

30 oktober 2018  
Auteur: Lotte Kamphuis

# 3VRAAGT: VOEDING EN LICHAAM



## Samenvatting

# "Body shaming: daar bereik je niks mee"

*"Magere graat", "anabolengebruiker" of "je moet meer afvallen voor je op een foto zwemkleding draagt". Het is een handjevol reacties die jongeren op sociale media op hun foto's kregen. Uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, blijkt dat één op de tien jonge mensen wel eens een negatieve opmerking heeft kregen op sociale media over zijn of haar lichaam. Het bekritisieren van een het uiterlijk van een ander wordt ook wel body shaming genoemd.*

Aan het onderzoek, dat werd gehouden in aanloop naar de NPO3 eetprobleemweken, deden 2212 jongeren mee tussen de 16 en 34 jaar oud.

*"Één op de tien is best veel, maar ik had het eigenlijk ook wel verwacht", zegt Sabrina van 26 jaar uit Zeeland. Ook zij heeft te maken gehad met negatieve reacties bij haar foto's: "bijvoorbeeld dat ik meer moest gaan sporten of minder moest eten".*

Recentelijk kwam daar voor haar nog eens een vervelende ervaring bij op een sociale media dating app: *"Iemand deed een tijd of ie me leuk vond, maar ineens kreeg ik als reactie op een foto 'zo jij bent dik'".* Ik weet niet wat zijn bedoeling was. Met body shaming bereik je niks. Het kwetst alleen maar.

### Influencers ideale plaatje

Sabrina is terughoudender geworden in het delen van foto's waar zij zelf opstaat. Om haar heen ziet ze dat leeftijdsgenoten afbeeldingen en video's plaatsen waar ze graag positieve reacties op willen.

*"Online zie je veel mooie en slanke influencers, die door veel mensen leuk worden gevonden. Je ziet dat jonge mensen die lichamen ook nastreven, door net zo te eten en sporten",* zegt Sabrina.

Ze gaat verder: *"Je krijgt een bepaald beeld van hoe je er aantrekkelijk uitziet, wat de standaard is. Ik heb het idee dat mensen die er anders uitzien door bepaalde opmerkingen worden verteld dat ze niet goed genoeg zijn."*

### Lichaam vergelijken

In het onderzoek van 3Vraagt komt naar voren dat vier op de tien jonge mensen (41 procent) het belangrijk vindt wat anderen van hun lichaam vinden. Daarnaast vergelijkt de helft (48 procent) hun lichaam vaak met dat van anderen.

Sabrina probeert vooral bij zichzelf te blijven, maar volgt wel een aantal bekende Instagrammers op wie ze volgens haarzelf qua lichaamsbouw lijkt: *"Het is fijn om te weten dat er ook anderen zijn met eenzelfde lijf."*

*"Maar als ik dan reacties lees van mensen onder foto's van die Instagrammers met negatieve woorden als 'ga eens afvallen', dan trek ik me dat toch persoonlijk aan",* voegt ze eraan toe.

### 'Lekkerding'

Toch is er online ook een ander geluid te horen. Eén op de vijf (20 procent) deelnemers aan het onderzoek geeft aan wel eens een positieve opmerking op sociale media te hebben gekregen over hun uiterlijk.

Sabrina ook: *"Een vriend schreef onder mijn foto 'lekkerding'. Daar moest ik dan toch even om lachen. Zelfs als je weet van wie het komt, is het altijd leuk als iemand iets positiefs schrijft."*

### Complimenteren kun je leren

Zelf geeft ze ook complimenten aan vrienden op sociale media. Daarmee behoort ze tot de 30 procent van de jonge mensen die wel eens een positieve reactie op sociale media heeft geplaatst over iemands lichaam. Twee derde (65 procent) van de jonge mensen doet dit nooit.

Jonge vrouwen blijken complimenteuzer te zijn richting anderen dan jonge mannen: 35 procent van de vrouwen heeft wel eens een positieve opmerking geplaatst. Bij mannelijke deelnemers is dit 24 procent.

