Factsheet 2025/8

Opnieuw starten met een sport van vroeger

Wie zijn de herintreders en wat zijn hun motieven?

Sanne A. van der Meer & Remko van den Dool

Hoewel onderzoek aantoont dat sporten goed is voor de mentale en fysieke gezondheid, stoppen mensen regelmatig met sporten. Hiervoor zijn verschillende redenen, zoals blessures en persoonlijke omstandigheden. Maar sommigen pakken een vroegere sport later weer op. Dit noemen wij herintreden. De sport hoeven ze dan niet meer opnieuw te leren. In deze factsheet kijken wij naar wie deze herintreders zijn. Kan herintreden helpen om mensen weer aan het sporten te krijgen?

We kijken in deze factsheet naar mensen die opnieuw met een sport zijn begonnen. Hoe lang hebben deze herintreders niet aan hun sport gedaan? Wat waren hun motieven om te stoppen en om weer te starten? We vergelijken mensen die nooit herintraden met mensen die dat wel deden en de sport op dit moment nog doen.

Hiervoor maken we gebruik van data van het Nationaal Sportonderzoek (NSO) van september 2024.

50% is ooit opnieuw begonnen met een vroegere sport

40% denkt er wel eens over na om een vroegere sport weer op te pakken

58% van de 16-34-jarigen is ooit heringetreden, tegenover 40% van de 65-79-jarigen

24% noemt als reden om een sport weer op te pakken dat de sport plezier geeft of leuk is

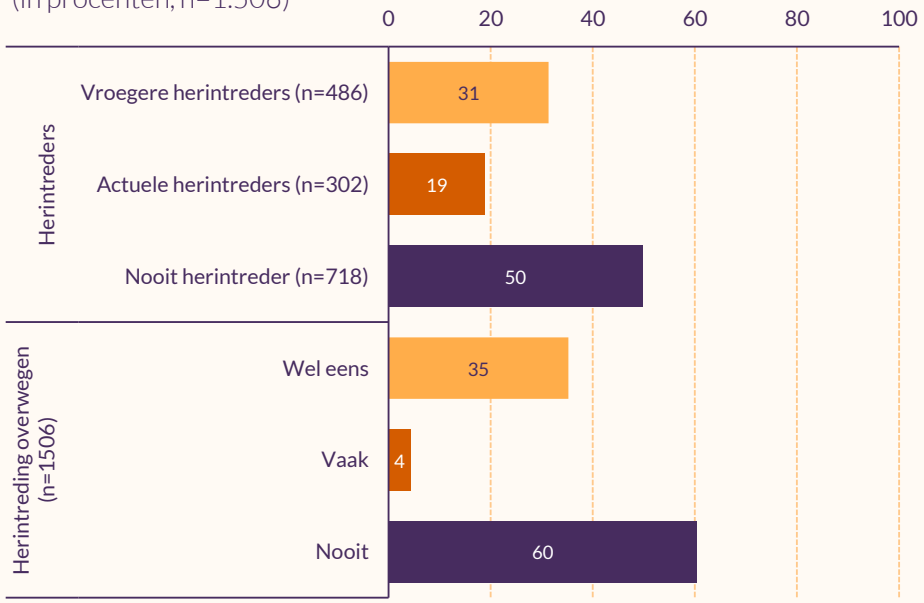
Neem voor meer informatie contact op met Sanne A. van der Meer.

Soorten herintreders

We onderscheiden verschillende groepen (figuur 1):

- Herintreders zijn mensen die ooit gestopt zijn met een sport en deze op een later tijdstip weer oppakken. Dit is in totaal de helft van de 16-79-jarigen.
- Van de hele bevolking zijn drie op de tien mensen ooit heringetreden, maar weer gestopt: dit zijn de vroegere herintreders.
- Twee op de tien doen de sport die ze opnieuw hebben opgepakt nog steeds. Dit noemen we actuele herintreders.
- Zowel sporters als niet-sporters kunnen overwegen om opnieuw te beginnen met een sport die ze vroeger hebben gedaan. Twee op de vijf respondenten overwegen om te herintreden: de overwegers.

