

VRAAGZIJDE NEDERLANDSE FITNESSBRANCHE

Een onderzoek uitgevoerd door het Mulier Instituut

Mark Melman · Linda Ooms · Remko van den Dool

In opdracht van

NL Actief · Life Fitness Benelux · Matrix Fitness · Technogym

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met
Linda Ooms: l.ooms@mulierinstituut.nl

INLEIDING

Het Mulier Instituut doet samen met Activity Workx onderzoek naar de Nederlandse fitnessbranche. Hierbij focust het Mulier Instituut zich op de vraagzijde en Activity Workx op de aanbodkant. In deze factsheet staat de vraagzijde centraal.

Hoe heeft de fitnessdeelname in Nederland zich in de afgelopen jaren ontwikkeld? Wat zijn achtergrondkenmerken van groepen fitnessers en niet-fitnessers? Dat bespreken we in deze factsheet. Daarnaast gaan we in op de volgende onderwerpen:

- met fitness gecombineerde sporten;
- het fitnessverband;
- de fitnesslocatie;
- de redenen van fitnessdeelname (in een fitnesscentrum);
- het gebruik van elektronische hulpmiddelen voor fitness; en
- de intentie om te blijven fitnessen.

Voor de niet-fitnessers bespreken we:

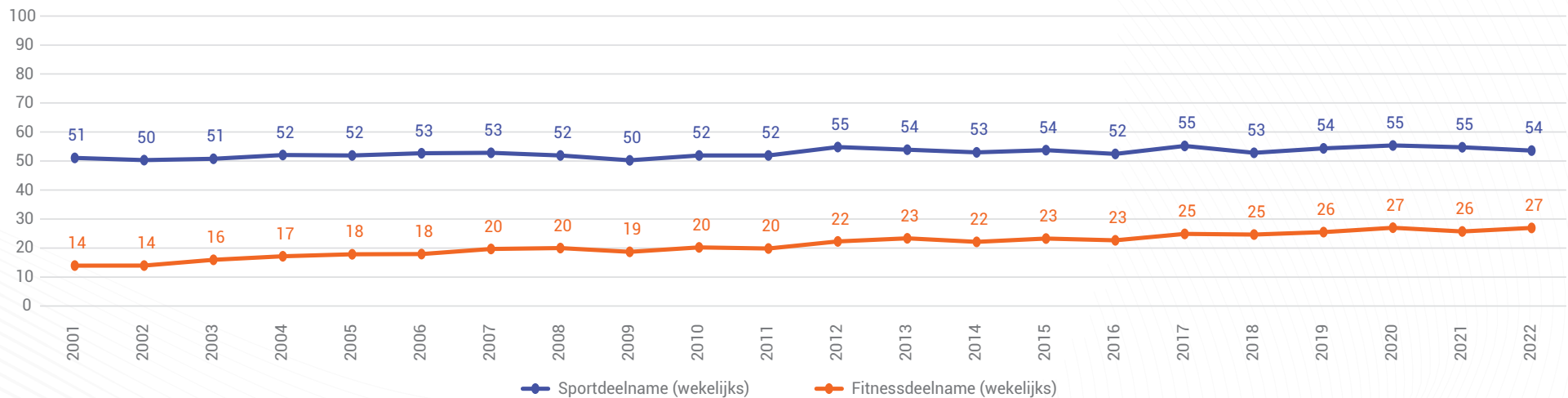
- de intentie om te gaan fitnessen; en
- de redenen om wel of niet te gaan fitnessen in de toekomst.



FITNESSDEELNAME

- De wekelijkse deelname aan fitness door personen van 12-79 jaar is bijna verdubbeld: van 14 procent in 2001 naar 27 procent in 2022. Dit betekent dat er in 2022 ruim 3,9 miljoen Nederlanders (12-79 jaar) wekelijks aan fitness deden.
- In dezelfde periode is de wekelijkse sportdeelname gegroeid van 51 naar 54 procent. Dit betekent dat het aandeel van fitness binnen de totale sportdeelname is gegroeid (zie figuur 1).

FIGUUR 1 | Wekelijkse deelname aan fitness (inclusief aerobics en krachtsport) en sport, Nederlandse bevolking (12-79 jaar) in de periode 2001-2022 (in procenten)

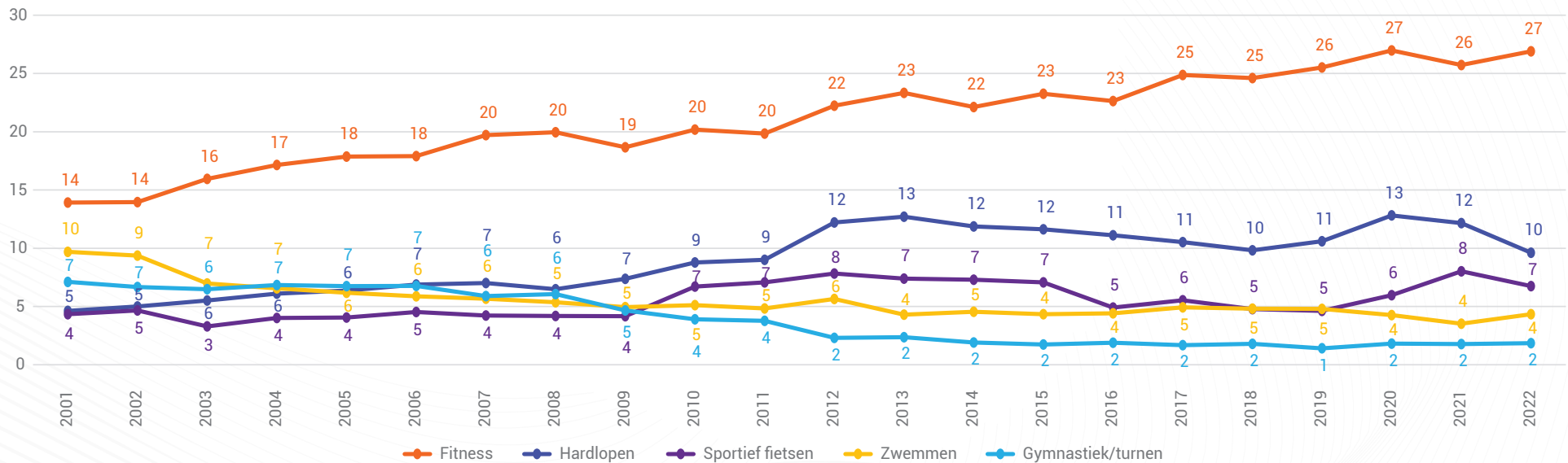


Bron: CBS Gezondheidsenquête (2001-2022). Bewerking: Mulier Instituut.

VERGELIJKING FITNESS MET ANDERE SPORTEN

- Fitness was in de periode 2001-2022 veruit de meest beoefende sport (27% deed dit wekelijks in 2022).
- Op twee staat hardlopen (10% in 2022). De procentuele groei van hardlopen sinds 2001 (+100%) was iets groter dan die van fitness (+93%).
- De wekelijkse deelname aan zwemmen en gymnastiek is afgenomen. Die van sportief fietsen is min of meer gelijk gebleven (zie figuur 2).

