaccommodaties en sportvoorzieningen:

- **Officiële binnensportaccommodatie**, zoals sporthal, gymlokaal, fitnesscentrum/ sportschool, overdekt of combizwembad, ijshal/ijsbaan (binnen,) tennisbaan (binnen), klimhal, karthal etc.
- **Officiële buitensportaccommodatie**, zoals voetbalveld, hockeyveld, tennisbaan (buiten), openluchtzwembad, ijsbaan (buiten/half overdekt), manege etc.
- **Sportvoorziening in de openbare ruimte**, zoals halfpipe, basketbalpleintje, trapveldje/voetbalkooi (met goals) etc.
- **Andersoortige voorziening**, zoals park, bos, bergen, strand, meer, openbare weg, buurthuis, wijkcentrum, café, huis/tuin etc.

Van alle sporters beoefent 87% hun sport binnen Breda. Binnen Breda wordt het vaakst gesport in officiële binnensportaccommodaties. Daarnaast sport ruim vier op de tien sporters (mede) buiten Breda.

**Tabel 4.3a:** Voorziening of plaats van beoefening van alle sporten (meer antwoorden mogelijk)

	2012	2014	2016	2018
<b>Binnen Breda</b>	<b>86%</b>	<b>87%</b>	<b>87%</b>	<b>87%</b>
Officiële binnensport accommodatie	39%	42%	38%	45%
Officiële buitensport accommodatie	24%	23%	25%	24%
Sportvoorziening in de openbare ruimte	10%	7%	9%	10%
Andersoortige voorziening	22%	25%	26%	25%
<b>Buiten Breda</b>	<b>42%</b>	<b>37%</b>	<b>39%</b>	<b>44%</b>
Officiële binnensport accommodatie	10%	9%	9%	10%
Officiële buitensport accommodatie	12%	10%	10%	15%
Sportvoorziening in de openbare ruimte	6%	4%	4%	4%
Andersoortige voorziening	17%	19%	20%	20%



Onderstaande tabel geeft een overzicht van waar de sporten worden beoefend. Fitness (individueel en aerobics e.d.), gymnastiek, schaatsen, vecht- en verdedigingssporten en sporten als volleybal, badminton en judo worden voornamelijk in officiële binnensportaccommodaties gedaan. Hockey, veldvoetbal en tennis met name in officiële buitensportaccommodaties. Mountainbikers, wandelaars, golfers en skiërs gaan het vaakst naar plaatsen buiten Breda.

**Tabel 4.3b:** Voorziening of plaats van beoefening meest beoefende sport (meer antwoorden mogelijk)

	Binnen Breda	Binnen Breda				Buiten Breda	Buiten Breda			
		Officiële binnensport accomm.	Officiële buiten accomm.	Sportvoorz.in de openb. ruimte	Anders		Officiële binnensport accomm.	Officiële buiten accomm.	Sportvoorz.in de openb. ruimte	Anders
<b>Totaal (meest beoefende sport)</b>	<b>87%</b>	45%	24%	10%	25%	<b>44%</b>	10%	15%	4%	20%
Fitness, individueel (binnen)	<b>94%</b>	77%	2%	3%	16%	<b>26%</b>	13%	2%	2%	11%
Hardlopen/joggen/trimmen	<b>90%</b>	4%	6%	12%	76%	<b>56%</b>	1%	3%	8%	46%
Veldvoetbal	<b>92%</b>	16%	80%	41%	10%	<b>50%</b>	3%	47%	2%	2%
Wandelsport	<b>78%</b>	3%	3%	5%	70%	<b>79%</b>	1%	3%	6%	70%
Wielrennen/toerfietsen	<b>84%</b>	5%	3%	10%	72%	<b>84%</b>	1%	2%	9%	74%
Hockey	<b>95%</b>	46%	92%	11%	3%	<b>53%</b>	20%	49%	2%	0%
Zwemsport (excl. waterpolo)	<b>83%</b>	65%	23%	4%	12%	<b>43%</b>	19%	9%	3%	22%
Fitness, groep: Aerobics/spinning/zumba	<b>96%</b>	90%	3%	3%	6%	<b>17%</b>	13%	2%	2%	3%
Tennis	<b>88%</b>	24%	78%	3%	3%	<b>41%</b>	8%	32%	2%	3%
Yoga (ook pilates en poweryoga)	<b>93%</b>	62%	1%	1%	33%	<b>22%</b>	6%	1%	1%	16%
Danssport/ballet/streetdance	<b>89%</b>	78%	2%	3%	16%	<b>19%</b>	6%	2%	2%	10%
Golf	<b>53%</b>	5%	46%	0%	6%	<b>85%</b>	1%	71%	4%	11%
Mountainbiken	<b>71%</b>	1%	7%	19%	52%	<b>84%</b>	1%	13%	23%	59%
Skien/langlaufen/snowboarden	<b>9%</b>	3%	0%	1%	7%	<b>100%</b>	12%	47%	7%	46%
Vecht- en verdedigingssporten	<b>97%</b>	86%	5%	6%	8%	<b>11%</b>	8%	0%	0%	5%
Biljart/poolbiljart/snooker	<b>79%</b>	28%	0%	16%	39%	<b>46%</b>	15%	0%	5%	28%
Fitness, buiten zoals bootcamp	<b>86%</b>	25%	5%	24%	42%	<b>46%</b>	8%	10%	7%	25%
Gymnastiek/turnen	<b>95%</b>	83%	3%	5%	14%	<b>17%</b>	14%	2%	3%	3%
Paardensport	<b>75%</b>	51%	60%	5%	24%	<b>35%</b>	16%	18%	2%	15%
Volleybal	<b>82%</b>	79%	13%	10%	5%	<b>56%</b>	51%	15%	5%	5%
Badminton	<b>79%</b>	71%	0%	16%	5%	<b>42%</b>	18%	5%	3%	16%
Bowling	<b>74%</b>	62%	0%	0%	12%	<b>53%</b>	32%	0%	3%	21%
Judo	<b>100%</b>	100%	0%	0%	0%	<b>9%</b>	9%	0%	0%	0%
Schaatsen	<b>94%</b>	83%	20%	6%	6%	<b>23%</b>	9%	14%	0%	0%
Atletiek	<b>94%</b>	32%	68%	15%	29%	<b>18%</b>	0%	9%	0%	12%

