

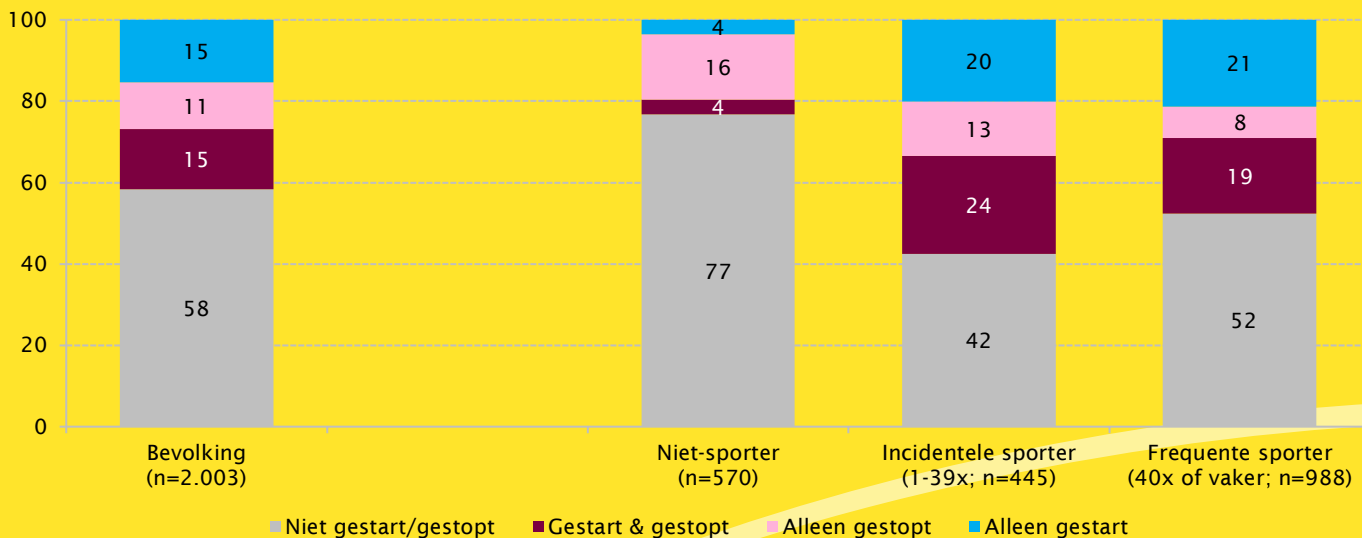
# Starten en stoppen met een sportactiviteit

## De zoektocht naar de ideale sportactiviteit

Factsheet 2020/29

Ine Pulles & Remko van den Dool

**Figuur 1 Dynamiek in starten en stoppen met sportactiviteit in de afgelopen drie jaar naar sportfrequentie (in procenten, bevolking 16 t/m 79 jaar)**



Bron: Nationaal Sportonderzoek (najaar 2019), Mulier Instituut.

### Een leven lang sporten en bewegen

Eén van de uitgangspunten van het Nationaal Sportakkoord (VWS, VSG en NOC\*NSF, 2018) is dat meer mensen een leven lang sport- en beweegplezier ervaren in een inclusieve sport- en bewegomgeving.

Buurtsportcoaches worden gezien als één van de belangrijkste uitvoerders van het Sportakkoord. Om de sport- en beweegdeelname van Nederlanders te stimuleren is het belangrijk om inzicht te hebben in wat mensen belangrijke voorwaarden vinden voor het starten van een (nieuwe) sportactiviteit en wat redenen zijn om met een sportactiviteit stoppen. Op basis van dit inzicht kunnen buurtsportcoaches en andere sport- en beweegprofessionals ervoor zorgen dat het sportaanbod aansluit op de wensen en behoeften van (potentiële) sporters en daarmee bijdragen aan een leven lang inclusief sporten en bewegen.

In dit factsheet gaan we in op de groep die in de afgelopen drie jaar met een sportactiviteit gestart en/of gestopt is. Deze 'starters' en 'stoppers' beoefenen doorgaans ook andere sport- en beweegactiviteiten. Voor 'stoppers' hoeft stoppen met een specifieke activiteit niet te betekenen dat zij stoppen met sport in het algemeen. Daarnaast hoeft het niet zo te zijn dat iemand die in de afgelopen drie jaar gestart en gestopt is met dezelfde activiteit is gestart en gestopt.

