



NOC*NSF Sportdeelname Index

Maart 2026



inhoud

1. Sportdeelname
2. Verandering in sportgedrag
3. Sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jaar)
4. Sportdeelname per tak van sport
5. Motivaties en behoeften
6. Onderzoeksverantwoording





1. Sportdeelname



Management summary

Wekelijks sporten in de maand maart 2026



63%

Van de inwoners van Nederland



10,3 miljoen

Inwoners van Nederland

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



laag

47%

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



midden

57%

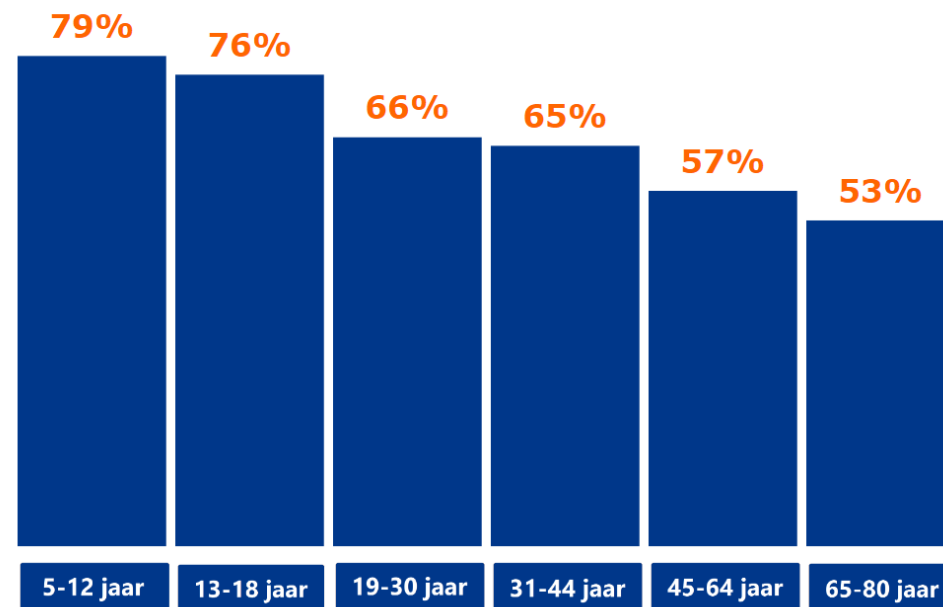
Van de middelbaar opgeleiden
(HAVO/VWO/MBO 2,3,4-opleiding)



hoog

72%

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



62%

Van de mannen

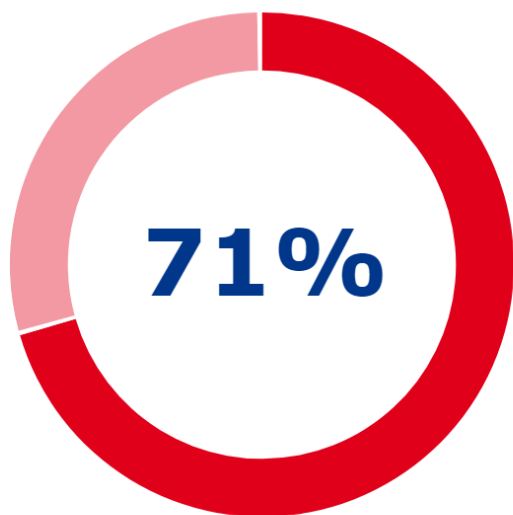


63%

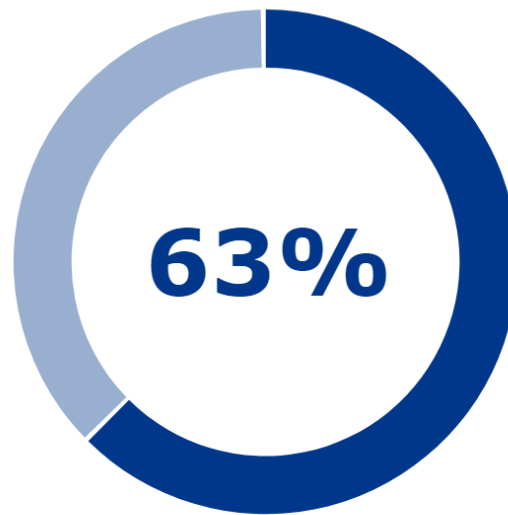
Van de vrouwen

Sportparticipatie in Nederland

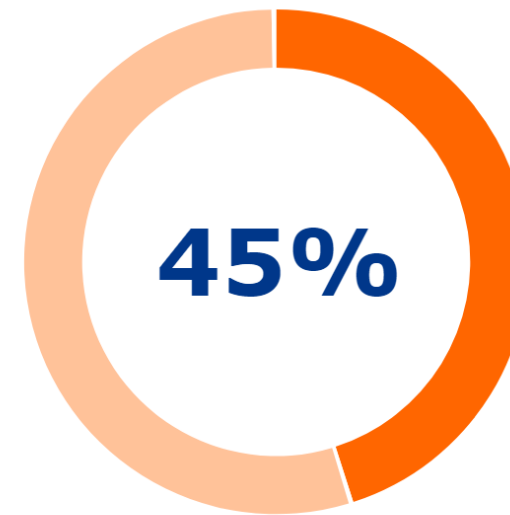
Sport 1x per maand



Sport 1x per week



Sport gezamenlijk



8,7 keer

Inwoners van Nederland sporten gemiddeld 8,7 keer per maand in de maand maart 2026



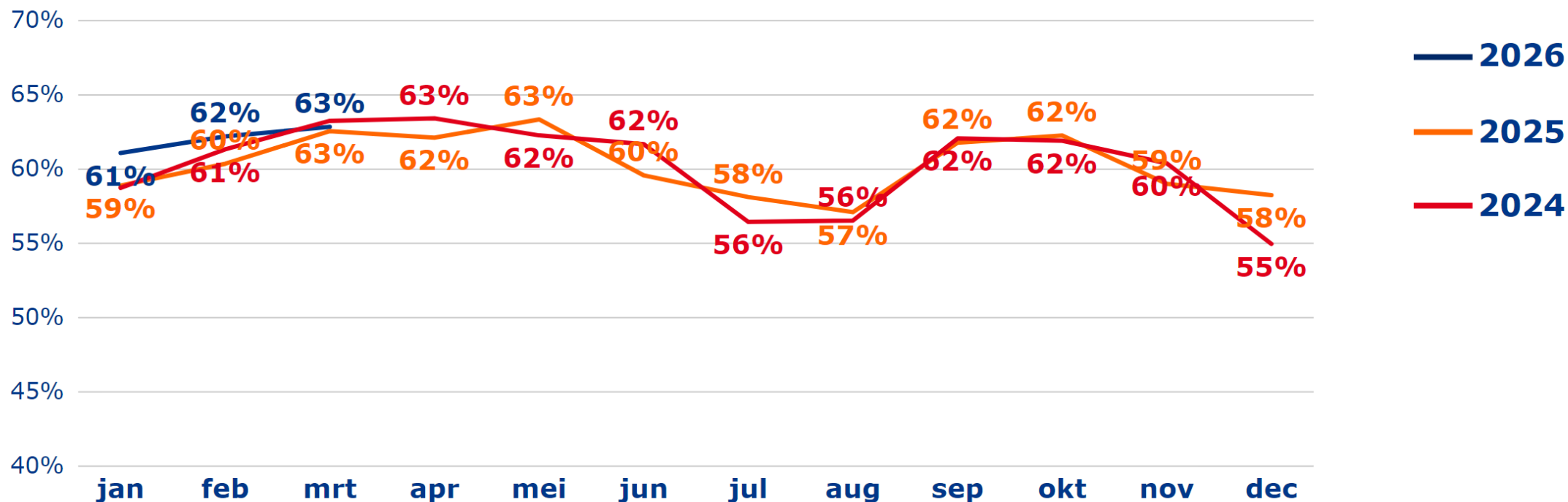
8,5

Inwoners van Nederland geven gemiddeld een 8,5 aan sportplezier bij een sportvereniging in de maand februari*