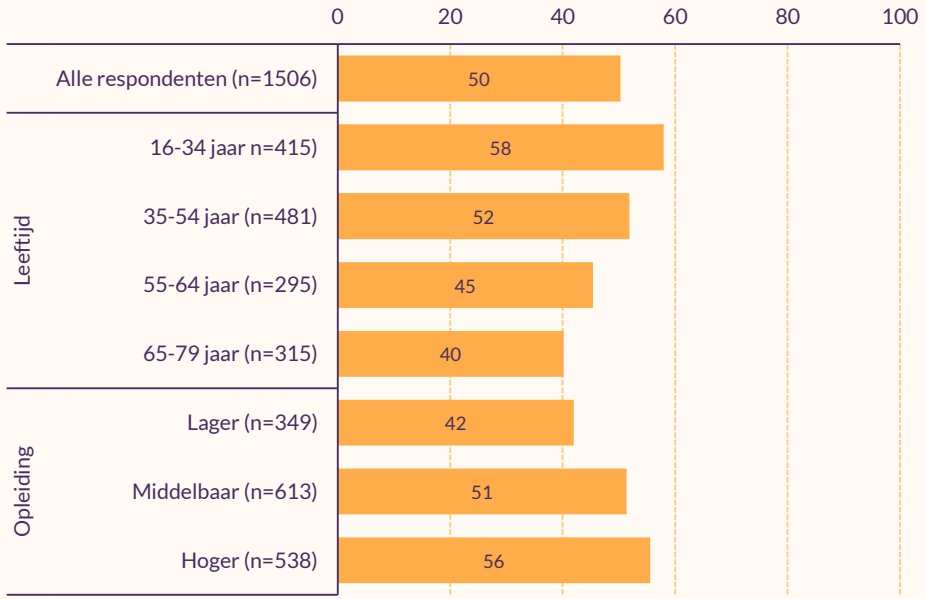
Figuur 1
Actuele en vroegere herintreders, en of mensen overwegen om vroegere sport te hervatten, Nederlanders van 16-79 jaar
(in procenten, n=1.506)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

Kenmerken herintreders

Figuur 2
Profiel herintreders naar leeftijd en opleiding, Nederlanders van 16-79 jaar
(in procenten, n=1.506)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

De helft van de bevolking geeft aan ooit herintreder van een sport te zijn geweest (figuur 2).

Iets vaker onder hoger en middelbaar opgeleiden en jongeren

Herintreding komt iets vaker voor bij middelbaar en hoger opgeleide mensen (vijf op de tien) dan bij laag opgeleide mensen (vier op de tien). Jongeren zijn vaker herintreder dan ouderen (figuur 2). Van de 16-34-jarigen zijn bijna drie op de vijf ooit opnieuw begonnen met een sport. Bij 65-79-jarigen zijn dit er twee op de vijf.
Herintreden komt dus vaker voor bij groepen die ook vaker sportief actief zijn (Van den Dool, Van den Breul & Pulles, 2023; Van den Dool, 2025).

Migratieachtergrond en geslacht

Mensen met een niet-Europese migratieachtergrond (64%) zijn ook vaker herintreder dan mensen zonder migratieachtergrond (49%) (niet in figuur). Mannen en vrouwen zijn even vaak herintreder in een sport (niet in figuur).

