



Rapport

Waarom sporten sommige groepen minder dan andere?

Een onderzoek naar de samenhang van motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten

Waarom sporten sommige groepen minder dan andere?

Een onderzoek naar de samenhang van motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten

Met subsidie van het ministerie van VWS

Mulier Instituut

Remko van den Dool

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, maart 2025

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Waarom sporten sommige groepen minder dan andere?

Samenvatting	6
1 Inleiding	12
1.1 Achtergrond	12
1.2 Vraagstelling	15
1.3 Methoden	15
2 Bouwstenen sportief gedrag	22
2.1 Modellen gedragsverandering	22
2.2 Keuze bouwstenen	24
3 Kennismaken met rapportagegroepen	31
3.1 Deelname aan sportieve activiteiten	31
3.2 Persoonskenmerken	33
3.3 Gezond gedrag	35
3.4 Redenen voor deelname aan sportieve activiteiten	37
4 Socialisatie, overtuiging & actuele motivatie	39
4.1 Overtuiging van belang van sportieve activiteiten voor gezondheid	39
4.2 Sport- en beweegsocialisatie	41
4.3 Actuele motivatie	45
4.4 Onderlinge samenhang	47
5 Keuze voor een sportieve activiteit	49
5.1 Het proces van starten met sporten	49
5.2 Acht overwegingen voor de keuze	49
6 Belemmeringen	54
6.1 Fysieke belemmeringen	54
6.2 Drempelvrees sportieve activiteit	56
6.3 Tijdsdruk	59
6.4 Gebrek aan motivatie	61
6.5 Geringe sociale steun	65
6.6 Financiële beperkingen	67
6.7 Fysieke omgeving	71
7 Dwarsverband: samenhang bouwstenen	74
7.1 Methodische beschouwing samenhang	74
7.2 Bouwstenen die sportief gedrag verklaren	76
8 Dwarsverband: motivatiegroepen	79
8.1 Analyse	79
8.2 Resultaten	79
9 Dwarsverband: minder sportieve groepen	83
9.1 Opzet vergelijking	83
9.2 Mensen met een motorische beperking	85
9.3 Mensen met een lage sociaaleconomische status	87
9.4 Ouderen	89
9.5 Mensen van niet-westerse herkomst	91
9.6 Referentiegroep 'overig'	93

10	Conclusie & aanbevelingen	95
10.1	Conclusies	95
10.2	Gevolgen voor beleid	97
10.3	Aanbevelingen	99
	Bronnen	101
	Bijlage 1: Specifieke samenhang bouwstenen	105
	Bijlage 2: Selectie rapportagegroepen	107
	Bijlage 3: Vragenlijst hoofdonderzoek	109

Waarom sporten sommige groepen minder dan andere?

Over het onderzoek

Dit onderzoek gaat over de motieven en belemmeringen om aan sportieve activiteiten deel te nemen. Die hebben we onderzocht via een online panelonderzoek (mei 2023). We maken in dit rapport gebruik van veertien bouwstenen van motieven en belemmeringen om sportief gedrag (wandel- en fietstochten en sport) te verklaren.

Het accent van het onderzoek ligt op groepen die achterblijven in de deelname: mensen met een motorische beperking, mensen met een lage sociaaleconomische status en ouderen. We vergelijken deze groepen onderling en kijken binnen deze groepen waarom het ene deel sportief is en een ander deel juist niet.

Bouwstenen motieven en belemmeringen

Actuele motivatie

De belangrijkste verklaring van de deelname aan sportieve activiteiten bestaat uit de ontwikkeling van een sportieve gewoonte (bouwsteen Actuele motivatie). Deze ontstaat door een proces van sportsocialisatie, al dan niet tijdens de kindertijd. Voor mensen die deze motivatie hebben, werkt deze stimulerend. Voor mensen die hierop een lagere waarde hebben, werkt deze als belemmering.

De gemiddelde waarde van de bouwsteen actuele motivatie blijft sinds 2011 redelijk stabiel (57-59 op een schaal van 0 tot 100). In 2023 is de waarde 56. Een derde van de bevolking heeft in 2023 een positieve waarde voor deze bouwsteen.

Bij weinig actieve mensen met een motorische beperking, weinig actieve mensen met een lage SES en niet-actieve ouderen is de actuele motivatie vaker negatief dan positief. Actieve ouderen zijn juist bovengemiddeld gedreven.

Overtuiging van belang van sport

De bouwsteen overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid speelt ook een belangrijke rol. Sportief actieve mensen zijn sterk overtuigd van de gunstige effecten van sportieve activiteiten op de gezondheid.

Fysieke belemmeringen

Fysieke belemmeringen zijn na de actuele motivatie en de overtuiging van het belang van sportieve activiteiten de belangrijkste reden om geen sportieve activiteiten te beoefenen. Los van motorische beperkingen zijn er belemmeringen

vanwege zaken zoals pijn, vermoeidheid en een minder goede gezondheid in het algemeen. Fysieke belemmeringen hebben een sterke relatie met de deelname aan sportieve activiteiten: hoe sterker ze zijn, hoe lager de deelnamefrequentie uitvalt.

Sportsocialisatie

Een kwart van de volwassenen is grootgebracht met sportieve voorbeelden in hun jeugd (sportsocialisatie), en 39 procent niet. Ouderen zijn minder vaak gestimuleerd om te sporten. Van de groep die tijdens hun jeugd minder met sport in aanraking kwam, heeft 20 procent weinig sportieve activiteiten gedaan, tegenover 1 procent van de groep met een stimulerende omgeving.

Drempelvrees sportieve activiteit

Niet weten hoe je aan sport kunt gaan doen, kan een drempel zijn. Een groot deel van de weinig sportieve mensen met een motorische beperking weet niet goed wat zij voor sport kunnen doen (38%). Andere groepen weten dat vaker wel. Een kwart van de niet-sportieve groepen geeft aan niet te weten wat ze leuk vinden of hoe ze met sportieve activiteiten kunnen beginnen.

Tijdsdruk

Hoewel sportieve activiteiten veel tijd kosten, zien we geen grote rol voor de hoeveelheid beschikbare vrije tijd die iemand heeft op de deelname aan sportieve activiteiten. Met andere woorden, druk bezette mensen doen ook aan sport.

Gebrek aan motivatie

Hier zien we forse verschillen tussen groepen. Actieve ouderen hebben bijvoorbeeld geen gebrek aan motivatie om te sporten. Weinig sportieve mensen hebben hier vaker gebrek aan.

Sociale steun

In het algemeen hebben mensen in hun directe omgeving voldoende sociale steun om te sporten. Opvallend is dat weinig sportieve mensen in onze referentiegroep 'Overig' vaker aangeven minder steun te krijgen. Actieve ouderen krijgen de meeste steun van hun omgeving.

Financiële beperkingen

Ondanks grote verschillen tussen groepen die deze redenen als belemmering noemen, zijn andere bouwstenen belangrijker voor de keuze om wel of niet te sporten. Dat wil niet zeggen dat mensen met lage inkomens niet kunnen profiteren van lage sportkosten, maar wel dat deze geen doorslaggevende reden zijn om wel of niet sportief actief te zijn.

Fysieke omgeving

Ook verschillen in de fysieke omgeving (om sportieve activiteiten in de buurt te kunnen beoefenen) spelen geen belangrijke rol. Dit komt doordat vrijwel elke buurt wel voorzieningen heeft. Ook tussen de achterblijvende groepen zijn de verschillen hier beperkt. Wel geven weinig actieve mensen met een lage SES minder vaak aan in een aantrekkelijke buurt te wonen voor sportieve activiteiten.

Keuze voor sportieve activiteit

Waar letten mensen op als zij een sportieve activiteit willen beginnen?

- De meeste mensen kijken of een activiteit past bij wat zij kunnen (70%). Dit geldt met name voor sportieve ouderen en de sportieve mensen uit de referentiegroep 'Overig', en minder vaak voor nauwelijks sportieve groepen.
- Van de ondervraagde volwassenen let 69 procent op of een sportieve activiteit in de buurt mogelijk is.
- De helft van de volwassenen let daarnaast op de kosten voor sportmateriaal (51%). Voor minder sportieve mensen met een lage SES zijn deze kosten relatief belangrijk.
- Iets meer dan de helft van de mensen let op terugkerende kosten voor een sport (54%). Ouderen, zowel actieve als minder actieve, noemen dit minder vaak.
- 43 procent wil een sportieve activiteit doen met mensen die op hen lijken (voor 18% is dit onbelangrijk).
- Niet-/weinig sportieve mensen met een motorische beperking vinden begeleiding bij het starten van een sportieve activiteit belangrijk (47%). Ook minder actieve ouderen en niet-sportieve mensen met een lage SES hebben vaker behoefte aan begeleiding.
- Een derde wil graag samen met anderen een sportieve activiteit beginnen. Actieve ouderen vinden dit belangrijker (40%) dan andere groepen.
- Van de volwassenen let 29 procent op de leertijd als ze een sportieve activiteit beginnen. Minder sportieve ouderen geven dat minder vaak aan, net als niet-sportieve mensen met een lage SES.

Motivatiegroepen

We onderscheiden vier motivatiegroepen:

- **Gezond en gedreven:** 34 procent van de bevolking. Zij zijn sterk overtuigd van het belang van sport, zien veel mogelijkheden om sportieve activiteiten te beoefenen, hebben nauwelijks lichamelijke beperkingen, hebben een sportieve sociale omgeving en zijn bereid geld uit te geven aan sport.
- **Geen beperking, geen zin:** een kwart van de bevolking. Zij hebben (bijna) geen lichamelijke beperkingen, maar noemen vaker redenen om niet actief te zijn.
- **Beperking, maar ziet mogelijkheden:** 18 procent van de volwassen bevolking. Deze groep bestaat uit mensen met een stimulerende omgeving die kansen zien om te sporten. Zij ervaren wel fysieke beperkingen.
- **Beperking, met andere belemmeringen:** 23 procent van de bevolking. Deze groep heeft ook fysieke beperkingen, maar ziet minder kansen om te sporten, ervaart veel minder sociale steun en scoort hoog op gebrek aan motivatie.

Deelname achterblijvende groepen

Mensen met een motorische beperking

Mensen met een motorische beperking beoefenen het minst vaak sportieve activiteiten. De bouwsteen fysieke beperkingen is belangrijk voor deze groep. Deze beperken hen letterlijk.

De weinig sportieve groep onderscheidt zich doordat zij minder goed weten hoe zij sportieve activiteiten kunnen beginnen (bouwsteen drempelvrees). Daarnaast hebben zij buiten sportieve activiteiten minder andersoortige beweging. Ook zijn ze minder overtuigd van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid en kwamen ze als kind minder in aanraking met sport (sportsocialisatie). Ze hebben financiële beperkingen wat betreft uitgaven aan sportieve activiteiten.

Mensen met een lage sociaaleconomische status (SES)

Mensen in deze groep die weinig sportieve activiteiten doen, scoren lager op de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid. Voor sportieve mensen is deze neutraal. Ook hebben ze minder vaak andere beweegactiviteiten. Daarnaast speelt voor hen gebrek aan motivatie en drempelvrees mee.

Zowel mensen met weinig als degenen met meer sportieve activiteiten hebben in hun kindertijd minder stimulans ervaren (sportsocialisatie). Daarnaast noemen ze financiële beperkingen om sportieve activiteiten te doen.

Er bestaat een verschil tussen de twee groepen naar fysieke belemmeringen: niet-sportieve mensen met een lage SES benoemen deze (veel) vaker. Zij ervaren de fysieke omgeving ook als minder gunstig.

Ouderen

Fysieke beperkingen en drempelvrees zijn onder ouderen lager als zij sportief actief zijn. Sportief actieve ouderen scoren daarnaast hoger op gezondheid als reden om sportieve activiteiten te beoefenen, overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid en sociale steun van de omgeving.

Mensen met een niet-westerse migratieachtergrond

Voor of deze groep deelneemt aan sportieve activiteiten lijkt vooral de sportsocialisatie tijdens de kindertijd een rol te spelen. Voor sportieve mensen uit deze groep is presteren daarnaast belangrijk. Voor de hele groep is plezier minder vaak een reden voor sportieve activiteit.

Bij de overtuiging van de waarde van sportieve activiteiten voor de gezondheid en de bouwsteen drempelvrees zien we een duidelijk onderscheid tussen weinig actieve en meer sportief actieve mensen. Beide groepen ervaren daarnaast vaker financiële beperkingen voor deelname aan sportieve activiteiten.

Referentiegroep 'Overig'

Deze groep is jonger (25-64 jaar), heeft geen van de genoemde achtergronden en maakt 58 procent van de bevolking van 25-80 jaar uit. Sportieve mensen uit deze groep zijn meer overtuigd van het belang van sport voor de gezondheid, hebben vaker sportsocialisatie tijdens de kindertijd gehad, ervaren minder drempelvrees en hebben minder fysieke beperkingen.

Weinig sportieve mensen hebben die bouwstenen minder vaak en ervaren meer fysieke belemmeringen, minder sociale steun en meer financiële beperkingen. Zij geven vaker aan niet van sportieve/lichamelijke activiteiten te houden, zweet niet prettig te vinden en te veel aan hun hoofd te hebben om te sporten. Bij deze groep valt het gebrek aan motivatie op.



Inleiding

In deze inleiding beschrijven we de achtergrond en vraagstelling van het onderzoek en de methode die we hebben gebruikt.

1.1 Achtergrond

Een belangrijke doelstelling van de overheid is om de deelname aan sport en recreatief bewegen te stimuleren, vanwege de grote gezondheidswinst van deze activiteiten (Ministerie van VWS, 2022). In het Human Capital Model zijn talloze voordelen voor de gezondheid verzameld (Bailey et al, 2016).

Eerdere onderzoek

Om te kunnen inspelen op de redenen waarom (bepaalde) mensen weinig of geen sportieve activiteiten verrichten, is kennis over hun achtergrond nodig. Daar is eerder onderzoek naar uitgevoerd. Veel van dit onderzoek gaat over specifieke redenen en belemmeringen om wel of niet te sporten, zoals financiële aspecten. Van den Dool (2015a) gaf voor de periode 1980 tot 2015 een overzicht van Nederlandse onderzoeken naar deze 'individuele' belemmeringen om te sporten.

Andere onderzoeken kijken naar de onderlinge samenhang van motieven en belemmeringen om te sporten. Het onderzoek van Manders en Kroppman (1982) is zo'n onderzoek. Van recentere datum is de sporttoekomstverkenning van het SCP (Tiessen-Raaphorst et al., 2019).

Ons onderzoek

Ons onderzoek borduurt min of meer voort op de opzet van het onderzoek uit 1982. We kijken namelijk weer hoe verschillende belemmeringen en motieven om wel of niet te sporten onderling samenhangen. Op welke punten kunnen we dit onderzoek verbeteren en aanpassen?

We voegen nieuwe aspecten toe, zoals actuele motivatie en sportsocialisatie. Daarnaast beperken we ons niet tot sport, maar bestuderen we ook recreatief wandelen en fietsen. De losse brokjes informatie – in het rapport noemen we die 'bouwstenen' – brengen we in ons onderzoek samen. Met kennis over hoe deze samenhangen, willen we een beter beeld krijgen van waar kansen liggen om de deelname aan sportieve activiteiten te stimuleren.

Motieven en belemmeringen van achterblijvende groepen

Behalve naar het algemene beeld kijken we in ons onderzoek ook naar groepen die achterblijven in deelname aan sportieve activiteiten. Zo proberen we de achtergronden van de motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten in het algemeen beter te begrijpen.

We kijken naar groepen waarvoor een monitorprogramma van het ministerie van VWS bestaat (Ministerie van VWS, 2022): ouderen, mensen met een beperking,

mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) en mensen van niet-westerse herkomst. Bij deze groepen vinden we relatief veel mensen die niet of nauwelijks deelnemen aan sportieve activiteiten.

In onze recente rapporten over de deelname van mensen met een beperking (Van den Dool et al., 2022) en ouderen (Van den Dool & Heijnen, 2022) hebben we vastgesteld dat we wel over globale informatie over redenen beschikken, maar minder over (actuele) informatie over belemmeringen voor de diverse groepen.

De behoefte bestaat daarnaast om dezelfde motieven en belemmeringen voor groepen te vergelijken. Een belangrijke bron voor het onderzoek naar deze groepen wat betreft de achterblijvende deelname aan sportieve activiteiten is dat van Hoogendoorn en De Hollander (2016). Zij brachten een internationaal literatuuronderzoek uit. Maar deze uitkomsten zijn doorgaans niet tussen groepen te vergelijken.

Focus op weinig sportieve mensen

De focus van ons onderzoek ligt op mensen die (vrijwel) geen sportieve activiteiten beoefenen. Onder sportieve activiteiten verstaan we niet alleen sport, maar ook wandel- en fietstochten voor het plezier.

Er is eerder onderzoek gedaan naar niet-sporters. Zo geeft Elling (2010) een overzicht van de redenen om niet aan sport deel te nemen. Elling en Kemper (2011) belichten de leefwereld van niet-sporters. Hieronder borduren we voort op deze leefwereld van een individu door de complexiteit te beschrijven om tot meer sportief gedrag te komen.

Om de positie van weinig sportieve mensen beter te begrijpen, hebben we in ons onderzoek sportieve(re) mensen opgenomen om te kunnen vergelijken (een referentiegroep). Dit zijn zowel mensen die wel als mensen die niet tot de vier achterblijvende groepen behoren.

Complexe verandering naar sportief gedrag

De overheid wil meer mensen verleiden om sportief actief te worden. Met name van weinig sportieve mensen vraagt dat een gedragsverandering. Vanuit het perspectief van een individu bespreken we hoe dat voor sportief gedrag werkt.

● Vormen van gedragsverandering

Stoppen met roken, afvallen, je moeder vaker bellen, meer gaan bewegen: talloze mensen proberen hun gedrag te veranderen. Voorheen vooral met zogenaamde zelfhulpboeken, maar tegenwoordig ook door een influencer te volgen of een leefstijlcoach te raadplegen.

Soms slaagt een gedragsverandering. En sommige mensen hebben meer succes met het veranderen van hun gedrag dan anderen. Maar dat kan ook van het gedrag zelf afhangen. Zo kan iemand wel in staat zijn om een bedrijf te herstructureren, maar lukt het niet om gezonder te eten.

Gedrag veranderen lijkt domeinspecifiek. Velen laten zich vooral door dwingende omstandigheden leiden. Denk aan de hoge gasprijs in de winter van 2022-2023 die veel huishoudens aanzette tot bespaargedrag. Ook smartphones zijn inmiddels een dwingende omstandigheid: vele uren per dag staren we naar een scherm.

● **Sport is geen 'noodzaak'**

Sportieve activiteiten zijn, zeker op korte termijn, niet noodzakelijk en horen daarmee niet tot een dwingende omstandigheid. Helaas vormen deze activiteiten ook geen onweerstaanbare verleiding. Ze kosten redelijk wat tijd en leiden vaak tot zweet (Elling et al., 2011). De voordelen zijn dikwijls voor de lange termijn en daarnaast onzeker.

Veel beoefenaars vinden sportieve activiteiten leuk om te doen, maar zoals we nog zullen bespreken, maar dat geldt niet voor niet-beoefenaars (socialisatieproces, zie par. 4.2). Bijvoorbeeld doordat hun ouders of hun partner hen (langdurig) op sleeptouw nemen in de wereld van sport en recreatief bewegen. Hoe dit proces precies verloopt is relatief onbekend, maar voorbeeldgedrag speelt een rol.

● **Leefgewoonten veranderen**

Meer gaan sporten en bewegen hoort bij aanpassingen van leefgewoonten met als voornaamste doel om de gezondheid te verbeteren. Andere aanpassingen zijn minder of gezonder eten, stoppen met roken en stoppen met het drinken van alcohol.

Die laatste twee draaien om het afleren van een gewoonte. Dat is wezenlijk anders dan beginnen met een activiteit (De Boer et al., 2011). Stoppen leidt tot minder positieve gevoelens dan starten: dat laatste is als een overwinning te beschouwen. Dat is een pluspunt om meer te gaan bewegen.

● **Fases gedragsverandering sportieve activiteiten**

Het uitgangspunt van veel professionals die sportieve activiteiten willen stimuleren, is impliciet dat mensen bereid zijn hun gedrag te veranderen. Maar dat gaat niet vanzelf. Eerst dienen mensen zich realiseren dat hun gedrag te veranderen is. Vervolgens moeten zij kansen zien hoe ze dit kunnen doen. Tot slot zullen ze het gedrag moeten starten en volhouden, zodat een gewoonte ontstaat.

● **Tijd is schaars**

Motivatie speelt een rol in de verantwoording van gedrag naar je omgeving. De psycholoog Weiner (1985) beschouwt motieven als (impliciete) keuzes tussen mogelijke gedragingen. In de 168 uur die je wekelijks tot je beschikking hebt, vinden voortdurend keuzes plaats. Ook niets doen is een keuze, hoewel weinig mensen dit expliciet zullen kiezen.

Meer sportieve activiteiten beoefenen kost (veel) extra tijd. Dit gaat bijvoorbeeld ten koste van een uurtje gezelligheid met de familie. In dit geval kan de familie druk

uitoefenen om niet te gaan sporten (want dat is ongezellig). Nieuw gedrag verdringt dus andere, soms al langer bestaande gewoonten.

● Afwegen verschillende motieven

Belangrijke motieven voor sportief gedrag die naar voren komen in de Vrijtijdsomnibus 2022 van het CBS, zijn plezier (intrinsiek) en het positieve effect op de gezondheid (extrinsiek). Maar deze motieven zijn niet voor iedereen en niet altijd in dezelfde mate doorslaggevend. Mensen maken (impliciete) keuzes en laten andere afwegingen voorgaan (Weiner, 1985).

Zo kan plezier een goede motivator zijn, maar is zelf sporten leuker dan kijken naar een voetbalwedstrijd of een aflevering van je favoriete soap? Daarnaast kost het tijd en moeite voordat iemand daadwerkelijk plezier beleeft. Denk daarbij aan het leren van een sport of het doorstaan van pijn.

Voor het gezondheidsmotief, vooral gebaseerd op informatie, weegt iemand de verwachte gezondheidsvoordelen voor zichzelf af. Het leidt slechts tot een grotere kans op een langer of gezonder leven in de (soms verre) toekomst.

De verwachte persoonlijke toekomst is daarbij niet voor iedereen even aantrekkelijk. Denk aan iemand die een tekort aan geld tijdens de oude dag verwacht of op jongere leeftijd al weinig kennissen heeft die bij eventuele toekomstige gebreken kunnen helpen.

Het (impliciete) uitgangspunt bij het stimuleren van sportieve activiteiten is dat iedere niet-sporter gemotiveerd is om te sporten om zo een beter leven te krijgen/houden. De vraag is of dat klopt.

1.2 Vraagstelling

We begonnen deze inleiding met de behoefte aan een onderzoek naar motieven en belemmeringen om wel of niet deel te nemen aan sportieve activiteiten in onderlinge samenhang. Daarnaast bespraken we de noodzaak om hiervoor de focus op achterblijvende groepen te leggen. Daarom staan de volgende vragen centraal in ons onderzoek:

- Hoe hangen de motieven en belemmeringen voor deelname aan sportieve activiteiten in het algemeen samen?
- Waarom nemen achterblijvende groepen minder vaak deel aan sportieve activiteiten?

De focus van dit onderzoek ligt op individuele verschillen in de mate van deelname aan sportieve activiteiten. We kijken zowel naar zaken die wel als naar zaken die niet via beleid zijn te beïnvloeden. De opzet van het onderzoek is vooral verkennend.

1.3 Methoden

In deze paragraaf bespreken we de opzet van het onderzoek. We bespreken eerst de opzet in het algemeen, vervolgens de ontwikkeling van de vragenlijst, de definitie

van sportieve activiteiten, de samenvatting van vragen in schalen, de selectie van groepen waarover we in dit rapport rapporteren en de analyse van de enquêtegegevens.

Opzet onderzoek

Manders en Kropman (1982) hebben in 1982 een alomvattend onderzoek opgezet om de sportdeelname te verklaren. In 2016 heeft het Mulier Instituut samen met het Sociaal en Cultureel Planbureau¹ een vergelijkbaar onderzoek uitgevoerd, gericht op een breed scala aan motieven en belemmeringen.

Deze onderzoeken maken gebruik van een flink aantal items waarvan respondenten konden aangeven in hoeverre ze van toepassing zijn. Ons onderzoek kent een vergelijkbare opzet. Wel wijkt de steekproef af. Voor ons onderzoek ligt het accent namelijk op specifieke groepen niet-sportieve mensen. We bespreken hier de (technische) details van dit onderzoek.

● Selectie-onderzoek

Voor het onderzoek hebben we gebruik gemaakt van het online panel van onderzoeksbureau Ipsos. Omdat we het accent wilden leggen op niet-deelnemers aan sportieve activiteiten, en dan met name op groepen zoals mensen met een beperking, hebben we voorafgaand aan het hoofdonderzoek gekozen voor een selectieonderzoek. Dit onderzoek vond in mei 2023 plaats en het hoofdonderzoek in juni 2023.

In het selectieonderzoek hebben 37.032 leden van het panel drie vragen beantwoord over hun deelname aan sportieve activiteiten (wandelen, fietsen en sport). Naast deze vragen zijn algemene kenmerken van de panelleden bekend (zoals woonplaats, geslacht en leeftijd). De drie selectievragen hebben we in het hoofdonderzoek herhaald. Aan deze fase van het onderzoek hebben 3.009 respondenten van 25 tot 80 jaar deelgenomen.

Het doel van het selectieonderzoek is drieledig. Ten eerste wilden we voldoende respondenten verzamelen die niet of nauwelijks aan sportieve activiteiten deelnemen.

Het tweede doel was om hieruit vier groepen uit te lichten die qua deelname achterblijven (ouderen, mensen met een beperking, mensen met een lage sociaal economische status, mensen van niet-Nederlandse herkomst). Alleen de groepen ouderen en mensen met een lage SES zijn af te leiden uit de informatie die van elk panellid beschikbaar is (en die we aan het selectieonderzoek konden koppelen).

Daardoor was het na afronding van het selectieonderzoek onzeker of we in het hoofdonderzoek voldoende mensen van niet-Nederlandse herkomst en met een beperking zouden vinden. Door de verdeling in eerder onderzoek veronderstelden

¹ Dit onderzoek was bedoeld als proefonderzoek voor de Sport Toekomstverkenning (Tiessen-Raaphorst et al., 2019) en is uitgevoerd in het Nationaal Sportonderzoek van het Mulier Instituut (voorjaar 2016).

we dat we wel voldoende niet-sportieve mensen met een beperking konden vinden, maar te weinig met een niet-Nederlandse herkomst (zonder forse extra inspanning).

Het derde doel was een referentiegroep te vormen van mensen die wel deelnemen aan sportieve activiteiten (minimaal tien keer per jaar wandelen, fietsen of sporten). Omdat dit veruit de grootste groep is, waren we er vooraf zeker van dat we hiervan voldoende mensen in het hoofdonderzoek konden opnemen. Deze mensen konden ook tot de vier groepen behoren. Alleen de groep sportieve ouderen bleek voldoende groot om apart over te rapporteren.

● **Realisatie steekproef**

Om de trefkans op de vier minder sportieve groepen te vergroten hebben we voorafgaand aan het hoofdonderzoek vier prioriteitsgroepen gedefinieerd met de uitkomsten van het selectieonderzoek. Voor elke groep wilde we in het hoofdonderzoek een vooraf vastgesteld aantal mensen zien te werven. Deze prioriteiten en de selectievragen zijn te vinden in bijlage 2.

Tijdens het veldwerk van het hoofdonderzoek hebben we het verloop van het aantal waarnemingen voor de prioriteitsgroepen intensief gevolgd. Waar nodig hebben we de streefaantallen van deze groepen bijgesteld om de respons te optimaliseren. Zo hebben we de definitie 'geen deelname aan de drie sportieve activiteiten' wat verruimd naar 'wandelen, fietsen en/of sporten maximaal tien keer per jaar'.

We hebben uiteindelijk voldoende niet-sportieve ouderen en niet-sportieve mensen met een beperking en/of lage SES gevonden, maar onvoldoende niet-sportieve mensen van niet-Nederlandse herkomst. We hebben meer dan voldoende sportieve mensen gevonden voor de referentiegroep. Verderop in deze paragraaf beschrijven we welke groepen we uiteindelijk hebben opgenomen in het onderzoek (de rapportagegroepen).

● **Selectiegroepen terugbrengen naar landelijke verhouding**

Het hoofdonderzoek bestaat door onze opzet uit een quotasteekproef met vier prioriteitsgroepen. We hebben namelijk enkele groepen oververtegenwoordigd om deze te voorzien van voldoende waarnemingen voor de rapportage.

Vanwege de quotering van de steekproef is het nodig om de uitkomsten achteraf te wegen. Door deze weging komen de verhoudingen van de diverse achtergrondkenmerken weer overeen met de algemene verhouding in de Nederlandse samenleving als geheel. Dat is vooral van belang voor de weergave van het bevolkingscijfer in ons rapport, maar corrigeert ook de verhoudingen binnen de geselecteerde groepen.

De weegfactoren hebben we gebaseerd op de achtergrondkenmerken van de panelleden. Daarmee kunnen we de verhouding van de vier prioriteitsgroepen in het hoofdonderzoek reconstrueren. De referentiegroep maakt bijvoorbeeld een groot deel uit van de bevolking, maar van deze groep hebben we weinig mensen ondervraagd. Alle uitkomsten in dit rapport zijn gewogen.

Ontwikkeling vragenlijst

In paragraaf 2.2 gaan we in op de ontwikkeling van de onderwerpen in de vragenlijst. We hebben 79 vraagitems opgenomen (zie bijlage 3). Elke bouwsteen bestaat uit minimaal drie items. We beschrijven hier de uitgangspunten bij de ontwikkeling van de vragenlijst.