Blauw vak:  $\geq 70\%$

#### 4.4 Eigendomsverdeling officiële binnen- en buitensportaccommodaties

Aan de sporters die in Breda gebruik maken van een officiële binnen- of buitensportaccommodatie is gevraagd naar de exacte locatie. Op deze manier is bepaald in welke mate gebruik wordt gemaakt van de accommodaties die in gemeentelijk eigendom zijn. Van de gebruikte binnensportaccommodaties is 36% gemeentelijk bezit, bij de buitensportaccommodaties is dit ruim driekwart.

**Tabel 4.4a:** Voorziening of plaats van beoefening van alle sporten, gemiddelde definitie (meer antw. mogelijk)

	2012	2014	2016	2018
<b><i>Binnensport accommodatie</i></b>				
Gemeentelijk	30%	33%	31%	<b>36%</b>
Derden	63%	61%	59%	<b>53%</b>
Overig/onbekend	<u>7%</u>	<u>7%</u>	<u>10%</u>	<b>11%</b>
	100%	100%	100%	<b>100%</b>
<b><i>Buitensport accommodatie</i></b>				
Gemeentelijk	78%	85%	79%	<b>77%</b>
Derden	19%	14%	15%	<b>17%</b>
Overig/onbekend	<u>3%</u>	<u>1%</u>	<u>6%</u>	<b>6%</b>
	100%	100%	100%	<b>100%</b>

#### *Eigendomsverdeling officiële binnensportaccommodaties*

Sporten die relatief het vaakst binnen worden beoefend, zijn o.a. fitness, zwemmen, hockey en danssport. Als deze sporten binnen worden beoefend, dan vindt dit voor 36% plaats op locaties van de gemeente, voor ruim vijf op de tien in locaties van derden en van 11% is dit niet te bepalen. Uitsplitsing van de eigendomsverdeling naar sport maakt dit inzichtelijker. Te zien is dat bijvoorbeeld fitness vrijwel volledig in locaties van derden (sportscholen) wordt gedaan en judo, de zwemsport en hockey in Breda vrijwel volledig in gemeentelijke locaties.

**Tabel 4.4b:** Eigendomsverdeling binnensportaccommodaties

	Gemeen- telijk	Derden	Overig/ onbekend	Totaal
<b>Alle sporten volgens gemiddelde definitie</b>	<b>36%</b>	<b>53%</b>	<b>11%</b>	<b>100%</b>
<i>Top 10 aan sporten die het vaakst binnen worden beoefend</i>				
Fitness, individueel (binnen)	3%	94%	3%	100%
Fitness, groep: Aerobics/spinning/zumba (binnen)	8%	87%	5%	100%
Zwemsport (excl. waterpolo)	78%	16%	6%	100%
Hockey	72%	12%	16%	100%
Danssport/ballet/streetdance	50%	40%	10%	100%
Vecht- en verdedigingssporten	42%	36%	22%	100%
Yoga (ook pilates en poweryoga)	2%	82%	16%	100%
Gymnastiek/turnen	68%	7%	24%	100%
Judo	84%	0%	16%	100%

Blauw vak:  $\geq 70\%$

Onderstaande tabel geeft voor de sporten die het vaakst binnen worden beoefend de meest gebruikte officiële binnensportaccommodaties.

**Tabel 4.4c:** Meest genoemde binnensportaccommodaties

Fitness, individueel, Aerobics/spinning/zumba	Basic Fit, twee vestigingen (115x), Pelikaan Health Club (63x), Fit4Free (38x), Enjoy Sports (36x), Medifit (27x), Arendse Health Club (23x), Bress (18x). Snap fitness Prinsenbeek (15x), Black and White (14x), Anytime Fitness (13x), Fitness for all (11x), Topsportplaza (11x), It's my Health (9x), Gymnasium (5x), Kick Fit (4x), Move too (3x), Keep Fit (3x)
Zwemsport (excl. waterpolo)	Zwembad Sonsbeeck (38x), Zwembad Wisselaar (34x), Pelikaan Health Club (6x), Arendse Health Club (6x)
Hockey 1)	Heerbaan (Push) (19x), Galderseweg (Zwart Wit) (18x), De Heikant (HCP) (12x), Bress Sporthal (Nieuwe inslag (10x), Hockey Club Breda (5x), De Scharen (3x)
Danssport/ballet/streetdance	Ghislaine Dance Company (19x), Dansschool Djazzle (10x), Jump (9x), Nicole van Twist (Prinsenbeek) (8x), Dansschool vd Pluim (7x), Lotus (6x), The Loads/Nieuwe Veste (4x), Twice (3x), Dansschool Tiggelman (2x),
Vecht- en verdedigingssporten	Boksvereniging Bredase Ring (7x), Back2Gym (5x), Kickfit (5x), Karate do-youkou (3x), Jiu Jitsu (3x), Budokai (3x)
Yoga (ook pilates en poweryoga)	Black & White (12x), Club Pelikaan (4x), Zero Point (3x), Enjoy Sports (3x), Yoga San (2x), Yogaschool (2x)
Gymnastiek/turnen	Breda Gym (9x), Turnvereniging Fier (8x), Longo (6x), VLC (3x)
Judo	Kuatsu (7x), Arashi (5x), Van der Heijde (5x)

