



# Beweegrichtlijnen

Deze notitie geeft inzicht in het aandeel van de Nederlandse bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldoet. Hierbij wordt specifiek aandacht besteed aan verschillen tussen groepen in de bevolking en welke activiteiten er toe doen.



**Figuur 1.** Beweegrichtlijnen

**Bron:** Gezondheidsraad. Advies beweegrichtlijnen 2017. Nr. 2017/08.

## Waar hebben we het dan over?

Voldoen aan de beweegrichtlijnen vraagt om regelmatige lichamelijke activiteit, het liefst van minimaal matig intensieve intensiteit (Figuur 1). Daarnaast vraagt het aandacht om veel stilzitten te voorkomen. Wat betekent dit nu in de praktijk? Over welke activiteiten hebben we het eigenlijk? Dit verschilt enigszins per leeftijdsgroep. Tabel 1 geeft (in willekeurige volgorde) een globaal overzicht. Later in deze notitie gaan we nog dieper in op specifieke activiteiten in relatie tot het behalen van de beweegrichtlijnen.

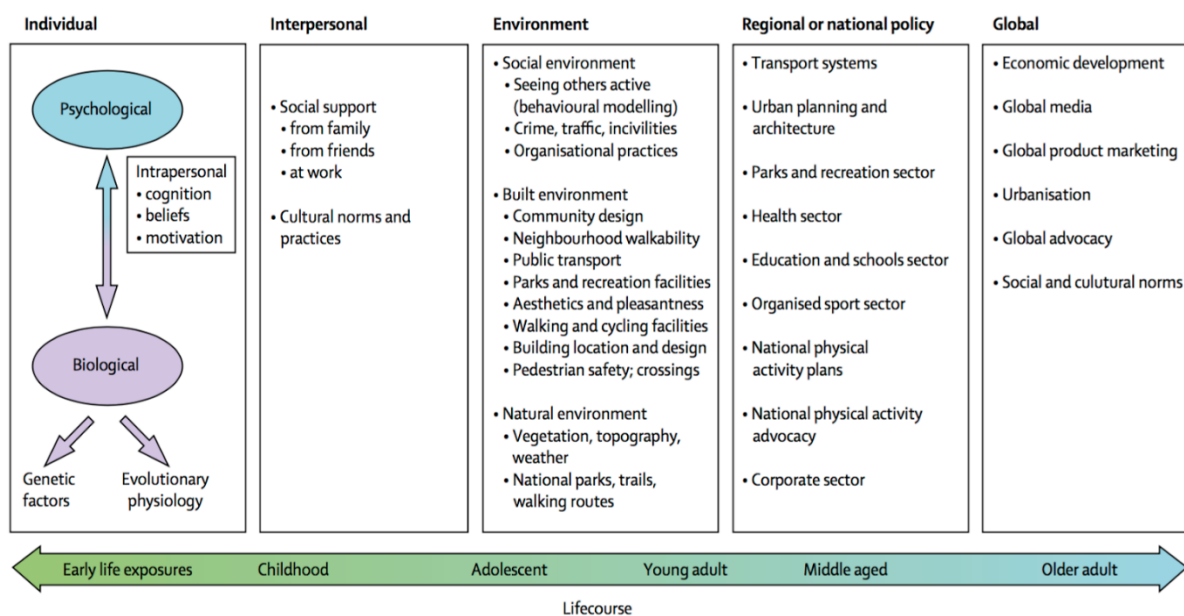
**Tabel 1** Activiteiten\* die een belangrijke rol spelen bij het behalen van de beweegrichtlijnen voor verschillende leeftijdsgroepen.

Kinderen (<12 jaar)	Jongeren (12 t/m 17 jaar)	Volwassenen (18 t/m 64 jaar)	Ouderen (≥65 jaar)
Wandelen	Wandelen	Wandelen	Wandelen
Fietsen	Fietsen	Fietsen	Fietsen
Sporten	Sporten	Sporten	Sporten
Buitenspelen	(Buitenspelen)		Tuinieren
	(Gezond bewegen op het werk)	Gezond bewegen op het werk	(Gezond bewegen op het werk)

\*Activiteiten tussen haakjes zijn voor een deel van de leeftijdsgroep relevant.

Het gaat bij het behalen van de beweegrichtlijnen expliciet niet over een enkel beweegmoment in de week, maar over het integreren van bewegen in het dagelijkse leven. Een sociaal netwerk dat beweeggedrag ondersteunt en een beweegvriendelijke inrichting van de fysieke omgeving zijn factoren die beweeggedrag kunnen bevorderen.

Figuur 2 laat een ecologisch model zien uit de internationale literatuur met een schematische weergave van factoren die gedurende de levensloop van invloed zijn op beweeggedrag.



