



## Duiding daling in voldoen aan Beweegrichtlijnen tussen 2019 en 2022 *Welke groepen zijn minder gaan bewegen en wat doen ze minder?*

*S.W. van den Berg & T.M. Schurink-van 't Klooster*

### Samenvatting

Tussen 2019 (vóór de coronapandemie) en 2022 (na de coronapandemie) is er een daling zichtbaar in het percentage Nederlanders dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen (4 jaar en ouder: 49% versus 44%). Dit onderzoek laat zien dat de daling het grootst is onder jongeren (12 t/m 17 jaar), jongvolwassenen (18 t/m 29 jaar), mensen met betaald werk (15 jaar en ouder) en hoger opgeleiden (25 jaar en ouder).

Ondanks dat *jongeren* meer tijd zijn gaan besteden aan sporten voldeden ze in 2022 minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan in 2019. Dit komt omdat ze minder fietsten in hun vrije tijd en naar school.

*Jongvolwassenen* voldeden in 2022 minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan in 2019 omdat ze minder wandelden in de vrije tijd.

*Mensen met betaald werk* voldeden in 2022 minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan in 2019 omdat ze minder fietsten in de vrije tijd.

*Hoger opgeleiden* voldeden in 2022 minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan in 2019 omdat zij minder fietsten in hun vrije tijd. Daar staat tegenover dat zij in hun vrije tijd wel meer wandelden.

Aangezien alle bovengenoemde groepen ook veel zitten is het stimuleren van bewegen juist bij hen van groot belang voor de volksgezondheid. Veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart – en vaatziekten, diabetes type 2 en eerdere sterfte. Dit verband is sterker als mensen minder bewegen. Bij mensen die zeer actief zijn en ruim aan de beweegrichtlijnen voldoen is dat verband er bijna niet.

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9  
3721 MA Bilthoven  
Postbus 1  
3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

T 088 689 91 11

#### Auteurs:

S.W. van den Berg  
T.M. Schurink-van 't Klooster

#### Centrum:

Preventie, Leefstijl en  
Gezondheid

#### Contact:

[tessa.schurink@rivm.nl](mailto:tessa.schurink@rivm.nl)  
06-3113 8375

#### Kenmerk:

KU-2023-0014

#### Datum:

31-10-2023

## Aanleiding en doel

De ambitie van de Rijksoverheid voor 2040 is dat 75 procent van de inwoners van Nederland beweegt volgens de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad (Figuur 1).<sup>1</sup> Vanaf 2001 wordt het voldoen aan de Beweegrichtlijnen op een gestandaardiseerde manier gemeten en gevolgd in Nederland. Tussen 2001 en 2020 zien we een licht stijgende trend: steeds meer Nederlanders bewegen voldoende (Figuur 2).<sup>2</sup> Maar vanaf 2020 tot 2022 (meest recente peiling) daalt het percentage Nederlanders dat voldoende beweegt (4 jaar en ouder: van 53% in 2020 naar 44% in 2022).



Figuur 1 Beweegrichtlijnen voor volwassenen en kinderen.

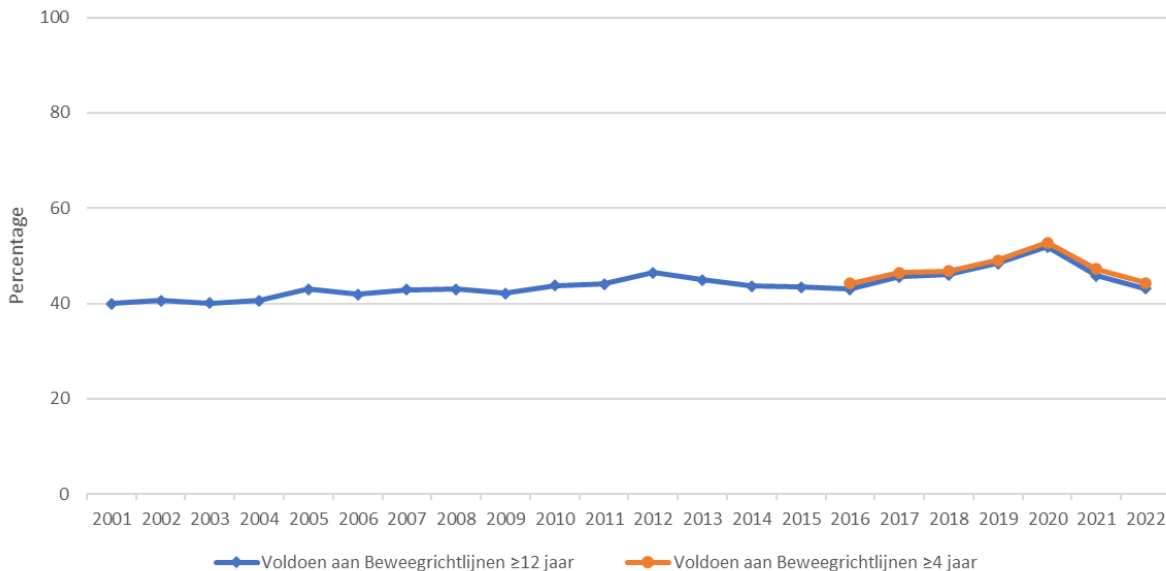
Belangrijk om te vermelden is dat 2020 en 2021 bijzondere meetjaren waren omdat in verband met de coronapandemie beperkende maatregelen van kracht waren in Nederland (maart 2020 t/m feb 2022). Vanuit eerder onderzoek door het RIVM weten we dat de coronaperiode waarschijnlijk invloed had op het beweeggedrag van Nederlandse volwassenen tijdens de pandemie. Er zijn geen duidelijke aanwijzingen dat men gemiddeld meer of minder is gaan bewegen, maar wel dat men het beweeggedrag (type/vorm) heeft aangepast aan de mogelijkheden die er binnen de beperkende maatregelen waren.<sup>3</sup> In het laatste meetjaar vóór de coronapandemie (2019), voldeed 49% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan de Beweegrichtlijnen. In 2022, het eerste meetjaar na de coronapandemie, was dit 44%. Het is onbekend welke veranderingen in het beweeggedrag hieraan ten grondslag liggen. Eerste analyses lieten zien dat volwassenen (18 t/m 64 jaar) en ouderen (65 jaar en ouder) in 2022 vooral minder tijd besteed hebben aan wandelen in hun vrije tijd dan in 2021.<sup>4</sup> Een vergelijking met het laatste meetjaar voor de coronapandemie was echter nog niet uitgevoerd.

