

Rapport

LEEFSTIJLMONITOR 2018 I&O RESEARCH

**Ondanks dat de meerderheid van de Nederlanders zelf
vindt dat zij voldoende beweegt, voldoen zes op de
tien niet aan de nieuwe beweegrichtlijn**

Oktober 2018

COLOFON

Uitgave

I&O Research
Zuiderval 70
Postbus 563
7500 AN Enschede

Rapportnummer

2018/concept

Datum

Oktober 2018

Auteur(s)

Lisa Nannes, MSc
Roy van der Hoeve, MSc

Bestellingen

Exemplaren zijn verkrijgbaar bij de opdrachtgever.

Het overnemen uit deze publicatie is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.



INHOUDSOPGAVE

1. Samenvatting	5
2. Sport- en beweggedrag	8
2.1 Beweggedrag	8
2.2 Sportgedrag	9
3. Motivatie voor sporten en bewegen	14
4. Het sport- en beweegaanbod	19
5. Sociale media en sportgedrag	21
Bijlage 1. Achtergrond onderzoek	25



1

HOOFDSTUK

Samenvatting



1. Samenvatting

Ondanks dat de meerderheid van de Nederlanders zelf vindt dat zij voldoende beweegt, voldoen zes op de tien niet aan de nieuwe beweegrichtlijn¹

Nederland kent verschillende normen die bepalen of iemand voldoende beweegt. Eerder waren dit de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)², de Fitnorm³ en de combinorm. De NNGB heeft vooral te maken met het onderhouden van de gezondheid, de Fitnorm is gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen) en de Combinorm combineert beide normen. In 2017 is een nieuwe beweegrichtlijn⁴ geïntroduceerd die deze oude normen vervangen. In de nieuwe beweegrichtlijn zijn de normen voor het onderhouden van de gezondheid en fysieke fitheid geïntegreerd. Ondanks dat 68 procent van de Nederlanders zelf vindt dat zij voldoende bewegen, voldoen maar vier op de tien aan deze nieuwe beweegrichtlijn. De integratie van zowel het onderhouden van de gezondheid én fysieke fitheid in één richtlijn maakt het voor Nederlanders moeilijker om te voldoen aan de nieuwe richtlijn, gezien het feit dat 70 procent vorig jaar voldeed aan de NNGB of de Fitnorm. Meer vrouwen dan mannen voldoen aan de nieuwe richtlijn. Naarmate het overgewicht (gemeten met het BMI) van Nederlanders stijgt, daalt het aandeel dat voldoet.

Merendeel Nederlanders doet wel aan sport

Ondanks dat veel Nederlanders niet voldoen aan de nieuwe beweegrichtlijn, sport 63 procent wel minstens 12 keer per jaar. Dit zijn iets minder Nederlanders dan vorig jaar (67 procent). De meest beoefende sport is nog steeds vrijetijdsport, zoals hardlopen, fietsen of wandelen. Ook fitness is populair, met name onder Nederlanders tot 35 jaar. Nederlanders sporten het liefst ongeorganiseerd (51%) en alleen (60%). Ten opzichte van vorig jaar sport men minder graag in een groep. Dit geldt met name voor de mannen; vrouwen sporten liever in gezelschap dan mannen. De meerderheid (61%) van de Nederlanders is bekend met het sportaanbod in hun woonplaats en vindt dit aansluiten op hun persoonlijke behoeften. Een kwart is niet bekend met het aanbod.

Gezondheid motivator om te sporten

De meeste Nederlanders sporten of bewegen, omdat dit gezond is. Maar liefst driekwart geeft dit als reden. Mannen sporten vaker vanwege het plezier in de desbetreffende sport, terwijl vrouwen vaker denken aan hun uiterlijk en gezelligheid. Lichamelijke klachten en gebrek aan motivatie zijn veel genoemde redenen om niet te sporten of bewegen. Gebrek aan tijd en motivatie spelen bij jongere Nederlanders meer een rol, terwijl lichamelijke klachten meer voorkomen bij ouderen. Logischerwijs zijn Nederlanders die sporten of bewegen positiever over sporten dan Nederlanders die dat niet doen.

¹ *Volwassenen voldoen aan de nieuwe beweegrichtlijn als men minstens 150 minuten per week matig intensieve lichamelijke activiteit verricht, minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doet (bijvoorbeeld hardlopen, tennissen, traplopen of fitnessen) en niet teveel stilzit.*

² *Volwassenen voldoen aan de NNGB als ze minimaal vijf dagen per week tenminste 30 minuten sporten of bewegen.*

³ *Volwassenen voldoen aan de Fitnorm als ze tenminste drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteiten doen.*

⁴ *In de vragenlijst hebben we niet gevraagd naar het zitgedrag van Nederlanders. Dit onderdeel van de beweegrichtlijn hebben we in de analyse buiten beschouwing gelaten.*

Het sportgedrag van Nederlanders wordt, naar eigen zeggen, nauwelijks beïnvloed door sociale media

Dit jaar zijn we dieper ingegaan op de ervaren invloed van sociale media op sportgedrag. Het idee leefde dat aan de ene kant sportgedrag van anderen op sociale media stimulerend kan werken, terwijl de 'verslaving' aan sociale media er ook voor kan zorgen dat men minder tijd neemt om te gaan sporten. We hebben aan Nederlanders zelf gevraagd of zij het idee hebben dat hun sociale media gebruik van invloed is op hun sportgedrag. Dit bleek echter niet het geval. De meeste Nederlanders die gebruik maken van sociale media ervaren deze invloed niet. Eén op de tien ervaart een motiverende werking, onder andere omdat "*zien sporten, doet sporten*". Slechts 4 procent zegt dat sociale media hen demotiveert om te sporten, bijvoorbeeld omdat fitness modellen hen afschrikken. Naarmate men ouder wordt, neemt de invloed af. De invloed wordt door de meerderheid als positief ervaren, vooral de motiverende werking die sociale media kan hebben.

2

HOOFDSTUK

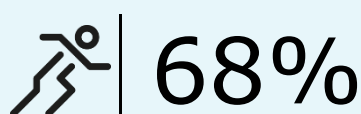
Sport- en beweggedrag



2. Sport- en beweeggedrag

2.1 Beweeggedrag

Nederland kent verschillende normen die bepalen of men voldoende beweegt. Eerder waren dit de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de combinorm. De NNGB heeft vooral te maken met het onderhouden van de gezondheid. De Fitnorm is gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen). De Combinorm combineert beide normen. In 2017 is een nieuwe beweegrichtlijn geïntroduceerd die de oude normen vervangen. In de nieuwe beweegrichtlijn zijn de normen voor het onderhouden van de gezondheid en fysieke fitheid geïntegreerd.⁵ In dit rapport beschrijven we hoeveel Nederlanders voldoen aan de oude NNGB norm en de nieuwe beweegrichtlijn.



van de Nederlanders vindt zelf dat hij/zij actief beweegt.

