

Inzichten in de drijfveren achter de vitale samenleving

Een gezonde leefstijl staat stevast op nummer één in de top 10 van goede voornemens van Nederlanders van 18 jaar en ouder. De drijfveren achter en de ambitie ten aanzien van een vitalere leefstijl verschillen echter van persoon tot persoon. De inzichten over de relevantie en de noodzaak van het creëren van een vitalere samenleving, zowel fysiek als geestelijk, worden in vele sectoren inmiddels breed gedragen.

Een vitalere leefstijl werkt preventief, kostenbesparend en geeft de maatschappij ook op sociaal vlak impulsen. 'Zitten is het nieuwe roken' en dus is de noodzaak om de passieve instelling bij vele Nederlanders in het beweeg-, voedings- en leefpatroon te doorbreken groot.

Het nieuwe Vitality-model van Motivaction geeft diepgaand inzicht in de verschillen in motivaties en gedrag bij Nederlanders op het gebied van sport, gezondheid, voeding, werk-privébalans en hoe zij te activeren zijn tot een gezondere leefstijl. Ook brengt Vitality in beeld welke maatschappelijke rol verschillende typen Nederlanders voor zichzelf zien als het gaat om een vitaler en sociaal Nederland. Het model geeft concrete aanknopingspunten voor beleid, initiatieven en communicatie rondom vitaliteit en is hiermee zeer relevant voor overheden, organisaties en bedrijven die actief zijn op de domeinen sport, welzijn, zorg, onderwijs, HRM en voeding.

Het model is gebaseerd op het Mentality-model en onderscheidt vijf segmenten in de Nederlandse samenleving tussen 18-75 jaar: de 'recreatieve beweg'er', de 'balanszoeker', de 'sportkijker', de 'flexsporter' en de 'prestatiegerichter socializer'.

- De vele voornemens van de balanszoekers komen voort uit een diepe wens tot een vitalere leefstijl. Dit uit zich in plannen voor een minder stressvol 2016 en het verbeteren van de verhouding tussen werk en privé. Deze groep sport al frequent, het liefst in de buitenlucht en doet dit vooral om zich goed te voelen, voor de ontspanning en ze beleven er veel plezier aan. Het is een groep die zichzelf gemakkelijk motiveert en ook langer en structureel deze vitale leefstijl op peil weet te houden. Sport en bewegen wordt ook gebruikt voor geestelijke verrijking (yoga, mindfulness).
- De 'recreatieve beweg'ers' zijn diegenen waarvoor sporten een groot woord is. Zij trekken er graag samen op uit om te bewegen, in de vorm van wandelen, fietsen of zwemmen. Zij doen dit niet graag in verenigingsverband, maar sluiten zich bijvoorbeeld wel graag aan bij een wandelclubje of gezamenlijke fietstocht. Plezier bij het bewegen gaat voor op sportieve prestaties. Het buiten zijn geeft hen daarbij meer voldoening, waarbij ze meer genieten van de natuur om zich heen, dan van het bewegen. Naast dat het hen plezier geeft, doen zij dit ook uit bewustzijn omtrent gezondheid. Zij weten dat bewegen van belang is.



- De sportkijker zijn de minst sportieve Nederlanders. Zij beleven meer plezier aan het kijken naar sport, maar het zelf beoefenen kost hun vaak te veel moeite. Deze groep sluit het vrijwel uit om in 2016 zelf meer te gaan sporten of bewegen. Hun goede voornemens hebben dan ook niet direct met sporten en bewegen te maken. Zij zien hun kans op een gezondere levensstijl eerder bereikt worden door minder te gaan eten.
- Flexsporters zijn gemiddelde sporters en typeren zich vooral door impulsiviteit en hun hang naar afwisseling. Ze willen graag verschillende sporten uitproberen op het tijdstip en de plek die hun op dat moment het beste uitkomt. Ze beleven veel plezier aan het sporten en doen dit graag in sociaal verband. Als hun werkgever sportactiviteiten organiseert zijn zij degenen die vaak het eerst zullen aanhaken, omdat zij op deze wijze op een logisch moment (aansluitend op werktijd) kunnen sporten en ook op een andere wijze kunnen omgaan met collega's.
- De prestatiegerichte socializers stellen zichzelf ambitieuze doelen en hebben voor 2016 dan ook meer goede voornemens dan de andere groepen. Uiterlijk en er goed uitzien zijn voor hen een belangrijk streven en ze willen dit bereiken door gezonder te eten en meer te sporten. In deze groep zitten bij uitstek de sportschoolgangers. Zij sporten vooral om er beter uit te kunnen zien maar het kost ze wel moeite om zichzelf ertoe te zetten en dit structureel te blijven doen. Wat hen hierbij helpt is om samen met anderen de sportschool in te duiken, zowel om elkaar te motiveren als om nieuwe contacten op te doen.