De stopperiode

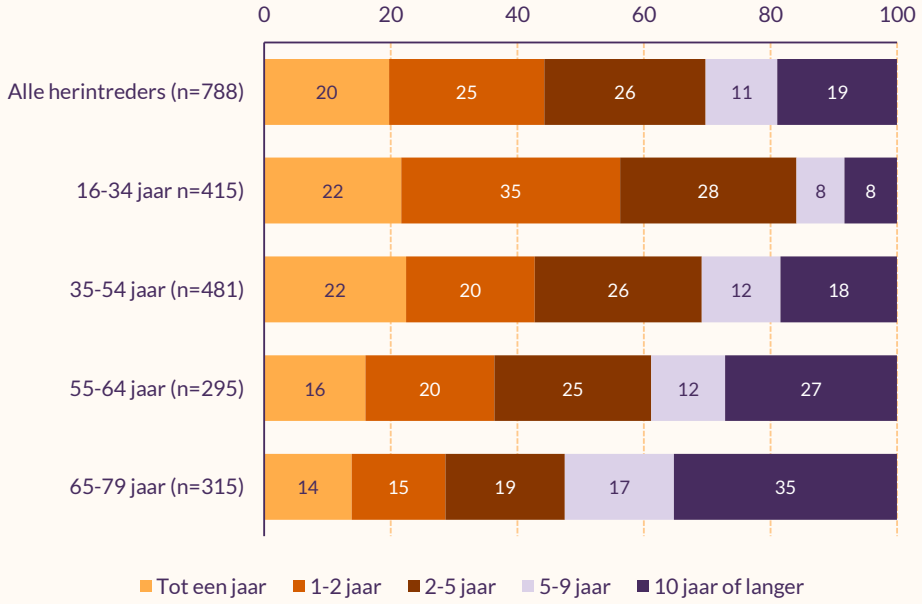
Grote verschillen in stopperiode

Herintreders verschillen in hoe lang zij stopten voordat ze hun meest beoefende sport weer oppakten. Van de herintreders stopte één op de vijf korter dan een jaar met de sport. Een even groot deel heeft de sport meer dan tien jaar niet beoefend (figuur 3).

Stopperiode hangt samen met leeftijd

Leeftijd hangt samen met hoe lang de pauze was (figuur 3). Voor de helft van de 16-34-jarigen was de pauze minder dan twee jaar. Onder 65-79-jarigen gold dit maar voor drie op de tien. Bij hen duurde de pauze vaker tien jaar of langer (35%) dan bij 16-34-jarigen (8%).

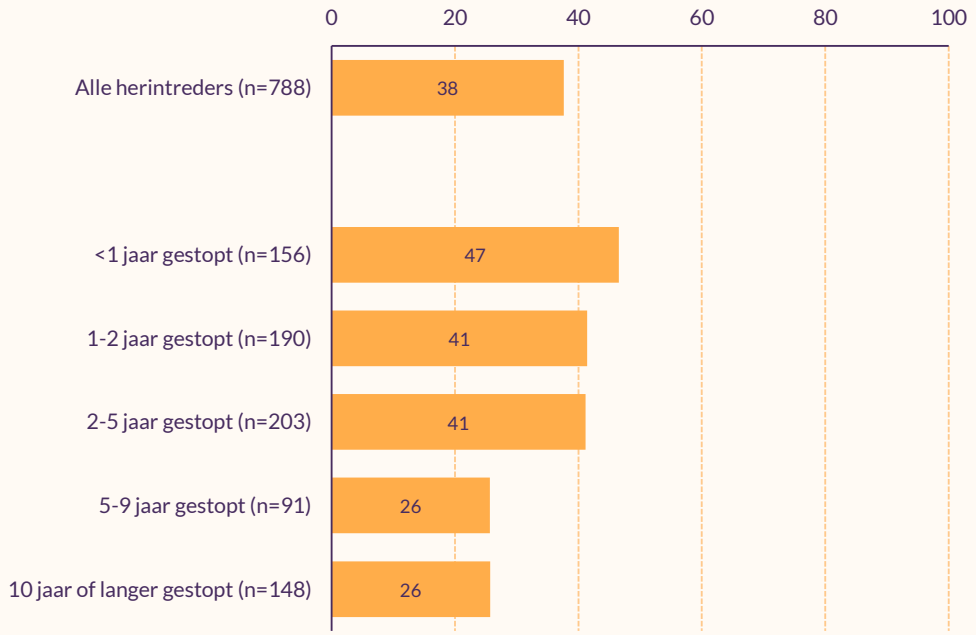
Figuur 3
Periode dat herintreders van 16-79 jaar niet aan de herintrederssport deden
(in procenten, n=1506)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

