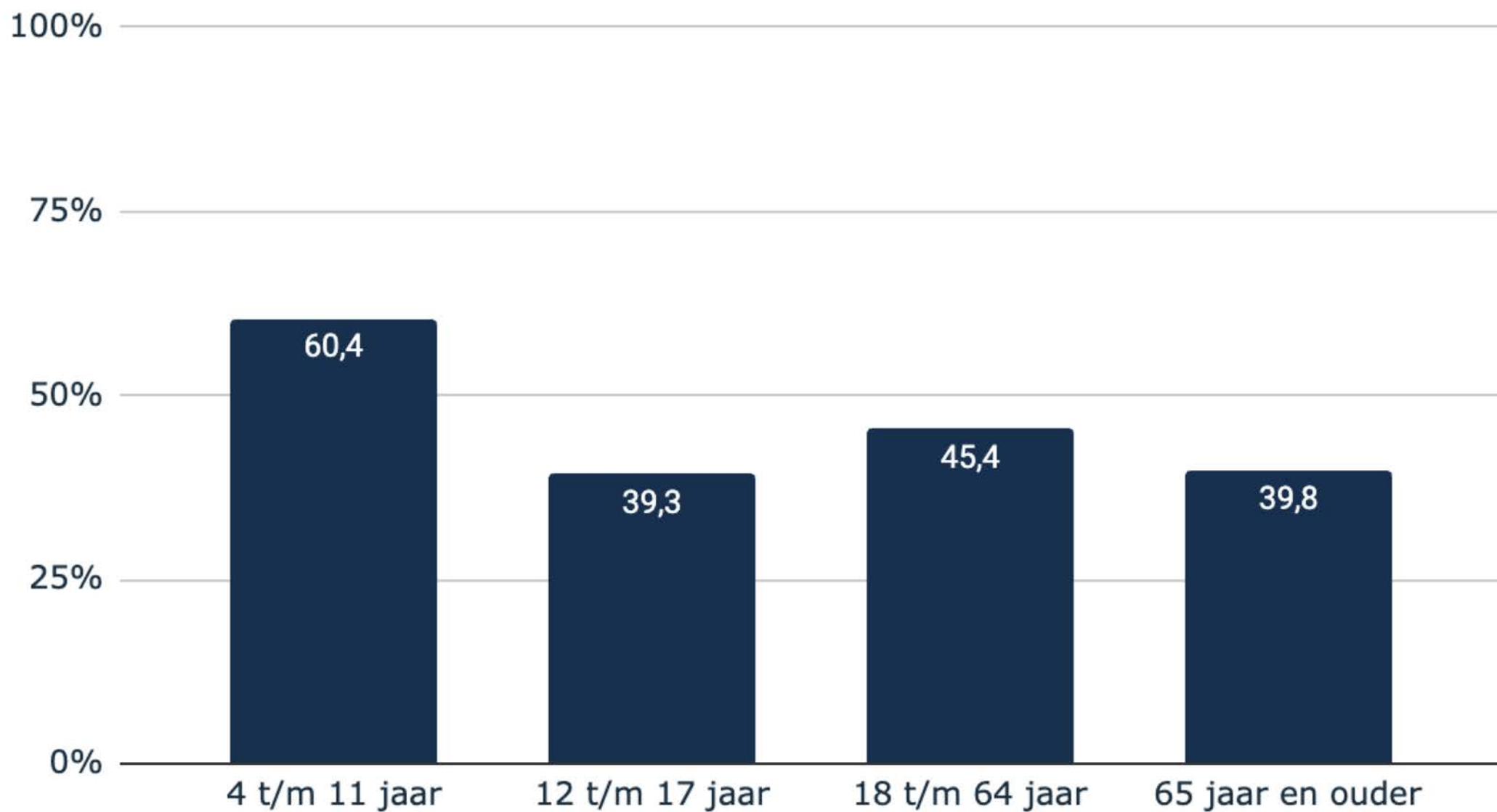