### Dynamiek in sportactiviteit

Een op de vijf Nederlanders (26%; 16 t/m 79 jaar) is de afgelopen drie jaar met een sportactiviteit gestopt en drie op de tien Nederlanders (30%) zijn met een sportactiviteit gestart (figuur 1; optelsom categorieën). De meerderheid van de Nederlanders (58%) is de afgelopen drie jaar niet met een sportactiviteit gestart of gestopt. Dit zijn voornamelijk personen die op dit moment niet sporten (77%). Incidentele sporters zijn in de afgelopen drie jaar het vaakst gestart én gestopt met een sportactiviteit (24%). Het aandeel starters is bij incidentele en frequente sporters groter dan het aandeel stoppers. Zo is van de incidentele sporters 44 procent gestart (optelsom van starten én stoppen en alleen starten) en 37 procent gestopt (optelsom van starten én stoppen en alleen stoppen) en is dit voor de frequente sporters respectievelijk 40 procent en 27 procent. Over het algemeen vertonen de frequente sporters een stabielere deelnamepatroon.

Naarmate de leeftijd toeneemt, start én stopt men minder met een activiteit. Zo is 29 procent van de (jong)volwassenen van 16-34 jaar in de afgelopen drie jaar gestart én gestopt en is dat voor de leeftijdsgroep 55-65 jarigen en 65-79 jarigen respectievelijk 5 procent en 6 procent (niet in figuur). Het aandeel dat alleen is gestart met een sportactiviteit is het hoogst onder de groep

**Tabel 1 Mate van belang aspecten bij het starten van een sportactiviteit en de daadwerkelijke ervaring bij de start (percentage personen dat de afgelopen drie jaar met een activiteit gestart is, 16 t/m 79 jaar, n=495)**

	(heel) Belangrijk bij start	(heel) Belangrijk <u>ervaren</u>
Gezonder/fitter worden/blijven	89	85
Leuk/plezierig	89	78
Prettige sfeer	83	73
Betaalbaar	82	72
Dichtbij huis	81	75
Snel op gemak voelen	80	68
Laagdrempelig/niet te moeilijk	72	70
Sporten of bewegen als uitlaatklep/vergeten dagelijkse zorgen	71	64
Afvallen/sterker worden	70	69
Goede introductie	65	50
Welkom voelen/het gevoel erbij te horen	64	56
Serius sporten/bewegen maar geen competitiewedstrijden	62	59
Begeleiding door trainer of instructeur	48	45
Contacten op doen/gezelligheid	47	39
Wil iets nieuws leren	41	37
Presteren/aan wedstrijden mee doen	14	14

Bron: Nationaal Sportonderzoek (najaar 2019), Mulier Instituut.

(jong)volwassenen (21%). Ook varieert de dynamiek in sportactiviteit naar opleidingsniveau: zowel het starten én stoppen als alleen het starten neemt toe naarmate het opleidingsniveau hoger is. Lager opgeleiden zijn het vaakst met een sportactiviteit gestopt.

### Redenen om te starten met een sportactiviteit

Voor starters zijn gezondheidsredenen (89%), plezier (89%) een prettige sfeer (83%) en persoonlijke aspecten (zoals betaalbaarheid en dichtbij huis) het belangrijkste bij het starten van een (nieuwe) sportactiviteit (tabel 1). Een interessante vraag is hoe de starters van een sportactiviteit de aspecten die zij belangrijk vinden, in de praktijk ervaren. Hoewel de starters een goede introductie, snel op gemak voelen en plezier in het algemeen als belangrijke aspecten beschouwen, ervaren zij deze aspecten na de start van de specifieke activiteit uiteindelijk als minder belangrijk.

Voor niet-starters geldt dat zij dezelfde aspecten als starters belangrijk vinden als zij met een activiteit zouden starten, maar wel in mindere mate. Dit komt vooral doordat niet-starters sport en bewegen minder als een uitlaatklep zien. Sociale aspecten zoals een prettige sfeer, op gemak en welkom voelen en de laagdrempeligheid van de

activiteit zijn zowel voor starters als voor niet-starters van belang (niet in tabel).

