



# NOC\*NSF Sportdeelname Index

Januari 2025



# inhoud

1. Sportdeelname
2. Niet-sporters
3. Sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jaar)
4. Sportdeelname per tak van sport
5. Onderzoeksverantwoording





# 1. Sportdeelname



# Management summary

Wekelijks sporten in de maand januari 2025



**59%**

Van de inwoners van Nederland



**9,6 miljoen**

Inwoners van Nederland



laag

**44%**

Van de lager opgeleiden  
(Geen/VMBO/MBO 1-opleiding)



midden

**54%**

Van de middelbaar opgeleiden  
(HAVO/VWO/MBO 2,3,4-opleiding)

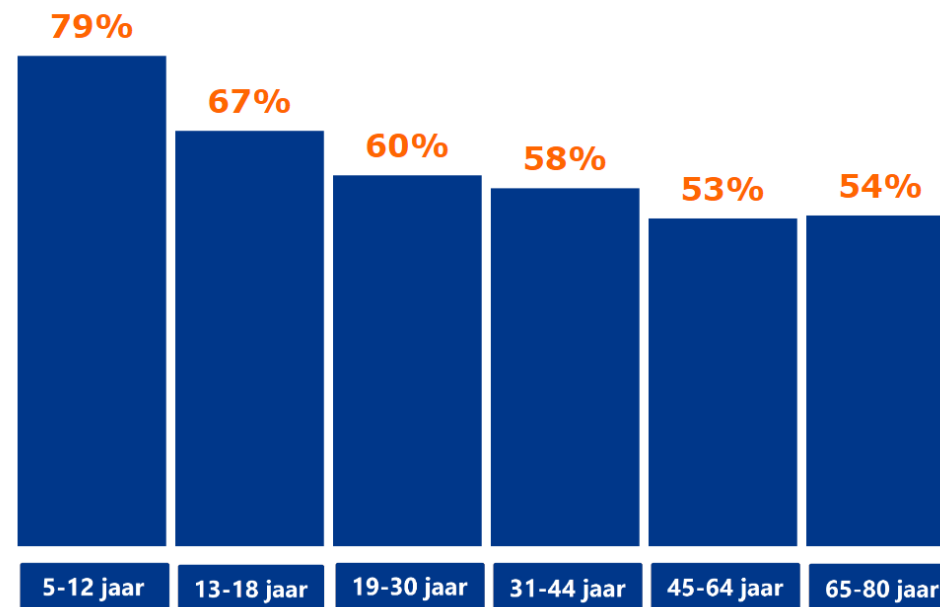


hoog

**66%**

Van de hoger opgeleiden  
(HBO-/WO-opleiding)

Bij uitsplitsingen naar  
opleidingsniveau nemen we alleen  
de mensen van 19 jaar of ouder mee



**58%**

Van de mannen

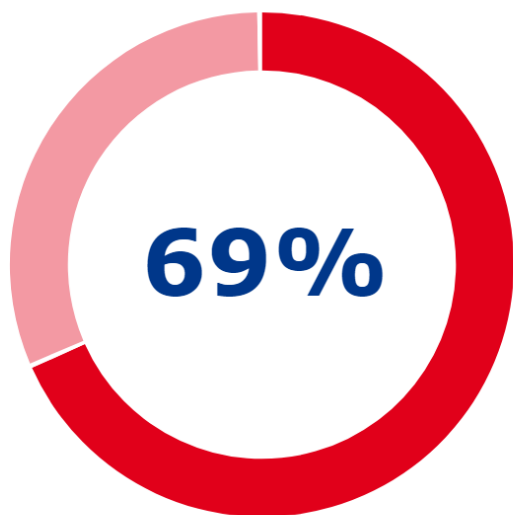


**59%**

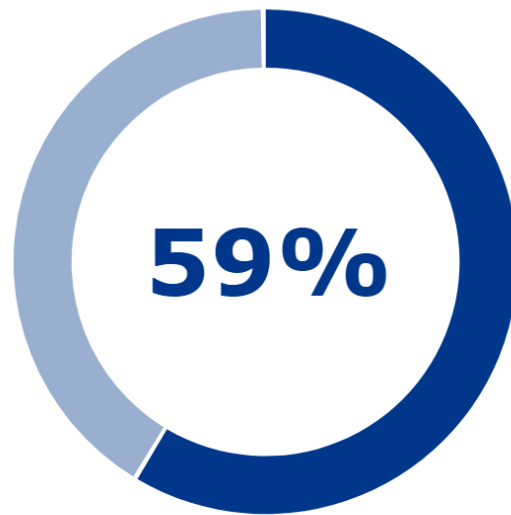
Van de vrouwen

# Sportparticipatie in Nederland

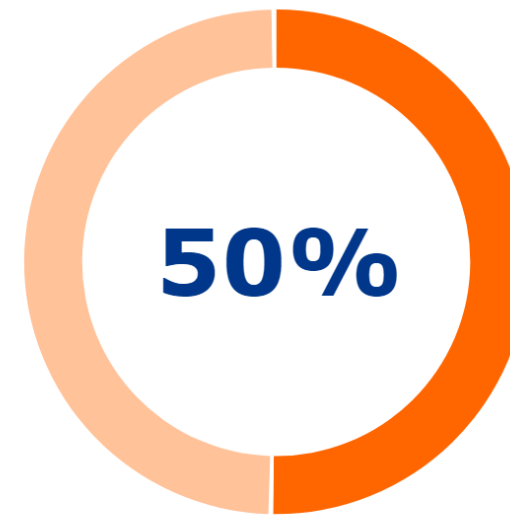
Sport 1x per maand



Sport 1x per week



Sport gezamenlijk



**7,7 keer**

Inwoners van Nederland sporten gemiddeld 7,7 keer per maand in de maand januari 2025



