



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

# Inzicht in mensen die **niet en weinig bewegen** in Nederland



# **Inzicht in mensen die niet en weinig bewegen in Nederland**

RIVM-briefrapport 2024-0124

## Colofon

© RIVM 2024

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.

DOI 10.21945/RIVM-2024-0124

M.S. van Mourik-Boelema (auteur), RIVM  
A.J. van der Vegt (auteur), RIVM  
S.W. van den Berg (auteur), RIVM  
G.C.W. Wendel-Vos (auteur), RIVM  
T.M. Schurink-van 't Klooster (auteur), RIVM

Contact:

T.M. Schurink-van 't Klooster  
Levensloop, Leefstijl en Gezondheid  
Tessa.schurink@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van VWS in het kader van de heroverweging Kernindicatoren Sport en Bewegen en de evaluatie van het Actieplan Nederland Beweegt.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
Nederland

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

## Publiekssamenvatting

### **Inzicht in mensen die niet en weinig bewegen in Nederland**

De Nederlandse overheid maakt beleid dat mensen stimuleert om te bewegen. Bewegen is goed voor de gezondheid. De Beweegerichtlijnen adviseren mensen van 18 jaar of ouder bijvoorbeeld om per week ten minste 150 minuten matig- tot zwaar-intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen in de week. Matig- tot zwaar-intensief bewegen is bijvoorbeeld wandelen, de hond uitlaten, fietsen, tuinieren, intensief huishoudelijk werk en sporten.

Een deel van de bevolking van 18 jaar of ouder voldoet aan de Beweegerichtlijn (44 procent). Een klein deel beweegt niet of nauwelijks (bijna twee procent). Daartussen ligt een grote groep mensen die weinig beweegt (ruim 53 procent). Dat gaat vaker om 65-plussers, mensen met een lichamelijke beperking of een langdurige ziekte of aandoening. Ook zijn het vaker mensen met basisonderwijs of een vmbo-diploma. Informatie over deze groepen kan beleidsmakers helpen om deze groepen meer in beweging te krijgen en aan de Beweegerichtlijnen te laten voldoen.

Het blijkt dat een deel van deze groep mensen niet zozeer te weinig minuten beweegt, maar vaak niet voldoende beweegmomenten per week haalt. Degenen die al een paar keer per week bewegen, zouden de richtlijn wel halen als ze nog iets vaker bewegen. Bijvoorbeeld door vaker de fiets te pakken, of de trap te nemen in plaats van de lift of roltrap. Als dat lukt, zou 56 procent van de Nederlandse bevolking genoeg bewegen. Voor deze groep is dus een kleine verandering van gedrag nodig om aan de Beweegerichtlijnen te voldoen.

De overheid streeft ernaar dat 75 procent van de bevolking in 2040 genoeg beweegt. Daar is meer voor nodig dan iets vaker bewegen. Een 'systeemaanpak' kan hierbij helpen. Hierin zorgen verschillende partijen (zoals overheid, maatschappelijke organisaties en bedrijfsleven) vanuit verschillende domeinen (zoals zorg, werk, onderwijs en leefomgeving) er samen voor dat mensen structureel meer bewegen.

De meeste winst voor de gezondheid is te halen bij de mensen die niet tot nauwelijks bewegen. Dit zijn vaak mensen met dezelfde kenmerken als de mensen die weinig bewegen. Hun gezondheid kan verbeteren als zij gaan bewegen.

Kernwoorden: kernindicatoren, sport en bewegen, Beweegerichtlijnen, weinig-bewegen



## Synopsis

### **Understanding groups in the Netherlands who do not or insufficiently engage in physical activity**

The Dutch government encourages people to engage in physical activity (PA) through various policies, as engaging in PA is beneficial for health. Among other things, the Dutch PA Guidelines advise adults to engage in at least 150 minutes of moderate to vigorous PA throughout the week. Examples of moderate to vigorous activities include walking, walking the dog, cycling, gardening, intensive household chores and sports.

Currently, 44 per cent of the population aged 18 years and older meets the PA Guidelines, while a small portion (almost 2 per cent) does not engage or barely engages in PA. Between these groups, there is a large group of people (over 53 percent) who engage in PA, but do so insufficiently. This group often includes people aged 65 and older, individuals with physical disabilities or chronic illnesses, and those with less than primary and lower secondary education. Information about these groups can help policymakers design targeted strategies to encourage them to become more active and meet the PA Guidelines.

It appears that some people in this group engage in sufficient minutes of PA, but do not spread the PA out sufficiently throughout the week. Those who already engage in PA a few times a week could meet the PA Guidelines by engaging in PA a little more often. For example by using the bicycle more often or taking the stairs instead of the elevator or escalator. With these adjustments, 56 per cent of the Dutch population would be sufficiently active. For this group, a small change in behaviour would be enough to help them meet the PA Guidelines.

The government's goal is for 75 per cent of the population to be sufficiently active by 2040. Reaching this goal takes more than engaging in PA a little more often. A "systems approach" can help in this regard. In this approach, various parties (such as the government, social organizations and businesses) from different sectors (such as healthcare, employment, education and the living environment) work together to ensure that people engage in more PA on a regular basis.

The greatest health benefits can be achieved among those who do not or barely engage in PA. These individuals often share characteristics with those who engage in PA insufficiently. Starting PA could lead to significant health improvements for them.

