



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Beweggedrag in 2021

Door verschillende groepen in de Nederlandse bevolking

RIVM-rapport 2022-0133



Colofon

© RIVM 2023

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Het RIVM hecht veel waarde aan toegankelijkheid van zijn producten. Op dit moment is het echter nog niet mogelijk om dit document volledig toegankelijk aan te bieden. Als een onderdeel niet toegankelijk is, wordt dit vermeld. Zie ook www.rivm.nl/toegankelijkheid.

DOI 10.21945/RIVM-2022-0133

T.M. Schurink-van 't Klooster (auteur), RIVM
E. de Hollander (auteur), RIVM
M. Duijvestijn (auteur), RIVM
A. Blokstra (auteur), RIVM
W. Wendel-Vos (auteur), RIVM

Contact:
W. Wendel-Vos
Levensloop & Gezondheid
wanda.vos@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport / Directie Sport, in het kader van de kennisvraag 'Basistaken Sport en Bewegen' (V\030111).

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
Nederland
www.rivm.nl

Publiekssamenvatting

Beweeggedrag in 2021

Door verschillende groepen in de Nederlandse bevolking

De Nederlandse overheid wil dat 75 procent van de Nederlandse bevolking in 2040 aan de Beweegrichtlijnen voldoet. Bewegen verkleint de kans op zowel lichamelijke als geestelijke gezondheidsproblemen. Dat staat in het Nationaal Preventieakkoord. Om dit te bereiken is in 2022 de Beweegalliantie ingesteld. Het RIVM geeft nu uitgebreid inzicht in de verschillen in het beweeggedrag tussen verschillende groepen van de Nederlandse bevolking in 2021. Ook wordt voor het eerst gekeken welke activiteiten er het meest voor zorgen dat mensen volgens de richtlijn genoeg bewegen.

In 2021 voldeed 47 procent van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen. Kinderen van 4 tot en met 11 jaar haalden het vaakst de Beweegrichtlijnen (62 procent). Groepen die minder vaak aan de Beweegrichtlijnen voldeden waren jongeren van 12 tot en met 17 jaar, mensen met een lager opleidingsniveau, mensen met een lager huishoudinkomen, mensen met een niet-westerse migratieachtergrond, mensen die in sterk stedelijke gebieden wonen, mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking, en mensen met ernstig overgewicht.

De verschillende groepen in de bevolking hebben verschillende voorkeuren voor het type activiteiten om te bewegen en om te sporten. Zo wandelen vrouwen en mensen met een hoger opleidingsniveau bijvoorbeeld vaker, en doen kinderen vaker aan voetbal.

Over het algemeen zijn wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd de belangrijkste activiteiten waardoor mensen voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor enkele groepen in de bevolking is dit anders. Bijvoorbeeld voor kinderen zijn dat vooral buitenspelen op school en in de vrije tijd en sporten. Voor jongeren zijn dit sporten, fietsen naar school of werk en gymles op school.

De beweegrichtlijnen houden in dat volwassenen elke week ten minste twee en een half uur matig intensief bewegen, zoals wandelen en fietsen, verdeeld over meerdere dagen. Voor kinderen is dat elke dag minstens een uur. Daarnaast worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen, minimaal 2 keer per week voor volwassenen en 3 keer per week voor kinderen.

Kernwoorden: voldoen aan de Beweegrichtlijnen, wekelijks sporten, kernindicatoren sport en bewegen, wandelen, fietsen

Synopsis

Physical activity behavior in 2021

By different groups in the Dutch population

The Dutch government wants that in 2040 75 percent of the Dutch population comply with the Dutch Physical Activity Guidelines. Physical activity reduces the risk of both physical and mental health problems. This is stated in the National Prevention Agreement. To achieve this, the physical activity alliance was established in 2022. The RIVM provides extensive insight into the differences in physical activity behavior between different groups in the Dutch population in 2021. For the first time, activities that contribute the most to compliance with the Physical Activity Guidelines were examined.

In 2021, 47 percent of the Dutch population aged 4 years or older met the Dutch Physical Activity Guidelines. Children aged 4 to 11 years met the Physical Activity Guidelines most often (62 percent). Groups that met the Physical Activity Guidelines less often were adolescents aged 12 to 17, people with a lower level of education, people with a lower household income, people with a non-Western migration background, people living in high urbanized areas, people with both a long-term condition and a physical disability, and obese people.

The different groups in the population have different preferences in terms of types of physical activities and types of sports. For example, women and people with a higher level of education walk more often and children play football more often.

In general, walking, sports and cycling during leisure time are the main activities through which people meet the Physical Activity Guidelines. This is different for some groups in the population. For children, for example, the main activities are playing outside at school and during leisure time and sports. For adolescents these are sports, cycling to school or work, and exercise education at school.

To meet the Dutch Physical Activity Guidelines adults have to engage in at least two and a half hours of moderate or high intensity physical activity, such as walking and cycling, each week divided over several days. For children, this is at least an hour every day. In addition, muscle and bone strengthening activities are recommended, at least 2 times a week for adults and 3 times a week for children.

Keywords: meeting physical activity guidelines, weekly sports, key indicators of physical activity and sports, walking, cycling

Inhoudsopgave

Samenvatting — 11

1 Inleiding — 15

- 1.1 Aanleiding — 15
- 1.2 Onderzoeksvragen — 15
- 1.3 Leeswijzer — 16

2 Methoden — 17

- 2.1 De steekproef — 17
- 2.2 Vragenlijst sport- en beweeggedrag — 17
- 2.3 Uitkomstmaten — 18
 - 2.3.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 18
 - 2.3.2 Tijd besteed en wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 20
 - 2.3.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 20
- 2.4 Doelgroepen — 20
- 2.5 Statistische analyses — 23

3 Beweeggedrag in 2021 — 25

- 3.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 25
- 3.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 25
 - 3.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 25
 - 3.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 26
 - 3.2.3 Wandelen en fietsen — 27
 - 3.2.4 Type sporten — 28
- 3.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 29

4 Beweeggedrag naar geslacht — 31

- 4.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 31
- 4.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 31
 - 4.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 31
 - 4.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 32
 - 4.2.3 Wandelen en fietsen — 33
 - 4.2.4 Type sporten — 34
- 4.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 35

5 Beweeggedrag naar leeftijd — 39

- 5.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 39
- 5.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 40
 - 5.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 40
 - 5.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 41
 - 5.2.3 Wandelen en fietsen — 42
 - 5.2.4 Type sporten — 43
- 5.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 44

6 Beweeggedrag naar opleidingsniveau — 47

- 6.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 47

- 6.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 48
- 6.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 48
- 6.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 49
- 6.2.3 Wandelen en fietsen — 50
- 6.2.4 Type sporten — 51
- 6.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 53

- 7 Beweeggedrag naar huishoudinkomen — 55**
- 7.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 55
- 7.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 55
- 7.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 55
- 7.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 57
- 7.2.3 Wandelen en fietsen — 58
- 7.2.4 Type sporten — 59
- 7.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 61

- 8 Beweeggedrag naar migratieachtergrond — 65**
- 8.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 65
- 8.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 65
- 8.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 65
- 8.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 67
- 8.2.3 Wandelen en fietsen — 68
- 8.2.4 Type sporten — 69
- 8.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 70

- 9 Beweeggedrag naar mate van stedelijkheid — 73**
- 9.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 73
- 9.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 73
- 9.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 73
- 9.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 74
- 9.2.3 Wandelen en fietsen — 75
- 9.2.4 Type sporten — 76
- 9.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 77

- 10 Beweeggedrag naar aandoening/beperking — 81**
- 10.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 81
- 10.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 81
- 10.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 81
- 10.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 83
- 10.2.3 Wandelen en fietsen — 83
- 10.2.4 Type sporten — 84
- 10.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 86

- 11 Beweeggedrag naar gewicht — 89**
- 11.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 89
- 11.2 Deelname aan beweegactiviteiten — 89
- 11.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 89
- 11.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten — 91
- 11.2.3 Wandelen en fietsen — 91

- 11.2.4 Type sporten — 92
- 11.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 94

12 Conclusie en discussie — 97

- 12.1 Resultaten in context — 97
 - 12.1.1 Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder — 97
 - 12.1.2 Geslacht — 97
 - 12.1.3 Leeftijd — 98
 - 12.1.4 Opleidingsniveau — 99
 - 12.1.5 Huishoudinkomen — 99
 - 12.1.6 Migratieachtergrond — 100
 - 12.1.7 Stedelijkheid — 101
 - 12.1.8 Aandoening/beperking — 102
 - 12.1.9 Gewicht — 103
- 12.2 Vergelijking met andere onderzoeken — 104
- 12.3 Coronapandemie — 104
- 12.4 Overige kanttekeningen — 105
- 12.5 Aanbevelingen — 106

13 Referenties — 109

Bijlage 1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten — 111

Bijlage 2 Wekelijks sporten, wandelen, fietsen en tuinieren — 151

Bijlage 3 Wekelijks wandelen en fietsen voor woon-werkverkeer, in de vrije tijd en als sport — 165

Bijlage 4 Type sport — 176

Bijlage 5 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 206

Bijlage 6 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar huishoudinkomen en opleidingsniveau — 215

Samenvatting

Bewegen heeft positieve effecten op de gezondheid [1]. In het Nationaal Preventieakkoord is het doel gesteld dat in 2040 75 procent van de Nederlandse bevolking aan de Beweegrichtlijnen voldoet [2]. Om dit te bereiken is in 2022 de Beweegalliantie ingesteld [3].

In dit rapport geeft uitgebreid inzicht in het beweeggedrag, in relatie tot de Beweegrichtlijnen, van verschillende groepen in de Nederlandse bevolking in 2021. Dit is onderzocht aan de hand van de volgende onderzoeksvragen:

1. Hoe vaak voldoen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking aan de Beweegrichtlijnen?
2. Hoeveel tijd besteden verschillende groepen in de Nederlandse bevolking aan de beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen?
3. Hoe vaak sporten, wandelen, fietsen en tuinieren verschillende groepen in de Nederlandse bevolking wekelijks?
4. Zijn er verschillen te zien in wekelijkse deelname en tijd besteed aan beweegactiviteiten binnen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking tussen personen die wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen?
5. Hoe vaak wandelen en fietsen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking in de vrije tijd, naar school of werk of voor sport?
6. Wat zijn de meest populaire sporten voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking?
7. Welke beweegactiviteiten dragen het meest bij aan het behalen van de Beweegrichtlijnen voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking?

De resultaten geven mogelijke aanknopingspunten voor het toekomstig beleid.

Hieronder worden per onderzoeksvraag de belangrijkste resultaten weergegeven.

1. *Hoe vaak voldoen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking aan de Beweegrichtlijnen?*
In 2021 voldeed 47 procent van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen. Kinderen 4 tot en met 11 jaar voldeden het vaakst aan de Beweegrichtlijnen (62 procent). Groepen binnen achtergrondkenmerken die minder vaak aan de Beweegrichtlijnen voldeden waren:
 - jongeren van 12 tot en met 17 jaar (36 procent);
 - mensen met een lager opleidingsniveau (25 jaar en ouder: 38 procent);
 - mensen met een lager huishoudinkomen (41 procent);
 - mensen met een niet-westerse migratieachtergrond (41 procent);
 - mensen die in sterk stedelijke gebieden wonen (44 procent);

- mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking (20 procent); en
 - mensen met ernstig overgewicht (36 procent).
2. *Hoeveel tijd besteden verschillende groepen in de Nederlandse bevolking aan de beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen?*
- Beweegactiviteiten waar de meeste tijd aan werd besteed waren buitenspelen (kinderen 4 tot en met 11 jaar; 7,9 uur per week in de vrije tijd en 6,6 uur per week op school) en zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder; 5,2 uur per week). Dit gold voor bijna alle groepen. Daartegenover werd door jongeren de meeste tijd besteed aan sporten (4,7 uur per week). Ouderen, hoger opgeleiden en personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking besteedden de meeste tijd aan wandelen in de vrije tijd (respectievelijk 4,8, 3,9 en 3,1 uur per week).
3. *Hoe vaak sporten, wandelen, fietsen en tuinieren verschillende groepen in de Nederlandse bevolking wekelijks?*
- Het percentage van de Nederlandse bevolking dat wekelijks sportte in 2021 was 54 procent. Wekelijks wandelen¹ deed 80 procent en fietsen⁴ 63 procent. 39 procent van de bevolking tuinierde wekelijks.
- Groepen in de Nederlandse bevolking die vaker wekelijks sportten binnen achtergrondkenmerken waren: jongeren (74 procent), hoger opgeleiden (25 jaar en ouder: 67 procent), personen met een hoger huishoudinkomen (68 procent voor inkomenskwintiel 5) en personen met ondergewicht of een gezond gewicht (57 procent en 60 procent). Groepen in de Nederlandse bevolking die vaker wekelijks wandelden waren: vrouwen (83 procent) en hoger opgeleiden (25 jaar en ouder 88 procent). Groepen in de Nederlandse bevolking die vaker wekelijks fietsten waren: jongeren (89 procent), hoger opgeleiden (25 jaar en ouder 66 procent), personen met een hoger huishoudinkomen (68 procent voor inkomenskwintiel 5) en personen met ondergewicht of een gezond gewicht (69 procent en 68 procent). Groepen in de Nederlandse bevolking die vaker wekelijks tuinierden waren: personen met een hoger huishoudinkomen (43 procent voor inkomenskwintiel 5), personen wonende in weinig en niet-stedelijke gebieden (51 procent en 56 procent) en personen met matig overgewicht (43 procent).
4. *Zijn er verschillen te zien in wekelijkse deelname en tijd besteed aan beweegactiviteiten binnen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking tussen personen die wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen?*
- Personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen besteedden meer tijd aan alle activiteiten dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen, met uitzondering van gymles en zwemles (in de vrije tijd en op school; 4- tot en met 11-jarigen). Ook sportten, wandelden, fietsten en tuinierden personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen vaker wekelijks dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Echter werden de

¹ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

grootste verschillen gezien voor fietsen en sporten (> 30 procent verschil).

5. *Hoe vaak wandelen en fietsen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking in de vrije tijd, naar school of werk of voor sport?*

In de vrije tijd werd vaker gewandeld dan gefietst (75 procent tegenover 51 procent) terwijl er naar school of werk vaker werd gefietst dan gewandeld (32 procent tegenover 19 procent).

Jongeren fietsten vaker wekelijks naar school of werk (83 procent). Wekelijks wandelden naar school of werk werd vaker gedaan door personen met een lager huishoudinkomen (27 procent voor inkomenskintiel 1), personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond (21 procent en 32 procent) en personen met een gezond gewicht (20 procent).

Wekelijks wandelen in de vrije tijd werd vaker gedaan door vrouwen (79 procent), volwassenen en ouderen (77 procent en 79 procent) en personen met een hoger huishoudinkomen (79 procent in kwintiel 4 en 79 procent in kwintiel 5). Wekelijks fietsen in de vrije tijd werd vaker gedaan door kinderen (74 procent), hoger opgeleiden (56 procent) en personen zonder een migratieachtergrond (55 procent).

Wandelen als sport werd vaker gedaan door ouderen (7 procent) en personen met een hoger huishoudinkomen (5 procent in kwintiel 4 en 6 procent in kwintiel 5). Fietsen als sport werd vaker gedaan door mannen (10 procent), volwassenen (9 procent) en hoger opgeleiden (12 procent).

6. *Wat zijn de meest populaire sporten voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking?*

De meest populaire sporten onder wekelijkse sporters waren fitness (individueel; 34 procent), hardlopen (20 procent) en voetbal (12 procent). De verschillende groepen in de bevolking hebben verschillende voorkeuren in type sporten.

7. *Welke beweegactiviteiten dragen het meest bij aan het behalen van de Beweegrichtlijnen voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking?*

Over het algemeen waren wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd de belangrijkste activiteiten waardoor mensen voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Voor enkele groepen in de bevolking was dit anders. Bijvoorbeeld voor kinderen waren dat vooral buitenspelen op school en in de vrije tijd en sporten. Voor jongeren waren dit sporten, fietsen naar school of werk, en gymles op school.

Zware activiteiten op school of werk droegen het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Conclusie

In 2021 voldeed 47 procent van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen. Kinderen 4 tot en met 11 jaar voldeden het vaakst aan de Beweegrichtlijnen (62 procent). Groepen binnen achtergrondkenmerken die minder vaak aan de Beweegrichtlijnen voldeden waren:

- jongeren van 12 tot en met 17 jaar (36 procent);

- mensen met een lager opleidingsniveau (25 jaar en ouder: 38procent);
- mensen met een lager huishoudinkomen (41 procent);
- mensen met een niet-westerse migratieachtergrond (41 procent);
- mensen die in sterk stedelijke gebieden wonen (44 procent);
- mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking (12 jaar en ouder: 20 procent);
- mensen met ernstig overgewicht (36 procent).

De verschillende groepen in de bevolking hebben verschillende voorkeuren in type beweegactiviteiten en type sporten. Over het algemeen waren wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd de belangrijkste activiteiten waardoor mensen voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Voor enkele groepen in de bevolking was dit anders. Bijvoorbeeld voor kinderen waren dat vooral buitenspelen op school en in de vrije tijd en sporten. Voor jongeren waren dit sporten, fietsen naar school of werk, en gymles op school.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Bewegen heeft positieve effecten op de gezondheid [1]. Bewegen verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Ook hangt veel bewegen samen met een lager risico op borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden. Ouderen die (veel) bewegen hebben een lager risico op botbreuken, lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie en hebben betere spierkracht en loopsnelheid. Bij kinderen verbetert bewegen de insulinegevoeligheid, de botkwaliteit, de fitheid en spierkracht. Ook verlaagt het de BMI en vetmassa bij kinderen met overgewicht en obesitas. De gunstige effecten nemen toe als de hoeveelheid beweging toeneemt [1].

In het Nationaal Preventieakkoord staat het doel dat in 2040 75 procent van de Nederlandse bevolking aan de Beweegrichtlijnen (Figuur 2.1) voldoet [2]. Om dit te behalen is in 2022 de Beweegalliantie ingesteld [3]. Met de Beweegalliantie kan er meer maatschappelijke aandacht en actie voor bewegen komen. De focus van de Beweegalliantie ligt op betere samenwerking tussen departementen, alliantiepartners en lokale initiatieven.

Het percentage van de Nederlandse bevolking dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen is één van de twintig kernindicatoren op het gebied van sport en bewegen. Het RIVM coördineert deze kernindicatoren en ontsluit feiten en jaarlijkse cijfers via de website www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren. Deze kernindicatoren ondersteunen onder andere het beleid op het gebied van sport en bewegen.

In aanvulling op de website is het doel van dit rapport om uitgebreider inzicht te geven in verschillen in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen tussen verschillende groepen van de Nederlandse bevolking in 2021. Daarbij wordt specifiek ingegaan op tijd besteed en wekelijkse deelname aan verschillende beweegactiviteiten, de meest populaire sporten en welke activiteiten het meest bijdragen aan het behalen van de Beweegrichtlijnen. Deze resultaten geven mogelijke aanwijzingen voor het toekomstig beleid.

1.2 Onderzoeksvragen

De centrale vraag voor dit onderzoek is "Wat is het beweeggedrag, in relatie tot de Beweegrichtlijnen, van verschillende groepen in de Nederlandse bevolking in 2021?". Dit is onderzocht aan de hand van de volgende onderzoeksvragen:

1. Hoe vaak voldoen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking aan de Beweegrichtlijnen?
2. Hoeveel tijd besteden verschillende groepen in de Nederlandse bevolking aan de beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen?

3. Hoe vaak sporten, wandelen, fietsen en tuinieren verschillende groepen in de Nederlandse bevolking wekelijks?
4. Zijn er verschillen te zien in wekelijkse deelname en tijd besteed aan beweegactiviteiten binnen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking tussen personen die wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen?
5. Hoe vaak wandelen en fietsen verschillende groepen in de Nederlandse bevolking in de vrije tijd, naar school of werk of voor sport?
6. Wat zijn de meest populaire sporten voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking?
7. Welke beweegactiviteiten dragen het meest bij aan het behalen van de Beweegrichtlijnen voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking?

1.3 Leeswijzer

In dit rapport wordt het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder en uitgesplitst naar de volgende achtergrondkenmerken beschreven:

- Hoofdstuk 3: Totale Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder
- Hoofdstuk 4: Geslacht
- Hoofdstuk 5: Leeftijd
- Hoofdstuk 6: Opleidingsniveau
- Hoofdstuk 7: Huishoudinkomen
- Hoofdstuk 8: Migratieachtergrond
- Hoofdstuk 9: Mate van stedelijkheid
- Hoofdstuk 10: Langdurige aandoening/beperking
- Hoofdstuk 11: Gewicht

Elk hoofdstuk presenteert per groep verschillende gegevens. Ten eerste het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Ten tweede is gekeken naar de tijd besteed aan de verschillende beweegactiviteiten die bijdragen aan de Beweegrichtlijnen (Tabel 2.1) en de wekelijkse deelname aan sporten, wandelen, fietsen en tuinieren. Vervolgens worden wandelen, fietsen en sporten in meer detail beschreven. Tot slot wordt gekeken naar de mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

2 Methoden

Dit onderzoek gebruikt de gegevens uit Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor van het CBS in samenwerking met het RIVM [4]; specifiek het meetjaar 2021. Dit hoofdstuk beschrijft op hoofdlijnen de dataverzameling en -verwerking.

2.1 De steekproef

Voor de Gezondheidsenquête wordt jaarlijks een willekeurige steekproef van personen van 0 jaar en ouder getrokken uit de Basisregistratie Personen (BRP) [5]. Steekproefpersonen worden in eerste instantie benaderd om deel te nemen via internet [5]. Personen die niet reageren worden opnieuw benaderd voor een huisbezoek om de vragenlijst alsnog via een persoonlijk interview in te vullen. Vanaf 2018 is hierbij een doelgroepenstrategie gehanteerd. In 2021 is de doelgroepenstrategie geoptimaliseerd. Als een doelgroep betrekkelijk goed reageert via internet dan wordt uit die doelgroep een kleiner deel opnieuw benaderd voor een huisbezoek. Op die manier worden de huisbezoeken selectiever ingezet in de groepen waar de internetrespons achterbleef. De doelgroepen worden bepaald op basis van achtergrondkenmerken waarover informatie beschikbaar was bij de steekproeftrekking, zoals leeftijd, inkomen en migratieachtergrond. De uiteindelijke groep van mensen die de enquête heeft ingevuld is daardoor een betere afspiegeling van de gehele bevolking. Daarnaast wordt er een wegingsfactor, gebaseerd op meerdere achtergrondkenmerken, toegepast om te corrigeren voor verschillen tussen de samenstelling van de deelnemers en de totale Nederlandse bevolking [6]. De achtergrondkenmerken waarop de weging is gebaseerd zijn geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, burgerlijke staat, stedelijkheid, provincie, landsdeel, huishoudgrootte, inkomen, vermogen, enquêteseizoen en doelgroep.

Door de coronacrisis konden er, net als in 2020, in een deel van 2021 geen persoonlijke interviews via huisbezoeken worden afgenomen. Ondanks dat hiervoor gecorrigeerd is zijn de metingen van 2021 mogelijk verstoord (zie Hoofdstuk 12 voor meer informatie). In 2021 hebben in totaal 8442 personen deelgenomen.

2.2 Vragenlijst sport- en beweeggedrag

Sport- en beweeggedrag wordt nagevraagd met een aangepaste versie van de SQUASH (Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity) [7]. De vragenlijst omvat verschillende activiteiten verdeeld over een aantal domeinen van lichamelijke activiteit, namelijk woon-werk verkeer, op school of werk, huishouden en in de vrije tijd (Tabel 2.1). In de vragenlijst kunnen deelnemers maximaal vier sporten rapporteren. Per activiteit is gevraagd hoeveel dagen per week de beweeg- of sportactiviteit gedaan wordt en hoeveel tijd per dag hieraan wordt besteedt. De navraagperiode van de vragenlijst betreft een normale week in de afgelopen maanden. Het verschilt per leeftijdsgroep welke activiteiten zijn nagevraagd (Tabel 2.1).

2.3 Uitkomstmaten

2.3.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

De Beweegrichtlijnen zijn in 2017 geformuleerd door de Gezondheidsraad (Figuur 2.1). De combinatie van de tijd besteed aan matig tot zwaar intensieve activiteiten (Component 1) en hoe vaak bot- en spierversterkende activiteiten worden gedaan (Component 2) bepaalt of iemand voldoet aan de Beweegrichtlijnen (Tabel 2.1). De details over de berekening van de Beweegrichtlijnen op basis van de vragenlijst staan beschreven in een eerder RIVM-rapport [8].



Figuur 2.1 Beweegrichtlijnen voor volwassenen en kinderen.

Tabel 2.1 Activiteiten die worden meegenomen in de berekening van de Beweegrichtlijnen en aan welke component van de Beweegrichtlijnen de activiteit bijdraagt.

	Component 1¹: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning	Component 2²: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten
Woon-werkverkeer		
Wandelen (4 jaar en ouder)	x	x
Fietsen (4 jaar en ouder)	x	alleen spierversterkend
	Component 1¹: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning	Component 2²: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten
Werk en school		
Zwaar intensief werk (12 jaar en ouder)	x	
Buitenspelen (4-11 jaar)	x	x
Bewegingsonderwijs (4-17 jaar)*	x	x
Schoolzwemmen (4-11 jaar)	x	alleen spierversterkend
	Component 1¹: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning	Component 2²: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten
Huishouden		
Zwaar intensief (12 jaar en ouder)	x	
	Component 1¹: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning	Component 2²: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten
Vrije tijd		
Buitenspelen (4-11 jaar)	x	x
Zwemles (4-11 jaar)	x	alleen spierversterkend
Wandelen (4 jaar en ouder) [^]		x
Fietsen (4 jaar en ouder)	x	alleen spierversterkend
Tuinieren (12 jaar en ouder)	x	
Klussen (12 jaar en ouder)	x	
Sporten (4 jaar en ouder)	afhankelijk van type sport	afhankelijk van type sport

¹Component 1 = minimaal 150 minuten per week tenminste matig intensieve activiteit (MET[§]≥3) verspreid over 7 dagen per week.

²Component 2 = 18 jaar of ouder: 2 dagen per week spierversterkende activiteiten waarvan minimaal 1 dag per week ook botversterkende activiteiten omvat; 4 tot en met 17 jaar: 3 dagen per week spierversterkende activiteiten waarvan minimaal 1 dag per week ook botversterkende activiteiten omvat.

*Gesteld aan respondenten die onderwijs (basisonderwijs (inclusief speciaal onderwijs), praktijkonderwijs, vmbo (met en zonder lwoo), vso, havo, vwo, gymnasium, atheneum, mbo (pdb, mba)) volgen.

[^]Wandelen in de vrije tijd heeft een lagere MET-waarde dan wandelen naar school of werk.

[§]MET = Metabolic Equivalent of Task.

2.3.2 *Tijd besteed en wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten*

Voor de beweegactiviteiten, die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegactiviteiten (Tabel 2.1), is per activiteit het gemiddelde aantal uren per week berekend dat hieraan wordt besteed op basis van het aantal dagen per week en het aantal minuten per dag dat is vermeld.

Ook is het percentage van de bevolking dat wekelijks sport, wandelt, fietst of tuiniert berekend. Het gaat hierbij om wandelen en fietsen in totaal, dus als het minstens in één van de onderliggende domeinen (woon-werk verkeer, vrije tijd of sport) wordt gedaan. Voor wandelen en fietsen wordt wekelijkse deelname vervolgens uitgesplitst voor de drie domeinen. Voor wekelijkse sporters is gekeken naar het percentage dat aan de belangrijkste sporten² doet. Dit zijn fitness (individueel), hardlopen, voetbal, wandelsport, tennis, fietssport³, zwemmen, yoga, wielrennen, dansen, hockey, paardrijden, mountainbiken, gymnastiek, golf, groepslessen in de sportschool, turnen, volleybal, judo/jiu-jitsu.

2.3.3 *Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen*

Om te bepalen in welke mate de verschillende beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen, wordt het voldoen aan de Beweegerichtlijnen berekend uitgezonderd één activiteit. Het aantal procentpunten daling in het voldoen aan de Beweegerichtlijnen ten opzichte van de uitgangssituatie waarin alle activiteiten worden meegenomen geeft inzicht in de mate waarin de betreffende activiteit op bevolkingsniveau bijdraagt aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen. Hoe groter de daling in het percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen. Deze analyses zijn apart uitgevoerd voor kinderen 4 tot en met 11 jaar, jongeren 12 tot en met 17 jaar en volwassenen 18 jaar en ouder. Dit heeft enerzijds een praktische reden (de vragenlijst voor de groep 4- tot en met 11-jarigen verschilt van de vragenlijst voor de groep van 12 jaar en ouder) en anderzijds een inhoudelijke reden (de Beweegerichtlijnen zijn verschillend gedefinieerd voor kinderen (4 tot en met 17 jaar) en volwassenen (≥ 18 jaar)). De resultaten van de analyses voor alle leeftijdsgroepen worden gepresenteerd in Hoofdstuk 5 Beweeggedrag naar leeftijd. In alle andere hoofdstukken worden alleen de resultaten voor volwassenen 18 jaar en ouder gepresenteerd, in verband met onvoldoende aantallen voor de uitsplitsingen voor kinderen en jongeren.

2.4 Doelgroepen

In Tabel 2.2 zijn de achtergrondkenmerken beschreven die in deze rapportage worden uitgesplitst.

² Bepaald op basis van de top 10 in verschillende groepen van de Nederlandse bevolking.

³ Fietssport = fietsen algemeen ingevuld onder sport zonder specificatie van het type fietssport (wielrennen, mountainbiken et cetera).

Tabel 2.2 Achtergrondkenmerken gebruikt in deze rapportage.

Achtergrondkenmerk	Leeftijd	Groepen	N
Geslacht	4 jaar en ouder	Man Vrouw	3956 3987
Leeftijd (4 groepen)	4 jaar en ouder	4 t/m 11 jaar (kinderen) 12 t/m 17 jaar (jongeren) 18 t/m 64 jaar (volwassenen) 65 jaar en ouder (ouderen)	631 593 4746 1973
Leeftijd (22 groepen)	4 jaar en ouder	4 t/m 5 jaar 6 t/m 7 jaar 8 t/m 9 jaar 10 t/m 11 jaar 12 t/m 13 jaar 14 t/m 15 jaar 16 t/m 17 jaar 18 t/m 19 jaar 20 t/m 24 jaar 25 t/m 29 jaar 30 t/m 34 jaar 35 t/m 39 jaar 40 t/m 44 jaar 45 t/m 49 jaar 50 t/m 54 jaar 55 t/m 59 jaar 60 t/m 64 jaar 65 t/m 69 jaar 70 t/m 74 jaar 75 t/m 79 jaar 80 t/m 84 jaar 85 jaar en ouder	158 156 152 165 196 202 195 156 386 424 469 467 487 495 583 616 663 639 632 378 202 122
Opleidingsniveau (gevolgd) ¹	12 t/m 24 jaar	Lager Middelbaar Hoger	379 415 315
Opleidingsniveau (voltooid) ¹	25 jaar en ouder	Lager Middelbaar Hoger	458 1031 1649
Huishoudinkomen ²	4 jaar en ouder	Inkomenskwintiel 1 Inkomenskwintiel 2 Inkomenskwintiel 3 Inkomenskwintiel 4 Inkomenskwintiel 5	869 1242 1633 1933 2183

¹lager = lo, vmbo, avo onderbouw, mbo1; middelbaar = havo, vwo, mbo 2,3,4; hoger = hbo, wo.

²Inkomenskwintiel 1 = ≤19.000 euro; Inkomenskwintiel 2 = 19.001 tot en met 25.300 euro; Inkomenskwintiel 3 = 25.301 t/m 32.200 euro; Inkomenskwintiel 4 = 32.201 tot en met 41.300 euro; Inkomenskwintiel 5 = ≥41.301 euro.

Tabel 2.2. Vervolg.

Achtergrondkenmerk	Leeftijd	Groepen	N
Combinatie van huishoudinkomen en voltooid opleidingsniveau	25 jaar en ouder	lager opleidingsniveau en inkomenskintiel 1	253
		lager opleidingsniveau en inkomenskintiel 2-4	982
		lager opleidingsniveau en inkomenskintiel 5	196
		middelbaar opleidingsniveau en inkomenskintiel 1	1467
		middelbaar opleidingsniveau en inkomenskintiel 2-4	176
		middelbaar opleidingsniveau en inkomenskintiel 5	130
		hoger opleidingsniveau en inkomenskintiel 1	487
		hoger opleidingsniveau en inkomenskintiel 2-4	1213
		hoger opleidingsniveau en inkomenskintiel 5	1073
		Migratieachtergrond ³	4 jaar en ouder
westerse migratieachtergrond	864		
niet-westerse migratieachtergrond	732		
Mate van stedelijkheid ⁴	4 jaar en ouder	zeer sterk stedelijk	1793
		sterk stedelijk	2459
		matig stedelijk	1213
		weinig stedelijk	1855
		niet stedelijk	623
Aandoening/beperking ⁵	12 jaar en ouder	langdurige aandoening en lichamelijke beperking	124
		alleen langdurige aandoening	986
		alleen lichamelijke beperking	64
		geen van beide	2810
Gewicht ⁶	4 jaar en ouder	Ondergewicht	157
		gezond gewicht	4214
		matig overgewicht	2541
		ernstig overgewicht	986

³Oude indeling. Het CBS heeft in 2021 een nieuwe herkomstindeling ontwikkeld. De nieuwe indeling wordt vanaf begin 2022 geleidelijk doorgevoerd.

⁴Zeer sterk stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 2500 of meer; Sterk stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 1500 tot 2500; Matig stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 1000 tot 1500; Weinig stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 500 tot 1000; Niet-stedelijk = omgevingsadressendichtheid van minder dan 500.

⁵Beperking bij horen, zien en/of bewegen.

⁶18 jaar en ouder: ondergewicht = BMI <18,5 kg/m², gezond gewicht = BMI >=18,5 kg/m² en <25 kg/m², matig overgewicht = BMI >=25 kg/m² en <30 kg/m², ernstig overgewicht (obesitas) = BMI >=30 kg/m²; 4 tot en met 17 jaar op basis van de afkapwaarden van Cole en collega's [9].

2.5 Statistische analyses

Alle uitkomstmaten zijn geanalyseerd voor de totale bevolking van 4 jaar en ouder en uitgesplitst voor alle groepen binnen de achtergrondkenmerken. Het voldoen aan de Beweegrichtlijnen, de tijd besteed aan beweegactiviteiten en de wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten zijn verder uitgesplitst voor personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen.

Alle waarden zijn met 95 procent betrouwbaarheidsintervallen gepresenteerd. Wanneer een groep minder dan 50 personen bevatte, zijn er geen resultaten gepresenteerd. In de tekst zijn alleen statistisch significante absolute verschillen van minimaal 5 procent of minimaal 0,5 uur tussen groepen binnen een achtergrondkenmerk benoemd. Waarden zijn statistisch significant verschillend van elkaar als de betrouwbaarheidsintervallen niet overlappen.

Met betrekking tot de mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen zijn in de tekst de 3 beweegactiviteiten die de grootste daling in het percentage laten zien beschreven, namelijk de activiteiten die het meest bijdragen. Ook zijn de beweegactiviteiten beschreven die het minst bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen, dit zijn de beweegactiviteiten die een absolute afname van 5 procent of minder lieten zien. Met behulp van univariate logistische regressieanalyse is het verband tussen de groepen binnen een achtergrondkenmerk en het voldoen aan de Beweegrichtlijnen geanalyseerd met alle activiteiten meegerekend. De Odds Ratio's (OR) worden met 95 procent betrouwbaarheidsintervallen gepresenteerd. Vervolgens wordt dit verband geanalyseerd uitgezonderd één van de beweegactiviteiten (voor alle beweegactiviteiten los). Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor de betreffende groep dan voor de referentiegroep. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor de referentiegroep dan voor betreffende groep.

Alle analyses zijn uitgevoerd in IBM SPSS Statistics 28 en zijn gewogen naar een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking.

3 Beweeggedrag in 2021

3.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

In 2021 voldeed 47,2% (95% BI 46,1-48,3%) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen. Meer informatie over de trend in voldoen aan de Beweegrichtlijnen sinds 2001 staat op <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>.

Uitgesplitst naar de twee verschillende onderdelen van de Beweegrichtlijnen deed 51,9% (50,8-53,0%) voldoende aan matig tot zwaar intensieve inspanning en deed 83,8% (82,9-84,6%) voldoende bot- en spierversterkende activiteiten.

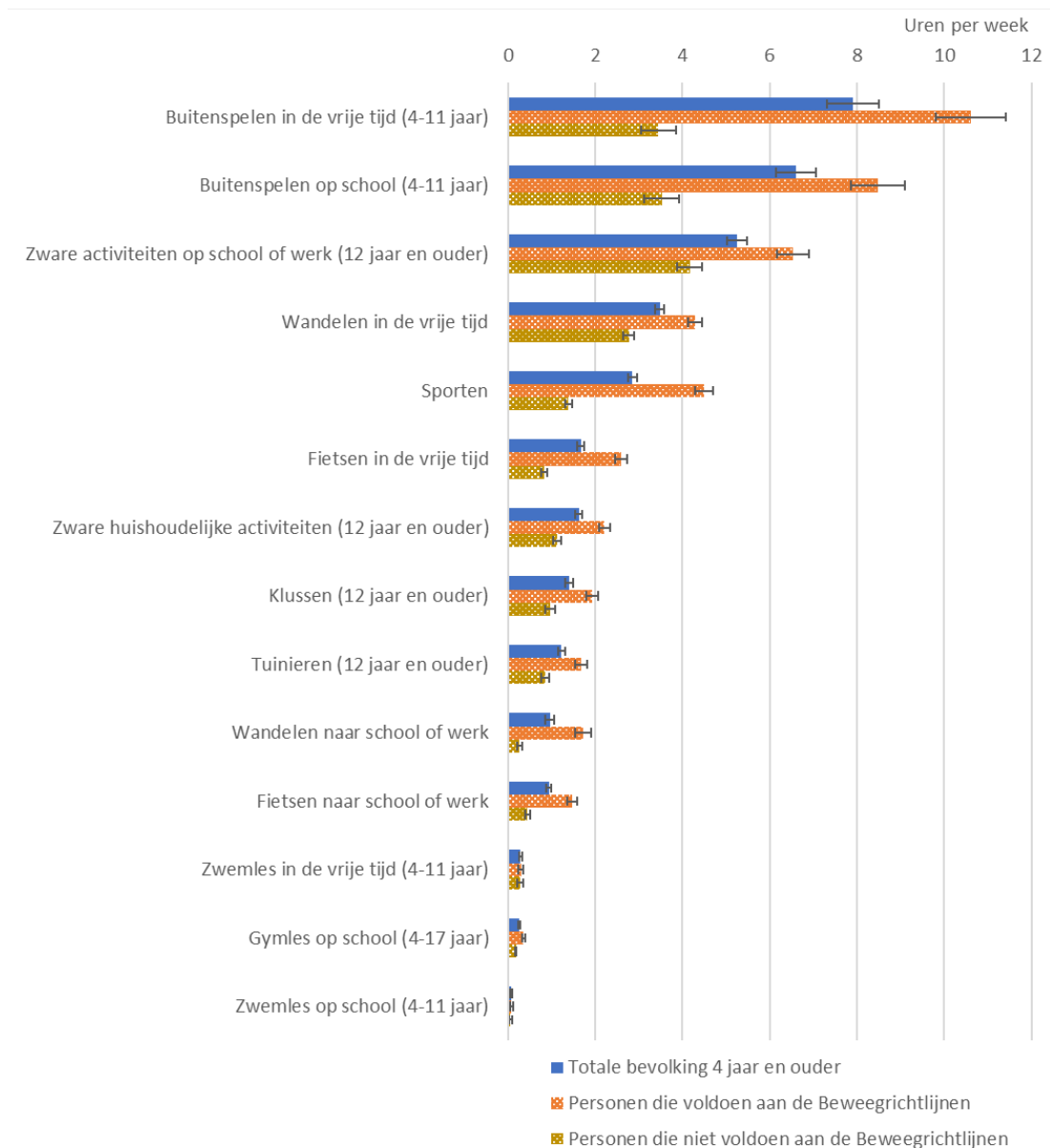
3.2 Deelname aan beweegactiviteiten

3.2.1 *Tijd besteed aan beweegactiviteiten*

Figuur 3.1 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten weer die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder in totaal en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. De gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, zijn ook te vinden in Bijlage 1.

Beweegactiviteiten waar de meeste tijd aan werd besteed, waren buitenspelen (kinderen 4 tot en met 11 jaar) en zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder).

Personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen besteedden meer tijd aan alle activiteiten dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen, met uitzondering van gymles en zwemles (in de vrije tijd en op school; 4- tot en met 11-jarigen).



Figuur 3.1 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, totaal en uitgesplitst naar wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen (Bijlage 1).

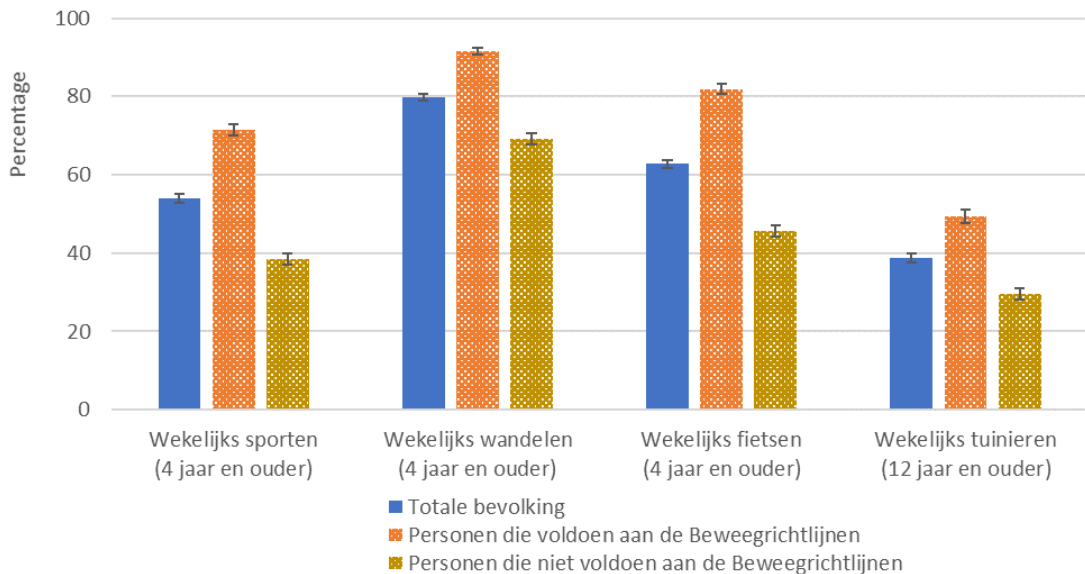
3.2.2 *Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten*

Figuur 3.2 geeft het percentage weer van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat wekelijks sportte, wandelde⁴, fietste⁴ of tuinierde in totaal en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 2.

Van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder sportte 54,0%, wandelde 79,7%, fietste 62,7% en tuinierde 38,7% wekelijks. Personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen sportten, wandelden, fietsten en

⁴ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

tuinierden vaker wekelijks dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Echter zijn de grootste verschillen te zien voor fietsen en sporten (>30% verschil; Bijlage 2).



Figuur 3.2 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, totaal en uitgesplitst naar wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen (Bijlage 2).

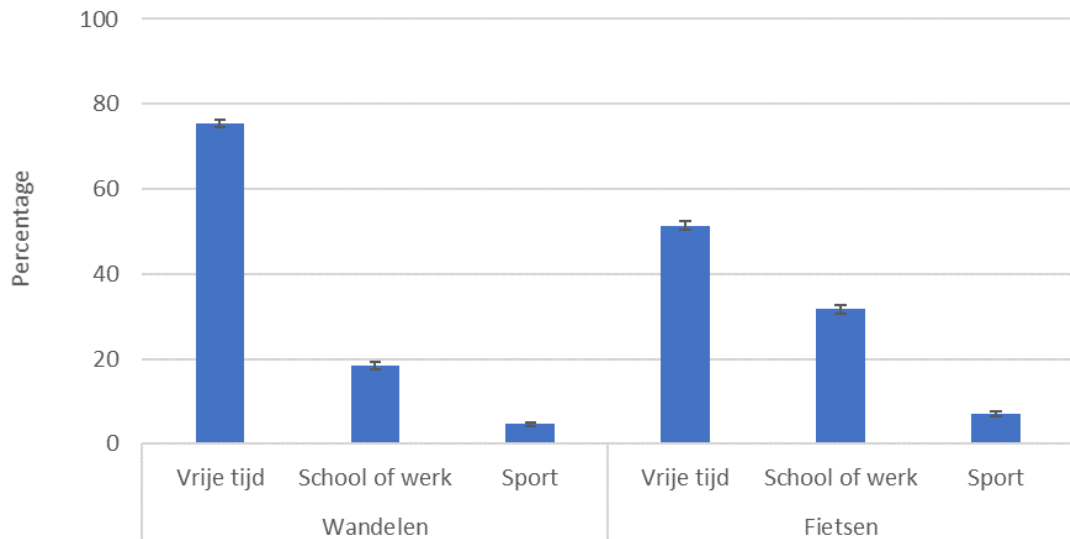
3.2.3 Wandelen en fietsen

Figuur 3.3 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

In de vrije tijd wandelde 75,3% wekelijks. Wekelijks wandelen naar school of werk deed 18,5% en 4,7% wandelde wekelijks als sport.

In de vrije tijd fietste 51,4% wekelijks. Wekelijks fietsen naar school of werk deed 31,7% en 7,1% fietste wekelijks als sport.

In de vrije tijd werd vaker gewandeld dan gefietst terwijl er naar school of werk vaker werd gefietst dan gewandeld.

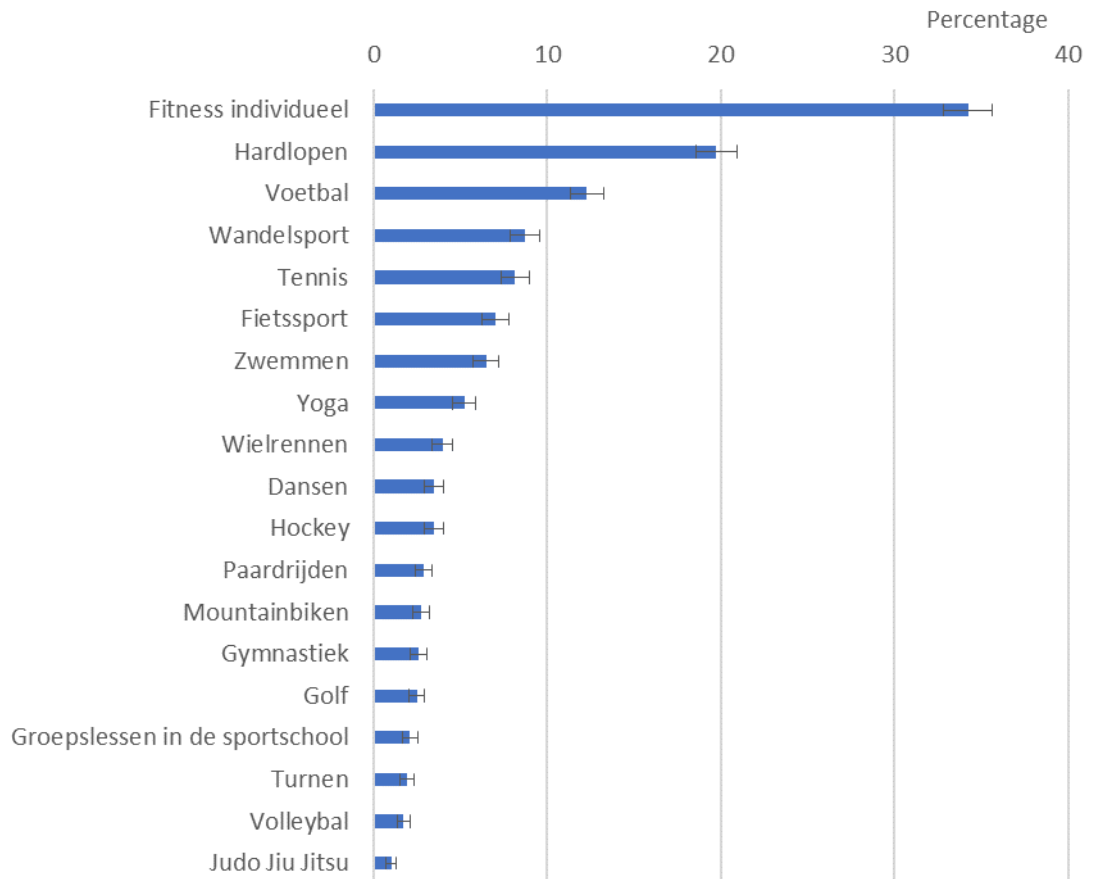


Figuur 3.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport (Bijlage 3).

3.2.4 Type sporten

Figuur 3.4 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden staan ook in Bijlage 4.

Fitness (individueel) was de meest beoefende sport. Van de wekelijkse sporters deed 34,2% aan deze sport. Op nummer twee stond hardlopen met 19,8%. Voetbal stond op de derde plaats, beoefend door 12,3% van de wekelijkse sporters. Sporten die op de vierde plaats of lager stonden werden door minder dan 10% van de wekelijkse sporters beoefend.



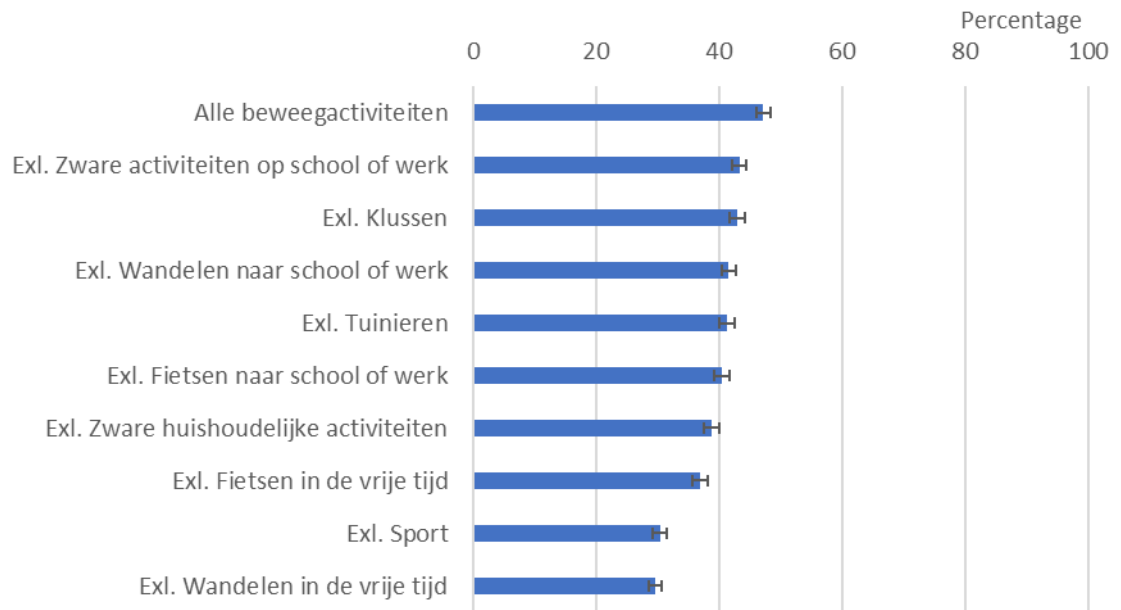
Figuur 3.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende (Bijlage 4).

3.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 3.5 geeft als eerste het percentage van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen weer. Vervolgens wordt het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen uitgezonderd één van de beweegactiviteiten beschreven. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 46,6% van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder aan de Beweegrichtlijnen. De grootste daling was te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 29,6%, 30,3% en 36,9% aan de Beweegrichtlijnen.

Zware activiteiten op school of werk droegen het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer deze activiteit werd uitgesloten daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar 43,3%.



Figuur 3.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten (Bijlage 5).

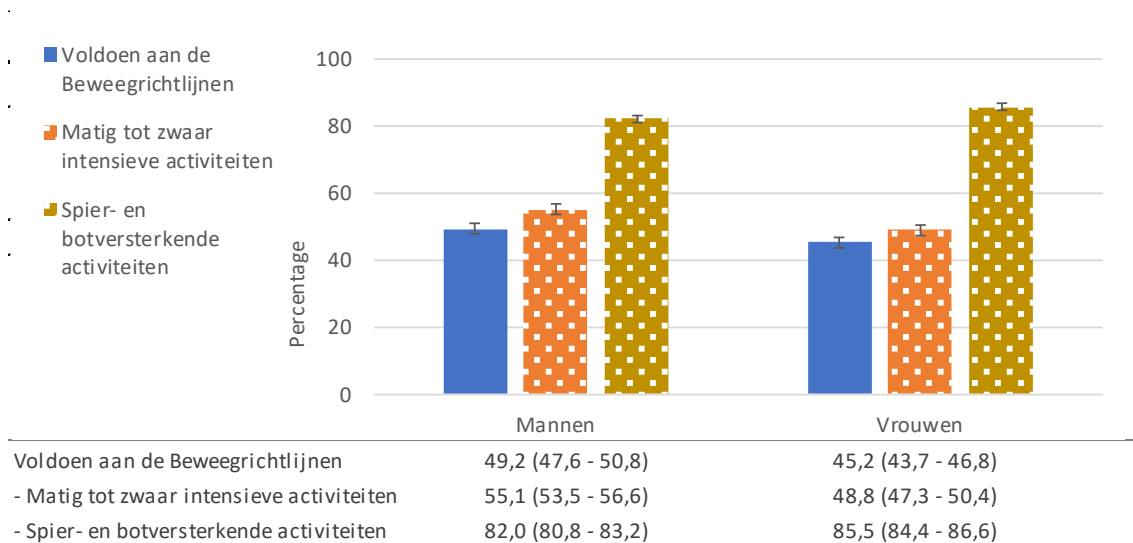
4 Beweeggedrag naar geslacht

Dit hoofdstuk presenteert de resultaten uitgesplitst naar geslacht (4 jaar en ouder). Met uitzondering van de resultaten in paragraaf 4.1, staan alle resultaten zijn ook in de bijlagen.

4.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 4.1 geeft het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar geslacht (4 jaar en ouder) weer. Ook geeft de percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen los weer.

Mannen voldeden vaker aan de minimum hoeveelheid minuten matig tot zwaar intensieve activiteiten dan vrouwen.



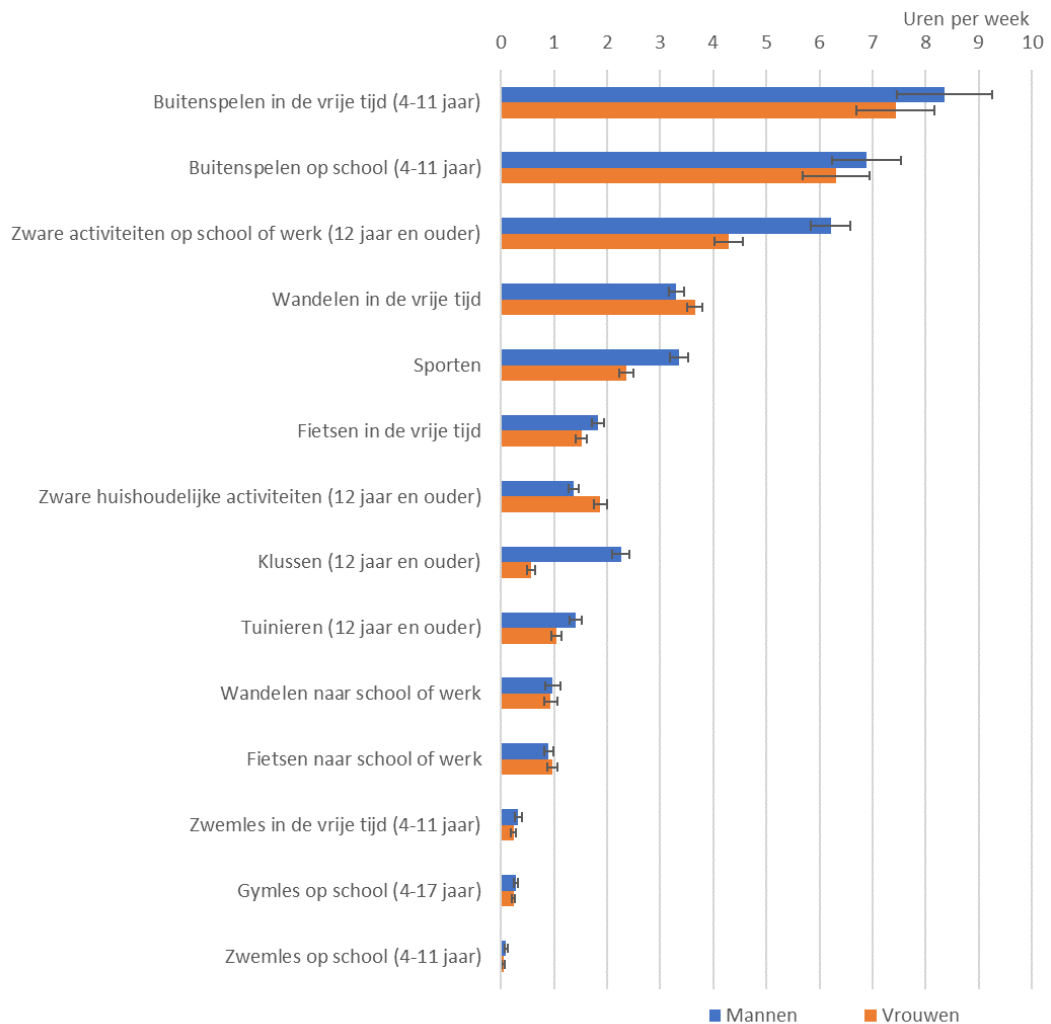
Figuur 4.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar geslacht.

4.2 Deelname aan beweegactiviteiten

4.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Figuur 4.2 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten weer voor mannen en vrouwen (4 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor zowel mannen als vrouwen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.1), alhoewel mannen meer tijd besteedden aan zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder) dan vrouwen (6,2 tegenover 4,3 uur per week). Mannen besteedden ook meer tijd aan klussen en sporten.



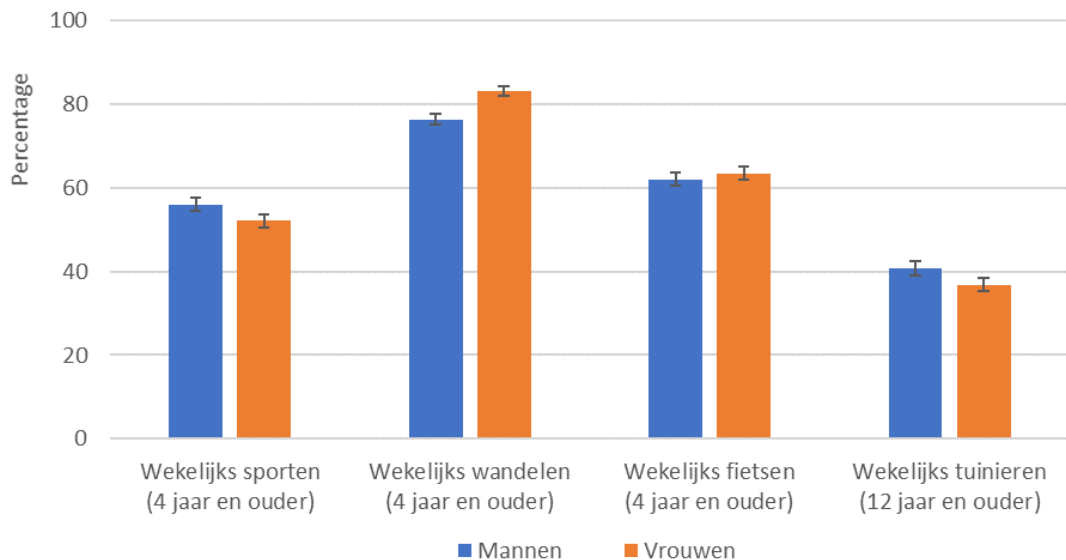
Figuur 4.2 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar geslacht (Bijlage 1).

4.2.2 *Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten*

Figuur 4.3 geeft het percentage van de mannen en vrouwen dat wekelijks sportte, wandelde⁵, fietste⁵ of tuinierde weer. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Voor zowel mannen als vrouwen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.2). Vrouwen wandelden vaker wekelijks dan mannen (83,1% tegenover 76,3%).

⁵ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

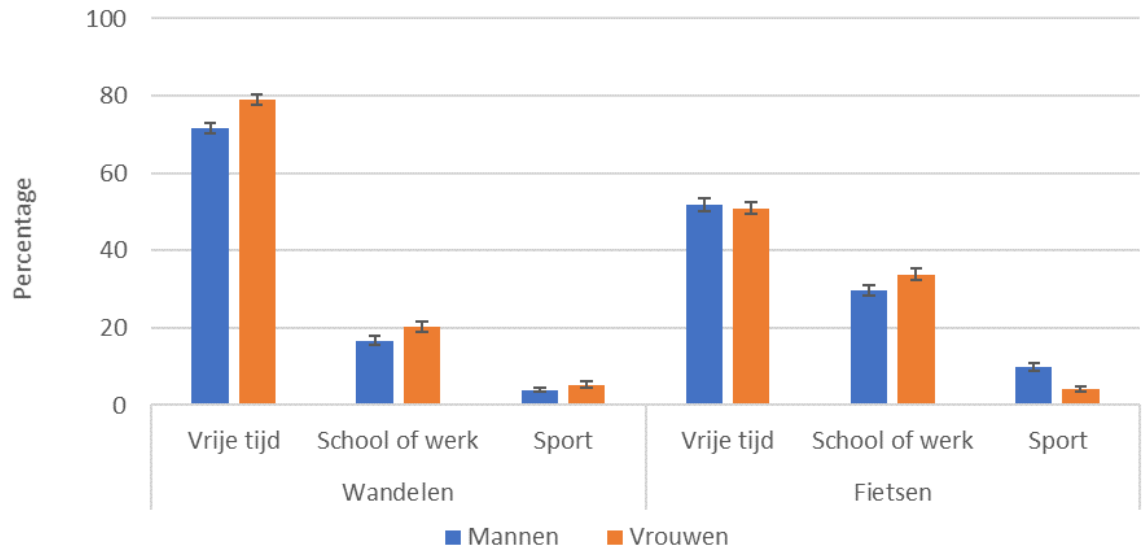


Figuur 4.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar geslacht (Bijlage 2).