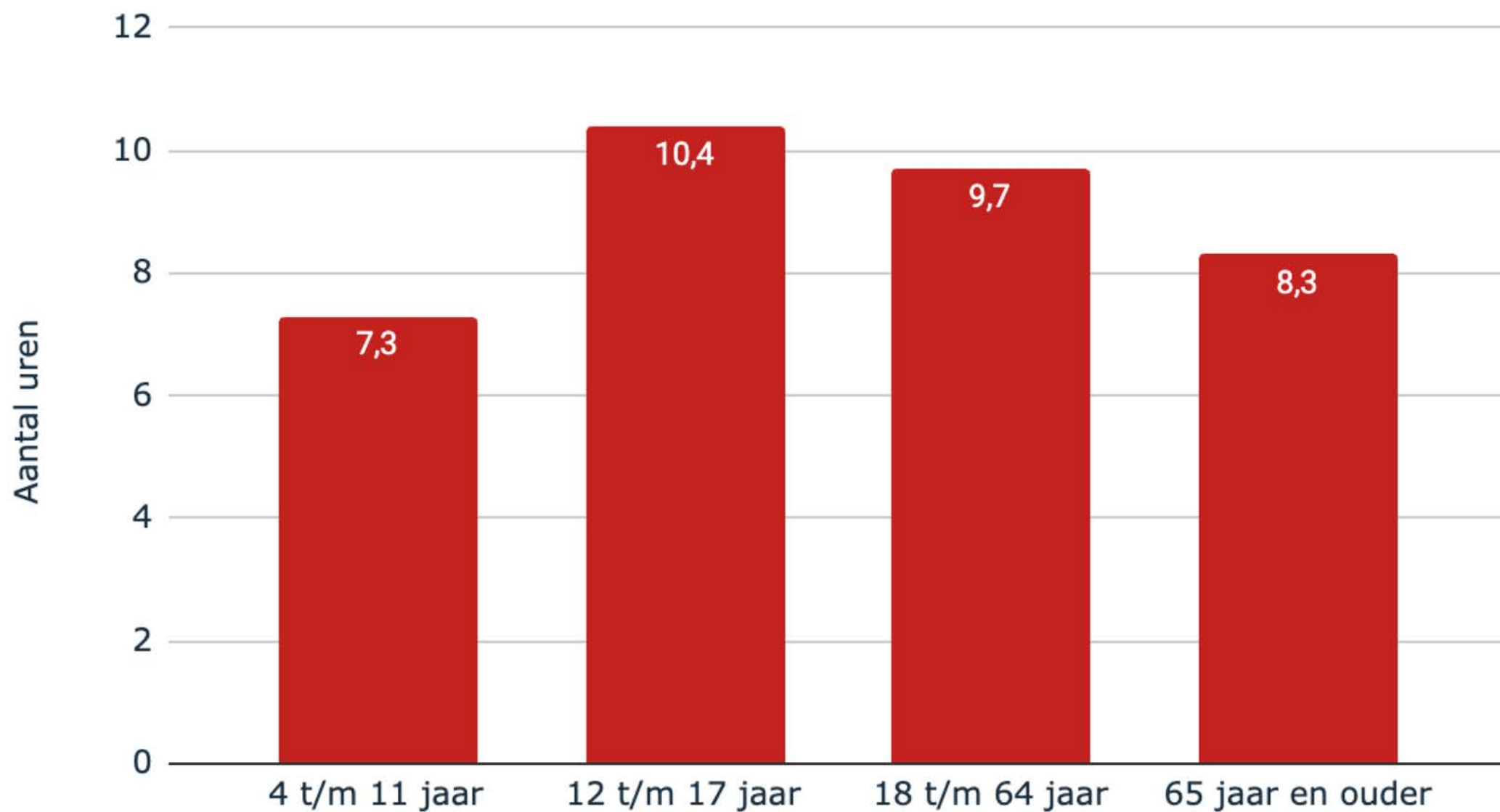