Een minderheid van de Nederlanders voldoet aan de nieuwe beweegrichtlijn

Zes op de tien Nederlanders voldoen aan de oude NNGB norm. Dit is vergelijkbaar met vorig jaar.

Vier op de tien Nederlanders voldoen aan de nieuwe beweegrichtlijn, dit zijn meer vrouwen dan mannen. Naarmate de BMI⁶ van Nederlanders stijgt, daalt het aantal dat voldoet aan deze richtlijnen. Opleidingsniveau⁷ en inkomen⁸ spelen minder een rol.

63%
voldoet
(62% in 2017)

42%
voldoet

NNGB

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Volwassenen voldoen aan de norm indien men minstens 5 dagen per week 30 minuten matig intensieve lichamelijk activiteit verricht.

De nieuwe beweegrichtlijn

Men voldoet aan de nieuwe beweegrichtlijn als men:

- minstens 150 minuten per week matig intensieve lichamelijk activiteit verricht en;
- minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doet.

Welke Nederlanders voldoen aan de nieuwe beweegrichtlijn?



- Mannen: 36%
- Vrouwen: 47%



- Ondergewicht: 52%
- Normaal gewicht: 46%
- Overgewicht: 33%
- Obesitas: 18%



- Beneden modaal: 39%
- Bijna modaal: 40%
- Modaal: 44%
- 1-2 keer modaal: 42%
- 2 keer of meer modaal: 45%



- 18 t/m 34 jaar: 38%
- 35 t/m 49 jaar: 40%
- 50 t/m 64 jaar: 42%
- 65 jaar en ouder: 44%



- Laag: 38%
- Midden: 44%
- Hoog: 42%

⁵ In de vragenlijst hebben we niet gevraagd naar het zitgedrag van Nederlanders. Dit onderdeel van de beweegrichtlijn hebben we in de analyse buiten beschouwing gelaten.

⁶ De 'Body Mass Index' (BMI) is een maat voor menselijke lichaamsverhoudingen en wordt bepaald door het gewicht (in kilo's) te delen door de lengte (in meters) in het kwadraat. De uitkomst is vertaald naar de categorieën ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht en obesitas.

⁷ Laag: geen, lager onderwijs (basisonderwijs), lbo, mavo, Midden: mbo, havo, vwo, Hoog: hbo, wo.

⁸ Beneden modaal: minder dan €26.500 per jaar, bijna modaal: €26.500 - €33.000, modaal: €33.000 - €39.500, tussen 1-2 keer modaal: €39.500 - €66.000 en 2 keer of meer modaal: meer dan €66.000 op jaarbasis.

2.2 Sportgedrag



63%

van de Nederlanders sport minstens 12 keer per jaar en voldoet daarmee aan de RSO norm. Dit zijn minder mensen dan in 2017 (67%).

Meerderheid van de Nederlanders sport

Volgens de RSO norm sport men als er minstens 12 keer per jaar aan sport wordt gedaan. Ruim zes op de tien Nederlanders voldoet aan deze norm. Dit zijn minder Nederlanders dan vorig jaar. Het sportgedrag van Nederlanders is afhankelijk van een aantal achtergrondkenmerken. Zo sporten vrouwen vaker dan mannen en neemt sportgedrag af naarmate men ouder wordt.

Welke Nederlanders sporten volgens de RSO norm?



- Mannen: 61%
- Vrouwen: 66%



- Ondergewicht: 69%
- Normaal gewicht: 68%
- Overgewicht: 57%
- Obesitas: 44%



- 18 t/m 34 jaar: 75%
- 35 t/m 49 jaar: 68%
- 50 t/m 64 jaar: 60%
- 65 jaar en ouder: 61%



- Beneden modaal: 55%
- Bijna modaal: 61%
- Modaal: 64%
- 1-2 keer modaal: 68%
- 2 keer of meer modaal: 76%



- Laag: 54%
- Midden: 64%
- Hoog: 75%

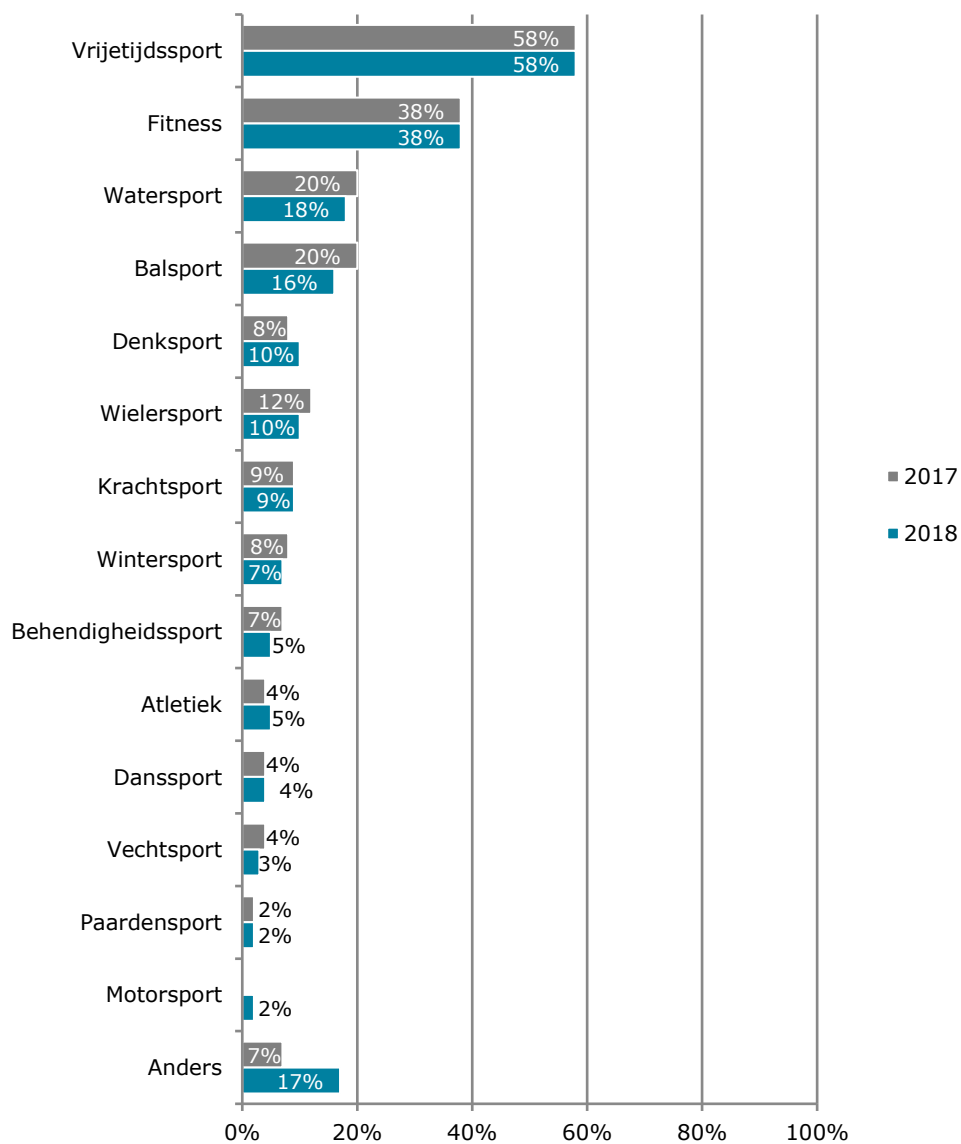
Vrijtijdssport (nog steeds) meest beoefende sport