Veel vragen in de vraagblokken zijn in eerder enquête-onderzoek opgenomen. We maakten gebruik van de analyse/evaluatie van de eerder genoemde onderzoeken en van de beschikbare literatuur hierover. Vooraf is het onzeker welke vraagitems de deelname het best verklaren.

Bij de keuze en de formulering van de vraagitems hebben we daarnaast rekening gehouden met de analyseerbaarheid. Vervolgens streefden we ernaar de vragenlijst aantrekkelijk te maken voor mensen die geen of weinig sportieve activiteiten beoefenen.

De vragenlijst is in drie ronden door een team van vijf medewerkers van het Mulier Instituut voorzien van commentaar. Speciale aandacht ging uit naar de begrijpelijkheid van de vragenlijst. Daarvoor heeft een tekstredacteur naar de vragenlijst gekeken, net als diverse collega's van het Mulier Instituut. Het taalniveau van de vragenlijst is vastgesteld op B1.

Andere uitgangspunten waren:

- De gemiddelde duur van het hoofdonderzoek is maximaal 10 minuten (in de praktijk bleek het 12 minuten).
- De vijf antwoordmogelijkheden van de vraagitems (van schaalvragen) sluiten vanwege een goede analyseerbaarheid zo veel mogelijk op elkaar aan.
- De insteek van het onderzoek betreft sportieve activiteiten (sport, wandelen en fietsen). Alle vragen bevatten daarom de term sportieve activiteit. Dit betreft ook bestaande items die alleen op sport waren gericht.
- Er was geen ruimte om voor elke onderzoeksgroep specifieke redenen voor niet-deelname in de vragenlijst op te nemen.

Om vanwege de vragenlijstlengte variatie in de vragenlijst aan te brengen, hebben we de vraagblokken 'Tijdsdruk' en 'Fysieke omgeving' op een andere manier (online) opgemaakt. Hier moesten de respondenten met een horizontaal schuifbalkje hun antwoord kiezen. Bij de overige vragen konden zij een vakje aanklikken.

Definitie sportieve activiteiten

● Eenduidigheid definitie

In dit rapport maken we gebruik van het begrip sportieve activiteiten. Hieronder verstaan we behalve sportbeoefening ook recreatief wandelen en fietsen. Belangrijk is om deze drie vormen op een vergelijkbare manier uit te vragen.

In de bestaande onderzoeken naar sportieve activiteiten zijn de frequenties en de terugvraagtijd van de vragen hierover niet goed vergelijkbaar. Door deze drie gedragingen beter vast te leggen, verbetert de gevoeligheid van de vragenlijst als

instrument. Zeker door deze drie vragen te combineren tot de samengevoegde vraag Sportieve activiteiten.

In dit onderzoek hebben we voor de drie activiteiten gevraagd naar de deelname in de afgelopen twaalf maanden. De respondenten konden voor deze vragen gebruik maken van vijf antwoordmogelijkheden (van 'niet gedaan' tot 'wekelijks'). De samenhang van de drie vragen blijkt relatief groot, waardoor we deze mogen samenvatten tot het kengetal Sportieve activiteiten. Via betrouwbaarheidsanalyse hebben we een Cronbachs alfa van 0,73 vastgesteld (zie uitleg bij Samenvatting van vragen).

We gaven al aan dat we recreatief wandelen en fietsen in de definitie meenemen. We kiezen voor wandel- en fietstochten van minimaal een uur in de vrije tijd. Hiermee sluiten we boodschappen doen met de fiets of de hond uitlaten uit. Een deel van de mensen beschouwt wandel- en fietstochten als sport. Om dubbeltellingen te voorkomen hebben we wandelen en fietsen uitgesloten bij de vraag naar sport.

● Vaststellen mate van sportieve activiteit

De sportieve activiteiten betreffen dus wandelen, fietsen en (overige) sporten. Als de respondenten geen van deze activiteiten meer dan tien keer per jaar beoefenen, hebben we ze ingedeeld bij de groep met geen of weinig sportieve activiteiten. De anderen vallen in de groep vaker. Dit kunnen mensen zijn die elke maand een wandeltocht van een uur ondernemen maar verder nooit fietsen of sporten, maar ook mensen die bijvoorbeeld wekelijks zowel wandelen en fietsen als sporten. We hebben voor het onderzoek niet gekozen voor de vraagstelling om sportief gedrag te beschrijven volgens de kernindicator (www.sportenbewegenincijfers.nl). Aan de kernindicator wekelijkse sportdeelname kan men namelijk alleen wel of niet voldoen, wat de mate van (statistische) variatie beperkt (geen nuance naar mate van invloed).

Samenvatting van vragen (schalen)

De vragenlijst van het onderzoek is gebaseerd op 79 uitspraken, verdeeld over diverse bouwstenen. Om deze te kunnen gebruiken in statistische analyses, hebben we gekeken of deze per bouwsteen zijn samen te vatten in een (onderliggende) schaal. Bijkomend voordeel van een samenvoeging is een overzichtelijker rapport.

Via een betrouwbaarheidsanalyse hebben we vastgesteld of dit verantwoord is. Dit geven we weer via de maat Cronbachs alfa. Als de waarde hiervan hoger is dan 0,7, rapporteren we een samenvattende schaal. Soms is het niet mogelijk om een schaal te vormen, of alleen door één of meer items weg te laten. Dit geven we bij de rapportage van de bouwstenen aan. Elk item in een schaal telt in gelijke mate mee. We omschrijven de schalen met de items die bij de schaal horen. Ter controle hebben we een algemene analyse uitgevoerd om te bestuderen of de 79 uitspraken bij de juiste bouwstenen zijn ingedeeld (principale componentenanalyse). Hieruit blijkt dat enkele items bij meerdere bouwstenen passen, maar in het algemeen horen de items bij de (vooraf) voorziene bouwstenen.

De schaalwaarden van de bouwstenen geven we weer in grafieken, afgezet tegen de beschreven rapportagegroepen. De waarden lopen van 0 tot 100. We beschouwen 0-33 als minder (-), 34-66 als neutraal (+/-) en 67-100 als meer (+). De verdeling van een schaal hangt af van de formulering van de onderliggende items. Sommige zijn (gemiddeld) positief geformuleerd, terwijl andere een negatievere inslag hebben. Dat heeft gevolgen voor de verdeling van de percentages -, +/- en +.

Rapportagegroepen

De resultaten van het onderzoek hebben we bestudeerd om te bepalen welke groepen groot genoeg waren om over te kunnen rapporteren. Als minimale waarde houden we 225 waarnemingen aan. Dan zijn de betrouwbaarheidsmarges relatief klein. De groep mensen van niet-westerse herkomst is bijvoorbeeld in ons onderzoek te klein om over te rapporteren, zeker als we willen uitsplitsen naar meer of minder sportieve mensen (resp. n=60 en n=100). Ook voor sportieve mensen met een lage SES en sportieve mensen met een motorische beperking is het aantal waarnemingen te laag (circa 80). In hoofdstuk 9 laten we de belangrijkste uitkomsten zien.

De bouwstenen in het rapport hebben we steeds afgezet tegen de volgende zes rapportagegroepen plus de hele bevolking van 25 tot 80 jaar:

- mensen met een motorische beperking die nauwelijks sportieve activiteiten doen (n=513);
- mensen met een lage SES die nauwelijks sportieve activiteiten doen (n=478);
- ouderen (65-79 jaar) die nauwelijks sportieve activiteiten doen (n=1.133);
- ouderen (65-79 jaar) die sportieve activiteiten doen (n=387);
- overige mensen die nauwelijks sportieve activiteiten doen: deze groep heeft geen motorische beperking, is van Nederlandse herkomst, heeft geen lage SES en is 25 tot 65 jaar (n=587);
- overige mensen die sportief actief zijn: met daarnaast dezelfde uitsluitingen als de voorgaande groep (n=407).

De indelingen zijn gebaseerd op achtergrondvragen die aan het begin van de vragenlijst zijn te vinden (zie bijlage 2).

Deze rapportagegroepen geven we voor elke bouwsteen in tabellen en grafieken weer. Daarbij geldt wel het volgende:

- De respondenten in de eerste drie groepen kunnen in meerdere groepen vertegenwoordigd zijn (zoals een ouder iemand met een lage SES en een motorische beperking). De drie groepen hebben samen 2.124 waarnemingen, terwijl ze op 1.699 respondenten zijn gebaseerd. In tabel 3.3 geven we de overlap van de rapportagegroepen weer.
- De weergegeven (ongewogen) aantallen weerspiegelen niet de verhouding in de bevolking, maar hebben van doen met de keuzes van de steekproefopzet.
- De groepsindeling is zodanig dat in elke groep voldoende respondenten overblijven om betrouwbaar over te kunnen rapporteren.

Analyse gegevens

De enquêtegegevens van het hoofdonderzoek hebben we op een aantal manieren geanalyseerd met de statistische software SPSS:

- Tabellen van de gegevens hebben we afgezet tegen de rapportagegroepen (zie vorige kopje).
- De samenvatting van de items van de bouwstenen (via schalen) hebben we bepaald met een betrouwbaarheidsanalyse (zie uitleg bij Samenvatting van vragen). Deze analyses hebben we gecombineerd met een factoranalyse (principale componentenanalyse) om te controleren of de items daadwerkelijk bij 'hun' bouwsteen horen of dat bepaalde items (ook) bij één of meer andere bouwstenen passen.
- We hebben de onderlinge (Pearson-)correlaties/samenhangen van de bouwstenen bestudeerd, ook in relatie tot de deelname aan sportieve activiteiten (regressie-analyse).
- Via een clusteranalyse hebben we een dwarsdoorsnede van de bouwstenen gemaakt op individueel niveau. De analyse levert vier motivatiegroepen op. We kijken vervolgens of deze meer of minder bij de bouwstenen passen. Zie hoofdstuk 8: daar staat ook een nadere uitleg van deze analysemethode.
- In dit rapport maken we gebruik van gewogen gegevens (zie eerder onder Opzet onderzoek).



Leeswijzer

- In hoofdstuk 2 bespreken we enkele theorieën over hoe gedragsverandering werkt en welke bouwstenen voor gedragsverandering we hebben gekozen om de achtergronden van sportief gedrag te beschrijven.
- In hoofdstuk 3 bespreken we onderwerpen die invloed hebben op de bouwstenen in de vervolgonderzoeken: de deelname aan sportieve activiteiten, het profiel van de groepsleden en leefomstandigheden. En redenen om sportieve activiteiten te ondernemen.
- In hoofdstuk 4 bespreken we in welke mate sportief gedrag een gewoonte is en hoe dit in de kindertijd of later is aangeleerd.
- Hoofdstuk 5 gaat over hoe niet-sporters hun kansen en belemmeringen zien om sportief gedrag te beginnen.
- In hoofdstuk 6 beschrijven we zeven belemmeringen die relevant zijn voor sportieve activiteiten.
- In hoofdstuk 7 proberen we relaties te leggen tussen de bouwstenen.
- In hoofdstuk 8 kijken we welke groepen mensen we kunnen onderscheiden met de bouwstenen.
- In hoofdstuk 9 vatten we de uitkomsten voor de sportief achterblijvende groepen samen, ook voor de groepen met weinig waarnemingen.
- In hoofdstuk 10 beschrijven we onze conclusies en aanbevelingen.

Bouwstenen sportief gedrag

In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan de selectie van de bouwstenen van sportief gedrag. We kijken voor elke bouwsteen hoe deze kan bijdragen aan gedragsverandering en welke rol deze speelt bij het onderscheiden van groepen. Eerst bespreken we enkele theorieën over gedragsverandering.

Via gedragsverandering wil de overheid mensen verleiden om meer te gaan sporten en bewegen (Ministerie van VWS, 2022). Om de kansen op deze gedragsverandering te beschrijven, maken we in dit onderzoek gebruik van bouwstenen. Deze geven zowel inzicht in verschillen tussen groepen naar sportieve activiteit als in de samenhang met andere bouwstenen.

2.1 Modellen gedragsverandering

Tot nieuwe (ingesleten) gewoonten komen is ingewikkeld. We hanteren daarom een model voor gedragsverandering om na te gaan welke vragen we voor het onderzoek willen selecteren. Hiermee kunnen we namelijk beter beredeneren welke vragen relevant zijn voor de verklaring van verschillen in sportief gedrag. De selectie van de vragen zelf beschrijven we in paragraaf 2.3.

We gaan kort in op enkele gangbare sociaalpsychologische modellen om gedragsverandering te beschrijven. We bespreken de *Theory of planned behaviour* (Fishbein & Ajzen, 1975) en de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 1985). Los daarvan bestaan talloze theorieën over de benodigde bouwstenen voor gedragsverandering. We stippen enkele hiervan aan.

Theory of planned behaviour

Het model van Fishbein en Ajzen (1975, *theory of planned behaviour*) is ontwikkeld met in het achterhoofd dat goede of betrouwbare informatie mensen overtuigt. Vervolgens zetten intenties aan tot gedragsverandering. Het model is onder de naam *theory of reasoned action* in de jaren zeventig ontwikkeld om het abortusdebat in de VS op een zo goed mogelijke manier te beïnvloeden.

Bij voorgenomen gedrag bestaan argumenten voor en tegen. Een individu noteert voor zichzelf de overtuiging ('*belief*', bijv. 'bewegen is gezond') en geeft daarvan een waardering aan (bijv. 'gezondheid is heel belangrijk'). Voor elk argument leidt dat tot een attitude (bijv. 'gezondheid is een reden om aan sportieve activiteit te doen'). De optelsom van positieve en negatieve attitudes leiden tot een attitude over sportieve activiteiten in het algemeen.

In ons rapport zijn de bouwstenen met belemmeringen vaak tegenargumenten om aan sportieve activiteiten deel te nemen. Motieven zijn de argumenten voor. Sociale normen hebben ook een belangrijke plaats in het model.

De theorie stelt dus de rationele mens sterk centraal, maar probeert ook de invloed van de omgeving en emoties/affect een plaats te geven. De Vries et al. (1988) gaven affect (emotie) een sterkere positie in de theorie, maar de welingelichte persoon blijft centraal staan.

De eerder besproken (sport)socialisatie is op twee manieren in het model opgenomen. De socialisatie tijdens de jeugd zit via de overtuigingen (*beliefs*) in het model en de socialisatie in de actuele/recente tijd via de invloed van de sociale omgeving op het gedrag.

De aantrekkingskracht van het model is dat het op simpele wijze het proces van gedragsverandering in kaart brengt. Kritiek op het model is dat het gedrag niet heel goed verklaart (geringe verklaarde variantie). Ook situaties waar een individu uit veel alternatieven kan kiezen, zijn lastig met het model te voorspellen (Jaccard, 2012).

Tot slot is het model niet ontworpen om gewoontegedrag te verklaren. Alleen met sportieve activiteiten beginnen is niet voldoende: het gaat om de volharding op lange termijn (zie bouwsteen actuele motivatie).

Zelfdeterminatietheorie

De theorie van Deci en Ryan (1985, *self-determination theory*) gaat over het omslagproces van bijvoorbeeld niet-sporter naar sporter, of van af en toe sportief naar regelmatig sportief.

De theorie maakt onderscheid naar intrinsieke (zoals plezier) en extrinsieke motieven (zoals gezondheid). In eerste instantie is bij een gedragsverandering de motivatie extern. Iemand 'moet' bijvoorbeeld sportieve activiteiten ondernemen vanwege de gezondheid, of kinderen worden door hun ouders naar een sportclub gestuurd. Gaandeweg kan dit overgaan in een activiteit die men leuk gaat vinden. Dit internaliseren lijkt op het proces van (sport)socialisatie (zie paragraaf 4.2).

Sociaalecologisch model

Een niet sociaalpsychologisch model voor gedragsverandering is het sociaalecologisch model (Bronfenbrenner, 1986). Het Sociaal en Cultureel Planbureau gebruikt dit in hun rapport 'Kansen op sportieve groei' als verklarend model voor sport- en beweeggedrag (Tiessen-Raaphorst et al., 2019).

Dit model is aantrekkelijk omdat het meerdere niveaus via schillen met elkaar probeert te verbinden. Denk aan persoonskenmerken, interpersoonlijke kenmerken, de sociale en de fysieke omgeving en, in de buitenste schil, zaken zoals (landelijk/lokaal) sportbeleid, maatschappelijke ontwikkelingen en de economische voorspoed.

Hoewel het model dus verschillende niveaus die een rol spelen bij gedragsverandering met elkaar probeert te verbinden en daardoor aantrekkelijk is voor beleidsmakers, zijn de verschillende fasen moeilijk te vertalen naar relevante

onderzoekbare vragen. Intuïtief zijn de (sport)uitgaven per individu belangrijk, net als het aantal buurtsportcoaches, maar de invloed daarvan op een individuele (sport)beslissing is lastig vast te stellen.

Aspecten van gedragsverandering

Veel psychologisch onderzoek richt zich los van de hiervoor besproken theorieën op aspecten die voor gedragsverandering en motivatie relevant zijn.

Een van deze zaken is doorzettingsvermogen. Onderzoekers beschouwen dit als een op te rekken spier (Baumeister & Tierney, 2011). Deze kan net als gewone spieren vermoeid en overbelast raken. Nieuwe activiteiten zijn pas mogelijk als de mentale bron weer op orde is (*ego depletion*).

Mullainathan en Shafir (2013) schrijven over de invloed van armoede op de mogelijkheid om gedrag te veranderen. In hun theorie gaan zij ervan uit dat een (te) laag inkomen tot irrationele beslissingen kan leiden. Voor de deelname aan sportieve activiteiten kan een vergelijkbaar proces een rol spelen. Mensen die bijvoorbeeld moeten wennen aan een recent ontwikkelde lichamelijke beperking, staan er tijdens dit proces van wennen wellicht minder voor open om met sportieve activiteiten te beginnen.

Ander psychologisch onderzoek richt zich op verandermotivatie, zoals de *'grittiness'* (volhardendheid) van Duckworth en Gross (2014). Ook dit is voor sportonderzoek relevant. Denk aan de *'grittiness'* van topsporters afgezet tegen die van mensen die graag uitrusten op een bank. Een overzicht van theorieën die relevant zijn voor gedragsverandering, is te vinden in een publicatie van Van den Dool (2015b).

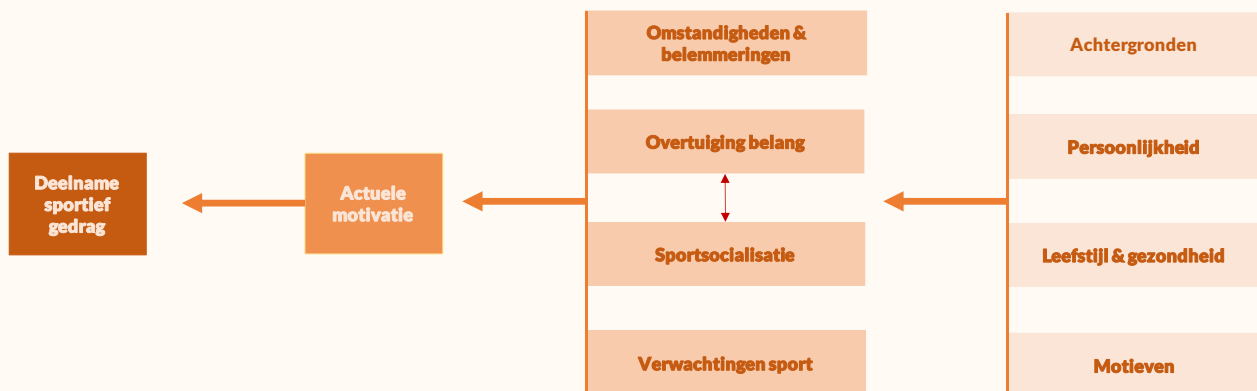
2.2 Keuze bouwstenen

Model voor selectie van bouwstenen

In deze paragraaf richten we ons op de bouwstenen voor het verklaren van sportief gedrag. Voor de keuze van de bouwstenen maken we gebruik van eerder onderzoek. In dit onderzoek leggen we een accent op de ervaren belemmeringen.

Voor het structureren van de bouwstenen maken we gebruik van een model dat losjes is gebaseerd op de theorie van gepland gedrag van Fishbein en Azjen (1975; figuur 2.1). Via dit model ordenen we zowel de bouwstenen als de opbouw van het rapport.

Figuur 2.1
Schetsmatig model voor de verklaring van deelname aan sportieve activiteiten



Voor het onderzoek hebben we gekozen voor dertien bouwstenen. Idealiter ‘dekken’ deze zo goed mogelijk de verklaring van de deelnamefrequentie (maximalisatie van verklaarde variantie). We veronderstellen niet dat deze bouwstenen in het schema onafhankelijk van elkaar zijn. Ook binnen een blok in het schema hangen ze onderling samen en is dit zelfs een onderzoeksvraag (denk aan de achtergrond lichamelijke beperking en de leefgewoonte weinig bewegen).

We geven hierna steeds een korte toelichting waarom we voor een bouwsteen hebben gekozen en uit welke onderdelen deze is opgebouwd. Ondanks dat vaker onderzoek is gedaan naar de achtergronden waarom mensen weinig sportieve activiteiten beoefenen, zijn enkele bouwstenen nog niet volledig doorgrond. We maken dan geen gebruik van vragen uit bestaand onderzoek.

Actuele motivatie

De bouwsteen actuele motivatie is bedoeld om te meten hoe sterk de gewoonte is om sportieve activiteiten te beoefenen: een soort (continue) motivatie. Uiteraard zullen minder sportieve mensen hierop geen hoge waarden krijgen: ze doen immers niet of weinig aan sportieve activiteiten.

Deze actuele motivatie is overigens minder goed te vergelijken met de intentie uit het model *Theory of planned behaviour* dat we in de vorige paragraaf bespraken. Die intentie heeft meer betrekking op gedrag wel of niet vertonen. Wel is deze bouwsteen een tussenstap, tussen de frequentie van de deelname enerzijds en motieven en belemmeringen anderzijds (figuur 2.1).

De vragen bij de bouwsteen actuele motivatie hebben betrekking op het volhouden van een gewoonte. Deze bouwsteen lijkt daarom op de weerslag van het proces van sportsocialisatie. De bouwsteen is gebaseerd op een in 2011, 2018 en 2021

gebruikte serie vragen over wat de sportdeelname dagelijks beïnvloedt (Van den Dool, 2021).

Overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid

In de *Theory of planned behaviour* neemt informatie een belangrijke plaats in. Kennis vormt de basis van attitudes die invloed hebben op iemands gedragsintentie. Informatie is daarnaast relatief eenvoudig te geven door een overheid.

In deze bouwsteen richten we ons op opvattingen over het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid en het verbeteren van de lichamelijke conditie. Van de redenen om te sporten is gezondheid de belangrijkste.

Voor andere redenen, zoals plezier, iets bereiken, afslanken of mensen ontmoeten, zijn minder eenvoudig overtuigingen te formuleren. Daarnaast moesten we een keuze maken in voor welke overtuigingen plaats is, gezien de beperkte ruimte in de vragenlijst. Het vragenblokje is gebaseerd op eerder gebruikte vragen van het Nationaal Sportonderzoek (NSO 2018).

Sportsocialisatie

● **Socialisatie tijdens kindertijd**

Er bestaat een sterk verband tussen iemands sportdeelname en die van de ouders tijdens diens jeugd (Van den Dool et al., 2023). Het opleidingsniveau van de ouders hangt er ook mee samen (vermoedelijk indirect). Onderliggend veronderstellen we wat we sportsocialisatie noemen.

Deze socialisatie lijkt een sterke motor te zijn achter het (blijven) beoefenen van sport (of juist niet). Dit proces komt bij veel kinderen tijdens hun kindertijd op gang. Aspecten die waarschijnlijk een rol spelen, zijn:

- samen met ouders sportieve activiteiten doen;
- ouders die meekijken hoe hun kinderen sporten;
- belangstelling van ouders voor de sportdeelname van hun kind; en
- een lidmaatschap van een sportclub tijdens de kindertijd.

Bij de oudere jeugd spelen leeftijdsgenoten een grotere rol.

Voor dit onderzoek hebben we vragen ontwikkeld om af te leiden of er in de kindertijd of jeugd een socialisatieproces kan hebben plaatsgevonden. Vragen wat dat proces precies inhoudt, hebben we niet gesteld (vanwege de beperkte ruimte in de vragenlijst). Daarnaast is het lastig om invloeden in de kindertijd jaren later vast te leggen.

● **Socialisatie tijdens volwassenheid**

Naast de invloed van de (sport)socialisatie tijdens de kindertijd bestaat een sterk verband met de sportdeelname van iemands partner (Van den Dool, 2023). Hier stellen we enkele vragen over (over het opleidingsniveau en de sportiviteit van de eventuele partner). Actuele stimulerende invloeden nemen we op in de bouwsteen geringe sociale steun.

Keuze voor sportieve activiteit

Verwachtingen over een sportieve activiteit zijn belangrijk om deze wel of niet te beginnen. Het gaat voor deze bouwsteen vooral om praktische zaken, zoals de verwachte leertijd, de kosten, en ideeën over wat voor soort mensen deze activiteit beoefenen.

Verwachtingen over de eigen capaciteiten om aan sportieve activiteiten te kunnen deelnemen hebben we ondergebracht bij bouwsteen Drempelvrees sportieve activiteit. De bouwsteen keuze voor sportieve activiteit is eerder onderzocht door Pulles et al. (2020). Van dit onderzoek hebben we acht items in deze bouwsteen opgenomen.

Fysieke belemmeringen

De volgende zeven bouwstenen hebben betrekking op belemmeringen die de deelname aan sportieve activiteiten stimuleren of juist tegenwerken.

Voor veel mensen zijn lichamelijke belemmeringen een groot struikelblok voor deelname aan sportieve activiteiten. We kijken naar de specifieke problemen bij het beoefenen van sportieve activiteiten: pijn, hinder vanwege een beperking, vermoeidheid, gezondheid en niet met anderen mee kunnen komen.

Uit eerder onderzoek blijken er belangrijke zaken te zijn die samenhangen met (motorische) beperkingen tijdens de deelname aan sportieve activiteiten. Zie van Lindert et al. (2023) voor een overzicht van relevante onderzoeken.

Drempelvrees sportieve activiteiten

De literatuur verwijst naar de term ervaren competentie (Elling & Claringbould, 2005). Dit is een belangrijk onderdeel van de *Theory of planned behaviour* (Fishbein & Ajzen, 1975). Mensen met meer talent zullen eerder verleid worden om te (blijven) sporten en te bewegen. Talent vergroot het plezier en talentvollen krijgen eerder aanmoedigingen van (sportieve) omstanders om zich meer te bekwamen.

We vertalen dit concept voor dit onderzoek in vragen over kennis van de mogelijkheden, niet weten wat men leuk vindt, niet weten hoe te beginnen en (ervaren) niet goed te zijn in sportieve activiteiten. De meer praktische verwachtingen komen terug in de bouwsteen Keuze voor sportieve activiteit.

Tijdsdruk

Het beoefenen van sportieve activiteiten kost veel tijd. Voor de vragen hierover kijken we naar enkele onderwerpen die veel tijd kosten en een potentiële concurrent voor sportieve activiteiten kunnen zijn.

Maar geen tijd kan ook geen prioriteit of geen zin betekenen (Breedveld et al., 2011). Dit laatste aspect proberen we te ondervangen met vragen over het gebrek aan motivatie (zie bouwsteen hierna). De bouwsteen tijdsdruk gaat alleen over activiteiten die een individu tijd kosten. Deze activiteiten hebben we niet

gerelateerd aan sportieve activiteiten (anders zouden we weer eerder prioriteit meten). We hebben gekozen voor activiteiten die veel tijd kosten, zoals zorg voor gezinsleden, werk, hobby's en sociale contacten.

Gebrek aan motivatie & niet-sportieve beweegactiviteiten

We hebben voor de bouwsteen gebrek aan motivatie gekozen om enkele negatieve aspecten van sportieve activiteiten te belichten. Zoals zweten, minder plezierige vroegere ervaringen en angst voor de reactie van anderen.

Daarnaast geven drie items aan dat iemand (ook) andere beweegactiviteiten heeft (fietsen naar werk, huishouden/tuinieren en voldoende bewegen op het werk). Deze drie items bleken tijdens de analyse niet bij de bouwsteen gebrek aan motivatie te passen. In dit rapport verwijzen we hiervoor naar de bouwsteen voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten.

Geringe sociale steun

Deze bouwsteen is verwant aan socialisatie tijdens de volwassenheid. Het betreft de invloed van familie en de overige sociale omgeving om meer of minder aan sportieve activiteiten deel te nemen.

Twee van de vijf items gaan over bekendheid met mensen die aan sport deelnemen. Twee andere gaan over het belang dat de omgeving aan sportieve activiteiten hecht en de vijfde vraag of iemand een sportmaatje heeft. Niet opgenomen hebben we de invloed van sociale cohesie in een buurt, die tot een norm kan leiden om wel of niet sportief actief te worden.

Financiële redenen

De items van deze bouwsteen richten zich op een algemeen gebrek aan (financiële) middelen en op financiële keuzes in relatie tot sportieve activiteiten. Voor de meeste mensen hebben deze redenen betrekking op keuzes. Voor mensen die weinig inkomen en vermogen hebben, kan een gebrek aan geld ertoe leiden dat zij geheel van sportieve activiteiten afzie.

Fysieke omgeving

De omgeving en de afstand tot voorzieningen kunnen invloed hebben op de mate van sportieve activiteit. Bijvoorbeeld een drukke weg waardoor het 'zicht' op een park verdwijnt: wel dichtbij, maar toch matig bereikbaar (Prins, 2021).

De afstand tot sportvoorzieningen hebben we niet meegenomen. In principe kan iedereen in de buurt sportieve activiteiten beoefenen, maar sommigen beschikken over een auto, waardoor zij minder afhankelijk zijn van hun buurt. Het is daardoor ingewikkeld om de invloed van de afstand tot voorzieningen vast te stellen.

