

Niet-sporters: achtergronden en opvattingen

**Aanvullende rapportage
SportersMonitor 2008**

in opdracht van NISB

**Agnes Elling
m.m.v. Remko van den Dool**

© *W.J.H. Mulier Instituut*
's-Hertogenbosch, maart 2010

*W.J.H. Mulier Instituut
Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 188
5201 AD 's-Hertogenbosch*

*t 073-6126401
f 073-6126413
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	5
2. Niet-sporters nader belicht	7
2.1 Wie zijn de niet-sporters?	7
2.2 Redenen om niet (meer) te sporten	9
2.3 Tussen niet willen en niet (meer) kunnen	11
2.4 Meeste niet-sporters hebben geringe sportintenties	15
2.5 Samenvatting	18
3. Sportgedrag en gezonde leefstijl	21
3.1 Niet-sporters bewegen niet minder vaak	21
3.2 Sportende 50plussers en 'dikke' mensen velen zich gezonder	24
3.3 Complexe relaties tussen gezonde leefstijlfactoren	26
3.4 Stimulering sport en bewegen vanuit de werkvloer	27
3.5 Samenvatting	27
4. Conclusies en beleidsimplicaties.....	31
4.1 Naar een effectievere sportstimulering niet-sporters	31
3.2 Complexe samenhang sport- en beweeggedrag en welbevinden	33
3.3 Beleidsimplicaties	34
Referenties	35
Bijlage 1. Onderzoeksverantwoording	37
Bijlage 2. Aanvullende tabellen.....	41
Bijlage 2. GFK tabellen leefstijlgroepen & sportdeelname	53

1. Inleiding

De SportersMonitor 2008 is een belangrijke aanvulling op de grote trendonderzoeken van het Sociaal en Cultureel Planbureau die de ontwikkeling van de sport in de tijd beschrijven (Breedveld, Kamphuis & Tiessen-Raaphorst, 2008). Het onderzoek is tot stand gekomen via een samenwerkingsverband van NOC*NSF en het Mulier Instituut.

De huidige SportersMonitor is een vervolg op het onderzoek uit 2006 (Hoekman, van der Meulen, Lucassen, Elling & Breedveld, 2007). In de algemene rapportage van de SportersMonitor 2008 – Een beschrijving van actuele sportissues (Van den Dool, Elling & Hoekman, 2009) staan gegevens over (achtergronden van) sportdeelname en overige betrokkenheid centraal evenals visies op (top)sport en sportverenigingen, waarbij mede wordt aangesloten bij de bouwstenen van het Olympische Plan 2008.

In opdracht van NISB zijn tevens extra data verzameld over niet-sporters, gezonde leefstijl en bedrijfssport. In deze rapportage staan de analyses van deze data centraal. Het betreft een uitgebreidere versie van hoofdstuk zeven over niet-sporters in de algemene rapportage van de SportersMonitor 2008 (Van den Dool, Elling, & Hoekman, 2009).

De SportersMonitor 2008 is in oktober 2008 uitgevoerd onder een panel van internetters van GfK Panelservices. In totaal zijn 4.200 mensen tot 80 jaar ondervraagd, waarvan 548 kinderen van 5 tot en met 14 jaar via hun ouders zijn ondervraagd. Hierdoor kunnen wij in dit rapport uitspraken doen over de leeftijdsgroep 5 tot 80 jaar.

Leeswijzer

In hoofdstuk twee staan de achtergronden en motieven van niet-sporters centraal: wie zijn zij en waarom nemen zij geen deel aan sport? Ook is gevraagd naar de intentie van niet-sporters om eventueel (weer) te gaan sporten? In hoofdstuk drie bespreken we de relaties tussen niet-sporters en een gezonde leefstijl. Bewegen niet-sporters ook minder vaak en hoe gezond voelen zij zich? In het laatste hoofdstuk formuleren we de conclusies en enkele beleidsimplicaties van de bevindingen.

In de tabellenbijlage staan de achtergrondtabellen van de in de hoofdstukken weergegeven grafieken en aanvullende tabellen. Ook de onderzoeksverantwoording is opgenomen in de bijlagen, alsmede een overzicht van de GfK leefstijlgroepen (GfK Roper Consumer Styles). De volledige vragenlijst en extra resultaten van deze SportersMonitor zijn te vinden op de website (www.mulierinstituut.nl).

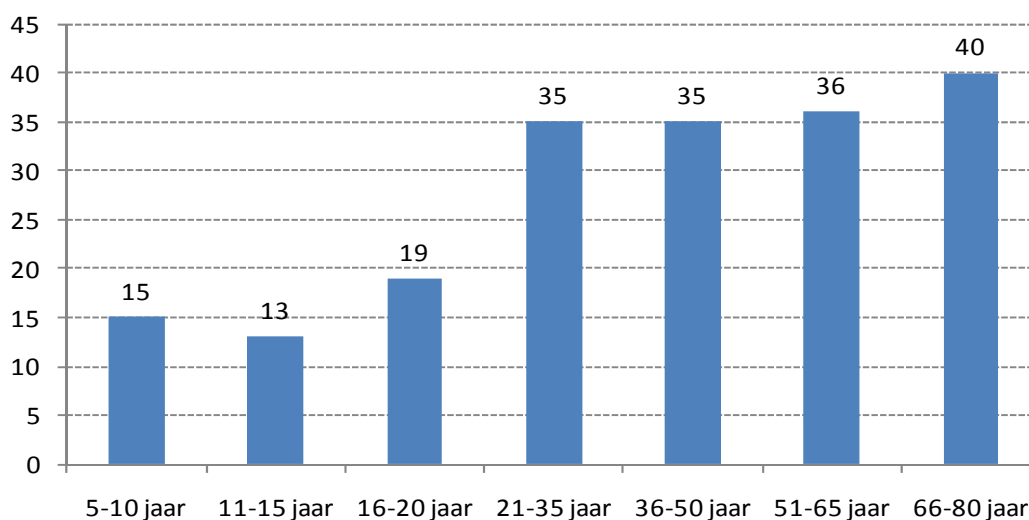
2. Niet-sporters nader belicht

In dit hoofdstuk staan de achtergronden en motieven van niet-sporters centraal. De resultaten zijn gebaseerd op een groep van 1.321 respondenten van 5 tot 80 jaar die in de vragenlijst aangaven niet of zeer weinig te sporten (0-11 keer in de afgelopen twaalf maanden). We beschrijven eerst wie deze niet-sporters zijn, daarna analyseren we de redenen dat zij niet/weinig sporten en de voorwaarden om (meer) te gaan sporten.

2.1 Wie zijn de niet-sporters?

In totaal voldoet 32 procent van de Nederlandse bevolking niet aan de RSO sportdeelname norm van minimaal twaalf maal per jaar actief zijn.¹ Het aandeel niet-sporters is onder volwassenen beduidend groter dan onder de jeugd, zie figuur 2.1. Van de 16 tot 20 jarigen behoort ongeveer één op de vijf personen tot de niet-sporters, van de 21 tot 35 jarigen is het aandeel niet-sporters al gestegen tot één op de drie personen. Onder 66 tot 80 jarigen is de groep niet-sporters met 40 procent het grootst.²

Figuur 2.1 Aandeel niet-sporters (0-11 keer per jaar sportief actief), bevolking van 5-80 jaar, naar leeftijd (procenten)



¹ RSO verwijst naar de landelijk gehanteerde Richtlijnen Sportdeelname Onderzoek, zie Bottenburg & Smit (2000) en www.mulierinstituut.nl/monitoring/RSO.

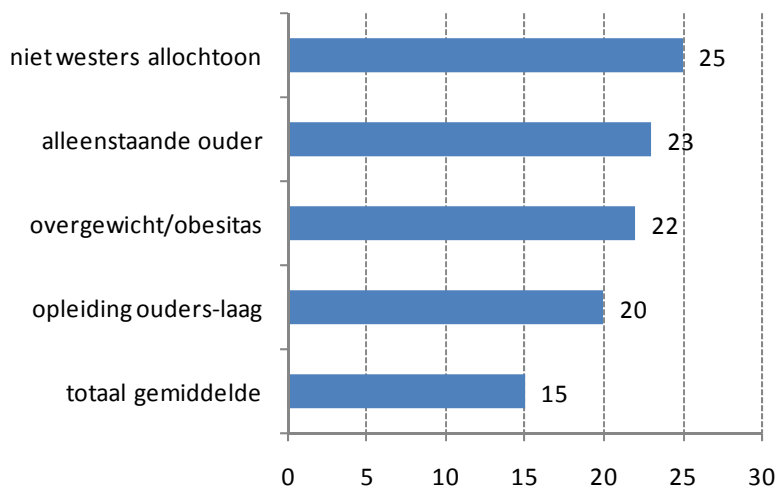
² Deze cijfers wijken iets af van het AVO 2007, zie Kamphuis & Van den Dool (2008) in de Rapportage Sport 2008, waar het aandeel niet-sporters onder de oudste leeftijdsgroep uitkomt op 56 procent. Dit hangt waarschijnlijk samen met het feit dat de SportersMonitor is uitgevoerd met een internet panel, waarin lager opgeleide en minder maatschappelijk actieve ouderen ondervertegenwoordigd zijn (vgl ook Van Lindert, 2009).

Naast leeftijd hangen ook andere achtergrondkenmerken zoals opleiding en etnische achtergrond samen met sportgedrag. In de figuren 2.2 en 2.3 staan voor de leeftijdsgroepen 6 tot 17 jaar en 18 tot 65 jaar weergegeven welke specifieke groepen niet-sporters sterk vertegenwoordigd zijn ten opzichte van het gemiddelde aandeel niet-sporters in deze leeftijdscategorieën (zie ook tabellenbijlage 2.1).

Jeugd

Onder de groep 6 tot 17 jaar is het aandeel niet-sporters vooral groot onder kinderen met een niet-westerse etnische achtergrond, met overgewicht, uit een één oudergezin en met lager opgeleide ouders.

Figuur 2.2 Sterk oververtegenwoordigde groepen onder niet-sporters, bevolking van 5-17 jaar (procenten)



Uit een uitgevoerde regressieanalyse blijkt dat laag opgeleide ouders, een niet westerse etnische achtergrond en vooral overgewicht elk zelfstandige negatieve invloeden laten zien op de verwachte sportdeelname van kinderen, zie tabel 2.1a in de bijlagen.³ Niettemin hangen al deze aspecten sterk samen met de sociaal-economische positie van ouders en treden in de praktijk vaak meerdere ‘achterstands’factoren tegelijk op (vgl Wisse e.a., 2009).⁴

Volwassenen

Onder de volwassen bevolking zijn niet-sporters met 54 procent het meest oververtegenwoordigd onder de samengestelde leefstijlgroep ‘gesettelden’ (GfK, 2008)⁵, zie figuur 2.3. Kenmerkend

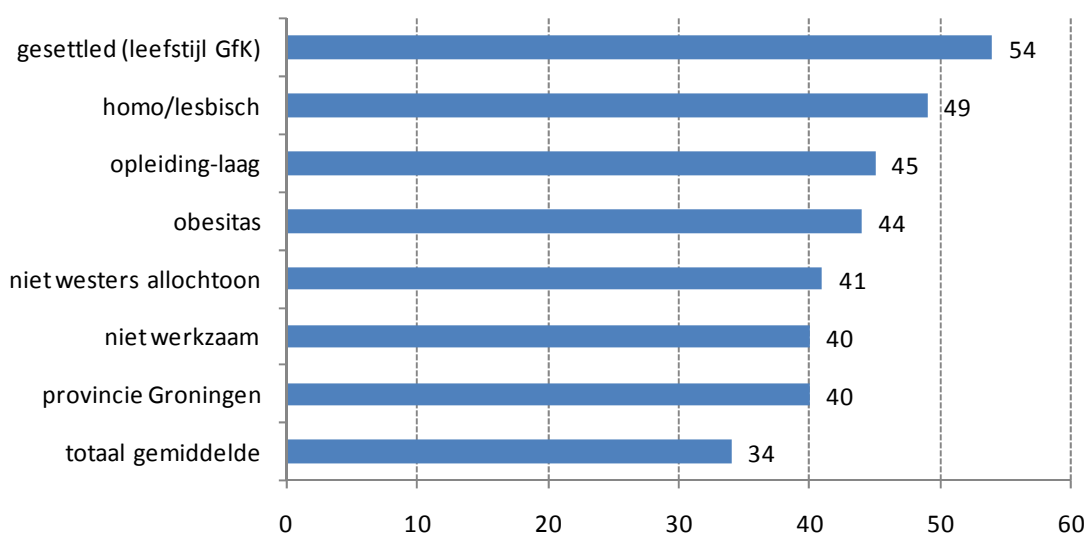
³ Een regressieanalyse controleert de invloed van bepaalde kenmerken (zoals sociale klasse) voor eventuele samenhang met andere achtergrondvariabelen (zoals etniciteit).

⁴ Kruistabellen laten zien dat een niet westerse achtergrond alleen significant negatief van invloed is op de sportdeelname van kinderen met een laag opgeleide of werkloze ouder. Niet westerse allochtonen kinderen van middelbaar of hoger opgeleide ouders en werkende ouders waren bijna even vaak actief als autochtone kinderen.

⁵ Voor overige relaties tussen de Roper-leefstijlgroepen van GfK en sportgedrag, zie bijlage 3 en www.mulierinstituut.nl/monitoring/sporterspanel/

voor deze traditioneel ingestelde groep gesettelden, waartoe relatief veel ouderen, vrouwen en lager opgeleiden behoren, is een verlangen naar rust en harmonie en een sterke relatie met de familie en directe vriendenkring. Wanneer we naar (andere) afzonderlijke sociaal-demografische factoren kijken, komen een aantal vergelijkbare voorspellers van sportgedrag naar voren als bij de jeugd. De groepen homoseksuele mannen⁶, lager opgeleiden, mensen met obesitas, niet-westerse allochtonen (vooral vrouwen), mensen zonder betaalde arbeid en personen woonachtig in de provincie Groningen, herbergen allen relatief veel niet-sporters (zie ook tabel 2.1 in de bijlage).⁷

Figuur 2.3 Sterk oververtegenwoordigde groepen onder niet-sporters, bevolking 18-65 jaar (procenten)



Een regressieanalyse laat zien dat een niet westerse etnische achtergrond, overgewicht en vooral een lage opleiding de verwachte sportdeelname negatief beïnvloeden, zie tabel 2.1b in de bijlagen. Net als onder de jeugd is de verklaarde variantie echter beperkt.

In de vragenlijst is niet alleen naar het concrete sportgedrag gevraagd, maar tevens naar de redenen waarom mensen in het afgelopen jaar niet (meer) of weinig sportief actief waren.

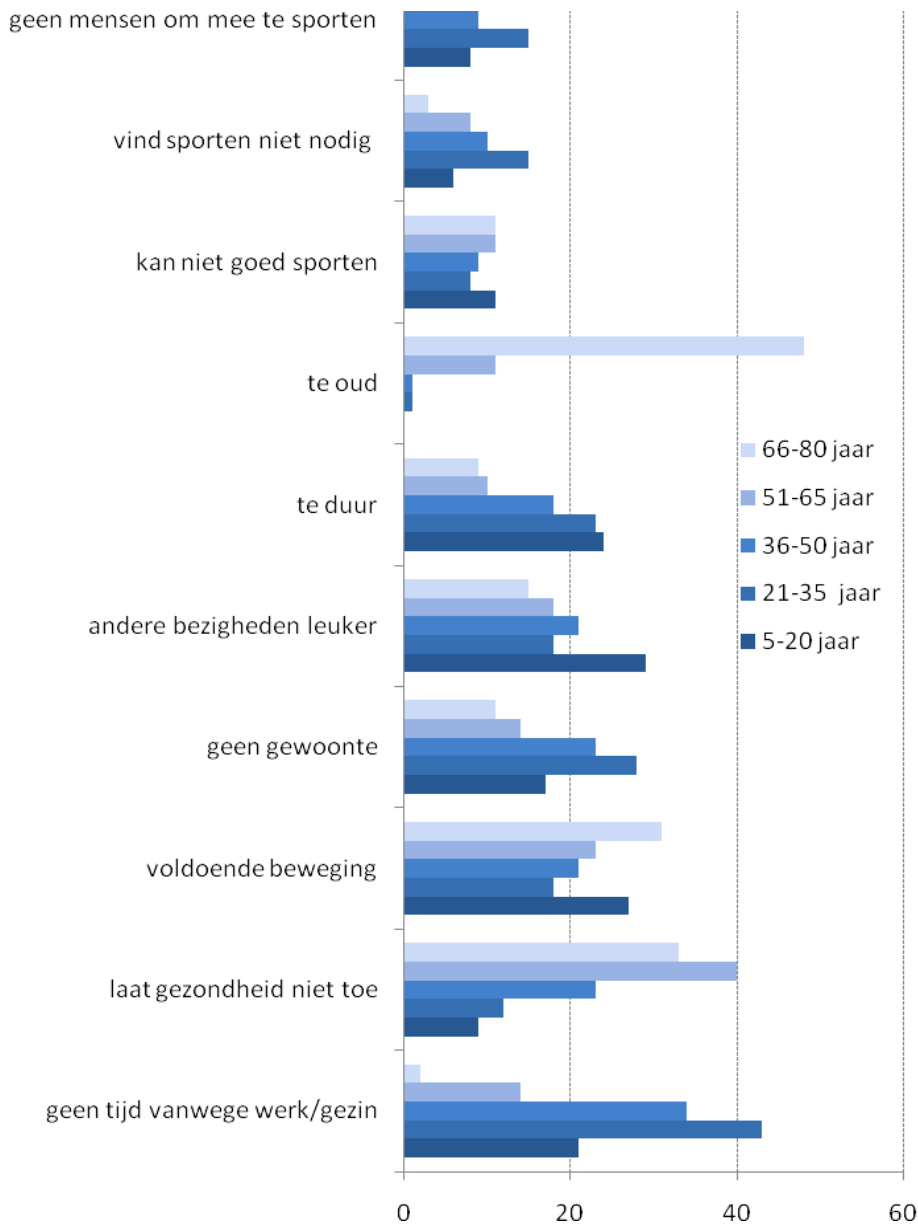
2.2 Redenen om niet (meer) te sporten

In figuur 2.4 staan de tien meest genoemde redenen die mensen hebben weergegeven om niet te sporten, uitgesplitst naar leeftijd (zie de tabellen 2.2 en 2.3 in de tabelbijlage voor alle genoemde redenen en uitsplitsingen naar leeftijd, sekse, opleiding, etniciteit en Body Mass Index).

