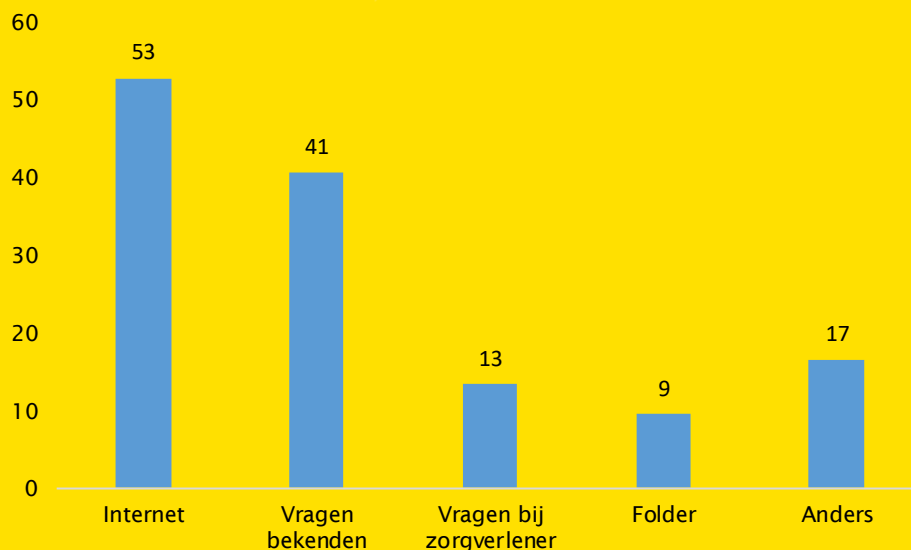


Stappen op weg naar sport en/of bewegen

Colofon:
Oktober 2017
Remko van den Dool

Factsheet 2017/13

Figuur 1. Wijze van informeren voor sport en/of bewegen, Nederlandse bevolking, 16-79 jaar (%)



Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2017, Mulier Instituut

Introductie

Het is belangrijk dat meer mensen gaan sporten en/of recreatief bewegen (wandelen /fietsen). Maar volgens een rapport van WRR (2017) heeft lang niet iedereen voldoende 'doenvermogen' om hiervoor initiatief te nemen. In dit factsheet bespreken we vier thema's die hiermee verband houden. 1: de beweegintentie voor minder actieven 2: het oriëntatieproces voor sportieve activiteiten 3: de wens van bestaande sporters en actieve bewegers om iets aan hun sport-/bewegepatronen te veranderen en 4: de beginperiode van een nieuwe sportieve activiteit.

1: Intentie deelname niet-sporters/bewegers

Aan de groep mensen die niet regelmatig een sport beoefent en/of nauwelijks aan recreatief bewegen doet, hebben we vragen voorgelegd of zij dit in het komende half jaar willen gaan doen (niet in figuur).

Slechts een klein deel van de huidige niet-sporters verwacht in de komende periode te gaan sporten (8%). Van de mensen die geen recreatieve beweegactiviteiten hebben, heeft een aanzienlijk groter deel plannen om dergelijke activiteiten te gaan beoefenen (29%). Van beide groepen maakt een fors deel een voorbehoud vanwege mogelijke omstandigheden die de plannen kunnen doorkruisen (circa twee vijfde).

2: Oriëntatieproces

Als mensen zich oriënteren op sporten en/of bewegen, doet de helft dat via internet (figuur 1; 53%). Twee vijfde vraagt bekenden om

informatie (41%). Folders (9%) en zorgverleners (13%) zijn belangrijke secundaire bronnen.

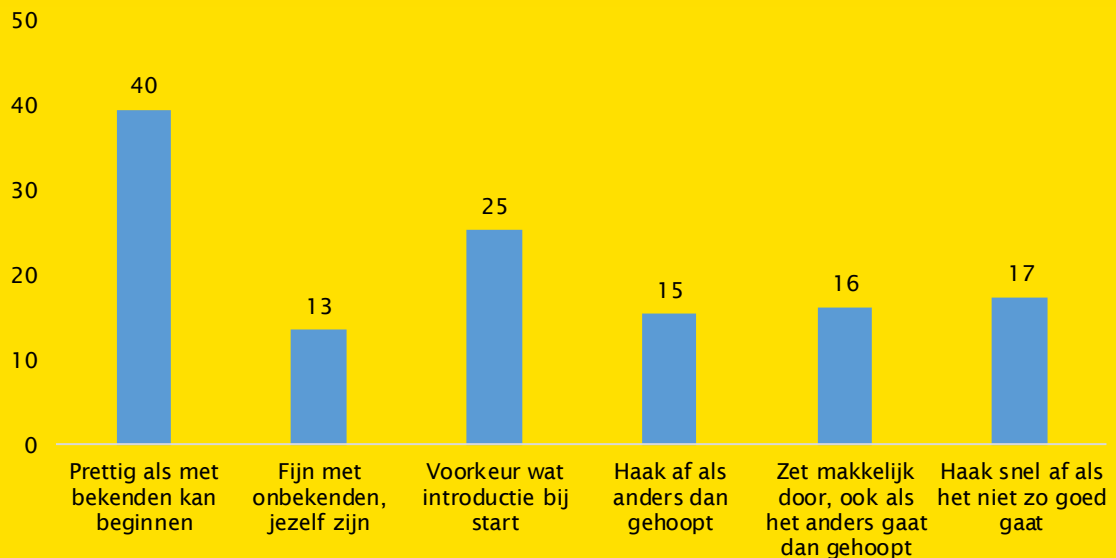
Niet-sporters oriënteren zich minder vaak via bekenden op sporten of bewegen. Mensen die niet bewegen, gebruiken minder vaak internet (niet in tabel). Beide groepen oriënteren vaker bij zorgverleners. Met name jongeren en hoger opgeleiden oriënteren zich via internet. Ouderen zoeken vaker via een zorgverlener (23%; niet in tabel).