**Keywords:** core indicators, sports and exercise, Physical Activity Guidelines, inactivity





## Inhoudsopgave

### **Samenvatting — 9**

#### **1 Inleiding — 13**

- 1.1 Aanleiding — 13
- 1.2 Doel en onderzoeksvragen — 15

#### **2 Methoden — 17**

- 2.1 Definities — 17
- 2.2 Berekeningsmethoden — 18
- 2.3 Data-analyse — 19

#### **3 Resultaten — 23**

- 3.1 Niet-bewegers — 23
  - 3.1.1 Persoonskenmerken van niet-bewegers — 24
- 3.2 Weinig-bewegers — 24
  - 3.2.1 Persoonskenmerken van weinig-bewegers — 24
  - 3.2.2 Bewegkenmerken van weinig-bewegers — 25

#### **4 Discussie en conclusie — 31**

- 4.1 Aandeel niet- en weinig-bewegers — 31
- 4.2 Wie zijn de niet- en weinig-bewegers? — 32
- 4.3 De afstand tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 33
  - 4.3.1 Weinig-bewegers bewegen vooral licht-intensief — 34
  - 4.3.2 Het belang van beweegmomenten — 34
- 4.4 Het stimuleren van beweegmomenten vanuit het beleid — 35
  - 4.4.1 Systemaanpak aanbevolen — 36
- 4.5 Conclusie — 37

### **Literatuur — 39**

### **Bijlage 1 Tabellen en figuren — 43**



## Samenvatting

### *Aanleiding en doel*

In 2024 heeft het RIVM in samenwerking met het Netwerk Kernindicatoren Sport en Bewegen, bestaande uit experts van het Mulier Instituut, NOC\*NSF, CBS, VeiligheidNL, Kenniscentrum Sport & Bewegen en het RIVM, een advies uitgebracht voor een vernieuwde set Kernindicatoren. In het traject dat heeft geleid tot het advies kwam de wens naar voren om inzicht te krijgen in het deel van bevolking dat niet of nauwelijks beweegt (Kernindicator *Niet bewegen*), omdat deze groep onvoldoende zichtbaar is met de huidige Kernindicatoren. Door het berekenen van deze groep komt ook een tussengroep in beeld die bestaat uit mensen die wel bewegen, maar niet voldoende om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen (indicator *Weinig bewegen*). Deze indicator geeft verdiepende informatie over de groep die niet aan de Beweegrichtlijnen voldoet, naast de Kernindicator *Niet bewegen*. Het (meer) in beweging krijgen van deze groepen is belangrijk, omdat voldoende bewegen gerelateerd is aan gezondheidsvoordelen. Hoewel de grootste gezondheidswinst kan worden behaald wanneer men begint met bewegen (van niets naar iets), geldt voor iedereen dat meer bewegen leidt tot meer gezondheidsvoordelen. Daarnaast kan het bijdragen aan de beleidsambitie dat in 2040 75% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de Beweegrichtlijnen.

Het **doel** van dit rapport is om een beschrijving te geven van de definitie en de berekeningsmethode van de Kernindicator *Niet bewegen* en de indicator *Weinig bewegen*, en om inzicht te geven in het aandeel niet-bewegers en weinig-bewegers. De volgende **onderzoeksvragen** zijn hiervoor opgesteld:

1. Hoe groot zijn de groepen niet-bewegers en weinig-bewegers (actuele cijfers en trend)?
2. Welke groepen zijn vaker niet-bewegers en welke groepen zijn vaker weinig-bewegers?
3. Wat zijn de beweegkenmerken van weinig-bewegers vergeleken met de niet-bewegers en mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen, en wat is op basis daarvan de afstand van de weinig-bewegers tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen?

De resultaten worden tevens gebruikt voor de evaluatie van het [Actieplan Nederland Beweegt](#).

### *Definities*

In samenspraak met het Netwerk is de volgende definitie van de Kernindicator *Niet bewegen* tot stand gekomen: "Het percentage van de bevolking van 4 jaar en ouder dat niet beweegt: volwassenen die minder dan 30 minuten per week en kinderen die minder dan 30 minuten per dag minimaal licht-intensief bewegen ( $MET \geq 1,6$ )". De definitie van de indicator *Weinig bewegen* luidt: "Het percentage van de bevolking van 4 jaar en ouder dat niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen én niet in de groep niet-bewegers valt."

### *Method*

Om tot cijfers voor de (Kern)indicator te komen, is gebruik gemaakt van data uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (CBS i.s.m. RIVM). Dit rapport geeft inzicht in het percentage niet-bewegers en weinig-bewegers voor de actuele situatie (2023) en de ontwikkeling over de tijd (2016-2023). Voor 2023 wordt weergegeven hoe groot het aandeel niet- en weinig-bewegers binnen de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder is, op basis van verschillende persoonskenmerken. Daarnaast zijn er voor de groep weinig-bewegers cijfers gerapporteerd voor losse componenten van de Beweegrichtlijnen: het voldoen aan het vereiste aantal minuten per week matig- tot zwaar-intensieve inspanning, verspreid over diverse momenten (zeven beweegmomenten per week) en het voldoen aan het gevraagde aantal bot- en/of spierversterkende activiteiten per week. Andere beweegkenmerken die zijn berekend zijn het aandeel dat wekelijks wandelt, fietst en sport, het aantal wekelijkse beweegminuten (totaal en per beweegactiviteit), de intensiteit hiervan en het aantal beweegmomenten per week.