4.2.3 Wandelen en fietsen

Figuur 4.4 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport voor mannen en vrouwen van 4 jaar en ouder. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor zowel mannen als vrouwen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.3). Het percentage vrouwen dat wekelijks wandelde in de vrije tijd was hoger dan het percentage mannen (79,0% tegenover 71,6%). Wekelijks fietsen als sport werd vaker door mannen gedaan dan door vrouwen (10,0% versus 4,3%).



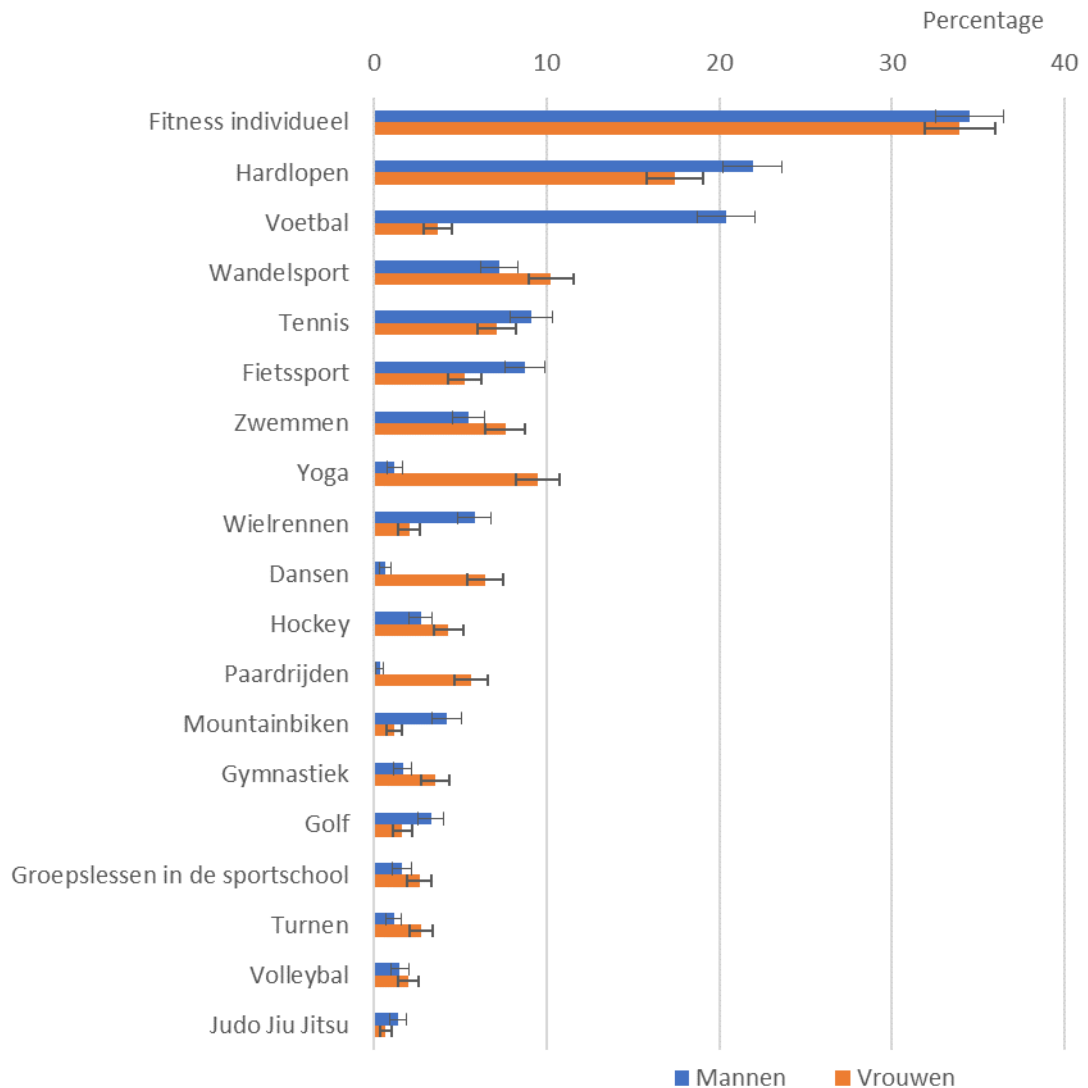
Figuur 4.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar geslacht (Bijlage 3).

4.2.4 Type sporten

Figuur 4.5 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door mannelijke en vrouwelijke wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden uitgesplitst naar geslacht staan ook in Bijlage 4.

Fitness (individueel) was de meest populaire sport onder zowel mannen als vrouwen. Op nummer twee stond hardlopen bij zowel mannen als vrouwen. Bij mannen stond voetbal (20,4%) op nummer 3 en bij vrouwen wandelsport (10,2%).

Mannen deden vaker aan voetbal dan vrouwen. Vrouwen deden vaker aan yoga, dansen en paardrijden dan mannen.



Figuur 4.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar geslacht (Bijlage 4).

4.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 4.6 geeft als eerste het percentage van de mannen en vrouwen (18 jaar en ouder) weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Vervolgens wordt het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten beschreven. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, zijn staan ook in Bijlage 5.

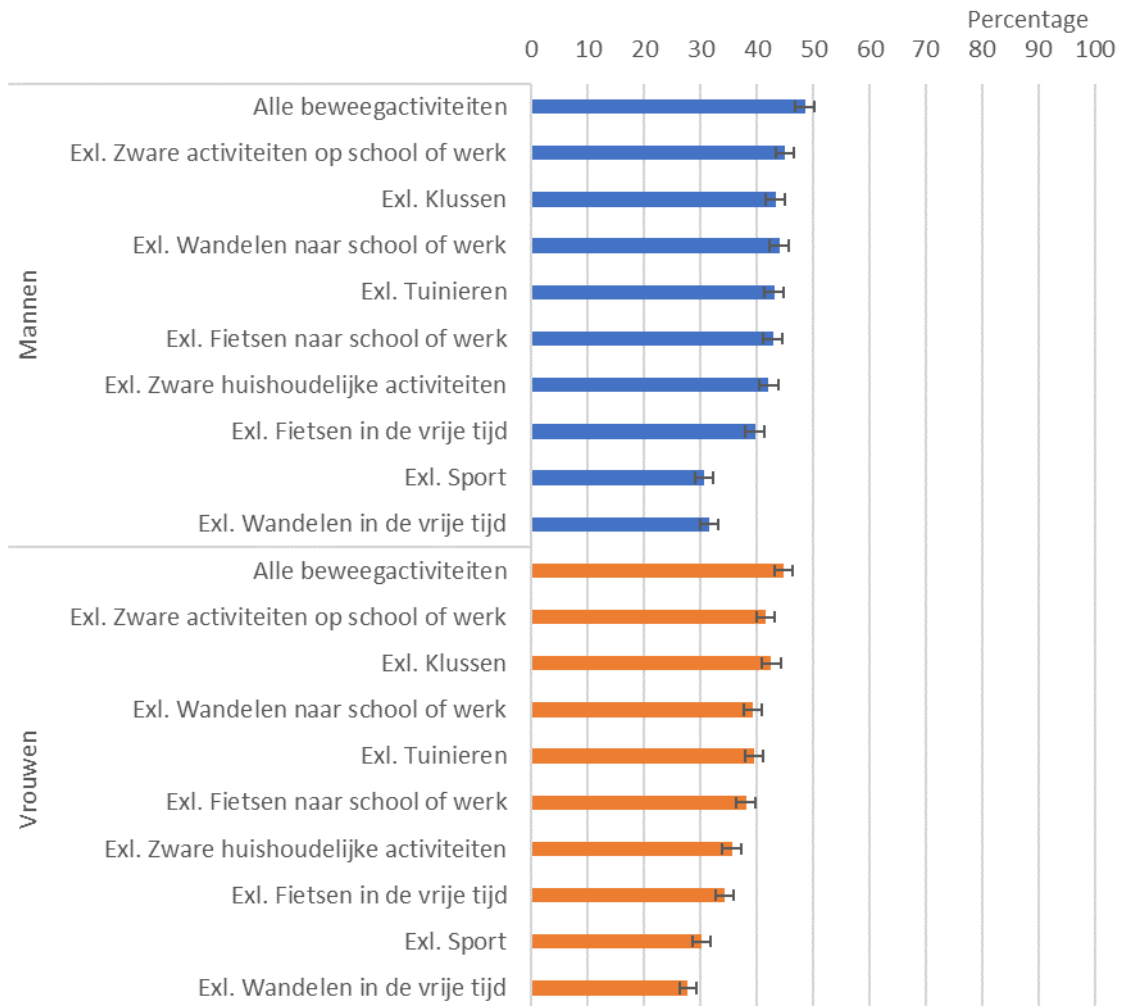
Met alle activiteiten meegerekend voldeed 48,5% van de mannen en 44,5% van de vrouwen aan de Beweegrichtlijnen. Voor zowel mannen als vrouwen was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog

respectievelijk 31,6%, 30,6% en 39,6% van de mannen en 27,7%, 30,1% en 34,2% van de vrouwen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor mannen droegen zware activiteiten op school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer deze activiteit werd uitgesloten, daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar 45,0%. Voor vrouwen waren dit klussen en zware activiteiten op school of werk, waarbij het percentage daalde naar respectievelijk 42,6% en 41,6%.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor vrouwen ten opzichte van mannen met alle activiteiten meegerekend en met één van de beweegactiviteiten uitgesloten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor vrouwen dan voor mannen bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor mannen dan voor vrouwen bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor vrouwen waren zware huishoudelijke activiteiten (verschil in OR - 0,11), fietsen in de vrije tijd (-0,08) en fietsen naar school of werk (-0,07) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor mannen. Voor mannen waren sporten (verschil in OR +0,07) en klussen (OR +0,13) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor vrouwen.



Figuur 4.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar geslacht (Bijlage 5).

5 Beweeggedrag naar leeftijd

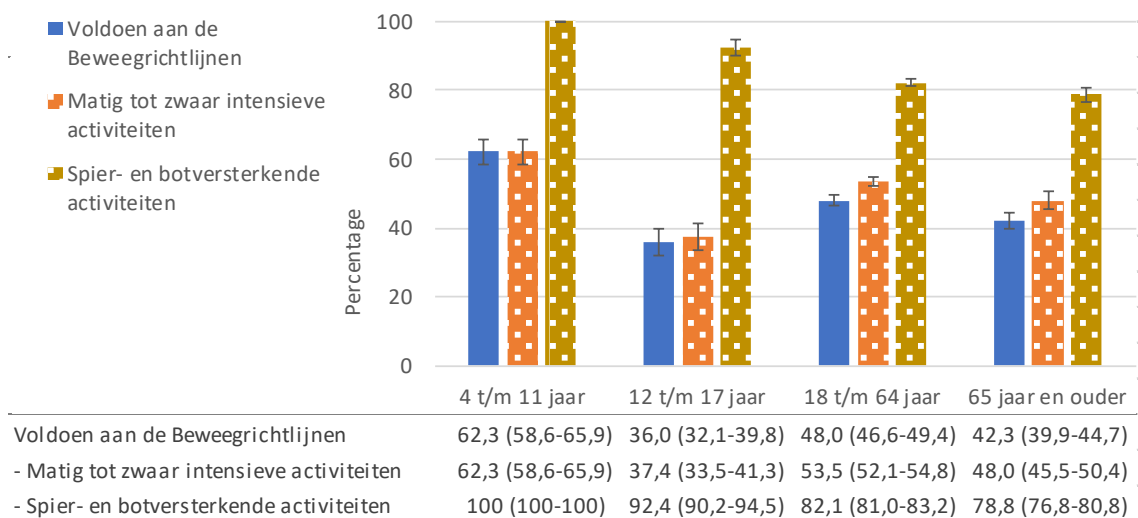
Dit hoofdstuk gebruikt twee verschillende leeftijdsindelingen (zie Methodes). Met uitzondering van paragraaf 5.1 worden in dit hoofdstuk de resultaten van de grove leeftijdsindeling gepresenteerd (kinderen 4 tot en met 11 jaar, jongeren 12 tot en met 17 jaar, volwassenen 18 tot en met 64 jaar en ouderen 65 jaar en ouder). De resultaten van de gedetailleerdere leeftijdsindeling (22 groepen) staan in de bijlagen.

5.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

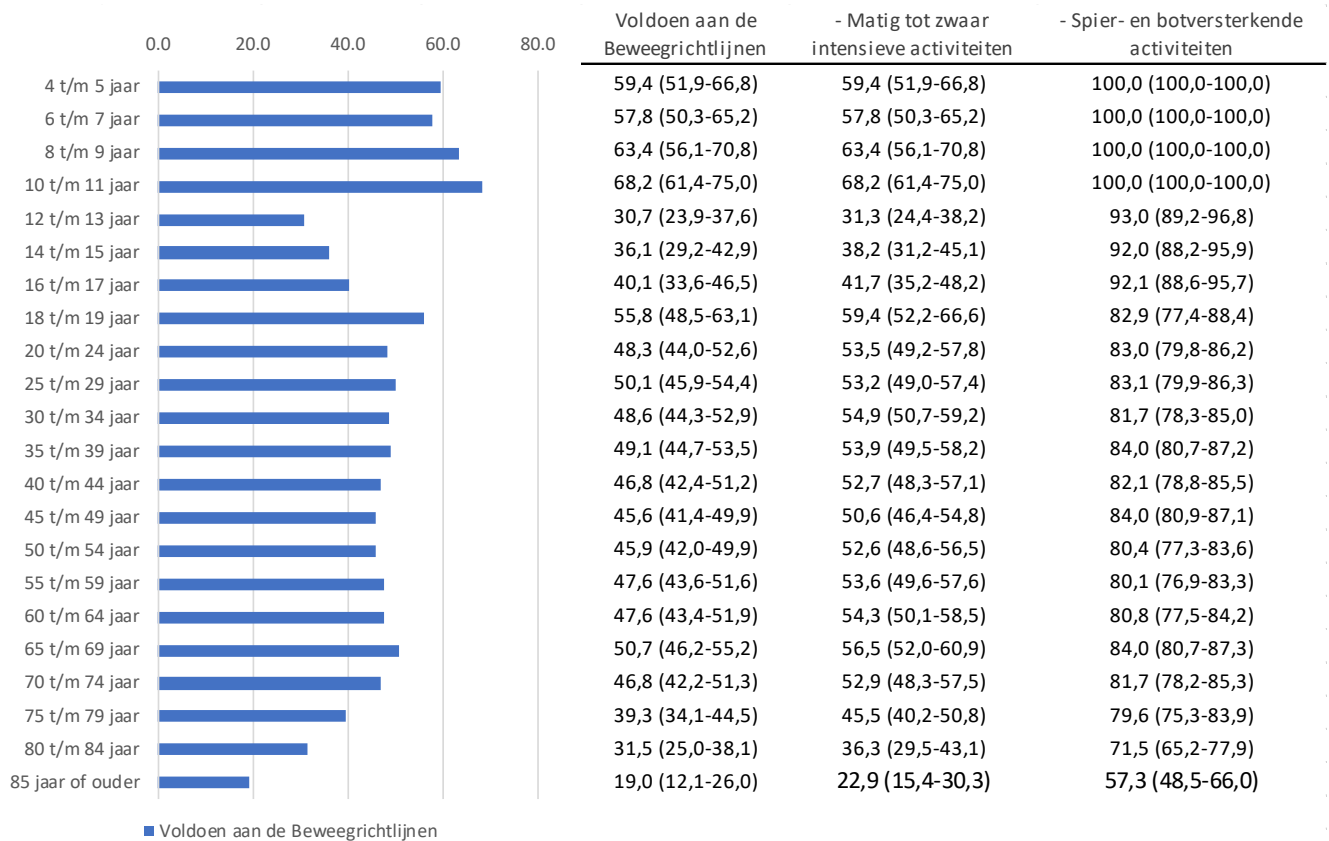
Figuur 5.1 en Figuur 5.2 geven de percentages per leeftijdsgroep (4 jaar en ouder) weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Ook worden de percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen los weergegeven.

Kinderen voldeden vaker aan de Beweegrichtlijnen (62,3%) dan jongeren (36,0%), volwassenen (48,0%) en ouderen (42,3%). Dit gold ook voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen. Het percentage dat minimaal twee keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten deed nam af met de leeftijd.

Bij de gedetailleerdere leeftijdsindeling is te zien dat 10- tot en met 11-jarigen het vaakst aan de Beweegrichtlijnen voldoen (68,2%) en 85-jarigen of ouder het minst vaak (19,0%).



Figuur 5.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen).



Figuur 5.2 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (22 groepen).

5.2 Deelname aan bewegactiviteiten

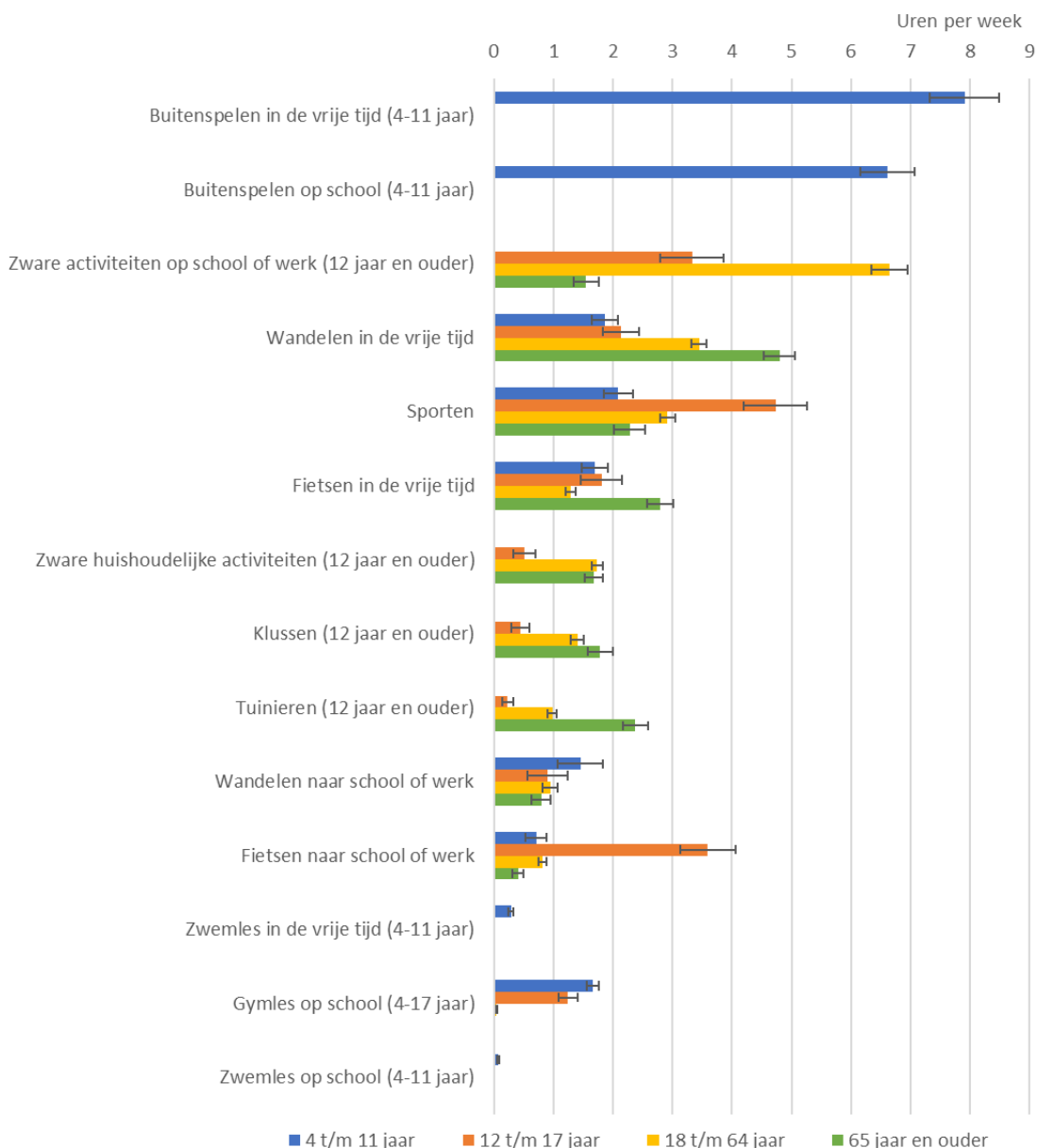
5.2.1 Tijd besteed aan bewegactiviteiten

Figuur 5.3 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan bewegactiviteiten weer voor de verschillende leeftijdsgroepen (4 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Zoals in paragraaf 3.2.1 beschreven voor de gehele bevolking is ook hier te zien dat kinderen de meeste tijd besteedden aan buitenspelen (7,9 uur per week in de vrije tijd en 6,6 uur per week op school). Jongeren besteedden de meeste tijd aan sporten, fietsen naar school of werk en zware activiteiten op school of werk (respectievelijk 4,7, 3,6 en 3,3 uur per week). Volwassenen besteedden de meeste tijd aan zware activiteiten op school of werk, sporten en wandelen in de vrije tijd (6,6, 2,9 en 3,4 uur per week). Ouderen besteedden de meeste tijd aan wandelen en fietsen in de vrije tijd en tuinieren (4,8, 2,8 en 2,4 uur per week).

Voor de gehele bevolking zagen we dat personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen meer tijd besteedden aan alle bewegactiviteiten, met uitzondering van gymles en zwemles, dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (paragraaf 3.2.1). Uitgesplitst naar

leeftijdsgroep was er echter soms geen verschil te zien tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Bij kinderen was er geen verschil te zien in de tijd besteed aan wandelen en fietsen naar school. Jongeren die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen besteedden evenveel tijd aan zware huishoudelijke activiteiten en tuinieren.



Figuur 5.3 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen; Bijlage 1).

5.2.2

Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten

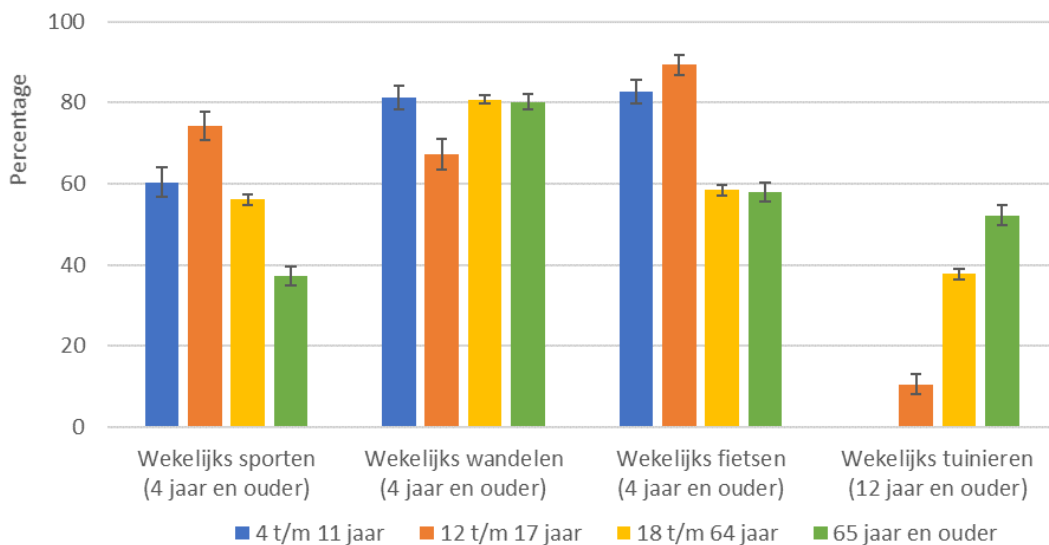
Figuur 5.4 geeft het percentage per leeftijdsgroep dat wekelijks sportte, wandelde⁶, fietste⁶ of tuinierde weer. Deze percentages, inclusief 95%

⁶ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegerichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Jongeren sportten en fietsten vaker wekelijks (respectievelijk 74,3% en 89,3%), maar wandelden en tuinierden minder vaak wekelijks (67,3% en 10,6%) dan andere leeftijdsgroepen. Wekelijks tuinieren werd vaker gedaan door ouderen (52,2%) dan andere leeftijdsgroepen, maar daarentegen sportten zij minder vaak wekelijks (37,3%).

Voor volwassenen en ouderen is het beeld voor personen die wel en niet voldoen aan de Beweegerichtlijnen vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.2). Voor kinderen en jongeren werd er geen verschil gezien in het percentage wandelen en tuinieren (jongeren) tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegerichtlijnen.



Figuur 5.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen; Bijlage 2).

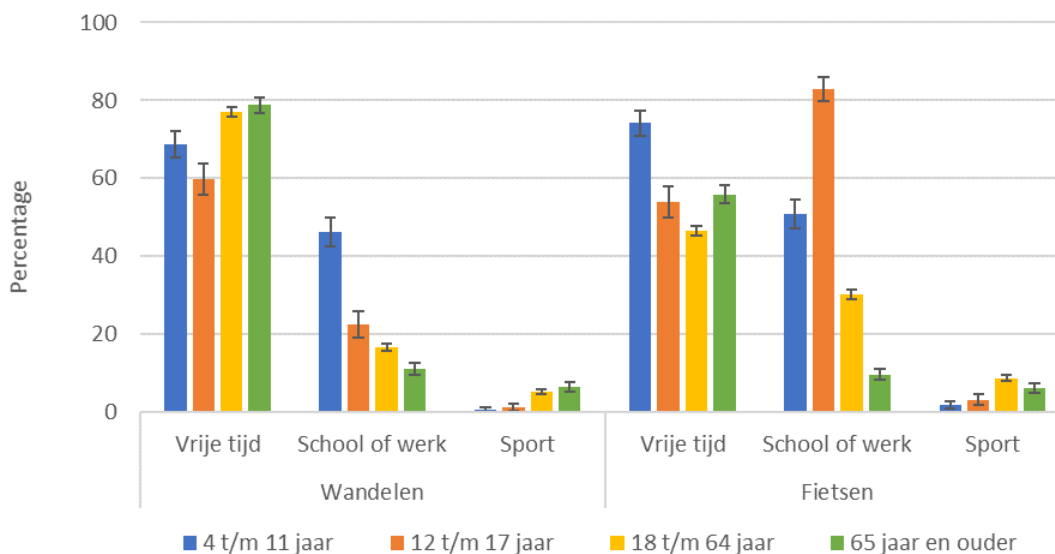
5.2.3 Wandelen en fietsen

Figuur 5.5 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport voor de verschillende leeftijdsgroepen. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor volwassenen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.3). Kinderen wandelden en fietsten in de vrije tijd even vaak. Dit gold ook voor jongeren. Jongeren fietsten wel vaker naar school of werk dan dat ze wandelden (83,0% tegenover 22,4%).

Het percentage personen dat wekelijks wandelde naar school of werk nam af met de leeftijdsgroep. Volwassenen en ouderen wandelden vaker in de vrije tijd dan kinderen en jongeren. Ouderen wandelden vaker als sport dan kinderen en jongeren.

Kinderen fietsten vaker in de vrije tijd (74,2%), terwijl jongeren vaker fietsten naar school of werk (83,0%) dan andere leeftijdsgroepen. Fietsen als sport werd vaker gedaan door volwassenen dan door kinderen en jongeren (respectievelijk 8,6% versus 1,8% en 3,1%).



Figuur 5.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen; Bijlage 3).

5.2.4 Type sporten

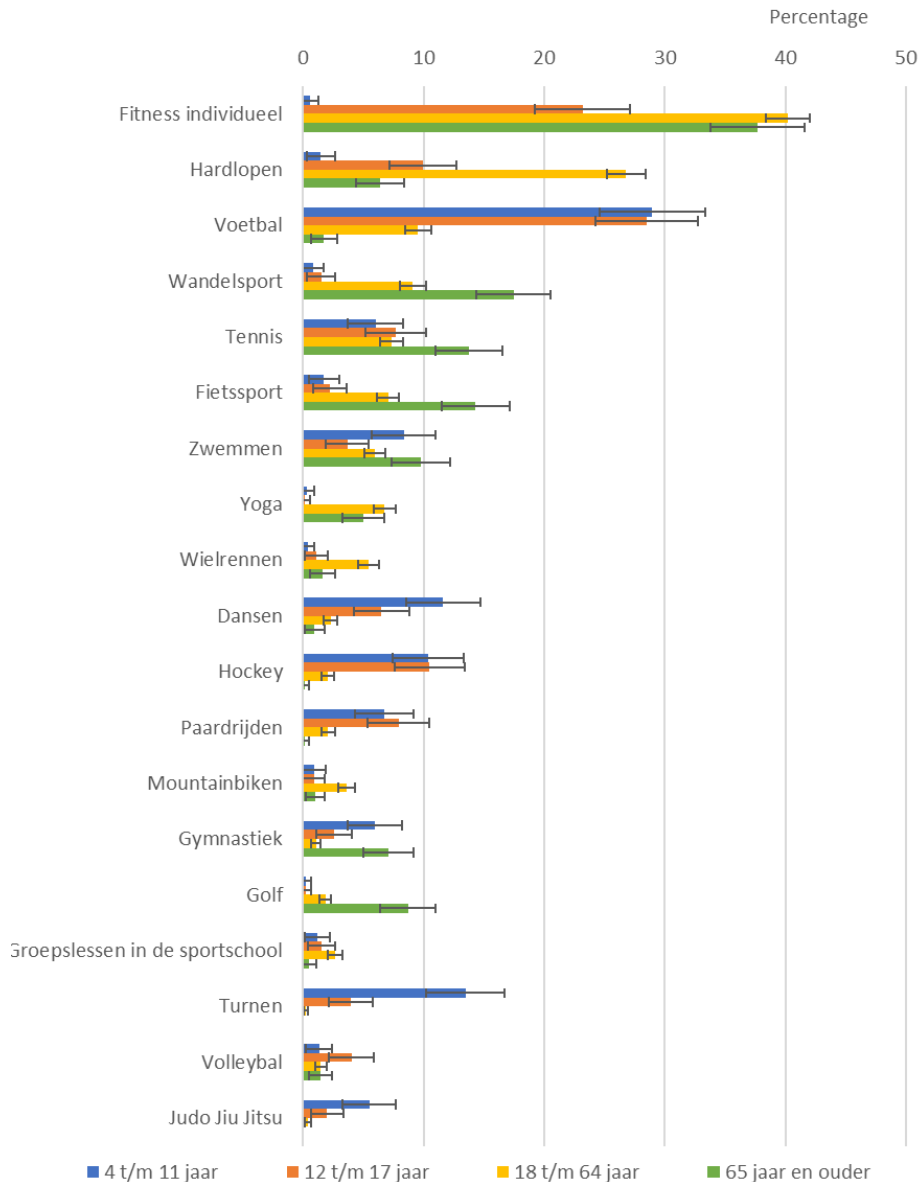
Figuur 5.6 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters in de verschillende leeftijdsgroepen werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden uitgesplitst naar leeftijdsgroep staan ook in Bijlage 4.

De drie meest populaire sporten onder kinderen waren voetbal (29,0%), turnen (13,5%) en dansen (11,6%). Turnen werd vaker gedaan door kinderen dan door andere leeftijdsgroepen. De drie meest populaire sporten onder jongeren waren voetbal (28,5%), fitness (individueel; 23,2%) en hockey (10,5%). Kinderen en jongeren deden vaker aan voetbal en hockey dan volwassenen en ouderen.

De drie meest populaire sporten onder volwassenen waren fitness (individueel; 40,2%), hardlopen (26,8%) en voetbal (9,5%). Volwassenen deden vaker aan hardlopen dan andere leeftijdsgroepen.

De drie meest populaire sporten onder ouderen waren fitness (individueel; 37,7%), wandelsport (17,5%) en fietssport⁷ (14,3%). Ouderen deden vaker aan wandelsport, tennis, fietssport en golf dan de andere leeftijdsgroepen.

⁷ Fietsen algemeen ingevuld onder sport zonder specificatie van het type fietssport (wielrennen, mountainbiken ect.).



Figuur 5.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen; Bijlage 4).

5.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 5.7 geeft als eerste het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen weer voor de verschillende leeftijdsgroepen. Vervolgens wordt het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten beschreven. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 62,3% van de kinderen aan de Beweegrichtlijnen. Voor kinderen was de grootste daling te zien

wanneer buitenspelen op school, buitenspelen in de vrije tijd of sporten werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 41,8%, 44,0% en 53,1% van de kinderen aan de Beweegrichtlijnen. Wandelen in de vrije tijd droeg voor kinderen het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer deze activiteit werd uitgesloten bleef het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen gelijk (62,3%).

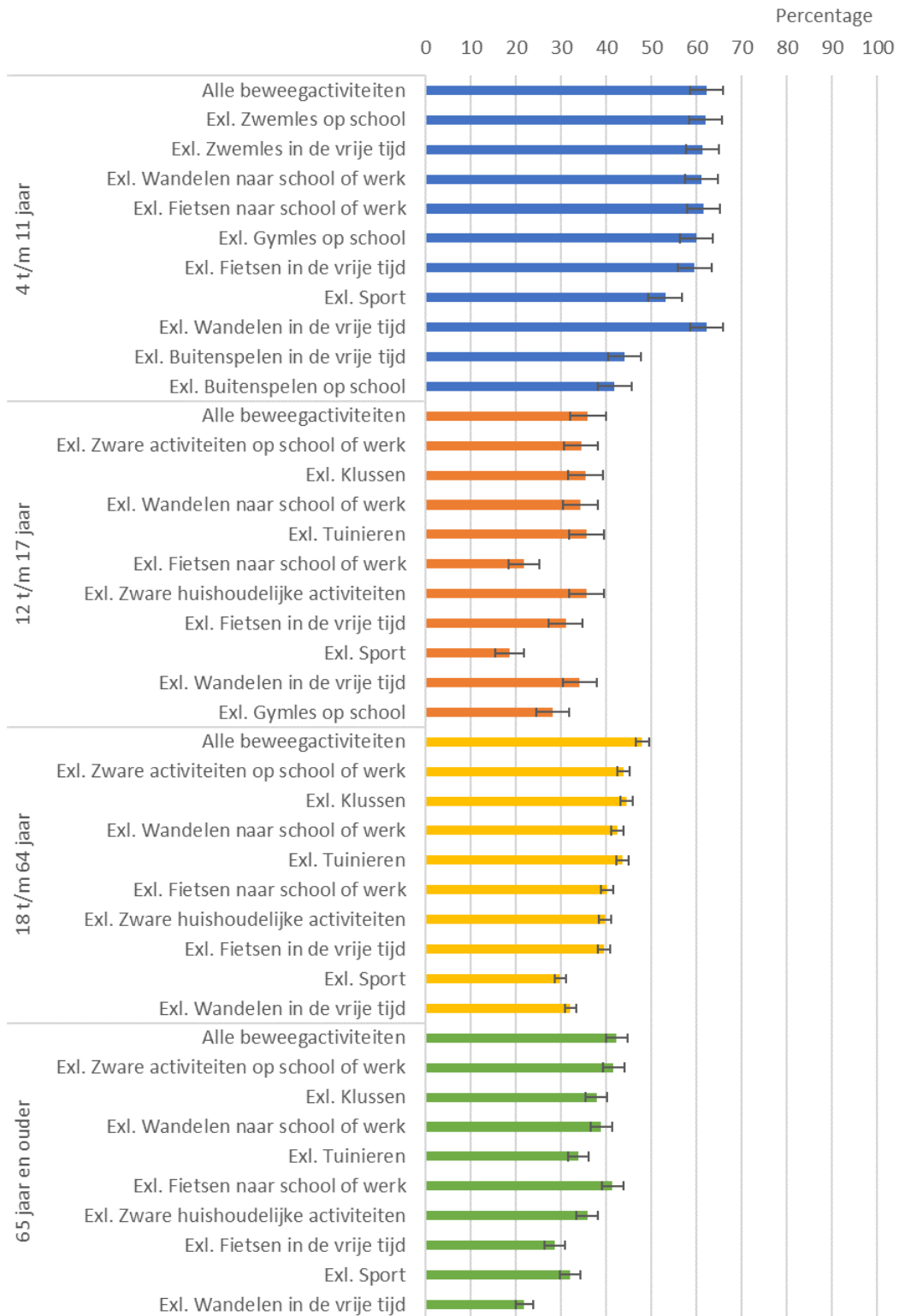
Met alle activiteiten meegerekend voldeed 36,0% van de jongeren aan de Beweegrichtlijnen. Voor jongeren daalde het percentage het meest wanneer sporten, fietsen naar school of werk of gymles op school werd uitgesloten, dan voldeed nog respectievelijk 18,6%, 21,8% en 28,0% aan de Beweegrichtlijnen. Voor jongeren droegen tuinieren en zware huishoudelijke activiteiten het minst bij. Wanneer deze activiteiten werden uitgesloten daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen in beide gevallen naar 35,7%.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 48,0% van de volwassenen en 42,3% van de ouderen aan de Beweegrichtlijnen. Voor zowel volwassenen als ouderen was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 32,1%, 29,8% en 39,6% van de volwassenen en 21,9%, 32,1% en 28,5% van de ouderen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor volwassenen droegen klussen, zware activiteiten op school of werk en tuinieren het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer deze activiteiten werden uitgesloten daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar respectievelijk 44,5%, 43,8% en 43,7%. Voor ouderen waren dit zware activiteiten op school of werk, fietsen en wandelen naar school of werk en klussen. Bij exclusie van deze activiteiten daalde het percentage naar respectievelijk 41,6%, 41,1%, 38,8% en 37,8%.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor ouderen ten opzichte van volwassenen met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor ouderen dan voor volwassenen bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor volwassenen dan voor ouderen bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor ouderen waren wandelen in de vrije tijd (verschil in OR -0.19), fietsen in de vrije tijd (-0,19), tuinieren (-0,14) en klussen (-0,05) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor volwassenen. Voor volwassenen waren sporten (verschil in OR +0.31), wandelen naar school of werk (+0,05), fietsen naar school of werk (+0,30) en zware activiteiten op school of werk (+0,13) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor ouderen.



Figuur 5.7 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Bewegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen; Bijlage 5).

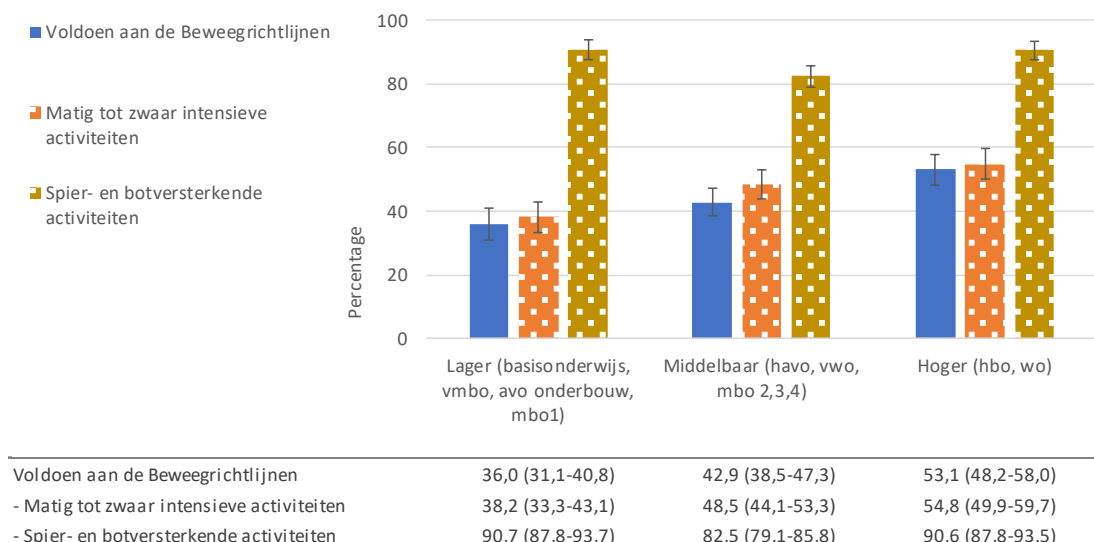
6 Beweeggedrag naar opleidingsniveau

Dit hoofdstuk presenteert het opleidingsniveau voor twee verschillende leeftijdsgroepen. Voor personen van 25 jaar of ouder wordt het voltooid opleidingsniveau gepresenteerd en voor 12- tot en met 24-jarigen het gevolgd opleidingsniveau. Met uitzondering van paragraaf 6.1 staan in dit hoofdstuk alleen de figuren voor personen van 25 en ouder. De tekst beschrijft ook de resultaten van 12- tot en met 24-jarigen. Alle resultaten van beide indelingen staan in de bijlagen. Ook zijn in de bijlagen resultaten te vinden over de combinatie van huishoudinkomen en opleidingsniveau.

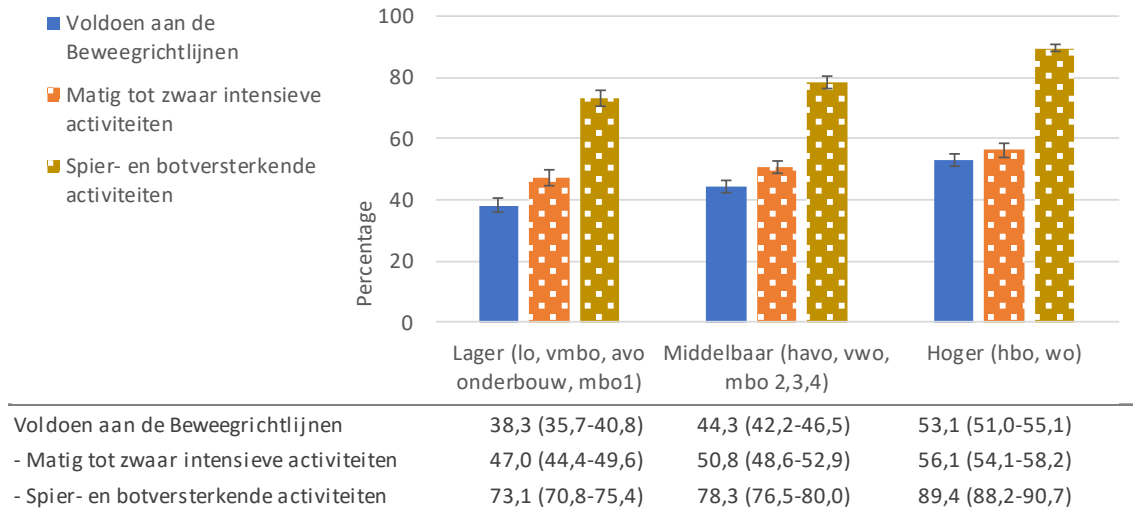
6.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 6.1 (12 tot en met 24 jaar) en Figuur 6.2 (25 jaar en ouder) geven het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar opleidingsniveau weer. Ook geven ze de percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen los weer.

Hoger opgeleiden voldeden vaker aan de Beweegrichtlijnen (25 jaar en ouder: 53,1%) dan middelbaar (25 jaar en ouder: 44,3%) en lager opgeleiden (25 jaar en ouder: 38,3%). Uitgesplitst naar de twee onderdelen van de Beweegrichtlijnen voldeden hoger opgeleiden vaker aan de minimum hoeveelheid minuten matig tot zwaar intensieve activiteiten dan lager opgeleiden.



Figuur 6.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 12 tot en met 24 jaar dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar gevolgd opleidingsniveau.



Figuur 6.2 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van **25 jaar en ouder** dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar voltooid opleidingsniveau.

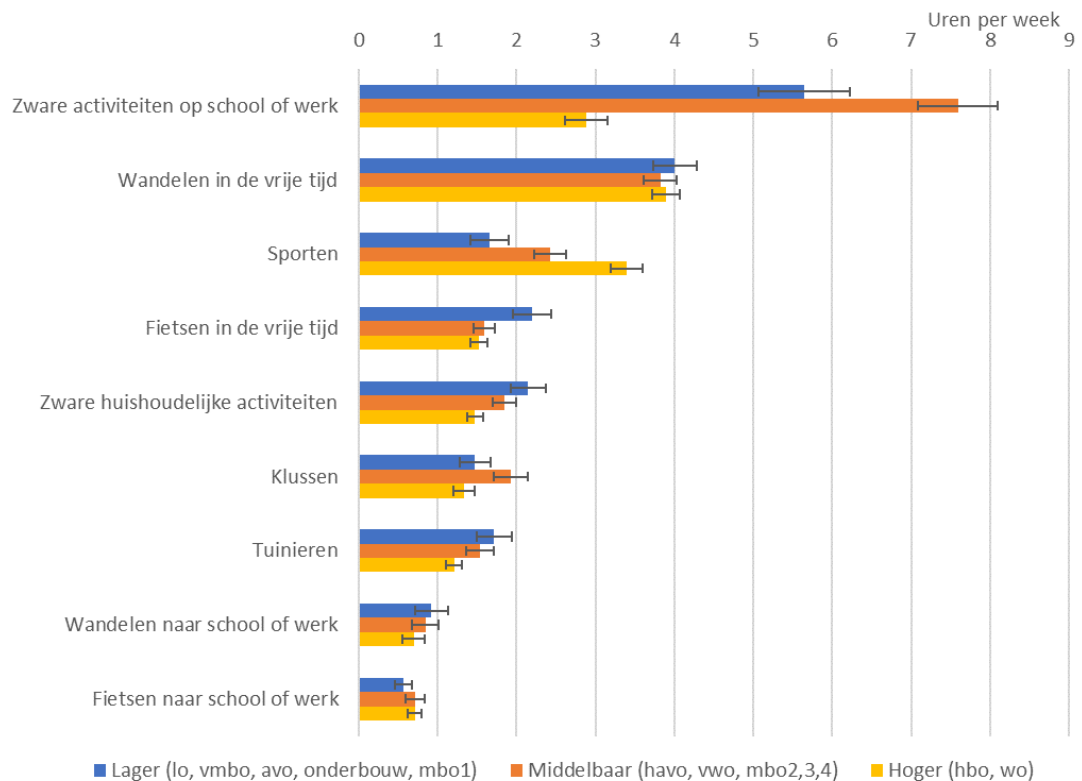
6.2 Deelname aan beweegactiviteiten

6.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Figuur 6.3 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten weer naar opleidingsniveau (25 jaar of ouder). Deze gemiddelden en die voor 12- tot en met 24-jarigen, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor alle opleidingsniveaus (25 jaar en ouder) is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.1). Hoger opgeleiden 25 jaar en ouder besteedden de meeste tijd aan wandelen in de vrije tijd en sporten (respectievelijk 3,9 en 3,4 uur per week). Middelbaar en lager opgeleiden 25 jaar en ouder besteedden de meeste tijd aan zware activiteiten op school of werk (7,6 en 5,6 uur per week) en aan wandelen in de vrije tijd (3,8 en 4,0 uur per week).

Lager opgeleide 12- tot en met 24-jarigen besteedden de meeste tijd aan sporten (4,1 uur per week), middelbaar en hoger opgeleide jongeren aan zware activiteiten op school of werk (7,8 en 4,5 uur per week).



Figuur 6.3 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder, uitgesplitst naar voltooid opleidingsniveau (Bijlage 1).

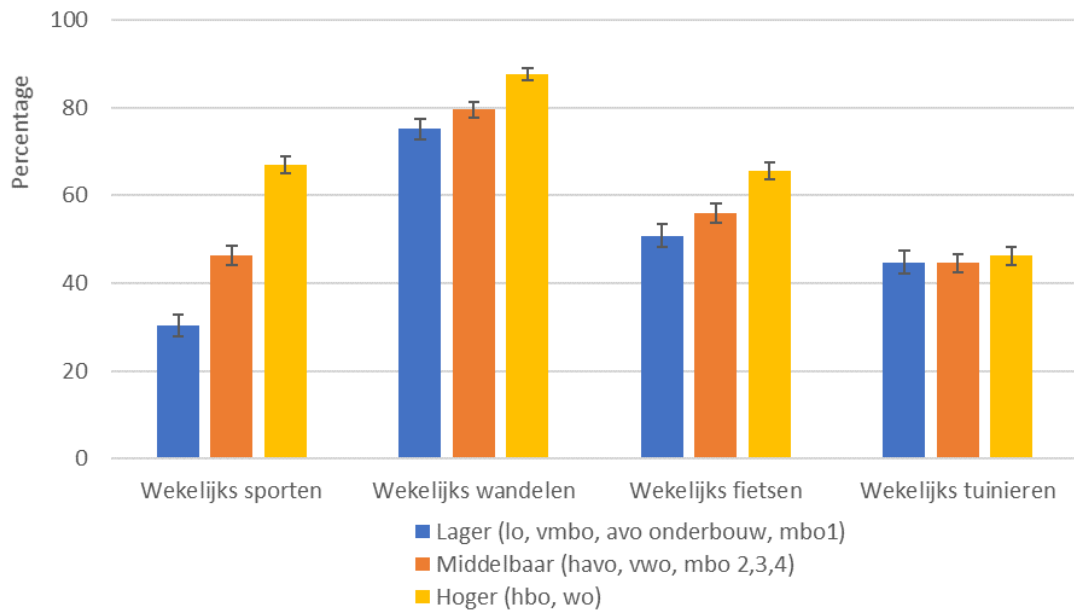
6.2.2 Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten

Figuur 6.4 geeft het percentage dat wekelijks sportte, wandelde⁸, fietste⁸ of tuinierde per opleidingsniveau weer (25 jaar en ouder). Deze percentages en die voor 12- tot en met 24-jarigen, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Voor alle opleidingsniveaus is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.2). Voor personen van 25 jaar en ouder steeg het percentage dat wekelijks sportte, wandelde of fietste met het opleidingsniveau. In wekelijks tuinieren waren geen verschillen te zien tussen de opleidingsniveaus.

Voor 12- tot en met 24-jarigen waren alleen voor wekelijks wandelen en fietsen verschillen te zien tussen opleidingsniveaus. Hoger opgeleiden wandelden vaker wekelijks dan middelbaar en lager opgeleiden (respectievelijk 81,8%, 64,8% en 66,1%). Lager opgeleiden fietsten vaker wekelijks dan middelbaar en hoger opgeleiden (86,0%, 66,8% en 70,3%).

⁸ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.



Figuur 6.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar voltooid opleidingsniveau (Bijlage 2).

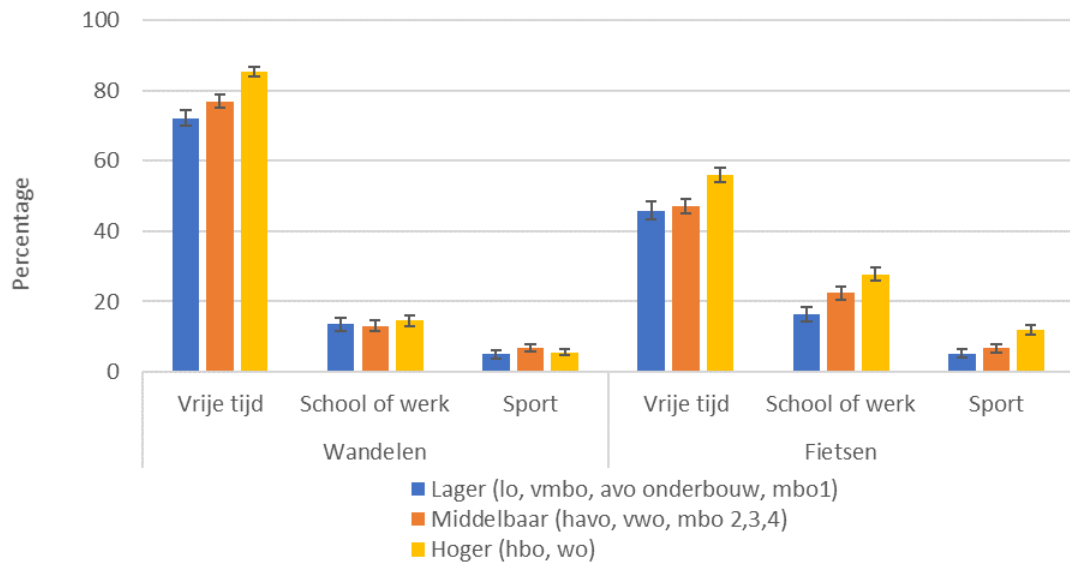
6.2.3 Wandelen en fietsen

Figuur 6.5 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport per opleidingsniveau (25 jaar en ouder). Deze percentages en die voor 12- tot en met 24-jarigen, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor middelbaar en hoger opgeleiden is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele bevolking (paragraaf 3.2.3). Lager opgeleiden wandelden en fietsten even vaak naar school of werk.

Het percentage personen 25 jaar en ouder dat wekelijks wandelde in de vrije tijd en fietste naar school of werk steeg met het opleidingsniveau. Hoger opgeleiden fietsten vaker wekelijks in de vrije tijd en als sport dan middelbaar en lager opgeleiden. Het percentage personen dat wandelde naar school of werk of als sport verschilde niet tussen de verschillende opleidingsniveaus.

Hoger opgeleide 12- tot en met 24-jarigen wandelden vaker wekelijks in de vrije tijd dan middelbaar en lager opgeleiden. Daarentegen fietsten lager opgeleide 12- tot en met 24-jarigen vaker wekelijks in de vrije tijd en naar school of werk dan middelbaar en hoger opgeleiden.



Figuur 6.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar voltooid opleidingsniveau (Bijlage 3).

6.2.4 Type sporten

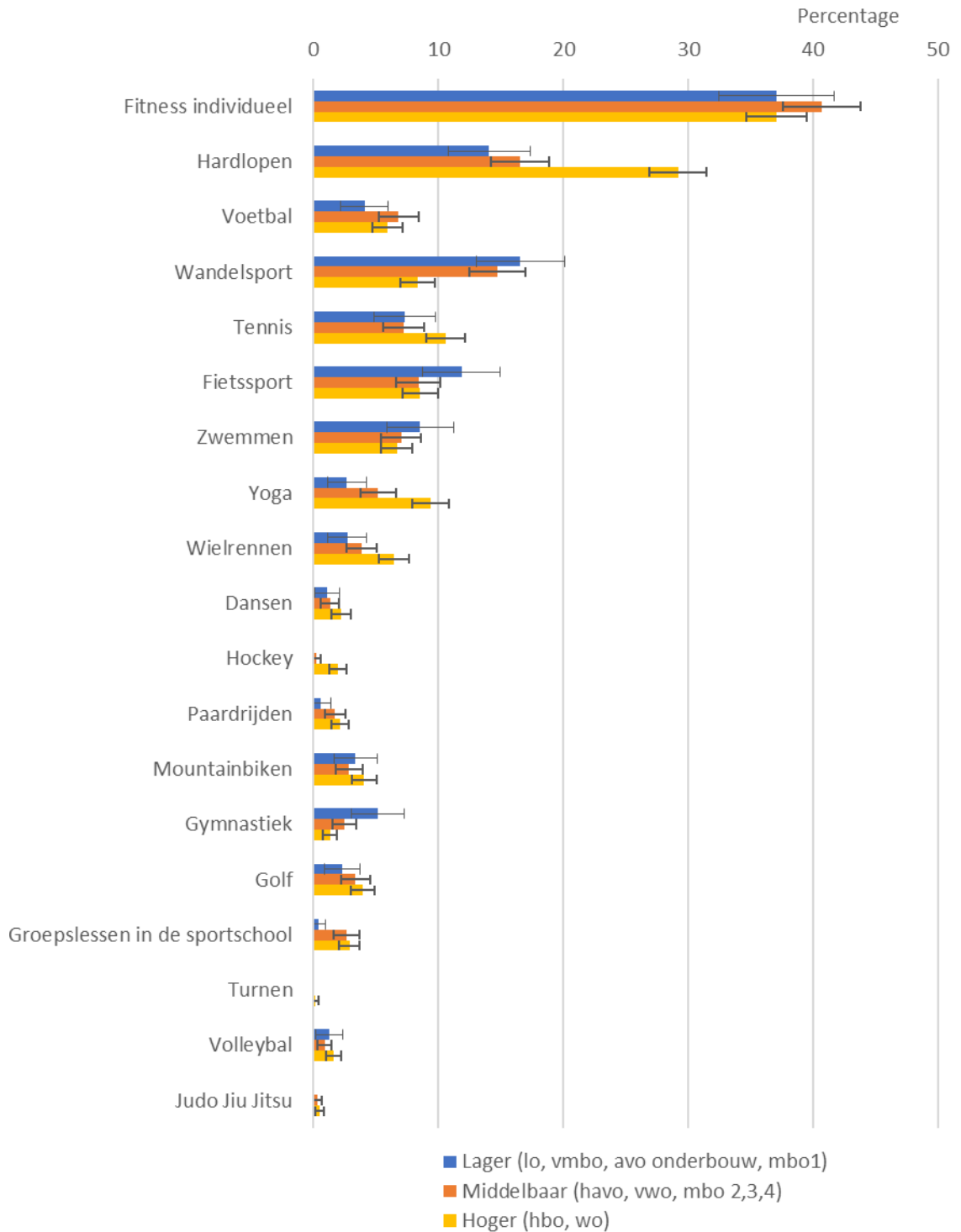
Figuur 6.6 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters van elk opleidingsniveau (25 jaar en ouder) werden beoefend. Percentages (25 jaar en ouder en 12- tot en met 24-jarigen), inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden uitgesplitst naar opleidingsniveau staan ook in Bijlage 4.

De drie meest populaire sporten onder hoger opgeleiden 25 jaar en ouder waren fitness (individueel), hardlopen en tennis (respectievelijk 37,1%, 29,2% en 10,6%). Onder middelbaar opgeleiden 25 jaar en ouder waren dit fitness (individueel), hardlopen en wandelsport (40,7%, 16,5% en 14,7%). Onder lager opgeleiden waren dit fitness (individueel), wandelsport en hardlopen (37,1%, 16,6% en 14,1%).

Hoger opgeleiden 25 jaar en ouder deden vaker aan hardlopen en yoga dan middelbaar en lager opgeleiden, maar minder vaak aan wandelsport.

De drie meest populaire sporten onder middelbaar en hoger opgeleide 12- tot en met 24-jarigen waren fitness (individueel; 42,9% en 46,8%), hardlopen (13,9% en 33,0%) en voetbal (23,1% en 22,2%). Onder lager opgeleide 12- tot en met 24-jarigen waren dit voetbal, fitness (individueel) en paardrijden (31,0%, 17,5% en 8,9%).

Hoger opgeleide 12- tot en met 24-jarigen deden vaker aan hardlopen dan middelbaar en lager opgeleiden. Lager opgeleide 12- tot en met 24-jarigen deden minder vaak aan fitness (individueel) dan middelbaar en hoger opgeleiden.



Figuur 6.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 25 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar voltooid opleidingsniveau (Bijlage 4).

6.3 **Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen**

Figuur 6.7 geeft als eerste het percentage per opleidingsniveau (25 jaar en ouder) weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Vervolgens beschrijft de figuur het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 38,3% van de lager opgeleiden, 44,3% van de middelbaar opgeleiden en 53,1% van de hoger opgeleiden aan de Beweegrichtlijnen. Voor alle opleidingsniveaus was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 19,4%, 29,8% en 28,1% van de lager opgeleiden, 26,5%, 31,0% en 35,0% van de middelbaar opgeleiden en 35,8%, 31,5% en 41,9% van de hoger opgeleiden aan de Beweegrichtlijnen.

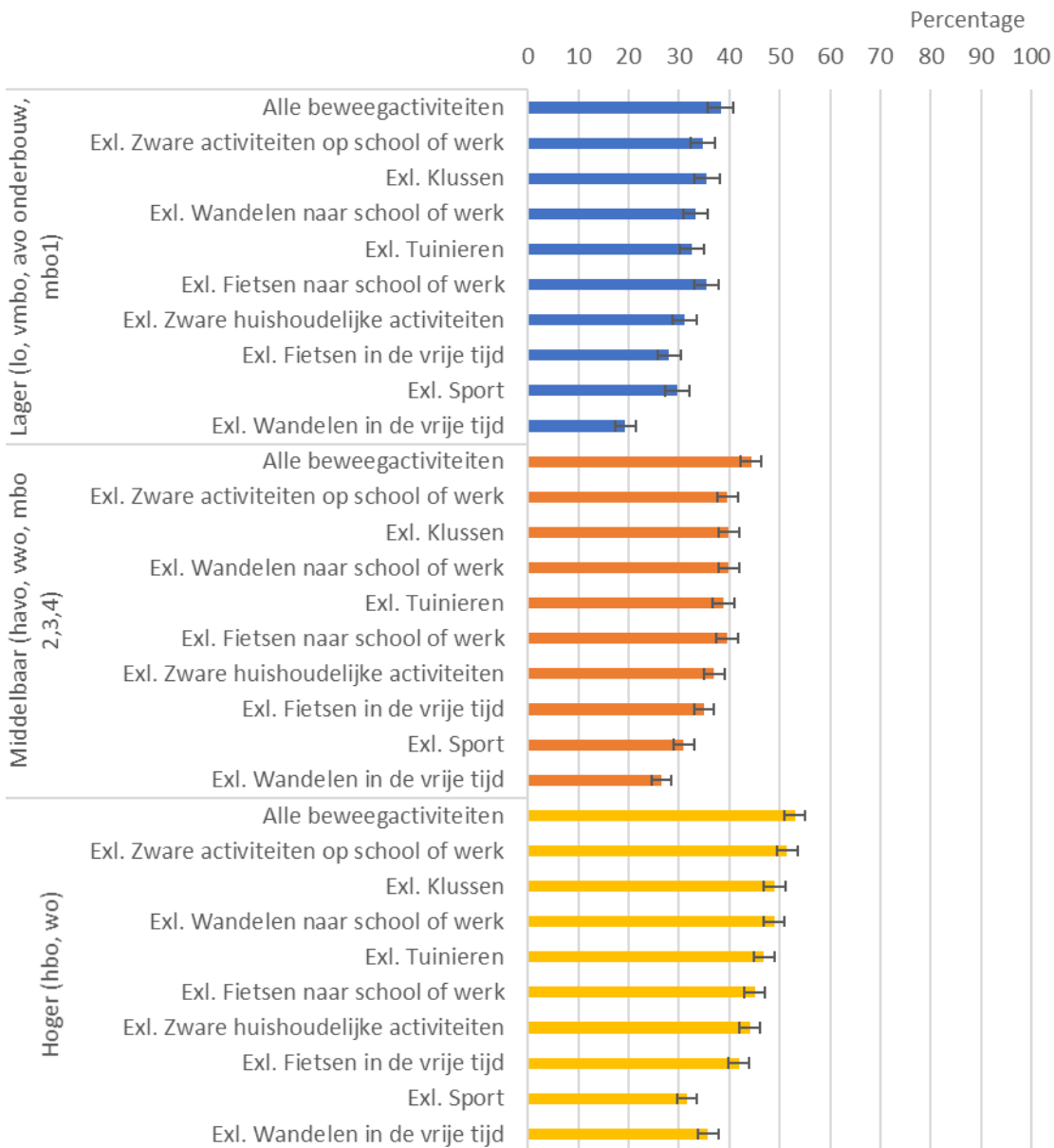
Voor lager opgeleiden droegen klussen, fietsen naar school of werk en zware activiteiten op school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer deze activiteiten werden uitgesloten, daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar respectievelijk 35,5%, 35,4% en 34,7%. Voor middelbaar opgeleiden waren dit klussen, zware activiteiten op school of werk en wandelen en fietsen naar school of werk, waarbij het percentage daalde naar respectievelijk 39,9%, 39,7%, 39,9% en 39,6%. Voor hoger opgeleiden droegen zware activiteiten op school of werk, klussen en wandelen naar school of werk het minste bij, waarbij het percentage daalde naar 51,4%, 49,0% en 48,9%.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor hoger en middelbaar opgeleiden ten opzichte van lager opgeleiden met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor hoger of middelbaar opgeleiden dan voor lager opgeleiden bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor lager opgeleiden dan voor middelbaar of hoger opgeleiden bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor middelbaar opgeleiden waren sporten (verschil in OR -0,14), fietsen naar school of werk (-0,11) en klussen (-0,07) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor lager opgeleiden. Voor lager opgeleiden waren wandelen in de vrije tijd (verschil in OR +0,21) en fietsen in de vrije tijd (+0,10) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor middelbaar opgeleiden.

