

Rapport

LEEFSTIJLMONITOR I&O RESEARCH

**Merendeel van de Nederlanders beweegt
voldoende, doet aan sport en eet gezond; vier op de
tien wil (nog) meer bewegen.**

[Augustus 2017](#)

INHOUDSOPGAVE

1.	Belangrijkste resultaten	4
2.	Inleiding	7
3.	Mate van sporten en bewegen	9
	3.1 Sportgedrag	9
	3.2 Beweeggedrag	13
4.	Motivatie	16
	4.1 Motivatie voor sporten en bewegen	16
	4.2 Oordeel eigen gezondheid	19
5.	Het sport- en beweegaanbod.....	21



1

HOOFDSTUK

Belangrijkste resultaten



1. Belangrijkste resultaten

Merendeel van de Nederlanders beweegt voldoende, doet aan sport en eet gezond; vier op de tien wil (nog) meer bewegen.

Twee derde van de Nederlanders doet aan sport

Bijna twee op de drie Nederlanders sporten minstens 12 keer per jaar. De sportdeelname is het hoogst onder 18 tot 35-jarigen, onder de hogere leeftijdsgroepen ligt dit lager. De sociaaleconomische kenmerken zoals inkomen en opleidingsniveau zijn van invloed op de sportdeelname; het aandeel sporters is hoger onder Nederlanders met een hoger inkomen en opleiding. Onder Nederlanders met overgewicht is de sportdeelname lager.



67 procent van de Nederlanders sport minstens 12 keer per jaar

Merendeel beweegt minimaal vijf dagen per week 30 minuten

Zes op de tien Nederlanders voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)¹. Het voldoen aan deze norm hangt samen met leeftijd: onder 18 tot 35-jarigen is het aandeel dat aan de norm voldoet het laagst (59%) en onder 65-plussers het hoogst (66%). Vrouwen halen vaker deze norm dan mannen (67% vs. 57%). De Fitnorm² is bedoeld voor het onderhouden van de fysieke fitheid. In totaal voldoet iets minder dan een derde aan deze norm. Een ruime meerderheid van de Nederlanders (70%) voldoet aan de Combinorm, een combinatie van beide normen.



62 procent van de Nederlanders voldoet aan de NNGB, **31 procent** voldoet aan de Fitnorm en **70 procent** aan de Combinorm.

Vrijtijdssporten zijn het meest populair

Vrijtijdssport zoals hardlopen, wandelen en fietsen is de meest beoefende sport in Nederland. Op de tweede plaats staat fitness, gevolgd door bal- en racketsporten. De top twee is in alle leeftijdsgroepen hetzelfde, maar de mate van beoefening wijkt af. Vrijtijdssporten zijn vooral populair onder 65-plussers, terwijl fitness en bal – en racketsport meer door jongere Nederlanders wordt beoefend.

Nederlanders sporten vooral ongeorganiseerd en individueel

Meer dan de helft sport op eigen initiatief, ongeorganiseerd. Een derde is lid van een sportschool en een kwart is lid van een sportvereniging. Nederlanders tot 35 jaar sporten meer bij een sportschool of vereniging en 50 tot 64-jarigen sporten relatief vaak ongeorganiseerd.

Sport als recreatie

De meeste sporters (79%) beoefenen hun sport op recreatief niveau. Eén op de zeven sport recreatief met training en wedstrijden en 5 procent is prestatiegericht op een zo hoog mogelijk niveau. Slechts één procent bedrijft topsport. Met name sporters tot 50 jaar, hoogopgeleiden en mannen zijn gericht op presteren.

Gezondheid en fitheid belangrijkste motivator

De belangrijkste reden om te sporten of bewegen is fitheid en de gezondheid. Dit geldt voor alle leeftijden, maar onder volwassenen tot 35 jaar speelt plezier, sociale contacten en het uiterlijk eveneens een belangrijke rol. Dit wordt met een toenemende leeftijd minder belangrijk.

¹ Volwassenen voldoen aan deze norm als ze minimaal vijf dagen per week tenminste 30 minuten sporten of bewegen.

² Men voldoet aan de Fitnorm als men tenminste drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteiten doet.

Ontbreken van motivatie en lichamelijke klachten

Een kwart van de Nederlanders zegt dat zij 'niet of nauwelijks' sporten of bewegen. Dit komt voornamelijk vanwege het ontbreken van motivatie of door lichamelijke klachten/beperkingen. Voor Nederlanders tot 35 jaar is het ontbreken van tijd, een ontoereikend sportaanbod en gebrek aan geld vaak een belemmering. Onder 50-plussers vormen lichamelijke problemen vaker de belemmering. Eén op de tien sport/beweegt niet vanwege de kosten. Dit speelt vooral onder Nederlanders met een laag inkomen.



60 procent van de Nederlanders vindt bewegen en sporten leuk

'Niet-bewegers'³ denken anders over sport en bewegen

De meeste Nederlanders zien bewegen en sporten als belangrijk voor de gezondheid. Dit geldt ook voor de meeste niet-bewegers, al is dit aandeel kleiner dan Nederlanders die wel actief sporten of bewegen. Zij zien sporten minder vaak als een manier om te ontspannen of om andere mensen te ontmoeten. Ook geeft deze groep vaak niet aan dat ze sporten/bewegen leuk vinden om te doen. Een vijfde van hen vindt lichamelijke inspanning zelfs vervelend. Toch geeft de helft van deze groep aan dat ze meer willen bewegen. Een belangrijke motivator hierbij is een noodzaak (bijvoorbeeld voor de gezondheid of het gewicht). Het ontbreken van plezier en een tekort aan discipline bij het sporten vormen belemmeringen hierbij. In totaal geeft een kwart van de Nederlanders aan meer te willen sporten/bewegen als dit minder duur is.

