

Hoe sporten mensen het liefst?

Inspelen op voorkeuren bij het ontwikkelen van sportieve activiteiten

Janne van der Heijden & Remko van den Dool

Welke voorkeuren hebben mensen voor de manier waarop ze sporten? In dit factsheet kijken we naar groepen met overeenkomende voorkeuren (clusters) op dat gebied.

Sportkeuzetesten zoals Testcentrumgroei, Sporttest en Sportkeuzewijzer leiden tot een advies voor een specifieke sport. Veel van deze tests zijn ontwikkeld voor kinderen, terwijl volwassenen ook passende activiteiten zoeken. Naast 'objectieve' voorkeuren voor een sport is het imago en wat voor mensen de sport beoefenen daarbij relevant. Redenen om een sport af te wijzen zijn bijvoorbeeld veronderstelde agressie of een nare sfeer (Weinig over de Schreef, SCP, 2008).

Wij kijken in dit factsheet naar voorkeuren voor de wijze van sportbeoefening. Bijvoorbeeld in je eentje sporten of op een vast moment. De focus ligt op mensen met eerdere sportervaring, omdat zij hun eigen voorkeuren beter kennen. We baseren ons op het Nationaal Sportonderzoek (april 2024) van het Mulier Instituut. Dit is een herhaling van ons onderzoek uit 2017.

Neem voor meer informatie contact op met [Janne van der Heijden](#).

38%

sport het liefst in een vereniging, in een vaste groep of vast team en met begeleiding.

38%

sport het liefst individueel, zonder regels of begeleiding, in de openbare ruimte of een fitnesscentrum.

24%

sport het liefst samen met een bekende in de openbare ruimte. Gezelligheid vinden zij erg belangrijk.

Van twaalf voorkeuren naar drie clusters

Twaalf voorkeuren

We hebben de volgende twaalf voorkeuren voor de ideale wijze om een sportactiviteit te beoefenen voorgelegd aan de respondenten in ons onderzoek (zie bijlage 2 voor de exacte vraagstelling):

- kenmerken andere deelnemers;
- aantal deelnemers;
- groepssamenstelling;
- belang van sociale contacten;
- verband waarin je de activiteit beoefent;
- mate van vasthouden aan regels van een activiteit;
- gewenste accommodatievorm;
- gewenste begeleiding;
- flexibiliteit beoefening;
- gewenst speelniveau;
- benodigde financiën;
- aanvaardbare reisafstand.

Clusters van voorkeuren

Om tot (samenvattende) voorkeuren te komen, maken we gebruik van een statistische analyse (clusteranalyse, Two Step in SPSS 28). Door de twaalf voorkeuren te analyseren komen we tot drie clusters met vergelijkbare voorkeuren voor de ideale sportieve activiteit.

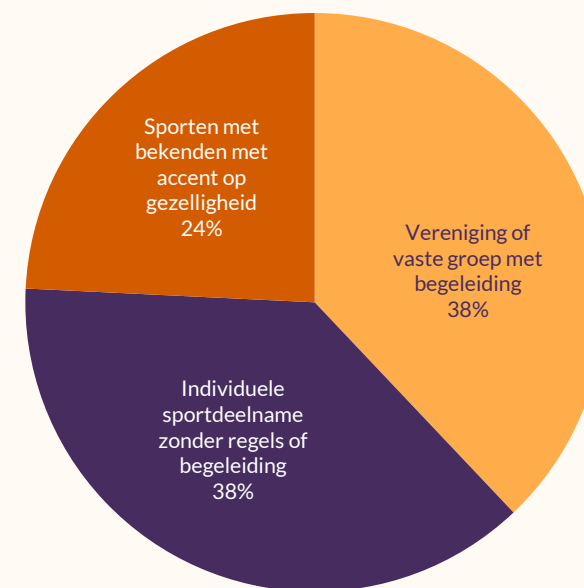
Elke respondent valt in één van de drie clusters. Niet iedereen past in dezelfde mate bij een cluster: sommige wat meer, anderen wat minder. De clusters van voorkeuren zetten we af tegen achtergrondkenmerken. Zoals leeftijd en geslacht, maar ook het soort sportieve activiteiten waaraan de respondenten momenteel deelnemen.

Clusters sportieve voorkeuren

Met de twaalf voorkeuren voor de ideale wijze om te sporten onderscheiden we drie groepen voorkeuren voor 16-80-jarigen.

