



## Kennisupdate sport en bewegen

Groepen in de Nederlandse bevolking die minder bewegen

### Groepen in de Nederlandse bevolking die minder bewegen

#### *Jongeren*

In 2022 voldeed 33,0% van de jongeren (12 t/m 17 jaar) aan de Beweegrichtlijnen. Meisjes voldoen minder vaak dan jongens. Jongeren voldoen minder vaak aan het onderdeel matig tot zwaar intensieve activiteiten dan andere leeftijdsgroepen. Desondanks sporten (72,1%) en fietsen (89,3%) zij vaker wekelijks dan andere leeftijdsgroepen. Voor jongeren dragen sporten, fietsen naar school of werk en gymles dan ook het meest bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Daarnaast zitten jongeren iets meer (9,7 uur per dag) dan andere leeftijdsgroepen.

#### *Ouderen*

In 2022 voldeed 38,2% van de ouderen (65 jaar of ouder) aan de Beweegrichtlijnen, waarbij het voldoen afneemt met de leeftijd. Wel zijn ouderen over de tijd steeds meer gaan bewegen. Ouderen voldoen minder vaak aan het onderdeel bot- en spier versterkende activiteiten dan andere leeftijdsgroepen. Wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd dragen het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Ook tuinieren (52,2%) zij vaker wekelijks dan andere leeftijdsgroepen.

#### *Mensen met een lager opleidingsniveau en/of een lager huishoudinkomen*

In 2022 voldeed 34,9% van de mensen 25 jaar en ouder met een lager opleidingsniveau aan de Beweegrichtlijnen. Van de mensen met een lager huishoudinkomen (kwintiel 1) voldeed 37,5% aan de Beweegrichtlijnen. Personen met zowel een lager opleidingsniveau als een laag huishoudinkomen voldoen het minst vaak aan de Beweegrichtlijnen. Voor lager opgeleiden zijn wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd de meest belangrijke activiteiten voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een lager huishoudinkomen zijn dit wandelen in de vrije tijd, sporten en wandelen naar school of werk. Desondanks zitten lager opgeleiden (8,4 uur per dag) en mensen met een lager huishoudinkomen (8,6 uur per dag) het minst.

#### *Mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking*

In 2022 voldeed 18,3% van de mensen met zowel een lichamelijke beperking als een langdurige aandoening aan de Beweegrichtlijnen. Dit percentage verschilt per type aandoening en type beperking. Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking zijn wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd en tuinieren het meest belangrijk voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking doen vaker aan zwemmen en gymnastiek dan mensen met alleen een langdurige aandoening of geen langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking. Desondanks zitten mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking het minst (8,2 uur per dag).

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9  
3721 MA Bilthoven  
Postbus 1  
3720 BA Bilthoven  
www.rivm.nl

T 088 689 91 11

**Auteurs:**

T.M. Schurink-van 't Klooster

**Centrum:**

Centrum voor Voeding,  
Preventie en Zorg (VPZ)

**Contact:**

tessa.schurink@rivm.nl

**Kenmerk:**

KU-2023-0002

**Datum:**

5 juni 2023

### *Mensen met een niet-westerse migratieachtergrond*

In 2022 voldeed 37,7% van de personen met een niet-westerse migratieachtergrond aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn sporten, wandelen in de vrije tijd en wandelen naar school of werk het meest belangrijk voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Desondanks zitten mensen met een niet-westerse migratieachtergrond het minst (8,8 uur per dag).

### *Mensen met ernstig overgewicht*

In 2021 voldeed 36,2% van de personen met ernstig overgewicht aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met ernstig overgewicht zijn wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen het meest belangrijk voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Mensen met ernstig overgewicht doen vaker aan zwemmen dan mensen met matig overgewicht of een gezond gewicht. Daarnaast zitten personen met ernstig overgewicht het meest (9,5 uur per dag).

## **Doel**

Het doel van deze kennisupdate is om een overzicht te geven van beschikbare informatie over het beweeggedrag van groepen in de bevolking die minder bewegen. Dit overzicht kan gebruikt worden ter ondersteuning van het nationaal beweegbeleid.

Dit overzicht geeft de meest recente informatie weer die over dit onderwerp gepubliceerd is. Allereerst wordt het voldoen aan de Beweegrichtlijnen (Figuur 1) door de Nederlandse bevolking over de tijd weergegeven. Hierbij wordt beschreven welke groepen van de bevolking weinig bewegen. Vervolgens wordt voor deze groepen het beweeggedrag uitgebreider beschreven.