Voor hoger opgeleiden waren sporten (verschil in OR -0,69), fietsen naar school of werk (-0,30), klussen (-0,08) en zware huishoudelijke activiteiten (-0,10) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor lager opgeleiden. Voor lager opgeleiden waren wandelen naar

school of werk (verschil in OR +0,07) en zware activiteiten op school of werk (+0,13) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor hoger opgeleiden.



Figuur 6.7 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 25 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar voltooid opleidingsniveau (Bijlage 5).

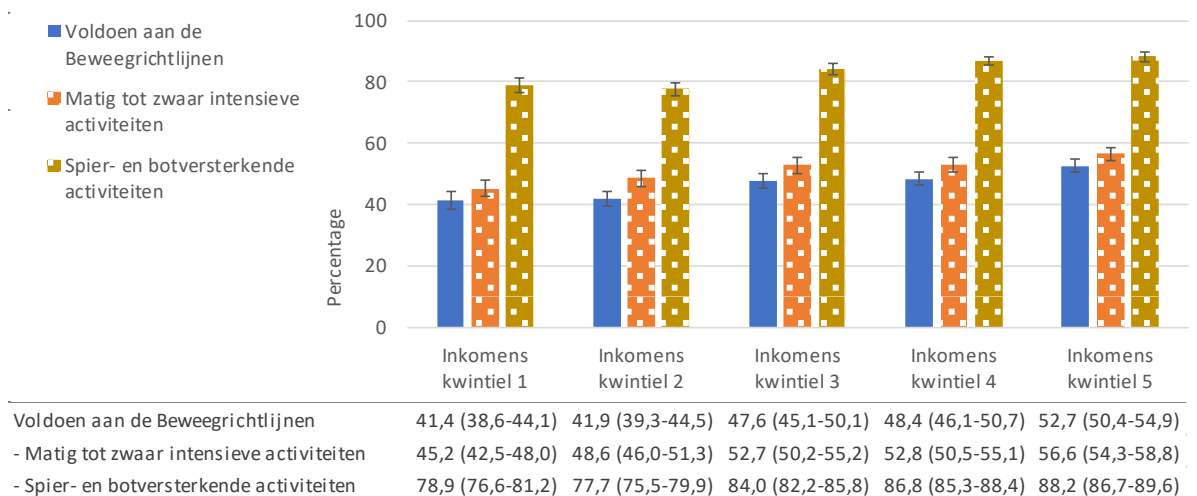
7 Beweeggedrag naar huishoudinkomen

Dit hoofdstuk presenteert resultaten uitgesplitst naar huishoudinkomen (4 jaar en ouder). Met uitzondering van de resultaten in paragraaf 7.1, staan alle resultaten ook in de bijlagen. Ook staan in de bijlagen resultaten voor de combinatie van huishoudinkomen en opleidingsniveau.

7.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 7.1 geeft het percentage weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar huishoudinkomen (4 jaar en ouder). De percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen staan los weergegeven. Resultaten voor de combinatie van huishoudinkomen en opleidingsniveau staan in Bijlage 6.

Het percentage van de bevolking dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen steeg met het huishoudinkomen (41,4% voor inkomenskwintiel 1 en 52,7% voor inkomenskwintiel 5). Ook binnen ieder opleidingsniveau steeg het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen met het inkomen. Hetzelfde patroon is ook te zien voor beide onderdelen van Beweegrichtlijnen.



Figuur 7.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar huishoudinkomen.

7.2 Deelname aan beweegactiviteiten

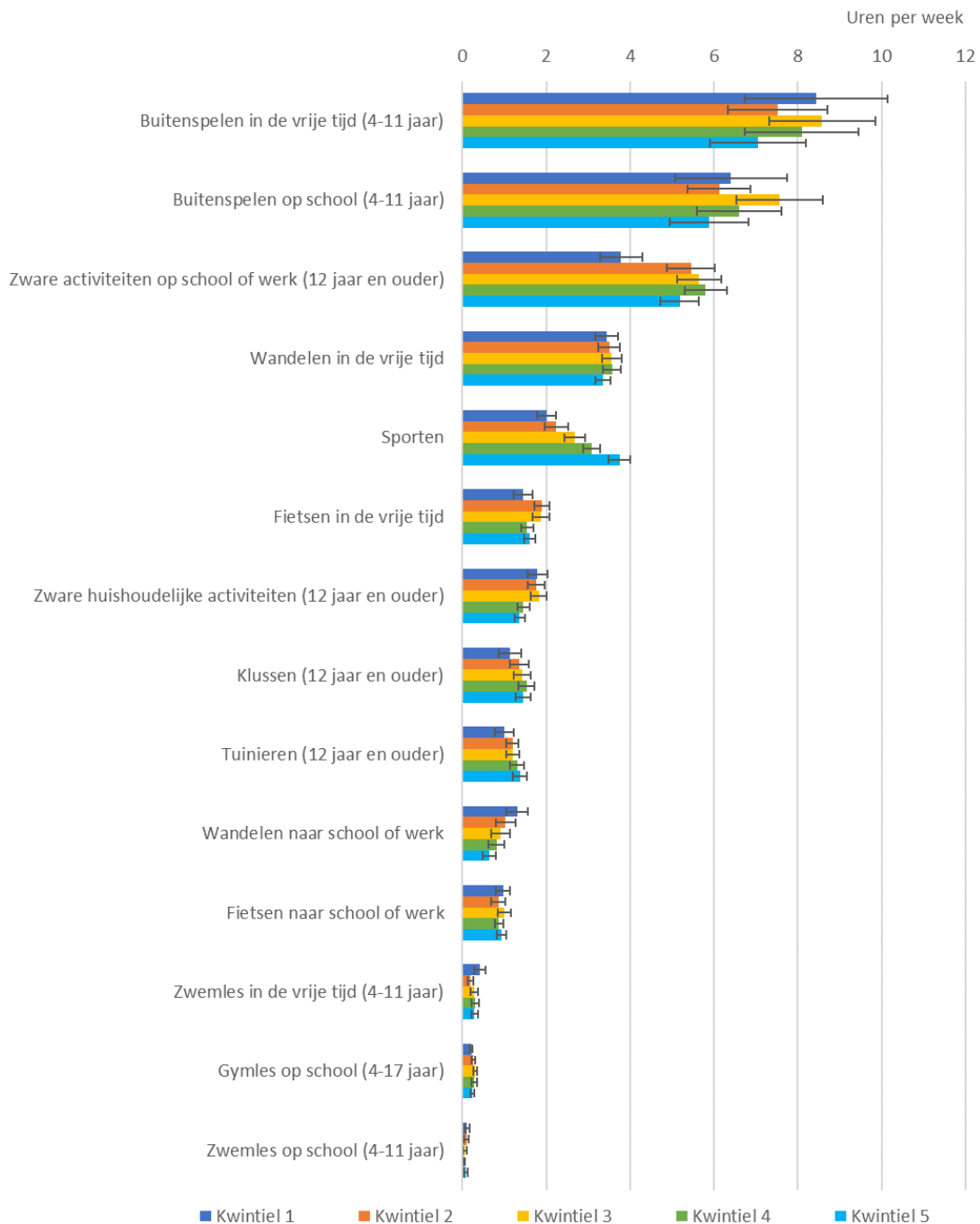
7.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Figuur 7.2 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten weer naar huishoudinkomen (4 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor alle inkomensgroepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.1), maar personen met een inkomen in kwintiel 1 minder tijd besteedden aan zware activiteiten op school of werk dan personen met een inkomen in de kwintielen 2, 3, 4 of 5 (3,8 uur per week versus 5,4, 5,6, 5,8 en 5,2 uur per week). Alleen middelbaar en lager opgeleiden in de inkomenskwintielen 2-4 en 5 besteedden de meeste tijd aan zware activiteiten op school of werk.

De tijd besteed aan wandelen naar school of werk daalde met het huishoudinkomen (1,3 uur per week voor inkomenskwintiel 1 en 0,6 uur per week voor inkomenskwintiel 5). Daarentegen steeg de tijd besteed aan sporten met het inkomen (2,0 uur per week voor inkomenskwintiel 1 en 3,7 uur per week voor inkomenskwintiel 5).

Voor de gehele populatie zagen we dat personen die aan de Beweegrichtlijnen voldeden meer tijd besteedden aan alle beweegactiviteiten, met uitzondering van gymles en zwemles, dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (paragraaf 3.2.1). Voor personen met een inkomen in kwintiel 2, 3 of 5 was dit beeld vergelijkbaar. Voor personen met een inkomen in kwintiel 1 was er geen verschil te zien in tijd besteed aan klussen tussen personen die wel en niet aan de Beweegrichtlijnen voldeden. Voor personen in kwintiel 4 was dit het geval voor tuinieren.



Figuur 7.2 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar huishoudinkomen (Bijlage 1).

7.2.2

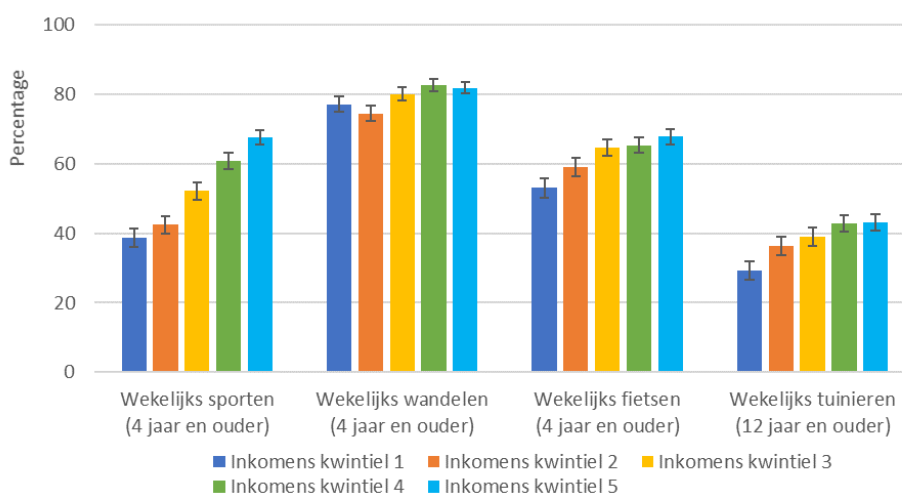
Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten

Figuur 7.3 geeft per inkomenskwintiel het percentage dat wekelijks sportte, wandelde⁹, fietste⁹ of tuinierde weer. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen

⁹ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Voor alle inkomensgroepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.2). Het percentage van de bevolking dat wekelijks sportte steeg met het huishoudinkomen (38,8% voor inkomenskwintiel 1 en 67,7% voor inkomenskwintiel 5). Ook binnen ieder opleidingsniveau steeg het percentage dat wekelijks sportte met het inkomen. Voor wekelijks fietsen en tuinieren was deze stijging minder sterk dan voor sporten. Wekelijks wandelen werd vaker gedaan door personen met een inkomen in kwintiel 4 en 5 dan door personen met een inkomen in kwintiel 1 en 2 (82,5% en 81,9% versus 77,2% en 74,5%).



Figuur 7.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar huishoudinkomen (Bijlage 2).

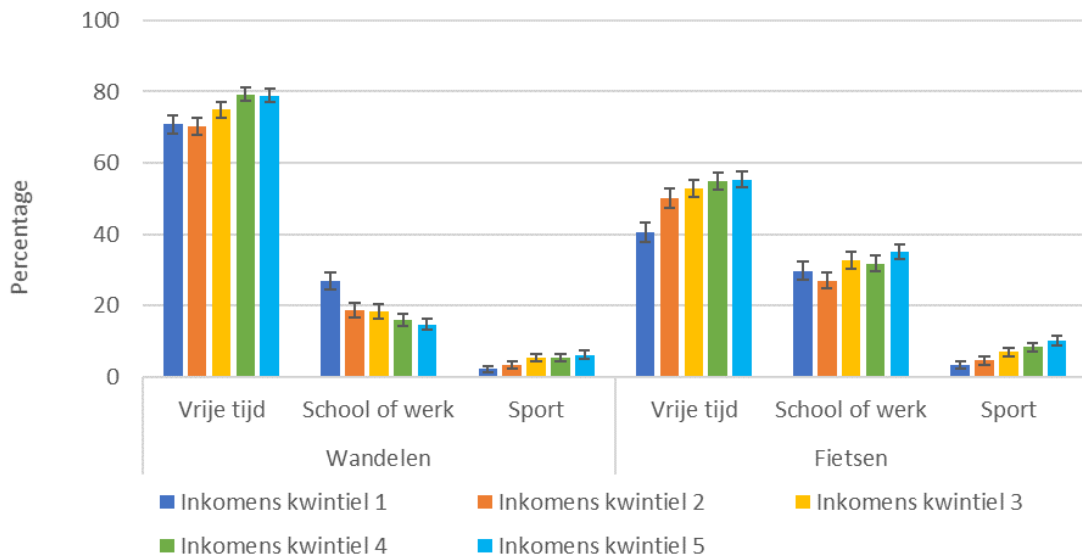
7.2.3 Wandelen en fietsen

Figuur 7.4 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport naar huishoudinkomen (4 jaar en ouder). Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor alle inkomensgroepen met uitzondering van kwintiel 1 is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.3). Personen met een inkomen in kwintiel 1 wandelden en fietsten even vaak naar school of werk.

Personen met een hoger huishoudinkomen wandelden vaker wekelijks in de vrije tijd dan personen met een lager huishoudinkomen (78,9% voor inkomenskwintiel 5 en 70,8% voor inkomenskwintiel 1). Daarentegen wandelden personen met een lager huishoudinkomen vaker wekelijks naar school of werk dan personen met een hoger huishoudinkomen (26,8% voor inkomenskwintiel 1 en 14,7% voor inkomenskwintiel 5). Fietsen werd in alle drie de domeinen vaker gedaan door personen met

een hoger huishoudinkomen dan door personen met een lager huishoudinkomen.

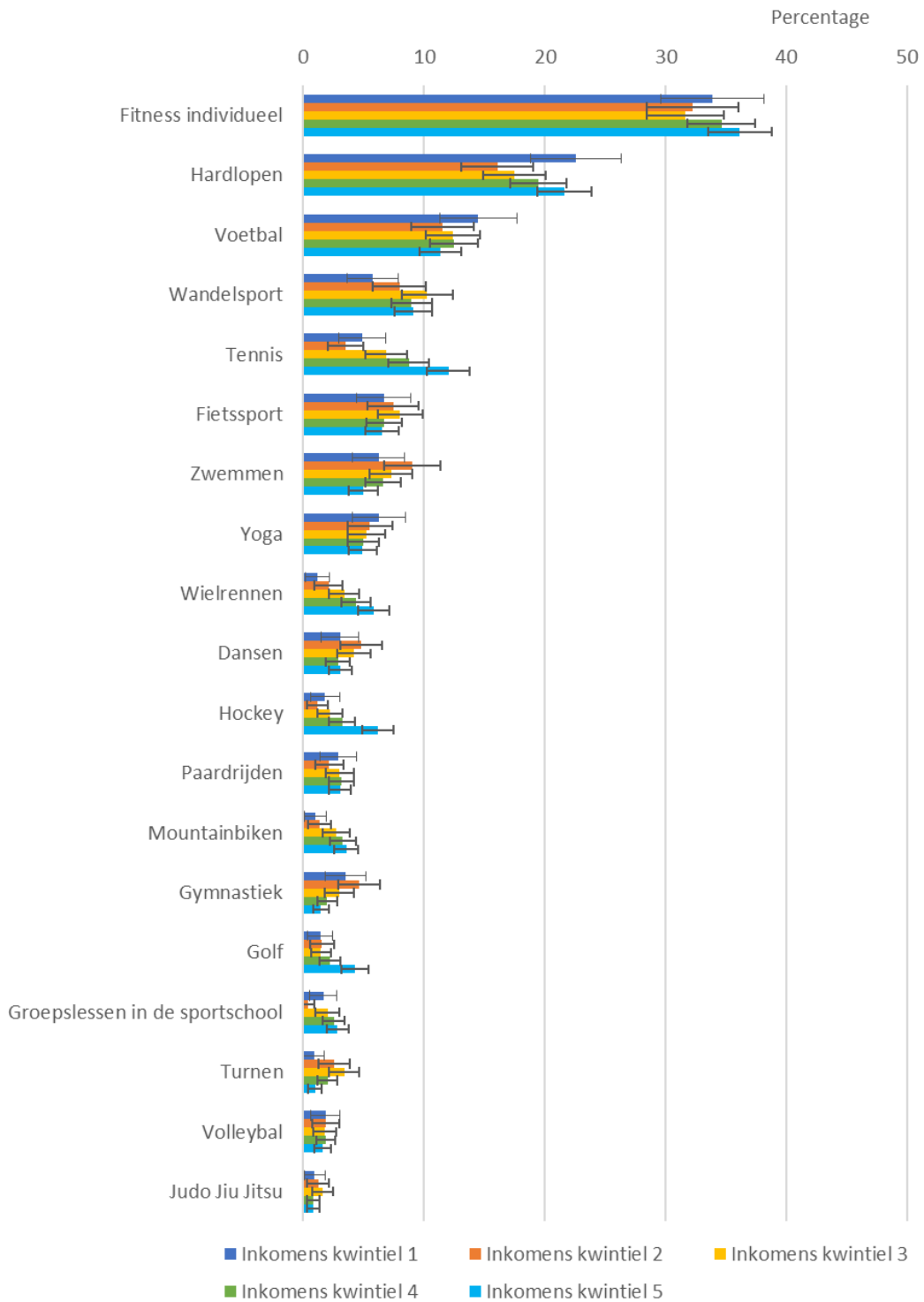


Figuur 7.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school en sport, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar huishoudinkomen (Bijlage 3).

7.2.4 Type sporten

Figuur 7.5 geeft per inkomensgroep (4 jaar en ouder) inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden staan ook in Bijlage 4.

Door alle inkomensgroepen werd het vaakst aan fitness (individueel; range 31,6%-36,1%) en hardlopen (range 16,1%-22,6%) gedaan. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 t/m 4 stond voetbal op nummer 3 (range 11,5%-14,5%), voor personen in inkomenskwintiel 5 was dit tennis (12,0%).



Figuur 7.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar huishoudinkomen (Bijlage 4).

7.3 **Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen**

Figuur 7.6 geeft als eerste het percentage per huishoudinkomen (18 jaar en ouder) weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Vervolgens beschrijft de figuur het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed respectievelijk 40,0%, 40,4%, 46,4%, 48,0% en 53,4% van de personen met een inkomen in kwintielen 1, 2, 3, 4 en 5 aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of wandelen naar school of werk werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 26,9%, 28,3% en 32,0% aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintielen 2, 3, 4 en 5 was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Exclusief wandelen in de vrije tijd voldeed nog respectievelijk 21,7%, 27,9%, 30,5% en 36,9% aan de Beweegrichtlijnen. Exclusief sporten voldeed nog respectievelijk 30,9%, 30,2%, 30,4% en 30,5% aan de Beweegrichtlijnen. Exclusief fietsen in de vrije tijd voldeed nog respectievelijk 30,9%, 35,0%, 37,3% en 43,9% aan de Beweegrichtlijnen.

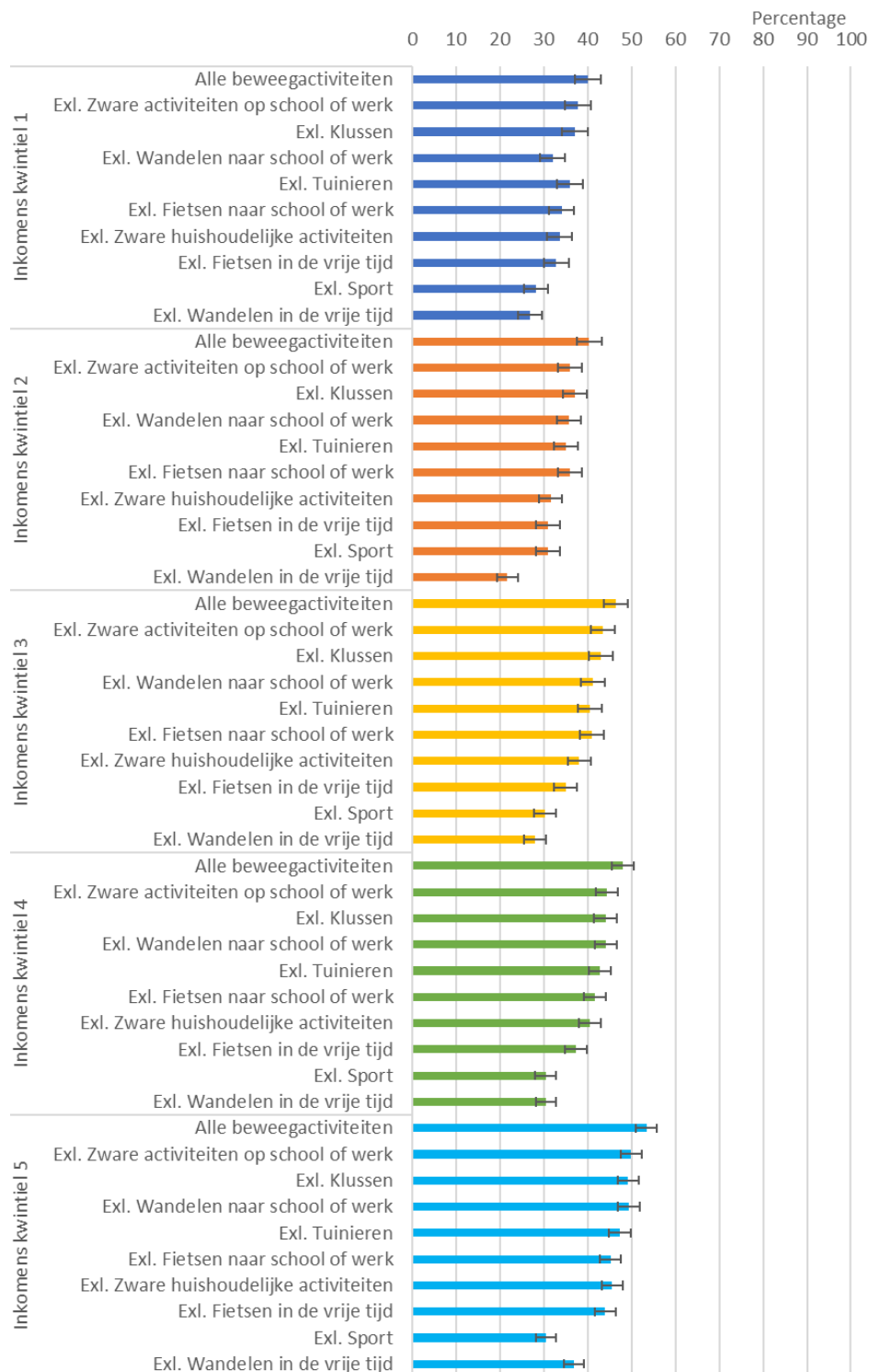
Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 droegen zware activiteiten op school of werk, klussen en tuinieren het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2 waren dit klussen, zware activiteiten op school of werk, fietsen en wandelen naar school of werk. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 3 waren dit zware activiteiten op school of werk en klussen. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 4 en 5 droegen zware activiteiten op school of werk, klussen en wandelen naar school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor personen met een huishoudinkomen in kwintielen 2, 3, 4 en 5 ten opzichte van personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 3, 4 of 5 dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 3, 4 of 5 bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 3, 4 en 5 waren tuinieren, zware huishoudelijke activiteiten, fietsen en wandelen in de

vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1. Ook was voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 3, 4 en 5 sporten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1. Daarnaast waren voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 4 en 5 klussen, en voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 4 en 5 zware activiteiten op school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1.

Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 was wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 3, 4 en 5. Ook was voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 sporten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2.



Figuur 7.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Bewegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar huishoudinkomen (Bijlage 5).

8 Beweeggedrag naar migratieachtergrond

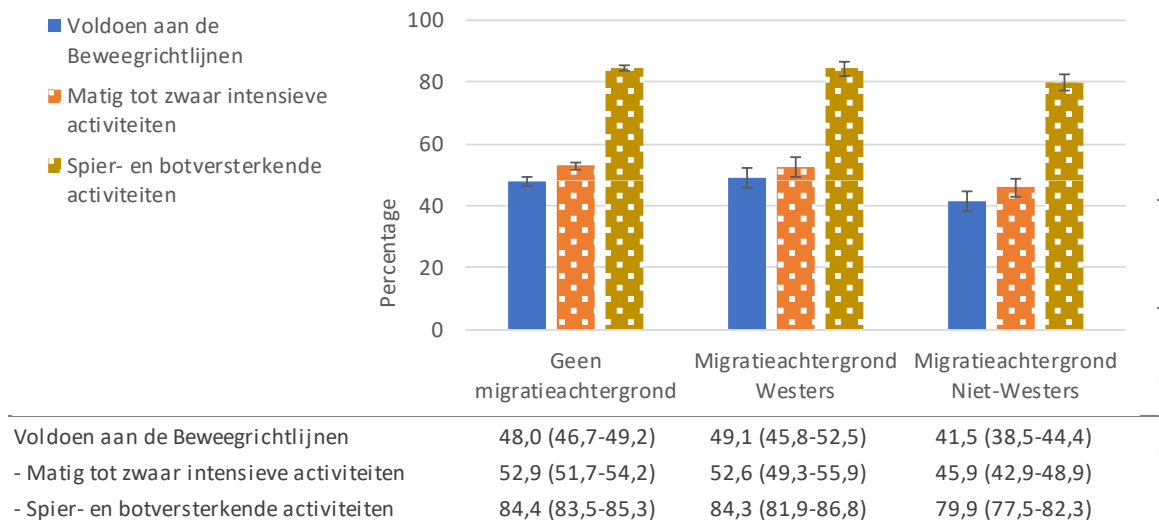
Dit hoofdstuk presenteert de resultaten uitgesplitst naar migratieachtergrond (4 jaar en ouder). Met uitzondering van de resultaten in paragraaf 8.1, staan alle resultaten ook in de bijlagen.

8.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 8.1 geeft het percentage weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar migratieachtergrond (4 jaar en ouder). De percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen staan ook los weergegeven.

Personen met een niet-westerse migratieachtergrond voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met een westerse migratieachtergrond of personen zonder een migratieachtergrond (41,5% versus 49,1% en 48,0%).

Uitgesplitst naar de twee onderdelen van de Beweegrichtlijnen was dit ook te zien voor de minimum hoeveelheid minuten matig tot zwaar intensieve activiteiten.



Figuur 8.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar migratieachtergrond.

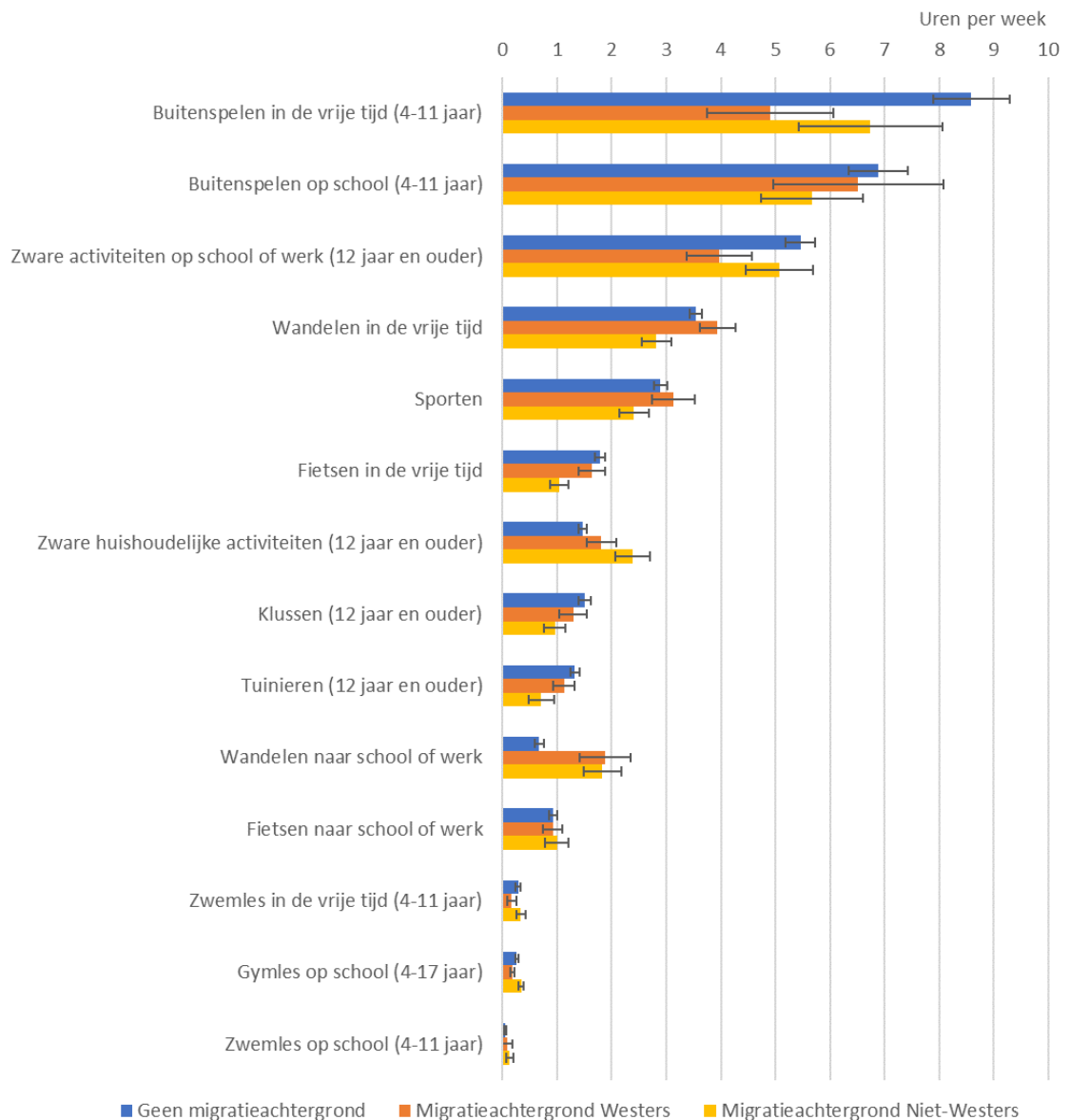
8.2 Deelname aan bewegactiviteiten

8.2.1 Tijd besteed aan bewegactiviteiten

Figuur 8.2 geeft het gemiddeld aantal uren weer dat is besteed aan bewegactiviteiten, uitgesplitst naar migratieachtergrond (4 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor alle groepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.1), hoewel personen zonder migratieachtergrond meer tijd besteedden aan zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder) dan personen met een westerse migratieachtergrond (5,5 versus 4,0 uur per week). Personen zonder een migratieachtergrond of met een westerse migratieachtergrond besteedden meer tijd aan sporten en wandelen en fietsen in de vrije tijd dan personen met een niet-westerse migratieachtergrond.

Voor de gehele populatie zagen we dat personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen meer tijd besteedden aan alle beweegactiviteiten, met uitzondering van gymles en zwemles, dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (paragraaf 3.2.1). Uitgesplitst naar migratieachtergrond was er echter soms geen verschil te zien tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Bij personen met een westerse migratieachtergrond was er geen verschil te zien in de tijd besteed aan gymles. Personen met een niet-westerse migratieachtergrond die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen besteedden evenveel tijd aan zware huishoudelijke activiteiten en wandelen naar school of werk.



Figuur 8.2 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar migratieachtergrond (Bijlage 1).

8.2.2

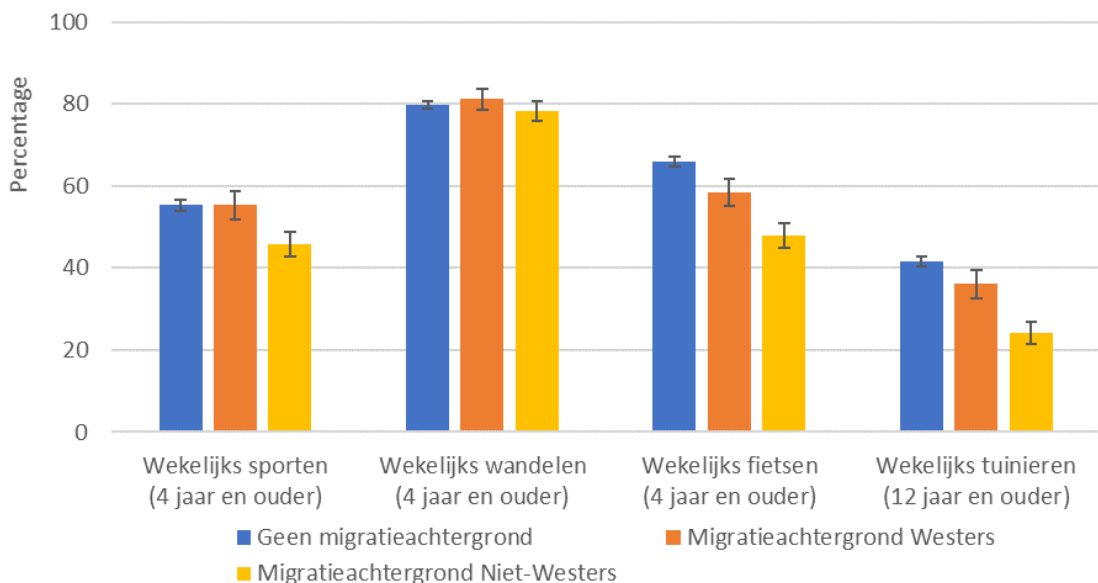
Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten

Figuur 8.3 geeft het percentage per migratieachtergrond weer dat wekelijks sportte, wandelde¹⁰, fietste¹⁰ of tuinierde. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Voor alle groepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.2). Personen met een niet-westerse migratieachtergrond sportten minder vaak wekelijks dan personen met een westerse migratieachtergrond of personen zonder een

¹⁰ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

migratieachtergrond (45,9% versus 55,3% en 55,3%). Wekelijks fietsen en tuinieren werd vaker gedaan door personen zonder migratieachtergrond (66,0% en 41,6%) dan door personen met een westerse (58,5% en 36,1%) en niet-westerse migratieachtergrond (47,8% en 24,1%). Het percentage personen dat wekelijks wandelde was vergelijkbaar voor de verschillende migratieachtergronden.



Figuur 8.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar migratieachtergrond (Bijlage 2).

8.2.3 Wandelen en fietsen

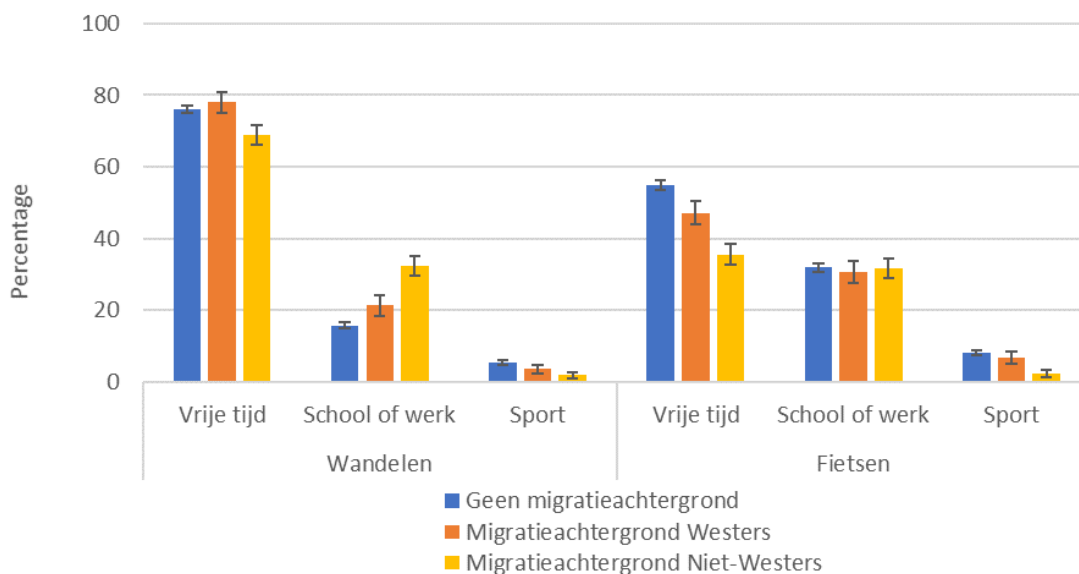
Figuur 8.4 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport per migratieachtergrond (4 jaar en ouder). Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor personen zonder migratieachtergrond en met een westerse migratieachtergrond is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.3). Personen met een niet-westerse migratieachtergrond wandelden en fietsten even vaak naar school of werk.

Personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond wandelden vaker wekelijks naar school of werk dan personen zonder een migratieachtergrond (21,2% en 32,3% versus 15,7%). Daarentegen wandelden personen met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks in de vrije tijd dan personen met een westerse migratieachtergrond of geen migratieachtergrond (69,0% versus 77,9% en 76,1%).

Ook fietsten personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks in de vrije tijd dan personen

zonder een migratieachtergrond (47,1% en 35,5% versus 54,8%). Fietsen als sport werd door personen met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks gedaan dan door personen zonder een migratieachtergrond (2,3% versus 8,0%).



Figuur 8.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar migratieachtergrond (Bijlage 3).

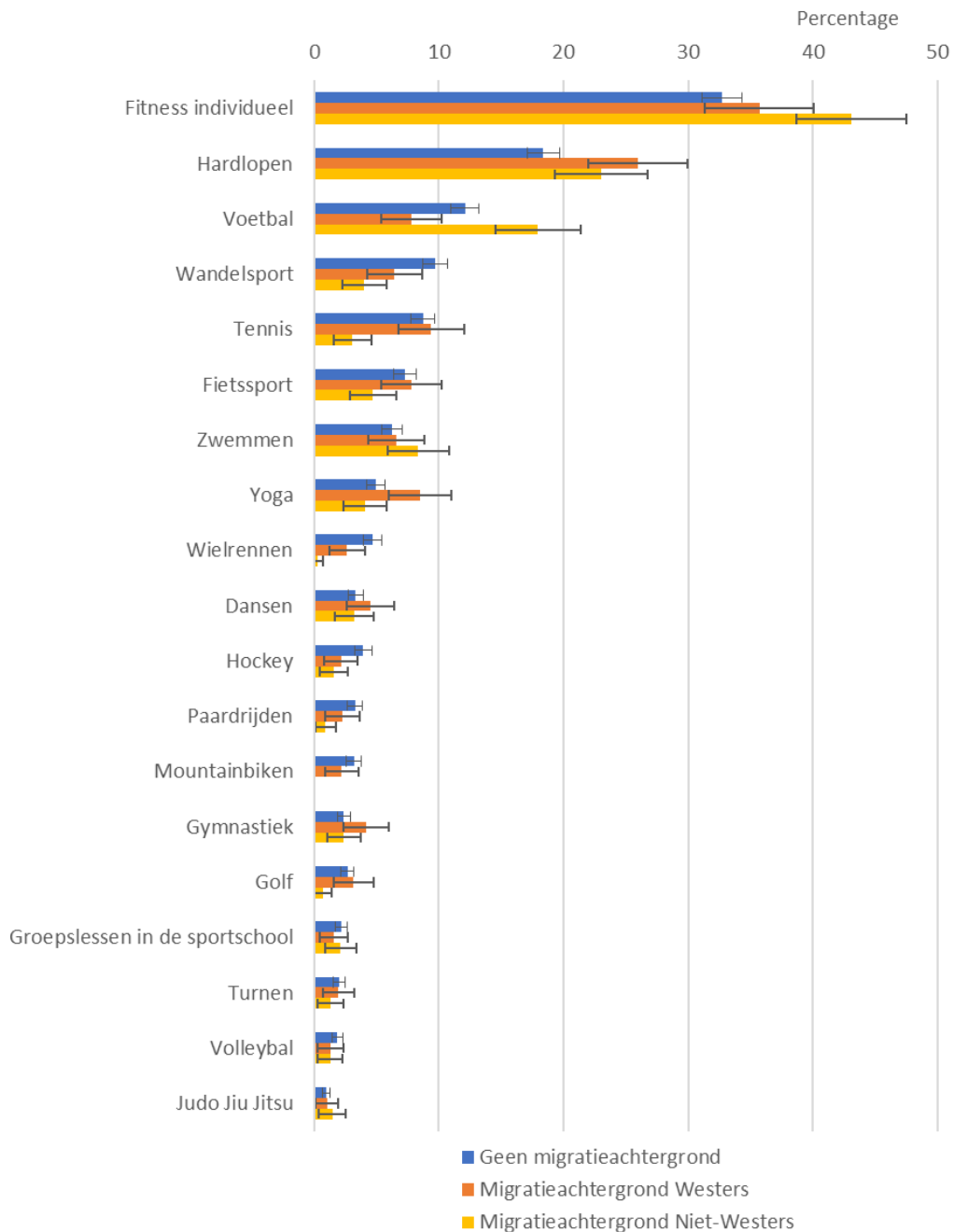
8.2.4

Type sporten

Figuur 8.5 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters met verschillende migratieachtergronden (4 jaar en ouder) werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden uitgesplitst naar migratieachtergrond staan ook in Bijlage 4.

In de top drie van meest populaire sporten stonden fitness (individueel) en hardlopen bij alle groepen bovenaan (32,7% en 18,4% voor personen zonder migratieachtergrond, 35,7% en 26,0% voor personen met een westerse migratieachtergrond en 43,1% en 23,0% voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond). Bij personen zonder of met een niet-westerse migratieachtergrond stond voetbal op nummer drie (respectievelijk 12,1% en 18,0%). Bij personen met een westerse migratieachtergrond was dit tennis (6,4%).

Personen met een niet-westerse migratieachtergrond deden vaker aan voetbal en minder vaak aan tennis dan personen met een westerse migratieachtergrond en personen zonder migratieachtergrond. Personen zonder migratieachtergrond deden vaker aan wandelsport dan personen met een niet-westerse migratieachtergrond.



Figuur 8.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar migratieachtergrond (Bijlage 4).

8.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 8.6 geeft als eerste het percentage per migratieachtergrond (18 jaar en ouder) weer dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen. Vervolgens beschrijft de figuur het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen, exclusief één van de beweegactiviteiten. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan

het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 47,2% van de personen zonder migratieachtergrond, 49,2% van de personen met een westerse migratieachtergrond en 40,9% van de personen met een niet-westerse migratieachtergrond aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen zonder een migratieachtergrond was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 29,0%, 30,7% en 36,4% aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een westerse migratieachtergrond waren dit sporten, wandelen in de vrije tijd en zware huishoudelijke activiteiten, dan voldeed nog 30,4%, 32,5% en 40,3% aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond droegen sporten, wandelen in de vrije tijd en wandelen naar school of werk het meeste bij. Dan voldeed nog respectievelijk 28,4%, 31,1% en 31,5% aan de Beweegrichtlijnen.

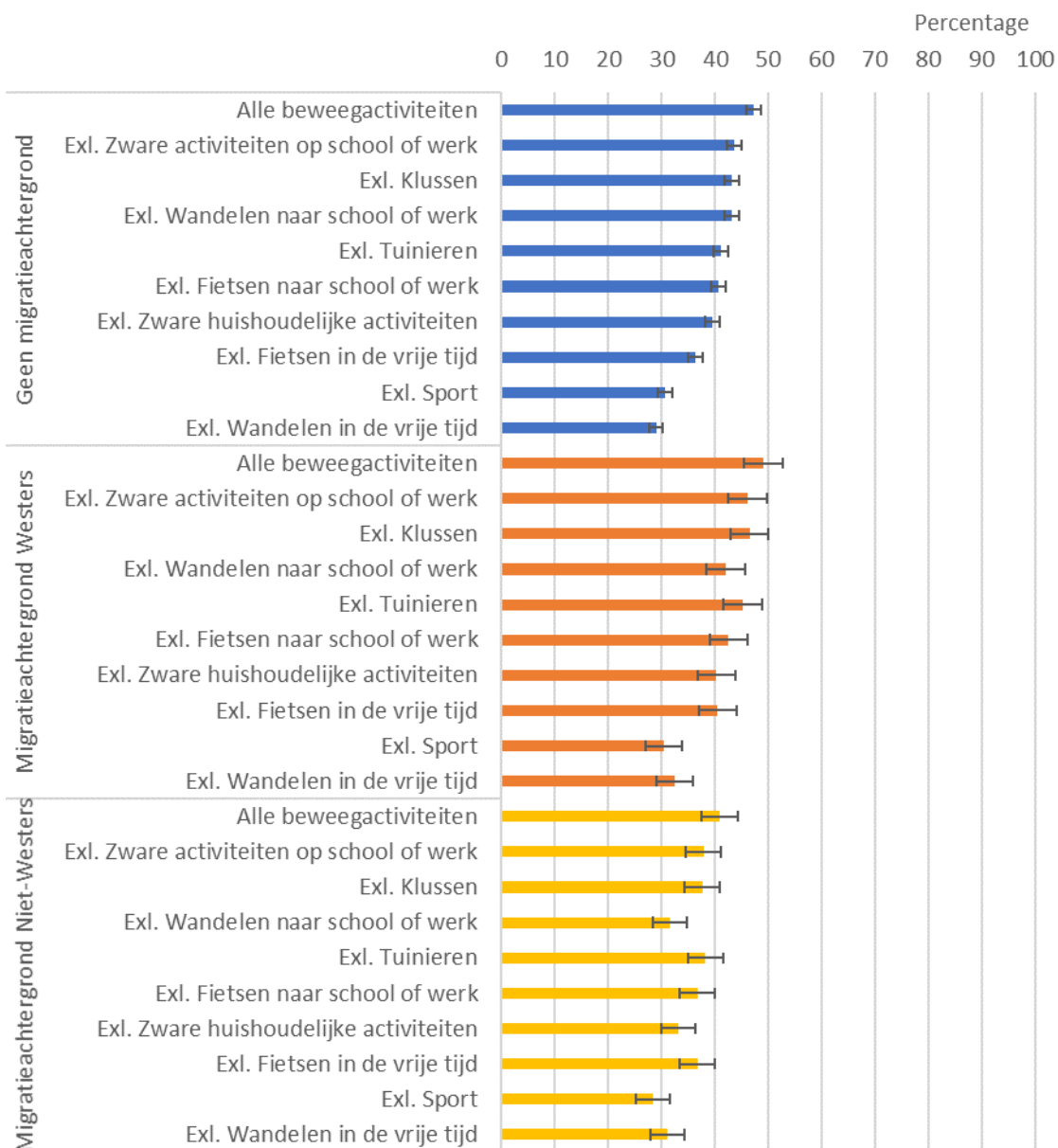
Voor personen zonder een migratieachtergrond droegen zware activiteiten op school of werk, klussen en wandelen naar school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer deze activiteiten werden uitgesloten, daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar 43,7%, 43,3% en 43,1%. Voor personen met een westerse migratieachtergrond waren dit klussen, zware activiteiten op school of werk en tuinieren, waarbij het percentage daalde naar 46,5%, 46,1% en 45,2%. Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond droegen tuinieren, zware activiteiten op school of werk, klussen, fietsen naar school of werk en fietsen in de vrije tijd het minste bij. Wanneer deze activiteiten werden uitgesloten, daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar 38,2%, 37,9%, 37,6%, 36,8% en 36,8%.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor personen met een westerse en niet-westerse migratieachtergrond ten opzichte van personen zonder migratieachtergrond met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen met een migratieachtergrond dan voor personen zonder migratieachtergrond bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen zonder migratieachtergrond dan voor personen met een migratieachtergrond bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met een westerse migratieachtergrond waren sporten (verschil in OR -0,08) en wandelen naar school of werk (-0,09) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een migratieachtergrond. Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond was wandelen naar school of werk (verschil in OR -0,17) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een migratieachtergrond.

Voor personen zonder een migratieachtergrond waren wandelen in de vrije tijd (verschil in OR +0,05), fietsen in de vrije tijd (+0,08),

tuinieren (+0,11) en klussen (+0,05) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een westerse migratieachtergrond. Daarnaast waren voor personen zonder een migratieachtergrond sporten (verschil in OR +0,10), fietsen naar school of werk (+0,06), wandelen in de vrije tijd (+0,31), fietsen in de vrije tijd (+0,25) en tuinieren (+0,12) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond.



Figuur 8.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar migratieachtergrond (Bijlage 5).

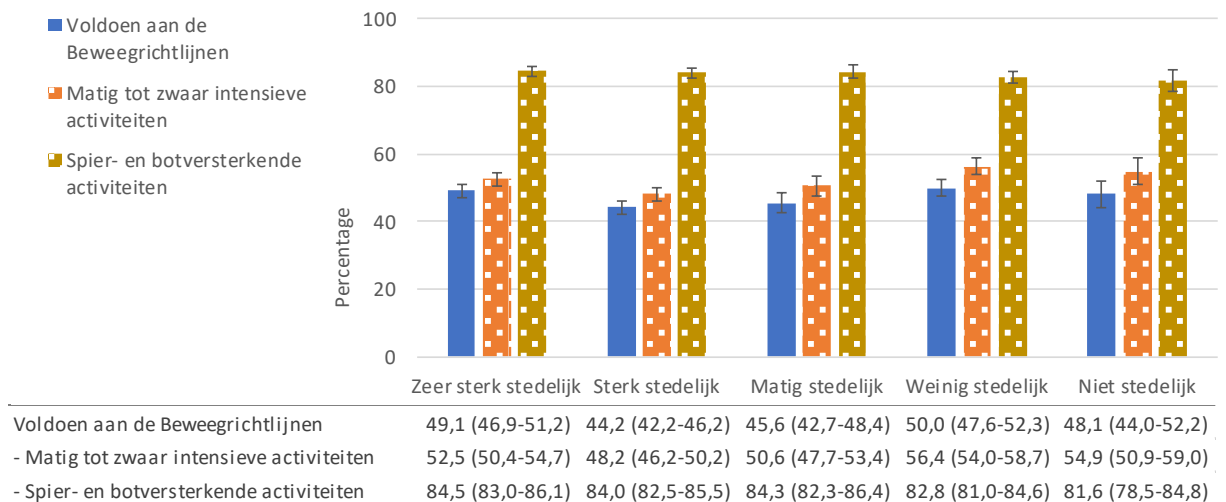
9 Beweeggedrag naar mate van stedelijkheid

Dit hoofdstuk presenteert de resultaten uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (4 jaar en ouder). Alle resultaten staan ook in de bijlagen, met uitzondering van de resultaten in paragraaf 9.1.

9.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 9.1 geeft het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar stedelijkheidsgraad (4 jaar en ouder) weer. Ook staan de percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen los weergegeven.

Er was geen duidelijk verband te zien tussen voldoen aan de Beweegrichtlijnen en stedelijkheidsgraad. Personen die in sterk stedelijke gebieden wonen, voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen uit weinig stedelijke gebieden (44,2% versus 50,0%). Er is ook geen verband te zien tussen stedelijkheidsgraad en de beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen.



Figuur 9.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar mate van stedelijkheid.

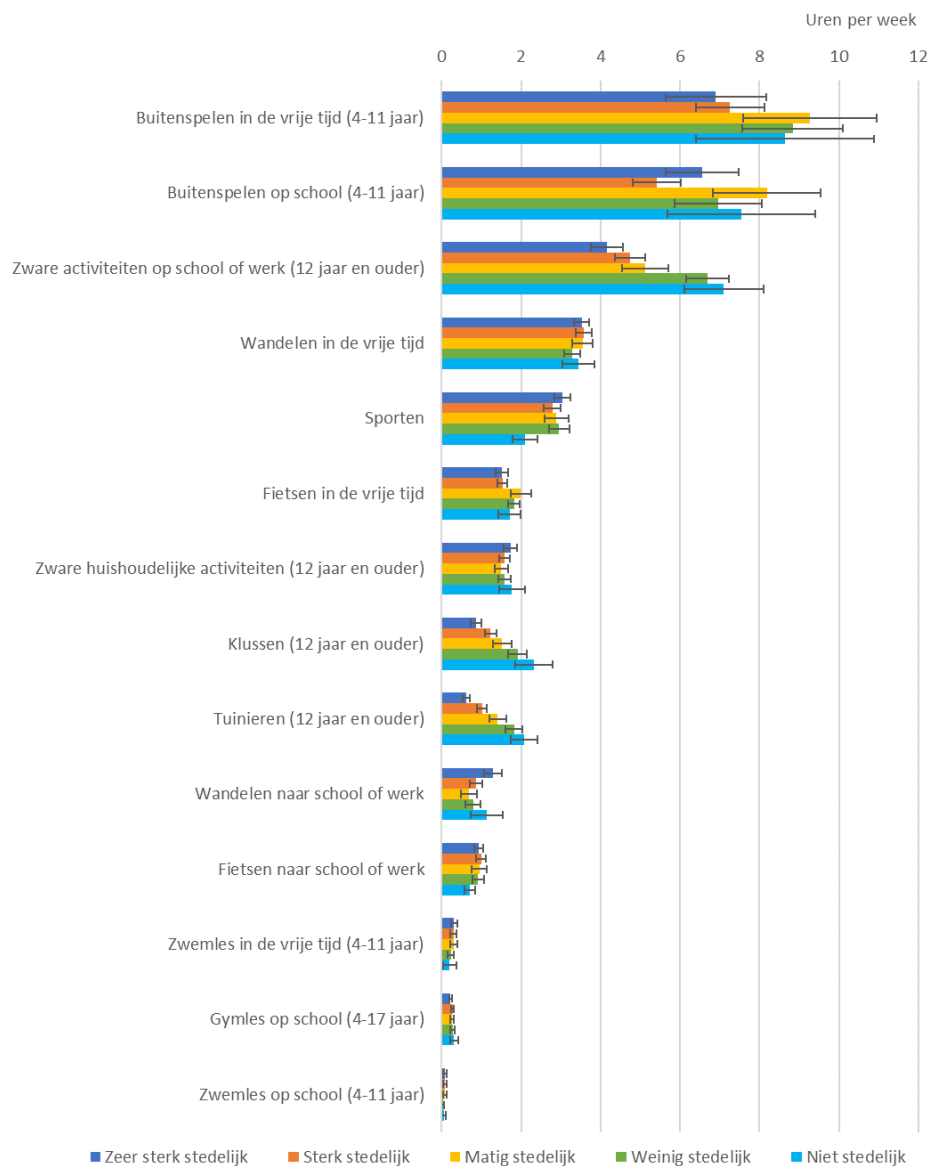
9.2 Deelname aan beweegactiviteiten

9.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Figuur 9.2 splitst het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten uit naar mate van stedelijkheid weergegeven (4 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor bijna alle stedelijkheidsgebieden is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.1), alhoewel personen wonende in weinig en niet-stedelijke gebieden meer tijd besteedden aan zware

activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder) dan personen die in matig, sterk en zeer sterk stedelijke gebieden wonen (6,7 en 7,1 versus 5,1, 4,7 en 4,2 uur per week). Alleen in niet-stedelijke gebieden was er geen verschil te zien tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen in tijd besteed aan zware activiteiten op school of werk en klussen.



Figuur 9.2 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (Bijlage 1).

9.2.2

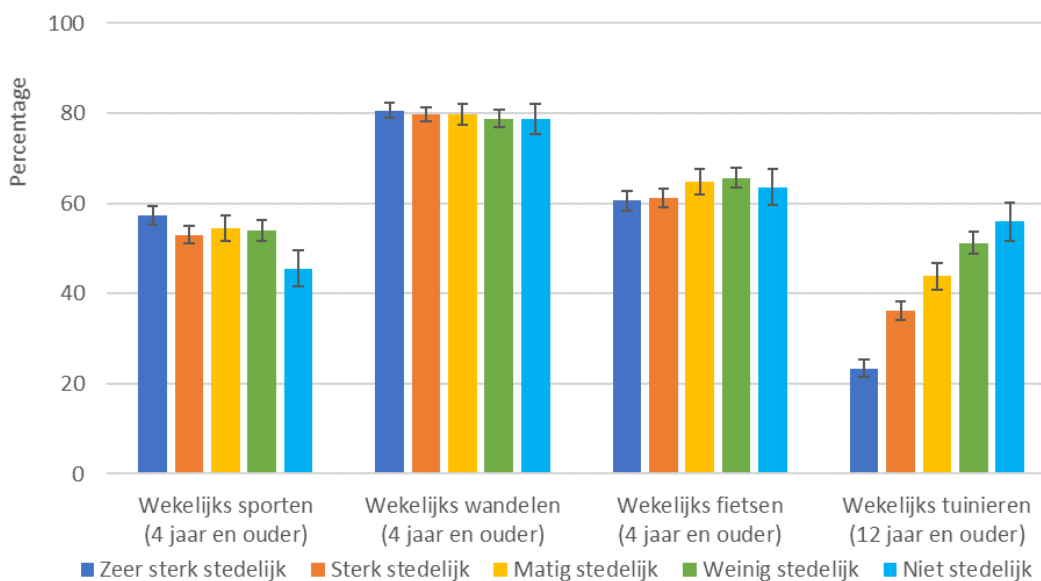
Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten

Figuur 9.3 geeft het percentage per mate van stedelijkheid weer dat wekelijks sportte, wandelde¹¹, fietste¹¹ of tuinierde. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen

¹¹ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Voor personen wonende in alle stedelijkheidsgebieden is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.2). Personen wonende in niet-stedelijke gebieden sportten minder vaak wekelijks dan personen wonende in andere stedelijkheidsgebieden (45,6% versus 53,9%, 54,5%, 53,0% en 57,4% in respectievelijk weinig, matig, sterk en zeer sterk stedelijke gebieden). Het percentage personen dat wekelijks tuinierde steeg met mindere mate van stedelijkheid (23,3%, 36,2%, 43,9%, 51,2% en 55,9% in respectievelijk zeer sterk, sterk, matig, weinig en niet-stedelijke gebieden). Er waren geen verschillen te zien in percentages wekelijks wandelen en fietsen in de verschillende stedelijkheidsgebieden.

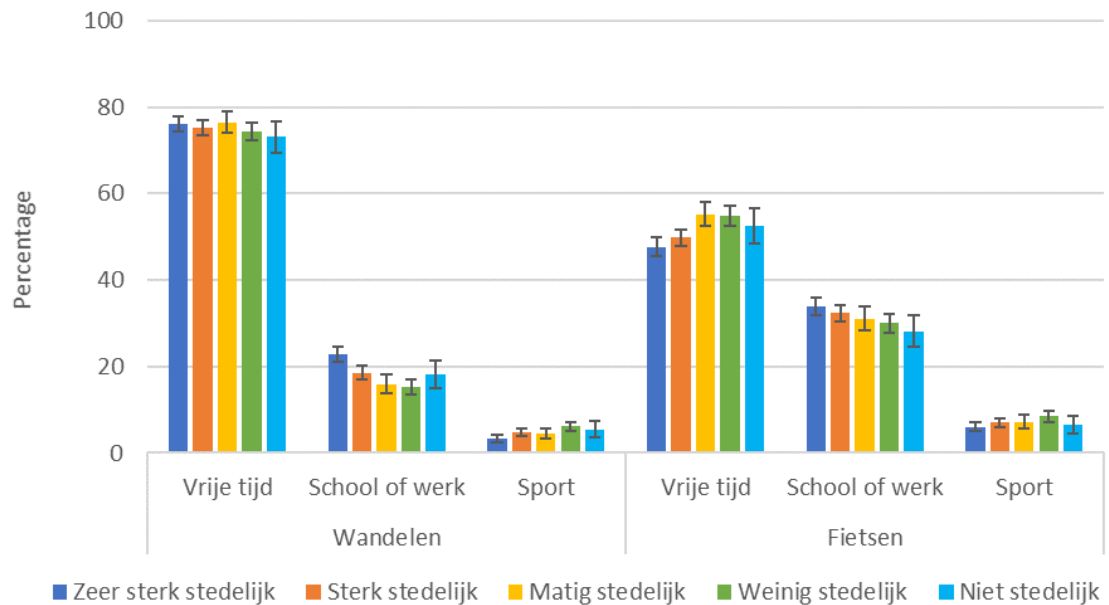


Figuur 9.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (Bijlage 2).

