

Sportgedrag in Nederland

Onderzoek naar commitment, drijfveren en drempels

Uitgevoerd door Kantar Public



Introductie

Sport en sportief bewegen zit nog niet bij alle inwoners van Nederland in hun dagelijkse routine. Momenteel sport 59% van de mensen wekelijks. Het sportaanbod blijkt vaak niet in te spelen op de veranderende behoeften van de sporter. Een (groeierende) groep mensen vindt daardoor onvoldoende aansluiting bij sportverenigingen en sportclubs.

De sportsector staat de komende jaren voor de grote uitdaging om dit patroon te doorbreken. Er is een aanpak nodig waarin sportorganisaties samenwerken om de sporter en zijn of haar veranderende behoefte centraal te zetten.

Wanneer we inspelen op die behoeften met de juiste interventie, kan sportgedrag veranderen. Dit rapport maakt duidelijk aan welke knoppen de aanbieders van sport kunnen draaien en welke doelgroepen extra aandacht nodig hebben. Kennis en inzichten waarmee we gezamenlijk kunnen bereiken dat sporten en sportplezier voor iedereen vanzelfsprekend wordt.

Onderzoeksopzet

- Het onderzoek is uitgevoerd door onderzoeksbureau Kantar Public in opdracht van NOC*NSF.
- Het onderzoek vond plaats over de maanden maart en april 2022.
- In beide maanden waren er minimaal 6000 respondenten (5 tot 80-jarigen).
- Sportgedrag is gemeten op basis van de Richtlijn voor Sportdeelname Onderzoek (RSO).
- Daarnaast gingen de vragen over commitment, drijfveren, drempels, beweeggedrag en personen die inspireren om te sporten.
- Per respondent zijn achtergrondkenmerken verzameld, waaronder leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, inkomen, sportgedrag van ouders/partner en eigen ervaren gezondheid.



Ambitie NOC*NSF

Nederland: het sportiefste land ter wereld

In 2032 heeft **iedereen**, in alle levensfasen en op alle ambitieniveaus, **dagelijks sportplezier**. Bovenal door **zelf** en **samen** te sporten, te excelleren in sport en sportief te bewegen, maar ook als **vrijwilliger**, **professional** en **supporter** in een **sociaal veilige, gezonde** en **duurzame** omgeving. Verrijkt door **waardevolle** topsport.

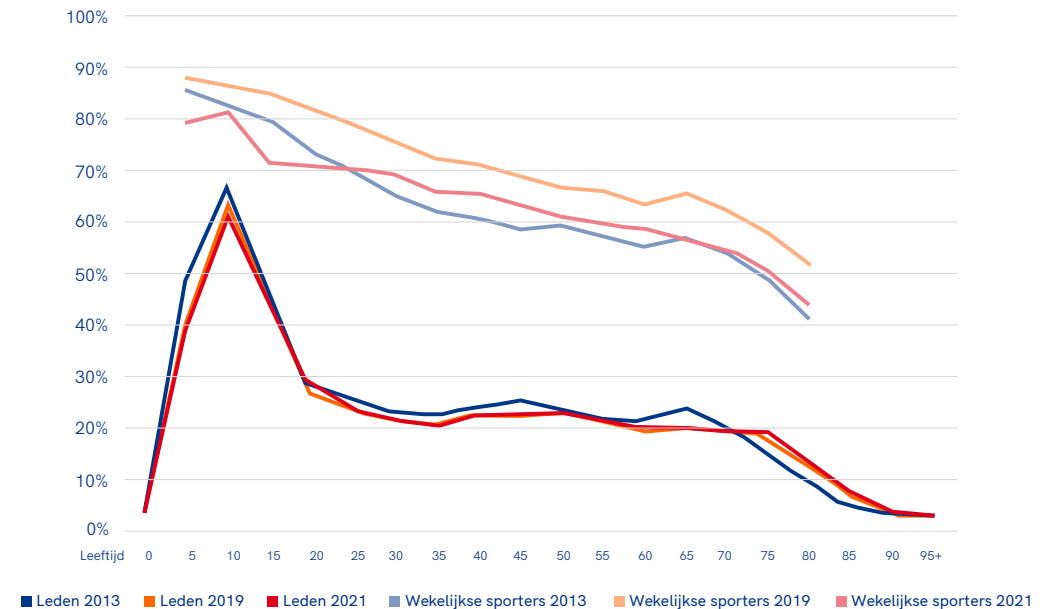
Huidige situatie

Sportdeelname in Nederland

NOC*NSF meet sinds 2013 maandelijks de sportdeelname in Nederland. Er zijn een aantal belangrijke patronen, trends en ontwikkelingen te zien:

- De sportdeelname nam de afgelopen jaren licht toe.
- Het aantal leden bij een sportclub nam de afgelopen jaren licht af.
- Er is al jarenlang een sterke uitstroom van 12 tot 18-jarigen bij sportclubs.
- Sport en sportief bewegen zit nog te weinig in gedrag en routine van alle inwoners van Nederland.
- De sportdeelname is tijdens de coronacrisis (2020-2021) behoorlijk gedaald en is in 2022 nog niet teruggekomen op het oude niveau.

Percentage wekelijkse sporters en leden per leeftijdscategorie



Rol van de sportclub

Nederland telt 22.500 bij NOC*NSF aangesloten sportclubs. Zo'n 4,3 miljoen mensen zijn lid van een sportclub en sporten daar vaak op wekelijkse basis. Sportclubs hebben dan ook een cruciale rol in het in beweging krijgen en houden van ons land. Dat was goed te zien tijdens de coronacrisis: toen clubs hun deuren moesten sluiten, kelderde de sportdeelname onmiddellijk. Bij clubs sporten mensen op vaste momenten, krijgen ze begeleiding van trainer-coaches en voelen ze sociale binding.

De maatschappelijke waarde van sportclubs is daarmee ontzettend groot. Tegelijkertijd staan veel clubs onder druk, omdat hun organisatie leunt op vrijwilligers. Ze hebben daardoor moeite om verder te professionaliseren. Het aantal sportclubs in Nederland neemt de laatste jaren af.



