

# Friese kinderen bewegen veel

Kinderen, van 4 tot en met 12 jaar, moeten minstens een uur per dag bewegen om te voldoen aan de beweegnorm. De beweegnorm is een minimum norm om gezond te blijven. In Friesland beweegt 45% van de kinderen 7 dagen per week 1 uur per dag. De jongens (48%) bewegen vaker 7 dagen per week 1 uur per dag dan de meisjes (42%). De kinderen krijgen de beweging onder andere door op de fiets naar school te gaan. Van de Friese kinderen gaat 68% elke dag lopen of fietsend naar school. In de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar gaat 82% elke dag lopend of fietsend naar school ten opzichte van 51% in de leeftijdsgroep 4 tot en met 7 jaar.

In de gemeenten Heerenveen, Kollumerland c.a., Leeuwarden en Smallingerland valt op dat het percentage kinderen dat elke dag lopend of fietsend naar school gaat lager ligt dan het Friese gemiddelde. In de gemeenten Súdwest-Fryslân, Littenseradiel en de Waddeneilanden ligt dit percentage hoger dan het Friese gemiddelde.

Het percentage kinderen uit de gemeente Opsterland en Leeuwarden dat 7 dagen per week 1 uur per dag beweegt ligt significant hoger dan het Friese gemiddelde. In de gemeente Menameradiel is het percentage significant lager dan het Friese gemiddelde.

## Sporten bij een club of vereniging

Een kind kan op verschillende manieren aan sport doen, ongeorganiseerd of bij een sportvereniging. In Nederland is 74% van de kinderen tussen de 6 en 12 jaar lid van een sportvereniging (VTO 2014, SCP / CBS). In Friesland sport meer dan 80% van de kinderen bij een club of vereniging. Opvallend is dat het percentage meisjes (84%) dat sport bij een club of vereniging hoger ligt dan jongens (81%).

Kinderen waarvan geen van beide ouders betaald werk hebben sporten minder vaak (66%) bij een club of vereniging dan kinderen waarvan (een van) beide ouders betaald werk heeft (83%).

In de gemeenten Opsterland (76%) en Smallingerland (75%) ligt het percentage kinderen dat bij een club of vereniging sport significant lager. In De Fryske Marren, Harlingen en op de Waddeneilanden ligt dit percentage hoger.

## Veldvoetbal is de populairste sport bij kinderen van 6 tot en met 12 jaar

Veldvoetbal is de populairste sport bij de kinderen. Gemiddeld beoefenen de kinderen 2,8 sporten. Daarnaast beoefent 5% van de kinderen geen sport.

Het percentage kinderen, waarvan geen van beide ouders betaald werk heeft en geen sport beoefent ligt op 10%.

Opvallend is dat de Fryske sporten goed zijn vertegenwoordigd in de gemeentelijke top-5. In Franekeradeel en Littenseradiel staat kaatsen in de top-3.

## Waarom sport een kind? (volgens hun ouders)

| Gemeente          | Lichaamsbeweging/<br>gezondheid | Leuk/ plezier maken |
|-------------------|---------------------------------|---------------------|
| Achtkarspelen     | 88%                             | 83%                 |
| Het Bildt         | 90%                             | 88%                 |
| Dantumadiel       | 91%                             | 85%                 |
| Dongeradeel       | 91%                             | 82%                 |
| Ferwerderadiel    | 92%                             | 86%                 |
| Franekeradeel     | 89%                             | 88%                 |
| De Fryske Marren  | 90%                             | 89%                 |
| Harlingen         | 91%                             | 86%                 |
| Heerenveen        | 89%                             | 88%                 |
| Kollumerland c.a. | 88%                             | 86%                 |
| Leeuwarden        | 90%                             | 87%                 |
| Leeuwarderadeel   | 86%                             | 86%                 |
| Littenseradiel    | 92%                             | 94%                 |
| Menameradiel      | 92%                             | 92%                 |
| Ooststellingwerf  | 89%                             | 90%                 |
| Opsterland        | 91%                             | 89%                 |
| Smallingerland    | 89%                             | 84%                 |
| Sudwest-Fryslân   | 90%                             | 88%                 |
| Tytsjerksteradiel | 92%                             | 88%                 |
| Weststellingwerf  | 89%                             | 85%                 |
| Waddeneilanden    | 93%                             | 88%                 |
| Friesland         | 90%                             | 87%                 |