**Figuur 2.** Ecologisch model van factoren die het beweeggedrag beïnvloeden gedurende de levensloop.  
**Bron:** Bauman *et al.* Lancet. 2012; 380: 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

## Hoeveel procent van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen?

Tabel 2: Voldoen aan de beweegrichtlijnen, 2019			
<b>Totale bevolking</b>	4 jaar en ouder	49,0%	
	12 jaar en ouder	48,4%	
<b>Geslacht</b>	Mannen/jongens	51,1%	
	≥ 4 jaar	Vrouwen/meisjes	47,0%
<b>Leeftijd</b>	4-11 jaar	55,9%	
	12-17 jaar	40,5%	
	18-64 jaar	51,7%	
	65 jaar en ouder	40,3%	
<b>Opleidingsniveau*</b>	Lager	36,4%	
	≥ 25 jaar	Middelbaar	47,8%
		Hoger	56,5%
<b>Fysieke beperking**</b>	ja	19,0%	
	≥ 15 jaar	nee	49,7%

In 2019 voldeed bijna de helft van de algemene Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen.

Kinderen (4 t/m 11 jaar) en hoger opgeleiden voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen.

Jongeren (12 t/m 17 jaar), ouderen (65 jaar en ouder), lager opgeleiden, mensen met een lichamelijke beperking (motorisch, auditief, visueel) voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijnen.

\*Lager (lo, vmbo, avo onderbouw, mbo1), Middelbaar (havo, vwo, mbo 2,3,4), Hoger (hbo, wo);

\*\*auditief, motorisch, visueel; 2018 cijfers

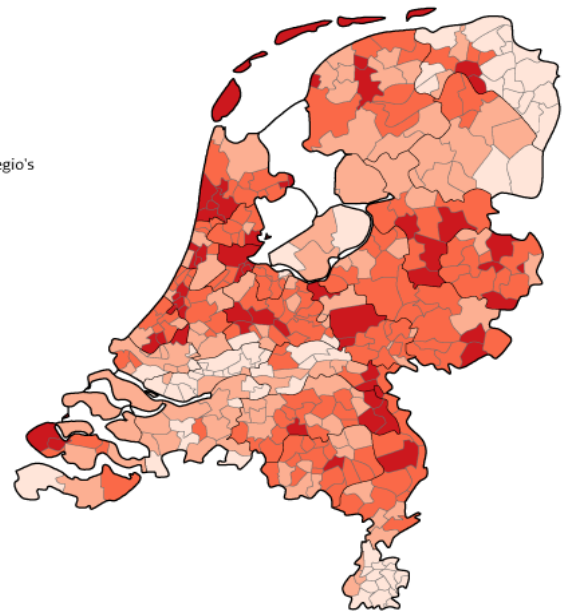
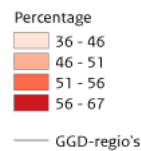
**Bron:** Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM, 2019

**Meer cijfers voor specifieke groepen:** <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

## Zijn er regionale verschillen in Nederland?

In Zuid-Limburg, Noordoost Groningen en het gebied rondom de drie grote rivieren is een clustering te zien van gemeenten met een relatief laag percentage van de volwassen bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldoet.

De overige gebieden laten geen duidelijk patroon of clustering zien in het voldoen aan de beweegrichtlijnen.



**Figuur 3.** Voldoen aan de Beweegrichtlijnen onder volwassenen van 19 jaar en ouder, per gemeente (2016)  
**Bron:** Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016 GGD'en, CBS en RIVM

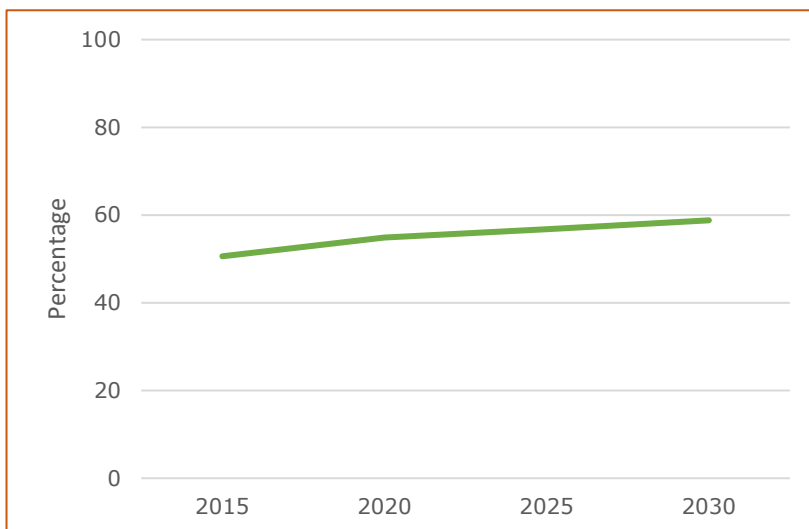
**Meer informatie** over regionale verschillen en cijfers op wijk- en buurtniveau:

[www.sportenbewegenincijfers.nl](http://www.sportenbewegenincijfers.nl)

## Wat is de trend vanuit het verleden en wat verwachten we voor de toekomst?

In de afgelopen twee decennia is er een stijgende trend van 8,5% te zien in het percentage van de algemene Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen. Het percentage steeg van 39,9% in 2001 naar 48,4% in 2019.