1) Kan zaalhockey zijn via een van de clubs

### Eigendomsverdeling officiële buitensportaccommodaties

Sporten die relatief vaak op officiële buitensportaccommodaties (sportvelden, buitenbad, e.d.) worden gedaan zijn bijvoorbeeld veldvoetbal, hockey, tennis en buiten zwemmen. In veel gevallen wordt hierbij gebruik gemaakt van gemeentelijke buitensportaccommodaties (voetbalveld, hockeyveld, atletiek, buitenzwembad). Bij paardensport en golf wordt veelal gebruik gemaakt van accommodaties van derden (manege, golfbaan).

**Tabel 4.4d:** Eigendomsverdeling buitensportaccommodaties

	Gemeen- telijk	Derden	Overig/ onbekend	Totaal
<b>Alle sporten volgens gemiddelde definitie</b>	<b>77%</b>	<b>17%</b>	<b>6%</b>	<b>100%</b>
<i>Naar sport</i>				
Veldvoetbal	94%	0%	5%	100%
Hockey	97%	1%	2%	100%
Tennis	43%	55%	2%	100%
Zwemsport (excl. waterpolo)	97%	0%	3%	100%
Paardensport	0%	100%	0%	100%
Golf	0%	90%	10%	100%
Atletiek	100%	0%	0%	100%

Onderstaande tabel geeft voor de sporten die het vaakst buiten worden beoefend de meest gebruikte officiële buitensportaccommodaties.

**Tabel 4.4e:** Meest genoemde buitensportaccommodaties

Veldvoetbal	Tussen de Leijen, Jeka (44x), De Heikant, Beek Vooruit (40x), Dia Teteringen (20x), Haags Sportpark (GroenWit) (17x), Heksenwiel, Boeimeer (16x), Roosberg, vv Bavel (17x), Baronie Blauwe Kei (12x), Kwakkelhutstraat, Jeugdland, UVV (9x), The Gunners (7x), Paradijs, WDS (6x), TVC Breda (6x), Ruitersboslaan, SAB (4x)
Hockey	Heerbaan, Push (72x), Galderseweg, Zwart Wit (46x), De Heikant, HC Prinsenbeek (31x), Burg. De Manlaan, BH&BC (27x), De Gouwen, MHCT (10x)
Tennis	De Mark/TV Markant (20x), Ijpelaar (11x), , TV Heksenwiel (11x), TC Prinsenbeek, de Heikant (10x), UTV, Jeugdland (9x), Princenhage (8x), Tennispark BLTV (7x), TV Bavel, Roosberg (7x), TTV Teteringen/Gouwen (6x), TV Haagse Beemden (4x), Tennispark 't Ei (3x), Sportcomplex Ginneken (TC Breda) (3x).
Zwemsport (excl. waterpolo)	Zwembad Wolflaar (28x)
Paardensport	Ruitersportcentrum (9x) manege De Roosberg (5x), en verder maneges als Huybregts, Horstakkers, Balemans, Hoeveneind, Overbos, Galderzicht
Golf	Golfclub de Haenen (10x), Golfvereniging Albatros (9x), Golfclub Princenbosch (8x), golfclub Toxandria (2x)
Atletiek (en enkele hardlopers)	Dr. Schaepmanlaan (AV Sprint) (23x)

#### 4.5 Gebruik en beoordeling officiële binnen- en buitensportaccommodaties

Aan de sportende Bredanaars van 18 jaar en ouder is gevraagd van welke officiële binnen- of buitensportaccommodatie ze het meest gebruik maken. Van alle sporters geeft 61% aan gebruik te maken van een officiële accommodatie, vaker een binnensport accommodatie, dan een buitensportaccommodatie.

**Tabel 4.5a:** % sportende Bredanaars dat gebruik maakt van officiële accommodaties (en welke het meest)

	Totaal 2016	Totaal 2018					Man	Vrouw	Lager opgeleid	Middelbaar	Hoger opgeleid
			18-24	25-44	45-64	65+					
Officiële binnensport accommodatie	41%	<b>46%</b>	55%	49%	46%	35%	40%	52%	36%	50%	46%
Officiële buitensport accommodatie	15%	<b>15%</b>	18%	16%	14%	14%	18%	13%	12%	12%	17%
Sport niet in officiële accommodatie	43%	<b>39%</b>	26%	35%	40%	51%	42%	35%	52%	38%	36%
	100%	<b>100%</b>	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

#### Beoordeling officiële Bredase sportaccommodaties

De officiële Bredase accommodaties worden gemiddeld met een acht min beoordeeld. Dit geldt in gelijke mate voor de binnensport- als de buitensportaccommodaties.