Commitmentmodel

Sportgedrag werkt op basis van commitment

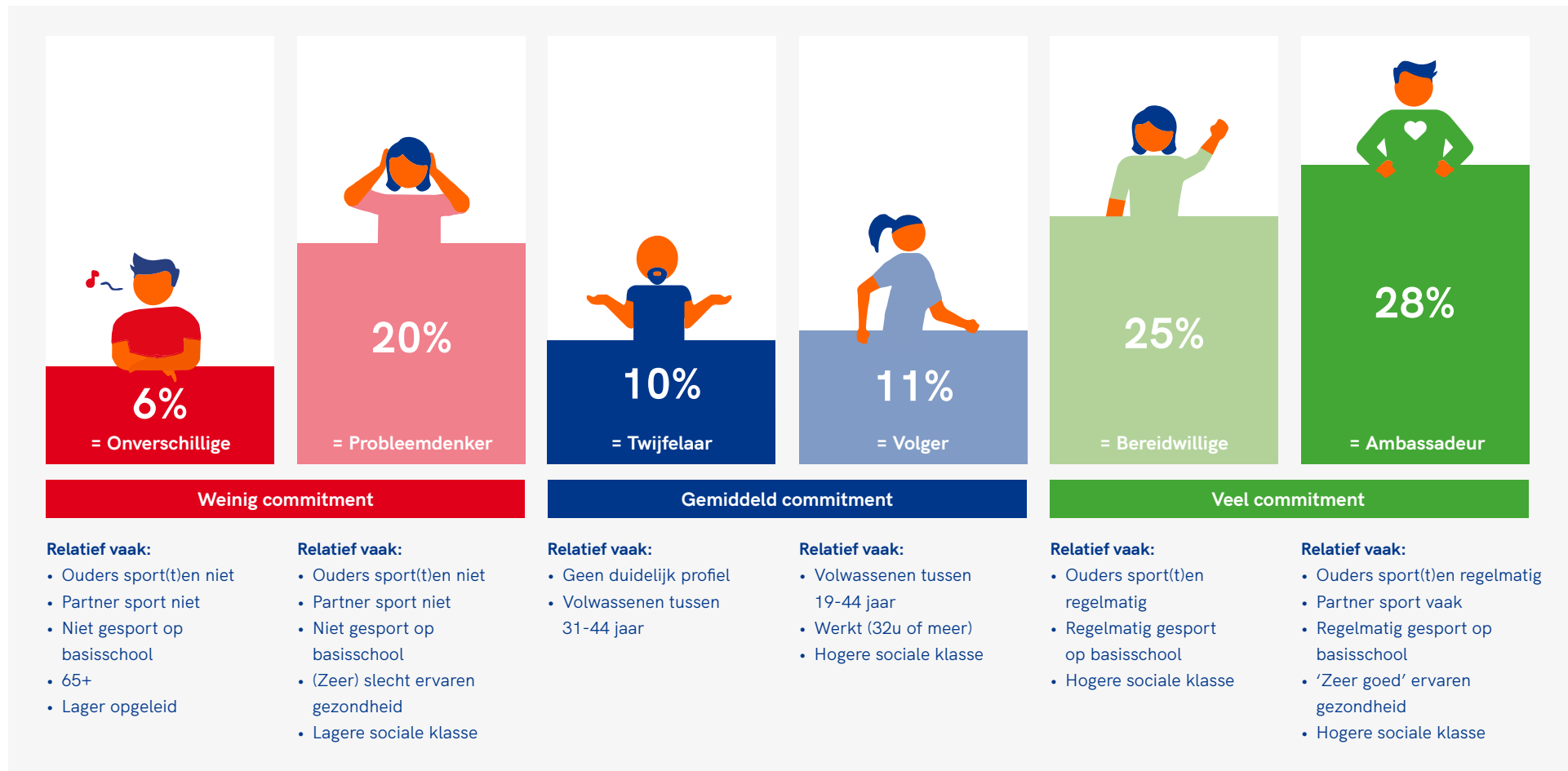
Voor inzicht in toekomstig sportgedrag is uitsluitend vragen naar intentie geen betrouwbare graadmeter. Wat iemand zegt te gaan doen, komt vaak niet overeen met het daadwerkelijke gedrag. Om erachter te komen hoe groot de kans is dat iemand een jaar lang wekelijks gaat sporten, is daarom niet uitsluitend gekeken naar gedragsintentie maar naar commitment.



Commitmentcijfers

Commitment in Nederland

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft veel commitment en zal zeer waarschijnlijk wekelijks gaan of blijven sporten. Toch is er ook een vrij groot aandeel probleemdenkers en onverschilligen, voor wie het erg moeilijk zal zijn om wekelijks te gaan sporten. Ongeveer een vijfde (twijfelaars en volgers) lijkt potentie te hebben om wekelijks te gaan/blijven sporten, maar alleen met bepaalde maatregelen.



Drijfveren en drempels

Het beïnvloeden van sportcommitment

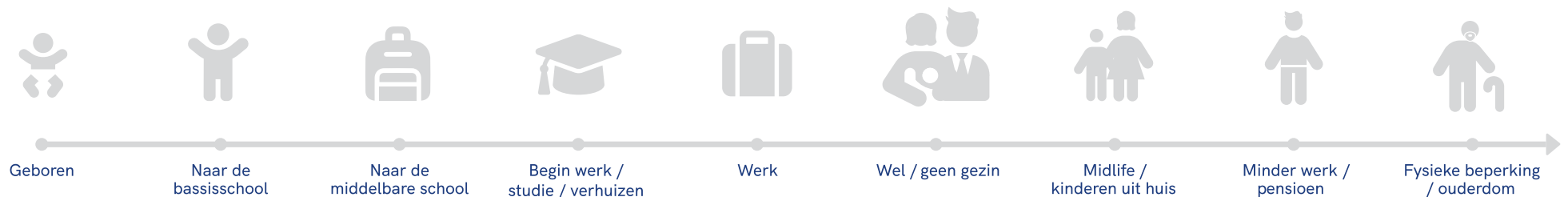
Moeilijkheid, intentie en belang (samen sportcommitment) worden bepaald door onderliggende drempels en drijfveren. Een aantal voorbeelden staan hieronder. Er is onderzocht in hoeverre mensen zich herkennen in 33 mogelijke drempels en drijfveren, die ervoor zorgen dat zij wel of juist niet wekelijks sporten. Vervolgens is gekeken welke drempels en drijfveren de grootste invloed hebben op het sportcommitment. Door aandacht te besteden aan juist die drempels en drijfveren is de kans op een positieve verandering in sportcommitment en -gedrag het grootst.



Life changing events

Inspelen op de juiste momenten

Bij het analyseren van de resultaten van dit onderzoek naar sportgedrag vielen de verschillen in sportdeelname, commitment, drempels en drijfveren tussen de leeftijdscategorieën erg op. Er zijn momenten in ons leven wanneer sportgedrag duidelijk verandert. Het lijkt erop dat die verschillen te verklaren zijn aan de hand van een aantal levensgebeurtenissen, oftewel life changing events. Tijdens belangrijke levensgebeurtenissen zoals een verhuizing, het krijgen van een kind of met pensioen gaan, vindt er een verschuiving in gedragsmotieven plaats. Daarmee is de kans dat gedrag - en dus sportgedrag - verandert groter.



Kansen voor de sport

Door een interventie te richten op de juiste drempels en drijfveren van een doelgroep, is de kans groter dat meer mensen wekelijks blijven of gaan sporten. Wanneer dat ook nog eens gebeurt op de juiste momenten in iemands leven, wordt de kans op succes nog groter.

Studie naar de impact van life changing events op sportgedrag

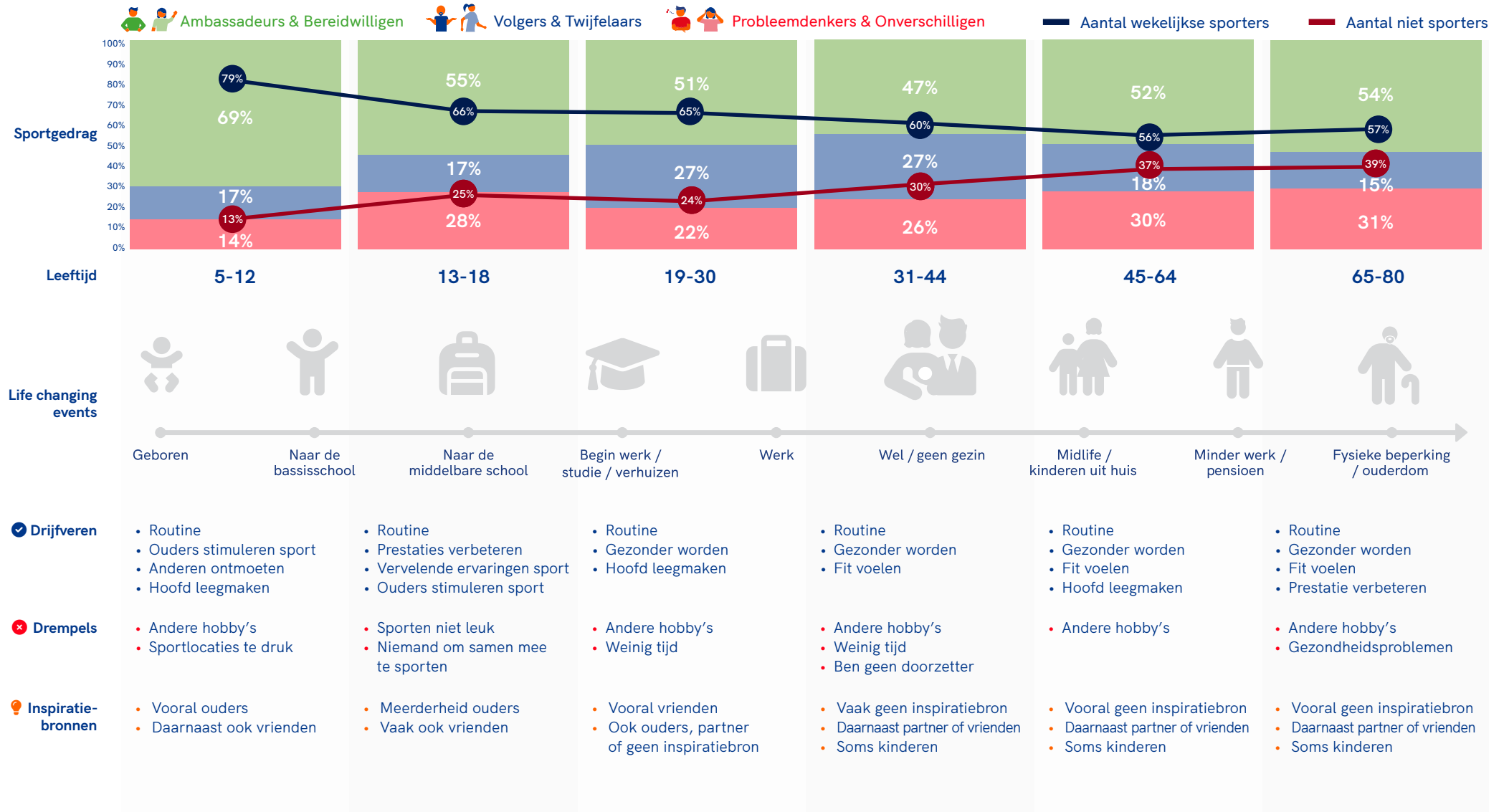
Recent onderzoek van Van Houten (2022) laat zien dat belangrijke levensgebeurtenissen de kans om te starten of te stoppen met sporten beïnvloeden. Ook hebben ze soms een subtieler effect op de sportfrequentie, de manier van sporten (samen of alleen) en de hoeveelheid sporten die iemand beoefent. Bij een nieuwe levensfase komen namelijk