### *Resultaten*

In 2023 was 1,6% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder een niet-beweger. Sinds 2016 is er een licht dalende trend te zien voor het aandeel niet-bewegers. Het aandeel niet-bewegers is hoger onder 65-plussers, mensen met een laag inkomen én een afgerond onderwijsniveau van ten hoogste basisschool, vmbo of mbo1, mensen met een lichamelijke beperking, mensen met een langdurige aandoening en mensen met een slechte ervaren gezondheid. Niet-bewegers besteden minder tijd aan alle uitgevraagde activiteiten dan de weinig-bewegers en mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

In 2023 viel 53,3% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder in de groep weinig-bewegers. Er is voor deze groep geen significante trend waarneembaar tussen 2016 en 2023. Het percentage weinig-bewegers is laag onder kinderen en hoger onder vrouwen, mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een langdurige aandoening. Daarnaast is het aandeel weinig-bewegers hoger naarmate de eigen gezondheid slechter beoordeeld wordt.

### *Beweegkenmerken en afstand tot de Beweegrichtlijnen*

Wanneer naar beweegactiviteiten wordt gekeken, dan sporten, fietsen en wandelen weinig-bewegers vaker wekelijks dan mensen die niet-beweger zijn, maar minder vaak dan mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Het totaal aantal wekelijkse beweegminuten van weinig-bewegers ligt hoger dan voor niet-bewegers, maar lager dan voor mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Weinig-bewegers besteden meer dan de helft van deze beweegminuten aan licht intensieve activiteiten. Voor bijna driekwart van de volwassen weinig-bewegers geldt dat zij minimaal 150 minuten per week ten minste matig-intensief bewegen.

Een van de relevante vragen die dit onderzoek met zich meebrengt, is hoe ver de mensen die niet of weinig bewegen verwijderd zijn van het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Onder volwassenen voldoet 62,3% van de weinig-bewegers alleen aan de bot/spier-component van de

richtlijnen (minimaal 2/3 keer per week bot- en/of spierversterkende activiteiten, afhankelijk van leeftijd), waar dit onder kinderen voor 94,3% het geval is. Voor de volwassenen geldt dat het nodig is om meer, intensiever en/of meer verdeeld over de week te bewegen om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Van de volwassenen weinig-bewegers beweegt 11,5% wel voldoende momenten en minuten per week, terwijl zij niet aan de bot/spier-component voldoen. Dit geldt ook voor 1,0% van de weinig-bewegende kinderen. Voor hen geldt dat het toevoegen van (of aanvullen naar) 2/3 bot- en/of spierversterkende activiteiten per week voldoende is om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Voor 26,2% van de volwassenen en 4,7% van de kinderen die weinig-bewegen geldt dat zij niet voldoen aan beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen. Deze groep lijkt, samen met de niet-bewegers, het verst van het voldoen aan de Beweegrichtlijnen verwijderd.

Van de groep volwassenen weinig-bewegers die 150 minuten per week ten minste matig-intensief beweegt, behaalt 15,9% minimaal 7 beweegmomenten in een week. Voor 38,7% van deze groep geldt dat zij wel al 5 of 6 beweegmomenten hebben. Als zij het aantal beweegmomenten zouden verhogen naar 7, betekent dit voor volwassenen een stijging van 44,0% naar 56,0% in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Deze resultaten laten zien dat een deel van deze weinig-bewegers dus niet ver bij het voldoen aan de Beweegrichtlijnen vandaan zit. Voor weinig-bewegende kinderen is te zien dat 37,2% 5 of 6 beweegmomenten heeft. Ook is te zien dat kinderen die meer dan 2 beweegmomenten per week hebben, gemiddeld al meer dan 60 minuten aan een beweegactiviteit besteden. Deze groep zou dus het aantal beweegmomenten moeten verhogen om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Omdat voor kinderen de minimale tijd voor een beweegmoment 60 minuten is, zijn er potentieel grote veranderingen nodig om het aantal beweegmomenten onder kinderen op te hogen.

### *Conclusie*

Een zeer klein deel van de Nederlandse bevolking beweegt niet en iets meer dan de helft van de Nederlanders beweegt weinig. Een aanzienlijk deel van de volwassenen in de groep weinig-bewegers beweegt voldoende minuten per week, maar verspreidt dit te weinig over de week. Wanneer zij iets vaker actieve keuzes maken, zou dit kunnen leiden tot een stijging van 44% naar 56% in het aandeel volwassen Nederlanders dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen (op basis van gegevens uit 2023). Bij actieve keuzes kunnen we denken aan de fiets pakken op korte afstanden (bijvoorbeeld bij boodschappen doen, vrienden bezoeken en naar werk/school) of regelmatig de trap nemen in plaats van de roltrap of lift. Voor kinderen geldt dat zij structureel meer zouden moeten bewegen om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bewegen gedurende de schooldag. Hoewel het stimuleren van meer actieve keuzes iets is waar winst op valt te behalen, is het onvoldoende om de ambitie te bereiken dat in 2040 75% van de bevolking aan de Beweegrichtlijnen voldoet. Er is meer nodig om de groepen met een grotere afstand tot de Beweegrichtlijnen te mobiliseren. Een systeemaanpak waarin domein overstijgend wordt samengewerkt om bewegen gedurende de hele dag te stimuleren (onder andere via een gezonde leefomgeving) kan hieraan bijdragen.



# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding

In 2014 zijn door de toenmalige minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) 20 Kernindicatoren Sport en Bewegen benoemd, om sport en bewegen te monitoren en duurzaam in de tijd te volgen (Kamerbrief Kennis- en innovatieagenda sport, 2014). De resultaten van de Kernindicatoren worden, onder coördinatie van het RIVM, ontsloten op [www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren). Sinds de Kernindicatoren in 2014 zijn vastgesteld, is het werkveld sport en bewegen in Nederland gegroeid en is er steeds meer maatschappelijke aandacht voor bewegen. Ook zijn er parallel aan deze ontwikkeling steeds meer cijfers over sport en bewegen beschikbaar gekomen. Deze ontwikkelingen hebben ertoe geleid dat het RIVM in 2022, samen met het Netwerk Kernindicatoren Sport en Bewegen<sup>1</sup>, een traject is gestart om de bestaande data-infrastructuur sport en bewegen verder te versterken (Duijvestijn, van Mourik-Boelema, & Wendel-Vos, 2024; Duijvestijn & Wendel-Vos, 2023). Onderdeel hiervan was het heroverwegen van de Kernindicatoren Sport en Bewegen. In samenwerking met het Netwerk heeft het RIVM in 2024 een advies uitgebracht voor een vernieuwde set Kernindicatoren (Duijvestijn, van Mourik-Boelema, van der Vegt, et al., 2024). Hierin staat beschreven welke Kernindicatoren nog relevant zijn en behouden kunnen blijven, welke aangepast dienen te worden en welke ontbreken. De vernieuwde set beslaat 25 Kernindicatoren. Het Ministerie van VWS heeft dit advies overgenomen (Kamerbrief sport- en beweegbeleid najaar 2024). Met ingang van november 2024 werken het RIVM en het Netwerk Kernindicatoren Sport en Bewegen met deze nieuwe set kernindicatoren.

Tijdens het onderzoekstraject van de heroverweging van de Kernindicatoren kwam de wens naar voren om te weten hoeveel mensen niet bewegen. Het is bekend dat in 2023 55% van de Nederlandse bevolking niet voldeed aan de Beweegrichtlijnen (RIVM, 2024), die in 2017 door de Gezondheidsraad zijn opgesteld (Gezondheidsraad, 2017) (zie Figuur 1). In de Beweegrichtlijnen wordt aan volwassenen geadviseerd om verspreid over diverse dagen minimaal 150 minuten per week te besteden aan ten minste matig intensieve inspanning (zoals fietsen of sporten) én minimaal 2 keer per week bot- en/of spierversterkende activiteiten te doen (zoals wandelen of krachttraining). Binnen de groep mensen die niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen bestaan echter grote verschillen. Een deel van de mensen in deze groep beweegt voldoende minuten per week, maar doet bijvoorbeeld geen bot- en/of spierversterkende activiteiten; zij voldoen dus niet aan de Beweegrichtlijnen, maar bewegen wel veel minuten per week. Ook kan het zijn dat het bewegen op één of enkele momenten in de week geconcentreerd is, dus dat zij mogelijk niet voldoende momenten in de week bewegen<sup>2</sup>. Een ander deel van de mensen in deze

<sup>1</sup> Het Netwerk Kernindicatoren bestaat uit experts van het Mulier Instituut, NOC\*NSF, CBS, VeiligheidNL, Kenniscentrum Sport & Bewegen en het RIVM. Het RIVM coördineert het netwerk.

<sup>2</sup> Het RIVM hanteert voor de berekeningen een minimum van zeven beweegmomenten (ongeacht het aantal dagen) om te voldoen aan de Beweegrichtlijnen.

groep beweegt daarentegen wel degelijk heel weinig. De wens is om inzicht te krijgen in het deel van bevolking dat niet of nauwelijks beweegt, middels de Kernindicator *Niet bewegen*. Door het berekenen van deze groep komt ook een interessante tussengroep in beeld. Deze tussengroep is actief genoeg om niet onder de niet-bewegers geplaatst te worden, maar voldoet om uiteenlopende redenen ook niet aan de Beweegrichtlijnen: de weinig-bewegers. Binnen deze groep is de variatie in beweeggedrag groot. Sommige mensen voldoen al bijna aan de Beweegrichtlijnen, terwijl anderen er nog ver van verwijderd zijn. In dit rapport worden ook cijfers gepresenteerd van deze indicator *Weinig bewegen*. De informatie is onderliggend aan de Kernindicator *Niet bewegen*.



Figuur 1 Beweegrichtlijnen voor volwassenen en kinderen.

Informatie over de groepen mensen die niet of weinig bewegen kan aanknopingspunten geven voor beleidsmakers om sport- en beweegbeleid op te richten. Het (meer) in beweging krijgen van deze groepen is belangrijk, omdat voldoende bewegen gerelateerd is aan gezondheidsvoordelen. Hoewel de grootste gezondheidswinst kan worden behaald wanneer men begint met bewegen (van niets naar iets), geldt voor iedereen dat meer bewegen leidt tot meer gezondheidsvoordelen: *Bewegen is goed, meer bewegen is beter* (Gezondheidsraad, 2017). Daarnaast kan het bijdragen aan de beleidsambitie dat in 2040 75% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de Beweegrichtlijnen (VWS, 2018).

Inzicht in de groep mensen die niet of weinig beweegt is ook relevant voor de Evaluatie van het Actieplan Nederland Beweegt. Dit Actieplan is door het Ministerie van VWS gelanceerd in 2023 (VWS, 2023) en beschrijft beleid gericht op het in beweging brengen van groepen mensen die nu niet of weinig doen, en dus achterblijven in beweeggedrag. Het gaat in het Actieplan specifiek om 0- t/m 4-jarigen, 12- t/m 17-jarigen, 65-plussers, mensen met een praktische opleiding en/of laag inkomen en mensen met een chronische aandoening en/of beperking. Daarnaast richt het Actieplan zich op de onderwijs-, werk- en zorgsetting en de leefomgeving. Het RIVM evalueert de inspanningen in het kader van het Actieplan (van Mourik-Boelema et al., 2024). Hiervoor



worden ook cijfers over beweeggedrag gebruikt, waaronder cijfers over *Niet bewegen* en *Weinig bewegen*.

