

# Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase

Bron <https://www.allesoversport.nl> ( februari 2019)

**Hoe maak je de drempels om te gaan bewegen zo klein mogelijk? De motivaties en belemmeringen voor sporten verschillen per persoon en vooral: per levensfase.**

**Dit artikel licht per levensfase toe waarom mensen wel of niet aan de slag gaan.**

Mensen hebben verschillende redenen om wel of niet te sporten of bewegen in hun vrije tijd. Het is goed voor de gezondheid, je leert nieuwe mensen kennen en veel mensen vinden het een leuke vrijetijdsbesteding. Tegelijkertijd kost sporten en bewegen ook tijd, geld en energie, wat mensen misschien liever aan andere zaken besteden. Om meer mensen aan het sporten en bewegen te krijgen, is het dan ook zaak om de drempels zo klein mogelijk te maken en de voordelen ervan te benadrukken. De motivaties en belemmeringen voor sporten en bewegen zullen echter niet voor iedereen hetzelfde zijn. Afhankelijk van fitheid, voorkeuren en andere verplichtingen verschillen deze per persoon. Met name de levensfase speelt hierin een rol.

## Nationaal Sportonderzoek

In dit artikel beschrijven we hoe de motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen veranderen naar levensfase. De uitkomsten zijn gebaseerd op het [Nationaal Sportonderzoek](#) naar ruim 4.000 deelnemers van het Mulier Instituut uit maart 2016. De vragen over motieven en belemmeringen zijn op het verzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau opgenomen en aan 2.000 mensen gesteld. In de vragenlijst is alle 4.000 deelnemers gevraagd naar sportdeelname (bijvoorbeeld voetbal, zwemmen, badminton, maar ook schaken) door middel van het [RSO toonblad](#). Ook is gevraagd naar bewegen in de vrije tijd. Hieronder vallen een wandeltocht maken, een fietstocht maken, een skeelertocht maken en dansen op een feestje of tijdens het uitgaan.

# Motieven sporten en bewegen per levensfase



16-20 jaar

- verbeteren conditie (74%)
- verbeteren/behouden gezondheid (71%)
- sterker, gespierder, leniger worden (71%)
- gezond gewicht bereiken/ behouden (68%)
- leuke activiteit doen (66%)



21-35 jaar

- verbeteren conditie (79%)
- verbeteren/behouden gezondheid (77%)
- gezond gewicht bereiken / behouden (76%)
- sterker, gespierder, leniger worden (62%)
- leuke activiteit doen (62%)



36-50 jaar

- verbeteren/ behouden gezondheid (78%)
- verbeteren conditie (78%)
- gezond gewicht bereiken/ behouden (69%)
- leuke activiteit doen (58%)
- sterker/ gespierder/ leniger worden (56%)



51-65 jaar

- verbeteren, behouden gezondheid (81%)
- verbeteren conditie / fitter worden (77%)
- gezond gewicht bereiken / behouden (69%)
- leuke activiteit doen (57%)
- buiten actief zijn (52%)



66-80 jaar

- verbeteren, behouden gezondheid (80%)
- verbeteren conditie / fitter worden (69%)
- gezond gewicht bereiken / behouden (64%)
- leuke activiteit doen (48%)
- buiten actief zijn (45%)

Bron: Nationaal Sportonderzoek (2016), Mulier Instituut in opdracht van het SCP

# Belemmeringen om te sporten per levensfase



16-20 jaar

- tijdgebrek (werk/studie) (40%)
- al voldoende beweging (fietsen school/werk) (36%)
- voorkeur andere dingen (32%)
- ondanks voornemens geen zin (27%)
- slecht weer (24%)



21-35 jaar

- tijdgebrek (werk/studie) (37%)
- te moe (34%)
- voorkeur andere dingen (38%)
- ondanks voornemens geen zin (38%)
- ontbreken sportmaatje (33%)



36-50 jaar

- al voldoende beweging (huishouden, tuinieren) (31%)
- te moe (29%)
- voorkeur andere dingen (hobby's, familie) (29%)
- ondanks voornemens geen zin (28%)
- ontbreken sportmaatje (26%)