## **Beweegrichtlijnen<sup>1</sup>**

***Bewegen is goed, meer bewegen is beter***

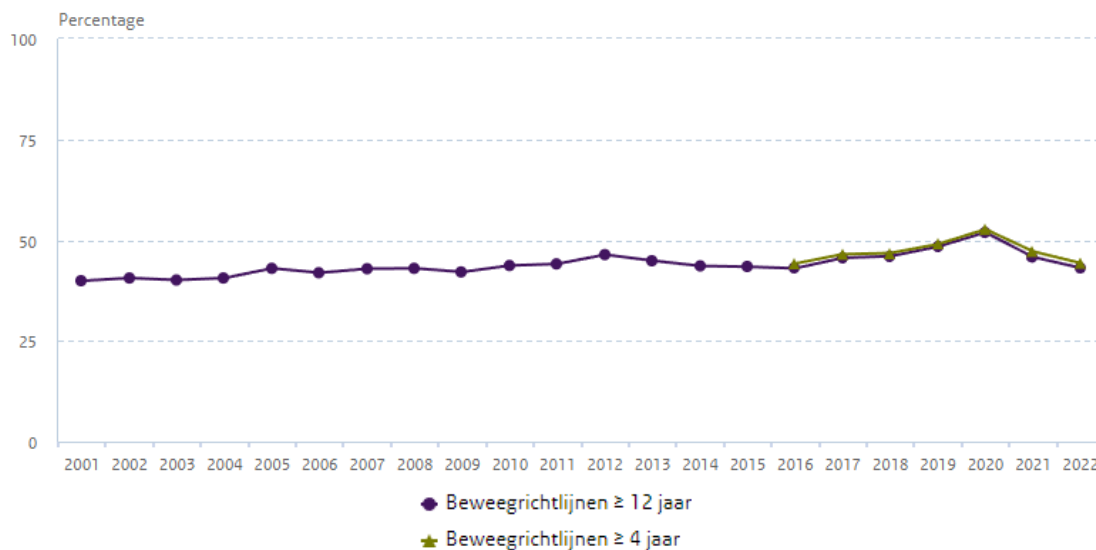
<b>Volwassenen</b>	<b>Kinderen</b>
 Doe minstens 150 minuten per week aan matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen	 Doe minstens 1 uur per dag aan matig of zwaar intensieve inspanning
 Doe minimaal 2 keer per week spieren botversterkende activiteiten. 65-plussers dienen dit te combineren met balansoefeningen	 Doe minimaal 3 keer per week spieren botversterkende activiteiten
 Voorkom veel stilzitten	 Voorkom veel stilzitten

1 Bron: Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08.

Figuur 1 Beweegrichtlijnen

## Beweeggedrag in verschillende groepen van de Nederlandse bevolking

In 2022 voldeed 44,3% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan de Beweegrichtlijnen (Figuur 2).<sup>1</sup> Dit is minder dan in de jaren 2017 t/m 2021 en vergelijkbaar met het niveau van 2016. Er wordt momenteel meer onderzoek gedaan naar een verklaring voor deze daling. De resultaten volgen in de loop van 2023.



Figuur 2 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking, 12 jaar en ouder 2001 t/m 2022\* en 4 jaar en ouder 2016 t/m 2022\*<sup>1</sup>

\*Vanaf 2019 zijn vragen over bewegingsonderwijs aan de vragenlijst toegevoegd voor jongeren van 12 t/m 17 jaar. In 2020 en 2021 werd de waarneming verstoord door de coronacrisis. Het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 heeft invloed gehad op de cijfers.<sup>1</sup>

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

In 2020 was het percentage volwassenen van 18 jaar en ouder dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen het laagst in de GGD-regio's Rotterdam-Rijnmond (44,1%) en Zuid-Limburg (44,3%).<sup>2</sup> In GGD-regio Kennemerland was het percentage het hoogst (56,9%).

Het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen is binnen de verschillende achtergrondkenmerken het laagst onder de volgende groepen<sup>3</sup>:

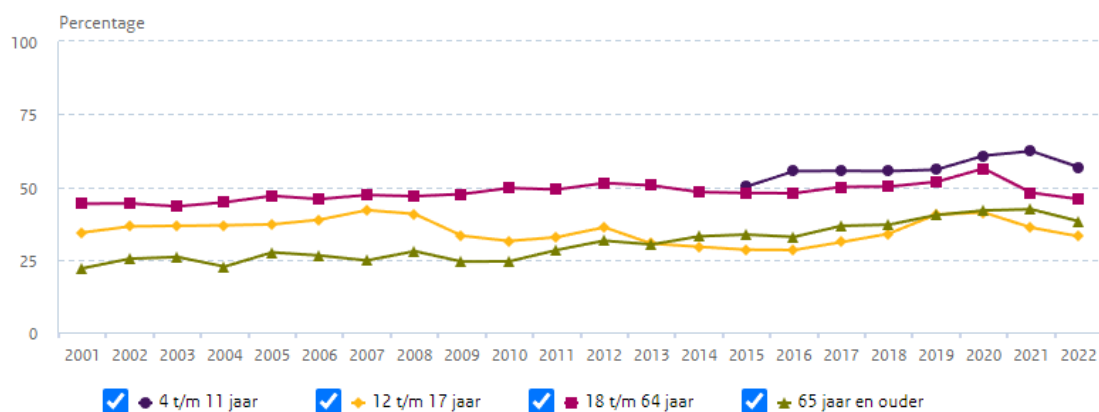
- jongeren (12 t/m 17 jaar) en ouderen (65 jaar of ouder);
- mensen met een lager opleidingsniveau en/of een lager huishoudinkomen;
- mensen met een niet-westerse migratieachtergrond;
- mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking;
- mensen met ernstig overgewicht.

In de volgende paragrafen wordt de meest recent beschikbare informatie over het beweeggedrag van deze groepen die minder vaak voldoen aan de Beweegrichtlijnen beschreven.