⁶ Vanwege een geringe N was nadere uitsplitsing naar sekse van homoseksuele mannen en vrouwen in de SportersMonitor niet mogelijk; uit ander onderzoek blijkt dat de sportdeelname onder homomannen het laagst is (zie Elling & Van den Dool, 2009).

⁷ Kruistabellen tonen dat een niet westerse achtergrond - in tegenstelling tot bij kinderen - alleen significant negatief van invloed op de sportdeelname van hoger/middelbaar opgeleiden en de werkende bevolking. Onder lager opgeleiden en werklozen sporten autochtonen en niet westerse allochtonen ongeveer even vaak/weinig. Overgewicht/obesitas is alleen significant negatief van invloed op sportdeelname onder autochtonen.

Figuur 2.4 Reden om niet/weinig te sporten, niet-sporters 5-80 jaar (procenten)



Gebrek aan tijd en goede gezondheid meest genoemd

De meest onderschreven reden van niet-sporters is dat ze geen tijd hebben vanwege werk en/of gezin (26%). Bijna evenveel personen ervaren gezondheidsbelemmeringen of vinden juist dat ze voldoende bewegen. Mannen geven iets vaker aan geen tijd te hebben dan vrouwen, terwijl vrouwen vaker gezondheidsbeperkingen ervaren.

Voorals onder de leeftijdsgroepen 21 tot 35 jaar (43%) en 36 tot 50 jaar (34%) is een gebrek aan tijd de meest belemmerende factor. Lager opgeleiden voeren ‘geen tijd’ minder vaak als reden

aan voor hun geringe sportparticipatie dan middelbaar en hoger opgeleiden. Tijd blijkt niet onderscheidend naar etniciteit.

Onder de 50 tot 65 jarigen (40%) en mensen met obesitas (41%) is een gebrekkige gezondheid de meest genoemde reden. De oudste leeftijdsgroep (60-80 jaar) vindt zichzelf veelal te oud om te sporten (48%). Tevens vindt bijna een derde van deze oudste niet-sporters dat ze voldoende lichaamsbeweging hebben; minder dan een kwart van alle niet-sporters is deze mening toegedaan. Ook autochtonen en lager opgeleiden vinden relatief vaak dat ze voldoende lichaamsbeweging hebben. Het wekt geen verbazing dat dat niet geldt voor personen met obesitas.

Hogere statusgroepen doen liever andere dingen

De niet-sporters onder de jongste groep van 6 tot 20 jaar vinden vooral andere activiteiten leuker en hebben vaak al voldoende lichaamsbeweging. Ook naar opleiding en etniciteit vinden hogere statusgroepen (respectievelijk hoger opgeleiden en autochtonen) andere vrijetijdsactiviteiten leuker; ze maken min of meer een bewuste keuze om niet te sporten.

Kosten, gewoonte en sportmaatje

Opvallend is dat de niet-sporters onder de twee jongste leeftijdsgroepen (5-35 jaar) vaker dan oudere leeftijdsgroepen aangeven dat ze sport te duur vinden. Ook vrouwen zijn deze mening vaker toegedaan dan mannen en lager opgeleiden vaker dan hoger opgeleiden.

Eveneens opvallend is dat de 21 tot 35 jarigen vaker dan de oudste leeftijdscategorieën onderschrijven dat sporten voor hen geen gewoonte is, terwijl deze jongere leeftijdscategorieën opgroeiden in een tijd waarin sportdeelname meer gangbaar was dan voor de oudere generaties. De groep jong-volwassenen geeft tevens relatief vaak aan het niet nodig te vinden om te sporten en geen mensen te kennen om mee te sporten (beide 15%). Hieruit blijkt dat niet alleen generatie-effecten van invloed zijn op de mate waarin sport 'gewoon' is, maar ook socialisatiepatronen en (o.a. door competenties en sociaal-economische status bepaalde) voorkeuren de mate bepalen waarin sport deel uitmaakt van de eigen 'habitus' (vgl. Bourdieu, 1984).

Niet goed kunnen sporten

Mensen met obesitas (17%) vormen de enige groep die relatief vaak aangeeft niet zo goed te zijn in sport. Naar andere achtergrondkenmerken als leeftijd, sekse en opleiding kwamen we geen verschillen tegen in sportieve competenties. Vooral ten aanzien van sekse is dit opvallend, aangezien meisjes en vrouwen zich in het verleden veelal minder competent voelden dan jongens en mannen. Vooral negatieve ervaringen (en mogelijk een negatief lichaamsbeeld) lijken van invloed op de ervaren sportcompetentie. Zo geven mensen die (hele) slechte ervaringen hebben in de gymlessen binnen het voortgezet onderwijs relatief vaak aan dat ze niet zo goed kunnen sporten (21% tegenover 4% die positief terugkijken op de gymlessen; niet in tabel). In plaats van plezier te ontwikkelen voor sportactiviteiten hebben deze mensen - mogelijk mede vanwege een negatief lichaamsbeeld - tijdens het bewegingsonderwijs eerder een afkeer ontwikkeld voor sport.

Aanbodsfactoren nauwelijks genoemd als belemmerend

De resultaten laten zien dat niet-sporters vooral persoonlijke factoren noemen als een al dan niet bewuste geringe prioritering en diverse ervaren belemmeringen. Mogelijke belemmeringen die meer aan de aanbodskant liggen en door beleidsmaatregelen beter te beïnvloeden zijn zoals

informatievoorziening en voldoende accommodaties in de buurt, worden nauwelijks als redenen genoemd om niet (meer) te sporten (zie tabel 2.2 in de bijlage).

2.3 Tussen niet willen en niet (meer) kunnen

Redenen van niet-willen en niet-kunnen zijn niet onafhankelijk van elkaar. Wanneer mensen motorisch niet zo vaardig zijn ('niet goed zijn') zullen ze sport vaak minder leuk vinden. Dit kwam ook naar voren uit de data. Van de mensen die als reden om niet te sporten hebben genoemd dat ze niet zo goed zijn in sport (n=130), gaf de helft aan dat ze sport nooit leuk hebben gevonden. Van de overige niet-sporters had slechts een kwart sport nooit leuk gevonden.⁸ En wanneer mensen bepaalde activiteiten minder leuk vinden, zullen ze bepaalde aspecten (zoals tijdsinvestering, afstand, kosten) ook eerder als belemmerend opvatten. De redenen van niet-sporters lijken een soort continuüm te vormen met aan het ene uiterste een beperkte groep 'sport-haters' die echt niet wil sporten en aan het andere uiteinde mensen die best graag zouden willen, maar niet (meer) kunnen sporten, bijvoorbeeld vanwege ernstige gezondheidsredenen (zie bijv. Maasen, 2009). De meeste niet-sporters lijken zich daar ergens tussenin te bevinden. Zij hebben geen grote hekel aan sport en de ervaren belemmeringen zijn over het algemeen ook niet onoverkomelijk. Maar zij missen voldoende (intrinsieke dan wel extrinsieke) motivatie om actief te zijn en de gevraagde investeringen voor sportdeelname te leveren.

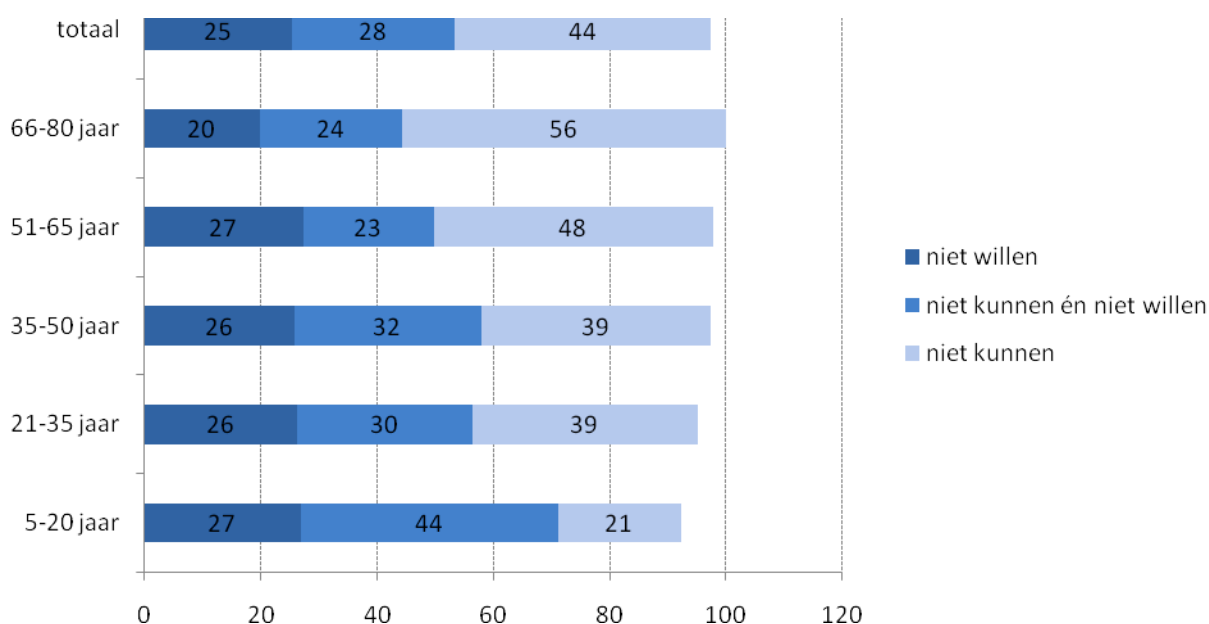
We hebben de verschillende redenen van niet-sporters nader onderverdeeld in twee groepen. Tot de eerste groep behoren vier redenen die meer impliceren dat mensen geen zin hebben of 'niet willen' (voldoende beweging; andere bezigheden leuker; geen gewoonte; vind sporten niet nodig). Onder de tweede categorie vallen zes belemmerende factoren waarom mensen niet zouden 'kunnen' (laat gezondheid niet toe; geen tijd vanwege werk/gezin; voor sporten ben ik te oud; ik kan niet goed sporten; te duur; ik ken geen mensen om te sporten).

Jeugdige niet-sporters minst gemotiveerd

Uit de vervolganalyses blijkt dat niet-sporters vaker één of meer niet-kunnen factoren zoals tijd of gezondheid noemen (75%) dan dat ze expliciet onderschrijven dat sport voor hen relatief weinig prioriteit heeft (50%). Iets meer dan een kwart van de niet-sporters noemt zowel één of meerdere niet-kunnen redenen als minimaal één niet-willen argument. Figuur 2.5 laat zien dat er wel een aantal verschillen zijn naar leeftijd.

⁸ Een kwart van de niet-sporters met een negatieve sportcompetentie was het enigszins eens met de stelling dat ze sport nooit leuk hadden gevonden en een kwart (helemaal) niet. Bij de overige niet-sporters was bijna de helft het (helemaal) niet eens met de stelling en een kwart enigszins.

Figuur 2.5 Verdeling niet-willen en niet-kunnen argumenten om niet te sporten, naar leeftijd, niet-sporters 5-80 jarigen (in procenten)



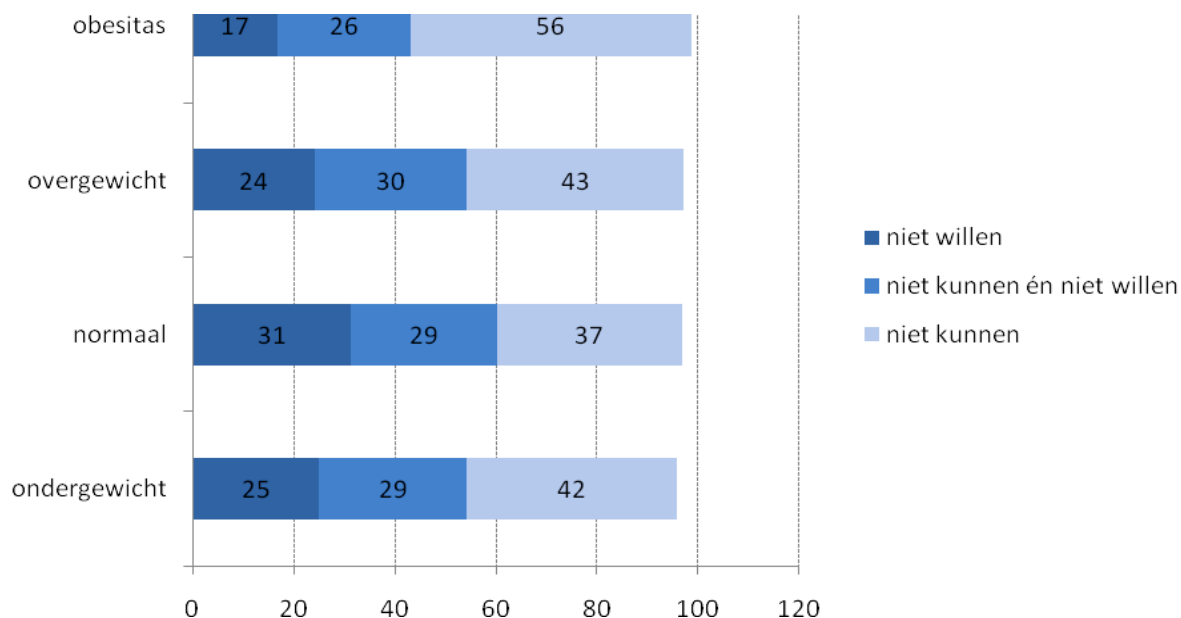
De jeugdige niet-sporters worden het minst belemmerd door interne of externe factoren; tachtig procent sport (volgens de ouders) niet omdat ze niet echt gemotiveerd zijn om te sporten, hoewel de meerderheid ook één of meer niet-kunnen argumenten gebruikt (vooral tijd en kosten). Van de oudste generatie niet-sporters noemt meer dan de helft alleen niet-(meer)-kunnen argumenten, zoals ervaren fysieke belemmeringen en het gevoel ‘te oud’ te zijn.

Sportabstinentie mensen met zwakke maatschappelijke positie minder vrijwillig

Niet-sporters met overgewicht en vooral obesitas geven eveneens beduidend vaker dan mensen met een ‘normaal’ gewicht aan dat zij niet (meer) kunnen sporten (vooral vanwege gezondheid), zonder daarbij ook argumenten te noemen die duiden op een negatieve sportattitude en/of geringe sportmotivatie (zie figuur 2.6).

Ook naar opleidingsniveau bestaan verschillen in niet-willen en niet-kunnen argumenten (niet in grafiek). Niet-sporters met een laag opleidingsniveau (50%) noemen vaker dan niet-sporters met een afgeronde middelbare (MBO) of hoge opleiding (HBO/WO) (beide 39%) alleen niet-kunnen argumenten. Onder de eerder genoemde leefstijlgroep ‘gesettelden’ noemen niet-sporters eveneens relatief vaak alleen niet-kunnen argumenten (52%). Deze resultaten illustreren dat mensen met zwakkere sociale statusposities (ouderen, mensen met obesitas, lager opgeleiden) meer belemmeringen ervaren om te sporten en hun sportabstinentie minder vrijwillig is vergeleken met niet-sporters met sterkere sociale statusposities.

Figuur 2.6 Verdeling niet-willen en niet-kunnen argumenten om niet te sporten, naar Body Mass Index, niet-sporters 5-80 jarigen (in procenten)



Negatieve ervaringen leiden tot afkeer van sport (niet willen meedoen)

Ook negatieve ervaringen in het bewegingsonderwijs blijken samen te hangen met redenen om niet (meer) mee te doen. Mensen met (hele) positieve ervaringen geven vaker aan niet (meer) te kunnen doen (47%) dan mensen met (hele) negatieve ervaringen (36%). Deze laatste groep noemt vaker een combinatie van niet-kunnen en niet-willen (36%) dan sporters met positieve gymervaringen (27%).