Nederlanders zijn kritischer over eigen gewicht dan over eetgedrag

Zeven op de tien Nederlanders zeggen gezond te eten. Sporters en bewegers eten gezonder dan Nederlanders die niet of nauwelijks bewegen (respectievelijk 73% vs. 63% zegt gezond te eten). In totaal is 40 procent van de Nederlanders tevreden met zijn of haar gewicht. Ook hierover zijn niet-bewegers (iets) kritischer.

Een kwart is onbekend met het aanbod

Voor de meeste inwoners die (grotendeels) op de hoogte zijn van het sport- en beweegaanbod in de woonplaats sluit dit goed aan op hun wensen en behoeften. Eén op de tien geeft aan dat het aanbod in hun ogen onvoldoende aansluit. Veelgenoemde suggesties om dit te verbeteren zijn: goedkoper maken, een gericht aanbod creëren, meer informeren over het aanbod en meer specifieke sport- en beweegaccommodaties in de buurt. Een kwart van de Nederlanders kan hier niet over oordelen vanwege de onbekendheid met het aanbod in hun eigen woonplaats.

Verantwoording

Dit blijkt uit landelijk representatief onderzoek van I&O Research onder 3.499 Nederlanders van 18 jaar en ouder. Het onderzoek werd uitgevoerd van donderdag 20 juli tot en met zondag 30 juli 2017. De resultaten zijn gewogen op geslacht, leeftijd, regio, opleidingsniveau en stemgedrag bij de Tweede Kamerverkiezingen in maart 2017.

Meer informatie

Roy van der Hoeve, 020-3330684

Marion Holzmann, 020-3330671

*Overname uit deze publicatie is alleen toegestaan met expliciete vermelding van **I&O Research** als bron.*

³ Nederlanders die van zichzelf vinden dat zij niet of nauwelijks bewegen.



2

HOOFDSTUK

Inleiding



2. Inleiding

Onderzoeksverantwoording

I&O Research heeft een landelijk representatief onderzoek uitgevoerd onder 3.499 Nederlanders van 18 jaar en ouder. Het onderzoek werd uitgevoerd van donderdag 20 juli tot en met zondag 30 juli 2017. Het grootste deel van de deelnemers (97 procent) is afkomstig uit het I&O Research Panel (n=3.402). Daarnaast zijn 97 deelnemers (5 procent) via PanelClix benaderd om deel te nemen aan dit onderzoek. Dit is de eerste meting (0-meting) van dit onderzoek.

Weging en marges

De onderzoeksresultaten zijn gewogen op geslacht, leeftijd, regio, opleidingsniveau en stemgedrag bij de Tweede Kamerverkiezingen in maart 2017. De weging is uitgevoerd conform de richtlijnen van de Gouden Standaard. Hiermee is de steekproef representatief voor de kiesgerechtigde Nederlandse inwoners (18+), voor wat betreft deze achtergrondkenmerken. Bij onderzoek is er sprake van een betrouwbaarheidsinterval en onnauwkeurigheidsmarges. In dit onderzoek gaan we uit van een betrouwbaarheid van 95 procent. Bij de belangrijkste uitkomsten is er sprake van een marge van plus of min 1 à 2 procent.

I&O Research Panel

Het I&O Research Panel is geworven op basis van aselechte personen- en huishoudensteekproeven op traditionele manier (geen zelfaanmelding). De respondenten hebben geen financiële vergoeding gehad voor hun aanmelding voor het panel. Ook voor deelname aan dit onderzoek kregen respondenten uit het I&O Research Panel geen vergoeding. I&O Research is een maatschappelijk betrokken bureau voor beleids- en marktonderzoek. Het is onze missie bij te dragen aan beter onderbouwde keuzes van onze klanten, op basis van onderzoek en advies. Wij werken voor overheids- en non-profitorganisaties. I&O Research is de laatste jaren gegroeid tot het zevende marktonderzoeksbureau van Nederland. In de sector 'overheid & onderwijs' is I&O Research de nummer 1 (volgens de MarktOnderzoeksAssociatie, MOA, 2016). I&O Research heeft vestigingen in Amsterdam en Enschede. I&O Research is lid van de MarktOnderzoeksAssociatie (MOA), maakt deel uit van de Research Keurmerk Groep en onderschrijft de internationale ICC/ESOMAR-gedragscode voor markt- en sociaalwetenschappelijk onderzoek. I&O Research is ISO 9001-, ISO 20252- en ISO 27001-gecertificeerd. Het online onderzoekspanel (I&O Research Panel) is ISO 26362-gecertificeerd. Dit is de norm voor online en offline access panels.

Vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld volgens de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO, zie kader). Daarnaast zijn vragen toegevoegd over de Nederlandse Norm Gezond bewegen (NNGB) en de Fitnorm.

