Sport en bewegen in de levensfase 18-35 jaar

November 2017

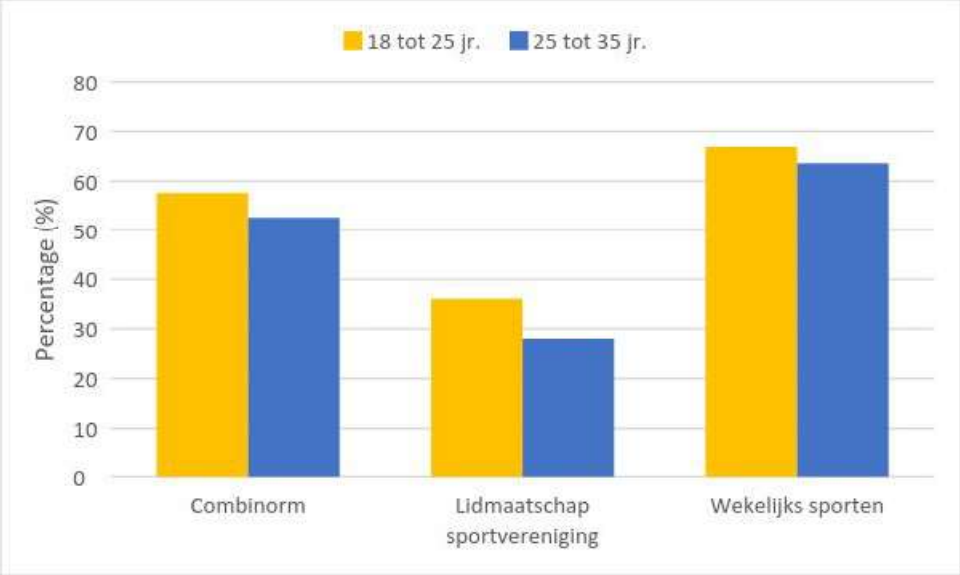
Jongvolwassenen bevinden zich in de periode van 18-35 jaar vaak in de drukste tijd van hun leven. Waar ze voor hun 18e jaar vaak nog thuis woonden, wonen ze nu vaak op zichzelf en maken zij verschillende levensgebeurtenissen mee in deze fase. Sporten en bewegen lijken in deze drukke levensfase beïnvloed te worden door een aantal zaken. Lees in deze factsheet hoe dit verandert.

Wekelijks sporten en combinorm

Het sport- en beweeggedrag (in 2015) neemt af op alle gebieden in de leeftijd van 18 tot 35 jaar:

- Het percentage 25-35 jarigen dat wekelijks sport is ongeveer 64%. Dit is iets lager dan de 67% voor 18-25 jarigen en de 72,1% bij 12-18 jarigen.
- Daarentegen is 61% van de 12-18 jarigen en 36% van de 18-25 jarigen lid van een sportvereniging, terwijl dit nog maar 28% is bij de 25-35 jarigen. Hiervan is 31% man en 26% vrouw.
- Het voldoen aan de combinorm door 25-35 jarigen is iets lager in vergelijking met 18-25 jarigen (53% vs 58%).
- Het percentage overgewicht zien we bij deze leeftijdsgroepen fors oplopen. Terwijl dit bij 12-18 jarigen nog 11,0% is, is dit 20,4% voor 18-25 jarigen en 37,7% voor 25-35 jarigen. Dit zijn de grootste verschillen in overgewicht vergeleken met alle andere levensfasen. Sport- en beweeggedrag is slechts een van de factoren van het ontstaan of de toename van overgewicht.

Figuur 1: wekelijks sporten (%), lidmaatschap sportvereniging (%) en combinorm (%) per leeftijdsgroep



Bronnen: 12 jaar en ouder: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2015, (N=7448); lidmaatschap sportvereniging: Vrijetijdsomnibus (VTO), SCP/CBS, 2014 (N=2940)

Populaire sporten

De drie meest beoefende sporten door 18-25 jarigen in deze leeftijdsfase zijn fitness/conditietraining (36%), voetbal (14%) en trimmen/joggen/hardlopen (10%). 25-35 jarigen beoefenen fitness- en conditietraining (31%), trimmen/joggen, hardlopen (19%) en voetbal (10%) het meest.