1. 38 procent sport het liefst via een organisatie zoals een vereniging, in een vaste groep of vast team. Zij vinden zowel serieus sporten/bewegen als sociale contacten belangrijk. Begeleiding vinden ze prettig.
2. 38 procent sport het liefst alleen. Ze hebben geen behoefte aan regels en begeleiding. Het liefst voeren ze hun sport uit in de eigen buurt, met zo min mogelijk reisafstand. De openbare ruimte is hierbij favoriet, gevolgd door het fitnesscentrum.
3. 24 procent sport het liefst samen met een bekende die op hen lijkt wat betreft leeftijd, interesses en opleiding. Begeleiding vinden zij niet nodig. Ze sporten het liefst in de openbare ruimte. Gezelligheid is belangrijk voor deze groep sporters.

Figuur 1
Clusters van sportieve voorkeuren, bevolking 16-79 jaar
(in procenten, n=1.510)



Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Voorkeuren en achtergrondkenmerken

Jongvolwassenen

Voornamelijk jongvolwassenen (16-34 jaar) horen bij het cluster 'vereniging of vaste groep met begeleiding' (57%; tabel 1). Minder vaak horen zij bij 'individuele sportdeelname zonder regels of begeleiding' (25%) en 'sporten met bekenden met accent op gezelligheid' (18%).

Ouderen

Ouderen (65-79 jaar) kiezen veel minder vaak voor het eerste cluster ('vereniging of vaste groep met begeleiding', 26%). Zij kiezen vooral voor 'individuele sportdeelname zonder regels of begeleiding' (43%) en voor 'sporten met bekenden met accent op gezelligheid' (31%).

Opleiding

Lager opgeleide mensen vallen het vaakst in het cluster 'individuele sportdeelname buiten of in een fitnesscentrum' (47%). Hoger opgeleide mensen vallen juist vaker in het cluster 'vereniging of vaste groep met begeleiding' (45%).



Tabel 1
Clusters sportvoorkeuren, naar achtergrondkenmerken, bevolking 16-79 jaar
 (in procenten, elke rij is 100%)

		Vereniging of vaste groep met begeleiding	Individuele sportdeelname zonder regels of begeleiding	Sporten met bekenden met accent op gezelligheid
Leeftijd	16-34 jaar	57	25	18
	35-54 jaar	35	42	23
	55-64 jaar	24	45	31
	65-79 jaar	26	43	31
Hoogst voltooide opleiding	Lager	29	47	23
	Middelbaar	38	35	27
	Hoger	45	34	22

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Voorkeuren en huidige sportieve activiteit

In tabel 2 laten we zien hoe de clusters samenhangen met de bestaande deelname aan sportieve activiteiten.

Cluster 1

De mensen met een voorkeur voor een 'vereniging of vaste groep met begeleiding' sporten in meerderheid meer dan 25 keer per jaar (62%). Zij maken evenveel wandeltochten als volwassenen van 16 tot 80 jaar in het algemeen.

Cluster 2

Personen met een voorkeur voor 'individuele sportdeelname zonder regels of begeleiding' zijn het minst sportief. Van hen sport 26 procent regelmatig, 53 procent sport helemaal niet (en maakt ook niet meer dan 25 keer per jaar een wandel- of fietstocht).

Cluster 3

Mensen met een voorkeur voor 'sporten met bekenden met accent op gezelligheid' beoefenen net zo vaak een sport (28%). Wel maken zij vaker een wandel- of fietstocht.



Tabel 2
Clusters sportvoorkeuren, naar huidige sportieve activiteit, bevolking 16-79 jaar
 (in procenten)

	Bevolking, 16-79 jaar (n=1.510)	Vereniging of vaste groep met begeleiding (n=615)	Individuele sportdeelname zonder regels of begeleiding (n=525)	Sporten met bekenden met accent op gezelligheid (n=370)
Activiteiten > 25x per jaar:				
Wandeltochten	34	35	29	37
Fietstochten	18	24	13	17
Sport (naast fiets-/wandeltochten)	40	62	26	28
Geen van deze	40	26	53	42
Sportdeelname afgelopen twaalf maanden:				
Team/duo	23	43	8	14
Duursport	39	47	29	43
Fitness, dans, crossfit, freerunning, gymnastiek	39	57	30	25
Overige sport	28	44	15	23
Geen sport	32	11	50	39

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Vergelijking met 2017

In 2017 hebben we dezelfde twaalf sportvoorkeuren aan respondenten voorgelegd. We rapporteren hierover met de huidige clusterindeling. Zo zijn de uitkomsten goed vergelijkbaar.

