

Ouderen lichamelijk nog flink actief

Actieve ouderen

Ouderen doen nog veel aan sport. Van de 55- tot 65-jarigen sport 43 procent, van de 75-plussers nog 18 procent. Wandelen en fietsen zijn activiteiten die het meest door ouderen worden verricht.

Regelmatige lichaamsbeweging is gezond. Het voorkomt onder meer hart- en vaatziekten, (acute) trombose en botontkalking en het dempt het beloop van verschillende ziekten.

Regelmatige beweging is dus een goede manier om ziekten te voorkomen. Lijf en leden hebben al profijt van minimaal dertig minuten matig-intensieve lichamelijke activiteit, liefst dagelijks doch minimaal vijf dagen in de week. Dat geldt ook voor ouderen. Ook voor hen is het van belang om lichamelijk actief te blijven. Sporten is een voor de hand liggende mogelijkheid, maar ook fietsen, wandelen of in de tuin werken zijn geschikte activiteiten voor ouderen.

Sporten

De deelname aan sport neemt wel af met de leeftijd. In 1999 deden nog vier van de tien 55- tot 65-jarigen wekelijks één uur of meer aan sport, van de 75-plussers zijn twee van de tien personen sportief nog actief. Opvallend is dat het aandeel sportbeoefenaars en het aantal uren sportbeoefening van 55- tot 65-jarigen vrijwel gelijk is aan het gemiddelde van de bevolking van 18 jaar of ouder. Mannen en vrouwen zijn op oudere leeftijd ongeveer even actief.

Wandelen en fietsen

Wandelen en fietsen zijn echte activiteiten voor ouderen. Ouderen wandelen en fietsen vaker dan jongeren onder de 35 jaar. Personen in de leeftijd van 55 tot 65 jaar wandelen en fietsen het meest en het langst. Zes van de tien 55- tot 65-jarigen wandelen wekelijks minimaal één uur of langer; twee van de tien wandelen wekelijks zelfs vijf uur of langer.

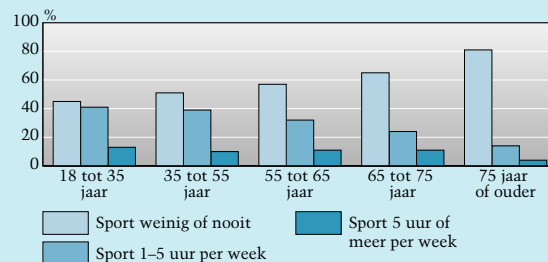
Voor het fietsen zijn de cijfers vrijwel eender. Van de onderscheiden vormen van lichamelijke activiteiten is het wandelen met een percentage van 35 procent de activiteit die op hoge leeftijd (75-plus) nog het meest wordt verricht.

Mannen en vrouwen van 55 tot 65 jaar wandelen en fietsen even vaak. In de oudere leeftijdsgroepen is er wel verschil: oudere mannen fietsen en wandelen beduidend meer dan oudere vrouwen. ◀

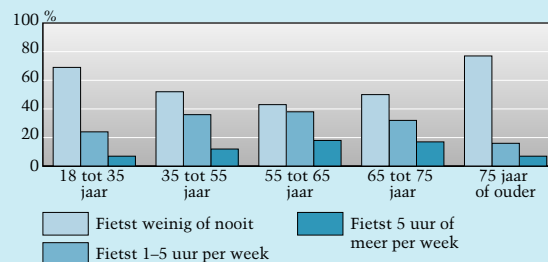
Ferdy Otten

Lichamelijke activiteit naar leeftijd, 1999

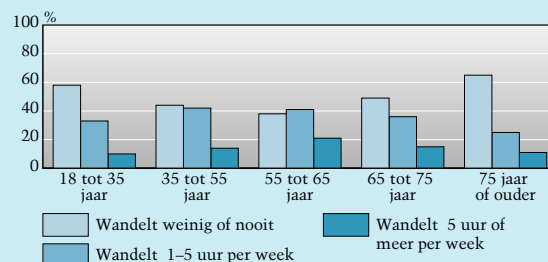
sporten



fietsen



wandelen



Permanent Onderzoek Leefsituatie

De gegevens zijn afkomstig van het Permanent Onderzoek Leefsituatie 1999. De vraag naar het aantal uren lichamelijke sport per week is in 1999 aan ruim 30 duizend personen van 12 jaar of ouder gesteld. De vragen naar het aantal uren dat men in de vrije tijd besteedt aan wandelen en fietsen komen uit de module GEZO/AROM (GEZondheid en ARbeidsOMstandigheden). In 1999 zijn deze vragen aan ruim 7,5 duizend personen van 12 jaar of ouder gesteld.