Daarnaast zijn sportvoorzieningen goed verspreid over Nederland, waardoor het effect van afstand vermindert. In paragraaf 2.1 gaven we al aan dat beleidsingrepen zoals die in de fysieke omgeving in het algemeen lastig zijn te meten.

Overige bouwstenen en factoren

● Redenen voor deelname aan sportieve activiteiten

Mensen kunnen hun (onbewuste) motieven lastig beoordelen. Zowel sportieve als niet-sportieve mensen betwisten het belang van deze activiteiten voor de gezondheid doorgaans niet.

We hebben voor de vragenlijst gekozen voor vijf gangbare redenen die eerder opgenomen zijn in de Vrijtijdsomnibus van het CBS van 2020 en 2022. Deens onderzoek onder sporters van Elmoose-Østerlund et al. (2023) gaat uit van acht redenen, waaronder 'onze' vijf redenen. De drie overige redenen hebben we in de vraagsectie belemmeringen opgenomen.

● Gezond gedrag

Het wel of niet beoefenen van sportieve activiteiten beschouwen we als een leefstijl met invloed op de gezondheid. Voor de interpretatie van de resultaten uit dit onderzoek is het belangrijk om inzicht te hebben in welke andere leefgewoonten een relatie met beweeggedrag hebben (zoals te veel eten, roken, alcohol drinken). In welke mate houden mensen zich aan deze andere gezonde leefgewoonten?

● Persoonskenmerken

Deze kenmerken hebben we nodig om de rapportagegroepen mee samen te stellen en om de antwoorden beter te kunnen begrijpen.

Weggelaten bouwstenen in de vragenlijst

In hoofdstuk 1 gaven we aan dat we vanwege de maximale lengte van de vragenlijst keuzes moesten maken over welke vragen we wel of niet opnemen in het onderzoek.

● Aanbod van activiteiten

Vragen over het aanbod van sportieve activiteiten hebben we weggelaten, omdat dit vaak redelijk standaard is (zoals sportclubs en fitnesscentra). Los daarvan kiezen veel mensen voor zelf georganiseerde activiteiten. Georganiseerde activiteiten zijn dan minder relevant. Vragen over bijvoorbeeld de aantrekkelijkheid van het aanbod, of het aanbod bij iemand past en of iemand zich bij het aanbod thuisvoelt, hebben we dus weggelaten.

● Specifieke motieven

De vragenlijst hebben we gericht op de deelname aan sportieve activiteiten in het algemeen. Maar uiteindelijk kiezen mensen voor specifieke sportieve activiteiten, met bijbehorende motieven en belemmeringen. Hiermee hebben we in de vragenlijst geen rekening kunnen houden. Dit betreft ook de voorkeuren voor specifieke sporten en de imago's die meespelen in de keuze voor deze sporten.

● Persoonlijkheid

In figuur 2.1 hebben we de persoonlijkheid opgenomen als indirecte invloed op de deelname aan sportieve activiteiten. Mogelijk beginnen initiatiefrijke mensen eerder

aan sportieve activiteiten. Dit aspect is ingewikkeld om in een vragenlijst op te nemen, omdat hierover nog weinig kennis bestaat. We hebben overigens ook mentale aspecten weggelaten uit de vragenlijst. Daarnaast is wel onderzoek gedaan (Van Stam et al., 2024). Deze kunnen invloed hebben op de motivatie (denk aan stress en angst).

● **Aanleg**

We hebben ook vragen weggelaten over de aanleg om sportieve activiteiten te beoefenen. Ook hierover weten we nog te weinig om dit op een goede manier in vragen te kunnen omzetten. Eerder hebben we wel eens gevraagd hoe snel mensen bij lichamelijke opvoeding op school voor een team zijn uitgenodigd als twee kinderen om en om een medeleerling voor hun team mochten kiezen. Dit is een aanwijzing voor hoe anderen iemands talent beoordelen.

Daarnaast lijken de vragen van de bouwsteen drempelvrees sportieve activiteiten enigszins op de sportaanleg.

Bouwstenen in vragenlijst

In bijlage 3 staat de vragenlijst, met daarbij de items die bij de bouwstenen horen. In de bespreking per bouwsteen in de hoofdstukken 3 tot en met 6 laten we ook zien welke items bij elke bouwsteen horen (en welke beoogde items soms niet blijken te passen bij een bouwsteen).

Kennismaken met rapportagegroepen

In dit hoofdstuk laten we kenmerken zien van de rapportagegroepen die we in dit rapport beschrijven. We kijken naar de deelname aan sportieve activiteiten, enkele achtergronden, (gezonde) leefomstandigheden en enkele redenen om sportieve activiteiten te beoefenen.

3.1 Deelname aan sportieve activiteiten

Het wel of niet beoefenen van sportieve activiteiten staat centraal in dit rapport. Hiermee leggen we relaties met de diverse bouwstenen die we in de komende hoofdstukken beschrijven.

In paragraaf 1.5 zijn we ingegaan op hoe we de activiteiten vaststellen. We onderscheiden wandel- en fietstochten van een uur of langer en (overige) sporten (inclusief zitsporten zoals denksport). Deze drie activiteiten geven we weer in tabel 3.1.

Sportieve activiteiten en sportfrequentie

We hebben de resultaten afgezet tegen de zes rapportagegroepen (zie paragraaf 1.4). Deze groepen hebben we wat betreft deelname aan sportieve activiteiten ingedeeld in geen of weinig deelname of frequentere deelname (één of meer activiteiten tien keer of vaker).

In de tabel zien we terug dat de weinig actieve rapportagegroepen inderdaad vrijwel niet deelnemen aan wandeltochten, fietstochten en sporten. Veel mensen met een motorische beperking sporten, wandelen en fietsen helemaal niet (34% van hen wandelt maximaal tien keer per jaar). Mensen met een lage SES die weinig sportief zijn, wandelen wat vaker tot tien keer per jaar (52%). De weinig actieve ouderen hebben een vergelijkbaar profiel.

Daarnaast bestaan de sportievere groepen. Van de sportievere ouderen doet de meerderheid aan sport (54%), maar wel minder dan de referentiegroep 'overig' (81%). Ongeveer twee derde van de sportieve ouderen fietst regelmatig en 86 procent wandelt regelmatig.

Uit een CBS-peiling over 2022 blijkt overigens dat 54 procent van de volwassenen (heel) tevreden is met hoeveel ze bewegen. Een vijfde is niet tevreden (Kloosterman et al., 2023).

Tabel 3.1**Sportieve activiteiten in de afgelopen twaalf maanden, bevolking 25-79 jaar**

(in procenten)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Aantal wandelingen van één uur of langer							
Geen	19	66	48	53	3	44	2
1-9 keer	27	34	52	47	11	56	13
10 keer of meer	54				86		85
Aantal fietstochten van één uur of langer							
Geen	38	86	76	80	22	64	17
1-9 keer	27	14	24	20	16	36	30
10 keer of meer	35				62		53
Sportfrequentie, exclusief wandelen/fietsen							
Geen	42	88	87	93	40	75	10
1-9 keer	11	12	13	7	6	25	9
10 keer of meer	47				54		81

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Definitie rapportagegroepen

In figuur 3.1 laten we nog wat duidelijker zien hoe de rapportagegroepen zijn gedefinieerd wat betreft de deelname aan sportieve activiteiten.

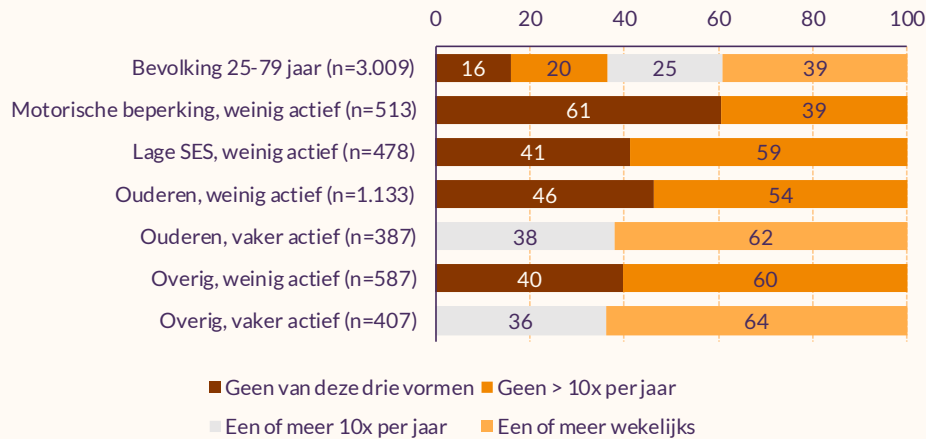
De nauwelijks sportieve mensen met een motorische beperking zijn veruit het minst actief. Maar liefst 61 procent doet wandelt, fietst en sport niet. Van de weinig sportieve mensen met een lage SES beoefent 59 procent ten minste één activiteit één tot negen keer per jaar (41% geen van drieën). De weinig actieve ouderen zijn nog wat minder actief.

De actieve ouderen zijn vrijwel net zo actief als de actieve referentiegroep 'overig'. Die laatste groep heeft geen lage SES en geen motorische beperking, is niet 65-plus en is in Nederland geboren.

Figuur 3.1

Samenvatting sportieve activiteiten (wandelen, fietsen, sporten) in de afgelopen twaalf maanden, bevolking 25-79 jaar

(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

3.2 Persoonskenmerken

In deze paragraaf beschrijven we de sociaal-demografische achtergronden van de rapportagegroepen. Voor de vaststelling van de rapportagegroepen hebben we gebruik gemaakt van de leeftijd, het opleidingsniveau, de mate van motorische beperking en het inkomen (zie paragraaf 1.2).

Leeftijd en opleiding

In tabel 3.2 geven we de twee sterkst onderscheidende persoonskenmerken voor sportieve activiteiten weer (Van den Dool et al., 2023): leeftijd en (voltooid) opleidingsniveau. Andere kenmerken bespreken we in de tekst.

Mensen met een motorische beperking en ouderen die minder sportief zijn, hebben vaker een lager opleidingsniveau afgerond. Ook voor mensen met een lage SES geldt dat (dit is onderdeel van de definitie). Met name sportieve mensen uit de groep 'overig' zijn vaak hoog opgeleid, maar ook sportieve ouderen en minder sportieve 'overigen' hebben een hoger opleidingsniveau.

Naar leeftijd zien we dat alle ouderen in de leeftijdscategorie 60 tot 80 jaar vallen (volgens definitie). Voor sommige kenmerken overlappen de rapportagegroepen. Zo zien we dat minder sportieve mensen met een motorische beperking en/of een lage SES in meerderheid ouder zijn. Dat geldt minder vaak voor 'overigen' (een deel van hen is 60-64 jaar, ouderen zijn 65-plus).

Tabel 3.2
Persoonskenmerken, bevolking 25-79 jaar
(in procenten)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Hoogst voltooide opleiding							
Laag	24	49	100	52	33	17	6
Middelbaar	40	35		33	37	53	43
Hoog	35	15		14	30	27	50
Onbekend	1			1	0	3	
Leeftijd							
18-39 jaar	30	7	9			23	50
40-59 jaar	37	41	38			65	38
60-79 jaar	33	52	53	100	100	12	12

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Minder sportieve mensen met een lage SES en/of een motorische beperking hebben vaker ouders die lager zijn opgeleid en werken ook minder vaak. Zij zijn daarnaast vaker alleenstaand (niet in tabel).

Overlap rapportagegroepen

In tabel 3.3 zetten we de rapportagegroepen tegen elkaar af. Hierdoor kunnen we de mate van overlap bestuderen. Deze overlap hebben we eerder in meer detail (en met een betere steekproef) beschreven (Van den Dool, 2023). We zien in ons onderzoek de volgende overlap tussen de groepen:

- Met name ouderen met een lichamelijke beperking en een lage SES doen vrijwel niet aan sport.
- Van de weinig actieve mensen met een motorische beperking in ons onderzoek heeft een derde ook een lage SES en is een derde 65-79 jaar.
- Van de weinig sportieve mensen met een lage SES is bijna een derde 65 tot 80 jaar en heeft ruim een kwart een motorische beperking.
- Van de weinig sportieve ouderen heeft een kwart een lage SES en ruim een vijfde een beperking.
- De niet-/weinig actieve ouderen maken een tiende van de bevolking (25-79 jaar) uit. Van de niet-/weinig sportieve mensen met een motorische beperking is dat 7 procent en voor niet-/weinig sportieve mensen met een lage SES 8 procent.
- Van de ouderen zijn iets meer mensen sportief actief (12%) dan nauwelijks actief (10%).

- Van de referentiegroep 'overig' is de meerderheid sportief actief (42% van de bevolking). Minder sportief is 17 procent van deze referentiegroep.
- Een kleiner deel van de sportieve ouderen heeft een motorische beperking (8%; niet in tabel) en/of een lage SES (16%).

Tabel 3.3
Rapportagegroepen tegen elkaar afgezet, bevolking 25-79 jaar
 (in procenten)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Motorische beperking, weinig actief	7	100	28	22			
Lage SES, weinig actief	8	35	100	26			
Ouderen, weinig actief	10	33	31	100			
Ouderen, vaker actief	12				100		
Overig, weinig actief	17					100	
Overig, vaker actief	42						100

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

3.3 Gezond gedrag

Omstandigheden zoals stress, roken en overgewicht kunnen invloed hebben op bijvoorbeeld iemands opvattingen over het belang van sportieve activiteiten of intentie om deze activiteiten te doen. Dit speelt mee naast de via de rapportagegroepen besproken omstandigheden lage SES en motorische beperking.

In deze paragraaf stippen we kort twee onderzoeken aan die inzicht geven in de opvattingen over gezond gedrag en de relatie met sportief gedrag.

Literatuur

In het algemeen vindt twee derde van de volwassenen dat zij (heel) gezond eten (CBS, 2023). Meer dan 80 procent geeft bijvoorbeeld aan dat zij gevarieerd eten en veel groente consumeren. Ongeveer drie kwart geeft aan voldoende fruit te eten.

Maar als de onderzoekers keken naar registraties van voedselinname, ontstond het beeld dat slechts 29 voldoende groente en fruit eet. Volgens het CBS-onderzoek weten mensen wel wat gezond is, maar laten zij zich door omstandigheden verleiden, zoals wat anderen eten en haast/stress. Dit laat zien dat het idee over eigen gedrag niet altijd strookt met het feitelijke gedrag.

Wat is nu de relatie van de deelname aan sportieve activiteiten met ander gezond gedrag, zoals niet roken, weinig alcohol drinken, voldoende slapen en gezond eten? Van den Dool en Van den Breul (2018) laten zien dat wekelijkse sporters vaker een goed gewicht hebben, vaker groente en fruit eten, minder vaak roken en vaker voldoen aan de beweegnorm. Wel drinken zij vaker alcohol.

Uitkomsten van ons onderzoek

Ook in ons rapport zien we dat actievere mensen minder vaak weinig/geen alcohol drinken (tabel 3.4) en dat zij vaker een normaal gewicht hebben en groente en fruit eten. De sportievere ouderen hebben verder minder vaak stress, gaan vaker naar buiten, kennen meer mensen en zitten minder vaak. Minder sportieve mensen met een motorische beperking en met een lage SES hebben wat minder gunstige leefomstandigheden. Een pluspunt is dat zij minder vaak alcohol drinken.

Tabel 3.4
Gezond gedrag, bevolking 25-79 jaar

(in procenten 'past bij mij'; twee items als percentage 'past niet bij mij')

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik eet voldoende groente en fruit	51	40	36	52	64	42	56
Ik drink weinig/geen alcohol	54	65	63	59	49	58	50
Ik heb een gezond gewicht	34	25	26	27	39	22	40
Ik slaap voldoende	39	31	37	51	53	31	40
Ik heb veel stress*	46	42	44	62	72	39	43
Ik rook niet	71	65	57	79	84	70	72
Ik ga regelmatig naar buiten	67	49	54	57	87	58	71
Ik heb voldoende contact met andere mensen	53	40	42	55	68	47	54
Ik zit een groot deel van de dag*	27	14	31	25	41	28	24
Ik voel me gezond	36	10	23	26	48	27	43
Niets van het voorgaande past bij mij	3	3	3	1	1	6	2

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023)

* Percentage 'past niet bij mij'.

Van de genoemde items heeft de ervaren gezondheid een beperkte relatie met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten (Pearson-correlatie 0,25).

Hoewel leefomstandigheden geen samenvattende schaal vormen², zien we wel dat niet-sportieve mensen met een beperking, mensen met een lage SES en de groep 'niet-actieve overigen' minder vaak gezonde leefomstandigheden noemen. Niet-sportieve ouderen hebben een wat betere score. De beste waarden hebben sportieve ouderen en sportieve 'overigen'.

3.4 Redenen voor deelname aan sportieve activiteiten

Vijf redenen om te sporten

In ons onderzoek en vergelijkbaar ander onderzoek geven respondenten zelf redenen op. Dit zijn niet altijd (diepgravende) motieven. Deze zijn namelijk lastig te achterhalen, temeer omdat de opgegeven redenen eerder een rechtvaardiging van bestaand gedrag zijn. In ons onderzoek hebben we vijf redenen opgenomen:

- plezier;
- gezondheid/conditie;
- afslanken/uiterlijk verbeteren;
- iets bereiken/presteren;
- sociale contacten.

De vijf redenen hebben we overgenomen uit de Vrijetijdsomnibus van het CBS.

Samenhang redenen en sportfrequentie

Voor sommige van de vijf redenen zien we (enige) samenhang met de frequentie van sportieve activiteiten. Het duidelijkst zien we dat bij plezier, gezondheid, afslanken en presteren (Pearson-correlatie tussen 0,1 en 0,3). Minder samenhang zien we bij sociale contacten (correlatie <0,1).

Nuances per rapportagegroep

Ondanks de beperkte samenhang zien we nuances in de redenen om wel of geen sportieve activiteiten te beoefenen:

- Minder sportieve mensen noemen minder vaak gezondheid/conditie als reden om te sporten (tabel 3.5).
- Minder actieve ouderen, mensen met een lage SES en mensen met een motorische beperking zien plezier, afslanken en prestatie minder vaak als redenen om te sporten. Zij kiezen ook vaker geen enkele reden om sportieve activiteiten te beoefenen.
- Actieve ouderen noemen gezondheid het meest (93%), terwijl niet-/weinig sportieve ouderen dit minder vaak noemen (69%).

² Een schaal is gebaseerd op de samenhang van de items. Deze is niet zichtbaar in deze tabel. We zien in de tabel heldere patronen naar de rapportagegroepen, maar dit geeft een indicatie van de samenhang van de items zelf.

Tabel 3.5**Redenen om sportieve activiteiten te doen (vraagitems), bevolking 25-79 jaar**

(in procenten (heel) belangrijk)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig weinig actiefactief (n=513)	Lage SES, weinig (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Plezier	79	67	67	65	85	79	85
Gezondheid/conditie	82	67	64	69	93	74	87
Afslanken/uiterlijk verbeteren	48	33	30	30	41	47	56
Iets bereiken/presteren	33	17	18	10	29	27	41
Sociale contacten	41	38	40	41	57	35	40
Geen van voorgaande items gekozen	9	18	20	19	4	10	5

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Vergelijking met Vrijtijdsomnibus en ander onderzoek

De vijf redenen komen zoals aangegeven uit de Vrijtijdsomnibus van het CBS (2020 en 2022). De vraagstelling verwijst daar naar 'sporten', terwijl wij in ons onderzoek 'sportieve activiteiten' gebruiken. Voor de rest zijn de vragen gelijk.

Ook in het CBS-onderzoek noemen mensen de redenen gezondheid/conditie en plezier het meest. Wel vallen daar de percentages wat hoger uit. Wellicht komt dit door de andere formulering van de vraag. Presteren noemen de CBS-respondenten daarnaast vaker als reden. Dat associëren respondenten meer met sport dan met sportieve activiteiten. Sociale contacten noemen ze in het CBS-onderzoek ook vaker (60% voor 25-79-jarigen).

In meerdere andere onderzoeken komen plezier en gezondheid als veel genoemde redenen naar voren. Ook een meerderheid van de niet-beoefenaars onderschrijft over het algemeen deze twee redenen.

Samennemen items

In het vervolg van het rapport nemen we soms items samen. We kijken dan naar een onderliggende, gemeenschappelijke schaalwaarde. Hiermee vatten we bouwstenen samen. Maar voor de redenen is de mate van onderlinge samenhang hiervoor onvoldoende (Cronbachs alfa is 0,63).

Socialisatie, overtuiging & actuele motivatie

In dit hoofdstuk beschrijven we enkele centrale bouwstenen voor de deelname aan sportieve activiteiten: overtuigingen over het nut van sport voor de gezondheid, sportsocialisatie en actuele motivatie. Aan het eind van het hoofdstuk besteden we aandacht aan de samenhang van deze bouwstenen.

4.1 Overtuiging van belang van sportieve activiteiten voor gezondheid

We richten ons hier op opvattingen over het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid. De focus ligt op gezondheid, omdat dit de belangrijkste reden is om te sporten (zie paragraaf 3.4).

Informatie als basis voor gedragsverandering

In de *Theory of planned behaviour* nemen overtuigingen een centrale plaats in (Fishbein & Ajzen, 1975; zie verder paragraaf 2.2). Deze vormen namelijk de eerste aanzet om gedrag te veranderen. Aan de basis van overtuigingen ligt in principe informatie. Daarom geven veel overheidsinstellingen voorlichting over de pluspunten van sportieve activiteiten.

Niet alleen de overheid, maar ook de media geven informatie over sporten en bewegen. In een eerder rapport lieten we zien dat het aantal artikelen met de trefwoorden sport, bewegen en gezondheid in de periode 2014 tot 2018 meer dan verdubbelde (Van den Dool, 2019).

Acceptatie informatie: verschil naar opleidingsniveau

De belangstelling voor het onderwerp groeit. Maar dat wil niet zeggen dat de overtuiging van het belang in gelijke mate meegroeit. Cutler et al. (2009) betogen dat daarnaast individuele verschillen bestaan naar de mate waarin mensen dit soort kennis geloven. Met name het opleidingsniveau speelt een rol. Zo lezen hoger opgeleiden meer en zijn ze eerder overtuigd van wat ze lezen. Lager opgeleiden krijgen informatie over gezondheid vaker via zorgverleners. Informatie over gezondheid is vaak omgeven door statistische onzekerheid en onduidelijkheid over wat oorzaak en gevolg is. Mensen met een lagere opleiding denken dan volgens Cutler et al. nog steeds eerder: niet bewezen en dus niet waar.

Uitkomsten van ons onderzoek

Voor de bevolking als geheel zien we op lange termijn een stabilisatie van de reacties op de uitspraak 'Het belang van sporten en bewegen wordt sterk overdreven'. In ons onderzoek (veldwerk in 2023) staat 19 procent daar achter (niet in tabel). In 2011 was dat 18 procent (NSO, oktober 2011). We zien wel dat het

percentage bij mensen zonder sportieve activiteiten (26%) hoger is dan bij mensen die regelmatig zowel wandelen en fietsen als sporten (12%).

In tabel 4.1 staan de uitspraken die bij de bouwsteen overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid horen. Actieve ouderen zijn het meest overtuigd, weinig actieve mensen met een lage SES het minst. De actieve ouderen geven via de uitspraken vaker aan overtuigd te zijn van de voordelen van bewegen voor de gezondheid. Voor alle anderen, meer of minder sportief, geldt dat in mindere mate.

Tabel 4.1

Overtuigingen van het belang van sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar

(in procenten (helemaal) mee eens; één item in procenten (helemaal) mee oneens)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Items onderdeel van schaal							
De gezondheid is sterk te verbeteren met gezonde leefgewoonten	78	64	56	68	87	67	89
Het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid wordt sterk overdreven*	49	29	24	27	55	35	62
Sportieve activiteiten verkleinen de kans op chronische aandoeningen	64	36	37	49	74	47	77
Door sportieve activiteiten kan ik het leven beter aan	56	26	27	25	65	35	73
Ik probeer fit te blijven om gezond om oud te worden	69	43	39	54	86	45	83
Met geen van de voorgaande items eens	11	21	28	15	5	21	4
Geen onderdeel van schaal							
Sportieve activiteiten zijn vooral belangrijk voor mensen met zittend werk	49	47	47	56	60	42	50
Ik leef bij de dag en denk weinig aan de toekomst	26	32	34	29	16	31	25

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023)

* Percentage (helemaal) mee oneens.

Schaal

De vijf uitspraken over het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid vatten we samen in een schaal (Cronbachs alfa 0,77; figuur 4.1). We gebruiken deze vooral om de bouwstenen onderling te vergelijken:

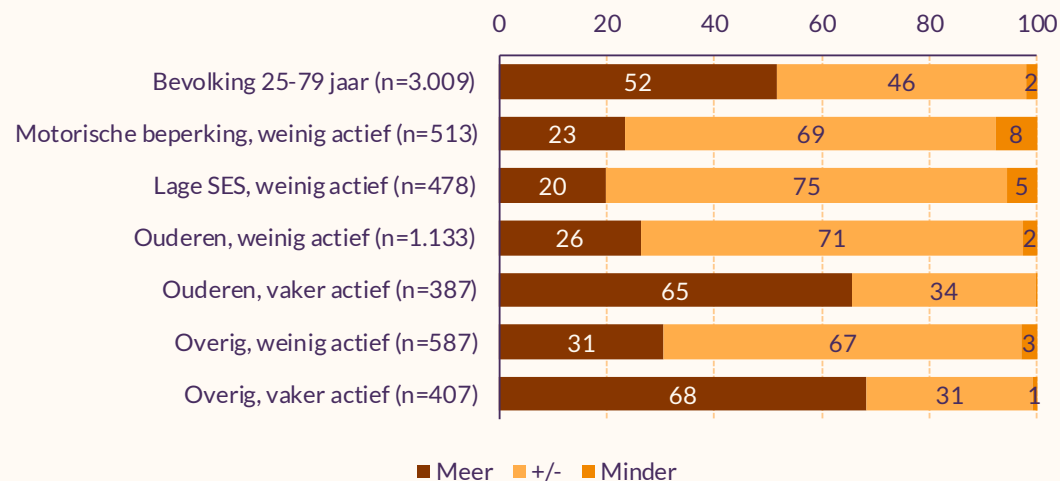
- We zien dat een meerderheid van de bevolking het eens is met de overtuigingen (52%) en een kleine groep oneens (2%).
- Van de mensen met een beperking, de mensen met een lage SES en de ouderen die weinig actief zijn, is ongeveer een kwart het ermee eens.
- Van de actieve ouderen en de referentiegroep 'overig' is dat twee derde.

Ook naar de frequentie van beoefening van sportieve activiteiten zien we een aanzienlijk verschil. Van de mensen die geen sportieve activiteiten beoefenen, is 17 procent het met de uitspraken eens, tegenover 76 procent van de mensen die drie activiteiten doen (sporten, wandelen en fietsen; niet in figuur).

De overtuigingen van het belang van gezondheid kennen een relatief sterke relatie met de deelnamefrequentie aan sportieve activiteiten (Pearson-correlatie is 0,51; niet in tabel). De relatie van de bouwsteen actuele motivatie met deze frequentie is nog wat sterker (0,58).

Figuur 4.1

Overtuigingen van het belang van sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

4.2 Sport- en beweegsocialisatie

Socialisatieprocessen

De psychologen Bandura en Walters introduceerden in 1963 hun theorie over sociaal leren. Hierin staat (voorbeeld)gedrag centraal van mensen in iemands omgeving. Kleine kinderen nemen met name gedrag van hun ouders over. Naarmate een kind opgroeit, neemt de invloed van leeftijdsgenoten toe.

Stuij (2015) heeft dit voor sportief gedrag beschreven onder verwijzing naar sportief kapitaal. We noemen het leerproces om tot dit kapitaal te komen de sport- en beweegsocialisatie. In dit proces internaliseert een individu sportieve activiteiten als vanzelfsprekend, horend bij diens leven (zie ook de zelfdeterminatietheorie, paragraaf 2.1).

De socioloog Bourdieu beschreef verschillende soorten socialisatieprocessen (1986), zoals de vorming van sociaal kapitaal. Kinderen nemen kennis en omgangsvormen van hun ouders over die horen bij hun sociale klasse. Door deze kapitaalvormen onderscheiden mensen zich van elkaar. Zonder de bijbehorende vaardigheden is het soms lastig om je bij een sportclub thuis te voelen. Denk aan de ongeschreven regels over de onderlinge omgang bij een golfclub.

Socialisatieproces sportieve activiteiten

Het socialisatieproces om te komen tot een overtuigde deelnemer aan sportieve activiteiten is minder makkelijk te onderzoeken. Vaak grijpt het terug op processen die lang geleden plaatsvonden. Daarnaast is het vermoedelijk een geleidelijk en langdurig proces (mogelijk enkele jaren).

Voor dit rapport veronderstellen we verschillende (samenhangende) omstandigheden van het socialisatieproces voor de deelname aan sportieve activiteiten:

- Allereerst vindt socialisatie plaats via de ouders, vaker op wat jongere leeftijd.
- Vervolgens gebeurt dit via vrienden en medescholieren, meestal tijdens de middelbareschoolperiode. De school zelf kan ook een rol spelen in het proces.
- Waarschijnlijk speelt daarnaast de opleidingsperiode na de middelbare school een rol. Denk aan de sportfaciliteiten op universiteiten. Voor veel studenten vormen deze mogelijkheden een bevestiging van het belang van sport voor hun sportieve leven tot dan toe.
- Voor volwassenen is (sport)socialisatie nog steeds realistisch. Deze vindt het vooral plaats via de partner maar soms ook via vrienden en collega's. In paragraaf 6.5 bespreken we de invloed van de (actuele) sociale omgeving. Deze omgeving kan de socialisatie voor sportieve activiteiten op latere leeftijd vormgeven.