nieuwe verantwoordelijkheden en activiteiten kijken. Factoren als hoeveelheid tijd en geld, de fysieke en mentale gesteldheid en de sociale omgeving kunnen veranderen. Hierdoor worden nieuwe mogelijkheden, maar vaak ook meer belemmeringen om te gaan sporten ervaren.

Van Houten, J. (2022). Game Changers, The impact of major life events on sport participation.

Totaaloverzicht

Commitment, drempels en drijfveren per leeftijdscategorie



Conclusies

De belangrijkste bevindingen

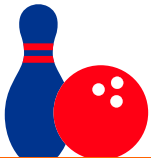
De directe sociale omgeving heeft impact op het sportgedrag

Er bevinden zich relatief veel potentiële wekelijkse sporters onder de niet-sportende jeugd (5-12 jaar)

Bij de jeugd (13-18 jaar) vindt een belangrijke negatieve verschuiving plaats in sportcommitment

Tijdgebrek is specifiek bij de 19 tot 44-jarigen een belangrijke drempel om wekelijks te sporten

Bij de leeftijdscategorie 45+ ligt een kans om mensen (weer) wekelijks aan het sporten te krijgen

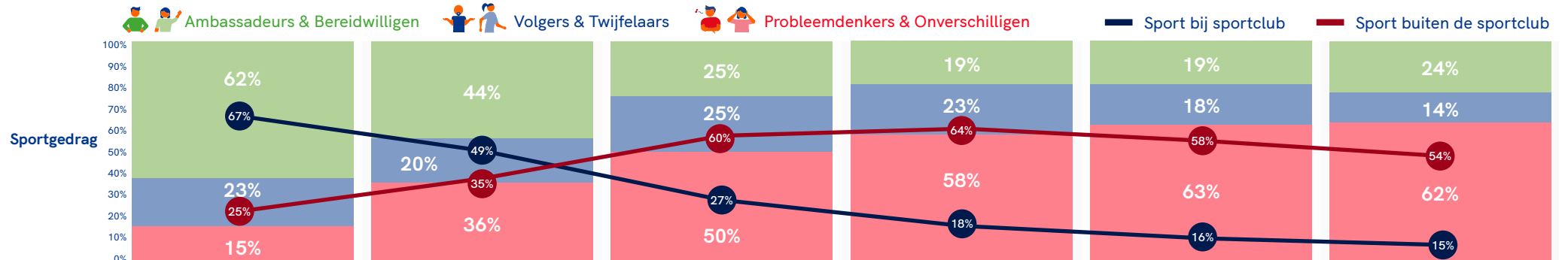


🖱️ *Voor extra onderbouwing, klik op de betreffende bevinding*



Totaaloverzicht sporters bij een sportclub

Commitment, drempels en drijfveren per leeftijdscategorie



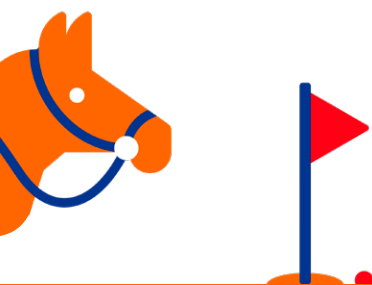
*In het onderzoek hebben respondenten aangegeven dat ze 'in verenigingsverband sporten'. Voor de eenduidigheid in het rapport is ervoor gekozen om consequent over 'sporten bij de sportclub' te spreken in plaats van 'sporten in verenigingsverband'. Sporters die buiten de sportclub sporten doen dat bijvoorbeeld alleen, samen met vrienden of in commercieel verband. Sporters kunnen hun sport(en) in verschillende verbanden beoefenen. Sporters die bij een sportclub sporten, kunnen óók sporten buiten de sportclub. Het aantal sporters dat sport bij een sportclub en het aantal sporters dat buiten de sportclub sport zal opgeteld dus groter zijn dan het totaal aantal sporters.

Leeftijd	5-12	13-18	19-30	31-44	45-64	65-80			
Life changing events	Geboren	Naar de basisschool	Naar de middelbare school	Begin werk / studie / verhuizen	Werk	Wel / geen gezin	Midlife / kinderen uit huis	Minder werk / pensioen	Fysieke beperking / ouderdom
✓ Drijfveren	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Ouders stimuleren sport 	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Veel vrienden sporten 	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Veel vrienden sporten 	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Veel vrienden sporten Anderen ontmoeten 	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Veel vrienden sporten Anderen ontmoeten 	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Veel vrienden sporten 	<ul style="list-style-type: none"> Past bij mij / mijn manier van leven Anderen ontmoeten Houd van competitie 		
✗ Drempels	<ul style="list-style-type: none"> Andere hobby's Weet niet of vereniging bij niveau past Gezondheidsproblemen 	<ul style="list-style-type: none"> Vaste tijden trainingen / wedstrijden zijn lastig Andere hobby's Kan het niet betalen 	<ul style="list-style-type: none"> Andere hobby's Sport al genoeg zonder sportclub 	<ul style="list-style-type: none"> Andere hobby's Sport al genoeg zonder sportclub 	<ul style="list-style-type: none"> Andere hobby's Sport al genoeg zonder sportclub Vaste tijden trainingen / wedstrijden zijn lastig 	<ul style="list-style-type: none"> Sport al genoeg zonder sportclub Andere hobby's 	<ul style="list-style-type: none"> Sport al genoeg zonder sportclub Andere hobby's 		
💡 Inspiratiebronnen	<ul style="list-style-type: none"> Vooral ouders Daarnaast ook vrienden 	<ul style="list-style-type: none"> Meerderheid ouders Vaak ook vrienden 	<ul style="list-style-type: none"> Vooral vrienden Ook ouders, partner of geen inspiratiebron 	<ul style="list-style-type: none"> Vaak geen inspiratiebron Daarnaast partner of vrienden Soms kinderen 	<ul style="list-style-type: none"> Vooral geen inspiratiebron Daarnaast partner of vrienden Soms kinderen 	<ul style="list-style-type: none"> Vooral geen inspiratiebron Daarnaast partner of vrienden Soms kinderen 	<ul style="list-style-type: none"> Vooral geen inspiratiebron Daarnaast partner of vrienden Soms kinderen 		
	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie			

Conclusies sporters bij een sportclub

De belangrijkste bevindingen

- 1 > Veel sportactiviteiten vinden plaats op de sportclub
- 2 > Naarmate men ouder wordt neemt het commitment om te sporten bij een sportclub snel af.
- 3 > De grootste potentie om te gaan sporten bij een sportclub zit bij de personen die momenteel in commercieel verband sporten.
- 4 > Niet-sporters hebben momenteel erg weinig commitment om wekelijks te gaan sporten bij een sportclub.
- 5 > Als men eenmaal sport bij de sportclub, is het sportplezier en het commitment om te blijven sporten hoog.