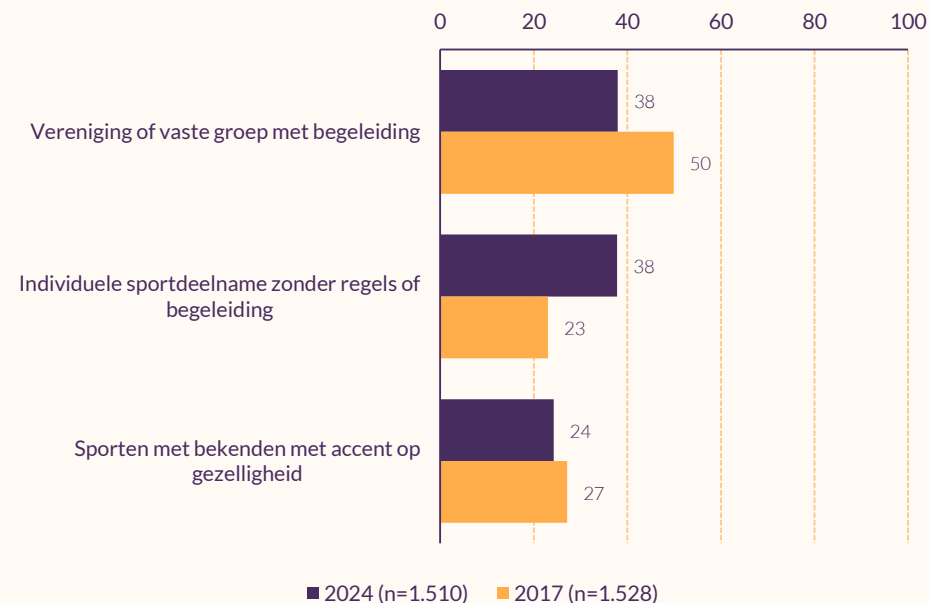
Verschuivingen in clusters

Destijds sportte de helft (50%) het liefst in een vereniging of vaste groep met begeleiding. Nu is dat 38 procent. Deze voorkeur neemt dus sterk af. De voorkeur om samen met bekenden te sporten met het accent op gezelligheid blijft min of meer gelijk (27% vs. 24%). De voorkeur om individueel te sporten zonder regels of begeleiding wint sterk aan populariteit (23% vs. 38%).

Onderliggende voorkeuren (zie ook bijlage 1)

Mensen willen vaker individueel sporten en minder vaak met vaste regelmaat. Individueel willen sporten bepaalt in sterke mate de clusterindeling. Naar leeftijd zien we dat jongvolwassenen (16-34 jaar) vergeleken met 2017 het eerste cluster redelijk trouw blijven. Maar de oudere groepen kiezen in 2024 in plaats van dit cluster veel vaker voor het tweede cluster (niet in figuur).

Figuur 2
Clusters sportvoorkeuren, 2024 en 2017, bevolking 16-79 jaar
(in procenten)



Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024 en voorjaar 2017, Mulier Instituut.

Overwegingen bij keuze voor sportieve activiteit

Onderzoek naar niet-sporters

Naast de voorkeuren voor de ideale wijze om een sportactiviteit te beoefenen, kijken we waar mensen op letten als zij daadwerkelijk een specifieke activiteit willen beginnen. Deze uitkomsten komen uit een eerder onderzoek onder niet-sporters (Mulier Instituut, 2023). We hebben deze cijfers afgezet tegen de deelname aan sportieve activiteiten (tabel 3).

Belangrijkste overwegingen bij sportkeuze

De meeste mensen letten op wat zij kunnen (70%) en of het in de buurt is (69%). De helft let daarnaast op eenmalige en terugkerende kosten. Bijna de helft kijkt of zij voor hun gevoel passen bij de groep die een activiteit al doet (43%). Verder kijkt een derde of zij voor een activiteit begeleiding kunnen krijgen (36%) en of zij deze met anderen kunnen doen (33%). De leertijd noemt 29 procent belangrijk bij de keuze voor een sportactiviteit.

Een op de tien vindt geen van deze redenen (heel) belangrijk (11%). Mensen die bijna geen sportactiviteiten doen, geven dit vaker aan (24%). Mogelijk omdat zij vaker überhaupt geen sportieve activiteit overwegen.