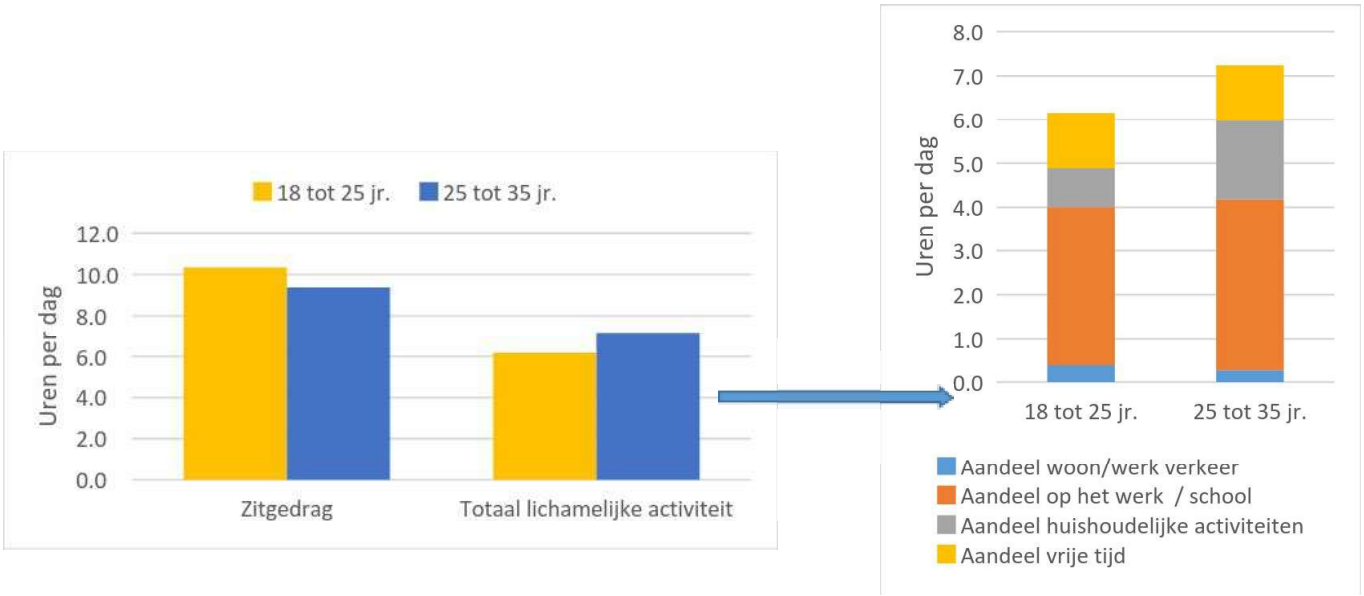
Tabel 1: Top 10 meest beoefende sporten in de leeftijdsgroep 18-35 jaar en 25-35 jaar.

nr.	Sport 18-25 jaar	%	Sport 25-35 jaar	%
1	Fitness/conditietraining	36,2%	Fitness / conditietraining	31%
2	Voetbal	14,0%	Trimmen / joggen / hardlopen	18,8%
3	Trimmen/joggen/hardlopen	10,0%	Voetbal	10%
4	Tennis	3,9%	Zwemmen	4,5%
5	Hockey	3,8%	Tennis	4%
6	Zwemmen	3,4%	Wielrennen	3,8%
7	Volleybal	2,4%	Yoga	3,3%
8	Paardensport	2,1%	Fietsen (geen wielrennen)	2,5%
9	Wielrennen	2,1%	Wandelen (als sport)	1,5%
10	Dansen	2,1%	Dansen	1,3%

Bron: 12 jaar en ouder: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2015 (N=7448)

Lichamelijke activiteit en zitgedrag

- Het totaal aantal uren per dag dat 25-35 jarigen actief zijn is in deze fase het hoogst van de gehele levensloop (7,2 uur per dag). Dit is 6,1 uur per dag voor de 18-25 jarigen.
- Samen met de leeftijdsgroep 12-18 jaar, zitten 18-25 jarigen het meest; ruim 10 uur per dag. De groep 25-35 jarigen zit ruim 9 uur per dag.