De rol van de ouders

Waarschijnlijk vormen de ouders de belangrijkste pijlers van het leerproces bij kinderen. We zien dat ouders die zelf aan sportieve activiteiten deelnemen, dit makkelijker overdragen op hun kinderen. Voorbeelden van dit proces zijn de kinderen naar wedstrijden brengen, samen wandelen in een bos, actieve vakanties en een woonomgeving met gelijkgestemden waarin sporten vanzelfsprekend is.

De rol van de partner

Het socialisatieproces hoeft zoals gezegd niet per se in de jeugd plaats te vinden. Het kan ook via een partner verlopen. De relatie met de deelname aan sportieve activiteiten is zelfs sterker bij een partner als sportief voorbeeld dan bij de kindertijd

lang geleden (Van den Dool et al., 2023). Met een partner woon je (doorgaans) langdurig samen, waardoor je geleidelijk gewoonten kunt overnemen.

Ook in ons onderzoek zien we dat de relatie tussen de sportdeelname van de partner en de eigen deelname (marginaal) sterker is dan dezelfde relatie met de ouders (Pearson-correlatie 0,30 voor partner, 0,26 voor ouders). In paragraaf 6.5 gaan we in op de rol van de partner in de sociale omgeving.

Invloed middelbareschooltijd

Een andere belangrijke periode van sportsocialisatie is de middelbareschooltijd. Scheerder en Vanreusel (2011) stelden in longitudinaal onderzoek vast dat niet sporten als volwassene samenhangt met beperkte sportdeelname tijdens de middelbareschooltijd. Socialisatie via de opleiding of school vindt daarom vermoedelijk vooral indirect plaats, via medeleerlingen.

Onduidelijk is de rol in de sportsocialisatie van lichamelijke opvoeding op school. De waardering van het gymnastiekonderwijs en de deelname aan sport kennen in ieder geval geen sterke relatie (Van den Dool et al., 2023).

Vragen over sporten tijdens de jeugd

In ons onderzoek hebben we een vraag naar sportieve activiteiten tijdens de jeugd opgenomen waarmee we de resultaten van de socialisatievragen kunnen vergelijken. Deze komt redelijk sterk overeen met de schaal van socialisatie tijdens de kindertijd (figuur 4.2).

Van de groep die minder in aanraking is gekomen met sportieve activiteiten in de kindertijd, heeft 20 procent tijdens hun leven weinig sportieve activiteiten gedaan, tegenover 1 procent van de mensen die wel een stimulerende omgeving tijdens de jeugd hadden (niet in tabel). Van deze groep geeft 27 procent aan vrijwel hun hele leven veel aan sportieve activiteiten te hebben gedaan (vs. 2% van de weinig gestimuleerde groep).

Uitkomsten van het onderzoek

De uitkomsten van onze vragen staan in tabel 4.2. De referentiegroep 'sportieve overigen' deden wat vaker sportieve activiteiten in hun kindertijd, maar de verschillen met de groep 'inactieve overigen' zijn niet zo groot. Die laatste groep geeft vaker aan dat sportieve activiteiten onbelangrijk waren voor hun vrienden in hun kindertijd. Van de groep 'sportieve overigen' waren de ouders vroeger duidelijk vaker sportief.

Tabel 4.2**Socialisatie van sportieve activiteiten tijdens de jeugd (vraagitems), bevolking 25-79 jaar**

(in procenten)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Deed vaak sportieve activiteiten in mijn kindertijd	52	51	47	48	55	43	56
Vader deed vaak sportieve activiteiten in mijn kindertijd	25	17	13	12	18	17	35
Moeder deed vaak sportieve activiteiten in mijn kindertijd	16	9	10	5	9	11	23
Als kind groeide ik op met sportieve mensen in en rond huis	21	18	13	13	18	16	27
Sporten was in mijn pubertijd belangrijk voor mijn vrienden	29	19	17	21	31	16	36
Geen van deze	35	43	48	45	40	45	25

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

De voorgaande tabel vatten we samen in een schaal (figuur 4.2; Cronbachs alfa is 0,78). Ongeveer een kwart is grootgebracht met sportieve voorbeelden (socialisatie). Voor 39 procent gold het tegenovergestelde (figuur 4.2).

Ouderen blijken, ongeacht hun huidige sportieve activiteit, minder vaak 'gestimuleerd' te zijn. Dit hangt samen met de opkomst van de sport vanaf de jaren zestig en zeventig. De huidige generatie ouderen was toen jong en deed wellicht al aan sport, maar voor hun ouders was sportdeelname nog minder gebruikelijk.

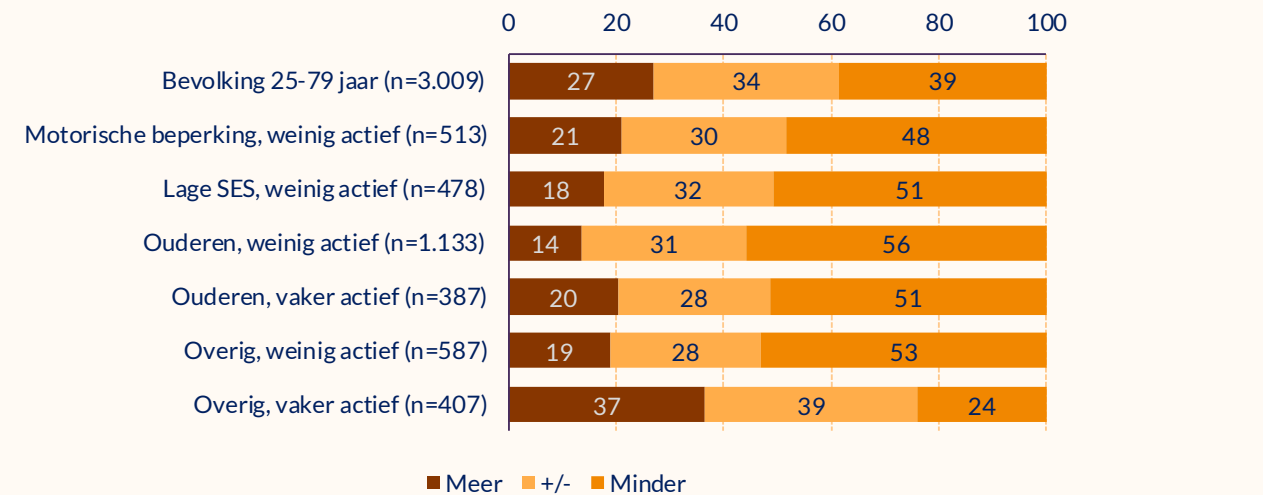
Voor de meeste groepen blijft de socialisatie tijdens de jeugd achter. Het onderscheid is wellicht het best te zien tussen nauwelijks actieve en sportievere mensen. Van de actievere mensen kent 37 procent een sterkere socialisatie tijdens de jeugd, tegenover 19 procent van de nauwelijks actieve mensen.

De relatie van de samenvatting van de socialisatie tijdens de jeugd (schaal) met het sportieve gedrag die we in dit onderzoek vaststellen, is laag (Pearson-correlatie

0,26). Zoals we eerder zagen, is de relatie van de eigen sportieve deelname met die van de partner (marginaal) sterker.

Figuur 4.2

Socialisatie voor sportieve activiteiten tijdens de jeugd (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

4.3 Actuele motivatie

Motivatie: continue proces

Kloosterman et al. (2023) laten in hun onderzoek zien dat 44 procent van de volwassenen bewust zorgt voor voldoende beweging (wandelen, fietsen en sporten). Een derde is er wel bewust mee bezig, maar komt er niet altijd aan toe (34%). Een kleinere groep (10%) is niet bewust met bewegen bezig, omdat ze al voldoende bewegen in het dagelijks leven.

Dit geeft aan dat sportieve activiteiten beoefenen geen eenmalige keuze is. Steeds opnieuw neemt iemand een beslissing om naar een sportschool te gaan, een training van een team bij te wonen of ondanks de duisternis en regen te gaan hardlopen. We kunnen dit als een manifestatie van de socialisatie van sportieve activiteiten beschouwen.

Deze bouwsteen is minder goed te plaatsen in de *Theory of planned behaviour* van Fishbein en Ajzen (1975). Het staat voor een soort continue intentie en geeft vooral de kracht van de motivatie aan, een tussenstap tussen het sportieve gedrag en de motieven en belemmeringen. We gebruiken in dit rapport de term actuele motivatie.

Uitkomsten van ons onderzoek

Om de actuele motivatie te meten hebben we in 2011 een serie van zes samenhangende uitspraken ontwikkeld. Deze hebben we ook in 2018 en 2020 gemeten (Van den Dool, 2021). De gemiddelde waarde van deze motivatie blijft

over de genoemde jaren redelijk stabiel (25-79 jaar: 57-59 op schaal van 0 tot 100). In ons onderzoek hebben we deze motivatie opnieuw opgenomen. De zes items samen vormen (ook) in ons onderzoek een sterke schaal (Cronbachs alfa 0,79; gemiddelde waarde is 56). De uitkomsten staan in tabel 4.3.

Vooraf niet-actieve ouderen en mensen met een lage SES geven aan zich er echt toe te moeten zetten om sportieve activiteiten te ondernemen. Niet sportief actieve groepen vinden sportieve activiteiten veel minder vaak leuk. De meerderheid van de niet-sportieve groepen vindt het niet nodig om een minder actieve dag op een ander moment te compenseren.

Tabel 4.3

Actuele motivatie voor deelname aan sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar

(in procenten (helemaal) mee eens; drie items in procenten (helemaal) mee oneens)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen	43	33	46	51	29	53	39
Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe	25	32	35	35	10	41	20
Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn*	23	42	45	45	13	41	13
Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden	19	24	25	28	11	27	14
Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg*	16	30	30	26	6	31	8
Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat een andere dag in te halen*	38	60	56	59	24	57	28
Geen voorgaande mee eens	32	19	16	15	53	16	41

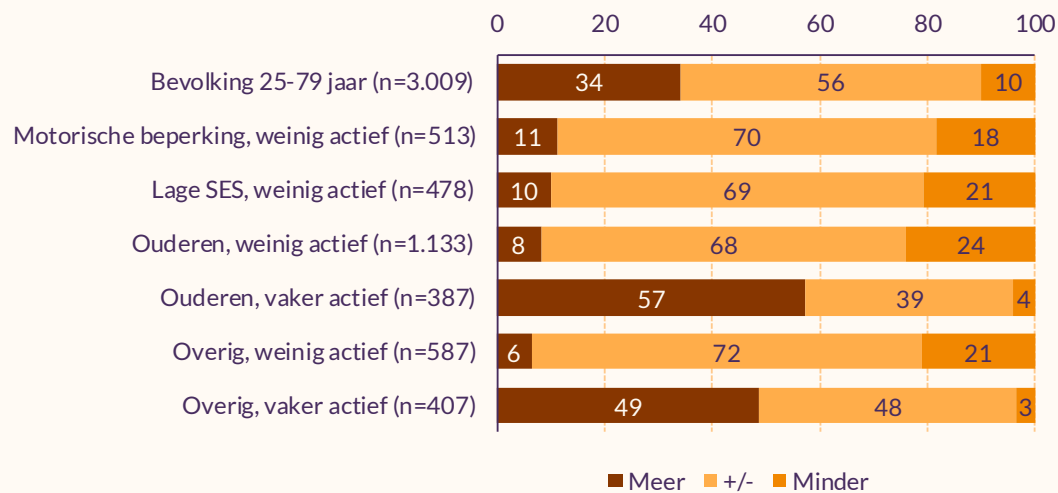
Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023)

* Percentage (helemaal) mee oneens.

De uitkomsten van ons onderzoek (veldwerk 2023) op de samenvattende schaal laten zien dat een derde van de bevolking een positieve waarde op de bouwsteen actuele motivatie voor deelname aan sportieve activiteiten heeft (figuur 4.3).

Bij weinig actieve mensen met een motorische beperking, weinig actieve mensen met een lage SES en weinig actieve ouderen zien we dat deze motivatie eerder negatief dan positief is. Actieve ouderen zijn vooral positief, net als de referentiegroep 'actieve overigen'. De samenhang van de bouwsteen actuele motivatie met de deelnamefrequentie van sportieve activiteiten is het hoogst van alle bouwstenen (Pearson-correlatie 0,58; niet in tabel).

Figuur 4.3
Actuele motivatie voor deelname aan sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
 (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023)

4.4 Onderlinge samenhang

Via statistische procedures kunnen we de onderlinge relaties tussen de in dit hoofdstuk beschreven bouwstenen beschrijven. We gebruiken daarvoor de Pearson-correlatie als maat voor samenhang.

Actuele motivatie

De bouwsteen actuele motivatie heeft, zoals in de vorige paragraaf vermeld, de sterkste relatie met het beweeggedrag (Pearson-correlatie 0,58; verklaarde variantie 34%). Dat is logisch, want mensen met veel sportieve activiteiten maken (vrijwel) dagelijks keuzes volgens deze bouwsteen.

Het is overigens niet zo dat alle mensen die de drie beweegvormen in ons onderzoek – wandeltochten, fietstochten en sporten – vrijwel niet beoefenen, de laagste waarde voor de bouwsteen actuele motivatie hebben (wel duidelijk lager).

Overtuiging van belang

Op de tweede plaats staat de relatie van het beweeggedrag met de bouwsteen overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid (0,51; verklaarde variantie 26%). Dat is positief, want deze overtuigingen zijn (in principe) via informatie te beïnvloeden.

Sportsocialisatie tijdens jeugd

De relatie van de sportieve socialisatie tijdens de jeugd met de mate van frequentie van sportieve activiteiten is een stuk lager (0,26; verklaarde variantie 7%). Mogelijk geeft uitbreiding van deze socialisatie naar de andere beschreven domeinen (school, opleiding, partner, etc.) een grotere (gezamenlijke) waarde. En een beter begrip van de invulling van de beste bijbehorende items bij deze bouwsteen (operationalisatie).

Ook de relatie tussen de (jeugd)socialisatie en de bouwstenen actuele motivatie (-0,26) en overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid (0,27) zijn tamelijk zwak. De relatie tussen deze overtuigingen en de bouwsteen actuele motivatie is redelijk sterk (Pearson-correlatie 0,58).

Gezamenlijke bijdrage aan deelname sportief gedrag

Met een regressieanalyse kijken we naar de gezamenlijke bijdrage van de overtuigingen, de actuele motivatie en de socialisatie tijdens de jeugd aan de frequentie van sportieve activiteiten. Deze gezamenlijke relatie valt wat hoger uit (Pearson-correlatie 0,63; verklaarde variantie 39%) dan die van alleen de bouwsteen actuele motivatie, maar niet veel.

Keuze voor een sportieve activiteit

Een belangrijke component voor gedragsverandering zijn de verwachtingen van nieuw gedrag. In dit hoofdstuk richten we ons daarom op de verwachtingen die een rol spelen bij de keuze voor een specifieke sportieve activiteit.

5.1 Het proces van starten met sporten

Deze verwachtingen maken deel uit van het proces om een sportactiviteit te beginnen. Een ander onderdeel van dit proces is de vraag hoe mensen zich oriënteren op sportieve activiteiten (Van den Dool, 2017). Daarnaast bestaat de vraag hoe een aanbieder aspirant-sporters opvangt (Van den Dool, 2017).

Ook de keuze voor een specifieke sportieve activiteit is een onderdeel van dit proces. Bij deze keuze speelt het imago van een sport ook een rol (Hover et al., 2011). De verwachtingen voor de keuze van een sportieve activiteit zijn realistischer als die zijn gebaseerd op ervaringen (vooral sportieve mensen hebben deze).

We onderscheiden verschillende verwachtingen. De acht items van de bouwsteen keuze voor een sportieve activiteit die we in dit hoofdstuk bespreken, zijn vooral praktisch van aard. De bouwsteen drempelvrees sportieve activiteit (eigen effectiviteit) bestaat uit vaardigheden om een sportieve activiteit in het algemeen te kunnen beginnen (zoals uitzoeken welke sport het best past). Aan het eind van dit hoofdstuk bekijken we de relatie tussen deze twee bouwstenen.

5.2 Acht overwegingen voor de keuze

Waar letten mensen op wanneer zij sportieve activiteiten zoeken? We bespreken de overwegingen op volgorde van het genoemde belang (tabel 5.1).

Passen bij eigen kunnen

Mensen kijken het meest of een activiteit past bij wat zij kunnen (70% vindt dit belangrijk). Hier zien we weinig verschil tussen de rapportagegroepen. Opmerkelijk is dat groepen die sportief actief zijn – ouderen en ‘overigen’ – dit vaker noemen (73% resp. 74%). De nauwelijks sportieve rapportagegroepen noemen dit wat minder vaak (65%-68%). Ook mensen met een motorische beperking (68%), terwijl zij juist vanwege hun beperking vaak minder keuze hebben.

In hoofdstuk 6 gaan we nader in op de bouwsteen drempelvrees sportieve activiteit (paragraaf 6.2). Deze richt zich, naast op wat mensen fysiek kunnen, ook op zaken als de weg weten te vinden om een passende sportieve activiteit te kunnen kiezen.

In de buurt

Veel beleid van de overheid is gericht op het stimuleren van sporten en bewegen in de buurt. Onder andere door de omgeving beweegvriendelijk te maken. Ook veel onderzoek richt zich op dit thema (Prins et al., 2021).

Van de ondervraagde volwassenen in ons onderzoek geeft 69 procent aan hierop te letten als zij een sportieve activiteit zoeken. Dit geeft het belang van de afstand tot een sportieve activiteit aan.

Voorals de referentiegroep 'sportieve overigen' noemt dit (73%). De andere groepen onderscheiden zich nauwelijks (64-65%). In paragraaf 6.7 besteden we aandacht aan de vraag hoe aantrekkelijk bewoners hun omgeving vinden om sportieve activiteiten te beoefenen.

Kosten voor sportmaterialen

De kosten van een set golfclubs bedragen al snel honderden euro's. Daarbij komen kosten om goed voor de dag te komen (kleding, schoenen, etc.). Ski's en skischoenen kosten dikwijls meer dan 1.000 euro. Voor wandelen volstaan schoenen van enkele tientjes en voor fitness een oud shirtje als minimale kosten. De kosten variëren dus sterk naar sporttak, en daarbinnen naar de wensen en het beoefende niveau.

De helft van de volwassenen let volgens ons onderzoek op de kosten voor sportmateriaal bij de keuze van een sportieve activiteit (51%). Zowel sportieve als nauwelijks sportieve ouderen letten hier minder vaak op (beide 39%). Met name voor minder sportieve mensen met een lage SES zijn de kosten relatief belangrijk (56%).

Terugkerende sportkosten

Los van de kosten van sportmaterialen, die vooral bij de start van een sport horen, bestaan er terugkerende kosten voor bijvoorbeeld een abonnement op een sportschool. Iets meer dan de helft let hierop (54%).

Ook hier zien we dat met name ouderen, zowel actievare als minder actieve, deze kosten minder vaak noemen (43% resp. 45%). Met name de referentiegroep 'sportieve overigen' let hierop. Wellicht heeft dat met hun ervaring met sport te maken. Zij weten immers welke kosten regelmatig terugkomen.

Horen bij een groep

Eerder onderzoek laat zien dat mensen het sportaanbod in hun buurt onderscheiden naar doelgroep. Zo geven veel mensen aan dat het aanbod in hun buurt voor groepen zoals kinderen of mensen met een beperking is bedoeld (42%, Gómez Berns et al., 2023). Uit het onderzoek van Gómez Berns et al. blijkt ook dat met name jongeren aan sportieve buurtactiviteiten deelnemen. Ouderen voelen zich daardoor wellicht minder snel aangesproken om mee te doen.

Mensen kunnen zichzelf ook preventief uitsluiten: 'hier hoor ik niet bij, dit is niet voor mij bedoeld'. Voor een jonger iemand in een rolstoel zal rolstoeldansen onaantrekkelijk zijn als daar vooral ouderen aan deelnemen. Andersom passen ouderen niet bij wat competitievere sportgroepen.

Mensen kunnen dus van mening zijn dat zij bij een groep passen vanwege hun achtergrond, zoals hun leeftijd, maar ook vanwege sportieve kenmerken, zoals het gewenste prestatieniveau.

In ons onderzoek hebben we volwassenen gevraagd met wat voor mensen ze sportieve activiteiten willen ondernemen. 43 procent geeft aan een sportieve activiteit te willen doen met mensen die op hen lijken (tabel 5.1). Slechts 18 procent vindt dat onbelangrijk (niet in tabel). We zien weinig verschil naar de rapportagegroepen.

Behoeftte aan begeleiding

Niet-/weinig sportieve mensen met een motorische beperking vinden begeleiding bij het starten van een sportieve activiteit belangrijk (47%). De Jonge et al. (2022) zagen dit voor mensen met een lichamelijke beperking in het algemeen. Ook minder actieve ouderen en niet-sportieve mensen met een lage SES hebben vaker behoefte aan begeleiding (45% resp. 43%). Minder behoefte aan begeleiding hebben sportievere ouderen, maar met 37 procent kiezen ook zij hier vaak voor. Zelfs 31 procent van de referentiegroep 'sportieve overigen' heeft behoefte aan begeleiding.

In eerder onderzoek stelden we vast dat een derde (33%) begeleiding niet nodig vindt (Van den Dool, 2019). Daartegenover staat 11 procent van de volwassenen die (professionele) begeleiding noodzakelijk vindt voor sportieve activiteiten.

Samen met anderen

Eerder onderzoek laat zien dat 40 procent samen met anderen aan een sportieve activiteit wil beginnen. Daarnaast vindt 13 procent het juist fijn om met onbekenden een sportieve activiteit te starten (Van den Dool, 2017). Uit ander onderzoek (Van den Dool, 2019) blijkt dat ook veel mensen het liefst alleen een sportieve activiteit willen doen (29%).

In ons onderzoek geeft een derde aan samen met anderen een sportieve activiteit te willen beginnen (tabel 5.1). Alleen actieve ouderen vinden dit belangrijker (40%). De uitkomsten voor de andere rapportagegroepen liggen rond de 33 procent.

Leertijd

In veel onderzoek (www.sportenbewegenincijfers.nl) zien we dat bijvoorbeeld ouderen een voorkeur hebben voor sportieve activiteiten waarvoor zij weinig hoeven te leren. Zij beoefenen namelijk vooral fitness, wandelen en fietsen, en minder vaak complexere sporten zoals skiën en volleybal (wellicht ook vanwege val- of blessurerisico).

In ons onderzoek hebben we gevraagd of de benodigde tijd om een sport te leren een rol speelt. Van de volwassen bevolking als geheel let 29 procent op de leertijd als ze een sportieve activiteit willen beginnen. Minder sportieve ouderen geven dat minder vaak aan (21%), net als niet-sportieve mensen met een lage SES (ook 21%).

Tabel 5.1
Overwegingen die een rol spelen bij de keuze voor een sportieve activiteit (vraagitems), bevolking 25-79 jaar
 (in procenten belangrijk)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
De benodigde tijd om deze te leren	29	23	21	21	26	30	33
De kosten om hiervoor spullen te kopen	51	51	56	39	39	53	55
De terugkerende kosten hiervoor	54	54	58	45	43	54	60
Of deze past bij wat ik kan	70	68	65	65	73	67	74
Of ik bij de mensen pas/hoor die deze activiteiten doen	43	36	42	47	43	42	45
Of het in de buurt is	69	64	65	64	65	68	73
Of ik deze samen met anderen kan doen	33	30	35	34	40	30	34
Of ik begeleiding kan krijgen	36	47	43	45	37	37	31
Geen van de voorgaande items zijn voor mij belangrijk	11	22	23	19	8	17	6

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

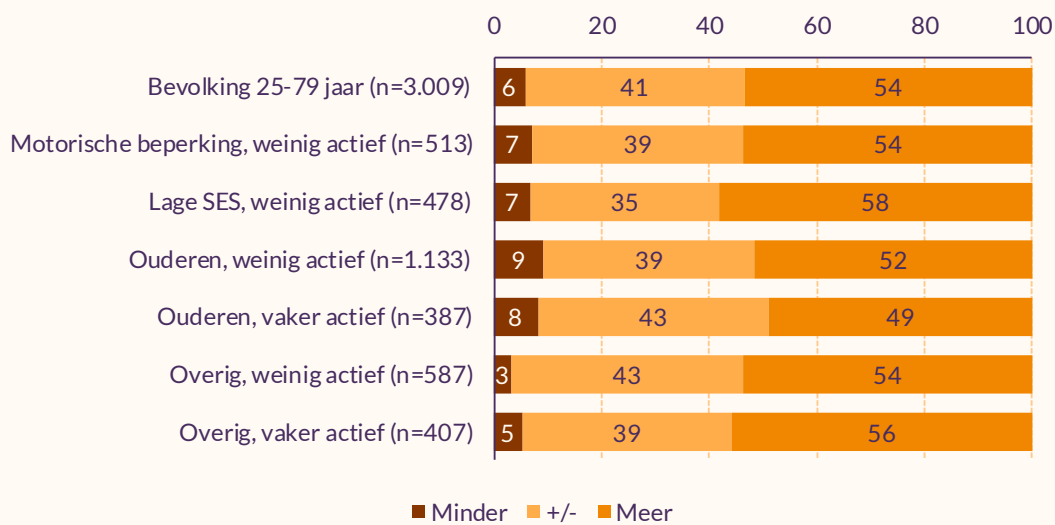
Samenvattende schaal

De uitkomsten van de items in de voorgaande tabel kunnen we samenvatten in een schaal (Cronbachs alfa 0,71). Deze laat een beperkt onderscheid naar de rapportagegroepen zien (figuur 5.1). Zowel actieve als minder actieve ouderen letten op wat minder zaken dan bijvoorbeeld minder actieve mensen met een lage SES als ze met een sportactiviteit willen beginnen. Het beperkte onderscheid zien

we ook terug in de vrijwel afwezige relatie met de mate van deelname aan sportieve activiteiten (Pearson-correlatie 0,02; niet in tabel).

Hoewel de bouwsteen keuze voor een sportieve activiteit een duidelijk onderscheid toont naar hoge (54%) en neutrale waarden (41%; figuur 5.1), is deze voor de twee onderzoeksvragen in ons rapport niet relevant (onderscheid naar mate van sportief gedrag en naar rapportagegroepen). Deze bouwsteen hangt ook nauwelijks samen met andere bouwstenen.

Figuur 5.1
Keuze voor een sportieve activiteit (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
 (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Belemmeringen

In dit hoofdstuk bespreken we belemmeringen om sportieve activiteiten te beoefenen. Uit eerder onderzoek weten we dat mensen veel verschillende belemmeringen noemen, die variëren naar de groepen waartoe zij behoren.

Kloosterman et al. (2023) laten in CBS-onderzoek zien dat veel volwassenen de intentie hebben om te sporten en bewegen, maar daar om verschillende redenen niet aan toekomen (39%). De meesten geven als belangrijkste redenen op dat ze geen tijd hebben (39%), dat hun gezondheid het niet toelaat (22%) of dat het ze aan motivatie ontbreekt (20%). Minder mensen vinden het te duur, niet leuk of geven aan dat er onvoldoende mogelijkheden in de buurt zijn.

In dit hoofdstuk bespreken we zeven vergelijkbare belemmeringen in ons onderzoek. Ook deze noemen we bouwstenen. In de vragenlijst bestaan deze zeven bouwstenen uit vier tot negen items. Bij elk item konden respondenten aangeven in welke mate dit voor hen van toepassing is.

6.1 Fysieke belemmeringen

De sportieve activiteiten die we beschrijven, zijn lichamelijke activiteiten. Dat geldt voor wandelen, fietsen en vrijwel alle sporten. De belemmeringen voor deze activiteiten hebben, naast motorische beperkingen, betrekking op vermoeidheid, (chronische) pijn of een slechte gezondheid (zoals kortademigheid). De ernst van deze belemmeringen kan soms afnemen door fysieke activiteiten te beoefenen.

Uit eerder onderzoek weten we dat mensen met een lichamelijke beperking, en dan met name motorische beperkingen, minder vaak aan de beweegrichtlijnen voldoen, minder sporten en minder recreatief bewegen (Van den Dool et al., 2022). De Jonge et al. (2022) keken specifiek naar de belemmeringen van mensen met een fysieke beperking.

Lichamelijke belemmeringen vallen vaak samen met andere belemmeringen uit dit hoofdstuk, zoals een niet-stimulerende sociale omgeving en een gebrek aan financiële middelen.

Ons onderzoek: vijf fysieke belemmeringen

In ons onderzoek onderscheiden we vijf verschillende fysieke belemmeringen (tabel 6.1). Hierbij zien we dat lichamelijke beperkingen het meest onderscheidend zijn naar de rapportagegroepen. Het overgrote deel van de weinig sportieve mensen met een motorische beperking herkent deze belemmering (86%).

Zij noemen ook veel vaker (chronische) pijn (75%), problemen met de gezondheid (74%) en niet mee kunnen komen (73%). Vermoeidheid is relatief minder belangrijk voor mensen met een fysieke beperking (56%), maar nog altijd voor een

meerderheid. Van de mensen met een motorische beperking ervaart 56 procent (heel) veel pijn. Van dezelfde groep wordt 42 procent door pijn belemmerd bij activiteiten zoals sporten, weten we uit ander onderzoek (Van den Dool et al., 2022).

Mensen die sportief actief zijn, zoals ouderen en de referentiegroep 'overig', noemen veel minder vaak fysieke belemmeringen. Door de overlap van rapportagegroepen geven ook veel nauwelijks sportieve mensen met een lage SES en ouderen belemmeringen aan vanwege fysieke beperkingen. Ook mensen in de weinig sportieve referentiegroep 'overig' geven vaker aan één van de vijf voorgelegde beperkingen te ervaren (57%, vs. 30% van de sportieve 'overigen').