De sporttoekomstverkenning ([www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning)) trok in 2015 de conclusie dat het aandeel van de bevolking dat voldoende beweegt licht zal stijgen tot 2030.



**Figuur 4.** Verwacht aandeel van de volwassen Nederlandse bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldoet.

**Bron:** RIVM, Regiobeeld CC-BY-SA 4.0 gelicenseerd; gebaseerd op Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016. GGD'en, CBS en RIVM.

Meer recent is via de website [www.regiobeeld.nl](http://www.regiobeeld.nl) een modelmatige berekening gepresenteerd van het verwachte aandeel van de volwassen bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldoet.

Deze berekeningen laten ook een verwachte stijging zien. In deze berekeningen is rekening gehouden met demografische ontwikkelingen in de bevolking. De verwachte stijging in het aandeel van de volwassen bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldoet hangt samen met de verwachte vergrijzing van de bevolking.

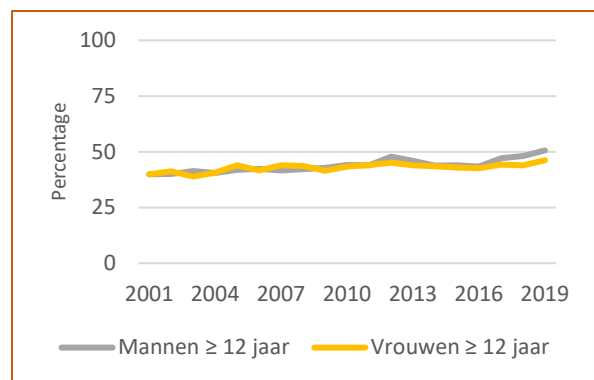
## Zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen?

De licht stijgende trend in voldoen aan de beweegrichtlijnen was iets meer zichtbaar bij mannen dan bij vrouwen (Figuur 5).

Bovendien lijken de cijfers voor mannen en vrouwen 'uit elkaar te groeien'. Gedurende een groot deel van de periode die we in beeld hebben was het percentage mannen en vrouwen dat aan de beweegrichtlijnen voldoet vergelijkbaar. Het verschil lijkt sinds de laatste 3-4 jaar te ontstaan.

In 2019 zien we de verschillen tussen mannen en vrouwen terug in verschillende leeftijdsgroepen.

Met name bij de jongeren en de ouderen zijn de verschillen groot. Het percentage dat voldoet aan de beweegrichtlijnen is 13 procentpunten hoger bij jongens van 12 t/m 17 jaar dan bij meisjes in deze leeftijdsgroep. Voor ouderen van 65 jaar en ouder ligt het percentage onder mannen bijna 9 procentpunten hoger dan bij vrouwen.

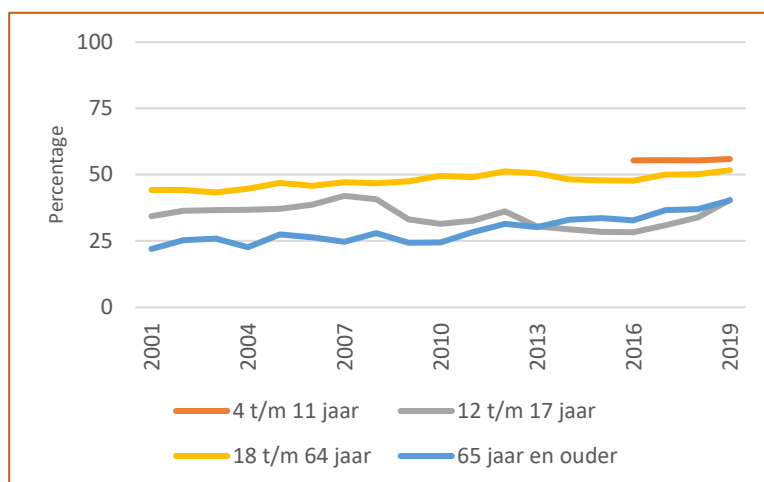


	2019	Mannen / jongens	Vrouwen / meisjes
4 t/m 11 jaar		56,3%	55,5%
12 t/m 17 jaar		47,0%	33,8%
18 t/m 29 jaar		57,8%	58,9%
30 t/m 49 jaar		51,5%	47,6%
50 t/m 64 jaar		49,9%	49,2%
65 jaar en ouder		45,0%	36,3%

**Figuur 5.** Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar geslacht 2001-2019.

**Bron:** CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2019).

## Zijn er verschillen tussen leeftijdsgroepen?



**Figuur 6.** Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar leeftijdsgroepen 2001-2019.

**Bron:** CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2019).

De trend in het voldoen aan de beweegrichtlijnen verschilt naar leeftijdsgroepen (Figuur 6). Met name ouderen zijn meer gaan bewegen in de periode 2001 (22,0%) tot en met 2019 (40,3%).

