

Factsheet Sport & Gezondheid

Augustus 2024



Als provinciale sportorganisatie houden wij, Sportservice Flevoland, ons bezig met sporten en bewegen. Wij zijn benieuwd naar de positieve effecten van sporten en bewegen op de fysieke en mentale gezondheid van de Flevolander. Ons doel is namelijk om alle inwoners en organisaties in Flevoland in beweging te brengen en te houden. En om op deze wijze een krachtige en gezonde samenleving te realiseren, waarin iedereen het beste uit zichzelf kan halen.

Door onderzoek te doen naar de fysieke en mentale gezondheid (met behulp van het model rondom de positieve gezondheid) in relatie tot hoe vaak men sport of beweegt, kunnen we onderzoeken in hoeverre meer bewegen ook leidt tot een betere fysieke en mentale gezondheid.

Met behulp van het burgerpanel van KiekendiefPerspectief hebben 412 Flevolandse meegewerkt aan deze peiling.

Heb je vragen óf wil je meer weten over dit onderzoek? Neem dan contact op met: kersjes@sportflevo.nl

79% van de Flevolandse sport en/of beweegt ten minste één keer per week



17% sport dagelijks | 48% sport enkele keren per week | 14% sport eens per week | 7% sport enkele keren per maand | 2% sport minder dan eens per maand | 2% sport enkele keren per jaar | 10% sport niet

Hoe hoger de sportfrequentie hoe gezonder (zowel fysiek als mentaal) Flevolandse zichzelf gemiddeld beoordelen



■ Cumulatief gemiddelde fysieke gezondheid (schaal 0-10)
..... Lineair cumulatief gemiddelde fysieke gezondheid (schaal 0-10)
■ Cumulatief gemiddelde mentale gezondheid (schaal 0-10)
..... Lineair cumulatief gemiddelde mentale gezondheid (schaal 0-10)

Flevolandse beoordelen hun fysieke gezondheid gemiddeld met een 6,8 op een schaal van 0-10



Flevolandse beoordelen hun mentale gezondheid gemiddeld met een 7,5 op een schaal van 0-10