* Resultaat uit de meest recente kwartaalmeting van februari 2026

Sportdeelname per maand

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

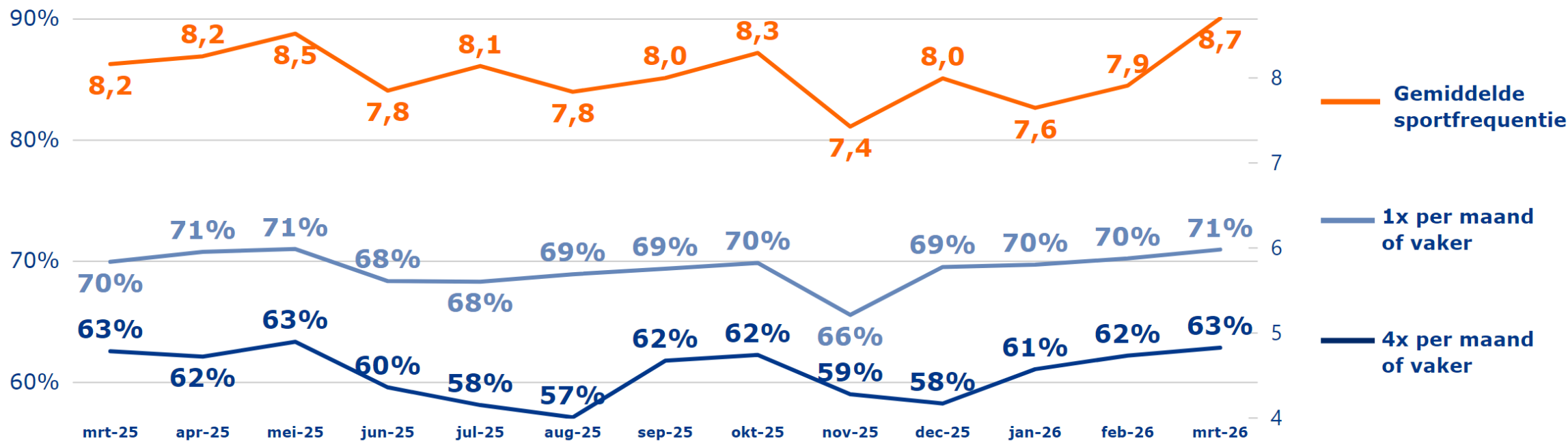


i Wist je dat

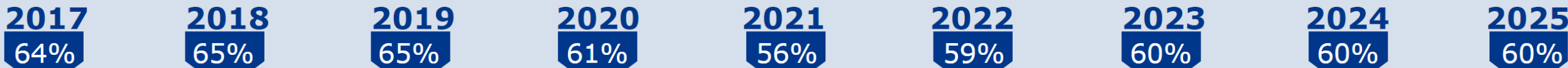
- In 2025 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2024 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname in maart 2026

