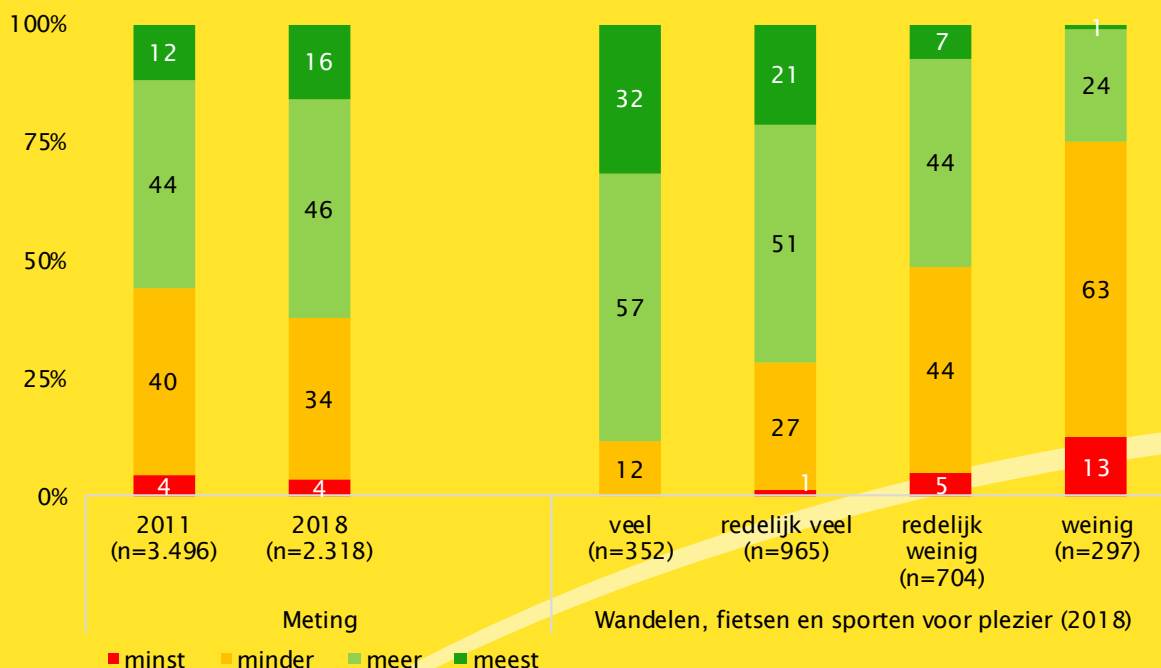


Motivatie volwassenen om te sporten en bewegen

Factsheet 2019/2

Remko van den Dool

Figuur 1 Motivatie om te sporten en bewegen, volgens bevolking 18 tot 79 jaar, naar meting en mate van sporten en bewegen (in procenten)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018. Bewerking: Mulier Instituut.