Extra onderbouwing per bevinding wordt later gepubliceerd.

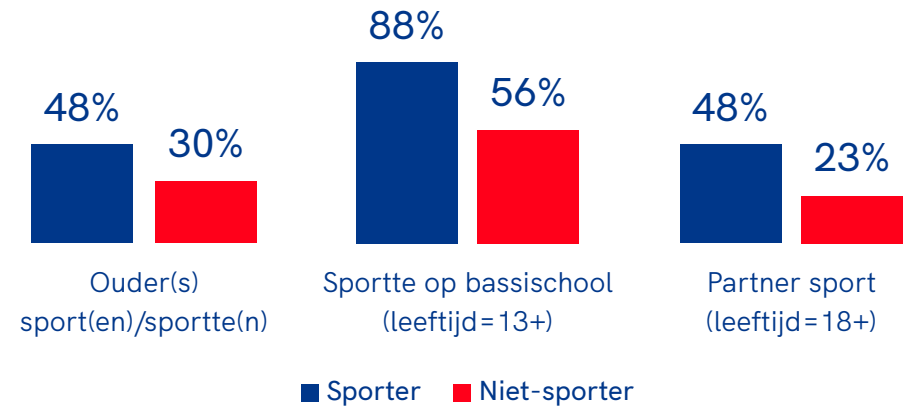


Onderbouwing conclusie 1

De directe sociale omgeving heeft impact op het sportgedrag

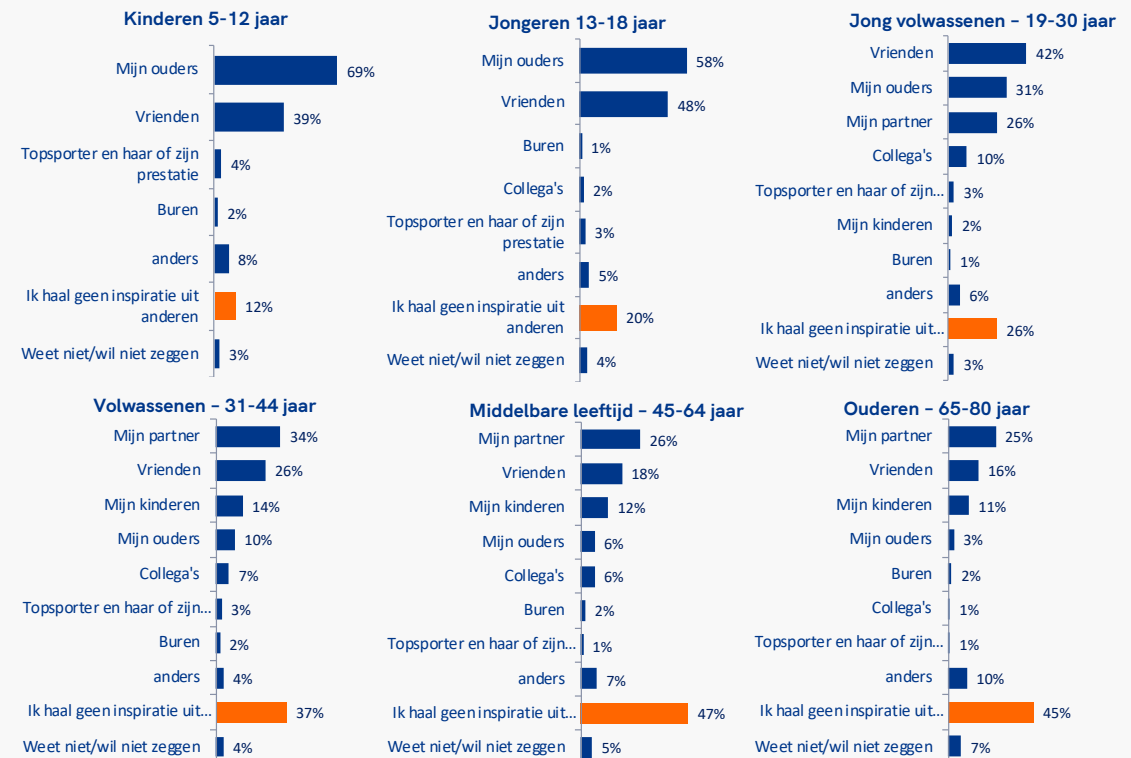
Impact sociale omgeving op sportgedrag

- De kans dat je een sporter bent is groter wanneer je ouders hebt die ook sport(t)en.
- Als personen in hun jeugd (basisschoolleeftijd) sportten, is de kans dat zij op latere leeftijd sporten groter.
- Sporters hebben, vaker dan niet sporters, een partner die ook sport.



De belangrijkste inspiratiebronnen

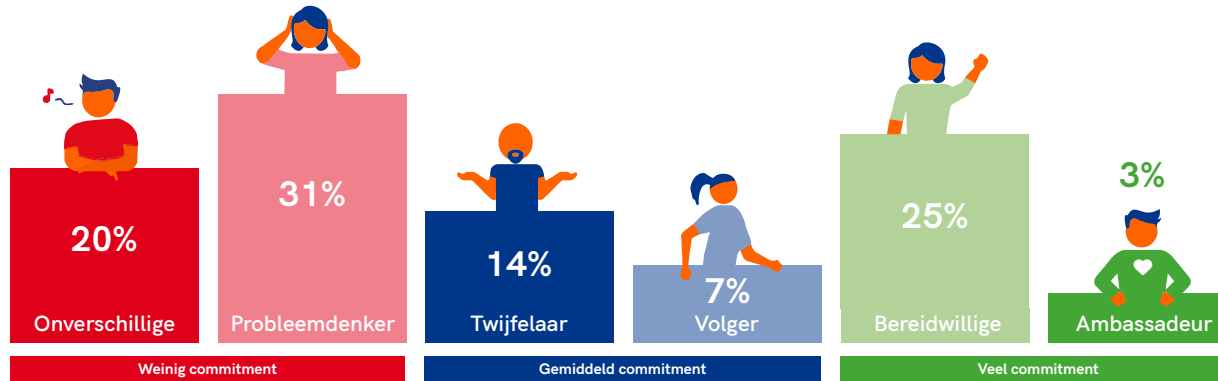
- Inspiratiebronnen om te sporten komen veelal uit de directe sociale omgeving.
- Voor kinderen (5-12 jaar) zijn ouders en vrienden de belangrijkste inspiratiebron om te gaan sporten. Dat geldt ook voor jongeren (13-18 jaar), al worden vrienden voor hen iets belangrijker dan voor de 5 tot 12-jarigen.
- Bij de jong volwassenen (19-30 jaar) worden vrienden de belangrijkste inspiratiebron. De ouders verdwijnen iets verder naar de achtergrond en de partner wordt belangrijker als inspiratiebron. Opvallend is dat mensen vanaf deze leeftijd steeds vaker ook geen inspiratie halen uit anderen. Het lijkt erop dat de inspiratie om te sporten steeds meer vanuit de persoon zelf komt.
- Het grootste deel van de volwassenen (31-44 jaar) heeft geen inspiratiebron. Hebben ze die wel, dan zijn dat met name hun partner en vrienden of soms hun kinderen.
- Ook het grootste deel van de mensen op middelbare leeftijd (45-64 jaar) en ouderen (65-80 jaar) hebben geen inspiratiebron om te gaan sporten. Hebben ze die wel, dan blijven dat - net als bij de volwassenen - met name hun partner en vrienden of soms hun kinderen.



