



Veel friezen willen meer sporten

1/1

(bron: www.sportfryslan.nl) GGD fryslân heeft vastgesteld dat ruim 150.000 volwassen inwoners van Friesland meer willen sporten en bewegen om hun gezondheid te verbeteren. Dit wordt vooral aangegeven door mensen die te weinig bewegen. In het onderzoek is ook vastgesteld dat mensen zich gezonder voelen als ze vaker sporten. En dat Friezen meer bewegen dan de gemiddelde Nederlander.

Tot 25 jaar doet bijna driekwart van de bevolking aan sport. Vanaf 25 jaar daalt het percentage sporters gestaag en van de 55 tot 65-jarigen sport nog iets minder dan de helft. Fitness is de meest beoefende sport onder de 19 tot 65-jarige Friezen. Het wordt door 17% van de volwassen Friezen beoefend. Wandelen staat in populariteit tweede met 11%. Daarna volgen fietsen, zwemmen, hardlopen en voetbal. De typisch Friese sport kaatsen staat op de 16e plaats.

Bewegen is gezond

Voldoende lichaamsbeweging heeft een gunstig effect op de gezondheid. Ook kan het de geestelijke gezondheid positief beïnvloeden. Uit het onderzoek blijkt dat mensen die voldoende bewegen, minder vaak langdurige aandoeningen of lichamelijke beperkingen en minder overgewicht hebben.

Gezondheidsenquête GGD fryslân

De gezondheidsenquête van GGD Fryslân, waarvan het sportonderdeel is gevraagd aan ruim 7.000 Friezen van 19 tot 65 jaar, heeft daarnaast vastgesteld dat in Friesland meer wordt bewogen dan in Nederland. Bijna tweederde van de Friezen voldoet aan de Nederlandse beweegnorm, terwijl dit landelijk iets meer dan helft is.

Meer informatie staat op www.sportfryslan.nl.



"Impuls" is een gezamenlijk stimuleringsproject voor de breedtesport van de gemeenten Heerenveen, Lemsterland, Skarsterlân en Sneek.