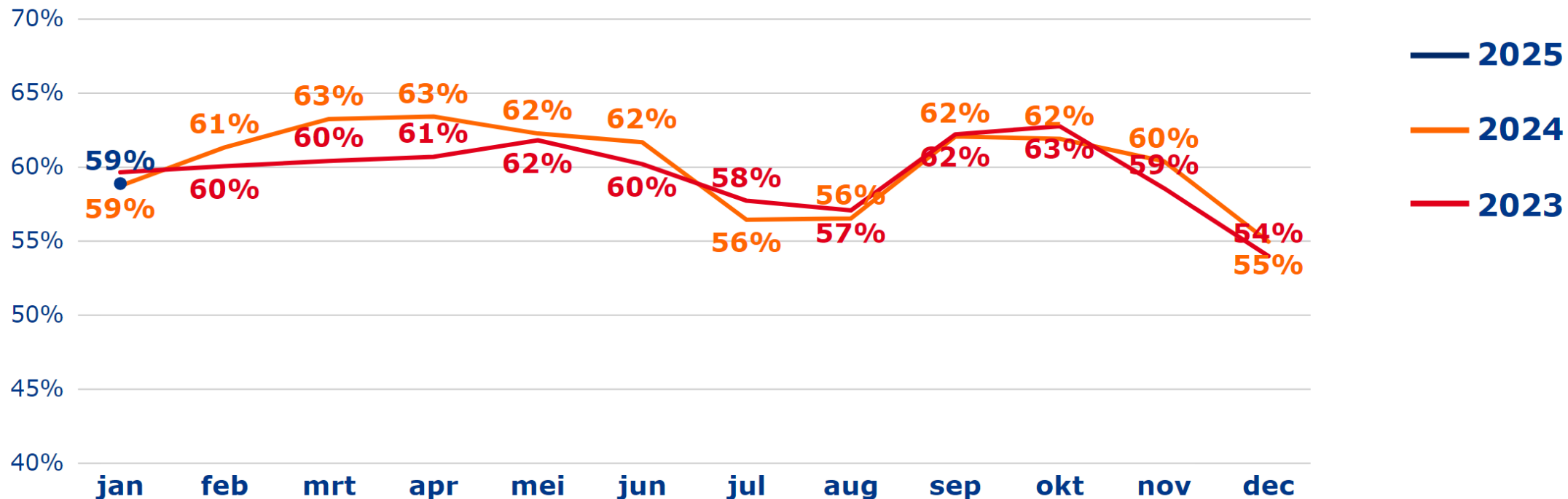
**8,6**

Inwoners van Nederland geven gemiddeld een 8,6 aan sportplezier bij een sportvereniging in de maand november\*

\* Resultaat uit de meest recente kwartaalmeting van november 2024

# Sportdeelname per maand

4x per maand of vaker (5 t/m 80 jaar)

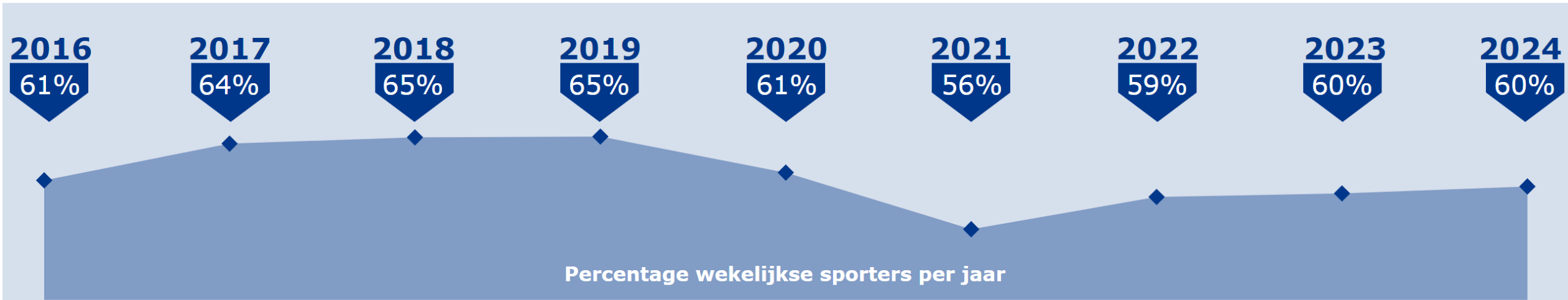
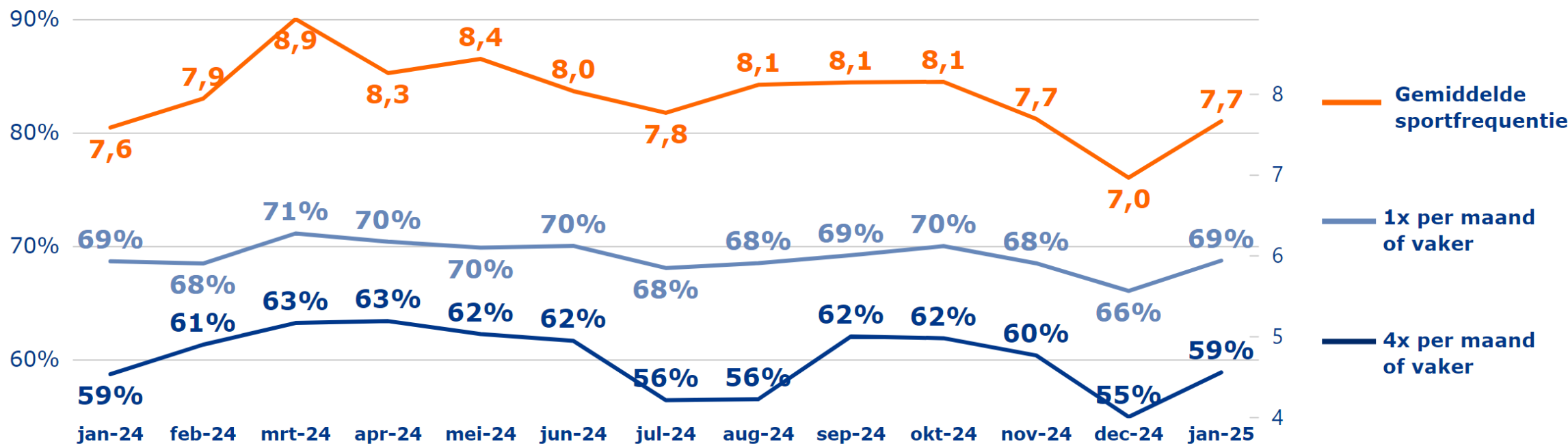


## **i** Wist je dat

- In 2024 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2022 gemiddeld 59% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.