De uiteindelijke redenen van sporters om met een activiteit te starten, zijn vooral gezondheidsgerelateerd en hebben minder vaak betrekking op de sociale aspecten van sport (niet in figuur), terwijl uit tabel 1 blijkt dat starters dit wel als belangrijke aspecten van sport beschouwen.

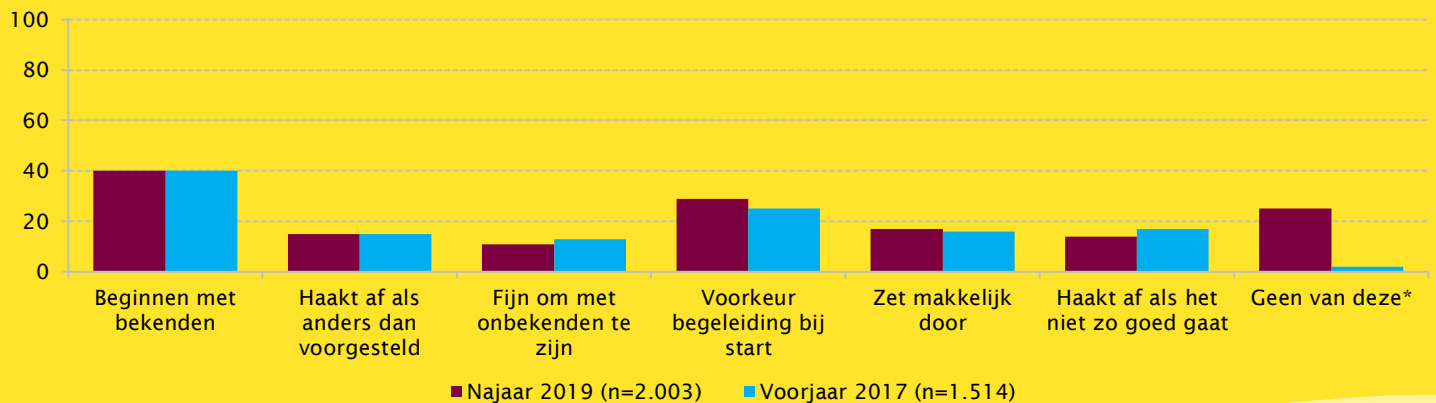
### Individueel of ongeorganiseerd

Het starten en beoefenen van een sportactiviteit hoeft niet in groepsverband plaats te vinden, maar kan ook individueel of ongeorganiseerd gebeuren. De meerderheid (54%) van de respondenten die in de afgelopen drie jaar met een sportactiviteit is gestart, beoefent deze activiteit individueel of ongeorganiseerd (niet in figuur). Ongeveer een derde (28%) doet dat als abonnee van een fitnesscentrum of commerciële aanbieder en 12 procent als lid van een vereniging. 13 procent beoefent de sportactiviteit in groepsverband, georganiseerd door henzelf, vrienden of familie.

### Begeleiding

Ongeveer de helft van de personen die met een sportactiviteit is gestart (48%), vindt het belangrijk om daarbij begeleid te worden door een trainer of instructeur (tabel 1). 38 procent heeft ook daadwerkelijk begeleiding

**Figuur 2 Afhaken of doorzetten: stellingen over het beginnen van een nieuwe sport- of beweegactiviteit die op de respondent van toepassing zijn, voor de jaren 2017 en 2019 (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, bevolking 16 t/m 79 jaar)**



\* 2019: geen van deze; 2017: weet niet.

Bron: Nationaal Sportonderzoek (najaar 2019), Mulier Instituut.

gehad (niet in figuur). De begeleiding bij de sport- of beweegactiviteit werd door negen op de tien starters (88%) als (zeer) goed beoordeeld.

### Herintreden

De meerderheid van de starters (57%) had de sportactiviteit waarmee ze recent zijn gestart in het verleden al beoefend (niet in figuur). De helft beoefent de activiteit die zij zijn gestart nog steeds zonder enige vorm van onderbreking en nog eens een derde (34%) is tussentijds gestopt en weer opnieuw begonnen. Hieruit kunnen we opmaken dat veel sporters een periode met een sportactiviteit stoppen om deze vervolgens op een later moment weer op te pakken ('herintreders').