Een geringe intrinsieke motivatie, maar wél een positieve sportattitude

Bovengenoemde resultaten impliceren een relatief geringere positieve sportattitude onder niet-sporters. Impliceren. Daarom vergelijken we de antwoorden van sporters en niet-sporters op enkele algemene stellingen ten aanzien van sport en (verenigings)sportwaarden die in de SportersMonitor waren opgenomen.

Tabel 2.1 laat zien dat een kwart van de volwassen ‘niet-sporters’ (geen en 1-11 keer) aangeeft de sport nooit leuk te hebben gevonden; een kleine afname ten opzichte van 1982, toen Manders & Kropman dezelfde vraag stelde aan niet-sporters (30% mee eens). Weliswaar beamen niet-sporters daarmee vaker dan ‘sporters’ (13-16%) dat zij weinig intrinsieke motivatie hebben voor sportdeelname, maar het betreft een duidelijke minderheid.⁹ De uitkomst onderschrijft

⁹ Omgekeerd blijkt het nooit leuk hebben gevonden van sport, wel een redelijk sterke voorspeller van sportgedrag: van de personen die sport nooit leuk hebben gevonden behoort 65 procent tot de niet-sporters. Van de mensen die het (helemaal) niet met deze stelling eens zijn is ‘slechts’ 41 procent niet actief.

bovengenoemde resultaten over de motivatie om niet (meer) te sporten: de meerderheid van de niet-sporters heeft geen uitgesproken hekel aan sport. Wel zijn niet-sporters (39 en 45%; vergelijkbaar met 47% in 1982) beduidend minder vaak van mening dat actieve sportbeoefening nodig is voor een goede gezondheid vergeleken met hun sportief actieve leeftijdsgenoten (64-79%). Ook de meeste niet-sporters zijn het tegenwoordig echter wel enigszins met de uitspraak eens; slechts 14 procent (tegenover 7 procent van de sporters) vindt actieve sportbeoefening helemaal niet nodig voor een goede gezondheid. Dat veel mensen sporten goed vinden voor de gezondheid betekent niet dat ze daarmee voldoende gemotiveerd zijn om zelf aan sport te gaan doen.

Tabel 2.1 Uitspraken over (verenigings)sport, naar sportfrequentie, bevolking 15-80 jaar (procenten 'grotendeels' of 'helemaal' eens).

	totaal <i>n</i> =2.645	sportfrequentie				
		geen <i>n</i> =917	1-11 keer <i>n</i> =324	12-59 keer <i>n</i> =591	60-119 keer <i>n</i> =326	>119 keer <i>n</i> =303
Persoonlijke sportattitude						
Ik heb sporten nooit leuk gevonden	18	26	25	16	13	13
Maatschappelijke waarde van (verenigings)sport						
Sport is heel belangrijk bij de opvoeding van kinderen	71	60	65	73	77	79
Sportclubs leveren een belangrijke bijdrage aan de sociale samenhang in een dorp, wijk of buurt	62	55	55	62	63	72
Voor een goede gezondheid is actieve sportbeoefening nodig	59	39	45	64	69	79
Toegankelijkheid sportverenigingen						
Sportverenigingen zijn te veel gericht op prestatie- en wedstrijd sport	31	38	33	31	26	24
Sportverenigingen zijn te weinig ingesteld op mensen met beperkte sportieve aanleg	30	37	36	31	25	23
Bij sportverenigingen heb je te veel regels en verplichtingen	23	28	27	23	14	23

De resultaten laten tevens zien dat ook de meeste niet-sporters veelal wel de belangrijke opvoedkundige waarde voor kinderen en de sociale functie van sportverenigingen onderschrijven. Zij het in mindere mate dan hun sportende leeftijdsgenoten. Ook een meerderheid van de niet-sporters sluit dus aan bij het heersende vertoog over het maatschappelijke nut van sport. Niet-sporters oordelen evenmin veel negatiever dan sporters over de toegankelijkheid van sportverenigingen. Ongeveer een derde van de bevolking – en een kwart van de wekelijks actieve sporters – vindt sportverenigingen te veel gericht op prestatie- en wedstrijd sport en te weinig oog hebben voor mensen met een geringe sportieve aanleg.

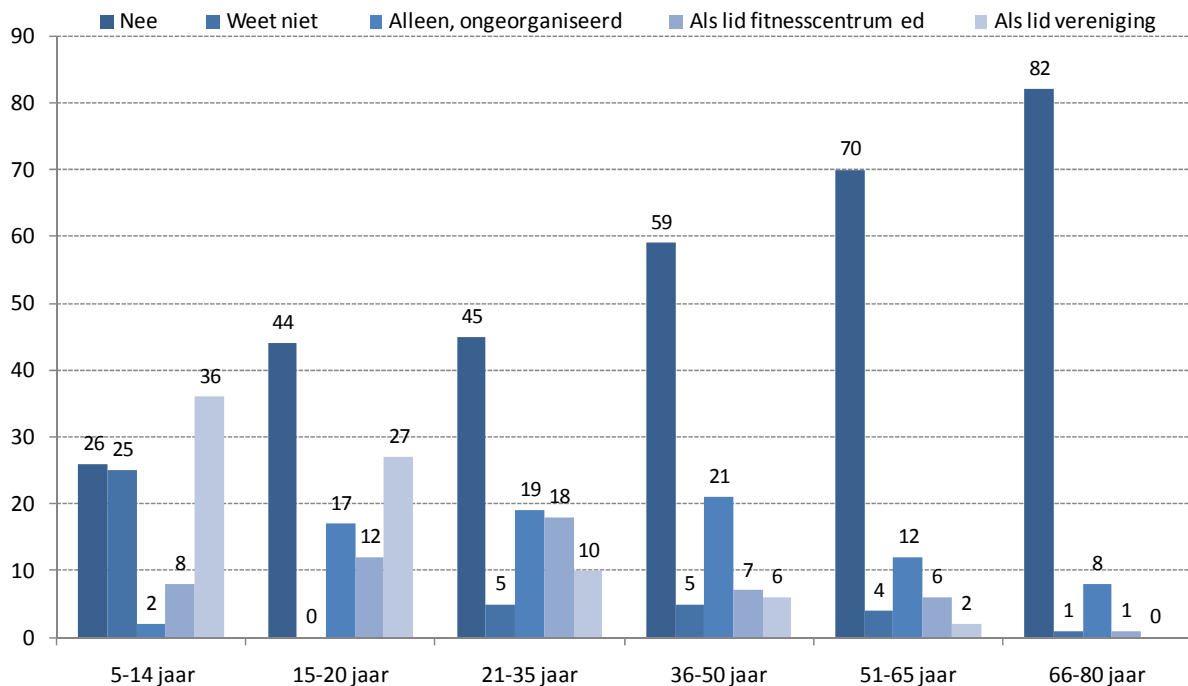
2.4 Meeste niet-sporters hebben geringe sportintenties

Aan de niet-sporters is tevens gevraagd of ze in de toekomst van plan zijn weer te gaan sporten. Zes van de tien personen verwachten het komende jaar niet (meer) gaat sporten, zie figuur 2.6 en tabel 2.4 in de bijlagen.

Vooral de twee oudste leeftijdsgroepen – waar de grootste ‘winst’ valt te behalen als het gaat om het verhogen van de sportdeelname (vgl. Van den Dool, e.a., 2008) – tonen een zeer geringe intentie tot (meer) sportdeelname.

Dertig procent van de 50 tot 65 jarigen en 18 procent van de 65 tot 80 jarigen verwacht in de toekomst op één of ander wijze wel (weer) actiever te worden. Driekwart van de ouders van kinderen van 5 tot 15 jaar verwacht dat hun kind het komende jaar (mogelijk) gaat sporten, vooral bij een sportvereniging (36%). Met toenemende leeftijd wordt de intentie om lid te worden bij een sportvereniging steeds kleiner. Van de 66-plussers onderschrijft slechts acht procent de intentie om bij een sportclub actief te worden.

Figuur 2.6 Intentie om het komende jaar (weer/meer) te gaan sporten en in welk verband, niet-sporters bevolking, 5-80 jaar (procenten)



De meeste niet-sporters met sportintentie verwachten dat ze alleen, in ongeorganiseerd verband, actief worden (15 %), evenveel mannen als vrouwen en vooral 36 tot 50 jarigen (21%). De 21 tot 35 jarigen geven het vaakst aan zich bij een fitnesscentrum te willen aansluiten (18%).

Ook ten aanzien van een aantal andere kenmerken zijn verschillen te vinden in de mate waarin mensen al dan niet een positieve sportintentie hebben, tabel 2.5 in de bijlagen. Twee derde van de lager opgeleiden verwacht ook het komende jaar niet sportief actief te worden tegenover de helft van de middel en hoger opgeleiden. Opvallend is dat autochtonen (39%) een geringere sportintentie melden dan niet-westerse allochtonen (52%), zowel onder de jeugd als volwassenen.

Een positief perspectief voor sportdeelname-interventies is dat mensen met overgewicht en obesitas geen geringere sportintentie ten toon spreiden dan niet-sporters met een normaal gewicht. Personen die het afgelopen jaar helemaal niet sportief actief waren verwachten wel vaker ook in de toekomst niet te gaan sporten (64%) dan zij die nog wel één tot twaalf maal per jaar een sportactiviteit beoefenden (44%). Ook negatieve ervaringen tijdens de gymlessen in het voortgezet onderwijs blijken negatief van invloed op de sportintentie. Twee derde van de mensen met (hele) negatieve gymervaringen hebben geen sportintentie tegenover de helft van de mensen met (hele) positieve gymervaringen. Sportstimuleringsactiviteiten bij groepen met een geringe sportintentie hebben minder kans van slagen; er zal meer aandacht moeten zijn voor de sportattitude van mensen en het creëren van (meer) intrinsieke motivatie (wat vinden ze wel 'leuk'?).

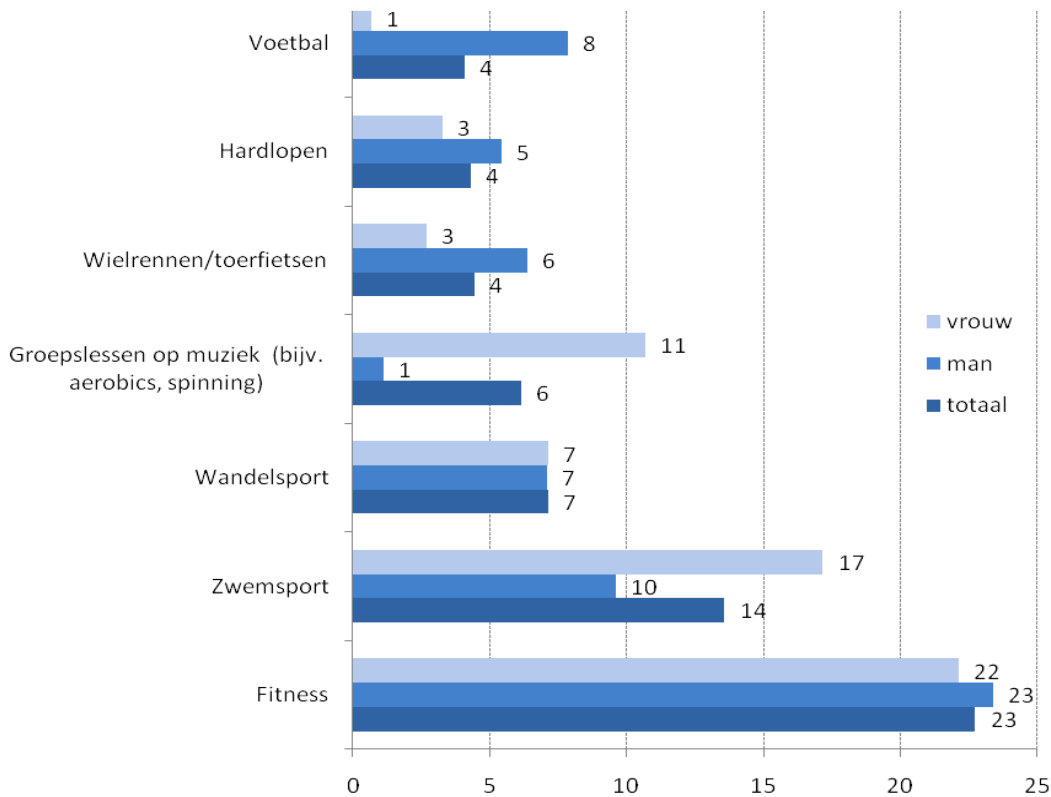
Fitness en zwemmen meest populair

Fitness (23%) en zwemmen (14%) zijn de meest genoemd takken van sport die niet-sporters verwachten te gaan beoefenen (zie figuur 2.7 en tabel 2.6 in de tabellenbijlage voor uitsplitsingen naar leeftijd).

Onder 21 tot 35 jarige mannen en vrouwen noemt een derde fitness als eerste potentiële sport. Na fitness en zwemmen volgen vijf andere individuele takken van sport, waaronder (hard)lopen en fietsen.

Voetbal staat als meest genoemde teamsport op de zevende plaats, vooral genoemd door de (mannelijke) jeugd van 5-14 (22%). Aerobics wordt vooral door vrouwelijke jong-volwassenen genoemd. Respondenten uit de oudste leeftijdsgroep die nog actief willen zijn verwachten vooral te wandelen (23%).

Figuur 2.7 Eventueel te beoefenen takken van sport in de toekomst, niet-sporters van 5-80 jaar (procenten)

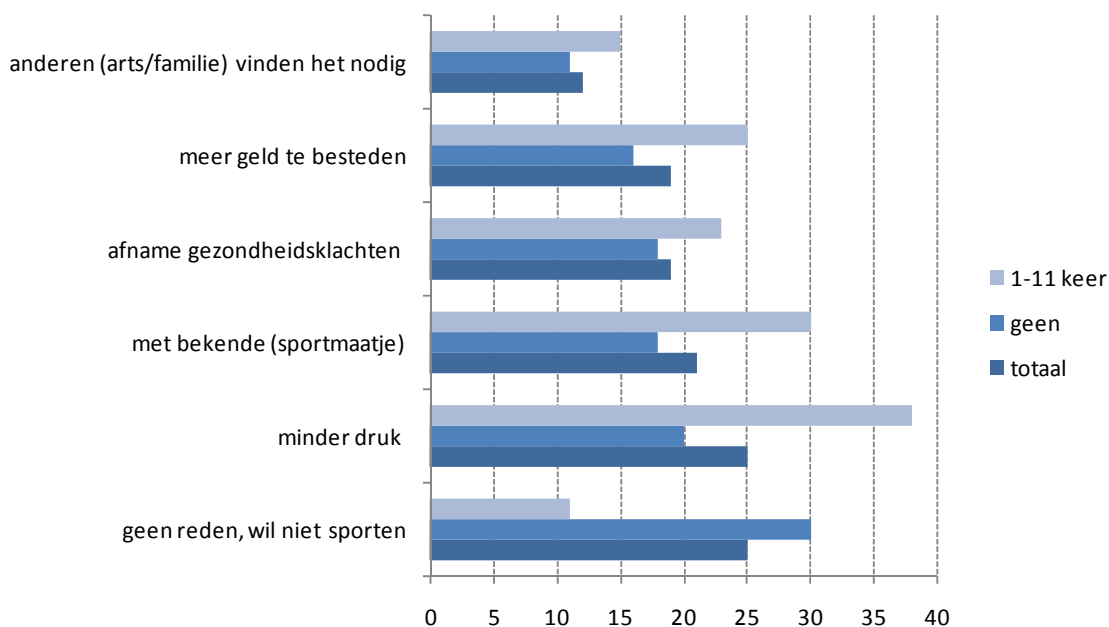


Voorwaarden sportdeelname

Een kwart van de niet-sporters geeft aan dat er geen voorwaarden zijn, waaronder ze wel zouden gaan sporten, ze willen het gewoonweg niet (zie figuur 2.8). Dit geldt vaker voor personen die helemaal niet actief waren (30%) dan voor personen die nog wel af en toe sporten (11%). Overeenkomstig met een geringe sportintentie geven 65-plussers het vaakst aan dat geen enkele voorwaarde hen tot (meer) sporten kan bewegen (53%).

De genoemde voorwaarden die bepaalde niet-sporters wel tot (meer) sporten zou kunnen stimuleren komen sterk overeen met de ervaren belemmeringen om te gaan sporten (zie tabel 2.7 in de bijlagen). Zo vormt voor een kwart van de niet-sporters het minder druk krijgen de belangrijkste voorwaarde om sportief actief te worden en noemt een vijfde het afnemen van gezondheidsklachten en/of verbetering van de financiële situatie als voorwaarde. Vooral mensen die af en toe sporten (41%), jong-volwassenen (41%) en hoger opgeleiden (33%) noemen relatief vaak meer tijd als voorwaarde. Jongere leeftijdsgroepen en niet-westerse allochtonen zien relatief vaak meer geld als belangrijke voorwaarde om meer te sporten. Paradoxaal genoeg noemen vooral mensen met obesitas (28%) dat het afnemen van hun gezondheidsklachten een voorwaarde is om te sporten; 16 procent van de niet-sporters met een normaal gewicht ziet een sportmaatje als voorwaarde (niet in tabel). Tussen mannen en vrouwen werden nauwelijks verschillen gevonden.