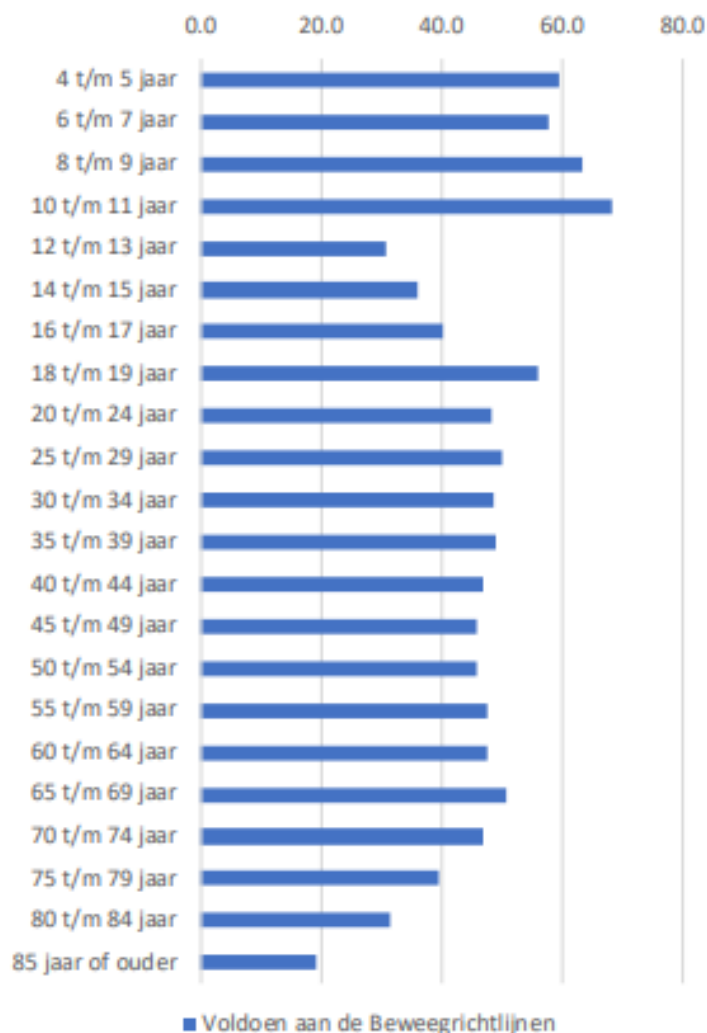
### Jongeren en ouderen

Figuur 3<sup>1</sup> laat zien dat jongeren (12 t/m 17 jaar) en ouderen (65 plussers) het minst vaak voldoen aan de Beweegrichtlijnen (in 2022 respectievelijk 33,0% en 38,2%). Voor jongeren geldt dat zij minder vaak voldoen aan het onderdeel matig tot zwaar intensieve

activiteiten (onderdeel 1), dan andere leeftijdsgroepen. Ouderen voldoen minder vaak aan het onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten (onderdeel 2). Een gunstige ontwikkeling is dat ouderen over de tijd steeds meer zijn gaan bewegen. Het percentage jongeren dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen varieert over de tijd. In 2019 ligt dit percentage bijna 7% hoger dan het jaar daarvoor. Dit kan grotendeels verklaard worden doordat vanaf 2019 bewegingsonderwijs nagevraagd is voor jongeren.



*Figuur 3 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking, 12 jaar en ouder 2001 t/m 2022\* en 4 jaar en ouder 2016 t/m 2022\*, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen)<sup>1</sup>*  
 \*Vanaf 2019 zijn vragen over bewegingsonderwijs aan de vragenlijst toegevoegd voor jongeren van 12 t/m 17 jaar. In 2020 en 2021 werd de waarneming verstoord door de coronacrisis. Het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 heeft invloed gehad op de cijfers.<sup>1</sup>  
 Bron: CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM (2014-2022).



Figuur 4 Percentage van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat in 2021 voldeed aan de Beweegerichtlijnen, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (22 groepen)<sup>3</sup>

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM.

Wanneer we jongeren verder uitsplitsen zien we dat 12- t/m 13-jarigen minder vaak voldoen aan de Beweegerichtlijnen dan de jongere leeftijdsgroepen (30,7% in 2021; Figuur 4).<sup>3</sup> Dit komt waarschijnlijk door een verandering in de activiteiten die worden nagevraagd in de vragenlijst. Buitenspelen en zwemles 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. In de oudere leeftijdsgroepen neemt het percentage weer iets toe, waarschijnlijk omdat de nagevraagde activiteiten relevanter worden naarmate de leeftijd toeneemt. Daarnaast zien we dat 12- t/m 17-jarige meisjes minder vaak voldoen aan de Beweegerichtlijnen dan jongens in deze leeftijdsgroep (27,9% versus 37,9% in 2022).<sup>1</sup> Ook jongeren uit gezinnen met lagere inkomens voldoen minder vaak aan de Beweegerichtlijnen.<sup>8</sup> Voor jongeren dragen sporten, fietsen naar school of werk en gymles het meest bij aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen.<sup>3</sup> Daarentegen dragen tuinieren en zware huishoudelijke activiteiten het minst bij. Ondanks dat jongeren het minst vaak aan de Beweegerichtlijnen voldoen, sporten (72,1% in 2022)<sup>4</sup> en fietsen (89,3% in 2021)<sup>3</sup>, vooral naar school of werk, zij vaker wekelijks dan andere leeftijdsgroepen. Daarentegen

wandelen zijn minder vaak wekelijks (67,3%) dan andere leeftijdsgroepen. De drie meest populaire sporten onder jongeren zijn voetbal (28,5%), fitness (individueel; 23,2%) en hockey (10,5%).<sup>3</sup> Jongeren doen ook vaker hockey dan volwassenen en ouderen. Uitgesplitst naar opleidingsniveau valt het op dat vmbo-leerlingen de enige groep zijn waar kickboksen wel in de top 10 staat en hardlopen niet.<sup>7</sup> De drie schoolniveaus (vmbo, havo, vwo) kennen verder een vergelijkbare top 10, hoewel de posities van de verschillende sporten licht variëren. De populaire sporten verschillen wel tussen jongens en meisjes.<sup>7</sup> In de top 10 van jongens staan, afhankelijk van het schoolniveau, sporten als kickboksen, gymnastiek, freerunning, basketbal, krachtsport / krachttraining, mountainbiken, wielrennen en judo. Voor meisjes gaat het om sporten als dansen, streetdance, ballet, paardrijden, turnen en volleybal.<sup>7</sup> Wanneer gekeken wordt naar zitgedrag dan blijkt dat jongeren iets meer zitten (9,7 uur per dag) dan andere leeftijdsgroepen (met uitzondering van 18- t/m 34-jarigen).<sup>5,6</sup> Jongeren zitten met name het meest tijdens school/studie (3,1 uur per dag in 2021) en het gebruik van de computer/tablet/smartphone (3,2 uur per dag).