Tabel 6.1

Fysieke belemmeringen voor deelname aan sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar
(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik heb (chronische) pijn als ik sportieve activiteiten doe	24	75	45	41	16	30	11
Ik heb lichamelijke beperkingen die sportieve activiteiten bemoeilijken	25	86	48	47	19	30	11
Ik ben vaak te moe voor sportieve activiteiten	25	56	39	36	8	41	15
Ik heb problemen met mijn gezondheid	26	74	46	41	16	30	14
Ik kan niet goed met anderen meekomen bij sportieve activiteiten	26	73	49	47	19	33	12
Geen van het voorgaande is van toepassing	54	7	30	33	65	43	70

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

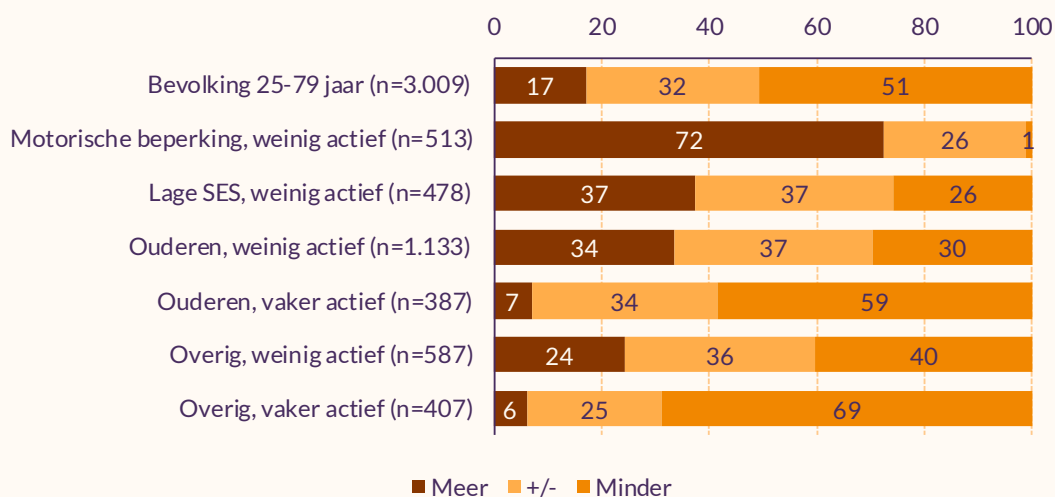
Samenvattende schaal

De vijf items kunnen we samenvatten in een sterke schaal (Cronbachs alfa 0,89). Van de volwassenen rapporteert de helft (51%) geen fysieke belemmeringen. Bij een derde spelen deze een zekere rol en bij 17 procent een grote (figuur 6.1). Van de

niet-actieve mensen met een motorische beperking geeft 72 procent aan fysieke belemmeringen te hebben. Bij weinig actieve mensen met een lage SES en inactieve ouderen is dat ongeveer een derde. Actieve ouderen en actieve 'overigen' noemen vrijwel geen fysieke belemmeringen (6-7%).

Over het algemeen noemen weinig sportieve mensen vaker fysieke belemmeringen dan actievere mensen. Van alle zeven bouwstenen met belemmeringen in dit hoofdstuk kennen fysieke belemmeringen het zwaarste (regressie)gewicht om de frequentie van sportieve activiteiten te verklaren (zie verder in tabel 7.1). De relatie met de mate van deelname aan sportieve activiteiten is 0,37 (Pearson-correlatie, niet in tabel).

Figuur 6.1
Fysieke belemmeringen voor deelname aan sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
 (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

6.2 Drempelvrees sportieve activiteit

Veel sportieve mensen kunnen zich geen leven zonder sportieve activiteiten voorstellen. Maar voor minder sportieve mensen zijn veel zaken minder vanzelfsprekend als het sport betreft. Soms hebben mensen wel vroegere ervaring, maar weten ze niet hoe ze met sportieve activiteiten kunnen beginnen. Deze vaardigheden beschrijven we in de bouwsteen drempelvrees sportieve activiteit. In hoofdstuk 5 bespraken we de meer praktische verwachtingen bij de keuze van een specifieke sportieve activiteit (zoals de kosten en de leertijd).

In het algemeen kan het beeld dat iemand van diens eigen kunnen heeft, een belemmering vormen om met activiteiten te beginnen. In de *Theory of planned*

behaviour speelt de ervaren competentie (drempelvrees) daarom een belangrijke rol (Fishbein & Ajzen, 1975). Veel mensen laten zich door hun inschatting van hun eigen kunnen leiden. Deze is zeker ook relevant voor fysieke activiteiten. De ambitie om hoogspringer te worden, zal bij ouderen met een beperkte lengte gering zijn, net als de ambitie om te gaan hardlopen bij mensen met overgewicht.

Uitkomsten van ons onderzoek

Kijken we naar de details van de bouwsteen drempelvrees sportieve activiteit, dan zien we dat de meeste mensen aangeven hiermee weinig problemen te hebben (tabel 6.2). Zo geeft 60 procent van de volwassen bevolking aan dat geen van de vijf items van toepassing zijn.

Maar juist voor niet-sportieve mensen met een motorische beperking is dat andersom: voor slechts 28 procent geldt dat. Een flink deel van hen (61%) geeft onder andere aan niet goed te zijn in sportieve activiteiten, in tegenstelling tot de groep actieve ouderen (20%) en de actieve referentiegroep 'overig' (18%).

Opvallend is dat een groot deel van de nauwelijks sportieve mensen met een motorische beperking niet goed weet wat zij kunnen doen (38%). De andere rapportagegroepen laten hiervoor veel minder problemen zien. Ongeveer een kwart van de niet-sportieve groepen geeft verder aan dat ze niet weten wat ze leuk vinden of hoe ze met sportieve activiteiten kunnen beginnen.

Tabel 6.2**Drempelvrees sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar**

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik ben niet goed in sportieve activiteiten	29	61	51	55	20	37	18
Ik weet niet wat voor sportieve activiteiten ik kan doen	16	38	27	29	7	23	11
Ik weet niet goed wat voor sportieve activiteiten ik leuk vind	19	26	26	26	9	28	16
Ik weet niet goed hoe ik met sportieve activiteiten kan beginnen	16	27	24	25	6	24	11
Geen van de voorgaande items zijn van toepassing	60	28	37	35	75	51	71

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Samenvattende schaal

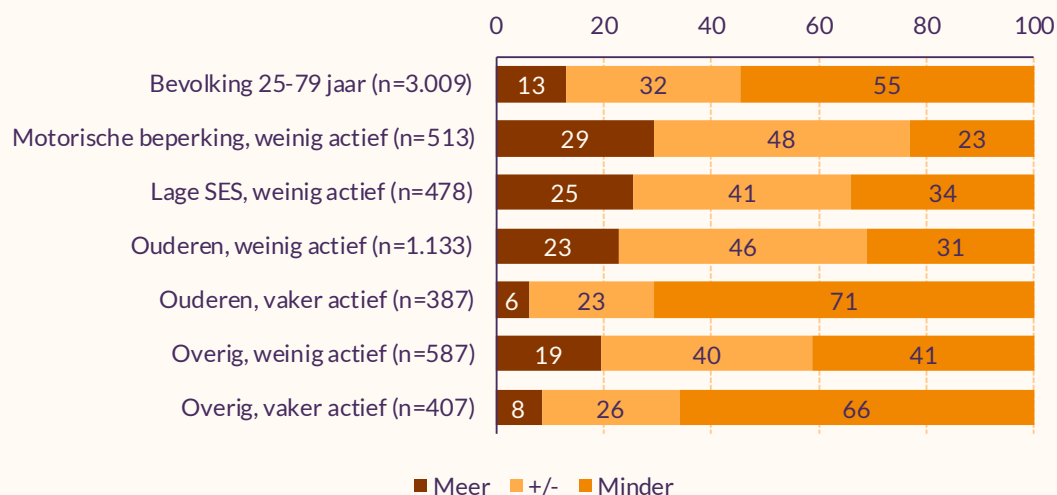
Voor de vier uitspraken die we onder drempelvrees hebben geschaard (tabel 6.2), kunnen we een sterke samenvattende schaal maken (Cronbachs alfa, 0,88).

De meerderheid van de volwassenen geeft aan met deze bouwsteen geen moeite te hebben (55%), maar 13 procent wel (figuur 6.2). Die laatste groep zien we sterker terug bij weinig actieve mensen met een beperking (29%), weinig actieven met een lage SES (25%) en weinig actieve ouderen (23%). Met name actieve ouderen hebben geen drempelvrees (71%).

De algemene samenhang van de bouwsteen drempelvrees met de deelnamefrequentie aan sportieve activiteiten is het sterkst van alle belemmeringen in dit hoofdstuk (Pearson-correlatie 0,40; niet in tabel). Zoals we in paragraaf 7.2 zullen zien, is het belang in vergelijking met andere belemmeringen niet speciaal groot.

In ons onderzoek hebben we een vraag gesteld over de rol van sportieve activiteiten in het leven tot nu toe. Deze hebben we afgezet tegen de waarden voor drempelvrees. Vooral bij mensen die in hun leven, ongeacht hun leeftijd, altijd veel aan sport hebben gedaan, is deze afwezig (6%, niet in figuur). Voor mensen die nog nooit hebben gesport, is dat percentage 32 procent.

Figuur 6.2
Drempelvrees sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
 (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023)

6.3 Tijdsdruk

Sporten kost tijd

Késenne (2011) stelt dat het leven in de loop der tijd jachtiger is geworden en dat sporters mede daardoor kiezen voor intensieve sportactiviteiten zoals hardlopen en fitness. Sportieve activiteiten kosten namelijk (veel) tijd. Serieuze deelname behelst al gauw één tot twee uur per week. Maar ook een incidentele wandel- of fietstocht kan enkele uren in beslag nemen. Naast de duur van de activiteiten zelf vraagt ook het reizen voor de activiteit tijd, net als de verzorging (douchen).

Weinig verbazingwekkend is dan ook dat in onderzoek naar sportgedrag veel mensen aangeven onvoldoende tijd te hebben om te sporten en bewegen. In het eerder aangehaalde onderzoek van Kloosterman et al. (2023) is gebrek aan tijd de meest genoemde reden om niet te sporten of bewegen.

Tijd of prioriteit?

Maar Breedveld en Mulleneers (2011) stellen deze reden ter discussie. Zij vragen zich af of deze deels weergeeft dat mensen geen zin of behoefte hebben aan sportieve activiteiten. Het gaat dan meer om prioriteit.

In ons onderzoek hebben we daarvoor daarom een eigen bouwsteen ontwikkeld (gebrek aan motivatie; zie volgende paragraaf). Vanwege de focus op tijdsgebrek in het algemeen hebben we in de items voor de bouwsteen tijdsdruk geen verband met sportieve activiteiten gelegd.

Uitkomsten van ons onderzoek

De mate van tijdsgebrek verschilt per groep. In het Nationaal Sportonderzoek van het Mulier Instituut (mei 2018) zien we dat gepensioneerden tijdsgebrek vanwege de combinatie van werk, studie en/of gezin nauwelijks als belemmering ervaren om te gaan sporten/bewegen (3%). Jongvolwassenen (20-34 jaar) ervaren een veel grotere tijdsdruk (66%).

Niet-sporters noemen deze belemmering minder vaak (26%) dan regelmatige sporters (12-59 keer per jaar; 54%). Deze bevinding komt overeen met wat we vaststellen in ons onderzoek. De sportievere groepen lijken namelijk vaker 'bezet' te zijn met de zes activiteiten die redelijk wat tijd vergen (tabel 6.3).

De actieve ouderen besteden vaker tijd aan zaken in en rond het huis en aan het ontmoeten van mensen. Met name nauwelijks actieve mensen met een motorische beperking zijn minder bezig met de meeste in de tabel genoemde activiteiten (uitzondering: mensen ontmoeten). Sportieve ouderen besteden aan alle zes de activiteiten meer tijd dan nauwelijks sportieve ouderen.

De frequentie van sportieve activiteiten laat weinig samenhang zien met onze zes activiteiten (niet in tabel). De tijdsdruk speelt daardoor in relatie tot de andere belemmeringen geen rol om de deelname aan sportieve activiteiten te verklaren.

Tabel 6.3**Tijdsdruk (vraagitems), bevolking 25-79 jaar**

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik besteed veel tijd aan (vrijwilligers)werk en/of studie	34	23	26	25	34	31	37
Ik besteed veel tijd aan de zorg voor mijn kinderen	29	20	20	18	23	34	33
Ik besteed veel tijd aan de zorg voor familie of gezin	34	26	28	30	34	38	36
Ik besteed veel tijd aan bezigheden in of rond het huis	43	35	39	42	47	47	42
Ik besteed veel tijd aan bezigheden buitenshuis	31	25	31	32	37	27	33
Ik besteed veel tijd aan het ontmoeten van mensen	28	28	24	29	40	23	30
Geen van het voorgaande is van toepassing	23	29	31	28	17	24	20

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Samenvattende schaal

De zes uitspraken vormen samen geen samenvattende schaal. Daarom nemen we in deze paragraaf geen figuur op. (De Pearson-correlatie met de deelname aan sportieve activiteiten is dan ook tamelijk laag: 0,11.) Dit vraagblok over tijdsdruk kreeg een andere lay-out in de geprogrammeerde vragenlijst dan de andere vraagblokken. De reden hiervoor was afwisseling (minder eentonig voor de respondenten).

6.4 Gebrek aan motivatie

Van zowel de sportieve als de niet-sportieve volwassenen geeft 40 procent aan niet meer te willen bewegen of sporten dan zij nu al doen (Kloosterman et al., 2023). Van hen geeft drie kwart (77 %) aan al genoeg te sporten en bewegen. Dit betekent dat

een aanzienlijk deel niet gemotiveerd is om (meer) sportieve activiteiten te beoefenen.

In deze paragraaf besteden we aandacht aan mensen die vinden dat ze al voldoende sportieve activiteiten hebben en aan wat we de bouwsteen gebrek aan motivatie noemen. Deze bouwsteen bestaat uit zes items. Samengevat zijn dat:

- zweten onplezierig vinden;
- minder prettige eerdere ervaringen;
- bang voor reactie van anderen;
- te veel aan het hoofd;
- niet leuk;
- niet houden van lichamelijke inspanning.

Daarnaast onderscheiden we drie items uit hetzelfde vraagblok die niet-sportieve beweegactiviteiten beschrijven (zie einde paragraaf).

Uitkomsten van ons onderzoek

De weinig sportieve referentiegroep 'overig' geeft het vaakst aan niet van sportieve/lichamelijke activiteiten te houden, zweten niet prettig te vinden en te veel aan hun hoofd te hebben om te sporten (tabel 6.4).

Omdat deze groep niet sterk opvalt bij de andere (deels nog te bespreken) bouwstenen, is het gebrek aan motivatie voor hen een onderscheidend punt. Zij lijken vooral geen zin te hebben om sportieve activiteiten te beoefenen (ze hebben een gemiddeld profiel wat betreft niet-sportieve beweegactiviteiten, zie tabel 6.5).

Actieve ouderen en de referentiegroep 'actieve overigen' noemen de minste redenen om geen sportieve activiteiten te beoefenen.

Tabel 6.4**Gebrek aan motivatie voor sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar**

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Items onderdeel van schaal (de rest staat in de tabel hierna):							
Ik vind sportieve activiteiten niet leuk	23	28	33	33	15	40	16
Ik houd niet van lichamelijke inspanning	18	23	26	24	8	30	11
Ik vind zweten niet prettig	30	32	35	33	20	43	28
Ik heb minder prettige ervaringen met sportieve activiteiten	15	27	23	18	6	21	13
Ik ben bang voor reacties van anderen als ik sportieve activiteiten doe	10	9	12	8	3	14	10
Ik heb te veel aan mijn hoofd voor sportieve activiteiten	17	18	23	15	4	30	15
Geen van het voorgaande is van toepassing	50	43	40	43	64	32	57

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Samenvattende schaal

De zes items vormen een sterke samenvattende schaal (Cronbachs alfa 0,84) voor de bouwsteen gebrek aan motivatie.

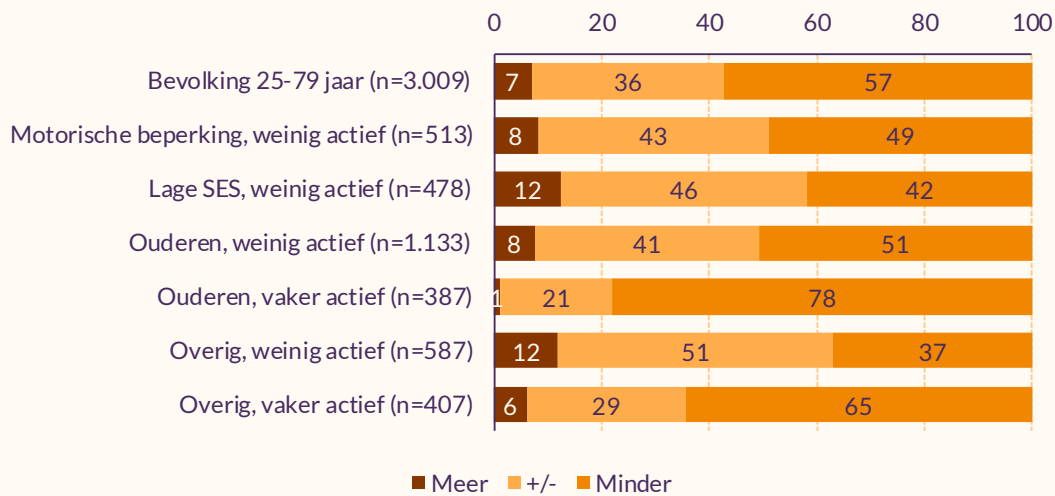
Voor actieve ouderen zijn de redenen om geen sportieve activiteiten te ondernemen vrijwel afwezig (figuur 6.4). Bij de referentiegroep 'weinig actieve overigen' en de vergelijkbare groep mensen met een lage SES zijn deze hoger.

We zien vooral verschillen als we kijken naar de percentages voor groepen die minder gebrek aan motivatie hebben (categorie 'minder' in figuur). Ook dan vallen de behoorlijk enthousiaste actieve ouderen op (78%) in vergelijking met nauwelijks

sportieve mensen met een lage SES (42%) en de referentiegroep 'niet-sportieve overigen' (37%).

In het algemeen hangt de bouwsteen Gebrek aan motivatie matig samen met de deelnamefrequentie aan sportieve activiteiten (Pearson-correlatie 0,33; niet in tabel).

Figuur 6.3
Gebrek aan motivatie voor sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
 (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten

De uitkomsten voor mensen die (ook) op een andere manier bewegen, splitsen we via de bijbehorende items uit (tabel 6.5). Dit gaat om actief transport naar het werk, actief zijn op het werk en werkzaamheden in en om het huis. Een samenvattende schaal voor deze beweegactiviteiten is onvoldoende sterk (Cronbachs alfa 0,55).

Twee van de drie items zijn gerelateerd aan (betaald) werk. We zien dat ouderen op deze items daardoor lagere percentages hebben. Tot de ouderen rekenen we mensen van 60 tot 80 jaar, dus een klein deel werkt wel.

Niet-sportieve mensen met een motorische beperking hebben de minste nevenactiviteiten, ook als we kijken naar werkzaamheden in en om het huis (zij zijn vaker ouder en niet werkzaam). De actieve referentiegroep 'overig' heeft de meeste beweeglijke nevenactiviteiten. Opvallend is verder dat de referentiegroep 'niet-actieve overigen' wel vaker een dergelijke activiteit heeft. Zij bewegen wat vaker op hun werk.

Tabel 6.5**Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar**

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik doe veel huishoudelijk werk, tuinieren of klussen om het huis	50	24	38	40	52	50	55
Ik beweeg veel op mijn werk	26	8	27	9	13	33	29
Ik fiets of wandel naar mijn werk	27	5	16	6	16	26	37
Geen van het voorgaande is van toepassing	35	69	48	55	40	35	26

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

6.5 Geringe sociale steun

Invloed van de sociale omgeving

In meerdere theorieën over verandering van gedrag is een belangrijke plaats ingeruimd voor de invloed van de sociale omgeving. In deze paragraaf kijken we vooral naar de stimulans van de bestaande omgeving of het ontbreken daarvan. In paragraaf 4.2 lag het accent op de sportieve omgeving tijdens de kindertijd (socialisatie van sportieve activiteiten).

De invloed van de bestaande omgeving kan zich uiten als druk op iemand die van plan is een sportieve activiteit te gaan doen, bijvoorbeeld door een alternatieve tijdsbesteding aan te bieden (leuke film of cafébezoek). Of andersom: een huisgenoot die vindt dat iemand juist moet sporten. En denk ook aan de stimulerende of remmende invloed van influencers. Naast persoonlijke invloed kunnen we identificatie met een groep ook als stimulans of als rem beschouwen. Daarvoor hebben we geen items in het onderzoek opgenomen.

Uitkomsten van ons onderzoek

De items over de sociale omgeving die we aan de respondenten hebben voorgelegd, zijn gericht op de directe sociale omgeving. Dit zijn:

- niemand kennen die sportieve activiteiten doet;
- familie die dit soort activiteiten niet belangrijk vindt;
- vrienden/kennissen die dit niet belangrijk vinden;
- niemand kennen om deze activiteiten mee te doen.

In het algemeen hebben mensen voldoende ondersteuning (tabel 6.6). Dit geldt ook voor de diverse groepen weinig sportieve mensen, al zijn de percentages bij hen wel wat lager. Opvallend is dat de referentiegroep ‘weinig sportieve overigen’ vaker aangeeft dat hun familie sportieve activiteiten niet zo belangrijk vindt. Verder valt op dat voor andere groepen niet-sportieve mensen de familie een neutrale rol speelt als we die met het cijfer voor de bevolking als geheel vergelijken.

Voor het item ‘Ik heb niemand om sportieve activiteiten mee te doen’ zien we een wat sterker verschil tussen mensen zonder sportieve activiteiten en sportievere mensen (15-20 procentpunten). De weinig actieven hebben vaker niemand om sportieve activiteiten mee te doen.

Tabel 6.6

Geringe sociale steun voor sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik ken niemand die sportieve activiteiten doet	13	15	21	20	6	14	12
Mijn (directe) familie vindt sportieve activiteiten niet zo belangrijk	19	20	19	19	10	27	17
Vrienden/kennissen vinden sportieve activiteiten niet zo belangrijk	14	13	16	16	8	22	12
Ik heb niemand om sportieve activiteiten mee te doen	24	35	39	34	15	33	18
Geen van het voorgaande is van toepassing	61	55	51	53	75	51	66
Geen onderdeel van schaal:							
Mijn partner doet elke week sportieve activiteiten	25	11	7	12	30	18	32

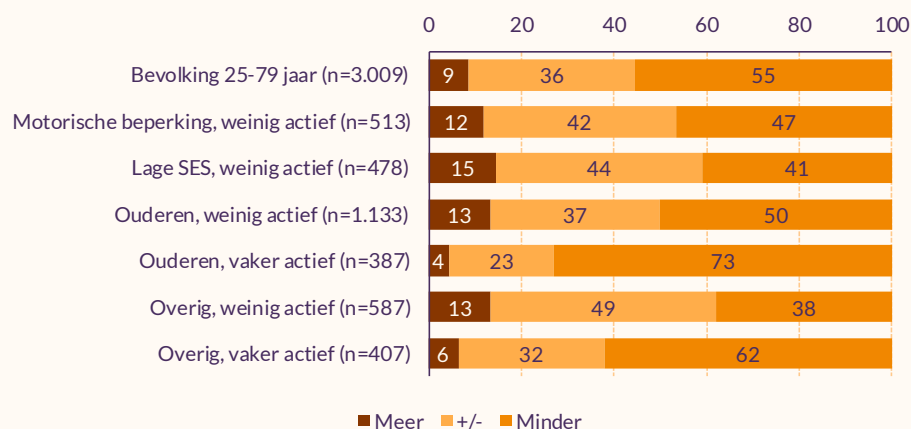
Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Samenvattende schaal

Vier van de vijf items maken deel uit van een samenvattende schaal (Cronbachs alfa 0,80). Alleen het item over het hebben van een partner die wekelijks sportief actief is, paste niet in de schaal (niet iedereen heeft een partner).

De actieve ouderen en de referentiegroep 'overig' ervaren de meeste sociale steun (figuur 6.5). Voor weinig actieve mensen met een lage SES en 'weinig actieve overigen' is deze het laagst. De relatie van de bouwsteen geringe sociale steun met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten is matig (Pearson-correlatie 0,27; niet in tabel).

Figuur 6.4
Geringe sociale steun voor sportieve activiteiten (samenvattende schaal),
bevolking 25-79 jaar
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

6.6 Financiële beperkingen

Rol van financiën voor sportdeelname

Voor beleidsmakers is het verlagen van financiële drempels een manier om de deelname aan sportieve activiteiten te stimuleren. Vooralsnog is onduidelijk of dat een effectieve strategie is.

Hiervoor zagen we dat met name fysieke beperkingen sterk samenhangen met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten. De vraag is of financiële ondersteuning voor de kosten voor sportieve activiteiten dit soort belemmeringen volledig weg kan nemen.

De econoom Késenne (2011) stelt in een publicatie over de redenen om niet te sporten vast dat 'niet zozeer de financiële kosten van sport de voornaamste reden is

om niet aan sport te doen'. Van Eldert en Hover (2024) bevestigen deze conclusie in recent onderzoek: de kosten voor sport vormen niet de voornaamste drempel. Zij verwijzen daarbij naar een Brits experiment waarbij mensen gratis konden zwemmen. Vooral bestaande zwemmers maakten hier gebruik van, maar vrijwel geen niet-sporters.

Dit wil natuurlijk niet zeggen dat de kosten voor sportieve activiteiten nooit een rol spelen. Ook met een gemiddeld inkomen is bijvoorbeeld de paardensport polo nauwelijks te betalen.

Belang ten opzichte van andere bouwstenen

In paragraaf 7.1 bespreken we het (statistische) belang van de verschillende bouwstenen en belemmeringen in ons onderzoek. Daar stellen we vast dat financiële beperkingen matig samenhangen met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten en dat deze bouwsteen geen (statistisch significant) gewicht heeft.

Vier bouwstenen die relatief sterk samenhangen met de bouwsteen financiële beperkingen, maar wel een (substantieel) gewicht hebben, zijn fysieke belemmeringen (beta -0,17), gebrek aan motivatie (beta 0,10), drempelvrees sportieve activiteiten (beta -0,09) en sportsocialisatie tijdens de kindertijd (beta 0,09; tabel 7.1). Deze bouwstenen drukken het belang van de financiële redenen min of meer weg. Dit zien we ook bij mensen met een lage SES (die hebben zowel een lager inkomen als een lagere opleiding).

Deze uitkomsten komen overeen met de genoemde literatuur. Mullainathan en Shafir (2013) schrijven over de stressfactoren waar mensen met lage inkomens dikwijls mee kampen. Sportieve activiteiten hebben dan geen hoge prioriteit. Mensen met lage inkomens kunnen uiteraard profiteren van lage tarieven voor het gebruik van voorzieningen en subsidie op sportmaterialen, maar het zijn dus geen doorslaggevende redenen om sportieve activiteiten te gaan beoefenen.

Uitkomsten van ons onderzoek

In tabel 6.7 laten we vier financiële belemmeringen zien die in meer of minder mate onderscheiden naar de rapportagegroepen. In hoofdstuk 5 hebben we twee uitspraken besproken over verwachtingen bij de keuze voor sportieve activiteiten (de kosten om hiervoor spullen te kopen en de terugkerende kosten). Het accent van de vragen van deze bouwsteen ligt op de financiële positie van de ondervraagden in het algemeen.

Van de volwassenen geeft de helft (52%) aan dat geen van de vier financiële redenen een belemmering vormen voor de deelname aan sportieve activiteiten. Van de sportieve ouderen is dat zelfs 75 procent. Ook voor de referentiegroep 'sportieve overigen' vormen de financiën een minder groot probleem (59%).

De nauwelijks actieve ouderen zitten ongeveer op het gemiddelde niveau (50%). Voor de andere niet-sportieve rapportagegroepen zijn de percentages veel lager:

voor 'overigen' 40 procent, voor mensen met een motorische beperking 32 procent en voor mensen met een lage SES 29 procent.

Een kwart van de weinig sportieve mensen met een motorische beperking geeft aan dat zij hulpmiddelen voor sportieve activiteiten nodig hebben. Dat geldt ook vaker voor weinig sportieve mensen met een lage SES (21%).

De twee groepen met deze kosten hebben daarnaast vaker dan andere groepen na het betalen van de vaste lasten weinig geld over om bijvoorbeeld te gaan sporten. Ook geven zij vaker aan dat zij hun geld liever aan andere zaken dan sportieve activiteiten uitgeven. Mensen met een lage SES noemen deze reden het meest (54% heeft na aftrek van vaste lasten vaak weinig over voor vrijetijdsactiviteiten).

Ook de groep 'weinig sportieve overigen' besteedt hun inkomen liever niet aan sport (48%, vs. 33% voor de hele bevolking). Eerder zagen we al dat zij vaker een gebrek aan motivatie hebben (paragraaf 6.4).