Nederlanders die sporten doen vooral aan vrijetijdssport, zoals hardlopen, vissen, wandelen of fietsen. Op de tweede plaats staat fitness, een kwart van de Nederlanders beoefent deze sport. Een veel ander genoemde sport is yoga, pilates of golf. Bij de meeste leeftijdsgroepen wordt de vrijetijdssport het meest beoefend. Alleen bij Nederlanders tussen de 18 en 34 jaar staat fitness op de eerste plaats. Zij doen vaker deze sport dan de andere leeftijdsgroepen. Ook watersport, balsport en krachtsport wordt vaker door jongere Nederlanders gedaan.



Figuur 2.1

Beoefende sporten

Meerdere antwoorden mogelijk**Tabel 2.1**

Sportbeoefening naar leeftijd, top 5

	18 T/M 34 JAAR	35 T/M 49 JAAR	50 T/M 64 JAAR	65 JAAR EN OUDER
1	Fitness	Vrijetijdssport	Vrijetijdssport	Vrijetijdssport
2	Vrijetijdssport	Fitness	Fitness	Fitness
3	Watersport	Balsport	Watersport	Watersport
4	Balsport	Watersport	Balsport	Denksport
5	Krachtsport	Wielersport	Wielersport	Balsport

Nederlanders sporten voornamelijk recreatief om te bewegen

De meeste Nederlanders sporten op recreatief niveau. Het gaat hen alleen om het bewegen. Het niveau waar men op sport is afhankelijk van een aantal dingen. Meer mannen en jongere Nederlanders (tot 50 jaar) sporten met trainingen en wedstrijden, terwijl meer vrouwen en oudere Nederlanders (vanaf 50 jaar) vaker vooral sporten om te bewegen. Als opleidingsniveau of inkomen hoger is, sport men vaker met trainingen en wedstrijden.

Sportniveau

- recreatief, om te bewegen: 79% (2017; 79%)
- recreatief, met trainingen en wedstrijden: 16% (2017; 14%)
- prestatiegericht: 4% (2017; 5%)
- Topsport: 0,2% (2017; 1%)
- Weet niet: 1% (2017: 2%)

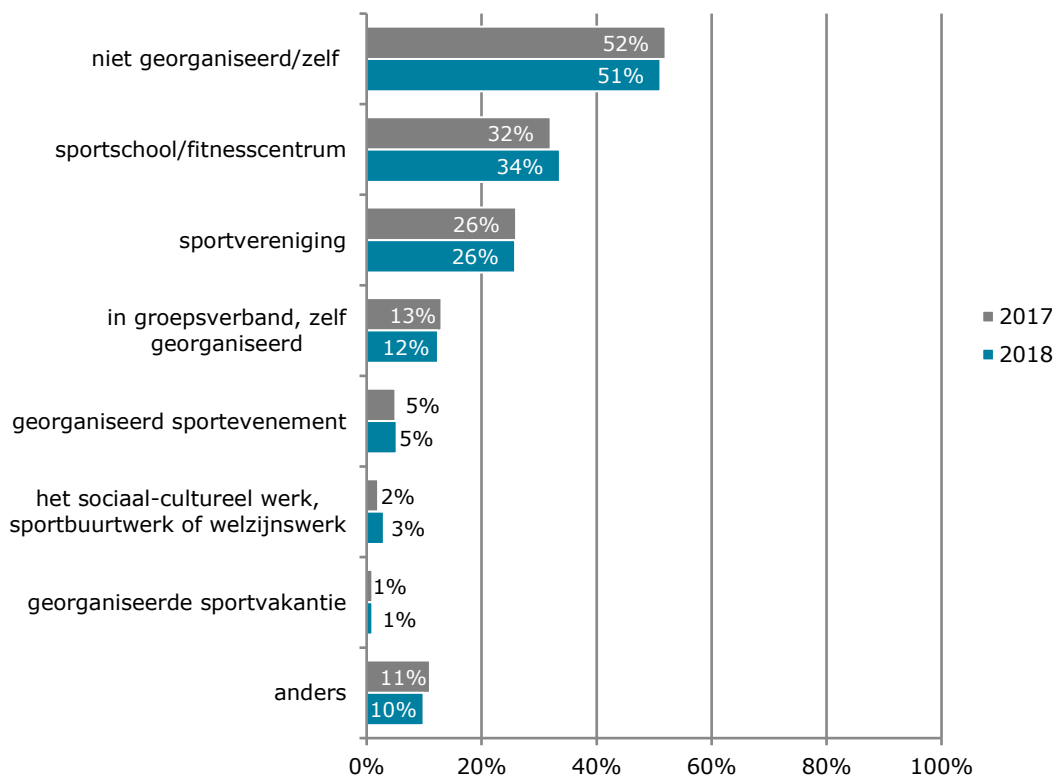
Men sport vaak niet georganiseerd

Net als vorig jaar sporten de meeste Nederlanders zelf en niet georganiseerd. Mannen sporten vaker zelf dan vrouwen. Ruim drie op de tien Nederlanders sport via een sportschool. Een sportschool lijkt vrouwen juist weer wat meer te trekken dan mannen. Een georganiseerde sportvakantie wordt het minst genoemd. Ander genoemde organisatievormen van sporten zijn het zwembad, op het werk, thuis en bij de fysiotherapeut. Nederlanders tot 35 jaar of die hoog opgeleid zijn, sporten vaker bij een sportschool, terwijl laag opgeleide Nederlanders en Nederlanders van 65 jaar of ouder vaker sporten via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk. 65-plussers sporten ook relatief vaker in groepsverband.