Voldoen aan beweegrichtlijnen naar leeftijd



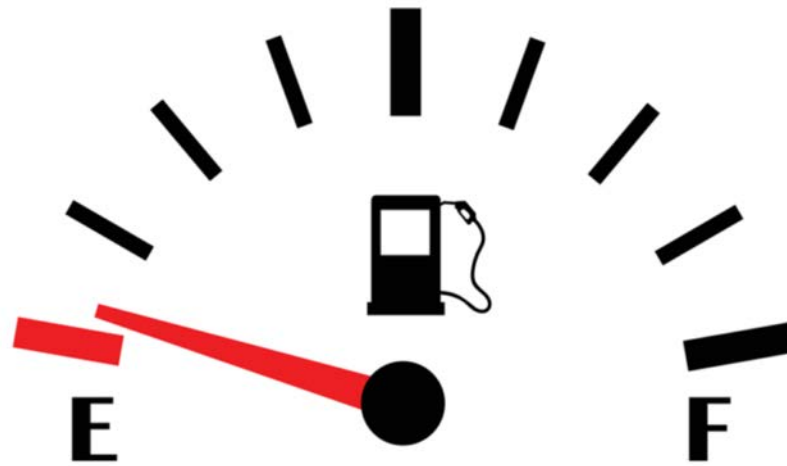
Aantal uren zitten naar leeftijd



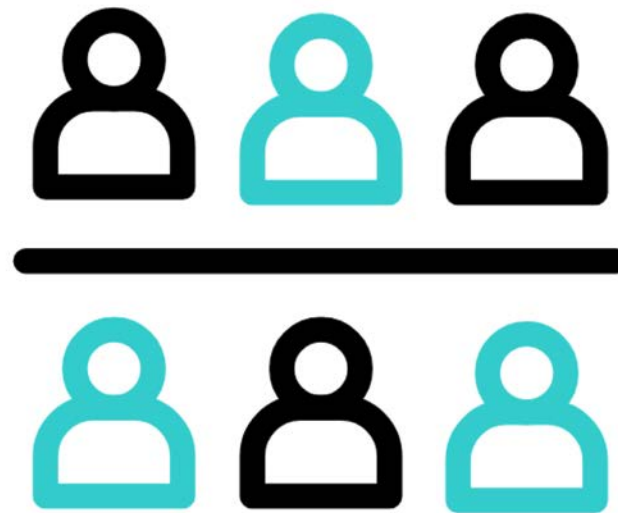
Gedragsverandering

Sven van As
Docent & Onderzoeker











Poll

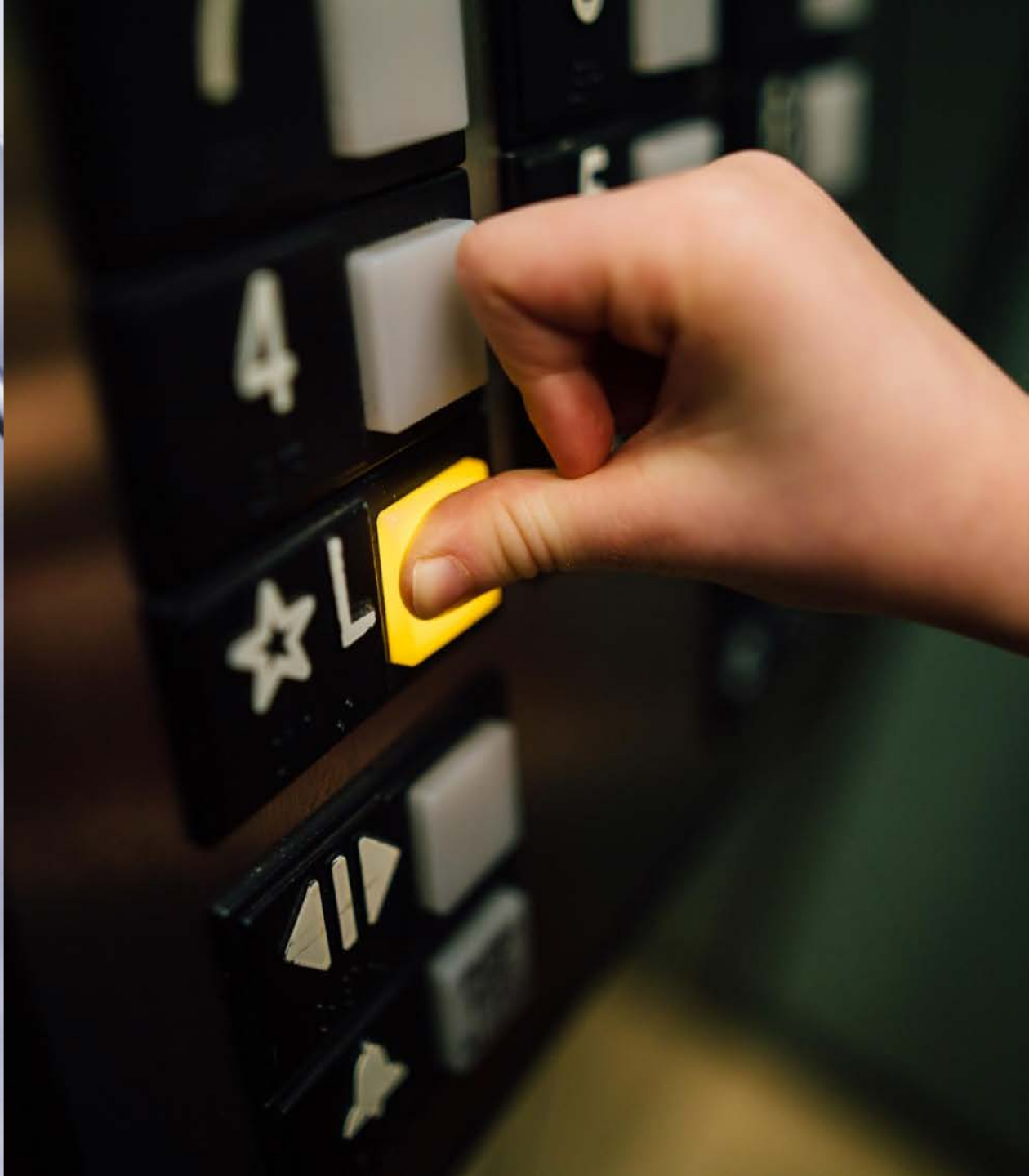


WET VAN MINSTE INSPANNING





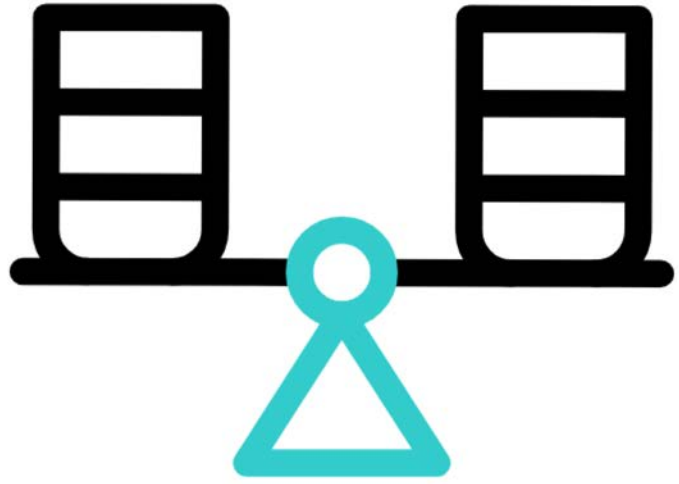








Inspanning



Beloning

BELONING

Wat vind je leuk?