Onderbouwing conclusie 2

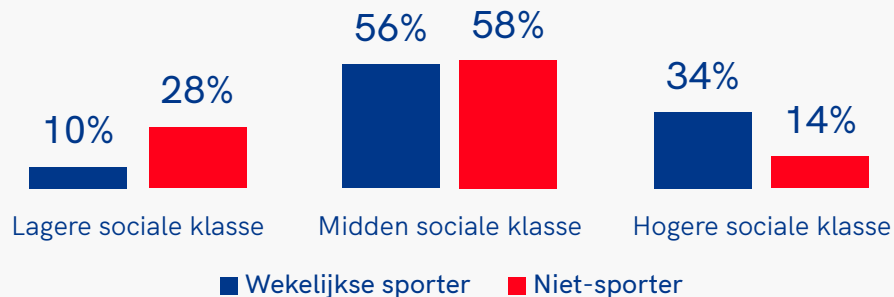
Er bevinden zich relatief veel potentiële wekelijkse sporters onder de niet-sportende jeugd (5-12 jaar)

Bijna de helft van de niet-sportende jeugd heeft wel potentie om te gaan sporten



- Al 78% van de kinderen sport wekelijks. Daarnaast sport 8% af en toe en sport 14% niet.
- Bijna de helft van de niet-sportende jeugd heeft wel potentie om te gaan sporten. 28% van de niet-sportende jeugd is namelijk ambassadeur of bereidwillige met een hoog commitment om wekelijks te gaan sporten. 21% van de niet-sportende jeugd is twijfelaar of volger. Ten opzichte van de niet-sportende ambassadeurs en bereidwilligen zullen zij een extra drempel moeten overwinnen om wekelijks te gaan sporten, maar ze staan er niet afwijzend tegenover.

Niet-sportende kinderen (5-12 jaar) komen relatief vaker uit een lagere sociale klasse



- Van de 5 tot 12-jarigen komt in totaal 12% uit een lagere sociale klasse. Zij zijn relatief vaker niet-sporter (28%), dan dat ze wekelijkse sporter zijn (10%).
- Van de 5 tot 12-jarigen komt 55% uit een midden sociale klasse. Zij zijn ongeveer net zo vaak wekelijkse sporter (56%) als niet-sporter (58%).
- Van de 5 tot 12-jarigen komt 33% uit een hogere sociale klasse. Zij zijn relatief vaker wekelijkse sporters (34%), dan niet-sporter (14%).

Niet-sportende kinderen (5-12 jaar) hebben vaker ouders die niet sporten

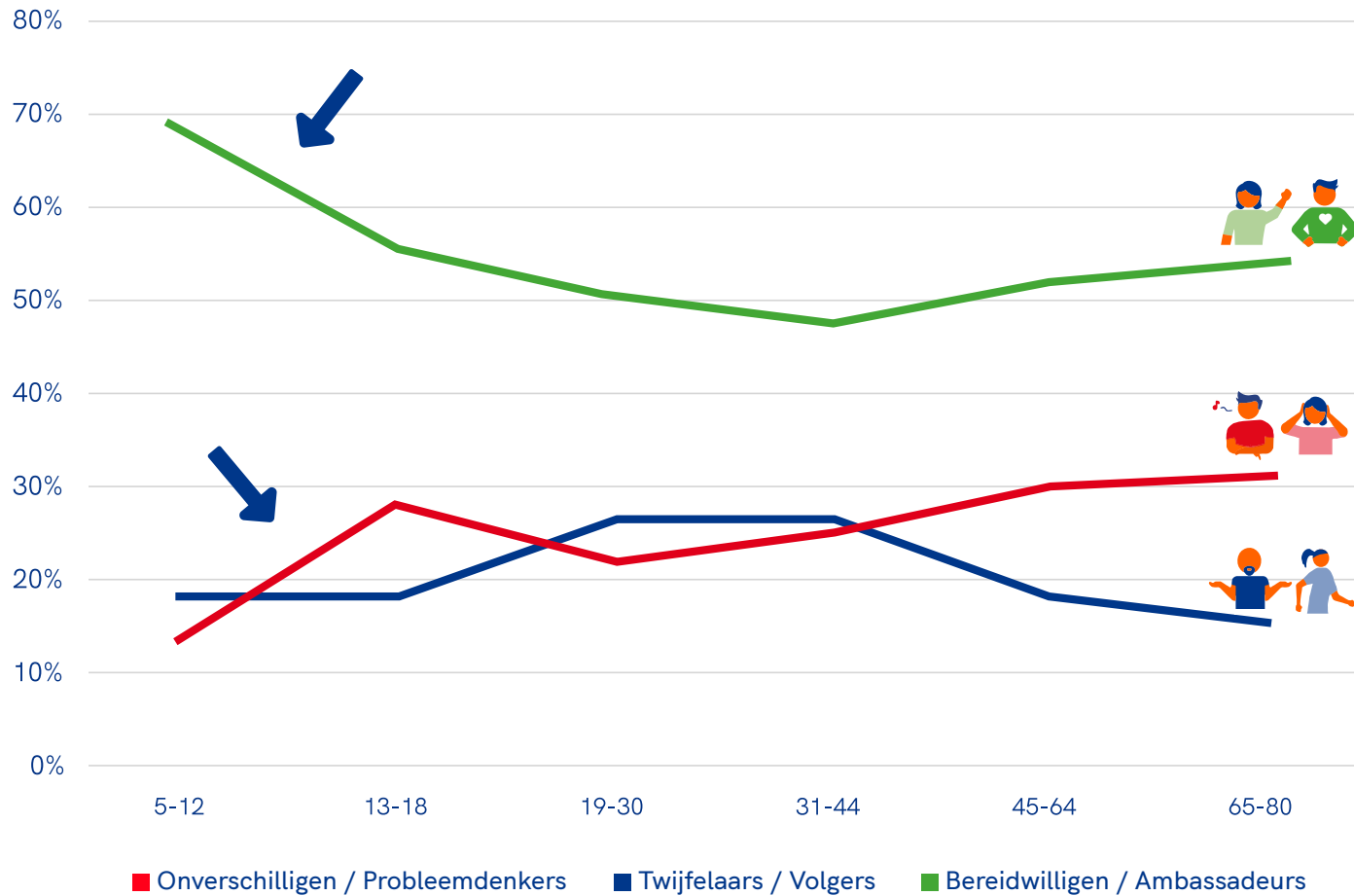


- 38% van de 5 tot 12-jarigen heeft ouders die niet sporten. Zij zijn relatief vaker zelf ook geen wekelijkse sporter (60%), dan wel (32%).
- 17% van de 5 tot 12-jarigen heeft ouders die af en toe sporten. Zij zijn relatief vaker zelf wekelijkse sporter (18%), dan niet-sporter (10%).
- 46% van de 5 tot 12-jarigen heeft ouders die wekelijks sporten. Zij zijn relatief vaker zelf ook wekelijkse sporter (50%), dan niet-sporter (30%).

Onderbouwing conclusie 3

Bij de jeugd (13-18 jaar) vindt een belangrijke negatieve verschuiving plaats in sportcommitment