FIGUUR 2 | Wekelijkse deelname aan fitness (inclusief aerobics en krachtsport), hardlopen, sportief fietsen, zwemmen en gymnastiek/turnen, Nederlandse bevolking (12-79 jaar) in de periode 2001-2022 (in procenten)

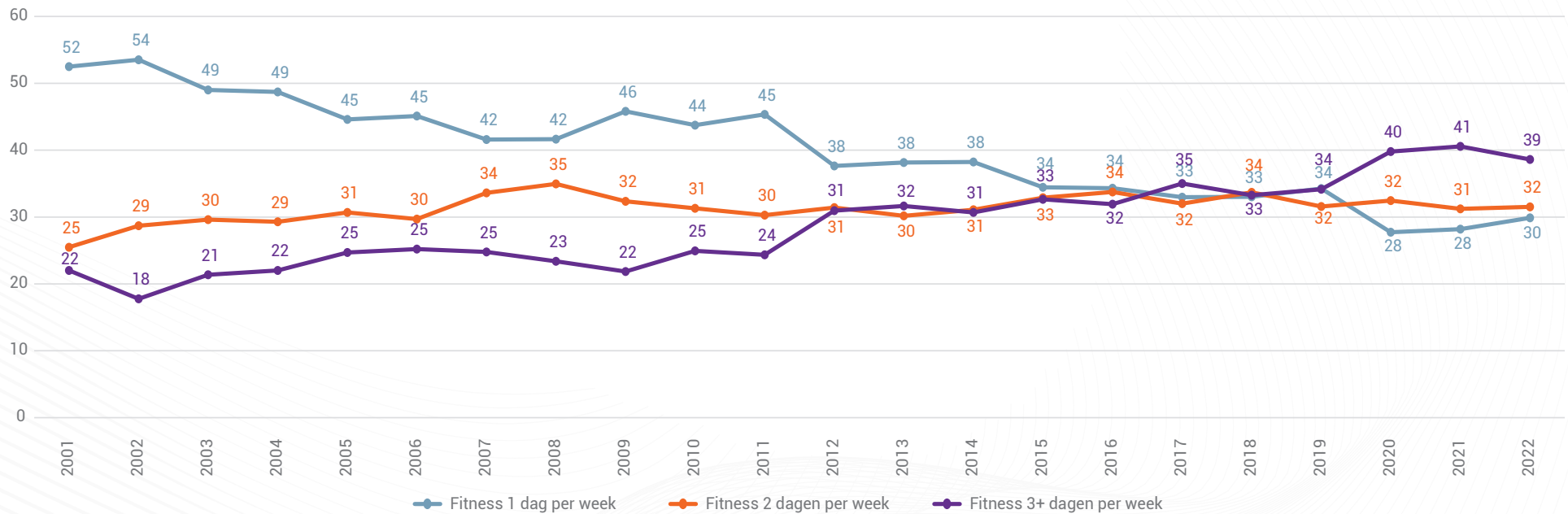


Bron: CBS Gezondheidsenquête (2001-2022). Bewerking: Mulier Instituut.

FITNESSFREQUENTIE

- Het percentage van de wekelijkse fitnessers dat minimaal drie keer per week aan fitness doet, is toegenomen van 22 procent in 2001 naar 39 procent in 2022.
- De fitnessfrequentie bereikte een piek in 2021: 41 procent van de fitnessers deed dit toen minimaal drie keer per week. Waarschijnlijk komt dit door de coronapandemie, toen thuis sporten door de Nederlandse overheid werd geadviseerd en mensen vaker thuis gingen fitnessen (zie figuren 3 en 6).
- Het percentage wekelijkse sporters dat minimaal drie keer per week sport, is ook toegenomen: van 21 procent in 2001 naar 31 procent in 2022 (niet in figuur).

FIGUUR 3 | Frequentie deelname aan fitness (inclusief aerobics en krachtsport), wekelijkse fitnessers (12-79 jaar) in de periode 2001-2022 (in procenten, n=824-2.410)

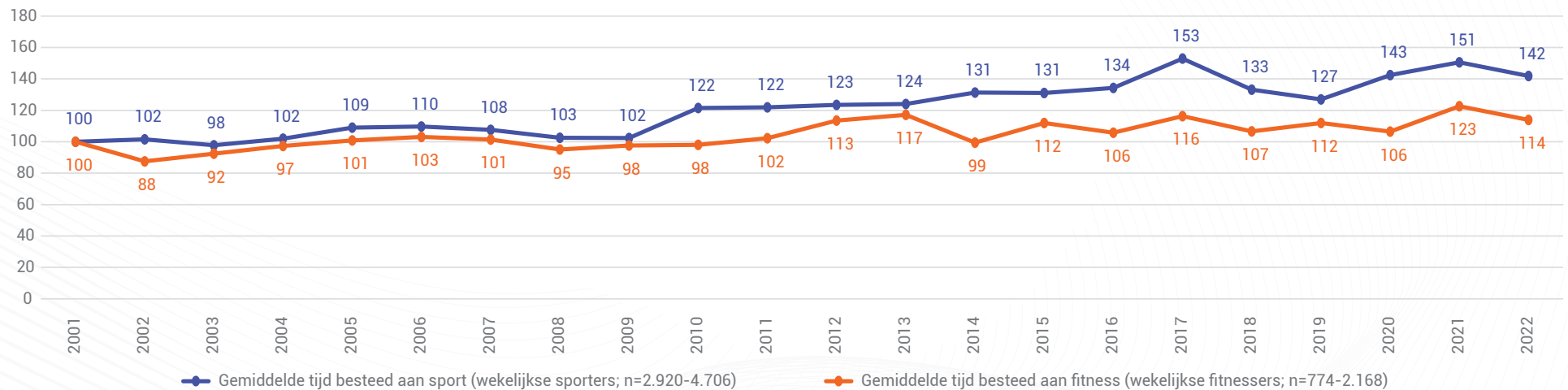


Bron: CBS Gezondheidsenquête (2001-2022). Bewerking: Mulier Instituut.

TIJD BESTEED AAN FITNESS

- Wekelijkse fitnessers besteedden in 2022 gemiddeld 14 procent meer tijd aan fitness dan in 2001 (van 179 naar 204 minuten per week).
- De gemiddelde tijd besteed aan fitness bereikte een piek in 2021 (toename van 23% ten opzichte van 2001), waarschijnlijk als gevolg van de coronapandemie (zie figuur 4 en ook figuren 3 en 6).
- Wekelijkse fitnessers die alleen fitness doen, besteedden daar in 2022 gemiddeld 227 minuten per week aan. Voor personen die fitness met een andere sport combineren, was dat 188 minuten per week (niet in figuur).
- Wekelijkse sporters zijn in de periode 2001-2022 gemiddeld 42 procent meer tijd aan hun sport(en) gaan besteden (toename van gemiddeld 115 minuten per week; zie figuur 4).

FIGUUR 4 | Tijd besteed aan fitness (inclusief aerobics en kracht sport) en sport, wekelijkse fitnessers en wekelijkse sporters (12-79 jaar) in de periode 2001-2022 (in indexcijfers, 2001 is 100)



Bron: CBS Gezondheidsenquête (2001-2022). Bewerking: Mulier Instituut.

PROFIEL FITNESSERS

Het profiel van de wekelijkse fitnessser is tussen de periodes 2003-2007 en 2018-2022 veranderd (zie tabel 1).

Zo zagen we een groter aandeel:

- mannelijke fitnessers (van 40% naar 49%);
- fitnessers van 51 jaar en ouder (van 24% naar 32%);
- hoger opgeleide fitnessers (van 37% naar 49%);
- fitnessers uit zeer sterk stedelijke gemeenten (van 19% naar 29%).