Waar doe je het voor?



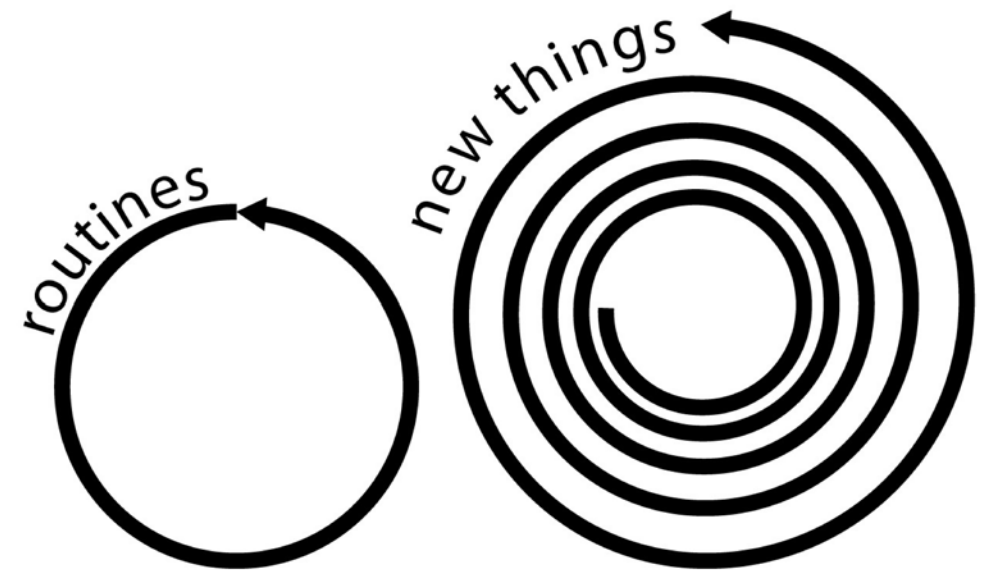
INSPANNING

Kan het makkelijker?

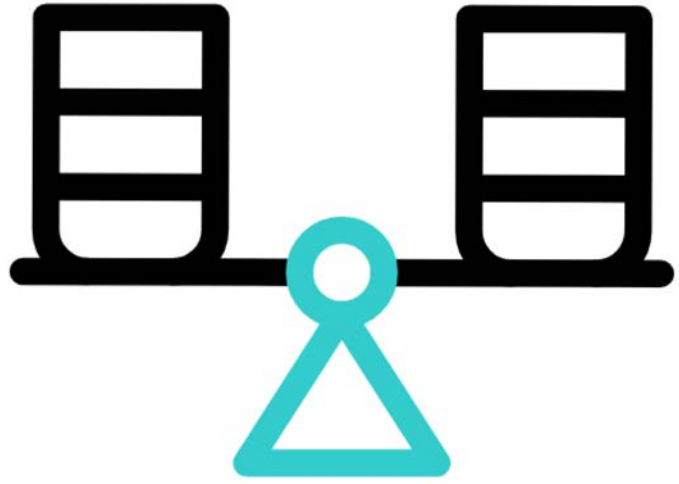
Fysiek



Mentaal



Inspanning



Beloning

BEDANKT!

Contact

Sven.vanas@ru.nl

DE INVLOED VAN BELANGRIJKE LEVENSGEBEURTENISSEN
OP SPORTPARTICIPATIE GEDURENDE DE LEVENSLIOP

GAME CHANGERS

THE IMPACT OF MAJOR LIFE EVENTS
ON SPORT PARTICIPATION



Jasper van Houten

SPORTPARTICIPATIE OVER DE LEVENSLIOP

Ongelijkheid op basis van verschillende leeftijd(scategorieën)

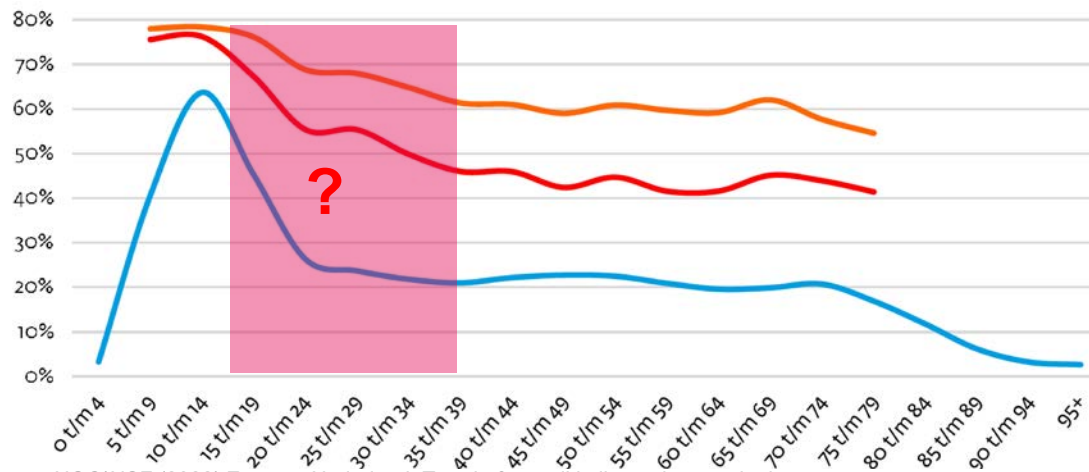
	Regularly	With some regularity	Seldom	Never	Don't know		Sport club
EU28	7	33	14	46	0	EU28	12
Age						Age	
15-24	9	53	14	24	0	15-24	20
25-39	6	40	19	35	0	25-39	13
40-54	7	32	17	44	0	40-54	12
55 +	8	22	9	61	0	55 +	8