Tabel 3

Overwegingen keuze sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar
(in procenten (heel) belangrijk)

	Bevolking (25-79 jaar; n=3.009)	Geen sport, wandel- en fiets- tocht (n=1.490)	Wel eens sport, wandel- of fiets- tocht (n=963)	Wekelijks sport, wandel- of fiets- tocht (n=556)
Of deze past bij wat ik kan	70	62	68	76
Of het in de buurt is	69	61	70	71
De terugkerende kosten hiervoor	54	49	58	53
De kosten om hiervoor spullen te kopen	51	47	54	49
Of ik bij de mensen pas/hoor die deze activiteiten doen	43	37	45	43
Of ik begeleiding kan krijgen	36	42	35	34
Of ik deze samen met anderen kan doen	33	29	34	35
De benodigde tijd om deze te leren	29	18	31	30
Geen van deze (heel) belangrijk	11	24	12	5

Bron: Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023), Mulier Instituut.

Samenvatting

Drie clusters van sportvoorkeuren

In dit factsheet gebruiken we twaalf voorkeuren om de ideale manier van sporten voor mensen van 16 tot 80 jaar te beschrijven. Om deze informatie te stroomlijnen hebben we gekozen om deze in drie clusters met sportvoorkeuren samen te vatten (via een clusteranalyse). Elke respondent valt in een cluster.

- 38 procent sport het liefst via een organisatie zoals een vereniging, in een vaste groep of vast team. Zij vinden zowel serieus sporten/bewegen als sociale contacten belangrijk. Begeleiding vinden ze prettig.
- 38 procent sport het liefst alleen. Ze hebben geen behoefte aan regels en begeleiding. Het liefst voeren ze hun sport uit in de eigen buurt met beperkte reisduur. De openbare ruimte is favoriet, gevolgd door fitnesscentra.
- 24 procent sport het liefst samen met een bekende die op hen lijkt wat betreft leeftijd, interesses en opleiding. Begeleiding vinden zij niet nodig. Ze sporten het liefst in de openbare ruimte. Gezelligheid is belangrijk voor deze groep sporters.

Ontwikkelingen sinds 2017

Vergeleken met ons onderzoek uit 2017 willen minder mensen in een ‘vereniging of vaste groep met begeleiding’ sporten (50% vs. 38%).

Er bestaat een groeiende voorkeur voor ‘individuele sportdeelname zonder regels of begeleiding’. Dit zien we ook terug bij meerdere van de twaalf onderliggende voorkeuren. Mensen willen bijvoorbeeld vaker alleen sporten. Ook zien we een afname in de voorkeur om op vaste tijden te sporten.

Sporten met bekenden met het accent op gezelligheid blijft constant: 24 procent van de volwassenen tot 80 jaar wil dit (was 27% in 2017).

Voorkeuren naar leeftijd

Het laatste cluster sluit het best aan bij de voorkeuren van 55-plussers (31%). Individueel sporten (cluster 2) past het best bij mensen van 35 jaar of ouder (42-45%). Jongvolwassenen (16-34 jaar) kiezen in meerderheid (57%) voor een georganiseerd verband (cluster 1).

Aanbevelingen: inspelen op voorkeuren

Op basis van de drie clusters met voorkeuren kunnen aanbieders van sportactiviteiten beter aanbod ontwikkelen. We bespreken enkele mogelijkheden hiervoor per cluster.

Cluster 1: vereniging of vaste groep met begeleiding

De sportsector is het meest op deze groep ingespeeld, via de verenigingsstructuur. Dit cluster bevat met name jeugd en jongvolwassenen.

- Om ouderen te bereiken zijn gerichte trainingen nodig om met een sport kennis te maken.
- Daarnaast kan het aantrekkelijker worden gemaakt om eerder beoefende sporten nog eens op te pakken. Deze hoeven mensen immers niet meer te leren.
- Veel mensen willen met gelijkgestemden sporten. Dat is lastig als de mensen bij een vereniging vaak veel jonger zijn.
- Denk verder aan het openstellen van sportfaciliteiten op inloopmomenten. Mensen kunnen dan meedoen met het aanbod van het moment (zoals een balspel).