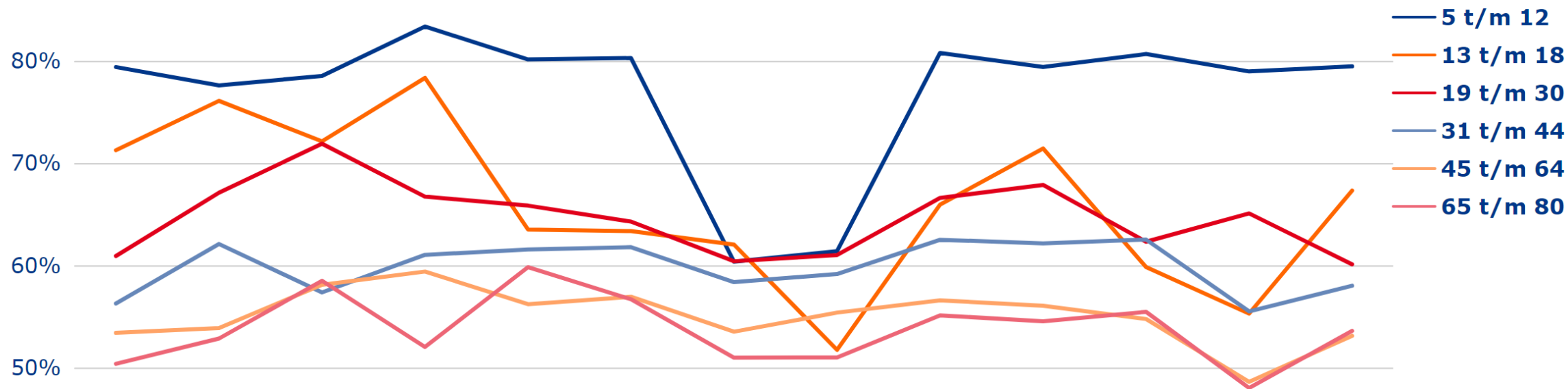
# Sportdeelname in januari 2025

Sportdeelname en sportfrequentie in Nederland (5 t/m 80 jaar)



# Sportdeelname per leeftijdscategorie in januari 2025

Sportdeelname (4x per maand of vaker) uitgesplitst naar leeftijdscategorie



jan-24   feb-24   mrt-24   apr-24   mei-24   jun-24   jul-24   aug-24   sep-24   okt-24   nov-24   dec-24   jan-25

	5 t/m 12	13 t/m 18	19 t/m 30	31 t/m 44	45 t/m 64	65 t/m 80
jan-24	79%	71%	61%	56%	53%	50%
feb-24	78%	76%	67%	62%	54%	53%
mrt-24	79%	72%	72%	57%	58%	58%
apr-24	83%	78%	67%	61%	59%	52%
mei-24	80%	64%	66%	62%	56%	60%
jun-24	80%	63%	64%	62%	57%	57%
jul-24	60%	62%	60%	58%	54%	51%
aug-24	61%	52%	61%	59%	55%	51%
sep-24	81%	66%	67%	63%	57%	55%
okt-24	79%	71%	68%	62%	56%	55%
nov-24	81%	60%	62%	63%	55%	55%
dec-24	79%	55%	65%	56%	49%	48%
jan-25	79%	67%	60%	58%	53%	54%

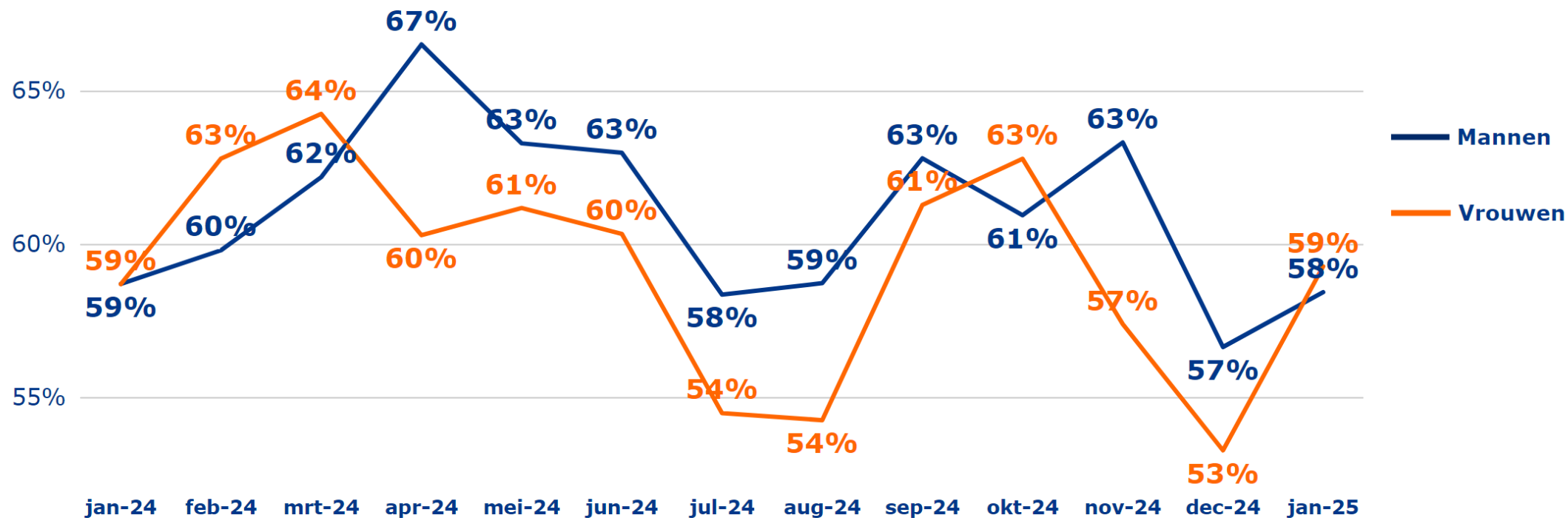
## **i** Wist je dat

- In 2024 was dit gemiddeld; 5 t/m 12 jaar: 77%, 13 t/m 18 jaar: 66%, 19 t/m 30 jaar: 65%, 31 t/m 44 jaar: 60%, 45 t/m 64 jaar: 55%, 65 t/m 80 jaar: 54%.
- In 2023 was dit gemiddeld; 5 t/m 12 jaar: 76%, 13 t/m 18 jaar: 67%, 19 t/m 30 jaar: 63%, 31 t/m 44 jaar: 59%, 45 t/m 64 jaar: 54%, 65 t/m 80 jaar: 54%.



