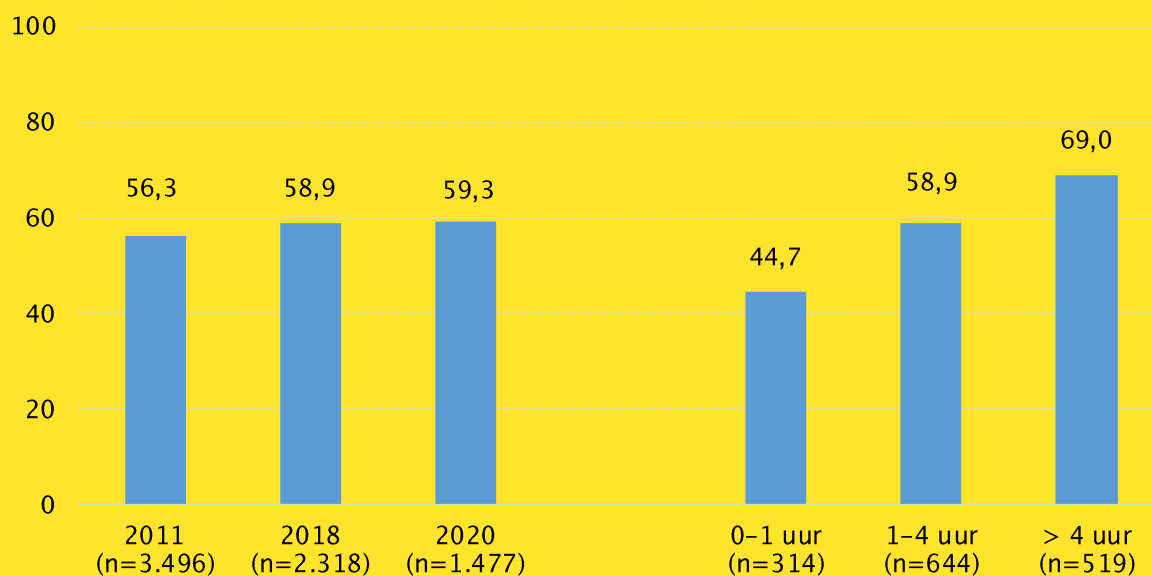


Motivatie om te sporten en bewegen voor volwassenen 2011, 2018, 2020

Figuur 1 Motivatie sporten en bewegen, bevolking 18 tot 79 jaar, naar jaar en aantal uur sporten en bewegen per week in 2020 (gemiddelde met minimale waarde 0 en maximale waarde 100)



Wekelijkse duur sport en bewegen 2020

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO; online panel Ipsos), oktober 2011, mei 2018, oktober 2020. Bewerking: Mulier Instituut.

Inleiding

Sportbeleid is er op gericht om meer mensen (vaker) te laten sporten en bewegen. De eerste stap om dat te bereiken, is om het besef van het belang te vergroten. Nu is er geen directe relatie tussen overtuiging en gedrag, maar de overtuiging is wel noodzakelijk om individuen daadwerkelijk te motiveren. Om de motivatie te meten hebben we volwassenen voor de derde keer een aantal vragen gesteld. De vragen hebben we samengevat in een gemiddelde* motivatie om te sporten en bewegen (figuur 1). De onderliggende vragen zijn in tabel 1 opgenomen.

Verandering motivatie om te sporten en bewegen

Van 2011 tot 2018 stijgt de motivatie om te sporten en bewegen. Van 2018 tot 2020 blijft deze vrijwel gelijk, ondanks dat het belang van sport en bewegen in 2020 sterker is gepropageerd (vanwege de covid-19-pandemie in het voor- en najaar van 2020).

De individuele verschillen zijn aanzienlijk. Met name naar het aantal uren dat mensen wekelijks sporten en bewegen. Mensen die 4 uur of meer sporten en/of bewegen zijn het sterkste overtuigd van het belang om te sporten en

bewegen (figuur 1; 69). Personen die maximaal 1 uur per week sporten of bewegen zijn dat aanzienlijk minder (45). Het laat wel zien dat zij zich redelijk goed bewust zijn van het belang (0 is minimum, 100 maximaal). De groep mensen die 1 tot 4 uur sporten/bewegen, zitten tussen de twee andere groepen in (59).