Maar een kleiner aandeel:

- vrouwelijke fitnessers (van 60% naar 51%);
- fitnessers van 36 tot en met 50 jaar (van 33% naar 23%);
- lager opgeleide fitnessers (van 24% naar 15%);
- fitnessers uit matig (van 22% naar 15%) en niet-stedelijke gemeenten (van 10% naar 6%).

Over alle jaren heen zien we relatief minder wekelijkse fitnessers:

- in de leeftijd van 12 tot en met 20 jaar;
- met een lage opleiding;
- uit niet-stedelijke gemeenten.

TABEL 1 | Achtergrondkenmerken wekelijkse fitnessers (inclusief aerobics en krachtsport) (12-79 jaar) in de periode 2003-2022 (in procenten)

	2003-2007 (n=5.638)	2008-2012 (n=6.085)	2013-2017 (n=8.329)	2018-2022 (n=9.891)
Geslacht				
Man	40	44	47	49
Vrouw	60	56	53	51
Leeftijd				
12-20 jaar	10	11	13	12
21-35 jaar	34	30	30	32
36-50 jaar	33	30	26	23
51 jaar en ouder	24	30	31	32
Hoogst voltooide opleiding				
Laag	24	25	18	15
Midden	39	36	41	36
Hoog	37	39	41	49
Stedelijkheid gemeente				
Zeer sterk	19	21	25	29
Sterk	29	30	31	31
Matig	22	19	18	15
Weinig	19	20	18	19
Niet	10	9	7	6
Besteedbaar inkomen				
Laag	31	20	26	27
Midden	33	32	33	32
Hoog	36	48	41	40

Bron: CBS Gezondheidsenquête (2003-2022). Bewerking: Mulier Instituut.

PROFIEL FITNESSERS EN NIET-FITNESSERS

In tabel 2 staan achtergrondkenmerken van verschillende groepen Nederlanders. We onderscheiden:

- wekelijkse fitnessdeelname, maar geen andere sport;
- wekelijkse fitnessdeelname en een andere wekelijkse sport;
- wekelijkse sportdeelname, maar geen fitness;
- geen wekelijkse sportdeelname.

Een aantal opvallende verschillen tussen deze groepen is:

- Personen die alleen aan fitness doen, zijn vaker vrouw (54% vs. 46% man).
- Personen die fitness met andere sporten combineren, zijn vaker man (52% vs. 48% vrouw). Daarnaast zijn 21- tot en met 35-jarigen (34%), hoger opgeleiden (58%), personen uit zeer sterk stedelijke gemeenten (30%) en personen met een hoog besteedbaar inkomen (46%) relatief vaker vertegenwoordigd.
- Onder de personen die wekelijks sporten, maar geen fitness doen, zijn relatief meer mannen (53% vs. 47% vrouw) en 12- tot en met 20-jarigen (21%).
- Onder de personen die niet wekelijks sporten, zijn 51-plussers (51%), lager opgeleiden (34%), personen uit niet-stedelijke gemeenten (8%) en personen met een laag besteedbaar inkomen (44%) relatief vaker vertegenwoordigd dan in de andere groepen.

TABEL 2 | Achtergrondkenmerken wekelijkse fitnessers (inclusief aerobics en kracht-sport) en niet-fitnessers (12-79 jaar) in de periode 2018-2022 (in procenten)

	Wekelijks fitness, geen andere sport (n=5.037)	Wekelijks fitness en een andere sport (n=4.854)	Wekelijks sport, maar geen fitness (11.187)	Geen wekelijkse sportdeelname (n=17.414)
Geslacht				
Man	46	52	53	48
Vrouw	54	48	47	52
Leeftijd				
12-20 jaar	11	14	21	8
21-35 jaar	31	34	22	18
36-50 jaar	23	23	23	23
51 jaar en ouder	36	29	34	51
Hoogst voltooide opleiding				
Laag	19	10	16	34
Midden	40	33	34	40
Hoog	41	58	50	26
Stedelijkheid gemeente				
Zeer sterk	28	30	25	24
Sterk	32	30	29	31
Matig	15	15	16	15
Weinig	19	19	23	22
Niet	6	6	7	8
Besteedbaar inkomen				
Laag	32	23	27	44
Midden	33	32	34	32
Hoog	35	46	40	24

Bron: CBS Gezondheidsenquête (2018-2022). Bewerking: Mulier Instituut.

MET FITNESS GECOMBINEERDE SPORTEN

- Fitnessers die fitness als hoofdsport beoefenden (minimaal 12 keer per jaar) en dit combineerden met andere sporten, deden in de periode 2018-2022 vooral aan hardlopen: 24 procent. Mannen combineerden fitness vaker met hardlopen dan vrouwen (30% vs. 19%) en 12-35-jarigen vaker dan 35-plussers (29% vs. 19%).
- In de tweede plaats deden ze aan wandelsport: 17 procent. Vrouwen bijna tweemaal zo vaak als mannen (21% vs. 13%) en 35-plussers veel vaker dan de groep die jonger is (25% vs. 9%).
- Daarnaast deden veel fitnessers aan zwemmen (16%), wielrennen/toerfietsen (11%) en yoga (11%) (zie tabel 3).

TABEL 3 | Naast fitness* beoefende sporten, personen met fitness als hoofdsport** (minimaal 12 keer per jaar) (12-79 jaar) in de periode 2018-2022 (in procenten, n=1.485, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal	Man	Vrouw	12-35 jaar	36-79 jaar
Hardlopen	24	30	19	29	19
Wandelsport	17	13	21	9	25
Zwemmen	16	13	19	16	17
Wielrennen/toerfietsen	11	12	9	7	14
Yoga (ook Pilates en poweryoga)	11	2	18	10	12

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO) 2018, 2020 & 2022. SCP/CBS. Bewerking: Mulier Instituut.

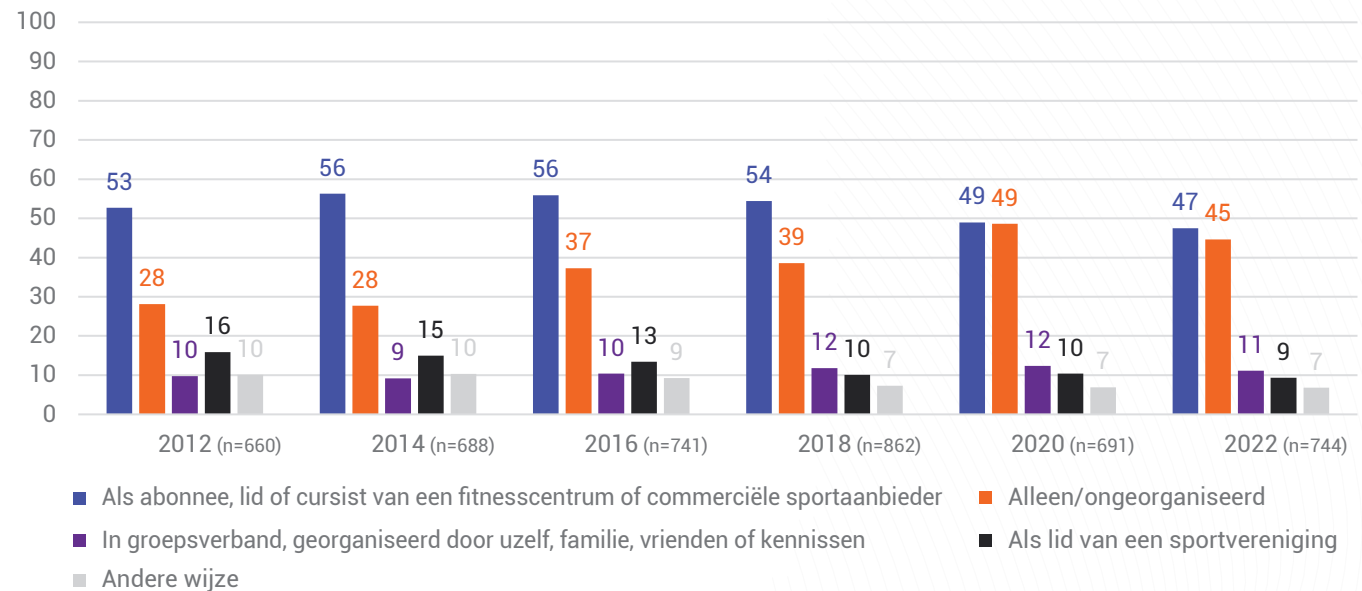
* We onderscheiden bij dit onderzoek drie vormen van fitness: individueel, groepsles en bootcamp.