# Sportdeelname per geslacht in januari 2025

Sportdeelname (4x per maand of vaker) uitgesplitst naar geslacht

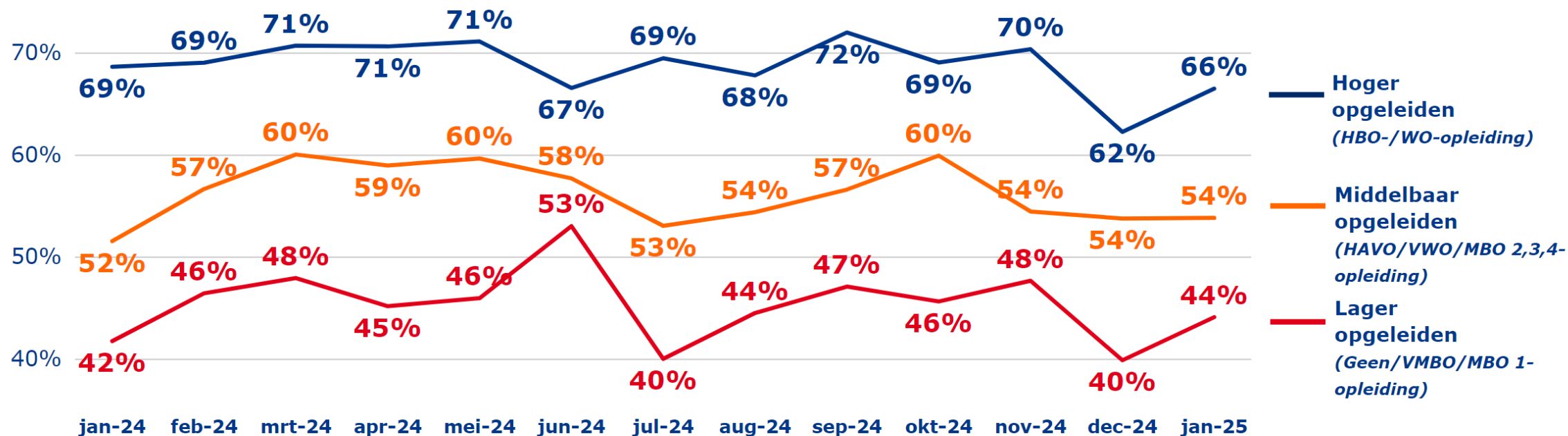


## i Wist je dat

- In 2024 gemiddeld 61% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 61% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2022 gemiddeld 60% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.

# Sportdeelname per opleidingsniveau in januari 2025

Sportdeelname (4x per maand of vaker) uitgesplitst naar opleidingsniveau (19 t/m 80 jaar)



## **i** Wist je dat

- In 2024 gemiddeld 69% van de hoger opgeleiden, 56% van de middelbaar opgeleiden en 45% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 68% van de hoger opgeleiden, 57% van de middelbaar opgeleiden en 44% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2022 gemiddeld 68% van de hoger opgeleiden, 56% van de middelbaar opgeleiden en 45% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.

# Manieren van sporten in januari 2025

Alleen, ongeorganiseerd

Als lid van een sportvereniging

Als abonnee/klant/cursist van een fitnesscentrum of andere sportaanbieder

In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, vrienden en/of kennissen

Als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement

Als rechtstreeks lid van een sportbond

Via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk

In het kader van bedrijfssport

Bij een revalidatiecentrum

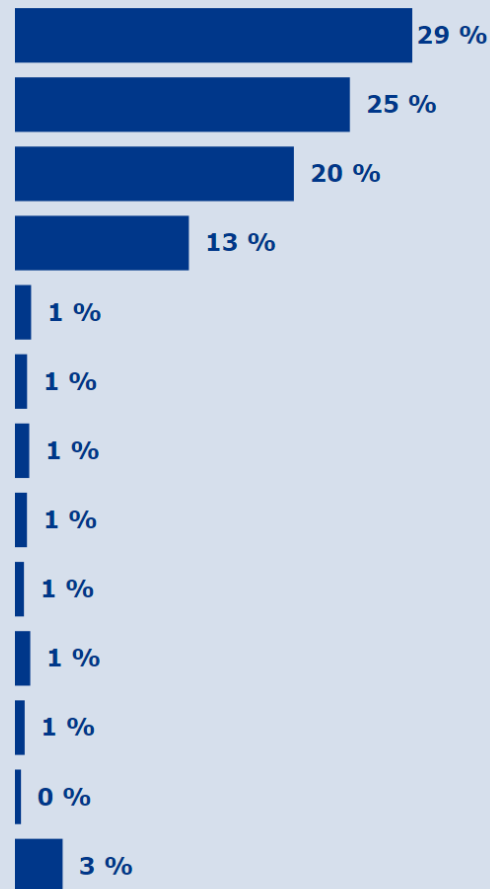
Via school of naschoolse sport/naschoolse opvang (exclusief gymles)

Bij een zorginstelling

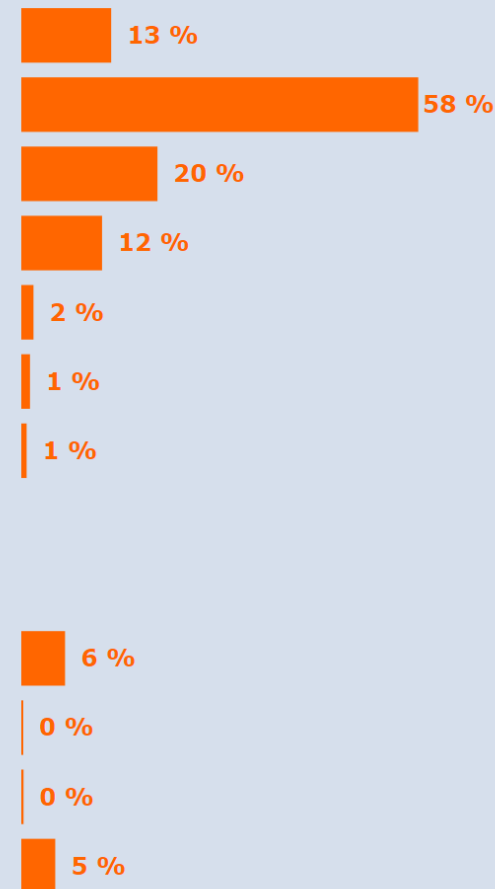
Tijdens een georganiseerde sportvakantie