Naar leeftijd uitgesplitst, zien we dat met name ouderen sterker overtuigd zijn van het belang van sporten en bewegen. Personen die tijdens de lockdown-periode in het voorjaar van 2020 kozen voor een andere manier om te sporten en bewegen (de sportvoorzieningen waren gesloten), zijn ook wat meer overtuigd. Bijna geen verschil is zichtbaar tussen mannen en vrouwen. Slechts een gering verschil bestaat naar opleidingsniveau (57 lager opgeleid vs. 61 hoger opgeleid). Dat is enigszins opmerkelijk aangezien mensen die hoger zijn opgeleid aanzienlijk vaker sporten en bewegen (sportenbewegenincijfers.nl). Mensen met een lagere opleiding zijn wel overtuigd van het belang, maar komen niet aan sport en bewegen toe. Als we de onderliggende vragen bestuderen, dan zien we wel verschillen naar opleidingsniveau (zie hierna).

Tabel 1 Onderliggende vragen motivatie sporten en bewegen, bevolking 18 tot 79 jaar, naar jaar (in % (helemaal) mee eens)

	2020 (n=1.477)	2018 (n=2.318)	2011 (3.496)
Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn (+)	58	58	52
Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg (+)	62	65	48
Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat op een andere dag in te halen (+)	36	30	25
Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen (-)	40	41	40
Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe (-)	19	21	24
Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden (-)	19	13	13

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO; online panel Ipsos), oktober 2011, mei 2018, oktober 2020. Bewerking: Mulier Instituut.

Onderliggende vragen motivatie

Wat we motivatie noemen bestaat uit zes vragen naar het belang van sporten en bewegen. Het betreft drie negatief en drie positief geformuleerde vragen. In tabel 1 staan de vragen weergegeven als percentage (helemaal) mee eens.

Van de volwassenen vindt 58 procent het leuk om te sporten en bewegen. Daar staat een groep van 19 procent tegenover die aangeeft sportieve activiteiten nooit leuk te hebben gevonden. Maar liefst 40 procent heeft moeite om 'in beweging te komen' en 19 procent komt er niet aan toe. Aan de andere kant zijn er mensen die in de gaten houden of ze voldoende sporten/bewegen (62%) en 36 procent geeft aan de eventueel gemiste sportactiviteiten op een andere dag in te halen. Opmerkelijk is dat in de gaten houden of men voldoende beweegt in 2018 sterk toenam. In mindere mate geldt dat voor het inhalen en het leuk vinden om sportief actief te zijn.

Hoewel de motivatie voor sport en bewegen geen forse verschillen laat zien naar opleidingsniveau, zien we voor de onderliggende items wel verschillen (niet in tabel). Zo vindt slechts 45 procent van de lager opgeleiden sportactiviteiten leuk, tegen 67 procent van de hoger opgeleiden. Verder houden hoger opgeleiden vaker bij of ze wel voldoende bewegen en compenseren ze vaker een beweegarme dag.

Conclusies

In vergelijking met twee jaar geleden stellen we vast dat de motivatie om te sporten en bewegen nauwelijks is toegenomen. Dit ondanks de extra aandacht voor het belang van sporten en bewegen vanwege de Covid-19-pandemie. Door de pandemie was het voor veel mensen niet mogelijk hun favoriete sportactiviteit te beoefenen. Mogelijk dat dit het enthousiasme voor sport en bewegen geen stimulans heeft gegeven.

Verder lezen

Een eerder rapport vergeleek de motivatie met de redenen/doelen en belemmeringen om te sporten en bewegen. Zie: R. van den Dool (2019). Factsheet 2019/2. Motivatie van volwassenen om te sporten en bewegen. Mulier Instituut: Utrecht.

In het rapport 'Deelname aan sporten en bewegen door ouderen' (van den Dool, 2019, Mulier Instituut), worden de motieven, redenen en belemmeringen in relatie gebracht met (de omvang van) groepen zoals beweegenthousiasten of beweegsceptici.

Verantwoording

Het onderzoek is uitgevoerd in het Nationaal Sportonderzoek, onder de leden van het online panel van Ipsos (2020).

* Dit gemiddelde is getest in een schaalanalyse. De bijbehorende Cronbach's alfa is 0,73.