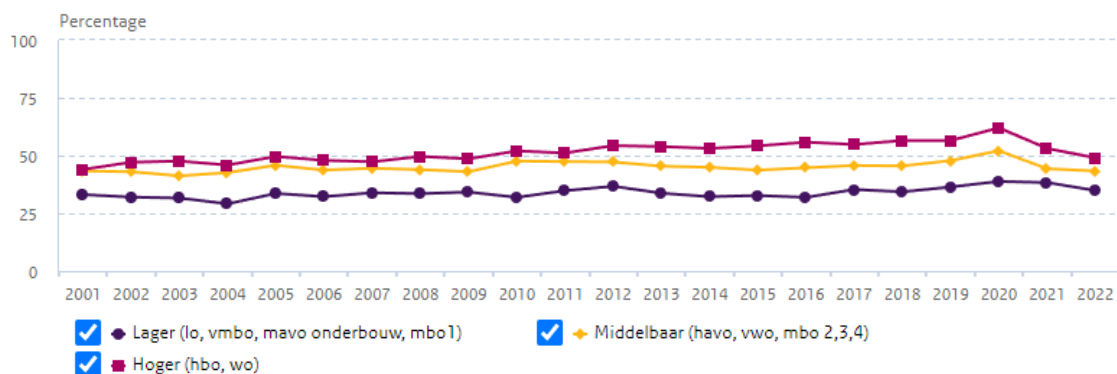
Wanneer we ouderen verder uitsplitsen is te zien dat het voldoen aan de Beweegerichtlijnen afneemt met de leeftijd (in 2021: 50,7% van de 65- t/m 69 jarigen tot 19,0% van de ouderen 85 jaar en ouder; Figuur 4).<sup>3</sup> Ook blijven ouderen met een lagere sociaaleconomische status (sterk) achter qua sport- en beweegdeelname.<sup>9</sup> Voor ouderen dragen wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meeste bij aan het voldoen aan de Beweegerichtlijnen.<sup>3</sup> Zware activiteiten op school of werk, fietsen en wandelen naar school of werk en klussen dragen het minste bij voor ouderen. Wekelijks tuinieren wordt vaker gedaan door ouderen (52,2%) dan door de andere leeftijdsgroepen. Daarentegen sportten ouderen het minst vaak wekelijks (in 2022: 38,5%).<sup>4</sup> De drie meest populaire sporten onder ouderen waren fitness (individueel; 37,7%), wandelsport (17,5%) en fietssport (14,3%).<sup>3</sup> Ook deden zij vaker aan tennis en golf dan de andere leeftijdsgroepen. Wanneer gekeken wordt naar zitgedrag dan blijkt dat over de tijd 65- t/m 79-jarigen en 80-plussers meer zijn gestegen in het totaal aantal uren zitten op een gemiddelde dag dan de referentiegroep 18- t/m 34-jarigen.<sup>5,6</sup> Zo zaten 65- t/m 79-jarigen in 2015 7,5 uur en in 2021 8,5 uur en zaten 80-plussers in 2015 6,9 uur en in 2021 7,9 uur. Dit komt vooral door meer televisie kijken en andere vrijetijdsactiviteiten, zoals bijvoorbeeld (krant) lezen, puzzelen of handwerken.

### **Lager opleidingsniveau en lager huishoudinkomen**

Figuur 5 laat zien dat personen van 25 jaar en ouder met een lager opleidingsniveau minder vaak voldoen aan de Beweegerichtlijnen dan personen met een hoger opleidingsniveau (34,9% versus 49,0%).<sup>1</sup> Hetzelfde is te zien voor 12 t/m 24 jarigen.<sup>3</sup> Voor lager opgeleiden van 25 jaar en ouder geldt dat zij minder vaak voldoen aan onderdeel 2 van de Beweegerichtlijnen, bot- en spier versterkende activiteiten, dan middelbaar en hoger opgeleiden (in 2021 respectievelijk 73,1%, 78,3% en 89,4%).<sup>3</sup> Voor lager opgeleide jongeren 12 t/m 24 jaar geldt dat zij minder vaak voldoen aan onderdeel 1 van de Beweegerichtlijnen, matig tot zwaar intensieve activiteiten, dan middelbaar en hoger opgeleiden (in 2021 respectievelijk 38,2%, 48,5% en 54,8%).<sup>3</sup> Tussen 2001 en 2020 worden de verschillen in het voldoen aan de Beweegerichtlijnen groter tussen de verschillende opleidingsniveaus (Figuur 5).<sup>1</sup> In 2021 en 2022 is het percentage voldoen aan de Beweegerichtlijnen het meest gedaald voor middelbaar- en hoogopgeleiden. Hierdoor zijn verschillen tussen de opleidingsniveaus kleiner geworden.

Het percentage van de bevolking dat voldoet aan de Beweegerichtlijnen neemt toe met het huishoudinkomen (Figuur 6; in 2022: 37,5% voor inkomenskintiel 1 en 49,7% voor

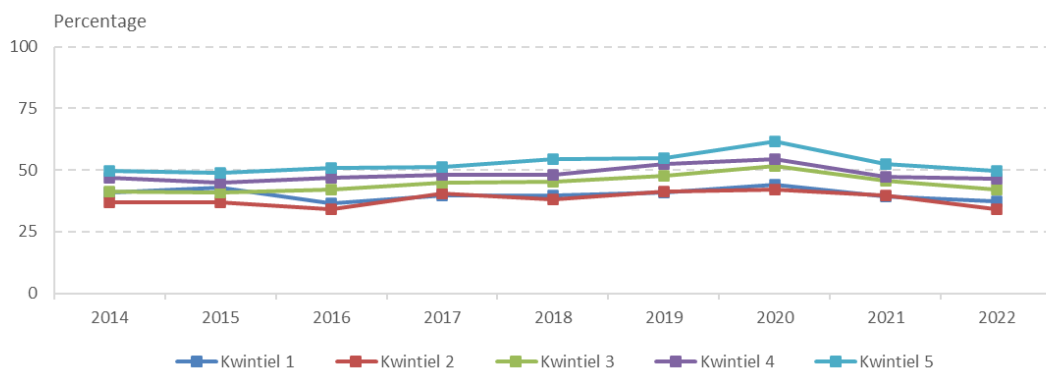
inkomenskwintiel 5).<sup>1</sup> Ook wanneer opleidingsniveau en huishoudinkomen worden gecombineerd dan stijgt binnen ieder opleidingsniveau het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen met het inkomen.<sup>3</sup> Personen met een lager opleidingsniveau en een laag huishoudinkomen (kwintiel 1) voldoen het minst vaak aan de Beweegrichtlijnen (32,4% in 2021).