Tabel 6.7

Financiële beperkingen en sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Ik besteed mijn geld liever aan andere dingen dan aan sportieve activiteiten	33	45	54	36	15	48	25
De sportieve activiteiten die ik het liefst wil doen, kan ik niet betalen	17	27	29	14	7	19	13
Na het betalen van mijn vaste lasten blijft er te weinig geld over	25	42	48	24	11	26	20
Voor sportieve activiteiten heb ik (dure) hulpmiddelen nodig	14	27	21	13	5	13	13
Geen van het voorgaande is van toepassing	52	32	29	50	75	40	59

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Samenvattende schaal

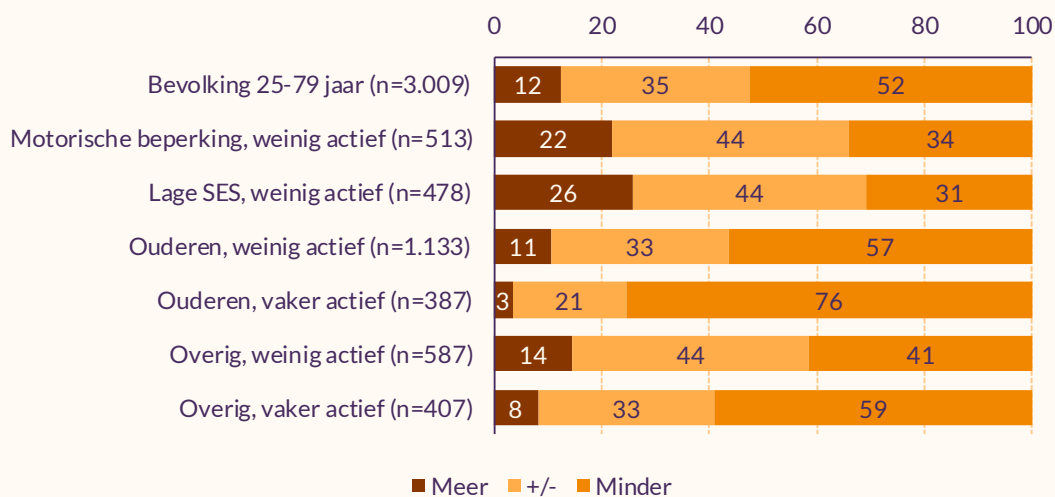
Voor de vier uitspraken die we hebben ondergebracht bij de bouwsteen financiële beperkingen kunnen we een redelijk sterke samenvattende schaal maken (Cronbachs alfa 0,78).

Weinig actieve mensen met een motorische beperking en inactieve mensen met een lage SES noemen vaker financiële redenen om geen sportieve activiteiten te beoefenen (figuur 6.6).

De actieve groepen ouderen en ‘overigen’ geven het minst vaak aan financiële redenen te hebben om geen sportieve activiteiten te beoefenen. Dit bevestigt dat zij minder belemmeringen ervaren om sportieve activiteiten te beoefenen. Met name actieve ouderen kennen geen financiële problemen voor sportieve uitgaven.

In hoofdstuk 5 hebben we twee items over financiële verwachtingen ondergebracht. Hieruit blijkt dat zowel actieve als niet-actieve ouderen de minste problemen ervaren om spullen voor sportieve activiteiten aan te schaffen. Datzelfde geldt voor de terugkerende kosten. Wellicht komt dat doordat zij vaker activiteiten doen zonder al te veel kosten (zoals wandelen).

Figuur 6.5
Financiële beperkingen voor sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

6.7 Fysieke omgeving

Voor de fysieke omgeving kunnen we kijken naar de invloed van het gedrag van de mensen in een buurt en van de fysieke kenmerken van de buurt.

Mensen die hun leven lang in een buurt wonen, daar hun sociale contacten hebben en naar school zijn geweest, ondervinden wellicht invloed van de buurt zelf. Dit verloopt vooral via de sociale cohesie van een buurt. Deze ontstaat in buurten waar mensen langere tijd wonen (weinig verhuizen) en waar mensen op elkaar lijken (anders komt deze cohesie lastig op gang). De sociale cohesie komt deels terug in de bouwsteen geringe sociale steun (paragraaf 6.5).

Hier richten we ons op kenmerken van de buurt die het beoefenen van sportieve activiteiten eenvoudiger maken, zoals de nabijheid van sportvoorzieningen en groene ruimte.

Invloed omgeving lastig te meten

De invloed van de fysieke omgeving op beweeggedrag is niet eenvoudig vast te stellen (Prins, 2021). Zeker als iemand zich regelmatig buiten zijn eigen omgeving bevindt, bijvoorbeeld voor het werk of voor familiebezoek. Ook kan iemand reizen naar een omgeving om daar actief te zijn, zoals een strand of bos.

De eigen omgeving kan dus beperkte mogelijkheden hebben, maar met een auto of een gunstige OV-verbinding kan het bereik aanzienlijk toenemen. Een voorwaarde is wel dat iemand de sportieve mogelijkheden buiten de eigen buurt kent en deze als bereikbaar beschouwt. Daarnaast kunnen buurtvoorzieningen voor de een aantrekkelijk zijn, maar voor een ander niet. Een oudere zal doorgaans geen gebruik maken van een kinderspeelplaats.

Het voorgaande geeft al aan dat dezelfde omgeving voor elk individu een andere invulling kan hebben. In het algemeen blijkt: 'gedrag is slechts beperkt te sturen via een geïsoleerde fysieke verandering in de omgeving' (Prins, 2021). Mogelijk speelt ook het gedrag van medebewoners mee. Iemand die als enige regelmatig in een park hardloopt, voelt zich wellicht eerder een eenling dan iemand die jogt tussen andere hardlopers.

Afstand tot sportvoorzieningen

Een onderdeel van de fysieke omgeving is de afstand tot sportvoorzieningen. Hoekman en De Jong (2011) stellen vast dat deze voor sporters en niet-sporters gelijk is. Als reden om niet te sporten noemen niet-sporters de afstand vrijwel niet (3%). Door de verstedelijking van Nederland zijn de sportvoorzieningen ook zelden ver weg.

Voor sommige groepen kan de afstand een grotere rol spelen. Denk aan mensen met een verminderde mobiliteit, bijvoorbeeld door een motorische beperking. Voor sommige sporttakken zijn de voorzieningen dun gezaaid. Uiteraard neemt de reisafstand dan toe.

Uitkomsten van ons onderzoek

Kijken we naar de onderliggende items, dan zien we weinig onderscheid (tabel 6.8). Weinig actieve mensen met een lage SES geven wel minder vaak aan in een aantrekkelijke buurt te wonen voor sportieve activiteiten. Sportieve ouderen en de referentiegroep 'sportieve overigen' ervaren hun buurt juist vaker als aantrekkelijk voor sportieve activiteiten. Voor het groen, de routes en de bereikbaarheid zijn de verschillen naar de rapportagegroepen beperkt.

Tabel 6.8

Fysieke omgeving en sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Mijn buurt is heel aantrekkelijk voor sportieve activiteiten	37	31	24	29	45	31	42
In mijn buurt zijn weinig grasvelden, parken of bossen	18	17	20	14	14	16	21
In mijn buurt zijn weinig routes om te wandelen, hard te lopen of te fietsen	16	16	20	14	12	12	18
In mijn buurt zijn wel mogelijkheden voor sportieve activiteiten, maar deze zijn niet makkelijk te bereiken	15	20	19	15	12	13	16
Geen van het voorgaande is van toepassing	42	44	48	50	38	51	37

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

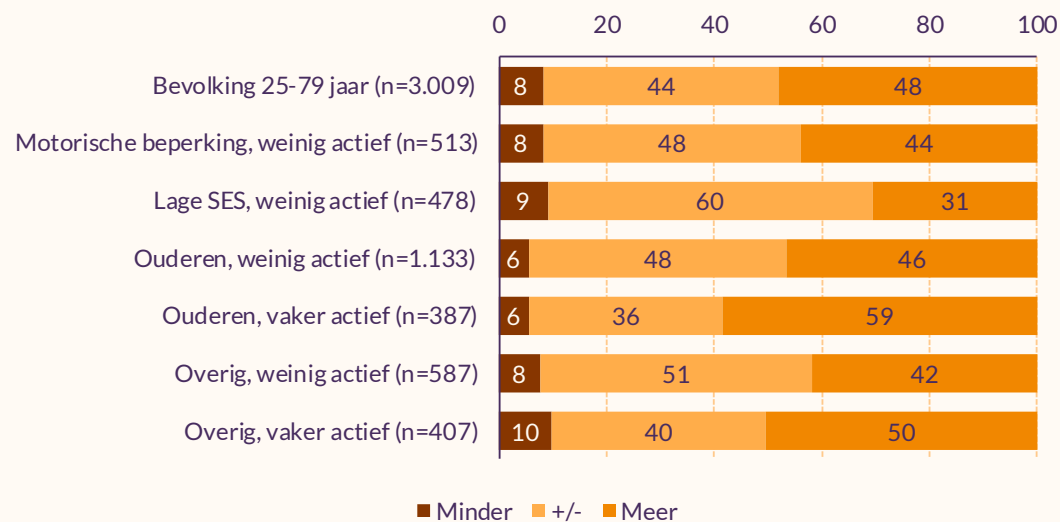
Samenvattende schaal

Voor de vier uitspraken die we hebben ondergebracht bij de fysieke omgeving, kunnen we een redelijk sterke samenvattende schaal maken (Cronbachs alfa 0,73). De uitkomsten van deze schaal laten zien dat vooral actieve ouderen hun omgeving positief waarderen om de mogelijkheden voor sportieve activiteiten. Minder actieve mensen met een lage SES vinden hun omgeving duidelijk minder aantrekkelijk.

De relatie van de bouwsteen fysieke omgeving met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten is zwak (Pearson-correlatie 0,11; niet in tabel). Dit vraagblok hebben we net als de bouwsteen tijdsdruk op een andere wijze aan de respondenten voorgelegd (met schuifje, zie paragraaf 1.2).

Figuur 6.6

Fysieke omgeving positief voor sportieve activiteiten (samenvattende schaal), bevolking 25-79 jaar
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Dwarsverband: samenhang bouwstenen

In dit hoofdstuk plaatsen we de uitkomsten in perspectief. We beginnen met een beschouwing over de (on)mogelijkheden om de bouwstenen in samenhang met elkaar te bestuderen. We beschrijven daarin ook de methode die we voor onze analyse van de samenhang gebruiken. De tweede paragraaf geeft de samenhang van de bouwstenen weer.

7.1 Methodische beschouwing samenhang

In dit rapport bespreken we verschillende bouwstenen die beschrijven waarom mensen niet of weinig aan sportieve activiteiten deelnemen. We kijken naar de motivatie, redenen, belemmeringen en de opvattingen in relatie tot deelname aan sportieve activiteiten.

Deze bouwstenen hangen meer of minder onderling samen. Met statistische procedures (regressie) kijken we welk 'gewicht' elke bouwsteen heeft om de deelnamefrequentie te verklaren. We stellen in deze procedure vast welke bouwstenen belangrijk zijn en welke minder. Door de bouwstenen samen te nemen ontstaat een hogere 'verklaarkracht' voor de frequentie van sportieve activiteiten dan de losse bouwstenen hebben (verklaarde variantie).

Deze mate van verklaring geven we weer in een percentage. Als deze 0 procent is, heeft de bouwsteen geen waarde. Het ideaal is 100 procent, maar dit is niet realistisch voor enquête-onderzoek. De vraagstellingen zijn namelijk nooit zo goed geformuleerd dat geen ruis ontstaat. Denk aan vragen over hypothetische situaties ('wat zou u doen als...?'), deelnamefrequentie (feilbare herinnering) of gedrag (niet alles is even bewust).

In ons onderzoek vatten we een serie vragen tot een bouwsteen samen. Ook dit kan tot ruis leiden (van validiteit en operationalisatie). De nuance van de antwoordmogelijkheden hebben ook invloed op de mate van verklaring. Bij ja/nee-vragen is deze lager dan bij de in ons onderzoek gebruikte vijf nuances (bijvoorbeeld heel belangrijk tot heel onbelangrijk).

Beperkingen onderzoek

Ons onderzoek kent een aantal beperkingen om tot een hoge mate van verklaring te komen voor deelname aan sportieve activiteiten:

- Voor onderzoek onder groepen zoals mensen met een migratieachtergrond, mensen met een beperking en mensen met een lage SES moeten we rekening houden met de zware belasting die een groot enquête-onderzoek met zich meebrengt. Daarom hebben we de lengte van de vragenlijst beperkt. De beoogde vraagtijd voor dit onderzoek was 10 minuten (kwam uiteindelijk op

12 minuten uit). Niet alle mogelijke verklaringen (=vraagitems) konden we daardoor in het onderzoek meenemen.

- Niet alle 79 items van de vragenlijst kunnen we even goed onderbrengen bij een bouwsteen.
 - De items die we voorzien hadden voor de bouwsteen gebrek aan motivatie, hebben we maar deels bij deze bouwsteen kunnen onderbrengen. Voor drie items bleek bij de analyse geen plaats in deze bouwsteen.
 - Van de items die horen bij tijdsdruk kunnen we geen betrouwbare bouwsteen samenstellen. Dit betreft ook de vijf redenen om aan sportieve activiteiten deel te nemen. Al deze 'losse' items kunnen voor de mate van verklaring relevant zijn, maar maken de uitkomsten van onze analyse wel lastiger te interpreteren.
- We denken met name het socialisatieproces voor sportieve activiteiten beter in beeld te kunnen brengen. In dit onderzoek beschrijven we deze met een aantal globale items. Nader onderzoek kan dit proces beter in kaart brengen en uitpluizen wat de invloed van diverse levensfasen is op het socialisatieproces (zoals kindertijd en invloed van partner).
- De meeste samenvattende schalen van de bouwstenen die we beschrijven, zijn in statistische termen niet volledig normaal verdeeld. Het is belangrijk om deze verdeling te toetsen. Daarnaast is de steekproef van ons onderzoek niet optimaal (zie paragraaf 1.2).

Uitleg regressieanalyse

Voor de analyse van de onderlinge samenhang hebben we een regressieanalyse uitgevoerd (in SPSS). Met de analyse verklaren we de frequentie van de deelname aan sportieve activiteiten. Via de analyse kunnen we zien welke bouwstenen meer van belang zijn voor deze verklaring dan andere.

In de analyse hebben we twintig bouwstenen en enkele losse items toegevoegd. De laatste betreffen vijf redenen en daarnaast twee items die we onder de bouwsteen overtuigingen in de vragenlijst hebben opgenomen. De opgenomen bouwstenen kennen een redelijke mate van verklaring van de sportieve frequentie (verklaarde variantie 44%).

De gebruikte methode (regressie *stepwise*) kijkt welke elementen voldoende bijdragen aan de verklaring van de sportieve frequentie. Als eerste voegen we hierbij de sterkste bouwsteen toe. Vervolgens kijken we naar een volgende, net zolang totdat de criteria geen nieuwe bouwstenen meer toelaten. Zo hebben we uiteindelijk acht bouwstenen niet opgenomen (die voegen samen 0,2% aan de verklaarde variantie toe).

We noemen in onze beschrijving de waarden beta (regressiegewicht) en correlatie (samenhang volgens Pearson). De beta-waarde kan positief of negatief zijn. Dat geldt ook voor de Pearson-correlatie. De richting van de correlatie is afhankelijk van de formulering van de onderliggende items. Een positieve beta betekent dat deze

bouwsteen de sportieve frequentie vergroot, en een negatieve sportdeelname remt deze af.

7.2 Bouwstenen die sportief gedrag verklaren

In deze paragraaf bespreken we de samenhang van alle bouwstenen om de mate van sportieve activiteit voor volwassenen te verklaren. In bijlage 1 bestuderen we enkele mogelijk relevante relaties tussen een beperkt aantal bouwstenen (zie ook paragraaf 4.4).

Belangrijkste bouwsteen: actuele motivatie

De belangrijkste bouwsteen is actuele motivatie (zie tabel 7.1). Het beta-gewicht is veel hoger dan dat van de daaropvolgende bouwsteen (0,40), en deze bouwsteen heeft de hoogste samenhang met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten.

De bouwsteen actuele motivatie geeft de kracht van de gewoonte weer om wel of geen sportieve activiteiten te ondernemen. Voor weinig sportieve mensen is het een belemmering en voor sportieve mensen een stimulans. De hoge samenhang met de frequentie van deelname is volgens verwachting, omdat beoefenaars deze gewoonte hebben, maar weinig sportieve mensen niet.

Zoals we zagen in figuur 2.1, is deze bouwsteen een tussenstap: enerzijds de motieven en belemmeringen, en anderzijds de deelnamefrequentie van sportieve activiteiten.

De actuele motivatie ontstaat vermoedelijk door sportsocialisatie en vormt zich geleidelijk in de kindertijd, via een levensgezel of via een vriend/collega. In ons onderzoek hebben we alleen het proces van sportsocialisatie tijdens de kindertijd meegenomen. De relatie van deze bouwsteen met de bouwsteen actuele motivatie is overigens zwak. Dat kan te maken hebben met de nog niet goed uitgebalanceerde itemselectie. Daarnaast grijpt het terug op het (verre) verleden van de meeste respondenten.

In tabel 7.1 nemen we ook de beta-gewichten op als we deze bouwsteen uit de regressieanalyse weglaten. Daardoor neemt het belang (beta-gewicht) van de overgebleven bouwstenen toe. De bouwsteen drempelvrees profiteert het meest.

Verder valt op dat actuele motivatie 6 procent verklaarde variantie toevoegt (verrekening percentages verklaarde varianties, zie tabel 7.1). Dat lijkt te duiden op een zelfstandige betekenis van actuele motivatie, los van andere bouwstenen.

Op plek 2: overtuiging belang van sportieve activiteiten voor gezondheid

Op de tweede plaats komt de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid (beta-gewicht 0,23). De samenhang met de mate van deelname aan sportieve activiteiten is ook hoog, maar het beta-gewicht een stuk lager (in statistische termen: de bouwsteen actuele motivatie vangt variantie van de

bouwsteen overtuiging weg). In de tabel geven we ook een regressieanalyse weer zonder de bouwsteen overtuigingen (en actuele motivatie).

Belang andere bouwstenen

Kijken we weer naar de regressieanalyse inclusief de bouwstenen actuele motivatie en overtuiging, dan zien we hoge scores voor de bouwstenen fysieke belemmeringen (beta-gewicht -0,17), gebrek aan motivatie (-0,10) en drempelvrees (-0,09). De negatieve waarden geven aan dat deze bouwstenen bijdragen aan een lagere deelnamefrequentie.

Andere bouwstenen (en losse elementen) dragen in mindere mate bij (of hebben een negatief effect op de deelname). Hoewel gezond gedrag een positieve relatie heeft met de frequentie van sportieve activiteiten, is de bijdrage in relatie tot de andere bouwstenen negatief (beta- gewicht -0,07).

De reden hiervoor is onduidelijk. Een mogelijke verklaring is dat mensen zo veel gezond gedrag vertonen dat ze daardoor niet meer aan sportieve activiteiten 'hoeven' te doen. Onderzoek laat ter ondersteuning hiervan zien dat mensen die geen alcohol drinken minder sportief zijn (Van den Dool & Van den Breul, 2018).

Bouwstenen die onvoldoende bijdragen

Meerdere bouwstenen komen niet in de analyse, omdat deze niet bijdragen aan de verklaring van de mate van deelname aan sportieve activiteiten. De toelatingsbeslissingen hebben we gebaseerd op vaste criteria (statistische significantie).

Ook in de analyses waarbij we de bouwstenen actuele motivatie en overtuiging van het belang voor de gezondheid weglaten, is de bijdrage van deze bouwstenen onvoldoende.

De niet-toegelaten bouwstenen zijn:

- financiële beperkingen;
- fysieke omgeving;
- tijdsdruk;
- geringe sociale steun.

Dit betekent niet dat bijvoorbeeld de fysieke omgeving helemaal geen rol speelt. Zoals we in paragraaf 6.7 noemden heeft Nederland veel sportvoorzieningen en mogelijkheden om te wandelen en fietsen. Deze zijn ook behoorlijk goed over het land verspreid. De verschillen qua niveau van voorzieningen in en rond een buurt zijn daardoor beperkt tussen mensen die meer en minder sportieve activiteiten beoefenen. Daardoor komt deze bouwsteen niet als belangrijk in de regressieanalyse naar voren.

Tabel 7.1**Kengetallen regressieanalyses op frequentie sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar**

(n=3.009)

	Beta-gewicht	Beta-gewicht	Beta-gewicht	Correlatie
Actuele motivatie	0,40	Weggelaten	Weggelaten	0,58
Overtuiging van belang voor gezondheid	0,23	0,35	Weggelaten	0,51
Fysieke belemmeringen	-0,17	-0,16	-0,19	-0,37
Gebrek aan motivatie	-0,10	Niet significant	-0,09	-0,33
Drempelvrees sportieve activiteiten	-0,09	-0,17	-0,16	-0,40
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten	0,09	0,12	0,16	0,24
Sportieve socialisatie tijdens jeugd	0,09	0,11	0,17	0,26
Gezond gedrag	-0,07	N.S.	-0,11	0,22
Reden: plezier	-0,06	0,05	0,05	0,14
Reden: sociale contacten	-0,04	0,04	0,04	0,06
Reden: iets bereiken/presteren	0,03	-0,09	-0,11	0,25
Keuze voor sportieve activiteit	0,03	Niet significant	Niet significant	-0,02
Verklaarde variantie regressieanalyse (%)	44%	38%	32%	-

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Dwarsverband: motivatiegroepen

In dit hoofdstuk laten we de rapportagegroepen los en kijken we welke groepen we kunnen onderscheiden naar hun motivatie om sportieve activiteiten te beoefenen.

8.1 Analyse

We gebruiken hiervoor een segmentatietechniek die respondenten op basis van hun antwoorden in vergelijkbare groepen indeelt. Via de zo gevormde motivatiegroepen bekijken we de samenhang van bouwstenen op individueel niveau.

Segmentatie

Een belangrijk begrip in de marketing is segmentatie naar doelgroepen. Het gaat om een onzichtbaar, onderliggend kenmerk anders dan achtergrondkenmerken zoals leeftijd. Een voorbeeld van segmentatie is de voorkeur voor de inrichting van een huis (klassiek, modern, fifties, etc.) of waar de subgroep jongeren zich mee vereenzelvigt (nozem, punker, hipster, etc.).

Ook voor sportieve activiteiten kunnen we mensen in 'hokjes' stoppen. We krijgen daarmee los van de eerder gehanteerde rapportagegroepen inzicht in welke typen (niet-)beweegers er bestaan. Dit doen we met de statistische techniek clusteranalyse (SPSS Quick Cluster). Deze techniek stopt respondenten in groepen met gemeenschappelijke eigenschappen. De analyse is vooral bedoeld om inzicht te krijgen in verschillende voorkeuren (exploratief doel).

Onze analyse hebben we 'gevoed' met de belangrijkste bouwstenen die we in dit rapport beschrijven. De frequentie van sportieve activiteiten hebben we buiten beschouwing gelaten. Dat betreft ook achtergrondkenmerken zoals leeftijd, opleidingsniveau en inkomen. We willen juist zien hoe onze motivatiegroepen hiernaar verschillen. We hebben in de analyse gekozen voor vier groepen.

8.2 Resultaten

Vier motivatiegroepen gevonden

De beschrijving van de vier motivatiegroepen baseren we op de uitkomsten van de clusteranalyse (tabel 8.1). De groepen zijn:

- **bepanking, maar ziet mogelijkheden** (18% van de bevolking): deze mensen geven aan het meeste last te hebben van fysieke belemmeringen om sportieve activiteiten te beoefenen, maar zien relatief weinig redenen om geen sportieve activiteiten te ondernemen;
- **gezond en gedreven** (34% van de bevolking): zij zijn overtuigd van het belang van sportieve activiteiten, hebben weinig last van fysieke beperkingen, zijn in

staat sportieve activiteiten te ondernemen, hebben weinig redenen om geen sportieve activiteiten te beoefenen en laten zich minder snel uit het veld slaan om deze activiteiten te ondernemen;

- **geen beperking, geen zin** (25% van de bevolking): zij noemen vaker redenen om geen sportieve activiteiten te ondernemen, laten zich makkelijker beïnvloeden door omstandigheden om geen sportieve activiteiten te ondernemen en zijn minder overtuigd van het nut hiervan;
- **beperking, met andere belemmeringen** (23% van de bevolking): zij geven vaker aan geen sportieve activiteiten te kunnen doen, niet zo dol op sportieve activiteiten te zijn, meer financiële problemen te hebben en zich door omstandigheden te laten beïnvloeden om geen sportieve activiteiten te beoefenen.

Tabel 8.1

Motivatiegroepen naar de belangrijkste bouwstenen, bevolking 25-79 jaar

(gemiddelde waarden van de bouwstenen, 0-100)

	Beperking, maar ziet mogelijkheden (n=846)	Gezond en gedreven (n=590)	Geen beperking, geen zin (n=718)	Beperking, met andere belemmeringen (n=855)
Overtuiging belang voor gezondheid	65	79	63	58
Fysieke belemmeringen	68	14	21	61
Drempelvrees sportieve activiteiten	34	10	37	63
Tijdsdruk	44	49	47	43
Gebrek aan motivatie	28	12	39	58
Geringe sociale steun	77	86	60	44
Financiële belemmeringen	38	16	37	59
Fysieke omgeving	30	30	40	45
Actuele motivatie	54	74	47	41
Aandeel motivatiegroep (rij %) 18		34	25	23

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Samenhang frequentie sportieve activiteiten

Naast de waarden van de motivatiegroepen voor de bouwstenen kijken we ook naar de frequentie van sportieve activiteit. Zoals eerder vermeld hebben we deze niet in de analyse om tot de motivatiegroepen samen te stellen opgenomen.

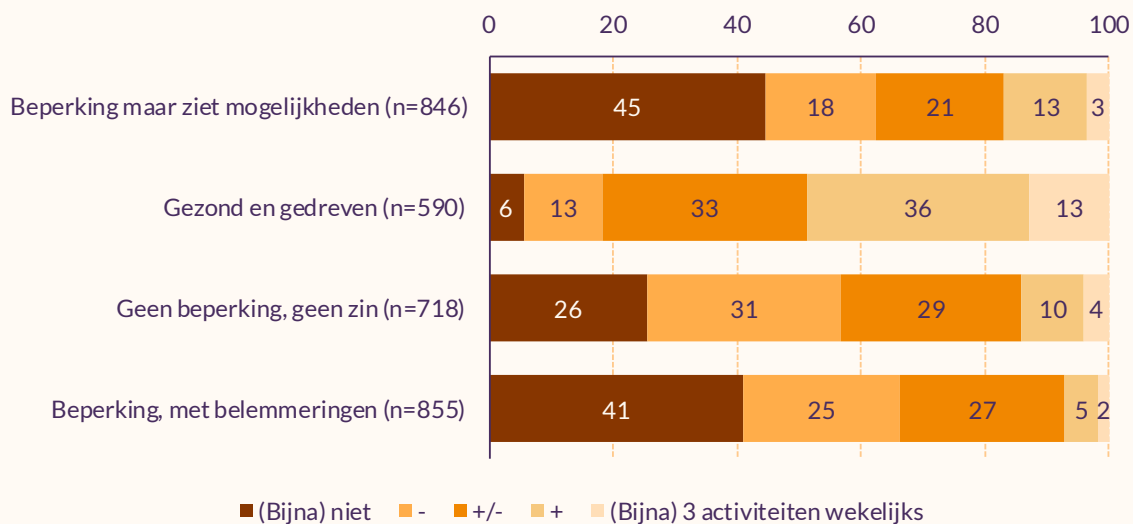
De mensen uit de motivatiegroep gezond en gedreven doen veel sportieve activiteiten (figuur 8.1). Van hen sport, fietst en wandelt 13 procent zelfs wekelijks.

Van de motivatiegroep geen beperking, geen zin neemt een kwart (26%) zo goed als niet aan sportieve activiteiten deel. Van de twee motivatiegroepen met mensen met een beperking is dat meer dan 40 procent.

Figuur 8.1

Mate van sportieve activiteit van de motivatiegroepen, bevolking 25-79 jaar

(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Vergelijking met rapportagegroepen

We hebben daarnaast de rapportagegroepen vergeleken met de motivatiegroepen (tabel 8.2).

We zien dat niet-actieve mensen met een motorische beperking vrijwel geheel vallen onder de twee motivatiegroepen met een beperking (46-47%). Weinig actieve mensen met een lage SES vallen wat vaker in de motivatiegroep geen beperking, geen zin. Voor weinig actieve ouderen geldt min of meer hetzelfde.

De mensen uit de niet-sportieve referentiegroep 'overig' vallen het vaakst onder de motivatiegroepen geen beperking, geen zin en beperking, met belemmeringen (zie ook paragraaf 6.4). De meerderheid van de actieve ouderen en van de referentiegroep 'actieve overigen' horen bij de motivatiegroep gezond en gedreven (56% resp. 52%).

Tabel 8.2**Motivatiegroepen naar rapportagegroepen, bevolking 25-79 jaar**

(in procenten)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage SES, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Beperking, maar ziet mogelijkheden (n=846)	18	47	26	34	18	17	8
Gezond en gedreven (n=590)	34	2	7	10	56	11	52
Geen beperking, geen zin (n=718)	25	5	23	27	18	37	24
Beperking, met andere belemmeringen (n=855)	23	46	44	28	8	35	16

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Dwarsverband: minder sportieve groepen

Een centrale vraag van dit rapport gaat over motieven en belemmeringen van minder sportieve groepen. In dit hoofdstuk vergelijken we de resultaten binnen deze groepen. Wat zijn dan de verschillen tussen mensen die weinig sportief actief zijn en mensen die meer sportief actief zijn?

9.1 Opzet vergelijking

Vergelijken sportieve en weinig sportieve leden binnen een groep

Tot dusver hebben we in dit rapport gekeken naar mensen met een lichamelijke beperking, mensen met een lage SES en ouderen. In dit hoofdstuk kijken we ook naar de niet eerder besproken groep mensen van niet-westerse herkomst. Los hiervan bespreken we de referentiegroep 'overig'.

We vergelijken per groep de uitkomsten van de bouwstenen naar:

- de sportieve leden;
- de weinig sportieve leden;
- de combinatie van deze twee;
- het belang van de diverse bouwstenen voor deze groep.