Inleiding

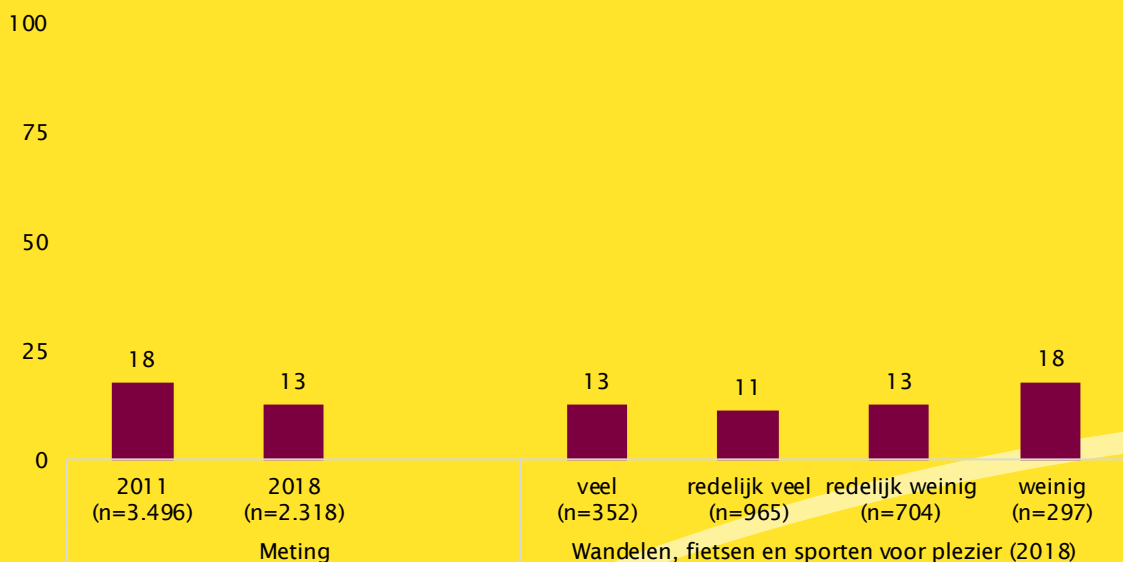
Sportbeleid streeft na dat meer mensen (vaker) gaan sporten en bewegen. Een belangrijk instrument om mensen hiertoe aan te zetten is voorlichting. Dat hoeft zich niet te beperken tot een filmpje van de Rijksoverheid, maar bestaat ook uit lessen op scholen en informatie in de media. Een andere manier om sport en bewegen te stimuleren is het wegnemen of verminderen van belemmeringen, zoals het subsidiëren van sportaanbod om sport daarmee voor iedereen financieel toegankelijk te maken. Het is zeldzaam dat mensen na voorlichting en maatregelen ogenblikkelijk het gewenste gedrag gaan vertonen. Gedragsverandering vergt aanpassing van bestaande gewoonten en inpassing in nieuwe routines. In dit factsheet gaan we in op veranderingen in de tijd in overtuigingen, motieven en belemmeringen voor sport en recreatief bewegen. De vragen hierover zijn zowel in 2011 als 2018 aan volwassenen gesteld.

Verandering motivatie om te sporten en bewegen

Met een tussentijd van zeven jaar zijn aan volwassen Nederlanders vragen over hun persoonlijke omgang met sport en bewegen voorgelegd. Samengenomen geven de vragen de motivatie om te sporten en bewegen weer (zie noot 1). De respondenten zijn ingedeeld in vier gelijke groepen: 1) met de minste motivatie, 2) minder motivatie, 3) meer motivatie en 4) de meeste motivatie.

Sinds 2011 is de motivatie voor sport en bewegen gegroeid (figuur 1). In 2011 was 56 procent (meer of meest) gemotiveerd, in 2018 62 procent. Kijken we in de meting van 2018 naar de sport- en beweefrequentie dan zien we, zoals te verwachten, dat mensen die weinig sporten en bewegen het minst gemotiveerd zijn (25%) en mensen die veel sporten en bewegen het meest zijn gemotiveerd (89%). Het is opmerkelijk dat van de mensen die het minst sporten en bewegen toch nog een kwart behoorlijk gemotiveerd is. Naar geslacht en opleiding is er nauwelijks verschil in motivatie te zien. Mensen met obesitas hebben een mindere motivatie om te sporten en bewegen.

Figuur 2 Opvatting: Het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid wordt sterk overdreven, volgens bevolking 18-79 jaar, naar meting en mate sport en bewegen (% (helemaal) mee eens)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018. Bewerking: Mulier Instituut.

Overtuiging invloed sport en bewegen op gezondheid

Figuur 2 laat zien dat vrijwel niemand vindt dat het belang van sport en bewegen voor de gezondheid sterk wordt overdreven (13% in 2018 mee eens). In 2011 onderschreven meer mensen deze opvatting (18% mee eens). Per saldo is het geloof in de gunstige eigenschappen van sport en bewegen voor de gezondheid dus gegroeid. Naar beweefrequentie blijkt dat mensen die weinig recreatief bewegen of sporten relatief het meest vaak instemmen met de stelling dat het belang van sport en bewegen voor de gezondheid wordt overdreven (18%, 2018). Ook mensen met een lagere opleiding stemmen relatief vaker in met deze stelling, net als mensen met overgewicht en mensen met obesitas. Niettemin geldt voor alle groepen dat een overgrote meerderheid niet vindt dat het belang van sport en bewegen voor de gezondheid wordt overdreven.