## 1.2 Doel en onderzoeksvragen

Het **doel** van dit rapport is tweeledig. Ten eerste is het doel om een beschrijving te geven van de definitie en de berekeningsmethode van de Kernindicator *Niet bewegen* en de indicator *Weinig bewegen* (Hoofdstuk 2). Daarnaast is het doel om inzicht te geven in het aandeel van de Nederlandse bevolking dat niet beweegt (*Niet bewegen*) en het deel dat wel beweegt, maar niet voldoende om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen (*Weinig bewegen*; Hoofdstuk 3). Voor dit laatste doel is kwantitatief onderzoek uitgevoerd.

De volgende **onderzoeksvragen** zijn hiervoor opgesteld:

1. Hoe groot zijn de groepen niet-bewegers en weinig-bewegers (actuele cijfers en trend)?
2. Welke groepen zijn vaker niet-bewegers en welke groepen zijn vaker weinig-bewegers?
3. Wat zijn de beweegkenmerken van weinig-bewegers vergeleken met de niet-bewegers en mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen, en wat is op basis daarvan de afstand van de weinig-bewegers tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen?

Bij onderzoeksvraag 3 ligt de nadruk in dit onderzoek op het kenmerk 'het aantal beweegmomenten per week', omdat dit ook in het huidige Nederlandse beweegbeleid als aangrijpingspunt genoemd is om meer mensen meer in beweging te krijgen en hier ook op wordt ingezet (VWS, 2023). In dit rapport wordt bij beweegmomenten per week alleen over volwassenen gesproken, omdat voor kinderen een ander (dagelijks) beweegadvies geldt.



## 2 Methoden

In dit hoofdstuk worden de definitie en methode voor het berekenen van de Kernindicator *Niet bewegen* en de indicator *Weinig bewegen* beschreven. Daarnaast wordt ook de data-analyse beschreven, waarbij naast de kerncijfers ook de uitsplitsingen binnen de groep weinig-bewegers worden toegelicht.

### 2.1 Definities

#### *Niet bewegen*

De Kernindicator *Niet bewegen* is ontstaan na verschillende discussies met het Netwerk Kernindicatoren Sport en Bewegen, dat bestaat uit het Mulier Instituut, NOC\*NSF, Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), VeiligheidNL, Kenniscentrum Sport & Bewegen en het RIVM. In het Adviesrapport vernieuwde set Kernindicatoren Sport en Bewegen (Duijvestijn, van Mourik-Boelema, van der Vegt, et al., 2024) was het voorstel om de nieuwe Kernindicator *Niet bewegen* te definiëren als "het aandeel van de bevolking van 4 jaar en ouder dat niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen én minder dan 30 minuten per week sport, wandelt en/of fietst". Vervolgens is hier verder onderzoek naar gedaan en nogmaals over gesproken binnen het Netwerk Kernindicatoren. Er is gediscussieerd over het meenemen van meerdere activiteiten, waaronder ook licht intensieve activiteiten. De keuze van activiteiten kan het beste op basis van MET<sup>3</sup>-waarden plaatsvinden. Ook is het advies om voor kinderen een andere afkapwaarde te stellen dan voor volwassenen, wat in lijn is met het verschil in Beweegrichtlijnen voor beide groepen. Dit heeft geleid tot de volgende definitieve definitie van de Kernindicator *Niet bewegen*:

*"Het percentage van de bevolking van 4 jaar en ouder dat niet beweegt: volwassenen die minder dan 30 minuten per week en kinderen die minder dan 30 minuten per dag minimaal licht-intensief bewegen (MET  $\geq 1,6$ )"*.

#### *Weinig bewegen*

Tijdens een eerste verkenning van de Kernindicator *Niet bewegen* met deze nieuwe definitie, bleek dat er ook een grote groep mensen is die niet onder deze Kernindicator valt, maar ook niet voldoende beweegt om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen (zie methoderapport voor de berekening van *Voldoen aan de Beweegrichtlijnen* (Wendel-Vos et al., 2020)). Ook deze groep, de zogenaamde 'weinig-bewegers', wordt als indicator meegenomen en nader bestudeerd in dit rapport. De definitie van de indicator *Weinig bewegen* is:

*"Het percentage van de bevolking van 4 jaar en ouder dat niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen én niet in de groep niet-bewegers valt."*

<sup>3</sup> Metabolic Equivalent of Task. De MET-waarde geeft de hoeveelheid energie aan die een bepaalde fysieke inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust. Dit wordt uitgedrukt in het gebruik van zuurstof per kilogram lichaamsgewicht per minuut.

## 2.2 Berekeningsmethoden

Voor het kwantitatieve onderzoek is gebruik gemaakt van data uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (CBS i.s.m. RIVM, 2016-2023), de preferente databron voor de Kernindicator *Niet bewegen* (Duijvestijn, van Mourik-Boelema, van der Vegt, et al., 2024). Hierin wordt sport- en beweeggedrag uitgevraagd door middel van een aangepaste versie van de SQUASH<sup>4</sup>-vragenlijst (Wendel-Vos et al., 2003). Er worden in totaal 16 activiteiten uitgevraagd, binnen 4 domeinen: woon-werkverkeer, school- en werkgerelateerd, vrije tijd en huishouden (zie Tekstblok 1). Voor elk van deze activiteiten geeft de deelnemer aan hoeveel dagen per week en hoeveel uren en minuten per dag deze activiteit wordt gedaan. Hierbij wordt gevraagd om te denken aan een normale week in de afgelopen maanden.