Geen percentages maar symbolen

Sommige onderzochte groepen zijn te klein om over te rapporteren. Daarom gebruiken we in plaats van percentages symbolen om de mate van afwijking van de landelijke uitkomsten weer te geven. We gebruiken de symbolen:

- ++: > 15%;
- +: 5 tot 15%;
- o: -5 tot 5%;
- -: -15 tot -5%;
- --: < -15%.

Selectie van bouwstenen

In de tabellen in dit hoofdstuk nemen we ook bouwstenen op die niet aan de voorwaarden voor een samenvattende schaal voldoen, maar wel informatief zijn. Dit betreft de bouwsteen gezond gedrag, de samenhang van de opleiding van de ouders met die van de respondent, de vijf redenen om te sporten en de bouwsteen tijdsdruk.

Overlap van groepen

In ons onderzoek kunnen de respondenten bij meerdere groepen horen. In een eerder onderzoek (Van den Dool, 2023) hebben we de combinaties van groepen bestudeerd in relatie tot de sportdeelname. Met name ouderen met een lage SES en

een lichamelijke beperking kennen een lage wekelijkse sportdeelname en voldoen nauwelijks aan de beweegrichtlijnen.

Door het geringe aantal waarnemingen van deze combinaties in ons onderzoek kunnen we geen informatie over hun motieven en belemmeringen geven. In principe is de overlap overigens beperkt, maar dat verschilt wel per groep (zie tabel 3.3).

Verklaring samenhang bouwstenen per groep

In de tabellen in dit hoofdstuk geven we per groep weer wat de relevante bouwstenen zijn om de mate van sportieve activiteit te verklaren (regressieanalyse per groep). We voegen hiervoor sportieve en weinig sportieve leden samen. Voor elke groep zien we dat een verschillend aantal bouwstenen belangrijk is. Dit heeft deels te maken met het aantal waarnemingen per groep.

9.2 Mensen met een motorische beperking

Voorals mensen met een motorische beperking blijven achter in wekelijkse sportdeelname en voldoen aan de beweegrichtlijnen (Van den Dool et al, 2022). Bijna twee derde van de mensen met een motorische beperking in ons onderzoek behoort tot de groep die weinig beweegt (niet in tabel). Deze doelgroep is vaker onderzocht op motieven en belemmeringen om sportieve activiteiten te beoefenen (o.a. De Jonge et al., 2022).

Belangrijke bouwstenen

De bouwsteen fysieke belemmeringen verklaart in sterke mate de frequentie van sportieve activiteiten van mensen met een motorische beperking. Daarin zien we geen verschil in weinig sportieve en sportieve leden.

Voor deze groep zien we verder een sterke samenhang met de bouwsteen voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten (o.a. wandelen naar werk of huishouden). Deze activiteiten doen weinig actieve leden veel minder vaak, maar voor actieve leden is de waarde neutraal.

Daarna volgt drempelvrees. De score van weinig sportieve leden is hierop negatief, maar voor actieve mensen is deze neutraal.

Daarna is de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid relevant. Als mensen meer overtuigd zijn, doen ze vaker aan sportieve activiteiten. Dat zien we terug in het verschil tussen weinig actieve en sportieve leden.

Tot slot zien we dat bij mensen met een motorische beperking de bouwsteen fysieke omgeving om te kunnen sporten en bewegen een rol speelt. Zij zijn vaker afhankelijk van hun buurt, doordat zij minder mobiel zijn.

Minder belangrijke bouwstenen

Als we de twee groepen op minder belangrijke aspecten vergelijken dan zien we:

- De niet-sportieve leden noemen vaker de bouwsteen financiële beperkingen. De opleiding van de ouders was lager. Ze kwamen minder in aanraking met sport in hun kindertijd, zijn minder overtuigd van de gezondheidsvoordelen van sportieve activiteiten, noemen minder redenen voor sportieve activiteit, ervaren minder tijdsdruk en vertonen minder gezond gedrag.
- De sportievere leden geven aan wat meer steun van de sociale omgeving te krijgen om sportieve activiteiten te beoefenen.
- Van de groep zonder sportieve activiteiten valt bijna de helft in de motivatiegroep beperking, maar ziet mogelijkheden, en ook bijna de helft in de groep beperking, met andere belemmeringen. Die belemmeringen hebben onder andere betrekking op de bouwsteen gebrek aan motivatie.

Tabel 9.1**Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, mensen met een motorische beperking (25-79 jaar)**

(afwijking van bevolking in procenten (+: > 15%; +: 5 tot 15%; o -5 tot 5%; -: 15 tot -5%; -: < -15%) en beta-gewichten van regressieanalyse: verklaarde variantie)

	Motorische beperking (n=590)	Weinig sportief actief (n=513)	Vaker sportief actief (n=77)	Beta-gewicht
Mate van sportieve activiteit	--	--	+	
Actuele motivatie	o	-	+	-0,20
Overtuiging van belang	-	-	o	0,13
Sportsocialisatie (kind)	o	-	o	
Fysieke belemmeringen	++	++	++	-0,21
Drempelvrees	+	++	o	-0,19
Gebrek aan motivatie	o	o	o	
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten	-	--	o	0,22
Geringe sociale steun	o	o	-	
Financiële beperkingen	+	+	o	
Tijdsdruk	o	-	o	
Fysieke omgeving	o	o	+	-0,10
Motief: plezier	o	o	o	
Motief: sociale contacten	o	o	o	
Motief: iets bereiken/presteren	-	-	o	
Motief: gezondheid/conditie	o	-	+	
Motief: afslanken/verbeteren uiterlijk	-	-	o	

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

9.3 Mensen met een lage sociaaleconomische status

Mensen met een lage SES blijven ook sterk achter in (wekelijkse) sportdeelname en voldoen aan de beweegerichtlijnen (Van den Dool, 2022). Op lange termijn zien we geen vooruitgang op deze twee kengetallen, in tegenstelling tot bij de groep met een hoge SES. Uit ons onderzoek blijkt dat ongeveer twee derde van de mensen met een lage SES bestaat uit mensen die weinig sportief actief zijn.

Belangrijke bouwstenen

De bouwsteen actuele motivatie is het belangrijkste om sportieve activiteiten te stimuleren. Bij weinig sportieve leden met een lage SES is deze lager. Op de tweede plaats staat de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid. Hierbij zien we dat weinig actieve leden minder overtuigd zijn. Daarna komen de bouwsteen gebrek aan motivatie en prestatiebehoefte als reden. Bij weinig sportieve leden zijn beide lager.

Andere bouwstenen die helpen om meer sportieve activiteiten te beoefenen, zijn drempelvrees (meer bij weinig sportieve leden), voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten (minder bij weinig sportieve leden), afslanken als reden om sportieve activiteiten te beoefenen, tijdsdruk, en plezier als reden. In het algemeen zien we bij mensen met een lage SES een mindere motivatie om sportieve activiteiten te ondernemen.

Minder belangrijke bouwstenen

Als we de twee groepen op minder belangrijke aspecten vergelijken, zien we:

- Mensen met een lage SES die weinig sportief actief zijn, ervaren vaker lichamelijke problemen en hebben minder vaak gunstige leefgewoonten. Ze wonen daarnaast in een minder aantrekkelijke fysieke omgeving voor sportieve activiteiten. Hun ouders waren minder hoog opgeleid, net als zijzelf.
- De sportieve leden met een lage SES hebben, net als de weinig actieve groep, een beperkte sportieve omgeving gekend in hun jeugd. Ook hun ouders waren vaker lager opgeleid. Een andere overeenkomst is dat zij financiële problemen ervaren. Een verschil bestaat naar fysieke belemmeringen: de sportieve leden ervaren deze in minder mate, terwijl weinig sportieve leden deze (veel) vaker benoemen.
- Mensen met een lage SES die weinig actief zijn, vallen in de motivatiegroep beperking, met belemmeringen (o.a. minder gemotiveerd om sportieve activiteiten te doen). Zij horen minder vaak bij de motivatiegroep gezond en gedreven.

Tabel 9.2**Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, mensen met een lage sociaaleconomische status (25-79 jaar)**

(afwijking van bevolking in procenten (++: > 15%; +: 5 tot 15%; o: -5 tot 5%; -:15 tot -5%; --: < -15%) en beta-gewichten van regressieanalyse: verklaarde variantie 42%)

	Lage SES (n=563)	Weinig sportief actief (n=478)	Vaker sportief actief (n=85)	Beta-gewicht
Mate van sportieve activiteit	--	--	+	
Actuele motivatie	-	-	o	-0,32
Overtuiging van belang	-	-	o	0,30
Sportsocialisatie (kind)	-	-	-	
Fysieke belemmeringen	+	++	o	
Drempelvrees	+	+	o	-0,15
Gebrek aan motivatie	+	+	o	0,16
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten	o	-	o	0,11
Geringe sociale steun	+	+	o	
Financiële beperkingen	+	+	+	
Tijdsdruk	o	o	o	0,11
Fysieke omgeving	o	-	o	
Motief: plezier	o	o	o	0,09
Motief: sociale contacten	+	o	+	
Motief: iets bereiken/presteren	-	-	o	-0,16
Motief: gezondheid/conditie	o	-	o	
Motief: afslanken/uiterlijk verbeteren	-	-	-	0,15

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

9.4 Ouderen

Bij ouderen is sprake van een tweedeling: enerzijds de actieve ouderen en anderzijds ouderen die vaker een lage SES en/of lichamelijke beperking hebben (Van den Dool & Heijnen, 2022). Boven de 80 jaar is de sportdeelname over het algemeen lager, omdat veel mensen dan kwetsbaar zijn.

In ons onderzoek is het actieve deel van de ouderen net wat groter dan het weinig actieve deel. Deze verhouding kan anders zijn bij onderzoek met een andere vraagformulering over sportieve activiteiten (ons onderzoek beperkt zich tot 65-79-jarigen).

Belangrijke bouwstenen

Voor ouderen is de bouwsteen actuele motivatie het belangrijkste (minder bij weinig actieve ouderen, meer bij actieven). Deze kunnen we vertalen in de weerslag van het socialisatieproces in een gewoonte.

Op de tweede plaats staat de bouwsteen drempelvrees sportieve activiteiten, gevolgd door fysieke belemmeringen (beide meer bij weinig actieven, minder bij sportieve ouderen).

De gezondheid is voor alle ouderen een reden om sportieve activiteiten te beoefenen. Dat geldt ook voor de overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid. Actieve ouderen zijn daar meer van overtuigd en weinig actieve juist minder. Bij de bouwsteen gebrek aan motivatie hebben weinig actieve ouderen een gemiddelde waarde en actieve ouderen een hogere.

Minder belangrijke bouwstenen

Als we de twee groepen op minder belangrijke aspecten vergelijken, zien we:

- De weinig sportieve ouderen ervaren vaker geringe sociale steun voor sportieve activiteiten. Hun ouders waren minder vaak een sportief voorbeeld.
- Voor de sportieve ouderen waren hun ouders ook geen voorbeeld, maar zij ervaren in hun huidige leven wel meer sociale steun. Verder hebben zij minder last van financiële beperkingen.
- De actieve ouderen vallen in meerderheid in de motivatiegroep gezond en gedreven. De niet-actieve ouderen horen vaker bij de motivatiegroep beperkingen, maar ziet mogelijkheden (met enige intentie om sportieve activiteiten te gaan beoefenen).

Tabel 9.3**Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, ouderen (65-79 jaar)**

(afwijking van bevolking in procenten (++: > 15%; +: 5 tot 15%; o: -5 tot 5%; -: 15 tot -5%; --: < -15%) en beta-gewichten van regressieanalyse: verklaarde variantie 42%)

	Ouderen (n=1.520)	Weinig sportief actief (n=1133)	Vaker sportief actief (n=387)	Beta-gewicht
Mate van sportieve activiteit	-	--	+	
Actuele motivatie	o	-	+	-0,37
Overtuiging van belang	o	-	+	0,14
Sportsocialisatie (kind)	-	-	-	
Fysieke belemmeringen	o	+	-	-0,19
Drempelvrees	o	+	-	-0,20
Gebrek aan motivatie	o	o	-	0,12
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten	-	--	-	0,08
Geringe sociale steun	o	+	-	
Financiële beperkingen	-	o	-	
Tijdsdruk	o	-	o	
Fysieke omgeving	o	o	+	
Motief: plezier	o	-	o	0,08
Motief: sociale contacten	+	o	+	
Motief: iets bereiken/presteren	-	-	o	
Motief: gezondheid/conditie	o	-	+	-0,15
Motief: afslanken/uiterlijk verbeteren	-	-	o	

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

9.5 Mensen van niet-westerse herkomst

De wekelijkse sportdeelname van mensen die in vijf belangrijke immigratielanden zijn geboren, blijft achter bij de gemiddelde (volwassen) Nederlander (Elling et al., 2023). Maar hun kinderen nemen bijna even vaak aan sport deel als Nederlanders in het algemeen.

We vergelijken hier de uitkomsten van sportieve met niet-sportieve leden van deze groep. Van onze steekproef van mensen met een niet-westerse herkomst behoort een kwart tot de groep mensen die weinig beweegt (niet in tabel, gewogen uitkomst). Zowel van sportieve als weinig sportieve leden hebben we te weinig waarnemingen om gedetailleerd de uitkomsten te bespreken. Daarom hebben we deze groep tot nu toe niet besproken.

Belangrijke bouwstenen

Bij deze groep speelt de bouwsteen actuele motivatie een grote rol. Weinig sportieve en meer sportieve leden verschillen op deze bouwsteen.

Dit zien we ook bij de sportsocialisatie. Mensen van niet-westerse herkomst die hier in hun jeugd mee van doen hebben, vertonen nu vaker sportief gedrag.

Sociale contacten zijn een belangrijke reden om sportieve actief te zijn, net als iets bereiken/presteren. De sportieve leden noemen dat laatste vaker. De fysieke omgeving is voor alle mensen van niet-westerse herkomst belangrijk (geen verschil naar weinig of meer sportieve activiteit).

Minder belangrijke bouwstenen

Als we de twee groepen op minder belangrijke aspecten vergelijken, zien we:

- Weinig actieve mensen van niet-westerse herkomst hebben vaker een hoge waarde op de bouwsteen fysieke beperkingen. Daarnaast zijn ze minder overtuigd van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid en ervaren ze vaker drempelvrees.
- Sportievere mensen van niet-westerse herkomst hebben voor die laatste twee bouwstenen juist positieve waarden. Beide groepen hebben financiële beperkingen en noemen minder vaak plezier als reden voor sportieve activiteiten.
- Wat betreft de motivatiegroepen wijkt de verdeling niet sterk af van de Nederlandse bevolking als geheel. Wel is de motivatiegroep beperking, met andere belemmeringen wat groter en de groep beperking, maar ziet mogelijkheden juist wat kleiner (niet in tabel).

Tabel 9.4**Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, mensen van niet-westerse herkomst (25-79 jaar)**

(afwijking van bevolking in procenten (++: > 15%; +: 5 tot 15%; o: -5 tot 5%; -: 15 tot -5%; --: < -15%) en beta-gewichten van regressieanalyse: verklaarde variantie 42%)

	Niet-westerse herkomst (n=160)	Weinig sportief actief (n=100)	Vaker sportief actief (n=60)	Beta-gewicht
Mate van sportieve activiteit	o	--	++	
Actuele motivatie	o	-	+	-0,52
Overtuiging van belang	o	-	+	
Sportsocialisatie (kind)	+	-	+	0,30
Fysieke belemmeringen	o	+	o	
Drempelvrees	o	+	-	
Gebrek aan motivatie	o	+	o	
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten	o	-	o	
Geringe sociale steun	o	o	o	
Financiële beperkingen	+	+	+	
Tijdsdruk	o	o	o	
Fysieke omgeving	o	o	o	-0,11
Motief: plezier	-	-	-	
Motief: sociale contacten	o	o	o	0,27
Motief: iets bereiken/presteren	+	o	+	-0,21
Motief: gezondheid/conditie	o	-	o	
Motief: afslanken/uiterlijk verbeteren	o	o	o	

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

9.6 Referentiegroep 'overig'

Deze groep valt niet onder één van de hiervoor besproken vier groepen. Zij zijn wat jonger (18-64 jaar), hebben geen motorische beperking, zijn van westerse herkomst en hebben geen lage SES. Bij elkaar vormen zij 58 procent van de volwassenen tot 80 jaar. Daarvan is 42 procent sportief actief en 17 procent weinig actief.

Belangrijke bouwstenen

Voor deze groep zijn tien bouwstenen van belang om de mate van deelname aan sportieve activiteiten te verklaren. Hiervan bespreken we de belangrijkste vijf.

- De bouwsteen actuele motivatie (weerslag van het socialisatieproces in een gewoonte) is het belangrijkste.
- Op de tweede plaats staat de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid. Bij beide bouwstenen zien we een verschil tussen sportieve leden die deze onderschrijven en weinig sportieve die daar sceptisch over zijn.
- Fysieke belemmeringen spelen bij deze groep een andere rol dan bij mensen met een motorische beperking (minder mensen hebben deze), maar weinig sportieve leden noemen deze wel vaker.
- Op de vierde plaats staat de bouwsteen sportsocialisatie tijdens de jeugd. Sportieve leden hadden dit meer, weinig sportieve leden minder.
- Op de vijfde plaats staat gezond gedrag (gezond eten, niet roken, etc.). Hiervoor zien we geen verschil tussen weinig actieve en sportieve leden.

Minder belangrijke bouwstenen

Als we de twee groepen op minder belangrijke aspecten vergelijken, zien we:

- Het meest onderscheidende kenmerk van de groep 'overigen' die niet of nauwelijks sportief zijn, is de beperkte motivatie om sportieve activiteiten te ondernemen.
- Voor de groep 'overigen' die meer sportief actief zijn, zien we positieve waarden voor twee bouwstenen die sterk samenhangen met de frequentie van sportieve activiteiten: drempelvrees sportieve activiteit en het hebben van hoger opgeleide ouders (zelf zijn ze ook vaker hoger opgeleid).
- Het sportieve deel van de groep 'overigen' bestaat uit een krappe meerderheid voor de motivatiegroep gezond en gedreven. De weinig actieven horen wat vaker bij de motivatiegroep beperking, met andere belemmeringen (zij zijn minder gemotiveerd voor sportieve activiteit).

Tabel 9.5**Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, referentiegroep 'overig' (25-64 jaar)**

(afwijking van bevolking in procenten (++: > 15%; +: 5 tot 15%; o: -5 tot 5%; -:15 tot -5%; --: < -15%) en beta-gewichten van regressieanalyse: verklaarde variantie 42%)

	Referentiegroep 'overig' (n=994)	Weinig sportief actief (n=587)	Vaker sportief actief (n=407)	Beta-gewicht
Mate van sportieve activiteit	+	--	++	
Actuele motivatie	o	-	+	-0,43
Overtuiging van belang	o	-	+	0,25
Sportsocialisatie (kind)	o	-	+	0,12
Fysieke belemmeringen	-	+	-	-0,15
Drempelvrees	o	+	-	
Gebrek aan motivatie	o	+	o	
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten	+	o	+	0,07
Geringe sociale steun	o	+	o	0,06
Financiële beperkingen	o	+	o	
Tijdsdruk	o	o	o	
Fysieke omgeving	o	o	o	
Motief: plezier	o	o	o	0,05
Motief: sociale contacten	o	o	o	
Motief: iets bereiken/presteren	o	o	o	
Motief: gezondheid/conditie	o	+	o	0,05
Motief: afslanken/uiterlijk verbeteren	o	o	+	

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Conclusie & aanbevelingen

Met bouwstenen proberen we in dit rapport de deelname aan sportieve activiteiten te verklaren. We kijken daarbij naar een aantal achterblijvende groepen wat betreft deelname aan sportieve activiteiten. In dit hoofdstuk trekken we conclusies, bespreken we wat die betekenen voor beleid en doen we suggesties voor vervolgonderzoek.

10.1 Conclusies

Over het onderzoek

De Nederlandse overheid streeft naar een fittere en gezondere bevolking. Daarom probeert zij mensen te verleiden om meer sportieve activiteit te ondernemen. Helaas komt de bijbehorende boodschap niet bij iedereen over. Met name bepaalde groepen blijven achter.

Daarom is inzicht nodig in motieven en belemmeringen om sportieve activiteiten te beoefenen. In dit rapport onderzoeken we deze. We kijken hiervoor zowel naar de bevolking als naar enkele (sterk) achterblijvende groepen. We gebruiken een analysetechniek om de motieven en belemmeringen te ordenen naar mate van belang. Het onderzoek heeft betrekking op volwassenen van 25 tot 80 jaar.

In het rapport onderscheiden we vier groepen die achterblijven in deelname aan sportieve activiteiten, en twee sportieve (referentie)groepen. Dit zijn:

- weinig actieve mensen met een motorische beperking;
- weinig actieve mensen met een lage sociaaleconomische status (SES);
- weinig actieve ouderen;
- sportievere ouderen;
- weinig sportieve 'overigen';
- sportievere 'overigen'.

De eerste drie groepen overlappen enigszins (zoals een oudere met motorische beperking).

Belangrijke bouwstenen

Zeven bouwstenen beschouwen we als belemmeringen. Zeven andere horen bij zaken zoals de motivatie om deel te nemen aan sportieve activiteiten. In het algemeen gelden de redenen om wel of geen sportieve activiteiten te beoefenen voor de hele bevolking, maar we zien verschillen voor de achterblijvende groepen.

● Actuele motivatie

De bouwsteen actuele motivatie draagt het sterkst bij aan de verklaring van de deelname aan sportieve activiteiten. Deze bouwsteen kunnen we zien als het resultaat van het proces van sportsocialisatie, uitmondend in een gewoonte.

Iemand kiest telkens opnieuw om wel of geen sportieve activiteit te gaan beoefenen, en kijkt daarbij naar zaken zoals het weer en even geen tijd of zin hebben. De gewoonte meten we door bijvoorbeeld te vragen of iemand bijhoudt of die voldoende beweegt.

Als eenmaal een dergelijke gewoonte bestaat, is dit een sterke motor (motivator) voor deelname aan sportieve activiteiten. Bestaat die niet, dan is het een rem (belemmering om actief te zijn).

Deze bouwsteen is een tussenstap: tussen motieven en belemmeringen enerzijds en de deelname aan sportieve activiteiten anderzijds (zie figuur 2.1). Maar de bouwsteen heeft ook een directe invloed op de deelname. Een hoge samenhang van de bouwsteen met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten ligt min of meer voor de hand en bleek ook uit het onderzoek.

● **Overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid**

Ook de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid heeft een sterke relatie met de deelnamefrequentie aan sportieve activiteiten. De bouwsteen is een geloof in de gunstige effecten van sportieve activiteiten op de gezondheid. Deze overtuiging draagt bij aan een geleidelijke groei van sportieve gewoonten, daarbij geholpen door het proces van sportsocialisatie.

● **Fysieke belemmeringen**

Los van deze onzichtbare processen speelt de bouwsteen fysieke belemmeringen een belangrijke rol (derde plaats). Deze zien we vooral bij mensen met een motorische beperking en ouderen. Naast lichamelijke problemen die sportief bewegen ingewikkeld maken, is deze bouwsteen gebaseerd op het voelen van pijn, snel vermoeid zijn en problemen met de gezondheid in het algemeen.

● **Gebrek aan motivatie en drempelvrees**

Na deze drie bouwstenen volgen qua belang de bouwstenen gebrek aan motivatie en drempelvrees voor sportieve activiteit.

De bouwsteen gebrek aan motivatie bestaat uit een mix van negatieve ervaringen, niet van sport houden en opzien tegen lichamelijke inspanning en zweten. Sommige mensen zijn nu eenmaal minder sterk gemotiveerd. Deze motivatie is lastig te beïnvloeden.

Andere mensen weten minder goed hoe ze sportieve activiteiten kunnen beginnen (drempelvrees). Dit aspect valt wel via informatie en voorlichting te verbeteren. Een helder overzicht van het lokale aanbod van sportieve activiteiten kan een goede start zijn.

Minder belangrijke bouwstenen

Enkele bouwstenen hebben geen (significante) bijdrage aan de voorspelling van de mate van deelname aan sportieve activiteiten. De opvallendste zijn de bouwstenen financiële beperkingen en fysieke omgeving. Dit zijn bouwstenen waar een overheid

invloed op kan hebben, bijvoorbeeld via subsidies om sportieve activiteiten te stimuleren en door de woonomgeving beweegvriendelijker te maken. Maar alleen dit zal de deelname aan sportieve activiteiten volgens onze uitkomsten niet bevorderen.

De fysieke omgeving speelt bijvoorbeeld een minder belangrijke rol doordat in Nederland relatief veel voorzieningen voor sportieve activiteiten in de buurt zijn. De doorslag geven persoonlijke redenen om wel of niet aan sportieve activiteiten deel te nemen (actuele motivatie, fysieke belemmeringen en geringe sociale steun). Maar deze zijn lastig te beïnvloeden.

Ook de bouwsteen tijdsdruk draagt niet bij aan de verklaring van de beoefening van sportieve activiteiten. Alleen voor mensen met een lage SES speelt die een rol (zij hebben lagere tijdsdruk).

10.2 Gevolgen voor beleid

Vooraf persoonlijke factoren

De motieven en belemmeringen voor de deelname aan sportieve activiteiten zijn volgens de uitkomsten van ons onderzoek vooral persoonlijk van aard. Denk aan motivatie, gebrek aan tijd en een stimulerende omgeving. Bouwstenen zoals financiële beperkingen, de fysieke omgeving en drempelvrees (vindbaarheid van het aanbod) zijn enigszins via overheidsbeleid te beïnvloeden. Fysieke belemmeringen om sportieve activiteiten te beoefenen zijn ook persoonlijk, maar beleid kan deze verzachten.

Financiën niet doorslaggevend

Financiële beperkingen zijn niet doorslaggevend voor de deelname aan sportieve activiteiten, blijkt uit ons onderzoek. Deze zien we wel vaker als reden bij mensen met een lage SES, maar ook voor hen is deze niet bepalend.

De bouwsteen gebrek aan motivatie belemmert de deelname in sterkere mate. Een tegemoetkoming in de financiële kosten voor de deelname aan sportieve activiteiten zal wel mensen over de streep trekken, maar zal de beweegarmoede niet oplossen.

Fysieke belemmeringen spelen grote rol

In tegenstelling tot de meer psychologische redenen om geen sportieve activiteiten te beoefenen, zijn fysieke belemmeringen vaak doorslaggevend: bewegen is lastiger of soms onmogelijk.

We zien dit in ons onderzoek bij mensen met een motorische beperking, zowel de sportieve als de niet-sportieve. Maar bij weinig actieve mensen met een beperking zien we vaker drempelvrees en minder overtuiging van het belang van sportieve activiteiten. Ondersteuning door overheden kan een deel van de fysieke belemmeringen wegnemen, maar niet alles oplossen (zoals pijn als belemmering).

Fysieke omgeving niet zo belangrijk

De fysieke omgeving aantrekkelijker maken voor sportieve activiteiten is door overheden goed te bewerkstelligen. De beperking is vaak de ruimte in een buurt. Maar de fysieke omgeving geldt niet als belangrijke belemmering voor de deelname aan sportieve activiteiten, vooral omdat er in Nederland veel mogelijkheden zijn om sportieve activiteiten te beoefenen.

Overigens is dit anders voor mensen met een motorische beperking en mensen van niet-westerse herkomst. Wellicht zijn deze groepen wat meer op hun eigen omgeving gericht. Anderen reizen gemiddeld genomen makkelijker naar een andere buurt voor (sportieve) activiteiten die zij niet in hun eigen buurt kunnen doen.

Drempelvrees bij bepaalde groepen

Met name mensen met een motorische beperking, mensen met een lage SES en ouderen ervaren vaak drempelvrees voor sportieve activiteiten. Voor deze groepen is deze bouwsteen belangrijk bij de keuze om wel of niet aan sportieve activiteiten deel te nemen (net als voor de bevolking als geheel, overigens). Voorlichting over de sportmogelijkheden door overheden kan de drempel voor sommige weinig sportief actieve mensen verlagen.

Rol sociale contacten verschilt

Sportieve ouderen noemen sociale contacten vaker als reden voor deelname aan sportieve activiteiten. Andere groepen noemen deze (veel) minder vaak als reden. De overheid kan gezamenlijke sportieve activiteiten stimuleren. Maar lang niet iedereen (ook niet elke oudere) heeft hier behoefte aan.

Plezier speelt mee

Plezier als reden voor deelname aan sportieve activiteiten speelt ook een rol, vooral voor ouderen en de referentiegroep 'overig'. De overheid kan als leuk beoordeelde sportieve activiteiten stimuleren.

Goed onderwijs voor het vak lichamelijke opvoeding bevorderen kan mogelijk ook bijdragen aan plezier bij het beoefenen van sportieve activiteiten. Bijvoorbeeld door activiteiten te leren waar mensen vaker plezier aan beleven. Maar bewegingsonderwijs alleen is waarschijnlijk onvoldoende om meer mensen blijvend te laten sporten en bewegen.

Proces van meer dan alleen inkomen

Zo zien we dat ook de huidige generatie jongeren uit een gezin met een lager inkomen veel minder vaak aan sport deelnemen (Van Stam et al., 2021). Lagere sportdeelname verdwijnt dus niet door vergrijzing. Dit geeft vanuit een andere invalshoek aan dat niet-deelname andere redenen heeft dan alleen het inkomen. Met name kennis van het proces van sportsocialisatie kan bijdragen aan inzicht in hoe iemand zich ontwikkelt tot sportadept of zich juist van sportieve activiteiten afkeert.

10.3 Aanbevelingen

Belang van sportsocialisatie

Wel of geen enthousiasme voor sportieve activiteiten is bij wijze van spreken ingebakken via een proces van sportsocialisatie. Dit enthousiasme moet steeds 'aanstaan' om telkens weer sportieve activiteiten te gaan beoefenen.