Figuur 2.8 Voorwaarden om het komende jaar (weer/meer) te gaan sporten, niet-sporters 5-80 jaar, naar sportfrequentie (procenten)



Waar één op de tien personen het ontbreken van een sportmaatje noemde als belemmering om te sporten, geeft maar liefst één op de vijf niet-sporters aan dat het kunnen sporten met een bekende voor hen een voorwaarde is. Opvallend is bovendien dat vooral jongeren en jong-volwassenen deze externe motivatie als voorwaarde noemen.

Tenslotte zijn niet-sporters gevraagd naar het te besteden geldbedrag voor sportdeelname en het maximaal aanvaardbare te reizen kilometers naar een sport (zie tabel 2.8 in de bijlage). Een kwart van de niet-sporters wil minder dan €50,- per jaar uitgeven aan sportbeoefening, een kwart wil meer dan €200,- per jaar betalen. Veertig procent wil maximaal tien minuten reizen voor een sport. Jongeren, mannen en personen die 1-11 keer actief waren hebben gemiddeld iets meer geld over voor een sport en zijn tevens bereid wat verder te reizen, dan respectievelijk ouderen, vrouwen en personen die helemaal niet sportief actief waren.

2.5 Samenvatting

Ongeveer een derde van de bevolking sport niet of minder dan 12 keer per jaar, vooral de – relatief oudere en lager opgeleide – leeftijdsgroep ‘gesettelden’. Ook homoseksuelen, niet-westerse minderheden, ‘dikke’ mensen en kinderen uit éénouder gezinnen zijn oververtegenwoordigd onder de niet-sporters. Niet-sporters noemen vaker één of meer belemmerende factoren (‘niet kunnen’) dan redenen die een geringe intrinsieke motivatie weergeven (‘niet willen’). Een kwart van de niet-sporters – vooral jongeren – noemt een combinatie van beide. De meest genoemde redenen om niet (meer) te sporten zijn: gebrek aan tijd vanwege werk of gezin (mid-lifers) of een gebrekkige gezondheid (vooral 50-plussers). De jeugdige niet-sporters sporten vaker dan de oudere leeftijdsgroepen (mede) niet omdat ze het ‘niet willen’, bijvoorbeeld omdat ze reeds voldoende bewegen en/of liever andere activiteiten ondernemen. De helft van de niet sportende 65-plussers vindt zichzelf te oud om te sporten.

Een ruime meerderheid van alle niet- dan wel weinig sportactieven (59%) heeft weliswaar wel een redelijk positieve sportattitude, maar geen intentie om het komende jaar meer te gaan sporten. De meeste genoemde voorwaarden om te gaan sporten zijn het minder druk krijgen, de afname van gezondheidsklachten, meer geld te besteden hebben en samen met een bekende kunnen sporten. Een kwart van alle niet-sporters geeft aan onder geen enkele voorwaarden te gaan sporten; vooral veel niet-sportende 65-plussers willen eenvoudigweg niet meer sporten.

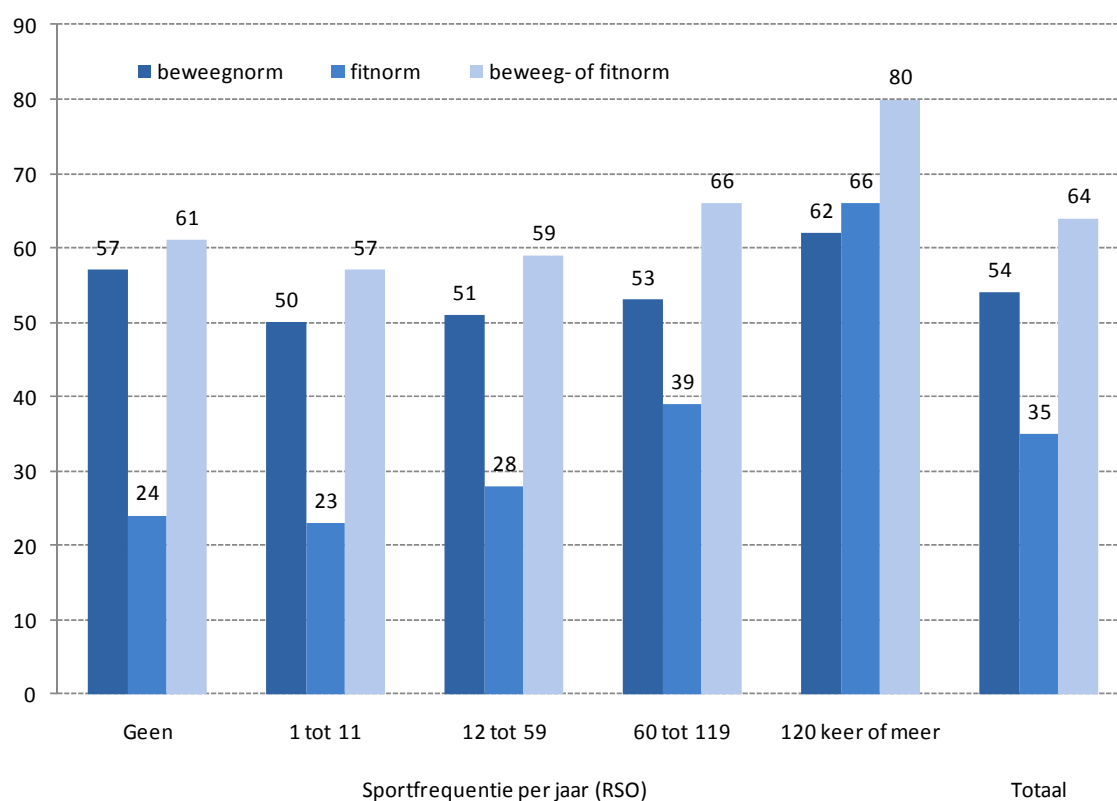
3. Sportgedrag en gezonde leefstijl

Of mensen minimaal twaalf maal per jaar sportief actief zijn, zegt nog weinig over de mate waarin ze ook daadwerkelijk regelmatig fysiek actief zijn. In dit hoofdstuk staat de relatie tussen sport- en beweeggedrag en andere aspecten van een gezonde leefstijl centraal.

3.1 Niet-sporters bewegen niet minder vaak

Veelal wordt gesteld dat mensen die te weinig bewegen maar (meer) moeten gaan sporten. De veronderstelling is daarbij dat sporters vaker dan niet-sporters voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Uit figuur 3.1 blijkt dat volwassen niet-sporters volgens hun eigen inschatting ongeveer even vaak aan de beweegnorm voldoen als matig intensieve en regelmatige sporters.

Figuur 3.1 Het halen van de beweeg- en fitnorm naar sportfrequentie, volwassen bevolking van 18-80 jaar (procenten)



Ongeveer de helft van de volwassenen die helemaal niet tot twee maal per week sport, beweegt minimaal vijf dagen per week 30 minuten matig intensief. Het is opvallend dat juist de groep niet-sporters die aangeeft helemaal niet aan sport te doen relatief vaak de beweegnorm haalt (57%). Pas vanaf een sportfrequentie van meer dan 120 maal per jaar voldoen sporters (62%) vaker aan

de beweegnorm, hoewel het verschil niet erg groot is.¹⁰ Deze resultaten komen overeen met de eerdere vaststelling dat niet-sporters relatief vaak van mening zijn dat actieve sportbeoefening niet noodzakelijk is voor een goede gezondheid. Een grote groep niet-sporters beweegt tenslotte voldoende zonder sportief actief te zijn. Het is waarschijnlijk de groep die sport niet heel erg leuk vindt, maar wel graag beweegt of dat belangrijk vindt voor de gezondheid.

Sporters voldoen wel vaker aan fitnorm

Veel sportgedrag gaat gepaard met redelijk intensieve beweging. Daarom wekt het weinig verbazing dat er wel een sterke relatie bestaat tussen de sportfrequentie en het voldoen aan de fitnorm van minimaal drie maal wekelijks 20 minuten intensief bewegen. Interessant is echter ook dat zelfs een kwart van de volwassen niet-sporters aangeeft de fitnorm te halen tegenover ‘slechts’ tweederde van de frequent actieve sporters.

Bij de niet- en weinig actieve sporters is sprake van een aanzienlijke overlap tussen het halen van de beweeg- en fitnorm, aangezien het verschil tussen het halen van alleen de beweegnorm of de combinorm (beweeg- en/of fitnorm) zeer gering is (respectievelijk vier en zeven procentpunten). Vanaf wekelijkse sportdeelname (> 60 keer per jaar) is er ook een relatief grote groep sporters (respectievelijk 13 en 18 procent) die alleen via de fitnorm aan de combinorm voldoet. Onder de zeer frequent volwassen sporters voldoen meer personen aan de fitnorm dan aan de beweegnorm.

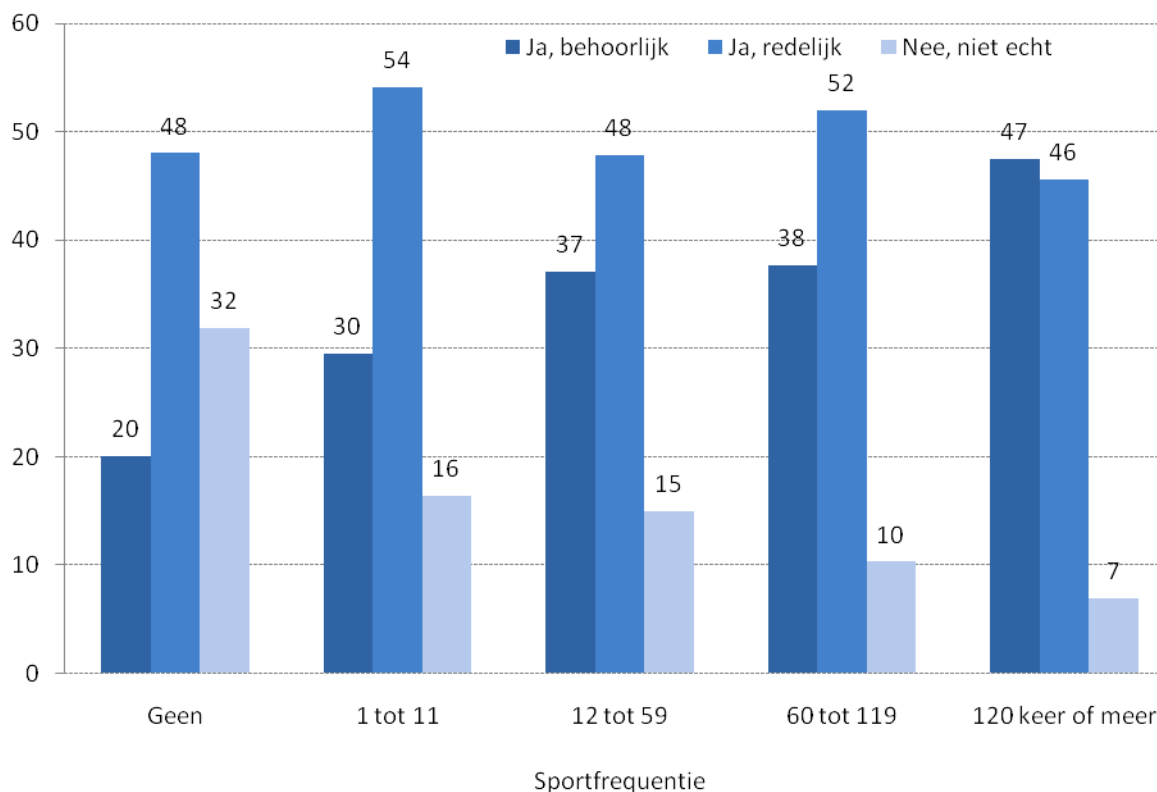
Sportdeelname bij jeugd meer invloed op halen van combinorm

Ook onder de jeugd van 5-14 jaar is er pas een duidelijk effect van sportgedrag op het halen van de beweeg- en/of fitnorm norm zichtbaar vanaf regelmatig wekelijks sportgedrag (zie figuur 3.2). Zelfs onder de meest frequent actieve sporters haalt veertig procent de beweegnorm voor kinderen (minimaal vijf dagen 60 minuten actief) niet. Negen op de tien van deze groep sporters haalt echter wel de combinorm, vooral via de fitnorm.

Deze resultaten laten zien dat het voor de huidige jeugd relatief lastig is om aan de opgestelde beweegnorm voor een gezonde fysieke ontwikkeling te voldoen. Vanwege de maatschappelijke ontwikkelingen kan niet verwacht worden dat de jeugd in de toekomst wel veel fysiek actiever zal worden in het dagelijks leven, door bijvoorbeeld vaker op de fiets naar school te gaan en minder tijd voor de televisie of achter de computer door te brengen. Vanuit dat oogpunt is regelmatige sportdeelname voor kinderen ook eerder een *must* voor een gezonde leefstijl dan voor volwassenen.

¹⁰ In de Rapportage Sport 2008 presenteren Hildebrandt, Ooijendijk & Hopman-Rock (2008) een duidelijk verschil tussen sporters en niet-sporters als het gaat om het voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), vooral waar het gaat om het voldoen aan de fitnorm. Zij vergelijken echter alleen sporters met niet-sporters en maken geen onderscheid naar sportfrequentie.

Figuur 3.2 Het halen van de beweeg- en fitnorm naar sportfrequentie, jeugd van 5-14 jaar (procenten)



Niet onder alle groepen voldoen sporters vaker aan de combinorm

De hierboven gevonden, enigszins ambivalente, relatie tussen sportdeelname en het halen van de beweegnorm en fitnorm geldt ook wanneer we kijken naar verschillende achtergrondkenmerken (zie tabel 3.1 in de bijlagen).

Alleen naar leeftijd en naar de mate van overgewicht (Body Mass Index) bestaat een sterk verband met het voldoen aan de beweeg en/of fitnorm. Ouderen halen minder vaak de combinorm dan jongeren. En mensen met overgewicht (63%) of obesitas (55%) voldoen veel minder vaak dan mensen met een normaal gewicht (70%) of ondergewicht (77%) aan de combinorm.

Wat betreft andere achtergrondkenmerken (seks, opleiding en etniciteit) werden geen verschillen gevonden tussen groepen. Beweeg- en sportgedrag lijkt in veel gevallen voor elkaar gecompenseerd te worden. Zo voldoen vrouwen en lager opgeleiden vaker aan de beweegnorm (o.a. vanwege zware beroepen, huishoudelijke arbeid) vergeleken met mannen en hoog opgeleiden, maar de twee laatste groepen compenseren hun dagelijkse beweegarmoede door (via sportdeelname) vaker de fitnorm te halen.

Niet voor alle sociale groepen draagt sportdeelname bij tot een gezondere leefstijl, vanuit bewegingsperspectief. Naar leeftijd blijken behalve onder de jeugd, ook onder 50-plussers sporters beduidend vaker aan de beweeg- en/of fitnorm te voldoen dan niet-sporters. Onder jongvolwassenen en mid-lifers behalen sporters echter niet of nauwelijks vaker de beweegnorm en de combinorm. Ook onder verschillende andere groepen met een relatief geringe sportdeelname (vrouwen, laagopgeleiden en mensen met overgewicht, zie paragraaf 2.1) draagt sportgedrag nauwelijks bij tot een groter percentage dat de beweeg- of de combinorm haalt. Opvallend is dat

niet-sporters met overgewicht naar eigen zeggen zelfs vaker aan de beweegnorm (60%) voldoen dan mensen met overgewicht die frequent sporten (51%; zie tabel 3.2 in de bijlagen). Aangezien ook veel mensen met overgewicht gezondheidsklachten aangaven als reden om niet (meer) te sporten, lijkt het bevorderen van meer dagelijks bewegen onder deze groep meer effectief dan sportstimulering.

3.2 Sportende 50-plussers en ‘dikke’ mensen voelen zich gezonder

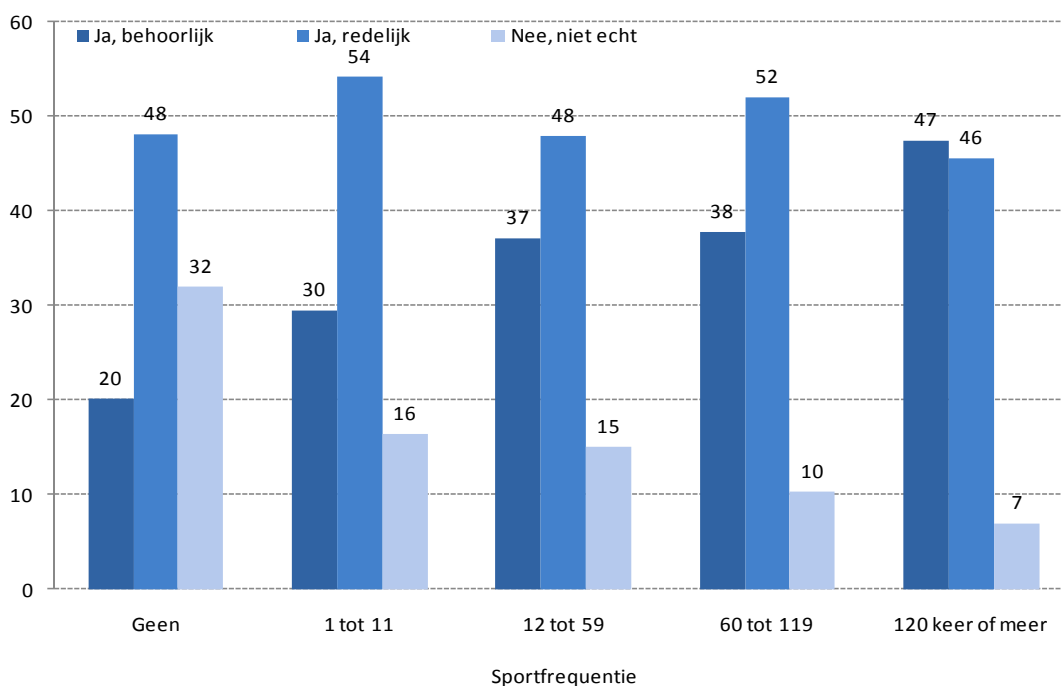
Aan de respondenten werd tevens gevraagd in hoeverre zij zich gezond voelen en in welke mate zij roken en/of alcohol drinken.