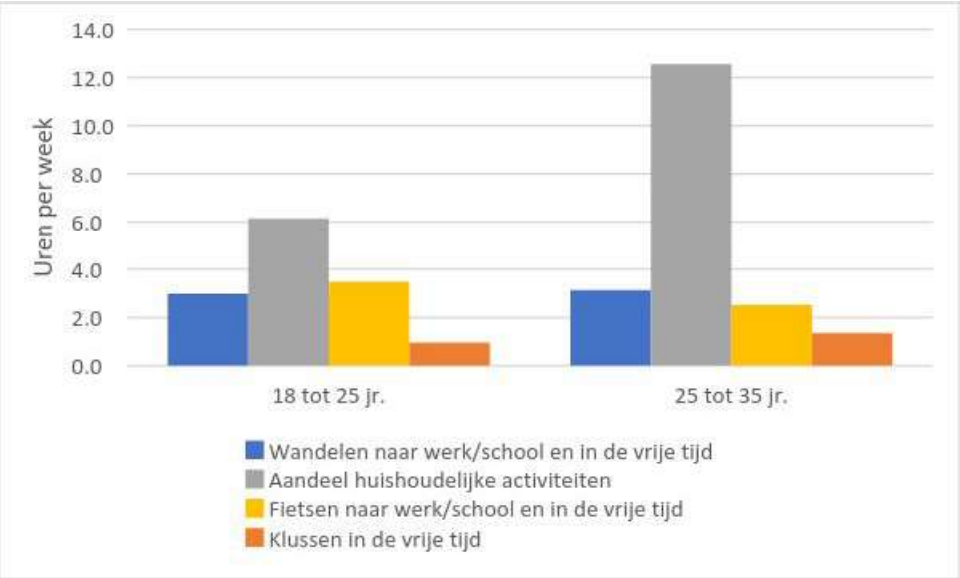


Figuur 3: aantal uren totale activiteit per dag en aantal uren zitten per dag en aandeel van verschillende activiteiten

Bron: 12 jaar en ouder: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2015, (N=7448)

- De hoeveelheid tijd besteed aan fietsen naar werk of school is lager in de leeftijd van 25-35 jaar in vergelijking tot 18-25 jarigen.
- Daarnaast is de tijd besteed aan huishoudelijke activiteiten bij 25-35 jarigen meer dan verdubbeld ten opzichte van 18-25 jarigen naar 1,8 uur per dag.

- In deze levensfase zien we voor het eerst sinds de 4-8 jarige groep dat de tijd besteed aan wandelen (3,1 uur/week) hoger ligt dan de tijd besteed aan fietsen (2,5 uur/week).
- De belangrijkste beweegactiviteiten in de vrije tijd waar 18-25 jarige tijd aan besteden zijn sporten (4,0 uur/week) en fietsen (3,5 uur/week). 25-35 jarigen sporten 3,2 uur/week en fietsen 2,5 uur/week.
- De tijd besteed aan tuinieren zien we per leeftijdsfase oplopen. De 25-35 jarigen besteden hier meer tijd aan dan de 18-25 jarigen, maar weer minder dan de 35-45 jarigen.



Figuur 4: sporten en bewegen in vrije tijd (aantal uren per week wandelen, huishoudelijk werk, fietsen, sporten, klussen in de vrije tijd).
Bron: 12 jaar en ouder: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2015, (N=7448).

Motieven en belemmeringen

De twee belangrijkste motieven voor 16-20 jarigen en ook voor 20-35 jarigen voor sporten en bewegen zijn 'verbeteren conditie', gevolgd door 'verbeteren/behouden gezondheid'. Belangrijke belemmeringen voor sporten en bewegen voor deze (jong)volwassenen zijn 'tijdgebrek', 'ondanks voornemens, geen zin' en 'voorkeur voor andere dingen'.

Tabel 2: top 5 motieven en belemmeringen voor sporten en bewegen van 16-20 jaar en 21-35 jaar

Leeftijd		Motieven	Belemmeringen
16-20 jaar	1.	2. verbeteren conditie (74%) 3. verbeteren/behouden gezondheid (71%) 4. sterker, gespierder, leniger worden (71%) 5. gezond gewicht bereiken/ behouden (68%) 6. leuke activiteit doen (66%)	1. tijdgebrek (werk/studie) (40%) 2. al voldoende beweging (fietsen school/werk) (36%) 3. voorkeur andere dingen (32%) 4. ondanks voornemens geen zin (27%) 5. slecht weer (24%)
21-35 jaar	1.	2. verbeteren conditie (79%) 3. verbeteren/behouden gezondheid (77%) 4. gezond gewicht bereiken/behouden (76%) 5. sterker/gespierder/leniger worden (62%) 6. leuke activiteit doen (62%)	1. voorkeur andere dingen (38%) 2. ondanks voornemens geen zin (38%) 3. tijdgebrek (werk/studie) (37%) 4. te moe (34%) 5. ontbreken sportmaatje (33%)

Bron: Nationaal Sportonderzoek 2016 Mulier Instituut, in opdracht van het SCP