*Figuur 5 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking, 25 jaar en ouder 2001 t/m 2022\*, uitgesplitst naar leeftijdsgroep (4 groepen)<sup>1</sup>*

\*In 2020 en 2021 werd de waarneming verstoord door de coronacrisis. Het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 heeft invloed gehad op de cijfers.<sup>1</sup>

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



*Figuur 6 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking, 12 jaar en ouder 2014 t/m 2022\*, uitgesplitst naar huishoudinkomen<sup>1</sup>*

\*In 2020 en 2021 werd de waarneming verstoord door de coronacrisis. Het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 heeft invloed gehad op de cijfers.<sup>1</sup>

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

Voor personen 25 jaar en ouder zijn voor alle opleidingsniveaus wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd de meest belangrijke activiteiten voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.<sup>3</sup> Dit geldt ook voor personen met een huishoudinkomen in kwintielen 2, 3, 4 en 5. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 zijn wandelen in de vrije tijd, sporten en wandelen naar school of werk het meest belangrijk. Voor lager opgeleiden dragen klussen, fietsen naar school of werk en zware activiteiten op school of werk het minst bij aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 dragen zware activiteiten op school of werk, klussen en tuinieren het minst bij. Voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2

zijn dit klussen, zware activiteiten op school of werk, fietsen en wandelen naar school of werk.

Het percentage dat wekelijks sport stijgt met het opleidingsniveau (in 2022: 30,0% voor lager opgeleiden en 65,2% voor hoger opgeleiden) en huishoudinkomen (in 2022: 38,9% voor inkomenskwintiel 1 en 67,0% voor inkomenskwintiel 5).<sup>4</sup> Ook binnen ieder opleidingsniveau stijgt het percentage dat wekelijks sport met het huishoudinkomen.<sup>3</sup> Daarnaast stijgt ook wekelijks fietsen met het opleidingsniveau en huishoudinkomen (in 2021: 50,8% voor lager opgeleiden en 65,5% voor hoger opgeleiden en 53,1% voor inkomenskwintiel 1 en 67,7% voor inkomenskwintiel 5).<sup>3</sup> Wekelijks wandelen wordt minder vaak gedaan door personen met een inkomen in kwintiel 1 en 2 dan door personen met een inkomen in kwintiel 4 en 5 (77,2% en 74,5% versus 82,5% en 81,9%).<sup>3</sup> Dit geldt met name voor wandelen in de vrije tijd. Wandelen naar school of werk wordt juist vaker gedaan door personen met een lager huishoudinkomen dan door personen met een hoger huishoudinkomen.<sup>3</sup>

De drie meest populaire sporten onder lager opgeleiden zijn fitness (individueel), wandelsport en hardlopen (37,1%, 16,6% en 14,1%).<sup>3</sup> Door alle inkomensgroepen wordt 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 staat voetbal op nummer 3 (range 11,5%-14,5%).

Kijkend naar zitgedrag dan zijn lager opgeleiden meer gaan zitten over de tijd dan middelbaar en hoger opgeleiden, met name tijdens vervoer, school/studie, televisie kijken en tijdens andere vrijetijdsactiviteiten. Desondanks zitten lager opgeleiden nog steeds het minst. Zij zaten in 2015 7,6 uur en in 2021 8,4 uur.<sup>5,6</sup> Daarnaast stijgt het aantal uren zitten per ook met het huishoudinkomen. In 2021 zaten mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 gemiddeld 8,6 uur per dag en mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 5 9,7 uur.<sup>5,6</sup>

Voor 12- tot en met 24-jarigen is te zien dat lager opgeleiden minder vaak wekelijks wandelen dan hoger opgeleiden (in 2021: 66,1% versus 81,8%), met name in de vrije tijd.<sup>3</sup> Daarentegen fietsen lager opgeleiden vaker wekelijks dan middelbaar en hoger opgeleiden (in 2021: respectievelijk 86,0%, 66,8% en 70,3%), met name in de vrije tijd en naar school of werk.<sup>3</sup> De drie meest populaire sporten onder lager opgeleide 12- tot en met 24-jarigen zijn voetbal, fitness (individueel) en paardrijden (in 2021: 31,0%, 17,5% en 8,9%).<sup>3</sup>