Tabel 1 Redenen om te sporten en bewegen, volgens bevolking 18-79 jaar, naar meting en mate sport en bewegen (in procenten)

	Meting		Wandelen, fietsen en sporten voor plezier (2018)			
	2011	2018	veel	redelijk veel	redelijk weinig	weinig
<i>Aantal waarnemingen</i>	3.496	2.318	352	965	704	297
Lichaamsbeweging/gezondheid	78	80	95	88	75	44
Opbouw conditie, kracht, lenigheid	58	62	69	70	59	31
Lekker buiten zijn	41	45	64	54	34	17
Afslanken/uiterlijk	41	44	47	50	42	24
Leuke activiteit/plezier	43	41	49	51	36	10
Uitlaatklep dagelijks leven/ontspanning	39	37	49	44	31	10
Gezelligheid/sociale contacten	30	26	34	30	23	8
Prestatie, jezelf verbeteren	19	20	28	24	16	2
Advies arts/fysiotherapeut	16	12	10	11	12	12
Niet duur	15	9	18	10	6	3
Geen enkele, sport of beweeg weinig	7	8	0	2	8	38

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018. Bewerking: Mulier Instituut.

Verandering redenen om te sporten en bewegen

De motivatie voor sporten en bewegen is gemeten door te kijken op hoe mensen scoren op een aantal vragen over het plezier dat ze wel of niet uit sporten en bewegen halen (zie noot 1). Daarnaast is aan zowel sporters als niet-sporters in 2011 en in 2018 rechtstreeks gevraagd naar hun redenen om te sporten en bewegen.

In beide jaren zijn gezondheidsgerelateerde redenen veruit het meest genoemd (lichaamsbeweging/gezondheid 80%, 2018; tabel 1). 62 procent van de ondervraagden noemt conditie, kracht/lenigheid; 44 procent noemt afslanken/uiterlijk. In 2011 zijn de laatste redenen minder vaak genoemd (58% resp. 45%).

Als niet direct gezondheidsgerelateerde redenen om te sporten en bewegen noemt 45 procent 'lekker buiten zijn' (in 2011, 41%). Een vergelijkbaar percentage antwoordt leuke activiteit/plezier (41%) en uitlaatklep in het dagelijks leven/ontspanning (37%). De reden gezelligheid/sociale contacten is in vergelijking met 2011 door volwassenen minder vaak genoemd om te sporten en bewegen (26% in 2018, 30% in 2011).

Het valt op dat minder mensen het opvolgen van een advies van een arts noemen als reden om te sporten en bewegen (16% in 2011; 12% in 2018). Tot slot zien we dat minder mensen 'niet duur' als reden noemen om te sporten en bewegen (15% in 2011; 9% in 2018).

In het algemeen zien we in zeven jaar een verschuiving naar redenen die verband houden met gezondheid, deels ten koste van hier-en-nu voordelen. Opvallend daarbij is dat mensen minder vaak als reden opgeven dat het van een gezondheidsprofessional 'moet'.

Net als bij de hiervoor besproken figuren splitsen we de redenen om te sporten en bewegen in de tabel uit naar de frequentie van sporten en (recreatief) bewegen. Mensen die zowel veel bewegen als sporten noemen overwegend redenen die betrekking hebben lichaamsbeweging /gezondheid (95%). Van de mensen die niet of nauwelijks sporten en bewegen noemt 44 procent deze gezondheidsredenen. Daarop volgt de keuze voor 'geen reden/does weinig aan sport en bewegen' (38%). Van de 'actuele' redenen noemen zij 'lekker buiten zijn' het meest (17% vs. 45% bevolking).

Tabel 2 Belemmeringen sporten en bewegen, volgens bevolking 18-79 jaar, naar meting en mate sport en bewegen (in procenten)

Aantal waarnemingen	Meting		Wandelen, fietsen en sporten voor plezier (2018)			
	2011	2018	veel	redelijk veel	redelijk weinig	weinig
	3.496	2.318	352	965	704	297
Tijdgebrek vanwege werk, studie, gezin	40	43	35	49	45	26
Beperkte motivatie/niet leuk	20	25	14	24	28	31
Lichamelijke belemmeringen (in 2011: ziekte)	24	22	20	21	22	34
Tijdgebrek vanwege andere activiteiten	16	14	13	16	16	7
Houd niet zo lang vol	14	14	12	12	15	21
Het weer (in 2011: weer/duisternis)		12	16	14	11	5
Niet in donker (in 2011: weer/duisternis)	13	5	6	6	5	2
Geen mensen om mee te gaan	13	12	11	12	13	9
Te duur	16	10	9	11	10	12
Geen enkele, sport/beweg voldoende	19	19	30	17	16	22

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), oktober 2011 en mei 2018. Bewerking: Mulier Instituut.