Jongeren laten een wisselend beeld zien, waarbij een eerdere daling in het percentage dat voldoende beweegt gedeeltelijk lijkt te worden gecompenseerd.

Volwassenen laten een lichte stijging zien. In de periode 2016 t/m 2019 was het percentage kinderen van 4 tot en met 11 jaar dat aan de beweegrichtlijnen voldoet stabiel.

Een verdiepende vraag hierbij is hoe de verschillende activiteiten zich over de loop der jaren hebben ontwikkeld voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Onderstaande paragrafen gaan hier op in.<sup>1</sup>

### Kinderen jonger dan 12 jaar

In 2019 zijn voor het eerst gegevens verzameld over beweeggedrag bij de groep 0 tot 4 jarige kinderen. De belangrijkste resultaten staan in Tabel 3.

<b>Tabel 3.</b> Aandeel van de kinderen van 0 tot 4 jaar dat de activiteit minimaal wekelijks doet en de tijd die gemiddeld genomen wordt besteed (2019).		
	<b>Aandeel</b>	<b>Minuten per keer</b>
<b>Lopen of wandelen in de vrije tijd</b>	95%	30 minuten
<b>Lopend naar de opvang</b>	45%	10 minuten
<b>Fietsen in de vrije tijd</b>	64%	20 minuten
<b>Fietsend naar de opvang</b>	19%	10 minuten
<b>Buitenspelen in de vrije tijd</b>	86%	60 minuten
<b>Buitenspelen bij de opvang</b>	92%	60 minuten
<b>Baby/peuterzwemmen</b>	17%	40 minuten
<b>Sporten</b>	14%	60 minuten

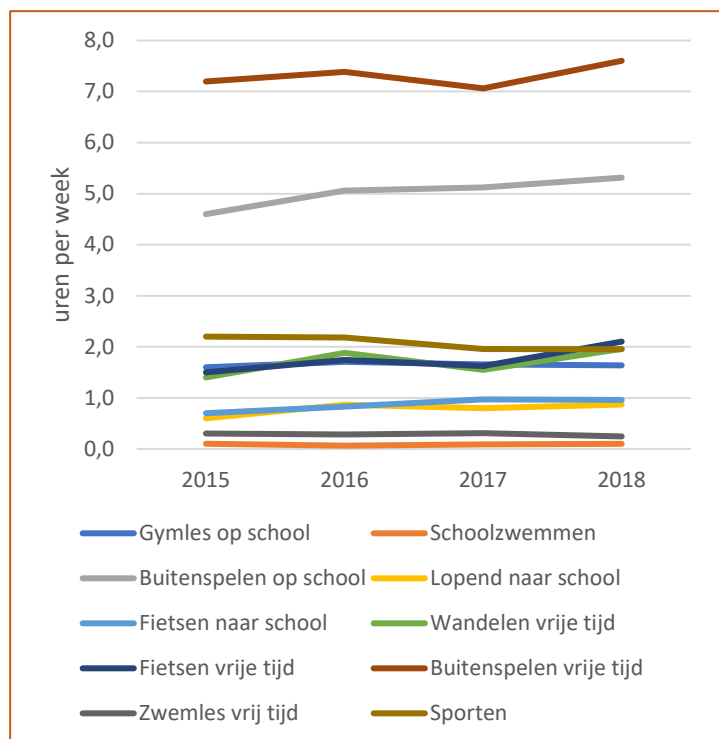
**Bron:** LSM-A Bewegen en Ongevallen / Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2019

Meer informatie over beweeggedrag bij 0 tot 4 jarigen:

[www.sportenbewegenincijfers.nl/beleid/sportakkoord/vaardig-in-bewegen](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/beleid/sportakkoord/vaardig-in-bewegen)

Buitenspelen is een belangrijke activiteit voor kinderen. Zowel voor de kinderen van 0 tot 4 jaar (Tabel 3) als de kinderen van 4 tot en met 11 jaar (figuur 7). In 2019 speelden kinderen van 0 tot 4 jaar (op de opvang en in de vrije tijd) gemiddeld genomen een uur per dag buiten. Voor 4 tot en met 11 jarige kinderen rapporteerden ouders in 2018 gemiddeld genomen zo'n 13 uur per week aan buitenspelen (combinatie van school en thuis). Binnen de periode 2015 tot en met 2018 lijkt buitenspelen bovendien iets toe te nemen.

Daarnaast zijn sporten, wandelen en fietsen in de vrije tijd belangrijke activiteiten voor kinderen. Iets minder dan 15% van de 0 tot 4 jarigen doet aan sport. Zij besteden hier gemiddeld genomen 60 minuten per keer aan. Het gaat met name om gymnastiek, dansen en zwemmen.