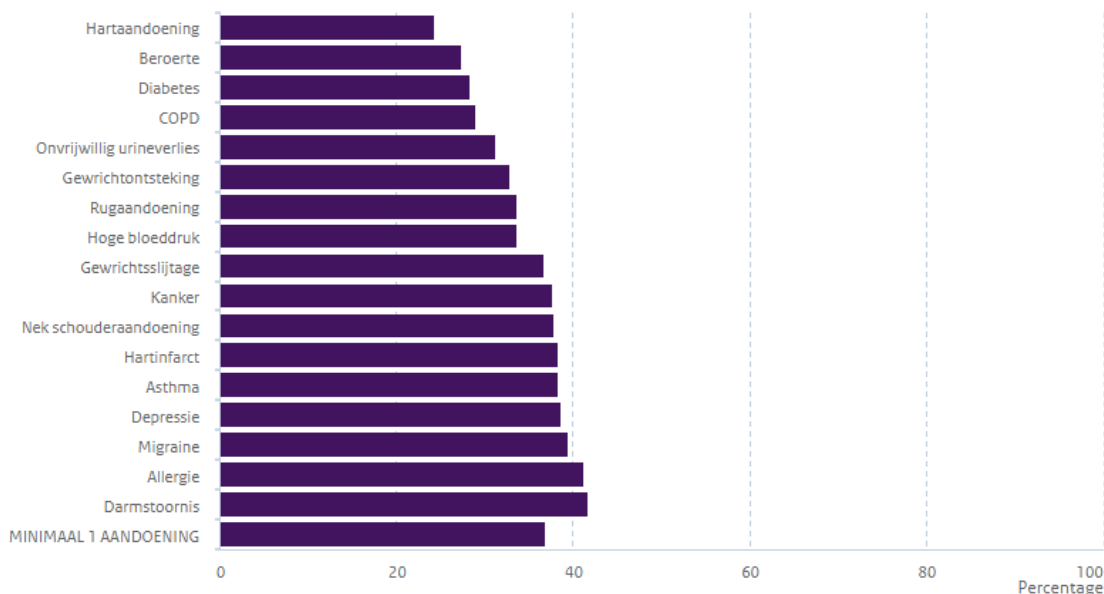
Wanneer we voor kinderen en jongeren het sport- en beweeggedrag uitsplitsen naar de verschillende schoolniveaus, dan blijkt dat vmbo-leerlingen achterblijven ten opzichte van andere groepen jongeren in het voortgezet onderwijs.<sup>7</sup> Zo voldeden in 2019 45,5% van de vmbo-leerlingen aan de Beweegrichtlijnen en sportte 68,4% van hen wekelijks. Voor havo-leerlingen was dit respectievelijk 50,3% en 79,2% en voor vwo-leerlingen 55,1% en 83,6%. Ook blijkt dat op alle schoolniveaus jongens meer sporten en bewegen dan meisjes.<sup>7</sup>

Hoogopgeleide jongeren (12 t/m 24 jaar) besteden van alle groepen in de Nederlandse bevolking het meeste aantal uur aan zitten, gemiddeld namelijk 11,5 uur per dag in 2021.<sup>5,6</sup>

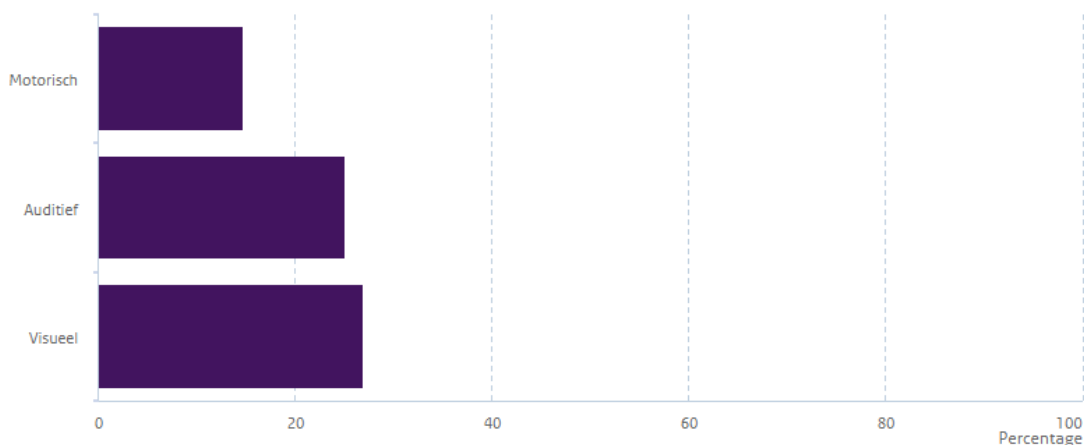
## **Langdurige aandoeningen en lichamelijke beperkingen**

In 2022 voldeden Nederlanders van 12 jaar en ouder met een lichamelijke beperking (motorisch, auditief, visueel) en/of een langdurige aandoening minder vaak aan de beweegrichtlijnen dan mensen zonder aandoening of beperking (47,3%).<sup>1</sup> Dit percentage is het laagst bij mensen met zowel een lichamelijke beperking als een langdurige aandoening (18,3%). Onder mensen met alleen een lichamelijke beperking is het percentage dat voldoet aan de beweegrichtlijnen (31,5%) iets lager dan bij mensen met

alleen een langdurige aandoening (43,7%). Het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen verschilt per type aandoening (Figuur 7) en type beperking (Figuur 8). Voor mensen met chronische aandoeningen varieert dit percentage van 24,3% onder mensen met een hartaandoening tot 41,7% onder mensen met een darmstoornis. Mensen met een visuele (26,9%) of een auditieve (25,1%) beperking voldoen vaker aan de Beweegrichtlijnen dan mensen met een motorische beperking (14,7%).



*Figuur 7 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking 18 jaar en ouder, uitgesplitst naar type langdurige aandoening, 2022<sup>1</sup>*  
 Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM.



*Figuur 8 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking 12 jaar en ouder, uitgesplitst naar type lichamelijke beperking, 2022<sup>1</sup>*  
 Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM.

Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking zijn wandelen in de vrije tijd, fietsen in de vrije tijd en tuinieren het meest belangrijk voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.<sup>3</sup> Voor personen met alleen een lichamelijke beperking zijn dit wandelen in de vrije tijd, wandelen naar school of werk en fietsen in de vrije tijd.

Voor personen met alleen een langdurige aandoening zijn wandelen in de vrije tijd, sporten of fietsen in de vrije tijd het meest belangrijk.

