

Wetenschap&Onderzoek

De minder sportieve Nederlanders bereiken: startpositie

Hoe bereik je mensen die niet sporten?

Het doel van het Sportakkoord II is om meer Nederlanders te laten sporten en bewegen. Het Preventieakkoord streeft naar een beweegdeelname van 75 procent in 2040. De Nederlandse Sportraad wil een gelijk percentage sporters. Maar hoe bereik je mensen die niet sporten? Daarover schrijft Remko van den Dool drie verhalen. In dit eerste artikel schetst hij de startpositie: welke groepen achterblijven, welke actuele ontwikkelingen er spelen en hoe de huidige 'sportmarkt' eruitziet. In *Sport & Strategie* nr. 4 (dat in september verschijnt) beschrijft Van den Dool manieren om minder sportieve mensen te bereiken. In *Sport & Strategie* nr. 5 (oktober) schijft hij over marketing als strategie om sportieve activiteiten te stimuleren.

DOOR: REMKO VAN DEN DOOL



MET DE JAARLIJKSE NOC*NSF NATIONALE SPORTWEEK IN SEPTEMBER PROBEERT DE SPORTKOEPEL NEDERLANDERS (OPNIEUW) KENNIS TE LATEN MAKEN MET SPORT EN BEWEGEN.

Hoeveel sporten Nederlanders?

Van de volwassenen in Nederland sportte in 2021 51,5 procent wekelijks. Dit betekent dat er 6,8 miljoen niet-sporters zijn. Zij hebben vaker een laag opleidingsniveau en/of een lichamelijke beperking. De sportdeelname van laagopgeleiden is 32 procent, tegenover 68 procent voor hoogopgeleiden¹ (25-79-jarigen). Van de volwassenen met een lichamelijke beperking sport 28 procent wekelijks.² Als we deze kenmerken combineren, zien

we dat meer hoogopgeleiden met een beperking wekelijks sporten dan laagopgeleiden zonder beperking. Ouderdom, niet-westerse herkomst en een laag inkomen spelen een minder prominente rol. Zo zijn hoogopgeleide ouderen sportiever dan laagopgeleide jongvolwassenen.¹ Het opleidingsniveau onderscheidt dus sterk naar sportdeelname. De groep niet-sporters bestaat voor iets meer dan de helft uit mensen met een lage sociaaleconomische status (SES), ouderen,

mensen met een beperking en mensen met een niet-westerse herkomst. De rest valt dus niet in die groepen.³ De sportdeelname ontwikkelt zich vanaf 2001 positief. Dat geldt hoofdzakelijk voor hoogopgeleiden en mensen met een hoge SES.⁴ Mensen met een lichamelijke beperking, mensen die geboren zijn in de vijf grote immigratielanden⁵, mensen met een lage opleiding en mensen met een lage SES blijven daarentegen qua sportdeelname op een gelijk (laag) niveau.⁴

Ouderen laten wel een positieve ontwikkeling van de sportdeelname zien. Dit schrijf ik toe aan een inhaaleffect: de generatie ouderen die zonder sport is opgegroeid sterft langzaam uit, en de volgende generaties nemen hun hogere sportdeelname steeds meer 'mee' als ze ouder worden.⁶ Ander positief nieuws is dat het opleidingsniveau sterk toeneemt, waardoor ook de sportdeelname 'vanzelf' groeit.

“De sportdeelname ontwikkelt zich vanaf 2001 positief. Dat geldt hoofdzakelijk voor hoogopgeleiden en mensen met een hoge sociaaleconomische status”

Hoeveel mensen voldoen aan de beweegrichtlijnen?

De Gezondheidsraad heeft de zogenoemde beweegrichtlijnen vastgesteld.⁷ Deze bestaan uit drie onderdelen: minimaal 2,5 uur matig intensieve beweegactiviteiten per week en spierversterkende en botversterkende activiteiten. Niet elke activiteit geldt overigens als matig intensief: wandelen naar het werk of als sport telt wel mee, maar een hond uitlaten niet.