Deze publicatie beschrijft de resultaten van dit verdiepende onderzoek. Dit is uitgevoerd met gegevens van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor uit 2019 en 2022.<sup>5</sup> Het doel van deze publicatie is om inzicht te krijgen in welke beweegactiviteiten mensen meer of minder deden in 2022 (na de pandemie) vergeleken met 2019 (vóór de pandemie). Dit onderzoek is uitgevoerd voor de groepen in de Nederlandse bevolking (op basis van leeftijd, geslacht, opleidingsniveau\* en werkstatus<sup>^</sup>) die tussen 2019 en 2022 de grootste

\* Voltooid opleidingsniveau (25 jaar of ouder): lager = lo, vmbo, avo onderbouw, mbo1; middelbaar = havo, vwo, mbo 2,3,4; hoger = hbo, wo.

<sup>^</sup> Betaald werk ja/nee (15 jaar of ouder).

daling in het voldoen aan de Beweegerichtlijnen lieten zien. Verschillen zijn statistisch significant wanneer de betrouwbaarheidsintervallen niet overlappen met elkaar.



Figuur 2 Voldoen aan de Beweegerichtlijnen door de Nederlandse bevolking, 12 jaar en ouder 2001 t/m 2022\* en 4 jaar en ouder 2016 t/m 2022\*.<sup>2</sup>

\*Vanaf 2019 zijn er vragen aan de vragenlijst over bewegingsonderwijs toegevoegd voor jongeren van 12 t/m 17 jaar. Hierdoor zijn de cijfers over de beweegerichtlijnen voor jongeren vanaf 2019 minder goed vergelijkbaar met de cijfers van voor 2019. In 2020 en 2021 werd de waarneming verstoord door de coronapandemie. Daarnaast had het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 invloed op de cijfers. In een simulatie werden met name verschillen in de jaren 2014 t/m 2017 gevonden.<sup>2</sup>

Bron: CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM (2014-2022).

## Resultaten

Figuur 2 laat zien dat in 2019, het laatste meetjaar vóór de coronapandemie, 49,0% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan de Beweegerichtlijnen voldeed. In 2022, het eerste meetjaar na de coronapandemie, was dit 44,3%. Dit is een daling van 4,7 procentpunt. De daling in het voldoen aan de Beweegerichtlijnen komt omdat het aandeel van de bevolking dat minimaal 150 min/week matig tot zwaar intensieve activiteiten verricht is gedaald. In de andere component van de beweegerichtlijnen (boten en spierversterkende activiteiten) werd geen verandering gezien.

Tussen 2019 en 2022 is de daling in het voldoen aan de Beweegerichtlijnen het grootst voor de groepen jongeren (12 t/m 17 jaar), jongvolwassenen (18 t/m 29 jaar), hoger opgeleiden en mensen met betaald werk. De daling varieert van 6,4 tot 9,2 procentpunt (zie Tabel 1).

De beweegactiviteiten (zie Bijlage 2 voor een totaal overzicht), uitgedrukt in minuten per week, waarvoor statistisch significante verschillen zijn gevonden tussen 2019 en 2022 worden hieronder per groep besproken (Tabel 1). Wanneer er minder tijd is besteed aan een activiteit, is ook gekeken naar het aantal keer per week dat een activiteit werd gedaan.