9.2.3 Wandelen en fietsen

Figuur 9.4 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (4 jaar en ouder). Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor personen die in alle stedelijkheidsgebieden wonen, is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.3). Binnen de verschillende domeinen van wandelen en fietsen zijn geen duidelijke verschillen te zien in de verschillende stedelijkheidsgebieden.



Figuur 9.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (Bijlage 3).

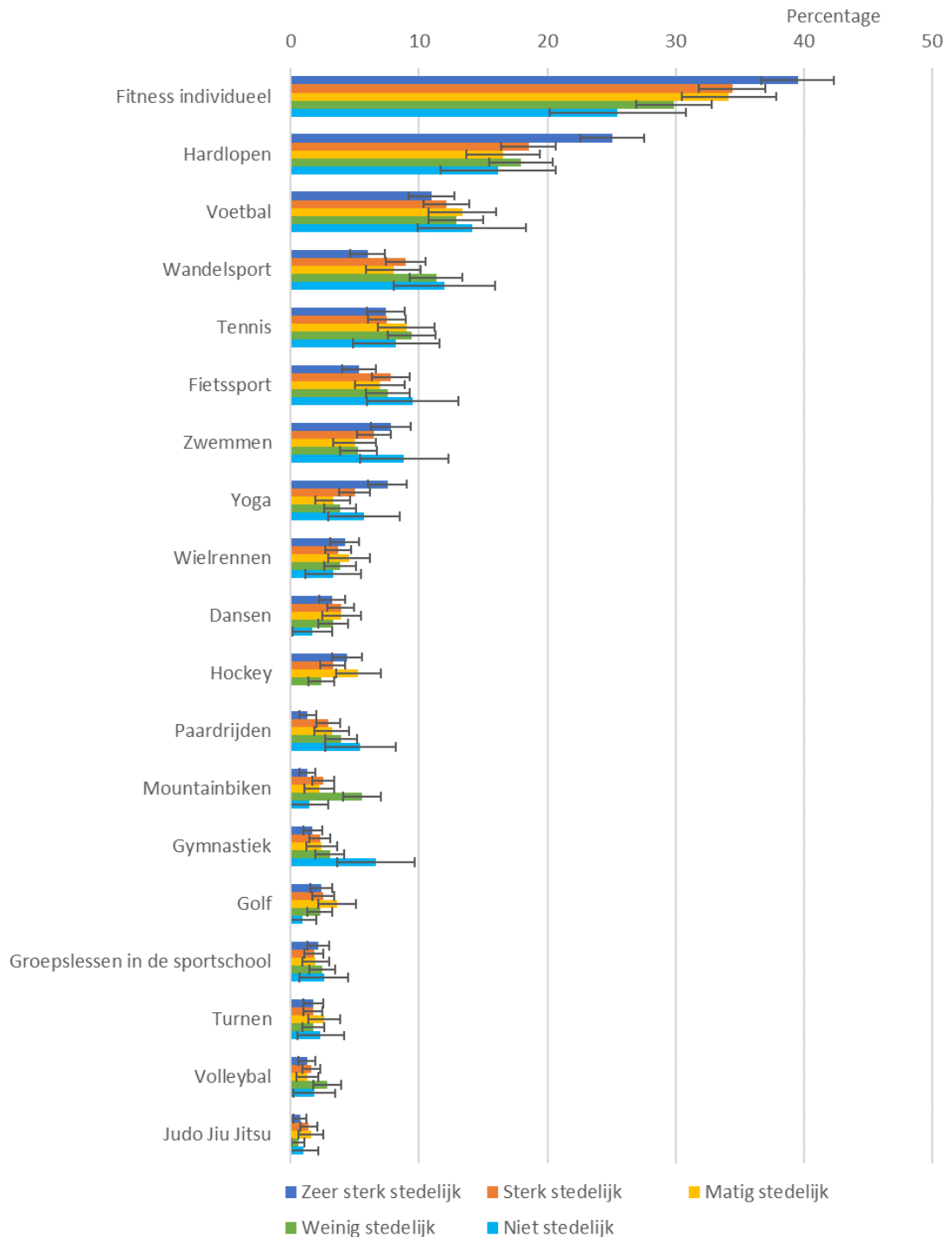
9.2.4

Type sporten

Figuur 9.5 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die de wekelijkse sporters die in de verschillende stedelijkheidsgebieden wonen (4 jaar en ouder) beoefenden. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden uitgesplitst naar mate van stedelijkheid staan ook in Bijlage 4.

In alle stedelijkheidsgebieden waren de meest beoefende sporten fitness (individueel; range 25,5%-29,5%), hardlopen (range 16,1%-25,1%) en voetbal (range 12,2%-14,1%).

In zeer sterk stedelijke gebieden werd vaker aan hardlopen gedaan dan in alle andere stedelijkheidsgebieden. Hier werd ook vaker aan fitness (individueel) gedaan, maar minder vaak aan wandelsport dan in weinig en niet-stedelijke gebieden.



Figuur 9.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (Bijlage 4).

9.3 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 9.6 geeft als eerste het percentage uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (18 jaar en ouder) dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen

weer. Vervolgens beschrijft de figuur het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Voor personen wonende in alle stedelijkheidsgebieden daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen het meest wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten.

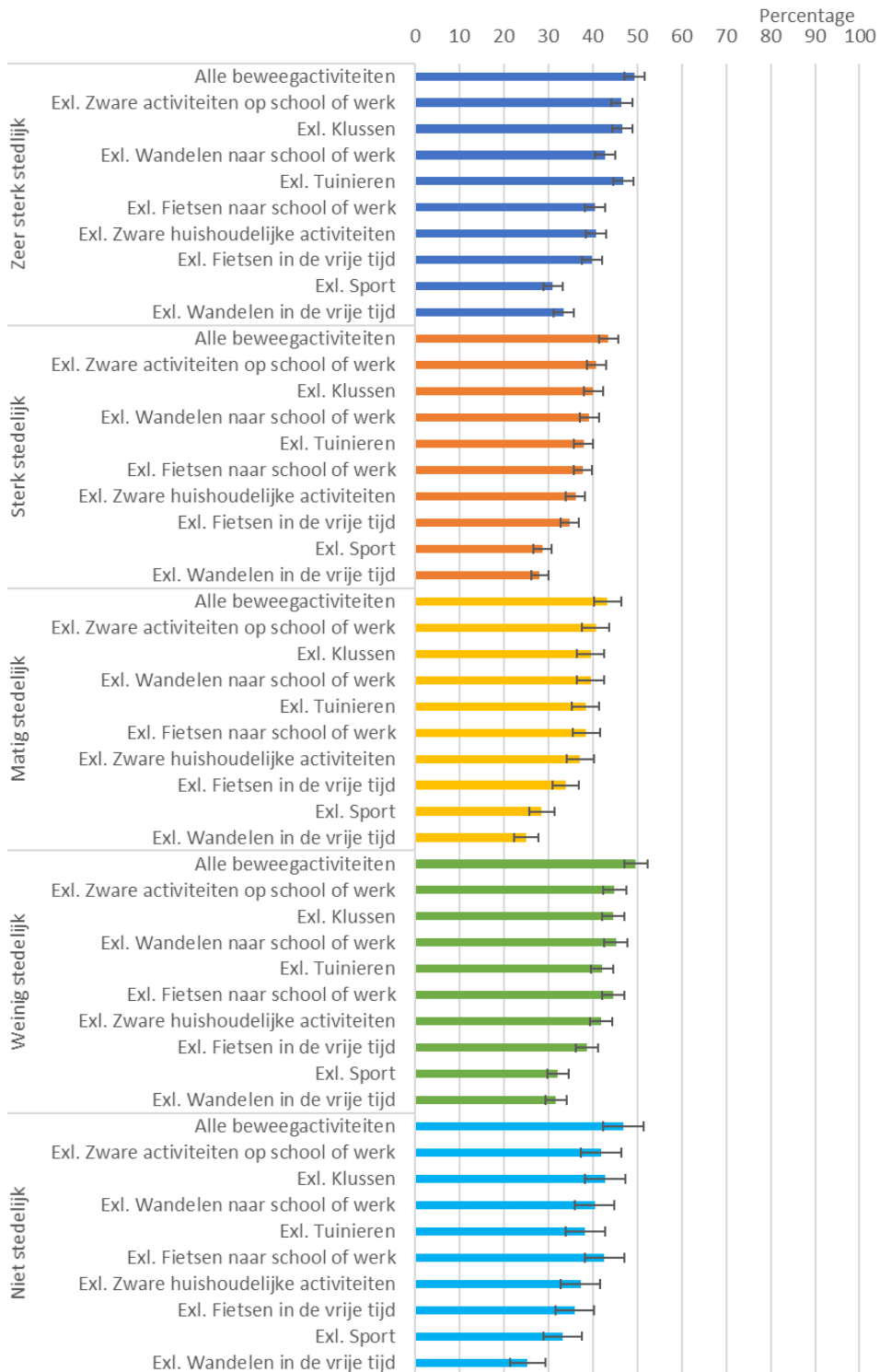
Voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden droegen tuinieren, klussen en zware activiteiten op school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen wonende in sterk stedelijke gebieden waren dit zware activiteiten op school of werk, klussen en wandelen naar school of werk. Voor personen wonende in matig stedelijke gebieden droegen zware activiteiten op school of werk, klussen, wandelen naar school of werk, tuinieren en fietsen naar school of werk het minst bij. Voor personen wonende in weinig stedelijke gebieden droegen wandelen naar school of werk en zware activiteiten op school of werk het minst bij en voor personen wonende in niet-stedelijke gebieden klussen en fietsen naar school of werk.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor personen wonende in sterk, matig, weinig en niet-stedelijke gebieden ten opzichte van personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen wonende in sterk, matig, weinig of niet-stedelijke gebieden dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden dan voor personen wonende in sterk, matig, weinig of niet-stedelijke gebieden bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen wonende in sterk stedelijke gebieden was tuinieren (verschil in OR -0,09) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden. Voor personen wonende in matig stedelijke gebieden waren tuinieren (-0,07) en wandelen in de vrije tijd (-0,11) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden. Voor personen wonende in weinig en niet-stedelijke gebieden waren zware activiteiten op school of werk (-0,07 en -0,07), klussen (-0,10 en -0,08), tuinieren (-0,20 en -0,22) en wandelen in de vrije tijd (-0,08 en -0,24) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden. Voor personen wonende in niet-stedelijke gebieden was dit ook het geval voor fietsen in de vrije tijd (-0,07).

Voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden was sporten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in sterk (verschil in OR +0,14), matig (+0,11), weinig

(+0,07) en niet- (+0,22) stedelijke gebieden. Voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden was wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in sterk (+0,06), matig (+0,08) en weinig (+0,07) stedelijke gebieden. Ook was voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden fietsen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in matig (+0,14), weinig (+0,16) en niet- (+0,19) stedelijke gebieden. Daarnaast waren zware huishoudelijke activiteiten (+0,07) belangrijker voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden dan voor personen wonende in matig stedelijke gebieden.



Figuur 9.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Bewegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar mate van stedelijkheid (Bijlage 5).

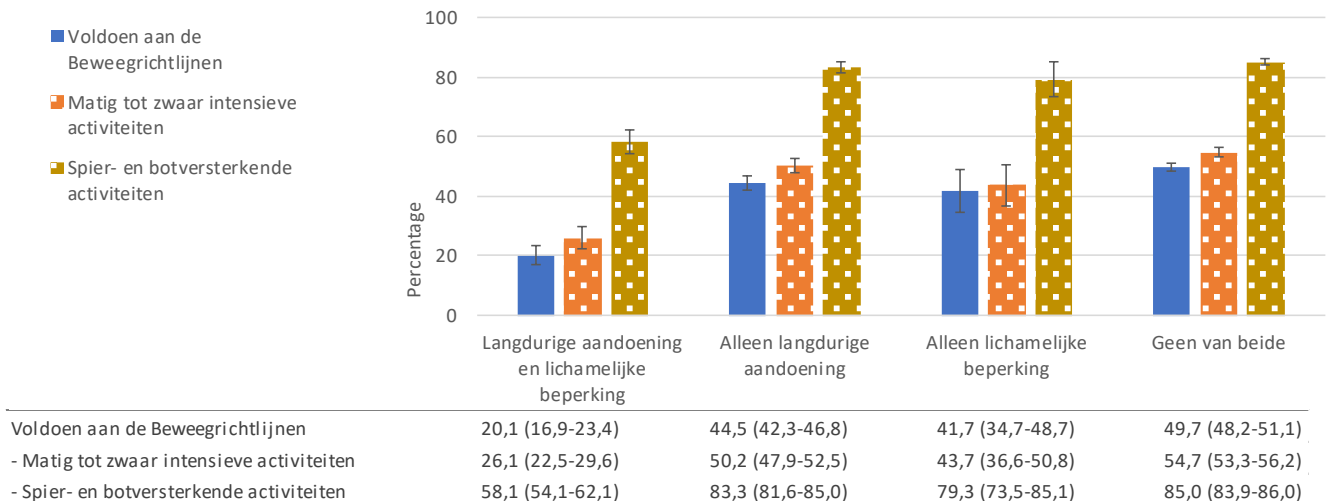
10 Beweggedrag naar aandoening/beperking

Dit hoofdstuk presenteert resultaten uitgesplitst naar aandoening en/of beperking (12 jaar en ouder). Alle resultaten staan ook in de bijlagen, met uitzondering van de resultaten in paragraaf 10.1.

10.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 10.1 geeft het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar aandoening en/of beperking (12 jaar en ouder) weer. De percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen zijn ook los weergegeven.

Personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of zonder langdurige aandoening of lichamelijke beperking (20,1% versus respectievelijk 44,5%, 41,7% en 49,7%). Ditzelfde geldt voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen.



Figuur 10.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar aandoening/beperking.

10.2 Deelname aan beweegactiviteiten

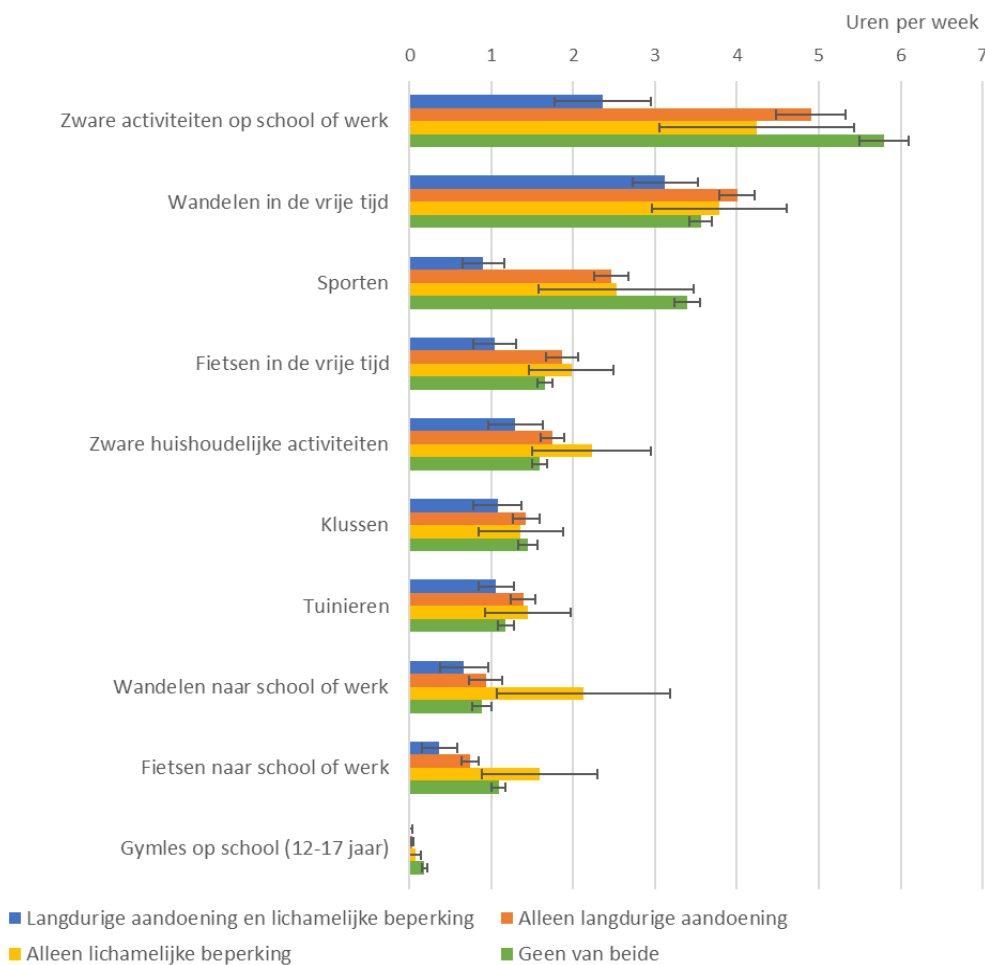
10.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Figuur 10.2 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten weer naar aandoening en/of beperking (12 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of zonder langdurige aandoening of lichamelijke beperking, is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.1), zij besteedden meer tijd aan zware activiteiten op

school of werk dan personen met een langdurige aandoening en een beperking (respectievelijk 4,9, 4,2 en 5,8 versus 2,4 uur per week). Personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking besteedden de meeste tijd aan wandelen in de vrije tijd (3,1 uur per week). Personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking besteedden minder tijd aan sporten, fietsen in de vrije tijd en naar school of werk dan de overige groepen.

Voor de gehele populatie zagen we dat personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen meer tijd besteedden aan alle beweegactiviteiten, met uitzondering van gymles en zwemles, dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (paragraaf 3.2.1). Uitgesplitst naar aandoening en/of beperking was er echter soms geen verschil te zien tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Bij personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking was er geen verschil te zien in tijd besteed aan fietsen naar school of werk. Personen met alleen een lichamelijke beperking die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen, besteedden evenveel tijd aan zware activiteiten op school of werk en wandelen in de vrije tijd.

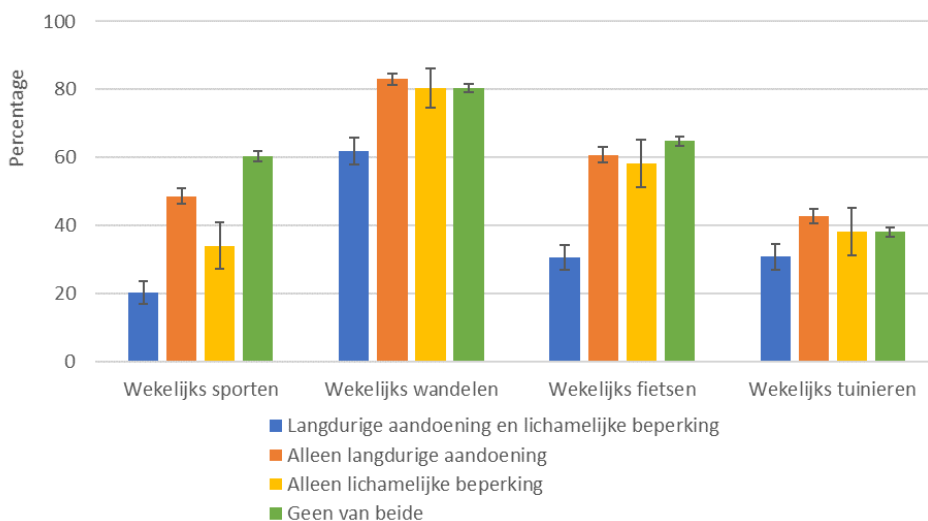


Figuur 10.2 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2021 door de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, uitgesplitst naar aandoening/beperking (Bijlage 1).

10.2.2 *Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten*

Figuur 10.3 geeft het percentage dat wekelijks sportte, wandelde¹², fietste¹² of tuinierde naar aandoening en/of beperking weer. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen, staan ook in Bijlage 2.

Voor alle groepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.2). Voor personen met een lichamelijke beperking, al dan niet in combinatie met een langdurige aandoening, werden echter de grootste verschillen tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen gezien voor fietsen en wandelen. Zij sportten minder vaak wekelijks dan personen met alleen een langdurige aandoening en personen zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking (34,1% en 20,3% versus 48,6% en 60,0%). Personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking wandelden en fietsten minder vaak wekelijks dan personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of geen langdurige aandoening of lichamelijke beperking (respectievelijk 61,9% versus 83,0%, 80,4% en 80,4% en 30,6% versus 60,7%, 58,3% en 64,8%).



Figuur 10.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar aandoening/beperking (Bijlage 2).

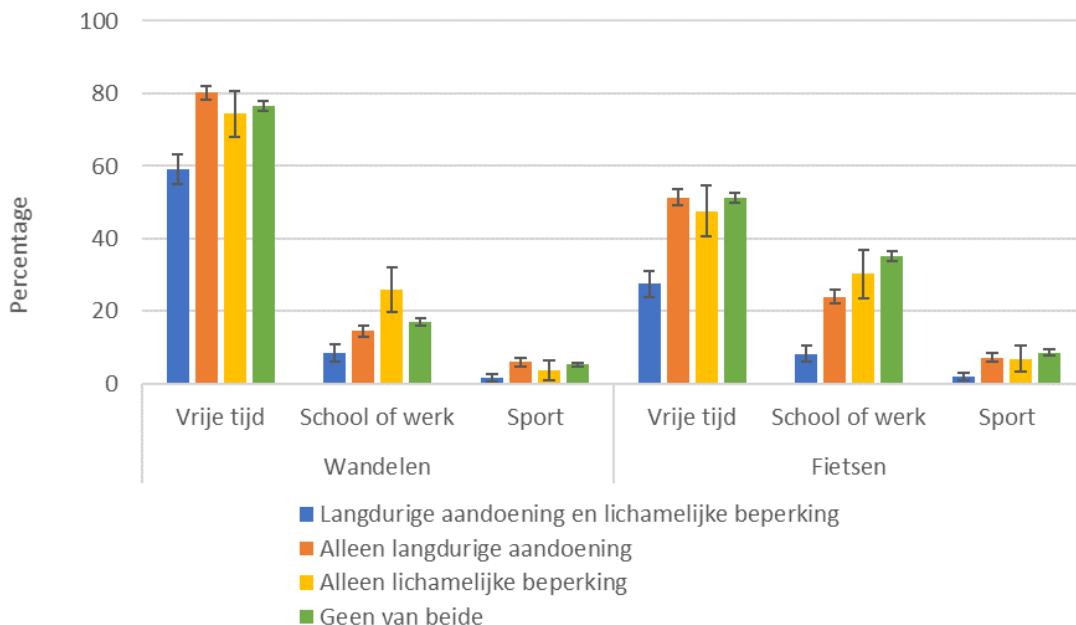
10.2.3 *Wandelen en fietsen*

Figuur 10.4 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport naar aandoening en/of beperking (12 jaar en ouder). Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor alle groepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.3). Alleen personen met een lichamelijke beperking wandelden en fietsten even vaak naar school of werk.

¹² Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

Personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking wandelden en fietsten minder vaak wekelijks in de vrije tijd en naar school of werk dan personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of geen van beide. Ook fietsten zij minder vaak als sport.



Figuur 10.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar aandoening/beperking (Bijlage 3).

10.2.4 Type sporten

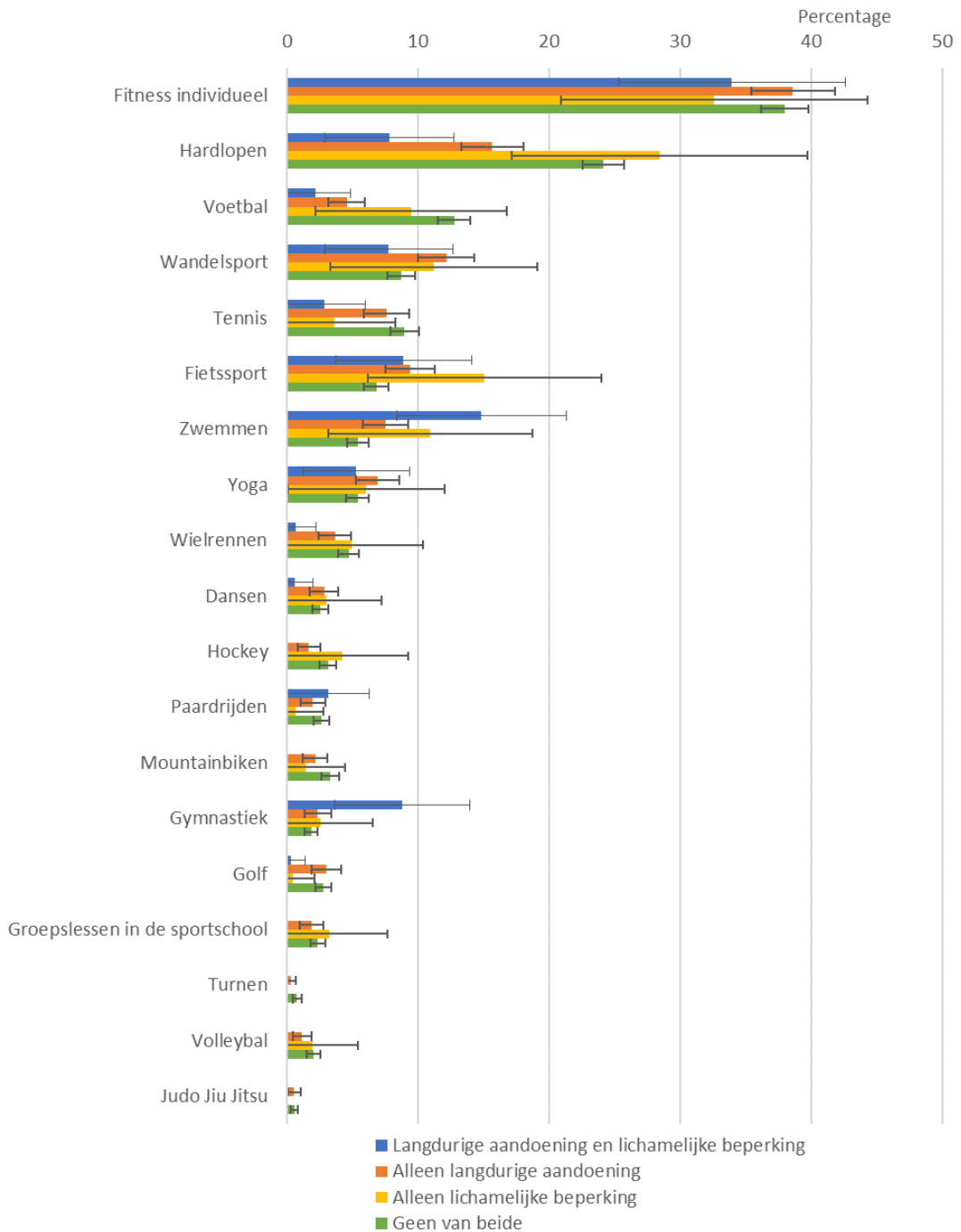
Figuur 10.5 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters met of zonder langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking (12 jaar en ouder) werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden uitgesplitst naar aandoening en/of beperking staan ook in Bijlage 4.

De meest populaire sport voor zowel mensen met als zonder langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking was fitness (individueel, range 32,6%-38,6%). Bij mensen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of geen van beide stond hardlopen op nummer twee (15,7%, 28,4% en 24,1%) en respectievelijk wandelsport (12,2%), fietssport¹³ (15,1%) en voetbal (12,8%) op nummer drie. Bij mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking stond zwemmen (14,8%) op nummer twee en fietssport¹³ (8,8%) op nummer drie.

Mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking deden vaker aan gymnastiek dan mensen met alleen een langdurige aandoening of geen langdurige aandoening en/of lichamelijke

¹³ Fietzen algemeen ingevuld onder sport zonder specificatie van het type fietssport (wielrennen, mountainbiken etcetera).

beperking. Ook deden zij vaker aan zwemmen dan mensen zonder een langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking.



Figuur 10.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 12 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar aandoening/beperking (Bijlage 4).

10.3 **Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen**

Figuur 10.6 geeft als eerste het percentage naar aandoening en/of beperking (18 jaar en ouder) dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen weer. Vervolgens beschrijft de figuur het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 20,3% van de personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking aan de Beweegrichtlijnen. Van de personen met alleen een langdurige aandoening was dit 45,0%, voor personen met alleen een lichamelijke beperking 41,2% en voor personen zonder een aandoening of beperking 51,3%.

Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd en tuinieren werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 9,3%, 14,4% en 16,0% aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met alleen een lichamelijke beperking was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, wandelen naar school of werk en fietsen in de vrije tijd. Dan voldeed nog respectievelijk 29,3%, 29,8% en 33,1% aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met alleen een langdurige aandoening of zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking daalde het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen het meest wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 25,6%, 30,8% en 33,9% van de personen met alleen een langdurige aandoening en 34,3%, 31,9% en 41,6% van de personen zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking aan de Beweegrichtlijnen.

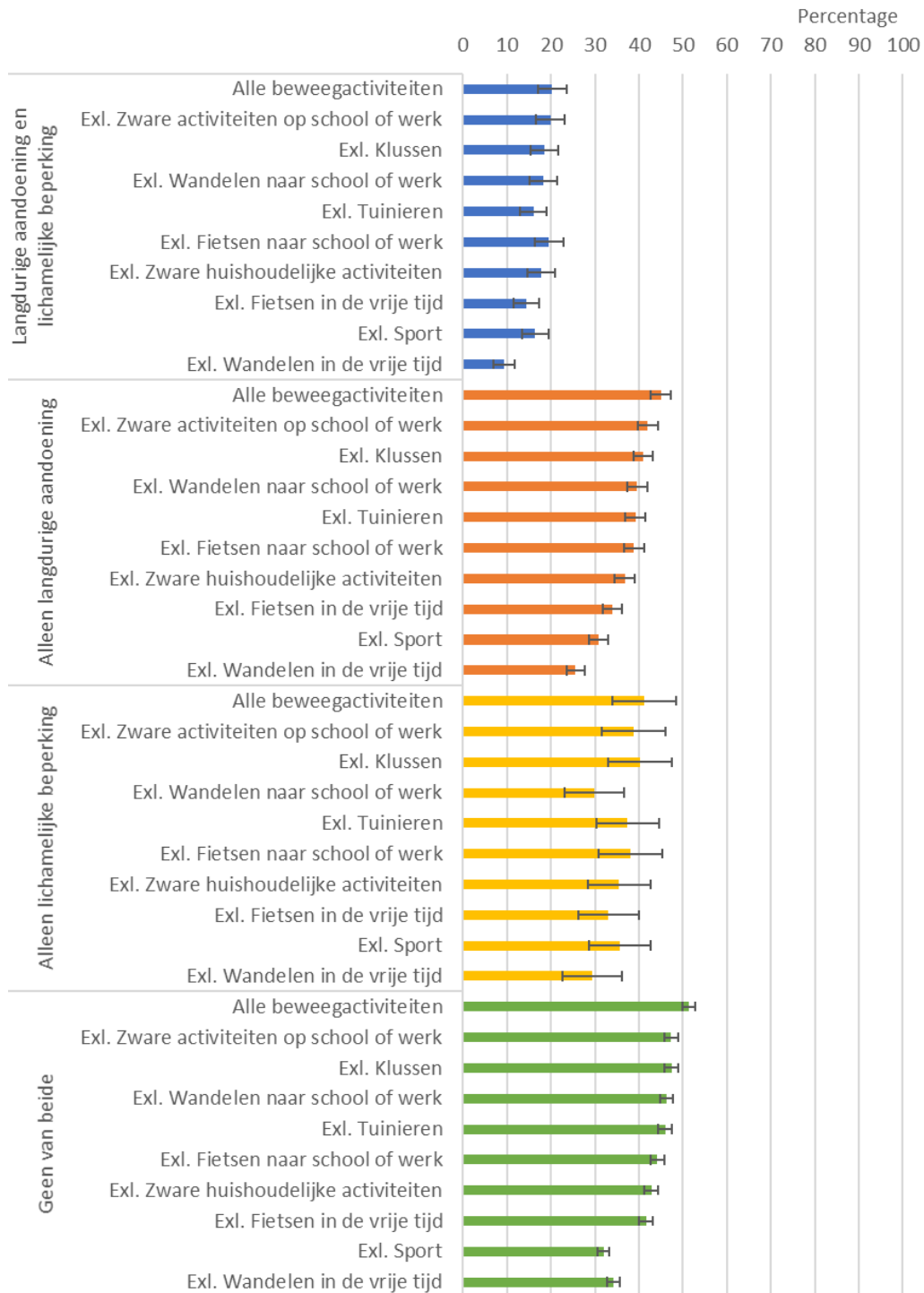
Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking droegen zware activiteiten op school of werk, klussen, wandelen en fietsen naar school of werk, zware huishoudelijke activiteiten en sporten het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met alleen een lichamelijke beperking droegen zware activiteiten op school of werk, klussen, tuinieren en fietsen naar school of werk het minst bij. Voor personen met alleen een langdurige aandoening of zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking droegen zware activiteiten op school of werk en klussen het minst bij.

In Bijlage 5 staan de ORs, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking, personen met alleen een langdurige aandoening en personen met alleen een lichamelijke beperking ten opzichte van personen zonder aandoening of beperking met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen met aandoening

en/beperking dan voor personen zonder aandoening of beperking bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen zonder aandoening of beperking dan voor personen met aandoening en/beperking bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking was wandelen in de vrije tijd (verschil in OR - 0,05) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een aandoening of beperking. Voor personen met alleen een langdurige aandoening waren wandelen en fietsen in de vrije tijd (-0,11 en -0,06) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een aandoening of beperking. Voor personen met alleen een lichamelijke beperking was wandelen naar school of werk (-0,11) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een aandoening of beperking.

Voor personen zonder een aandoening of beperking waren sporten en fietsen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking (verschil in OR +0,17 en +0,07), met alleen een langdurige aandoening (+0,16 en +0,06) of alleen een lichamelijke beperking (+0,42 en +0,10). Voor personen zonder een aandoening of beperking waren zware huishoudelijke activiteiten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking (+0,05) en personen met alleen een lichamelijke beperking (+0,08). Ook waren wandelen in de vrije tijd (+0,05) en klussen (+0,07) belangrijker voor personen zonder een aandoening of beperking dan voor personen met alleen een lichamelijke beperking.



Figuur 10.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Bewegrichtlijnen exclusief één van de bewegactiviteiten, uitgesplitst naar aandoening/beperking (Bijlage 5).

11 Beweeggedrag naar gewicht

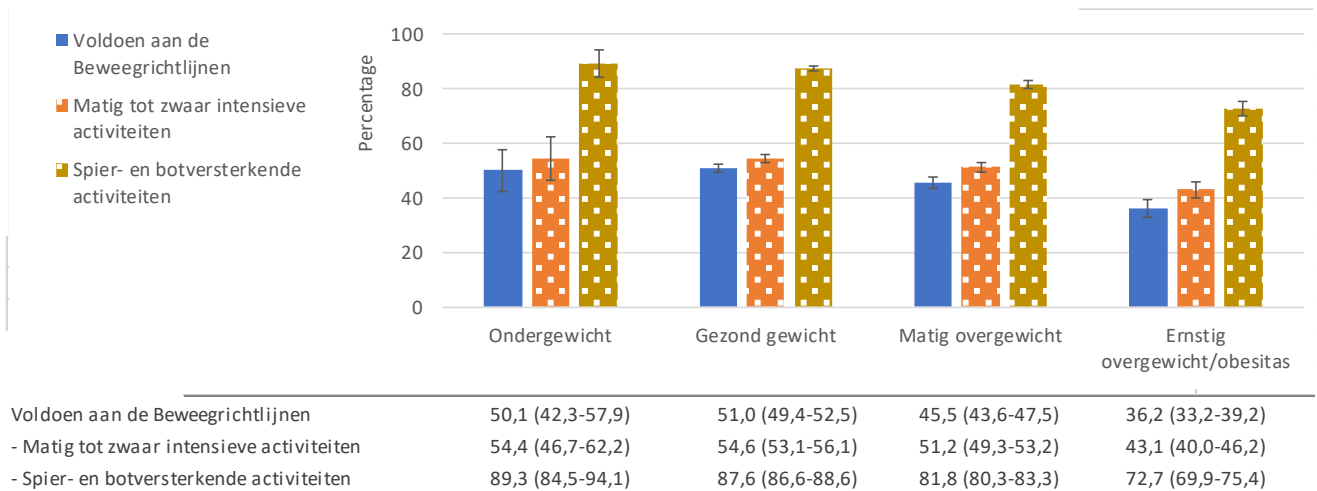
Dit hoofdstuk presenteert de resultaten uitgesplitst naar gewichtsklasse (4 jaar en ouder). Met uitzondering van de resultaten in paragraaf 11.1, staan alle resultaten ook in de bijlagen.

11.1 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Figuur 11.1 geeft het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen naar gewichtsklasse (4 jaar en ouder) weer. De percentages voor beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen staan ook los weergegeven.

Personen met matig of ernstig overgewicht voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met een gezond gewicht (45,5% en 36,2% versus 51,0%).

Uitgesplitst naar de twee onderdelen van de Beweegrichtlijnen voldeden personen met ernstig overgewicht minder vaak aan de minimum hoeveelheid minuten matig tot zwaar intensieve activiteiten dan personen met matig overgewicht, een gezond gewicht of ondergewicht. Personen met matig of ernstig overgewicht deden minder vaak aan spier- en botversterkende activiteiten dan personen met een gezond gewicht of ondergewicht.



Figuur 11.1 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar gewichtsklasse.

11.2 Deelname aan beweegactiviteiten

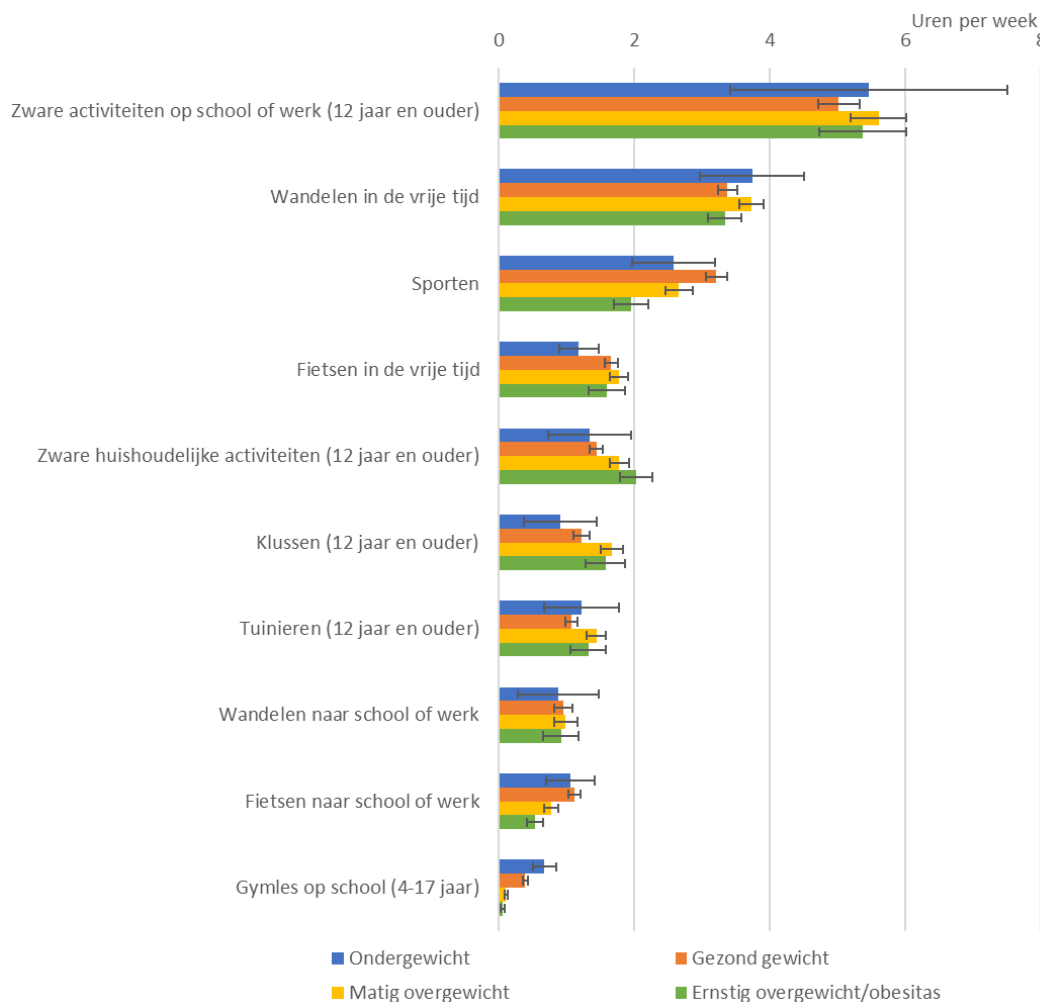
11.2.1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Figuur 11.2 geeft het gemiddeld aantal uren besteed aan beweegactiviteiten weer naar gewichtsklasse (4 jaar of ouder). Deze gemiddelden, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 1.

Voor alle groepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.1). Personen met een gezond gewicht

besteedden meer tijd aan sporten, maar minder tijd aan zware huishoudelijke activiteiten dan personen met ernstig overgewicht. Personen met ondergewicht besteedden minder tijd aan fietsen in de vrije tijd dan personen met een gezond gewicht. Kinderen met ondergewicht besteedden meer tijd aan gymles op school dan kinderen met matig of ernstig overgewicht.

Voor de gehele populatie zagen we dat personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen meer tijd besteedden aan alle beweegactiviteiten, met uitzondering van gymles en zwemles, dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen (paragraaf 3.2.1). Uitgesplitst naar mate van overgewicht was er echter soms geen verschil te zien tussen personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen. Bij personen met matig en ernstig overgewicht was er geen verschil te zien in tijd besteed aan gymles op school. Personen met ondergewicht die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen besteedden evenveel tijd aan wandelen in de vrije tijd, zware huishoudelijke activiteiten, tuinieren en wandelen en fietsen naar school of werk.



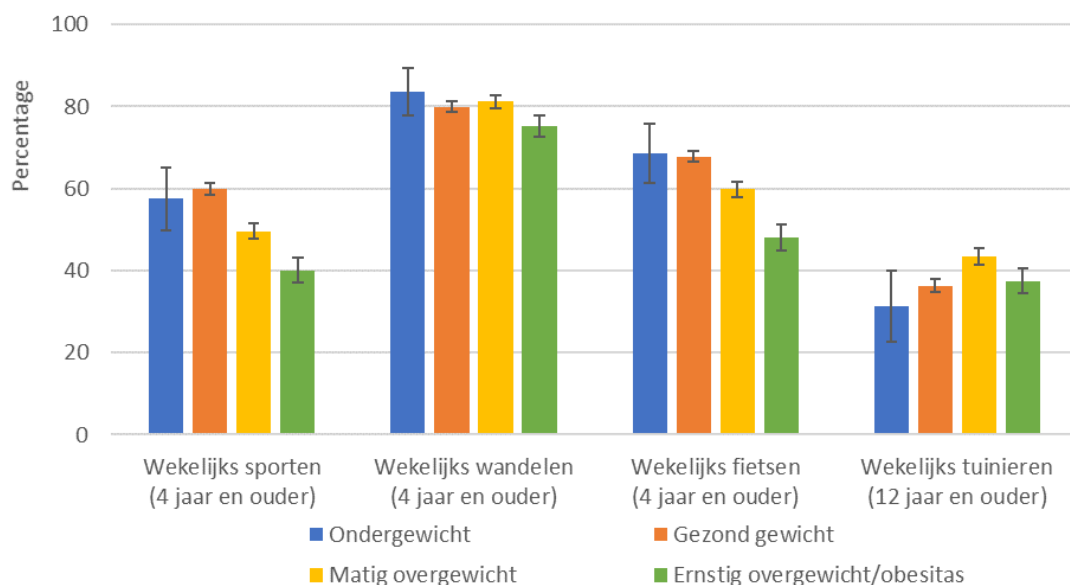
Figuur 11.2 Gemiddeld aantal uren per week (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten in 2021, die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar gewichtsklasse (Bijlage 1).

11.2.2 *Wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten*

Figuur 11.3 geeft het percentage naar gewichtsklasse weer dat wekelijks sportte, wandelde¹⁴, fietste¹⁴ of tuinierde. Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, en uitgesplitst naar personen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen staan ook in Bijlage 2.

Voor alle groepen is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf 3.2.2). Alleen werden voor personen met ernstig overgewicht de grootste verschillen gezien tussen degenen die wel en niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen voor fietsen en wandelen.

Personen met matig of ernstig overgewicht sportten en fietsten minder vaak wekelijks dan personen met een gezond gewicht (sporten: 49,6% en 40,1% versus 60,0%; fietsen: 59,9% en 48,1% versus 67,8%). Personen met ernstig overgewicht wandelden minder vaak dan personen met matig overgewicht (75,3% versus 81,2%). Personen met matig overgewicht tuinierden vaker dan personen met ernstig overgewicht of een gezond gewicht (43,5% versus 37,5% versus 36,3%).



Figuur 11.3 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport) of tuinierde, uitgesplitst naar gewichtsklasse (Bijlage 2).

11.2.3 *Wandelen en fietsen*

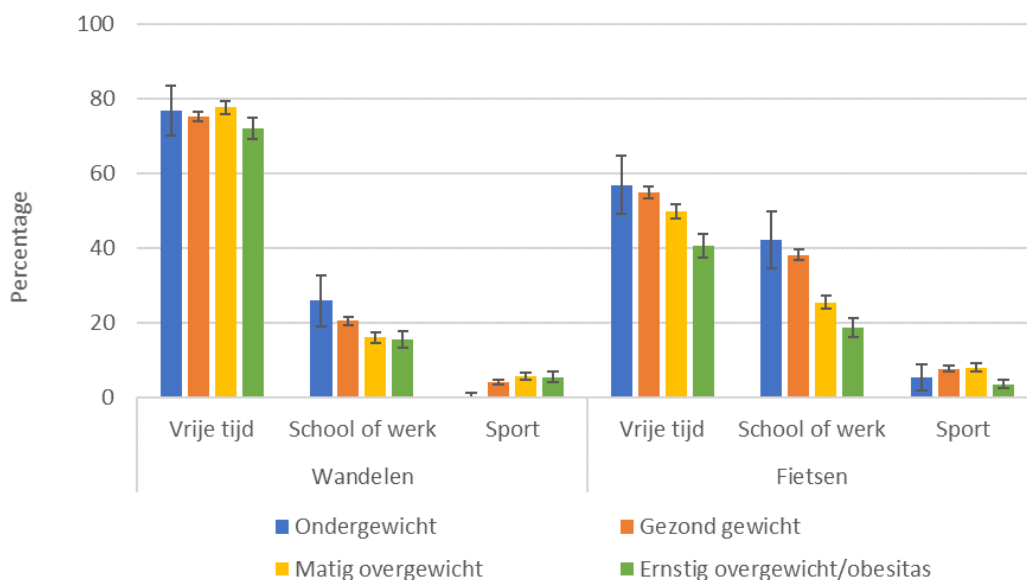
Figuur 11.4 splitst wekelijks wandelen en fietsen uit in drie domeinen: in de vrije tijd, naar school of werk en als sport naar mate van overgewicht (4 jaar en ouder). Deze percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 3.

Voor personen met ondergewicht, gezond gewicht en matig overgewicht is het beeld vergelijkbaar met dat van de gehele populatie (paragraaf

¹⁴ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

3.2.3). Personen met ernstig overgewicht wandelden en fietsten even vaak naar school of werk.

Personen met ernstig overgewicht wandelden minder vaak wekelijks naar school of werk dan personen met een gezond gewicht (15,4% versus 20,4%). Personen met matig overgewicht wandelden vaker in de vrije tijd dan personen met ernstig overgewicht (77,5% versus 71,9%). Het percentage personen dat fietste in de vrije tijd en naar school of werk daalde met de mate van overgewicht (respectievelijk van 56,8% naar 40,5% en van 42,2% naar 18,7%).



Figuur 11.4 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport, uitgesplitst naar gewichtsklasse (Bijlage 3).

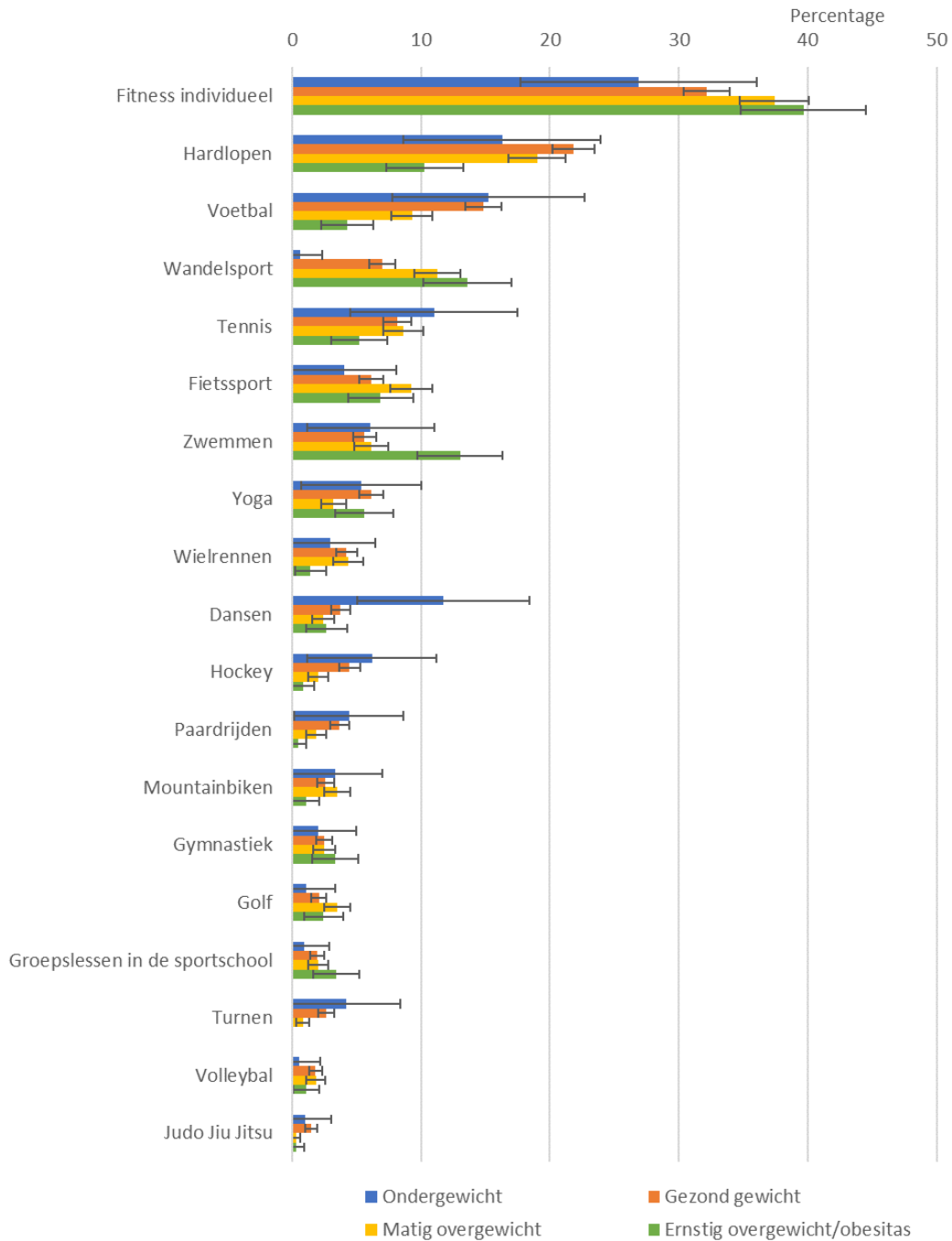
11.2.4 Type sporten

Figuur 11.5 geeft inzicht in de belangrijkste typen sporten die door wekelijkse sporters naar gewichtsklasse (4 jaar en ouder) werden beoefend. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, van de wekelijkse sporters dat deze sporten beoefenden, uitgesplitst naar mate van overgewicht, staan ook in Bijlage 4.

De drie meest populaire sporten onder personen met ondergewicht of een gezond gewicht waren fitness (individueel; 26,9% en 32,2%), hardlopen (16,3% en 21,8%) en voetbal (15,2% en 14,9%). Voor personen met matig overgewicht waren dit fitness (individueel; 37,4%), hardlopen (19,0%) en wandelsport (11,3%). Voor personen met ernstig overgewicht waren dit fitness (individueel; 39,7%), wandelsport (13,6%) en zwemmen (13,0%).

Personen met ondergewicht deden minder vaak aan wandelsport, maar vaker aan dansen, dan personen met een gezond gewicht of overgewicht. Personen met een gezond gewicht deden minder vaak aan fitness (individueel) en wandelsport, dan personen met matig of ernstig

overgewicht. Personen met ernstig overgewicht deden minder vaak aan hardlopen en voetbal, dan personen met matig of geen overgewicht, maar juist vaker aan zwemmen.



Figuur 11.5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder dat in 2021 een specifieke sport beoefende, uitgesplitst naar gewichtsklasse (Bijlage 4).

11.3 **Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen**

Figuur 11.6 geeft als eerste het percentage naar gewichtsklasse (18 jaar en ouder) dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen weer. Vervolgens beschrijft de figuur het percentage dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten. Hoe groter de daling in percentage, hoe groter de bijdrage van deze activiteit aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Percentages, inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval, staan ook in Bijlage 5.

Met alle activiteiten meegerekend voldeed 40,5% van de personen met ondergewicht, 51,4% van de personen met een gezond gewicht, 45,0% van de personen met matig overgewicht en 36,6% van de personen met ernstig overgewicht aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met ondergewicht was de grootste daling te zien als we wandelen in de vrije tijd, tuinieren of sporten excludeerden. Dan voldeed nog respectievelijk 23,9%, 31,8% en 32,1% aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met een gezond gewicht, matig overgewicht of ernstig overgewicht was de grootste daling te zien wanneer wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd werd uitgesloten. Dan voldeed nog respectievelijk 34,8%, 31,5% en 41,1% van de personen met een gezond gewicht, 26,9%, 30,7% en 35,0% van de personen met matig overgewicht en 20,4%, 26,1% en 28,6% van de personen met ernstig overgewicht aan de Beweegrichtlijnen.

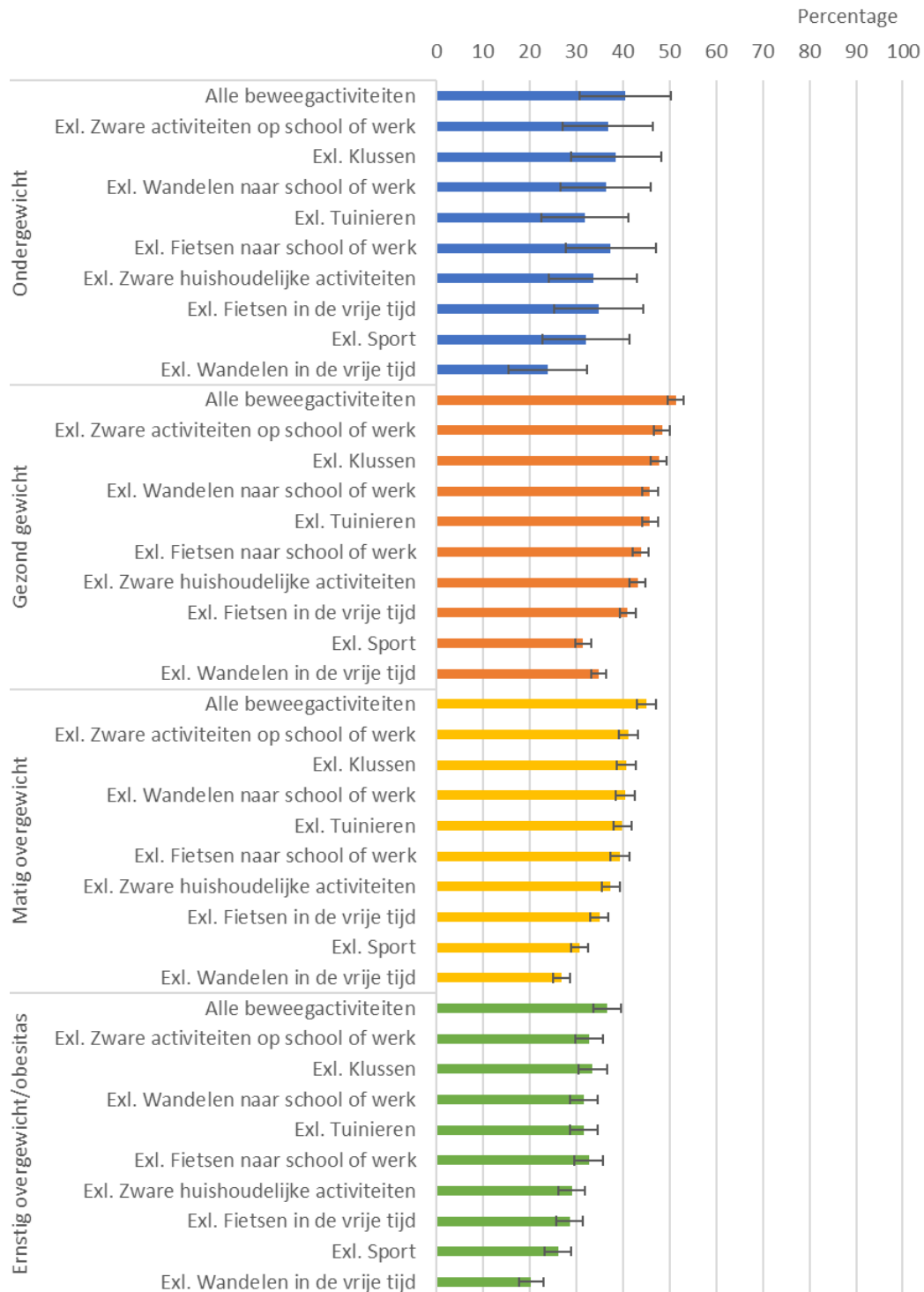
Voor personen met ondergewicht droegen zware activiteiten op school of werk, klussen, wandelen en fietsen naar school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een gezond gewicht waren dit zware activiteiten op school of werk en klussen. Voor personen met matig overgewicht droegen zware activiteiten op school of werk, klussen en wandelen naar school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met ernstig overgewicht droegen zware activiteiten op school of werk, klussen, tuinieren en fietsen naar school of werk het minst bij.

Bijlage 5 bevat de ORs, inclusief 95 procent betrouwbaarheidsinterval, voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen voor personen met ondergewicht, matig overgewicht en ernstig overgewicht ten opzichte van personen met een gezond gewicht met alle activiteiten meegerekend en exclusief één van de beweegactiviteiten. Een daling in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen met onder- of overgewicht dan voor personen met een gezond gewicht bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Een stijging in de OR van minimaal 0,05 betekent dat deze activiteiten belangrijker waren voor personen met een gezond gewicht dan voor personen met onder- of overgewicht bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Voor personen met ondergewicht waren tuinieren (verschil in OR -0,09) en zware huishoudelijke activiteiten (-0,05) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een gezond gewicht. Voor personen met matig overgewicht en personen met ernstig

overgewicht was wandelen in de vrije tijd (-0.07 en -0,07) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een gezond gewicht.

Voor personen met een gezond gewicht waren sporten (verschil in OR +0,30), fietsten naar school of werk (+0,08), fietsen in de vrije tijd (+0,06) en klussen (+0.05) belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met ondergewicht. Sporten en fietsen in de vrije tijd waren voor personen met een gezond gewicht belangrijker dan voor personen met matig overgewicht (+0,20 en +0,06) en personen met ernstig overgewicht (+0.20 en +0,07).



Figuur 11.6 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder dat in 2021 voldeed aan de Bewegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten, uitgesplitst naar gewichtsklasse (Bijlage 5).

12 Conclusie en discussie

12.1 Resultaten in context

Hieronder staan de belangrijkste resultaten per achtergrondkenmerk beschreven.

12.1.1 *Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder*

In 2021 voldeed 47% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen. Bewegactiviteiten waar de meeste tijd aan werd besteed, waren buitenspelen (kinderen 4 t/m 11 jaar; 7,9 uur per week in de vrije tijd en 6,6 uur per week op school) en zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder; 5,2 uur per week). Personen die voldeden aan de Beweegrichtlijnen besteedden meer tijd aan alle activiteiten dan personen die niet voldeden aan de Beweegrichtlijnen, met uitzondering van gymles en zwemles (in de vrije tijd en op school; 4 t/m 11 jarigen).

Van de Nederlandse bevolking sportte 54%, wandelde¹⁵ 80%, fietste¹⁵ 63% en tuinierde 39% wekelijks. In de vrije tijd werd vaker gewandeld dan gefietst, terwijl er naar school of werk vaker werd gefietst dan gewandeld. De meest populaire sporten onder wekelijkse sporters waren fitness (individueel; 34%), hardlopen (20%) en voetbal (12%).

Beweegactiviteiten die het meest bijdroegen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen, waren wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd. Zware activiteiten op school of werk droegen het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Dit is opvallend, omdat de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder wel de meeste tijd besteedde aan zware activiteiten op school of werk. Dit komt mogelijk doordat zware activiteiten alleen bijdragen aan de tijd die besteed is aan matig tot zwaar intensieve activiteiten (Component 1 van de Beweegrichtlijnen) [8].

12.1.2 *Geslacht*

Mannen besteedden meer tijd aan zware activiteiten op school of werk dan vrouwen (6,2 versus 4,3 uur per week). Mannen besteedden ook meer tijd aan klussen en sporten. Mannen fietsten vaker wekelijks als sport dan vrouwen (10,0% versus 4,3%). Ook deden mannen vaker aan voetbal dan vrouwen.

Vrouwen daarentegen wandelden vaker wekelijks dan mannen (83% versus 76%). Dit gold vooral voor wandelen in de vrije tijd. Qua sporten deden vrouwen vaker aan yoga, dansen en paardrijden dan mannen.