De resultaten laten zien dat bijna negen op de tien mensen aangeven zich redelijk tot behoorlijk gezond te voelen. Niet-sporters voelen zich minder gezond dan sporters (zie tabel 3.3 in de bijlagen). Volwassenen voelen zich minder gezond dan kinderen, maar ouderen voelen zich niet minder gezond dan mid-lifers. Zoals verwacht bestaat er ook een sterke samenhang tussen gevoelens van welbevinden en de mate van overgewicht. Mensen met obesitas (29%) geven beduidend vaker aan zich ‘niet echt’ of ‘echt niet’ gezond te voelen dan mensen met een normaal gewicht (7%).

Omdat we in het vorige hoofdstuk zagen dat sportgedrag sterk correleert met leeftijd en overgewicht hebben we ook gekeken naar de onderlinge interacties. Figuur 3.3 laat zien dat onder de groep 50-65 jarigen vooral personen die aangeven op geen enkele wijze sportief actief te zijn, relatief vaak aangeven zich niet gezond te voelen (32 procent).

Onder de groep met een zeer geringe sportfrequentie is het aandeel mensen dat zich niet gezond voelt al gehalveerd (16%) en onder zeer frequente sporters geeft slechts zeven procent aan zich niet gezond te voelen. Ook groeit het aandeel dat zich ‘behoorlijk’ gezond voelt met de toename van de sportfrequentie.

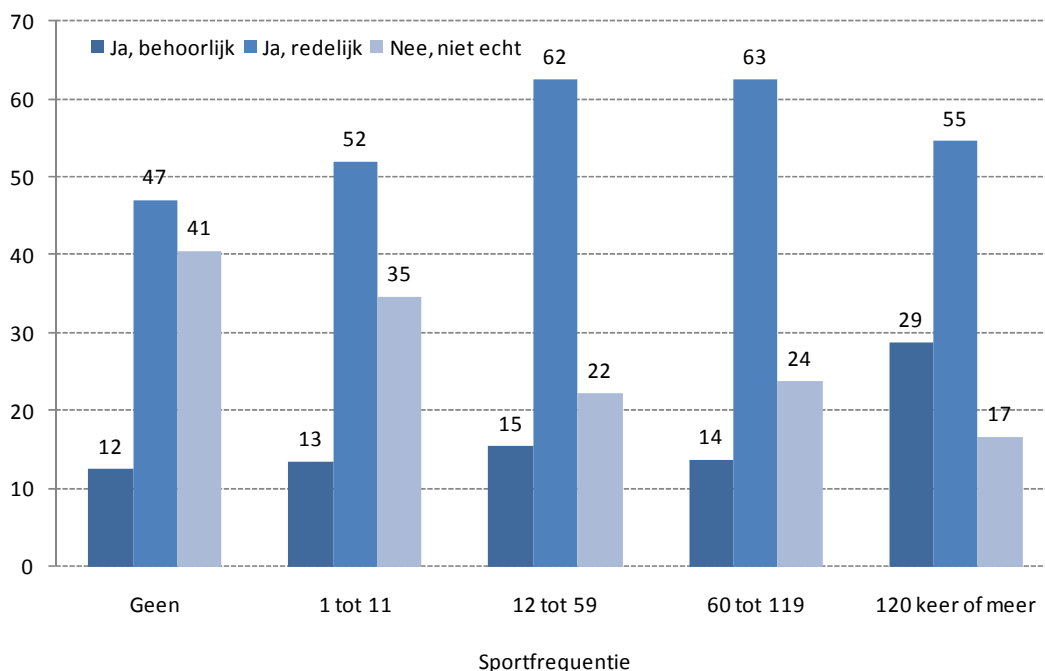
Figuur 3.3 De mate waarin mensen zich gezond voelen naar sportfrequentie, 50-65 jarigen (procenten)



De resultaten laten een duidelijke correlatie zien tussen gevoelens van welbevinden en sportgedrag onder de groep ‘jonge’ ouderen, maar tonen geen causaal verband. Voelt de groep niet-sporters zich minder gezond omdat ze niet sporten of sporten ze niet omdat ze zich minder gezond voelen (zoals gesuggereerd in hoofdstuk twee)? Onder de overige leeftijdsgroepen zijn de verbanden tussen zich al dan niet gezond voelen en de mate van sportdeelname minder sterk, zie tabel 3.4 in de bijlagen. Vooral voor de jeugd geldt dat er (nog) geen verband is tussen niet sporten en het ervaren van een slechte gezondheid, maar frequent sporters (70%) voelen zich wel vaker behoorlijk gezond dan niet-actieven (59%) en nauwelijks actieven (45%).

Onder personen met overgewicht vinden we wel weer een duidelijke relatie tussen sportgedrag en de mate waarin mensen zich gezond voelen, zie figuur 3.4 en tabel 3.4-vervolg in de bijlagen.

Figuur 3.4 De mate waarin mensen zich gezond voelen naar sportfrequentie, bevolking 5-80 jaar met overgewicht (procenten)



Mensen met overgewicht die niet of heel weinig sporten (41 en 35%) voelen zich vaker niet gezond dan mensen die regelmatig of vaak sporten (17-24%). In het vorige hoofdstuk kwam naar voren dat een kwart van de niet-sporters met overgewicht de gezondheid als belemmering ervaart om te gaan sporten. Wanneer deze belemmering kan worden doorbroken, lijkt sportdeelname de ervaren gezondheid positief te kunnen beïnvloeden. Maar zoals gesuggereerd in de vorige paragraaf is het bevorderen van meer dagelijkse beweging (gecombineerd met gezond eetgedrag) al een effectieve gezondheidsbeïnvloeding.

Omdat sporten niet helemaal hetzelfde is als de mate waarin mensen voldoende bewegen, kijken we tenslotte naar de relatie tussen welbevinden en de mate van bewegen.

3.3 Complexe relaties tussen gezonde leefstijlfactoren

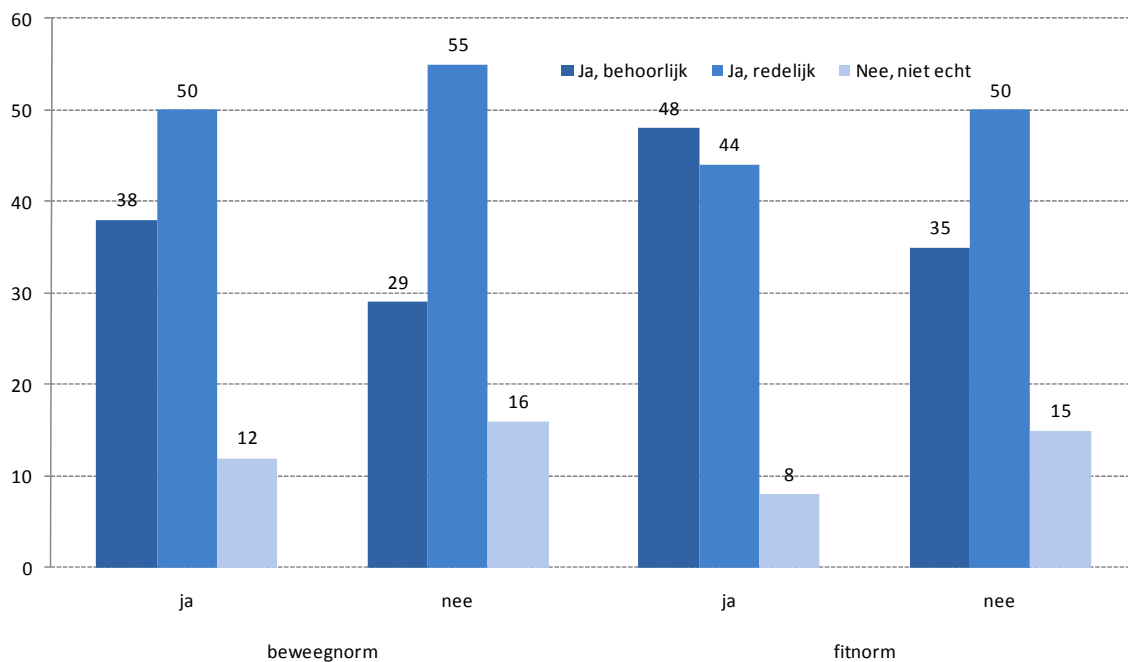
Opvallend is dat de mate waarin volwassenen voldoen aan de norm van gezond bewegen minder sterk samenhangt met de ervaren gezondheid dan de mate waarin mensen voldoen aan de fitnorm (die samenhangt met regelmatig ‘sport’gedrag zoals in paragraaf 3.1 aan de orde kwam).

Figuur 3.5 laat zien dat personen die voldoen aan de beweegnorm zich vooral vaker ‘behoorlijk gezond’ voelen dan degenen die de norm niet halen. Die laatste groep voelt zich relatief vaak ‘redelijk gezond’. Mensen die niet voldoen aan de beweegnorm (16%) geven niet veel vaker aan ‘niet gezond’ te zijn dan degenen die de beweegnorm wel halen (12%).

Mensen die (ook) voldoen aan de fitnorm voelen zich wel minder vaak ‘niet echt’ of ‘echt niet’ gezond, dan personen die deze norm niet halen. Maar ook hier treedt vooral het verschil naar voren tussen ‘behoorlijk’ en ‘redelijk’ gezond: personen die minimaal drie keer per week minstens twintig minuten intensief bewegen voelen zich vaker ‘behoorlijk’ gezond dan diegenen die deze norm niet halen.

Wanneer we deze uitkomst in het licht van de voorgaande resultaten plaatsen, dan lijken veel mensen zich niet gezond genoeg te voelen om ‘intensief te bewegen’ ofwel via sportgedrag de fitnorm te halen.

Figuur 3.5 De relatie tussen de mate waarin mensen zich gezond voelen en voldoen aan de beweeg- en fitnorm, bevolking 15-80 jaar (procenten)

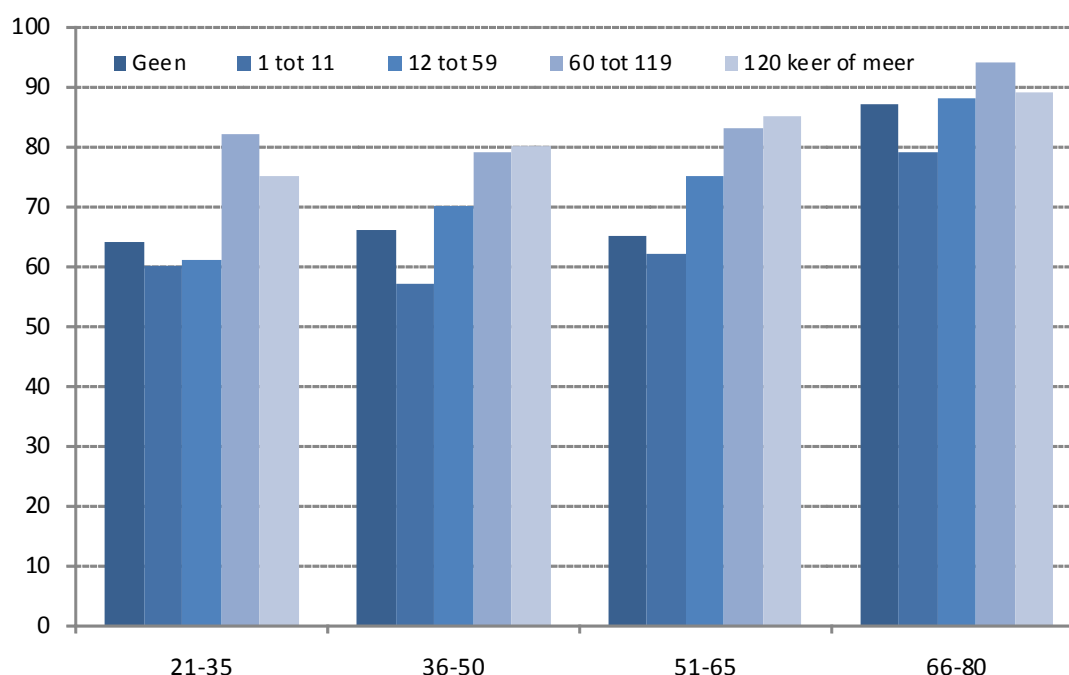


Vaak wordt verondersteld dat verschillende vormen van gezond gedrag (bewegen, roken, alcoholconsumptie) nauw met elkaar samenhangen. Dat mensen met een ‘gezonde leefstijl’ niet alleen vaker bewegen en sporten, maar tevens minder dik zijn en minder vaak roken en drinken. De werkelijkheid laat soms echter complexere verbanden zien.

Uit de resultaten van de SportersMonitor 2008 komt naar voren dat volwassenen met een hogere sportfrequentie beduidend minder vaak roken dan niet-sporters, maar dat dit pas opgaat vanaf het

moment dat mensen minimaal wekelijks sportief actief zijn (> 60 keer per week), zie figuur 3.6. Mensen die helemaal niet (meer) actief zijn, roken minder vaak dan personen die maximaal 11 keer per jaar sporten. Onder de oudste leeftijdscategorie (66-80 jaar) is er geen relatie meer met sportdeelname, maar is het aantal rokers ook relatief gering (12%), zie tabel 3.4 in de bijlagen. Mensen met overgewicht en obesitas roken minder vaak dan mensen met een normaal gewicht (niet in tabel).

Figuur 3.6 Het aandeel niet-rokers naar sportfrequentie en leeftijd, bevolking 21-80 jaar (procenten)



De relatie tussen sportfrequentie en alcoholconsumptie is nog minder eenduidig, zie tabel 3.3 in de bijlagen. Met toenemende leeftijd drinken ouderen vaker dagelijks alcohol en vooral de ouderen die nog frequent sportief actief zijn. Eerder zagen we al dat niet-sporters met overgewicht vaker de bewegnorm zeggen te halen dan de frequente sporters onder deze groep. Niet-sporters met overgewicht blijken tevens vaker geheelonthouder dan dikke mensen die wel sportief actief zijn en even vaak ‘dagelijkse drinkers’ (niet in tabel).

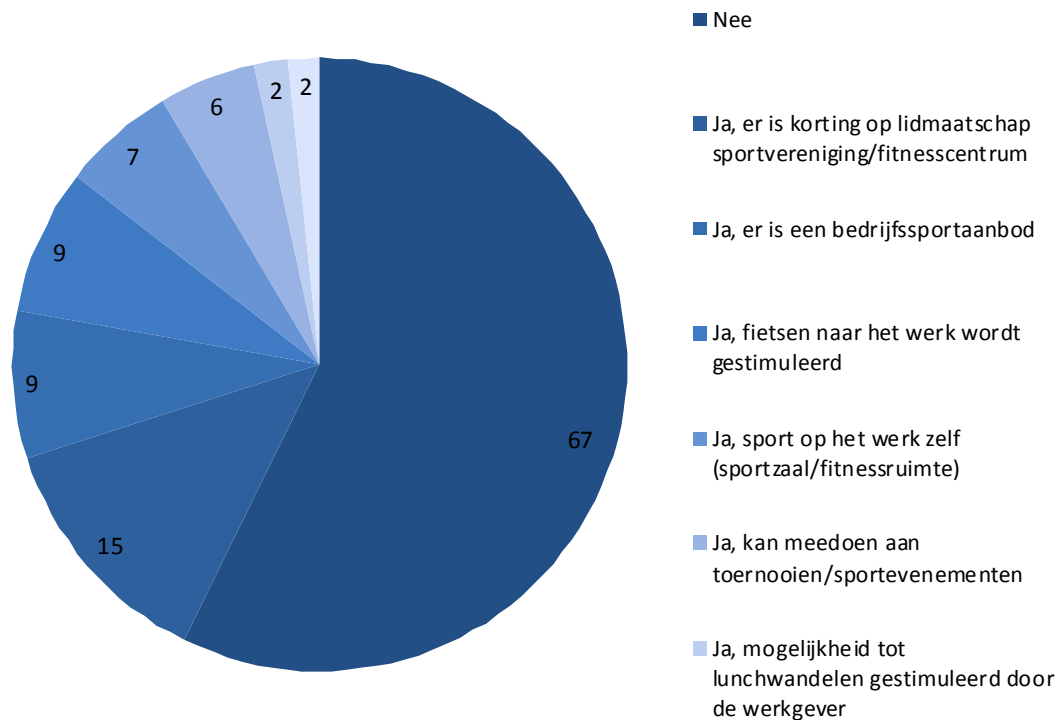
3.4 Stimulering sport en bewegen vanuit de werkvloer

Een van de manieren van bewegings- en sportstimulering waarop de laatste jaren vanuit de overheid wordt ingezet is via arbeidsorganisaties. Juist doordat veel mensen tijdens hun werk ‘gedwongen’ inactief zijn omdat het hoofdzakelijk computerwerk betreft. In de SportersMonitor 2008 werd ook een vraag opgenomen over stimulering van bewegings- en sportactiviteiten via de werkgever.