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



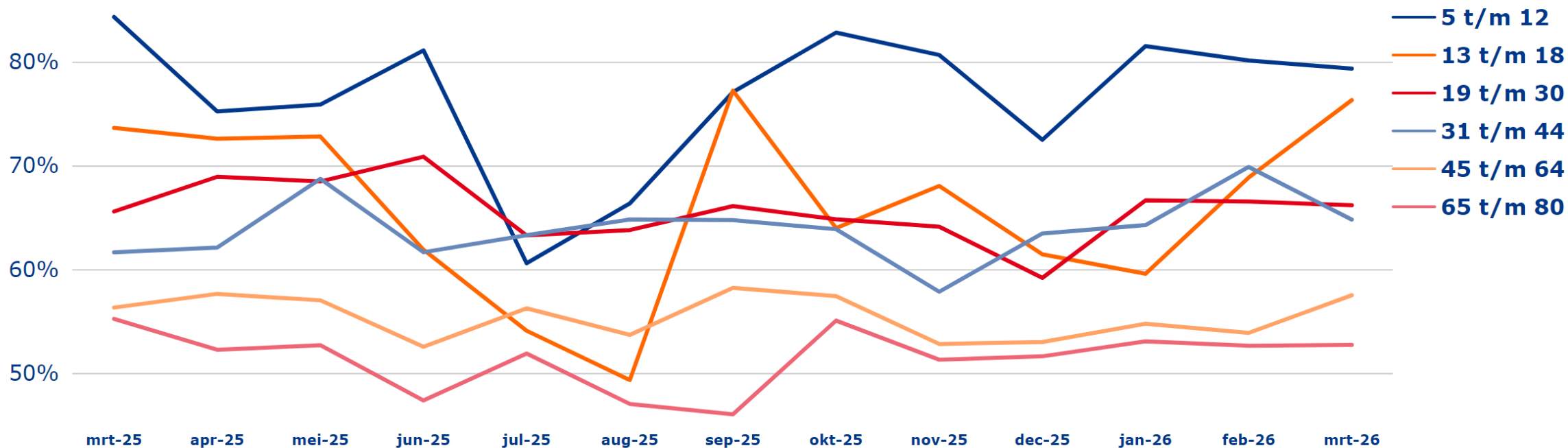
NOC*NSF SDI Rapportage



Percentage wekelijkse sporters per jaar

Sportdeelname per leeftijdscategorie in maart 2026

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



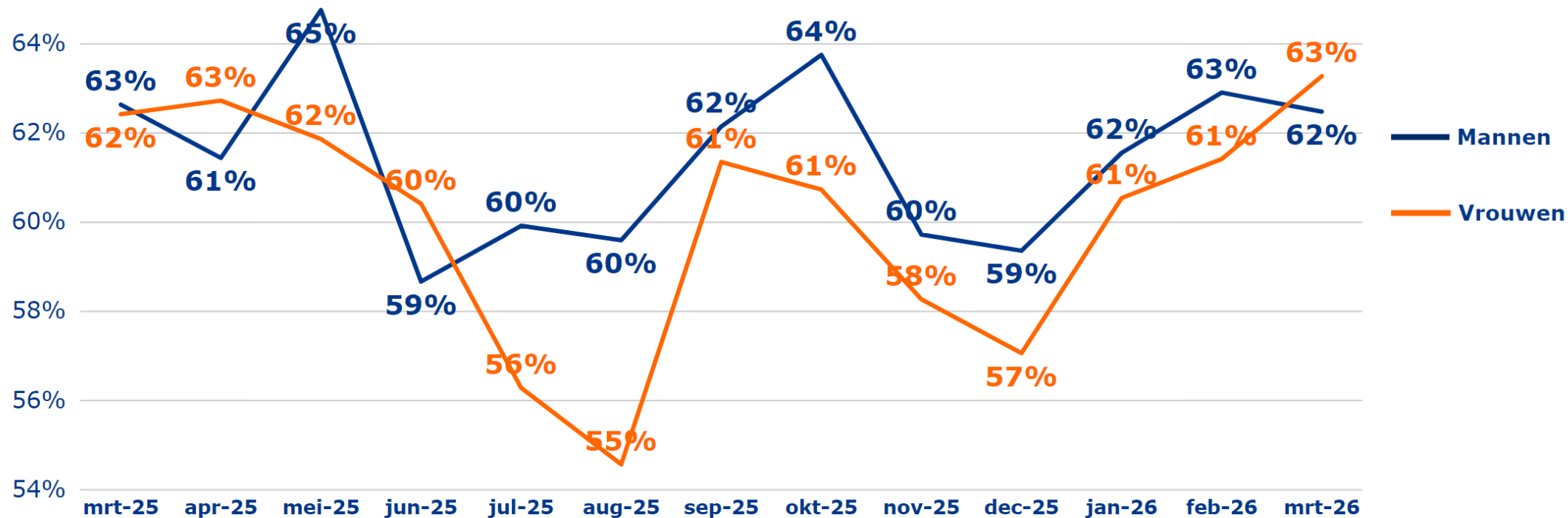
	5 t/m 12	13 t/m 18	19 t/m 30	31 t/m 44	45 t/m 64	65 t/m 80
mrt-25	84%	74%	66%	62%	56%	55%
apr-25	75%	73%	69%	62%	58%	52%
mei-25	76%	73%	68%	69%	57%	53%
jun-25	81%	62%	71%	62%	53%	47%
jul-25	61%	54%	63%	63%	56%	52%
aug-25	66%	49%	64%	65%	54%	47%
sep-25	77%	77%	66%	65%	58%	46%
okt-25	83%	64%	65%	64%	57%	55%
nov-25	81%	68%	64%	58%	53%	51%
dec-25	72%	61%	59%	63%	53%	52%
jan-26	81%	60%	67%	64%	55%	53%
feb-26	80%	69%	67%	70%	54%	53%
mrt-26	79%	76%	66%	65%	57%	53%

i Wist je dat

- In 2025 was dit gemiddeld; 5 t/m 12 jaar: 76%, 13 t/m 18 jaar: 66%, 19 t/m 30 jaar: 65%, 31 t/m 44 jaar: 63%, 45 t/m 64 jaar: 55%, 65 t/m 80 jaar: 51%.
- 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%.

Sportdeelname per geslacht in maart 2026

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

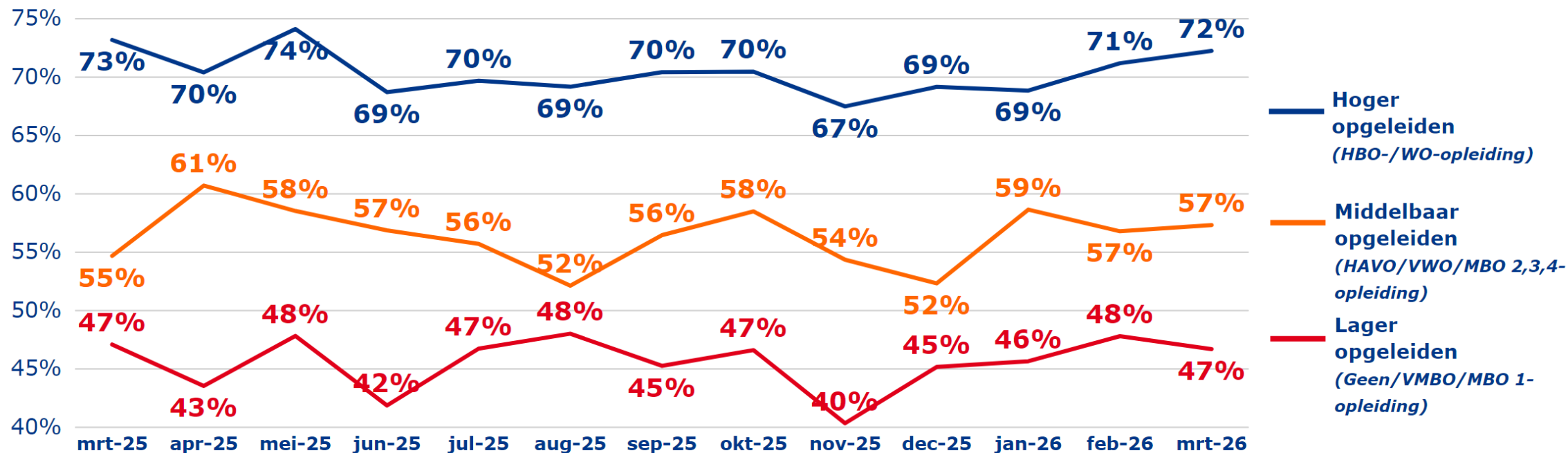


i Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 61% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.
- 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.

Sportdeelname per opleidingsniveau in maart 2026

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



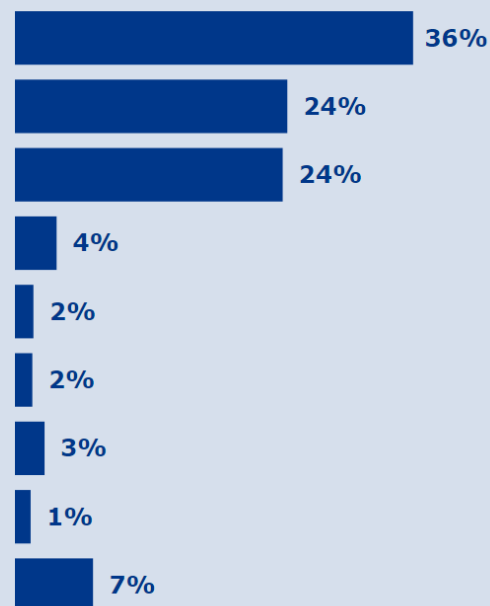
i Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 70% van de hoger opgeleiden, 56% van de middelbaar opgeleiden en 45% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.
- 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.