De RSO is een gestandaardiseerde vragenlijst om de frequentie, sporttak, sportvorm, organisatievorm en accommodatiebenutting van grote bevolkingsgroepen in kaart te brengen. Het instrument is in de jaren negentig ontwikkeld door een van de juridische voorgangers van het Mulier Instituut, in opdracht van het ministerie van VWS en in samenspraak met vertegenwoordigers van CBS, COS, DSP-groep, VSG, UvT, NOC*NSF, NISB, SCP en diverse gemeenten.

3

HOOFDSTUK

Mate van sporten en bewegen



3. Mate van sporten en bewegen

3.1 Sportgedrag

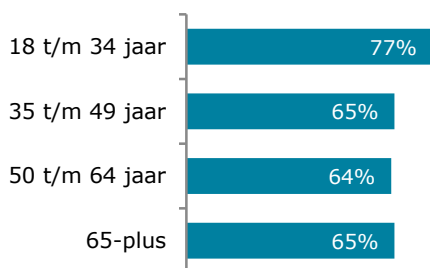
Twee op de drie Nederlanders doen aan sport

Volgens de RSO definitie sporten twee op de drie Nederlandse volwassenen. Dat wil zeggen dat zij tenminste 12 keer per jaar aan sport doen. De sportdeelname onder inwoners in de leeftijd van 18 tot en met 34 jaar is het hoogst. Onder de hogere leeftijdsgroepen ligt dit lager. De sociaaleconomische kenmerken zoals inkomen⁴ en opleiding⁵, maar ook de BMI⁶ hangen samen met het aandeel sporters in Nederland. Provinciaal zijn er ook verschillen zichtbaar: in de provincie Utrecht ligt de sportdeelname het hoogst en in Flevoland het laagst. Hier sport volgens de definitie van de RSO circa de helft van de inwoners.



procent van de Nederlanders sport minstens 12 keer per jaar

Welke Nederlanders sporten?



Inkomen

- Beneden modaal (59%)
- Bijna modaal (67%)
- Modaal (68%)
- 1-2 keer modaal (73%)
- 2 keer of meer modaal (79%)



Provincie

- Utrecht (75%)
- Noord-Brabant (70%)
- Noord-Holland (69%)
- Limburg (69%)
- Zuid-Holland (68%)
- Overijssel (67%)
- Gelderland (67%)
- Zeeland (62%)
- Groningen (61%)
- Friesland (61%)
- Drenthe (58%)
- Flevoland (51%)

BMI



- Ondergewicht (63%)
- Normaal gewicht (73%)
- Overgewicht (69%)
- Obesitas (56%)

Opleiding

- Laag (52%)
- Midden (64%)
- Hoog (77%)



Geslacht



- 66%
- 69%



Leeswijzer: dit overzicht geeft weer welke Nederlanders sporten volgens de RSO definitie. Voorbeeld: 66% van de mannen doet aan sport tegenover 69% van de vrouwen.

⁴ Beneden modaal: minder dan €26.500 per jaar, bijna modaal: €26.500 - €33.000, modaal: €33.000 - €39.500, tussen 1-2 keer modaal: €39.500 - €66.000 en 2 keer of meer modaal: meer dan €66.000 op jaarbasis.

⁵ Laag: geen, lager onderwijs (basisonderwijs), lbo, mavo, Midden: mbo, havo, vwo, Hoog: hbo, wo.

⁶ De 'Body Mass Index' (BMI) is een maat voor menselijke lichaamsverhoudingen en wordt bepaald door het gewicht (in kilo's) te delen door de lengte (in meters) in het kwadraat. De uitkomst is vertaald naar de categorieën ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht en obesitas.

Vrijetijdssport meest beoefende sport

De meest beoefende sport in Nederland is vrijetijdssport zoals hardlopen, wandelen en fietsen. Bijna de helft beoefent deze sport, op afstand gevolgd door fitness (38%). Op de derde plaats staat bal – en racketsport waar 20 procent van de Nederlanders aan doet. Paardensport is de minst voorkomende sport; 2 procent beoefent dit.

Het sporttype is afhankelijk van leeftijd.

Vrijetijdssport is over de hele linie de meest

beoefende sport, gevolgd door fitness. De mate van beoefening van vrijetijdssport neemt toe met de leeftijd, terwijl voor fitness het omgekeerde geldt. Ook bij watersporten is dit beeld te zien; tot en met 34 jaar beoefent 23 procent deze sport. Onder 65-plussers is dit 17 procent. Circa een kwart van de Nederlanders tot 50 jaar doet aan een bal- of racketsport. In de hogere leeftijdsgroepen neemt dit af tot ongeveer een tiende van de beoefende sporten.

Sportbeoefening in Nederland meerdere antwoorden mogelijk

- Vrijetijdssport (Hardlopen, Vissen, Wandelen, Toerfietsen): 58%
- Fitness (Fitness, Aerobics, Zumba, Bootcamp): 38%
- Bal- en racketsport (Voetbal, Tennis, Handbal, Badminton): 20%
- Watersport (Duelen, Roeien, Zwemmen, Zeilsport): 20%
- Wielersport (Wielrennen, Mountainbiken, Veldrijden): 12%
- Krachtsport (Gewichtheffen, Body building): 9%
- Denksport (Dammen, Schaken, Bridge): 8%
- Winter- en bergsport (Skiën, Snowboarden, Schaatsen): 8%
- Behendigheidssport (Biljart, Darts, Jeu de Boules, Golf): 7%
- Atletiek: 4%
- Danssport (Ballet, Jazzdans, Breakdance): 4%
- Vechtsport (Judo, Karate): 4%
- Paardensport (Dressuur, Paardenrennen, Voltige, Polo): 2%
- Anders: 7%