Wat Sabrina betreft kan dat cijfer wel omhoog: *"Ik heb zoiets van: als je niets positiefs te zeggen hebt, zeg dan niks. Spreek complimenten vooral wél uit. Je zult merken dat niet alleen de ander maar ook jijzelf er een goed gevoel aan overhoudt."*

## Gezond eten

# Drie kwart vindt dat ze gezond eten

### Hoe gezond vind jij dat je over het algemeen eet?

Heel gezond	9%
Redelijk gezond	66%
Niet zo gezond	21%
Helemaal niet gezond	4%

Van de jonge vrouwelijke deelnemers vindt 74% dat ze redelijk gezond eten. Bij de jonge mannelijke deelnemers is dit 57%.

### Open antwoord: waarom vind je dat je wel of niet gezond eet?

Deelnemers die aangeven dat ze gezond eten, vinden dat vooral omdat ze elke dag groente en fruit eten. Daarna beschrijven ze eten met veel suiker, zout of vet te vermijden. Veel jongeren geven ook aan dat ze doordeweeks op hun voeding letten, maar in het weekend hier lossen in zijn. Deelnemers die aangeven niet gezond te eten, schrijven dat ze uit gemak vaak voor ongezond maaltijden kiezen. Ook geven sommigen eerlijk toe veel te snoepen of te snacken.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

*"Twee stuks fruit per dag en genoeg groente,. En ik drink veel water en eet weinig vlees."*

*"Ik kook elke dag met verse producten. Niet uit zakjes of sauspotjes."*

*"Ik let erop dat ik niet te veel vette en zoete dingen eet waar veel zout of suiker inzit."*

*"Doordeweeks let ik goed op mijn voeding. Alleen in het weekend eet ik iets ongezonder. Bijvoorbeeld met een frietje. En dan drink ik een biertje."*

*"Als ik eerlijk ben eet ik te eenzijdig. Ook houd ik van junkfood en snoep ik veel."*

*"Ik eet vaak ongezond avondeten, bv pizza. Vier avonden per week alleen eten, zorgt dat ik vaak op de makkelijke tour ga."*

### Ben je de afgelopen twee jaar over het algemeen gezonder, ongezonder of ongeveer hetzelfde blijven eten?

Gezonder	40%
Ongeveer hetzelfde	47%
Ongezonder	13%

### Open antwoord: wat is de reden dat je gezonder of ongezonder bent gaan eten?

Jongeren die gezonder zijn gaan eten geven aan dat ze vooral bewuster zijn geworden wat ze consumeren, bijvoorbeeld omdat ze op zichzelf zijn gaan wonen of omdat ze ontevreden raakten over hun lichaam. Deelnemers die hetzelfde of ongezonder zijn gaan eten beschrijven vaak dat ze druk zijn of andere prioriteiten hebben.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

*"Sinds ik op mezelf woon kan ik mijn eigen keuzes maken wat betreft eten en drinken. Ik ben beter na gaan denken over wat ik in mijn lichaam stop en eet nu gezonder."*

*"Ik was flink aangekomen en ben daarom op dieet gegaan. Ik wil dat resultaat graag behouden! Vandaar dat ik dat gezondere eetpatroon voortzet."*

*"Tijdens mijn zwangerschap en het geven van borstvoeding at ik gezond. Ook wil ik een gezonde leefstijl meegeven aan mijn kinderen."*

*"Als student eet ik ongezonder. Het is lastig om eten voor 1 persoon te maken en dan zijn pizza's en instantnoodles makkelijk. Ongezond eten is ook makkelijker verkrijgbaar."*

*"Heb een drukker baan gekregen. Ik eet vaker een makkelijke maaltijd en heb ik minder tijd om te sporten."*

*"Ben samen gaan wonen waardoor er meer snoep en snacks in huis zijn gekomen."*

## Dieet

# 4 op de 10 is wel eens op dieet geweest

### Ben je wel eens op dieet geweest?

Ja	38%
Nee	60%
Weet niet / geen mening	2%

Onder de jonge vrouwen geeft 47% aan wel eens op dieet te zijn geweest. Onder jonge mannen is dit 29%.