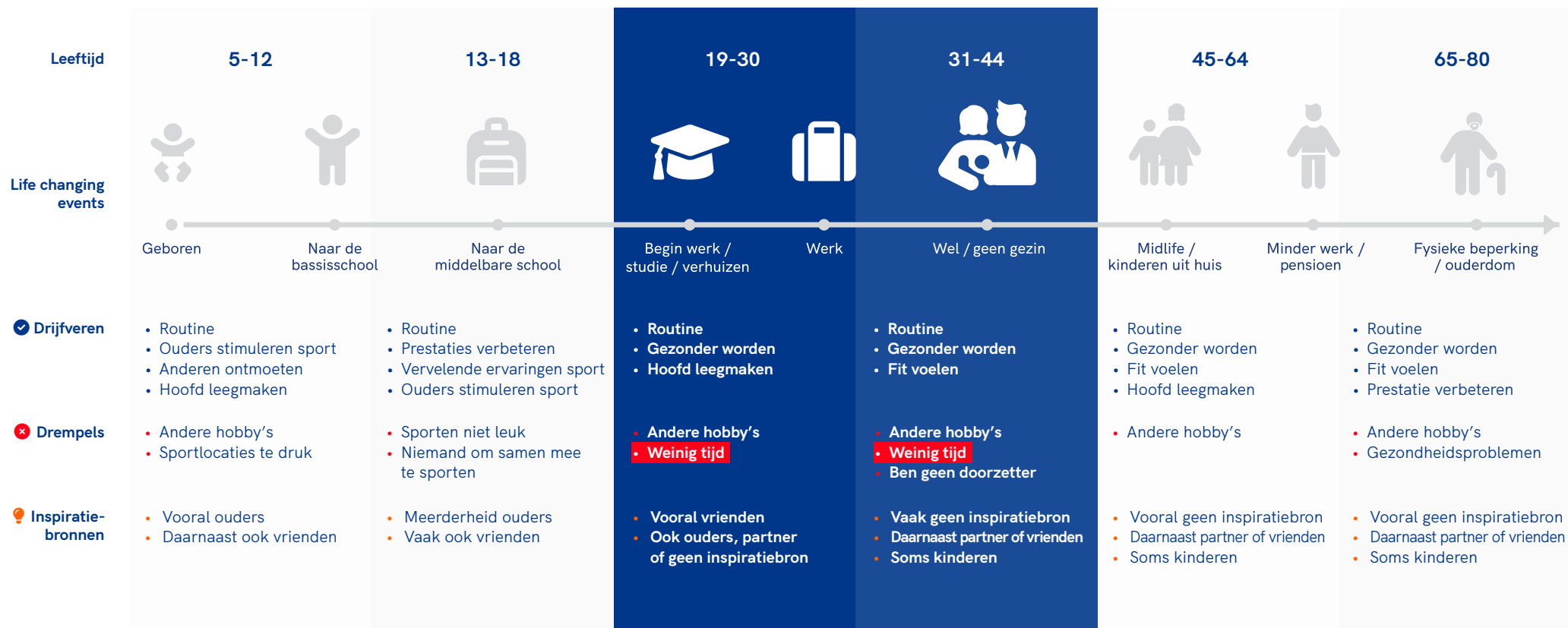
Commitment per leeftijdsgroep



- Bij de 13 tot 18-jarigen verdubbelt het aantal onverschilligen en probleemdenkers ten opzichte van de 5 tot 12-jarigen. Het aantal bereidwilligen en ambassadeurs neemt significant af.
- In de hierop volgende levensfasen wordt het aantal onverschilligen en probleemdenkers nergens meer significant groter.
- De groep probleemdenkers en onverschilligen in deze leeftijdsgroep geven aan dat zij met name niet meer wekelijks sporten omdat ze sporten niet (meer) leuk vinden en steeds minder mensen hebben om samen mee te sporten.

Onderbouwing conclusie 4

Tijdsgebrek is specifiek bij de 19 tot 44-jarigen een belangrijke drempel om wekelijks te sporten

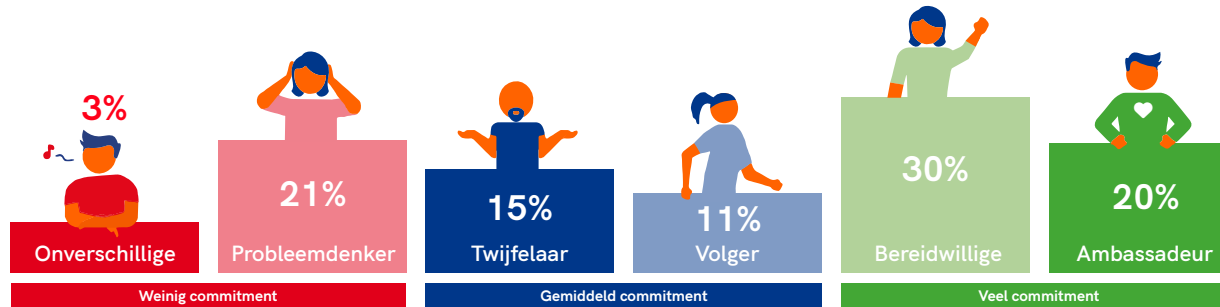


- Het krijgen van (fulltime) werk en een gezin zijn de belangrijkste life changing moments die hieraan ten grondslag liggen.

Onderbouwing conclusie 5

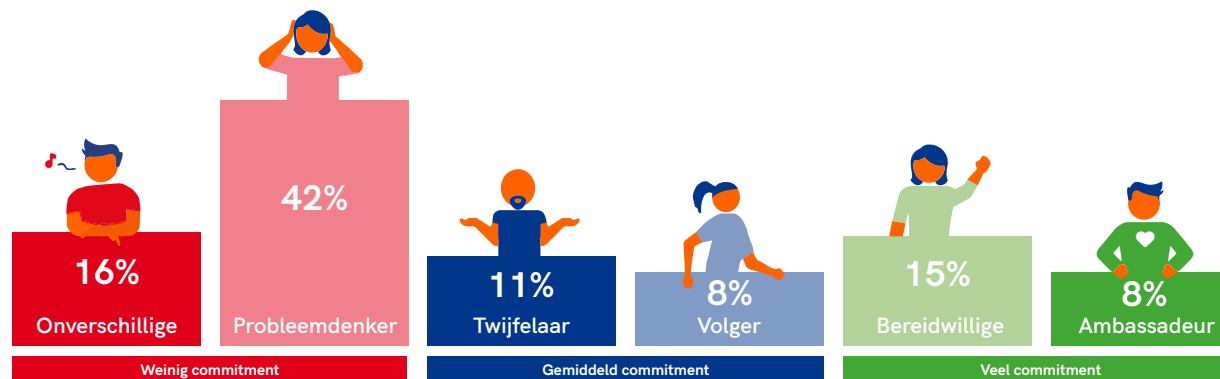
Bij de leeftijdscategorie 45+ ligt een kans om mensen (weer) wekelijks aan het sporten te krijgen

50% van de af en toe sporters van 45 jaar en ouder heeft een hoog commitment om (weer) wekelijks te gaan sporten



- 50% van de af en toe sportende 45-plussers zijn bereidwillige (30%) of ambassadeur (20%) en hebben hoge potentie om (weer) wekelijks te gaan sporten. Daarnaast zijn er heel weinig onverschilligen (3%).
- Deze verandering wordt veroorzaakt doordat voor deze leeftijdscategorie de drempel van tijdsgebrek afneemt. Bijvoorbeeld doordat kinderen ouder worden en uit huis gaan.

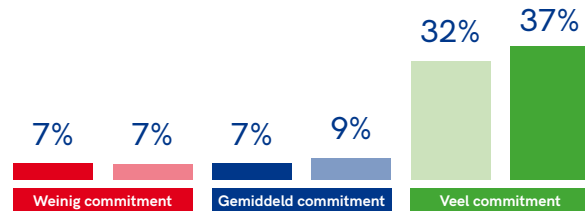
23% van de niet-sportende 65-plussers heeft een hoog commitment om (weer) wekelijks te gaan sporten



- 23% van de niet-sportende 65-plussers is bereidwillige of ambassadeur met een hoge potentie om wekelijks te gaan sporten. Na de jeugd (5-12 jaar) ligt hier relatief gezien de meeste potentie.
- Deze verandering wordt veroorzaakt doordat voor deze leeftijdscategorie de drempel van tijdgebrek afneemt. Bijvoorbeeld doordat men minder gaat werken.

Commitment

Commitment om wekelijks te sporten



Onverschillige

Probleemdenker

Twijfelaar

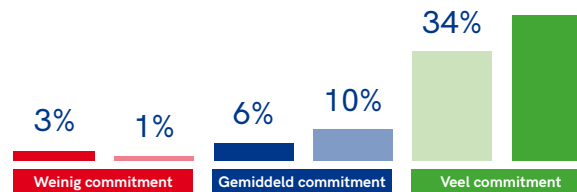
Volger

Bereidwillige

Ambassadeur

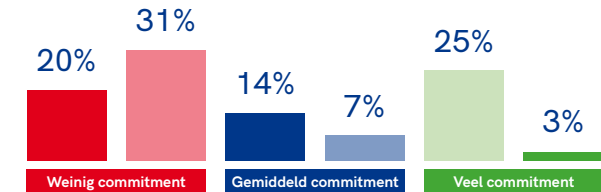
69% van de 5 tot 12-jarigen is bereidwillige of ambassadeur en heeft een hoog commitment om wekelijks te gaan of blijven sporten. Een relatief kleine groep van 14% (onverschilligen + probleemdenkers) heeft een laag commitment om wekelijks te sporten. Het aandeel onverschilligen en probleemdenkers is bij deze leeftijdscategorie lager dan bij alle andere leeftijdscategorieën.

Commitment wekelijkse sporters om wekelijks te (blijven) sporten



80% van de wekelijkse sporters heeft een hoog commitment (ambassadeurs + bereidwilligen) om te blijven sporten en maar 4% van de wekelijkse sporters heeft een laag commitment (onverschilligen + probleemdenkers). De kans op uitstroom van de huidige wekelijkse sporters is dus niet zo groot.