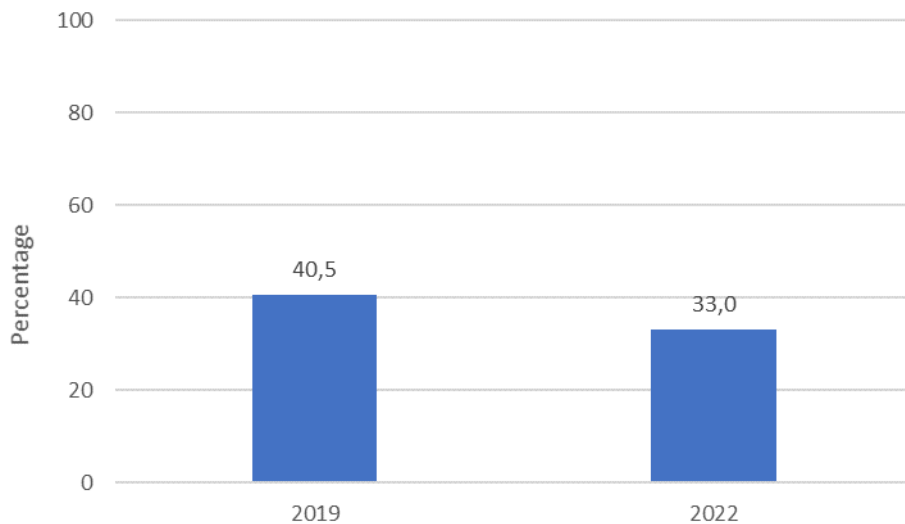
Tabel 1 Statistisch significante veranderingen in 2022 ten opzichte van 2019 in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en de besteedde tijd aan beweegactiviteiten voor een aantal groepen in de Nederlandse bevolking\*.

Groep	Voldoen aan Beweegrichtlijnen (%)	Activiteiten in de vrije tijd (minuten per week)			Activiteiten van/naar/op school of werk (minuten per week)	
		Fietsen	Wandelen	Sporten	Fietsen	Zware activiteiten
Jongeren 12 t/m 17 jaar	-7,5	-51		+50	-48	
Jongvolwassenen 18 t/m 29 jaar	-9,2	-27 <sup>^</sup>	-39			+50 <sup>^</sup>
Mensen met betaald werk $\geq 15$ jaar	-6,4	-25				
Hoger opgeleiden $\geq 25$ jaar	-7,5	-22	+20			
Hoger opgeleiden met betaald werk $\geq 25$ jaar	-8,9	-23	+21			

\* Deze groepen zijn geselecteerd vanwege de grootste verandering in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen tussen 2019-2022.

<sup>^</sup> Verschil is relatief groot, maar niet statistisch significant.

### Jongeren 12 t/m 17 jaar

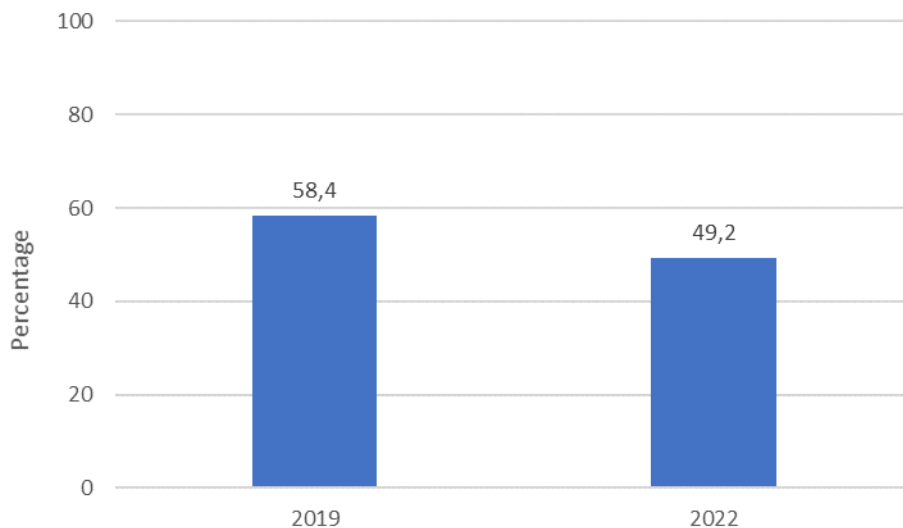


Figuur 3 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door jongeren 12 t/m 17 jaar, 2019 en 2022 (Bijlage 1 Tabel B1).

- Jongeren *sportten* in 2022 gemiddeld 50 minuten per week *meer* vergeleken met 2019. Er is geen verschil in type sport dat wordt beoefend, zoals hardlopen, fitness, veldvoetbal en zowel in 2019 als in 2022 beoefenden jongeren gemiddeld 1 sport.

- Het percentage jongeren dat wekelijks sportte veranderde ook niet. Alleen het aantal dagen per week dat gesport werd lijkt iets toegenomen te zijn (zie Bijlage 1 Tabel B1), maar dit verschil is niet statistisch significant.
- Jongeren *fietsten* in de *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 51 minuten per week *minder* vergeleken met 2019. Dit lijkt voor een groot deel te komen doordat ze minder vaak de fiets gebruikten (2,3 versus 1,7 dagen per week; zie Bijlage 1 Tabel B1).
- Ook *fietsten* jongeren gemiddeld 48 minuten per week *minder naar school*, maar het aantal dagen dat jongeren naar school fietsten bleef gelijk (gemiddeld 4 dagen per week; zie Bijlage 1 Tabel B1).