Cluster 2: individueel zonder regels of begeleiding

Het aanbod is op verschillende manieren te bevorderen. Bied bijvoorbeeld een fitnessworkout aan zonder dat mensen zich hoeven aan te sluiten bij een fitnesscentrum. Deze groep is ook te bedienen door wandel-, fiets- en hardlooproutes te ontwikkelen. In de winterperiode kunnen dat verlichte routes zijn. Fitnessondernemers kunnen (nog meer) op deze groep inspelen.

Cluster 3: sporten met bekenden met accent op gezelligheid

Deze groep is minder makkelijk met georganiseerd aanbod te bereiken. Een deel van de mensen kan deze behoefte wel hebben, maar kent wellicht onvoldoende mensen om samen iets mee te ondernemen. Hiervoor bestaan mogelijkheden om via sociale media gelijkgestemden bij elkaar te brengen.

Het aanbod in de openbare ruimte is te verbeteren met een gevarieerd aanbod aan routes, bereikbaarheid via openbaar vervoer, schuil-/pauzemogelijkheden voor onderweg (inclusief horeca) en toiletten op strategische plekken op de route.

Hoe sporten mensen het liefst?

Bijlagen



Bijlage 1 – De twaalf voorkeuren

In deze bijlage laten we voor de volledigheid de uitkomsten van de twaalf voorkeuren zien waarop we de drie clusters hebben gebaseerd. De voorkeuren hebben we afgezet tegen de huidige deelname aan sportieve activiteiten en vergelijken we met de meting van 2017.

De twaalf voorkeuren geven we weer in tabel 4 t/m 9. We zetten de tabellen af tegen hun deelname aan sportieve activiteiten:

- de groep die minimaal 25 keer per jaar een wandeltocht van een uur of langer onderneemt (2024);
- idem voor fietstochten;
- mensen die minimaal 25 keer per jaar sporten, buiten de wandel- of fietstochten (2024);
- mensen die geen van deze activiteiten doen (2024);
- de totale bevolking van 16 tot 80 jaar voor 2024 en 2017.



Verband van deelname aan sportieve activiteiten (tabel 4)

In vergelijking met 2017 neemt de voorkeur voor sport bij een sportschool (19%, in 2017 15%) licht toe en neemt de voorkeur voor deelname via een vereniging licht af (. 14%, in 2017 19%). De grootste groep heeft geen voorkeur (22%).

Regelmatige sporters kiezen voor fitnesscentra en sportverenigingen. Mensen zonder sportieve activiteit (geen sport, geen wandel-/fietstochten) kiezen veel minder vaak voor een vereniging (en weten het vaker niet).

Aantal deelnemers (tabel 4)

Mensen hebben de voorkeur om alleen te sporten (35%), met een bekende (32%) of met twee of meer bekenden (21%). In vergelijking met 2017 kiezen meer mensen voor alleen en minder mensen voor met meer dan twee bekenden.

Mensen zonder regelmatige sportieve activiteit kiezen minder vaak voor activiteiten met een groepje bekenden. Mensen die regelmatig fietstochten ondernemen, kiezen er minder vaak voor om dit alleen te doen.

Groepssamenstelling (tabel 5)

In 2024 kiezen de meeste mensen ervoor om alleen te sporten (43%). Daarnaast valt de keuze minder vaak op een groep dan in 2017 (42%, in 2017 50%). Met name mensen zonder regelmatige sportieve activiteit kiezen voor een activiteit alleen.

Kenmerken andere deelnemers (tabel 5)

In de inleiding beschreven we dat wat voor deelnemers een sport trekt, relevant kan zijn bij de keuze voor een sport. Een kwart van de mensen (23%) kiest voor een activiteit met mensen die op hen lijken (qua leeftijd, opleiding en interesses). Een even grote groep kiest voor mensen met een vergelijkbare sportieve instelling (22%, in 2017 26%).

Weinig mensen kiezen voor deelnemers uit hun buurt (6%). Anderen maakt de samenstelling niet uit (bijvoorbeeld omdat ze alleen willen sporten).