**Figuur 7.** Uren per week besteed aan beweegactiviteiten door kinderen van 4 t/m 11 jaar, 2001-2018.

**Bron:** CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2018).

<sup>1</sup> Op dit moment hebben nog geen aanvullende analyses naar achtergrondkenmerken plaatsgevonden op het meest recente gegevensbestand van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2019. Daarom worden hier resultaten tot en met het meetjaar 2018 weergegeven.

Kinderen van 4 tot en met 11 jaar sporten gemiddeld zo'n 2 uur per week. Bij deze groep zijn bijvoorbeeld voetbal, tennis, hockey, paardrijden en judo populair.<sup>2</sup>

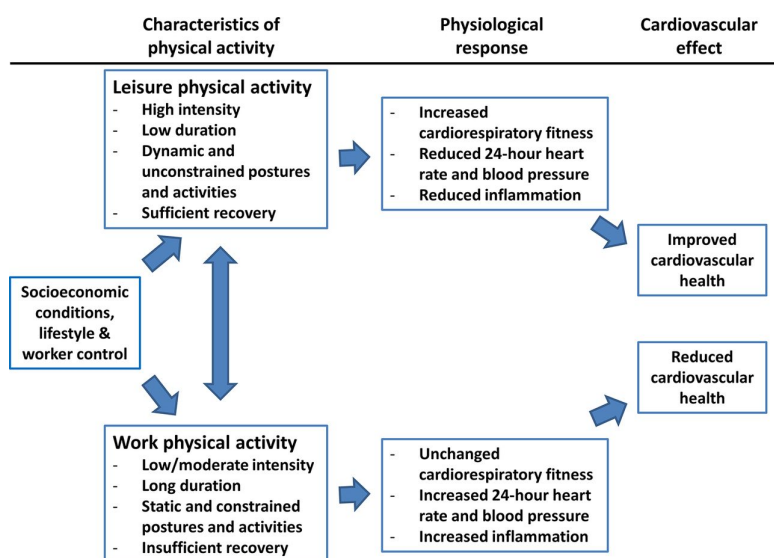
Figuur 9 geeft het aantal uren per week besteed aan verschillende beweegactiviteiten weer voor drie verschillende leeftijdsgroepen: jongeren (11 t/m 17 jaar), volwassenen (18 t/m 64 jaar) en ouderen (≥65jaar).

### Jongeren (11 t/m 17 jaar)

Jongeren in Nederland halen hun beweging voornamelijk uit sporten (gemiddeld ruim 4,5 uur per week in 2018) en fietsen naar school (ruim 3,5 uur per week in 2018). Wat in Figuur 9 opvalt is dat jongeren in de periode 2001 tot en met 2018 meer tijd zijn gaan besteden aan wandelen en dat het aandeel van fietsen naar school en sporten is afgenomen. Populaire sporten bij deze groep zijn voetbal, fitness en hockey.<sup>2</sup>

### Volwassenen (18 t/m 64 jaar)

Volwassenen rapporteren de meeste tijd per week voor activiteiten op werk (en school). Bij het duiden van cijfers rondom lichamelijke activiteit op het werk is het goed om bewust te zijn van de zogenaamde 'physical activity paradox' (Figuur 8).



Daar waar bewegen in de vrije tijd een associatie kent met positieve gezondheidseffecten, is bewegen op het werk geassocieerd met een verhoogde kans op vroegtijdige sterfte.<sup>3</sup> Het gaat in onderliggende onderzoeken dan vaak om de fysiek inspannende beroepen met veel zogenaamde statische lichamelijke activiteit.

Gezond bewegen op het werk wordt in de praktijk vaak ingevuld in de vorm van bijvoorbeeld dynamisch werken, verantwoord tillen en lunchwandelprogramma's.

**Figuur 8.** Mechanismen die mogelijk ten grondslag liggen aan de 'physical activity paradox' (Holtermann A. et al. British Journal of Sports Medicine 2018; 52: 149-150).

Figuur 9 laat zien dat volwassenen in de periode 2001 tot en met 2018 actiever zijn geworden.

Dit komt overeen met de waargenomen stijging in het percentage volwassenen dat aan de beweegrichtlijnen voldoet. Naast een stijging in werk gerelateerde beweegactiviteiten gaat het om een stijging voor wandelen in de vrije tijd en sporten. De meest populaire sporten onder volwassenen zijn fitness en hardlopen.<sup>2</sup>