51-65 jaar

- lichamelijke problemen (26%)
- al voldoende beweging (huishouden, tuinieren) (26%)
- gezondheidsproblemen (22%)
- voorkeur andere dingen (hobby's, familie) (21%)
- slecht weer (21%)



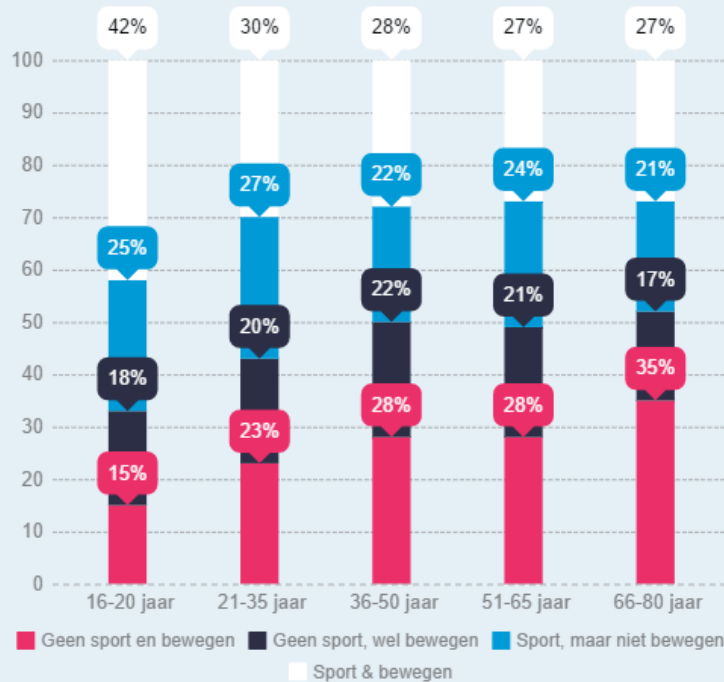
66-80 jaar

- al voldoende beweging (huishouden, tuinieren) (38%)
- lichamelijke problemen (29%)
- slecht weer (26%)
- gezondheidsproblemen (24%)
- te oud (18%)

Bron: Nationaal Sportonderzoek (2016), Mulier Instituut in opdracht van het SCP

## Wie sport of beweegt wekelijks?

Percentage dat wekelijks sport en/of beweegt naar levensfase



Bron: Nationaal Sportonderzoek (2016), bewerking Kenniscentrum Sport.

## Wat werkt per levensfase?

In onderstaande tabel zie je per levensfase een beschrijving van wat mensen dan bezighoudt, plus de uitkomsten voor sporten en bewegen in die fase.

Levensfase	Bezigheden	Woonsituatie	Sporten en Bewegen
Jongeren 16 – 20 jaar	School, studie of werk	Thuiswonend of beginnende wooncarrière	Jongeren sporten het meest van alle leeftijdsgroepen. Prestatie en plezier staan centraal. Weinig belemmeringen, vooral tijdgebrek
Jongvolwassenen 21 – 35 jaar	Werk, carrière	Gezin met jonge kinderen	Sportdeelname neemt iets af. Deze groep sport relatief veel onregelmatig. Belang van prestatie neemt af, gezondheidsmotieven nemen iets toe. Veel tijdgebrek vanwege werk, gezin en hobby's. Geven vaker aan dan