Tabel 4**Voorkeur: verband & aantal deelnemers, naar meetjaar en huidige sportieve activiteit (> 25x per jaar; 2024), bevolking 16-79 jaar**

(in procenten)

	Meting 2017 (n=1.528)	Meting 2024 (n=1.510)	Wandeltocht (n=528)	Fietstocht (n=286)	Sport (naast tochten; Geen van deze n=678)	(n=534)
Verband. Hoe wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?						
Bij een sportvereniging	19	14	15	18	26	8
Bij buurthuis of andere organisatie in mijn buurt	4	3	3	1	2	3
Bij een zelfstandige trainer/coach	4	3	2	5	4	4
Bij een fitnessclub of zwemschool	15	19	20	19	29	13
Op mijn werk/school	1	3	3	5	4	2
Via zorg, fysiotherapie of diëtist	6	6	4	7	4	9
Zelf of door kennissen/familie georganiseerd	14	14	16	10	9	15
Los verband van bekenden (vrienden)	13	11	14	13	7	12
Maakt niet uit	21	22	23	22	15	24
Weet niet	2	4				10
Aantal deelnemers. Met hoeveel mensen wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?						
Alleen	29	35	36	28	30	38
Met een bekende samen (2 personen)	31	32	31	32	28	35
In een groepje bekenden (3 of meer personen)	27	21	23	28	30	14
Samen met een nog onbekende (2 personen)	1	2	2	4	2	1
In een groepje met onbekenden (3 of meer personen)	10	7	9	8	9	5
Weet niet	2	3				8

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Tabel 5

Voorkeur: groepssamenstelling & kenmerken andere deelnemers, naar meetjaar en huidige sportieve activiteit (> 25x per jaar; 2024), bevolking 16-79 jaar
(in procenten)

	Meting 2017 (n=1.528)	Meting 2024 (n=1.510)	Wandeltocht (n=528)	Fietstocht (n=286)	Sport (naast tochten; n=678)	Geen van deze (n=534)
Groepssamenstelling. Wat is uw ideale groepssamenstelling voor sport of bewegen?						
In een vaste groep of vast team	50	42	46	49	50	35
In wisselende groep	13	11	11	16	16	8
N.v.t./alleen	36	43	44	35	35	48
Weet niet	1	3				8
Kenmerken andere deelnemers. Met wat voor mensen wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?						
Mensen die op mij lijken wat betreft leeftijd, interesses en opleiding	24	23	24	25	24	21
Mensen met dezelfde sportieve instelling	26	22	25	28	33	13
Mensen uit mijn eigen buurt/wijk	5	6	5	8	5	6
Maakt me niet uit hoe andere deelnemers zijn	25	17	17	18	19	15
Ik wil niet met andere mensen sporten of bewegen	18	30	29	22	18	37
Weet niet	1	3				7

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Gewenste begeleiding (tabel 6)

Ruime een derde (36%) heeft geen behoefte aan begeleiding. In 2017 was dit 33 procent. De helft vindt begeleiding noodzakelijk (7%), belangrijk (17%) of prettig (26%). De behoefte aan noodzakelijke (professionele) begeleiding is wat afgenomen in vergelijking met 2017.

Mensen die regelmatig sporten, hebben wat meer behoefte aan een vorm van begeleiding (59%). Onder mensen zonder enige sportieve activiteit is dat 45 procent.

Niveau (tabel 6)

De meeste mensen zijn niet op zoek naar deelname aan officiële wedstrijden (5%). Iets meer mensen kiezen voor onderlinge wedstrijden. Veruit de grootste groep kiest voor recreatieve deelname (61%, afname t.o.v. 2017). Daarna komt de groep die vindt dat deelnemen het belangrijkste is (22%). Met name mensen zonder sportieve activiteiten maken deze keuze, in tegenstelling tot de regelmatige sporters.

Belang van sociale contacten (tabel 7)

Bij deze behoefte gaat het om gezelligheid versus serieus sporten. De uitersten bestaan uit ieder een vijfde van de bevolking. Inclusief de drie tussenvormen neigen meer mensen naar gezelligheid dan naar serieus sporten (68%). Opvallend is dat slechts 12 procent van de regelmatige sporters sociale contacten onbelangrijk noemt (18% voor de hele bevolking).

Behoefte aan regels voor een activiteit (tabel 7)

Een derde (35%) heeft geen behoefte aan regels voor het beoefenen van een sportieve activiteit. Hiertegenover staat de kleinere groep die zoveel mogelijk volgens vaste regels wil sporten (15%). De behoefte aan regels neemt in vergelijking met 2017 enigszins af.

Regelmatige sporters hebben vaker behoefte aan vaste regels, mensen zonder regelmatige sportieve activiteiten (inclusief wandel- en fietstochten) juist minder vaak.