Figuur 2.2

Organisatievorm van sporten

Meerdere antwoorden mogelijk



Sportaccommodaties binnen de woonplaats blijven favoriet

Net als vorig jaar maken sportende Nederlanders voornamelijk gebruik van sportaccommodaties binnen de eigen woonplaats. Andersoortige voorzieningen, zoals het bos, strand of de openbare weg, hebben daarbij nog steeds de voorkeur. Dit geldt ook buiten de woonplaats. Maar weinig Nederlanders maken gebruik van sportvoorzieningen in openbare ruimtes, zoals een voetbalveldje. Meer jongere Nederlanders (met name tot 50 jaar) maken gebruik van de verschillende accommodaties dan oudere Nederlanders (behalve andersoortige voorzieningen).

Tabel 2.2

Accommodatiegebruik sporters

	BINNEN DE EIGEN WOONPLAATS		BUITEN DE EIGEN WOONPLAATS	
	2018	2017	2018	2017
Andersoortige voorziening	56%	58%	34%	33%
Officiële binnensportaccommodatie	48%	46%	17%	19%
Officiële buitensportaccommodatie	17%	18%	13%	14%
Sportvoorziening in openbare ruimte	9%	11%	6%	7%

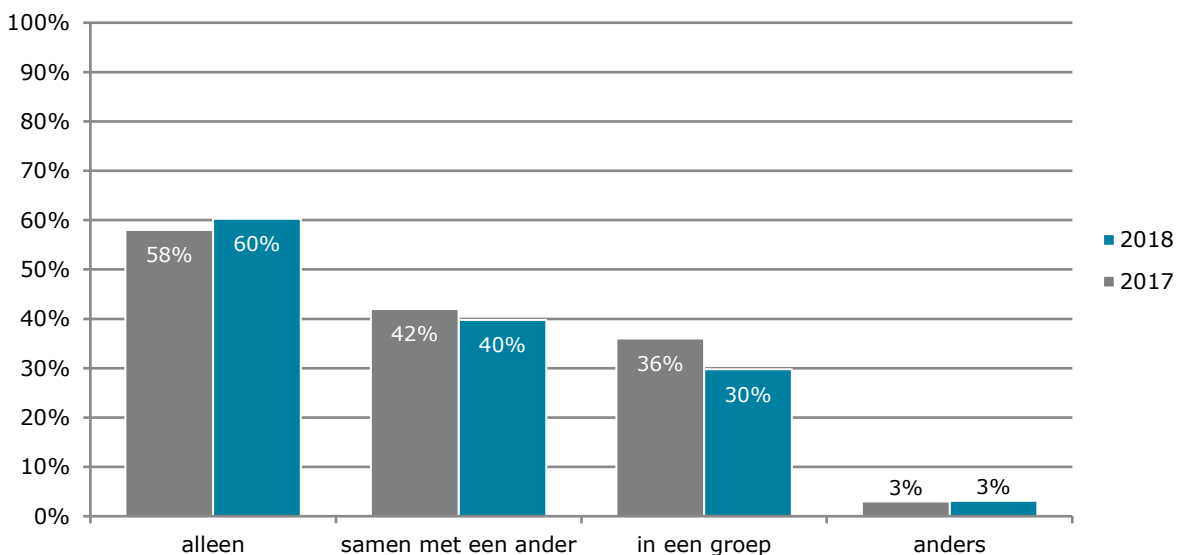
Meerderheid Nederlanders sport of beweegt alleen

Net als vorig jaar sporten of bewegen Nederlanders meestal alleen. Dit zijn met name mensen tussen de 35 en 49 jaar. In mindere mate doet men dit samen met een ander of in een groep. Het aantal Nederlanders dat sport in een groep is afgenomen ten opzichte van vorig jaar. Collega's, de fysiotherapeut of de hond zijn ander genoemde gezelschappen. Vrouwen sporten vaker in gezelschap dan mannen.

Figuur 2.3

Sportgezelschap

Meerdere antwoorden mogelijk



3

HOOFDSTUK

Motivatie voor sporten en bewegen

3. Motivatie voor sporten en bewegen

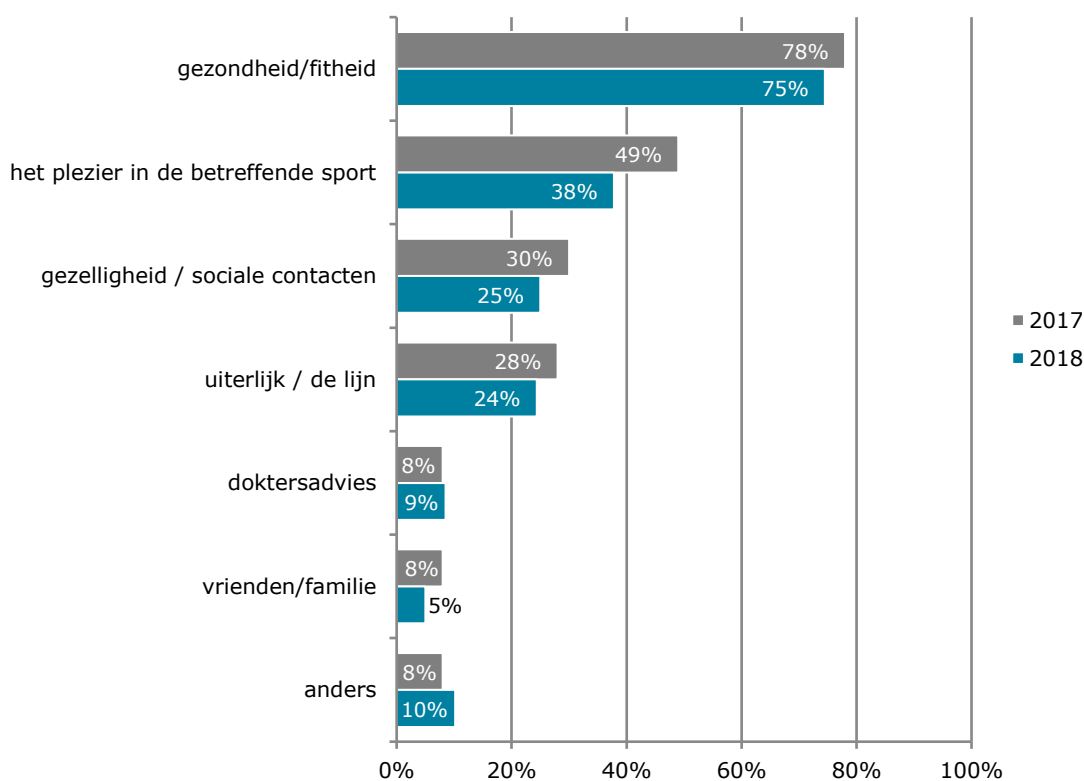
Gezondheid voor de meesten motivatie om te bewegen of sporten