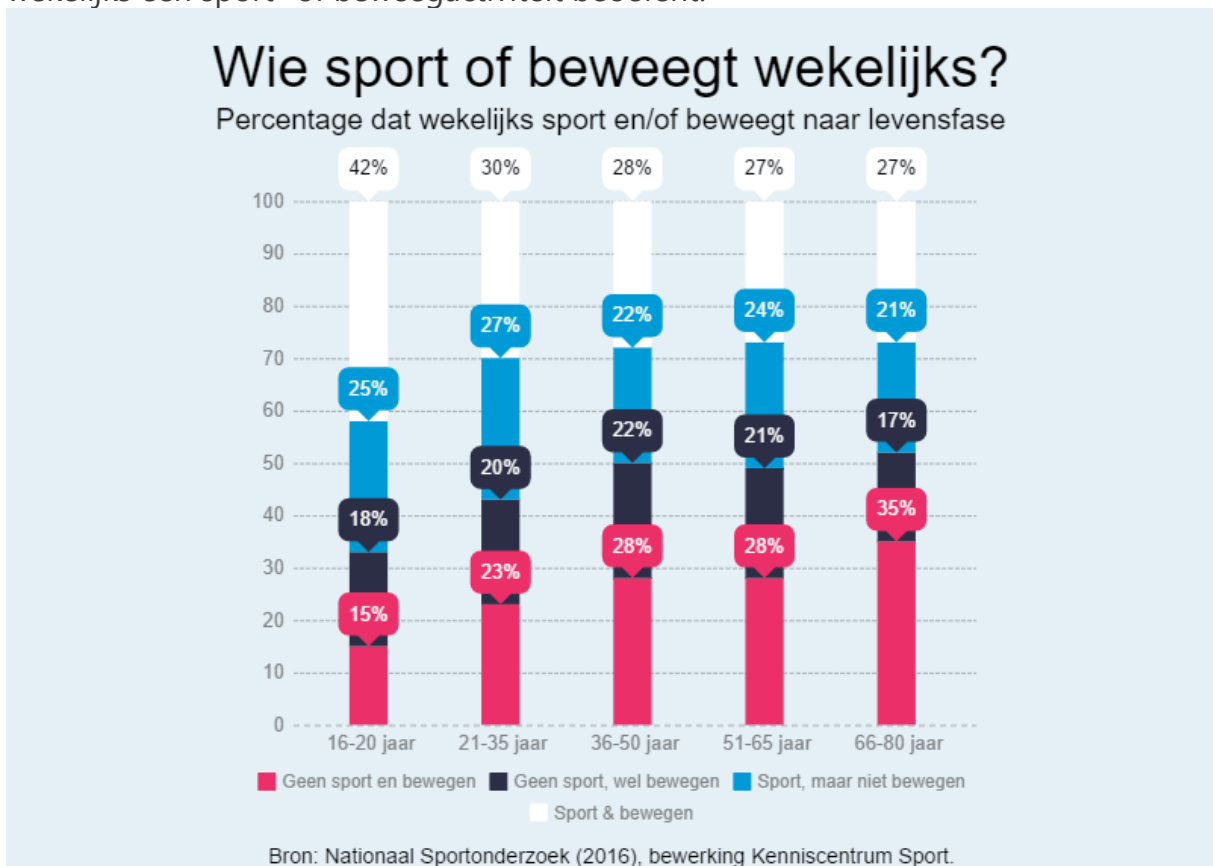
			andere groepen dat ze te moe zijn om te sporten. Geven relatief vaak aan dat ze het niet kunnen betalen om (meer) te gaan sporten.
Middelbare leeftijd 36 – 50 jaar	Werk, carrière	Gezin met kinderen in schoolleeftijd	Sportdeelname neemt af. Belang van plezier en competitie neemt af, gezondheidsmotieven nemen verder toe. Tijdgebrek vanwege gezinsverplichtingen. Gezondheidsbelemmeringen worden belangrijker. Geven relatief vaak aan dat ze het niet kunnen betalen om (meer) te gaan sporten.
Middelbare leeftijd 51 – 65 jaar	Werk	Gezin met volwassen kinderen	Sportdeelname blijft gelijk, maar mensen gaan meer bewegen. Het behouden van de gezondheid als reden om te sporten of bewegen is het hoogst onder deze groep. Gezondheidsproblemen vormen een belangrijke reden om niet te sporten.
Ouderen 66+	Pensioen	Zelfstandig wonend of in zorginstelling	Sportdeelname neemt af, bewegen blijft hoog. Ouderen sporten/bewegen vooral voor het behoud van de gezondheid en om fitter te worden. Ze sporten en bewegen minder vaak omdat ze het leuk vinden, en vaker omdat het moet van de arts of fysiotherapeut. Gezondheids- en lichamelijke problemen nemen nog verder toe als reden om niet te sporten. Tijd- en geldgebrek spelen geen rol. Veel ouderen vinden dat ze al voldoende

			bewegen omdat ze regelmatig klussen of werken in het huishouden.
--	--	--	--

Tabel 1: Samenvatting van tijdsbesteding en belangrijkste motieven en belemmeringen om te sporten/bewegen per levensfase

## Wie sport of beweegt wekelijks?

In onderstaand figuur zie je per levensfase hoeveel procent van de doelgroep wekelijks een sport- of beweegactiviteit beoefent.