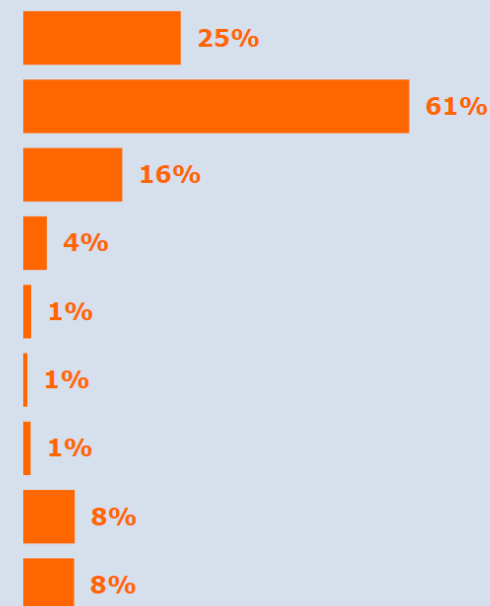
Manieren van sporten in maart 2026



Totaal NL 5 t/m 80 jaar

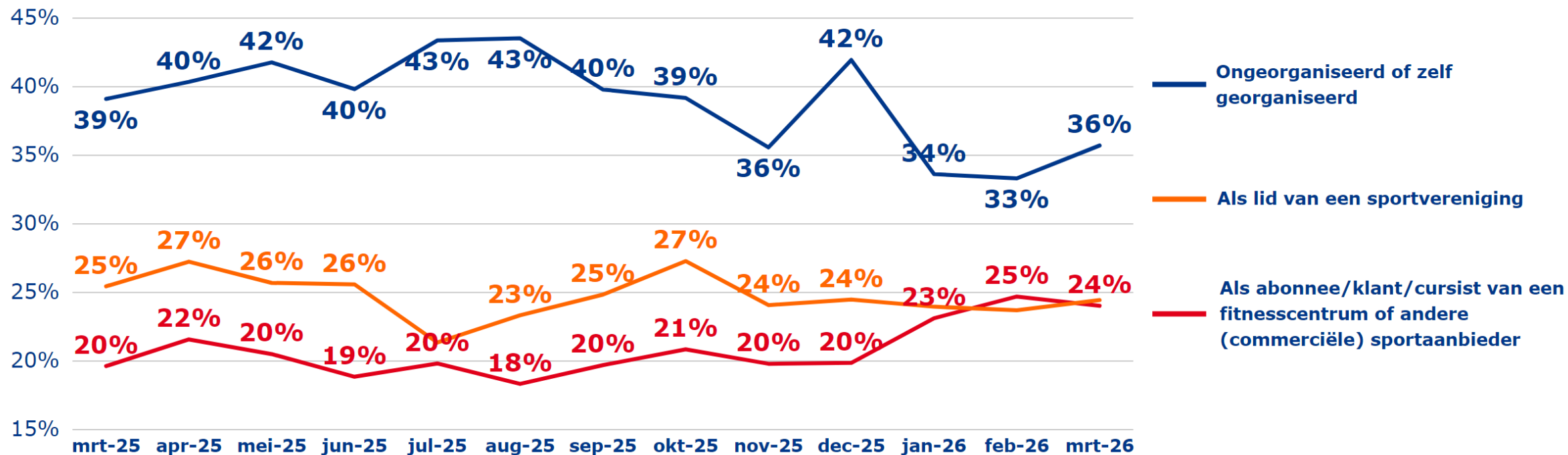


Jongeren 5 t/m 18 jaar



Manieren van sporten in maart 2026

Manieren van sporten (5 t/m 80 jaar)



Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 40% ongeorganiseerd of zelf georganiseerd sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 20% als abonnee sportte.
- In 2024 gemiddeld 40% ongeorganiseerd of zelf georganiseerd sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte.
- In 2023 gemiddeld 39% ongeorganiseerd of zelf georganiseerd sportte, 24% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte.



2. Verandering in sportgedrag

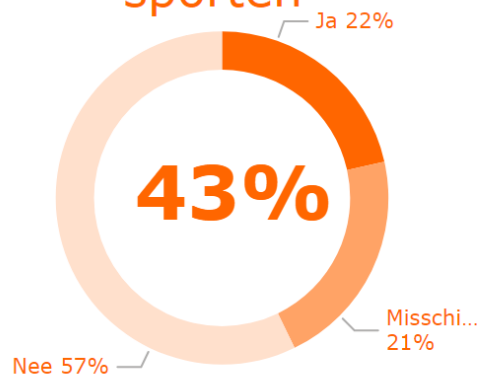
Verandering in het sportgedrag maart 2026

Inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar)

Aandeel mensen dat in de maand maart **niet** heeft gesport:



Aandeel **niet-sporters** dat (misschien) wil gaan sporten

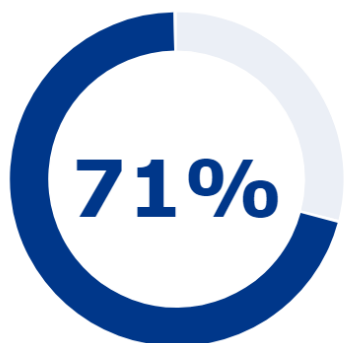


Dit zijn

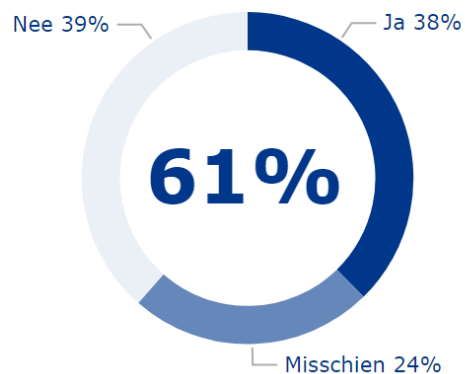
2,0M

niet-sporters die (misschien) wel willen sporten

Aandeel mensen dat in de maand maart **wel** heeft gesport:



Aandeel **sporters** dat (misschien) meer wil gaan sporten



Dit zijn

7,1M

sporters die (misschien) meer willen sporten

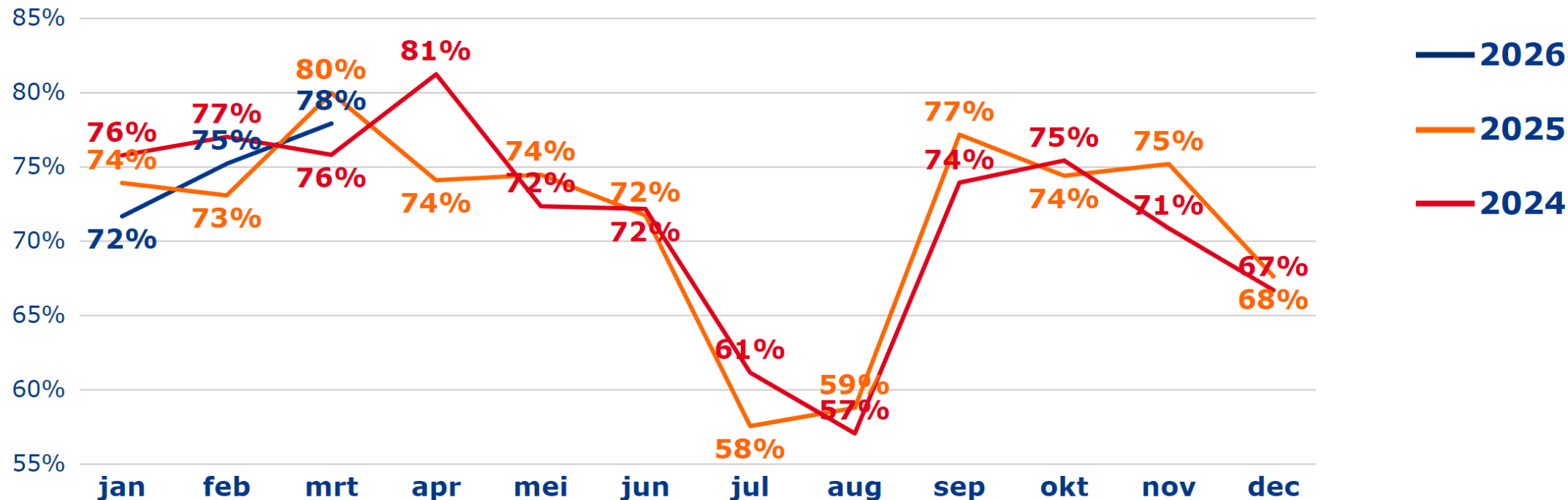


3. Sportdeelname jeugd (5 t/m 18 jaar)



Sportdeelname jeugd per maand

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

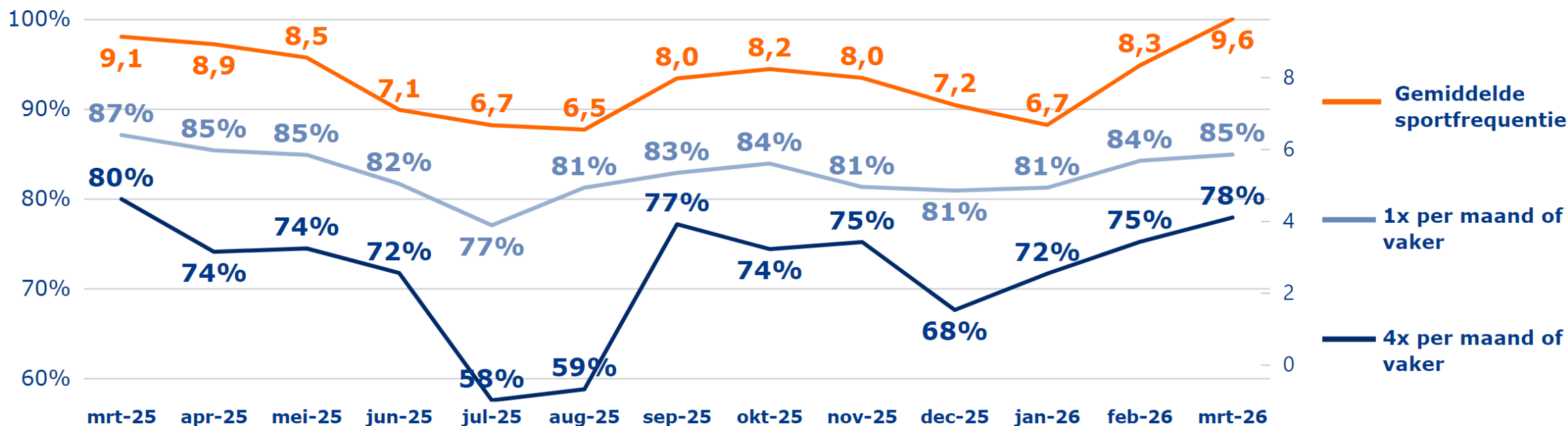


i Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 71% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.
- 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.

Sportdeelname jeugd in maart 2026

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



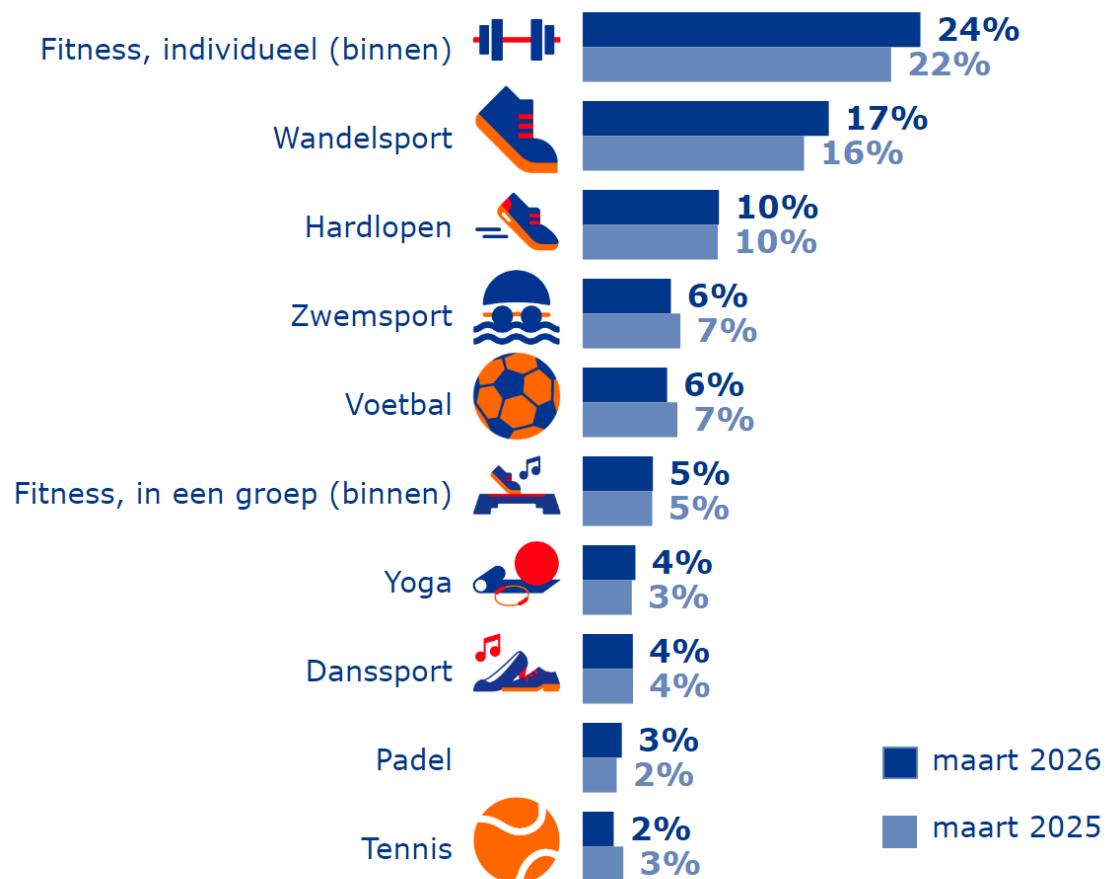


4. Sportdeelname per tak van sport

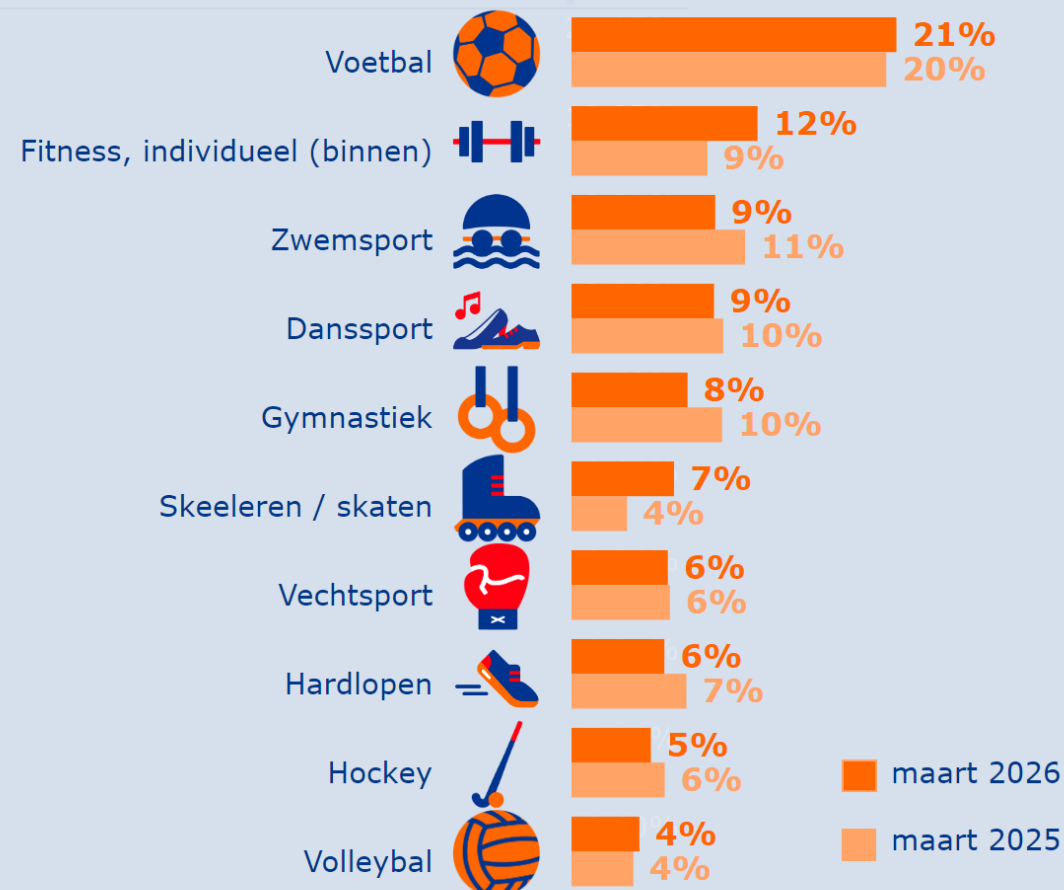
Sportdeelname per tak van sport in maart 2026