De weerslag van deze sportsocialisatie lijkt vertegenwoordigd te zijn als gewoonte in de bouwsteen actuele motivatie. Het is niet verassend dat deze bouwsteen het sterkst samenhangt met de frequentie van sportieve activiteiten. Feitelijk meet deze bouwsteen hoe sterk de (actuele) motivatie – ofwel de gewoonte – is om sportieve activiteiten te beoefenen.

Tegelijkertijd stelden we eerder in dit rapport vast dat het proces van socialisatie nog niet goed doorgrond is. We raden daarom aan om te onderzoeken hoe dit proces beter is te vast te stellen. Dus niet alleen het resultaat (actuele motivatie), maar ook het ontstaansproces van een gewoonte.

In dit onderzoek lag het accent op het socialisatieproces tijdens de kinderjaren. Maar eerder onderzoek laat zien dat de relatie van een sportieve partner met de sportieve deelname sterker is dan de relatie met de sportieve aandacht tijdens de jeugd. Dus ook deze vorm vraagt aandacht.

Sportieve mensen met een beperking of lage SES

Voor een ander vervolgonderzoek zou het interessant zijn om, sterker dan in dit rapport, de nadruk te leggen op de eigenschappen van mensen met een lichamelijke beperking of een lage sociaaleconomische status die juist wél sportief zijn. Dit zou helpen om te begrijpen waarin zij verschillen van nauwelijks sportief actieve mensen. Een dergelijk onderzoek kan inzichten opleveren in waarom sommigen juist wel sportief actief zijn en anderen niet.



Bronnen

Bailey, R., Cope, E., Parnell, D., Reeves, M. J. (2016). The Human Capital Model: Realising The Benefits of Sport and Physical Activity. In G. Doll-Tepper, K. Koenen, & R. Bailey (Reds.), *Sport, Education and Social Policy: The state of the social sciences of sport*. Routledge.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social Learning and Personality Development*. Holt, Rinehart and Winston.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Publishing Group.

Breedveld, K., & Mulleneers, S. (2011). Geen tijd. In: A. Elling, & F. Kemper (Reds.). *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters* (pp. 57-73). Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22, 6.

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson, *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). Greenwood.

Cutler, D. M., & Lleras-Muney, A. (2009). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of Health Economics*, 29(1), 1-28.

De Boer, B. J., Van Hooft, E. A. J., & Bakker, A. B. (2011). Stop and start control: A distinction within self-control. *European Journal of Personality*, 25, 349-362.

De Jonge, M., Gómez Berns, A., & Van Lindert, C. (2022). *Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022*. Mulier Instituut.

De Vries, H., Dijkstra, M., & Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. *Health Education Research*, 3, 273-282.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 6.

Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*.

Elling, A., & Claringbould, I. (2005). Inclusionary and exclusionary mechanisms in the Dutch sports landscape: who can and wants to belong? *Sociology of Sport Journal*, 22(4), 498-515.

Elling, A. (2010). *Niet-sporters: achtergronden en opvattingen. Aanvullende rapportage SportersMonitor 2008*. W.J.H. Mulier Instituut.

Elling, A., & Kemper, F. (2011). *Het kost veel tijd en je wordt er moe van. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters*. Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Elling, A., & Van den Dool, R. (2023). *Sport- en beweeggedrag naar migratieachtergrond* [Factsheet 2023/8]. Mulier Instituut.

Elmose-Østerlund, K., Westerskov Dalgas, B., Viskum Gjelstrup Bredahl, T., Lenze, L., Høyer-Kruse, J., & Ibsen, B. (2023). Motives for leisure-time physical activity participation: an analysis of their prevalence, consistency and associations with activity type and social background. *BMC Public Health*, 23, 2399.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley.

Gómez Berns, A., Vrieswijk, S., Heijnen, E., & Van Stam, W. (2022). *Sport en bewegen in de buurt* (2022) [Factsheet 2022/24]. Mulier Instituut.

Hoekman, R. H. A., & De Jong, D. (2011). Sport een stap te ver? In A. Elling, & F. Kemper (Reds.), *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters* (pp. 83-100). Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Hoogendoorn, M. P., & De Hollander, E. L. (2016). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*. RIVM.

Hover, P., & De Jong, M., (2011). *Van evenbeeld tot tegenpool: over de imago's van vijftien sporttakken volgens de Nederlandse bevolking*.

Jaccard, J. (2012). The Reasoned Action Model: Directions for Future Research. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 640(1): 58-80.

Késenne, S. (2011). Hebben niet-sporters te weinig tijd of te weinig geld? In A. Elling, & F. Kemper (Reds.), *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters* (pp. 57-73). Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Kloosterman, R., Akkermans, M., Reep, C., & Tummers-van der Aa, M. (2023). *(On)gezonde leefstijl 2022: opvattingen, motieven en gedragingen*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

Manders, T., & Kropman, J. (1982). *Sportbeoefening: drempels en stimulansen. Basisrapport*. Instituut voor Toegepaste Sociologie.

Ministerie van VWS (2022). *Kamerbrief van 14 december 2022. Hoofdlijnen Sportakkoord II*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Mullainathan S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much*. Times Books.

Prins, R. (2021). Over de complexe relatie tussen de omgeving en beweeg- en sportgedrag: een theoretisch kader. In R. Prins, R. Hoekman, & H. van der Poel (Reds.), *Sport en bewegen in de openbare ruimte. De beweegvriendelijke omgeving in gebruik en beleid*. Mulier Instituut/Arko Sports Media.

Pulles, I., & Van den Dool (2020). *Starten en stoppen met een sportactiviteit: de zoektocht naar de ideale sportactiviteit* [Factsheet 2020/29]. Mulier Instituut.

Scheerder, J., & Vanreusel, B. (2011). Een leven lang sporten? Longitudinaal onderzoek naar sport(in)activiteit. In A. Elling, & F. Kemper (Reds.), *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters* (pp. 41-55). Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Stuij, M. (2015). Habitus and social class: a case study on socialisation into sports and exercise. *Sport, Education and Society*, 20(6), 780-798.

Tiessen-Raaphorst, A., Woittiez, I., Vonk, F., & Pulles, I. (2019). *Kansen op sportieve groei. Een verklarend model van sportdeelname*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van den Dool, R. (2015a). *Belemmeringen voor de (potentiële) sporter*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2015b). *Gedragverandering bij 'moeilijke' groepen. Kansen om sport en bewegen te stimuleren?* Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2017). *Stappen op weg naar sport en/of bewegen* [Factsheet 2017/13]. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., & Van den Breul, W. (2018). *Sportdeelname en leefstijl* [Factsheet 2018/7]. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2021). *Motivatie om te sporten en bewegen voor volwassenen 2011, 2018, 2020* [Factsheet 2021/5]. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., Van Lindert, C., Van den Berg, S., & Wendel-Vos, G. C. W. (2022). *Deelname sport en bewegen door mensen met een beperking*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2022). *Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., & Heijnen, E. (2022). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2023). *Welke groepen bewegen minder?* [Factsheet 2023/14]. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., Van den Breul, W., & Pulles, I. (2023). *Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding*. Mulier Instituut.

Van Eldert, P., & Hover, P. (2024). *Consumentenuitgaven aan sport 2023*. Mulier Instituut.

Van Lindert, C., Van der Meijde, L., Gómez Berns, A., & Sparreboom, C. (2023). *Monitor 'Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030': voortgangsrapportage 2023*. Mulier Instituut.

Van Stam, W., Van den Dool, R., & Elling, A. (2021). *Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu*. Mulier Instituut.

Van Stam, W., Ooms, L., & Van den Dool, R. (2024). *Mentale gezondheid en sport- en beweegdeelname*. Mulier Instituut.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.

Willemsen, N. (2022). *Beweeggedrag veranderen. Hoe breng je mensen in beweging?* Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Bijlage 1: Specifieke samenhang bouwstenen

We besteden hier aandacht aan enkele relaties van meer dan twee bouwstenen met de mate van sportieve deelname. Het betreft vier verschillende samenhangen die onze interesse wekken. In paragraaf 4.4 besteedden we ook aandacht aan enkele specifieke samenhangen (van de bouwstenen in hoofdstuk 4).

Motivatie en drempelvrees

De bouwstenen actuele motivatie, gebrek aan motivatie en drempelvrees sportieve activiteiten hebben een redelijk sterke relatie met de sportieve deelname, met als uitschieter de bouwsteen actuele motivatie.

Die laatste relatie past bij de besproken theorie over gedragsverandering (*Theory of planned behaviour*, paragraaf 2.2), maar eerder stelden we ook vast dat deze bouwsteen, die een al of niet sportieve gewoonte beschrijft, daarnaast de uitkomst van het proces van sportsocialisatie lijkt te zijn (paragraaf 4.3).

Aangezien minder sportieve mensen een minder sterke socialisatie hebben ondergaan, is het logisch dat het verband met de mate van deelname aan sportieve activiteiten sterk is: sportievere mensen zijn zich wel sterk bewust van de 'noodzaak' van sportieve activiteiten.

Onderling hangen de bouwstenen gebrek aan motivatie en actuele motivatie het sterkst samen. Dit betekent dat het idee om sportieve activiteiten te beoefenen samenhangt met concrete plannen om deze te gaan/blijven beoefenen.

Als we de drie bouwstenen samen relateren aan de deelname aan sportieve activiteiten, via een regressieanalyse, zien we dat de bouwsteen actuele motivatie veruit het belangrijkste is. Dit zien we vooral aan de zogenaamde verklaarkracht van de relatie met de deelname. Deze is vooral gebaseerd op actuele motivatie. De andere twee bouwstenen voegen nauwelijks wat toe: actuele motivatie alleen verklaart 34 procent; inclusief de twee andere komt het totaal op 36 procent uit.

Redenen en overtuiging van het belang

In het onderzoek hebben we vijf redenen om sportieve activiteiten te beoefenen aan de respondenten voorgelegd. Zowel deelnemers als niet-deelnemers hebben de vragen hierover beantwoord.

Vooraf de reden gezondheid/conditie hangt (enigszins) samen met de bouwsteen overtuiging van het belang van sport voor de gezondheid. Dit is te verklaren doordat deze bouwsteen vooral gebaseerd is op gezondheidsvoordelen (vier van de vijf

items van de samenvattende schaal). Mensen die wel of juist niet overtuigd zijn van dit belang, beoefenen vaker sportieve activiteiten. De samenhang is vergelijkbaar met de reden gezondheid/conditie ($r=0,50$).

Sociale steun en actuele motivatie

In literatuur over veranderprocessen is veel aandacht voor de relatie tussen intentie (hier enigszins in actuele motivatie) en gedrag. Ook in tabel 7.1 zien we dat deze relatie van alle bouwstenen het sterkst is.

Een andere bevinding uit de literatuur is dat de sociale omgeving een sterke invloed heeft op de intentie om uiteindelijk wel of geen sportieve activiteiten te beoefenen. Dit geeft aan in welke mate deze omgeving een individu steunt of afvalt bij het streven om meer sportieve activiteiten te ondernemen.

Maar we zien dat de sociale omgeving een matige relatie met de deelname aan sportieve activiteiten heeft. De relatie tussen de motivatie en de geringe sociale steun is wel sterker, maar de sociale omgeving voegt per saldo niets toe aan de verklaarkracht.

Keuze sportactiviteit en drempelvrees

In hoofdstuk 5 besteden we aandacht aan de relatie van de bouwsteen keuze voor sportieve activiteit met de bouwsteen drempelvrees sportieve activiteit. We stellen daar vast dat de correlatie zwak is (0,14). De relatie van deze twee bouwstenen met de mate van sportieve activiteit wordt hoofdzakelijk bepaald door de bouwsteen drempelvrees. De verklaarde variantie is 16 procent.

Bijlage 2: Selectie rapportagegroepen

Methode:	Selectieonderzoek via een internetpanel met tienduizenden deelnemers. Selectie met enkele vragen naar de deelname van sportieve activiteiten.
Selectie:	Deelnemers van 25-79 jaar.
Weging selectieonderzoek:	Leeftijd (6 groepen) * geslacht, leeftijd (6 groepen) * voltooide opleiding (laag, midden, hoog), regio (Nielsen-vijfdeling)

Vragen selectieonderzoek

De volgende vragen gaan over sportieve activiteiten in uw vrije tijd.

1. Hoeveel wandelingen van één uur of langer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gemaakt?

- Niet gedaan
- 1-9 (bijvoorbeeld minder dan 1 keer per maand)
- 10-25 (bijvoorbeeld 1 of 2 keer per maand)
- 26-49 (bijvoorbeeld 3 of 4 keer per maand)
- 50 of meer (bijvoorbeeld eens per week of vaker)

2. Hoeveel fietstochten van één uur of langer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gemaakt? Dat kan bijvoorbeeld met een stadsfiets, wielrenfiets of mountainbike.

- Niet gedaan
- 1-9 (bijvoorbeeld minder dan 1 keer per maand)
- 10-25 (bijvoorbeeld 1 of 2 keer per maand)
- 26-49 (bijvoorbeeld 3 of 4 keer per maand)
- 50 of meer (bijvoorbeeld eens per week of vaker)

3. Hoeveel keer heeft u gesport in de afgelopen twaalf maanden? We vragen u de wandel- en fietstochten niet mee te tellen.

- Niet gedaan
- 1-9 (bijvoorbeeld minder dan 1 keer per maand)
- 10-25 (bijvoorbeeld 1 of 2 keer per maand)
- 26-49 (bijvoorbeeld 3 of 4 keer per maand)
- 50 of meer (bijvoorbeeld eens per week of vaker)

Samplebasis voor hoofdonderzoek: uitkomsten selectieonderzoek

In het selectieonderzoek kunnen mensen wel of niet deelnemen aan drie beweegvormen (wandelen, fietsen en sporten). We hebben vier prioriteitsgroepen geformuleerd om respondenten uit het selectieonderzoek te selecteren met de deelname aan deze activiteiten en enkele achtergrondkenmerken (zie tabel):

- Eerste prioriteit: maximaal n=600 mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) in het hoofdonderzoek proberen te realiseren. Hiervan beoefenen mensen in het selectieonderzoek zowel '3x niets' (n=563) als 'Geen van de 3 activiteiten > 10x per jaar' (n=381). Met deze 944 respondenten is het streefaantal te realiseren.
- Tweede prioriteit: maximaal n=600 ouderen. 2.062 in het selectieonderzoek doen '3x niets'. Dit is ruim voldoende voor het streefaantal. Daarnaast leidt de eerste prioriteit tot 'extra' ouderen (met een lage SES).
- Derde prioriteit: van de overgeblevenen uit de groep '3x niets' (n=4.100 minus 600 lage SES en 600 ouderen) doorgaan tot 2.200 respondenten zijn bereikt (inclusief de maximaal twee keer 600 met lage SES en ouderen). Mocht dit niet voldoende zijn, dan aanvullen met 'Geen van de 3 activiteiten > 10 keer per jaar'.
- Referentiegroep (vierde prioriteit): willekeurige selectie voor het hoofdonderzoek uit de groep 'Vaker' (minimaal 1 van de 3 activiteiten 11 of vaker per jaar). Het streefaantal van n=800 kan probleemloos uit n=27.581 voortkomen.

Tabel B2.1

Bruto-aantal waarnemingen van het selectieonderzoek (input hoofdonderzoek) naar sportiviteit (wandelen, fietsen en/of sporten)

	Geen van deze drie	Geen van deze > 10 keer per jaar	1-3 vormen > 10 keer per jaar	Totaal
Prioriteitsgroepen:				
Lage SES, niet/weinig sportief (1 ^e)	563	381	0	944
Ouderen, niet sportief (2 ^e)	1.717	0	0	1.717
Overige/rest, niet sportief (3 ^e)	1.820	0	0	1.820
Referentiegroep (4 ^e)	0	0	27.581	27.581
Reserve (vooral weinig sportief)	0	4.970	0	4.970
Totaal	4.100	5.351	27.581	37.032

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023).

Bijlage 3: Vragenlijst hoofdonderzoek

S Achtergrondvragen

Om te beginnen willen we graag een aantal achtergrondvragen stellen.

S01 Bent u...?

- Man
- Vrouw
- Overig

S02 Wat is uw leeftijd? Range onderzoek 25-79 jaar

S03 Wat is uw hoogste opleiding waarvoor u een diploma heeft?

- HBO of universitair master/doctoraal/postdoctoraal
- HBO of universitair propedeuse/HBO of universitair bachelor/kandidaats
- HAVO of VWO (met diploma afgerond)/HBS/MMS
- MBO 2, 3, 4 of MBO vóór 1998
- MAVO/HAVO of VWO (overgegaan naar 4e klas)/(M)ULO/VMBO (theoretische of gemengd)/voortgezet speciaal onderwijs
- LBO/VBO/VMBO (kader- of beroepsgericht)/MBO1
- Geen onderwijs/basisonderwijs
- Weet ik niet/Wil ik niet zeggen

Wat is de hoogste opleiding waarvoor uw (stief) moeder een diploma heeft/had?

Antwoordlijst S03. Toevoegen antwoord: niet van toepassing

Wat is de hoogste opleiding waarvoor uw (stief) vader een diploma heeft/had?

Antwoordlijst S03. Toevoegen antwoord: niet van toepassing

Wat is de hoogste opleiding waarvoor uw partner een diploma heeft?

Antwoordlijst S03. Toevoegen antwoord: geen partner

S04 Bent u:

- Fulltime werkzaam
- Parttime werkzaam
- Werkzaam als zelfstandig ondernemer
- Werkloos en werkzoekend
- Werkloos en niet-werkzoekend/Arbeidsongeschikt
- Huisvrouw/huisman of anders
- Gepensioneerd of VUT
- Student/Leerling/Fulltime opleiding

De volgende vragen gaan over het geboorteland van u en uw ouders. Deze worden gebruikt om uw land van herkomst te bepalen. U bent niet verplicht te antwoorden. Door te antwoorden geeft u uitdrukkelijk toestemming om deze gegevens in ons onderzoek op te nemen. Uiteraard worden al uw antwoorden anoniem behandeld.

S05 Wat is het geboorteland van:

1. Uzelf
2. Uw vader
3. Uw moeder

Lijst geboortelanden

Nederland	Noord-Amerikaans land
Turkije	Zuid- of Midden-Amerikaans land
Marokko	Ander Europees land
Suriname	Ander Afrikaans land
Nederlandse Antillen/Aruba	Ander Aziatisch land
Indonesië	Australië of Nieuw-Zeeland
Duitsland	Ander land
België	Weet niet/wil niet zeggen
Japan	

S06 Wat zijn de 4 cijfers van uw postcode? We willen dit gebruiken om indelingen naar regio te maken, zoals bijvoorbeeld naar provincie of dat u in een stad of dorp woont. Als u dit niet wilt, kunt u *weet niet/wil niet zeggen* aanvinken. Als u uw postcode invult dan gaat u er expliciet mee akkoord dat uw postcode voor analyse doeleinden wordt gebruikt.

- Wil ik liever niet zeggen

S07 Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend? *Range 1-10*

S08 Wat is het bruto jaarinkomen van uw huishouden?

- minder dan € 15.000
- € 15.000 - € 30.000
- € 30.000 - € 45.000
- € 45.000 - € 75.000
- € 75.000 of meer
- Wil niet zeggen/weet niet

Indien niet alleen woont (S07 > 1):

S10 Heeft u één of meer kind(eren) tot 18 jaar die thuis wonen?

- Ja
- Nee

De volgende vragen gaan over beperkingen of chronische aandoeningen. **Heeft u een beperking of chronische aandoening?** U kunt meer antwoorden kiezen.

- Ja, lichamelijke of motorische beperking
- Ja, auditieve beperking, zoals doofheid of slechthorendheid
- Ja, visuele beperking, zoals blindheid of slechthorendheid
- Ja, verstandelijke beperking
- Ja, psychische of psychiatrische aandoening
- Ja, chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten, diabetes of reuma
- Ja, andere beperking of aandoening
- Nee
- Wil ik niet zeggen

A Beweeggedrag, selectievragen (herhaling/controle)

De volgende vragen gaan over sportieve activiteiten in uw vrije tijd.

1. Hoeveel wandelingen van één uur of langer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gemaakt?

- Niet gedaan
- 1-9 (bijvoorbeeld minder dan 1 keer per maand)
- 10-25 (bijvoorbeeld 1 of 2 keer per maand)
- 26-49 (bijvoorbeeld 3 of 4 keer per maand)
- 50 of meer (bijvoorbeeld eens per week of vaker)

2. Hoeveel fietstochten van één uur of langer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gemaakt? Dat kan bijvoorbeeld met een stadsfiets, wielrenfiets of mountainbike.

- Niet gedaan
- 1-9 (bijvoorbeeld minder dan 1 keer per maand)
- 10-25 (bijvoorbeeld 1 of 2 keer per maand)
- 26-49 (bijvoorbeeld 3 of 4 keer per maand)
- 50 of meer (bijvoorbeeld eens per week of vaker)

3. Hoeveel keer heeft u gesport in de afgelopen twaalf maanden? We vragen u de wandel- en fietstochten niet mee te tellen.

- Niet gedaan
- 1-9 (bijvoorbeeld minder dan 1 keer per maand)
- 10-25 (bijvoorbeeld 1 of 2 keer per maand)
- 26-49 (bijvoorbeeld 3 of 4 keer per maand)
- 50 of meer (bijvoorbeeld eens per week of vaker)

Geen selectievraag, indien gewandeld, gefietst en/of gesport:

4. Hoe heeft u in de afgelopen 12 maanden meestal <.. tekst afhankelijk wat beoefend: gewandeld, gefietst en/of gesport..>? Meer antwoorden mogelijk

- Alleen
- Met familie of bekenden
- Als lid van een sportvereniging
- Als abonnee/sporter bij bijvoorbeeld fitnesscentrum, sportschool, yogacentrum of zwembad
- Via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk
- Via fysiotherapeut, zorginstelling of revalidatiecentrum
- Anders, namelijk...

Aparte pagina: Veel vragen gaan over sportieve activiteiten. Dit kan gaan om een sport zoals voetbal, maar ook om activiteiten zoals wandelen en fietsen.

B Sportsocialisatie kindertijd

De volgende vragen gaan over de sportieve activiteiten van uzelf en uw ouders tijdens uw kindertijd.

- Hoe vaak deed u sportieve activiteiten toen u jonger was dan 18 jaar?
- Hoe vaak deed uw vader sportieve activiteiten toen u jonger was dan 18 jaar?
- Hoe vaak deed uw moeder sportieve activiteiten toen u jonger was dan 18 jaar?

Antwoorden : Niet/Soms/Vaak/indien vader of moeder: Niet van toepassing

Bent u als kind opgegroeid met sportieve mensen in en rond uw huis?

- *Ja, gedeeltelijk, nee*
- Was sporten in uw pubertijd belangrijk voor uw vrienden?
- *Ja, gedeeltelijk, nee*

Wat past het beste bij uw sportieve leven tot nu toe? Het gaat niet om of u op dit moment aan sportieve activiteiten doet.

- Nog nooit sportieve activiteiten gedaan
- Vroeger wel sportieve activiteiten gedaan
- Wel sportieve activiteiten gedaan, maar niet altijd
- Altijd wat sportieve activiteiten gedaan
- Altijd veel sportieve activiteiten gedaan

C Overtuiging belang sportieve activiteiten voor gezondheid

De volgende vragen gaan over uw ideeën over het nut van sportieve activiteiten. U kunt aangeven of het eens of oneens bent met een uitspraak.

- De gezondheid is sterk te verbeteren met gezonde leefgewoonten
- Het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid wordt sterk overdreven
- Sportieve activiteiten verkleinen de kans op chronische aandoeningen
- Sportieve activiteiten zijn vooral belangrijk voor mensen met zittend werk
- Door sportieve activiteiten kan ik het leven beter aan
- Ik probeer fit te blijven om gezond oud te worden
- Ik leef bij de dag en denk weinig aan de toekomst

Antwoorden: Helemaal eens/Eens/Niet eens, niet oneens/Oneens/Helemaal oneens

D Belemmeringen

Mensen ervaren soms belemmeringen om sportieve activiteiten te doen. Sommigen doen deze activiteiten daardoor niet of minder vaak. Kunt u voor de volgende mogelijke belemmeringen steeds zeggen of deze voor u van toepassing zijn?

Om de blokken te onderbreken, is twee keer grid aangepast in slider. Dit is voor meerdere mensen getest door Ipsos en bleek een verbetering t.o.v. louter grids.

Bouwsteen Fysieke belemmeringen

- Ik heb (chronische) pijn als ik sportieve activiteiten doe
- Ik heb lichamelijke beperkingen die sportieve activiteiten bemoeilijken
- Ik ben vaak te moe voor sportieve activiteiten
- Ik heb problemen met mijn gezondheid
- Ik kan niet goed met anderen mee komen bij sportieve activiteiten

Bouwsteen Drempelvrees sportieve activiteit

- Ik ben niet goed in sportieve activiteiten
- Ik weet niet wat voor sportieve activiteiten ik kan doen
- Ik weet niet goed wat voor sportieve activiteiten ik leuk vind
- Ik weet niet goed hoe ik met sportieve activiteiten kan beginnen

Bouwsteen Tijdsdruk (slider links-rechts schaal)

- Ik besteed veel tijd aan (vrijwilligers)werk en/of studie
- Ik besteed veel tijd aan de zorg voor mijn kinderen
- Ik besteed veel tijd aan de zorg voor familie of gezin
- Ik besteed veel tijd aan bezigheden in of rond het huis
- Ik besteed veel tijd aan bezigheden buitenshuis
- Ik besteed veel tijd aan het ontmoeten van mensen

Bouwsteen Gebrek aan motivatie

- Ik doe veel huishoudelijk werk, doe aan tuinieren of klussen om het huis
- Ik beweeg veel op mijn werk
- Ik fiets of wandel naar mijn werk
- Ik vind sportieve activiteiten niet leuk
- Ik houd niet van lichamelijke inspanning
- Ik vind zweten niet prettig
- Ik heb minder prettige ervaringen met sportieve activiteiten
- Ik ben bang voor reacties van anderen als ik sportieve activiteiten doe
- Ik heb te veel aan mijn hoofd voor sportieve activiteiten

Bouwsteen Geringe sociale steun

- Ik ken niemand die sportieve activiteiten doet
- Mijn (directe) familie vindt sportieve activiteiten niet zo belangrijk
- Vrienden/kennissen vinden sportieve activiteiten niet zo belangrijk
- Ik heb niemand om sportieve activiteiten mee te doen
- Mijn partner doet elke week sportieve activiteiten (*toevoegen antwoord: Ik heb geen partner*)

Bouwsteen Financiële redenen

- Ik besteed mijn geld liever aan andere dingen dan aan sportieve activiteiten
- De sportieve activiteiten die ik het liefste wil doen, kan ik niet betalen
- Na het betalen van mijn vaste lasten blijft er te weinig geld over
- Voor sportieve activiteiten heb ik (dure) hulpmiddelen nodig

Bouwsteen Fysieke omgeving/voorzieningen (slider links-rechts schaal)

- Mijn buurt is heel aantrekkelijk voor sportieve activiteiten
- In mijn buurt zijn weinig grasvelden, parken of bossen
- In mijn buurt zijn weinig routes om te wandelen, hard te lopen of te fietsen
- In mijn buurt zijn wel mogelijkheden voor sportieve activiteiten, maar deze zijn niet makkelijk te bereiken

Antwoorden: Helemaal van toepassing/Van toepassing/Gedeeltelijk van toepassing/Minder van toepassing/Helemaal niet van toepassing

E Bouwsteen Actuele motivatie

De volgende vragen gaan over hoe u denkt over sportieve activiteiten. U kunt aangeven of u het er mee eens of oneens bent.

- Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen
- Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe
- Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn
- Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden
- Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg
- Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat een andere dag in te halen

Antwoorden: Helemaal eens/Eens/Niet eens, niet oneens/Oneens/Helemaal oneens

F Bouwsteen Redenen deelname

Hoe belangrijk of onbelangrijk zijn voor u de volgende redenen voor het doen van sportieve activiteiten?

- Plezier
- Gezondheid/conditie
- Afslanken/verbeteren van het uiterlijk
- Iets bereiken/presteren
- Sociale contacten

Antwoorden: Heel belangrijk/Belangrijk/Zowel belangrijk als onbelangrijk/Onbelangrijk/Heel onbelangrijk/Weet ik niet

G Bouwsteen Keuze sportieve activiteit

Als u op zoek zou gaan naar een sportieve activiteit, waar zou u dan op letten?

- De benodigde tijd om deze te leren
- De kosten om hiervoor spullen te kopen
- De terugkerende kosten hiervoor
- Of deze past bij wat ik kan
- Of ik bij de mensen pas/hoor die deze activiteiten doen
- Of het in de buurt is
- Of ik deze samen met anderen kan doen
- Of ik begeleiding kan krijgen

Antwoorden: 'Belangrijk'/'Neutraal/weet niet'/'Onbelangrijk'

H Bouwsteen Gedrag en gezondheid

De laatste vragen gaan over uw persoonlijke situatie. **Wat past bij u? Ik:**

- eet voldoende groente en fruit
- drink weinig/geen alcohol
- heb een gezond gewicht
- slaap voldoende
- heb veel stress
- rook niet
- ga regelmatig naar buiten
- heb voldoende contact met andere mensen
- zit een groot deel van de dag
- voel me gezond

Antwoorden: Past/Past voor een deel bij mij/Past niet/Wil ik niet zeggen

I LHB-vraagstelling

Om te onderzoeken of er een verband bestaat tussen seksuele voorkeur, sportdeelname en discriminatie in de sport, willen we graag weten tot welk geslacht u zich aangetrokken voelt. Is dat:

- Vooral of alleen tot mannen
- Zowel tot mannen als tot vrouwen
- Vooral of alleen tot vrouwen
- Anders dan bovenstaand
- Weet ik (nog) niet
- Wil ik niet zeggen