** Deze personen doen naast fitness aan andere sporten. Fitness is hierbij de meest beoefende sport. Zij fitnessen bovendien minimaal 12 keer per jaar.

FITNESSVERBAND

- De grootste groep fitnessers (minimaal 12 keer per jaar) doet hun sport als abonnee bij een fitnesscentrum of andere commerciële sportaanbieder (47% in 2022). In 2012 was dat 53 procent.
- In de periode 2012-2022 is het percentage fitnessers dat alleen of ongeorganiseerd hun sport uitoefent, sterk gestegen: van 28 procent naar 45 procent (zie figuur 5).
- Mensen die wel sporten, maar geen fitness doen, sporten voornamelijk alleen of ongeorganiseerd (70%), in groepsverband georganiseerd door henzelf, familie, vrienden of kennissen (51%) of als lid van een sportvereniging (43%). Een klein deel (12%) sport als abonnee bij een commerciële aanbieder (niet in figuur).

FIGUUR 5 | Verband beoefening fitness*, fitnessers (12-79 jaar) (minimaal 12 keer per jaar) in de periode 2012-2022 (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

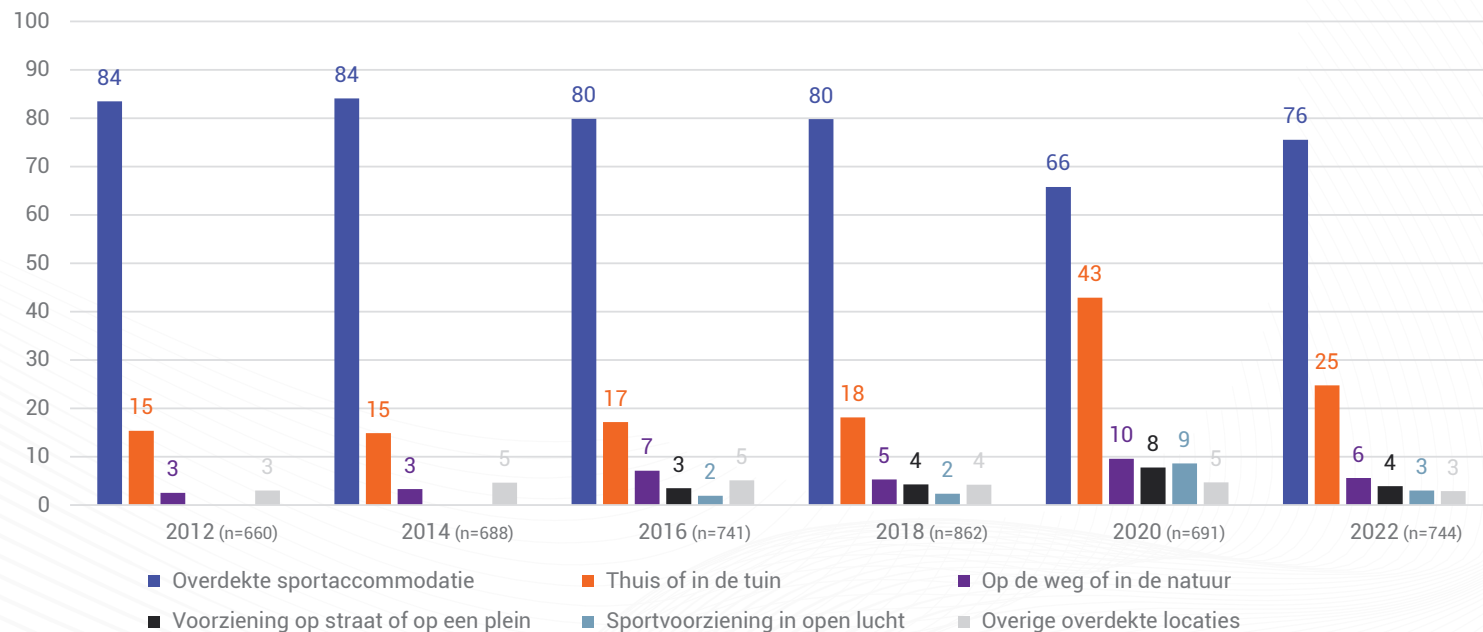


Bron: Vrijtijdsomnibus (VTO) 2012-2022. SCP/CBS. Bewerking: Mulier Instituut.
 * We onderscheiden bij dit onderzoek drie vormen van fitness: individueel, groepsles en bootcamp.

FITNESSLOCATIE

- De meeste fitnessers (minimaal 12 keer per jaar) doen hun sport in een overdekte sportaccommodatie (76% in 2022). In 2012 was dat 84 procent.
- Met name thuis of in de tuin fitnessen is gegroeid (van 15% in 2012 naar 25% in 2022). Vooral in 2020 is een piek te zien (43%). Waarschijnlijk komt dit door de coronapandemie, toen accommodaties (deels) gesloten waren (zie figuur 6).
- Mensen die sporten, maar geen fitness doen, sporten voornamelijk op de weg en in de natuur (73%), in een overdekte sportaccommodatie (46%) of in een sportvoorziening in de open lucht (36%) (niet in figuur).

FIGUUR 6 | Locatie fitness*, fitnessers (12-79 jaar) (minimaal 12 keer per jaar) in de periode 2012-2022 (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Vrijtijdsomnibus (VTO) 2012-2022. SCP/CBS. Bewerking: Mulier Instituut.
 *We onderscheiden bij dit onderzoek drie vormen van fitness: individueel, groepsles en bootcamp.

