

Wat bepaalt of mensen wel of niet sporten?

Remko van den Dool (Mulier Instituut), in *Sport & Strategie* september 2025

Vanwege forse gezondheidswinst wil de overheid de deelname aan sportieve activiteiten stimuleren. Daarvoor is het belangrijk om te weten wat bepaalt of mensen wel of niet sporten. Welke motieven en belemmeringen spelen daarbij een rol?

Het Mulier Instituut heeft een grootschalig onderzoek naar motieven en belemmeringen gedaan om het sportieve gedrag van mensen te verklaren. In maart hebben we hierover het rapport 'Waarom sporten sommige groepen minder dan anderen?' uitgebracht. In dit artikel vatten we de bevindingen uit dit rapport samen en bespreken we enkele vragen die dit onderzoek oproept.

Achtergrond

Het onderzoek

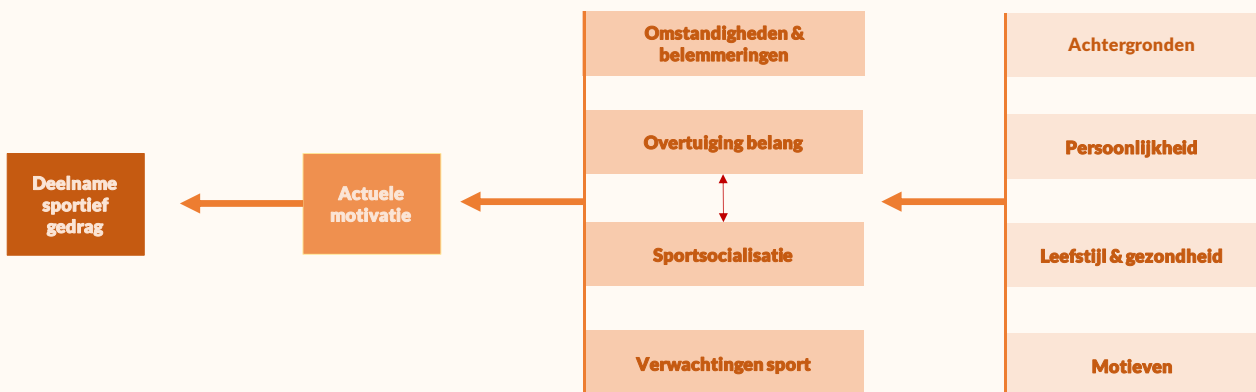
Het veldwerk vond plaats via een online panelonderzoek (mei 2023) onder volwassenen. De mate van sportiviteit definiëren we als een combinatie van het jaarlijkse aantal wandel- en fietstochten van een uur of langer plus de jaarlijkse sportfrequentie.

Motieven en belemmeringen: de bouwstenen

We maken in dit rapport gebruik van veertien bouwstenen van motieven en belemmeringen om sportief gedrag te verklaren. Deze bouwstenen beïnvloeden elkaar onderling. Sommige bouwstenen spelen een rol op de achtergrond.

In figuur 1 is te zien wat aan de verklaring van sportief gedrag ten grondslag kan liggen. Voor de basisprincipes van het model haalden we inspiratie uit de Theory of reasoned action van de (cognitief) psychologen Fishbein en Ajzen (1975). Voor de keuze van bouwstenen gebruikten we eerder onderzoek. De bouwstenen zijn gebaseerd op vier tot tien onderliggende items.

Figuur 1. Schetsmatig model bouwstenen voor verklaring van deelname aan sportieve activiteiten



Complexe verandering naar sportief gedrag

Welke overwegingen kan iemand hebben voor sportief gedrag? Sporten is geen noodzaak, zeker niet op de korte termijn. Wel kost het (veel) tijd en kent het nadelen, zoals zweten en de kosten. Een onweerstaanbare verleiding zoals een mobieltje is het niet.

Binnen de beschikbare vrije tijd in een week maakt iemand meer of minder bewuste keuzes. Toekomstverwachtingen spelen ook een rol. Als iemand verwacht niet oud te worden, is gezondheidswinst op de lange termijn minder overtuigend. Als iemand sportiever wil worden, moet diegene voor zich zelf mogelijkheden zien en deze ook hebben. Dit proces van toegroeien naar sportieve activiteiten kan veel tijd kosten.