**Tabel 4.5b:** Beoordeling officiële Bredase sportaccommodaties

	Totaal 2016	Totaal 2018	Binnen-sport accom.	Buiten-sport accom.
<b>Gemiddeld cijfer</b>	<b>7,7</b>	<b>7,8</b>	<b>7,8</b>	<b>7,8</b>
5 of lager	3%	<b>3%</b>	3%	2%
6	8%	<b>6%</b>	7%	5%
7	27%	<b>27%</b>	26%	27%
8	42%	<b>41%</b>	40%	45%
9	15%	<b>15%</b>	15%	16%
10	5%	<b>8%</b>	9%	5%
	100%	<b>100%</b>	100%	100%

#### 4.6 Tevredenheid sport- en beweegfaciliteiten in de eigen omgeving

Van alle volwassen Bredanaars is ruim driekwart tevreden met de sport- en beweegfaciliteiten in de eigen omgeving en slechts 4% is niet tevreden. De overige 19% hebben geen duidelijk oordeel: dit zijn relatief vaker de mensen die toch niet sporten.

**Tabel 4.6:** Tevredenheid sport- en beweegfaciliteiten in de eigen omgeving

	Ze er te vre den	Te vre den	Niet te vre den, niet ont ev re den	Ont ev re den	Ze er ont ev re den	Totaal
Totaal 2016	13%	59%	25%	3%	0%	100%
<b>Totaal 2018</b>	<b>18%</b>	<b>59%</b>	<b>19%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>100%</b>
<b>Naar leeftijd</b>						
18-24	16%	67%	15%	1%	1%	100%
25-44	18%	62%	16%	4%	0%	100%
45-64	19%	55%	23%	2%	1%	100%
65+	17%	59%	21%	2%	1%	100%
<b>Naar sekse</b>						
Man	19%	60%	17%	3%	1%	100%
Vrouw	17%	59%	21%	2%	1%	100%
<b>Naar opleiding (18+)</b>						
Lager	13%	58%	25%	3%	1%	100%
Middelbaar	15%	61%	21%	2%	1%	100%
Hoger	21%	59%	17%	3%	0%	100%
<b>Netto hh inkomen per maand (18+)*</b>						
≤ € 1.550,-	14%	58%	24%	3%	1%	100%
€ 1.551 - € 3.550,-	16%	62%	20%	2%	0%	100%
Meer dan € 3.550,-	25%	58%	13%	3%	1%	100%
<b>Sportbeoefening</b>						
Ja	21%	63%	13%	3%	0%	100%
Nee	9%	50%	37%	3%	1%	100%

\*was tot 2016 (< 2100, 2100-3400 en 3400+)

## 5. BEWEGEN

In dit hoofdstuk wordt gekeken in hoeverre de Bredanaar voldoende beweegt. Dit wordt gedaan middels de Nederlandse Norm Gezond Bewegen<sup>7</sup>, de fitnorm en de combinorm. Ook wordt gekeken naar de BMI.

### 5.1 Achtergrond

Sinds 2007 houdt de gemeente Breda de beweegnorm en de fitnorm bij. Dit gebeurt door jaarlijks in de maand van de Omnibusenquête te vragen naar de (inspannende) beweegactiviteiten van de Bredanaar. Begin 2013 is de wens geuit om in de toekomst aan te kunnen sluiten bij de landelijke combinorm van de TNO-monitor. De TNO-monitor gaat in haar vraagstelling aan de burger uit van een zomer- en een wintermeting. Om te voldoen aan de combinorm moeten mensen zowel in de zomer als in de winter aan de beweeg- en/of fitnorm voldoen. In de Omnibusenquête van Breda wordt geen onderscheid gemaakt tussen een zomer- en wintermeting.

In paragrafen 5.2 tot 5.5 worden de gezond bewegings-, fit- en combinorm behandeld volgens de huidige aanpak. Bovenstaande nuances meegenomen, lijken de beweeg-, fit en combinormen over het algemeen redelijk op het landelijk gemiddelde te liggen.

---

<sup>7</sup> Bron: Nationaal Kompas Volksgezondheid, RIVM

## 5.2 Nederlandse Norm gezond bewegen (NNGB)

De sinds 2007 door de gemeente Breda gehanteerde definities van de Norm Gezond Bewegen zijn<sup>8</sup>:

Norm Gezond Bewegen voor Jeugd (<18 jaar): dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie)
Norm Gezond Bewegen voor Volwassenen (18 jaar en ouder): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf dagen van de week

In de Omnibusenquête is aan beide groepen gevraagd hoe vaak ze in de afgelopen maand gemiddeld per week aan de norm hebben voldaan. Gemiddeld geven de Bredanaars aan 4,4 dagen per week aan de bewegingsnorm te voldoen. Van de volwassenen voldoet 51% aan de norm, van de kinderen 27%.

**Tabel 5.2a:** Aantal dagen per week lichaamsbeweging (volw. 30 min./kinderen 60 min., in % 6 jaar en ouder)

	2007 (juni )	2010 (sept.)	2012 (sept.)	2014 (sept/okt)	2016 (okt)	2018 (okt)	16-	16+
<b>Gemiddeld aantal dagen</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>4,3</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>
7 dagen	41%	31%	24%	23%	23%	24%	27%	24%
6 dagen	9%	4%	11%	11%	11%	10%	8%	10%
5 dagen	14%	21%	19%	19%	18%	20%	31%	17%
4 dagen	10%	9%	11%	11%	11%	12%	10%	12%
3 dagen	10%	14%	13%	14%	14%	14%	13%	14%
2 dagen	8%	11%	11%	13%	11%	10%	6%	11%
1 dag	4%	4%	5%	5%	6%	6%	2%	7%
0 dagen	4%	5%	5%	3%	6%	5%	3%	5%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kleur blauw: voldoet aan norm

Het gemiddeld aantal dagen per week dat Bredanaars bewegen is hoger bij kinderen en verschilt maar beperkt per volwassen leeftijdsgroep.