## Jongeren: plezier en prestatie



Jongeren (16-20 jaar) sporten en bewegen het meest van alle leeftijdsgroepen: 67% doet wekelijks aan sport en 60% beweegt wekelijks. Het verbeteren en behouden van de gezondheid (71%) en het verbeteren van de conditie (74%) zijn belangrijke redenen om te sporten. Wat deze groep onderscheid van de andere groepen is het belang van de prestatie en het plezier. Voor 60% van de jongeren tussen de 16 en 20 jaar is het verbeteren van de eigen prestaties een belangrijke reden om te gaan sporten, 71% geeft aan dat ze sporten omdat ze sterker, gespierder of leniger willen worden. Ook competitie en het meedoen aan wedstrijden is een belangrijke motivator: 35% geeft aan dat dit een reden is om aan sport te doen. Verder gaat sporten voor jongeren – meer dan voor de andere groepen – om het doen van een leuke activiteit (66%), om de gezelligheid (50%) en het ontmoeten van nieuwe mensen (29%).

Jongeren ervaren nog relatief weinig belemmeringen voor sportdeelname. De belangrijkste drempel die de jongeren aangeven is tijdgebrek vanwege studie, werk of hobby's. Ook geven relatief veel jongeren (36%) aan dat ze al naar school en werk fietsen en dat ze vinden dat ze daardoor voldoende beweging krijgen. De reistijd naar een sportaccommodatie speelt wat meer een rol voor jongeren dan voor de overige groepen, mogelijk vanwege het niet hebben van een auto, maar dit vormt met 14% een relatief kleine belemmering.

## Jongvolwassenen: de spitsuur van het leven

Onder de jongvolwassenen (21-35 jaar) doet 57% wekelijks aan sport en beweegt 50% wekelijks. Wat opvalt is dat het sporten voor de competitie en voor de wedstrijden is afgenomen naar 23%. Gezondheidsmotieven nemen toe vergeleken

met jongeren (maar niet significant): 77% sport voor het verbeteren en behouden van de gezondheid en 79% voor het verbeteren van de conditie.

De periode tussen 21 en 35 jaar is een tijd waarin veel in het leven van een persoon kan veranderen. Ze vinden doorgaans een baan, gaan samenwonen en starten een gezin. Dit is ook terug te zien in de ervaren belemmeringen voor sportdeelname in deze groep. Deze groep geeft, vergeleken met de oudere groepen, relatief vaak aan druk te zijn met werk/studie (37%), familie/gezinsverplichtingen (22%) en hobby's of afspreken met vrienden (21%). 38% geeft aan dat ze hun tijd liever besteden aan andere dingen dan aan sport. Ook geeft ongeveer een derde van jongvolwassenen aan dat ze vaak te moe zijn om te sporten. Hier komt bij dat 25% aangeeft dat ze het niet kunnen betalen om meer te sporten. Opmerkelijk is dat dit is een stuk hoger dan de 12% bij de 16-20 jarigen. Tot slot wordt deze groep ook het vaakst beïnvloed door 'het moment': dingen die er tussendoor komen, het weer en geen zin hebben zijn redenen om uiteindelijk toch niet te sporten, ondanks goede voornemens.

## Middelbare leeftijd: familieverplichtingen en beginnende gezondheidsproblemen

### 36-50 jaar

De wekelijkse sportdeelname neemt af naar 50% onder de 36-50-jarigen, een even groot percentage beweegt wekelijks. De belangrijkste redenen om te sporten verschillen niet veel van de andere groepen: namelijk het behouden en verbeteren van de gezondheid (78%) en het verbeteren van de conditie (78%). De behoefte aan competitie en presteren neemt verder af vergeleken met de jongeren, alsook de wens om sterker, gespierder of leniger te worden. Ook vormt gezelligheid/het zien van vrienden een minder belangrijks motief om te gaan sporten dan bij de jongeren groepen.