Tabel 6**Voorkeur: gewenste begeleiding & niveau, naar meetjaar en huidige sportieve activiteit (> 25x per jaar; 2024), bevolking 16-79 jaar**

(in procenten)

	Meting 2017 (n=1.528)	Meting 2024 (n=1.510)	Wandeltocht (n=528)	Fietstocht (n=286)	Sport (naast tochten; n=678)	Geen van deze (n=534)
Gewenste begeleiding. In hoeverre wenst u begeleiding bij het sporten of bewegen?						
Professionele begeleiding vind ik noodzakelijk	11	7	5	6	7	8
Begeleiding vind ik belangrijk	18	17	17	18	21	16
Begeleiding vind ik prettig	26	26	27	34	31	21
Tips via een website of boekje voldoen	11	11	13	12	14	9
Begeleiding vind ik niet nodig	33	36	39	31	27	39
Weet niet	1	2				6
Niveau. Op welk niveau wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?						
Voor deelname aan officiële wedstrijden	5	5	5	9	10	2
Voor onderlinge wedstrijden	7	8	7	8	12	5
Recreatief	68	61	65	62	62	57
Deelnemen is het belangrijkste	19	22	23	20	16	26
Weet niet	2	4				9

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Tabel 7

Voorkeur: belang sociale contacten & mate van regels, naar meetjaar en huidige sportieve activiteit (> 25x per jaar; 2024), bevolking 16-79 jaar
(in procenten)

	Meting 2017 (n=1.528)	Meting 2024 (n=1.510)	Wandeltocht (n=528)	Fietstocht (n=286)	Sport (naast tochten; Geen van deze n=678)	(n=534)
Sociale contacten. Hoe belangrijk zijn sociale contacten als u wilt sporten of bewegen?						
Gezelligheid staat centraal	17	20	21	16	12	24
Gezelligheid, maar ook serieus sporten/bewegen	32	29	30	39	38	23
Serieus sporten/bewegen, maar sociale contacten zijn ook belangrijk	24	20	19	21	25	17
Vooral serieus sporten/bewegen	10	11	11	11	13	9
Sociale contacten zijn voor mij onbelangrijk	15	18	18	13	12	21
Weet niet	2	3				6
Mate regels. Heeft u behoefte aan sport of beweegactiviteiten volgens (vaste) regels?						
Wil zoveel mogelijk volgens de regels sporten/bewegen	17	15	16	19	24	9
Niet al te veel (vaste) regels	28	25	26	27	32	22
Zo min mogelijk (vaste) regels	12	14	13	17	13	15
Flexibele/zelf bedachte regels	10	7	10	11	9	5
Geen behoefte aan (vaste) regels	32	35	35	27	22	43
Weet niet	1	3				7

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Flexibiliteit (tabel 8)

In vergelijking met 2017 neemt de voorkeur voor een regelmatige sportieve activiteit af (50%, in 2024 41%). Deze behoefte is het sterkst bij mensen die regelmatig sporten (64%) en het minst bij mensen zonder sportieve activiteiten (25%). Die laatste groep wenst vooral activiteiten zonder verplichtingen (41%, 30% voor de bevolking als geheel).

Financiën (tabel 8)

Een flink deel van de bevolking heeft geen geld over voor het beoefenen van sportieve activiteiten (17%). Dat zijn vooral mensen zonder regelmatige sportieve activiteiten (24%). In 2017 gaven minder mensen aan hiervoor geen geld over te hebben.

Ongeveer een op de zeven maakt de kosten niets uit. De grootste groep kiest voor liever niet te duur (40%, in 2017 45%).

Accommodatievorm (tabel 9)

De grootste groep kiest voor de openbare weg als voorkeurslocatie voor sportieve activiteiten (31%). Wel zien we hier een afname in de tijd (in 2017 37%). Op de tweede plaats staan fitnesscentra (26%).

Andere voorkeuren zijn over de overige zes vormen verdeeld. Regelmatige sporters kiezen vaker voor een fitnesscentrum en minder vaak voor de openbare weg.

Aanvaardbare reisafstand (tabel 9)

De meeste mensen kiezen voor een sportieve activiteit in hun buurt (62%). In vergelijking met 2017 neemt dit percentage toe (58%). Mensen die regelmatig fietstochten ondernemen, kiezen net wat minder vaak voor hun buurt, wandelaars wat vaker.