How often do you exercise or play sport?

European Commission (2018) Special Eurobarometer 472; Sport and P.A.

Sport club membership

European Commission (2018) Special Eurobarometer 472; Sport and P.A. (2018)



NOC*NSF (2022) Zo sport Nederland. Trends & ontwikkelingen in sportdeelname

- % sporters in het algemeen
- % sporters die georganiseerd en ongeorganiseerd sporten combineren
- % sporters die lid zijn van een sportvereniging

SPORTPARTICIPATIE VANUIT EEN LEVENSLOOPPERSPECTIEF

Kijk niet alleen naar verschillen en leeftijden, maar (vooral) ook naar (transities in) levensfasen en veranderingen in sportparticipatie.
Want de levensloop, inclusief sportdeelname, is dynamisch!

Twee vrouwen met **dezelfde leeftijd** (28), maar in heel **verschillende levensfasen!**



Voornaamste dagelijkse bezigheid?
studeren / werken / runt het huishouden

Relatiestatus?
single / in een relatie / samenwonend / getrouwd

Kinderen?
nee / 1 kind / 2 kinderen / ...

Sportparticipatie?
*In jeugd getennist en tijdens studie gaan crossfitten /
Gevoetbald tot geboorte eerste kind, 1jr niets, nu hardlopen*



SPORTPARTICIPATIE VANUIT EEN LEVENSLOOPPERSPECTIEF

Kijk niet alleen naar verschillen en leeftijden, maar (vooral) ook naar (transities in) levensfasen en veranderingen in sportparticipatie.
Want de levensloop, inclusief sportdeelname, is dynamisch!

Twee vrouwen met **dezelfde leeftijd** (28), maar in heel **verschillende levensfasen!**



Voornaamste dagelijkse bezigheid?
studeren / werken / runt het huishouden

Relatiestatus?
single / in een relatie / samenwonend / getrouwd

Kinderen?
nee / 1 kind / 2 kinderen / ...

Sportparticipatie?
*In jeugd getennist en tijdens studie gaan crossfitten /
Gevoetbald tot geboorte eerste kind, 1jr niets, nu hardlopen*



SPORTPARTICIPATIE VANUIT EEN LEVENSLOOPPERSPECTIEF

Kijk niet alleen naar verschillen en leeftijden, maar (vooral) ook naar (transities in) levensfasen en veranderingen in sportparticipatie.
Want de levensloop, inclusief sportdeelname, is dynamisch!

Twee vrouwen met **dezelfde leeftijd** (28), maar in heel **verschillende levensfasen!**



Voornaamste dagelijkse bezigheid?
*studeren / **werken** / runt het huishouden*

Relatiestatus?
*single / in een relatie / **samenwonend** / **getrouwd***

Kinderen?
*nee / **1 kind** / 2 kinderen / ...*

Sportparticipatie?
*In jeugd getennist en tijdens studie gaan crossfitten /
Gevoetbald tot geboorte kind, 1jr niets, nu hardlopen*



Leeftijd hoeft dus niet zoveel te zeggen (is op zichzelf een '**lege huls**' / '**proxy**' variabele).