Figuur 3.7 toont dat tweederde van de werknemers aangeeft dat er via de werkgever geen mogelijkheden bestaan tot deelname aan bedrijfssport of andere bewegingsactiviteiten – of dat zij daar tenminste niet van op de hoogte zijn. De meest aangeboden vorm van sportstimulering is de

mogelijkheid om via het werk korting te krijgen op het lidmaatschap van een sportvereniging of fitnesscentrum (15%). Waarschijnlijk gaat het hierbij om (semi)overheidsbanen. Ook kan tien procent deelnemen aan een bedrijfssportaanbod en/of geeft eveneens één op de tien werknemers aan dat het fietsen naar het werk wordt gestimuleerd. Daarna volgen sportdeelname in een sportzaal/fitnessruimte op het werk (7%) en de mogelijkheid om vanuit het werk mee te doen aan sporttoernooien en/of evenementen (6%).

Figuur 3.7 Sport- en bewegingsstimulering via de werkgever, werknemers 15-65 jaar (procenten)



Mannen (36%) hebben iets meer bedrijfssportmogelijkheden dan vrouwen (28%), zie tabel 3.6 in de bijlagen. Via de SportersMonitor 2008 kan niet goed achterhaald worden in hoeverre mensen ook daadwerkelijk actief waren in deze verschillende onderdelen van bedrijfssport en bewegingsstimulering. Op de vraag in welk verband mensen deelnamen aan de verschillende door hen beoefende sporten, noemde vier procent van de werknemers (ook) bedrijfssport (drie procent van de mannen en vijf procent van de vrouwen, vooral 21-50 jarigen).

3.5 Samenvatting

De resultaten laten zien dat niet-sporters niet per definitie minder vaak bewegen dan sporters. Alleen frequent sporters voldoen beduidend vaker aan de combinorm (beweeg- en/of fitnorm). De resultaten laten voor sommige groepen een duidelijke correlatie zien tussen gevoelens van welbevinden en sportgedrag: sporters voelen zich vaker ‘behoorlijk’ gezond en minder vaak ‘niet gezond’. Maar het is niet altijd helder of niet-sporters zich minder gezond voelen omdat ze niet sporten of dat ze minder sporten omdat ze zich minder gezond voelen. Ook ten aanzien van

overige gezonde leefstijlgedragingen zoals roken en het drinken van alcohol is de relatie met sportgedrag niet altijd eenduidig. Frequent sporters roken over het algemeen wel minder dan niet-sporters, maar drinken soms meer. Eén op de drie werknemers kan deelnemen aan bedrijfssport of andere vormen van bewegingsstimulering via de werkgever.

4. Conclusies en beleidsimplicaties

In dit laatste hoofdstuk trekken we enkele conclusies ten aanzien van de achtergrondkenmerken van niet-sporters, hun sportattitudes en intenties en de relaties tussen sportgedrag en een gezonde leefstijl. Dat doen we op, op basis van de resultaten van de SportersMonitor 2008, een representatief bevolkingsonderzoek 5-80 jaar; N=4.200. Tevens formuleren wij naar aanleiding van de bevindingen enkele beleidsimplicaties over sport- en bewegingsstimulering.

4.1 Naar een effectievere sportstimulering van niet-sporters

Overeenkomstig cijfers verkregen via andere grootschalige studies (vgl. Kamphuis & Van den Dool, 2008), laten de resultaten van de SportersMonitor 2008 zien dat ongeveer tweederde van de Nederlanders (5-80 jaar) volgens de gestandaardiseerde Richtlijnen Sportdeelname Onderzoek (minimaal 12 keer per jaar) aan sport doet.

Leeftijd, opleiding, etniciteit en overgewicht belangrijke voorspellers sportgedrag

De sportdeelname hangt vooral sterk samen met leeftijd: in de tienerjaren loopt het aandeel niet-sporters op van 15 naar 35 procent. Zowel onder de jeugd als onder de volwassenen zijn verschillende sociaal-economische factoren (lage opleiding, niet-westerse achtergrond, overgewicht, geen betaalde arbeid, één-ouder gezin,) sterke voorspellers van een relatief geringe sportdeelname. Naar leefstijlgroepen herbergt de traditioneel ingestelde groep ‘gesettelden’ – waartoe relatief veel ouderen, vrouwen en lager opgeleiden behoren –, een groot aandeel niet-sporters. Onder volwassenen sporten ook homoseksuele mannen en Groningers beduidend minder vaak dan gemiddeld.

Vrije keuze of belemmeringen?

Behalve de vraag wie de niet-sporters zijn, is het tevens van belang na te gaan in hoeverre de geconstateerde verschillen in sportdeelname samenhangen met verschillende voorkeuren van vrijetijdsbesteding. Vinden mensen het niet nodig en kiezen ze er bewust voor om niet (meer) te sporten, of is er eerder sprake van bepaalde vormen van belemmering of achterstelling? De resultaten laten zien dat niet-sporters vaak meerdere – samenhangende – redenen noemen waarom ze niet (meer) aan sport doen.

Te duur?

Hoewel verschillende sociaal-economische factoren sterke voorspellers zijn van een geringe sportdeelname, sluiten de genoemde redenen van sportabstinentie hier niet duidelijk bij aan. ‘Te duur’ is geen veel genoemde reden, ook niet beduidend vaker onder lager opgeleiden of niet westerse allochtonen. Wellicht geven mensen niet zo snel aan (ook al is het onderzoek anoniem) dat ze bepaalde zaken te duur vinden, maar geven zij hun geld niettemin liever uit aan andere zaken. Sportdeelname hoeft natuurlijk op zich niet veel te kosten, maar vraagt vooral ook verschillende andere ‘investeringen’, zoals tijd, planning, vervoer, kleding en vooral ook voldoende (intrinsieke) motivatie. Bij mensen die zich in maatschappelijk zwakkere posities bevinden maakt sportdeelname evenals cultuurparticipatie veelal niet vanzelfsprekend deel uit van hun dagelijks leven, van hun ‘habitus’. Het doorbreken van vaste ingesleten leefpatronen is niet eenvoudig en vereist een lange adem.

Geen prioriteit

‘Geen tijd’ is de meest genoemde reden en kan weliswaar geïnterpreteerd worden als ‘geen prioriteit’, maar wordt wel vooral genoemd door mensen die het ook objectief bekeken het meest druk hebben: mid-lifers die zich veelal in het spitsuur van het leven bevinden qua combinatie van arbeid en gezin. Uit eerder onderzoek blijkt niettemin dat juist deze groep relatief drukke mensen ook het meest actief is, onder meer in sportdeelname en vrijwilligerswerk. Drukke mensen met voldoende motivatie om te blijven sporten houden het vol, anderen haken in de drukke periode van hun leven (tijdelijk) af.

Niet fit genoeg

‘Jonge ouderen’ (51-65 jaar) en mensen met obesitas ervaren een gebrekkige gezondheid als het grootste probleem; 65-plussers voelen zich vaak ‘te oud’. Deze argumenten geven aan dat veel mensen fitheid en gezondheid kennelijk niet alleen beschouwen als een mogelijk positief gevolg van sportdeelname, maar tevens als een voorwaarde om te kunnen sporten.

Investeren in positieve ervaringen

Vooral onder mensen met obesitas speelt mee dat zij zichzelf weinig sportieve competenties toeschrijven. Uit de resultaten kwam tevens naar voren dat het gevoel niet goed te kunnen sporten sterk samenhangt met negatieve ervaringen in het bewegingsonderwijs. Dit onderstreept het belang van kwalitatief goed bewegingsonderwijs waarbij ook minder competente leerlingen wel leren plezier te beleven aan bepaalde sportieve activiteiten en niet gefrustreerd afhaken. Hoewel sportstimulering de meeste kans van slagen heeft bij die personen die vooral een steuntje in de rug nodig hebben, blijken ook negatieve sportattitudes niet onveranderlijk.

Sportloopbaanonderzoek (vgl. Elling, 2007) en praktijkervaringen leren dat sommige mensen pas op latere leeftijd voldoende gemotiveerd raken en ook dan nog plezier kunnen *leren* beleven aan sportdeelname. Deze constatering impliceert meer aandacht voor het creëren van intrinsieke motivatie (wat vinden niet-sporters wel ‘leuk’?).

Motivatie en ervaren belemmeringen

Wanneer mensen niet of nauwelijks gemotiveerd zijn, zal het wegnemen van overige belemmeringen waarschijnlijk niet voldoende zijn om ze over de startstreep te trekken. Veelal zijn er meerdere op elkaar ingrijpende factoren die zorgen dat mensen al dan niet aan sport doen. De meeste niet-sporters noemen belemmerende factoren als ‘geen tijd’ en/of een ‘zwakke gezondheid’ (‘niet kunnen’) in combinatie met argumenten die een geringe motivatie weerspiegelen (‘niet willen’).

Geen sporthaters, wel geringe sportintentie onder 50-plussers

De meeste niet-sporters hebben ondanks hun relatief geringe motivatie een positieve sportattitude en geen grote hekel aan sport. Maar positieve attitudes ten aanzien van sport en bewegen – bijvoorbeeld als ‘gezond’ – zijn niet voldoende voor daadwerkelijke sportdeelname. Veel niet-sporters onderkennen het belang van sport voor de samenleving en voor anderen, maar hebben een te geringe eigen motivatie én intentie om in de toekomst te gaan sporten. Waar vooral jeugdige niet-sporters weinig actief zijn uit vrije wil – ze doen liever andere dingen – is de kans dat deze groep (weer) actief wordt veel groter dan onder oudere niet-sporters. Zo’n driekwart van de niet-sportende 50-plussers heeft geen intentie om in de toekomst te gaan sporten. De uitkomsten laten zien dat het verleiden tot sportdeelname van veel ouderen geen eenvoudige taak

is en een grote groep ook liever met rust gelaten wil worden. Niet-sporters met overgewicht en obesitas tonen zich daarentegen minder afwijzend en bieden meer perspectief voor effectieve sportstimulering.

4.2 Complexe samenhang sport- en beweeggedrag en welbevinden

Bij veel sport- en bewegingsstimuleringsprojecten wordt er impliciet vanuit gegaan dat mensen vaker moeten sporten en daardoor ook meer bewegen en gezonder worden. De resultaten van de SportersMonitor 2008 laten echter zien dat er niet altijd een eenduidige samenhang bestaat tussen sportgedrag en voldoen aan de beweeg- en/of fitnorm.

Ook veel niet-sporters bewegen genoeg vanuit gezondheidsoogpunt

Sporters voldoen over het algemeen niet vaker dan niet-sporters aan de beweegnorm, dat doen ze pas wanneer ze minimaal twee keer per week sporten. Wel voldoen sporters over het algemeen vaker aan de fitnorm en daardoor ook aan de combinorm. Dat geldt echter niet voor alle groepen: wel voor jeugdigen, ouderen, mannen en hoog opgeleiden, maar niet voor jong-volwassenen, mid-lifers, vrouwen, laag opgeleiden en mensen met overgewicht. Voor veel hoger opgeleiden is sportdeelname, ter compensatie van hun dagelijkse bewegingsarmoede, noodzakelijk om te voldoen aan een gezonde leefstijl. Lager opgeleiden voldoen vooral via meer dagelijks bewegen (o.a. huishouden, zware arbeid) ongeveer even vaak aan de leefstijlnorm voor gezonde fysieke activiteit (combinorm). Dit komt overeen met de vaststelling dat niet-sporters relatief vaak van mening zijn dat actieve sportbeoefening niet noodzakelijk is voor een goede gezondheid; zij bewegen tenslotte voldoende zonder sportief actief te zijn.

Afhankelijk van de persoonlijke mogelijkheden, leefomstandigheden en motivaties kan ingezet worden op verschillende aspecten van gezondheidsbevordering. Bij sommige personen ligt het stimuleren van meer dagelijks bewegen meer voor de hand, terwijl bij anderen beter ingezet kan worden op het stimuleren van sportdeelname.

Mensen met overgewicht vooral meer laten bewegen

Mensen met overgewicht en obesitas voldoen beduidend minder vaak aan de beweegnorm én aan de fitnorm dan mensen met een normaal gewicht. Uit de resultaten kwam naar voren dat sporters onder deze groepen niet of nauwelijks vaker voldoen aan de combinorm dan niet-sporters. Ondanks een redelijk positieve motivatie tot sportdeelname, bleken bij veel personen tevens gezondheidsklachten en een lage sportcompetentie belemmerend om te sporten. Daarom lijkt voor deze groep het stimuleren van dagelijks bewegen meer effectief, naast het ontwikkelen van motorische basiscompetenties.

Maakt sportdeelname gezonder?

De resultaten laten zien dat sporters zich over het algemeen gezonder voelen dan niet-sporters, vooral onder 'jonge' ouderen van 50-65 jaar. Dit suggereert een positief effect van sportdeelname op welbevinden. We zagen echter tevens dat veel niet-sporters hun gebrekkige gezondheid als argument noemen om niet (meer) mee te doen. Er lijkt hier eerder sprake te zijn van een cyclisch, zelf-versterkend proces. Mensen met een redelijke goede gezondheid kunnen nog aan sport deelnemen en blijven zich daardoor ook gezonder voelen dan mensen met een kwakkelende gezondheid.

4.3 Beleidsimplicaties

De belangrijkste beleidsimplicaties vatten wij als volgt samen:

- Het is van belang te blijven monitoren welke sociale kenmerken (en vooral ook interacties tussen verschillende kenmerken, zoals etniciteit, opleiding, geslacht en overgewicht) van invloed zijn op sport- en beweggedrag.
- Daarnaast is meer verdiepend onderzoek nodig naar de relaties – binnen specifieke leefstijlgroepen – tussen sportattitudes, motivaties, ervaren belemmeringen en daadwerkelijk gedrag. Daarbij gaat het niet alleen om statistische verbanden, maar vooral ook om inzicht in betekenisgeving, onder ander aan concepten als ‘sport’, ‘bewegen’ en ‘gezondheid’ in relatie tot hun leefomgeving.
- Het informeren over en stimuleren van bewegen en sport in het kader van een gezonde leefstijl via algemene (media)campagnes leidt tot meer bewustwording (een ‘positieve attitude’), maar niet vanzelf tot gedragsverandering. Daarvoor zal ook contextspecifiek moeten worden ingespeeld op het verhogen van de persoonlijke motivatie, het wegnemen van ervaren belemmeringen en het aansluiten bij specifieke wensen en competenties ‘maatwerk’).
- De NISB heeft de laatste jaren vooral ingezet én winst geboekt op het bereiken van niet-sporters via de zogenoemde leefgemeenschapbenadering (*‘communities’*). Maar niet alle verklarende kenmerken voor een ‘achterstand’ in sportdeelname en/of mate van gezond bewegen hangen samen met groepen of identiteiten (bijv. overgewicht, mensen met negatieve ervaringen/geringe sportcompetenties). Naast algemene campagnes via (lokale) media zoals huis-aan-huis bladen is verdere optimalisering van het benaderen van specifieke groepen mogelijk via sleutelpersonen en -organisaties en communicatiekanalen (artsen, buurthuizen, zelforganisaties, specifieke websites).
- Ook bestaat er nog ‘verbeterruimte’ in het creëren van nog meer diversiteit in en het toegankelijker maken van het bestaande sport- en beweegaanbod. Zoals flexibele en laagdrempelige instuifactiviteiten bij scholen, sportclubs, niet-commerciële fitnesscentra, buurthuizen, bedrijfssport et cetera; zowel als burgerinitiatieven als onder professionele begeleiding.
- De resultaten onderstrepen tevens de noodzaak van kwalitatief goed bewegingsonderwijs waarbij ook minder competente leerlingen leren plezier te beleven aan bepaalde sportieve activiteiten en niet gedemotiveerd raken en afhaken. Op dit terrein is er bovendien nog slechts in beperkte mate sprake van monitoring en verdiepend onderzoek.
- Niettemin is het ook raadzaam om voorzichtig te zijn met normatieve streefdoelen. Er lijken grenzen aan de maakbaarheid van sportdeelname. Mede onder invloed van breed opgezette campagnes op het gebied van sport- en bewegingsstimulering is sportdeelname toegankelijker en zijn veel mensen reeds actief geworden. Vooral onder de groep ouderen lijkt enerzijds nog veel winst te boeken, maar bestaat anderzijds een geringe sportintentie (vgl Van den Dool e.a, 2008; Van Lindert, 2009). Velen hebben er gewoon geen zin (meer) in.