Actuele herintreders

Figuur 4
Herintreders van 16-79 jaar die momenteel nog steeds aan de sport doen waarin ze zijn heringetreden, naar stopperiode
(in procenten, n=788)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

Actuele herintreders hebben vaker kortere stopperiode

Van alle herintreders doen twee op de vijf (38%) nog steeds aan de sport waarmee ze opnieuw zijn begonnen (actuele herintreders; figuur 4). De stopperiode hangt samen met of iemand actueel herintreder is. De helft (47%) van de herintreders met een stopperiode van minder dan een jaar, is een actuele herintreder. Bij een stopperiode langer dan vijf jaar is dit nog maar één op de vier (26%).

Groepen die vaker actueel herintreder zijn

De helft van de 16-34-jarige herintreders is actueel herintreder (51%), tegenover maar één op de vijf 65-79-jarigen (22%). Lager opgeleide mensen zijn minder vaak actueel herintreder (29%) dan hoger opgeleiden (37%), en mannen iets vaker dan vrouwen (41% vs. 34%). Herintreders met een niet-Europese migratieachtergrond zijn vaker actueel herintreder (50%) dan herintreders zonder migratieachtergrond (36%; niet in figuur).

Teamsporters minder vaak actueel herintreder

Mensen die zijn heringetreden in een teamsport, zijn minder vaak actueel herintreder (26%) dan mensen die een niet-teamsport als herintredingssport deden (40%; niet in figuur).

Motieven voor herintreding (open antwoorden)

De motieven voor herintreding vroegen we uit met een open vraag. De antwoorden voegden we samen in tien groepen. Onderstaande citaten illustreren een aantal van deze groepen.

De sport geeft plezier/is leuk

'Blijft toch altijd een mooi/leuk spelletje.'

'Leukste sport die er is.'

Vanwege sociaal contact

'Het leek mij leuk en vrienden wilden er ook mee beginnen.'

'Gezelligheid'

Voor gezondheid/uiterlijk

'Gezondheid, meer energie krijgen en fitter worden, lening, balans, spier opbouw, ontspanning'

'Ik en mijn partner hadden een ongezonde levensstijl en overgewicht. Hier waren we klaar mee, het was tijd voor een stap de goede richting in'

Omgevingsfactoren

'Gestopt om dat ik het niet meer kon combineren met school, en daarna weer begonnen omdat ik geen school meer had.'

'De sportscholen gingen weer open.'

Motieven voor herintreding en stoppen

Gezondheid belangrijkste reden voor herintreding

De meest genoemde reden is gezondheid/uiterlijk (25%; figuur 5). Dat de sport plezier geeft noemt één op de vijf herintreders (21%). Ook sociale contacten, zoals met vrienden in een leuk team sporten, noemden ze vaak (14%), net als omgevingsfactoren (9%) en dat ze de sport misten (8%).

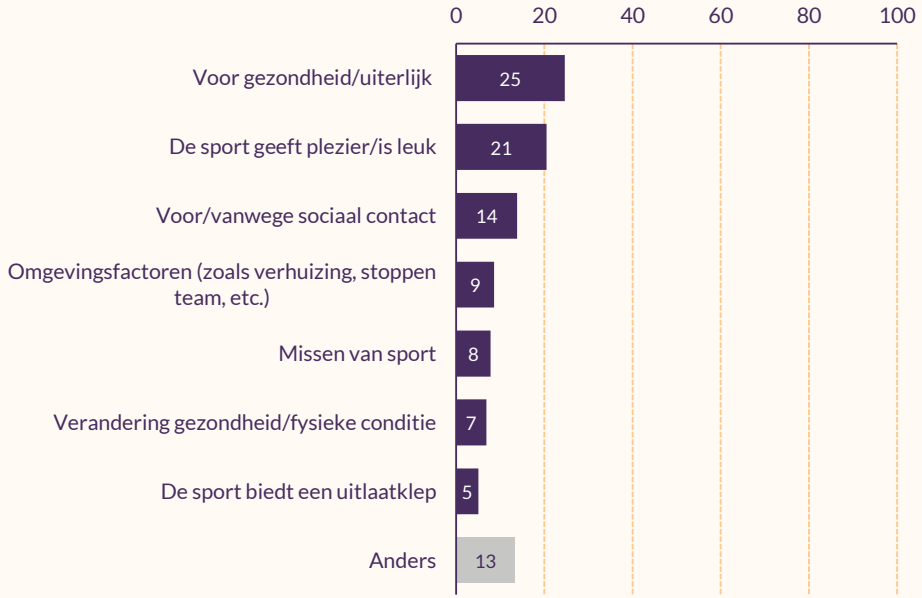
Verschil tussen actuele en vroegere herintreders