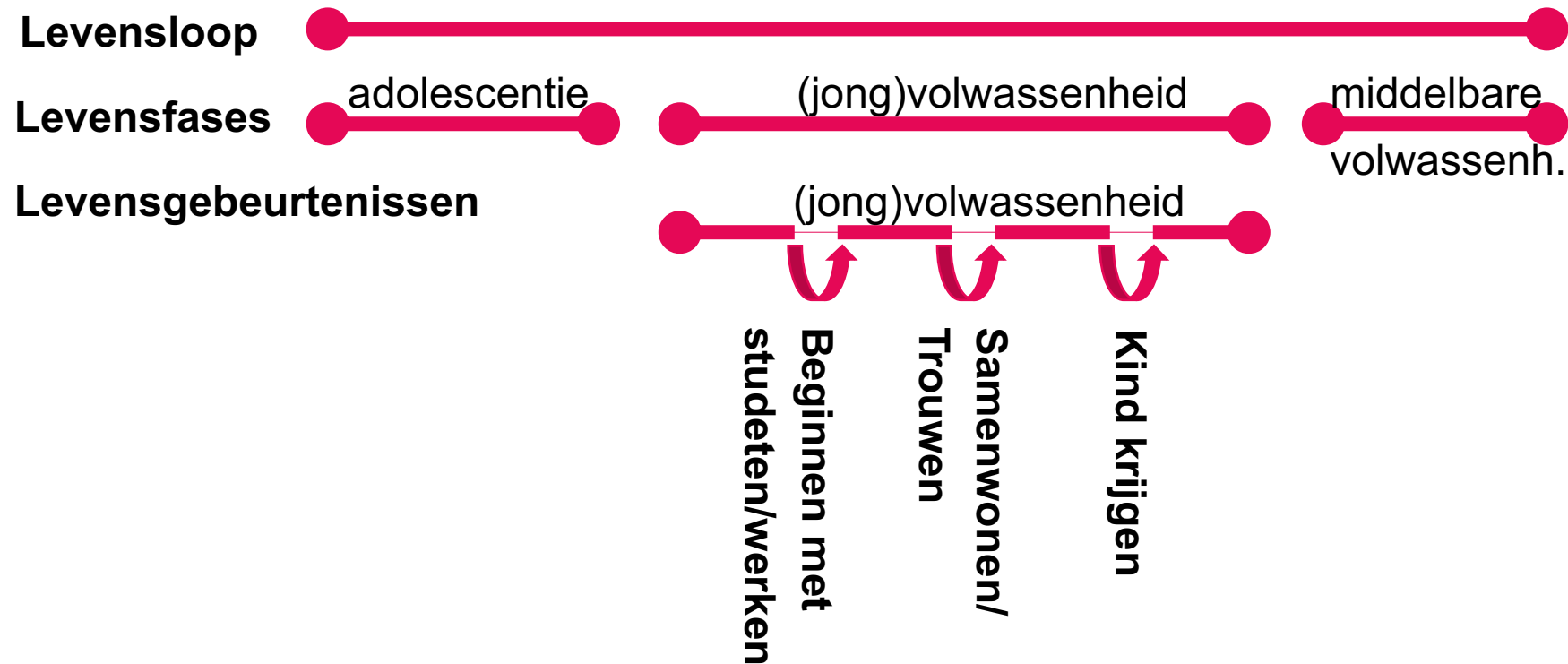
Levensfase (o.b.v. levensgebeurtenissen) zegt veel meer (**inhoudelijk veel informatiever**).

Sportparticipatie is veranderlijk (met **levensgebeurtenissen als oorzaak/trigger?!**).

SPORTPARTICIPATIE VANUIT EEN LEVENSLOOPPERSPECTIEF

De invloed van belangrijke levensgebeurtenissen

In hoeverre beïnvloeden belangrijke levensgebeurtenissen de sportparticipatie van Nederlanders, in het bijzonder gedurende de overgang naar volwassenheid?