Tabel 3.1

Sportbeoefening naar leeftijd, top 5

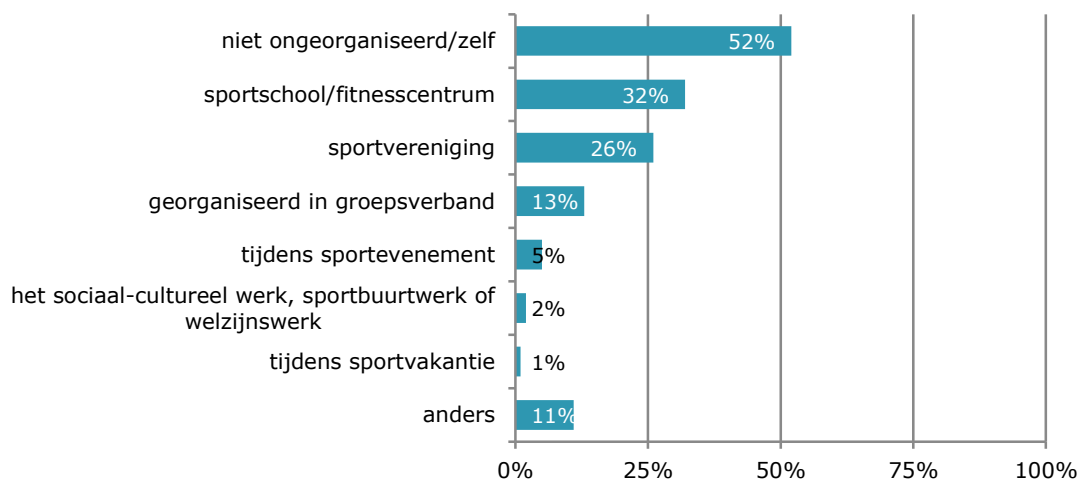
	18 T/M 34 JAAR	35 T/M 49 JAAR	50 T/M 64 JAAR	65 JAAR EN OUDER
1	vrijetijdssport (51%)	vrijetijdssport (55%)	vrijetijdssport (64%)	vrijetijdssport (64%)
2	fitness (43%)	fitness (41%)	fitness (34%)	fitness (32%)
3	bal- en racketsport (28%)	bal- en racketsport (23%)	watersport (19%)	watersport (17%)
4	watersport (23%)	watersport (21%)	bal- en racketsport (15%)	denksport (14%)
5	krachtsport (18%)	wielersport (15%)	wielersport (15%)	bal- en racketsport (13%)

Sporten voornamelijk ongeorganiseerd

Iets meer dan de helft van de Nederlanders die sporten, doen dit ongeorganiseerd of zelf in de buitenruimte. Een derde sport bij een sportschool of fitnesscentrum en een kwart is lid van een sportvereniging. Minder vaak sport men via sociaal-cultureel werk of een wijk- of welzijnsinstelling of tijdens een sportvakantie. Bij anders noemt men bijvoorbeeld: 'revalidatiecentrum', 'op het werk', 'bij de fysiotherapeut', 'zwembad' en 'thuis'. Mannen zijn gemiddeld vaker lid van een sportvereniging, terwijl vrouwen relatief vaker sporten bij een sportschool of fitnesscentrum. Onder Nederlanders tot 35 jaar sport men meer bij een sportvereniging of sportschool dan inwoners boven de 35 jaar. Sporters in de leeftijd 50 tot en met 64 jaar sporten relatief vaker op ongeorganiseerde wijze en onder 65-plussers doet een significant groter deel (5 procent) dit via sociaal-cultureel werk of een welzijnsinstelling in de buurt. Nederlanders met een hogere opleiding of inkomen maken van alle verschillende organisatievormen vaker gebruik dan laagopgeleiden en sporters uit de lagere inkomensgroepen.

Figuur 3.1

Organisatievorm van sporten
meerdere antwoorden mogelijk



Sporters richten zich vooral op voorzieningen binnen de gemeente

Sporters maken veel gebruik van andersoortige voorzieningen (zoals bos, strand, openbare weg) om hun sport te beoefenen, zowel binnen als buiten de eigen gemeente. Iets minder dan de helft richt zich tot officiële binnensportaccommodaties (sporthallen, gymzalen, sportscholen et cetera) in de eigen gemeente. Twee op de tien bezoekt deze voorzieningen buiten de gemeente. Het gebruik van officiële buitensportaccommodaties binnen en buiten de gemeente ligt met respectievelijk 18 procent en 14 procent een stuk lager. Het zijn vooral sporters tot 35 jaar die gebruik maken van de binnen- en buitensportaccommodaties. Sportvoorzieningen in de openbare ruimte (zoals halfpipe, basketbalpleintje, voetbalveldje etc.) gebruikt men minder.