Nederlanders bewegen of sporten voornamelijk om gezond te blijven. Bijna driekwart noemt dit als motivator. In mindere mate spelen plezier, gezelligheid en uiterlijk een rol. Maar 5% beweegt of sport, omdat vrienden of familie dit doen. Ten opzichte van vorig jaar spelen alle motivatoren in mindere mate een rol. Ander genoemde redenen om te sporten of bewegen zijn werk, de hond en ontspanning. Mannen sporten vaker vanwege het plezier in de sport of vanwege doktersadvies, terwijl vrouwen vaker denken aan hun uiterlijk en de gezelligheid. Ook hoger opgeleide Nederlanders en Nederlanders met een hoger inkomen sporten vaker voor het plezier. Nederlanders van 50 jaar of ouder sporten meer vanwege doktersadvies en minder vanwege vrienden of familie, het plezier in de sport en vanwege uiterlijk dan Nederlanders jonger dan 50 jaar. Ook Nederlanders met een hoger BMI sporten vaker op doktersadvies.

Figuur 3.1

Redenen om te bewegen of sporten

Meerdere antwoorden mogelijk



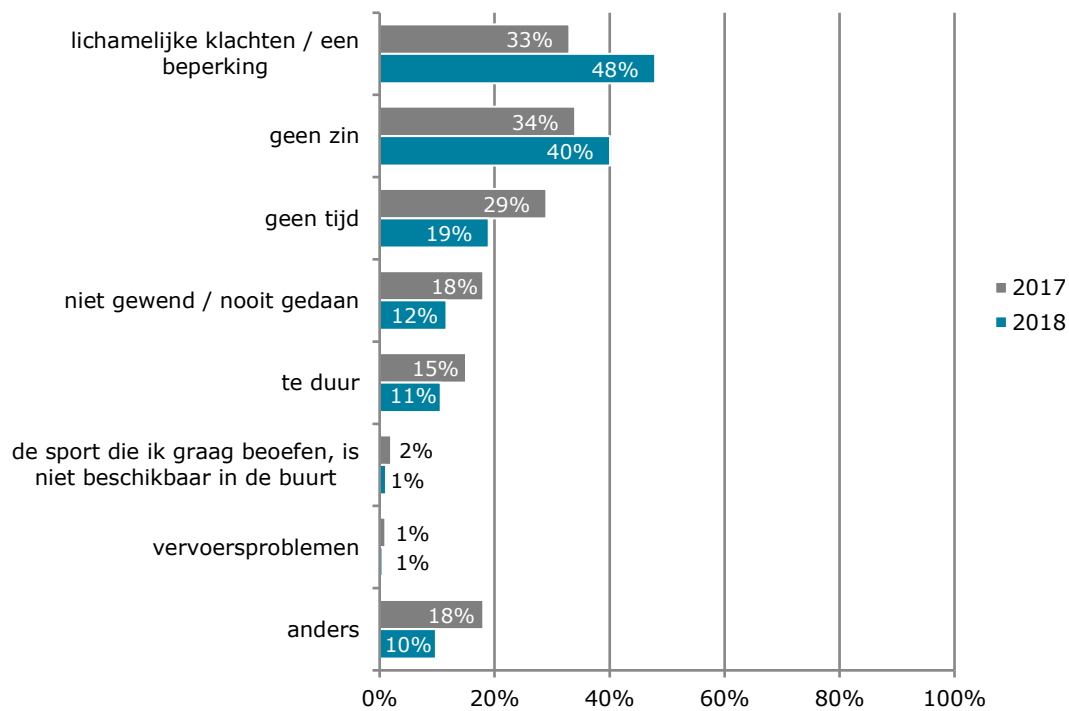
Lichamelijke klachten voornaamste reden om niet te bewegen of sporten

Bijna de helft van de Nederlanders zegt niet te sporten, omdat hij/zij lichamelijke klachten heeft. Dit zijn meer mensen dan vorig jaar. Ook hebben meer Nederlanders geen zin om te bewegen of sporten. Daarentegen zijn er dit jaar minder Nederlanders die niet bewegen of sporten, omdat ze geen tijd hebben, het niet gewend zijn of omdat het te duur is. Gebrek aan beschikbare middelen, als locatie en vervoer spelen nauwelijks een rol. Bij jongere Nederlanders speelt tijd en zin meer een rol, terwijl lichamelijke klachten bij ouderen meer aanwezig is.

Figuur 3.2

Redenen om niet te bewegen of sporten

Meerdere antwoorden mogelijk



Meerderheid Nederlanders is tevreden over eigen beweeggedrag

Meer dan de helft van de Nederlanders vindt zelf dat hij/zij voldoende beweegt. Vier op de tien zouden meer willen bewegen. Dit zijn iets minder mensen dan vorig jaar. Niet-bewegers kijken anders naar hun eigen beweeggedrag dan Nederlanders die wel bewegen. Zij vinden vaker dat ze onvoldoende bewegen en zouden liever meer willen bewegen.

Meer vrouwen dan mannen vinden dat ze voldoende bewegen, maar zouden evengoed ook vaker meer willen bewegen. Nederlanders van 65 jaar of ouder vinden vaker dat ze voldoende bewegen dan Nederlanders in de andere leeftijdscategorieën. De Nederlanders in de jongere leeftijdscategorieën zouden juist liever meer willen bewegen. Hetzelfde geldt voor hoger opgeleide Nederlanders en Nederlanders met een hoger BMI.

Tabel 3.1

Oordeel over eigen beweeggedrag
(% (zeer) mee eens)

	BEWEGER	NIET-BEWEGER⁹	TOTAAL
Beweeg voldoende	66% (2017: 64%)	12% (2017:39%)	56% (2017: 58%)
Wil meer bewegen	37% (2017: 43%)	56% (2017: 49%)	40% (2017: 44%)

Minderheid tevreden over eigen gewicht

Hoewel veel Nederlanders (70%) vinden dat ze gezond eten, is maar vier op de tien tevreden over het eigen gewicht. Met name niet-bewegers zijn ontevreden. Zij vinden ook minder vaak dat ze gezond eten. Vrouwen zijn minder tevreden over hun gewicht dan mannen. Meer vrouwen dan mannen vinden wel dat ze gezond eten. Naarmate men ouder wordt, vinden meer Nederlanders dat ze gezond eten en 65-plussers zijn vaker tevreden over hun eigen gewicht dan Nederlanders die jonger zijn dan 65 jaar. Dit geldt ook voor Nederlanders met ondergewicht of normaal gewicht.