Anders

## Totaal NL 5 t/m 80 jaar

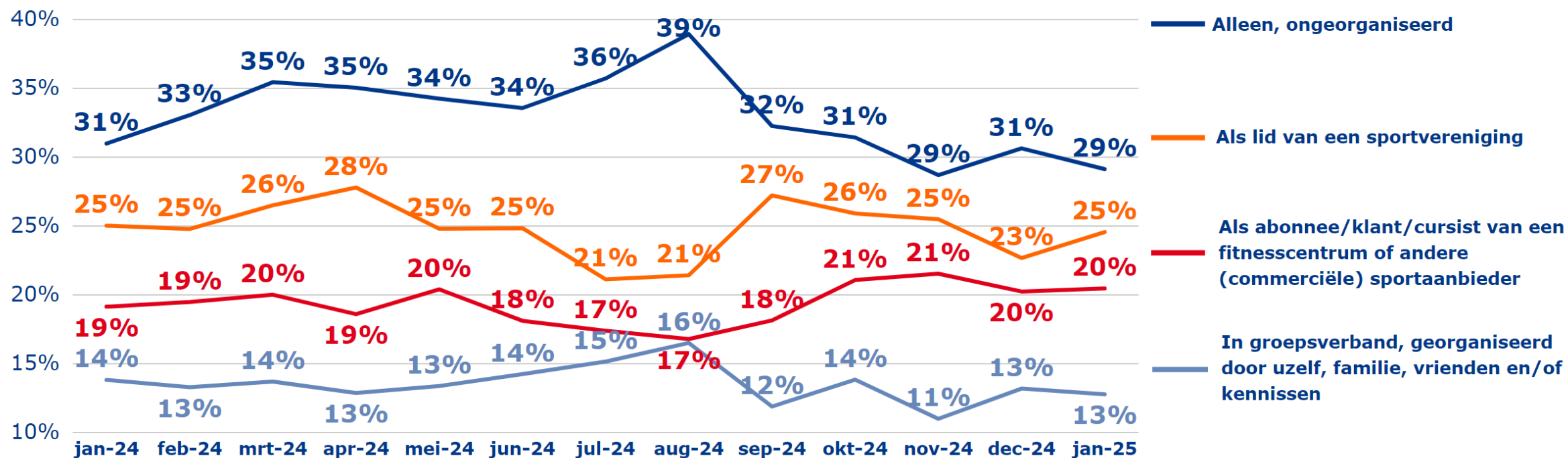


## Jongeren 5 t/m 18 jaar



# Manieren van sporten januari 2025

Manieren van sporten (5 t/m 80 jaar)



## Wist je dat

- In 2024 gemiddeld 33% alleen sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte en 14% in groepsverband sportte.
- In 2023 gemiddeld 33% alleen sportte, 24% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte en 13% in groepsverband sportte.
- In 2022 gemiddeld 35% alleen sportte, 23% als lid van een vereniging sportte, 17% als abonnee sportte en 13% in groepsverband sportte.

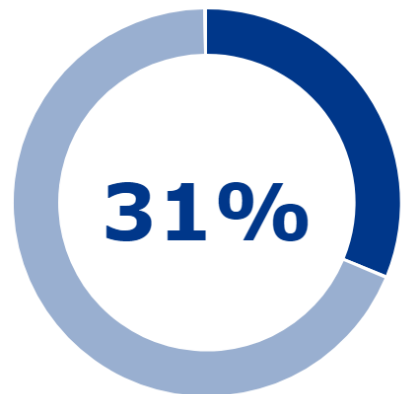


## 2. Niet-sporters

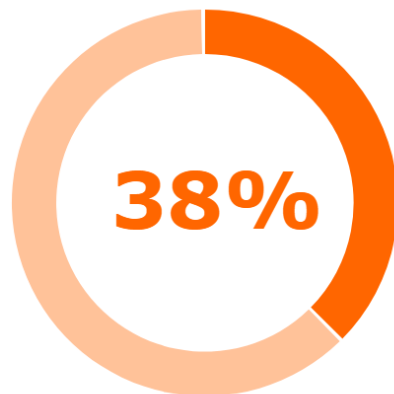
# Verandering in het sportgedrag januari 2025

Niet-sporters (5 t/m 80 jaar)

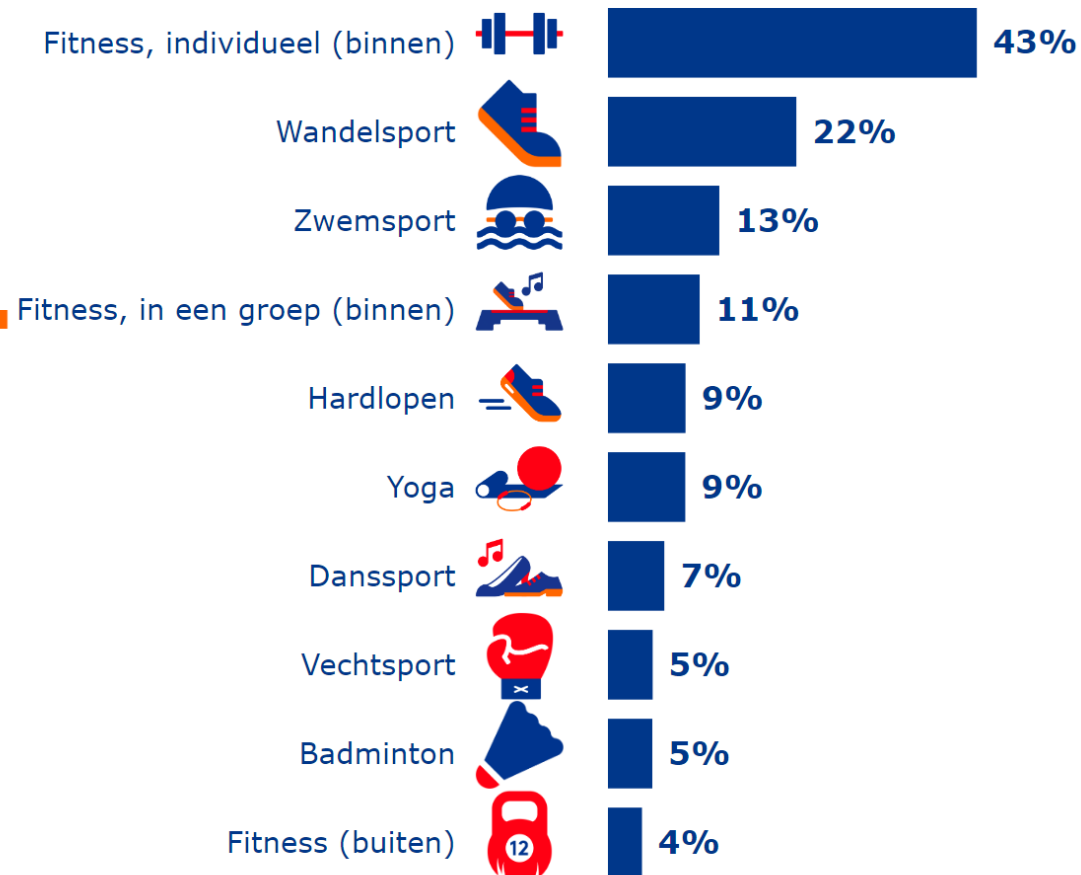
Aandeel mensen dat in de maand januari niet heeft gesport:



Sport niet, maar wil hier wel verandering in brengen:



Sporten die men wil gaan beoefenen



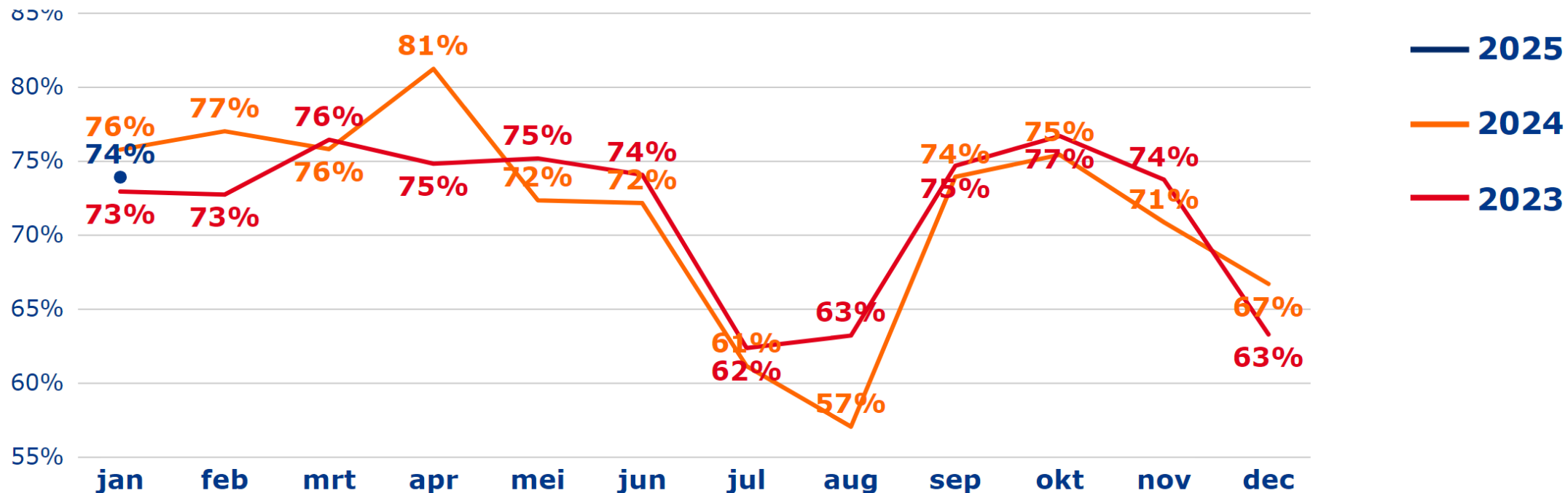


### 3. Sportdeelname jeugd (5 t/m 18 jaar)



# Sportdeelname jeugd per maand

4x per maand of vaker (5 t/m 18 jaar)



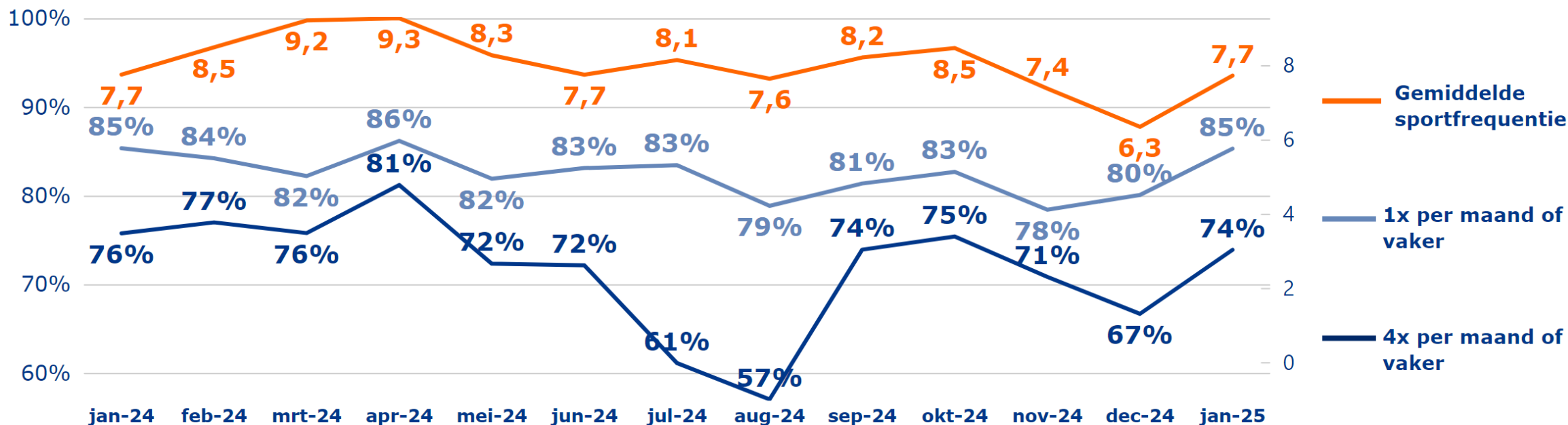
## **i** Wist je dat

- In 2024 gemiddeld 72% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 72% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2022 gemiddeld 72% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.



# Sportdeelname jeugd in januari 2025

Sportdeelname en sportfrequentie in Nederland (5 t/m 18 jaar)