**Tabel 5.2b:** Gemiddeld aantal dagen per week lichaamsbeweging volwassenen 30 min./kinderen 60 min.

	2007 (juni )	2010 (sept.)	2012 (sept.)	2014 (sept/okt)	2016 (okt)	2018 (okt)
<b>Totaal 6+</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>4,3</b>	<b>4,4</b>
Kinderen 6-15 jaar	4,7	4,7	5,0	5,1	5,0	4,9
Volwassenen 16+	4,9	4,5	4,4	4,3	4,3	4,4
16-24 jaar	4,9	4,6	4,7	4,6	4,3	4,5
25-44 jaar	4,8	4,4	4,3	4,2	4,2	4,3
45-64 jaar	5,3	4,6	4,5	4,4	4,3	4,3
65+	4,5	4,4	4,1	4,4	4,2	4,4

<sup>8</sup> Inmiddels zijn er landelijk ook weer nieuwe definities voor gezond bewegen in omloop. Vanwege het trendmatige karakter geeft dit rapport nog de definities die sinds 2007 gehanteerd zijn.



### 5.3 Fitnorm

Daarnaast is aan zowel jongeren als volwassenen het aantal keer per week gevraagd waarop men minimaal 20 minuten zwaar inspannende lichaamsbeweging doet, waarbij men sneller gaat ademen en bezweet raakt. Om te voldoen aan de fitnorm moet men minstens drie keer per week gedurende 20 minuten van deze intensieve lichaamsbeweging verrichten.

Fitnorm (alle leeftijden): Tenminste drie keer per week 20 minuten intensief bewegen

Acht op de tien Bredanaars geeft aan wekelijks minimaal een keer zodanig intensief te sporten of te bewegen dat men sneller moet ademen of gaat zweten. 41% doet dit minstens 3 keer per week.

**Tabel 5.3a:** Aantal keer per week 20 minuten intensieve beweging (in % alle Bredanaars van 6 jaar en ouder)

	2007 (juni)	2010 (sept.)	2012 (sept.)	2014 (sept/okt)	2016 (okt)	2018 (okt)	16-	16+
<b>Gem. aantal keer per week</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>2,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>
<b>&gt;= 3 keer per week</b>	<b>28%</b>	<b>30%</b>	<b>38%</b>	<b>44%</b>	<b>39%</b>	<b>41%</b>	<b>54%</b>	<b>39%</b>
7 keer of meer per week	6%	2%	4%	5%	4%	<b>3%</b>	1%	3%
6 keer per week	1%	1%	2%	3%	2%	<b>2%</b>	2%	2%
5 keer per week	4%	5%	7%	9%	6%	<b>7%</b>	5%	8%
4 keer per week	5%	5%	8%	9%	9%	<b>9%</b>	12%	8%
3 keer per week	11%	17%	17%	18%	18%	<b>20%</b>	34%	18%
2 keer per week	19%	21%	23%	22%	21%	<b>22%</b>	22%	22%
1 keer per week	20%	18%	17%	15%	16%	<b>16%</b>	16%	16%
0 keer per week	33%	31%	22%	19%	24%	<b>21%</b>	8%	23%
	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>	100%	100%

Kleur blauw: voldoet aan norm

Kinderen en jongeren bewegen vaker intensief dan 25-plussers. Hoe hoger de leeftijd, des te minder vaak er intensief wordt bewogen.

**Tabel 5.3b:** Gemiddeld aantal keer per week 20 minuten intensieve beweging

	2007 (juni)	2010 (sept.)	2012 (sept.)	2014 (sept/okt)	2016 (okt)	2018 (okt)
<b>Totaal 6+</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>2,3</b>	<b>2,2</b>
Kinderen 6-15 jaar	2,3	2,7	3,0	3,2	2,7	<b>2,5</b>
Volwassenen 16+	1,7	1,6	2,1	2,3	2,1	<b>2,2</b>
16-24 jaar	2,3	2,1	2,7	2,8	2,6	<b>2,5</b>
25-44 jaar	1,8	1,8	2,3	2,5	2,5	<b>2,2</b>
45-64 jaar	1,6	1,7	2,2	2,3	2,1	<b>2,2</b>
65+	1,3	1,0	1,3	1,8	1,7	<b>1,8</b>

## 5.4 Combinorm

Voor de combinorm moet men aan de beweeg- en/of fitnorm voldoen.

Van alle Bredanaars voldoet bijna twee derde aan de combinorm, dit is vergelijkbaar met 2016.

**Tabel 5.4:** % Bredanaars dat voldoet aan de combinorm

	2007 (juni )	2010 (sept.)	2012 (sept.)	2014 (sept/okt)	2016 (okt)	2018 (okt)
Voldoet aan combinorm	69%	62%	64%	67%	64%	<b>64%</b>
• Voldoet aan NNGB én Fitnorm	21%	19%	23%	25%	24%	<b>24%</b>
• Voldoet aan NNGB of FIT norm	47%	42%	41%	41%	40%	<b>40%</b>
Voldoet niet aan combinorm	31%	38%	36%	33%	36%	<b>36%</b>
Totaal	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

## 5.5 Samenvattend NNGB-, fit en combinorm

Naar doelgroepen zijn er beperkte verschillen in het voldoen aan de combinorm. Over de hele linie is er, uitgezonderd de 65-plussers, sprake van een stijging van +/- 1% ten opzichte van 2016 maar dat is niet significant. De groep 16-24 jarigen voldoet wel meer.