Top 10 meest beoefende sporten

Totaal NL 5 t/m 80 jaar



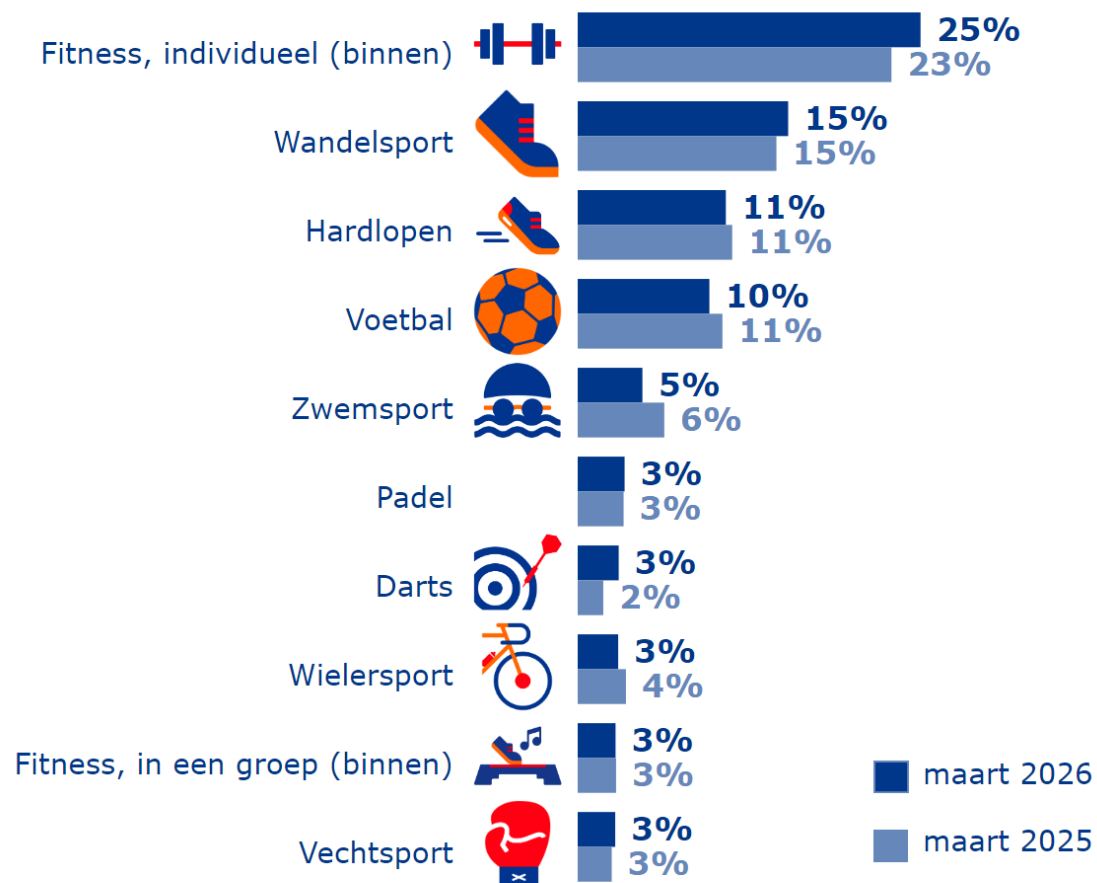
Jongeren 5 t/m 18 jaar



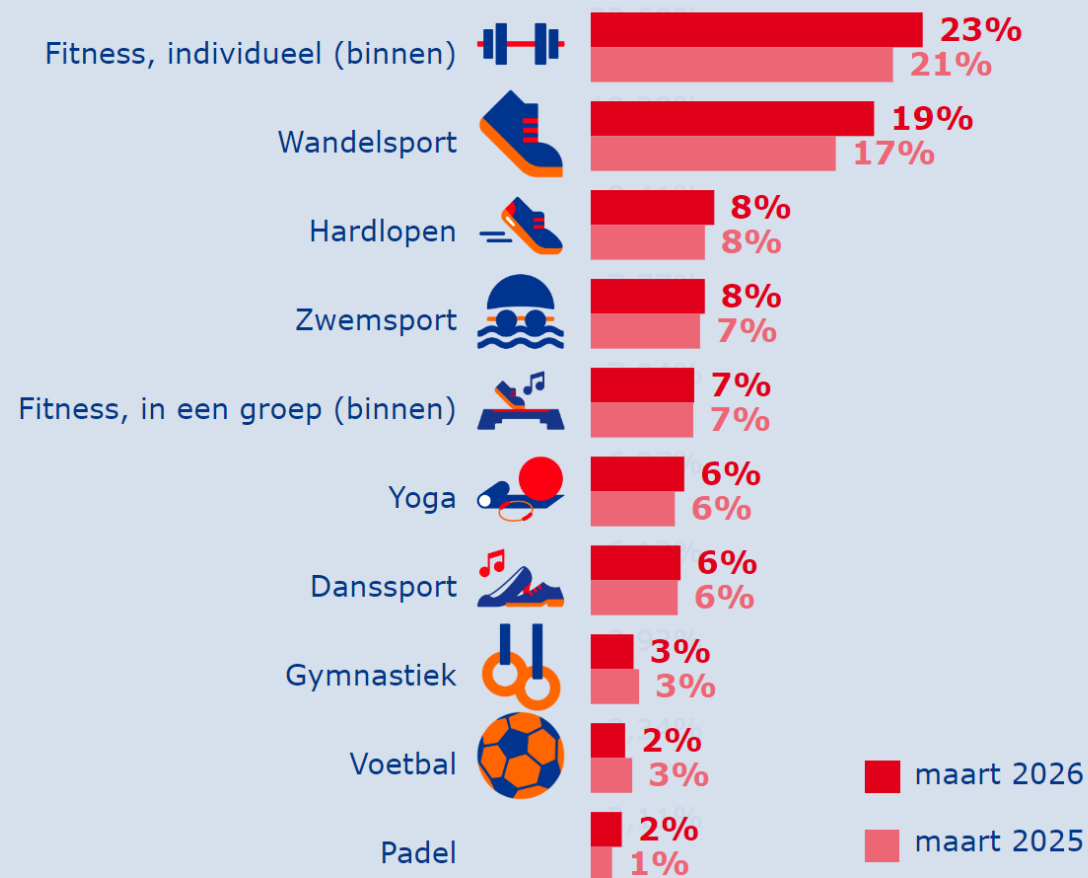
Sportdeelname per tak van sport in maart 2026