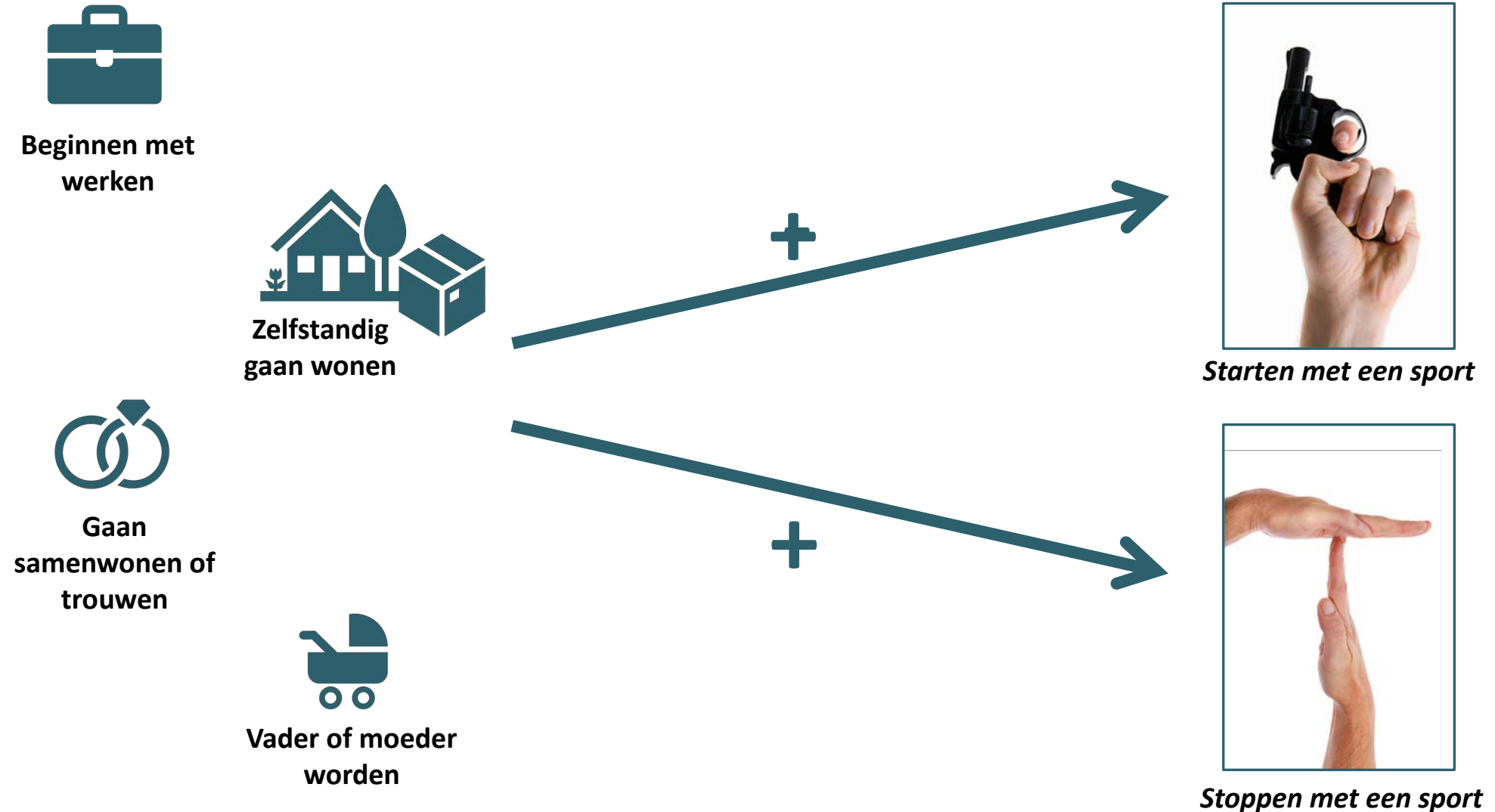
ONDERZOEK

In hoeverre beïnvloeden belangrijke levensgebeurtenissen de sportparticipatie van Nederlanders, in het bijzonder gedurende de overgang naar volwassenheid?

Belangrijke levensgebeurtenissen	Starten met een sport in het algemeen en in een clubsetting (hoofdstuk 2)	Stoppen met een sport en beëindigen van een clublidmaatschap (hoofdstuk 3)	Aantal sporten, sportfrequentie, sportverband (hoofdstuk 4)	Waarom en hoe belangrijke levensgebeurtenissen sportdeelname beïnvloeden (hoofdstuk 5)
Gaan studeren				✓
Zelfstandig gaan wonen	✓	✓		✓
Verlaten voltijdsonderwijs			✓	✓
Beginnen met werken	✓	✓	✓	✓
Relatie aangaan			✓	✓
Gaan samenwonen of trouwen	✓	✓	✓	✓
Vader of moeder worden	✓	✓	✓	✓
Kinderen gaan uit huis ("empty nest")	✓			
Met pensioen gaan	✓			

STARTEN EN STOPPEN

Gebeurtenissenanalyses o.b.v. retrospectieve levensloopgegevens
(SportersMonitor Mulier Instituut & NOC*NSF: $N_{\text{starten}} = 2707/70.631$; $N_{\text{stoppen}} = 2272/24.947$)



AANTAL SPORTEN, FREQUENTIE, VERBAND

Panelanalyses o.b.v. Longitudinale data
(NELLS: N=2317)



Onderwijs verlaten



Beginnen met werken



Relatie aangaan



Samenwonen of trouwen



Vader / moeder worden

-

-

+



Aantal sporten



Sportfrequentie



Verband: "zwaar" → "licht"

WAAROM EN HOE

Inhoudsanalyse o.b.v. 1082 narratieven uit 46 interviews



CONCLUSIES

Belangrijke levensgebeurtenissen zijn GAME CHANGERS. Dus maak SLIMME COMBINATIES (mogelijk)!

Belangrijke levensgebeurtenissen spelen een cruciale rol in het verklaren van verschillen en veranderingen in – en dus het stimuleren van! - sportparticipatie over de levensloop.

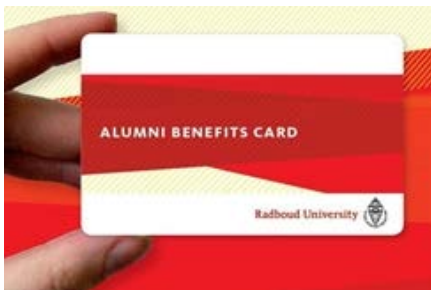
Als we “**sport voor iedereen**” en “**een leven lang sporten!**” willen stimuleren, moeten we dus **rekening houden met levensgebeurtenissen** die (nieuwe) levensfasen markeren. Maar hoe?

Door **slimme combinaties** (mogelijk) te maken tussen sportactiviteiten en activiteiten en verantwoordelijkheden die horen een (nieuwe) levensfase, zodat het **gemakkelijker is om te gaan of blijven sporten/bewegen** als je bv. een student, professional, partner of vader/moeder wordt.



SLIMME COMBINATIES

Sportomgeving school-/studie-/werkvriendelijker maken





SLIMME COMBINATIES

School-/studie-/werkomgeving sport- en beweegvriendelijker maken



Get Spotify Family

Add up to four family members and get 50% off their Premium, anytime.