**Tabel 5.5:** % Bredanaars dat voldoet aan de NNGB-, fit- en combinorm (in maand van onderzoek)

	2007 (juni )	2010 (sept.)	2012 (sept.)	2014 (sept/okt)	2016 (okt)	2018 (okt)
<b>NNGB (6+)</b>	<b>63%</b>	<b>51%</b>	<b>49%</b>	<b>48%</b>	48%	<b>49%</b>
<b>Fitnorm (6+)</b>	<b>28%</b>	<b>30%</b>	<b>38%</b>	<b>44%</b>	39%	<b>40%</b>
<b>Combinorm (6+)</b>	<b>69%</b>	<b>62%</b>	<b>64%</b>	<b>67%</b>	64%	<b>65%</b>
Kinderen 6-15 jaar	58%	62%	67%	70%	64%	<b>66%</b>
Volwassenen 16+	71%	62%	64%	66%	64%	<b>64%</b>
16-24 jaar	83%	62%	73%	70%	71%	<b>77%</b>
25-44 jaar	65%	63%	64%	67%	64%	<b>64%</b>
45-64 jaar	77%	61%	64%	67%	62%	<b>64%</b>
65+	60%	64%	56%	62%	61%	<b>59%</b>
Mannen	#	#	#	#	64%	<b>62%</b>
Vrouwen	#	#	#	#	63%	<b>67%</b>
Jongens	#	#	#	#	74%	<b>72%</b>
Meisjes	#	#	#	#	63%	<b>65%</b>
<b>Opleiding (18+)</b>						
Lager opgeleid	#	#	#	#	60%	<b>60%</b>
Middelbaar opgeleid	#	#	#	#	64%	<b>66%</b>
Hoger opgeleid	#	#	#	#	63%	<b>64%</b>
<b>Sportbeoefening</b>						
Ja	#	#	#	#	67%	<b>66%</b>
Nee	#	#	#	#	54%	<b>59%</b>

## 5.6 BMI

De gemiddelde Bredanaar van 16 jaar en ouder is 174 cm lang en weegt 76 kilo. Dit is de laatste jaren redelijk constant.

**Tabel 5.6a:** Lengte volwassen Bredanaar (16+)

	07	10 (juni)	10 (sept)	'12	'14	'16	'18
Gem. lengte	174	174	174	174	174	174	<b>174</b>
< 150 cm	0%	0%	0%	0%	0%	0%	<b>0%</b>
150 – 159 cm	5%	5%	4%	6%	5%	5%	<b>6%</b>
160 – 169 cm	26%	27%	30%	27%	28%	27%	<b>27%</b>
170 – 179 cm	38%	36%	34%	35%	34%	36%	<b>36%</b>
180 – 189 cm	25%	25%	24%	25%	25%	26%	<b>25%</b>
190 – 199 cm	7%	6%	7%	6%	7%	6%	<b>6%</b>
200 + cm	0%	0%	1%	1%	0%	0.5%	<b>0.5%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

**Tabel 5.6b:** Gewicht volwassen Bredanaar (16+)

	07	10 (juni)	10 (sept)	'12	'14	'16	'18
Gem. gewicht	74kg	76kg	75 kg	75kg	75kg	75kg	<b>76kg</b>
<50 kg	1%	1%	1%	1%	1%	1%	<b>1%</b>
50 – 59 kg	11%	11%	11%	11%	13%	11%	<b>10%</b>
60 – 69 kg	27%	23%	25%	26%	23%	25%	<b>25%</b>
70 – 79 kg	27%	26%	27%	26%	27%	26%	<b>27%</b>
80 – 89 kg	20%	21%	20%	20%	20%	20%	<b>22%</b>
90 – 99 kg	9%	11%	11%	11%	9%	10%	<b>9%</b>
100 – 109 kg	3%	4%	4%	3%	4%	4%	<b>4%</b>
110 + kg	2%	2%	1%	1%	3%	3%	<b>2%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

Kinderen van 6 tot 16 jaar zijn gemiddeld 151 cm lang en 40 kg zwaar. Dit is de laatste jaren redelijk constant.

**Tabel 5.6c:** Lengte kinderen (6-15 jaar)

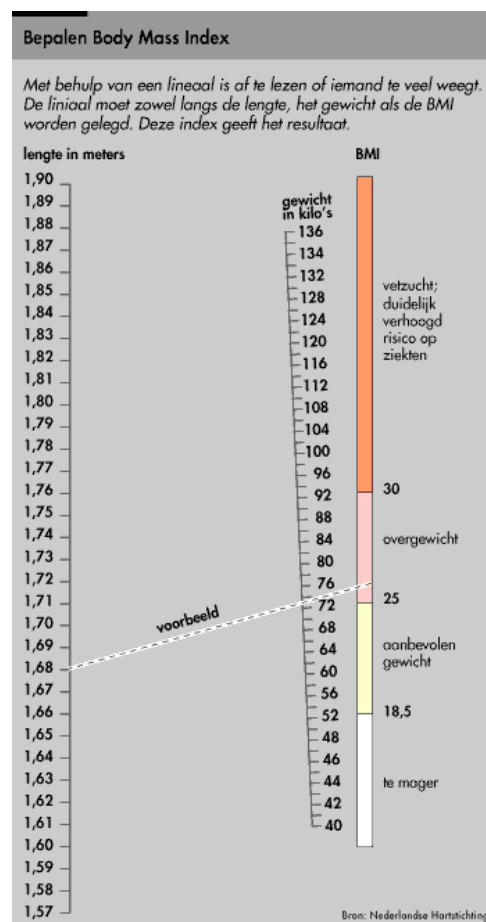
	'07	'10	'12	'14	'16	'18
Gem. lengte	150	148	150	151	152	<b>151</b>
< 150 cm	44%	50%	45%	43%	40%	<b>43%</b>
150 – 159 cm	16%	20%	21%	19%	19%	<b>18%</b>
160 – 169 cm	21%	14%	17%	20%	23%	<b>22%</b>
170 – 179 cm	15%	12%	12%	12%	15%	<b>12%</b>
180 – 189 cm	3%	3%	3%	5%	3%	<b>4%</b>
190 – 199 cm	1%	1%	1%	1%	0.3%	<b>1%</b>
200 + cm	0%	0%	0%	0%	0%	<b>0%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