Voor zowel mannen als vrouwen droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meest bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor mannen waren echter sporten en klussen belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor vrouwen. Voor vrouwen waren zware huishoudelijke activiteiten, fietsen in de vrije tijd en fietsen naar school of werk belangrijker dan voor mannen. Voor

¹⁵ Naar school of werk, in de vrije tijd of als voor sport.

fietsen in de vrije tijd was dit opvallend, aangezien er door mannen meer tijd werd besteed aan fietsen in de vrije tijd dan door vrouwen (gemiddeld 1,8 versus 1,5 uur per week).

12.1.3 *Leeftijd*

Kinderen voldeden vaker aan de Beweegerichtlijnen (62%) dan jongeren (36%), volwassenen (48%) en ouderen (42%). Kinderen fietsten vaker wekelijks in de vrije tijd (74%) dan de andere leeftijdsgroepen. Voor kinderen droegen buitenspelen op school, buitenspelen in de vrije tijd en sporten het meest bij aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen.

In het voldoen aan de Beweegerichtlijnen was een terugval te zien vanaf de leeftijd 12 jaar (Figuur 5.2). Dit komt waarschijnlijk door een verandering in de activiteiten die worden nagevraagd in de vragenlijst. Buitenspelen en zwemmen worden vanaf 12 jaar niet meer nagevraagd. Daarentegen worden tuinieren, klussen, zware activiteiten op school of werk en zware huishoudelijke activiteiten vanaf 12 jaar nagevraagd. Wellicht zou buitenspelen bij basisschoolleerlingen nog nagevraagd moeten worden, omdat ook 12/13-jarige basisscholieren dit mogelijk nog veel doen.

Jongeren sportten en fietsten, vooral naar school of werk, vaker wekelijks (respectievelijk 74% en 89%) dan andere leeftijdsgroepen. Voor jongeren droegen sporten, fietsen naar school of werk en gymles op school het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen.

Kinderen en jongeren deden vaker aan voetbal en hockey dan volwassenen en ouderen.

Volwassenen wandelden vaker in de vrije tijd dan kinderen en jongeren. Ook fietsen als sport werd vaker gedaan door volwassenen dan door kinderen en jongeren. Volwassen deden vaker aan hardlopen dan andere leeftijdsgroepen. Voor volwassenen droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen. Voor volwassenen waren sporten, wandelen naar school of werk, fietsen naar school of werk en zware activiteiten op school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegerichtlijnen dan voor ouderen.

Ouderen wandelden vaker in de vrije tijd en als sport dan kinderen en jongeren. Wekelijks tuinieren werd het vaker gedaan door ouderen (52%) dan door de andere leeftijdsgroepen. Daarentegen sportten ouderen het minst vaak wekelijks (37%). Zij deden daarbij vaker aan wandelsport, tennis, fietssport en golf dan de andere leeftijdsgroepen. Voor ouderen droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen. Voor ouderen waren wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd, tuinieren en klussen belangrijker bij het voldoen aan de Beweegerichtlijnen dan voor volwassenen.

12.1.4 *Opleidingsniveau*

Lager opgeleiden voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen (25 jaar en ouder: 38%) dan middelbaar (44,3%) en hoger opgeleiden (53%).

Het percentage dat wekelijks sportte, wandelde en fietste, steeg met het opleidingsniveau. Hoger opgeleiden fietsten vaker wekelijks in de vrije tijd en als sport dan middelbaar en lager opgeleiden. Hoger opgeleide wekelijkse sporters deden vaker aan hardlopen en yoga dan middelbaar en lager opgeleiden.

Voor alle opleidingsniveaus droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor lager opgeleiden waren wandelen en fietsen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor middelbaar opgeleiden. Voor lager opgeleiden waren wandelen naar school of werk en zware activiteiten op school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor hoger opgeleiden. Voor middelbaar opgeleiden waren sporten, fietsen naar school of werk en klussen belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor lager opgeleiden. Voor hoger opgeleiden waren sporten, fietsen naar school of werk, klussen en zware huishoudelijke activiteiten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor lager opgeleiden.

12.1.5 *Huishoudinkomen*

Het percentage van de bevolking dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen steeg met het huishoudinkomen (41% voor inkomenskwintiel 1 en 53% voor inkomenskwintiel 5). Personen met een laag inkomen (kwintiel 1) besteedden minder tijd aan zware activiteiten op school of werk dan personen met een hoger inkomen (kwintielen 2, 3, 4 of 5; 3,8 uur per week versus 5,4, 5,6, 5,8 en 5,2 uur per week). De tijd besteed aan wandelen naar school of werk daalde met het huishoudinkomen (1,3 uur per week voor inkomenskwintiel 1 en 0,6 uur per week voor inkomenskwintiel 5), daarentegen steeg de tijd besteed aan sporten met het inkomen (2,0 uur per week voor inkomenskwintiel 1 en 3,7 uur per week voor inkomenskwintiel 5).

Het percentage van de bevolking dat wekelijks sportte steeg met het huishoudinkomen (39% voor inkomenskwintiel 1 en 68% voor inkomenskwintiel 5). Voor wekelijks fietsen en tuinieren was deze stijging minder sterk dan voor sporten. Wekelijks wandelen, vooral in de vrije tijd, werd vaker gedaan door personen met een hoog inkomen (kwintiel 4 en 5) dan door personen met een lager inkomen (kwintiel 1 en 2; 83% en 82% versus 77% en 75%). Daarentegen wandelden personen met een lager huishoudinkomen vaker wekelijks naar school of werk dan personen met een hoger huishoudinkomen (27% voor inkomenskwintiel 1 en 15% voor inkomenskwintiel 5).

Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en wandelen naar school of werk het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintielen 2, 3, 4 en 5 waren dit wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd. Voor personen met een

huishoudinkomen in kwintiel 2, 3, 4 en 5 waren tuinieren, zware huishoudelijke activiteiten, fietsen en wandelen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1. Ook was voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 3, 4 en 5 sporten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1. Daarnaast waren voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 4 en 5 klussen, en voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 4 en 5 zware activiteiten op school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 was wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2, 3, 4 en 5. Ook was voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 sporten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2.

12.1.6 *Migratieachtergrond*

Personen met een niet-westerse migratieachtergrond voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met een westerse migratieachtergrond of personen zonder een migratieachtergrond (41% versus 49% en 48%). Personen met een niet-westerse migratieachtergrond sportten minder vaak wekelijks dan personen met een westerse migratieachtergrond of personen zonder een migratieachtergrond (46% versus 55% en 55%). Personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond wandelden vaker wekelijks naar school of werk dan personen zonder een migratieachtergrond (21% en 32% versus 16%). Daarentegen wandelden personen met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks in de vrije tijd dan personen met een westerse migratieachtergrond of geen migratieachtergrond (69% versus 78% en 76%). Ook fietsten personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks in de vrije tijd dan personen zonder een migratieachtergrond (47% en 36% versus 55%). Fietsen als sport werd door personen met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks gedaan dan door personen zonder een migratieachtergrond (2% versus 8%). Personen met een niet-westerse migratieachtergrond deden vaker aan voetbal dan personen met een westerse migratieachtergrond en personen zonder migratieachtergrond.

Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond droegen sporten, wandelen in de vrije tijd en wandelen naar school of werk het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een westerse migratieachtergrond droegen sporten, wandelen in de vrije tijd en zware huishoudelijke activiteiten het meeste bij. Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond was wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een migratieachtergrond. Voor personen met een westerse migratieachtergrond waren sporten en wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een migratieachtergrond.

Personen zonder migratieachtergrond besteedden meer tijd aan zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder) dan personen met een westerse migratieachtergrond (5,5 versus 4,0 uur per week). Personen zonder een migratieachtergrond besteedden ook meer tijd aan sporten en wandelen en fietsen in de vrije tijd dan personen met een niet-westerse migratieachtergrond. Wekelijks fietsen en tuinieren werd vaker gedaan door personen zonder migratieachtergrond (66% en 42%) dan door personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond. Personen zonder migratieachtergrond deden vaker aan wandelsport dan personen met een niet-westerse migratieachtergrond. Voor personen zonder een migratieachtergrond droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen zonder een migratieachtergrond waren wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd, tuinieren en klussen belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een westerse migratieachtergrond. Daarnaast waren voor personen zonder een migratieachtergrond sporten, fietsen naar school of werk, wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd en tuinieren belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond.

12.1.7 *Stedelijkheid*

Er was geen duidelijk verband te zien tussen voldoen aan de Beweegrichtlijnen en stedelijkheidsgraad. Personen wonende in sterk stedelijke gebieden voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen wonende in weinig stedelijke gebieden (44% versus 50%). Personen wonende in weinig en niet-stedelijke gebieden besteedden meer tijd aan zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder) dan personen wonende in matig, sterk en zeer sterk stedelijke gebieden (6,7 en 7,1 versus 5,1, 4,7 en 4,2 uur per week). Personen wonende in niet-stedelijke gebieden sportten minder vaak wekelijks dan personen wonende in andere stedelijkheidsgebieden (46% versus 54%, 55%, 53% en 57% in respectievelijk weinig, matig, sterk en zeer sterk stedelijke gebieden). Het percentage personen dat wekelijks tuinierde steeg met mindere mate van stedelijkheid (23%, 36%, 44%, 51% en 56% in respectievelijk zeer sterk, sterk, matig, weinig en niet-stedelijke gebieden). In zeer sterk stedelijke gebieden werd vaker aan hardlopen gedaan dan in alle andere stedelijkheidsgebieden. Hier werd ook vaker aan fitness (individueel) gedaan dan in weinig en niet-stedelijke gebieden.

Voor personen wonende in alle stedelijkheidsgebieden droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen wonende in sterk stedelijke gebieden was tuinieren belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden. Voor personen wonende in matig stedelijke gebieden waren tuinieren en wandelen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden. Voor personen wonende in weinig en niet-stedelijke gebieden waren zware activiteiten op school of werk, klussen, tuinieren en wandelen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in zeer sterk stedelijke gebieden. Voor personen wonende in niet-stedelijke gebieden was dit

ook het geval voor fietsen in de vrije tijd. Voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden was sporten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in sterk, matig, weinig en niet-stedelijke gebieden. Voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden was wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in sterk, matig en weinig stedelijke gebieden. Ook was voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden fietsen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen wondende in matig, weinig en niet-stedelijke gebieden. Ook waren zware huishoudelijke activiteiten belangrijker voor personen wonende in zeer sterk stedelijke gebieden dan voor personen wonende in matig stedelijke gebieden.

12.1.8 *Aandoening/beperking*

Personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of zonder langdurige aandoening of lichamelijke beperking (12 jaar en ouder: 20% versus respectievelijk 45%, 42% en 50%). Personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking besteedden minder tijd aan sporten, fietsen in de vrije tijd en naar school of werk dan de overige groepen. Personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking wandelden en fietsten ook minder vaak wekelijks in de vrije tijd en naar school of werk dan personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of geen van beide. Ook fietsten zij minder vaak als sport. Mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking deden vaker aan gymnastiek dan mensen met alleen een langdurige aandoening of geen langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking. Ook deden zij vaker aan zwemmen dan mensen zonder een langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking. Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking droegen wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd en tuinieren het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor hen was wandelen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een aandoening of beperking.

Personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of zonder langdurige aandoening of lichamelijke beperking, besteedden meer tijd aan zware activiteiten op school of werk dan personen met een langdurige aandoening en een lichamelijke beperking (respectievelijk 4,9, 4,2 en 5,8 versus 2,4 uur per week). Voor personen met alleen een lichamelijke beperking droegen wandelen in de vrije tijd, wandelen naar school of werk en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met alleen een langdurige aandoening of zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking waren dit wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd. Voor personen met alleen een langdurige aandoening waren wandelen en fietsen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een aandoening of beperking. Voor personen met alleen een lichamelijke beperking was wandelen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen zonder een aandoening of

beperking. Voor personen zonder een aandoening of beperking waren sporten en fietsen naar school of werk belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor de andere groepen. Voor personen zonder een aandoening of beperking waren zware huishoudelijke activiteiten belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking en personen met alleen een lichamelijke beperking. Ook waren wandelen in de vrije tijd en klussen belangrijker voor personen zonder een aandoening of beperking dan voor personen met alleen een lichamelijke beperking.

12.1.9 *Gewicht*

Personen met matig of ernstig overgewicht voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met een gezond gewicht (46% en 36% versus 51%). Personen met matig of ernstig overgewicht besteedden meer tijd aan zware huishoudelijke activiteiten dan personen met een gezond gewicht. Personen met matig of ernstig overgewicht sportten en fietsten minder vaak wekelijks dan personen met een gezond gewicht (sporten: 50% en 40% versus 60%; fietsen: 60% en 48% versus 68%). Ook wandelden personen met ernstig overgewicht minder vaak wekelijks naar school of werk dan personen met een gezond gewicht (15% versus 20%). Personen met matig overgewicht wandelden vaker in de vrije tijd dan personen met ernstig overgewicht (78% versus 72%). Ook tuinierden personen met matig overgewicht vaker dan personen met ernstig overgewicht of een gezond gewicht (43% versus 38% versus 36%). Wekelijkse sporters met ernstig overgewicht deden vaker aan zwemmen dan sporters met matig overgewicht of een gezond gewicht. Voor personen met matig of ernstig overgewicht droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor hen was wandelen in de vrije tijd belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een gezond gewicht.

Personen met ondergewicht besteedden minder tijd aan fietsen in de vrije tijd dan personen met een gezond gewicht (1,2 versus 1,7 uur per week). Kinderen met ondergewicht besteedden meer tijd aan gymles op school dan kinderen met een gezond gewicht, matig of ernstig overgewicht (0,7 versus 0,4, 0,1 en 0,1 uur per week). Personen met ondergewicht deden vaker aan dansen dan personen met een gezond gewicht of overgewicht. Voor personen met ondergewicht droegen wandelen in de vrije tijd, tuinieren of sporten het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Tuinieren en zware huishoudelijke activiteiten waren voor hen belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met een gezond gewicht.

Personen met een gezond gewicht besteedden meer tijd aan sporten dan personen met ernstig overgewicht. Voor personen met een gezond gewicht droegen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Sporten, fietsten naar school of werk, fietsen in de vrije tijd en klussen waren voor personen met een gezond gewicht belangrijker bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan voor personen met ondergewicht. Sporten en fietsen in de vrije tijd waren voor personen met een gezond gewicht belangrijker dan voor personen met matig ernstig overgewicht.

12.2 Vergelijking met andere onderzoeken

Resultaten voor voldoen aan de Beweegrichtlijnen vanaf 2001 staan op www.sportenbewegenincijfers.nl. Over deze periode is een licht stijgende trend te zien in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen (bevolking 12 jaar en ouder: 40% in 2001 naar 46% in 2021). Ook in voorgaande jaren voldeden vrouwen, jongeren van 12 tot en met 17 jaar, mensen met een lager opleidingsniveau, mensen met een lager huishoudinkomen, mensen met een niet-westerse migratieachtergrond, mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking, en mensen met ernstig overgewicht, minder vaak aan de Beweegrichtlijnen.

Het NOC*NSF peilt maandelijks de sportdeelname in een panel van Nederlanders van 5 tot 80 jaar. Hierbij was in 2021 van 56% de sportdeelname 4x per maand of vaker [10, 11]. Dit komt overeen met de wekelijkse sportdeelname uit dit onderzoek van 54%. Ook resultaten voor uitsplitsingen naar leeftijd, geslacht en opleidingsniveau komen overeen.

Uit onderzoek van het Mulier Instituut naar sportgedrag van en ervaren racisme door biculturele Nederlanders blijkt dat Nederlandse ouderen en vrouwen met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak sporten dan Nederlanders zonder migratieachtergrond [12]. Ook dit komt overeen met resultaten uit dit onderzoek waaruit blijkt dat vrouwen, ouderen en personen met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak wekelijks sporten.

Uit een ander onderzoek van het Mulier Instituut blijkt dat hoger opgeleiden veel meer sporten dan lager opgeleiden [13]. Dit sluit aan bij de onderzoeksresultaten waarin dit ook wordt gezien in zowel de tijd die mensen aan sporten besteden en de wekelijkse deelname aan sporten. Het Mulier Instituut concludeert dat het opleidingsniveau doorslaggevend is voor iemands sportdeelname, meer dan andere kenmerken. Een belangrijke factor hierin is sportsocialisatie. Dit houdt in dat iemand lange tijd spelenderwijs contact heeft met sport en daarin wordt gestimuleerd door de sociale omgeving, zoals ouders, school, vrienden, werk, woonbuurt of partner. Mensen met een positieve sportsocialisatie hebben meestal geen doorzettingsvermogen nodig om hun sportgewoonten vol te houden. Reflectie, zelfcontrole en zelfbeheersing zijn wel relevant. Hoog opgeleide sporters hebben dit wat vaker.

12.3 Coronapandemie

Om de verspreiding van SARS-CoV-2 tegen te gaan, kreeg de Nederlandse bevolking vanaf half maart 2020 met maatregelen te maken. In verschillende periodes werd er onder meer zoveel mogelijk thuisgewerkt, waren scholen en sport- en fitnessclubs gesloten, was buiten sporten in groepen beperkt, en waren er geen sportwedstrijden. Onderstaand kader geeft een selectie van de coronamaatregelen weer die in 2021 van kracht waren [14].

Kader: Selectie van de coronamaatregelen in 2021.

- Thuiswerken (gehele jaar; tussen 26 juni en 19 juli minimaal de helft van de werktijd).
- Sluiting van basisscholen en kinderdagverblijven (tot 8 februari en vanaf 14 december), middelbare scholen en mbo (tot 1 maart) en sluiting van hbo en wo (tot 26 april).
- Niet buiten sporten in groepen (tot 3 maart voor mensen t/m 26 jaar, tot 19 mei voor mensen ouder dan 26 jaar, vanaf 26 november na 17:00 uur).
- Sportscholen en zwembaden gesloten (tot 19 mei en vanaf 26 november na 17:00 uur).
- Geen groepslessen binnen (tot 26 juni en vanaf 26 november).
- Geen amateurwedstrijden (tot 26 juni en vanaf 26 november).

Uit eerder onderzoek [15] bleek dat 30 tot 50% van de Nederlandse bevolking aangaf dat ze tijdens de coronapandemie in 2020 minder is gaan bewegen. Slechts 15% is naar eigen zeggen meer gaan bewegen. Toch voldeden in 2020 meer Nederlanders aan de Beweegrichtlijnen (Figuur 1) dan in 2019 (53% versus 49%). Vooral aan activiteiten in en rondom het huis, zoals wandelen, huishouden en klussen, werd meer tijd besteed. Het aantal mensen dat wekelijks sportte, was in 2020 gelijk aan 2019. Wel sportten wekelijkse sporters per week iets vaker (3 tot 4 keer versus 3 keer) en iets langer (293 versus 274 minuten per week) dan in 2019. Wekelijkse sporters deden daarnaast vaker aan hardlopen (19% in 2020 versus 16% in 2019). De cijfers zijn in 2020 echter door de coronapandemie mogelijk gunstiger uitgevallen dan ze werkelijk zijn. Vanwege de coronamaatregelen was het namelijk niet mogelijk om moeilijk te benaderen groepen voor een interview thuis te bezoeken. In het algemeen bewegen deze personen minder. Daarnaast werd er gevraagd naar 'een normale week in de afgelopen maanden'. Wat als 'normaal' moest/kon worden beschouwd en welke periode precies valt onder 'de afgelopen maanden' kan tijdens de coronapandemie verschillend door respondenten zijn opgevat.

In het statistiekjaar 2021 werd, net als in 2020, de waarneming voor de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor verstoord door de coronacrisis. In een deel van het jaar was het niet mogelijk om interviews af te nemen via een thuisbezoek en kwam er alleen via internet respons binnen. Om hiermee om te kunnen gaan is het weegmodel van de Gezondheidsenquête aangepast. Daarbij is gebruik gemaakt van tijdreeksmodellen om te kunnen corrigeren voor het wegvallen van een deel van de waarneming. Meer informatie hierover staat in de nota over statistiekjaar 2020 [16] en het rapport Sport- en beweeggedrag in 2020 [15].

12.4 Overige kanttekeningen

Dit rapport vergelijkt alleen de verschillende groepen binnen een achtergrondkenmerk met elkaar. Het is mogelijk dat sommige groepen sterk met elkaar samenhangen, bijvoorbeeld leeftijd en stedelijkheid of migratieachtergrond en stedelijkheid. Om de groepen in de bevolking die weinig bewegen nog specifiek te identificeren, zouden verschillende achtergrondkenmerken met elkaar gecombineerd of voor elkaar gecorrigeerd moeten worden. In dit rapport is dat niet gedaan,

omdat dit niet volledig mogelijk is op basis van data van één jaar. Hiervoor zouden data van een aantal jaren samengevoegd moeten worden om meer power te krijgen. Dit is iets wat in de toekomst kan worden gedaan.

De interpretatie van de vragenlijst kan per respondent verschillen. Zo kan bijvoorbeeld recreatief wandelen of fietsen door de één geïnterpreteerd worden als wandelen of fietsen in de vrije tijd en door de ander als sport. De vraagstelling stuurt erop om niet dezelfde activiteiten in meerdere onderdelen van de vragenlijst in te vullen. Gebeurt dit echter toch, dan zijn tijdens de databewerking exacte dubbelingen tussen vergelijkbare activiteiten verwijderd.

In 2021 werden de vragen over bewegen tekstueel vereenvoudigd, zodat de respondenten deze gemakkelijker begrijpen. Daarbij is de vraag over zwaar werk per ongeluk aangepast, waardoor het minder duidelijk was dat het alleen om werkzaamheden op school of werk ging. Hierdoor kan deze vraag geïnterpreteerd worden alsof het gaat om al het werk, zowel betaald werk als huishoudelijk werk, terwijl huishoudelijk werk ook nog apart wordt nagevraagd. Uit analyse blijkt ook dat het aantal dubbelingen tussen minuten besteed aan werk en huishoudelijk werk ten opzichte van 2020 verdubbeld is. Ondanks dat exacte dubbelingen zijn verwijderd, is het mogelijk dat het gemiddeld aantal minuten besteed aan zwaar werk hoger is uitgevallen. Dit had echter geen relevante impact op het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen, omdat deze activiteit voor bijna alle groepen het minste bijdroeg aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Met ingang van 2021 is de doelgroepenstrategie verder verbeterd. Hierdoor worden persoonlijke interviews via huisbezoeken nog selectiever ingezet. Hiermee wordt geprobeerd de responskansen per doelgroep zo gelijk mogelijk te krijgen [4]. In aanvullend onderzoek, waarbij de waarneemstrategie van 2021 is gesimuleerd op de data van 2014 tot en met 2019, werden in sommige jaren verschillen gevonden tussen de gepubliceerde en gesimuleerde uitkomsten [17]. Ondanks dat dit in enige mate invloed kan hebben op een vergelijking met voorgaande jaren, wordt geadviseerd om te blijven uitgaan van de gepubliceerde cijfers van voorgaande jaren.

12.5 Aanbevelingen

Dit rapport geeft een uitgebreid inzicht in verschillen in het beweeggedrag in relatie tot de Beweegrichtlijnen van verschillende groepen in de Nederlandse bevolking. Verschillende partijen in het werkveld Sport en bewegen kunnen deze informatie gebruiken. De resultaten geven mogelijke aanknopingspunten voor het toekomstig beleid, maar kunnen ook als benchmark voor andere onderzoeken naar sporten en bewegen onder verschillende doelgroepen worden gebruikt.

In 2021 voldeed 47% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder aan de Beweegrichtlijnen. Om het doel van het Nationaal Preventieakkoord van 75% in 2040 [2] te behalen, moet er in de komende jaren een grote stijging worden bewerkstelligd. Ondanks dat het beleid de afgelopen jaren gericht was op het verkleinen van

verschillen tussen bevolkingsgroepen [18], zijn er nog steeds grote verschillen in beweeggedrag tussen diverse groepen in de Nederlandse bevolking. Dit rapport geeft inzicht in de huidige verschillen in beweeggedrag tussen de verschillende groepen en is daarom als beleidsinput te gebruiken. Ook kan dit rapport helpen te bepalen op welke beweegactiviteiten eventueel ingezet kan worden met beleid. In aanvulling hierop is het voor de groepen die achterblijven in beweeggedrag belangrijk om voldoende inzicht te hebben in de drijfveren en belemmeringen. Om hiervoor concreet handvatten te formuleren, is verdiepend gedragsonderzoek nodig.

13 Referenties

1. [kernadvies-Beweegrichtlijnen-2017 \(2\).pdf.](#)
2. [Maatregelen Nationaal Preventieakkoord | Gezondheid en preventie | Rijksoverheid.nl.](#)
3. [Beweegalliantie van start met Carl Verheijen als voorzitter | Nieuwsbericht | Rijksoverheid.nl.](#)
4. [Gezondheidsenquête vanaf 2014 \(cbs.nl\).](#)
5. [De Leefstijlmonitor: Cijfers voor gezondheidsbeleid | SpringerLink](#)
6. [Weging Gezondheidsenquête 2014 \(cbs.nl\).](#)
7. Wendel-Vos GCW, Schuit AJ, Saris WHM, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. J Clin Epi 2003; 56(2): 1163-1169.
8. [www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-beweegrichtlijnen-en-sportdeelname-wekelijks-vanvragenlijst-tot-cijfer.](#)
9. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ 2000;320:1-6.
10. [zo-sport-nederland-2021.pdf \(nocnsf.nl\).](#)
11. [SDI-rapportage \(nocnsf.nl\).](#)
12. [Sportgedrag en ervaren racisme etnische minderheden – Mulier Instituut.](#)
13. [Hoger opgeleiden sporten veel meer dan lager opgeleiden | Mulier Instituut.](#)
14. [Tijddlijn van coronamaatregelen | RIVM.](#)
15. [https://www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-sporten-beweeggedrag-in-2020.](https://www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-sporten-beweeggedrag-in-2020)
16. [Toelichting berekening kwartaal- en jaarcijfers Gezondheidsenquête 2020 \(cbs.nl\)](#)
17. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/diversen/2022/dataverzamelingsproces-gezondheidsenquete-leefstijlmonitor-2014-2021>
18. [Nationaal Sportakkoord \(publieksversie\) | Rapport | Rijksoverheid.nl.](#)

Bijlage 1 Tijd besteed aan beweegactiviteiten

Tabel B1 Gemiddeld aantal uren per week (incl. 95% betrouwbaarheidsinterval) besteed aan beweegactiviteiten die bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder in 2021, totaal en uitgesplitst naar wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Totale bevolking				
	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	7,9 (7,3-8,5)	10,6 (9,8-11,4)	3,4 (3,0-3,9)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,6 (6,2-7,1)	8,5 (7,9-9,1)	3,5 (3,1-3,9)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,2 (5,0-5,5)	6,5 (6,2-6,9)	4,2 (3,9-4,4)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,5 (3,4-3,6)	4,3 (4,1-4,4)	2,8 (2,6-2,9)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,9 (2,7-3,0)	4,5 (4,3-4,7)	1,4 (1,3-1,5)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,7 (1,6-1,7)	2,6 (2,5-2,7)	0,8 (0,8-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,6 (1,5-1,7)	2,2 (2,1-2,3)	1,1 (1,0-1,2)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,5)	1,9 (1,8-2,1)	1,0 (0,9-1,1)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,2 (1,2-1,3)	1,7 (1,5-1,8)	0,9 (0,8-0,9)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,9-1,1)	1,7 (1,5-1,9)	0,3 (0,2-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,9-1,0)	1,5 (1,4-1,6)	0,5 (0,4-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,4)	0,2 (0,2-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,0-0,1)
Geslacht				
Man	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,4 (7,5-9,3)	11,3 (10,1-12,5)	3,0 (2,6-3,4)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,9 (6,2-7,5)	8,9 (8,0-9,8)	3,2 (2,8-3,6)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	6,2 (5,8-6,6)	7,2 (6,6-7,7)	5,3 (4,9-5,8)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,3 (3,2-3,5)	4,2 (3,9-4,4)	2,5 (2,3-2,7)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,4 (3,2-3,5)	5,1 (4,8-5,4)	1,6 (1,5-1,8)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,8 (1,7-1,9)	2,8 (2,6-3,0)	0,9 (0,8-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,5)	1,8 (1,7-2,0)	0,9 (0,8-1,0)
	Klussen (12 jaar en ouder)	2,3 (2,1-2,4)	2,9 (2,7-3,1)	1,7 (1,5-1,9)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,5)	1,8 (1,6-2,0)	1,0 (0,9-1,2)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,1)	1,8 (1,5-2,0)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,0)	1,4 (1,2-1,5)	0,4 (0,4-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,3-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,4 (0,3-0,5)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,3-0,3)	0,4 (0,3-0,5)	0,2 (0,2-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,0-0,1)
Vrouw	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	7,4 (6,7-8,2)	9,8 (8,8-10,8)	3,8 (3,2-4,5)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,3 (5,7-7,0)	8,0 (7,1-8,9)	3,8 (3,1-4,5)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	4,3 (4,0-4,6)	5,8 (5,4-6,3)	3,1 (2,8-3,4)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,7 (3,5-3,8)	4,4 (4,2-4,6)	3,0 (2,9-3,2)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,4 (2,2-2,5)	3,8 (3,6-4,1)	1,2 (1,0-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,5 (1,4-1,6)	2,4 (2,2-2,6)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,9 (1,8-2,0)	2,6 (2,4-2,8)	1,3 (1,2-1,4)
	Klussen (12 jaar en ouder)	0,6 (0,5-0,6)	0,9 (0,8-1,0)	0,3 (0,2-0,4)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,0 (1,0-1,1)	1,5 (1,3-1,7)	0,7 (0,6-0,8)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,1)	1,7 (1,4-1,9)	0,3 (0,2-0,4)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,9-1,1)	1,6 (1,4-1,7)	0,5 (0,4-0,6)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,2 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,3)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,2 (0,2-0,3)	0,3 (0,3-0,4)	0,2 (0,2-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,0 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)
Leeftijdsgroep				
4 t/m 11 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	7,9 (7,3-8,5)	10,6 (9,8-11,4)	3,4 (3,0-3,9)
	Buitenspelen op school	6,6 (6,2-7,1)	8,5 (7,9-9,1)	3,5 (3,1-3,9)
	Zware activiteiten op school of werk	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen in de vrije tijd	1,9 (1,6-2,1)	2,2 (1,9-2,5)	1,2 (1,0-1,5)
	Sporten	2,1 (1,8-2,3)	2,6 (2,3-3,0)	1,2 (0,9-1,5)
	Fietsen in de vrije tijd	1,7 (1,5-1,9)	2,3 (1,9-2,6)	0,8 (0,6-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Klussen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Tuinieren	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen naar school of werk	1,5 (1,1-1,8)	1,8 (1,2-2,3)	0,9 (0,5-1,3)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,5-0,9)	0,8 (0,5-1,1)	0,6 (0,4-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)
	Gymles op school	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-2,0)	1,4 (1,3-1,5)
	Zwemles op school	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,0-0,1)
12 t/m 17 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	3,3 (2,8-3,9)	4,6 (3,6-5,6)	2,6 (2,0-3,2)
	Wandelen in de vrije tijd	2,1 (1,8-2,4)	2,8 (2,2-3,5)	1,7 (1,4-2,0)
	Sporten	4,7 (4,2-5,3)	7,4 (6,3-8,6)	3,2 (2,8-3,7)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	1,8 (1,5-2,2)	3,8 (2,9-4,7)	0,7 (0,6-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,5 (0,3-0,7)	0,6 (0,3-1,0)	0,4 (0,2-0,7)
	Klussen	0,4 (0,3-0,6)	1,0 (0,6-1,3)	0,2 (0,1-0,3)
	Tuinieren	0,2 (0,1-0,3)	0,3 (0,1-0,5)	0,2 (0,1-0,3)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,6-1,2)	1,7 (0,8-2,5)	0,5 (0,3-0,6)
	Fietsen naar school of werk	3,6 (3,1-4,1)	6,7 (5,6-7,8)	1,8 (1,6-2,1)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	1,2 (1,1-1,4)	1,7 (1,3-2,1)	1,0 (0,8-1,1)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
18 t/m 64 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	6,6 (6,3-7,0)	7,9 (7,4-8,3)	5,5 (5,1-5,9)
	Wandelen in de vrije tijd	3,4 (3,3-3,6)	4,2 (4,0-4,3)	2,8 (2,6-2,9)
	Sporten	2,9 (2,8-3,1)	4,6 (4,4-4,9)	1,4 (1,3-1,5)
	Fietsen in de vrije tijd	1,3 (1,2-1,4)	2,1 (1,9-2,2)	0,6 (0,5-0,7)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,7 (1,6-1,8)	2,3 (2,1-2,5)	1,2 (1,1-1,3)
	Klussen	1,4 (1,3-1,5)	1,8 (1,6-1,9)	1,1 (0,9-1,2)
	Tuinieren	1,0 (0,9-1,1)	1,2 (1,1-1,4)	0,7 (0,6-0,8)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,8-1,1)	1,7 (1,5-2,0)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk	0,8 (0,8-0,9)	1,3 (1,2-1,4)	0,3 (0,3-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
65 jaar en ouder	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	1,5 (1,3-1,8)	2,4 (2,0-2,7)	1,0 (0,7-1,2)
	Wandelen in de vrije tijd	4,8 (4,5-5,1)	6,5 (6,1-6,9)	3,6 (3,3-3,9)
	Sporten	2,3 (2,0-2,5)	4,4 (3,8-4,9)	0,8 (0,6-0,9)
	Fietsen in de vrije tijd	2,8 (2,6-3,0)	4,4 (4,1-4,8)	1,6 (1,3-1,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,7 (1,5-1,8)	2,4 (2,1-2,6)	1,2 (1,0-1,3)
	Klussen	1,8 (1,6-2,0)	2,8 (2,5-3,2)	1,0 (0,8-1,2)
	Tuinieren	2,4 (2,2-2,6)	3,7 (3,3-4,1)	1,4 (1,2-1,7)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,6-0,9)	1,7 (1,3-2,0)	0,1 (0,0-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,4 (0,3-0,5)	0,8 (0,6-0,9)	0,1 (0,1-0,2)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
4 t/m 5 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	7,7 (6,3-9,0)	10,8 (8,7-12,8)	3,2 (2,6-3,7)
	Buitenspelen op school	7,6 (6,6-8,7)	10,1 (8,7-11,5)	4,0 (3,0-5,0)
	Zware activiteiten op school of werk	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen in de vrije tijd	2,4 (2,0-2,7)	2,5 (2,0-3,0)	2,1 (1,6-2,7)
	Sporten	0,5 (0,4-0,7)	0,7 (0,4-0,9)	0,3 (0,2-0,4)
	Fietsen in de vrije tijd	1,7 (1,3-2,0)	2,2 (1,6-2,8)	0,8 (0,6-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Klussen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Tuinieren	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Wandelen naar school of werk	2,4 (1,4-3,5)	2,9 (1,4-4,4)	1,7 (0,4-3,1)	

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	0,4 (0,3-0,5)	0,5 (0,3-0,7)	0,2 (0,1-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	0,3 (0,3-0,4)	0,4 (0,3-0,5)	0,3 (0,2-0,5)
	Gymles op school	1,6 (1,3-1,8)	1,8 (1,4-2,2)	1,3 (1,1-1,4)
	Zwemles op school	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)
6 t/m 7 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	8,2 (7,1-9,3)	11,1 (9,5-12,7)	4,2 (3,4-5,1)
	Buitenspelen op school	7,0 (6,1-7,9)	9,4 (8,2-10,7)	3,6 (2,8-4,5)
	Zware activiteiten op school of werk	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen in de vrije tijd	2,3 (1,7-2,9)	3,2 (2,2-4,1)	1,1 (0,7-1,5)
	Sporten	1,5 (1,2-1,9)	2,0 (1,5-2,5)	0,9 (0,6-1,2)
	Fietsen in de vrije tijd	1,6 (1,3-1,9)	2,1 (1,6-2,6)	0,9 (0,7-1,2)
	Zware huishoudelijke activiteiten	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Klussen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Tuinieren	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen naar school of werk	1,3 (0,6-1,9)	1,8 (0,7-2,8)	0,6 (0,3-0,9)
	Fietsen naar school of werk	0,8 (0,2-1,5)	1,0 (-0,1-2,2)	0,6 (0,4-0,8)
	Zwemles in de vrije tijd	0,6 (0,5-0,7)	0,6 (0,5-0,7)	0,6 (0,4-0,7)
	Gymles op school	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,4-1,8)	1,3 (1,2-1,4)
	Zwemles op school	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,2)
8 t/m 9 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	8,1 (7,0-9,1)	10,6 (9,3-12,0)	3,6 (2,5-4,7)
	Buitenspelen op school	6,3 (5,4-7,1)	8,1 (6,9-9,3)	3,1 (2,8-3,5)
	Zware activiteiten op school of werk	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen in de vrije tijd	1,5 (1,1-1,9)	1,9 (1,3-2,6)	0,8 (0,6-1,0)
	Sporten	2,5 (2,0-3,0)	3,0 (2,3-3,8)	1,5 (1,0-2,0)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	1,8 (1,2-2,4)	2,5 (1,6-3,5)	0,6 (0,4-0,7)
	Zware huishoudelijke activiteiten	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Klussen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Tuinieren	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,3-1,3)	1,0 (0,3-1,8)	0,4 (0,2-0,5)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,5-0,9)	0,5 (0,4-0,7)	0,9 (0,4-1,4)
	Zwemles in de vrije tijd	0,1 (0,1-0,2)	0,2 (0,1-0,3)	0,1 (0,0-0,1)
	Gymles op school	1,8 (1,5-2,0)	2,0 (1,6-2,4)	1,4 (1,3-1,6)
	Zwemles op school	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)
10 t/m 11 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	7,7 (6,6-8,9)	10,1 (8,6-11,6)	2,6 (2,0-3,3)
	Buitenspelen op school	5,6 (4,8-6,4)	6,7 (5,7-7,7)	3,2 (2,4-4,0)
	Zware activiteiten op school of werk	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen in de vrije tijd	1,3 (1,0-1,6)	1,5 (1,1-1,9)	0,8 (0,5-1,2)
	Sporten	3,7 (3,1-4,4)	4,4 (3,6-5,1)	2,4 (1,3-3,5)
	Fietsen in de vrije tijd	1,7 (1,4-2,1)	2,2 (1,7-2,7)	0,7 (0,5-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Klussen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Tuinieren	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Wandelen naar school of werk	1,3 (0,6-2,0)	1,5 (0,6-2,5)	0,9 (-0,1-1,9)
	Fietsen naar school of werk	0,9 (0,8-1,1)	1,1 (0,8-1,3)	0,7 (0,5-0,9)
	Zwemles in de vrije tijd	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)	0,0 (0,0-0,0)
	Gymles op school	1,8 (1,7-1,9)	1,9 (1,7-2,1)	1,6 (1,4-1,8)
	Zwemles op school	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
12 t/m 13 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	1,7 (1,0-2,5)	3,3 (1,4-5,2)	1,0 (0,4-1,7)
	Wandelen in de vrije tijd	2,0 (1,5-2,4)	2,5 (1,5-3,5)	1,7 (1,3-2,2)
	Sporten	3,6 (2,9-4,3)	4,6 (3,4-5,8)	3,2 (2,2-4,1)
	Fietsen in de vrije tijd	2,1 (1,3-3,0)	5,4 (2,9-7,9)	0,7 (0,5-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,2 (0,1-0,2)	0,2 (0,1-0,4)	0,1 (0,1-0,2)
	Klussen	0,4 (0,2-0,7)	1,0 (0,3-1,7)	0,2 (0,0-0,3)
	Tuinieren	0,4 (0,1-0,7)	0,7 (0,0-1,3)	0,3 (0,0-0,5)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,2-1,2)	1,5 (-0,1-3,2)	0,3 (0,2-0,4)
	Fietsen naar school of werk	3,3 (2,5-4,0)	7,1 (5,0-9,1)	1,6 (1,3-1,9)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	1,5 (1,3-1,8)	1,9 (1,5-2,4)	1,3 (1,1-1,6)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
14 t/m 15 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	2,5 (1,6-3,3)	3,4 (1,6-5,2)	1,9 (1,1-2,8)
	Wandelen in de vrije tijd	2,5 (1,9-3,2)	3,3 (2,0-4,6)	2,1 (1,4-2,7)
	Sporten	4,3 (3,4-5,1)	6,7 (4,9-8,6)	2,9 (2,2-3,6)
	Fietsen in de vrije tijd	1,8 (1,2-2,4)	4,0 (2,5-5,5)	0,6 (0,4-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,9 (0,4-1,4)	0,9 (-0,1-1,8)	0,9 (0,3-1,6)
	Klussen	0,4 (0,1-0,7)	1,0 (0,3-1,7)	0,1 (0,0-0,1)
	Tuinieren	0,2 (0,1-0,3)	0,3 (0,1-0,5)	0,1 (0,0-0,3)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,2-1,3)	1,2 (-0,1-2,5)	0,6 (0,1-1,0)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	4,0 (3,1-4,8)	7,1 (5,2-8,9)	2,2 (1,6-2,9)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	1,2 (1,0-1,4)	1,6 (1,2-1,9)	1,1 (0,9-1,3)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
16 t/m 17 jaar				
	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,3 (4,3-6,3)	6,3 (4,7-7,9)	4,7 (3,4-6,0)
	Wandelen in de vrije tijd	1,9 (1,4-2,4)	2,7 (1,6-3,7)	1,4 (1,0-1,8)
	Sporten	6,0 (5,0-7,1)	9,7 (7,6-11,8)	3,6 (2,9-4,4)
	Fietsen in de vrije tijd	1,5 (1,1-1,9)	2,6 (1,7-3,5)	0,8 (0,5-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,5 (0,3-0,6)	0,7 (0,3-1,1)	0,3 (0,2-0,4)
	Klussen	0,5 (0,2-0,8)	0,9 (0,3-1,5)	0,2 (0,0-0,4)
	Tuinieren	0,1 (0,0-0,2)	0,2 (-0,1-0,4)	0,1 (0,0-0,2)
	Wandelen naar school of werk	1,2 (0,5-1,8)	2,1 (0,6-3,7)	0,5 (0,2-0,9)
	Fietsen naar school of werk	3,5 (2,7-4,3)	6,3 (4,5-8,0)	1,7 (1,4-2,0)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	1,0 (0,7-1,4)	1,7 (0,9-2,6)	0,6 (0,4-0,7)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
18 t/m 19 jaar				
	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,4 (4,3-6,4)	6,0 (4,6-7,4)	4,7 (3,0-6,3)
	Wandelen in de vrije tijd	1,8 (1,3-2,2)	2,3 (1,6-3,1)	1,1 (0,7-1,5)
	Sporten	5,1 (4,2-6,1)	7,2 (5,7-8,7)	2,5 (1,7-3,2)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	1,1 (0,8-1,5)	1,8 (1,2-2,5)	0,2 (0,1-0,3)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,8 (0,5-1,0)	1,1 (0,6-1,5)	0,4 (0,1-0,7)
	Klussen	0,6 (0,3-0,9)	0,6 (0,3-1,0)	0,7 (0,1-1,2)
	Tuinieren	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,4)	0,1 (0,0-0,2)
	Wandelen naar school of werk	1,5 (0,8-2,2)	2,3 (1,0-3,6)	0,5 (0,2-0,8)
	Fietsen naar school of werk	1,2 (0,8-1,5)	1,7 (1,2-2,3)	0,4 (0,2-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
20 t/m 24 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,4 (6,4-8,4)	8,8 (7,4-10,2)	6,1 (4,8-7,3)
	Wandelen in de vrije tijd	3,2 (2,8-3,7)	3,9 (3,1-4,6)	2,6 (2,0-3,3)
	Sporten	4,0 (3,4-4,5)	6,1 (5,1-7,0)	2,0 (1,6-2,4)
	Fietsen in de vrije tijd	1,1 (0,7-1,4)	1,8 (1,1-2,5)	0,4 (0,3-0,5)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,4 (1,1-1,7)	1,7 (1,2-2,1)	1,1 (0,7-1,5)
	Klussen	0,9 (0,6-1,3)	0,8 (0,4-1,2)	1,0 (0,4-1,7)
	Tuinieren	0,3 (0,1-0,4)	0,3 (0,1-0,4)	0,2 (0,0-0,4)
	Wandelen naar school of werk	1,2 (0,7-1,7)	2,3 (1,3-3,4)	0,1 (0,1-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,9 (0,7-1,1)	1,5 (1,2-1,9)	0,3 (0,2-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
25 t/m 29 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,3 (6,3-8,3)	8,3 (6,8-9,9)	6,2 (4,8-7,5)
	Wandelen in de vrije tijd	3,0 (2,7-3,4)	3,6 (3,0-4,2)	2,5 (2,1-2,8)
	Sporten	3,7 (3,3-4,1)	5,5 (4,8-6,2)	1,9 (1,5-2,3)
	Fietsen in de vrije tijd	0,8 (0,7-0,9)	1,2 (1,0-1,5)	0,3 (0,2-0,5)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,4 (1,2-1,7)	2,0 (1,5-2,4)	0,9 (0,6-1,1)
	Klussen	1,0 (0,8-1,2)	1,3 (0,9-1,6)	0,7 (0,4-1,0)
	Tuinieren	0,6 (0,3-0,8)	0,8 (0,3-1,2)	0,3 (0,0-0,6)
	Wandelen naar school of werk	1,1 (0,6-1,6)	1,9 (1,0-2,8)	0,4 (0,0-0,7)
	Fietsen naar school of werk	0,6 (0,5-0,8)	1,1 (0,8-1,3)	0,2 (0,1-0,2)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
30 t/m 34 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	6,9 (5,9-7,9)	7,7 (6,3-9,1)	6,1 (4,8-7,5)
	Wandelen in de vrije tijd	3,3 (2,9-3,7)	3,8 (3,3-4,3)	2,8 (2,2-3,4)
	Sporten	2,8 (2,5-3,1)	4,2 (3,6-4,8)	1,5 (1,2-1,8)
	Fietsen in de vrije tijd	0,8 (0,7-1,0)	1,3 (1,0-1,6)	0,4 (0,3-0,5)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,6 (1,4-1,8)	2,0 (1,7-2,4)	1,2 (1,0-1,4)
	Klussen	1,5 (1,1-1,8)	1,6 (1,2-2,0)	1,3 (0,7-1,9)
	Tuinieren	0,7 (0,5-0,9)	0,8 (0,5-1,1)	0,6 (0,4-0,9)
	Wandelen naar school of werk	1,0 (0,6-1,3)	1,7 (1,0-2,4)	0,3 (0,0-0,5)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	1,1 (0,7-1,5)	1,7 (1,2-2,2)	0,5 (0,0-1,0)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
35 t/m 39 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,7 (4,8-6,5)	6,1 (4,8-7,4)	5,2 (4,0-6,3)
	Wandelen in de vrije tijd	3,3 (2,9-3,7)	3,8 (3,3-4,3)	2,9 (2,3-3,5)
	Sporten	2,6 (2,3-3,0)	4,0 (3,3-4,6)	1,3 (1,1-1,6)
	Fietsen in de vrije tijd	1,0 (0,8-1,2)	1,6 (1,3-2,0)	0,4 (0,3-0,5)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,0 (1,7-2,3)	2,6 (2,1-3,1)	1,5 (1,1-1,9)
	Klussen	1,4 (1,1-1,8)	1,5 (1,1-1,9)	1,4 (0,9-1,9)
	Tuinieren	0,7 (0,5-0,8)	0,7 (0,6-0,9)	0,6 (0,4-0,8)
	Wandelen naar school of werk	1,5 (0,9-2,1)	2,6 (1,5-3,7)	0,4 (0,0-0,7)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,5-0,9)	1,1 (0,8-1,5)	0,3 (0,2-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
40 t/m 44 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,7 (6,6-8,8)	9,5 (7,7-11,2)	6,1 (4,7-7,5)
	Wandelen in de vrije tijd	3,5 (3,1-3,9)	4,4 (3,7-5,0)	2,7 (2,3-3,2)
	Sporten	2,6 (2,1-3,0)	3,8 (3,0-4,5)	1,5 (1,2-1,8)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	1,4 (1,0-1,7)	2,2 (1,5-3,0)	0,6 (0,4-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,9 (1,6-2,1)	2,5 (2,1-3,0)	1,3 (1,0-1,5)
	Klussen	1,3 (1,0-1,7)	2,1 (1,5-2,8)	0,6 (0,3-0,9)
	Tuinieren	0,9 (0,6-1,2)	1,0 (0,8-1,2)	0,8 (0,4-1,3)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,4-0,9)	1,3 (0,7-1,8)	0,1 (0,0-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,9 (0,7-1,2)	1,5 (1,1-2,0)	0,4 (0,2-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
45 t/m 49 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	6,0 (5,1-6,9)	7,7 (6,2-9,1)	4,6 (3,6-5,6)
	Wandelen in de vrije tijd	3,6 (3,2-3,9)	4,0 (3,4-4,5)	3,3 (2,8-3,7)
	Sporten	2,5 (2,2-2,9)	4,3 (3,6-5,0)	1,0 (0,8-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd	1,0 (0,9-1,2)	1,7 (1,4-2,1)	0,5 (0,4-0,6)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,1 (1,8-2,5)	2,6 (2,1-3,1)	1,7 (1,2-2,3)
	Klussen	1,6 (1,2-2,0)	1,8 (1,3-2,4)	1,3 (0,8-1,9)
	Tuinieren	1,0 (0,8-1,3)	1,2 (1,0-1,5)	0,9 (0,5-1,2)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,5-1,1)	1,5 (0,9-2,1)	0,1 (0,0-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,8 (0,5-1,0)	1,0 (0,7-1,3)	0,6 (0,2-1,0)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
50 t/m 54 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,9 (6,9-8,8)	8,7 (7,3-10,1)	7,2 (5,8-8,5)
	Wandelen in de vrije tijd	3,5 (3,2-3,8)	4,2 (3,7-4,7)	2,8 (2,5-3,2)
	Sporten	2,8 (2,3-3,2)	4,8 (4,0-5,6)	1,0 (0,8-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd	1,4 (1,2-1,6)	2,3 (1,9-2,7)	0,7 (0,5-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,9 (1,6-2,2)	2,5 (2,0-3,0)	1,3 (1,0-1,6)
	Klussen	1,7 (1,4-2,0)	2,3 (1,7-2,9)	1,2 (0,9-1,5)
	Tuinieren	1,4 (1,2-1,6)	1,8 (1,4-2,2)	1,0 (0,8-1,2)
	Wandelen naar school of werk	0,5 (0,3-0,8)	1,1 (0,6-1,6)	0,1 (0,0-0,1)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,6-0,8)	1,3 (1,0-1,5)	0,2 (0,1-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
55 t/m 59 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	6,1 (5,3-6,9)	7,9 (6,6-9,3)	4,4 (3,4-5,4)
	Wandelen in de vrije tijd	3,8 (3,4-4,1)	5,0 (4,5-5,6)	2,6 (2,3-3,0)
	Sporten	2,4 (2,0-2,7)	3,9 (3,3-4,6)	1,0 (0,8-1,2)
	Fietsen in de vrije tijd	1,8 (1,6-2,1)	2,9 (2,5-3,3)	0,8 (0,6-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,0 (1,7-2,3)	2,8 (2,2-3,4)	1,3 (1,0-1,6)
	Klussen	1,7 (1,4-2,0)	2,3 (1,8-2,8)	1,1 (0,8-1,5)
	Tuinieren	1,4 (1,2-1,6)	1,7 (1,4-2,0)	1,1 (0,9-1,4)
Wandelen naar school of werk	1,0 (0,6-1,3)	1,8 (1,1-2,5)	0,2 (0,0-0,4)	

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	0,8 (0,6-1,0)	1,3 (1,0-1,6)	0,3 (0,1-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
60 t/m 64 jaar				
	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,3 (4,4-6,1)	6,7 (5,4-8,1)	3,3 (2,8-3,8)
	Wandelen in de vrije tijd	4,3 (3,9-4,7)	5,4 (4,8-6,1)	0,8 (0,6-1,1)
	Sporten	2,3 (1,9-2,7)	3,9 (3,2-4,6)	1,3 (1,0-1,6)
	Fietsen in de vrije tijd	2,2 (1,9-2,5)	3,2 (2,6-3,9)	0,9 (0,7-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,6 (1,4-1,9)	2,4 (1,9-2,9)	0,9 (0,6-1,3)
	Klussen	1,7 (1,3-2,0)	2,5 (1,8-3,1)	1,1 (0,8-1,4)
	Tuinieren	2,0 (1,6-2,5)	3,0 (2,1-3,9)	0,3 (0,0-0,5)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,4-0,9)	1,1 (0,7-1,6)	0,3 (0,1-0,5)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,6-0,9)	1,2 (0,9-1,5)	3,3 (2,8-3,8)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
65 t/m 69 jaar				
	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	2,5 (2,0-3,1)	3,0 (2,2-3,8)	2,1 (1,3-2,8)
	Wandelen in de vrije tijd	5,5 (5,0-6,0)	7,2 (6,4-8,0)	3,8 (3,3-4,4)
	Sporten	2,8 (2,3-3,4)	4,7 (3,8-5,7)	0,9 (0,6-1,2)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	3,3 (2,8-3,8)	4,4 (3,8-5,0)	2,1 (1,4-2,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,0 (1,6-2,3)	2,5 (2,1-2,9)	1,4 (0,9-1,9)
	Klussen	2,2 (1,7-2,6)	3,0 (2,3-3,7)	1,3 (0,7-1,8)
	Tuinieren	2,3 (1,9-2,7)	3,1 (2,5-3,7)	1,5 (1,1-1,9)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,5-1,1)	1,4 (0,9-1,8)	0,3 (0,0-0,5)
	Fietsen naar school of werk	0,4 (0,3-0,6)	0,6 (0,4-0,8)	0,3 (0,1-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
70 t/m 74 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	1,5 (1,1-1,8)	2,2 (1,6-2,8)	0,8 (0,5-1,2)
	Wandelen in de vrije tijd	5,0 (4,5-5,5)	6,2 (5,5-6,9)	3,9 (3,3-4,6)
	Sporten	2,6 (2,0-3,1)	4,3 (3,2-5,4)	1,0 (0,7-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd	3,3 (2,9-3,7)	5,0 (4,3-5,6)	1,8 (1,5-2,2)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,7 (1,5-2,0)	2,5 (2,0-3,0)	1,1 (0,8-1,4)
	Klussen	2,1 (1,7-2,5)	3,1 (2,4-3,8)	1,2 (0,7-1,7)
	Tuinieren	2,6 (2,2-3,0)	3,7 (3,0-4,3)	1,6 (1,1-2,1)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,6-1,2)	1,7 (1,1-2,3)	0,1 (0,0-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,5 (0,3-0,7)	1,1 (0,7-1,5)	0,0 (0,0-0,1)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
75 t/m 79 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	1,1 (0,8-1,5)	2,0 (1,2-2,7)	0,6 (0,3-0,8)
	Wandelen in de vrije tijd	4,5 (4,0-5,1)	6,3 (5,5-7,1)	3,4 (2,7-4,1)
	Sporten	2,1 (1,7-2,6)	4,3 (3,2-5,4)	0,8 (0,5-1,0)
	Fietsen in de vrije tijd	2,8 (2,3-3,2)	4,3 (3,5-5,1)	1,8 (1,3-2,3)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,8 (1,5-2,2)	2,4 (1,8-3,1)	1,4 (1,1-1,8)
	Klussen	1,4 (1,1-1,7)	2,1 (1,5-2,8)	0,9 (0,6-1,3)
	Tuinieren	2,7 (2,2-3,3)	4,8 (3,6-6,0)	1,4 (1,0-1,7)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,5-1,2)	2,1 (1,3-3,0)	0,0 (0,0-0,1)
	Fietsen naar school of werk	0,3 (0,1-0,5)	0,7 (0,3-1,2)	0,0 (0,0-0,1)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
80 t/m 84 jaar	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	0,8 (0,4-1,1)	1,7 (0,8-2,5)	0,3 (0,1-0,6)
	Wandelen in de vrije tijd	4,1 (3,4-4,7)	5,8 (4,6-7,0)	3,3 (2,6-4,0)
	Sporten	1,7 (1,1-2,3)	4,4 (2,8-6,0)	0,4 (0,2-0,7)
	Fietsen in de vrije tijd	1,6 (1,2-1,9)	2,9 (2,0-3,7)	1,0 (0,7-1,3)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,2 (0,9-1,6)	1,9 (1,2-2,6)	0,9 (0,5-1,3)
	Klussen	1,6 (1,0-2,2)	3,4 (1,9-4,9)	0,8 (0,3-1,2)
	Tuinieren	1,9 (1,4-2,5)	2,8 (1,9-3,7)	1,5 (0,9-2,2)
Wandelen naar school of werk	0,5 (0,3-0,8)	1,6 (0,8-2,4)	0,1 (0,0-0,1)	

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	0,4 (0,2-0,6)	0,5 (0,2-0,9)	0,3 (0,0-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
85 jaar of ouder	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	0,4 (0,1-0,7)	$N < 50$	0,3 (0,0-0,5)
	Wandelen in de vrije tijd	3,2 (2,3-4,2)	$N < 50$	2,9 (1,8-4,0)
	Sporten	0,5 (0,2-0,8)	$N < 50$	0,2 (0,0-0,3)
	Fietsen in de vrije tijd	1,0 (0,5-1,6)	$N < 50$	0,2 (0,0-0,5)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,6 (0,3-0,9)	$N < 50$	0,5 (0,2-0,8)
	Klussen	0,6 (0,2-1,0)	$N < 50$	0,4 (0,0-0,7)
	Tuinieren	1,7 (1,2-2,3)	$N < 50$	1,0 (0,6-1,4)
	Wandelen naar school of werk	0,6 (-0,2-1,4)	$N < 50$	0,3 (-0,3-0,9)
	Fietsen naar school of werk	0,2 (0,0-0,4)	$N < 50$	0,1 (0,0-0,2)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
Voltooid opleidingsniveau (25 jaar en ouder)				
Lager (lo, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,6 (5,1-6,2)	7,3 (6,3-8,2)	4,7 (4,0-5,3)
	Wandelen in de vrije tijd	4,0 (3,7-4,3)	5,5 (5,1-6,0)	3,0 (2,7-3,4)
	Sporten	1,7 (1,4-1,9)	3,4 (2,8-4,0)	0,6 (0,5-0,7)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	2,2 (2,0-2,4)	3,8 (3,4-4,3)	1,2 (0,9-1,4)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,1 (1,9-2,4)	3,1 (2,7-3,4)	1,6 (1,3-1,9)
	Klussen	1,5 (1,3-1,7)	2,4 (2,0-2,8)	0,9 (0,7-1,1)
	Tuinieren	1,7 (1,5-1,9)	2,5 (2,1-3,0)	1,2 (1,0-1,4)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,7-1,1)	2,1 (1,6-2,5)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk	0,6 (0,5-0,7)	1,1 (0,9-1,4)	0,2 (0,1-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,6 (7,1-8,1)	9,7 (8,8-10,5)	5,9 (5,3-6,5)
	Wandelen in de vrije tijd	3,8 (3,6-4,0)	5,0 (4,7-5,4)	2,9 (2,6-3,1)
	Sporten	2,4 (2,2-2,6)	4,2 (3,8-4,6)	1,0 (0,9-1,1)
	Fietsen in de vrije tijd	1,6 (1,5-1,7)	2,6 (2,3-2,8)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,8 (1,7-2,0)	2,6 (2,3-2,8)	1,3 (1,1-1,4)
	Klussen	1,9 (1,7-2,1)	2,5 (2,2-2,9)	1,4 (1,2-1,7)
	Tuinieren	1,5 (1,4-1,7)	2,2 (1,9-2,5)	1,0 (0,8-1,2)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,7-1,0)	1,6 (1,3-2,0)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,6-0,8)	1,1 (0,9-1,3)	0,4 (0,2-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Hoger (hbo, wo)	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	2,9 (2,6-3,1)	3,7 (3,3-4,1)	2,0 (1,6-2,3)
	Wandelen in de vrije tijd	3,9 (3,7-4,1)	4,4 (4,1-4,6)	3,4 (3,1-3,6)
	Sporten	3,4 (3,2-3,6)	4,9 (4,6-5,2)	1,7 (1,5-1,9)
	Fietsen in de vrije tijd	1,5 (1,4-1,6)	2,1 (2,0-2,3)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,5 (1,4-1,6)	2,0 (1,8-2,1)	0,9 (0,8-1,0)
	Klussen	1,3 (1,2-1,5)	1,8 (1,5-2,0)	0,8 (0,7-1,0)
	Tuinieren	1,2 (1,1-1,3)	1,5 (1,4-1,7)	0,8 (0,7-0,9)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,6-0,8)	1,2 (0,9-1,4)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,6-0,8)	1,1 (1,0-1,3)	0,2 (0,2-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Gevolgd opleidingsniveau (12 t/m 24 jaar)				
Lager (basis-onderwijs, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	2,8 (2,1-3,4)	4,2 (2,8-5,6)	2,0 (1,3-2,6)
	Wandelen in de vrije tijd	2,5 (2,1-3,0)	3,3 (2,5-4,1)	2,1 (1,6-2,6)
	Sporten	4,1 (3,5-4,7)	6,2 (5,0-7,4)	3,0 (2,4-3,5)
	Fietsen in de vrije tijd	2,4 (1,9-2,9)	5,5 (4,1-6,8)	0,7 (0,6-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	0,6 (0,3-0,9)	0,9 (0,3-1,5)	0,5 (0,2-0,8)
	Klussen	0,5 (0,2-0,7)	1,1 (0,5-1,6)	0,1 (0,0-0,2)
	Tuinieren	0,4 (0,2-0,6)	0,4 (0,1-0,7)	0,4 (0,1-0,6)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,4-1,2)	1,8 (0,8-2,9)	0,3 (0,2-0,3)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	3,4 (2,9-4,0)	6,5 (5,3-7,7)	1,7 (1,4-2,1)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	1,4 (1,2-1,5)	1,6 (1,3-1,9)	1,2 (1,0-1,4)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,8 (6,8-8,8)	9,0 (7,5-10,6)	6,9 (5,6-8,2)
	Wandelen in de vrije tijd	2,4 (1,9-2,9)	3,2 (2,3-4,0)	1,9 (1,3-2,4)
	Sporten	5,0 (4,4-5,6)	7,9 (6,7-9,1)	2,9 (2,4-3,3)
	Fietsen in de vrije tijd	1,0 (0,8-1,2)	1,6 (1,2-2,0)	0,5 (0,4-0,7)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,0 (0,7-1,3)	1,4 (0,9-1,9)	0,7 (0,4-1,0)
	Klussen	1,0 (0,6-1,4)	1,1 (0,6-1,5)	1,0 (0,4-1,6)
	Tuinieren	0,2 (0,1-0,3)	0,3 (0,1-0,5)	0,1 (0,0-0,2)
	Wandelen naar school of werk	1,0 (0,6-1,4)	1,9 (1,0-2,8)	0,4 (0,2-0,5)
	Fietsen naar school of werk	2,1 (1,7-2,5)	3,5 (2,6-4,4)	1,0 (0,8-1,2)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	0,8 (0,6-1,0)	1,4 (1,0-1,9)	0,4 (0,3-0,4)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Hoger (hbo, wo)	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	4,5 (3,8-5,2)	5,7 (4,7-6,8)	3,1 (2,2-4,0)
	Wandelen in de vrije tijd	2,7 (2,4-3,1)	3,3 (2,7-3,9)	2,1 (1,7-2,5)
	Sporten	4,3 (3,7-4,9)	6,1 (5,0-7,1)	2,2 (1,8-2,7)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	1,1 (0,7-1,5)	1,7 (0,9-2,5)	0,4 (0,2-0,5)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,0 (0,7-1,2)	1,1 (0,9-1,4)	0,8 (0,4-1,1)
	Klussen	0,4 (0,2-0,7)	0,4 (0,2-0,6)	0,5 (0,1-0,9)
	Tuinieren	0,2 (0,1-0,2)	0,2 (0,1-0,3)	0,1 (0,0-0,2)
	Wandelen naar school of werk	1,1 (0,6-1,6)	2,0 (1,0-2,9)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk	1,0 (0,9-1,2)	1,5 (1,2-1,7)	0,5 (0,4-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Huishoudinkomen				
Kwintiel 1	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,4 (6,7-10,1)	12,0 (9,7-14,2)	2,3 (1,7-2,8)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,4 (5,1-7,7)	8,0 (6,2-9,8)	3,7 (2,0-5,3)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	3,8 (3,3-4,3)	5,3 (4,4-6,2)	2,8 (2,2-3,4)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,4 (3,2-3,7)	4,6 (4,1-5,0)	2,6 (2,3-3,0)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,0 (1,8-2,2)	3,5 (3,1-4,0)	0,9 (0,7-1,1)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,5 (1,2-1,7)	2,7 (2,3-3,1)	0,6 (0,4-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,8 (1,6-2,0)	2,7 (2,3-3,2)	1,2 (0,9-1,4)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,1 (0,9-1,4)	1,5 (1,2-1,9)	0,9 (0,5-1,3)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,2)	1,5 (1,0-2,0)	0,7 (0,5-0,9)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,3 (1,0-1,6)	2,4 (1,9-3,0)	0,5 (0,3-0,7)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,1)	1,7 (1,3-2,1)	0,4 (0,3-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,4 (0,3-0,6)	0,5 (0,3-0,7)	0,2 (0,1-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,2 (0,2-0,2)	0,3 (0,2-0,4)	0,1 (0,1-0,2)
Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,2)	0,2 (0,1-0,2)	0,0 (0,0-0,1)	