22% van de kinderen met ondergewicht beweegt dagelijks 1 uur

## Wel of geen sporter?

In Nederland wordt je als sporter gezien wanneer je 12 keer per jaar aan sport doet. In Friesland voldoet 94% van de kinderen aan deze norm. Hierin scoren we hoger dan het landelijk gemiddelde (89%). 82% van de kinderen sport wekelijks.

## Wat zijn belemmerende redenen om niet te sporten?

De belangrijkste redenen om niet te sporten zijn: niet leuk, te duur en beperkte mogelijkheden in de buurt. De ouders van de jongens geven aan dat 37% niet sport en beweegt omdat het niet leuk is, terwijl 29% van de ouders van de meisjes dit aangeven.

De ouders van de meisjes vinden sporten vaker te duur dan de ouders van de jongens. Wanneer geen van beide ouders betaald werk heeft, vindt 53% te duur. Bij kinderen waarvan (een van) beide ouders betaald werk heeft is dat 21%. Deze cijfers zijn ook significant.

## Waarom sport een kind wel of niet?

Vaak wordt gerefereerd dat plezier het belangrijkste is in sporten, maar zien de ouders dit ook zo? De ouders van de Friese kinderen geven dat hun kind sport in verband met de lichaamsbeweging/gezondheid. Leuk en plezier maken staat op de tweede plaats. Daarnaast zijn de sociale contacten en gezelligheid belangrijk. Opvallend is dat 76% van de jongens lekker buiten sporten als motief gebruikt om te sporten. Daarnaast valt het de ouders van de kinderen op dat kinderen ouder dan acht jaar de gezelligheid belangrijker vinden (77%) dan de ouders van de jongere kinderen (70%).

## Gezond gewicht en bewegen

68% van de kinderen heeft een normaal gewicht gemeten naar het gemiddelde gewicht per leeftijd. 21% heeft ondergewicht, 11% heeft overgewicht. 10% van de kinderen met overgewicht beweegt 7 dagen per week 1 uur tegenover 68% van de kinderen met normaal gewicht. Landelijk heeft 12% van de kinderen in de leeftijd 4-12 jaar overgewicht, 7% heeft ondergewicht en 81% heeft een normaal gewicht.

5% beoefent geen sport!



68% van alle kinderen heeft een gezond gewicht!

De Friese kinderen staan er goed voor als het gaat om sporten en lid zijn van een sportvereniging. 82% is lid van een sportvereniging. Hierin scoren we hoger dan het landelijke gemiddelde. De winst is te behalen om het wekelijks bewegen om te zetten naar dagelijks bewegen. In een aantal doelgroepen wordt nog te weinig bewogen, onder andere kinderen met overgewicht en kinderen waarvan (één van) de ouders geen betaald werk heeft.

Onder de Fryske sporten zijn kaatsen en schaatsen de populairste sporten.

## Meer kinderen moeten dagelijks bewegen!

In Friesland is het de doelstelling om 50% van de kinderen dagelijks een uur te laten bewegen. Sport Fryslân geeft de volgende adviezen:

- Stimuleer kinderen in hun eigen omgeving om te gaan bewegen, bijvoorbeeld vaker lopend of fietsend naar school
- Creëer tijdens de pauze op het schoolplein meer beweegmomenten
- Richt wijken en dorpen in op een beweegvriendelijke manier
- Zorg dat de Friese sportvereniging een gezond en goed kwalitatief aanbod heeft in een veilige omgeving