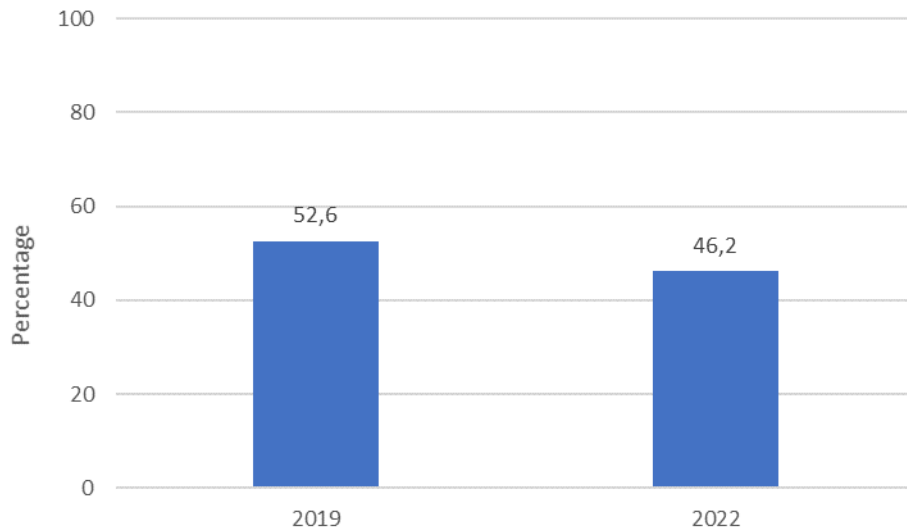
#### Jongvolwassenen 18 t/m 29 jaar



Figuur 4 Voldoen aan de Beweegerichtlijnen door jongvolwassenen 18 t/m 29 jaar, 2019 en 2022 (Bijlage 1 Tabel B2).

- Jongvolwassenen *wandelden* in hun *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 39 minuten per week *minder* vergeleken met 2019. Het aantal dagen per week dat gewandeld werd in de vrije tijd lijkt ook iets afgenomen te zijn (zie Bijlage 1 Tabel B2), maar dit verschil is niet statistisch significant.
- Ook lijken jongvolwassenen in hun vrije tijd minder minuten per week te fietsen. Maar dit verschil is niet statistisch significant. Het aantal dagen dat ze fietsten is wel afgenomen van gemiddeld 1,8 naar 1,0 dag per week (zie Bijlage 1 Tabel B2).
- Jongvolwassenen leken daarentegen meer zware activiteiten te verrichten op school/werk, maar dit verschil is niet statistisch significant.

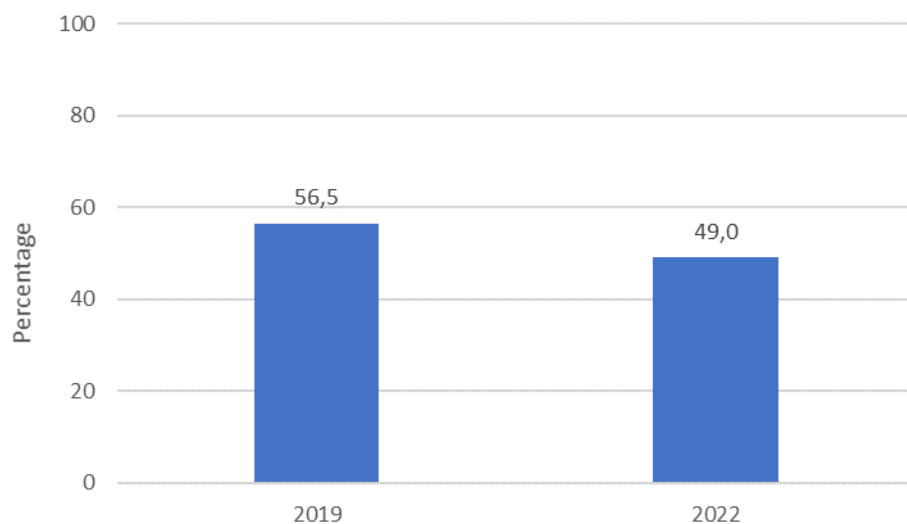
### Mensen met betaald werk $\geq 15$ jaar



Figuur 5 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door mensen met betaald werk 15 jaar en ouder, 2019 en 2022 (Bijlage 1 Tabel B3).

- Mensen met betaald werk *fietsten* in hun *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 25 minuten per week *minder* vergeleken met 2019. Ook nam het aantal dagen dat ze fietsten in hun vrije tijd af van gemiddeld 1,5 naar 1,1 dag per week (zie Bijlage 1 Tabel B3).