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Kwintiel 2	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	7,5 (6,3-8,7)	10,2 (8,6-11,8)	3,0 (2,2-3,9)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,1 (5,4-6,9)	7,9 (6,9-8,8)	3,2 (2,7-3,8)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,4 (4,9-6,0)	7,2 (6,2-8,2)	4,3 (3,6-5,0)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,5 (3,2-3,8)	4,6 (4,2-5,1)	2,7 (2,4-3,0)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,2 (2,0-2,5)	3,9 (3,3-4,5)	1,1 (0,9-1,2)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,9 (1,7-2,1)	3,0 (2,7-3,4)	1,1 (0,9-1,3)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,8 (1,6-2,0)	2,6 (2,2-3,0)	1,2 (1,0-1,4)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,4 (1,1-1,6)	2,2 (1,8-2,6)	0,8 (0,6-1,0)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,2 (1,0-1,3)	1,9 (1,6-2,2)	0,7 (0,6-0,9)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,3)	2,1 (1,6-2,6)	0,3 (0,2-0,4)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,7-1,0)	1,4 (1,1-1,7)	0,5 (0,3-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,5)	0,2 (0,1-0,2)
Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,2)	0,1 (0,0-0,2)	0,1 (0,0-0,2)	
Kwintiel 3	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,6 (7,3-9,8)	11,5 (9,8-13,2)	3,2 (2,6-3,8)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	7,6 (6,5-8,6)	9,4 (8,1-10,7)	4,2 (3,0-5,4)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,6 (5,1-6,2)	6,6 (5,8-7,5)	4,8 (4,2-5,5)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,6 (3,3-3,8)	4,4 (4,1-4,8)	2,8 (2,5-3,0)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,7 (2,4-2,9)	4,3 (3,9-4,8)	1,2 (1,0-1,4)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,9 (1,7-2,1)	2,9 (2,5-3,3)	0,9 (0,8-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,8 (1,6-2,0)	2,4 (2,1-2,7)	1,3 (1,1-1,6)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,4 (1,2-1,6)	2,0 (1,6-2,3)	1,0 (0,7-1,2)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,2 (1,0-1,4)	1,7 (1,4-2,0)	0,8 (0,6-1,0)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,7-1,1)	1,6 (1,2-2,1)	0,2 (0,1-0,4)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,2)	1,5 (1,3-1,8)	0,5 (0,3-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,1-0,5)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,3-0,4)	0,4 (0,4-0,5)	0,2 (0,2-0,3)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)
Kwintiel 4	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,1 (6,7-9,5)	10,3 (8,4-12,2)	4,6 (3,2-5,9)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,6 (5,6-7,6)	8,7 (7,2-10,1)	3,3 (2,9-3,7)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,8 (5,3-6,3)	7,3 (6,5-8,1)	4,5 (3,8-5,1)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,6 (3,4-3,8)	4,2 (3,9-4,5)	3,0 (2,7-3,3)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,1 (2,9-3,3)	4,5 (4,1-4,9)	1,8 (1,6-1,9)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,5 (1,4-1,7)	2,3 (2,0-2,6)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,5 (1,3-1,6)	2,0 (1,8-2,2)	1,0 (0,8-1,2)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,5 (1,3-1,7)	2,1 (1,8-2,4)	1,0 (0,8-1,2)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,3 (1,1-1,5)	1,5 (1,3-1,7)	1,1 (0,9-1,3)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,8 (0,6-1,0)	1,5 (1,1-1,9)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,0)	1,4 (1,2-1,6)	0,4 (0,3-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,5)	0,2 (0,2-0,2)
Zwemles op school (4-11 jaar)	0,0 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,0)	
Kwintiel 5	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	7,1 (5,9-8,2)	9,4 (7,7-11,2)	3,8 (3,1-4,5)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	5,9 (4,9-6,8)	7,9 (6,5-9,4)	3,1 (2,7-3,6)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,2 (4,7-5,6)	6,0 (5,4-6,7)	4,2 (3,6-4,9)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,4 (3,2-3,5)	3,9 (3,7-4,2)	2,7 (2,5-3,0)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,7 (3,5-4,0)	5,4 (5,0-5,9)	1,9 (1,7-2,1)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,6 (1,5-1,7)	2,3 (2,1-2,6)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,5)	1,8 (1,6-2,0)	0,9 (0,8-1,1)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,6)	1,7 (1,5-2,0)	1,1 (0,9-1,4)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,4 (1,2-1,5)	1,8 (1,5-2,1)	0,9 (0,7-1,1)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,6 (0,5-0,8)	1,1 (0,8-1,3)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,1)	1,4 (1,2-1,6)	0,4 (0,3-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,2 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)	0,0 (0,0-0,1)
Huishoudinkomen*opleidingsniveau (25 jaar en ouder)				
Lager opleidingsniveau en inkomenskwaantiel 1	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	3,6 (2,7-4,6)	6,1 (4,2-8,1)	2,4 (1,5-3,4)
	Wandelen in de vrije tijd	3,5 (2,9-4,0)	5,5 (4,5-6,5)	2,5 (1,9-3,2)
	Sporten	1,0 (0,7-1,4)	2,5 (1,5-3,5)	0,3 (0,2-0,5)
	Fietsen in de vrije tijd	1,6 (1,1-2,2)	3,4 (2,4-4,4)	0,8 (0,2-1,4)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,3 (1,7-2,8)	4,1 (3,2-5,0)	1,4 (0,8-1,9)
	Klussen	0,9 (0,6-1,2)	1,2 (0,7-1,7)	0,8 (0,4-1,2)
	Tuinieren	1,7 (1,0-2,3)	2,9 (1,3-4,6)	1,0 (0,6-1,5)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,6-1,2)	2,1 (1,4-2,9)	0,2 (0,1-0,4)
	Fietsen naar school of werk	0,5 (0,3-0,7)	1,0 (0,5-1,6)	0,2 (0-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,8 (5,1-6,5)	7,4 (6,2-8,7)	4,8 (3,9-5,6)
	Wandelen in de vrije tijd	4,2 (3,8-4,5)	5,6 (5,0-6,1)	3,3 (2,8-3,7)
	Sporten	1,8 (1,5-2,1)	3,6 (2,8-4,3)	0,6 (0,5-0,8)
	Fietsen in de vrije tijd	2,5 (2,2-2,8)	4,1 (3,5-4,7)	1,4 (1,1-1,7)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,1 (1,8-2,4)	2,8 (2,3-3,2)	1,6 (1,3-2,0)
	Klussen	1,6 (1,4-1,9)	2,7 (2,1-3,2)	0,9 (0,7-1,2)
	Tuinieren	1,7 (1,5-1,9)	2,4 (2,0-2,8)	1,2 (1,0-1,4)
	Wandelen naar school of werk	1,0 (0,7-1,2)	2,1 (1,5-2,7)	0,2 (0,0-0,4)
	Fietsen naar school of werk	0,6 (0,5-0,7)	1,1 (0,9-1,4)	0,2 (0,1-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	9,3 (7,1-11,5)	8,1 (5,5-10,6)	10,3 (6,9-13,7)
	Wandelen in de vrije tijd	4,2 (3,5-4,9)	5,6 (4,6-6,7)	3,0 (2,2-3,8)
	Sporten	2,3 (1,6-3,0)	4,1 (2,7-5,5)	0,8 (0,4-1,2)
	Fietsen in de vrije tijd	1,8 (1,3-2,3)	3,0 (2,1-3,8)	0,9 (0,3-1,4)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,2 (1,7-2,6)	2,5 (1,8-3,2)	1,9 (1,3-2,5)
	Klussen	1,9 (1,2-2,6)	3,0 (1,6-4,4)	1,0 (0,5-1,6)
	Tuinieren	2,1 (1,4-2,9)	2,5 (1,4-3,6)	1,8 (0,9-2,8)
	Wandelen naar school of werk	0,6 (0,2-0,9)	1,2 (0,5-1,9)	0,1 (-0,1-0,3)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	0,6 (0,3-0,8)	1,1 (0,6-1,6)	0,1 (0,0-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 1	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,7 (4,4-7,0)	7,5 (5,2-9,7)	4,6 (3,1-6,1)
	Wandelen in de vrije tijd	3,5 (3,0-4,0)	4,4 (3,5-5,2)	3,0 (2,4-3,6)
	Sporten	1,9 (1,3-2,4)	3,8 (2,5-5,2)	0,6 (0,4-0,8)
	Fietsen in de vrije tijd	1,1 (0,9-1,4)	2,0 (1,5-2,6)	0,6 (0,3-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,1 (1,6-2,7)	3,5 (2,2-4,7)	1,3 (0,9-1,7)
	Klussen	1,5 (0,8-2,2)	2,0 (1,2-2,8)	1,2 (0,1-2,2)
	Tuinieren	0,9 (0,6-1,2)	1,5 (0,8-2,2)	0,6 (0,3-0,8)
	Wandelen naar school of werk	1,2 (0,7-1,8)	2,2 (1,1-3,3)	0,6 (0,1-1,1)
	Fietsen naar school of werk	0,9 (0,5-1,2)	1,4 (0,8-2,1)	0,5 (0,1-0,8)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	7,7 (7,1-8,3)	9,9 (8,9-10,9)	6,0 (5,3-6,7)
	Wandelen in de vrije tijd	3,9 (3,6-4,2)	5,2 (4,7-5,6)	2,9 (2,6-3,2)
	Sporten	2,3 (2,0-2,5)	3,8 (3,4-4,3)	1,1 (0,9-1,2)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen in de vrije tijd	1,6 (1,5-1,8)	2,7 (2,3-3,0)	0,8 (0,7-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,8 (1,6-2,0)	2,5 (2,2-2,8)	1,3 (1,1-1,5)
	Klussen	1,9 (1,7-2,2)	2,7 (2,3-3,1)	1,4 (1,1-1,6)
	Tuinieren	1,5 (1,3-1,7)	2,1 (1,8-2,4)	1,0 (0,8-1,3)
	Wandelen naar school of werk	0,8 (0,6-1,0)	1,6 (1,2-2,0)	0,1 (0,1-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,6-0,9)	1,1 (0,9-1,4)	0,4 (0,2-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	8,6 (7,3-9,8)	10,1 (8,3-12)	6,8 (5,2-8,4)
	Wandelen in de vrije tijd	3,7 (3,3-4,2)	4,9 (4,2-5,6)	2,5 (2,1-2,9)
	Sporten	3,3 (2,8-3,9)	5,5 (4,5-6,5)	1,0 (0,7-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd	1,8 (1,5-2,1)	2,6 (2,1-3,1)	0,9 (0,6-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,8 (1,5-2,1)	2,3 (1,8-2,8)	1,2 (0,9-1,5)
	Klussen	2,2 (1,6-2,7)	2,3 (1,7-2,9)	2,0 (1,1-2,9)
	Tuinieren	2,1 (1,6-2,6)	2,7 (1,8-3,6)	1,4 (0,9-1,9)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,4-1,1)	1,2 (0,6-1,8)	0,2 (-0,1-0,6)
	Fietsen naar school of werk	0,5 (0,4-0,7)	0,9 (0,7-1,1)	0,2 (0,1-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwaartiel 1	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	3,4 (2,3-4,5)	4,8 (3,2-6,4)	2,1 (0,7-3,4)
	Wandelen in de vrije tijd	3,8 (3,2-4,3)	4,5 (3,7-5,4)	3,0 (2,3-3,8)
	Sporten	3,0 (2,5-3,5)	4,7 (4,0-5,4)	1,3 (0,8-1,9)
	Fietsen in de vrije tijd	1,1 (0,9-1,4)	1,9 (1,5-2,4)	0,4 (0,2-0,6)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,5 (1,1-1,9)	2,1 (1,4-2,8)	0,9 (0,6-1,1)
	Klussen	1,4 (0,9-1,9)	2,1 (1,2-3,0)	0,8 (0,3-1,3)
	Tuinieren	0,9 (0,6-1,1)	1,0 (0,6-1,4)	0,8 (0,5-1,1)
	Wandelen naar school of werk	1,0 (0,4-1,6)	1,8 (0,6-3,1)	0,2 (0,0-0,4)
	Fietsen naar school of werk	0,6 (0,4-0,9)	1,1 (0,7-1,4)	0,2 (0,1-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwaartiel 2-4	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	3,2 (2,8-3,6)	3,9 (3,3-4,5)	2,4 (1,9-2,9)
	Wandelen in de vrije tijd	4,0 (3,7-4,2)	4,5 (4,1-4,9)	3,4 (3,1-3,7)
	Sporten	3,3 (3,0-3,6)	4,9 (4,4-5,4)	1,6 (1,4-1,9)
	Fietsen in de vrije tijd	1,5 (1,4-1,7)	2,1 (1,9-2,4)	0,9 (0,7-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,6 (1,4-1,7)	2,1 (1,8-2,4)	1,0 (0,8-1,1)
	Klussen	1,2 (1,0-1,4)	1,6 (1,3-1,9)	0,8 (0,6-1,0)
	Tuinieren	1,2 (1,1-1,3)	1,5 (1,2-1,7)	0,9 (0,7-1,1)
	Wandelen naar school of werk	0,6 (0,4-0,8)	1,0 (0,7-1,3)	0,2 (0,0-0,3)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	0,6 (0,5-0,8)	1,1 (0,9-1,3)	0,2 (0,1-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5				
	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	2,4 (2,0-2,8)	3,3 (2,7-3,8)	1,3 (0,9-1,7)
	Wandelen in de vrije tijd	3,8 (3,5-4,1)	4,2 (3,8-4,5)	3,3 (2,9-3,8)
	Sporten	3,6 (3,3-3,9)	5,0 (4,5-5,4)	1,9 (1,6-2,1)
	Fietsen in de vrije tijd	1,6 (1,4-1,7)	2,2 (1,9-2,5)	0,8 (0,6-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,3 (1,2-1,5)	1,8 (1,5-2,0)	0,8 (0,7-1,0)
	Klussen	1,4 (1,2-1,6)	1,7 (1,4-2,0)	0,9 (0,6-1,1)
	Tuinieren	1,3 (1,1-1,5)	1,8 (1,5-2,1)	0,7 (0,6-0,9)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,4-0,9)	1,1 (0,7-1,5)	0,1 (0,0-0,3)
	Fietsen naar school of werk	0,8 (0,6-0,9)	1,2 (1,0-1,4)	0,2 (0,1-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Migratieachtergrond				
Geen	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,6 (7,9-9,3)	11,2 (10,3-12,2)	3,8 (3,3-4,4)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,9 (6,3-7,4)	8,6 (7,9-9,3)	3,8 (3,2-4,3)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,5 (5,2-5,7)	6,8 (6,3-7,2)	4,3 (4,0-4,7)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,5 (3,4-3,7)	4,3 (4,1-4,5)	2,9 (2,7-3,0)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,9 (2,8-3,0)	4,5 (4,3-4,7)	1,4 (1,3-1,5)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,8 (1,7-1,9)	2,7 (2,5-2,8)	1,0 (0,9-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,5 (1,4-1,5)	2,0 (1,9-2,1)	1,0 (0,9-1,1)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,5 (1,4-1,6)	2,0 (1,8-2,1)	1,1 (1,0-1,2)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,3 (1,2-1,4)	1,8 (1,6-1,9)	1,0 (0,9-1,1)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,7 (0,6-0,8)	1,2 (1,1-1,4)	0,2 (0,1-0,2)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,9-1,0)	1,4 (1,3-1,6)	0,5 (0,4-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,4)	0,2 (0,2-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)
Westers	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	4,9 (3,7-6,1)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,5 (5,0-8,1)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	4,0 (3,4-4,6)	5,3 (4,3-6,3)	2,7 (2,0-3,4)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,9 (3,6-4,3)	4,7 (4,3-5,2)	3,2 (2,7-3,6)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,1 (2,7-3,5)	5,0 (4,3-5,7)	1,3 (1,1-1,6)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,6 (1,4-1,9)	2,6 (2,2-3,1)	0,7 (0,5-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,8 (1,5-2,1)	2,3 (1,9-2,7)	1,4 (1,0-1,7)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,3 (1,0-1,5)	1,8 (1,4-2,2)	0,8 (0,5-1,1)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,1 (0,9-1,3)	1,5 (1,1-1,8)	0,8 (0,6-1,0)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,9 (1,4-2,3)	3,3 (2,4-4,2)	0,5 (0,2-0,8)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,7-1,1)	1,5 (1,2-1,9)	0,3 (0,2-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,2 (0,1-0,3)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,2 (0,1-0,2)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,2)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,2)	<i>N</i> <50	<i>N</i> <50
Niet-Westers	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	6,7 (5,4-8,1)	<i>N</i> <50	<i>N</i> <50
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	5,7 (4,7-6,6)	<i>N</i> <50	<i>N</i> <50
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,1 (4,4-5,7)	6,3 (5,2-7,3)	4,3 (3,5-5,1)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	2,8 (2,6-3,1)	3,8 (3,3-4,3)	2,1 (1,8-2,4)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,4 (2,1-2,7)	4,0 (3,4-4,5)	1,3 (1,1-1,5)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,0 (0,9-1,2)	2,0 (1,7-2,4)	0,3 (0,3-0,4)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	2,4 (2,1-2,7)	3,5 (2,9-4,1)	1,7 (1,3-2,0)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,1)	1,8 (1,4-2,2)	0,4 (0,3-0,6)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	0,7 (0,5-0,9)	1,3 (0,7-1,8)	0,3 (0,2-0,5)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,8 (1,5-2,2)	3,4 (2,7-4,2)	0,7 (0,4-0,9)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,2)	1,7 (1,3-2,1)	0,5 (0,3-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,3-0,4)	<i>N</i> <50	<i>N</i> <50
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,3-0,4)	0,5 (0,4-0,6)	0,2 (0,2-0,3)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,1-0,2)	<i>N</i> <50	<i>N</i> <50
Mate van stedelijkheid				
Zeer sterk stedelijk	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	6,9 (5,6-8,2)	9,2 (7,3-11,1)	3,0 (2,4-3,6)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,6 (5,6-7,5)	8,4 (7,1-9,7)	3,5 (2,9-4,0)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	4,2 (3,7-4,6)	5,2 (4,5-5,8)	3,2 (2,7-3,7)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,5 (3,3-3,7)	4,2 (3,9-4,4)	2,9 (2,6-3,2)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,0 (2,8-3,2)	4,6 (4,2-4,9)	1,6 (1,4-1,7)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,5 (1,4-1,7)	2,4 (2,1-2,6)	0,7 (0,6-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,7 (1,6-1,9)	2,1 (1,9-2,4)	1,4 (1,1-1,6)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Klussen (12 jaar en ouder)	0,9 (0,7-1,0)	1,3 (1,1-1,5)	0,5 (0,3-0,6)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	0,6 (0,5-0,7)	0,8 (0,7-1,0)	0,4 (0,3-0,5)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,3 (1,1-1,5)	2,2 (1,8-2,6)	0,4 (0,2-0,5)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,0)	1,5 (1,3-1,7)	0,4 (0,3-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,2 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)	0,0 (0,0-0,1)
Sterk stedelijk	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	7,3 (6,4-8,1)	9,8 (8,6-11,0)	3,6 (2,8-4,4)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	5,4 (4,8-6,0)	6,7 (5,9-7,6)	3,5 (2,8-4,2)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	4,7 (4,4-5,1)	6,1 (5,5-6,8)	3,7 (3,2-4,2)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,6 (3,4-3,8)	4,4 (4,1-4,7)	3,0 (2,7-3,2)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,8 (2,6-3,0)	4,6 (4,2-5,0)	1,3 (1,2-1,5)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,5 (1,4-1,6)	2,5 (2,3-2,7)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,6 (1,4-1,7)	2,3 (2,0-2,5)	1,1 (0,9-1,2)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,2 (1,1-1,4)	1,7 (1,5-2,0)	0,8 (0,7-1,0)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,0 (0,9-1,1)	1,5 (1,3-1,7)	0,7 (0,6-0,8)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,7-1,0)	1,7 (1,4-2,0)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,9-1,1)	1,6 (1,4-1,8)	0,5 (0,4-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,4)	0,2 (0,2-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)
	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	9,3 (7,6-11,0)	12,5 (10,3-14,7)	3,2 (2,4-4,0)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Matig stedelijk	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	8,2 (6,8-9,5)	10,8 (9-12,6)	3,3 (2,6-3,9)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,1 (4,5-5,7)	6,9 (5,9-8,0)	3,7 (3,1-4,4)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,5 (3,3-3,8)	4,5 (4,1-5,0)	2,7 (2,4-3,0)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,9 (2,6-3,2)	4,5 (3,9-5,0)	1,6 (1,3-1,8)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	2,0 (1,7-2,2)	3,2 (2,8-3,7)	0,9 (0,7-1,2)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,5 (1,3-1,7)	2,2 (1,9-2,5)	1,0 (0,8-1,1)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,5 (1,3-1,8)	2,3 (1,9-2,8)	0,9 (0,7-1,1)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,4 (1,2-1,6)	2,1 (1,7-2,5)	0,9 (0,7-1,1)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,7 (0,5-0,9)	1,2 (0,8-1,6)	0,2 (0,1-0,4)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,1)	1,5 (1,2-1,8)	0,5 (0,3-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)	0,4 (0,2-0,5)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,3-0,4)	0,2 (0,1-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,1-0,2)	0,0 (0,0-0,0)
Weinig stedelijk	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,8 (7,6-10,1)	11,8 (10,2-13,4)	4,0 (2,8-5,2)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	7,0 (5,9-8,1)	8,8 (7,4-10,2)	3,9 (2,5-5,3)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	6,7 (6,1-7,2)	7,8 (7,0-8,6)	5,6 (4,9-6,3)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,3 (3,1-3,5)	4,1 (3,8-4,4)	2,4 (2,2-2,7)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,0 (2,7-3,2)	4,7 (4,2-5,1)	1,3 (1,1-1,4)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,8 (1,7-2,0)	2,7 (2,4-2,9)	1,0 (0,8-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,6 (1,4-1,7)	2,1 (1,9-2,3)	1,1 (0,9-1,3)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,9 (1,7-2,2)	2,5 (2,1-2,8)	1,4 (1,0-1,7)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,8 (1,6-2,0)	2,3 (2,0-2,7)	1,4 (1,1-1,6)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,8 (0,6-1,0)	1,4 (1,1-1,8)	0,2 (0,1-0,2)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,1)	1,4 (1,2-1,7)	0,4 (0,3-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,2 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,4)	0,2 (0,1-0,3)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,5)	0,2 (0,1-0,2)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,0 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)
	Niet stedelijk			
	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,6 (6,4-10,9)	11,0 (8,1-14,0)	3,3 (2,3-4,4)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	7,5 (5,7-9,4)	9,5 (7,1-11,8)	3,3 (1,5-5,0)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	7,1 (6,1-8,1)	8,1 (6,6-9,5)	6,3 (4,9-7,7)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,4 (3,0-3,8)	4,4 (3,7-5,1)	2,6 (2,1-3,0)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,1 (1,8-2,4)	3,3 (2,7-3,8)	1,0 (0,8-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,7 (1,4-2,0)	2,6 (2,1-3,1)	0,9 (0,7-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,8 (1,4-2,1)	2,7 (2,0-3,3)	1,0 (0,8-1,3)
	Klussen (12 jaar en ouder)	2,3 (1,8-2,8)	2,5 (1,9-3,1)	2,2 (1,4-2,9)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	2,1 (1,7-2,4)	2,6 (2,0-3,2)	1,6 (1,2-2,0)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,1 (0,7-1,5)	2,0 (1,2-2,7)	0,3 (0,0-0,7)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,7 (0,6-0,8)	1,1 (0,8-1,3)	0,4 (0,2-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,2 (0,0-0,4)	0,1 (0,0-0,3)	0,3 (-0,2-0,8)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,3 (0,2-0,4)	0,5 (0,3-0,6)	0,2 (0,1-0,3)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)	0,0 (0,0-0,0)
	Langdurige aandoening / beperking (12 jaar en ouder)			
Langdurige aandoening en	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	2,4 (1,8-2,9)	4,9 (3,1-6,8)	1,7 (1,2-2,3)
	Wandelen in de vrije tijd	3,1 (2,7-3,5)	6,5 (5,2-7,7)	2,3 (1,9-2,6)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
lichamelijke beperking	Sporten	0,9 (0,7-1,2)	3,1 (2,0-4,1)	0,4 (0,2-0,5)
	Fietsen in de vrije tijd	1,0 (0,8-1,3)	2,8 (1,8-3,9)	0,6 (0,4-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,3 (1,0-1,6)	3,1 (1,9-4,2)	0,8 (0,6-1,1)
	Klussen	1,1 (0,8-1,4)	3,4 (2,3-4,6)	0,5 (0,3-0,7)
	Tuinieren	1,1 (0,8-1,3)	2,5 (1,8-3,1)	0,7 (0,5-0,9)
	Wandelen naar school of werk	0,7 (0,4-1,0)	2,7 (1,4-4,0)	0,1 (0,1-0,2)
	Fietsen naar school of werk	0,4 (0,2-0,6)	0,7 (0,3-1,0)	0,3 (0,0-0,5)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,0)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Alleen langdurige aandoening	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	4,9 (4,5-5,3)	6,0 (5,3-6,7)	4,0 (3,5-4,6)
	Wandelen in de vrije tijd	4,0 (3,8-4,2)	4,9 (4,5-5,2)	3,3 (3,0-3,6)
	Sporten	2,5 (2,3-2,7)	4,1 (3,6-4,5)	1,2 (1,0-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd	1,9 (1,7-2,1)	2,9 (2,5-3,2)	1,0 (0,9-1,2)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,7 (1,6-1,9)	2,4 (2,2-2,7)	1,2 (1,0-1,3)
	Klussen	1,4 (1,3-1,6)	2,0 (1,7-2,2)	1,0 (0,8-1,2)
	Tuinieren	1,4 (1,2-1,5)	1,9 (1,6-2,2)	1,0 (0,8-1,1)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,7-1,1)	1,7 (1,3-2,1)	0,3 (0,1-0,4)
	Fietsen naar school of werk	0,7 (0,6-0,8)	1,3 (1,1-1,5)	0,3 (0,2-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,0)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
Alleen lichamelijke beperking	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	4,2 (3,1-5,4)	5,6 (3,6-7,5)	3,3 (1,8-4,8)
	Wandelen in de vrije tijd	3,8 (3,0-4,6)	5,1 (3,4-6,8)	2,8 (2,1-3,5)
	Sporten	2,5 (1,6-3,5)	5,0 (2,9-7,1)	0,7 (0,3-1,2)
	Fietsen in de vrije tijd	2,0 (1,5-2,5)	3,3 (2,3-4,3)	1,0 (0,6-1,4)
	Zware huishoudelijke activiteiten	2,2 (1,5-3,0)	3,8 (2,4-5,2)	1,1 (0,5-1,7)
	Klussen	1,4 (0,8-1,9)	2,4 (1,3-3,5)	0,6 (0,2-1,0)
	Tuinieren	1,4 (0,9-2,0)	2,7 (1,5-3,9)	0,6 (0,3-0,8)
	Wandelen naar school of werk	2,1 (1,1-3,2)	5,0 (2,6-7,4)	0,1 (0,0-0,1)
	Fietsen naar school of werk	1,6 (0,9-2,3)	3,3 (1,7-4,9)	0,3 (0,1-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,3)	0,0 (0,0-0,0)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Geen langdurige aandoening of beperking	Buitenspelen in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Buitenspelen op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Zware activiteiten op school of werk	5,8 (5,5-6,1)	6,8 (6,4-7,3)	4,8 (4,4-5,2)
	Wandelen in de vrije tijd	3,6 (3,4-3,7)	4,3 (4,1-4,5)	2,8 (2,6-3,0)
	Sporten	3,4 (3,2-3,5)	5,1 (4,8-5,3)	1,7 (1,6-1,9)
	Fietsen in de vrije tijd	1,7 (1,6-1,7)	2,5 (2,4-2,7)	0,8 (0,7-0,9)
	Zware huishoudelijke activiteiten	1,6 (1,5-1,7)	2,0 (1,9-2,2)	1,2 (1,0-1,3)
	Klussen	1,4 (1,3-1,6)	1,8 (1,7-2,0)	1,1 (0,9-1,2)
	Tuinieren	1,2 (1,1-1,3)	1,5 (1,3-1,7)	0,8 (0,7-1,0)
	Wandelen naar school of werk	0,9 (0,8-1,0)	1,5 (1,3-1,8)	0,2 (0,2-0,3)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Fietsen naar school of werk	1,1 (1,0-1,2)	1,6 (1,5-1,8)	0,5 (0,5-0,6)
	Zwemles in de vrije tijd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Gymles op school (12-17 jaar)	0,2 (0,2-0,2)	0,2 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,2)
	Zwemles op school	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Gewicht				
Ondergewicht	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,5 (3,4-7,5)	<i>N<50</i>	2,2 (0,6-3,7)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,7 (3,0-4,5)	4,6 (3,3-5,8)	2,9 (2,0-3,8)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,6 (2,0-3,2)	3,7 (2,6-4,8)	1,4 (1,0-1,9)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,2 (0,9-1,5)	1,7 (1,2-2,1)	0,7 (0,4-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,3 (0,7-2,0)	<i>N<50</i>	0,7 (0,4-1,1)
	Klussen (12 jaar en ouder)	0,9 (0,4-1,4)	<i>N<50</i>	0,2 (-0,1-0,6)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,2 (0,7-1,8)	<i>N<50</i>	0,7 (0,2-1,1)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,3-1,5)	1,3 (0,3-2,4)	0,4 (-0,2-1,0)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,1 (0,7-1,4)	1,1 (0,8-1,5)	1,0 (0,4-1,6)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,7 (0,5-0,8)	0,9 (0,7-1,2)	0,4 (0,2-0,6)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>	<i>N<50</i>
Gezond gewicht	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	8,1 (7,4-8,8)	10,9 (10,0-11,9)	3,4 (2,9-3,9)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	6,6 (6,1-7,1)	8,4 (7,7-9,1)	3,5 (3,1-3,9)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,0 (4,7-5,3)	5,9 (5,5-6,4)	4,1 (3,7-4,5)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,4 (3,2-3,5)	4,0 (3,8-4,2)	2,7 (2,5-2,9)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Sporten (4 jaar en ouder)	3,2 (3,1-3,4)	4,7 (4,5-5,0)	1,6 (1,5-1,8)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,7 (1,6-1,8)	2,5 (2,4-2,7)	0,8 (0,7-0,8)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,5)	1,9 (1,8-2,1)	1,0 (0,9-1,1)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,2 (1,1-1,3)	1,6 (1,4-1,7)	0,9 (0,7-1,0)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,1 (1,0-1,2)	1,4 (1,3-1,6)	0,7 (0,6-0,8)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,8-1,1)	1,6 (1,4-1,8)	0,3 (0,2-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,1 (1,0-1,2)	1,6 (1,5-1,8)	0,6 (0,5-0,7)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,4 (0,4-0,4)	0,5 (0,4-0,5)	0,3 (0,3-0,3)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)
Matig overgewicht	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	7,5 (5,9-9,2)	9,1 (6,9-11,3)	4,2 (2,9-5,6)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	7,8 (6,1-9,4)	9,5 (7,4-11,5)	4,1 (1,8-6,3)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,6 (5,2-6,0)	7,2 (6,6-7,9)	4,3 (3,8-4,8)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,7 (3,6-3,9)	4,6 (4,3-4,9)	3,0 (2,8-3,3)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,7 (2,5-2,9)	4,4 (4,0-4,8)	1,2 (1,1-1,3)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,8 (1,6-1,9)	2,7 (2,4-2,9)	1,0 (0,9-1,1)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	1,8 (1,6-1,9)	2,4 (2,2-2,6)	1,3 (1,1-1,4)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,7 (1,5-1,8)	2,3 (2,0-2,6)	1,1 (1,0-1,3)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,4 (1,3-1,6)	1,9 (1,7-2,2)	1,0 (0,9-1,2)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	1,0 (0,8-1,2)	1,9 (1,5-2,3)	0,2 (0,1-0,3)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,8 (0,7-0,9)	1,3 (1,1-1,5)	0,3 (0,2-0,4)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,2 (0,1-0,3)	0,3 (0,1-0,4)	0,2 (0,0-0,3)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,1 (0,1-0,1)	0,2 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,1)

Subgroep	Activiteit	Totaal Uur/wk (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen Uur/wk (95%BI)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,2)	0,2 (0,1-0,3)	0,0 (0,0-0,0)
Ernstig over- gewicht / obesitas	Buitenspelen in de vrije tijd (4-11 jaar)	4,7 (2,4-7,0)	11,4 (6,8-15,9)	1,8 (1,1-2,5)
	Buitenspelen op school (4-11 jaar)	4,7 (2,8-6,5)	8,1 (3,4-12,7)	3,2 (1,9-4,4)
	Zware activiteiten op school of werk (12 jaar en ouder)	5,4 (4,7-6,0)	7,0 (5,8-8,1)	4,5 (3,7-5,2)
	Wandelen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	3,3 (3,1-3,6)	4,9 (4,4-5,3)	2,5 (2,2-2,7)
	Sporten (4 jaar en ouder)	2,0 (1,7-2,2)	3,6 (3,0-4,2)	1,0 (0,8-1,2)
	Fietsen in de vrije tijd (4 jaar en ouder)	1,6 (1,3-1,9)	3,0 (2,5-3,6)	0,8 (0,5-1,0)
	Zware huishoudelijke activiteiten (12 jaar en ouder)	2,0 (1,8-2,3)	3,2 (2,7-3,7)	1,4 (1,1-1,6)
	Klussen (12 jaar en ouder)	1,6 (1,3-1,9)	2,6 (2,0-3,2)	1,0 (0,7-1,3)
	Tuinieren (12 jaar en ouder)	1,3 (1,1-1,6)	2,1 (1,5-2,7)	0,9 (0,7-1,1)
	Wandelen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,9 (0,7-1,2)	1,9 (1,3-2,5)	0,3 (0,1-0,6)
	Fietsen naar school of werk (4 jaar en ouder)	0,5 (0,4-0,7)	1,0 (0,8-1,3)	0,3 (0,2-0,3)
	Zwemles in de vrije tijd (4-11 jaar)	0,4 (0,2-0,6)	0,3 (0,0-0,7)	0,4 (0,2-0,6)
	Gymles op school (4-17 jaar)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)
	Zwemles op school (4-11 jaar)	0,1 (0,0-0,3)	0,0 (0,0-0,0)	0,2 (0,0-0,4)

Bijlage 2 Wekelijks sporten, wandelen, fietsen en tuinieren

Tabel B2 Percentage van de Nederlandse bevolking (incl. 95% betrouwbaarheidsinterval) dat in 2021 wekelijks sportte, wandelde (naar school of werk, in de vrije tijd of als sport), fietste (naar school of werk, in de vrije tijd of als sport) of tuinierde, totaal en uitgesplitst naar wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

Sub-groep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
Totale bevolking				
	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	54,0 (52,9-55,1)	71,5 (70,0-72,9)	38,4 (36,9-39,9)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	79,7 (78,8-80,6)	91,6 (90,7-92,5)	69,1 (67,7-70,5)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	62,7 (61,7-63,8)	81,9 (80,6-83,1)	45,6 (44,1-47,1)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	38,7 (37,6-39,8)	49,4 (47,7-51,1)	29,7 (28,3-31,1)
Geslacht				
Man	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	56,0 (54,4-57,5)	73,0 (71,0-74,9)	39,5 (37,4-41,6)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	76,3 (74,9-77,6)	88,8 (87,4-90,2)	64,1 (62,0-66,2)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	62,0 (60,5-63,5)	80,7 (79,0-82,5)	43,9 (41,7-46,0)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	40,7 (39,1-42,3)	49,8 (47,4-52,1)	32,5 (30,4-34,6)
Vrouw	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	52,1 (50,5-53,6)	69,9 (67,8-72,0)	37,4 (35,4-39,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	83,1 (81,9-84,2)	94,5 (93,5-95,6)	73,6 (71,8-75,5)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	63,4 (61,9-64,9)	83,1 (81,3-84,8)	47,2 (45,1-49,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	36,7 (35,2-38,3)	49,0 (46,5-51,4)	27,2 (25,2-29,1)
Leeftijdsgroep				
4 t/m 11 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	60,3 (56,7-64,0)	66,8 (62,3-71,3)	49,7 (43,6-55,8)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	81,2 (78,2-84,1)	80,4 (76,6-84,1)	82,4 (77,8-87,1)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	82,6 (79,8-85,5)	87,2 (84,1-90,4)	75,1 (69,8-80,4)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
12 t/m 17 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	74,3 (70,8-77,8)	86,3 (81,6-90,9)	67,6 (62,9-72,3)

Sub-groep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	67,3 (63,5-71,1)	67,4 (61,0-73,7)	67,2 (62,5-72,0)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	89,3 (86,8-91,8)	95,6 (92,9-98,4)	85,8 (82,2-89,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	10,6 (8,1-13,0)	13,8 (9,1-18,4)	8,8 (5,9-11,6)
18 t/m 64 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	56,1 (54,7-57,4)	74,2 (72,5-76,0)	39,3 (37,4-41,2)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,8 (79,7-81,9)	93,7 (92,8-94,7)	68,8 (67,1-70,6)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	58,4 (57,0-59,7)	79,3 (77,7-80,9)	39,1 (37,2-40,9)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	37,7 (36,4-39,1)	46,4 (44,4-48,4)	29,8 (28,0-31,5)
65 jaar en ouder	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	37,3 (34,9-39,7)	59,9 (56,2-63,6)	20,7 (18,1-23,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,2 (78,2-82,2)	98,6 (97,7-99,5)	66,7 (63,7-69,7)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	58,0 (55,5-60,4)	83,3 (80,5-86,1)	39,4 (36,2-42,6)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	52,2 (49,7-54,6)	71,3 (67,9-74,7)	38,2 (35,0-41,3)
4 t/m 5 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	29,9 (23,0-36,8)	31,6 (22,5-40,8)	27,3 (16,6-38,0)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	90,8 (86,5-95,2)	87,1 (80,5-93,7)	96,2 (91,7-100,8)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	76,3 (69,9-82,7)	82,8 (75,3-90,2)	66,8 (55,5-78,1)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
6 t/m 7 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	55,1 (47,7-62,6)	61,2 (51,4-70,9)	46,9 (35,2-58,6)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	85,5 (80,2-90,8)	87,1 (80,4-93,8)	83,3 (74,6-92,1)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	83,4 (77,8-89,0)	83,1 (75,7-90,6)	83,8 (75,1-92,4)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
8 t/m 9 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	74,5 (67,8-81,2)	80,4 (72,7-88,0)	64,3 (52,0-76,6)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	77,0 (70,5-83,4)	73,3 (64,8-81,8)	83,3 (73,7-92,8)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	82,0 (76,1-87,9)	87,9 (81,6-94,1)	71,9 (60,4-83,4)

Sub-groep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
10 t/m 11 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	81,0 (75,3-86,8)	88,6 (82,9-94,3)	64,7 (52,0-77,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	71,7 (65,1-78,3)	75,5 (67,8-83,2)	63,7 (51,0-76,5)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	88,5 (83,9-93,2)	93,6 (89,3-98,0)	77,6 (66,5-88,6)
12 t/m 13 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	77,0 (70,8-83,3)	80,8 (70,0-91,7)	75,4 (67,6-83,1)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	68,1 (61,2-75,0)	69,3 (56,6-82,0)	67,6 (59,2-76,0)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	90,3 (85,9-94,7)	100,0 (100,0-100,0)	86,0 (79,8-92,2)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	14,1 (8,9-19,3)	17,6 (7,1-28,1)	12,6 (6,6-18,5)
14 t/m 15 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	67,6 (60,9-74,3)	80,9 (71,4-90,4)	60,1 (51,3-68,9)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	66,3 (59,6-73,1)	62,1 (50,4-73,8)	68,7 (60,4-77,0)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	92,4 (88,6-96,2)	99,2 (97,0-101,4)	88,6 (82,9-94,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	13,1 (8,3-18,0)	20,1 (10,4-29,8)	9,2 (4,0-14,4)
16 t/m 17 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	77,9 (72,4-83,4)	93,7 (88,6-98,9)	67,3 (59,3-75,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	67,5 (61,3-73,7)	70,3 (60,6-80,0)	65,6 (57,4-73,7)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	85,8 (81,2-90,4)	90,2 (83,9-96,5)	82,9 (76,4-89,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	5,5 (2,5-8,5)	6,5 (1,2-11,7)	4,9 (1,2-8,6)
18 t/m 19 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	68,7 (61,9-75,5)	82,8 (75,4-90,3)	50,9 (39,7-62,1)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	64,3 (57,3-71,3)	76,4 (68,0-84,8)	49,0 (37,8-60,2)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	66,4 (59,5-73,3)	82,7 (75,3-90,2)	45,8 (34,7-57,0)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	9,8 (5,5-14,2)	11,6 (5,3-17,9)	7,6 (1,7-13,6)
20 t/m 24 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	64,5 (60,4-68,6)	84,4 (80,0-88,9)	46,0 (40,0-51,9)

Sub-groep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	76,8 (73,2-80,4)	86,9 (82,8-91,1)	67,4 (61,8-73,0)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	58,8 (54,6-63,0)	76,3 (71,1-81,6)	42,4 (36,5-48,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	10,1 (7,5-12,6)	13,0 (8,9-17,2)	7,3 (4,2-10,4)
25 t/m 29 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	67,6 (63,6-71,6)	85,1 (80,8-89,4)	50,1 (44,0-56,1)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,0 (76,6-83,4)	91,7 (88,3-95,0)	68,3 (62,7-73,9)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	56,1 (51,9-60,3)	82,2 (77,6-86,8)	29,9 (24,4-35,4)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	21,7 (18,2-25,2)	28,7 (23,2-34,1)	14,7 (10,4-19,0)
30 t/m 34 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	61,4 (57,2-65,6)	76,3 (71,1-81,6)	47,3 (41,3-53,3)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	81,3 (77,9-84,6)	96,2 (93,9-98,6)	67,2 (61,5-72,8)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	52,6 (48,3-56,9)	70,5 (64,8-76,1)	35,6 (29,9-41,4)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	30,4 (26,4-34,3)	36,4 (30,5-42,4)	24,6 (19,5-29,8)
35 t/m 39 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	60,7 (56,4-65,0)	77,7 (72,5-82,9)	44,3 (38,1-50,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	83,6 (80,4-86,9)	96,0 (93,5-98,5)	71,7 (66,1-77,3)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	59,2 (54,9-63,5)	78,2 (73,0-83,4)	40,8 (34,8-46,9)
40 t/m 44 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	55,0 (50,6-59,4)	67,1 (61,0-73,2)	44,4 (38,4-50,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	82,7 (79,3-86,0)	95,6 (92,9-98,2)	71,3 (65,8-76,8)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	55,7 (51,3-60,1)	78,8 (73,5-84,1)	35,4 (29,6-41,2)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	41,2 (36,8-45,5)	54,7 (48,3-61,2)	29,3 (23,8-34,8)
45 t/m 49 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	52,2 (48,0-56,4)	72,8 (67,2-78,4)	34,9 (29,4-40,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	84,5 (81,5-87,6)	94,3 (91,4-97,2)	76,3 (71,4-81,2)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	57,0 (52,8-61,1)	76,5 (71,2-81,8)	40,5 (34,9-46,2)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	45,7 (41,5-50,0)	56,2 (49,9-62,4)	37,0 (31,4-42,5)

Sub-groep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
50 t/m 54 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	50,9 (47,0-54,9)	72,8 (67,6-78,1)	32,4 (27,3-37,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	81,1 (77,9-84,2)	94,7 (92,0-97,3)	69,5 (64,5-74,5)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	57,5 (53,5-61,4)	81,5 (76,9-86,0)	37,1 (31,8-42,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	50,1 (46,1-54,1)	61,3 (55,5-67,0)	40,7 (35,3-46,0)
55 t/m 59 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	46,5 (42,4-50,5)	65,0 (59,5-70,6)	29,6 (24,5-34,7)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	82,2 (79,1-85,2)	97,1 (95,1-99,1)	68,6 (63,4-73,8)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	60,3 (56,3-64,2)	83,2 (78,8-87,6)	39,4 (34,0-44,9)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	53,9 (49,9-57,9)	64,9 (59,3-70,5)	43,9 (38,4-49,5)
60 t/m 64 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	43,7 (39,4-47,9)	63,4 (57,5-69,4)	25,7 (20,5-30,8)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,7 (77,4-84,1)	98,1 (96,4-99,8)	64,9 (59,3-70,6)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	65,2 (61,2-69,3)	84,1 (79,5-88,6)	48,1 (42,2-54,0)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	53,5 (49,3-57,8)	67,1 (61,3-72,9)	41,2 (35,4-47,0)
65 t/m 69 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	41,8 (37,3-46,2)	58,9 (52,7-65,2)	24,1 (18,6-29,6)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	84,8 (81,6-88,0)	99,1 (97,9-100,3)	70,1 (64,2-76,0)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	66,9 (62,7-71,1)	86,2 (81,9-90,6)	47,0 (40,6-53,4)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	57,6 (53,2-62,0)	72,1 (66,5-77,8)	42,6 (36,3-49,0)
70 t/m 74 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	43,0 (38,5-47,6)	61,4 (54,8-67,9)	27,0 (21,4-32,5)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	82,6 (79,1-86,1)	98,1 (96,2-99,9)	69,0 (63,2-74,9)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	65,7 (61,3-70,0)	85,7 (81,0-90,4)	48,1 (41,8-54,4)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	52,1 (47,5-56,7)	70,8 (64,6-76,9)	35,8 (29,7-41,8)
75 t/m 79 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	35,5 (30,4-40,6)	60,1 (51,7-68,5)	19,5 (14,1-25,0)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,7 (76,5-84,9)	98,3 (96,1-100,5)	69,3 (63,0-75,7)

Sub-groep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	55,4 (50,1-60,7)	80,0 (73,1-86,8)	39,5 (32,8-46,2)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	54,5 (49,2-59,8)	73,0 (65,4-80,6)	42,5 (35,7-49,3)
80 t/m 84 jaar	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	31,3 (24,8-37,9)	64,3 (52,0-76,5)	16,2 (9,9-22,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	75,1 (69,0-81,2)	98,8 (96,0-101,6)	64,2 (56,1-72,4)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	45,0 (38,0-52,0)	69,6 (57,9-81,4)	33,7 (25,6-41,7)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	46,3 (39,3-53,3)	62,8 (50,5-75,2)	38,7 (30,3-47,0)
85 jaar of ouder	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	13,9 (7,8-20,0)	<i>N<50</i>	6,7 (1,8-11,6)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	60,5 (51,9-69,2)	<i>N<50</i>	51,3 (41,4-61,1)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	23,2 (15,7-30,7)	<i>N<50</i>	8,6 (3,1-14,1)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	34,6 (26,2-43,0)	<i>N<50</i>	24,2 (15,7-32,6)

Tabel B2 Vervolg

Subgroep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
Voltooid opleidingsniveau (25 jaar en ouder)				
Lager (lo, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Wekelijks sporten	30,4 (28,0-32,8)	49,7 (45,5-54,0)	18,4 (15,8-21,0)
	Wekelijks wandelen	75,1 (72,8-77,3)	97,9 (96,7-99,1)	60,9 (57,7-64,2)
	Wekelijks fietsen	50,8 (48,2-53,4)	77,8 (74,3-81,3)	34,0 (30,9-37,2)
	Wekelijks tuinieren	44,7 (42,1-47,3)	61,5 (57,4-65,6)	34,3 (31,1-37,5)
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Wekelijks sporten	46,4 (44,2-48,5)	68,3 (65,3-71,3)	28,9 (26,3-31,5)
	Wekelijks wandelen	79,5 (77,8-81,3)	95,6 (94,3-96,9)	66,8 (64,1-69,5)
	Wekelijks fietsen	56,0 (53,9-58,1)	77,1 (74,4-79,8)	39,2 (36,4-42,0)
	Wekelijks tuinieren	44,6 (42,5-46,7)	57,2 (54,0-60,4)	34,5 (31,8-37,3)
Hoger (hbo, wo)	Wekelijks sporten	67,0 (65,1-69,0)	81,1 (78,9-83,3)	51,2 (48,1-54,2)
	Wekelijks wandelen	87,7 (86,3-89,0)	95,9 (94,7-97,0)	78,4 (76,0-80,9)
	Wekelijks fietsen	65,5 (63,6-67,5)	84,6 (82,6-86,7)	43,9 (40,9-46,9)
	Wekelijks tuinieren	46,3 (44,2-48,3)	55,0 (52,1-57,8)	36,5 (33,6-39,4)
Gevolgd opleidingsniveau (12 t/m 24 jaar)				
Lager (basisonderwijs, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Wekelijks sporten	69,9 (65,2-74,5)	78,9 (72,0-85,9)	64,8 (58,7-70,9)
	Wekelijks wandelen	66,1 (61,3-70,9)	71,7 (64,1-79,4)	63,0 (56,8-69,1)
	Wekelijks fietsen	86,0 (82,4-89,5)	94,3 (90,3-98,2)	81,3 (76,3-86,2)
	Wekelijks tuinieren	12,4 (9,1-15,8)	15,0 (9,0-21,1)	11,0 (7,0-14,9)
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Wekelijks sporten	68,1 (63,9-72,2)	86,2 (81,6-90,9)	54,4 (48,5-60,3)
	Wekelijks wandelen	64,8 (60,6-69,1)	71,0 (64,8-77,1)	60,2 (54,4-66,0)
	Wekelijks fietsen	66,8 (62,7-71,0)	79,6 (74,1-85,1)	57,3 (51,4-63,1)

Subgroep		Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
		Wekelijks tuinieren	7,9 (5,5-10,3)	11,6 (7,2-15,9)	5,2 (2,6-7,8)
Hoger (hbo, wo)		Wekelijks sporten	72,4 (68,0-76,7)	87,2 (82,7-91,7)	55,6 (48,5-62,7)
		Wekelijks wandelen	81,8 (78,0-85,6)	88,4 (84,1-92,7)	74,3 (68,1-80,6)
		Wekelijks fietsen	70,3 (65,8-74,7)	83,7 (78,7-88,7)	55,1 (47,9-62,2)
		Wekelijks tuinieren	10,5 (7,5-13,5)	11,9 (7,5-16,3)	8,8 (4,8-12,9)
Huishoudinkomen					
Kwintiel 1		Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	38,8 (36,0-41,5)	60,6 (56,3-64,8)	23,4 (20,3-26,4)
		Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	77,2 (74,8-79,5)	92,7 (90,5-95,0)	66,2 (62,8-69,7)
		Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	53,1 (50,3-55,9)	76,0 (72,3-79,7)	37,0 (33,5-40,5)
		Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	29,3 (26,6-31,9)	37,4 (32,9-41,9)	24,0 (20,8-27,2)
Kwintiel 2		Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	42,4 (39,8-45,0)	59,7 (55,7-63,7)	29,9 (26,8-33,1)
		Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	74,5 (72,2-76,8)	92,1 (89,9-94,3)	61,9 (58,5-65,2)
		Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	59,0 (56,4-61,6)	81,6 (78,4-84,8)	42,8 (39,3-46,2)
		Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	36,3 (33,6-39,0)	51,3 (46,9-55,8)	26,5 (23,3-29,6)
Kwintiel 3		Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	52,2 (49,7-54,7)	70,0 (66,7-73,3)	36,0 (32,7-39,4)
		Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,1 (78,1-82,1)	91,9 (89,9-93,9)	69,4 (66,3-72,6)
		Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	64,7 (62,3-67,1)	84,2 (81,5-86,8)	47,0 (43,5-50,4)
		Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	39,0 (36,5-41,6)	51,2 (47,3-55,1)	28,9 (25,6-32,1)
Kwintiel 4		Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	60,8 (58,5-63,0)	74,7 (71,8-77,6)	47,7 (44,5-50,9)
		Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	82,5 (80,7-84,3)	92,0 (90,2-93,8)	73,6 (70,7-76,4)
		Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	65,3 (63,1-67,5)	81,9 (79,3-84,5)	49,8 (46,5-53,0)

Subgroep		Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		42,8 (40,4-45,2)	51,2 (47,6-54,7)	35,4 (32,2-38,6)
Kwintiel 5	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		67,7 (65,6-69,8)	82,3 (79,9-84,7)	51,4 (48,1-54,7)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		81,9 (80,2-83,6)	90,0 (88,2-91,9)	72,8 (69,9-75,7)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		67,7 (65,6-69,9)	84,1 (81,8-86,4)	49,6 (46,3-52,8)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		43,1 (40,8-45,4)	52,7 (49,5-55,9)	32,6 (29,4-35,8)
Huishoudinkomen*opleidingsniveau (25 jaar en ouder)					
Lager opleidingsniveau en inkomenskintiel 1	Wekelijks sporten		19,2 (15,1-23,4)	39,6 (30,5-48,7)	9,4 (5,7-13,2)
	Wekelijks wandelen		73,2 (68,5-77,8)	98,2 (95,7-100,7)	61,2 (54,9-67,4)
	Wekelijks fietsen		37,9 (32,8-43,0)	68,5 (59,9-77,2)	23,2 (17,8-28,7)
	Wekelijks tuinieren		36,9 (31,9-42,0)	56,3 (47,1-65,5)	27,7 (21,9-33,4)
Lager opleidingsniveau en inkomenskintiel 2-4	Wekelijks sporten		33,0 (29,9-36,1)	51,2 (45,9-56,4)	21,2 (17,8-24,7)
	Wekelijks wandelen		75,3 (72,4-78,1)	98,3 (96,9-99,6)	60,3 (56,2-64,5)
	Wekelijks fietsen		54,9 (51,6-58,1)	79,5 (75,3-83,8)	38,8 (34,7-43,0)
	Wekelijks tuinieren		46,4 (43,2-49,7)	62,1 (57,0-67,2)	36,3 (32,2-40,3)
Lager opleidingsniveau en inkomenskintiel 5	Wekelijks sporten		41,4 (33,4-49,4)	60,9 (48,8-73,0)	25,6 (16,0-35,3)
	Wekelijks wandelen		78,4 (71,7-85,1)	95,3 (90,1-100,6)	64,7 (54,2-75,3)
	Wekelijks fietsen		55,1 (47,0-63,2)	83,2 (73,9-92,4)	32,5 (22,1-42,8)
	Wekelijks tuinieren		52,1 (44,0-60,2)	67,6 (56,0-79,1)	39,6 (28,8-50,5)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskintiel 1	Wekelijks sporten		34,2 (28,5-39,9)	61,5 (52,1-70,9)	16,6 (10,9-22,4)
	Wekelijks wandelen		75,8 (70,6-80,9)	91,2 (85,7-96,7)	65,9 (58,6-73,2)
	Wekelijks fietsen		51,7 (45,7-57,7)	77,2 (69,1-85,4)	35,4 (28,0-42,8)

Subgroep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks tuinieren	32,8 (27,1-38,4)	42,9 (33,3-52,5)	26,3 (19,5-33,1)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Wekelijks sporten	45,8 (43,2-48,4)	66,6 (62,8-70,4)	30,2 (27,0-33,4)
	Wekelijks wandelen	79,9 (77,8-82,0)	97,0 (95,7-98,4)	66,9 (63,6-70,2)
	Wekelijks fietsen	55,6 (53,0-58,2)	77,2 (73,8-80,5)	39,4 (36,0-42,8)
	Wekelijks tuinieren	45,4 (42,8-48,0)	59,4 (55,5-63,4)	34,9 (31,5-38,2)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Wekelijks sporten	56,5 (51,7-61,3)	77,0 (71,3-82,7)	34,2 (27,5-40,9)
	Wekelijks wandelen	80,6 (76,7-84,4)	93,8 (90,5-97,1)	66,2 (59,5-72,9)
	Wekelijks fietsen	60,3 (55,5-65,1)	77,7 (72,0-83,3)	41,4 (34,4-48,4)
	Wekelijks tuinieren	49,4 (44,5-54,3)	58,2 (51,5-64,9)	39,9 (33,0-46,9)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 1	Wekelijks sporten	59,3 (52,3-66,4)	83,4 (75,6-91,2)	36,7 (27,0-46,5)
	Wekelijks wandelen	83,1 (77,7-88,5)	97,7 (94,6-100,9)	69,4 (60,0-78,7)
	Wekelijks fietsen	58,5 (51,4-65,6)	81,8 (73,7-89,9)	36,6 (26,8-46,4)
	Wekelijks tuinieren	35,8 (28,9-42,8)	38,0 (27,8-48,2)	33,8 (24,2-43,4)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Wekelijks sporten	63,9 (61,1-66,7)	78,1 (74,8-81,4)	48,6 (44,5-52,8)
	Wekelijks wandelen	88,2 (86,4-90,1)	95,9 (94,3-97,5)	80,0 (76,7-83,3)
	Wekelijks fietsen	65,4 (62,7-68,1)	85,3 (82,5-88,2)	43,9 (39,8-48,1)
	Wekelijks tuinieren	45,8 (43,0-48,7)	54,1 (50,1-58,1)	36,9 (32,9-40,9)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Wekelijks sporten	72,5 (69,5-75,4)	83,9 (80,7-87,2)	58,4 (53,5-63,2)
	Wekelijks wandelen	87,9 (85,8-90,1)	95,5 (93,7-97,4)	78,6 (74,6-82,7)
	Wekelijks fietsen	67,0 (63,9-70,1)	84,5 (81,3-87,7)	45,4 (40,5-50,3)
	Wekelijks tuinieren	50,1 (46,8-53,4)	60,7 (56,4-65,0)	37,1 (32,3-41,8)
Migratieachtergrond				
Geen	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	55,3 (54,0-56,6)	72,1 (70,5-73,8)	39,8 (38,1-41,5)

Subgroep		Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		79,7 (78,7-80,8)	91,7 (90,7-92,7)	68,8 (67,1-70,4)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		66,0 (64,8-67,2)	84,5 (83,1-85,8)	49,0 (47,2-50,7)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		41,6 (40,3-42,9)	52,5 (50,5-54,4)	32,1 (30,4-33,8)
Westers	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		55,3 (51,9-58,6)	74,0 (69,8-78,2)	37,2 (32,6-41,7)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		81,1 (78,5-83,8)	92,6 (90,1-95,2)	70,0 (65,6-74,3)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		58,5 (55,2-61,8)	76,6 (72,5-80,7)	41,0 (36,4-45,7)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		36,1 (32,7-39,4)	43,4 (38,4-48,3)	29,1 (24,7-33,5)
Niet- Westers	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		45,9 (42,9-48,9)	64,9 (60,5-69,4)	32,4 (28,7-36,1)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		78,3 (75,9-80,8)	90,0 (87,2-92,8)	70,0 (66,4-73,6)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		47,8 (44,8-50,8)	70,0 (65,8-74,3)	32,0 (28,3-35,6)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		24,1 (21,3-26,8)	34,1 (29,2-39,0)	17,7 (14,6-20,9)
Mate van stedelijkheid					
Zeer sterk stedelijk	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		57,4 (55,2-59,5)	74,3 (71,6-77,1)	41,0 (38,0-44,0)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		80,6 (78,9-82,4)	92,6 (90,9-94,2)	69,2 (66,4-72,0)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		60,6 (58,5-62,7)	79,6 (77,1-82,1)	42,3 (39,3-45,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		23,3 (21,4-25,3)	30,7 (27,7-33,7)	16,6 (14,3-18,9)
Sterk stedelijk	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		53,0 (51,0-55,0)	72,3 (69,7-75,0)	37,7 (35,1-40,3)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		79,8 (78,2-81,4)	91,7 (90,1-93,4)	70,3 (67,8-72,7)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		61,2 (59,3-63,1)	81,6 (79,3-83,9)	45,0 (42,4-47,7)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		36,2 (34,2-38,2)	48,4 (45,1-51,6)	27,1 (24,6-29,6)
	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		54,5 (51,6-57,3)	69,7 (65,8-73,6)	41,8 (38,0-45,6)

Subgroep		Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
Matig stedelijk	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		79,7 (77,4-82,0)	91,6 (89,2-93,9)	69,8 (66,3-73,4)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		64,8 (62,1-67,5)	85,8 (82,8-88,8)	47,2 (43,4-51,1)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		43,9 (40,9-46,9)	58,0 (53,5-62,5)	33,1 (29,3-36,8)
Weinig stedelijk					
Weinig stedelijk	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		53,9 (51,5-56,3)	71,7 (68,7-74,7)	36,1 (32,9-39,3)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		78,7 (76,8-80,7)	90,2 (88,2-92,2)	67,2 (64,1-70,4)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		65,7 (63,4-67,9)	82,4 (79,8-84,9)	49,0 (45,6-52,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		51,2 (48,7-53,6)	61,5 (58,1-64,9)	41,3 (37,9-44,7)
Niet stedelijk					
Niet stedelijk	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)		45,6 (41,6-49,7)	60,5 (54,7-66,3)	31,9 (26,6-37,2)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)		78,8 (75,5-82,2)	91,6 (88,4-94,9)	67,0 (61,6-72,3)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)		63,6 (59,6-67,5)	81,9 (77,4-86,5)	46,6 (40,9-52,3)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)		55,9 (51,7-60,2)	67,3 (61,3-73,3)	46,3 (40,4-52,1)
Langdurige aandoening / beperking (12 jaar en ouder)					
Langdurige aandoening en lichamelijke beperking	Wekelijks sporten		20,3 (17,0-23,5)	53,0 (43,8-62,1)	12,0 (9,1-15,0)
	Wekelijks wandelen		61,9 (57,9-65,8)	98,6 (96,5-100,8)	52,6 (48,1-57,2)
	Wekelijks fietsen		30,6 (26,9-34,4)	66,3 (57,7-75,0)	21,6 (17,9-25,4)
	Wekelijks tuinieren		30,8 (27,1-34,6)	62,1 (53,2-70,9)	22,9 (19,1-26,7)
Alleen langdurige aandoening					
Alleen langdurige aandoening	Wekelijks sporten		48,6 (46,3-50,9)	66,0 (62,7-69,2)	34,6 (31,7-37,5)
	Wekelijks wandelen		83,0 (81,3-84,7)	96,3 (95,0-97,6)	72,4 (69,6-75,1)
	Wekelijks fietsen		60,7 (58,5-63,0)	81,8 (79,2-84,4)	43,8 (40,8-46,9)
	Wekelijks tuinieren		42,8 (40,5-45,0)	52,8 (49,3-56,2)	34,7 (31,8-37,7)
	Wekelijks sporten		34,1 (27,3-40,8)	50,1 (38,9-61,3)	22,6 (14,7-30,5)

Subgroep	Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
Alleen lichamelijke beperking	Wekelijks wandelen	80,4 (74,7-86,1)	96,7 (92,7-100,7)	68,7 (59,9-77,4)
	Wekelijks fietsen	58,3 (51,2-65,3)	77,4 (68,0-86,7)	44,6 (35,2-54,0)
	Wekelijks tuinieren	38,2 (31,2-45,1)	52,6 (41,5-63,8)	27,8 (19,3-36,3)
Geen langdurige aandoening of beperking	Wekelijks sporten	60,4 (59,0-61,8)	76,0 (74,3-77,8)	44,9 (42,9-46,9)
	Wekelijks wandelen	80,4 (79,3-81,6)	91,5 (90,3-92,6)	69,5 (67,6-71,4)
	Wekelijks fietsen	64,8 (63,4-66,2)	81,8 (80,2-83,4)	48,0 (45,9-50,0)
	Wekelijks tuinieren	38,1 (36,7-39,5)	47,4 (45,4-49,5)	29,0 (27,1-30,8)
Gewicht				
Onder- gewicht	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	57,5 (49,8-65,2)	69,6 (59,4-79,9)	45,3 (34,2-56,4)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	83,7 (77,9-89,4)	93,7 (88,3-99,1)	73,6 (63,8-83,4)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	68,5 (61,3-75,7)	78,8 (69,8-87,9)	58,1 (47,2-69,1)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	31,3 (22,6-40,0)	<i>N<50</i>	20,0 (10,1-30,0)
Gezond gewicht	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	60,0 (58,5-61,5)	75,7 (73,9-77,6)	43,6 (41,5-45,8)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	80,0 (78,8-81,2)	88,6 (87,3-90,0)	71,0 (69,0-72,9)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	67,8 (66,4-69,2)	84,6 (83,1-86,1)	50,4 (48,2-52,6)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	36,3 (34,8-37,9)	46,3 (44,0-48,6)	26,6 (24,6-28,6)
Matig over- gewicht	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	49,6 (47,7-51,6)	67,7 (65,0-70,4)	34,5 (32,0-37,0)
	Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	81,2 (79,7-82,7)	95,1 (93,8-96,3)	69,6 (67,2-72,1)
	Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	59,9 (57,9-61,8)	79,7 (77,3-82,0)	43,3 (40,7-46,0)
	Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	43,5 (41,5-45,5)	53,4 (50,4-56,3)	35,5 (32,9-38,0)
	Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)	40,1 (37,0-43,1)	58,2 (53,1-63,3)	29,8 (26,2-33,4)

Subgroep		Activiteit	Totaal % (95%BI)	Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	Niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)
Ernstig over- gewicht/ obesitas		Wekelijks wandelen (4 jaar en ouder)	75,3 (72,6-78,0)	97,9 (96,4-99,4)	62,5 (58,7-66,3)
		Wekelijks fietsen (4 jaar en ouder)	48,1 (45,0-51,3)	72,8 (68,2-77,5)	34,1 (30,4-37,9)
		Wekelijks tuinieren (12 jaar en ouder)	37,5 (34,5-40,6)	53,1 (47,8-58,3)	28,6 (25,1-32,2)

Bijlage 3 Wekelijks wandelen en fietsen voor woon- werkverkeer, in de vrije tijd en als sport

Tabel B3 Percentage van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder (incl. 95% betrouwbaarheidsinterval) dat in 2021 wekelijks wandelde of fietste naar school of werk, in de vrije tijd of als sport.