Interessant is dat het sporten op aanraden van de arts of fysiotherapeut met 21% significant hoger is in deze leeftijdsgroep dan in de jongeren groepen. Vanaf deze leeftijd geven mensen ook steeds vaker aan dat ze niet sporten vanwege gezondheidsproblemen (20%). Verder geeft deze groep het meest aan dat aan dat ze niet sporten vanwege familie/gezinsverplichtingen (24%). Verplichtingen op het gebied van werk en studie (25%) vormen daarentegen minder een belemmering om te gaan sporten vergeleken met de jongeren groepen. Ook onder deze groep is het percentage dat aangeeft dat ze het niet kunnen betalen om (meer) te gaan sporten met 25% relatief hoog, vergeleken met de 12% onder 51-65-jarigen.

## **51-65 jaar**

Vergeleken met de groep van 35-50 jaar zien we weinig verschil in sportdeelnamen en in motieven en belemmeringen. Het percentage dat wekelijks sport blijft met 51% ongeveer stabiel. 48% beweegt wekelijks. Het belang van prestatie en competitie neemt nog verder af, en het percentage dat sport op aanraden van arts of fysiotherapeut neemt toe. Het behouden van de gezondheid als reden om te sporten is het hoogst onder deze groep (81%). In deze groep vormen gezondheidsproblemen en lichamelijke problemen belangrijke belemmeringen voor het sporten.

## **Ouderen: behouden van de gezondheid en fitheid**

Van de 66+-ers doet 48% wekelijks aan sport. 44% geeft aan wekelijks te bewegen in de vrije tijd. Ouderen sporten/bewegen vooral voor het behoud van de gezondheid (80%) en om fitter te worden (69%). 66+-ers sporten en bewegen minder vaak omdat ze het leuk vinden (45%), en vaker omdat het moet van de arts of fysiotherapeut (25%).



Gezondheidsproblemen en lichamelijke

ongemakken nemen toe als reden om niet te sporten. 18% van de 65+-ers vindt zich zelf dan ook te oud om te sporten of bewegen, vergeleken met 5% van de 51-65-jarigen. Daarentegen spelen tijdgebrek en geldgebrek nauwelijks een rol bij ouderen. Opvallend is dat een vrij hoog percentage (38%) aangeeft dat ze al voldoende bewegen omdat ze regelmatig werken in het huishouden, in de tuin, of klussen.

## Sportbeleid per levensfase

De motieven en belemmeringen voor sporten en bewegen zijn afhankelijk van de levensfase waarin men zich bevindt. Opvallend is dat sporten vanwege de gezondheid toeneemt over de levensloop, terwijl sporten voor het plezier en de prestatie afneemt. Tijdgebrek vanwege school, werk, familie/gezinsverplichtingen en andere hobby's wordt ervaren als een belangrijke drempel om te sporten voor personen van 50 jaar of jonger, terwijl lichamelijke en gezondheidsproblemen steeds meer een drempel gaan vormen naarmate men ouder wordt.

Sportparticipatie kan gestimuleerd worden door sportbeleid te maken en te implementeren waarbij rekening wordt gehouden met verschillen tussen levensfasen. Door beleid specifiek te richten op verschillende levensfasen kan een sportaanbod worden gecreëerd waarbinnen ieder individu een sport kan beoefenen die aan zijn of haar wensen voldoet, op ieder moment in zijn of haar leven. Zo is het voor jongvolwassenen vooral belangrijk dat flexibele sporten gefaciliteerd wordt, zodat dit goed valt in te passen in hun drukke leven. Daarentegen hebben ouderen vaak genoeg vrije tijd, maar is er binnen deze groep wel vraag naar begeleiding en advies bij het sporten door fysiotherapeuten, artsen of sociaal-cultureel werkers die ouderen bijvoorbeeld in contact kunnen brengen met activiteiten in de buurt.