Voor personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking dragen 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 dragen zware activiteiten op school of werk, klussen, tuinieren en fietsen naar school of werk het minst bij. Voor personen met alleen een langdurige aandoening dragen zware activiteiten op school of werk en klussen het minst bij.<sup>3</sup>

Personen met een lichamelijke beperking, al dan niet in combinatie met een langdurige aandoening, sporten minder vaak wekelijks dan personen met alleen een langdurige aandoening en personen zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking (in 2022: 32,9% en 19,7% versus 50,2% en 58,8%).<sup>1</sup> Echter sporten hoger opgeleiden met een beperking vaker wekelijks dan mensen met een lager opleidingsniveau zonder beperking.<sup>10</sup>

Personen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking wandelen en fietsen minder vaak wekelijks dan personen met alleen een langdurige aandoening, alleen een lichamelijke beperking of geen langdurige aandoening of lichamelijke beperking (in 2021: respectievelijk 61,9% versus 83,0%, 80,4% en 80,4% en 30,6% versus 60,7%, 58,3% en 64,8%).<sup>3</sup>

De meest populaire sport voor zowel mensen met als zonder langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking is fitness (individueel, range in 2021: 32,6%-38,6%).<sup>3</sup> Bij mensen met alleen een langdurige aandoening en alleen een lichamelijke beperking staat hardlopen op nummer twee (15,7% en 28,4%) en respectievelijk wandelsport (12,2%) en fietssport (15,1%) op nummer drie. Bij mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking staat zwemmen (14,8%) op nummer twee en fietssport (8,8%) op nummer drie. Mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking doen ook vaker aan gymnastiek dan mensen met alleen een langdurige aandoening of geen langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking.

Kijkend naar zitgedrag dan blijkt dat mensen een lichamelijke beperking, al dan niet in combinatie met een langdurige aandoening, minder zitten dan mensen met alleen een langdurige aandoening of zonder een langdurige aandoening en/of een lichamelijke beperking (in 2021: respectievelijk gemiddeld 8,6 en 8,2 versus 9,4 en 9,5 uur per dag).<sup>5,6</sup>

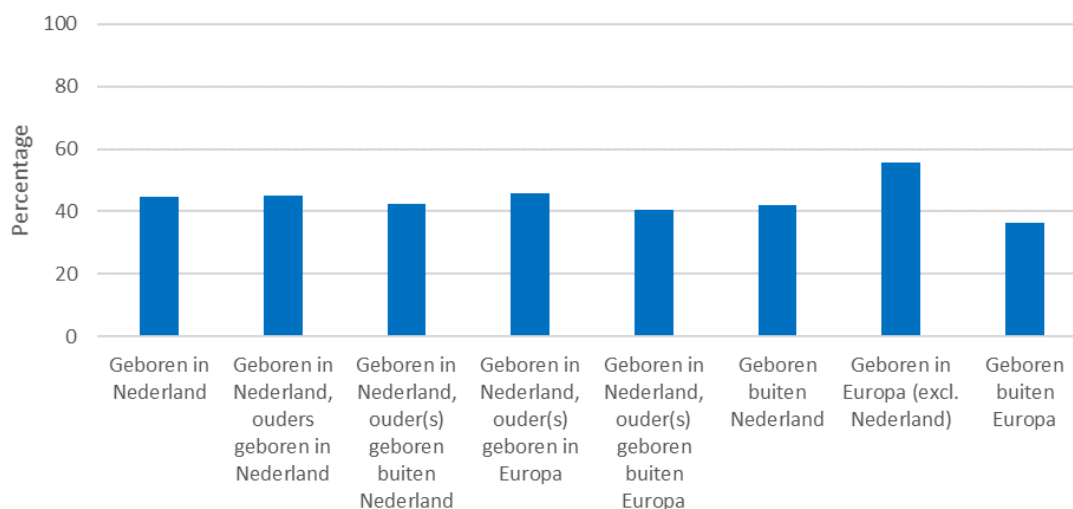
## Migratieachtergrond

Personen met een niet-westerse migratieachtergrond\*<sup>1</sup> voldoen minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met een westerse migratieachtergrond of personen zonder een migratieachtergrond (in 2022: 37,7% versus 47,4% en 45,1%).<sup>1</sup> Wanneer we kijken naar de nieuwe indeling van migratieachtergrond dan blijkt dat personen geboren buiten Europa het minst vaak aan de Beweegrichtlijnen voldoen (36,4%; Figuur 9).<sup>1</sup>

Onder personen met een migratieachtergrond, bewegen lager opgeleiden beduidend minder vaak dan hoger opgeleiden en ouderen minder vaak dan jongeren. Ook onder

\*1 Oude indeling: westerse migratieachtergrond, niet-westerse migratieachtergrond, geen migratieachtergrond. Het CBS heeft in 2021 een nieuwe herkomstindeling ontwikkeld. De nieuwe indeling is vanaf begin 2022 geleidelijk doorgevoerd.

(kinderen van) migranten uit niet-Europese landen bewegen vrouwen minder dan mannen.<sup>11</sup>



Figuur 9 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder, uitgesplitst naar migratieachtergrond (nieuwe indeling), 2022<sup>1</sup>

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM.

Voor personen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn sporten, wandelen in de vrije tijd en wandelen naar school of werk het meest belangrijk voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.<sup>3</sup> Daarentegen dragen tuinieren, zware activiteiten op school of werk, klussen, fietsen naar school of werk en fietsen in de vrije tijd het minste bij.