-  Premium for everyone
-  Your own playlists
-  Your own recommendations

<input checked="" type="radio"/> Me + 1 family member	22.35
<input type="radio"/> Me + 2 family members	29.90
<input type="radio"/> Me + 3 family members	37.35
<input type="radio"/> Me + 4 family members	44.90



SLIMME COMBINATIES

Sportomgeving familievriendelijker maken



FURBAN



SLIMME COMBINATIES

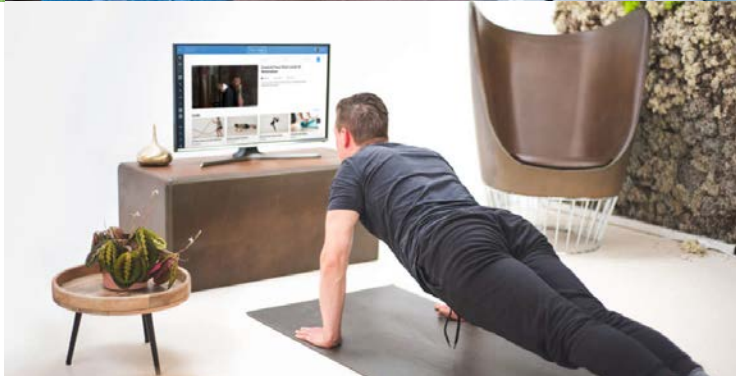
Familieomgeving sport- en beweegvriendelijker maken.

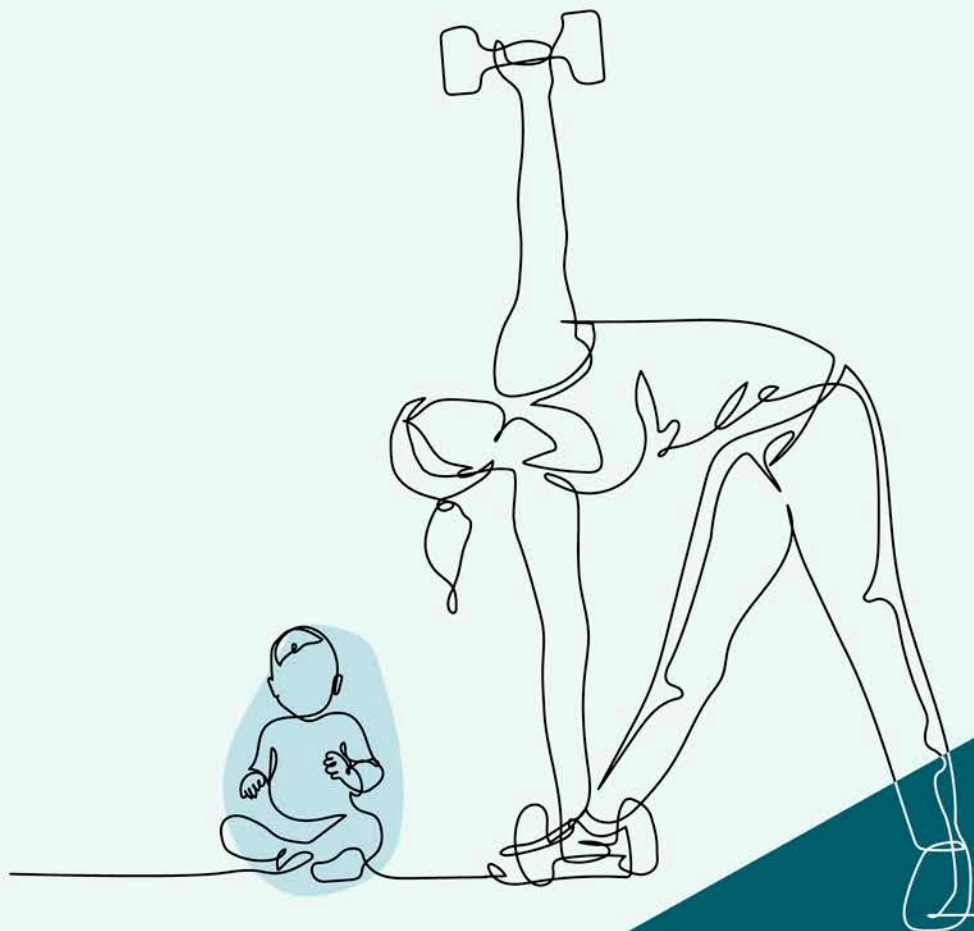


The Living Room Workout

- 15 squat jumps
- 5 push-ups
- 25 high knees
- 7 burpees
- 10 lunges
- 7 squats
- 5 push-ups
- 10 lunges
- 5 push-ups
- 7 squats
- 15 squat jumps
- 1 minute wall sit
- 5 push-ups
- 25 high-knees

Repeat 3 times, resting as needed





BEDANKT!

Jasper.vanHouten@han.nl



researchgate.net/profile/Jasper_Houten



linkedin.com/in/jaspervanhouten



HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES



bitly