Net als bij de wekelijkse sportdeelname zien we dat steeds meer volwassenen aan de beweegrichtlijnen voldoen (2001 40,4%; 2021 46,6%). Ook hier geldt dit vooral voor mensen met een hoge opleiding (resp. 44% en 53%) en minder voor lager opgeleiden (33% en 38%; Sportenbewegenincijfers.nl). Van de volwassenen met een lichamelijke beperking (18-79 jaar) voldeed in 2001 27 procent aan de richtlijnen en in 2019 24 procent.² Mensen met een lage SES laten nauwelijks groei zien⁴ (2001-2005 31%; 2016-2020 33%).

Wekelijkse sporters voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen (64% vs. 28% niet-sporters; analyse CBS Gezondheidsenquête 2021). Dat heeft slechts gedeeltelijk met de aan sport bestede tijd te maken. Zij doen ook vaker andere beweegactiviteiten, zoals fietsen naar het werk.

Ontwikkeling wandelen en fietsen

Niet elke activiteit telt mee voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen. Dat geldt doorgaans voor sportdeelname, altijd voor fietsen en soms voor wandelen. Dit wandelen en fietsen kan zowel recreatief als doelgericht zijn. Doordat mensen meer wandelen en fietsen, tellen deze zwaarder mee in de beweegrichtlijnen dan sport. In 2016-2020 wandelt 72 procent van de volwassenen wekelijks en fietst⁵ 56 procent wekelijks. Op lange termijn wint wandelen aan populariteit, maar fietsen niet. In de loop der tijd wandelen ook mensen met een lage SES vaker, net als mensen met een lichamelijke beperking.^{2,4}

De markt voor sport en sportief bewegen

De sportmarkt kent globaal vier organisatievormen. Het meest besproken zijn de 26.130 sportverenigingen⁸ waarvan 29 procent van de bevolking van 6 jaar of ouder lid is.⁹ Zonder kinderen is het percentage leden van een sportvereniging overigens een stuk lager¹⁰ (rond 20%). Sinds 2013 blijft het aantal lidmaatschappen van volwassenen min of meer stabiel, maar met een groeiende bevolking betekent dat per saldo een lichte afname (ledencijfers NOC*NSF). Bij kinderen is die afname wat sterker. Met name de deelname aan halsporten zoals badminton staat al een tijd onder druk.¹⁰

Bij een licht groeiende sportdeelname verliest de verenigingssport dus aan marktaandeel. Blijkbaar sluit het aanbod minder aan bij de behoefte van nieuwe groepen sporters. Meestal zijn sportverenigingen meer aanbod- dan vraaggericht. Aspirant-leden zijn niet alleen gebonden aan de spelregels van een sporttak, maar ook aan speelgewoonten. Zo vergt tafeltennissen wekelijks veel wedstrijdtijd. Maar alleen aan trainingen deelnemen is minder aantrekkelijk. Een tafeltennisser met een meer recreatieve behoefte valt zo buiten de boot.

Het commerciële aanbod bestaat uit 940 sportscholen en 2.270 fitnesscentra⁸ en spreekt vooral nieuwe sportgroepen aan. In deze centra sport 20 procent van de Nederlanders. Het aantal centra is in de afgelopen 20 jaar stevig gegroeid. Naast fitnesscentra zien we een groeiend aantal vechtsport- en yogacentra. Op een kleinschaliger niveau zien we zelfstandige trainers (zoals bootcamp) en aanbieders van sportieve vakanties (zoals wandelen, klimmen, tenniskamp).