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Bevolking 4 jaar en ouder		
	Wandelen vrije tijd	75,3 (74,4-76,3)
	Wandelen school/werk	18,5 (17,7-19,4)
	Wandelen sport	4,7 (4,2-5,1)
	Fietsen vrije tijd	51,4 (50,3-52,5)
	Fietsen school/werk	31,7 (30,7-32,8)
	Fietsen sport	7,1 (6,5-7,7)
Geslacht (4 jaar en ouder)		
Man	Wandelen vrije tijd	71,6 (70,2-73)
	Wandelen school/werk	16,7 (15,6-17,9)
	Wandelen sport	4,0 (3,4-4,6)
	Fietsen vrije tijd	51,8 (50,3-53,4)
	Fietsen school/werk	29,6 (28,2-31)
	Fietsen sport	10,0 (9,0-10,9)
Vrouw	Wandelen vrije tijd	79,0 (77,7-80,3)
	Wandelen school/werk	20,3 (19,1-21,6)
	Wandelen sport	5,3 (4,6-6,0)
	Fietsen vrije tijd	50,9 (49,3-52,4)
	Fietsen school/werk	33,8 (32,4-35,3)
	Fietsen sport	4,3 (3,6-4,9)
Leeftijdsgroep		
4 t/m 11 jaar	Wandelen vrije tijd	68,6 (65,2-72,1)
	Wandelen school/werk	46,2 (42,5-49,9)
	Wandelen sport	0,5 (0,0-1,0)
	Fietsen vrije tijd	74,2 (70,9-77,4)
	Fietsen school/werk	50,7 (47,0-54,4)
	Fietsen sport	1,8 (0,8-2,7)
12 t/m 17 jaar	Wandelen vrije tijd	59,7 (55,7-63,7)
	Wandelen school/werk	22,4 (19,0-25,7)
	Wandelen sport	1,1 (0,3-2,0)
	Fietsen vrije tijd	54,0 (50,0-58,0)
	Fietsen school/werk	83,0 (79,9-86,0)
	Fietsen sport	3,1 (1,7-4,5)
18 t/m 64 jaar	Wandelen vrije tijd	77,0 (75,8-78,2)
	Wandelen school/werk	16,6 (15,6-17,6)
	Wandelen sport	5,1 (4,5-5,7)
	Fietsen vrije tijd	46,5 (45,1-47,9)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Fietsen school/werk	30,1 (28,8-31,4)
	Fietsen sport	8,6 (7,8-9,4)
65 jaar en ouder	Wandelen vrije tijd	78,8 (76,8-80,8)
	Wandelen school/werk	11,1 (9,6-12,7)
	Wandelen sport	6,5 (5,3-7,7)
	Fietsen vrije tijd	55,9 (53,4-58,3)
	Fietsen school/werk	9,6 (8,1-11,0)
	Fietsen sport	6,2 (5,0-7,3)
4 t/m 5 jaar	Wandelen vrije tijd	82,0 (76,2-87,8)
	Wandelen school/werk	53,1 (45,6-60,6)
	Wandelen sport	0,0 (0,0-0,0)
	Fietsen vrije tijd	73,3 (66,6-80,0)
	Fietsen school/werk	41,1 (33,6-48,5)
	Fietsen sport	1,3 (-0,4-3,0)
6 t/m 7 jaar	Wandelen vrije tijd	69,0 (62,0-76,0)
	Wandelen school/werk	54,8 (47,4-62,3)
	Wandelen sport	1,2 (-0,4-2,8)
	Fietsen vrije tijd	76,6 (70,2-82,9)
	Fietsen school/werk	47,4 (39,9-55,0)
	Fietsen sport	0,6 (-0,6-1,9)
8 t/m 9 jaar	Wandelen vrije tijd	66,3 (59,1-73,5)
	Wandelen school/werk	40,9 (33,4-48,4)
	Wandelen sport	0,0 (0,0-0,0)
	Fietsen vrije tijd	73,1 (66,3-79,9)
	Fietsen school/werk	46,5 (38,8-54,1)
	Fietsen sport	1,2 (-0,5-2,8)
10 t/m 11 jaar	Wandelen vrije tijd	57,8 (50,5-65,0)
	Wandelen school/werk	36,4 (29,4-43,5)
	Wandelen sport	0,8 (-0,5-2,1)
	Fietsen vrije tijd	73,7 (67,2-80,1)
	Fietsen school/werk	66,8 (59,9-73,7)
12 t/m 13 jaar	Wandelen vrije tijd	60,2 (52,9-67,5)
	Wandelen school/werk	25,1 (18,6-31,5)
	Wandelen sport	1,2 (-0,4-2,8)
	Fietsen vrije tijd	60,0 (52,7-67,3)
	Fietsen school/werk	82,9 (77,3-88,5)
	Fietsen sport	2,0 (-0,1-4,1)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
14 t/m 15 jaar	Wandelen vrije tijd	63,6 (56,7-70,5)
	Wandelen school/werk	14,5 (9,5-19,6)
	Wandelen sport	1,1 (-0,4-2,6)
	Fietsen vrije tijd	52,5 (45,4-59,6)
	Fietsen school/werk	90,0 (85,8-94,3)
	Fietsen sport	3,7 (1,0-6,4)
16 t/m 17 jaar	Wandelen vrije tijd	56,0 (49,4-62,5)
	Wandelen school/werk	27,0 (21,1-32,9)
	Wandelen sport	1,1 (-0,3-2,5)
	Fietsen vrije tijd	50,5 (43,9-57,1)
	Fietsen school/werk	76,9 (71,3-82,5)
	Fietsen sport	3,5 (1,1-5,9)
18 t/m 19 jaar	Wandelen vrije tijd	50,1 (42,8-57,5)
	Wandelen school/werk	33,7 (26,8-40,6)
	Wandelen sport	2,7 (0,3-5,0)
	Fietsen vrije tijd	43,0 (35,7-50,3)
	Fietsen school/werk	52,1 (44,7-59,4)
	Fietsen sport	5,5 (2,2-8,8)
20 t/m 24 jaar	Wandelen vrije tijd	70,8 (66,9-74,7)
	Wandelen school/werk	21,5 (18,0-25,0)
	Wandelen sport	2,5 (1,2-3,8)
	Fietsen vrije tijd	37,9 (33,7-42,0)
	Fietsen school/werk	39,6 (35,4-43,8)
	Fietsen sport	4,3 (2,6-6,1)
25 t/m 29 jaar	Wandelen vrije tijd	77,5 (73,9-81,0)
	Wandelen school/werk	14,8 (11,8-17,8)
	Wandelen sport	2,3 (1,0-3,5)
	Fietsen vrije tijd	41,6 (37,4-45,7)
	Fietsen school/werk	28,7 (24,8-32,5)
	Fietsen sport	9,9 (7,3-12,4)
30 t/m 34 jaar	Wandelen vrije tijd	76,0 (72,4-79,7)
	Wandelen school/werk	16,4 (13,2-19,6)
	Wandelen sport	3,3 (1,7-4,8)
	Fietsen vrije tijd	41,2 (37,0-45,5)
	Fietsen school/werk	27,6 (23,7-31,5)
	Fietsen sport	8,7 (6,3-11,2)
35 t/m 39 jaar	Wandelen vrije tijd	78,4 (74,8-82,0)
	Wandelen school/werk	19,3 (15,9-22,8)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Wandelen sport	3,8 (2,1-5,4)
	Fietsen vrije tijd	44,8 (40,4-49,2)
	Fietsen school/werk	30,1 (26,1-34,2)
	Fietsen sport	9,3 (6,7-11,8)
40 t/m 44 jaar	Wandelen vrije tijd	80,3 (76,8-83,9)
	Wandelen school/werk	15,8 (12,6-19,1)
	Wandelen sport	4,1 (2,4-5,9)
	Fietsen vrije tijd	45,1 (40,7-49,5)
	Fietsen school/werk	28,6 (24,6-32,6)
	Fietsen sport	8,3 (5,8-10,7)
45 t/m 49 jaar	Wandelen vrije tijd	81,5 (78,2-84,8)
	Wandelen school/werk	17,7 (14,4-20,9)
	Wandelen sport	6,0 (4,0-8,0)
	Fietsen vrije tijd	47 (42,8-51,3)
	Fietsen school/werk	26,4 (22,7-30,1)
	Fietsen sport	8,3 (6,0-10,6)
50 t/m 54 jaar	Wandelen vrije tijd	79,7 (76,5-82,9)
	Wandelen school/werk	12,9 (10,2-15,5)
	Wandelen sport	6,9 (4,9-8,9)
	Fietsen vrije tijd	48,3 (44,4-52,3)
	Fietsen school/werk	28,9 (25,3-32,5)
	Fietsen sport	10,2 (7,8-12,6)
55 t/m 59 jaar	Wandelen vrije tijd	79,0 (75,7-82,3)
	Wandelen school/werk	12,8 (10,1-15,5)
	Wandelen sport	7,8 (5,6-10,0)
	Fietsen vrije tijd	52,9 (48,9-56,9)
	Fietsen school/werk	26,7 (23,1-30,3)
	Fietsen sport	10,1 (7,7-12,6)
60 t/m 64 jaar	Wandelen vrije tijd	78,5 (75,0-82,0)
	Wandelen school/werk	13,4 (10,5-16,3)
	Wandelen sport	9,2 (6,8-11,7)
	Fietsen vrije tijd	59,3 (55,1-63,4)
	Fietsen school/werk	27,3 (23,5-31,1)
	Fietsen sport	8,8 (6,4-11,2)
65 t/m 69 jaar	Wandelen vrije tijd	82,6 (79,2-86,0)
	Wandelen school/werk	13,8 (10,7-17,0)
	Wandelen sport	10,0 (7,3-12,7)
	Fietsen vrije tijd	63,7 (59,4-68,0)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Fietsen school/werk	12,7 (9,7-15,7)
	Fietsen sport	8,7 (6,1-11,2)
70 t/m 74 jaar	Wandelen vrije tijd	80,9 (77,3-84,5)
	Wandelen school/werk	11,5 (8,5-14,4)
	Wandelen sport	7,4 (5,0-9,7)
	Fietsen vrije tijd	63,7 (59,3-68,2)
	Fietsen school/werk	10,3 (7,5-13,1)
	Fietsen sport	6,4 (4,2-8,7)
75 t/m 79 jaar	Wandelen vrije tijd	79,6 (75,3-83,9)
	Wandelen school/werk	9,9 (6,7-13,1)
	Wandelen sport	4,9 (2,6-7,2)
	Fietsen vrije tijd	54,2 (48,9-59,5)
	Fietsen school/werk	6,6 (3,9-9,2)
	Fietsen sport	5,2 (2,9-7,6)
80 t/m 84 jaar	Wandelen vrije tijd	74,8 (68,7-81,0)
	Wandelen school/werk	10,2 (6,0-14,5)
	Wandelen sport	3,1 (0,7-5,6)
	Fietsen vrije tijd	42,9 (35,9-49,8)
	Fietsen school/werk	9,6 (5,5-13,8)
	Fietsen sport	3,1 (0,7-5,6)
85 jaar of ouder	Wandelen vrije tijd	60,5 (51,9-69,2)
	Wandelen school/werk	4,0 (0,5-7,5)
	Wandelen sport	0,0 (0,0-0,0)
	Fietsen vrije tijd	22,4 (15-29,8)
	Fietsen school/werk	2,9 (-0,1-5,8)
	Fietsen sport	3,0 (0,0-6,1)
Voltooid opleidingsniveau (25 jaar en ouder)		
Lager (lo, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Wandelen vrije tijd	72,1 (69,8-74,5)
	Wandelen school/werk	13,6 (11,7-15,4)
	Wandelen sport	5,0 (3,9-6,2)
	Fietsen vrije tijd	45,9 (43,3-48,5)
	Fietsen school/werk	16,4 (14,5-18,4)
	Fietsen sport	5,2 (4,0-6,3)
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Wandelen vrije tijd	76,9 (75,1-78,7)
	Wandelen school/werk	13,1 (11,7-14,6)
	Wandelen sport	6,8 (5,7-7,8)
	Fietsen vrije tijd	47,0 (44,9-49,2)
	Fietsen school/werk	22,4 (20,6-24,2)
	Fietsen sport	6,7 (5,6-7,7)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Hoger (hbo, wo)	Wandelen vrije tijd	85,4 (83,9-86,8)
	Wandelen school/werk	14,6 (13,1-16,0)
	Wandelen sport	5,6 (4,7-6,5)
	Fietsen vrije tijd	56,0 (54,0-58,1)
	Fietsen school/werk	27,8 (25,9-29,6)
	Fietsen sport	12,1 (10,7-13,4)
Gevolgd opleidingsniveau (12 t/m 24 jaar)		
Lager (basisonderwijs, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Wandelen vrije tijd	60,8 (55,9-65,8)
	Wandelen school/werk	20,3 (16,2-24,4)
	Wandelen sport	1,2 (0,1-2,3)
	Fietsen vrije tijd	56,9 (51,9-61,9)
	Fietsen school/werk	80,1 (76,1-84,2)
	Fietsen sport	2,4 (0,9-4,0)
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Wandelen vrije tijd	54,8 (50,4-59,2)
	Wandelen school/werk	22,7 (19,0-26,4)
	Wandelen sport	2,2 (0,9-3,6)
	Fietsen vrije tijd	39,5 (35,1-43,8)
	Fietsen school/werk	54,6 (50,2-59,0)
	Fietsen sport	3,5 (1,9-5,1)
Hoger (hbo, wo)	Wandelen vrije tijd	75,4 (71,1-79,6)
	Wandelen school/werk	26,2 (21,9-30,5)
	Wandelen sport	1,9 (0,6-3,2)
	Fietsen vrije tijd	44,4 (39,5-49,2)
	Fietsen school/werk	50,2 (45,3-55,1)
	Fietsen sport	5,6 (3,4-7,9)
Huishoudinkomen (4 jaar en ouder)		
Kwintiel 1	Wandelen vrije tijd	70,8 (68,2-73,3)
	Wandelen school/werk	26,8 (24,3-29,3)
	Wandelen sport	2,2 (1,4-3,0)
	Fietsen vrije tijd	40,5 (37,8-43,3)
	Fietsen school/werk	29,7 (27,1-32,2)
	Fietsen sport	3,3 (2,3-4,3)
Kwintiel 2	Wandelen vrije tijd	70,2 (67,8-72,7)
	Wandelen school/werk	18,7 (16,6-20,7)
	Wandelen sport	3,4 (2,4-4,3)
	Fietsen vrije tijd	50,1 (47,4-52,7)
	Fietsen school/werk	27,0 (24,7-29,4)
	Fietsen sport	4,6 (3,5-5,7)
Kwintiel 3	Wandelen vrije tijd	74,9 (72,7-77,0)
	Wandelen school/werk	18,4 (16,4-20,3)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Wandelen sport	5,4 (4,2-6,5)
	Fietsen vrije tijd	52,9 (50,4-55,4)
	Fietsen school/werk	32,8 (30,5-35,1)
	Fietsen sport	6,9 (5,7-8,2)
Kwintiel 4	Wandelen vrije tijd	79,1 (77,2-81,0)
	Wandelen school/werk	16,1 (14,4-17,8)
	Wandelen sport	5,4 (4,3-6,4)
	Fietsen vrije tijd	54,9 (52,6-57,2)
	Fietsen school/werk	31,8 (29,7-34,0)
	Fietsen sport	8,3 (7,1-9,6)
Kwintiel 5	Wandelen vrije tijd	78,9 (77,0-80,7)
	Wandelen school/werk	14,7 (13,1-16,3)
	Wandelen sport	6,2 (5,1-7,3)
	Fietsen vrije tijd	55,3 (53,1-57,6)
	Fietsen school/werk	35,1 (32,9-37,2)
	Fietsen sport	10,2 (8,9-11,6)
Huishoudinkomen*opleidingsniveau (25 jaar en ouder)		
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 1	Wandelen vrije tijd	67,9 (63,0-72,8)
	Wandelen school/werk	17,5 (13,4-21,6)
	Wandelen sport	1,8 (0,4-3,3)
	Fietsen vrije tijd	33,7 (28,7-38,6)
	Fietsen school/werk	13,1 (9,5-16,7)
	Fietsen sport	2,2 (0,6-3,7)
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Wandelen vrije tijd	73,0 (70,1-75,9)
	Wandelen school/werk	12,1 (9,9-14,2)
	Wandelen sport	5,5 (4,0-7,0)
	Fietsen vrije tijd	50,4 (47,1-53,7)
	Fietsen school/werk	16,3 (13,9-18,7)
	Fietsen sport	5,7 (4,2-7,2)
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Wandelen vrije tijd	76,8 (69,9-83,6)
	Wandelen school/werk	12,8 (7,3-18,2)
	Wandelen sport	9,7 (4,9-14,5)
	Fietsen vrije tijd	47,5 (39,4-55,6)
	Fietsen school/werk	23,2 (16,3-30,0)
	Fietsen sport	9,0 (4,3-13,6)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 1	Wandelen vrije tijd	70,8 (65,3-76,2)
	Wandelen school/werk	19,3 (14,5-24,1)
	Wandelen sport	3,4 (1,2-5,6)
	Fietsen vrije tijd	40,4 (34,5-46,3)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Fietsen school/werk	22,9 (17,8-28)
	Fietsen sport	1,8 (0,2-3,4)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Wandelen vrije tijd	77,5 (75,4-79,7)
	Wandelen school/werk	12,3 (10,6-14,0)
	Wandelen sport	6,6 (5,3-7,9)
	Fietsen vrije tijd	46,6 (44,0-49,2)
	Fietsen school/werk	21,9 (19,8-24,1)
	Fietsen sport	6,8 (5,5-8,1)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Wandelen vrije tijd	78,6 (74,6-82,6)
	Wandelen school/werk	11,7 (8,6-14,9)
	Wandelen sport	9,6 (6,7-12,4)
	Fietsen vrije tijd	53,0 (48,1-57,9)
	Fietsen school/werk	23,4 (19,3-27,6)
	Fietsen sport	9,6 (6,7-12,4)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 1	Wandelen vrije tijd	80,0 (74,3-85,8)
	Wandelen school/werk	23,4 (17,3-29,5)
	Wandelen sport	4,1 (1,2-7,0)
	Fietsen vrije tijd	46,1 (39-53,3)
	Fietsen school/werk	30,2 (23,6-36,9)
	Fietsen sport	7,6 (3,8-11,5)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Wandelen vrije tijd	85,5 (83,4-87,5)
	Wandelen school/werk	13,7 (11,7-15,6)
	Wandelen sport	5,4 (4,1-6,7)
	Fietsen vrije tijd	57,2 (54,3-60,0)
	Fietsen school/werk	26,0 (23,5-28,5)
	Fietsen sport	11,1 (9,3-12,9)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Wandelen vrije tijd	86,6 (84,4-88,9)
	Wandelen school/werk	13,3 (11,1-15,5)
	Wandelen sport	6,2 (4,6-7,8)
	Fietsen vrije tijd	56,7 (53,4-59,9)
	Fietsen school/werk	29,2 (26,2-32,2)
	Fietsen sport	14,2 (11,9-16,5)
Migratieachtergrond (4 jaar en ouder)		
Geen	Wandelen vrije tijd	76,1 (75,0-77,2)
	Wandelen school/werk	15,7 (14,8-16,6)
	Wandelen sport	5,3 (4,8-5,9)
	Fietsen vrije tijd	54,8 (53,5-56,1)
	Fietsen school/werk	31,9 (30,7-33,1)
	Fietsen sport	8,0 (7,3-8,7)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Westers	Wandelen vrije tijd	77,9 (75,1-80,7)
	Wandelen school/werk	21,2 (18,5-24)
	Wandelen sport	3,6 (2,3-4,8)
	Fietsen vrije tijd	47,1 (43,8-50,5)
	Fietsen school/werk	30,7 (27,6-33,8)
	Fietsen sport	6,8 (5,1-8,5)
Niet-Westers	Wandelen vrije tijd	69 (66,2-71,7)
	Wandelen school/werk	32,3 (29,5-35,1)
	Wandelen sport	1,9 (1,0-2,7)
	Fietsen vrije tijd	35,5 (32,6-38,4)
	Fietsen school/werk	31,7 (29,0-34,5)
	Fietsen sport	2,3 (1,4-3,2)
Stedelijkheid (4 jaar en ouder)		
Zeer sterk stedelijk	Wandelen vrije tijd	76,1 (74,3-78,0)
	Wandelen school/werk	22,8 (20,9-24,6)
	Wandelen sport	3,4 (2,6-4,2)
	Fietsen vrije tijd	47,7 (45,5-49,8)
	Fietsen school/werk	33,8 (31,8-35,9)
	Fietsen sport	6,0 (5,0-7,0)
Sterk stedelijk	Wandelen vrije tijd	75,3 (73,6-77,0)
	Wandelen school/werk	18,6 (17-20,1)
	Wandelen sport	4,7 (3,9-5,6)
	Fietsen vrije tijd	49,8 (47,8-51,8)
	Fietsen school/werk	32,4 (30,5-34,2)
	Fietsen sport	7,1 (6,0-8,1)
Matig stedelijk	Wandelen vrije tijd	76,5 (74,1-78,9)
	Wandelen school/werk	16,0 (13,9-18,1)
	Wandelen sport	4,4 (3,2-5,5)
	Fietsen vrije tijd	55,2 (52,4-58,1)
	Fietsen school/werk	31,1 (28,5-33,7)
	Fietsen sport	7,2 (5,8-8,7)
Weinig stedelijk	Wandelen vrije tijd	74,4 (72,4-76,5)
	Wandelen school/werk	15,3 (13,6-17,0)
	Wandelen sport	6,1 (5-7,2)
	Fietsen vrije tijd	54,9 (52,6-57,3)
	Fietsen school/werk	30 (27,8-32,2)
	Fietsen sport	8,5 (7,2-9,9)
Niet stedelijk	Wandelen vrije tijd	73,1 (69,5-76,7)
	Wandelen school/werk	18,2 (15-21,3)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Wandelen sport	5,5 (3,6-7,3)
	Fietsen vrije tijd	52,5 (48,4-56,6)
	Fietsen school/werk	28,2 (24,5-31,9)
	Fietsen sport	6,5 (4,5-8,5)
Langdurige aandoening / beperking (12 jaar en ouder)		
Langdurige aandoening en lichamelijke beperking	Wandelen vrije tijd	59,0 (55,1-63)
	Wandelen school/werk	8,5 (6,2-10,7)
	Wandelen sport	1,6 (0,6-2,6)
	Fietsen vrije tijd	27,5 (23,9-31,1)
	Fietsen school/werk	8,1 (5,9-10,4)
	Fietsen sport	1,9 (0,8-3,1)
Alleen langdurige aandoening	Wandelen vrije tijd	80,2 (78,4-82,0)
	Wandelen school/werk	14,5 (12,9-16,1)
	Wandelen sport	5,9 (4,8-7,0)
	Fietsen vrije tijd	51,3 (49-53,6)
	Fietsen school/werk	24,0 (22,0-25,9)
	Fietsen sport	7,2 (6,0-8,4)
Alleen lichamelijke beperking	Wandelen vrije tijd	74,3 (68,1-80,6)
	Wandelen school/werk	25,9 (19,6-32,1)
	Wandelen sport	3,8 (1,1-6,6)
	Fietsen vrije tijd	47,6 (40,5-54,8)
	Fietsen school/werk	30,2 (23,6-36,8)
	Fietsen sport	6,8 (3,2-10,4)
Geen langdurige aandoening of beperking	Wandelen vrije tijd	76,5 (75,3-77,7)
	Wandelen school/werk	16,9 (15,8-18,0)
	Wandelen sport	5,2 (4,6-5,9)
	Fietsen vrije tijd	51,1 (49,7-52,6)
	Fietsen school/werk	35,0 (33,6-36,4)
	Fietsen sport	8,5 (7,7-9,3)
Gewicht (4 jaar en ouder)		
Ondergewicht	Wandelen vrije tijd	76,7 (70,1-83,3)
	Wandelen school/werk	25,8 (19-32,6)
	Wandelen sport	0,4 (-0,6-1,3)
	Fietsen vrije tijd	56,8 (49,1-64,5)
	Fietsen school/werk	42,2 (34,5-49,8)
	Fietsen sport	5,2 (1,8-8,7)
Gezond gewicht	Wandelen vrije tijd	75,1 (73,8-76,4)
	Wandelen school/werk	20,4 (19,2-21,6)
	Wandelen sport	4,2 (3,6-4,8)
	Fietsen vrije tijd	54,8 (53,3-56,3)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Fietsen school/werk	38,1 (36,7-39,6)
	Fietsen sport	7,6 (6,8-8,3)
Matig overgewicht	Wandelen vrije tijd	77,5 (75,9-79,2)
	Wandelen school/werk	16,1 (14,6-17,5)
	Wandelen sport	5,6 (4,7-6,5)
	Fietsen vrije tijd	49,8 (47,9-51,8)
	Fietsen school/werk	25,4 (23,7-27,1)
	Fietsen sport	8,0 (6,9-9,1)
Ernstig overgewicht/ obesitas	Wandelen vrije tijd	71,9 (69,1-74,7)
	Wandelen school/werk	15,4 (13,2-17,7)
	Wandelen sport	5,5 (4,0-6,9)
	Fietsen vrije tijd	40,5 (37,5-43,6)
	Fietsen school/werk	18,7 (16,2-21,1)
	Fietsen sport	3,6 (2,4-4,7)

Bijlage 4 Type sport

Tabel B4 Percentage van de wekelijkse sporters van 4 jaar en ouder (incl. 95% betrouwbaarheidsinterval) dat in 2021 een specifieke sport beoefende.

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Bevolking 4 jaar en ouder		
	Fitness individueel	34,2 (32,8-35,7)
	Hardlopen	19,8 (18,6-20,9)
	Voetbal	12,3 (11,3-13,3)
	Wandelsport	8,7 (7,9-9,5)
	Tennis	8,2 (7,3-9,0)
	Fietssport*	7,1 (6,3-7,8)
	Zwemmen	6,5 (5,8-7,2)
	Yoga	5,2 (4,6-5,9)
	Wielrennen	4,0 (3,4-4,6)
	Dansen	3,5 (2,9-4,0)
	Hockey	3,5 (2,9-4,0)
	Paardrijden	2,9 (2,4-3,4)
	Mountainbiken	2,7 (2,2-3,2)
	Gymnastiek	2,6 (2,1-3,0)
	Golf	2,5 (2,0-3,0)
	Groepslessen in de sportschool	2,1 (1,7-2,5)
	Turnen	1,9 (1,5-2,3)
	Volleybal	1,7 (1,3-2,1)
	Judo Jiu Jitsu	1,0 (0,7-1,3)
Geslacht (4 jaar en ouder)		
Man	Fitness individueel	34,5 (32,5-36,5)
	Hardlopen	21,9 (20,2-23,7)
	Voetbal	20,4 (18,7-22,1)
	Wandelsport	7,2 (6,2-8,3)
	Tennis	9,1 (7,9-10,3)
	Fietssport*	8,7 (7,6-9,9)
	Zwemmen	5,5 (4,5-6,4)
	Yoga	1,2 (0,7-1,6)
	Wielrennen	5,8 (4,8-6,8)
	Dansen	0,6 (0,3-1,0)
	Hockey	2,7 (2-3,4)
	Paardrijden	0,3 (0,1-0,5)
	Mountainbiken	4,2 (3,4-5,0)
	Gymnastiek	1,6 (1,1-2,2)
	Golf	3,3 (2,5-4,0)
	Groepslessen in de sportschool	1,6 (1,1-2,1)
	Turnen	1,1 (0,7-1,6)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Volleybal	1,5 (1,0-2,0)
	Judo Jiu Jitsu	1,4 (0,9-1,8)
Vrouw	Fitness individueel	33,9 (31,9-36,0)
	Hardlopen	17,4 (15,8-19,1)
	Voetbal	3,7 (2,9-4,5)
	Wandelsport	10,2 (8,9-11,5)
	Tennis	7,1 (6,0-8,2)
	Fietssport*	5,3 (4,3-6,2)
	Zwemmen	7,6 (6,5-8,7)
	Yoga	9,5 (8,2-10,8)
	Wielrennen	2,0 (1,4-2,6)
	Dansen	6,4 (5,4-7,5)
	Hockey	4,3 (3,4-5,2)
	Paardrijden	5,6 (4,6-6,6)
	Mountainbiken	1,2 (0,7-1,6)
	Gymnastiek	3,5 (2,7-4,3)
	Golf	1,6 (1,1-2,2)
	Groepslessen in de sportschool	2,6 (1,9-3,3)
	Turnen	2,7 (2,0-3,4)
	Volleybal	2,0 (1,4-2,6)
	Judo Jiu Jitsu	0,7 (0,3-1,0)
Leeftijdsgroep		
4 t/m 11 jaar	Fitness individueel	0,6 (-0,1-1,3)
	Hardlopen	1,5 (0,3-2,7)
	Voetbal	29,0 (24,6-33,3)
	Wandelsport	0,8 (0,0-1,7)
	Tennis	6,0 (3,7-8,3)
	Fietssport*	1,8 (0,5-3,0)
	Zwemmen	8,4 (5,7-11,0)
	Yoga	0,4 (-0,2-0,9)
	Wielrennen	0,4 (-0,2-1,0)
	Dansen	11,6 (8,5-14,7)
	Hockey	10,4 (7,4-13,3)
	Paardrijden	6,8 (4,4-9,2)
	Mountainbiken	0,9 (0,0-1,9)
	Gymnastiek	6,0 (3,7-8,2)
	Golf	0,2 (-0,2-0,7)
	Groepslessen in de sportschool	1,2 (0,1-2,2)
	Turnen	13,5 (10,2-16,8)
	Volleybal	1,3 (0,2-2,4)
	Judo Jiu Jitsu	5,5 (3,3-7,7)
	Fitness individueel	23,2 (19,2-27,2)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
12 t/m 17 jaar	Hardlopen	10,0 (7,1-12,8)
	Voetbal	28,5 (24,3-32,7)
	Wandelsport	1,5 (0,4-2,7)
	Tennis	7,7 (5,2-10,2)
	Fietssport*	2,2 (0,8-3,6)
	Zwemmen	3,7 (1,9-5,5)
	Yoga	0,2 (-0,2-0,6)
	Wielrennen	1,1 (0,1-2,1)
	Dansen	6,5 (4,2-8,8)
	Hockey	10,5 (7,6-13,4)
	Paardrijden	7,9 (5,4-10,5)
	Mountainbiken	0,9 (0,0-1,8)
	Gymnastiek	2,6 (1,1-4,1)
	Golf	0,2 (-0,2-0,7)
	Groepslessen in de sportschool	1,6 (0,4-2,7)
	Turnen	4,0 (2,1-5,8)
	Volleybal	4,0 (2,2-5,9)
Judo Jiu Jitsu	2,0 (0,7-3,3)	
18 t/m 64 jaar	Fitness individueel	40,2 (38,4-42,0)
	Hardlopen	26,8 (25,2-28,4)
	Voetbal	9,5 (8,4-10,6)
	Wandelsport	9,1 (8,1-10,2)
	Tennis	7,4 (6,4-8,3)
	Fietssport*	7,1 (6,1-8,0)
	Zwemmen	6,0 (5,1-6,8)
	Yoga	6,8 (5,8-7,7)
	Wielrennen	5,5 (4,6-6,3)
	Dansen	2,3 (1,7-2,8)
	Hockey	2,1 (1,5-2,6)
	Paardrijden	2,1 (1,6-2,6)
	Mountainbiken	3,6 (2,9-4,3)
	Gymnastiek	1,1 (0,7-1,5)
	Golf	1,9 (1,4-2,4)
	Groepslessen in de sportschool	2,7 (2,1-3,3)
	Turnen	0,3 (0,1-0,4)
Volleybal	1,5 (1,1-1,9)	
Judo Jiu Jitsu	0,4 (0,2-0,7)	
65 jaar en ouder	Fitness individueel	37,7 (33,8-41,6)
	Hardlopen	6,4 (4,4-8,4)
	Voetbal	1,8 (0,7-2,8)
	Wandelsport	17,5 (14,4-20,5)
	Tennis	13,8 (11,0-16,5)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Fietssport*	14,3 (11,5-17,1)
	Zwemmen	9,8 (7,4-12,2)
	Yoga	5,0 (3,3-6,8)
	Wielrennen	1,6 (0,6-2,6)
	Dansen	1,0 (0,2-1,8)
	Hockey	0,2 (-0,2-0,5)
	Paardrijden	0,2 (-0,2-0,5)
	Mountainbiken	1,0 (0,2-1,8)
	Gymnastiek	7,1 (5,1-9,2)
	Golf	8,7 (6,4-11)
	Groepslessen in de sportschool	0,5 (0,0-1,1)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,5 (0,5-2,4)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
4 t/m 5 jaar	Fitness individueel	<i>N</i> < 50
	Hardlopen	<i>N</i> < 50
	Voetbal	<i>N</i> < 50
	Wandelsport	<i>N</i> < 50
	Tennis	<i>N</i> < 50
	Fietssport*	<i>N</i> < 50
	Zwemmen	<i>N</i> < 50
	Yoga	<i>N</i> < 50
	Wielrennen	<i>N</i> < 50
	Dansen	<i>N</i> < 50
	Hockey	<i>N</i> < 50
	Paardrijden	<i>N</i> < 50
	Mountainbiken	<i>N</i> < 50
	Gymnastiek	<i>N</i> < 50
	Golf	<i>N</i> < 50
	Groepslessen in de sportschool	<i>N</i> < 50
	Turnen	<i>N</i> < 50
	Volleybal	<i>N</i> < 50
	Judo Jiu Jitsu	<i>N</i> < 50
6 t/m 7 jaar	Fitness individueel	0,0 (0,0-0,0)
	Hardlopen	0,0 (0,0-0,0)
	Voetbal	30,1 (20,7-39,4)
	Wandelsport	2,1 (-0,8-5,0)
	Tennis	1,9 (-0,9-4,6)
	Fietssport*	1,2 (-1-3,4)
	Zwemmen	21,5 (13,1-29,8)
	Yoga	0,0 (0,0-0,0)
	Wielrennen	0,0 (0,0-0,0)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Dansen	9,7 (3,6-15,7)
	Hockey	8,8 (3,0-14,6)
	Paardrijden	8,5 (2,8-14,2)
	Mountainbiken	0,0 (0,0-0,0)
	Gymnastiek	6,6 (1,5-11,6)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	15 (7,7-22,2)
	Volleybal	0,8 (-1,0-2,6)
	Judo Jiu Jitsu	5,1 (0,6-9,5)
8 t/m 9 jaar	Fitness individueel	0,0 (0,0-0,0)
	Hardlopen	1,3 (-0,7-3,3)
	Voetbal	27,2 (19,3-35,1)
	Wandelsport	0,0 (0,0-0,0)
	Tennis	6,1 (1,9-10,4)
	Fietssport*	1,0 (-0,8-2,8)
	Zwemmen	3,5 (0,2-6,7)
	Yoga	0,0 (0,0-0,0)
	Wielrennen	0,5 (-0,8-1,8)
	Dansen	14,8 (8,5-21,1)
	Hockey	5,4 (1,4-9,4)
	Paardrijden	4,8 (1,0-8,6)
	Mountainbiken	0,5 (-0,8-1,8)
	Gymnastiek	6,3 (2,0-10,7)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	19,7 (12,6-26,7)
	Volleybal	1,5 (-0,7-3,7)
	Judo Jiu Jitsu	8,1 (3,2-12,9)
10 t/m 11 jaar	Fitness individueel	1,7 (-0,4-3,8)
	Hardlopen	2,6 (0,0-5,2)
	Voetbal	31,9 (24,3-39,5)
	Wandelsport	1,0 (-0,6-2,6)
	Tennis	9,2 (4,5-13,9)
	Fietssport*	1,8 (-0,4-4,0)
	Zwemmen	3,3 (0,4-6,3)
	Yoga	1,0 (-0,6-2,7)
	Wielrennen	0,6 (-0,7-1,9)
	Dansen	8,5 (3,9-13,0)
	Hockey	15,9 (9,9-21,9)
	Paardrijden	8,2 (3,7-12,7)
	Mountainbiken	2,3 (-0,2-4,7)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Gymnastiek	3,2 (0,3-6,1)
	Golf	0,7 (-0,7-2,1)
	Groepslessen in de sportschool	2,6 (0,0-5,1)
	Turnen	10,4 (5,4-15,3)
	Volleybal	2,0 (-0,3-4,3)
	Judo Jiu Jitsu	2,9 (0,2-5,6)
12 t/m 13 jaar	Fitness individueel	4,9 (1,2-8,6)
	Hardlopen	4,7 (1,1-8,3)
	Voetbal	31,9 (24-39,8)
	Wandelsport	1,5 (-0,6-3,6)
	Tennis	8,1 (3,5-12,7)
	Fietssport*	1,6 (-0,5-3,7)
	Zwemmen	4,5 (1,0-7,9)
	Yoga	0,0 (0,0-0,0)
	Wielrennen	1,0 (-0,7-2,7)
	Dansen	11,8 (6,4-17,3)
	Hockey	8,5 (3,8-13,3)
	Paardrijden	12,1 (6,5-17,6)
	Mountainbiken	0,0 (0,0-0,0)
	Gymnastiek	3,0 (0,1-5,9)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	5,6 (1,7-9,5)
	Volleybal	5,5 (1,6-9,3)
	Judo Jiu Jitsu	2,3 (-0,3-4,8)
14 t/m 15 jaar	Fitness individueel	15,8 (9,5-22,2)
	Hardlopen	10,2 (4,9-15,5)
	Voetbal	27,0 (19,2-34,7)
	Wandelsport	1,7 (-0,6-3,9)
	Tennis	6,5 (2,2-10,8)
	Fietssport*	2,2 (-0,4-4,7)
	Zwemmen	3,7 (0,4-7,1)
	Yoga	0,7 (-0,8-2,1)
	Wielrennen	1,1 (-0,7-2,9)
	Dansen	4,8 (1,1-8,5)
	Hockey	13,3 (7,4-19,2)
	Paardrijden	8,0 (3,3-12,8)
	Mountainbiken	2,2 (-0,3-4,8)
	Gymnastiek	2,7 (-0,1-5,6)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	1,3 (-0,7-3,3)
	Turnen	5,5 (1,5-9,5)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Volleybal	2,5 (-0,2-5,3)
	Judo Jiu Jitsu	3,0 (0,0-6,0)
16 t/m 17 jaar	Fitness individueel	43,1 (35,6-50,5)
	Hardlopen	13,9 (8,7-19,1)
	Voetbal	27,0 (20,3-33,6)
	Wandelsport	1,4 (-0,4-3,2)
	Tennis	8,3 (4,1-12,4)
	Fietssport*	2,7 (0,3-5,1)
	Zwemmen	3,1 (0,5-5,7)
	Yoga	0,0 (0,0-0,0)
	Wielrennen	1,1 (-0,5-2,7)
	Dansen	3,6 (0,8-6,4)
	Hockey	10,0 (5,5-14,5)
	Paardrijden	4,6 (1,5-7,7)
	Mountainbiken	0,6 (-0,6-1,8)
	Gymnastiek	2,2 (0,0-4,4)
	Golf	0,6 (-0,6-1,8)
	Groepslessen in de sportschool	2,9 (0,4-5,5)
	Turnen	1,6 (-0,3-3,4)
	Volleybal	4,0 (1,1-6,9)
	Judo Jiu Jitsu	1,1 (-0,5-2,6)
18 t/m 19 jaar	Fitness individueel	45,0 (36,2-53,9)
	Hardlopen	19,1 (12,1-26,0)
	Voetbal	23,4 (15,8-30,9)
	Wandelsport	3,9 (0,4-7,3)
	Tennis	6,0 (1,8-10,3)
	Fietssport*	3,1 (0,0-6,2)
	Zwemmen	5,7 (1,6-9,8)
	Yoga	2,1 (-0,4-4,7)
	Wielrennen	4,1 (0,6-7,6)
	Dansen	6,8 (2,3-11,3)
	Hockey	5,8 (1,6-9,9)
	Paardrijden	2,8 (-0,1-5,7)
	Mountainbiken	0,8 (-0,8-2,4)
	Gymnastiek	1,0 (-0,8-2,7)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	0,9 (-0,8-2,5)
	Turnen	2,9 (-0,1-5,9)
	Volleybal	3,6 (0,3-6,9)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
	Fitness individueel	50,1 (44,7-55,4)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
20 t/m 24 jaar	Hardlopen	28,9 (24,0-33,7)
	Voetbal	22 (17,6-26,4)
	Wandelsport	3,9 (1,8-5,9)
	Tennis	5,2 (2,8-7,6)
	Fietssport*	2,3 (0,7-3,9)
	Zwemmen	2,7 (1,0-4,4)
	Yoga	3,7 (1,7-5,8)
	Wielrennen	3,6 (1,6-5,6)
	Dansen	3,2 (1,3-5,1)
	Hockey	5,9 (3,4-8,5)
	Paardrijden	1,7 (0,3-3,1)
	Mountainbiken	0,8 (-0,2-1,7)
	Gymnastiek	0,7 (-0,2-1,5)
	Golf	0,7 (-0,2-1,6)
	Groepslessen in de sportschool	1,9 (0,4-3,4)
	Turnen	0,3 (-0,3-1,0)
Volleybal	2,2 (0,7-3,8)	
Judo Jiu Jitsu	0,5 (-0,2-1,3)	
25 t/m 29 jaar	Fitness individueel	48,7 (43,6-53,9)
	Hardlopen	29,0 (24,3-33,7)
	Voetbal	14,3 (10,7-17,9)
	Wandelsport	3,3 (1,5-5,2)
	Tennis	4,6 (2,5-6,8)
	Fietssport*	5,3 (3,0-7,6)
	Zwemmen	4,8 (2,6-7,0)
	Yoga	7,9 (5,1-10,7)
	Wielrennen	6,9 (4,3-9,5)
	Dansen	3,1 (1,3-4,8)
	Hockey	2,5 (0,9-4,0)
	Paardrijden	3,8 (1,8-5,7)
	Mountainbiken	3,6 (1,7-5,5)
	Gymnastiek	0,0 (0,0-0,0)
	Golf	1,8 (0,5-3,2)
	Groepslessen in de sportschool	2,9 (1,2-4,7)
Turnen	0,4 (-0,3-1,1)	
Volleybal	0,0 (0,0-0,0)	
Judo Jiu Jitsu	1,1 (0,0-2,1)	
30 t/m 34 jaar	Fitness individueel	39,9 (34,5-45,3)
	Hardlopen	28,6 (23,6-33,5)
	Voetbal	7,0 (4,2-9,8)
	Wandelsport	5,3 (2,9-7,8)
	Tennis	6,0 (3,4-8,6)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Fietssport*	4,5 (2,2-6,8)
	Zwemmen	6,6 (3,9-9,4)
	Yoga	10,5 (7,1-13,8)
	Wielrennen	8,3 (5,3-11,3)
	Dansen	2,2 (0,6-3,8)
	Hockey	0,5 (-0,3-1,3)
	Paardrijden	2,4 (0,7-4,1)
	Mountainbiken	1,8 (0,3-3,2)
	Gymnastiek	1,3 (0,1-2,6)
	Golf	0,2 (-0,3-0,6)
	Groepslessen in de sportschool	5,7 (3,2-8,3)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,1 (0,0-2,3)
	Judo Jiu Jitsu	0,6 (-0,2-1,5)
35 t/m 39 jaar	Fitness individueel	36,2 (30,7-41,6)
	Hardlopen	32,0 (26,7-37,3)
	Voetbal	9,6 (6,3-12,9)
	Wandelsport	6,2 (3,5-8,9)
	Tennis	4,5 (2,2-6,9)
	Fietssport*	5,5 (2,9-8,1)
	Zwemmen	4,4 (2,1-6,7)
	Yoga	6,8 (4,0-9,7)
	Wielrennen	6,0 (3,3-8,7)
	Dansen	1,1 (-0,1-2,3)
	Hockey	1,5 (0,1-2,8)
	Paardrijden	1,7 (0,2-3,1)
	Mountainbiken	4,4 (2,1-6,8)
	Gymnastiek	1,2 (0,0-2,5)
	Golf	1,3 (0,0-2,6)
	Groepslessen in de sportschool	3,4 (1,4-5,4)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,1 (-0,1-2,3)
	Judo Jiu Jitsu	0,5 (-0,3-1,3)
40 t/m 44 jaar	Fitness individueel	34 (28,3-39,6)
	Hardlopen	33,6 (28-39,2)
	Voetbal	6,5 (3,5-9,4)
	Wandelsport	7,5 (4,4-10,7)
	Tennis	7,1 (4,0-10,2)
	Fietssport*	4,5 (2,0-6,9)
	Zwemmen	6,2 (3,3-9,1)
	Yoga	5,4 (2,7-8,0)
	Wielrennen	4,7 (2,2-7,2)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Dansen	1,8 (0,2-3,4)
	Hockey	0,5 (-0,3-1,4)
	Paardrijden	2,3 (0,5-4,1)
	Mountainbiken	6,9 (3,9-9,9)
	Gymnastiek	1,2 (-0,1-2,4)
	Golf	0,5 (-0,3-1,3)
	Groepslessen in de sportschool	4,2 (1,8-6,6)
	Turnen	0,4 (-0,4-1,1)
	Volleybal	1,2 (-0,1-2,5)
	Judo Jiu Jitsu	0,5 (-0,3-1,4)
45 t/m 49 jaar	Fitness individueel	37,4 (31,7-43,1)
	Hardlopen	28,9 (23,6-34,2)
	Voetbal	6,8 (3,8-9,7)
	Wandelsport	11,5 (7,8-15,3)
	Tennis	9,7 (6,2-13,2)
	Fietssport*	6,8 (3,9-9,8)
	Zwemmen	8,5 (5,2-11,7)
	Yoga	7,7 (4,6-10,9)
	Wielrennen	4,6 (2,1-7,0)
	Dansen	1,9 (0,3-3,6)
	Hockey	1 (-0,2-2,2)
	Paardrijden	2,4 (0,6-4,2)
	Mountainbiken	4,9 (2,4-7,4)
	Gymnastiek	1,6 (0,1-3,0)
	Golf	1,9 (0,3-3,6)
	Groepslessen in de sportschool	1,9 (0,3-3,5)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,2 (-0,1-2,5)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
50 t/m 54 jaar	Fitness individueel	38,0 (32,5-43,4)
	Hardlopen	25,5 (20,6-30,3)
	Voetbal	4,8 (2,4-7,1)
	Wandelsport	13,9 (10,1-17,8)
	Tennis	11,5 (7,9-15,1)
	Fietssport*	11,7 (8,1-15,3)
	Zwemmen	5,2 (2,7-7,6)
	Yoga	7,5 (4,6-10,4)
	Wielrennen	5,3 (2,8-7,8)
	Dansen	1,5 (0,1-2,8)
	Hockey	2,4 (0,7-4,1)
	Paardrijden	0,5 (-0,3-1,4)
	Mountainbiken	4,7 (2,3-7,0)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Gymnastiek	1,5 (0,2-2,9)
	Golf	3,7 (1,6-5,8)
	Groepslessen in de sportschool	1,5 (0,2-2,9)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	2,4 (0,7-4,1)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
55 t/m 59 jaar	Fitness individueel	35,2 (29,6-40,9)
	Hardlopen	19,4 (14,7-24,1)
	Voetbal	3,1 (1,1-5,2)
	Wandelsport	16,8 (12,4-21,2)
	Tennis	8,6 (5,3-11,9)
	Fietssport*	12,5 (8,6-16,4)
	Zwemmen	9,2 (5,8-12,6)
	Yoga	7,5 (4,4-10,6)
	Wielrennen	6,0 (3,2-8,8)
	Dansen	2,1 (0,4-3,8)
	Hockey	1,2 (-0,1-2,6)
	Paardrijden	2,5 (0,6-4,3)
	Mountainbiken	4,5 (2,0-7,0)
	Gymnastiek	0,7 (-0,3-1,8)
	Golf	3,4 (1,2-5,5)
	Groepslessen in de sportschool	1,7 (0,2-3,3)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,4 (0,0-2,8)
60 t/m 64 jaar	Fitness individueel	35,4 (29,2-41,6)
	Hardlopen	15,5 (10,8-20,2)
	Voetbal	0,7 (-0,4-1,8)
	Wandelsport	21,1 (15,8-26,4)
	Tennis	11,4 (7,3-15,5)
	Fietssport*	14,9 (10,3-19,6)
	Zwemmen	7,8 (4,3-11,3)
	Yoga	5,5 (2,6-8,5)
	Wielrennen	3,5 (1,1-5,8)
	Dansen	1,2 (-0,2-2,6)
	Hockey	0,2 (-0,4-0,8)
	Paardrijden	0,9 (-0,3-2,2)
	Mountainbiken	3,3 (1,0-5,5)
	Gymnastiek	2,2 (0,3-4,1)
	Golf	4,9 (2,1-7,6)
	Groepslessen in de sportschool	0,8 (-0,4-1,9)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	2,2 (0,3-4,1)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Judo Jiu Jitsu	0,4 (-0,4-1,3)
65 t/m 69 jaar	Fitness individueel	39,1 (32,3-45,9)
	Hardlopen	8,9 (4,9-12,9)
	Voetbal	3,1 (0,6-5,5)
	Wandelsport	23,9 (17,9-29,8)
	Tennis	13,6 (8,8-18,3)
	Fietssport*	17,4 (12,1-22,7)
	Zwemmen	11,3 (6,8-15,7)
	Yoga	2,8 (0,5-5,1)
	Wielrennen	2,5 (0,3-4,6)
	Dansen	1,1 (-0,4-2,6)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	0,0 (0,0-0,0)
	Mountainbiken	2,2 (0,1-4,2)
	Gymnastiek	5,1 (2,0-8,2)
	Golf	7,0 (3,4-10,6)
	Groepslessen in de sportschool	1,2 (-0,3-2,8)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,2 (-0,3-2,8)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
70 t/m 74 jaar	Fitness individueel	41,1 (34,1-48,0)
	Hardlopen	4,6 (1,6-7,5)
	Voetbal	0,8 (-0,4-2,1)
	Wandelsport	17,1 (11,8-22,4)
	Tennis	16,1 (11,0-21,3)
	Fietssport*	12,7 (8,0-17,4)
	Zwemmen	9,6 (5,5-13,7)
	Yoga	7,9 (4,1-11,6)
	Wielrennen	1,9 (0,0-3,9)
	Dansen	1,0 (-0,4-2,3)
	Hockey	0,5 (-0,5-1,4)
	Paardrijden	0,3 (-0,5-1,0)
	Mountainbiken	0,3 (-0,5-1,0)
	Gymnastiek	5,7 (2,5-9,0)
	Golf	9,0 (4,9-13,0)
	Groepslessen in de sportschool	0,4 (-0,5-1,3)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	0,8 (-0,5-2,0)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
75 t/m 79 jaar	Fitness individueel	37,5 (28,7-46,2)
	Hardlopen	6,5 (2,1-11,0)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Voetbal	1,4 (-0,7-3,5)
	Wandelsport	13,9 (7,6-20,1)
	Tennis	11,6 (5,8-17,4)
	Fietssport*	12,9 (6,9-19)
	Zwemmen	7,8 (3-12,7)
	Yoga	4,5 (0,8-8,3)
	Wielrennen	0,8 (-0,8-2,3)
	Dansen	0,9 (-0,8-2,5)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	0,4 (-0,7-1,5)
	Mountainbiken	1,1 (-0,8-2,9)
	Gymnastiek	5,6 (1,4-9,7)
	Golf	10,0 (4,6-15,4)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	3,2 (0,0-6,4)
80 t/m 84 jaar	Fitness individueel	28,1 (16,6-39,6)
	Hardlopen	4,5 (-0,8-9,8)
	Voetbal	1,7 (-1,6-5,0)
	Wandelsport	9,9 (2,3-17,6)
	Tennis	13,5 (4,8-22,3)
	Fietssport*	10,0 (2,3-17,7)
	Zwemmen	9,9 (2,3-17,6)
	Yoga	2,1 (-1,6-5,8)
	Wielrennen	0,0 (0,0-0,0)
	Dansen	1,1 (-1,6-3,9)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	0,0 (0,0-0,0)
	Mountainbiken	0,0 (0,0-0,0)
	Gymnastiek	13,7 (4,9-22,5)
	Golf	13,4 (4,6-22,1)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,4 (-1,6-4,4)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
85 jaar of ouder	Fitness individueel	<i>N</i> < 50
	Hardlopen	<i>N</i> < 50
	Voetbal	<i>N</i> < 50
	Wandelsport	<i>N</i> < 50
	Tennis	<i>N</i> < 50
	Fietssport*	<i>N</i> < 50
	Zwemmen	<i>N</i> < 50