Referenties

- Bottenburg, M. van & Smit, S. (2000) Richtlijnen Sportdeelname Onderzoek (RSO). Definitief basis en startdocument. 's Hertogenbosch: Diopter.
- Bourdieu, P. (1984) *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. Cambridge: Harvard University Press.
- Dool, R. van den, Elling, A. & Hoekman, R. (2009) *SportersMonitor 2008. Een beschrijving van actuele sportissues*. Nieuwegein/'s Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut.
- Dool, R. van den, Meulen, R. van der & Breedveld, K. (2008) *Van 65 naar 75. Bouwstenen voor een beleid gericht op een hogere sportdeelname*. 's-Hertogenbosch: WJH Mulier Instituut.
- Elling, A. (2007) *Het voordeel van thuis spelen. Sociale betekenissen en in- en uitsluitingsprocessen in sportloopbanen*. 'Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut.
- Elling, A. & Van den Dool, R. van (2009) *Homotolerantie in de sport*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Hildebrandt, V.H., W.T.M. Ooijendijk, M. Hopman-Rock (2008) *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006-2007*. Leiden: TNO kwaliteit van leven.
- GfK Panelservices Benelux (2008) *Onderzoeksverantwoording SportersMonitor 2008*. Dongen: intern document.
- Hoekman, R., Meulen, R. van der, Lucassen, J., Elling, A. & Breedveld, K. (2007) *Sporters in beeld. SportersMonitor 2005-2006*, 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Kamphuis, K. & Dool, R. van den (2008) Sportdeelname. In K. Breedveld, C. Kamphuis & A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage Sport 2008* (pp. 74-101). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)/ W.J.H. Mulier Instituut.
- Lindert, C. van (red.) (2009) *Fit for Life: (on)bereikbaar doel? : Quick scan Sport, Bewegen en Ouderen*. Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch/ Leiden, Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut/ TNO Kwaliteit van Leven.
- Maasen, C. (2009) *Sport is goed voor een ander. Kwalitatief leefwereldonderzoek naar de sportattitudes en belemmeringen van niet-sportende 50-64 jarigen*. Mastersscriptie Vrijtijdwetenschappen, Universiteit van Tilburg.
- Wisse, E., Elling, A. & Dool, R. van den (2009) *"Ik wil wel dat mijn kind leert zwemmen..."*. Een onderzoek naar de factoren die de zwemvaardigheid beïnvloeden en de rol van allochtone ouders, Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut.

Bijlage 1. Onderzoeksverantwoording

De SportersMonitor is ontstaan uit een samenwerking tussen het Mulier Instituut en het NOC*NSF. Naast deze twee organisaties hebben VSG, NISB en HSN vragen mee laten lopen in het onderzoek.¹¹ In 2005-2006 is de eerste SportersMonitor uitgevoerd. De SportersMonitor van 2008 is uitgevoerd door het uitzetten van een internetvragenlijst onder een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking van 5 tot 80 jaar. Daarnaast is een grotere groep mensen benaderd met een selectie van vragen uit de monitor (Screening).

In het vervolg van deze bijlage gaan wij nader in op de uitvoer van het onderzoek. Daarbij is gebruik gemaakt van de onderzoeksverantwoording van de uitvoerder van het veldwerk (GfK Panelservices, 2008).

Methode onderzoek

Er is gebruik gemaakt van het online ConsumerJury Panel van GfK Panelservices te Dongen. GfK beschikt over verschillende consumentenpanels. Dit panel bestaat uit een personenpanel van 15 jaar en ouder van 20.000 personen. De uitspraken over kinderen zijn door hun ouders beantwoord. In principe is één persoon per huishouden ondervraagd. Het panel vormt een representatieve afspiegeling van de Nederlandse populatie van 15 jaar en ouder op de kenmerken leeftijd, geslacht, regio en opleidingsniveau.

Vragenlijst

De vragenlijst bestaat in 2008 uit de volgende blokken:

- A RSO-vraagblok
- B Aanvullende vragen over de drie meest beoefende sporten
- C Vragen over de meest beoefende sport
- D Sportverleden
- E Toekomst
- F Niet-sporten
- G Bewegen en gezondheid
- H Stellingen over verenigingen en sportwaarden (volwassenen)
- I Sportgedrag ouders
- J Overige sportbetrokkenheid (volwassenen)
- K Zwemmen (vraag 1-6, volwassenen)
- L Sport en homoseksualiteit (volwassenen)
- M Bewegingsonderwijs (kinderen)

¹¹ Vereniging Sport & Gemeenten over zwemmen, zie Wisse, Elling & Van den Dool (2009), NISB over gezondheid en bedrijfssport en Stichting Homosport Nederland over homo-intolerantie in de sport (zie Elling & Van den Dool, 2009).

Op de website van het Mulier Instituut (www.mulierinstituut.nl) zijn de volgende vragenlijsten opgenomen:

- Vragenlijst voor volwassenen (15 jaar en ouder)
- Vragenlijst voor kinderen van 5 tot en met 14 jaar (beantwoord door de ouders)
- Vragenlijst met een aantal centrale vragen die aan het gehele panel is voorgelegd (Screening)

De totale vraagtijd van alle vraagblokken van de volwassenen vragenlijst bedroeg circa 30 minuten. Aangezien 30 minuten te lang is, is besloten niet iedereen alle vraagblokken voor te leggen. De groep sporters kregen in de vragenlijst relatief veel vragen voorgelegd. Zij zijn daarom in twee willekeurige groepen opgedeeld, de ene groep sloeg de blokken D en H over, de andere groep de blokken I, J2, K2 en L (splitrun programmering). Door deze maatregel kwam de maximumduur op 20 minuten uit. Het is daarmee niet mogelijk om bijvoorbeeld de vragen van blok D met die van blok I te kruisen.

In de vragenlijst voor kinderen zijn veel minder vragen gesteld. Hierdoor doet het probleem van de maximumduur zich voor deze vragenlijst niet voor. Uit de kindervragenlijst zijn de blokken H, J, K en L weggelaten omdat deze niet relevant voor kinderen zijn. Er is ook een apart blok voor deze vragenlijst gemaakt (bewegingsonderwijs).

Veldwerk

Het veldwerk heeft twee weken geduurd, namelijk van maandag 29 september 2008 tot en met maandag 13 oktober 2008. Om tot een optimale respons te komen, ontvingen de respondenten die na één week niet hadden deelgenomen een reminder.

De bruto steekproef van de SportersMonitor is representatief uitgezet naar leeftijd, geslacht, opleiding en etniciteit. Om de bruto steekproef representatief te maken voor de verhouding autochtoon, westerse allochtoon en niet-westerse allochtoon zijn extra inspanningen verricht.

Het doel was om 4.000 personen het onderzoek te laten doorlopen. Om dit aantal te realiseren zijn 5.700 respondenten benaderd om de SportersMonitor in te vullen. Aangezien de respons beter was dan verwacht kwam het aantal gerealiseerde interviews op 4.200 respondenten uit (respons in panel 74%). De panelleden van Consumer Jury die niet benaderd zijn voor de SportersMonitor zijn benaderd voor de verkorte sportdeelname vragenlijst (Screening). In totaal hebben 9.000 personen deze vragen beantwoord.

Alle respondenten die de vragenlijst hebben ingevuld kregen een beloning (bonuspunten). Het toekennen van een beloning leidt er tevens toe dat respondenten die mogelijk minder betrokken zijn bij het thema sport in dezelfde mate gemotiveerd zijn om de vragenlijst in te vullen.

Weging

Bij de volwassenen is gebruik gemaakt van een matrixweging (ook wel celweging) naar opleiding en geslacht gecombineerd met leeftijd. Hierna is op randtotaal gewogen naar etniciteit. Bij de kinderen is opleiding niet meegenomen in de weging en heeft een matrixweging plaatsgevonden naar etniciteit en geslacht gecombineerd met leeftijd. De databestanden van de vragenlijst voor

kinderen in samengevoegd met het bestand van de volwassen vragenlijst. Ook de weegfactoren zijn aangepast zodanig dat de kinderen een evenredig aandeel naar leeftijd hebben.

Door de lange duur van de vragenlijst voor de sporters zijn niet alle vraagblokken aan alle sporters voorgelegd. De sporters zijn vooraf in twee willekeurige groepen ingedeeld, een groep die de blokken D en H oversloeg en een groep die de blokken I, J2, K2 en L oversloeg. Doordat voor de genoemde blokken het aantal sporters kunstmatig is gehalveerd is er een aangepaste weging gemaakt om voor deze blokken de verhouding sporters versus niet-sporters te herstellen. De manier van wegen is niet anders dan voor het totale onderzoek, het betreft dus alleen een correctie vanwege de uitval van een deel van de sporters. In het bestand zijn dus drie weegfactoren opgenomen:

- Weging voor het totale bestand;
- Weging voor de blokken D en H;
- Weging voor de blokken I, J2, K2 en L.

Het bestand van de Screening (15 of ouder, 9.000 ondervraagden, verkorte vragenlijst) is gewogen naar opleiding en geslacht gecombineerd met leeftijd. Op randtotaal is daarnaast de verhouding naar sportfrequentie meegenomen. De SportersMonitor leverde de informatie over de sportfrequentie aan waarop deze verhouding is gebaseerd (n=4.200).

Bijlage 2. Aanvullende tabellen

In deze bijlage zijn de volledige tabellen opgenomen waarnaar in de tekst is verwezen. De nummering is per hoofdstuk.

Tabel 2.1 Aandeel niet-sporters (0-11 keer per jaar actief), bevolking 5-17 jaar en 18-65 jaar (procenten)

		5-17 jaar	18-65 jaar
Totaal		15	34
Sekse	man	16	32
	vrouw	15	36
Opleiding (ouder)	hoog	12	22
	midden	14	35
	laag	20	45
Alleenstaande ouder (gezin)	ja	23	43
	nee	14	35
Etniciteit	autochtoon	14	33
	westers allochtoon	15	31
	niet westers allochtoon	25	41
BMI	ondergewicht	10	43
	normaal	15	30
	overgewicht/obesitas	22	32
Provincie	obesitas		44
	Groningen		40
	Friesland		34
	Drenthe		35
	Overijssel		34
	Flevoland		35
	Gelderland		34
	Utrecht		37
	Noord-Holland		31
	Zuid-Holland		35
	Zeeland		37
	Noord-Brabant		34
	Limburg		28
	Betaalde werkzaamheid	(semi)overheid	
loondienst			32
zelfstandig ondernemer			37
geen			40
Seksuele voorkeur	heteroseksueel		35
	biseksueel		35
	homoseksueel		49
	wil niet zeggen		45

Tabel 2.1-vervolg Aandeel niet-sporters (0-11 keer per jaar actief), bevolking 5-17 jaar en 18-65 jaar (procenten)

		5-17 jaar	18-65 jaar
Totaal		15	34
Roper Consumer Styles	Settled		54
	Homebodies		42
	Dreamers		41
	Adventurers		27
	Open-minded		22
	Organics		35
	Rational-realists		31
	Demanding		36
	Sekse*ethniciteit (niet-westers)	Autochtone man	
Allochtone man			33
Autochtone vrouw			35
Allochtone vrouw			45
Sekse*seksuele voorkeur	Hetero man		31
	Homo/bi man		44
	Hetero vrouw		37
	Lesbische/bi vrouw		39

Tabel 2.1a Odds ratio's - Exp(B)'s - voor kans op sportdeelname (> 11 keer per jaar actief), logistische regressieanalyse op bevolking 5-17 jaar¹².

	Exp(B)
Meisje	1,18
Leeftijd	1,06
Etniciteit (aut --> niet westerse all)	0,71 *
BMI (ondergewicht --> obesitas)	0,61 **
Stedelijkheid (niet --> zeer)	1,04
Opleiding ouder (laag --> hoog)	1,47 *
Werkloze ouder	1,43
Alleenstaande ouder	1,26
Constant	4,44
Nagelkerke R kwadraat	5,2%

Tabel 2.1b Odds ratio's - Exp(B)'s - voor kans op sportdeelname (> 11 keer per jaar actief), logistische regressieanalyse op bevolking 18-65 jaar.

	Exp(B)
Vrouw	0,88
Leeftijd	1,10
Opleiding (laag --> hoog)	1,57 ***
Etniciteit (aut --> niet westerse all)	0,79 **
BMI (ondergewicht --> obesitas)	1,00 **
Stedelijkheid (niet --> zeer)	0,83
Werkloos	0,88
Homo/lesbisch	0,47 **
Constant	1,54
Nagelkerke R kwadraat	5,7%

¹² Een logistische regressie-analyse leidt tot *odds ratio's*, Exp(B)'s, die de verwachte invloed weergeven van de verklarende variabelen op de afhankelijke variabele, in dit geval op sportdeelname. Hoe dichter de waarde bij 1 ligt hoe kleiner het verwachte effect. Een waarde tussen 0 en 1 duidt op een negatief (lineair) effect (tov de referentie categorie), een waarde groter dan 1 op een positief effect.

Tabel 2.2 Reden om niet (meer) te sporten, niet sporters 5-80 jaar, naar sekse en leeftijd (procenten)

	totaal n=1.321	sekse		Leeftijd				
		man n=601	vrouw n=720	5-20 n=131	21-35 n=248	36-50 n=383	51-65 n=367	66-80 n=192
geen tijd (werk /gezin)	26	29	23	21	43	34	14	2
gezondheid voldoende	24	20	28	9	12	23	40	33
beweging	23	23	22	27	18	21	23	31
geen gewoonte andere bezigheden	20	23	18	17	28	23	14	11
leuker	19	20	18	29	18	21	18	15
is te duur	17	13	20	24	23	18	10	9
ben te oud kan niet goed sporten	10	12	8	0	1	1	11	48
vind sporten niet nodig	9	9	10	11	8	9	11	11
geen mensen om mee te sporten	9	10	8	6	15	10	8	3
weet niet welke sport past	9	9	9	8	15	9	7	3
	6	7	5	16	9	5	3	1
reistijd te lang zie tegen leren kennen nieuwe mensen op	3	3	3	0	3	4	2	
zie tegen leren (nieuwe) sport op mogelijkheden in omgeving niet bekend	3	3	2	2	5	2	2	1
	2	1	2	4	2	2	1	1
	1	2	0	2	3	1	0	
zwangerschap	1		2	0	4	0		
anders	2	2	1	6		2	1	1

Tabel 2.3-vervolg Reden om niet/weinig te sporten, niet-sporters 5-80 jaar, naar etniciteit, opleiding en Body Mass Index (procenten)

	Totaal n=1.321	Etniciteit			Opleiding			Body mass index ¹		
		westers autoch- toon n=1.083	alloch- toon n=80	niet- westers allochtoon n=158	laag n=528	midden n=547	hoog n=246	nor- maal n=522	overge- wicht n=411	obe- sitas n=241
geen tijd (werk /gezin)	26	25	31	27	18	31	31	27	27	23
gezondheid voldoende	24	24	28	22	30	20	22	17	25	41
beweging geen gewoonte	23	24	21	18	25	23	18	28	24	11
andere bezigheden	20	20	19	19	17	22	22	20	18	22
leuker	19	20	12	15	15	20	26	18	21	20
is te duur	17	16	22	19	19	16	13	15	15	22
ben te oud	10	10	9	7	13	7	7	8	13	8
kan niet goed sporten	9	10	5	7	9	9	11	7	8	17
vind sporten niet nodig	9	9	5	13	7	9	14	10	7	6
geen mensen om mee te sporten	9	9	5	9	10	9	6	8	7	9
weet niet welke sport past	6	6	2	5	5	6	8	6	5	5
reistijd te lang	3	2	3	8	2	3	4	3	2	3
zie tegen leren kennen nieuwe mensen op	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3
zie tegen leren (nieuwe) sport op	2	2		1	1	2	3	1	1	1
mogelijkheden in omgeving										
niet bekend	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0
zwangerschap	1	1		3	1	1	1	1	1	1
anders	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1

¹ Exclusief ondergewicht, te kleine groep

Tabel 2.4 Verwachting om in komende jaar (weer/meer) te gaan sporten, niet-sporters 5-80 jaar, naar sekse en leeftijd (procenten)

	Totaal n=1.321	Sekse		Leeftijd					
		man n=601	vrouw n=720	5-14 n=80	15-20 n=46	21-35 n=248	36-50 n=383	51-65 n=367	66-80 n=192
Nee	59	59	58	26	44	45	59	70	82
Weet niet	5	5	5	25	0	5	5	4	1
Alleen	15	15	15	2	17	19	21	12	8
Abonnee/lid/cursist sportaanbieder	9	8	9	8	12	18	7	6	1
Lid vereniging/bond	8	10	7	36	27	10	6	2	
Groep familie en/of vrienden	5	4	5	1	8	8	5	4	1
Zorginstelling	2	1	2			0	1	3	4
Werkgever	1	2	1			3	2	0	
Anders	2	1	2	6			1	2	4

Tabel 2.5 Verwachting om in komende jaar *niet* (vaker) te gaan sporten, niet sporters 5-80 jaar, naar sportdeelname, ervaringen bewegingsonderwijs, etniciteit, opleiding en Body Mass Index (procenten 'nee')

Totaal	59
Opleiding	hoog
	middel
	laag
Etniciteit	autochtoon
	westers
	allochtoon
	niet-westers
	allochtoon
Body Mass Index ¹	normaal
	overgewicht
	obesitas
Sportdeelname	geen
	1-11 keer
	(heel)
Ervaringen gymlessen VO (15-80 jarigen)	positief
	neutraal
	(heel)
	negatief