Tabel 3.2

Oordeel over eigen gezondheid
(% (zeer) mee eens)

	BEWEGER	NIET-BEWEGER	TOTAAL
Eet gezond	73% (2017: 73%)	60% (2017:63%)	70% (2017: 70%)
Tevreden over eigen gewicht	41% (2017: 41%)	28% (2017: 37%)	38% (2017: 40%)

⁹ Nederlanders die niet sporten en van zichzelf vinden dat zij niet of nauwelijks bewegen.

De attitude tegenover sporten en bewegen is positiever onder bewegers dan niet-bewegers

Nederlanders vinden bewegen of sporten belangrijk voor de gezondheid. Eerder zagen we al dat dit de belangrijkste motivator is. Men ziet minder de ontspanning of het plezier in sporten. Toch vinden maar weinig mensen het vervelend om te sporten. Nederlanders die zelf bewegen of sporten hebben hier positievere attitudes over dan niet-bewegers. Niet-bewegers vinden bewegen of sporten minder belangrijk en leuk. Hetzelfde geldt voor Nederlanders met een hoger BMI.

Mannen vinden sporten leuker dan vrouwen. Nederlanders met een hoog inkomen en een hoger opleidingsniveau delen deze mening. Zij vinden sporten vaker ontspannend werken. Nederlanders tussen de 18 en 34 jaar vinden sporten vaker vervelend.

Tabel 3.3

Attitudes ten aanzien van gezondheid, sport en bewegen (% (zeer) mee eens)

	BEWEGER	NIET-BEWEGER¹⁰	TOTAAL
Bewegen/sporten is belangrijk voor de gezondheid	93% (2017: 94%)	68% (2017: 66%)	89% (2017: 87%)
In de buurt zijn genoeg plekken om te bewegen/sporten	83% (2017: 84%)	69% (2017: 71%)	80% (2017: 81%)
Bewegen/sporten is een manier om te ontspannen	67% (2017: 72%)	23% (2017: 27%)	59% (2017: 61%)
Bewegen/sporten is leuk	64% (2017: 71%)	20% (2017: 25%)	57% (2017: 60%)
Bewegen/sporten is een manier op mensen te ontmoeten	30% (2017: 35%)	9% (2017: 11%)	27% (2017: 30%)
Lichamelijke inspanning is vervelend	7% (2017: 7%)	36% (2017: 20%)	12% (2017: 10%)

Nederlanders zouden vooral meer sporten als het echt nodig zou zijn

Meer dan de helft van de Nederlanders zou meer sporten als het, bijvoorbeeld vanwege gewicht of gezondheid, echt nodig zou zijn. Meer tijd, plezier en discipline zou bij circa een derde helpen. Dit geldt, samen met minder fysieke problemen, vooral voor de niet-bewegers.

Veel redenen om meer te gaan bewegen of sporten gelden vaker voor vrouwen dan mannen en voor jongere Nederlanders dan oudere Nederlanders. Nederlanders met een hoger BMI zouden bij een hoger sportplezier en discipline meer sporten. Naarmate de hoogte van het inkomen afneemt, spelen kosten een grotere rol. Andersom zouden Nederlanders met een hoog inkomen bij meer tijd meer sporten.

Tabel 3.4

Ik zou meer of vaker (gaan) bewegen en/of sporten als... (% zeker)

	BEWEGER	NIET-BEWEGER	TOTAAL
het echt nodig zou zijn (bijv. voor gezondheid, gewicht)	57% (2017: 55%)	59% (2017: 57%)	57% (2017: 55%)
ik meer tijd zou hebben	39% (2017: 45%)	30% (2017: 38%)	38% (2017: 43%)
ik daar meer plezier aan zou beleven	32% (2017: 31%)	54% (2017: 46%)	36% (2017: 35%)
ik de discipline zou kunnen opbrengen	32% (2017: 36%)	52% (2017: 44%)	35% (2017: 38%)
ik geen fysieke problemen zou hebben	29% (2017: 28%)	44% (2017: 35%)	32% (2017: 30%)
ik iemand zou hebben om samen mee te gaan	20% (2017: 25%)	32% (2017: 33%)	22% (2017: 27%)
het minder duur zou zijn	21% (2017: 24%)	24% (2017: 24%)	21% (2017: 24%)
er een (beter) passend beweeg- of sportaanbod zou zijn	13% (2017: 14%)	22% (2017: 18%)	14% (2017: 15%)
ik zou weten welke sport- en beweegactiviteiten er zijn	7% (2017: 8%)	13% (2017: 11%)	8% (2017: 9%)
er een mogelijkheid tot vervoer is	6% (2017: 6%)	5% (2017: 7%)	6% (2017: 6%)

¹⁰ Nederlanders die niet sporten en van zichzelf vinden dat zij niet of nauwelijks bewegen.

4

HOOFDSTUK

Het sport- en beweegaanbod



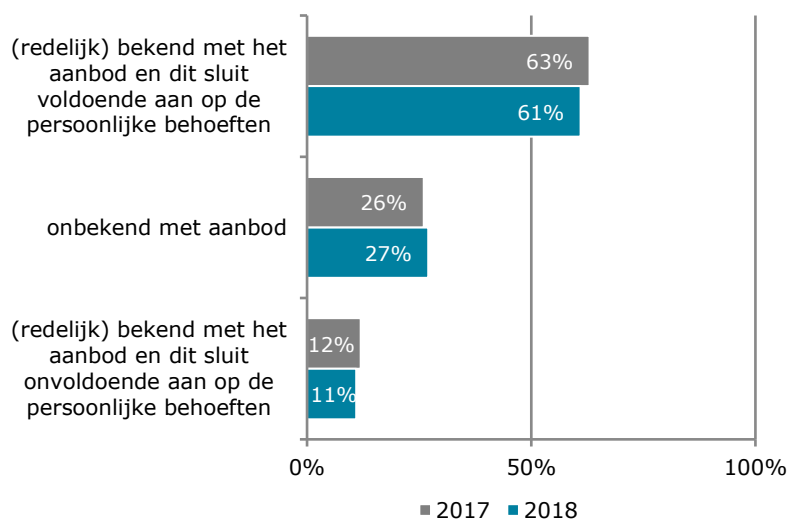
4. Het sport- en beweegaanbod

Indien bekend sluit het sport- en beweegaanbod meestal aan op persoonlijke behoeften

De meeste Nederlanders zijn bekend met het sport- en beweegaanbod in hun woonplaats. Zes op de tien vinden dit aansluiten op de persoonlijke behoeften, 11% vindt van niet. Iets meer dan een kwart van de Nederlanders is niet op de hoogte van het aanbod. Naarmate opleidingsniveau en het inkomen daalt, daalt ook de bekendheid met het aanbod. Enkele suggesties voor een beter aanbod zijn onder andere accommodaties (zoals een zwembad of sportschool), ruimere openingstijden, goedkoper aanbod en meer variatie.