Tabel 3.2

Accommodatiegebruik sporters
meerdere antwoorden mogelijk

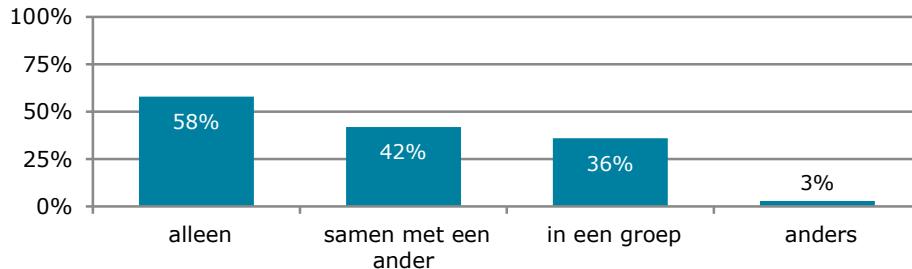
	BINNEN DE EIGEN GEMEENTE	BUITEN DE EIGEN GEMEENTE
andersoortige voorziening	58%	33%
officiële binnensportaccommodatie	46%	19%
officiële buitensportaccommodatie	18%	14%
sportvoorziening in openbare ruimte	11%	7%

Inwoners sporten meer individueel

De meerderheid (58%) van de Nederlanders die sport of beweegt, doet dit alleen. Vier op de tien sport met iemand anders zoals met een kennis, familielid of vriend en 36 procent sport in groepsverband.

Figuur 3.2

Wijze van sporten
meerdere antwoorden mogelijk



Nederlanders in de leeftijd tot 50 jaar sporten relatief vaker individueel dan oudere sporters boven de 50 jaar. 65-plussers sporten meer in groepsverband.

Sport voornamelijk op recreatief niveau

Een ruime meerderheid van de sporters doet dit op recreatief niveau. Dit aandeel neemt toe met de leeftijd; onder 18 tot en met 34 jarigen is dit 68 procent en onder 65-plussers 88 procent. Circa een zevende (14%) sport recreatief met training en

wedstrijden en 5 procent streeft bij het sporten/bewegen het voor hen hoogst haalbare niveau na. Dit zijn relatief veel sporters tot 50 jaar en hoogopgeleiden. Ook mannen zijn gemiddeld vaker gericht op het presteren (training en het spelen van wedstrijden), terwijl vrouwen vooral recreatief bezig zijn. Eén procent sport op het hoogste of één-na-hoogste niveau in Nederland.

Niveau van sporten/bewegen:

- recreatief/gaat om bewegen (79%)
- recreatief/met trainingen en wedstrijden (14%)
- prestatiegericht op zo hoog mogelijk niveau (5%)
- topsport (1%)
- weet het niet (2%)



3.2 Beweeggedrag

Merendeel voldoet aan NNGB

In Nederland worden twee normen gebruikt om te bepalen of iemand voldoende beweegt. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) heeft vooral te maken met het onderhouden van de gezondheid. De Fitnorm is gericht op het onderhouden van de fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen). De Combinorm combineert beide normen.

Zes op de tien Nederlanders voldoen aan de NNGB en bijna een derde voldoet aan de Fitnorm. Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat meer dan de helft aan de NNGB voldoet; met een toenemende leeftijd halen meer Nederlanders deze norm. Voor de Fitnorm geldt het omgekeerde: onder volwassenen tot 35 jaar voldoet relatief het grootste deel (38%) hieraan. Onder 50-plussers is dit nog maar 29 procent. Zeven op de tien voldoen aan één van beide normen (de Combinorm). Dit verschilt niet per leeftijdsgroep.

Tabel 3.3

Deel inwoners dat voldoet aan de beweegnormen

	NNGB	FITNORM	COMBINORM
18 t/m 34 jaar	59%	38%	70%
35 t/m 49 jaar	62%	30%	70%
50 t/m 64 jaar	61%	29%	69%
65 jaar en ouder	66%	29%	72%
TOTAAL	62%	31%	70%



NNGB

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Volwassenen voldoen aan de norm indien men minstens 5 dagen per week 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit verricht.

Fitnorm

Men voldoet aan de Fitnorm als men tenminste drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteiten doet.

Combinorm

Deze norm is een combinatie van de NNGB en de Fitnorm. Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zij tenminste één van beide normen haalt.

Vrouwen voldoen relatief vaak aan de NNGB

Twee op de drie Nederlandse vrouwen voldoen aan de NNGB. Van de mannen haalt 57 procent deze norm. Ook het BMI heeft een relatie met de NNGB; van de Nederlanders met ondergewicht voldoet 78 procent hieraan en onder mensen met overgewicht is dit iets meer dan de helft. De verschillen tussen de inkomens- en opleidingsgroepen zijn klein en niet significant. In de provincie Zeeland haalt 70 procent deze norm, in Utrecht ligt dit het laagst (55%).

Welke Nederlanders voldoen aan de NNGB?

Inkomen

- Beneden modaal (62%)
- Bijna modaal (66%)
- Modaal (65%)
- 1-2 keer modaal (58%)
- 2 keer of meer modaal (58%)



Provincie

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • Zeeland (70%) | • Gelderland (61%) |
| • Zuid-Holland (66%) | • Noord-Brabant (60%) |
| • Noord-Holland (64%) | • Drenthe (59%) |
| • Limburg (64%) | • Groningen (57%) |
| • Friesland (62%) | • Flevoland (56%) |
| • Overijssel (62%) | • Utrecht (55%) |

BMI

- Ondergewicht (78%)
- Normaal gewicht (68%)
- Overgewicht (59%)
- Obesitas (53%)



Opleiding

- Laag (58%)
- Midden (63%)
- Hoog (61%)



Geslacht

- 57%
- 67%



Leeswijzer: dit overzicht geeft weer welke Nederlanders voldoen aan de NNGB. Voorbeeld: 57% van de mannen voldoet hieraan tegenover 67% van de vrouwen.