### Afhaken of doorzetten nieuwe sportactiviteiten

In welke mate hebben Nederlanders bij het starten van een nieuwe activiteit behoefte aan begeleiding of aan mensen ze die al kennen? Dit zijn zaken die mogelijk een rol kunnen spelen bij het doorzetten van een sportactiviteit. Vier op de tien Nederlanders (40%) vinden het erg prettig om samen met bekenden aan een sportactiviteit te kunnen beginnen. Dat is ten opzichte van 2017 niet gewijzigd (figuur 2). Ongeveer een derde (29%) ontvangt graag een introductie of begeleiding bij de start van een nieuwe sport- of beweegactiviteit. Een lichte toename ten opzichte van 2017 (25%). Starters en stoppers verschillen hierbij niet van elkaar (30%). Voor Nederlanders die gestart én gestopt zijn, is de behoefte aan begeleiding het grootst (33%). Voor personen die niet gestart en gestopt zijn het laagst (27%; niet in figuur).

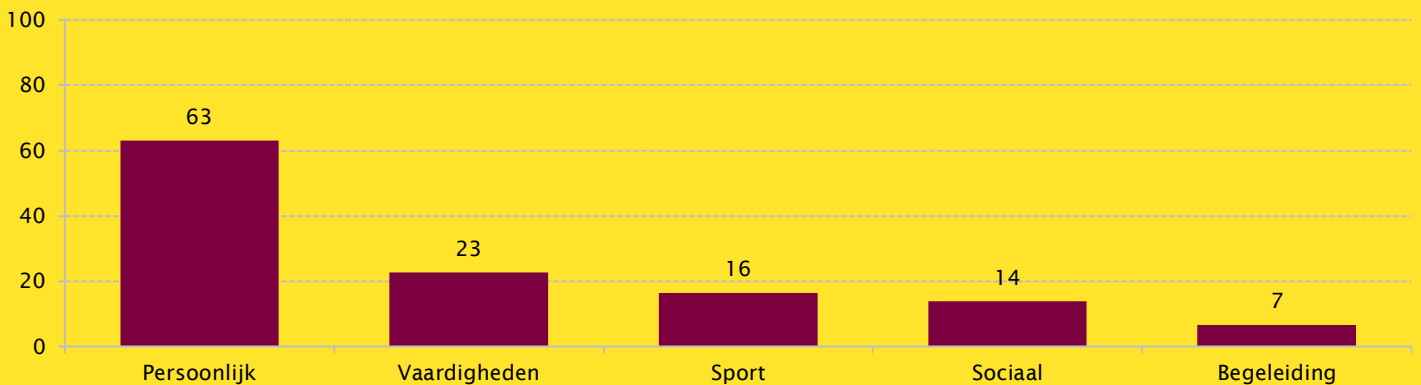
Of iemand een sportactiviteit blijft doen of er juist mee stopt hangt ook af van persoonlijke factoren zoals doorzettingsvermogen. 17 procent van de Nederlanders geeft aan dat zij makkelijk doorzetten, ook als het niet gaat zoals zij hadden gehoopt. Personen die de afgelopen drie jaar zowel gestart als gestopt zijn (22%) en personen die alleen gestart zijn (21%), blijken in grotere mate doorzetters dan stoppers en personen die niet gestart en gestopt zijn (beide 11%; niet in figuur).

Naast de groep doorzetters is er ook een groep die (wel eens) afhaakt als de sportactiviteit anders is dan zij het zich voorstelde (15%; figuur 2). Dit geldt voornamelijk voor personen die zowel gestart én gestopt zijn (27%). Opvallend genoeg geven Nederlanders die de afgelopen drie jaar alleen gestart zijn vaker aan dat dit op hun van toepassing is (20%) dan personen die alleen gestopt of niet gestart en gestopt zijn (beide 11%; niet in figuur). 14 procent van de Nederlanders haakt af als de sportactiviteit niet zo goed gaat. Personen die gestart én gestopt zijn blijken vaker te stoppen omdat het niet goed gaat (20%) dan personen die alleen gestart zijn (16%; niet in figuur).