Motieven & belemmeringen

De uitkomsten bespreken we per bouwsteen. De volgorde geeft het belang weer (vastgesteld met regressieanalyse). In tabel 1 staan cijfers voor de hele bevolking en de minst en meest sportieve mensen (tussengroepen weggelaten).

Significante bouwstenen

Actuele motivatie. De belangrijkste verklaring voor de deelname aan sportieve activiteiten bestaat uit de ontwikkeling van een sportieve gewoonte ('Actuele motivatie'). Een stelling daarbij is bijvoorbeeld: 'Ik houd in de gaten of ik voldoende beweeg'.

Deze bouwsteen hangt sterk samen met de mate van sportiviteit. Actuele motivatie ontstaat door een proces van sportsocialisatie. Voor mensen met deze motivatie werkt deze stimulerend. Zij gaan uit zichzelf op zoek naar alternatieven als een sportactiviteit verval. Voor anderen werkt de bouwsteen juist als belemmering.

Overtuiging van belang sportieve activiteiten voor gezondheid. Deze bouwsteen speelt een centrale rol in de verklaring van sportief gedrag. Sportieve mensen zijn sterker overtuigd van gunstige effecten voor de gezondheid. Veel informatie in de media benadrukt het belang van bewegen voor de gezondheid. Niet iedereen legt deze uit zoals bedoeld, waardoor sommigen deze informatie negeren. Sommige mensen blijven daarnaast passief, ook al zou bewegen helpen om hun actuele gezondheid daadwerkelijk te verbeteren.

Fysieke belemmeringen. Deze vormen een forse rem om sportieve activiteiten te beoefenen. Los van motorische beperkingen zijn er belemmeringen vanwege zaken zoals pijn, vermoeidheid en een matige algemene gezondheid. Er is een sterke relatie met de deelname aan sportieve activiteiten (meer belemmering betekent minder deelname).

Gebrek aan motivatie. Lang niet iedereen is voor sportieve activiteiten te porren. Sommige mensen vinden onder andere zweten onplezierig of hebben onaangename sportervaringen.

Drempelvrees sportieve activiteit. Niet weten hoe je aan sport kunt doen, is een serieuze drempel. Een kwart van de niet-sportieve groepen geeft aan niet te weten wat ze leuk vinden of hoe ze met sport kunnen beginnen.

Voldoende niet-sportieve beweegactiviteit. Een deel van de mensen geeft aan geen sportieve activiteiten te hoeven doen omdat zij voldoende andere fysieke activiteiten hebben (zoals tuinieren en klussen).

Sportsocialisatie (kindertijd). Dit gaat over de ondersteuning van sportieve deelname in de jeugd (o.a. door de ouders). Een kwart van de volwassenen is grootgebracht met sportieve voorbeelden in hun jeugd (sportsocialisatie) en 39 procent niet. Ouderen zijn in hun jeugd nauwelijks gestimuleerd om te sporten. Ouderen nemen tegenwoordig minder deel aan sport, maar meer aan wandelen en fietsen. Van alle volwassenen hebben de meest sportieve de meeste socialisatie ondervonden. In het najaar van 2025 volgt een rapport over dit onderwerp.

Gezond gedrag. We hebben tien gezonde gedragingen onderzocht, zoals niet roken en weinig zitten. Sportieve mensen vertonen veel meer gezond gedrag dan weinig actieve mensen.

Redenen voor sportieve activiteiten. Dit gaat om plezier, sociale contacten en iets bereiken/presteren. Deze hangen samen met de mate van deelname. Niet-sportieve mensen noemen deze redenen (wat) minder vaak.

Niet-significante bouwstenen

Enkele bouwstenen blijken geen significante bijdrage aan de verklaring van sportief gedrag te hebben. Hun (cor)relatie met de deelnamefrequentie is daarbij zwak. Indirect kunnen zij overigens wel invloed op (significante) factoren hebben.

Tijdsdruk. Hoewel sportieve activiteiten een aanzienlijke hoeveelheid tijd kosten, zien we geen relatie met de hoeveelheid beschikbare vrije tijd. Ofwel: druk bezette mensen doen ook aan sport.

Geringe sociale steun. In het algemeen krijgen mensen uit hun directe omgeving voldoende sociale steun om te sporten. Er is geen sterke (cor)relatie met de frequentie van deelname aan sportieve activiteiten.