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

Mannen



Vrouwen



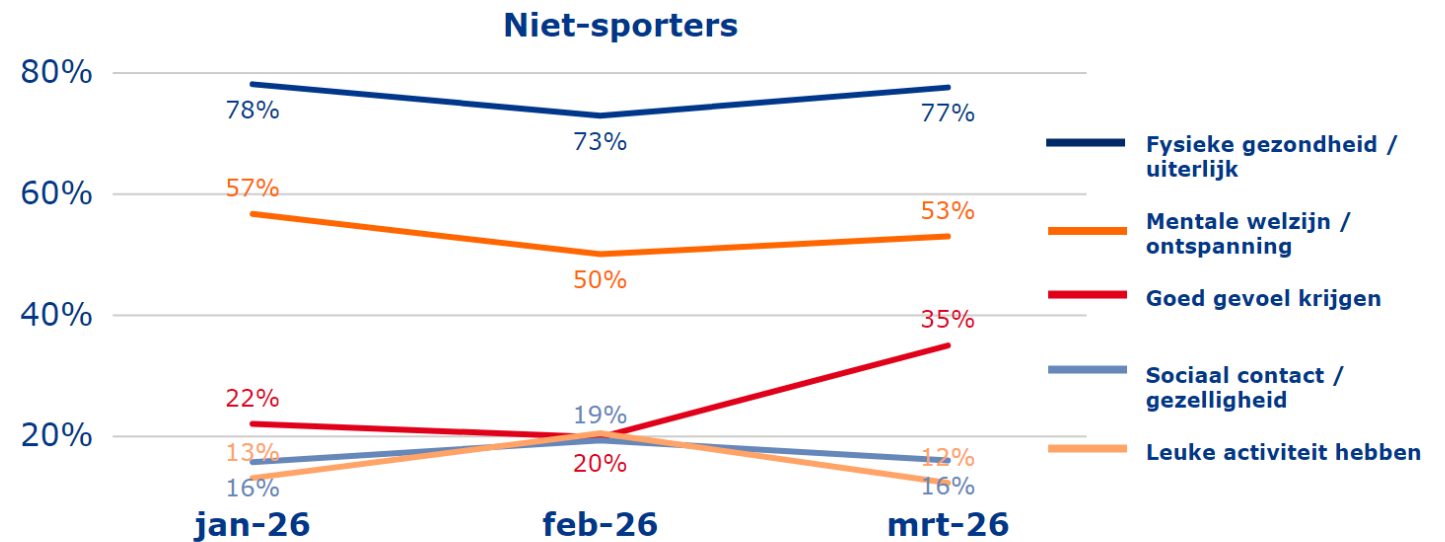
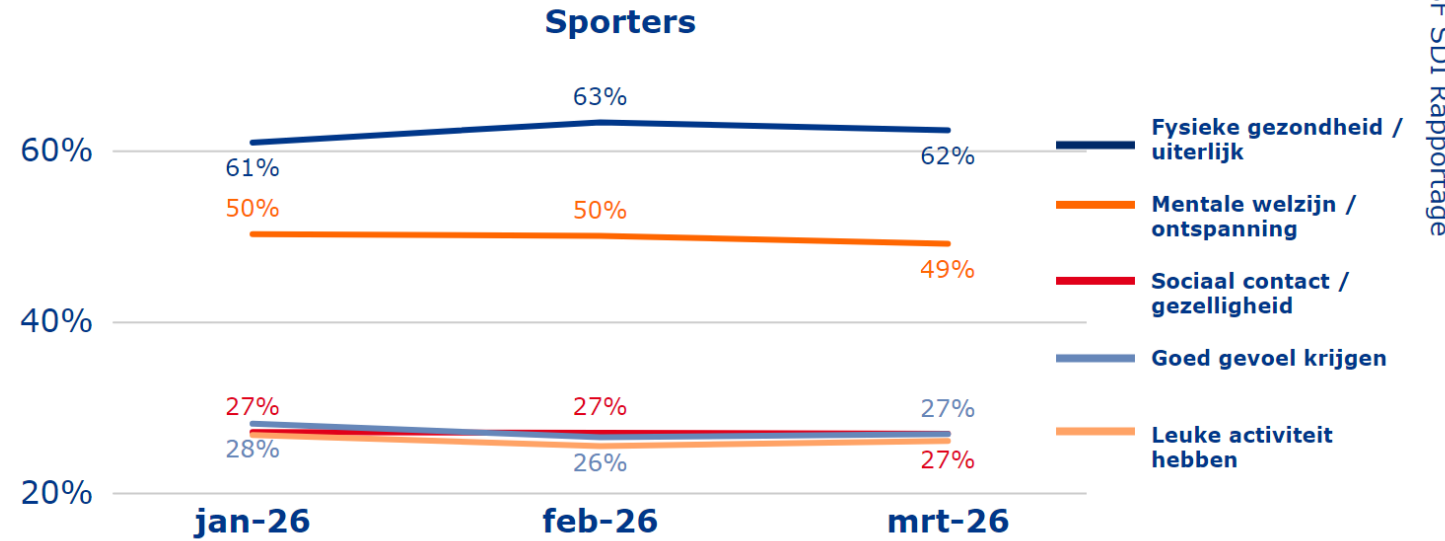
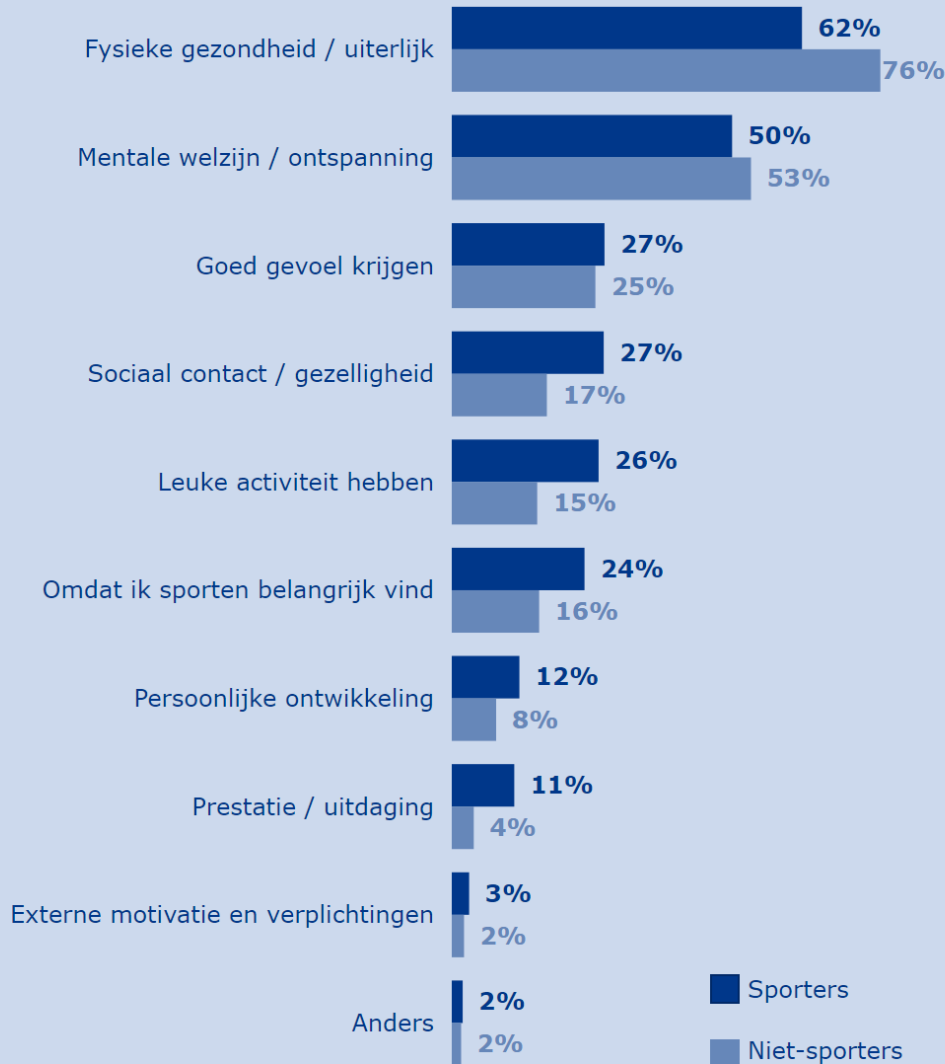