**Tabel 5.6d:** Gewicht kinderen (6-15 jaar)

	'07	'10	'12	'14	'16	'18
Gem. gewicht	41kg	39kg	40kg	40kg	42kg	<b>40kg</b>
< 49 kg	65%	77%	73%	74%	67%	<b>74%</b>
50 – 59 kg	24%	13%	15%	16%	21%	<b>16%</b>
60 – 69 kg	8%	8%	8%	7%	8%	<b>7%</b>
70 – 79 kg	2%	2%	2%	2%	3%	<b>3%</b>
80 – 89 kg	1%	0%	0%	0%	1%	<b>0%</b>
90 – 99 kg	0%	0%	0%	0%	0%	<b>0%</b>
100 + kg	0%	0%	0%	0%	0%	<b>0%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

De Body Mass Index (BMI) geeft aan in hoeverre sprake is van overgewicht. Door het lichaamsgewicht in kilogram te delen door de lengte in meter in het kwadraat ontstaat een getal: de BMI. Voorbeeld: een man die 75 kilo weegt en 1,83 meter lang is heeft een BMI van  $75 : 1,83^2 = 22,4$ . De World Health Organisation definieert overgewicht aan de hand van de BMI: voor volwassenen geldt: boven de 25 is er sprake van overgewicht, boven de 30 van obesitas of adipositas (vetzucht) en boven de 35 van ernstige adipositas. Voor kinderen van 6-18 zijn er vergelijkbare schalen en deze schalen verschillen voor jongens en meisjes en per leeftijd. In de tabellen is hier rekening mee gehouden. De classificatie komt voort uit epidemiologisch onderzoek: de kans op een aan overgewicht gerelateerde ziekte neemt toe met het stijgen van de BMI.

Figuur: BMI-definitie volwassenen



De gemiddelde BMI van Bredanaars van 16 jaar en ouder is net als in eerdere jaren 25. Het percentage Bredanaars met overgewicht is met 42% ook vergelijkbaar aan eerdere jaren. De gemiddelde BMI voor kinderen schommelt de laatste jaren tussen de 17 en 18.

Tabel 5.6e: BMI

	2007	2010 (juni)	2010 (sept)	2012	2014	2016	2018
BMI* (van Bredanaars van 16+)	24	25	25	25	25	25	<b>25</b>
Ondergewicht (< 18,5)	2%	3%	2%	2%	3%	4%	<b>2%</b>
Normaal gewicht (18,5-25)	62%	55%	58%	59%	58%	56%	<b>56%</b>
Licht/ matig overgew. (25-30)	29%	33%	32%	31%	30%	29%	<b>31%</b>
Ernstig overgewicht (30+)	<u>6%</u>	<u>9%</u>	<u>8%</u>	<u>8%</u>	<u>9%</u>	<u>11%</u>	<b>11%</b>
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>
BMI* (Bredanaars van 6-15 jaar)	18	#	18	17	17	18	<b>17</b>
Ondergewicht	10%	#	9%	17%	22%	17%	<b>22%</b>
Normaal gewicht	78%	#	76%	71%	68%	72%	<b>70%</b>
Licht/ matig overgewicht	9%	#	13%	10%	9%	10%	<b>7%</b>
Ernstig overgewicht	<u>3%</u>	<u>#</u>	<u>2%</u>	<u>2%</u>	<u>1%</u>	<u>2%</u>	<b>2%</b>
	100%	#	100%	100%	100%	100%	<b>100%</b>

\* De grenzen van onder- en bovengewicht voor kinderen van 6-15 jaar en volwassenen zijn verschillend

Tabel 5.6f geeft de resultaten naar de verschillende doelgroepen. Te zien is dat overgewicht vaker voorkomt bij mannen, 45-plussers, lager opgeleiden en niet-sporters.

