

# ONDERZOEKSSAMENVATTING

Fit For Free sportieve voornemens NL 2016

*Onderzoek uitgezet onder 1000 Nederlanders in december 2015 door PanelWizard.*

*Onderzoeksresultaten onder embargo tot 4 januari 2016 06:00*

## **1. In 2016 is..**

- 30% van plan meer te gaan sporten dan in 2015.
- 37% van plan evenveel te gaan sporten dan in 2015.
- 1% van plan minder te gaan sporten dan in 2015.
- 3% van plan voor het eerst te gaan sporten.
- 13% van plan opnieuw te beginnen met sporten.
- 17% van plan helemaal niet te gaan sporten.

## **2. Ben je van plan om af te vallen na de feestdagen?**

- 55% wil graag afvallen na de feestdagen.
- Gemiddeld willen we dan 9 kilo kwijt.

## **3. Feitjes**

- 84% van de Nederlanders is van plan te gaan sporten in 2016.
- 61% eet tijdens de feestdagen meestal meer dan hij of zij van plan was.
- 39% neemt zich na de feestdagen vaak voor te gaan sporten.
- 53% vindt dat een doel opstellen helpt om gemotiveerd te blijven bij het sporten.
- 26% denkt dat vrienden eerder geneigd zijn hun sportdoel te halen dan zichzelf.
- 42% denkt zijn of haar sportdoelen voor 2016 te behalen.
- 20% had een sportdoel in 2015.
- 76% heeft dit sportdoel toen behaald.

## **4. Hoe lang houd je goede voornemens vol?**

- 9% houdt het maximaal een week vol.
- 20% houdt het 1 tot 3 maanden vol.
- 12% houdt het 3 tot 6 maanden vol.
- 7% houdt het een halfjaar tot een jaar vol.
- 14% houdt het langer dan een jaar vol.
- 27% heeft nooit een goed voornemen gehad.

## 5. Waarom sporten we?

- 75% wil een betere conditie.
- 37% wil afvallen.
- 31% wil ontspannen.
- 30% wil spieren opbouwen.
- 11% wil revalideren.

## 6. Top-5 van achterliggende sportdoelen:

- 80% wil gezond leven en zichzelf fit voelen.
- 50% wil ontspannen en het hoofd leegmaken.
- 30% wil zich zelfverzekerder voelen.
- 11% wil indruk maken in zwemkleding.
- 7% wil indruk maken tussen de lakens, door er fysiek goed uit te zien.

## 7. Top-5 redenen waarom mensen denken hun sportdoel niet te behalen:

- 50% het ontbreekt hen op den duur aan motivatie.
- 31% heeft te weinig tijd.
- 28% raakt afgeleid van zijn sportdoel.
- 19% heeft geen duidelijk doel voor ogen.
- 17% legt de lat te hoog voor zichzelf.

## 8. Top-3 redenen om het sportdoel wel te behalen:

- 63% raadt sporten op vaste dagen aan.
- 39% raadt trainen met vrienden/familie/team aan.
- 17% raadt trainen met een personal trainer aan.

## 9. Voordat Nederlanders gaan sporten...

- Heeft 51% niet zoveel tegenzin of vreugde en gaat gewoon.
- Heeft 37% geen zin en moet zich er echt toe zetten om te gaan.
- Staat 13% te trappelen om te gaan, zij kunnen eigenlijk niet wachten.

## 10. Nadat Nederlanders zijn gaan sporten...

- Voelt 69% zich ontzettend moe maar voldaan.
- Voelt 27% zich 'on top of the world'.
- Voelt 4% zich uitgeput en kijkt alweer als een berg op tegen de volgende keer.

## 11. Stellingen

- 61% voelt zich slecht als hij of zij niet gaat sporten, maar wel van plan was te gaan.
- 29% maakt het zeker één keer per week mee dat hij of zij van plan was te sporten, maar niet is gegaan.

## 12. De meeste sportende Nederlanders:

- Sporten 2 keer per week (29%), gevolgd door 1 keer per week (24%). 9% Sport vaker dan 3 keer per week.
- De meest populaire dagen om te sporten zijn maandag (30%) en donderdag (30%).
- 25% sport niet op vaste dagen.
- Nederlanders sporten het liefst in de ochtend (35%), gevolgd door de avond (33%). De middag is het minst favoriet als sportmoment (18%).

## 13. Alleen sporten of toch liever samen?

- 42% sport alleen.
- 27% sport met een groep of team.
- 24% sport met een vriend of vriendin.
- 11% sport mijn zijn partner.
- 7% sport met een familielid.
- 2% sport met een personal trainer.

## 14. Welk cijfer geef je jouw lichaam?

- Nederlanders geven hun lichaam qua fysiek gemiddeld het cijfer 6,6.
- Bij mannen is dat cijfer gemiddeld een half puntje hoger (m:6,8 versus v:6,3)
- 38% geeft zijn lichaam het cijfer 6 of lager.
- 19% geeft zijn lichaam een 5 of lager.

## 15. Top-5 meest beoefende sporten in Nederland:

- 33% fitness (in de sportschool)
- 23% hardlopen
- 16% fitness (thuis)
- 16% zwemmen
- 8% voetbal
- 8% tennis

## 16. Feitjes 'in de sportschool':

- 19% vindt het motiverend om te spieken zijn buurman of buurvrouw. Het motiveert om diegene in te halen.
- 12% van de mannen bezoekt voor het stappen graag nog even de sportschool zodat hij er beter uitziet.
- 75% vindt het prettig te sporten in een sportschool waar iedereen niet continu zijn spierballen showt.

## **EXTRA: CIJFERS PER PROVINCIE**

### **1 Hoeveel kilo ben je van plan af te vallen na de Feestdagen?**

1. Friesland:	11.7 kilo
2. Overijssel:	11.7 kilo
3. Groningen:	10.4 kilo
4. Noord-Holland:	9.9 kilo
5. Zuid-Holland:	9.9 kilo
6. Flevoland:	9.1 kilo
7. Noord-Brabant:	7.8 kilo
8. Gelderland:	7.8 kilo
9. Utrecht:	7.6 kilo
10. Limburg:	7.1 kilo
11. Drenthe:	6.4 kilo
12. Zeeland:	5.9 kilo

### **2 Welk cijfer zou je jouw lichaam geven?**

1. Drenthe:	6.9
2. Flevoland:	6.8
3. Zeeland:	6.8
4. Groningen:	6.7
5. Utrecht:	6.7
6. Overijssel:	6.6
7. Noord-Brabant:	6.6
8. Zuid-Holland:	6.6
9. Gelderland:	6.5
10. Noord-Holland:	6.5
11. Friesland:	6.3
12. Limburg:	6.2

### **3 Nederlanders die van plan zijn te sporten in 2016.**

1. Drenthe:	90%
2. Utrecht:	88%
3. Groningen:	86%
4. Gelderland:	85%
5. Overijssel:	85%
6. Limburg:	84%
7. Zuid-Holland:	84%
8. Flevoland:	82%
9. Noord-Brabant:	81%
10. Noord-Holland:	79%
11. Friesland:	76%
12. Zeeland:	71%

#### **4 Nederlanders die drie keer per week of vaker sporten:**

1. Zeeland:	33%
2. Gelderland:	26%
3. Noord-Brabant:	25%
4. Zuid-Holland:	25%
5. Noord-Holland:	23%
6. Flevoland:	22%
7. Limburg:	20%
8. Groningen:	19%
9. Overijssel:	18%
10. Utrecht:	17%
11. Drenthe:	13%
12. Friesland:	10%