Figuur 4.1

Bekendheid aanbod in woonplaats en aansluiting op persoonlijke behoeften



Enkele suggesties voor het (beter) aansluiten van het beweeg- en sportaanbod:

- "Zwembad in de woonplaats."
- "Wanneer activiteiten dichterbij huis zijn."
- "Tijden buiten werktijd."
- "Sportschool in het dorp."
- "Ruimere openingstijden."
- "Rekening houden met leeftijd en daarbij passende gebruikstijden."
- "Mooie omgeving."
- "Meer variatie."
- "Goedkoper."

5

HOOFDSTUK

Sociale media en sportgedrag



5. Sociale media en sportgedrag

Dit jaar zijn we dieper ingegaan op de ervaren invloed van sociale media op sportgedrag. Het idee leefde dat aan de ene kant sportgedrag van anderen op sociale media stimulerend kan werken, terwijl de 'verslaving' aan sociale media er ook voor kan zorgen dat men minder tijd neemt om te gaan sporten. We hebben aan Nederlanders zelf gevraagd of zij het idee hebben dat hun sociale media gebruik van invloed is op hun sportgedrag.



63%

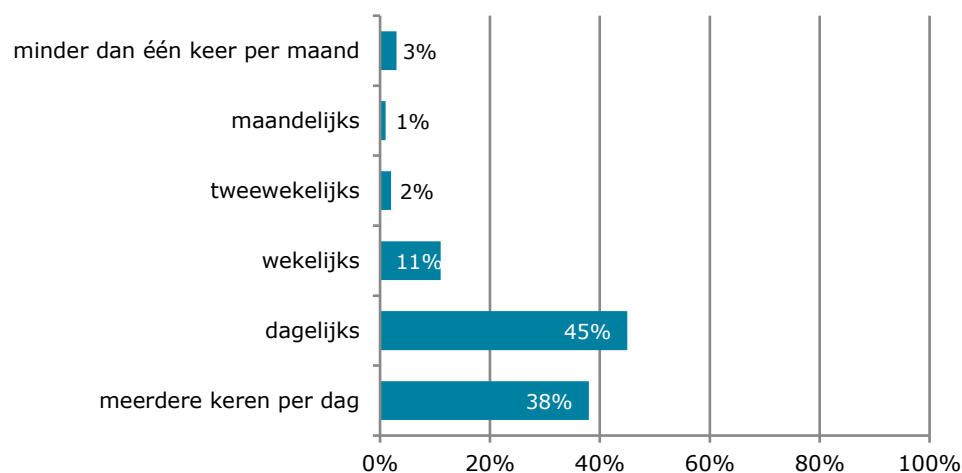
van de Nederlanders maakt voor privé doeleinden gebruik van sociale media.

Meerderheid Nederlanders gebruikt sociale media, vooral dagelijks

Ruim zes op de tien Nederlanders gebruikt sociale media. De meesten doen dit in ieder geval dagelijks. Meer vrouwen dan mannen maken gebruik van sociale media. Het gebruik neemt af naarmate men ouder wordt.

Figuur 5.1

Frequentie gebruik sociale media



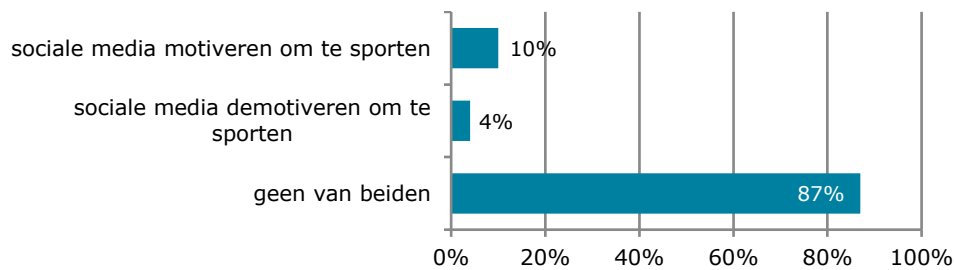
Sociale media hebben volgens gebruikers weinig invloed op sportgedrag

De meeste Nederlanders die gebruik maken van sociale media denken zelf dat dit niet van invloed is op hun sportgedrag. Maar liefst 87% denkt dat sociale media niet motiveren dan wel demotiveren om te sporten. Eén op de tien ervaart dat sociale media motiveren om te sporten, onder andere omdat "zien sporten, doet sporten", men via sociale media tips krijgt, je prestaties uit kan wisselen of de lichamen van bijvoorbeeld fitness modellen motiverend werken. Echter, fitness modellen op sociale media kunnen juist ook afschrikken, blijkt uit de toelichtingen waarom sociale media demotiveren om te sporten.

De ervaren invloed van sociale media op sportgedrag nemen af naarmate men ouder wordt, zowel de motiverende als demotiverende werking. Meer Nederlanders met ondergewicht ervaren de motiverende werking van sociale media dan Nederlanders met normaal gewicht of overgewicht.

Figuur 5.2

Invloed sociale media op sportgedrag



Enkele toelichtingen van Nederlanders die ervaren dat sociale media hen motiveren om te sporten:

- *"Zien sporten, doet sporten."*
- *"Wat voor oefeningen je het beste kan doen en voeding tips."*
- *"Vrienden berichten erover waardoor je gestimuleerd wordt meer te sporten."*
- *"Voorbeeldgedrag van vloggers die sporten en actief zijn. Soort rolmodellen voor mij en leeftijdsgenoten."*
- *"Uitwisseling van prestaties."*
- *"Sociale media geven voorbeelden die je kunt volgen."*
- *"Als ik zie dat andere mensen zijn gaan sporten word ik zelf ook herinnerd aan het sporten."*
- *"Anderen doen vergelijkbare sporten- resultaten motiveren mij om ook door te gaan."*
- *"Bij mij is het voornamelijk het schuldgevoel. Komen veel filmpjes voorbij waarin allerlei mega slanke dames en gespierde mannen hun prestatie laten zien in de sportschool. Echt positief gevoel geeft het niet, wel dat je je zo slecht voelt dat je misschien maar weer eens aan de gang moet."*
- *"Contact met medesporters."*
- *"De lichamen van de mensen die veel sporten."*
- *"Delen van sportervaring en reacties daarop."*
- *"Door al die fitness modellen op Instagram voel ik me onzeker over mijn lichaam en wil ik graag meer resultaat in de sportschool."*
- *"Foto's van mensen die bepaalde sporten/oefeningen doen, en hoe ze er dan uit zien. Motiveert mij om dat ook te doen."*
- *"Ik gebruik Strava voor fietsen. Dat maakt het extra leuk en het is motiverend om te zien wat anderen doen."*
- *"Ik laat (helaas) het schoonheidsideaal op sociale media me aansporen om ook te sporten."*
- *"Instagram is leuk om te zien al die 'fitgirls'."*
- *"nieuwe ideeën en tips."*
- *"Omdat er op bijvoorbeeld Instagram veel foto's staan van slanke, mooie en sportieve vrouwen."*
- *"Omdat ik hier de motivatie uit haal, vanwege succesverhalen en tips."*