Verandering belemmeringen om te sporten en bewegen

Belemmeringen zijn te onderscheiden naar lastig te beïnvloeden factoren, zoals gebrek aan tijd of een lichamelijke beperking, en factoren waar beleid wel een verschil zou kunnen maken, zoals het ontbreken van sportgezelschap en de kosten. Het gebrek aan motivatie ligt daar tussenin; maatregelen kunnen proberen sport en bewegen aantrekkelijker te maken, maar het is lastig om een negatieve attitude om te buigen.

Tijdgebrek vanwege werk, studie of gezin is de meest genoemde belemmering om te sporten en bewegen (tabel 2; 43% in 2018). In vergelijking met de meting van 2011 noemen meer mensen deze belemmering (40%). Lichamelijke beperkingen worden in 2018 door 22 procent genoemd (24% in 2011). Aan deze belemmering is het niet zo lang vol kunnen houden (14%) gerelateerd. Andere minder beïnvloedbare redenen zijn het weer (12%) en tijdgebrek vanwege andere redenen (14%).

In enige mate beïnvloedbaar voor beleid zijn de belemmeringen van geen mensen om mee te gaan (12%) en dat sporten en bewegen te duur wordt gevonden (10%). In vergelijking met 2011 geven minder mensen aan belemmerd te zijn door de prijs (2011, 16%).

Dit is opmerkelijk aangezien de reden 'niet duur' (tabel 1) minder vaak dan in 2011 is genoemd als reden om te sporten en (recreatief) te bewegen.

Minder beïnvloedbaar zijn beperkte motivatie/niet leuk. Een kwart noemt deze reden in 2018. Dit was in 2011 een vijfde. Tot slot noemt 19 procent geen enkele belemmering (zowel in 2011 als in 2018).

Ook de ervaren belemmeringen zijn onderscheiden naar de frequentie van sporten en bewegen. Het tijdgebrek is minder een probleem bij mensen die het meest aan sport en recreatief bewegen doen en bij mensen die juist weinig daaraan doen. Hoewel mensen die weinig sporten en bewegen vaker een beperkte motivatie noemen, noemt ook 14 procent van de veelsporters/-beweegers deze belemmering. Blijkbaar beoefenen zij het tegen hun zin, mogelijk vanwege hun gezondheid. Mensen die weinig bewegen of sporten noemen het vaakst lichamelijke beperkingen als belemmering (34%). Maar ook mensen die veel sporten en bewegen noemen deze belemmering vaak (20%). De prijs en een gebrek aan gezelschap onderscheidt zich weinig naar de frequentie van sport en bewegen.

Conclusies

Over een periode van zeven jaar, van 2011 tot 2018, is de motivatie om te sporten en bewegen toegenomen. Over deze periode is ook de (wekelijkse) sportdeelname gestegen, evenals de deelname aan sport, wandelen en fietsen in de vrije tijd (niet in tabel, CBS Gezondheidsenquête 2011-2017). De overtuiging van het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid nam eveneens toe. In dezelfde periode zien we een toename van gezondheidsgerelateerde redenen om te sporten en bewegen en een zekere druk op andere redenen, zoals gezelligheid, om deze activiteiten te beoefenen. Opmerkelijk is dat meer mensen beperkte motivatie/niet leuk noemen als belemmering om te sporten en bewegen.

Literatuur

Gezondheidsenquête 2011-2017. Gezondheidsenquête /Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2011 & 2017. Bewerking Mulier Instituut.

Verantwoording

De uitkomsten van dit factsheet zijn gebaseerd op het Nationaal Sportonderzoek (NSO) van oktober 2011 en mei 2018. Op beide momenten zijn dezelfde vragen aan volwassenen deelnemers van een online panel van GfK Panelservices voorgelegd. De uitkomsten zijn gewogen naar enkele kenmerken waardoor we de onderzoeken als representatief voor de Nederlandse bevolking kunnen beschouwen. Het onderzoek is een initiatief van het Mulier Instituut.

Noot 1

De vragen zijn: het inhalen van onvoldoende beweging op een andere dag, in de gaten houden of er voldoende wordt bewogen, het leuk vinden om te sporten/bewegen, ertoe moeten zetten om te sporten en bewegen, er niet aan toekomen en sport, beweegactiviteiten nooit leuk hebben gevonden (Cronbach's α 0,79).