### Ouderen (≥ 65 jaar)

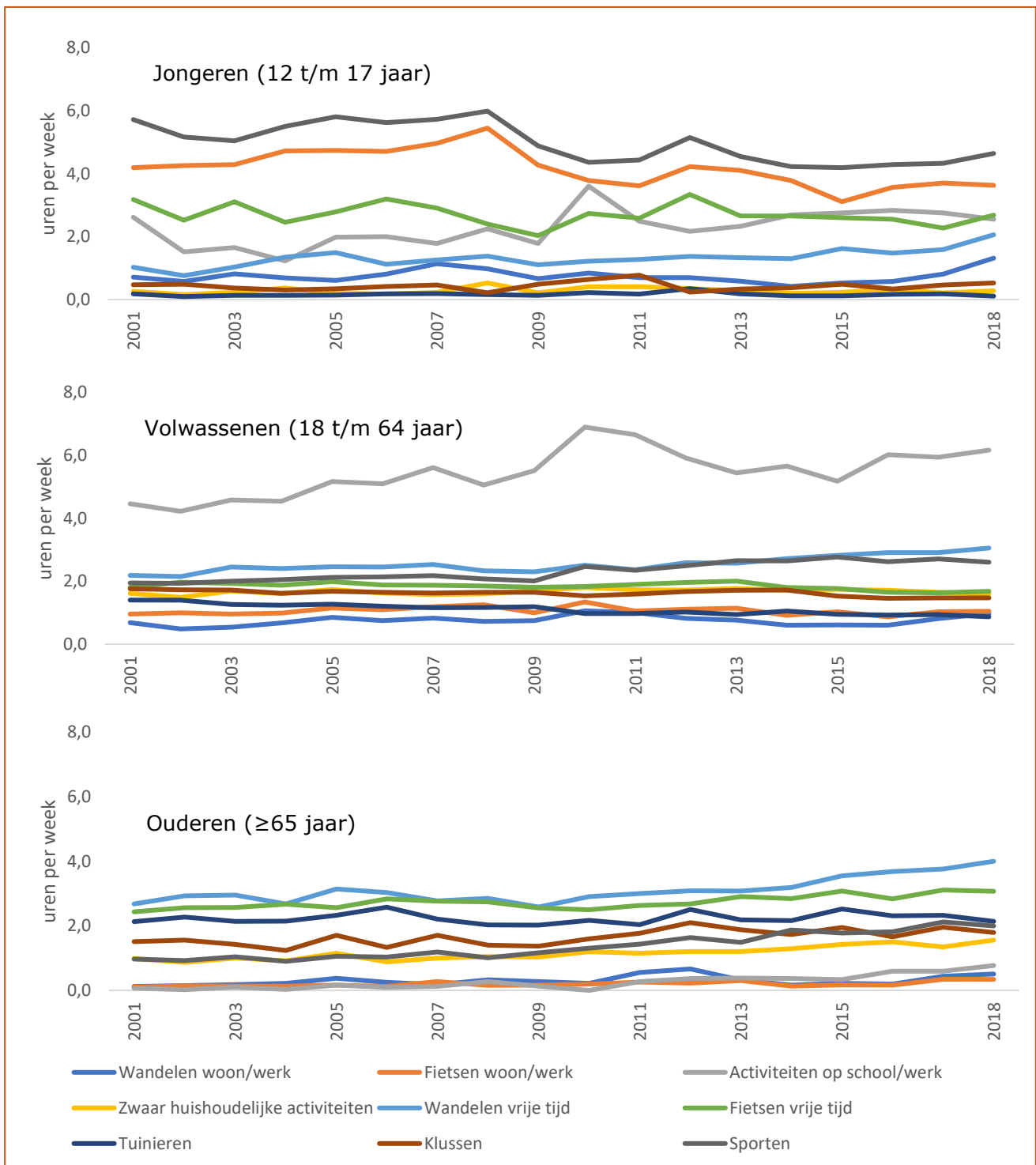
Voor ouderen zijn wandelen en fietsen in de vrije tijd en tuinieren belangrijke activiteiten. Ouderen in Nederland zijn in de periode tussen 2001 en 2018 meer gaan wandelen, fietsen en sporten (Figuur 9). Dit komt overeen met de waargenomen stijging in het percentage ouderen dat aan de beweegrichtlijnen voldoet. De gemiddelde tijd besteed aan sporten is zelfs verdubbeld (2,0 uren per week in 2018 vs 1,0 uur per week in 2001) De meest populaire sporten bij deze leeftijdsgroep zijn fitness en zwemmen.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> een overzicht van meest populaire sporten is te zien op:

[www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks)

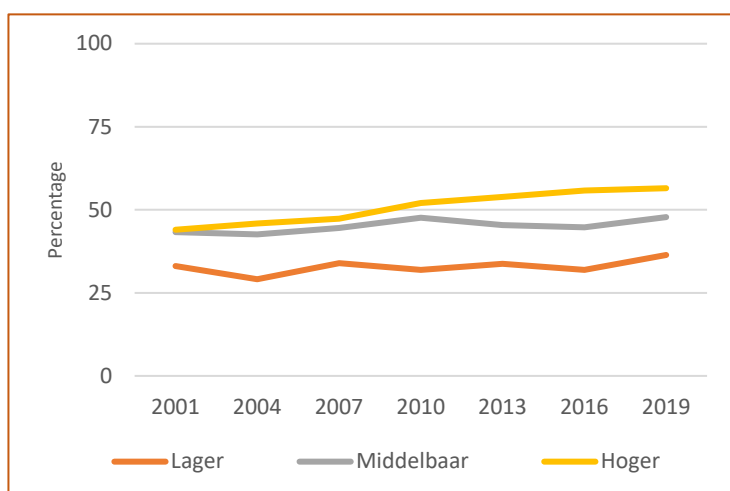
<sup>3</sup> Zie bijvoorbeeld: Coenen P et al. British Journal of Sports Medicine 2018; 52: 1320-1326.