### Hoger opgeleiden $\geq 25$ jaar

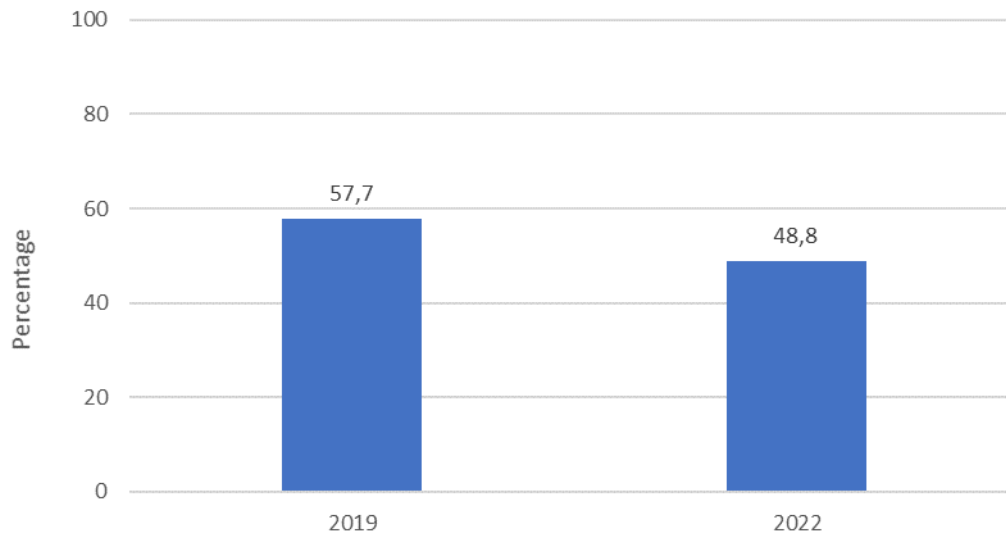


Figuur 6 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door hoger opgeleiden 25 jaar en ouder, 2019 en 2022 (Bijlage 1 Tabel B4).

- Hoger opgeleiden *fietsten* in hun *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 22 minuten per week *minder* vergeleken met 2019. Het aantal dagen dat ze fietsten in de vrije tijd nam ook af van gemiddeld 1,9 naar 1,4 dag per week (zie Bijlage 1 Tabel B4).

- Hoger opgeleiden *wandelden* in hun *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 20 minuten per week *meer* vergeleken met 2019, maar het aantal dagen dat ze wandelden in hun vrije tijd bleef gelijk (gemiddeld 3 dagen per week; zie Bijlage 1 Tabel B4).

#### Hoger opgeleiden met betaald werk $\geq 25$ jaar



Figuur 7 Voldoen aan de Beweegerichtlijnen door hoger opgeleiden met betaald werk 25 jaar en ouder, 2019 en 2022 (Bijlage 1 Tabel B5).

- Hoger opgeleiden met betaald werk *fietsten* in hun *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 23 minuten per week *minder* vergeleken met 2019. Het aantal dagen dat ze fietsten in de vrije tijd nam ook af van gemiddeld 1,8 naar 1,2 dag per week (zie Bijlage 1 Tabel B5).
- Hoger opgeleiden met betaald werk *wandelden* in hun *vrije tijd* in 2022 gemiddeld 21 minuten per week *meer* vergeleken met 2019, maar het aantal dagen dat ze wandelen in hun vrije tijd bleef gelijk (gemiddeld 3 dagen per week; zie Bijlage 1 Tabel B5).

#### **Discussie**

Dit verdiepend onderzoek laat zien dat de daling in het voldoen aan de Beweegerichtlijnen tussen 2019 (voor de coronapandemie) en 2022 (na de coronapandemie) het grootst is onder jongeren, jongvolwassenen, mensen met betaald werk en hoger opgeleiden. Al deze groepen zeiden in hun vrije tijd minder minuten per week te fietsen (variërend van 22 tot 51 minuten). Jongeren gaven ook aan minder minuten te fietsen naar school, maar wel meer tijd te besteden aan sporten. Jongvolwassenen zijn minder gaan wandelen in de vrije tijd.

#### *Verschillende resultaten voor wandelen in de vrije tijd*

Voor wandelen in de vrije tijd verschillen de resultaten per groep. Eerste analyses lieten zien dat volwassenen (18 t/m 64 jaar) en ouderen (65 jaar en ouder) in 2022 vooral minder tijd besteed hebben aan wandelen in hun vrije tijd dan in 2021.<sup>4</sup> Dit kan verklaard worden doordat er tijdens de coronapandemie (2020 en 2021) relatief veel gewandeld werd.<sup>6,7</sup> Het huidige onderzoek laat zien dat ook ten opzichte van 2019, jongvolwassenen minder zijn gaan wandelen in de vrije tijd in 2022, maar hoger opgeleiden juist meer. Hoger opgeleiden zijn mogelijk na de coronaperiode vergeleken

met andere groepen in de bevolking nog relatief vaak blijven wandelen. Wanneer bij hen gekeken wordt naar het aantal minuten per week dat besteed wordt aan wandelen en fietsen in de vrije tijd, dan lijkt de stijging in wandelen de daling in fietsen op te heffen. Echter draagt wandelen in de vrije tijd alleen bij aan het onderdeel "bot- en spierversterkende activiteiten" van de Beweegrichtlijnen (zie Bijlage 2). Fietsen draagt bij aan zowel het onderdeel "minimaal 150 min/week matig tot zwaar intensieve activiteiten" als aan het onderdeel "bot- en spierversterkende activiteiten". Dit kan ertoe leiden dat er alsnog een daling in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen gezien wordt. Ook hoeft het niet zo te zijn dat de mensen die minder zijn gaan fietsen dezelfde mensen zijn die meer zijn gaan wandelen. Als mensen die toch al voldeden aan de Beweegrichtlijnen meer zijn gaan wandelen, zie je hierdoor geen verschil in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Als tegelijkertijd mensen die minder zijn gaan fietsen hierdoor niet meer voldoen aan de Beweegrichtlijnen dan wordt er alsnog een daling gezien in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