Financiële beperkingen. Dit gaat niet alleen over het gezinsinkomen, maar bijvoorbeeld ook over of mensen voldoende geld hebben voor hun voorkeursport. Ondanks verschillen tussen sportieve en niet-sportieve mensen op deze bouwsteen, zijn andere bouwstenen belangrijker voor de verklaring van de deelname aan sportieve activiteiten. Ook met een subsidie gaan niet-sporters niet zomaar sporten. Ook voor mensen met lage inkomens is deze bouwsteen niet statistisch significant.

Fysieke omgeving. De fysieke (sportieve) omgeving speelt ook geen rol bij de verklaring van de mate van sportdeelname. Dit komt doordat de omgeving in Nederland in het algemeen al zeer 'sportief' is: een relatie tussen de mate van

sportiviteit en de mate van sportieve omgeving is er daardoor nauwelijks. Het sluiten van voorzieningen leidt overigens wel tot een gegarandeerde afname van de deelname. Dit is bijvoorbeeld zichtbaar bij zwemmen: op de lange termijn zijn er minder zwembaden en minder zwemmers.

Tabel 1

Gemiddelde waarden bouwstenen, bevolking 25-79 jaar, uitgesplitst naar minst en meest sportief

(0 - minimum, 100 - maximum)

	Bevolking (n=3.009)	Minst sportief (n=1.490)	Meest sportief (n=556)
Mate sportiviteit (te verklaren waarde)	40	0	68
Actuele motivatie (beta=0,40)	56	41	69
Overtuiging belang voor gezondheid (beta=0,23)	68	54	76
Fysieke belemmeringen (beta=-0,17)	36	56	25
Gebrek aan motivatie (beta=-0,10)	32	41	23
Drempelvrees sportieve activiteiten (beta=-0,09)	33	47	21
Voldoende niet-sportieve beweegactiviteiten (beta=0,09)	42	28	45
Sportsocialisatie kindertijd (beta=0,09)	46	34	50
Gezond gedrag (beta=-0,07)	65	57	69
Motief: plezier (beta=-0,06)	78	73	81
Motief: sociale contacten (beta=-0,04)	55	54	55
Motief: iets bereiken/presteren (beta=0,03)	50	39	56
Overwegingen keuze sportieve activiteit (beta=0,03)	67	64	66
Geringe sociale steun (niet sign.)	32	39	24
Tijdsdruk (niet sign.)	46	42	48
Fysieke omgeving (niet sign.)	36	39	33
Financiële beperkingen (niet sign.)	35	41	28

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

Vier motivatiegroepen

Op basis van de bouwstenen onderscheiden we vier motivatiegroepen in de Nederlandse bevolking (figuur 2):

- **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.

Figuur 2. Verdeling motivatiegroepen, bevolking 25-79 jaar
(in procenten)



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

Conclusies

Een minder sterke overtuiging van het effect van sportieve activiteiten op de gezondheid, fysieke belemmeringen en een gebrek aan motivatie bepalen het sterkst de mate van deelname. Op de achtergrond speelt de actuele motivatie mee, die vermoedelijk 'gevoed' wordt door socialisatieprocessen. Informatie over hoe en waar je kunt sporten, kan de 'drempelvrees' verlagen.

Hoewel de deelname aan sportieve activiteiten een relatie heeft met het inkomen, blijken alleen financiële beperkingen niet doorslaggevend om niet te sporten, zelfs niet voor mensen met een lage sociaaleconomische status. Door het relatief goede voorzieningenniveau in Nederland zullen extra investeringen daarin zich niet direct vertalen in een groeiende deelname (behalve misschien in specifieke buurten met weinig sport- en beweegvoorzieningen). Door afgeschreven voorzieningen niet te vervangen, zal de sportdeelname zeer waarschijnlijk wel teruglopen.

Het is niet eenvoudig om alle bouwstenen goed te plaatsen. Daarvoor hebben we onvoldoende kennis. De meeste bouwstenen zijn wat meer persoonlijk van aard. Andere hangen samen met de inrichting van de (sociale) omgeving. Als we de deelname van Nederlanders aan sportieve activiteiten willen stimuleren, zullen we dus ook op persoonlijke factoren moeten inspelen.