4

HOOFDSTUK

Motivatie voor sporten en bewegen



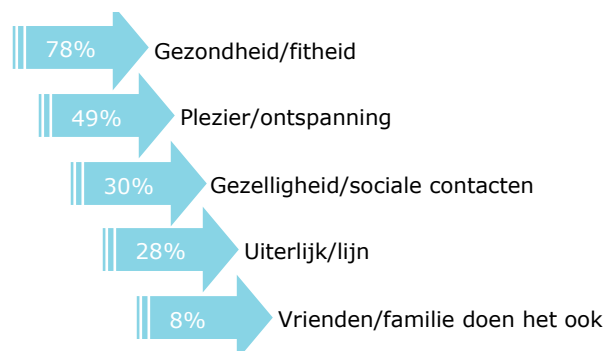
4. Motivatie

4.1 Motivatie voor sporten en bewegen

Gezondheid/fitheid belangrijke motivator

Een ruime meerderheid van de Nederlanders die sport/beweegt doet dit om gezond en fit te blijven of te worden. Dit is in alle leeftijdscategorieën de belangrijkste motivator. De helft sport vanwege het plezier en de ontspanning en 30 procent vanwege de gezelligheid of de sociale contacten. Het zijn vooral Nederlanders van 18 tot en met 34 jaar die vanwege het plezier sporten. Ook het uiterlijk en de lijn is voor deze groep een belangrijke reden. Deze motivatie om te bewegen of sporten is met een toenemende leeftijd minder belangrijk. Het doktersadvies krijgt hier dan een grotere rol. Andere veelgenoemde beweegredenen zijn: 'vanwege werk', 'in verband met een hond' of 'uit gewoonte'.

Top 5 redenen waarom men beweegt of sport



Tabel 4.1

Redenen waarom men beweegt of sport
meerdere antwoorden mogelijk

	18 T/M 34 JAAR	35 T/M 49 JAAR	50 T/M 64 JAAR	65 JAAR EN OUDER	TOTAAL
gezondheid/fitheid	76%	78%	79%	79%	78%
plezier/ontspanning	62%	48%	45%	42%	49%
gezelligheid/sociale contacten	32%	27%	28%	33%	30%
uiterlijk/lijn	45%	37%	21%	11%	28%
vrienden/familie doen het ook	18%	6%	4%	4%	8%
op doktersadvies	4%	8%	8%	11%	8%
anders	5%	10%	8%	7%	8%

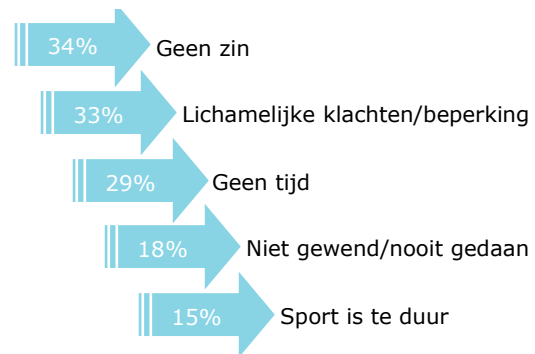
Mannen sporten vaker vanwege het plezier en de ontspanning, terwijl voor vrouwen gezelligheid en sociale contacten een reden is om te gaan bewegen of sporten. Ook hoogopgeleiden en Nederlanders met een hoger inkomen sporten relatief vaker vanwege het plezier hierin dan Nederlanders met een lagere opleiding/inkomen.

Motivatie grootste belemmering

Een kwart (26 procent) van de Nederlanders vindt van zichzelf dat hij/zij niet of nauwelijks sport of beweegt. Dit komt voornamelijk door een gebrek aan motivatie en lichamelijke klachten of een beperking (respectievelijk 34 en 33 procent geeft dit als reden). Geen tijd speelt bij 29 procent van de Nederlanders en 15 procent is niet gewend aan sport en bewegen. Voor 11 procent is sport te duur. Vervoersproblemen of een te klein sportaanbod spelen nauwelijks een rol. Voor Nederlanders tot 35 jaar is het ontbreken van tijd, het niet

aansluiten van het sportaanbod en het missen van voldoende financiële middelen vaker een belemmering om te gaan sporten of bewegen. Lichamelijke klachten of een beperking zorgen bij 50-plussers relatief vaak voor een reden om niet te sporten of bewegen. Achttien procent noemt een andere reden. Vaak geeft men hier aan al voldoende te bewegen vanwege dagelijkse bezigheden.

Top 5 redenen waarom men niet beweegt of sport



Tabel 4.2

Redenen waarom men niet (vaker) sport/beweegt naar leeftijd
meerdere antwoorden mogelijk

	18 T/M 34 JAAR	35 T/M 49 JAAR	50 T/M 64 JAAR	65 JAAR EN OUDER	TOTAAL
geen zin	40%	38%	34%	28%	34%
lichamelijke klachten/beperking	17%	23%	41%	44%	33%
geen tijd	51%	41%	26%	4%	29%
niet gewend/nooit gedaan	19%	15%	13%	15%	15%
sport is te duur	18%	15%	8%	7%	11%
sportaanbod sluit niet aan	7%	2%	1%	1%	2%
vervoersproblemen	1%	1%	0%	1%	1%
anders	23%	18%	14%	19%	18%

Vooraf Nederlanders met een laag inkomen geven aan dat sporten te duur is, waardoor dit een belemmering voor hen oplevert om te gaan sporten of bewegen.