Commitment niet-sporters om wekelijks te (gaan) sporten



Van de niet-sporters heeft bovendien ruim een kwart (28%) veel potentie om wekelijks te gaan sporten (ambassadeurs + bereidwilligen) en heeft 21% enige potentie (twijfelaars + volgers).

✓ Drijfveren

- Routine
- Ouders stimuleren sport
- Anderen ontmoeten
- Hoofd leegmaken

✗ Drempels

- Andere hobby's
- Sportlocaties te druk

💡 Inspiratiebronnen

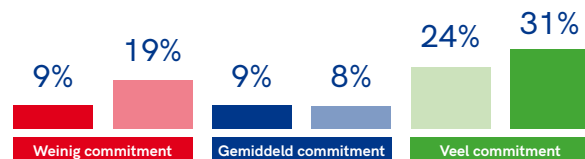
- Vooral ouders (69%)
- Daarnaast ook vrienden (39%)

ⓘ Aandachtsgroepen:

Niet sportende kinderen komen relatief vaker uit een lagere sociale klasse en hebben vaker ouders die niet sporten.

Commitment

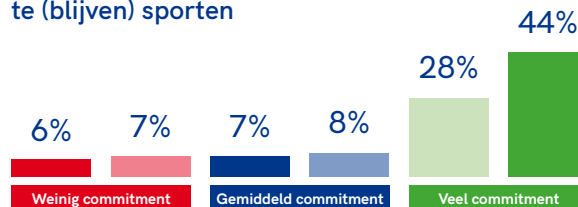
Commitment om wekelijks te sporten



Onverschillige
 Probleemdenker
 Twijfelaar
 Volger
 Bereidwillige
 Ambassadeur

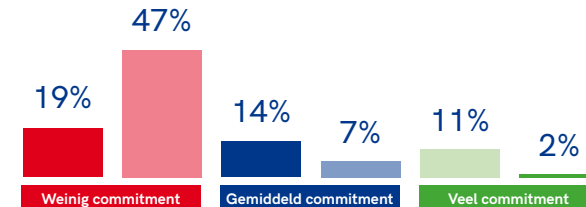
Bij de 13 tot 18-jarigen is het commitment lager dan bij jongere kinderen: het aandeel onverschilligen en probleemdenkers (28%) verdubbelt ten opzichte van de 5 tot 12-jarigen (14%) en is bijna een derde van het totaal. Nog steeds heeft ruim de helft (55%) wel een hoog commitment (ambassadeurs + bereidwilligen).

Commitment wekelijkse sporters om wekelijks te (blijven) sporten



Ook het commitment van de wekelijkse sporters loopt wat terug. Waar bij de 5 tot 12-jarigen nog 80% ambassadeurs en bereidwilligen waren onder de huidige wekelijkse sporters, neemt dat bij de 13 tot 18-jarigen wat af naar 72%.

Commitment niet-sporters om wekelijks te (gaan) sporten



Slechts 13% van de niet-sporters bestaat uit ambassadeurs en bereidwilligen met een hoog commitment. Oftewel, maar een beperkte groep staat er momenteel voor open om (weer) wekelijks te gaan sporten.

✓ Drijfveren

- Routine
- Ouders stimuleren sport
- Prestaties verbeteren

✗ Drempels

- Sporten niet leuk
- Niemand om samen mee te sporten

💡 Inspiratiebronnen

- Meerderheid ouders (58%)
- Vaak ook vrienden (48%)

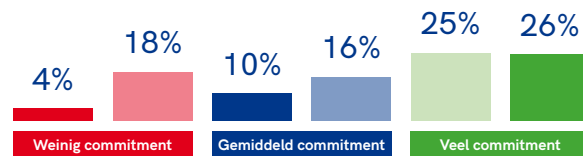
Opvallend: vervelende ervaringen met sport/gym in het verleden zijn voor deze groep ook een drijfveer. De precieze reden daarvan zou nader onderzocht moeten worden.

! Aandachtsgroepen:

Jongeren met een laag commitment om wekelijks te gaan sporten (onverschilligen en probleemdenkers) zijn vaker afkomstig uit de lagere sociale klassen. Ambassadeurs vallen vaker onder de hogere sociale klassen.

Commitment

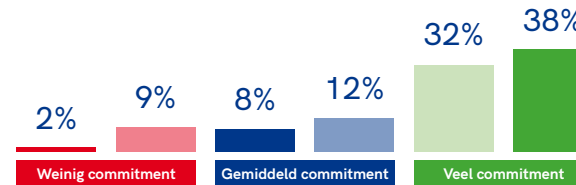
Commitment om wekelijks te sporten



Onverschillige
 Probleemdenker
 Twijfelaar
 Volger
 Bereidwillige
 Ambassadeur

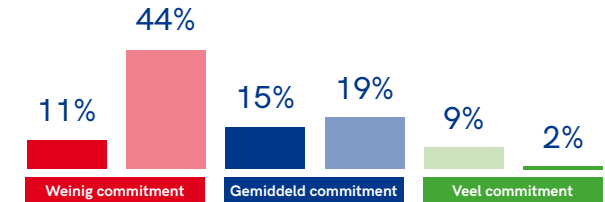
51% de jongvolwassenen (ambassadeurs + bereidwilligen) heeft een hoog commitment om wekelijks te gaan/ blijven sporten. Het aantal volgers en twijfelaars neemt ten opzichte van de jongeren (13-18 jaar) toe van 17% naar 26%. Deze groep jongvolwassenen wil wel sporten, maar heeft hulp nodig om de belangrijkste drempels te overwinnen. Een relatief grote groep van 18% bestaat uit probleemdenkers. Wekelijks sporten vinden zij moeilijk.

Commitment wekelijkse sporters om wekelijks te (blijven) sporten



Met 70% blijft het aantal ambassadeurs en bereidwilligen onder de wekelijkse sporters op ongeveer hetzelfde niveau als bij de 13 tot 18-jarigen (72%).

Commitment niet-sporters om wekelijks te (gaan) sporten



Net als bij de jongeren, lijkt het ook bij de jongvolwassenen lastig om niet-sporters (opnieuw) wekelijks te laten sporten. Slechts 11% van de niet-sporters is ambassadeur of bereidwillige, terwijl 55% van de niet-sporters bestaat uit onverschilligen en probleemdenkers.

✓ Drijfveren

- Routine
- Gezonder worden
- Hoofd leegmaken

✗ Drempels

- Andere hobby's
- Weinig tijd

💡 Inspiratiebronnen

- Vooral vrienden (42%)
- Ook ouders (31%), partner (26%) of geen inspiratiebron (26%).

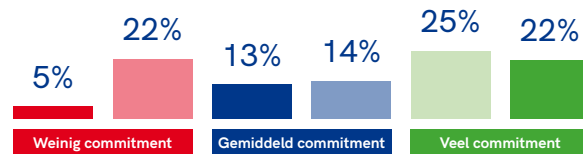
Opvallend: 19 tot 30-jarigen geven aan dat ze sport belangrijker zijn gaan vinden door Corona.

! Aandachtsgroepen:

Binnen deze leeftijdscategorie zijn de ambassadeurs relatief vaak vrouw (59% vrouw vs 41% man) en de probleemdenkers zijn opvallend vaker man dan vrouw (57% man vs 43% vrouw).

Commitment

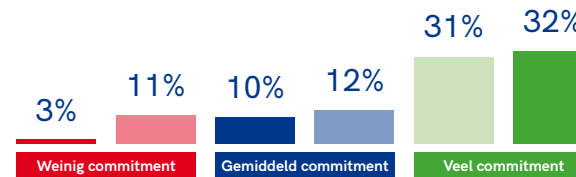
Commitment om wekelijks te sporten



Onverschillige
 Probleemdenker
 Twijfelaar
 Volger
 Bereidwillige
 Ambassadeur

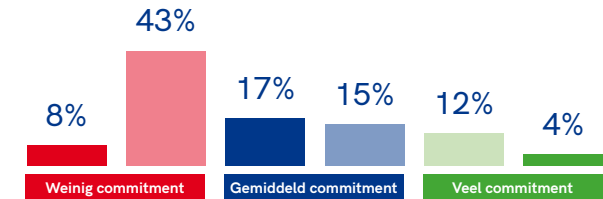
Het commitment van 31 tot 44-jarigen lijkt sterk op het commitment van de jongvolwassenen (19-30 jaar). 47% van de volwassenen bestaat uit ambassadeurs en bereidwilligen met een hoog commitment om wekelijks te sporten. Daarnaast zijn er ook hier weer relatief veel twijfelaars en volgers (27%).