#### *E-bike gebruik als verklaring voor afname fietsen?*

De daling in het aantal minuten fietsen tussen 2019 en 2022 is opvallend, in het bijzonder bij de groep jongeren. Zij geven zowel in 2019 als 2022 aan gemiddeld 4 dagen per week op de fiets naar school te gaan. Daarentegen zeggen ze wel minder minuten per week te fietsen naar school. Een mogelijke verklaring hiervoor is het meer gebruiken van de elektrische fiets. Hiermee leg je dezelfde afstand af in minder tijd, waardoor het aantal minuten per week ook minder wordt. In dit onderzoek is niet nagevraagd of mensen wel of niet elektrisch fietsten.

In de aanvullende module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor (2-jaarlijks)<sup>5</sup> worden wel vragen gesteld over het gebruik van een elektrische fiets. In 2021 is dit voor het eerst gedaan. Hieruit bleek dat 7,6% van de fietsers van 12 t/m 17 jaar alleen een elektrische fiets gebruikt.<sup>8</sup> Daarnaast bleek dat mensen de elektrische fiets vooral gebruiken om naar winkels, vrienden, of andere bestemmingen te gaan (68,7%) en voor fietstochten (62,1%). Het gaat daarbij dus om activiteiten in de vrije tijd. Dit is een mogelijke verklaring voor de afname in het aantal minuten fietsen in de vrije tijd die we in alle groepen zien. Gegevens over elektrisch fietsen op basis van de aanvullende module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor<sup>5</sup> 2023 en uit het mobiliteitsonderzoek van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid<sup>9</sup> 2022 kunnen in de toekomst meer inzicht geven.

#### *Inzicht in cijfers 2023 kan bijdragen*

Bij het interpreteren van deze resultaten is het goed om te beseffen dat het meetjaar 2022 ook nog niet geheel vrij was van coronamaatregelen. Op 10 maart vervielen de laatste corona-adviezen.<sup>10</sup> Daarom zijn de gegevens uit het meetjaar 2023 belangrijk om meer inzicht te krijgen in veranderingen van het beweeggedrag van de Nederlandse populatie na de coronapandemie.

#### *Vergelijking met zitgedrag*

Alle groepen waarvoor in dit onderzoek de grootse daling in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen is gevonden zijn ook de groepen die gemiddeld het meeste aantal uren op een dag zitten (rond de 10 uur).<sup>11</sup> Dit is een zorgwekkende uitkomst. Veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en vroegtijdige sterfte. Dit verband is sterker als mensen minder bewegen en is ook bijna niet aanwezig bij mensen die zeer actief zijn en meer dan de Beweegrichtlijnen bewegen.<sup>12</sup> Het stimuleren van bewegen vooral onder deze groepen is daarom erg belangrijk voor de volksgezondheid. Het actieplan Nederland Beweegt van het ministerie



van VWS kan hieraan bijdragen.<sup>13</sup> Jongeren zijn hierin één groep waar aandacht voor wordt gevraagd. De resultaten uit dit onderzoek onderschrijven de urgentie voor het stimuleren van bewegen in deze groep.

#### *Beperkingen van het onderzoek*

Het gebruik van gegevens van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor<sup>5</sup> heeft enkele beperkingen. Zo zijn de resultaten gebaseerd op zelf-gerapporteerde gegevens door de respondenten. Hierbij maken respondenten zelf een inschatting van hun tijd besteed aan verschillende activiteiten in een normale week in de afgelopen maanden. In 2021 zijn de vragen over bewegen tekstueel vereenvoudigd. Hierdoor is bij de vragen over wandelen en fietsen in de vrije tijd een extra toelichting gekomen dat wandelen en fietsen naar werk of school hier niet meetelt. Ondanks dat de data gecorrigeerd is voor dubbelingen, heeft dit mogelijk enig effect op de resultaten. Desondanks kan dit niet de geleidelijke daling in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen die sinds 2020 wordt gezien verklaren.

Daarnaast wordt elk jaar een andere groep respondenten ondervraagd. Daardoor is het niet mogelijk om te kijken naar verandering binnen dezelfde personen. Jaarlijks wordt een willekeurige steekproef van de Nederlandse bevolking uitgenodigd voor dit onderzoek. Doelgroepen waarbij de respons achterblijft worden selectief herbenaderd voor deelname, om zo tot een zo goed mogelijke afspiegeling van de Nederlandse bevolking te komen. 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.<sup>14</sup> Hierdoor is het toch mogelijk om veranderingen in beweeggedrag over de tijd in (groepen binnen) de Nederlandse bevolking te bepalen.