Voor de actuele herintreders is gezondheid de meest genoemde reden (30%). Deze groep noemt dit vaker als reden dan de vroegere herintreders (20%). Voor vroegere herintreders is dat de sport plezier geeft de meest genoemde reden (21%; niet in figuur)

Geen motivatie en gezondheid belangrijke redenen om te stoppen

De meest genoemde reden om te stoppen met een sport was dat herintreders niet meer gemotiveerd waren (32%). Ook blessures en problemen met de gezondheid noemen ze vaak (29%). Persoonlijke omstandigheden zoals zwangerschap, kleine kinderen en drukke banen komen ook vaker voorbij (19%; niet in figuur).

Figuur 5
Motieven voor (ooit) herintreden, herintreders van 16-79 jaar
(in procenten, n=555)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

Herintreden overwegen

Eén op de drie respondenten (35%) denkt er wel eens over na om een vroegere sport weer op te pakken. Eén op de twintig overweegt dit zelfs vaak (figuur 6).

Jongeren denken vaker na over herintreden dan ouderen

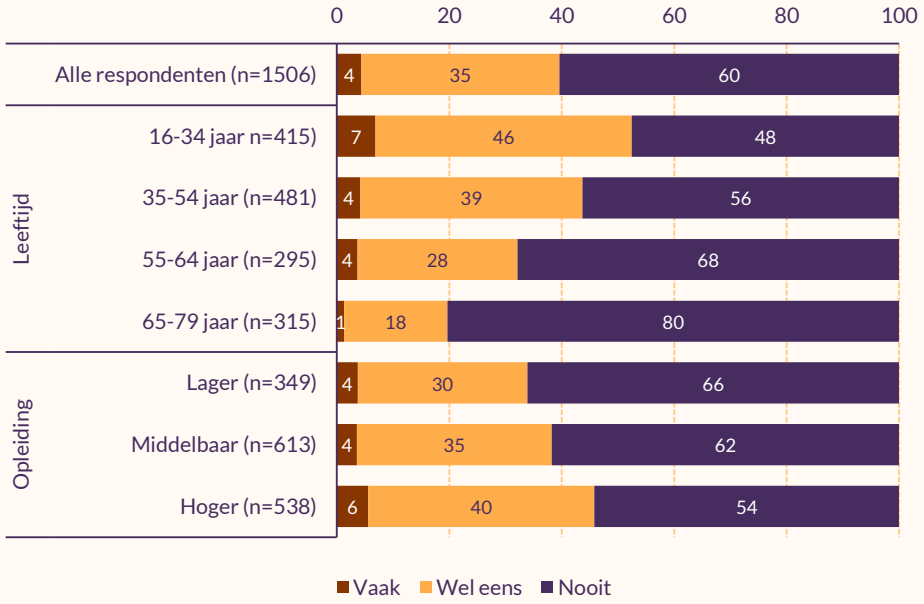
Jongeren overwegen vaker om een sport weer op te pakken dan ouderen. Van de 16-34-jarigen overweegt de helft dit wel eens of vaak, tegenover maar één op de vijf van de 65-79-jarigen (figuur 6).