### Open antwoord: Zo ja, op welk dieet?

Diverse diëten worden door deelnemers genoemd, bijvoorbeeld Athkins, Sonja Bakker, Weight Watchers en het bezoeken van een diëtiste. Vaak is dit om af te vallen, maar sommige jonge mensen geven ook aan dat het is om juist aan te komen of om gezondheidsklachten tegen te gaan. Daarnaast schrijven enkele deelnemers dat ze zichzelf op een dieet hadden gezet, dat zich later tot eetstoornis ontwikkelden.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

*"Heb van jongs af aan ondergewicht en dieet daarom om aan te komen ipv afvallen."*

*"Sonja Bakker en koolhydraatarm eten (Athkins) omdat ze snel resultaat geven. Het resultaat is voor een deel blijvend, maar ik moet het altijd in de gaten houden."*

*"Calorieën tellen. Zo kan ik een sociaal leven hebben en tegelijkertijd diëten. Omdat je in de middag al rekening houdt met dat biertje die avond. Dan eet ik een boterham minder."*

*"FOFMAP-dieet tegen mijn buikklachten."*

*"M'n eigen dieet: gezonder eten en meer bewegen. Om af te vallen en er beter uit te zien."*

*"Via een diëtist ben ik erachter dat je je hele leefstijl moet veranderen in plaats van strak diëten. Daar ga je juist van jojo-en."*

*"Helaas een dieet dat eigenlijk een eetstoornis was om veel af te vallen. De lijn tussen de twee is erg dun, aangezien diëten om af te vallen per definitie superslecht voor je lijf is. Helaas is daar amper aandacht voor. Helemaal als je een maatje meer hebt."*

### Stelling: 'Ik sla wel eens een maaltijd over, omdat ik bang ben om aan te komen.'

Eens	11%
Oneens	89%

### Stelling: 'Ik ga liever niet uit eten, omdat ik van te voren niet weet wat voor maaltijd ik kan kiezen.'

Eens	9%
Oneens	89%
Weet niet / geen mening	2%

### Open antwoord: Kun je toelichten waarom je liever niet uit eten gaat?

Deelnemers die liever niet uit eten te gaan, geven aan dat dit vooral komt omdat ze bepaalde dingen niet eten (bv vanwege intolerantie of vega(n) leefstijl) en vinden dat restaurants hier (nog) weinig rekening mee houden. Daarnaast zijn er ook jongeren die aangeven bang te zijn dat ze dan te veel of te ongezond eten, en/of het niet fijn vinden geen controle te hebben over wat er in het eten zit."

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

*"De maaltijden zijn altijd zo groot. Vaak kan ik ze niet op en zijn ze erg vet, maar omdat ik het zonde vind om te laten staan eet ik het toch maar op. Daarna voel ik me schuldig."*

*"Het feit dat ik geen controle hebt over de bereiding en ingrediënten zorgt voor paniek."*

*"Ik eet vegetarisch. Hier wordt niet altijd rekening mee gehouden. Ook komen gevulde paprika's of droge couscous met geitenkaas en honing onderhand m'n neus wel uit."*

*"Uit eten word je veel gemakkelijker verleid om te veel en ongezonder te eten."*

*"Ik heb veel voedselallergieën en het is haast onmogelijk om iets van de kaart te kiezen."*

### Hoe vaak tel jij de calorieën die je dagelijks binnenkrijg?

(Bijna) nooit	68%
Soms	20%
Regelmatig	8%
Vrijwel altijd	4%
Weet niet / geen mening	

### Zijn er bepaalde voedingsmiddelen die je bewust minder of helemaal niet meer probeert te eten?

De top 5 is:

1. Suiker
2. Vlees
3. Verzadigde vetten
4. Zout
5. Koolhydraten

Andere voedingsmiddelen die jonge mensen minder proberen te eten zijn zuivel, vis en E-nummers.

### Open antwoord: Waarom eet je deze voedingsmiddelen niet?

Deelnemers die aangeven bepaalde voedingsmiddelen minder of helemaal niet te consumeren doen dit vooral omdat een grote hoeveelheid hiervan slecht is voor de gezondheid of omdat ze allergisch ergens voor zijn. Daarnaast schrijven deelnemers die minder tot geen vlees, vis en zuivel eten ze dit ook doen om dierenleed tegen te gaan en het milieu minder te belasten.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

*"Zout, omdat ik weet dat te veel niet goed voor je is en omdat mijn health app aangeeft dat ik daar dagelijks al te veel van binnenkrijg zonder het zelf ergens aan toe te voegen."*

*"Ik probeer koolhydraten te minderen. Dat heeft mij eerder geholpen met afvallen."*

*"Suiker, zout en verzadigde vetten. Het zijn geen gezonde voedingsmiddelen. Ik weet wat er met je lijf gebeurt als je er teveel van krijgt. Denk aan hart en vaatziekten, overgewicht en andere lichamelijke klachten. Less is more. Ook helpt minder vlees eten daarbij."*