Commitment wekelijkse sporters om wekelijks te (blijven) sporten



Van de huidige wekelijkse sporters heeft 63% (ambassadeurs + bereidwilligen) een hoog commitment om wekelijks te sporten, dit was 70% bij de jongvolwassenen

Commitment niet-sporters om wekelijks te (gaan) sporten



De niet sporters lijken vanaf deze levensfase steeds moeilijker aan het sporten te krijgen. 51% is onverschillige of probleemdenker en heeft weinig commitment

✓ Drijfveren

- Routine
- Gezonder worden
- Fit voelen

✗ Drempels

- Andere hobby's
- Weinig tijd
- Ben geen doorzetter

💡 Inspiratiebronnen

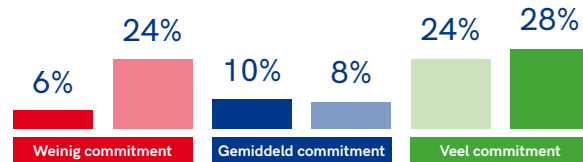
- Vaak geen inspiratiebron (37%)
- Daarnaast partner (34%) of vrienden (26%)
- Soms kinderen (14%)

ⓘ Aandachtsgroepen:

Ambassadeurs uit deze leeftijdscategorie voelen zich vaak gezond, bewegen voldoende en hebben vaak een gezond gewicht. Ook zijn ze vaak hoger opgeleid en werken ze relatief vaak (deels) thuis. Dit in tegenstelling tot de probleemdenkers. Zij hebben juist vaker overgewicht, bewegen onvoldoende, vinden hun gezondheid vaker matig/slecht, hebben vaker een lager opleidingsniveau en werken minder thuis.

Commitment

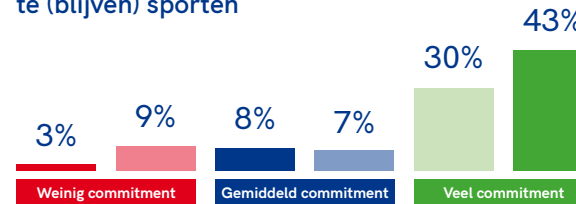
Commitment om wekelijks te sporten



Onverschillige
 Probleemdenker
 Twijfelaar
 Volger
 Bereidwillige
 Ambassadeur

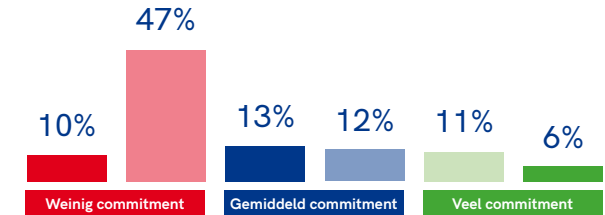
Het aantal ambassadeurs en bereidwilligen is bij de 45 tot 64-jarigen met 52% weer iets hoger dan bij de volwassenen (47%). Het aantal probleemdenkers en onverschilligen neemt echter ook iets toe (van 27% naar 30%).

Commitment wekelijkse sporters om wekelijks te (blijven) sporten



De wekelijkse sporters zijn met 73% ambassadeurs en bereidwilligen behoorlijk committed om wekelijks te (blijven) sporten. Dit was 63% bij de 31 tot 44-jarigen.

Commitment niet-sporters om wekelijks te (gaan) sporten



De groep niet-sporters wordt groter. Onder de niet-sporters blijft het aantal onverschilligen en probleemdenkers met 57% hoog. De kans dat zij wekelijks gaan sporten is vrij klein. Het onderscheid tussen sporters en niet-sporters wordt steeds groter.

✓ Drijfveren

- Routine
- Gezonder worden
- Fit voelen
- Hoofd leegmaken

✗ Drempels

- Andere hobby's

💡 Inspiratiebronnen

- Vooral geen inspiratiebron (47%)
- Daarnaast partner (26%) of vrienden (18%)
- Soms kinderen (12%)

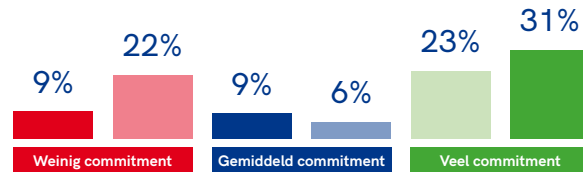
Opvallend: veranderingen door Corona maakte het makkelijker voor deze groep om wekelijks te sporten.

! Aandachtsgroepen:

Ambassadeurs uit deze leeftijdscategorie voelen zich vaker gezond, bewegen voldoende en hebben vaker een gezond gewicht. Ook zijn ze vaker hoger opgeleid en werken ze vaker (deels) thuis. Onder de volgers en twijfelaars van deze leeftijd bevinden zich relatief veel mensen met een niet-westerse migratieachtergrond, overgewicht en een middelbare opleiding. De onverschilligen en probleemdenkers zijn vaker lager opgeleid, hebben ook vaker overgewicht en werken weinig thuis.

Commitment

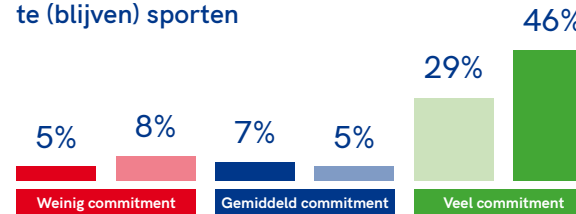
Commitment om wekelijks te sporten



Onverschillige
 Probleemdenker
 Twijfelaar
 Volger
 Bereidwillige
 Ambassadeur

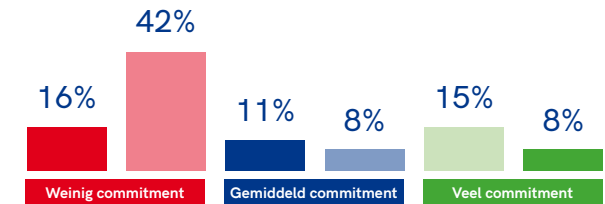
Het aantal ambassadeurs en bereidwilligen is bij de 65 tot 80-jarigen met 54% weer iets hoger dan bij de personen van middelbare leeftijd. Ook hier neemt het aantal probleemdenkers en onverschilligen weer iets toe (van 30% naar 31%).

Commitment wekelijkse sporters om wekelijks te (blijven) sporten



De wekelijkse sporters zijn met 75% ambassadeurs en bereidwilligen behoorlijk committed om wekelijks te blijven sporten.

Commitment niet-sporters om wekelijks te (gaan) sporten



De groep niet-sporters wordt in deze leeftijd opnieuw groter. Onder de niet-sporters groeit ook het aantal onverschilligen en probleemdenkers verder naar 58%, waarbij de groep onverschilligen met 16% ook relatief groot is. De kans dat zij wekelijks gaan sporten is vrij klein.

✓ Drijfveren

- Routine
- Gezonder worden
- Fit voelen
- Prestaties verbeteren

✗ Drempels

- Andere hobby's
- Gezondheidsproblemen

💡 Inspiratiebronnen

- Vooral geen inspiratiebron (45%)
- Daarnaast partner (25%) of vrienden (16%)
- Soms kinderen (11%)

🗨️ Aandachtsgroepen:

De ambassadeurs uit deze leeftijdscategorie voelen zich vaak gezond en bewegen vaak voldoende. Dit zijn vaker mannen dan vrouwen. Onder de twijfelaars bevinden zich meer vrouwen. Onder de grote groep probleemdenkers zijn relatief veel mensen met een motorische beperking of chronische aandoening. Zij hebben ook vaker een partner die niet sport.



Voor een toelichting en verdere onderbouwing van de belangrijkste bevindingen, inclusief een overzicht van commitment, drempels en drijfveren om te sporten bij een sportclub, ga naar www.nocnsf.nl/sportgedrag