5. Motivaties en behoeften

Redenen om te blijven / gaan sporten

Sporters en niet-sporters die wel willen sporten (5 t/m 80 jaar)

% Sporters en niet-sporters (jaargemiddelde*)



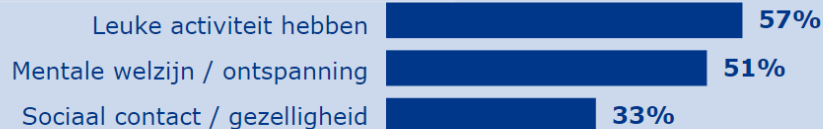
*gemeten vanaf januari 2026, indien mogelijk gemiddelde over 12 maanden terug

Redenen om te blijven / gaan sporten (jaargemiddelde)*

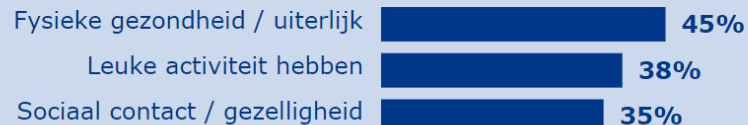
Sporters en niet-sporters die wel willen sporten (5 t/m 80 jaar)

Sporters

5 t/m 12 jaar



13 t/m 18 jaar



19 t/m 30 jaar



31 t/m 44 jaar



45 t/m 64 jaar



65 t/m 80 jaar



Niet-sporters

5 t/m 12 jaar



13 t/m 18 jaar



19 t/m 30 jaar



31 t/m 44 jaar



45 t/m 64 jaar



65 t/m 80 jaar



*gemeten vanaf januari 2026, indien mogelijk gemiddelde over 12 maanden terug

Behoeften om te gaan sporten

Voor niet-sporters (5 t/m 80 jaar)

% niet-sporters (jaargemiddelde*)

5 t/m 12 jaar

Geen specifieke wensen / behoeften	25%
Meer tijd / flexibiliteit	25%
Verlaging kosten of financiële steun	21%

13 t/m 18 jaar

Geen specifieke wensen / behoeften	27%
Meer tijd / flexibiliteit	21%
Weet niet wat zou helpen	19%

19 t/m 30 jaar

Meer motivatie / sociale steun	27%
Meer tijd / flexibiliteit	21%
Weet niet wat zou helpen	20%

31 t/m 44 jaar

Meer motivatie / sociale steun	38%
Meer tijd / flexibiliteit	28%
Verbetering gezondheid / blessure	26%

45 t/m 64 jaar

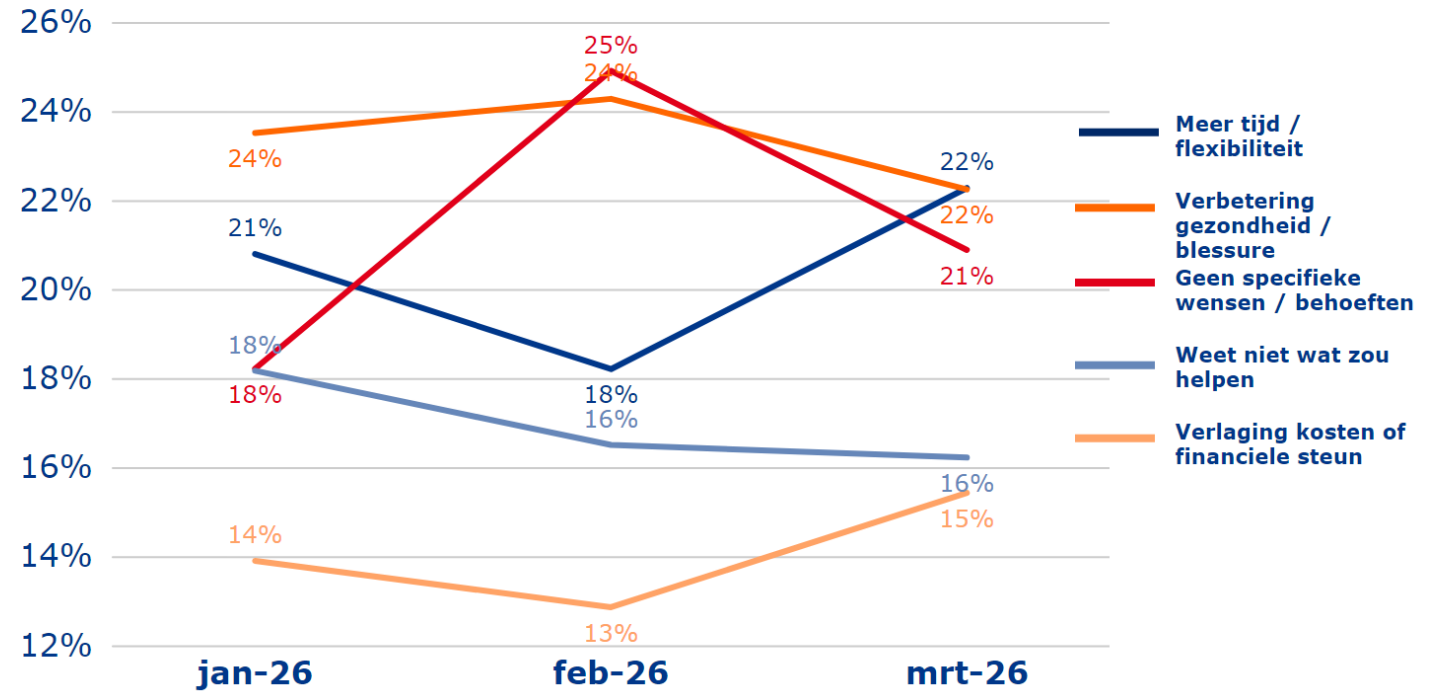
Geen specifieke wensen / behoeften	25%
Meer tijd / flexibiliteit	21%
Verbetering gezondheid / blessure	20%

65 t/m 80 jaar

Geen specifieke wensen / behoeften	29%
Verbetering gezondheid / blessure	29%
Weet niet wat zou helpen	18%



De drie grootste behoeften om te gaan sporten voor niet-sporters (5 t/m 80 jaar)



*gemeten vanaf januari 2026, indien mogelijk gemiddelde over 12 maanden terug



6. 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 = 3.024 respondenten deelgenomen aan de meting van maart 2026



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 april 2026



Vragen

Bij vragen naar aanleiding van deze publicatie kunt u contact opnemen met 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

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



Rabobank