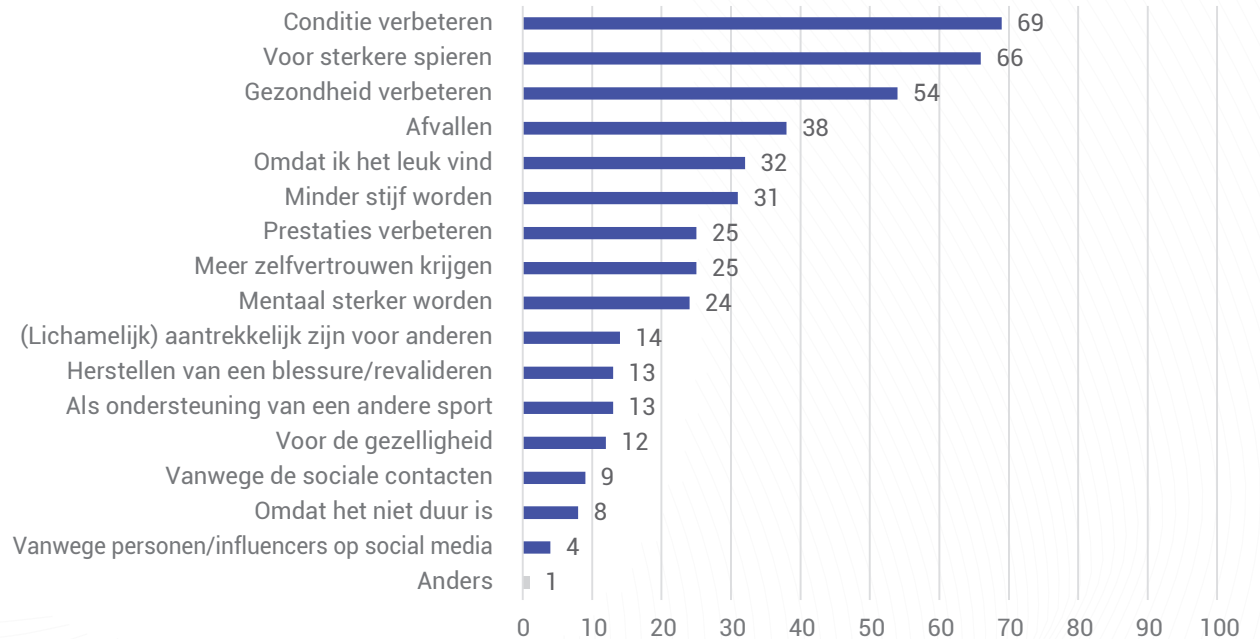
REDENEN FITNESSDEELNAME

In de rest van deze factsheet gebruiken we data van het Nationaal Sportonderzoek (NSO; peiling april 2024). Hierbij maken wij onderscheid tussen fitnessers en niet-fitnessers. Fitnessers zijn personen die in de afgelopen 12 maanden minimaal één keer aan fitness hebben gedaan. Hiervan fitste 15 procent 1-11 keer, 42 procent 12-59 keer, 24 procent 60-119 keer en 19 procent deed 120 keer of vaker aan fitness in de afgelopen 12 maanden. Niet-fitnessers deden geen enkele keer aan fitness in de afgelopen 12 maanden.

De cijfers op deze pagina gaan over fitnessers:

- Fitnessers doen hun sport vooral om hun conditie te verbeteren (69%), sterkere spieren te krijgen (66%), hun gezondheid te verbeteren (54%) en af te vallen (38%). Mentale en sociale aspecten van fitnessdeelname zijn minder vaak redenen om te fitnessen (zie figuur 7).
- Vrouwen noemen hun conditie verbeteren (73%) en afvallen (44%) vaker als redenen om te fitnessen dan mannen (resp. 63% en 31%).
- Voor 35-plussers is hun conditie verbeteren (72%) en minder stijf worden (41%) een belangrijkere redenen om te fitnessen dan voor 16- tot en met 35-jarigen (resp. 64% en 19%) (niet in figuur).

FIGUUR 7 | Redenen om te fitnessen*, fitnessers (16-79 jaar) (minimaal één keer in de afgelopen 12 maanden), april 2024 (in procenten, n=1.113, meerdere antwoorden mogelijk)



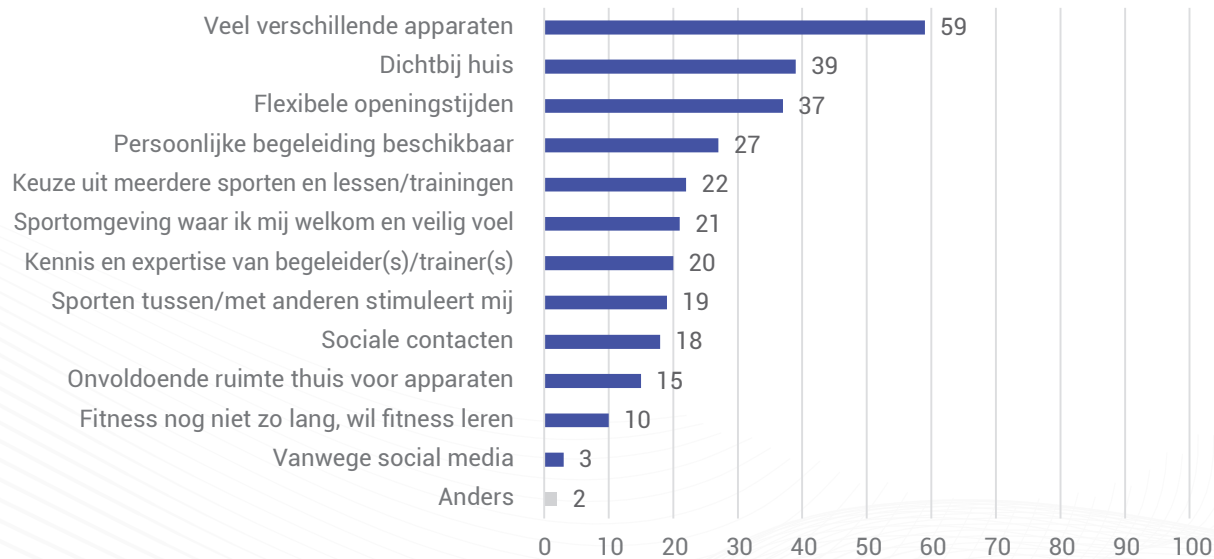
Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.
*We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit

REDENEN OM TE FITNESSSEN IN EEN FITNESSCENTRUM

De cijfers op deze pagina gaan over fitnessers, die binnen een fitnesscentrum sporten:

- Fitnessers sporten voornamelijk vanwege praktische redenen in een fitnesscentrum: omdat er veel verschillende apparaten zijn (59%), het fitnesscentrum dichtbij huis is (39%) en er flexibele openingstijden zijn (37%). Persoonlijke begeleiding (27%) is daarnaast ook een vaak genoemde reden (zie figuur 8).
- Voor 35-plussers is persoonlijke begeleiding binnen een fitnesscentrum een belangrijkere reden om hier te sporten dan voor de jongere leeftijdsgroep (34% vs. 21%) (niet in figuur).

FIGUUR 8 | Redenen om te fitnesssen* in een fitnesscentrum, fitnessers (16-79 jaar) (minimaal één keer in de afgelopen 12 maanden) die binnen een fitnesscentrum sporten, april 2024 (in procenten, n=679, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.