¹ Exclusief ondergewicht, te kleine groep

Tabel 2.6 Verwachting te beoefenen sport in toekomst, niet-sporters 5-80 jaar, naar leeftijd (procenten)

	Totaal n=1.321	Leeftijd					
		5-14 n=80	15-20 n=46	21-35 n=248	36-50 n=383	51-65 n=367	66-80 n=192
fitness (cardio/kracht)	23		19	34	24	20	9
zwemsport	14	17	7	9	15	15	18
wandelsport	7			1	6	13	23
groepslessen op muziek (bv aerobics)	6		17	10	6	4	3
wielrennen/toerfietsen	4			1	5	6	12
hardlopen/joggen	4		1	6	6	4	
voetbal	4	22		5	3	1	

Tabel 2.7 Voorwaarden om het komende jaar (weer/meer) te gaan sporten, niet-sporters van 5-80 jaar, naar sportfrequentie en leeftijd (procenten)

	Totaal n=1.321	Sportfrequentie		Leeftijd					
		Geen n=917	1 - 11 n=324	5-14 n=80	15-20 n=46	21-35 n=248	36-50 n=383	51-65 n=367	66-80 n=192
geen reden, wil niet sporten	25	30	11	13	6	16	21	28	53
minder druk met bekende (sportmaatje)	25	20	38	13	34	41	31	16	3
afname gezondheidsklachten	21	18	30	14	52	31	24	15	7
meer geld te besteden	19	18	23	4	21	13	21	28	20
anderen (arts of familie) vinden het nodig	19	16	25	31	35	28	18	13	6
vermindering huidige lichamelijke activiteiten	12	11	15		14	10	10	17	16
kennis welke sporten in de buurt	7	6	10		3	9	9	7	2
minder reistijd	4	3	5	10	4	5	3	3	3
verbetering sportaanbod anders	2	2	4	4	5	3	3	2	1
	2	1	5	6	0	4	2	1	1
	9	6	10	5	9	10	7	7	4

Tabel 2.7-sequentiel Voorwaarden om het komende jaar (weer/meer) te gaan sporten, niet sporters van 5-80 jaar, naar etniciteit en opleiding (procenten)

	Totaal n=1.321	Etniciteit			Opleiding		
		Autoch- toon n=1.083	Westers allochtoon n=80	Niet-wes- ters allocht. n=158	laag n=528	midden n=547	hoog n=246
geen reden, wil niet sporten	25	26	22	19	33	19	19
minder druk	25	24	28	29	17	29	33
met bekende (sportmaatje)	21	21	20	23	17	26	22
afname gezondheidsklachten	19	20	25	14	22	18	18
meer geld te besteden	19	17	20	27	16	22	18
anderen (arts of familie)							
vinden het nodig	12	13	8	9	12	12	13
vermindering huidige lichamelijke activiteiten	7	6	11	6	4	10	6
kennis welke sporten in de buurt	4	3	5	6	4	3	5
minder reistijd	2	2	2	6	1	3	3
verbetering sportaanbod	2	2		2	2	3	2
anders	9	9	10	10	8	9	13

Tabel 2.8 Maximaal te besteden jaarlijks geldbedrag en maximaal aantal minuten reistijd naar sportlocatie voor sportbeoefening, niet-sporters 15-80 jaar, naar sekse en leeftijd (procenten)

	Totaal	Sport frequentie		Geslacht		Leeftijd				
		geen	1-11	Man	vrouw	16-20	21-35	36-50	51-65	66-80
Maximale kosten										
€1-€50	27	29	23	27	27	24	23	26	33	31
€51-€100	20	20	19	19	20	26	16	17	19	29
€101-€200	25	25	25	23	28	30	25	27	23	23
Meer dan €200	28	26	33	31	25	20	36	29	25	17
Maximale reistijd										
1-5 min	11	12	7	11	10	13	9	10	13	21
6-10 min	29	30	28	26	33	12	27	34	25	29
11-15 min	35	35	36	30	40	59	39	32	34	27
16-30 min	21	20	24	28	16	14	21	22	24	19
31 min of meer	3	3	5	5	2	2	4	3	4	4

Tabel 3.1 Voldoen aan de beweeg/fitnormnorm naar sportdeelname en diverse achtergrondkenmerken, bevolking 5-80 jaar (procenten)

	beweegnorm		beweeg en/of fitnorm		totaal
	niet-sporters	sporters	niet-sporters	sporters	
Totaal	55	54	60	68	65
Leeftijd					
5-20 jaar	52	55	60	75	73
21-35 jaar	57	55	61	65	64
36-50 jaar	56	53	62	65	64
51-65 jaar	52	53	57	65	62
66-80 jaar	56	55	59	65	63
Geslacht					
man	50	52	56	67	64
vrouw	59	56	64	68	67
Opleiding					
laag	58	52	64	67	66
middel	55	55	59	69	66
hoog	48	54	53	66	64
Body Mass Index					
ondergewicht	72	61	78	77	77
normaal	58	59	63	72	70
overgewicht	56	48	63	63	63
obesitas	46	47	49	59	55
Etniciteit					
autochtoon	57	54	62	67	66
westers allochtoon			55	70	66
niet westers allochtoon	50	55			
allochtoon	44	51	51	67	61

Tabel 3.2 Voldoen aan de beweegnorm naar sportfrequentie en Body Mass Index, bevolking 18-80 jaar (procenten)

	Totaal n=3345	Body Mass Index (BSI)*		
		normaal n=1577	overgewicht n=1235	obesitas n=533
Totaal	65	61	51	47
Sportfrequentie				
Geen	58	61	60	45
1-11 keer	50	53	48	44
12-59 keer	51	55	47	46
60-119 keer	53	61	47	38
> 119 keer	64	69	51	66

* Groep met ondergewicht te klein

Tabel 3.3 Gevoelens van gezondheid, naar sportgedrag, bevolking 5-80 jaar (procenten)

	Totaal n=4200	Sportfrequentie per jaar (RSO)				
		Geen n=968	1-11 keer n=353	12-59 keer n=1358	60-119 keer n=793	> 119 keer n=721
Voelt zich gezond						
Ja, behoorlijk	40	31	28	40	45	54
Ja, redelijk	47	48	55	49	47	41
Nee, niet echt	10	16	15	9	8	4
Nee, helemaal niet	2	4	1	1	1	1

Tabel 3.3-sequentiel Gevoelens van gezondheid, naar leeftijd en Body Mass Index, bevolking 5-80 jaar (procenten)

	Leeftijd					Body Mass Index (BSI)			
	0-20 jaar n=830	21-35 jaar n=772	36-50 jaar n=1099	51-65 jaar n=1010	66-80 jaar n=487	onder gewicht n=151	normaal gewicht n=1924	over gewicht n=1294	obesitas n=544
Voelt zich gezond									
Ja, behoorlijk	65	26	37	33	39	66	51	32	16
Ja, redelijk	31	59	50	48	51	26	41	55	55
Nee, niet echt	4	13	11	14	9	4	6	12	24
Nee, helemaal niet	0	1	2	4	2	1	1	2	5

Tabel 3.4 Gevoelens van gezondheid, naar leeftijd in interactie met sportfrequentie, bevolking 5-80 jaar (procenten)

Leeftijd	Voelt zich gezond	Sportfrequentie per jaar (RSO)					Totaal
		Geen	1-11 keer	12-59 keer	60-119 keer	> 119 keer	
5-20 jaar	Ja, behoorlijk	59	45	65	68	70	65
	Ja, redelijk	38	47	30	29	29	31
	Nee, niet echt	3	8	5	4	1	4
21-35 jaar	Ja, behoorlijk	25	23	24	29	34	26
	Ja, redelijk	56	57	64	60	61	60
	Nee, niet echt	19	20	12	11	5	13
36-50 jaar	Ja, behoorlijk	38	22	33	42	49	37
	Ja, redelijk	44	56	56	49	43	50
	Nee, niet echt	18	22	11	9	8	13
51-65 jaar	Ja, behoorlijk	20	30	37	38	47	33
	Ja, redelijk	48	54	48	52	46	49
	Nee, niet echt	32	16	15	10	7	18
66-80 jaar	Ja, behoorlijk	32	27	43	38	51	39
	Ja, redelijk	52	58	49	54	44	50
	Nee, niet echt	16	15	8	8	5	11

Tabel 3.4-vervolg Gevoelens van gezondheid, naar Body Mass Index (BMI) in interactie met sportfrequentie, bevolking 5-80 jaar (procenten)

BMI	Voelt zich gezond	Sportfrequentie per jaar (RSO)				Totaal	
		Geen	1-11 keer	12-59 keer	60-119 keer		> 119 keer
Normaal	Ja, behoorlijk	40	31	38	49	55	43
	Ja, redelijk	45	54	53	46	41	48
	Nee, niet echt	15	15	8	5	4	9
overgewicht	Ja, behoorlijk	28	23	31	33	41	31
	Ja, redelijk	53	59	56	57	54	55
	Nee, niet echt	20	18	13	11	5	14
Obesitas	Ja, behoorlijk	12	13	15	14	29	16
	Ja, redelijk	47	52	62	63	55	55
	Nee, niet echt	41	35	22	24	17	29

Tabel 3.5 Alcoholconsumptie, naar leeftijd in interactie met sportfrequentie, bevolking 21-80 jaar (procenten)

	Alcoholconsumptie	Sportfrequentie per jaar (RSO)				Totaal	
		Geen	1-11 keer	12-59 keer	60-119 keer		> 119 keer
21-35	Nee	45	39	27	25	25	31
	Ja, dagelijks	4	7	6	6	5	6
	Ja, wekelijks	20	20	27	35	32	27
	Ja, af en toe (gelegenheden)	31	34	41	35	38	36
36-50	Nee	40	31	34	22	30	32
	Ja, dagelijks	13	16	15	16	8	14
	Ja, wekelijks	15	18	21	29	29	22
	Ja, af en toe (gelegenheden)	32	34	30	33	33	32
51-65	Nee	35	15	21	16	23	24
	Ja, dagelijks	25	25	26	28	26	26
	Ja, wekelijks	14	20	22	31	26	22
	Ja, af en toe (gelegenheden)	27	41	31	25	25	28
66-80	Nee	38	15	28	23	13	27
	Ja, dagelijks	31	45	30	40	48	36
	Ja, wekelijks	15	12	24	15	23	19
	Ja, af en toe (gelegenheden)	16	27	18	22	16	18



Tabel 3.6 Roken, naar leeftijd in interactie met sportfrequentie, bevolking 21-80 jaar (procenten)

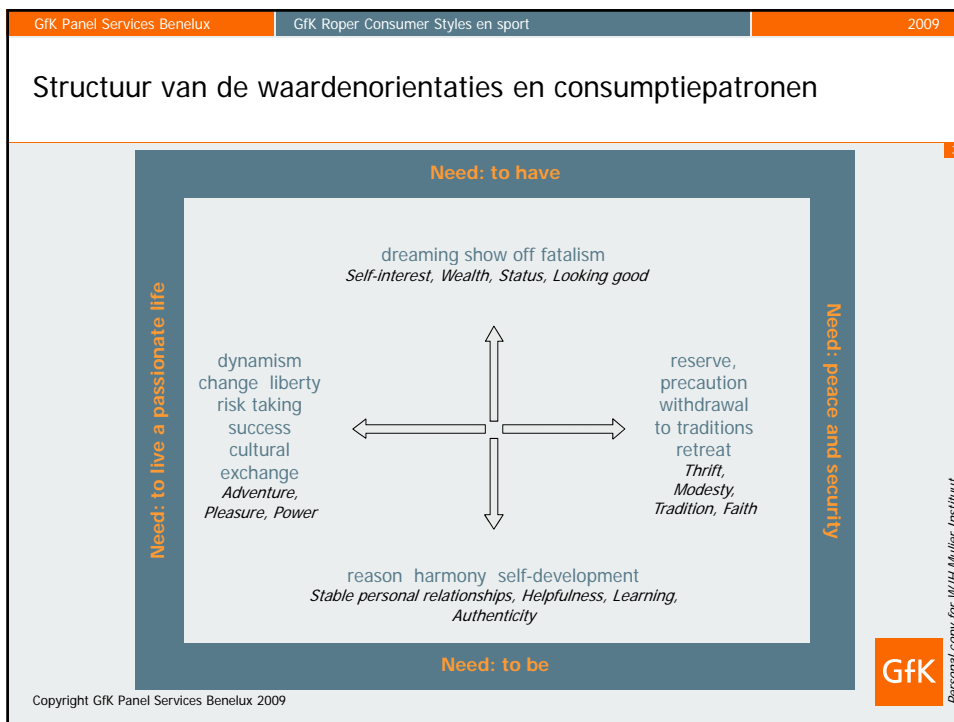
	Roken	Sportfrequentie per jaar (RSO)				Totaal	
		Geen	1-11 keer	12-59 keer	60-119 keer		> 119 keer
21-35	Nee	64	60	61	82	75	67
	Ja, dagelijks	32	28	33	8	18	25
	Ja, wekelijks/af en toe	4	12	7	11	7	8
36-50	Nee	66	57	70	79	80	71
	Ja, dagelijks	30	32	27	17	16	25
	Ja, wekelijks/af en toe	3	11	3	4	4	4
51-65	Nee	65	62	75	83	85	74
	Ja, dagelijks	32	38	21	13	13	22
	Ja, wekelijks/af en toe	3	0	4	4	3	3
66-80	Nee	87	79	88	94	89	88
	Ja, dagelijks	11	18	10	6	6	10
	Ja, wekelijks/af en toe	2	3	1	0	5	2

Tabel 3.7 Mogelijkheden om te sport/bewegen via werkgever, werknemers 15-65 jaar (procenten)

	totaal	man	vrouw
Nee	67	64	72
Ja, er is korting op lidmaatschap sportvereniging/fitnesscentrum	15	17	12
Ja, er is een bedrijfssportaanbod	9	11	8
Ja, fietsen naar het werk wordt gestimuleerd	9	10	7
Ja, sport op het werk zelf (sportzaal/fitnessruimte)	7	8	6
Ja, kan meedoen aan toernooien/sportevenementen	6	7	4
Ja, mogelijkheid tot lunchwandelen gestimuleerd door de werkgever	2	2	1
Ja, anders	2	2	1




GfK Panel Services Benelux	GfK Roper Consumer Styles en sport	2009
<h2>GfK Roper Consumer Styles in het kort</h2>		
<p>Instrument</p> <p>GfK Roper Consumer Styles is a multidimensional typology of consumers, which can be used on a worldwide level. The typology is based on and describing fundamental values and attitudes that form purchase behavior. It is a worldwide segmentation approach with a high power to differentiate consumer behavior on the national as well as on the international level. GfK Roper Consumer Styles give answers to the target group of your product and how to reach this target group best.</p> <p>Benefit</p> <p>GfK Roper Consumer Styles is a highly valid and differentiating segmentation system at your disposal. The interface of the GfK Roper Consumer Styles allows to use the instrument in combination with nearly all other market research tools and to develop special typologies that are tailor-made for your business, your market and your product.</p>		
<p>Copyright GfK Panel Services Benelux 2009</p>		 <p>Personal copy</p>



GfK Panel Services Benelux GfK Roper Consumer Styles en sport 2009

Gesettelden (Settled)



Gesettelden
Verlangen naar rust en harmonie

Traditioneel ingesteld. Sterke relatie met familie en directe vriendenkring

13%

Sobere consumptiestijl. Focus op veiligheid

Geslacht:	62% vrouw, 38% man
Leeftijd:	+
Inkomen:	-
Opleiding:	-

Copyright GfK Panel Services Benelux 2009

Interesse in sportbeoefening: -

Interesse in sport kijken: +/-

Lichaamsbeweging: -

Sport en bewegen

- Sportdeelname: 57% (Index 77)
- Voldoen aan bewegingsnorm 53% (Index 97)
- Voldoen aan fitheidsnorm 27% (Index 75)

Meest beoefende sporten

- 1- Fitness (16%)
- 2- Wandelsport (15%)
- 3- Zwemsport (12%)

Verband

- Lid van sportvereniging: 29% (Index 75)

Personal copy for WJH Muller Instituut

GfK Panel Services Benelux GfK Roper Consumer Styles en sport 2009

Huiselijkken (Homebodies)



Huiselijkken
Verlangen naar zekerheid en status

Vrienden en directe omgeving spelen een belangrijke rol in het leven. Gericht op gemak

19%

Focus op producten en merken die zekerheid bieden. Geaccepteerde merken. Gemak.

Geslacht:	40% vrouw, 60% man
Leeftijd:	+/-
Inkomen:	-
Opleiding:	+/-

Copyright GfK Panel Services Benelux 2009

Sport en bewegen

- Sportdeelname: 67% (Index 92)
- Voldoen aan bewegingsnorm 52% (Index 94)
- Voldoen aan fitheidsnorm 33% (Index 92)

Meest beoefende sporten

- 1- Fitness (21%)
- 2- Zwemsport (12%)
- 3- Fietsen (11%)

Verband

- Lid van sportvereniging: 37% (Index 98)

Personal copy for WJH Muller Instituut