Percentage wekelijkse sporters per jaar

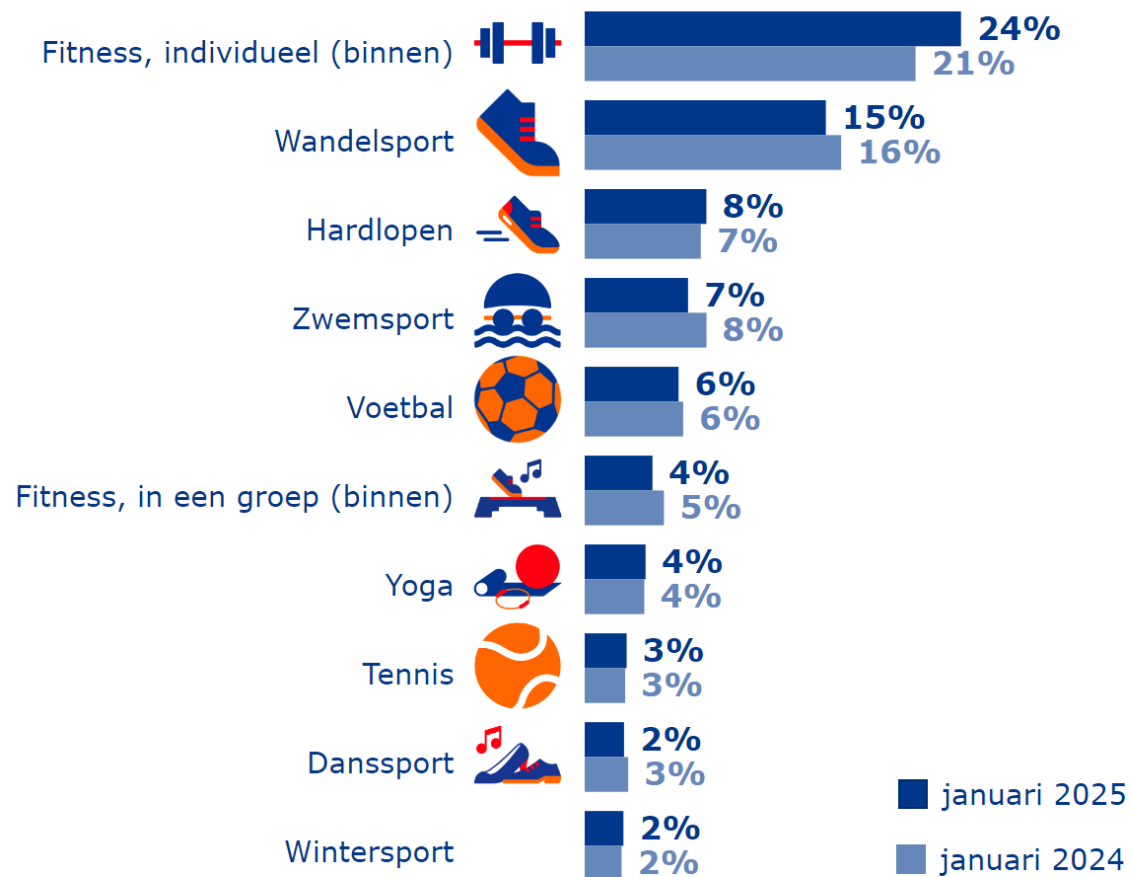


## 4. Sportdeelname per tak van sport

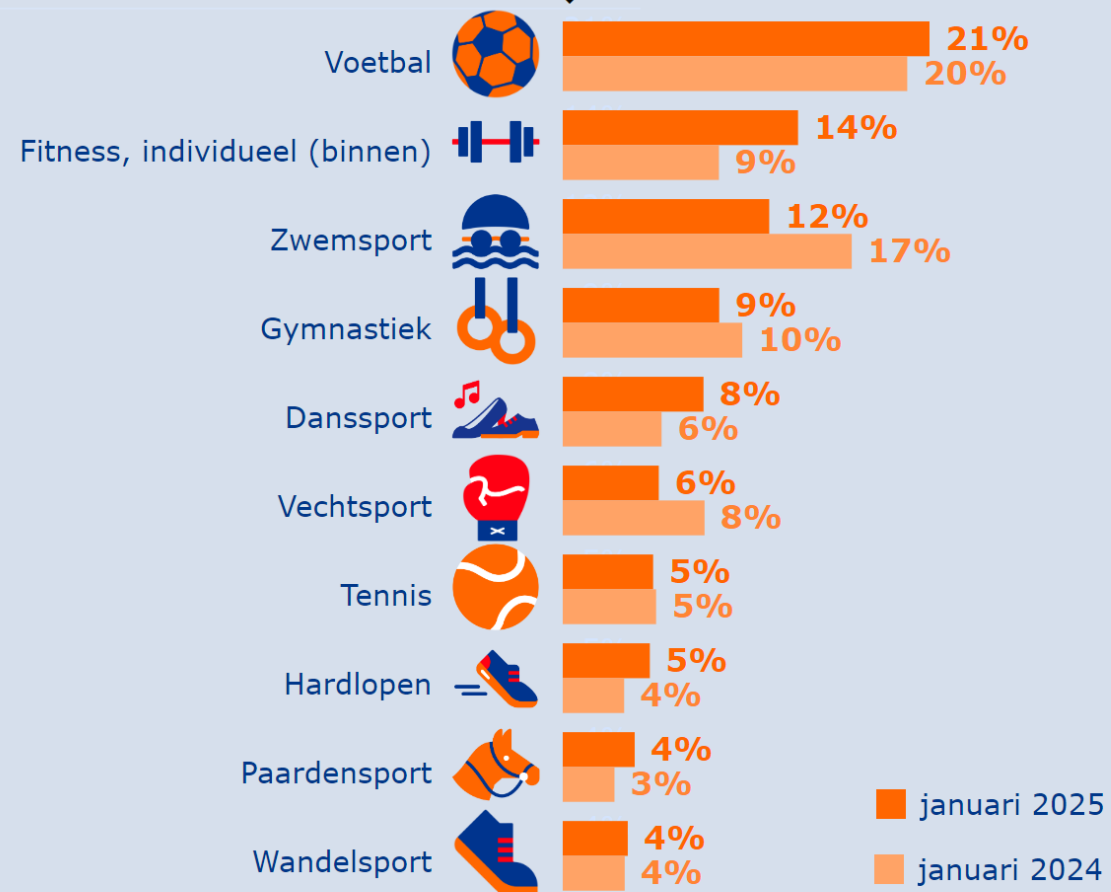
# Sportdeelname per tak van sport in januari 2025