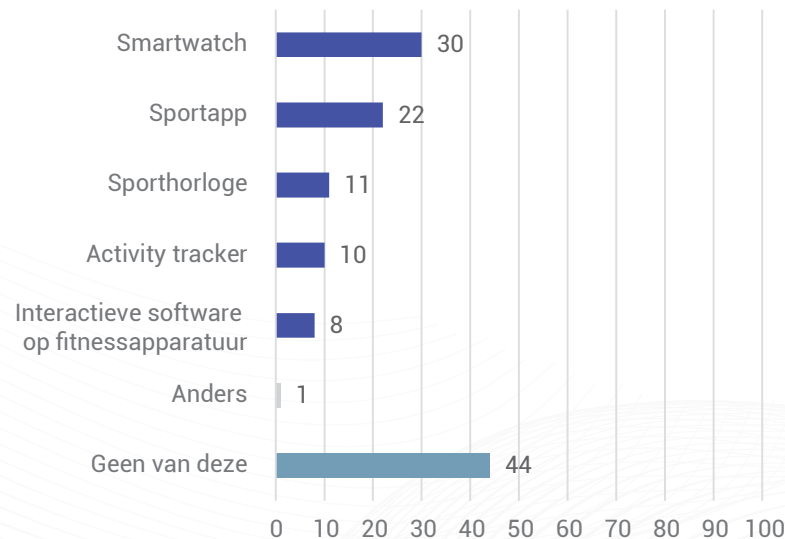
*We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

GEBRUIK ELEKTRONISCHE HULPMIDDELEN VOOR FITNESS

De cijfers op deze pagina gaan over fitnessers:

- 56 procent van de fitnessers gebruikt een elektronisch hulpmiddel voor het fitnessen: een smartwatch (30%), sportapp (22%) en sporthorloge (11%) worden het vaakst gebruikt (zie figuur 9).
- Mannen gebruiken bijna twee keer zo vaak een sporthorloge als vrouwen (15% vs. 8%).
- 16-35-jarigen gebruiken vaker een sportapp (27%) en sporthorloge (14%) dan 35-plussers (resp. 19% en 8%).
- 35-plussers geven vaker aan geen gebruik te maken van een elektronisch hulpmiddel dan de jongere leeftijdsgroep (48% vs. 39%). Dit geldt ook voor personen met een laag besteedbaar inkomen ten opzichte van personen met een hoog besteedbaar inkomen (48% vs. 36%) (niet in figuur).

FIGUUR 9 | Gebruik elektronische hulpmiddelen voor fitness*, fitnessers (16-79 jaar) (minimaal één keer in de afgelopen 12 maanden), april 2024 (in procenten, n=1.113, meerdere antwoorden mogelijk)



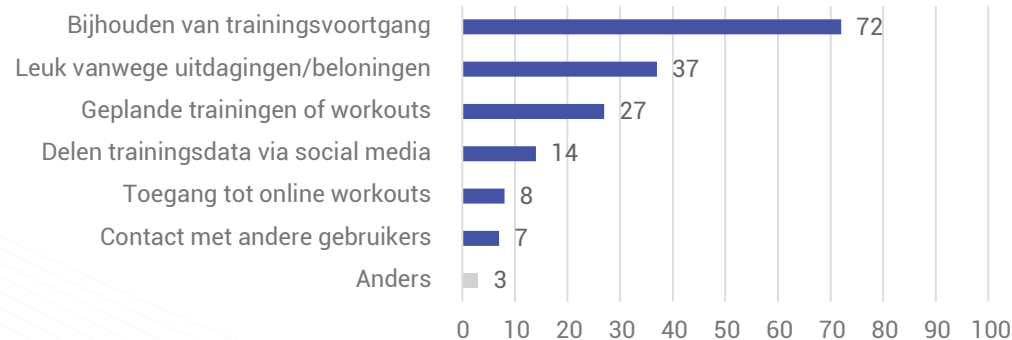
Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.
 *We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

REDENEN GEBRUIK ELEKTRONISCHE HULPMIDDELEN VOOR FITNESS

De cijfers op deze pagina gaan over fitnessers, die een elektronisch hulpmiddel voor fitness gebruiken:

- Fitnessers gebruiken elektronische hulpmiddelen vooral voor het bijhouden van hun trainingsvoortgang (72%) en in mindere mate vanwege het plezier rondom uitdagingen/beloningen (37%) en voor geplande trainingen of workouts (27%) (zie figuur 10).
- Mannen noemen het gebruik van elektronische hulpmiddelen voor het delen van trainingsdata op social media tweemaal zo vaak als reden als vrouwen (19% vs. 9%) (niet in figuur).

FIGUUR 10 | Redenen gebruik elektronische hulpmiddelen voor fitness*, fitnessers (16-79 jaar) (minimaal één keer in de afgelopen 12 maanden) die een elektronisch hulpmiddel voor fitness gebruiken, april 2024 (in procenten, n= 615, meerdere antwoorden mogelijk)



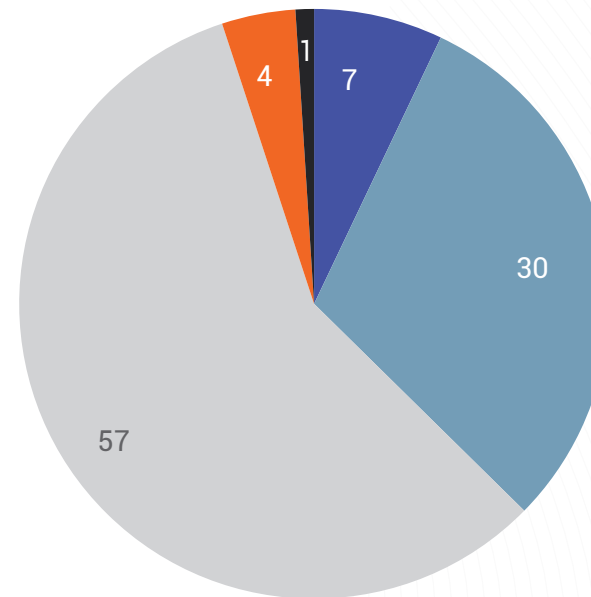
Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.
 *We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

INTENTIE OM TE BLIJVEN FITNESSSEN

De cijfers op deze pagina gaan over fitnessers:

- 57 procent van de fitnessers verwacht de komende 12 maanden ongeveer evenveel te fitnessen als in de 12 maanden daarvoor. 37 procent verwacht (veel) meer te gaan fitnessen. Een klein deel verwacht minder te gaan fitnessen (4%) of te gaan stoppen (1%) (zie figuur 11).
- 16-35-jarigen zeggen vaker (veel) meer te gaan fitnessen dan 35-plussers (50% vs. 26%), terwijl 35-plussers vaker zeggen ongeveer evenveel te blijven te fitnessen dan de jongere leeftijdsgroep (70% vs. 43%).
- De drie belangrijkste redenen om minder te gaan fitnessen of te stoppen zijn: ik vind fitness niet leuk (meer) (27%), ik ga een andere sport doen (25%) en vanwege gezondheidsproblemen of lichamelijke beperkingen (24%) (niet in figuur).