*"Zowel (overmatige) inname van zout als suikers vormt een gezondheidsrisico, dus daar let ik op in mijn algemene voedselconsumptie."*

*"Ik eet veganistisch. Niet omdat ik het voor de dieren doe, maar voor de gezondheid en het milieu. Veel onderzoeken geven aan dat het beter voor de gezondheid is om plantaardig te eten."*

*"Geen E-nummers omdat ik graag zo puur mogelijk eten in m'n lichaam stop. Zo min mogelijk zuivel omdat dat invloed heeft op m'n acne. En zo min mogelijk suiker en verzadigde vetten omdat dat slecht voor je is."*

*"Vanwege coeliakie (glutenintolerantie) eet ik geen gluten meer."*

*"Zuivel omdat ik allergisch ben. En andere dingen omdat teveel ervan niet goed voor je is."*

*"Ik eet veel minder vlees en zuivel dan voorheen vanwege 1.) het dierenwelzijn en 2.) het milieu."*

*"Ik eet minder koolhydraten om wat fitter te worden. Zout omdat dat overal teveel inzit. Suiker omdat ik er verslaafd aan ben. En vlees omdat die industrie te gek voor woorden is. Ook naar E-nummers kijk ik soms."*

*"Ik eet alles, behalve als ik op dieet ben. Dan probeer ik zo min mogelijk koolhydraten, zout en vet te eten. Ook tel ik dan de calorieën die ik dagelijks binnenkrijg."*

*"Suikervrij en zo min mogelijk koolhydraten omdat ik op randje zat om diabetes te krijgen. Heb toen mijn dieet helemaal aangepast hierop. Ik haal niks kant-en-klaars meer."*

## BMI en lichaamsbeeld

# Bijna de helft vindt zichzelf te dik

### Welk van de onderstaande situaties is op jou van toepassing?

Ik heb ondergewicht (BMI onder 18,5)	7%
Ik heb een gezond gewicht (BMI tussen 18,5 en 25)	57%
Ik heb overgewicht (BMI boven 25)	32%
Weet niet / geen mening	4%

### Hoe denk je zelf over je lichaam?

Ik vind mezelf te dun	6%
Ik vind mezelf goed	44%
Ik vind mezelf te dik	47%
Weet niet / wil ik niet zeggen	3%

Van de deelnemers die aangeven een gezond gewicht te hebben (BMI tussen 18,5 en 25) geeft 3 op de 10 (29%) aan zichzelf te dik te vinden.

## Body shaming

# Bijna helft maakt negatieve opmerkingen over zichzelf

### Maak jij wel eens negatieve opmerkingen over jouw eigen lichaam waar anderen bij zijn?

Ja	46%
Nee	51%
Weet niet / geen mening	3%

Van de jonge vrouwelijke deelnemers maakten 54% wel eens negatieve opmerkingen. Bij de jonge mannelijke deelnemers is dit 37%.

### Open antwoord: Zo ja, wat voor negatieve opmerkingen maak je dan over jezelf?

Deelnemers die negatieve opmerkingen over zichzelf maken schrijven dat het dan vooral gaat over gewicht. Ze geven aan de opmerkingen te maken uit zelfspot en soms omdat ze denken dat op die manier anderen geen grap over hen zullen maken.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Uit pure zelfspot. Bijvoorbeeld 'beter te dik in de kist dan weer een feestje gemist.'"

"Ik maak dan een grap zodat anderen de grap niet hoeven te maken, want dan is dat al gebeurd."

"Dikke buik, lelijke borsten, striae, overmatige haargroei, te klein, dun hoofdhaar, bolle kop, brede neus ..."

"Iets over mijn vetjes, flink achterwerk of het maanlandschap op mijn dijen."

"Ik ben de dunste niet. Ik kan wel 20kg missen wil je wat? Of rond en gezond."

"Ik noem mezelf weleens vetzak :)."

"Dat ik te dun ben. Ik noem mezelf vaak een aangeklede lucifer."

"Ik zeg weleens dat ik mijn neus kleiner zou willen hebben."