Hoger opgeleiden en mensen met migratieachtergrond overwegen herintreden vaker

De helft van de hoger opgeleiden overweegt een vroegere sport weer op te pakken (46%), tegenover één op de drie lager en middelbaar opgeleiden. Mensen met een niet-Europese migratieachtergrond overwegen het vaker (56%) dan mensen zonder migratieachtergrond (38%; niet in figuur).

Mannen en vrouwen verschillen nauwelijks in of zij overwegen een vroegere sport weer op te pakken (resp. 38% en 41%; niet in figuur).

Figuur 6
Overwegen om opnieuw te beginnen met een vroegere sport, Nederlanders van 16-79 jaar, naar leeftijd en opleiding
(in procenten, n=1506)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

Herintreden overwegen naar sportfrequentie

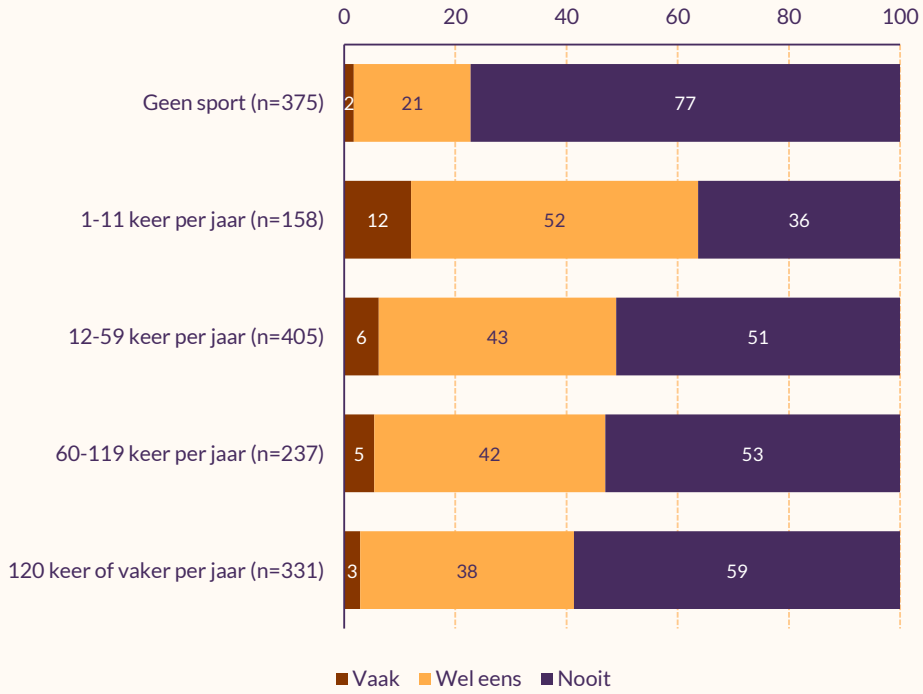
Mensen die in de afgelopen twaalf maanden niet hebben gesport, overwegen veel minder vaak een vroegere sport weer op te pakken dan mensen die wel hebben gesport (figuur 7). Maar één op de vijf niet-sporters overweegt dit (23%). Bij frequente sporters (minimaal één keer per maand) is dat tussen de 41 en 49 procent.

De groep die het vaakst overweegt een vroegere sport weer op te pakken, doet weinig aan sport (1-11 keer per jaar). Zes op de tien van deze niet-frequente sporters overwegen het wel eens of vaak.

Herintreders overwegen vaker opnieuw te starten

Het maakt ook uit of iemand al ervaring heeft met herintreden: actuele herintreders en vroegere herintreders geven vaker aan te overwegen om een (andere) vroegere sport weer op te pakken (resp. 58% en 60%) dan de groep niet-herintreders (20%; niet in figuur).

Figuur 7
Herintreding overwegen naar sportfrequentie, Nederlanders van 16-79 jaar
(in procenten, n=1506)



Bron: Mulier instituut, NSO September 2024.

Conclusie en aanbevelingen

Herintreders zijn divers

Een groot aandeel van de bevolking stopt ooit met een sport om deze op een later tijdstip weer op te pakken. De periode waarin mensen hun herintredingssport niet beoefenen, varieert van minder dan een jaar tot meer dan tien jaar. Herintreding komt veel voor, maar veel mensen stoppen na herintreding ook weer met hun vroegere sport.