Kleiner is het aanbod van de zorg- en welzijnsinstellingen, onder andere van fysiotherapeuten, waar 7 procent van de bevolking aan sport deelneemt.⁹ Sinds 2012 blijft het gebruik van dit aanbod min of

meer stabiel.¹¹ Het gebruik van sportvelden zoals Cruyff Courts is lastiger te onderscheiden met de bestaande bevolking-senquêtes. Hier sporten vooral kinderen. Veruit de grootste groep neemt ongeorganiseerd deel aan sport⁹ (64% van de bevolking). We kunnen denken aan alleen beoefende duursporten, maar ook aan sporten met familie en vrienden (skivakantie, voetballen op een pleintje). De ongeorganiseerde deelname groeit. Dit zien we aan de forse toename van het aantal wandelaars, maar ook aan de toenemende populariteit van hardlopen. Dit zijn grotendeels ongeorganiseerde activiteiten. Opmerkelijk is daarnaast dat een toenemend percentage van de totale aan sport bestede tijd alleen plaatsvindt¹² (42%). Dat geldt ook voor de bestede tijd aan (recreatief) wandelen en fietsen.

Hoewel een directe organisatie bij deze ongeorganiseerde sportieve activiteiten ontbreekt, vergeten beleidsmakers deze groep niet. Zo zien we de ontwikkeling van de wandel- en fietsknooppunten en wordt de toegankelijkheid van routes via websites/apps groter. Fabrikanten maken ongeorganiseerd sporten eenvoudiger via handige apps¹³ en een ruim aanbod aan fietsen en wandelschoenen.

Thuis sport vormt een belangrijk deel van

Terugblik: de startpositie

De wekelijkse sportdeelname ontwikkelt zich op lange termijn licht positief. Helaas geldt dat met name voor groepen waarvan de deelname al hoog is, zoals hoogopgeleiden. Van de niet-sporters valt ongeveer de helft in de vier aandachtsgroepen voor sport: mensen met een lage SES, ouderen, mensen met een niet-westerse herkomst en mensen met een beperking. De groei in voldoen aan de beweegrichtlijnen is op lange termijn sterker, maar ook hier blijven de genoemde groepen achter. De twee groepen overlappen elkaar grotendeels: een groot deel van de wekelijkse sporters voldoet namelijk aan de beweegrichtlijnen. Vooral doordat zij een actiever leven hebben.

Veel mensen fietsen en wandelen in hun vrije tijd. Met name bij wandelen stellen we in de afgelopen 20 jaar een sterke groei vast. Dit zien we terug in het grote aantal mensen dat alleen of op eigen houtje sportieve activiteiten organiseert. Het kenmerkt de individualisering in de sport. Deze trend zien we ook terug in de populariteit van sporten zoals hardlopen en fitness. De sportdeelname via sportverenigingen blijft belangrijk, maar hun marktaandeel neemt geleidelijk af. Hoe veelzijdig het clubaanbod ook is, het sluit

“De groep niet-sporters bestaat voor iets meer dan de helft uit mensen met een lage sociaaleconomische status, ouderen, mensen met een beperking en mensen met een niet-westerse herkomst”

de ongeorganiseerde sport⁹ (25%). Thuis is met name belangrijk voor lichamelijke oefeningen, waaronder fitness. Een flink deel van de fitness vindt namelijk thuis plaats. Dit zien we bijvoorbeeld terug in de forse verkoop van fitnessapparaten.¹⁴ Voor thuis sport bestaat overigens wel enige organisatie. Denk aan het televisieprogramma *Nederland in beweging*. De voordelen van thuis sport zijn evident: geen reistijd, het kan op momenten waarop het uitkomt en het vindt plaats zonder pottenkijkers.

helaas niet altijd aan bij de beweegbehoefte van niet-sporters. Bewegingswinst kan ook ontstaan als meer mensen thuis bewegen: op je eigen manier actief zijn zonder dat mensen meekijken.

Veel groepen, ontwikkelingen en sportvormen dus om op in te spelen als we niet-sporters willen bereiken. In het volgende nummer ga ik in op het proces van gedragsverandering en op hoe we minder sportieve mensen kunnen bereiken. ●

Bronnen zijn op te vragen bij de auteur via r.vandendool@mulierinstituut.nl