## Positieve en negatieve reactie

### 4 op 10 vindt het belangrijk wat anderen van lichaam vinden

#### Wat is op jou van toepassing?

	Op mij van toepassing	Niet op mij van toepassing	Weet niet / geen mening
Ik vergelijk mijn lichaam vaak met dat van anderen	48%	49%	3%
Ik vind het belangrijk wat andere mensen van mijn lichaam vinden	41%	54%	5%
Ik heb wel eens een positieve opmerking gekregen op sociale media over mijn lichaam	20%	70%	10%
Ik heb wel eens een negatieve opmerking gekregen op sociale media over mijn lichaam	10%	83%	7%
Ik heb wel eens een positieve opmerking geplaatst op sociale media over iemands lichaam	30%	65%	5%
Ik heb wel eens een negatieve opmerking geplaatst op sociale media over iemands lichaam	4%	93%	3%

#### Open antwoord: Wat voor negatieve reacties kreeg je op sociale media? En wat deed dit met je?

##### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Je bent een dik en lelijk wijf! Hou je mening voor je!" Is één van de opmerkingen die ik op sociale media gekregen heb. Dit voelt altijd weer verdrietig en vernederend."

"Het gaat altijd over mijn dikke kont. Dat benadrukt mijn eigen negatieve gevoelens die ik al over mijn billen heb."

"Je moet meer afvallen voor je op een foto zwemkleding draagt."

"Ben wel eens voor anabolengebruiker uitgemaakt. Is pure afgunst maar toch een beetje jammer."

"Ik krijg heel vaak op Tinder berichtjes van mannen die zeggen dat ik dik of vies ben."

"Negatieve opmerkingen moeten kunnen. Stimuleert je alleen maar om beter te worden."

Meer jonge vrouwen (60%) dan jonge mannen (35%) vergelijken hun lichaam met dat van anderen.

Ook vinden meer jonge vrouwen (50%) dan jonge mannen (31%) het belangrijk wat anderen van hun lichaam vinden.

Jonge vrouwen zijn complimenterender richting anderen dan jongen mannen. 35% van de vrouwen heeft wel eens een positieve opmerking geplaatst op sociale media over iemands lichaam. Bij mannen is dit 24%.

#### Open antwoord: Wat voor negatieve opmerking over iemands lichaam plaatste je op sociale media en waarom?

##### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Dezelfde reden als bij mij. Gewoon iets zeggend als reden om ze te helpen. Je kan dat als negatief zien, maar ook als positief."

"Je doet je medemens tekort als je iemand die een ongezond (lees: dik) lijf heeft niet aanbiedt te helpen ofzo. Je bent dan dysfunctie in stand aan het houden. Houd elkaar gezond."

"Met een knipoog naar met een kern van waarheid. Mannen kunnen dat hebben."

# 'Ze geven geen realistisch beeld'

### Volg jij één of meerdere blogs, vlogs of sociale media accounts van fitboys / fitgirls?

Ja	13%
Nee	85%
Weet niet / geen mening	2%

Van de deelnemers tussen de 16 en 25 jaar oud volgt 1 op de 5 (19%) een of meerdere fitboys / fitgirls. Bij deelnemers tussen de 25 en 35 jaar is dit 8%.

### Open antwoord: wie volg je en waarom?

Jonge mensen die fitboys / fitgirls volgen noemen diverse namen. Bijvoorbeeld Kayla Itsines, Fajah Laurens, Joel Beukers, The Green Happiness, Nochtlii, Arie Boomsma en meer. Ze geven aan deze mensen vooral te volgen om inspiratie en tips op te doen over eten en sporten. Het merendeel van de deelnemers volgt geen fitboys/ fitgirls. Ze geven vooral aan dat ze er niet van overtuigd zijn dat deze mensen professionele kennis hebben van eten en sporten, en dat ze vooral onderdeel van een hype zijn.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Ik volg er te veel om op te noemen. Vooral voor inspiratie, motivatie en voor de tips."

"Ik volg er een aantal. Ze geven leuke tips en oefeningen die je makkelijk kunt toepassen."

"Ik volg veel personen zodat ik zie hoe zij eruit zien en mezelf er mee kan vergelijken."

"Fitgirls zijn geen realistisch beeld en daarom wil ik me er niet door laten beïnvloeden."

"Ik volg deze mensen niet, omdat zij geen experts zijn op het gebied van voeding en beweging. Daarnaast weet je niet of deze mensen gesponsord worden of iets dergelijks."

"Ik volg ze niet omdat ik mezelf dan heel slecht voel in vergelijking met hen. Daar word ik ongelukkig van."