## Literatuur

1. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017. Publicatienr. 2017/08.
2. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/Beweegrichtlijnen>.
3. de Hollander, E. Plantinga-Muis, L. Boer, J. Gerkema M. Koning, M. Schurink, T. Loef, B. Invloed van de corona-epidemie op de gezondheid en leefstijl van Nederlandse volwassenen. 2023. RIVM rapport 2022-0182
4. Persbericht: <https://www.rivm.nl/nieuws/in-2022-voldeden-minder-nederlanders-aan-Beweegrichtlijnen>.
5. Leefstijlmonitor. <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>.
6. RIVM. Sport- en Beweeggedrag in 2020. RIVM-rapport 2021-0117. [file:///N:/Documents/Downloads/2021-0117%20met%20omslag%20beveiligd%20\(9\).pdf](file:///N:/Documents/Downloads/2021-0117%20met%20omslag%20beveiligd%20(9).pdf)
7. RIVM. Beweeggedrag in 2021: door verschillende groepen in de Nederlandse bevolking. RIVM-rapport 2022-0133. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2022-0133.pdf>
8. RIVM Factsheet Elektrisch fietsen in Nederland. 2022. [DEF\\_308036\\_014262\\_RIVM\\_BR\\_A4\\_Factsheet\\_elektrische\\_fietsen\\_22407216\\_V3.1\\_TG\\_JR\(2\).pdf](DEF_308036_014262_RIVM_BR_A4_Factsheet_elektrische_fietsen_22407216_V3.1_TG_JR(2).pdf).
9. Mobiliteitsonderzoek KiM: <https://www.kimnet.nl/mobiliteitsbeeld>.
10. Tijdlijn van coronamaatregelen. <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/tijdlijn-maatregelen-covid-2023>.
11. Schurink-van 't Klooster et al. Zitgedrag in Nederland. Ontwikkelingen tussen 2015 en 2021. 2022. RIVM-rapport 2022-0183.
12. <https://www.vzinfo.nl/bewegen/oorzaken-en-gevolgen#:~:text=Veel%20zitten%20hangt%20samen%20met%20een%20hoger%20risico,dan%20de%20Beweegrichtlijnen%20bewegen%20%28PAGAC%202018%3B%20Gezondheidsraad%202017%29>.
13. Nederland Beweegt. Ministerie van VWS. 2023. <https://open.overheid.nl/documenten/e75d8fde-7ff2-43a2-9a0f-f96132928ca5/file>.
14. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2019/18/weging-gezondheidsenquête-2014>

## Bijlage 1

Tabel B1 Verandering in 2022 ten opzichte van 2019 in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en onderliggende beweegactiviteiten\* (gemiddelde en 95%betrouwbaarheidsinterval) onder **jongeren**.

12 t/m 17 jaar	Voldoen aan Beweegrichtlijnen (%)	Beweegactiviteit (min/wk)			Frequentie (dagen/wk)		
		Fietsen naar school	Fietsen in de vrije tijd	Sporten	Fietsen naar school	Fietsen in de vrije tijd	Sporten
2019	40,5 (36,8-44,2)	230 (206-254)	151 (126-176)	223 (203-242)	4,0 (3,9-4,2)	2,3 (2,1-2,5)	2,4 (2.2-2,6)
2022	33,0 (29,5-36,6)	183 (163-202)	100 (82-118)	272 (247-298)	4,1 (3,9-4,3)	1,7 (1,5-1,8)	2,7 (2.5-2,8)
Vershil	-7,5	-48	-51	+50	<i>ns</i>	-0,6	<i>ns</i>

\*Alleen beweegactiviteiten (min/wk) waarvoor een statistisch significant verschil werd gevonden zijn gepresenteerd, ook is voor deze activiteiten de frequentie weergegeven.

*ns*=verschil is niet statistisch significant.

Tabel B2 Verandering in 2022 ten opzichte van 2019 in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en onderliggende beweegactiviteiten\* (gemiddelde en 95%betrouwbaarheidsinterval) onder **jongvolwassenen**.

18 t/m 29 jaar	Voldoen aan Beweegrichtlijnen (%)	Beweegactiviteit (min/wk)			Frequentie (dagen/wk)	
		Zware activiteiten op school/werk	Fietsen in de vrije tijd	Wandelen in de vrije tijd	Fietsen in de vrije tijd	Wandelen in de vrije tijd
2019	58,4 (55,6-61,1)	364 (330-399)	159 (141-177)	93 (82-104)	1,8 (1,6-1,9)	1,9 (1,8-2,1)
2022	49,2 (46,2-52,0)	419 (382-456)	132 (120-144)	54 (46-62)	1,0 (0,9-1,1)	1,6 (1,5-1,8)
Vershil	-9,2	+55 <sup>^</sup>	-27 <sup>^</sup>	-39	-0,8	<i>ns</i>

\*Alleen beweegactiviteiten (min/wk) waarvoor een statistisch significant verschil werd gevonden zijn gepresenteerd. Omdat fietsen in de vrije tijd(min/wk) niet statistisch significant verschilde is nog gekeken naar de frequentie van deze activiteit.

