

Vooraf persoonlijke redenen bepalen of mensen wel of niet sporten

Mulier Instituut, 27 maart 2025

Motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten zijn vooral persoonlijk van aard. Veel hangt af van geleidelijk gegroeide sportieve gewoonten die vanzelfsprekend zijn geworden. Zijn deze niet ontwikkeld, dan heeft bijvoorbeeld financiële ondersteuning of een beweegvriendelijke omgeving nauwelijks meerwaarde. Dit blijkt uit een uitgebreid onderzoek van het Mulier Instituut onder groepen die achterblijven in sportdeelname.



Belangrijkste motieven en belemmeringen om te sporten

De belangrijkste motieven en belemmeringen zijn, in volgorde van belang:

- de kracht van een sterke vanzelfsprekende gewoonte: deze ontstaat mede doordat de ouders of partner sport stimuleren;
- overtuigd zijn van het belang van sport voor de gezondheid, al laat niet iedereen zich door informatie overtuigen;
- fysieke belemmeringen (met name voor mensen met een (motorische) beperking): dit kan gaan over moeite met bewegen, maar ook over pijn of vermoeidheid;
- gebrek aan motivatie: bijvoorbeeld niet willen zweten, maar ook te veel aan het hoofd hebben of sportieve activiteiten niet leuk vinden;
- drempelvrees: niet weten waar je activiteiten kunt vinden, wat er allemaal mogelijk is en of je dit wel kunt.

Belemmeringen lastig te beïnvloeden via beleid

Deze (persoonlijke) factoren zijn nauwelijks via beleidsmaatregelen te beïnvloeden. Wel zijn de gevolgen te verzachten: bijvoorbeeld via het beschikbaar stellen van sporthulpmiddelen bij fysieke belemmeringen. Financiële belemmeringen zijn ook te verminderen, bijvoorbeeld met subsidies. Maar zelfs voor mensen met een lage sociaaleconomische status zijn die belemmeringen niet doorslaggevend voor of ze wel of niet sporten. De fysieke omgeving speelt ook geen serieuze rol voor of mensen sporten of niet. Vooral niet als mensen al geen vanzelfsprekende sportieve gewoonte hebben of het belang van sport voor de gezondheid niet zien.

Achterblijvende groepen: verschillende belemmeringen

Een aantal groepen Nederlanders blijven achter in sportdeelname.

Deze groepen kennen verschillende accenten in hun motieven en belemmeringen:

- Mensen met een motorische beperking hebben vaker te kampen met fysieke belemmeringen, maar ook met drempelvrees.
- Mensen met een lage sociaaleconomische status zijn gemiddeld minder overtuigd van het belang van bewegen. Daarnaast hebben zij vaker drempelvrees en een gebrek aan motivatie.
- Bij ouderen zien we een sterke tweedeling tussen meer en minder sportief. De actieve ouderen zijn overtuigd van het belang van sport en ervaren steun van hun sociale omgeving. Weinig actieve ouderen hebben vaker fysieke belemmeringen en drempelvrees.

Vershil in motivatie: vier groepen

Met de onderzochte motieven en belemmeringen onderscheiden we vier motivatiegroepen in de (volwassen) bevolking. Iedereen behoort tot één van deze groepen:

- gezond en gedreven om sportieve activiteiten te doen (34%);
- geen echte beperkingen, maar feitelijk geen zin (25%);
- fysieke beperkingen, maar ziet wel kansen om sportieve activiteiten te beoefenen (18%);
- naast fysieke beperkingen andere meer persoonlijke belemmeringen (23%).

Over het onderzoek

Het onderzoek vond plaats onder deelnemers van een online panel (n=3.005). Hierin hebben we enkele groepen geselecteerd, plus een controlegroep.

[Lees het rapport 'Waarom sporten sommige groepen minder dan andere?' \(opent in nieuw tabblad\)](#)

Meer weten over dit onderzoek?

Neem dan contact op met Remko van den Dool. Hij vertelt je er graag meer over!

- [E-mail:r.vandendool@mulierinstituut.nl](mailto:r.vandendool@mulierinstituut.nl)
- [Telefoon:0629637673](tel:0629637673)