FIGUUR 11 | Intentie om de komende 12 maanden meer of minder te gaan fitnessen* in vergelijking met de afgelopen 12 maanden, fitnessers (16-79 jaar) (minimaal één keer in de afgelopen 12 maanden), april 2024 (in procenten, n=1.113)



■ Veel meer ■ Meer ■ Ongeveer evenveel ■ Minder ■ Wil stoppen

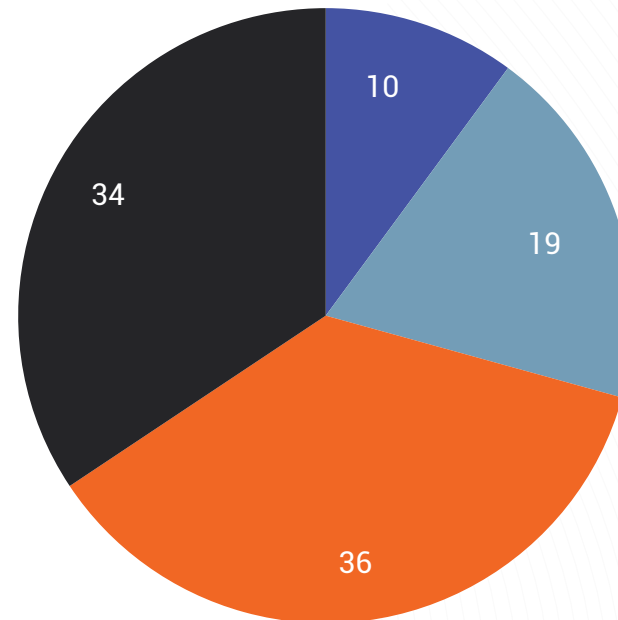
Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.
*We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

INTENTIE OM TE GAAN FITNESSSEN

De cijfers op deze pagina gaan over niet-fitnessers:

- 10 procent van de niet-fitnessers zegt de komende 12 maanden zeker te gaan fitnesssen en 19 procent zegt dit waarschijnlijk te gaan doen. 70 procent gaat waarschijnlijk of zeker niet fitnesssen (zie figuur 12).
- Mannen zeggen tweemaal zo vaak zeker te gaan fitnesssen dan vrouwen (14% vs. 7%).
- 16-35-jarigen zeggen vaker zeker (26%) of waarschijnlijk (29%) te gaan fitnesssen dan 35-plussers (resp. 5% en 16%). 35-plussers antwoorden vaker 'nee, waarschijnlijk niet' (38%) en 'nee, zeker niet' (40%) dan de jongere leeftijdsgroep (resp. 30% en 15%).
- Lager opgeleiden zeggen vaker 'nee, zeker niet' dan hoger opgeleiden (40% vs. 28%).
- Sporters zeggen vaker zeker (17%) of waarschijnlijk (25%) te gaan fitnesssen dan niet-sporters (resp. 4% en 13%). Niet-sporters antwoorden vaker 'nee, zeker niet' dan sporters (47% vs. 22%) (niet in figuur).

FIGUUR 12 | Intentie om de komende 12 maanden te gaan fitnesssen*, niet-fitnessers (16-79 jaar), april 2024 (in procenten, n=1.904)



■ Ja, zeker ■ Ja, waarschijnlijk ■ Nee, waarschijnlijk niet ■ Nee, zeker niet

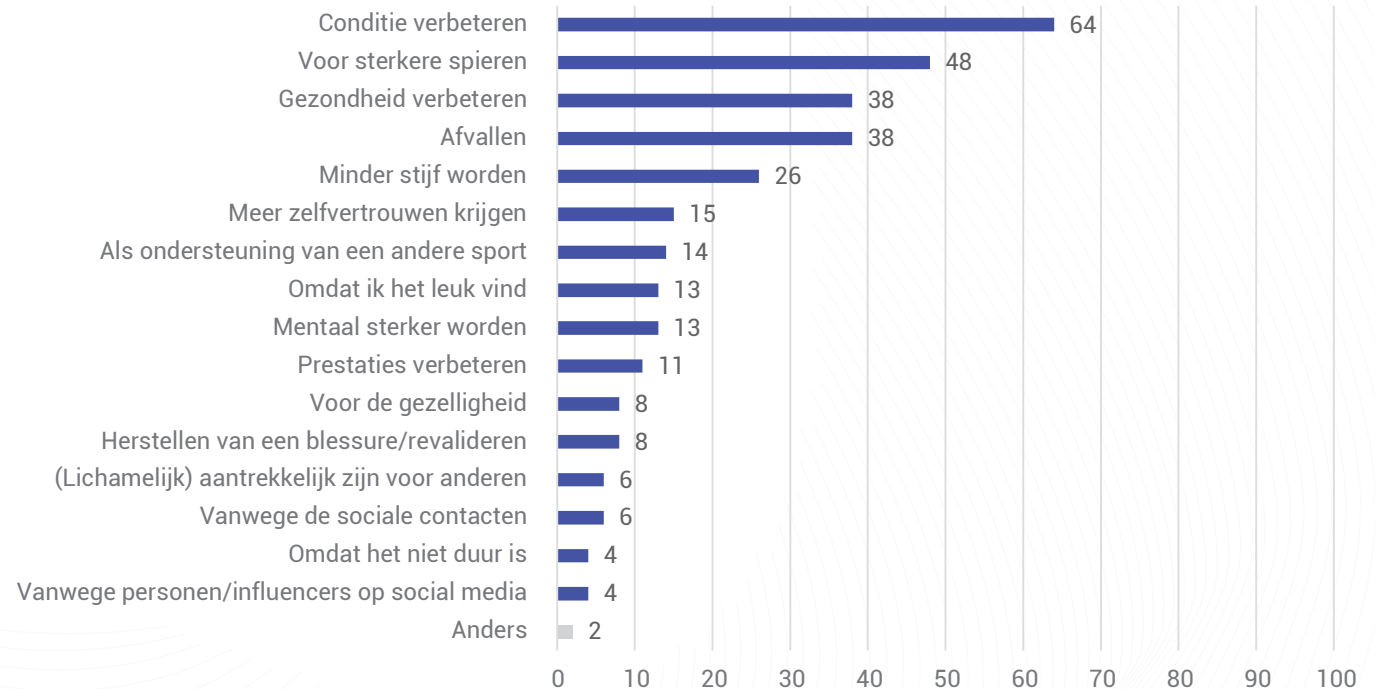
Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.
*We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

REDENEN FITNESSDEELNAME

De cijfers op deze pagina gaan over niet-fitnessers, die wel de intentie hebben om te gaan fitnesssen:

- De belangrijkste redenen voor niet-fitnessers om te gaan fitnesssen zijn om hun conditie te verbeteren (64%), sterkere spieren te krijgen (48%), hun gezondheid te verbeteren (38%) en af te vallen (38%). Mentale en sociale aspecten van fitnessdeelname worden minder vaak als reden genoemd (zie figuur 13).
- Voor vrouwen is afvallen een belangrijkere reden om te gaan fitnesssen dan voor mannen (45% vs. 33%). Dit geldt ook voor niet-sporters ten opzichte van sporters (49% vs. 34%) en voor personen met een hoog besteedbaar inkomen ten opzichte van personen met een midden besteedbaar inkomen (51% vs. 33%).
- Voor 35-plussers is minder stijf worden (35%) ook een belangrijke reden om te gaan fitnesssen. Dit geldt minder voor de jongere leeftijdsgroep (15%) (niet in figuur).