Aan alle activiteiten wordt vervolgens een bepaalde intensiteit (MET-waarde) gekoppeld: 1,6 tot en met 2,9 MET wordt daarbij gezien als licht-intensief, bij 3,0 tot en met 5,9 MET wordt een activiteit als matig-intensief beschouwd en vanaf een MET-waarde van 6,0 is een activiteit zwaar-intensief (Gezondheidsraad, 2017). Voor iedere deelnemer wordt het totaal aantal beweegminuten per activiteit bepaald, evenals de

**Tekstblok 1** Beweegactiviteiten uitgevraagd in de SQUASH-vragenlijst (Wendel-Vos et al., 2003).

### **Beweegactiviteiten die uitgevraagd worden in de SQUASH-vragenlijst, per domein:**

#### *Woon-werkverkeer*

- Wandelen naar school/werk<sup>1</sup>
- Fietsen naar school/werk<sup>1</sup>

#### *School-/werkgerelateerd*

- Activiteiten op school/werk: licht<sup>2</sup>
- Activiteiten op school/werk: zwaar<sup>2</sup>
- Buitenspelen op school<sup>3</sup>
- Zwemmen op school<sup>3</sup>
- Gym op school<sup>4</sup>

#### *Vrije tijd*

- Wandelen in vrije tijd<sup>1</sup>
- Fietsen in vrije tijd<sup>1</sup>
- Sporten<sup>1</sup>
- Tuinieren<sup>2</sup>
- Klussen<sup>2</sup>
- Buitenspelen in vrije tijd<sup>3</sup>
- Zwemmen in vrije tijd<sup>3</sup>

#### *Huishouden*

- Huishoudelijke activiteiten: licht<sup>2</sup>
- Huishoudelijke activiteiten: zwaar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Vanaf 4 jaar, <sup>2</sup> Vanaf 12 jaar, <sup>3</sup> Van 4 t/m 11 jaar, <sup>4</sup> Van 4 t/m 17 jaar

<sup>4</sup> Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity

intensiteit van deze beweegminuten. Dit wordt gedaan volgens dezelfde methode als gebruikt bij het bepalen van de Kernindicator *Voldoen aan de Beweegrichtlijnen* (Wendel-Vos et al., 2020).

In de berekening van de Kernindicator *Niet bewegen* wordt rekening gehouden met deze MET-waarden. Gezien de definitie van deze Kernindicator is het relevant om te kijken naar het aantal beweegminuten per week van tenminste licht-intensieve aard. In de som van beweegminuten worden daarom ook enkel activiteiten met een MET-waarde van 1,6 of hoger meegenomen. Dit betekent dat van de 16 uitgevraagde activiteiten slechts 15 worden meegerekend; 'Activiteiten op school/werk: licht' (1,5 MET) wordt niet meegenomen. Voor sporten geldt dat deze beweegminuten alleen meegerekend worden wanneer de sport minstens als licht-intensief ( $\geq 1,6$  MET) beschouwd wordt (op basis van het Ainsworth-compendium van 2011; (Ainsworth et al., 2011)). De overige 14 beweegactiviteiten worden op basis van intensiteit altijd meegenomen in het weektotaal, maar zijn wel deels leeftijdsgebonden (zie Tekstblok 1). De som van wekelijkse beweegminuten voor volwassenen bestaat daardoor uit 10 van deze activiteiten: wandelen naar school/werk, fietsen naar school/werk, zware activiteiten op school/werk, wandelen in vrije tijd, fietsen in vrije tijd, sporten, tuinieren, klussen, lichte huishoudelijke activiteiten en zware huishoudelijke activiteiten. Deze 10 activiteiten worden (deels) ook voor kinderen en jongeren uitgevraagd (zie Tekstblok 1). Daarnaast worden aanvullend ook buitenspelen op school, zwemmen op school, gymles op school, buitenspelen in de vrije tijd en zwemmen in de vrije tijd meegenomen. Omdat voor kinderen niet het weektotaal maar het aantal minuten per dag van belang is voor de Kernindicator *Niet bewegen*, wordt voor hen het totaal aantal minuten per week gedeeld door 7 dagen. Dit leidt tot een gemiddeld aantal minuten per dag.

Wanneer het totale aantal minuten van minstens licht-intensieve beweging per week (volwassenen) of per dag (kinderen) bepaald is, wordt vervolgens gekeken naar de grens van 30 minuten. Wanneer er minder dan 30 minuten wordt bewogen, is er sprake van een niet-beweger. Om vervolgens ook het aandeel niet-bewegers binnen de totale Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder te bepalen, wordt er gebruik gemaakt van een weefactor van het CBS (Boonstra, 2019). Hiermee wordt gecorrigeerd voor verschillen tussen de huidige respondenten en de totale Nederlandse bevolking op basis van geslacht, leeftijd, herkomst, burgerlijke staat, stedelijkheid, provincie, landsdeel, huishoudgrootte, inkomen, vermogen, enquêteseizoen en doelgroep.

#### *Indicator Weinig bewegen*

Op basis van het aandeel niet-bewegers, kan vervolgens ook het aandeel weinig-bewegers bepaald worden. Alle respondenten die niet in de categorie niet-beweger vallen en daarnaast ook niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen (zie methoderapport (Wendel-Vos et al., 2020)), worden bestempeld als weinig-beweger.