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die fitboys / fitgirls volgen.

### Ben je wel eens jaloers op het lijf van fitboys / fitgirls?

Ja	68%
Nee	32%

Meer jonge vrouwen dan jonge mannen zijn jaloers. Drie kwart (74%) van de vrouwelijke deelnemers geeft aan wel eens jaloers te zijn op het lijf van fitgirls. Van de jonge mannelijke deelnemers geeft 58% aan wel eens jaloers te zijn op het lijf van fitboys.

### Denk je dat het volgen van fitboys / fitgirls invloed heeft op jouw voedingspatroon?

Ja, ik denk van wel	49%
Nee, ik denk van niet	48%
Weet niet / geen mening	3%

### Open antwoord: Waarom heeft dit wel of geen invloed?

Bij deze vraag zijn de meningen verdeeld. Deelnemers die aangeven dat het volgen van fitboys / fitgirls wel invloed heeft op hun voedingspatroon geven aan dat ze worden gemotiveerd om gezonder te eten en bewuster na te denken hierover. Deelnemers die laten weten dat het geen invloed heeft beschrijven dat ze zelf willen blijven bepalen wat ze eten of zelfs dat het averechts werkt.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Soms ben ik me bewuster van mijn voeding dan ga ik hierdoor gezonder eten. Ze hebben dan tips of recepten die ik dan toepas op m'n eigen eetgewoontes."

"Als ik hen zie, ben ik weer even gemotiveerd om gezond te eten."



*"Ik denk dat het wel invloed heeft op mijn voedingspatroon, maar niet veel. Zij laten soms combinaties zien die ik zelf niet snel zou bedenken. Maar als ik ontzettend veel zin heb in een bord poffertjes met boter en poedersuiker eet ik dat ook gewoon."*

*"Als het invloed heeft moet het onderbewust zijn. Ik heb niet het idee dat ik actief iets met de content van deze fitpeople doen."*

*"Het maakt je alleen maar meer onzeker als je die perfecte lichamen ziet. Wat juist averechts werkt."*

#### **Denk je dat het volgen van fitboys / fitgirls invloed heeft op jouw sportgedrag?**

Ja, ik denk van wel	45%
Nee, ik denk van niet	52%
Weet niet / geen mening	3%

#### **Open antwoord: waarom heeft dit wel of geen invloed?**

Meer deelnemers denken dat fitboys / fitgirls geen invloed hebben op hun sportgedrag, dan dat dit wel zo is. Ze geven aan dat de lichamen van de fitboys / fitgirls onbereikbaar zijn of dat ze niet zo gedisciplineerd zijn dat ze meer gaan sporten. Deelnemers die er wel door beïnvloed worden raken gemotiveerd om te gaan sporten en nemen tips of oefeningen mee in hun eigen training.

#### **Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:**

*"Ik vind het zo onbereikbaar dat ik er in ieder geval niet meer door ga sporten."*

*"Ik ga er niet meer van sporten dan ik zelf zou willen. Heb ik geen discipline voor."*

*"Vaak laten ze voorbeelden van work-outs zien die je zelf kunt doen, dat kan helpen je eigen work-outs te updaten. Dan zie je iets nieuws en wil je het toch proberen."*

*"Het zorgt voor motivatie om te gaan sporten, ook wanneer je bedje nog lekker warm is, omdat je weet dat anderen ook zijn opgestaan om te gaan sporten."*

*"Als ik zie dat zij gaan sporten of rennen dan voel ik ook de druk om iets actiefs te doen."*

*De volgende vraag is gesteld aan alle deelnemers.*

#### **Wat is de belangrijkste reden dat je sport?**

##### Top 3

1. Goed voor mijn lichaam
2. Goed voor mijn psychische gezondheid
3. Omdat ik het leuk vind

Andere redenen waarom deelnemers sporten zijn omdat ze er beter uit willen zien en omdat ze sterker willen worden.

Drie op de tien (29%) jonge deelnemers geeft aan niet te sporten.

**Deelnemers van 18 tot 25 jaar geven vaker aan (43%) dat ze sporten omdat ze het leuk vinden dan deelnemers van 25 tot 35 jaar (32%).**

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

## Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 18 tot en met 25 oktober 2018, deden 2.212 jonge mensen mee. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen. Namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis: [lotte.kamphuis@eenvandaag.nl](mailto:lotte.kamphuis@eenvandaag.nl).