FIGUUR 13 | Redenen om de komende 12 maanden te gaan fitnesssen*, niet-fitnessers (16-79 jaar) die de intentie hebben om te gaan fitnesssen, april 2024 (in procenten, n=593, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.
*We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

REDENEN OM NIET TE GAAN FITNESSSEN

De cijfers op deze pagina gaan over niet-fitnessers, die niet de intentie hebben om te gaan fitnesssen:

- De belangrijkste redenen voor niet-fitnessers om niet te gaan fitnesssen zijn dat zij fitness (32%) of sporten in het algemeen (30%) niet leuk vinden (zie figuur 14).
- Midden (33%) en hoger opgeleiden (44%) geven vaker als reden fitness niet leuk te vinden dan lager opgeleiden (20%). Dit geldt ook voor sporters ten opzichte van niet-sporters (41% vs. 25%). Ook personen met een midden (37%) en hoog besteedbaar inkomen (44%) zeggen vaker niet te gaan fitnesssen omdat zij fitness niet leuk vinden dan personen met een laag besteedbaar inkomen (25%).
- Vrouwen zeggen vaker sporten niet leuk te vinden dan mannen (37% vs. 22%). Voor niet-sporters (zowel mannen als vrouwen) is dit ook een vaker genoemde reden om niet te gaan fitnesssen dan voor sporters (39% vs. 18%).
- Voor 35-plussers zijn gezondheidsproblemen of lichamelijke beperkingen ook een belangrijke reden om niet te fitnesssen in vergelijking met de jongere leeftijdsgroep (21% vs. 6%). Dit geldt ook voor niet-sporters ten opzichte van sporters (24% vs. 11%). En voor personen met een laag besteedbaar inkomen (25%) ten opzichte van personen met een midden (14%) en hoog besteedbaar inkomen (15%).
- 16- tot en met 35-jarigen zeggen vaker niet te gaan fitnesssen omdat zij al een andere sport beoefenen (32% vs. 14% van de 35-plussers). Hetzelfde geldt voor sporters ten opzichte van niet-sporters (37% vs. 2%). Ook personen met een hoog besteedbaar inkomen noemen dit vaker als reden om niet te fitnesssen dan personen met een laag besteedbaar inkomen (28% vs. 10%) (niet in figuur).

FIGUUR 14 | Redenen om de komende 12 maanden niet te gaan fitnessen*, niet-fitnessers (16-79 jaar) die niet de intentie hebben om te gaan fitnessen, april 2024 (in procenten, n=1.311, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO) april 2024. Ipsos (online panelonderzoek). Bewerking: Mulier Instituut.

*We onderscheiden bij dit onderzoek vier vormen van fitness: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit.

CONCLUSIES

Sinds het begin van deze eeuw is fitness steeds populairder geworden. Niet alleen de fitnessdeelname is gegroeid, maar ook het aandeel van fitness binnen de totale sportdeelname. We zien in de periode 2001-2022 het volgende:

- De wekelijkse deelname aan fitness door personen van 12-79 jaar is bijna verdubbeld (van 14% naar 27%). Deze groei is groter dan de groei van de wekelijkse sportdeelname (3 procentpunten stijging).
- Wekelijkse fitnessers zijn veel vaker gaan fitnessen en gemiddeld meer tijd (14 procentpunten stijging) aan hun sport gaan besteden.
- Er zijn meer mannen, personen van 51 jaar en ouder, hoger opgeleiden en personen uit zeer sterk stedelijke gemeenten wekelijks gaan fitnessen.
- Door de jaren heen zijn er relatief minder wekelijkse fitnessers in de leeftijd van 12 tot en met 20 jaar, met een lage opleiding en uit niet-stedelijke gemeenten.

Andere ontwikkelingen zijn:

- Hardlopen is de sport die mensen het vaakst naast fitness beoefenen (24% van de fitnessers doet dit), gevolgd door wandelsport (17%) en zwemmen (16%).
- De meeste fitnessers sporten als abonnee of lid van een fitnesscentrum of commerciële sportaanbieder (47% in 2022). Steeds meer fitnessers zijn (ook) alleen of in ongeorganiseerd verband gaan fitnessen (van 28% in 2012 naar 45% in 2022).
- De meeste fitnessers doen hun sport in een overdekte sportaccommodatie (76% in 2022). Met name thuis of in de tuin fitnessen is gegroeid (van 15% in 2012 naar 25% in 2022).

Onderzoek onder fitnessers laat zien dat:

- Zij hun sport vooral doen om hun conditie te verbeteren (69%), sterkere spieren te krijgen (66%), hun gezondheid te verbeteren (54%) en af te vallen (38%). Mentale en sociale aspecten van fitnessdeelname zijn minder vaak redenen om te fitnessen.
- Zij voornamelijk vanwege praktische redenen in een fitnesscentrum sporten.
- Iets meer dan de helft een elektronisch hulpmiddel voor het fitnessen gebruikt, met name om de trainingsvoortgang bij te houden.
- Iets meer dan de helft verwacht de komende 12 maanden ongeveer evenveel te blijven fitnessen. Ruim een derde verwacht de komende 12 maanden dit (veel) meer te gaan doen. Maar een klein deel verwacht minder te gaan fitnessen (4%) of te gaan stoppen (1%).

Onderzoek onder niet-fitnessers laat zien dat:

- Bijna een derde de komende 12 maanden verwacht te gaan fitnessen. De rest gaat dit waarschijnlijk (36%) of zeker niet (34%) doen.
- Zij overwegen te fitnessen om hun conditie te verbeteren (64%), sterkere spieren te krijgen (48%), hun gezondheid te verbeteren (38%) en af te vallen (38%).
- De belangrijkste redenen om niet te gaan fitnessen zijn dat zij fitness (32%) of sporten in het algemeen (30%) niet leuk vinden.

VERANTWOORDING

Voor onderzoek naar ontwikkelingen in fitness is gebruik gemaakt van bestaande data: de Gezondheidsenquête (GE) van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en de Vrijtijdsomnibus (VTO) van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en het CBS. Daarnaast zijn gegevens verzameld via het Nationaal Sportonderzoek (NSO). Bij de analyses hebben we gebruik gemaakt van niet-afgeronde getallen. In de grafieken en tabellen hebben we de getallen op hele aantallen afgerond.

GE

De GE loopt sinds 2001. Dit is een jaarlijkse enquête onder bijna 10.000 personen van alle leeftijden om ontwikkelingen in de gezondheid van de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. De respondenten zijn willekeurig geselecteerd uit het bevolkingsregister van de Nederlandse gemeenten. Voor deze factsheet hebben we data gebruikt van respondenten van 12-79 jaar over de periode 2001-2022. We hebben mensen als fitnesser geclassificeerd als zij hebben aangegeven aan fitness, kracht-sport en/of aerobics te doen.

VTO

De VTO is in 2012 opgezet om ontwikkelingen in kernindicatoren voor sport- en cultuurbeleid mee vast te stellen. De VTO is een tweejaarlijkse enquête onder circa 3.000 inwoners van Nederland van 6 jaar en ouder. De respondenten zijn willekeurig geselecteerd uit het bevolkingsregister van de Nederlandse gemeenten. Voor deze factsheet hebben we data gebruikt van respondenten van 12-79 jaar over de periode 2012-2022. In de VTO worden drie vormen van fitness onderscheiden: individueel, groepsles en bootcamp. Als personen een of meerdere van deze fitnessvormen beoefenen, hebben we ze als fitnesser geclassificeerd.

NSO

Voor dit onderzoek hebben wij in de NSO-peiling van april 2024 aanvullende vragen opgenomen over fitness. Het NSO is eigendom van het Mulier Instituut, waarbij een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder jaarlijks wordt onderzocht over hun sportgedrag en socio-demografische gegevens. Voor deze factsheet hebben we data gebruikt van respondenten van 16-79 jaar: 1.113 fitnessers en 1.904 niet-fitnessers. In het NSO worden vier vormen van fitness onderscheiden: individueel, groepsles, bootcamp en crossfit. Als personen een of meerdere van deze fitnessvormen beoefenen, hebben we ze als fitnesser geclassificeerd.

VRAAGZIJDE NEDERLANDSE FITNESSBRANCHE

Een onderzoek uitgevoerd door het Mulier Instituut

Mark Melman · Linda Ooms · Remko van den Dool

In opdracht van

NL Actief · Life Fitness Benelux · Matrix Fitness · Technogym