### Redenen om met een sportactiviteit te stoppen

Van de respondenten die in de afgelopen drie jaar met een sportactiviteit zijn gestart, is 15 procent daar inmiddels weer mee gestopt. Van hen heeft een derde (29%) de activiteit zes tot twaalf maanden beoefend en 27 procent deed dit meer dan een jaar. Ongeveer een kwart (27%)

**Figuur 3 Redenen om te stoppen met een sportactiviteit naar categorie (percentage personen die in de afgelopen drie jaar met een activiteit gestopt zijn, 16 t/m 79 jaar, meerdere antwoorden mogelijk, n=387)**



Bron: Nationaal Sportonderzoek (najaar 2019), Mulier Instituut.

van de 'start-stoppers' beoefende de activiteit slechts enkele keren of weken.

Persoonlijke redenen zijn veruit het meest genoemd (63%) om met een sportactiviteit te stoppen (figuur 3). Het gaat hierbij vooral om een gebrek aan tijd vanwege andere verplichtingen (23%), blessures (19%) en dat de activiteit te duur was (14%, niet in figuur). Voor 23 procent van de sporters vormden mindere vaardigheden de reden. Zo kunnen zij het fysiek niet aan of hebben zij te weinig energie (16%), zijn ze er niet goed in (5%) of kostte het teveel tijd om het te leren (3%, niet in figuur). Stopredenen vanwege de sport zelf (16%), de begeleiding (7%) of sociale omstandigheden (14%) zijn minder vaak genoemd.

### Conclusie

Uit dit onderzoek blijkt dat frequente sporters minder vaak met een sportactiviteit stoppen dan incidentele sporters en daarmee een stabielere sportdeelnamepatroon vertonen. Ook is er sprake van een grote groep herintreders. Redenen om met een sportactiviteit te stoppen zijn vaak persoonlijk van aard (ontbreken van tijd, blessures etc.). De gezondheidsgelateerde en sociale aspecten van sport worden door starters erg gewaardeerd.

Starters van een sportactiviteit vinden het belangrijk om door een trainer of instructeur te worden begeleid, ontvangen graag een introductie en vinden het fijn om samen met bekenden te beginnen. Een goede introductie, snel op gemak voelen en plezier blijken belangrijke aspecten, maar vallen nogal eens tegen na de start van de activiteit. Sportaanbieders en –professionals kunnen hier

op inspelen. Door het sociale aspect van sport beter te benutten en laagdrempelige activiteiten te voorzien van goede begeleiding, kan voorkomen worden dat 'starters' 'stoppers' worden.

Buurtsportcoaches kunnen hier een bijdrage aan leveren. Bijvoorbeeld door het werven en koppelen van sportmaatjes of het organiseren van vrienden- en familie-activiteiten. In samenwerking met sportaanbieders kunnen zij begeleidings- en kennismakingstrajecten ontwikkelen en een eventuele overdracht naar de sportaanbieder verzorgen.

### Verantwoording

Dit factsheet is gebaseerd op data van het Nationaal Sportonderzoek 2019. Voor dit onderzoek is een representatieve groep van 2.003 Nederlanders in de leeftijd van 16 t/m 79 jaar via het panel van GfK ondervraagd. De dataverzameling heeft plaatsgevonden in het najaar van 2019. In dit onderzoek is aan de respondenten gevraagd of zij in de afgelopen drie jaar met één of meer sport- of beweegactiviteiten zijn gestopt en of zij in deze periode met één of meer sport- of beweegactiviteiten (opnieuw) zijn gestart. Vervolgens zijn zij bevestigd over de redenen om te starten en/of stoppen en hun ervaringen daarbij. Waar mogelijk zijn de resultaten vergeleken met een eerdere uitvraag in 2017.

Zie [hier](#) voor meer informatie over de inzet van buurtsportcoaches en de monitoring ervan.

### Referentie

VWS, VSG, VNG & NOC\*NSF (2018). *Nationaal Sportakkoord 2018-2022*. Sport verenigt Nederland. Den Haag: ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).