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Yoga	<i>N</i> < 50
	Wielrennen	<i>N</i> < 50
	Dansen	<i>N</i> < 50
	Hockey	<i>N</i> < 50
	Paardrijden	<i>N</i> < 50
	Mountainbiken	<i>N</i> < 50
	Gymnastiek	<i>N</i> < 50
	Golf	<i>N</i> < 50
	Groepslessen in de sportschool	<i>N</i> < 50
	Turnen	<i>N</i> < 50
	Volleybal	<i>N</i> < 50
	Judo Jiu Jitsu	<i>N</i> < 50
Voltooid opleidingsniveau (25 jaar en ouder)		
Lager (lo, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Fitness individueel	37,1 (32,5-41,7)
	Hardlopen	14,1 (10,8-17,4)
	Voetbal	4,1 (2,2-6,0)
	Wandelsport	16,6 (13-20,1)
	Tennis	7,3 (4,8-9,8)
	Fietssport*	11,8 (8,8-14,9)
	Zwemmen	8,5 (5,9-11,2)
	Yoga	2,7 (1,1-4,2)
	Wielrennen	2,7 (1,2-4,2)
	Dansen	1,1 (0,1-2,1)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	0,6 (-0,1-1,3)
	Mountainbiken	3,4 (1,6-5,1)
	Gymnastiek	5,1 (3,0-7,2)
	Golf	2,3 (0,9-3,7)
	Groepslessen in de sportschool	0,4 (-0,2-0,9)
Turnen	0,0 (0,0-0,0)	
Volleybal	1,3 (0,2-2,4)	
Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)	
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Fitness individueel	40,7 (37,6-43,8)
	Hardlopen	16,5 (14,2-18,9)
	Voetbal	6,8 (5,2-8,4)
	Wandelsport	14,7 (12,5-16,9)
	Tennis	7,2 (5,6-8,8)
	Fietssport*	8,4 (6,6-10,1)
	Zwemmen	7,0 (5,4-8,6)
	Yoga	5,2 (3,8-6,6)
	Wielrennen	3,8 (2,6-5,0)
	Dansen	1,3 (0,6-2,0)
	Hockey	0,2 (-0,1-0,5)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Paardrijden	1,7 (0,9-2,5)
	Mountainbiken	2,8 (1,8-3,9)
	Gymnastiek	2,5 (1,5-3,4)
	Golf	3,4 (2,2-4,5)
	Groepslessen in de sportschool	2,7 (1,6-3,7)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	0,9 (0,3-1,5)
Hoger (hbo, wo)	Fitness individueel	37,1 (34,6-39,5)
	Hardlopen	29,2 (26,9-31,5)
	Voetbal	5,9 (4,7-7,1)
	Wandelsport	8,4 (7,0-9,7)
	Tennis	10,6 (9,1-12,2)
	Fietssport*	8,5 (7,1-10,0)
	Zwemmen	6,7 (5,4-7,9)
	Yoga	9,4 (7,9-10,9)
	Wielrennen	6,4 (5,2-7,7)
	Dansen	2,2 (1,5-2,9)
	Hockey	1,9 (1,2-2,6)
	Paardrijden	2,1 (1,4-2,8)
	Mountainbiken	4,1 (3,1-5,0)
	Gymnastiek	1,3 (0,7-1,9)
	Golf	3,9 (3-4,9)
	Groepslessen in de sportschool	2,9 (2-3,7)
	Turnen	0,2 (0-0,4)
	Volleybal	1,6 (1-2,2)
	Judo Jiu Jitsu	0,5 (0,1-0,8)
Gevolgd opleidingsniveau (12 t/m 24 jaar)		
Lager (basisonderwijs, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Fitness individueel	17,5 (12,9-22,1)
	Hardlopen	7,7 (4,4-10,9)
	Voetbal	31 (25,3-36,6)
	Wandelsport	1,7 (0,1-3,3)
	Tennis	7,2 (4,1-10,4)
	Fietssport*	1,7 (0,1-3,2)
	Zwemmen	3,6 (1,3-5,9)
	Yoga	0,0 (0,0-0,0)
	Wielrennen	0,8 (-0,3-1,8)
	Dansen	8,5 (5,1-11,9)
	Hockey	8,5 (5,1-11,9)
	Paardrijden	8,9 (5,4-12,4)
	Mountainbiken	1,1 (-0,2-2,3)
	Gymnastiek	2,9 (0,9-4,9)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	0,7 (-0,3-1,6)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Turnen	4,6 (2,1-7,2)
	Volleybal	4,3 (1,8-6,8)
	Judo Jiu Jitsu	2,2 (0,4-3,9)
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Fitness individueel	42,9 (37,6-48,2)
	Hardlopen	13,9 (10,1-17,6)
	Voetbal	23,1 (18,5-27,6)
	Wandelsport	3,3 (1,4-5,2)
	Tennis	5,2 (2,8-7,6)
	Fietssport*	2,5 (0,8-4,2)
	Zwemmen	2,9 (1,1-4,7)
	Yoga	1,3 (0,1-2,5)
	Wielrennen	1,3 (0,1-2,6)
	Dansen	4,2 (2,0-6,4)
	Hockey	9,3 (6,2-12,4)
	Paardrijden	4,3 (2,1-6,5)
	Mountainbiken	1,3 (0,1-2,5)
	Gymnastiek	2,2 (0,6-3,7)
	Golf	0,7 (-0,2-1,6)
	Groepslessen in de sportschool	2,1 (0,6-3,7)
	Turnen	1,9 (0,5-3,4)
	Volleybal	3,4 (1,5-5,4)
	Judo Jiu Jitsu	1,0 (-0,1-2,0)
Hoger (hbo, wo)	Fitness individueel	46,8 (41,0-52,5)
	Hardlopen	33,0 (27,6-38,4)
	Voetbal	22,2 (17,4-27,0)
	Wandelsport	2,6 (0,8-4,4)
	Tennis	7,5 (4,5-10,6)
	Fietssport*	2,3 (0,5-4,0)
	Zwemmen	3,9 (1,6-6,1)
	Yoga	4,1 (1,8-6,4)
	Wielrennen	5,3 (2,8-7,9)
	Dansen	3,7 (1,5-5,9)
	Hockey	6,6 (3,7-9,5)
	Paardrijden	1,9 (0,3-3,5)
	Mountainbiken	0,2 (-0,3-0,6)
	Gymnastiek	0,0 (0,0-0,0)
	Golf	0,4 (-0,3-1,1)
	Groepslessen in de sportschool	1,9 (0,3-3,5)
	Turnen	1,0 (-0,2-2,1)
	Volleybal	2,2 (0,5-3,9)
	Judo Jiu Jitsu	0,6 (-0,3-1,5)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Huishoudinkomen (4 jaar en ouder)		
Kwintiel 1	Fitness individueel	33,9 (29,6-38,1)
	Hardlopen	22,6 (18,8-26,3)
	Voetbal	14,5 (11,3-17,7)
	Wandelsport	5,7 (3,7-7,8)
	Tennis	4,9 (2,9-6,8)
	Fietssport*	6,7 (4,4-8,9)
	Zwemmen	6,2 (4,1-8,4)
	Yoga	6,3 (4,1-8,4)
	Wielrennen	1,2 (0,2-2,2)
	Dansen	3,1 (1,5-4,6)
	Hockey	1,8 (0,6-3,0)
	Paardrijden	2,9 (1,4-4,4)
	Mountainbiken	1,0 (0,1-1,9)
	Gymnastiek	3,5 (1,8-5,1)
	Golf	1,4 (0,3-2,4)
	Groepslessen in de sportschool	1,7 (0,5-2,8)
	Turnen	0,9 (0,0-1,7)
	Volleybal	1,8 (0,6-3,1)
	Judo Jiu Jitsu	0,9 (0,1-1,8)
Kwintiel 2	Fitness individueel	32,3 (28,5-36,1)
	Hardlopen	16,1 (13,1-19,1)
	Voetbal	11,5 (8,9-14,1)
	Wandelsport	8,0 (5,8-10,2)
	Tennis	3,5 (2,0-5,0)
	Fietssport*	7,4 (5,3-9,6)
	Zwemmen	9,0 (6,7-11,4)
	Yoga	5,5 (3,7-7,4)
	Wielrennen	2,1 (0,9-3,2)
	Dansen	4,8 (3,0-6,5)
	Hockey	1,1 (0,3-2,0)
	Paardrijden	2,2 (1,0-3,3)
	Mountainbiken	1,4 (0,4-2,3)
	Gymnastiek	4,6 (2,9-6,3)
	Golf	1,6 (0,6-2,6)
	Groepslessen in de sportschool	0,4 (-0,1-0,9)
	Turnen	2,6 (1,3-3,9)
	Volleybal	1,9 (0,8-3,0)
	Judo Jiu Jitsu	1,2 (0,3-2,1)
Kwintiel 3	Fitness individueel	31,6 (28,4-34,9)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Hardlopen	17,5 (14,9-20,1)
	Voetbal	12,4 (10,1-14,7)
	Wandelsport	10,3 (8,2-12,4)
	Tennis	6,9 (5,1-8,6)
	Fietssport*	8,0 (6,2-9,9)
	Zwemmen	7,3 (5,5-9,1)
	Yoga	5,2 (3,7-6,8)
	Wielrennen	3,4 (2,1-4,6)
	Dansen	4,2 (2,8-5,6)
	Hockey	2,2 (1,2-3,2)
	Paardrijden	3,0 (1,8-4,2)
	Mountainbiken	2,7 (1,6-3,8)
	Gymnastiek	3,0 (1,8-4,2)
	Golf	1,5 (0,6-2,3)
	Groepslessen in de sportschool	2,0 (1,0-3,0)
	Turnen	3,4 (2,1-4,6)
	Volleybal	1,8 (0,9-2,7)
	Judo Jiu Jitsu	1,6 (0,7-2,4)
Kwintiel 4	Fitness individueel	34,6 (31,8-37,5)
	Hardlopen	19,5 (17,1-21,8)
	Voetbal	12,5 (10,5-14,5)
	Wandelsport	9,0 (7,3-10,7)
	Tennis	8,7 (7,0-10,4)
	Fietssport*	6,7 (5,2-8,2)
	Zwemmen	6,6 (5,1-8,1)
	Yoga	4,9 (3,6-6,2)
	Wielrennen	4,3 (3,1-5,6)
	Dansen	2,9 (1,9-3,8)
	Hockey	3,2 (2,2-4,3)
	Paardrijden	3,1 (2,1-4,2)
	Mountainbiken	3,3 (2,2-4,3)
	Gymnastiek	2,0 (1,1-2,8)
	Golf	2,2 (1,3-3,1)
	Groepslessen in de sportschool	2,5 (1,6-3,4)
	Turnen	2,0 (1,2-2,8)
	Volleybal	1,9 (1,1-2,7)
	Judo Jiu Jitsu	0,8 (0,3-1,4)
Kwintiel 5	Fitness individueel	36,1 (33,5-38,8)
	Hardlopen	21,6 (19,3-23,9)
	Voetbal	11,4 (9,6-13,1)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Wandelsport	9,1 (7,6-10,7)
	Tennis	12,0 (10,2-13,8)
	Fietssport*	6,5 (5,2-7,9)
	Zwemmen	4,9 (3,8-6,1)
	Yoga	4,9 (3,7-6,1)
	Wielrennen	5,8 (4,6-7,1)
	Dansen	3,0 (2,1-4,0)
	Hockey	6,2 (4,9-7,5)
	Paardrijden	3,0 (2,1-4,0)
	Mountainbiken	3,6 (2,5-4,6)
	Gymnastiek	1,5 (0,8-2,1)
	Golf	4,3 (3,2-5,4)
	Groepslessen in de sportschool	2,8 (1,9-3,7)
	Turnen	1,0 (0,4-1,5)
	Volleybal	1,6 (0,9-2,3)
Judo Jiu Jitsu	0,8 (0,3-1,3)	
Huishoudinkomen* opleidingsniveau (25 jaar en ouder)		
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 1	Fitness individueel	35,6 (23,8-47,4)
	Hardlopen	19,2 (9,5-28,9)
	Voetbal	7,3 (0,9-13,7)
	Wandelsport	9,6 (2,3-16,8)
	Tennis	4,0 (-0,8-8,8)
	Fietssport*	7,7 (1,2-14,3)
	Zwemmen	7,8 (1,2-14,4)
	Yoga	3,1 (-1,2-7,3)
	Wielrennen	1,4 (-1,5-4,2)
	Dansen	0,0 (0,0-0,0)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	0,0 (0,0-0,0)
	Mountainbiken	3,5 (-1,0-8,0)
	Gymnastiek	6,2 (0,3-12,1)
	Golf	0,0 (0,0-0,0)
	Groepslessen in de sportschool	1,6 (-1,5-4,7)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	2,7 (-1,3-6,7)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
Lager opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Fitness individueel	37,4 (31,9-43,0)
	Hardlopen	11,9 (8,2-15,6)
	Voetbal	4,2 (1,9-6,5)
	Wandelsport	16,7 (12,5-21,0)
	Tennis	6,9 (4,0-9,9)
	Fietssport*	11,7 (8,1-15,4)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Zwemmen	9,7 (6,3-13,1)
	Yoga	2,7 (0,8-4,5)
	Wielrennen	3,0 (1,1-5,0)
	Dansen	1,3 (0,0-2,5)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	0,6 (-0,3-1,5)
	Mountainbiken	2,7 (0,8-4,6)
	Gymnastiek	6,0 (3,3-8,7)
	Golf	2,5 (0,7-4,3)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,1 (-0,1-2,2)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
Lager opleidings-niveau en inkomens-kwintiel 5	Fitness individueel	36,1 (23,8-48,4)
	Hardlopen	17,7 (7,9-27,5)
	Voetbal	0,0 (0,0-0,0)
	Wandelsport	23,5 (12,6-34,4)
	Tennis	12,8 (4,2-21,4)
	Fietssport*	15,5 (6,3-24,8)
	Zwemmen	3,9 (-1,0-8,9)
	Yoga	2,3 (-1,5-6,1)
	Wielrennen	2,5 (-1,5-6,5)
	Dansen	1,6 (-1,6-4,7)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	1,1 (-1,6-3,8)
	Mountainbiken	6,5 (0,2-12,8)
	Gymnastiek	0,0 (0,0-0,0)
	Golf	3,8 (-1,1-8,7)
	Groepslessen in de sportschool	0,7 (-1,5-2,9)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,0 (-1,5-3,4)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
	Middelbaar opleidings-niveau en inkomens-kwintiel 1	Fitness individueel
Hardlopen		17,9 (9,9-25,9)
Voetbal		3,9 (-0,1-7,9)
Wandelsport		10,0 (3,8-16,3)
Tennis		4,6 (0,3-9,0)
Fietssport*		3,7 (-0,2-7,6)
Zwemmen		6,3 (1,2-11,3)
Yoga		8,2 (2,5-13,8)
Wielrennen		0,0 (0,0-0,0)
Dansen		1,5 (-1,0-4,0)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	1,3 (-1,1-3,6)
	Mountainbiken	1,6 (-1,0-4,2)
	Gymnastiek	6,2 (1,2-11,3)
	Golf	4,0 (-0,1-8,1)
	Groepslessen in de sportschool	2,2 (-0,9-5,2)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	1,3 (-1,1-3,7)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 2-4	Fitness individueel	38,6 (34,8-42,4)
	Hardlopen	16,8 (13,9-19,7)
	Voetbal	7,2 (5,2-9,2)
	Wandelsport	14,7 (11,9-17,4)
	Tennis	7,1 (5,1-9,1)
	Fietssport*	8,8 (6,6-11,0)
	Zwemmen	7,3 (5,3-9,3)
	Yoga	4,9 (3,3-6,6)
	Wielrennen	3,9 (2,4-5,4)
	Dansen	1,4 (0,5-2,3)
	Hockey	0,3 (-0,1-0,8)
	Paardrijden	1,6 (0,6-2,6)
	Mountainbiken	2,8 (1,5-4,0)
	Gymnastiek	2,0 (0,9-3,1)
	Golf	2,2 (1,1-3,4)
	Groepslessen in de sportschool	2,5 (1,3-3,7)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	0,8 (0,1-1,5)
	Judo Jiu Jitsu	0,2 (-0,1-0,6)
Middelbaar opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Fitness individueel	43,7 (37,2-50,2)
	Hardlopen	15,6 (10,9-20,4)
	Voetbal	7,1 (3,8-10,5)
	Wandelsport	16,9 (12-21,8)
	Tennis	8,6 (5,0-12,3)
	Fietssport*	9,3 (5,5-13,0)
	Zwemmen	6,6 (3,4-9,9)
	Yoga	4,7 (2,0-7,5)
	Wielrennen	5,3 (2,4-8,3)
	Dansen	1,1 (-0,3-2,5)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	2,2 (0,3-4,1)
	Mountainbiken	3,6 (1,2-6,1)
	Gymnastiek	2,2 (0,3-4,1)
	Golf	6,3 (3,1-9,5)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Groepslessen in de sportschool	3,4 (1,0-5,7)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	0,9 (-0,3-2,1)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
Hoger opleidings-niveau en inkomens-kwintiel 1	Fitness individueel	34,9 (26,0-43,9)
	Hardlopen	31,1 (22,4-39,8)
	Voetbal	10,7 (4,9-16,5)
	Wandelsport	6,9 (2,1-11,7)
	Tennis	5,1 (1,0-9,3)
	Fietssport*	11,9 (5,8-18,0)
	Zwemmen	7,9 (2,9-13,0)
	Yoga	11,3 (5,4-17,3)
	Wielrennen	1,0 (-0,9-2,8)
	Dansen	1,0 (-0,9-2,9)
	Hockey	1,7 (-0,7-4,2)
	Paardrijden	3,9 (0,2-7,5)
	Mountainbiken	1,0 (-0,9-2,9)
	Gymnastiek	0,0 (0,0-0,0)
	Golf	2,7 (-0,4-5,7)
	Groepslessen in de sportschool	3,2 (-0,1-6,5)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	0,7 (-0,9-2,2)
	Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)
Hoger opleidings-niveau en inkomens-kwintiel 2-4	Fitness individueel	36,2 (32,7-39,7)
	Hardlopen	28,6 (25,4-31,9)
	Voetbal	5,6 (3,9-7,2)
	Wandelsport	8,5 (6,5-10,5)
	Tennis	8,9 (6,9-11,0)
	Fietssport*	8,8 (6,7-10,8)
	Zwemmen	7,8 (5,9-9,7)
	Yoga	10,6 (8,3-12,8)
	Wielrennen	5,9 (4,2-7,5)
	Dansen	2,1 (1,1-3,2)
	Hockey	1,8 (0,9-2,8)
	Paardrijden	2,5 (1,4-3,6)
	Mountainbiken	3,9 (2,5-5,3)
	Gymnastiek	1,9 (0,9-2,9)
	Golf	2,8 (1,6-4,0)
	Groepslessen in de sportschool	2,6 (1,4-3,7)
	Turnen	0,3 (-0,1-0,8)
	Volleybal	1,6 (0,7-2,5)
	Judo Jiu Jitsu	0,5 (0,0-0,9)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Hoger opleidingsniveau en inkomenskwintiel 5	Fitness individueel	37,9 (34,1-41,6)
	Hardlopen	28,9 (25,4-32,4)
	Voetbal	5,4 (3,7-7,2)
	Wandelsport	8,6 (6,4-10,7)
	Tennis	13,8 (11,2-16,5)
	Fietssport*	7,7 (5,6-9,8)
	Zwemmen	5,2 (3,5-6,9)
	Yoga	7,8 (5,7-9,8)
	Wielrennen	8,0 (5,9-10,1)
	Dansen	2,4 (1,2-3,6)
	Hockey	2,1 (1,0-3,3)
	Paardrijden	1,4 (0,5-2,3)
	Mountainbiken	4,8 (3,1-6,4)
	Gymnastiek	0,9 (0,2-1,6)
	Golf	5,6 (3,8-7,4)
	Groepslessen in de sportschool	3,2 (1,9-4,6)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
Volleybal	1,8 (0,8-2,9)	
Judo Jiu Jitsu	0,6 (0,0-1,2)	
Migratieachtergrond (4 jaar en ouder)		
Geen	Fitness individueel	32,7 (31,1-34,3)
	Hardlopen	18,4 (17,1-19,7)
	Voetbal	12,1 (11,0-13,2)
	Wandelsport	9,7 (8,7-10,7)
	Tennis	8,7 (7,8-9,7)
	Fietssport*	7,3 (6,4-8,2)
	Zwemmen	6,2 (5,4-7,0)
	Yoga	4,9 (4,2-5,7)
	Wielrennen	4,7 (4,0-5,4)
	Dansen	3,3 (2,7-3,9)
	Hockey	3,9 (3,3-4,6)
	Paardrijden	3,3 (2,7-3,9)
	Mountainbiken	3,2 (2,6-3,8)
	Gymnastiek	2,4 (1,9-2,9)
	Golf	2,7 (2,1-3,2)
	Groepslessen in de sportschool	2,2 (1,7-2,7)
	Turnen	2,0 (1,5-2,4)
Volleybal	1,9 (1,4-2,3)	
Judo Jiu Jitsu	1,0 (0,6-1,3)	
Westers	Fitness individueel	35,7 (31,4-40,1)
	Hardlopen	26,0 (22,0-30,0)
	Voetbal	7,8 (5,4-10,3)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Wandelsport	6,4 (4,2-8,7)
	Tennis	9,4 (6,8-12,1)
	Fietssport*	7,8 (5,4-10,3)
	Zwemmen	6,6 (4,3-8,8)
	Yoga	8,5 (6,0-11,0)
	Wielrennen	2,7 (1,2-4,1)
	Dansen	4,5 (2,6-6,4)
	Hockey	2,1 (0,8-3,5)
	Paardrijden	2,3 (0,9-3,6)
	Mountainbiken	2,2 (0,9-3,5)
	Gymnastiek	4,2 (2,4-6,0)
	Golf	3,2 (1,6-4,8)
	Groepslessen in de sportschool	1,6 (0,4-2,7)
	Turnen	1,9 (0,7-3,2)
	Volleybal	1,3 (0,3-2,3)
Judo Jiu Jitsu	1,0 (0,1-1,9)	
Niet-Westers	Fitness individueel	43,1 (38,7-47,5)
	Hardlopen	23,0 (19,3-26,8)
	Voetbal	18,0 (14,6-21,4)
	Wandelsport	4,0 (2,3-5,8)
	Tennis	3,1 (1,6-4,6)
	Fietssport*	4,7 (2,8-6,6)
	Zwemmen	8,4 (5,9-10,8)
	Yoga	4,1 (2,3-5,8)
	Wielrennen	0,3 (-0,2-0,7)
	Dansen	3,2 (1,7-4,8)
	Hockey	1,6 (0,5-2,7)
	Paardrijden	0,9 (0,1-1,7)
	Mountainbiken	0,0 (0,0-0,0)
	Gymnastiek	2,4 (1,0-3,7)
	Golf	0,7 (-0,1-1,4)
Groepslessen in de sportschool	2,1 (0,9-3,4)	
Turnen	1,3 (0,3-2,3)	
Volleybal	1,3 (0,3-2,3)	
Judo Jiu Jitsu	1,4 (0,4-2,5)	
Mate van stedelijkheid (4 jaar en ouder)		
Zeer sterk stedelijk	Fitness individueel	39,5 (36,7-42,3)
	Hardlopen	25,1 (22,6-27,6)
	Voetbal	11,0 (9,2-12,8)
	Wandelsport	6,0 (4,6-7,4)
	Tennis	7,4 (5,9-8,9)
	Fietssport*	5,3 (4,0-6,6)
	Zwemmen	7,8 (6,3-9,4)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Yoga	7,5 (6,0-9,0)
	Wielrennen	4,2 (3,0-5,3)
	Dansen	3,2 (2,2-4,2)
	Hockey	4,4 (3,2-5,5)
	Paardrijden	1,3 (0,7-2,0)
	Mountainbiken	1,3 (0,6-1,9)
	Gymnastiek	1,7 (0,9-2,4)
	Golf	2,4 (1,5-3,3)
	Groepslessen in de sportschool	2,1 (1,3-3,0)
	Turnen	1,7 (1,0-2,5)
	Volleybal	1,3 (0,6-1,9)
	Judo Jiu Jitsu	0,7 (0,2-1,2)
Sterk stedelijk	Fitness individueel	34,4 (31,8-37,0)
	Hardlopen	18,5 (16,4-20,7)
	Voetbal	12,2 (10,4-14,0)
	Wandelsport	8,9 (7,4-10,5)
	Tennis	7,5 (6,0-8,9)
	Fietssport*	7,8 (6,3-9,3)
	Zwemmen	6,5 (5,1-7,8)
	Yoga	5,0 (3,8-6,2)
	Wielrennen	3,7 (2,7-4,7)
	Dansen	3,9 (2,8-4,9)
	Hockey	3,3 (2,3-4,2)
	Paardrijden	2,9 (2,0-3,8)
	Mountainbiken	2,5 (1,7-3,4)
	Gymnastiek	2,3 (1,5-3,1)
	Golf	2,5 (1,7-3,4)
	Groepslessen in de sportschool	1,8 (1,1-2,5)
	Turnen	1,7 (1,0-2,4)
	Volleybal	1,6 (0,9-2,3)
Matig stedelijk	Fitness individueel	34,2 (30,5-37,8)
	Hardlopen	16,6 (13,7-19,4)
	Voetbal	13,4 (10,8-16,0)
	Wandelsport	8,0 (5,9-10,1)
	Tennis	9,0 (6,8-11,2)
	Fietssport*	6,9 (5,0-8,9)
	Zwemmen	5,0 (3,3-6,7)
	Yoga	3,3 (1,9-4,6)
	Wielrennen	4,5 (2,9-6,2)
	Dansen	4,0 (2,4-5,5)
	Hockey	5,3 (3,5-7,0)
	Paardrijden	3,2 (1,8-4,6)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Mountainbiken	2,2 (1,1-3,4)
	Gymnastiek	2,4 (1,2-3,6)
	Golf	3,6 (2,2-5,1)
	Groepslessen in de sportschool	1,9 (0,9-3,0)
	Turnen	2,6 (1,4-3,8)
	Volleybal	1,3 (0,4-2,1)
	Judo Jiu Jitsu	1,6 (0,6-2,6)
Weinig stedelijk	Fitness individueel	29,8 (26,9-32,8)
	Hardlopen	17,9 (15,5-20,4)
	Voetbal	12,9 (10,7-15,0)
	Wandelsport	11,3 (9,3-13,4)
	Tennis	9,4 (7,5-11,3)
	Fietssport*	7,6 (5,9-9,3)
	Zwemmen	5,3 (3,8-6,7)
	Yoga	3,8 (2,6-5,1)
	Wielrennen	3,9 (2,6-5,1)
	Dansen	3,3 (2,2-4,5)
	Hockey	2,4 (1,4-3,3)
	Paardrijden	3,9 (2,7-5,2)
	Mountainbiken	5,5 (4,1-7,0)
	Gymnastiek	3,0 (1,9-4,1)
	Golf	2,3 (1,3-3,2)
	Groepslessen in de sportschool	2,4 (1,4-3,4)
	Turnen	1,8 (0,9-2,6)
	Volleybal	2,8 (1,8-3,9)
	Judo Jiu Jitsu	0,6 (0,1-1,0)
Niet stedelijk	Fitness individueel	25,5 (20,2-30,8)
	Hardlopen	16,1 (11,7-20,6)
	Voetbal	14,1 (9,9-18,4)
	Wandelsport	12,0 (8,0-15,9)
	Tennis	8,2 (4,9-11,6)
	Fietssport*	9,5 (5,9-13,1)
	Zwemmen	8,8 (5,4-12,3)
	Yoga	5,7 (2,9-8,5)
	Wielrennen	3,3 (1,1-5,5)
	Dansen	1,7 (0,1-3,2)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	5,4 (2,7-8,2)
	Mountainbiken	1,4 (0,0-2,9)
	Gymnastiek	6,6 (3,6-9,7)
	Golf	0,9 (-0,3-2,0)
	Groepslessen in de sportschool	2,6 (0,6-4,5)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Turnen	2,3 (0,5-4,2)
	Volleybal	1,8 (0,2-3,5)
	Judo Jiu Jitsu	1,0 (-0,2-2,2)
Langdurige aandoening / beperking (12 jaar en ouder)		
Langdurige aandoening en lichamelijke beperking	Fitness individueel	33,9 (25,3-42,6)
	Hardlopen	7,8 (2,9-12,7)
	Voetbal	2,2 (-0,5-4,9)
	Wandelsport	7,8 (2,9-12,7)
	Tennis	2,9 (-0,2-6,0)
	Fietssport*	8,9 (3,7-14,1)
	Zwemmen	14,8 (8,4-21,3)
	Yoga	5,3 (1,2-9,4)
	Wielrennen	0,7 (-0,8-2,2)
	Dansen	0,6 (-0,8-2,0)
	Hockey	0,0 (0,0-0,0)
	Paardrijden	3,1 (0,0-6,3)
	Mountainbiken	0,0 (0,0-0,0)
	Gymnastiek	8,8 (3,6-13,9)
	Golf	0,3 (-0,7-1,4)
	Groepslessen in de sportschool	0,0 (0,0-0,0)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	0,0 (0,0-0,0)
Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)	
Alleen langdurige aandoening	Fitness individueel	38,6 (35,4-41,8)
	Hardlopen	15,7 (13,3-18,1)
	Voetbal	4,6 (3,2-5,9)
	Wandelsport	12,2 (10,0-14,3)
	Tennis	7,6 (5,9-9,3)
	Fietssport*	9,4 (7,5-11,3)
	Zwemmen	7,5 (5,8-9,3)
	Yoga	6,9 (5,3-8,6)
	Wielrennen	3,7 (2,4-4,9)
	Dansen	2,9 (1,8-3,9)
	Hockey	1,7 (0,8-2,5)
	Paardrijden	2,0 (1,1-2,9)
	Mountainbiken	2,2 (1,2-3,1)
	Gymnastiek	2,4 (1,4-3,4)
	Golf	3,0 (1,9-4,1)
	Groepslessen in de sportschool	1,9 (1,0-2,8)
	Turnen	0,3 (0,0-0,7)
	Volleybal	1,2 (0,5-1,9)
Judo Jiu Jitsu	0,6 (0,1-1,0)	

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
Alleen lichamelijke beperking	Fitness individueel	32,6 (20,9-44,3)
	Hardlopen	28,4 (17,2-39,7)
	Voetbal	9,5 (2,2-16,8)
	Wandelsport	11,2 (3,3-19,1)
	Tennis	3,6 (-1,0-8,3)
	Fietssport*	15,1 (6,1-24,0)
	Zwemmen	10,9 (3,1-18,7)
	Yoga	6,0 (0,1-12,0)
	Wielrennen	5,0 (-0,5-10,4)
	Dansen	3,0 (-1,3-7,3)
	Hockey	4,2 (-0,8-9,2)
	Paardrijden	0,7 (-1,4-2,8)
	Mountainbiken	1,5 (-1,5-4,5)
	Gymnastiek	2,6 (-1,4-6,5)
	Golf	0,5 (-1,2-2,1)
	Groepslessen in de sportschool	3,2 (-1,2-7,7)
	Turnen	0,0 (0,0-0,0)
	Volleybal	2,0 (-1,5-5,4)
Judo Jiu Jitsu	0,0 (0,0-0,0)	
Geen langdurige aandoening of beperking	Fitness individueel	38,0 (36,2-39,8)
	Hardlopen	24,1 (22,5-25,7)
	Voetbal	12,8 (11,5-14)
	Wandelsport	8,7 (7,7-9,8)
	Tennis	9,0 (7,9-10,0)
	Fietssport*	6,8 (5,9-7,8)
	Zwemmen	5,4 (4,6-6,3)
	Yoga	5,4 (4,5-6,2)
	Wielrennen	4,7 (3,9-5,5)
	Dansen	2,5 (2,0-3,1)
	Hockey	3,1 (2,5-3,8)
	Paardrijden	2,6 (2,0-3,2)
	Mountainbiken	3,3 (2,7-4,0)
	Gymnastiek	1,9 (1,4-2,4)
	Golf	2,8 (2,2-3,4)
	Groepslessen in de sportschool	2,4 (1,8-2,9)
	Turnen	0,8 (0,5-1,1)
	Volleybal	2,1 (1,5-2,6)
Judo Jiu Jitsu	0,6 (0,3-0,9)	
Gewicht (4 jaar en ouder)		
Ondergewicht	Fitness individueel	26,9 (17,7-36,1)
	Hardlopen	16,3 (8,7-24,0)
	Voetbal	15,2 (7,8-22,7)
	Wandelsport	0,7 (-1,0-2,3)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Tennis	11,0 (4,5-17,5)
	Fietssport*	4,0 (0,0-8,1)
	Zwemmen	6,1 (1,2-11,1)
	Yoga	5,4 (0,7-10,0)
	Wielrennen	3,0 (-0,5-6,5)
	Dansen	11,8 (5,1-18,4)
	Hockey	6,2 (1,2-11,2)
	Paardrijden	4,4 (0,2-8,7)
	Mountainbiken	3,3 (-0,4-7,0)
	Gymnastiek	2,1 (-0,9-5,0)
	Golf	1,1 (-1,1-3,3)
	Groepslessen in de sportschool	0,9 (-1,1-2,9)
	Turnen	4,2 (0,1-8,4)
	Volleybal	0,6 (-1,0-2,2)
	Judo Jiu Jitsu	1,0 (-1,1-3,1)
Gezond gewicht	Fitness individueel	32,2 (30,3-34,0)
	Hardlopen	21,8 (20,2-23,4)
	Voetbal	14,9 (13,5-16,3)
	Wandelsport	7,0 (6,0-8,0)
	Tennis	8,2 (7,1-9,2)
	Fietssport*	6,2 (5,2-7,1)
	Zwemmen	5,6 (4,7-6,5)
	Yoga	6,1 (5,2-7,1)
	Wielrennen	4,2 (3,5-5,0)
	Dansen	3,8 (3,0-4,5)
	Hockey	4,5 (3,7-5,3)
	Paardrijden	3,7 (3,0-4,4)
	Mountainbiken	2,6 (2,0-3,2)
	Gymnastiek	2,5 (1,9-3,1)
	Golf	2,1 (1,5-2,6)
	Groepslessen in de sportschool	2,0 (1,4-2,5)
	Turnen	2,6 (2,0-3,3)
	Volleybal	1,8 (1,3-2,4)
	Judo Jiu Jitsu	1,5 (1,0-2,0)
Matig overgewicht	Fitness individueel	37,4 (34,7-40,1)
	Hardlopen	19,0 (16,8-21,2)
	Voetbal	9,3 (7,7-10,9)
	Wandelsport	11,3 (9,5-13,0)
	Tennis	8,6 (7,1-10,2)
	Fietssport*	9,3 (7,6-10,9)
	Zwemmen	6,2 (4,8-7,5)
	Yoga	3,2 (2,2-4,2)

Subgroep	Activiteit	% (95%BI)
	Wielrennen	4,4 (3,2-5,5)
	Dansen	2,4 (1,5-3,2)
	Hockey	2,0 (1,2-2,8)
	Paardrijden	1,9 (1,1-2,7)
	Mountainbiken	3,5 (2,5-4,5)
	Gymnastiek	2,5 (1,6-3,4)
	Golf	3,5 (2,5-4,5)
	Groepslessen in de sportschool	2,0 (1,3-2,8)
	Turnen	0,9 (0,3-1,4)
	Volleybal	1,8 (1,1-2,6)
	Judo Jiu Jitsu	0,3 (0,0-0,6)
	Ernstig overgewicht/ obesitas	Fitness individueel
Hardlopen		10,3 (7,3-13,3)
Voetbal		4,3 (2,3-6,3)
Wandelsport		13,6 (10,2-17,0)
Tennis		5,2 (3,0-7,4)
Fietssport*		6,9 (4,4-9,4)
Zwemmen		13,0 (9,7-16,4)
Yoga		5,6 (3,3-7,9)
Wielrennen		1,4 (0,3-2,6)
Dansen		2,7 (1,1-4,3)
Hockey		0,9 (-0,1-1,8)
Paardrijden		0,5 (-0,2-1,1)
Mountainbiken		1,1 (0,1-2,1)
Gymnastiek		3,4 (1,6-5,1)
Golf		2,4 (0,9-4,0)
Groepslessen in de sportschool		3,4 (1,6-5,2)
Turnen		0,0 (0,0-0,0)
Volleybal		1,1 (0,1-2,1)
Judo Jiu Jitsu		0,4 (-0,2-0,9)

*Fietsen algemeen ingevuld onder sport zonder specificatie van het type fietssport (wielrennen, mountainbiken ect.).

Bijlage 5 Mate waarin beweegactiviteiten bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

Tabel B5 Percentage (inclusief 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen exclusief één van de beweegactiviteiten.

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
Bevolking 18 jaar en ouder			
	Alle beweegactiviteiten	46,6 (45,4-47,8)	n.v.t.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	43,3 (42,1-44,4)	
	Ex. Klussen	42,9 (41,7-44,1)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	41,6 (40,4-42,8)	
	Ex. Tuinieren	41,3 (40,1-42,5)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	40,4 (39,2-41,6)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	38,8 (37,6-40,0)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	36,9 (35,7-38,1)	
	Ex. Sport	30,3 (29,2-31,5)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	29,6 (28,5-30,7)	
Geslacht (18 jaar en ouder)			
Man	Alle beweegactiviteiten	48,5 (46,8-50,2)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	45,0 (43,3-46,7)	
	Ex. Klussen	43,3 (41,6-45,0)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	44,0 (42,3-45,7)	
	Ex. Tuinieren	43,1 (41,4-44,8)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	42,8 (41,2-44,5)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	42,1 (40,4-43,8)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	39,6 (38,0-41,3)	
	Ex. Sport	30,6 (29,0-32,2)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	31,6 (30,0-33,2)	
Vrouw	Alle beweegactiviteiten	44,8 (43,1-46,4)	0,90 (0,81-0,99)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	41,6 (39,9-43,3)	0,91 (0,82-1,00)
	Ex. Klussen	42,6 (40,9-44,2)	1,03 (0,94-1,13)
	Ex. Wandelen naar school of werk	39,2 (37,6-40,9)	0,87 (0,79-0,95)
	Ex. Tuinieren	39,5 (37,8-41,1)	0,91 (0,83-1,01)
	Ex. Fietsen naar school of werk	38,1 (36,4-39,7)	0,83 (0,75-0,91)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	35,5 (33,9-37,2)	0,79 (0,71-0,87)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	34,2 (32,6-35,8)	0,82 (0,74-0,90)
	Ex. Sport	30,1 (28,6-31,7)	0,97 (0,88-1,08)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	27,7 (26,2-29,2)	0,90 (0,81-1,00)
Leeftijdsgroep			

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
4 t/m 11 jaar	Alle beweegactiviteiten	62,3 (58,6-65,9)	n.v.t.
	Ex. Zwemles op school	62,0 (58,4-65,7)	
	Ex. Zwemles in de vrije tijd	61,2 (57,6-64,8)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	61,1 (57,5-64,8)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	61,4 (57,8-65,1)	
	Ex. Gymles op school	59,9 (56,3-63,6)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	59,6 (55,9-63,2)	
	Ex. Sport	53,1 (49,4-56,8)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	62,3 (58,6-65,9)	
	Ex. Buitenspelen in de vrije tijd	44,0 (40,3-47,7)	
	Ex. Buitenspelen op school	41,8 (38,2-45,5)	
12 t/m 17 jaar	Alle beweegactiviteiten	36,0 (32,1-39,8)	n.v.t.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	34,4 (30,6-38,2)	
	Ex. Klussen	35,4 (31,6-39,3)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	34,3 (30,5-38,2)	
	Ex. Tuinieren	35,7 (31,8-39,5)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	21,8 (18,4-25,1)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	35,7 (31,8-39,5)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	31,0 (27,3-34,7)	
	Ex. Sport	18,6 (15,5-21,8)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	34,1 (30,3-37,9)	
	Ex. Gymles op school	28,0 (24,4-31,7)	
18 t/m 64 jaar	Alle beweegactiviteiten	48,0 (46,6-49,4)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	43,8 (42,4-45,2)	
	Ex. Klussen	44,5 (43,2-45,9)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	42,5 (41,1-43,8)	
	Ex. Tuinieren	43,7 (42,3-45,0)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	40,1 (38,8-41,5)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	39,7 (38,4-41,1)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	39,6 (38,2-40,9)	
	Ex. Sport	29,8 (28,5-31,1)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	32,1 (30,8-33,4)	
65 jaar en ouder	Alle beweegactiviteiten	42,3 (39,9-44,7)	0,85 (0,77-0,95)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	41,6 (39,2-44,0)	0,98 (0,88-1,09)
	Ex. Klussen	37,8 (35,5-40,2)	0,80 (0,72-0,89)
	Ex. Wandelen naar school of werk	38,8 (36,5-41,2)	0,90 (0,81-1,01)
	Ex. Tuinieren	33,8 (31,5-36,1)	0,71 (0,64-0,79)
	Ex. Fietsen naar school of werk	41,4 (39,0-43,8)	1,15 (1,03-1,27)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	35,8 (33,4-38,1)	0,90 (0,81-1,00)

Subgroep		Voldoen aan de Bewegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	28,5 (26,3-30,7)	0,66 (0,59-0,74)
	Ex. Sport	32,1 (29,8-34,4)	1,16 (1,03-1,29)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	21,9 (19,8-23,9)	0,66 (0,58-0,74)
Voltooid opleidingsniveau (25 jaar en ouder)			
Lager (lo, vmbo, avo, onderbouw, mbo1)	Alle beweegactiviteiten	38,3 (35,7-40,8)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	34,7 (32,2-37,2)	
	Ex. Klussen	35,5 (33,0-38,0)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	33,3 (30,8-35,8)	
	Ex. Tuinieren	32,6 (30,2-35,1)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	35,4 (32,9-37,9)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	31,2 (28,8-33,6)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	28,1 (25,7-30,4)	
	Ex. Sport	29,8 (27,4-32,2)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	19,4 (17,3-21,4)	
Middelbaar (havo, vwo, mbo2,3,4)	Alle beweegactiviteiten	44,3 (42,2-46,5)	1,28 (1,12-1,47)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	39,7 (37,6-41,8)	1,23 (1,08-1,42)
	Ex. Klussen	39,9 (37,8-42,0)	1,21 (1,05-1,39)
	Ex. Wandelen naar school of werk	39,9 (37,8-42,0)	1,30 (1,13-1,49)
	Ex. Tuinieren	38,9 (36,8-41,0)	1,31 (1,14-1,50)
	Ex. Fietsen naar school of werk	39,6 (37,5-41,7)	1,17 (1,02-1,35)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	37,0 (34,9-39,1)	1,29 (1,12-1,48)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	35,0 (32,9-37,0)	1,38 (1,19-1,60)
	Ex. Sport	31,0 (29,0-32,9)	1,04 (0,90-1,20)
		Ex. Wandelen in de vrije tijd	26,5 (24,6-28,4)
Hoger (hbo, wo)	Alle beweegactiviteiten	53,1 (51,0-55,1)	1,75 (1,53-2,00)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	51,4 (49,4-53,5)	1,88 (1,64-2,15)
	Ex. Klussen	49,0 (46,9-51,1)	1,67 (1,46-1,91)
	Ex. Wandelen naar school of werk	48,9 (46,9-51,0)	1,82 (1,59-2,08)
	Ex. Tuinieren	46,9 (44,9-49,0)	1,71 (1,49-1,96)
	Ex. Fietsen naar school of werk	45,1 (43,0-47,1)	1,45 (1,27-1,66)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	44,1 (42,0-46,1)	1,65 (1,44-1,89)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	41,9 (39,9-44,0)	1,80 (1,56-2,07)
	Ex. Sport	31,5 (29,6-33,4)	1,06 (0,92-1,22)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	35,8 (33,8-37,8)	2,27 (1,95-2,65)
Huishoudinkomen (18 jaar en ouder)			
Kwintiel 1	Alle beweegactiviteiten	40,0 (37,0-43,0)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	37,8 (34,8-40,7)	
	Ex. Klussen	37,2 (34,2-40,1)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	32,0 (29,2-34,9)	
	Ex. Tuinieren	36,0 (33,1-38,9)	

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
	Ex. Fietsen naar school of werk	34,0 (31,2-36,9)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	33,6 (30,7-36,5)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	32,8 (29,9-35,7)	
	Ex. Sport	28,3 (25,5-31,0)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	26,9 (24,2-29,6)	
Kwintiel 2	Alle beweegactiviteiten	40,4 (37,5-43,2)	0,99 (0,82-1,21)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	35,9 (33,2-38,7)	0,92 (0,76-1,12)
	Ex. Klussen	37,0 (34,3-39,8)	0,99 (0,81-1,20)
	Ex. Wandelen naar school of werk	35,8 (33,0-38,6)	1,17 (0,95-1,42)
	Ex. Tuinieren	35,0 (32,3-37,8)	0,94 (0,77-1,14)
	Ex. Fietsen naar school of werk	35,9 (33,2-38,7)	1,04 (0,85-1,27)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	31,6 (28,9-34,2)	0,92 (0,75-1,12)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	30,9 (28,3-33,6)	0,90 (0,73-1,10)
	Ex. Sport	30,9 (28,2-33,6)	1,13 (0,92-1,38)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	21,7 (19,3-24,1)	0,74 (0,60-0,93)
Kwintiel 3	Alle beweegactiviteiten	46,4 (43,6-49,1)	1,32 (1,09-1,58)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	43,5 (40,8-46,2)	1,29 (1,07-1,56)
	Ex. Klussen	43,0 (40,2-45,7)	1,29 (1,07-1,56)
	Ex. Wandelen naar school of werk	41,1 (38,4-43,9)	1,53 (1,27-1,85)
	Ex. Tuinieren	40,6 (37,9-43,3)	1,22 (1,01-1,47)
	Ex. Fietsen naar school of werk	40,9 (38,2-43,6)	1,31 (1,08-1,58)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	38,1 (35,4-40,8)	1,24 (1,03-1,50)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	35,0 (32,4-37,6)	1,13 (0,93-1,37)
	Ex. Sport	30,2 (27,7-32,7)	1,14 (0,93-1,38)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	27,9 (25,4-30,4)	1,06 (0,86-1,30)
Kwintiel 4	Alle beweegactiviteiten	48,0 (45,5-50,5)	1,40 (1,17-1,68)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	44,4 (41,9-46,9)	1,34 (1,12-1,60)
	Ex. Klussen	44,0 (41,5-46,6)	1,35 (1,13-1,62)
	Ex. Wandelen naar school of werk	44,1 (41,6-46,6)	1,69 (1,41-2,04)
	Ex. Tuinieren	42,7 (40,2-45,2)	1,34 (1,12-1,61)
	Ex. Fietsen naar school of werk	41,7 (39,2-44,2)	1,35 (1,13-1,62)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	40,5 (38,0-43,0)	1,35 (1,12-1,62)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	37,3 (34,8-39,7)	1,24 (1,03-1,49)
	Ex. Sport	30,4 (28,1-32,7)	1,11 (0,92-1,35)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	30,5 (28,1-32,8)	1,24 (1,02-1,52)
Kwintiel 5	Alle beweegactiviteiten	53,4 (51,0-55,8)	1,71 (1,44-2,04)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	49,9 (47,5-52,4)	1,66 (1,40-1,98)
	Ex. Klussen	49,2 (46,8-51,6)	1,66 (1,39-1,97)

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
	Ex. Wandelen naar school of werk	49,4 (46,9-51,8)	2,07 (1,73-2,47)
	Ex. Tuinieren	47,3 (44,9-49,8)	1,59 (1,33-1,90)
	Ex. Fietsen naar school of werk	45,2 (42,8-47,6)	1,57 (1,32-1,88)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	45,6 (43,2-48,0)	1,64 (1,37-1,96)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	43,9 (41,5-46,3)	1,63 (1,36-1,96)
	Ex. Sport	30,5 (28,3-32,7)	1,13 (0,93-1,36)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	36,9 (34,5-39,2)	1,65 (1,36-1,99)
Migratieachtergrond (18 jaar en ouder)			
Geen	Alle beweegactiviteiten	47,2 (45,8-48,6)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	43,7 (42,4-45,1)	
	Ex. Klussen	43,3 (41,9-44,6)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	43,1 (41,8-44,5)	
	Ex. Tuinieren	41,2 (39,9-42,6)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	40,7 (39,3-42,0)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	39,5 (38,1-40,8)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	36,4 (35,1-37,7)	
	Ex. Sport	30,7 (29,4-31,9)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	29,0 (27,7-30,2)	
Westers	Alle beweegactiviteiten	49,2 (45,5-52,8)	1,05 (0,90-1,22)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	46,1 (42,5-49,7)	1,07 (0,92-1,25)
	Ex. Klussen	46,5 (42,9-50,1)	1,10 (0,94-1,28)
	Ex. Wandelen naar school of werk	42,0 (38,4-45,6)	0,96 (0,82-1,12)
	Ex. Tuinieren	45,2 (41,6-48,9)	1,16 (0,99-1,35)
	Ex. Fietsen naar school of werk	42,6 (39,0-46,2)	1,05 (0,90-1,23)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	40,3 (36,7-43,9)	1,01 (0,87-1,19)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	40,5 (36,9-44,1)	1,13 (0,97-1,32)
	Ex. Sport	30,4 (27,1-33,7)	0,97 (0,83-1,15)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	32,5 (29,1-35,9)	1,10 (0,93-1,30)
Niet- Westers	Alle beweegactiviteiten	40,9 (37,5-44,2)	0,76 (0,63-0,90)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	37,9 (34,6-41,2)	0,75 (0,63-0,90)
	Ex. Klussen	37,6 (34,3-40,9)	0,77 (0,65-0,93)
	Ex. Wandelen naar school of werk	31,5 (28,4-34,7)	0,59 (0,49-0,71)
	Ex. Tuinieren	38,2 (34,9-41,5)	0,88 (0,73-1,05)
	Ex. Fietsen naar school of werk	36,8 (33,5-40,1)	0,82 (0,68-0,98)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	33,2 (30,0-36,4)	0,74 (0,61-0,89)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	36,8 (33,5-40,1)	1,01 (0,84-1,21)
	Ex. Sport	28,4 (25,3-31,5)	0,86 (0,71-1,04)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	31,1 (27,9-34,2)	1,07 (0,88-1,29)
Mate van stedelijkheid (18 jaar en ouder)			
	Alle beweegactiviteiten	49,4 (47,1-51,7)	Ref.

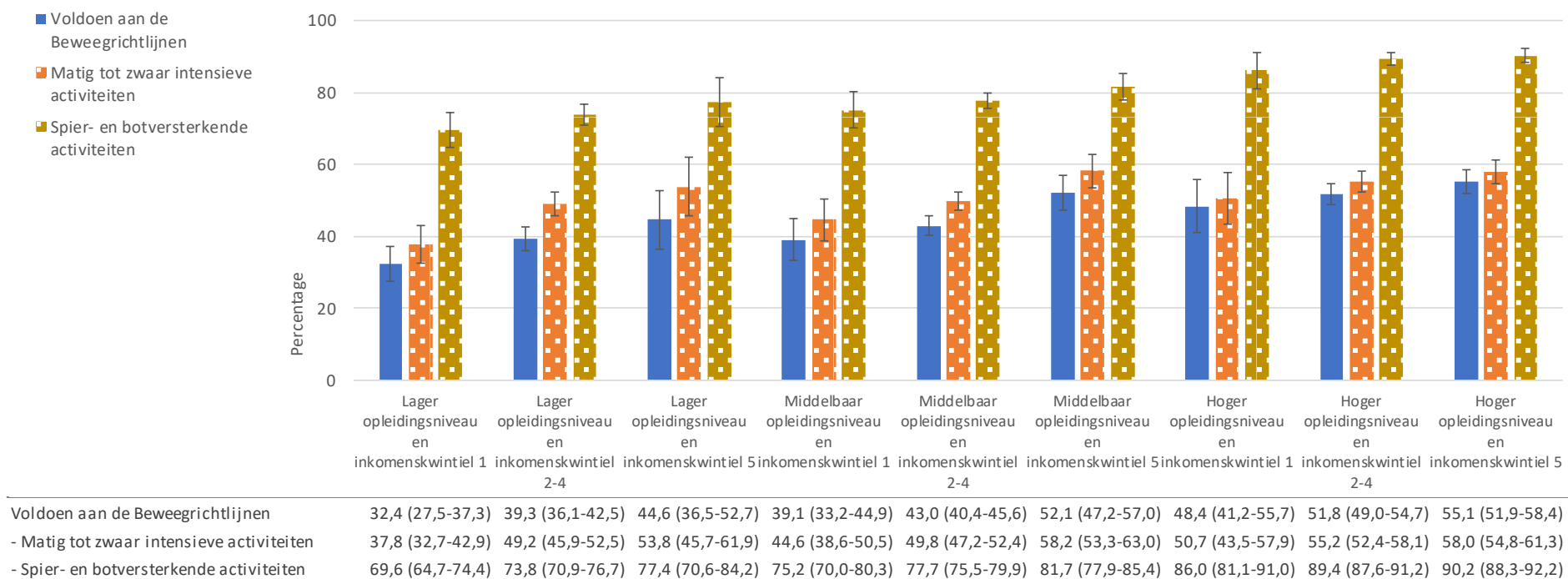
Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
Zeer sterk stedelijk	Ex. Zware activiteiten op school of werk	46,5 (44,2-48,8)	
	Ex. Klussen	46,6 (44,3-49,0)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	42,8 (40,5-45,1)	
	Ex. Tuinieren	46,8 (44,5-49,2)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	40,5 (38,2-42,8)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	40,7 (38,4-43,0)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	39,7 (37,4-42,0)	
	Ex. Sport	31,0 (28,8-33,1)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	33,5 (31,3-35,7)	
Sterk stedelijk	Alle beweegactiviteiten	43,5 (41,3-45,7)	0,82 (0,72-0,94)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	40,7 (38,6-42,9)	0,83 (0,72-0,94)
	Ex. Klussen	40,1 (38,0-42,3)	0,79 (0,69-0,90)
	Ex. Wandelen naar school of werk	39,2 (37,0-41,3)	0,88 (0,77-1,01)
	Ex. Tuinieren	37,9 (35,8-40,1)	0,73 (0,64-0,84)
	Ex. Fietsen naar school of werk	37,8 (35,7-39,9)	0,92 (0,80-1,05)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	36,1 (34,0-38,2)	0,86 (0,75-0,99)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	34,8 (32,7-36,9)	0,84 (0,73-0,96)
	Ex. Sport	28,7 (26,7-30,7)	0,96 (0,83-1,11)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	28,0 (26,1-30,0)	0,82 (0,71-0,94)
Matig stedelijk	Alle beweegactiviteiten	43,3 (40,2-46,4)	0,82 (0,70-0,96)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	40,7 (37,6-43,8)	0,83 (0,70-0,97)
	Ex. Klussen	39,5 (36,5-42,6)	0,79 (0,67-0,93)
	Ex. Wandelen naar school of werk	39,5 (36,4-42,6)	0,90 (0,77-1,06)
	Ex. Tuinieren	38,4 (35,4-41,5)	0,75 (0,64-0,88)
	Ex. Fietsen naar school of werk	38,5 (35,4-41,5)	0,96 (0,82-1,13)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	37,1 (34,1-40,2)	0,89 (0,76-1,05)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	33,9 (30,9-36,9)	0,82 (0,69-0,97)
	Ex. Sport	28,5 (25,7-31,4)	0,93 (0,78-1,11)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	25,0 (22,3-27,7)	0,71 (0,59-0,84)
Weinig stedelijk	Alle beweegactiviteiten	49,7 (47,1-52,2)	1,06 (0,92-1,22)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	44,9 (42,4-47,5)	0,99 (0,86-1,13)
	Ex. Klussen	44,6 (42,0-47,2)	0,96 (0,84-1,11)
	Ex. Wandelen naar school of werk	45,2 (42,6-47,7)	1,13 (0,98-1,30)
	Ex. Tuinieren	42,1 (39,5-44,6)	0,86 (0,75-0,99)
	Ex. Fietsen naar school of werk	44,6 (42,0-47,2)	1,22 (1,06-1,41)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	41,8 (39,3-44,4)	1,08 (0,93-1,24)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	38,6 (36,1-41,1)	1,01 (0,88-1,17)
	Ex. Sport	32,2 (29,8-34,6)	1,13 (0,97-1,31)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	31,7 (29,3-34,1)	0,98 (0,84-1,14)

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
Niet stedelijk	Alle beweegactiviteiten	46,9 (42,4-51,5)	0,98 (0,80-1,20)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	41,9 (37,4-46,4)	0,91 (0,74-1,11)
	Ex. Klussen	42,7 (38,2-47,2)	0,90 (0,74-1,10)
	Ex. Wandelen naar school of werk	40,5 (36,0-44,9)	0,98 (0,80-1,20)
	Ex. Tuinieren	38,3 (33,8-42,7)	0,76 (0,62-0,94)
	Ex. Fietsen naar school of werk	42,7 (38,2-47,1)	1,17 (0,96-1,43)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	37,2 (32,9-41,6)	0,94 (0,77-1,15)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	36,0 (31,6-40,3)	0,91 (0,74-1,12)
	Ex. Sport	33,3 (29,0-37,5)	1,20 (0,97-1,48)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	25,3 (21,4-29,3)	0,74 (0,60-0,93)
Langdurige aandoening / beperking (18 jaar en ouder)			
Langdurige aandoening en lichamelijke beperking	Alle beweegactiviteiten	20,3 (17,1-23,6)	0,25 (0,20-0,31)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	19,8 (16,6-23,1)	0,28 (0,23-0,35)
	Ex. Klussen	18,5 (15,4-21,7)	0,26 (0,21-0,33)
	Ex. Wandelen naar school of werk	18,2 (15,0-21,3)	0,27 (0,22-0,33)
	Ex. Tuinieren	16,0 (13,0-19,0)	0,24 (0,19-0,30)
	Ex. Fietsen naar school of werk	19,5 (16,3-22,7)	0,32 (0,26-0,39)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	17,9 (14,7-21,0)	0,30 (0,24-0,38)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	14,4 (11,6-17,3)	0,24 (0,19-0,31)
	Ex. Sport	16,4 (13,4-19,4)	0,42 (0,34-0,53)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	9,3 (7,0-11,7)	0,20 (0,15-0,27)
Alleen langdurige aandoening	Alle beweegactiviteiten	45,0 (42,7-47,3)	0,78 (0,70-0,87)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	42,0 (39,7-44,3)	0,82 (0,74-0,92)
	Ex. Klussen	41,0 (38,7-43,2)	0,78 (0,70-0,87)
	Ex. Wandelen naar school of werk	39,6 (37,3-41,9)	0,78 (0,70-0,87)
	Ex. Tuinieren	39,2 (37,0-41,5)	0,76 (0,68-0,85)
	Ex. Fietsen naar school of werk	38,9 (36,6-41,1)	0,84 (0,75-0,93)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	36,7 (34,5-39,0)	0,79 (0,70-0,88)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	33,9 (31,7-36,0)	0,72 (0,65-0,81)
	Ex. Sport	30,8 (28,7-32,9)	0,94 (0,83-1,05)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	25,6 (23,6-27,6)	0,67 (0,59-0,76)
Alleen lichamelijke beperking	Alle beweegactiviteiten	41,2 (33,9-48,5)	0,65 (0,48-0,89)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	38,7 (31,5-45,9)	0,67 (0,49-0,92)
	Ex. Klussen	40,2 (33,0-47,5)	0,72 (0,52-0,98)
	Ex. Wandelen naar school of werk	29,8 (23,0-36,5)	0,54 (0,39-0,74)
	Ex. Tuinieren	37,4 (30,3-44,6)	0,68 (0,50-0,93)
	Ex. Fietsen naar school of werk	38,0 (30,8-45,2)	0,75 (0,55-1,03)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	35,5 (28,4-42,6)	0,73 (0,53-1,01)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	33,1 (26,1-40,0)	0,65 (0,47-0,90)

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
	Ex. Sport	35,6 (28,5-42,7)	1,07 (0,78-1,48)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	29,3 (22,6-36,0)	0,70 (0,50-0,99)
Geen langdurige aandoening of beperking	Alle beweegactiviteiten	51,3 (49,8-52,9)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	47,3 (45,8-48,9)	
	Ex. Klussen	47,4 (45,8-48,9)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	46,3 (44,8-47,8)	
	Ex. Tuinieren	46,0 (44,4-47,5)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	44,2 (42,7-45,7)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	42,8 (41,3-44,3)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	41,6 (40,1-43,1)	
	Ex. Sport	31,9 (30,5-33,3)	
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	34,3 (32,8-35,8)	
Gewicht (18 jaar en ouder)			
Ondergewicht	Alle beweegactiviteiten	40,5 (30,7-50,3)	0,64 (0,43-0,97)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	36,8 (27,2-46,4)	0,64 (0,42-0,96)
	Ex. Klussen	38,5 (28,8-48,2)	0,69 (0,45-1,04)
	Ex. Wandelen naar school of werk	36,3 (26,7-45,9)	0,66 (0,43-1)
	Ex. Tuinieren	31,8 (22,5-41,1)	0,55 (0,36-0,85)
	Ex. Fietsen naar school of werk	37,4 (27,7-47,0)	0,72 (0,48-1,1)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	33,6 (24,2-43,0)	0,59 (0,38-0,92)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	34,9 (25,3-44,4)	0,78 (0,51-1,19)
	Ex. Sport	32,1 (22,8-41,4)	0,94 (0,6-1,45)
		Ex. Wandelen in de vrije tijd	23,9 (15,4-32,4)
Gezond gewicht	Alle beweegactiviteiten	51,4 (49,6-53,1)	Ref.
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	48,4 (46,6-50,1)	
	Ex. Klussen	47,7 (46,0-49,5)	
	Ex. Wandelen naar school of werk	45,8 (44,1-47,6)	
	Ex. Tuinieren	45,8 (44,1-47,6)	
	Ex. Fietsen naar school of werk	43,9 (42,1-45,6)	
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	43,2 (41,5-44,9)	
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	41,1 (39,4-42,8)	
	Ex. Sport	31,5 (29,9-33,1)	
		Ex. Wandelen in de vrije tijd	
Matig overgewicht	Alle beweegactiviteiten	45,0 (42,9-47,0)	0,76 (0,69-0,85)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	41,2 (39,2-43,2)	0,75 (0,67-0,83)
	Ex. Klussen	40,8 (38,8-42,8)	0,73 (0,66-0,82)
	Ex. Wandelen naar school of werk	40,5 (38,5-42,4)	0,78 (0,71-0,87)
	Ex. Tuinieren	39,9 (37,9-41,8)	0,78 (0,7-0,87)
	Ex. Fietsen naar school of werk	39,4 (37,4-41,4)	0,82 (0,74-0,91)

Subgroep		Voldoen aan de Beweegrichtlijnen % (95%BI)	OR (95%BI)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	37,3 (35,4-39,3)	0,77 (0,69-0,86)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	35,0 (33,1-36,9)	0,76 (0,68-0,85)
	Ex. Sport	30,7 (28,8-32,5)	0,96 (0,85-1,07)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	26,9 (25,1-28,7)	0,69 (0,62-0,78)
Ernstig overgewicht / obesitas	Alle beweegactiviteiten	36,6 (33,6-39,7)	0,56 (0,48-0,65)
	Ex. Zware activiteiten op school of werk	32,8 (29,8-35,8)	0,54 (0,46-0,62)
	Ex. Klussen	33,5 (30,5-36,5)	0,57 (0,49-0,66)
	Ex. Wandelen naar school of werk	31,5 (28,6-34,5)	0,56 (0,48-0,65)
	Ex. Tuinieren	31,7 (28,8-34,7)	0,58 (0,5-0,67)
	Ex. Fietsen naar school of werk	32,7 (29,7-35,6)	0,63 (0,54-0,73)
	Ex. Zware huishoudelijke activiteiten	29,0 (26,1-31,9)	0,57 (0,49-0,66)
	Ex. Fietsen in de vrije tijd	28,6 (25,7-31,5)	0,57 (0,49-0,67)
	Ex. Sport	26,1 (23,3-28,9)	0,76 (0,65-0,9)
	Ex. Wandelen in de vrije tijd	20,4 (17,8-22,9)	0,49 (0,41-0,58)

Bijlage 6 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar huishoudinkomen en opleidingsniveau



Figuur B6 Percentage (incl. 95% betrouwbaarheidsinterval) van de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegrichtlijnen, uitgesplitst naar huishoudinkomen en opleidingsniveau.

T.M. Schurink-van 't Klooster | E. de Hollander | M. Duijvestijn
A. Blokstra | W. Wendel-Vos

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

www.rivm.nl

maart 2023

De zorg voor morgen
begint vandaag