<sup>^</sup> verschil is relatief groot, maar niet statistisch significant.

*ns*=verschil is niet statistisch significant.

Tabel B3 Verandering in 2022 ten opzichte van 2019 in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en onderliggende beweegactiviteiten\* (gemiddelde en 95%betrouwbaarheidsinterval) onder **mensen met betaald werk  $\geq$  15 jaar**.

Werkenden 15 jr en ouder	Voldoen aan Beweegrichtlijnen (%)	Beweegactiviteit (min/wk)		Frequentie (dagen/wk)	
		Fietsen in de vrije tijd		Fietsen in de vrije tijd	
2019	52,6 (51,1-54,1)	97 (91-103)		1,5 (1,5-1,6)	
2022	46,2 (44,8-47,7)	72 (67-77)		1,1 (1,0-1,1)	
Vershil	-6,4	-25		-0,4	

\*Alleen beweegactiviteiten (min/wk) waarvoor een statistisch significant verschil werd gevonden zijn gepresenteerd.

Tabel B4 Verandering in 2022 ten opzichte van 2019 in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en onderliggende beweegactiviteiten\* (gemiddelde en 95%betrouwbaarheidsinterval) onder **hoger opgeleiden  $\geq$  25 jaar**.

Hoger opgeleiden ( $\geq$ 25jr)	Voldoen aan Beweegrichtlijnen (%)	Beweegactiviteit (min/wk)		Frequentie (dagen/wk)	
		Fietsen in de vrije tijd	Wandelen in de vrije tijd	Fietsen in de vrije tijd	Wandelen in de vrije tijd
2019	56,5 (54,5-58,5)	116 (108-124)	187 (177-197)	1,9 (1,8-2,0)	2,8 (2,7-2,9)
2022	49,0 (47,1-50,8)	94 (87-101)	207 (197-216)	1,4 (1,3-1,5)	2,9 (2,8-3,0)
Vershil	-7,5	-22	+20	-0,5	ns

\*Alleen beweegactiviteiten (min/wk) waarvoor een statistisch significant verschil werd gevonden zijn gepresenteerd.

ns=verschil is niet statistisch significant.

Tabel B5 Verandering in 2022 ten opzichte van 2019 in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en onderliggende beweegactiviteiten\* (gemiddelde en 95%betrouwbaarheidsinterval) onder **hoger opgeleiden met betaald werk  $\geq$  25 jaar**.

Hoger opgeleiden Met betaald werk ( $\geq$ 25jr)	Voldoen aan Beweegrichtlijnen (%)	Beweegactiviteit (min/wk)		Frequentie (dagen/wk)	
		Fietsen in de vrije tijd	Wandelen in de vrije tijd	Fietsen in de vrije tijd	Wandelen in de vrije tijd
2019	57,7 (55,4-60,0)	187 (178-197)	166 (155-176)	1,8 (1,7-1,9)	2,6 (2,5-2,7)
2022	48,8 (46,6-51,0)	78 (70-85)	101 (93-109)	1,2 (1,2-1,3)	2,8 (2,7-2,9)
Vershil	-8,9	-23	+21	-0,6	ns

\*Alleen beweegactiviteiten (min/wk) waarvoor een statistisch significant verschil werd gevonden zijn gepresenteerd.

ns=verschil is niet statistisch significant.

## Bijlage 2

Tabel B6 Activiteiten die worden meegenomen in de berekening van de Beweegrichtlijnen en aan welke component van de Beweegrichtlijnen de activiteit bijdraagt.

	<b>Component 1<sup>1</sup>: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning</b>	<b>Component 2<sup>2</sup>: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten</b>
<b>Woon-werkverkeer</b>		
Wandelen (4 jaar en ouder)	x	x
Fietsen (4 jaar en ouder)	x	alleen spierversterkend
	<b>Component 1<sup>1</sup>: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning</b>	<b>Component 2<sup>2</sup>: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten</b>
<b>Werk en school</b>		
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
	<b>Component 1<sup>1</sup>: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning</b>	<b>Component 2<sup>2</sup>: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten</b>
<b>Huishouden</b>		
Zwaar intensief (12 jaar en ouder)	x	
	<b>Component 1<sup>1</sup>: Voldoende matig tot zwaar intensieve inspanning</b>	<b>Component 2<sup>2</sup>: Voldoende bot- en spierversterkende activiteiten</b>
<b>Vrije tijd</b>		
Buitenspelen (4-11 jaar)	x	x
Zwemles (4-11 jaar)	x	alleen spierversterkend
Wandelen (4 jaar en ouder) <sup>^</sup>		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

<sup>1</sup>Component 1 = minimaal 150 minuten per week tenminste matig intensieve activiteit (MET<sup>§</sup>≥3) verspreid over 7 dagen per week.

<sup>2</sup>Component 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.

<sup>^</sup>Wandelen in de vrije tijd heeft een lagere MET-waarde dan wandelen naar school of werk.

<sup>§</sup>MET = Metabolic Equivalent of Task.