Samenhang tussen sportgedrag en herintreden

Ouderen en lager opgeleiden nemen in het algemeen minder deel aan sport (Van den Dool, Van den Breul & Pulles, 2023). Zij zijn ook minder geneigd om opnieuw te starten met een vroegere sport, deze sport te blijven doen of te overwegen een vroegere sport weer op te pakken. Ook is voor ouderen de stopperiode vaker langer dan voor jongeren. De stopperiode is niet langer of korter voor verschillende opleidingsniveaus.

Dit suggereert dat herintreden voor ouderen en laagopgeleiden lastiger is, en dat zij (mogelijk) langdurig of permanent stoppen met sport.

Opvallend is dat mensen met een niet-Europese migratieachtergrond juist vaker (actueel) herintreder zijn en overwegen om een vroegere sport weer op te pakken dan mensen zonder migratieachtergrond. Terwijl mensen met een migratieachtergrond in het algemeen juist minder sporten dan mensen zonder migratieachtergrond (Van den Dool, Van den Breul & Pulles, 2023). Het is onduidelijk waarom herintreden juist vaker lijkt voor te komen bij deze groep.

Motieven voor herintreden en stoppen met een sport

Plezier in de sport, gezondheid en sociaal contact in de sport zijn de drie meest genoemde redenen om een oude sport weer op te pakken. Het missen van de sport wordt ook regelmatig genoemd. Dit suggereert dat sport voor de herintreders een positieve associatie heeft en dat mensen in hun omgeving ook sporten (sportsocialisatie).

De redenen van herintreders om te stoppen met hun sport zijn divers. Een gebrek aan motivatie en levensomstandigheden zoals een drukke baan, zwangerschap of blessures noemen ze het vaakst.

Niet-frequente sporters overwegen vaker te herintreden

Herintreders zijn vooral mensen die wel eens of vaker sporten. Hetzelfde geldt voor mensen die overwegen een sport weer op te pakken. Actuele herintreders zijn met name de sporters die maar een korte stopperiode hebben gehad. Daarmee suggereert dit onderzoek dat herintreden minder relevant is voor mensen die minder 'ervaring' met sporten hebben.

Het is daarom opvallend dat de groep die het minst frequent sport (één tot twaalf keer per jaar) het vaakst overweegt weer te beginnen. Deze groep lijkt dus de ambitie te hebben om een vroegere sport (vaker) te doen, maar heeft dit nog niet in gedrag omgezet.

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Herintreders starten vaak weer met hun vroegere sport omdat zij hier positieve associaties mee hebben: het is goed voor de gezondheid, het geeft plezier of ze missen het. Daarmee zijn er aanknopingspunten voor interventies om mensen weer te laten starten met sport. Daarbij is het belangrijk dat mensen een sport kiezen waarmee ze positieve associaties hebben (gehad). Met name gezondheid is een motief dat belangrijk blijkt om herintreden vol te houden.

Eerder onderzoek laat zien dat er bij het starten met sport een verschil is in ervaringen die mensen hebben in de beginperiode (Van der Meer & Van den Dool, 2025). Waarschijnlijk speelt dit ook een rol bij herintreden en of iemand actief blijft in de sport.

Er is dus aanvullend onderzoek nodig naar de ervaringen van herintreders bij het opnieuw starten met een sport en de invloed van deze ervaringen op het volhouden van de sport.

Een andere lijn van onderzoek kan gaan over de groepen waaronder herintreding minder vaak voorkomt: ouderen, mensen met een lagere opleiding en mensen die niet sporten en/of een lange stopperiode hadden. Dit zijn de groepen die obstakels lijken te ervaren bij het opnieuw starten en volhouden van een sport die ze al eens eerder hebben gedaan.

Contact

Sanne A. van der Meer
s.vandermeer@mulierinstituut.nl

Remko van den Dool
r.vandendool@mulierinstituut.nl