60%

van de Nederlanders vindt bewegen en sporten leuk

Niet-bewegers⁷ denken anders over sporten en bewegen

Sporten en bewegen ervaren Nederlanders als belangrijk voor de eigen gezondheid. Dit geldt vooral voor diegenen die zelf actief sporten en bewegen (94%). Onder mensen die niet of nauwelijks bewegen is een kleiner deel het hier mee eens (66%). Acht op de tien geven aan dat er in de buurt voldoende plekken zijn om te bewegen of sporten. Een kleiner deel, maar een meerderheid vindt sport/bewegen leuk en ziet dit als een manier om te ontspannen. In mindere mate sport men om mensen of vrienden te ontmoeten. Op de meeste aspecten hebben bewegers een aanzienlijk positievere houding tegenover sporten en bewegen dan niet-bewegers. Ook zien niet-bewegers sporten en bewegen minder vaak als een manier om mensen te ontmoeten of als ontspanning. Circa een vijfde van de niet-bewegers vindt lichamelijke inspanning vervelend en slechts een kwart vindt sporten/bewegen leuk.

Tabel 4.3

Attitudes ten aanzien van gezondheid, sport en bewegen, percentage (zeer) mee eens

	BEWEGER	NIET-BEWEGER ⁸	TOTAAL
bewegen/sporten is belangrijk voor de gezondheid	94%	66%	87%
in buurt zijn genoeg plekken om te bewegen/sporten	84%	71%	81%
bewegen/sporten is manier om te ontspannen	72%	27%	61%
bewegen/sporten is leuk	71%	25%	60%
bewegen/sporten is manier om mensen te ontmoeten	35%	11%	30%
lichamelijke inspanning is vervelend	7%	20%	10%

Onder Nederlanders tot 35 jaar vindt een iets groter deel sporten vervelender dan onder 50-plussers. Hoogopgeleiden en Nederlanders met een hoger inkomen staan positiever tegenover sporten en het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid. Ook zien zij sporten en bewegen vaker als een manier om te ontspannen. Daarentegen staan Nederlanders met overgewicht minder positief tegenover sporten en bewegen dan mensen met een normaal gewicht of ondergewicht.



Meer dan de helft geeft aan voldoende te bewegen

In totaal geeft 58 procent van de Nederlanders aan voldoende te bewegen. Onder bewegers is dit voor 64 procent het geval en onder niet-bewegers beweegt ruim een derde naar eigen zeggen voldoende. Iets meer dan vier op de tien Nederlanders wil meer bewegen dan hij/zij nu doet. Onder diegenen die zelf aangeven dat ze niet of nauwelijks bewegen, wil de helft meer bewegen.

Tabel 4.4

Oordeel over eigen beweeggedrag, percentage (zeer) mee eens

	BEWEGER	NIET-BEWEGER ⁸	TOTAAL
Beweeg voldoende	64%	39%	58%
Wil meer bewegen	43%	49%	44%

Onder 65-plussers vindt een relatief groot deel dat zij voldoende bewegen (64%), onder de jongere landgenoten is dit iets meer dan de helft. Het deel van de Nederlanders dat aangeef meer te willen bewegen, neemt af met de leeftijd. Onder 18 tot en met 34 jarigen is dit 59 procent en onder 65-plussers daalt dit aantal tot 27 procent. Vooral veel hoogopgeleiden, Nederlanders met een hoog inkomen en mensen met een hoog BMI willen graag maar bewegen dan ze nu doen.



⁷ Nederlanders die van zichzelf vinden dat zij niet of nauwelijks bewegen.



Meer sporten/bewegen als dit echt nodig is voor de gezondheid

Meer dan de helft van de Nederlanders zeggen vaker te bewegen of te sporten wanneer dit ook echt nodig is (bijvoorbeeld voor gezondheid of gewicht). Tijdsgebrek is voor 43 procent een reden, gevolgd door een gebrek aan discipline. Dat laatste is net als het missen van plezier bij het sporten/bewegen relatief vaak een reden voor niet-bewegers⁸. Voor een kwart van de Nederlanders zorgen de kosten van sport voor de belemmering om te gaan sporten en bij 15 procent is dit het missen van een passend aanbod. Het ontbreken van vervoer of onbekendheid met het aanbod zijn minder vaak een drempel.