Promoot het Jeugdportfonds om het sporten mogelijk te maken voor kinderen met ouders die geen betaald werk hebben. Hiervoor is het Jeugdportfonds Friesland in het leven geroepen. Het Jeugdportfonds Friesland creëert sportkansen voor kinderen van 4 tot 18 jaar die om financiële redenen geen lid kunnen worden van een sportvereniging. Hier kunnen intermediairs, zoals leerkrachten en buurtsportcoaches, een aanvraag indienen om de kinderen wel te laten sporten. Meer weten over het Jeugdportfonds Friesland? Kijk hier: <http://friesland.jeugdportfonds.nl/>

Zorg ervoor dat de gymlessen optimaal gebruikt worden, zodat de kinderen ook op school voldoende bewegen. De vakleerkracht is een belangrijke factor om sportplezier te verhogen en daarmee ook een actieve leefstijl te stimuleren. Met het project Sport op Basisscholen wordt de kwaliteit van de gymlessen omhoog gebracht en de rol van de vakleerkracht als stimulator ingezet. Blijf inzetten op de buurtsportcoaches! Via de buurtsportcoaches komen kinderen in Friesland op een positieve manier in aanraking met sport. Zij organiseren kennismakingslessen, zorgen voor een verbinding met de sportvereniging. Hierdoor blijven de kinderen structureel bewegen.

Sport Fryslân is het sportkenniscentrum van Friesland. In samenwerking met GGD Fryslân is dit Friese onderzoek uitgevoerd onder de ouders/verzorgers van 9.125 kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Wie jong plezier heeft in het sporten, blijft het ook op latere leeftijd doen. Daarom richten we ons op de jeugd: we willen kinderen laten zien dat sporten leuk is en bijdraagt aan een gezonde toekomst. Dit doen we onder meer door Fryske sport yn dyn klasse, Sport op Basisscholen en het Jeugdportfonds.