## **2.3 Data-analyse**

In dit rapport zijn beschrijvende analyses uitgevoerd voor de Kernindicator *Niet bewegen* en de indicator *Weinig bewegen*. Om

onderzoeksvraag 1 te beantwoorden, worden de cijfers en de trend tussen 2016 en 2023 beschreven voor het aandeel van de bevolking van 4 jaar en ouder dat niet beweegt of weinig beweegt. Voor het beantwoorden van onderzoeksvraag 2, wordt daarnaast voor 2023 het aandeel van de bevolking dat niet of weinig beweegt ook beschreven naar verschillende persoonskenmerken (zie Tekstblok 2). Selectie van deze kenmerken is gebaseerd op de doelgroepen die relevant zijn voor het Actieplan Nederland Beweegt (zie pagina 10). Verschillen op basis van persoonskenmerken worden in dit rapport als zodanig benoemd wanneer groepen statistisch significant verschillen. Dit is het geval wanneer de p-waarde kleiner is dan 0.05 (trendanalyse) of wanneer de betrouwbaarheidsintervallen van deze groepen niet overlappen (persoons- en beweegkenmerken; zie Tabel B1 in Bijlage 1 voor deze intervallen).

Daarnaast is de groep weinig-bewegsters interessant om verder uit te splitsen. Om onderzoeksvraag 3 te beantwoorden, wordt er gekeken naar verschillende beweegkenmerken (zie Tekstblok 3). Zo wordt er gekeken naar de kenmerken wekelijks wandelen, fietsen en sporten. Dit

**Tekstblok 2** Persoonskenmerken in dit rapport.

**In dit rapport worden de volgende persoonskenmerken van de Nederlandse bevolking meegenomen:**

- Geslacht<sup>1</sup>
- Leeftijd<sup>1</sup>
- Huidig opleidingsniveau<sup>2</sup>
- Hoogst afgeronde opleiding<sup>3</sup>
- Combinatie van opleiding en inkomstenniveau<sup>3</sup>
- Lichamelijke beperking<sup>4</sup>
- Langdurige aandoening<sup>4</sup>
  - Diabetes<sup>5</sup>
  - Obesitas<sup>5</sup>
  - Hartinfarct/overige hartaandoeningen<sup>5</sup>
- Ervaren gezondheid<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vanaf 4 jaar, <sup>2</sup> Voor 12-24 jaar, <sup>3</sup> Vanaf 25 jaar, <sup>4</sup> Vanaf 12 jaar, <sup>5</sup> Vanaf 18 jaar

**Tekstblok 3** Beweegkenmerken in dit rapport.

**In dit rapport worden de volgende beweegkenmerken van de Nederlandse bevolking meegenomen:**

- Aandeel dat wekelijks wandelt<sup>1</sup>
- Aandeel dat wekelijks fietst<sup>1</sup>
- Aandeel dat wekelijks sport<sup>1</sup>
- Bewegminuten per week
  - Intensiteit van totaal aantal beweegminuten per week<sup>1</sup>
  - Aantal minuten per week minstens matig-intensief bewegen<sup>2</sup>
  - Minuten per beweegactiviteit (zie Tekstblok 1)
- Bewegmomenten per week<sup>2</sup>
- Bot- en/of spierversterkende activiteiten<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vanaf 4 jaar, <sup>2</sup> Vanaf 18 jaar

zijn de drie belangrijkste activiteiten voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen (Schurink-van 't Klooster et al., 2023). De overige beweegkenmerken vallen binnen de onderdelen van de Beweegrichtlijnen: bewegeminuten, intensiteit van bewegen, het aantal beweegmomenten en bot- en/of spierversterkende activiteiten. Onder beweegmomenten wordt hier de kwantificatie van de component 'verspreid over diverse dagen' van de Beweegrichtlijnen verstaan (zie Figuur 1). De indicator *Weinig bewegen is*, onder andere, gebaseerd op de berekeningen voor de Kernindicator *Voldoen aan de Beweegrichtlijnen*. Dit maakt dat de beweegmomenten zoals daar gedefinieerd ook onderdeel zijn van de definitie van *Weinig bewegen*. Voor de berekening voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen is gekozen om een minimum van 7 beweegmomenten per week te hanteren als grens om aan deze component te voldoen (Wendel-Vos et al., 2020). Als gevolg van het verschil in definitie van de Beweegrichtlijnen tussen kinderen en volwassenen verschilt ook de (methodologische) invulling van een beweegmoment tussen kinderen en volwassenen. Voor volwassenen wordt het aantal keer per week dat een activiteit wordt gerapporteerd geteld. Hierbij moet ook de tijd per keer ingevuld zijn in de vragenlijst. Effectief betekent dit dat een beweegmoment voor volwassenen een grenswaarde heeft van 1 minuut ten minste matig intensief bewegen. Voor kinderen wordt het aantal keer geteld dat er gemiddeld 60 minuten ten minste matig intensief wordt bewogen (Wendel-Vos et al., 2020). De omvang van de stap naar een extra beweegmoment kan voor hen variëren: waar sommige kinderen een extra beweegmoment kunnen behalen door slechts enkele minuten per dag meer matig-intensief te bewegen (wanneer zij bijvoorbeeld 50 minuten per dag bewegen), kan voor anderen gelden dat de volledige 60 minuten extra bewogen moeten worden om dit te bereiken. Dit betekent dat er bij kinderen dus potentieel grotere veranderingen op populatieniveau nodig zijn om tot een hoger percentage te komen dat aan de Beweegrichtlijnen voldoet dan bij volwassenen.

Voor volwassen weinig-bewegers die 150 minuten ten minste matig-intensief bewegen, wordt bepaald welk aandeel deze 7 beweegmomenten al behaalt. Vervolgens wordt gekeken wat een toename van 1 à 2 beweegmomenten per week zou betekenen voor het aandeel dat aan de Beweegrichtlijnen voldoet. Voor kinderen wordt gekeken naar het aandeel dat op 7 momenten 60 minuten ten minste matig-intensief beweegt. Van de overige weinig-bewegers wordt ook het aantal beweegmomenten bepaald, inclusief het gemiddelde aantal minuten per beweegmoment.