Enkele toelichtingen van Nederlanders die ervaren dat sociale media hen demotiveren om te sporten:

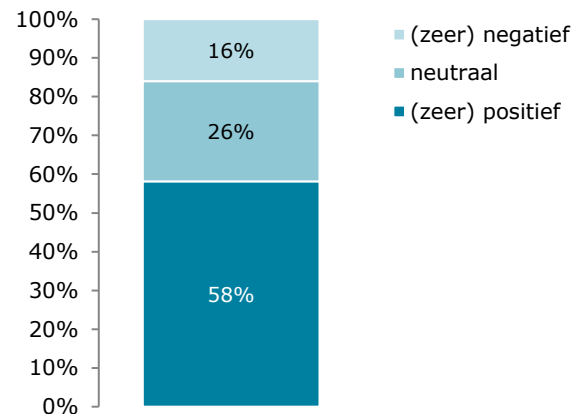
- *"Dan zit je lekker te Facebooken i.p.v. naar de sportschool te gaan."*
- *"De lat ligt te hoog als je kijkt naar wat anderen doen. Daar kom je toch niet bij in de buurt, dus dat demotiveert om te beginnen."*
- *"Dikke mensen worden altijd belachelijk gemaakt op sociale media. Ik zou steeds bang zijn, dat iemand b.v. een foto van mij maakt en op sociale media zet. Bovendien voel ik me daardoor gewoon zelf belachelijk."*
- *"Het is een makkelijke afleiding."*
- *"Het is vaak zo overdreven, alleen maar slanke en knappe mensen op de foto. Dat schrikt af."*
- *"Ik besteed dan mijn tijd daar aan, in plaats van aan sporten."*

Invloed sociale media op sportgedrag wordt door de meerderheid als positief ervaren

Nederlanders die een invloed van sociale media op hun sportgedrag ervaren, vinden dit in de meerderheid van de gevallen positief. Zestien procent is (zeer) negatief over de invloed en een kwart heeft geen uitgesproken mening. Logischerwijs wordt de motiverende werking als positiever ervaren dan de demotiverende werking.

Figuur 5.3

Ervaring invloed sociale media op sportgedrag



Waarom (zeer) positief:

- Spoot aan om meer te sporten
- Reacties van anderen
- Delen van activiteiten
- Stok achter de deur
- Goed voorbeeld

Waarom (zeer) negatief:

- Teveel een perfectiebeeld
- Sociale media leiden af

1

BIJLAGE

Achtergrond onderzoek

Bijlage 1. Achtergrond onderzoek

Onderzoeksverantwoording

I&O Research heeft een landelijk representatief onderzoek uitgevoerd onder 4.375 Nederlanders van 18 jaar en ouder. Het onderzoek werd uitgevoerd van woensdag 25 juli tot en met zaterdag 11 augustus 2018. Het grootste deel van de deelnemers (98%) is afkomstig uit het I&O Research Panel (n=4.277). Daarnaast zijn 98 deelnemers (2%) via PanelClix benaderd om deel te nemen aan dit onderzoek. Dit is de tweede meting (1-meting) van dit onderzoek.

Weging en marges

De onderzoeksresultaten zijn gewogen op geslacht, leeftijd, regio, opleidingsniveau en stemgedrag bij de Tweede Kamerverkiezingen in maart 2017. De weging is uitgevoerd conform de richtlijnen van de Gouden Standaard. Hiermee is de steekproef representatief voor de kiesgerechtigde Nederlandse inwoners (18+), voor wat betreft deze achtergrondkenmerken. Bij onderzoek is er sprake van een betrouwbaarheidsinterval en onnauwkeurigheidsmarges. In dit onderzoek gaan we uit van een betrouwbaarheid van 95 procent. Bij de belangrijkste uitkomsten is er sprake van een marge van plus of min 1 à 2 procent.

I&O Research Panel

Het I&O Research Panel is geworven op basis van aselechte personen- en huishoudensteekproeven op traditionele manier (geen zelfaanmelding). De respondenten hebben geen financiële vergoeding gehad voor hun aanmelding voor het panel. Ook voor deelname aan dit onderzoek kregen respondenten uit het I&O Research Panel geen vergoeding. I&O Research is een maatschappelijk betrokken bureau voor beleids- en marktonderzoek. Het is onze missie bij te dragen aan beter onderbouwde keuzes van onze klanten, op basis van onderzoek en advies. Wij werken voor overheids- en non-profitorganisaties. I&O Research is de laatste jaren gegroeid tot het zevende marktonderzoeksbureau van Nederland. In de sector 'overheid & onderwijs' is I&O Research de nummer 1 (volgens de MarktOnderzoeksAssociatie, MOA, 2016). I&O Research heeft vestigingen in Amsterdam en Enschede. I&O Research is lid van de MarktOnderzoeksAssociatie (MOA), maakt deel uit van de Research Keurmerk Groep en onderschrijft de internationale ICC/ESOMAR-gedragscode voor markt- en sociaalwetenschappelijk onderzoek. I&O Research is ISO 9001-, ISO 20252- en ISO 27001-gecertificeerd. Het online onderzoekspanel (I&O Research Panel) is ISO 26362-gecertificeerd. Dit is de norm voor online en offline access panels.

Vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld volgens de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO, zie kader). Daarnaast zijn vragen toegevoegd over de Nederlandse Norm Gezond bewegen (NNGB) en de nieuwe beweegrichtlijn.

De RSO is een gestandaardiseerde vragenlijst om de frequentie, sporttak, sportvorm, organisatievorm en accommodatiebenutting van grote bevolkingsgroepen in kaart te brengen. Het instrument is in de jaren negentig ontwikkeld door een van de juridische voorgangers van het Mulier Instituut, in opdracht van het ministerie van VWS en in samenspraak met vertegenwoordigers van CBS, COS, DSP-groep, VSG, UvT, NOC*NSF, NISB, SCP en diverse gemeenten.