**Tabel 5.6f:** BMI Bredanaars en % Bredanaars dat boven het aanbevolen gewicht weegt

	BMI						% boven het aanbevolen gewicht					
	'07	'10	'12	'14	'16	'18	'07	'10	'12	'14	'16	'18
<b>Totaal (6+)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>33%</b>	<b>37%</b>	<b>36%</b>	<b>36%</b>	<b>36%</b>	<b>39%</b>
<i>Sekse (6+)</i>												
Man/jongen	24	24	24	24	24	24	39%	43%	42%	40%	39%	<b>41%</b>
Vrouw/meisje	23	23	23	23	24	24	26%	32%	31%	32%	33%	<b>37%</b>
<i>Leeftijd (6+)</i>												
6-15	18	18	17	17	18	17	12%	15%	12%	10%	11%	<b>9%</b>
16-24	22	22	22	22	22	22	9%	11%	13%	15%	12%	<b>18%</b>
25-44	24	24	24	24	24	24	31%	34%	33%	30%	31%	<b>33%</b>
45-64	25	26	25	25	26	25	46%	49%	47%	49%	49%	<b>51%</b>
65+	26	26	26	26	26	25	51%	58%	54%	55%	58%	<b>56%</b>
<i>Opleiding (18+)</i>												
Lager	26	26	26	26	26	27	50%	52%	58%	51%	56%	<b>57%</b>
Middelbaar	24	25	25	25	25	25	34%	43%	40%	43%	45%	<b>46%</b>
Hoger	24	24	24	24	24	24	35%	32%	34%	33%	33%	<b>37%</b>
<i>Huishoudinkomen. (18+)*</i>												
≤ € 1550	25	26	25	25	25	26	37%	52%	41%	42%	46%	<b>48%</b>
€ 1551 - €3550	25	25	25	25	25	25	40%	43%	46%	39%	45%	<b>44%</b>
> €3550	24	24	24	25	25	24	35%	33%	34%	40%	36%	<b>36%</b>
<i>Sporter (6+)</i>												
Ja	23	23	23	23	23	24	29%	34%	34%	32%	32%	<b>33%</b>
Nee	25	25	25	25	25	26	39%	46%	46%	51%	47%	<b>54%</b>

\*was tot 2016 (< 2100, 2100-3400 en 3400+)

## BIJLAGE 1: AANTAL RESPONDENTEN NAAR DOELGROEP

### **Aantallen respondenten naar persoonskenmerk**

De resultaten in hoofdstukken 3 en 5 worden gepresenteerd op persoonsniveau. De gegevens zijn van 2630 Bredanaars van 6 jaar en ouder.

<b>Totaal</b>	<b>2864x</b>	<b>Opleiding (18+)</b>	
		Lager	346x
		Middelbaar	583x
<b>Leeftijd</b>		Hoger	<u>958x</u>
6-15 jaar	582x	Niet aan 18-minners gevraagd+geen antw.	743x
16-24 jaar	335x		2630x
25-44 jaar	669x	<b>Beoefent een sport</b>	
45-64 jaar	513x	Ja	2118x
65+	531x	Nee	<u>512x</u>
	2630x		2630x
<b>Sekse</b>			
Man	1347x		
Vrouw	<u>1283x</u>		
	2630x		

### **Aantallen respondenten naar sport**

De 2630 respondenten hebben antwoorden gegeven over 4019 sporten die ze beoefenen. De resultaten naar sport zijn gebaseerd op onderstaande aantallen.

<b>Totaal</b>	<b>4019x</b>	Mountainbiken	71x
		Motorsport	11x
<b>Naar sporten</b>		Paardensport	56x
Atletiek	34x	Roeien	14x
Badminton	37x	Schaatsen	35x
Basketbal	18x	Schaken	9x
Biljart/poolbiljart/snooker	62x	Schietsport	5x
Bowling	36x	Skeelers/skaten	26x
Bridge	30x	Skien/langlaufen/snowboarden	71x
Dammen	3x	Squash	32x
Danssport/ballet/streetdance	134x	Tafeltennis	17x
Darts	21x	Tennis	174x
Duiksport	14x	Vecht- en verdedigingssporten	65x
Fitness, individueel (binnen)	598x	Veldvoetbal	296x
Fitness, groep: Aerobics/spinning/zumba (binnen)	183x	Volleybal	39x
Fitness, buiten zoals bootcamp	60x	Wandelsport	255x
Golf	97x	Waterpolo	6x
Gymnastiek/turnen	58x	Wielrennen/toerfietsen	239x
Handbal	10x	Yoga (ook pilates en poweryoga)	144x
Hardlopen/joggen/trimmen	330x	Zeilen/surfen	32x
Hockey	219x	Zwemsport (excl. waterpolo)	207x
Honkbal/softbal	4x	Andere sport	159x
Jeu de boules	31x		4019x
Judo	35x		
Kano	3x		
(Berg)klimsport	27x		
Korfbal	4x		
Midgetgolf	8x		

## BIJLAGE 2: DEFINITIEVERSCHIL SPORTBEOEFENING

In tabel 2.1 (in de inleiding) wordt het verschil uitgelegd tussen de gemiddelde – door RSO en Breda – gebruikte definitie van sporten en de uitgebreide definitie.

Gemiddeld	Sporten die mensen zelf zien/voelen als sport en spontaan noemen	Minimaal 12 keer per jaar	1,5 à 2	65-70%
Uitgebreid	Alle sporten en bewegingsvormen die mensen uit een lijst kiezen, dus ook denksporten, seizoensporten en recreatiesporten	Minimaal 12 keer per jaar	2 à 3	70-75%

Onderstaande tabel maakt dit verschil visueel. Te zien is dat wandelen en fietsen vaker recreatief/incidenteel dan echt als regelmatig beoefende sport wordt gedaan. Zwemmen en skiën wordt vaak gedaan tijdens vakanties. Bowling vaak incidenteel een keer tijdens een dagje uit en schaatsen als er natuurijs ligt.

**Grafiek B2:** Sporten: als regelmatig beoefende sport + recreatief/incidenteel (de in dit rapport gebruikte definitie en de uitgebreide definitie)