Tabel 4.5

Ik zou meer of vaker (gaan) bewegen en/of sporten als.... (% zeker)

	BEWEGER	NIET-BEWEGER ⁹	TOTAAL
het echt nodig zou zijn (bijv. voor gezondheid, gewicht)	55%	57%	55%
ik meer tijd zou hebben	45%	38%	43%
ik de discipline zou kunnen opbrengen	36%	44%	38%
ik daar meer plezier aan zou beleven	31%	46%	35%
ik geen fysieke problemen zou hebben	28%	35%	30%
ik iemand zou hebben om samen mee te	25%	33%	27%
het minder duur zou zijn	24%	24%	24%
er een (beter) passend beweeg- of sportaanbod zou zijn	14%	18%	15%
ik zou weten welke sport- en beweegactiviteiten er zijn	8%	11%	9%
er een mogelijkheid tot vervoer is	6%	7%	6%

Voor Nederlanders tot 50 jaar spelen het missen van tijd, de kosten van sport, het missen van iemand om samen te sporten, de discipline maar ook het plezier relatief vaak een belemmering om meer te sporten. Onder 35-minners spelen deze aspecten een nog grotere rol. Ook zijn zij minder vaak bekend met het sportaanbod of sluit dit aanbod voor hen onvoldoende aan. De belemmering vanwege kosten en een ontbrekend aanbod komt vaak voor onder Nederlanders met een laag inkomen. Nederlanders met overgewicht missen relatief vaak het plezier in bewegen, de discipline om het om te brengen en een onvoldoende aansluitend aanbod.

Merendeel eet gezond, maar minder Nederlanders tevreden over gewicht

Zeven op de tien Nederlanders zeggen gezond te eten. Nederlanders die aangeven dat ze niet of nauwelijks bewegen oordelen hierover (iets) negatiever dan degenen die bewust actief bewegen. Minder dan de helft (40%) van de Nederlanders is tevreden over zijn of haar eigen gewicht, een ongeveer even groot deel is ontevreden hierover. Beweegers zijn iets positiever dan niet-beweegers over het eigen gewicht.

Tabel 4.6

Oordeel over eigen gezondheid, percentage (zeer) mee eens

	BEWEGER	NIET-BEWEGER ⁹	TOTAAL
Eet gezond	73%	63%	70%
Tevreden over gewicht	41%	37%	40%

Nederlanders met een normaal gewicht, 50-plussers en vrouwen zijn beter te spreken over hun eigen eetgedrag dan mensen met overgewicht, jongere Nederlanders en mannen. Mannen, Nederlanders met een normaal gewicht, mensen tot 35 jaar en 65-plussers zijn relatief positiever over hun eigen gewicht.

⁸ Nederlanders die van zichzelf vinden dat zij niet of nauwelijks bewegen.

5

HOOFDSTUK

Het sport- en beweegaanbod



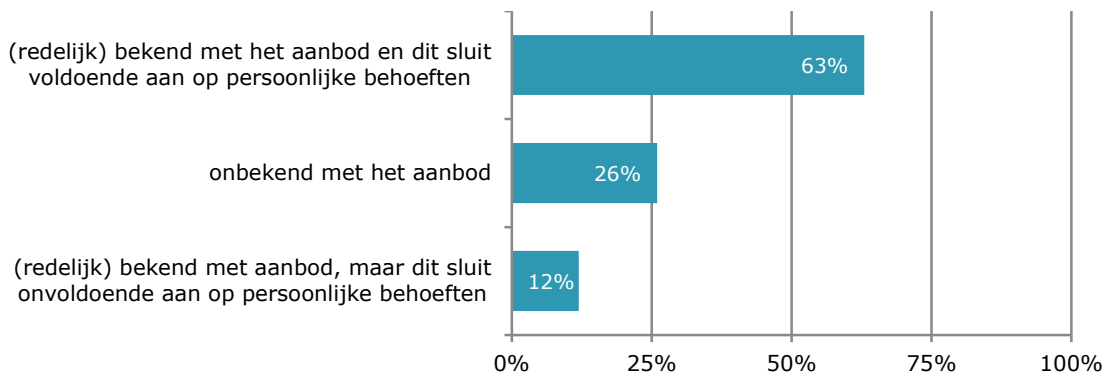
5. Het sport- en beweegaanbod

Een kwart is onbekend met sport- en beweegaanbod in de eigen woonplaats

Zes op de tien Nederlanders zijn (grotendeels) bekend met het aanbod in de eigen woonplaats waarbij dit in hun ogen voldoende aansluit op de persoonlijke behoeften. Voor één op tien sluit het aanbod onvoldoende aan bij de persoonlijke behoeften. Een kwart zegt niet goed op de hoogte te zijn van het gemeentelijke aanbod. Dit zijn relatief veel laagopgeleiden en Nederlanders in de lagere inkomensgroepen.

Figuur 5.1

Bekendheid aanbod in woonplaats en aansluiten op persoonlijke behoeften



Goedkoper en gericht sportaanbod

Aan de Nederlanders is gevraagd op welke manier het beweeg- en sportaanbod (nog) beter kan aansluiten op de persoonlijke behoeften. Veel genoemde suggesties gaan over het goedkoper maken van sport en een deel mist gerichte en specifieke sportactiviteiten in de buurt. Daarnaast heeft men ook graag beter inzicht in het huidige aanbod. Ook specifieke sportaccommodaties in de buurt zoals een zwembad, buitensportmogelijkheden, maar ook betere wegen en fietspaden worden gemist. Daarnaast zijn er veel Nederlanders die graag ruimere openingstijden zien van de sportclubs- en verenigingen in de buurt.

Suggesties van Nederlanders voor het (beter) aansluiten van het beweeg- en sportaanbod:

- Goedkoper maken van sport
- Specifieke accommodaties in de buurt
- Buitensport mogelijkheden en betere fietspaden/wegen
- Meer bekendheid geven aan het huidige aanbod
- Ruimere openingstijden van sportscholen
- Gericht aanbod op specifieke doelgroepen