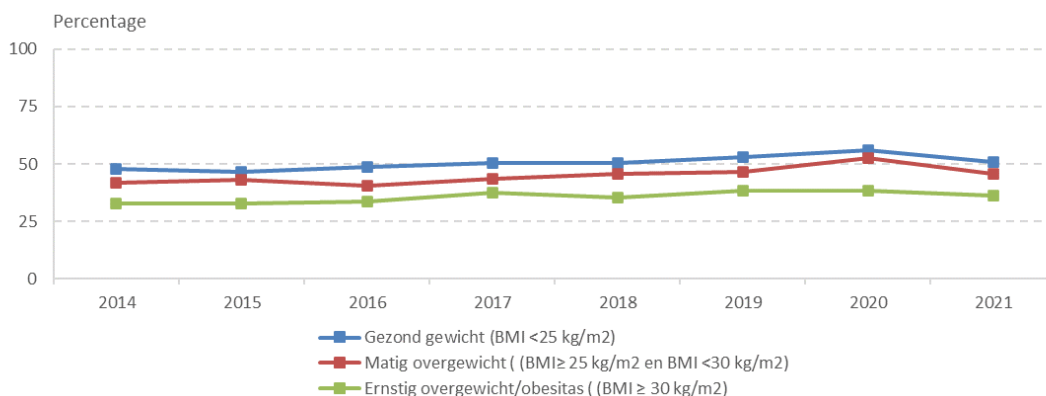
Personen met een niet-westerse migratieachtergrond sporten minder vaak wekelijks dan personen met een westerse migratieachtergrond of personen zonder een migratieachtergrond (in 2022: 43,2% versus 52,1% en 54,6%).<sup>1</sup> Wekelijks fietsen, met name in de vrije tijd, en tuinieren wordt minder vaak gedaan door personen met een westerse (58,5% en 36,1%) en niet-westerse migratieachtergrond (47,8% en 24,1%) dan door personen zonder migratieachtergrond (66,0% en 41,6%).<sup>3</sup> Personen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond wandelen vaker wekelijks naar school of werk dan personen zonder een migratieachtergrond (21,2% en 32,3% versus 15,7%). Daarentegen wandelen 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%).<sup>3</sup>

In de top drie van meest populaire sporten staan fitness (individueel) en hardlopen bovenaan bij zowel personen met een westerse migratieachtergrond (in 2021: 35,7% en 26,0%) als bij personen met een niet-westerse migratieachtergrond (43,1% en 23,0%).<sup>3</sup> Bij personen met een niet-westerse migratieachtergrond staat voetbal op nummer drie (18,0%).

Kijken naar zitgedrag dan blijkt dat personen met een niet-westerse migratieachtergrond minder zitten dan personen zonder migratieachtergrond.<sup>5,6</sup> Personen met een niet-westerse migratieachtergrond zaten in 2021 gemiddeld 8,8 uur per dag. Mensen met een westerse migratieachtergrond zaten gemiddeld 9,1 uur per dag en mensen zonder een migratieachtergrond 9,2 uur.

## Overgewicht

Personen met ernstig overgewicht voldeden minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan personen met matig overgewicht of een gezond gewicht (Figuur 10; in 2021: 36,2% versus 45,5% en 51,0%).<sup>3</sup>



Figuur 10 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de Nederlandse bevolking, 4 jaar en ouder 2014 t/m 2021\*, uitgesplitst naar gewicht<sup>1</sup>

\*In 2020 en 2021 werd de waarneming verstoord door de coronacrisis. Het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 heeft invloed gehad op de cijfers.<sup>1</sup>

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM (2014-2021).

Voor personen met ernstig overgewicht zijn, net als voor personen met matig overgewicht of een gezond gewicht, wandelen in de vrije tijd, sporten en fietsen in de vrije tijd het meest belangrijk voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen.<sup>3</sup> Daarentegen dragen zware activiteiten op school of werk, klussen, tuinieren en fietsen naar school of werk het minste bij voor personen met ernstig overgewicht.

Personen met ernstig of matig overgewicht sporten en fietsen minder vaak wekelijks dan personen met een gezond gewicht (in 2021: wekelijks sporten: 40,1% en 49,6% versus 60,0%; wekelijks fietsen: 48,1% en 59,9% versus 67,8%).<sup>3</sup> Ook wandelen personen met ernstig overgewicht minder vaak dan personen met matig overgewicht (75,3% versus 81,2%).<sup>3</sup>

De drie meest populaire sporten voor personen met ernstig overgewicht waren fitness (individueel; 39,7%), wandelsport (13,6%) en zwemmen (13,0%).<sup>3</sup>

Kijkend naar zitgedrag dan blijkt dat mensen met ernstig overgewicht het meest zitten.<sup>5,6</sup> Mensen met ernstig overgewicht zaten in 2021 9,5 uur per dag. Daarentegen zaten mensen met een gezond gewicht of met matig overgewicht in 2021 9,1 uur per dag.

## Overig

In bovenstaande resultaten zijn enkele combinaties tussen verschillende achtergrondkenmerken gemaakt. Echter is het in aanvulling hierop relevant om naar meer combinaties van de verschillende achtergrondkenmerken te kijken. Dit valt buiten de scope van deze publicatie en zal in de toekomst meer aandacht aan worden besteed.

## Literatuur

1. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>
2. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kaarten/beweegrichtlijnen>
3. [Beweeggedrag in 2021: door verschillende groepen in de Nederlandse bevolking. RIVM rapport 2022-0133](#)
4. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>
5. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag>
6. Zitgedrag in Nederland: ontwikkelingen tussen 2015 en 2021. RIVM rapport 2022-0183. Publicatie 2023.
7. [Beelden en cijfers - Sportparticipatie van jongeren in het vmbo \(kenniscentrumsportenbewegen.nl\)](#)
8. [Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status – Mulier Instituut](#)
9. [Deelname aan sport en bewegen door ouderen – Mulier Instituut](#)
10. [Deelname sport en bewegen door mensen met een beperking – Mulier Instituut](#)
11. [Sport- en beweeggedrag naar migratieachtergrond – Mulier Instituut](#)