3: Intentie verandering sport-/bewegepatroon

Aan zowel de sporters als de recreatieve bewegers is gevraagd of ze plannen hebben om hun activiteiten te veranderen. Dit kan betrekking hebben op de frequentie en de verandering van (het aantal) activiteiten. Van de sporters wil zowel 41 procent niets veranderen aan de huidige sportdeelname, als de huidige sport vaker beoefenen (niet in tabel). Doordat ook 12 procent nog een andere sport erbij wil doen, betekent dit dat iets meer dan de helft vaker wil sporten (53%). Een klein percentage van de sporters geeft aan de huidige sport(en) minder vaak te gaan beoefenen of te stoppen.

Mensen met recreatieve beweegactiviteiten geven aan deze activiteiten vooral uit te willen breiden. De helft (51%) wil de huidige activiteiten vaker beoefenen (40%) of andere activiteiten erbij doen (11%). Vergelijkbaar met de sporters geeft ook een laag percentage 'bewegers' aan de frequentie te willen beperken of te stoppen. 13 procent geeft aan onzeker te zijn over wat er gaat gebeuren. De plannen voor de genoemde veranderingen zijn overigens zonder tijdsbepaling aangezien in de vraagstelling geen termijn is genoemd.

Figuur 2. Beginfase nieuwe sport-/beweegactiviteit, Nederlandse bevolking, 16–79 jaar (%)



Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2017, Mulier Instituut

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke en landelijk opererende stichting gericht op de bevordering van de sociaal-wetenschappelijke kennisontwikkeling en beleidseffectiviteit op het terrein van sport en samenleving.

Het instituut voert fundamenteel en praktijkgericht onderzoek uit, monitort de ontwikkelingen op het terrein van de sport en organiseert bijeenkomsten en congressen om het debat over de sport te stimuleren.



Neem voor meer informatie contact op met:
Remko van den Dool
r.vandendool@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut
Postbus 85445
3508 AK Utrecht
T 030-7210220
info@mulierinstituut.nl
www.mulierinstituut.nl

4: Beginfase sportieve activiteit

Hoe gaat het nadat mensen een nieuwe sport en/of beweegactiviteit zijn begonnen? Houden zij dat vol of haken zij snel af? Figuur 2 geeft de resultaten daarover weer. 40 procent vindt het prettig om met bekenden ergens te beginnen. Tegelijkertijd geeft 13 procent aan juist met onbekenden te willen gaan sporten/bewegen. Een kwart heeft behoefte aan wat begeleiding of introductie bij de start. Deze antwoorden hebben met name betrekking op mensen die in een groep of onder begeleiding willen gaan sporten en/of bewegen. Het kunnen doorzetten is voor alle activiteiten van belang. Van de respondenten geeft slechts 16 procent aan door te zetten ook als het anders gaat dan gehoopt. Daarentegen geeft 17 procent aan snel af te haken en nog eens 15 procent als het anders is dan voorgesteld.

Met name de niet-sporters geven relatief vaak aan snel af te haken (niet in figuur). Jongvolwassenen (15-35 jaar) hebben vaker behoefte aan introductie bij de start en vinden het prettiger om met bekenden te beginnen. Hoger opgeleiden hebben veel vaker dan lager opgeleiden bij de start van een nieuwe activiteit behoefte aan introductie.

Conclusie

Volgens de uitkomsten wil de helft van de sporters op korte termijn meer gaan sporten en ook de helft van de 'beweegsters' meer recreatief bewegen. Toch kunnen we daar niet al te veel conclusies aan verbinden aangezien er een groot verschil is tussen intentie en gedrag (Van den Dool, 2015). Een rapport van de WRR spreekt van 'doen-vermogen': de potentie om daadwerkelijk veranderingen door te voeren (WRR, 2017).

Als mensen met een positieve sport-/beweegintentie zich gaan oriënteren waar zij terecht kunnen, dan zoeken zij vooral op internet of vragen het aan bekenden.

Als zij beginnen, dan vinden zij het prettig om met bekenden te starten. Na het eerste begin zegt 15 procent dat zij snel afhaken en ook 15 procent dat zij doorzetten bij tegenslagen.

Verantwoording

De informatie komt uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO mei 2017) van het Mulier Instituut (n=1.514).

Literatuur

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

WRR (2017). *Weten is nog geen doen.* Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, Den Haag 2017.