Top 10 meest beoefende sporten

## Totaal NL 5 t/m 80 jaar



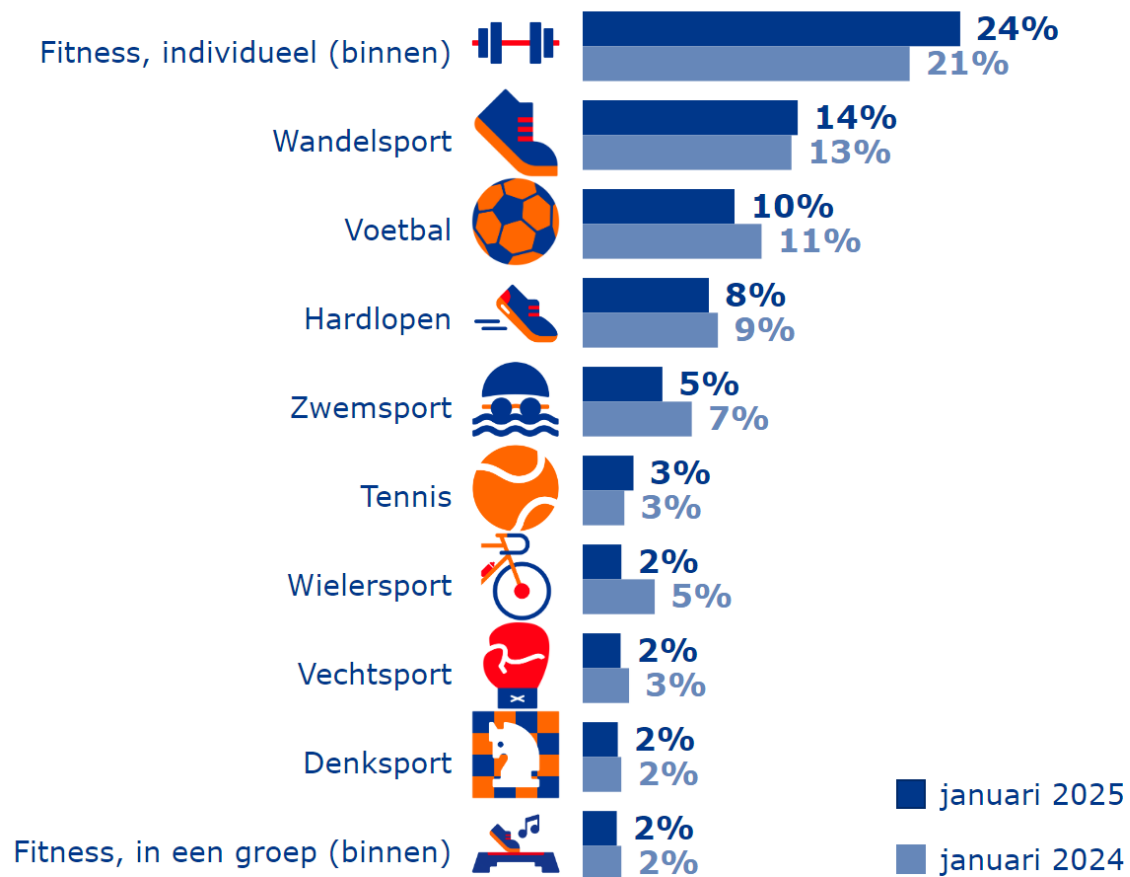
## Jongeren 5 t/m 18 jaar



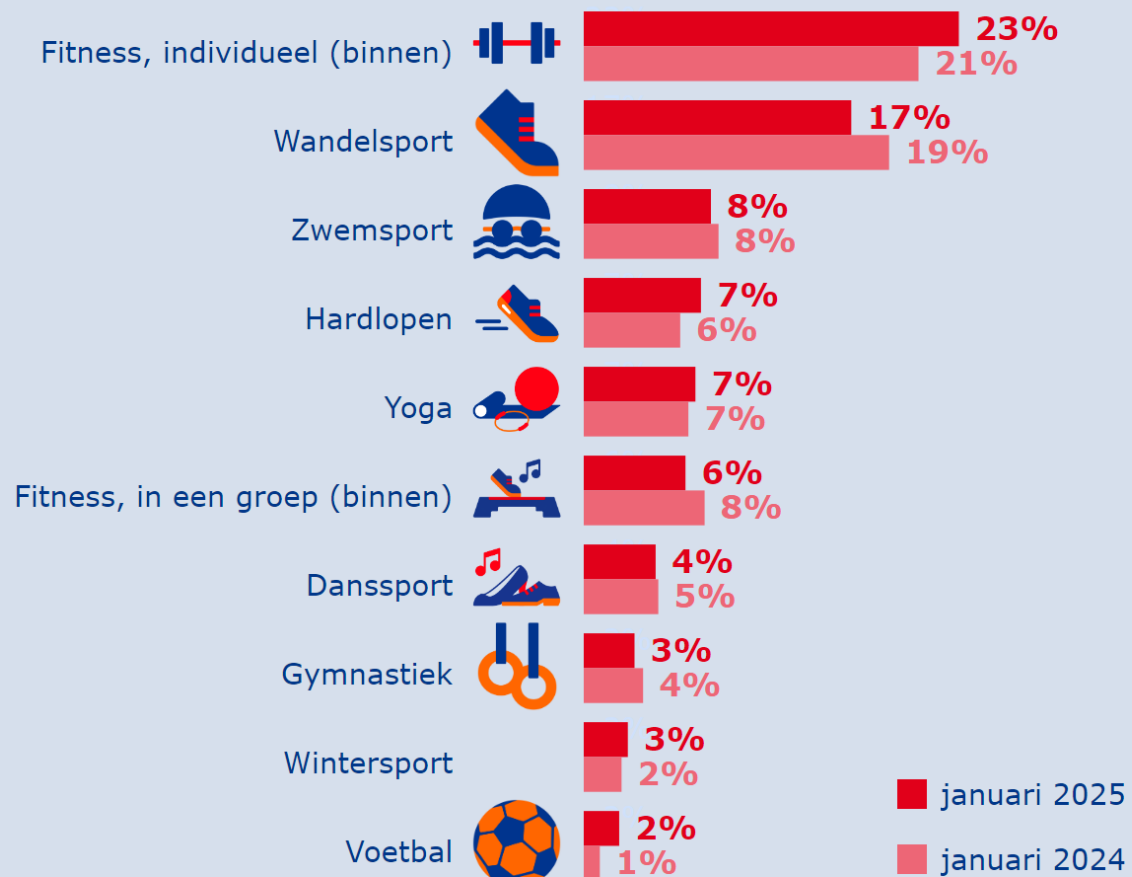
# Sportdeelname per tak van sport in januari 2025

Top 10 meest beoefende sporten (5 t/m 80 jaar)

## Mannen



## Vrouwen





## 5. Onderzoeksverantwoording

# Onderzoeksverantwoording



## Doelgroep

Inwoners van Nederland van 5 t/m 80 jaar, representatief op geslacht, leeftijd, regio en opleidingsniveau (19+).



## Steekproefbron

De steekproefbron is getrokken uit het Nipobase consumentenpanel.



## Respons

Netto hebben n = 3069 respondenten deelgenomen aan de meting van januari 2025.



## Online methode

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst (CAWI: computer assisted web interviewing). Respondenten ontvingen een e-mail met daarin informatie over het onderzoek en een link naar de online vragenlijst.



## Vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld door NOC\*NSF in samenspraak met Verian (voorheen Kantar Public).



## Beweegnorm

De beweegnorm wordt berekend door de optelling van het gemiddeld aantal dagen per week matig intensief sporten keer het gemiddeld aantal minuten en het gemiddeld aantal dagen per week zwaar intensief sporten keer het gemiddeld aantal minuten. Door **jongeren** (5-18 jaar) wordt er genoeg bewogen als ze wekelijks **420 minuten** of meer bewegen, verdeeld over **minimaal 7 momenten**. Door **volwassenen** wordt er voldoende bewogen als ze wekelijks **150 minuten** of meer bewegen, verdeeld over **minimaal 2 momenten**.



## Veldwerkperiode

Het veldwerk heeft gelopen gedurende de eerste week van februari 2025.



## Vragen

Bij vragen naar aanleiding van deze publicatie kunt u contact opnemen met [kiss@nocnsf.nl](mailto:kiss@nocnsf.nl).

**NB** Tot en met december 2020 heeft NOC\*NSF samen met Ipsos de maandelijkse sportdeelname metingen in Nederland uitgevoerd. Sinds januari 2021 werkt NOC\*NSF samen met onderzoeksbureau Verian (voorheen Kantar Public). Dit heeft tot gevolg dat er gebruik wordt gemaakt van een ander panel, wat invloed kan hebben op de sportdeelname cijfers.

## **Uitgave**

NOC\*NSF

Afdeling Sportparticipatie

Postbus 302

6800 AH, Arnhem

tel. 026-4834400

[www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)

Deze publicatie kan worden gedownload via de website van NOC\*NSF



*Rabobank*