**Sport  
Fryslân**

## Hoe scoren Friese kinderen tussen 4 en 12 jaar op het gebied van sport en bewegen?

Zie achterkant voor alle details

**01:00** per dag bewegen is gezond

48% van de jongens beweegt elke dag 1 uur



42% van de meisjes beweegt elke dag 1 uur



Veldvoetbal is de populairste sport bij kinderen

**82%**

sport bij een club of vereniging

**45%**

beweegt 7 dagen per week 1 uur per dag

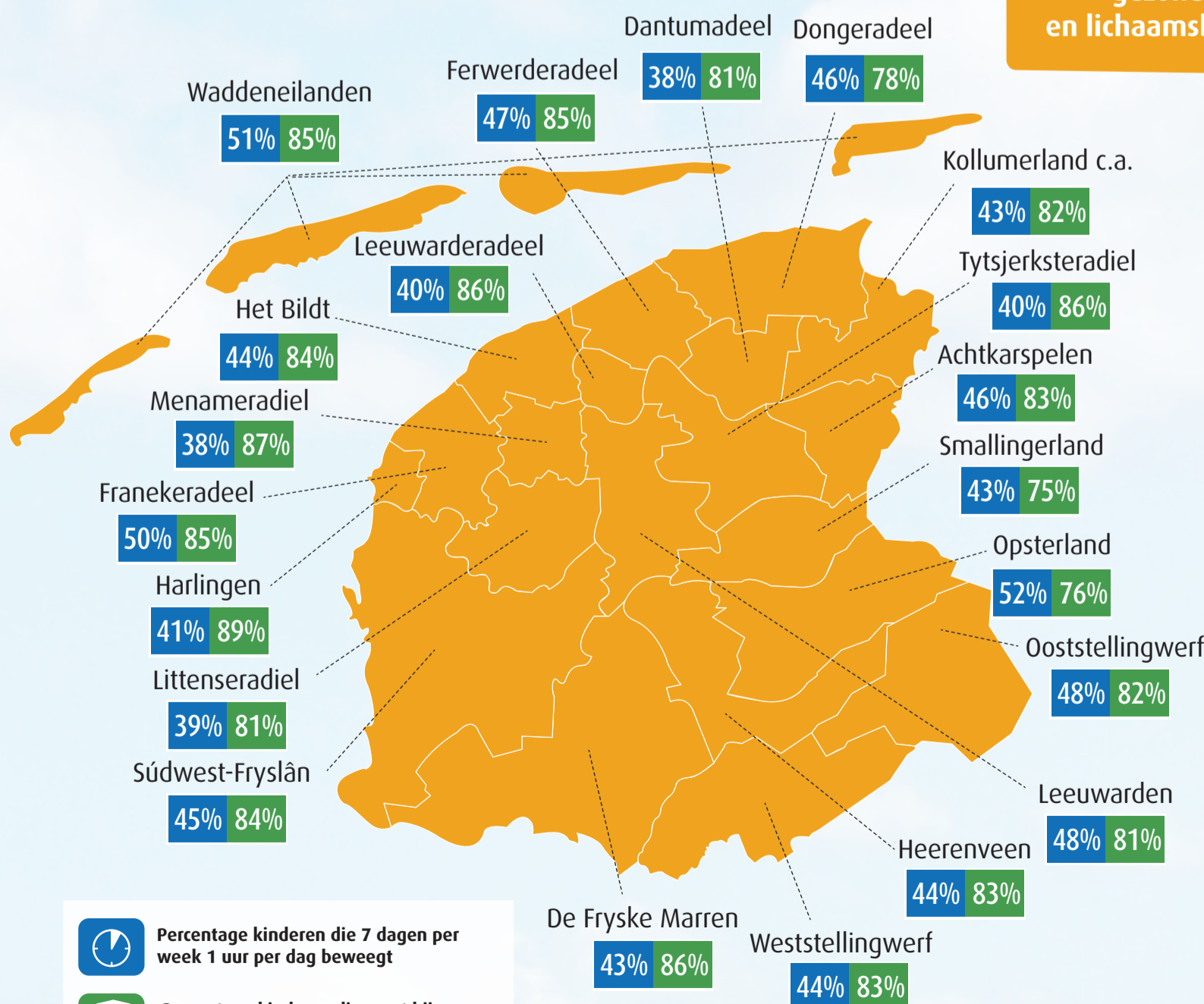
**90%**

sport vanwege gezondheid en lichaamsbeweging

**87%**

sport voor de lol en om plezier te maken

82% van de kinderen sport wekelijks



Percentage kinderen die 7 dagen per week 1 uur per dag beweegt

Percentage kinderen die sport bij een club of vereniging

### Top 10 sporten

| 1  | Veldvoetbal       | Gymnastiek/turnen |
|----|-------------------|-------------------|
| 2  | Zwemmen           | Zwemmen           |
| 3  | Gymnastiek/turnen | Dansen            |
| 4  | Zaalvoetbal       | Paardrijden       |
| 5  | Dansen            | Veldvoetbal       |
| 6  | Skeelers/skaten   | Skeelers/skaten   |
| 7  | Schaatsen         | Schaatsen         |
| 8  | Paardrijden       | Volleybal         |
| 9  | Tennis            | Korfbal           |
| 10 | Hardlopen/joggen  | Tennis            |

### De meest populaire Friese sporten

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Het Bildt        | Schaatsen           |
| Dantumadiel      | Schaatsen           |
| Ferwerderadiel   | Schaatsen           |
| Franekeradeel    | Kaatsen / schaatsen |
| Harlingen        | Schaatsen           |
| Heerenveen       | Schaatsen           |
| Leeuwarden       | Schaatsen           |
| Leeuwarderadeel  | Schaatsen           |
| Littenseradiel   | Kaatsen             |
| Menameradiel     | Kaatsen / schaatsen |
| Ooststellingwerf | Schaatsen           |
| Waddeneilanden   | Paardrijden         |

Zie achterkant voor alle details