**Figuur 9.** Uren per week besteed aan beweegactiviteiten naar leeftijdsgroepen, 2001-2018.  
**Bron:** CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2018)

## Zijn er verschillen tussen groepen met een verschillend opleidingsniveau?



**Figuur 10.** Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar hoogst voltooide opleiding 2001-2019.

**Bron:** CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2019).

Hoger en middelbaar opgeleiden zijn meer gaan bewegen in de periode 2001 tot en met 2019. Lager opgeleiden bleven stabiel in het percentage dat aan de beweegrichtlijnen voldoet (Figuur 10).

We zien hierdoor de verschillen tussen opleidingsniveaus toenemen over de tijd.

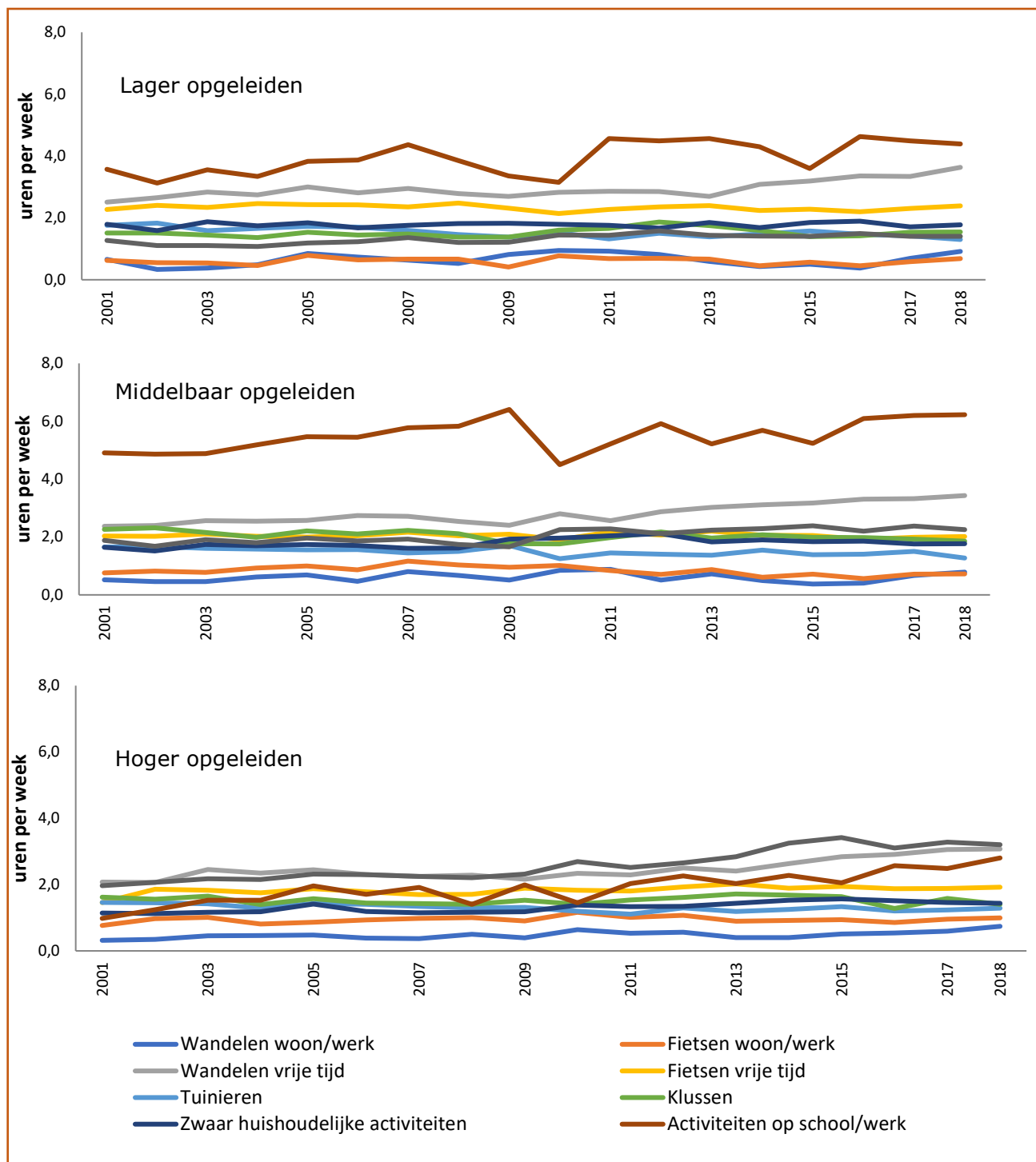
Ook voor de verschillende opleidingsniveaus is het interessant om te kijken naar ontwikkelingen over de tijd in specifieke activiteiten (Figuur 11).