Tabel 8

Voorkeur: flexibiliteit beoefening & financiën, naar meetjaar en huidige sportieve activiteit (> 25x per jaar; 2024), bevolking 16-79 jaar
(in procenten)

	Meting 2017 (n=1.528)	Meting 2024 (n=1.510)	Wandeltocht (n=528)	Fietstocht (n=286)	Sport (naast tochten; Geen van deze n=678) (n=534)	
Flexibiliteit beoefening. Op welke momenten wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?						
Af en toe, als het uitkomt, zonder verplichting	31	30	29	20	13	41
Als het weer het toelaat	7	11	12	12	6	13
In een specifiek seizoen (zoals zomer of winter)	2	5	4	7	4	5
Regelmatig (maandelijks, wekelijks, dagelijks)	50	41	45	51	64	25
Aansluitend op mijn werk	2	4	4	3	5	2
Als de kinderen op school/opvang zitten	1	1	1	3	1	2
Op een specifiek tijdstip	6	6	6	5	7	5
Weet niet	2	3				7
Financiën. Hoeveel geld heeft u over om te sporten of bewegen?						
Kosten maken me niet zo uit	15	14	15	14	19	10
Liever niet te duur	45	40	41	49	52	31
Het liefst zo min mogelijk kosten	27	27	26	26	23	30
Ik heb helemaal geen geld over om te sporten of bewegen	12	17	18	11	5	24
Weet niet	1	2				5

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Tabel 9

Voorkeur: accommodatievorm & reisafstand, naar meetjaar en huidige sportieve activiteit (> 25x per jaar; 2024), bevolking 16-79 jaar
(in procenten)

	Meting 2017 (n=1.528)	Meting 2024 (n=1.510)	Wandel tocht (n=528)	Fietstocht (n=286)	Sport (naast tochten; n=678)	Geen van deze (n=534)
Accommodatievorm. Waar wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?						
Sportveld	8	8	7	9	13	6
Sporthal, sportzaal of gymzaal	13	12	14	12	17	8
Buurthuis, wijkcentrum of café	3	4	2	1	3	6
Fitnesscentrum	24	26	24	25	35	20
Zwembad (overdekt of openluchtbad)	8	9	8	9	8	10
Openbare sportvoorziening (zoals halfpipe, basketbalpleintje, trapveldje/voetbalkooi)	1	2	3	4	3	2
Openbare ruimte zoals weg, park, bos, bergen, strand, zee, meer	37	31	39	35	18	32
Overige zoals schaatsbaan, denksportcentrum, tennishal, manege en golfbaan	4	4	3	6	4	3
Weet niet	3	5				13
Reisafstand. Hoe ver wilt u reizen voor sporten of bewegen?						
Liefst in eigen buurt (geen reisafstand)	58	62	63	58	56	65
Liefst in mijn eigen gemeente, hoeft niet in eigen buurt	28	24	23	25	32	20
Maakt niet uit, mag ook buiten mijn gemeente	13	11	14	17	13	7
Weet niet	2	3				7

Bron: Nationaal Sportonderzoek, voorjaar 2024, Mulier Instituut.

Bijlage 2 – Vraagstelling twaalf voorkeuren

De verwijzingen in dit factsheet horen bij de volgende vraagstellingen:

- **Kenmerken andere deelnemers:** met wat voor mensen wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?
- **Aantal deelnemers:** met hoeveel mensen wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?
- **Groepssamenstelling:** wat is uw ideale groepssamenstelling voor sporten of bewegen?
- **Belang van sociale contacten:** hoe belangrijk zijn sociale contacten als u wilt sporten of bewegen?
- **Verband om activiteit te beoefenen:** hoe wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?
- **Mate van vasthouden aan regels van een activiteit:** heeft u behoefte aan sport- of beweegactiviteiten met (vaste) regels?
- **Gewenste accommodatievorm:** waar wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?
- **Gewenste begeleiding:** in hoeverre wenst u begeleiding bij het sporten of bewegen?
- **Flexibiliteit beoefening:** op welke momenten wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?
- **Gewenst speelniveau:** op welk niveau wilt u bij voorkeur sporten of bewegen?
- **Benodigde financiën:** hoeveel geld heeft u over om te sporten of bewegen?
- **Aanvaardbare reisafstand:** hoe ver wilt u reizen voor sporten of bewegen?



Contact

Janne van der Heijden

j.vanderheijden@mulierinstituut.nl

Remko van den Dool

r.vandendool@mulierinstituut.nl