Bij de *lager opgeleiden* is het aantal uren per week besteed aan bewegen min of meer stabiel. Dit geldt voor alle activiteiten, met uitzondering van wandelen in de vrije tijd, activiteiten op het werk en tuinieren. Bij wandelen in de vrije tijd (3,6 uren per week in 2018 vs 2,5 uren per week in 2001) en activiteiten op het werk (4,4 uren per week in 2018 vs 3,6 uren per week in 2001) was een stijging te zien in het aantal uren per week. De tijd besteed aan tuinieren daalde in deze periode (1,3 uren per week in 2018 vs 1,8 uren per week in 2001).

Voor *middelbaar opgeleiden* zien we een lichte stijging in het aantal uren per week bewegen. Net als bij de lager opgeleiden gaat dit om wandelen in de vrije tijd (3,4 uren per week in 2018 vs 2,4 uren per week in 2001) en activiteiten op het werk (6,2 uren per week in 2018 vs 4,9 uren per week in 2001). De tijd besteed aan tuinieren en klussen lijkt iets te dalen, maar deze daling is minder uitgesproken dan de daling in tuinieren bij de lager opgeleiden.

Voor *hoger opgeleiden* zien we naast een stijging in wandelen in de vrije tijd (3,1 uren per week in 2018 vs 2,1 uren per week in 2001) en activiteiten op het werk (2,8 uren per week in 2018 vs 1,0 uur per week in 2001) een stijging in de tijd besteed aan sporten (3,2 uren per week in 2018 vs 2,0 uren per week in 2001).

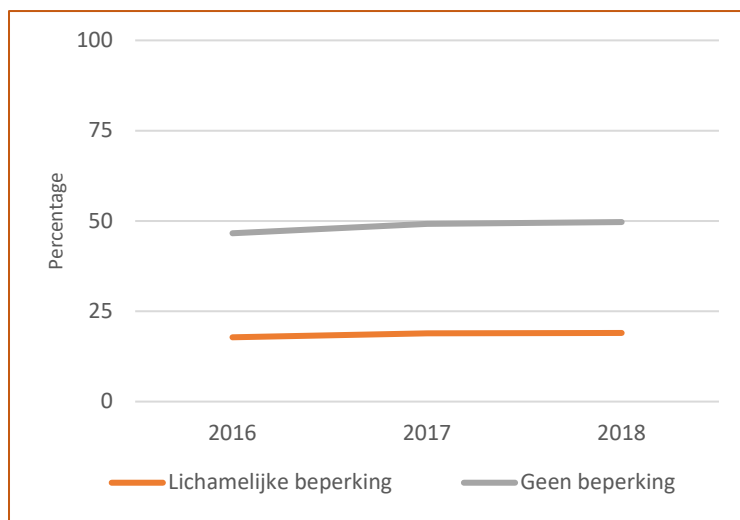




**Figuur 11.** Uren per week besteed aan beweegactiviteiten naar opleidingsniveau, 2001-2018.

**Bron:** CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2018)

## Zijn er verschillen naar het hebben van een lichamelijke beperking?



In de groep van mensen met een lichamelijke beperking is het percentage dat voldoet aan de beweegrichtlijnen in de periode 2016 tot en met 2018 stabiel, maar laag (Figuur 12).

Voor deze groep is het interessant om te kijken naar de combinatie met chronische aandoeningen en om inzicht te hebben in de type beperking (Tabel 4).

**Figuur 12.** Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar het hebben van een lichamelijke beperking, 2016-2018.

**Bron:** Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2016-2018).

Bij mensen met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking is het percentage dat aan de beweegrichtlijnen voldoet het laagst. Mensen met alleen een lichamelijke beperking scoren lager dan mensen met alleen een chronische aandoening.

Gekeken naar het type lichamelijke beperking is te zien dat het percentage dat aan de beweegrichtlijnen voldoet het laagst is bij de groep mensen met een motorische beperking.

**Tabel 4.** Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar chronische aandoening en/of lichamelijke beperking en type beperking, 2019

	Percentage dat aan de beweegrichtlijnen voldoet
<b>Chronische aandoening en/of Lichamelijke beperking</b>	
Chronische aandoening en een lichamelijke beperking	19,4%
Alleen een lichamelijke beperking	34,0%
Alleen een chronische aandoening	48,4%
Geen van beide	53,2%
<b>Type beperking</b>	
Motorische beperking	15,5%
Auditieve beperking	29,5%
Visuele beperking	29,2%

**Bron:** Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019).