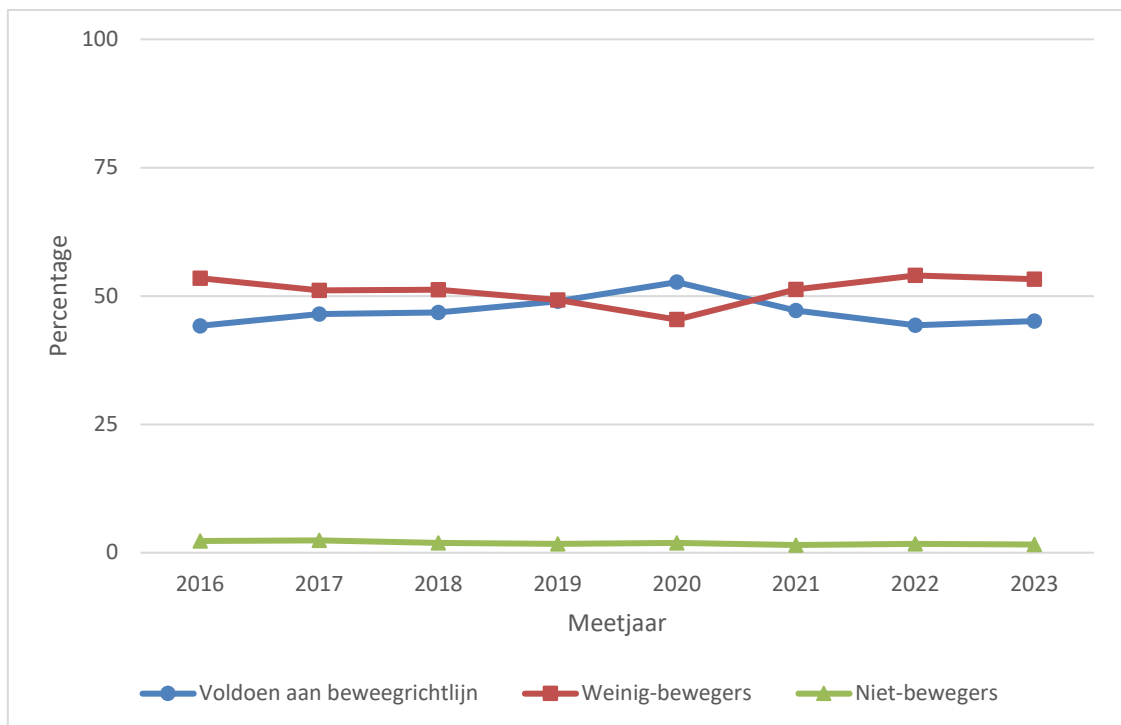


### 3 Resultaten

In dit hoofdstuk wordt het aandeel niet- en weinig-bewegers binnen de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder gepresenteerd voor de periode van 2016 tot en met 2023 (onderzoeksvraag 1). Voor 2023 worden deze groepen ook uitgesplitst naar een selectie van persoonskenmerken (zie Tekstblok 2; onderzoeksvraag 2). Voor een uitgebreider overzicht van persoonskenmerken, zie [www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/niet-bewegen](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/niet-bewegen). Daarnaast worden er voor de groep weinig-bewegers voor 2023 uitsplitsingen gepresenteerd naar diverse beweegkenmerken (zie Tekstblok 3; onderzoeksvraag 3).

#### 3.1 Niet-bewegers

Van de Nederlanders van 4 jaar en ouder kon in 2023 1,6% onder de noemer 'niet-beweger' geplaatst worden. In 2016 was dit 2,3%. Het aandeel niet-bewegers is iets afgenomen tussen 2016 en 2023 ( $p < .001$ ; zie Figuur 2).



Figuur 2 Trendlijn van 2016-2023 voor percentage niet-bewegers, weinig-bewegers en voldoen aan Beweegrichtlijnen<sup>5,6</sup>.

<sup>5</sup> In de statistiekjaren 2020 en 2021 werd de waarneming voor de Gezondheidsenquête verstoord door de coronacrisis. Om hiermee om te kunnen gaan is het weegmodel van de Gezondheidsenquête aangepast voor deze jaren. Meer informatie hierover is te vinden in [deze nota](#).

<sup>6</sup> Het invoeren en optimaliseren van de doelgroepenbenadering in 2021 heeft bij enkele uitkomstvariabelen invloed gehad op de cijfers. Er is door het CBS, RIVM en Trimbos-Instituut aanvullend onderzoek gedaan. Meer over deze analyse en de uitkomsten is te vinden in [deze nota](#).

### 3.1.1 *Persoonskenmerken van niet-bewegers*

Er is er geen verschil te zien in het aandeel niet-bewegers tussen mannen en vrouwen, maar wel tussen leeftijdsgroepen (zie Tabel B1 in Bijlage 1). Zo zijn 65-plussers vaker niet-bewegers (3,7%) dan kinderen van 4 tot en met 11 jaar (0,6%) en volwassenen (1,0%). Voor jongeren (12 tot en met 17 jaar) en jongvolwassenen (18 tot en met 24 jaar) is er op basis van de huidige opleiding geen verschil te zien in het aandeel niet-bewegers. Wanneer we kijken naar de hoogst afgeronde opleiding (25 jaar en ouder), is wel te zien dat mensen die hoogstens de basisschool, vmbo of mbo 1 hebben afgerond vaker niet-beweger zijn dan mensen die havo, vwo of mbo 2-4 of een hbo of wo opleiding hebben voltooid (5,0%, 0,9% en 0,4%, respectievelijk). Wanneer de afgeronde opleiding gecombineerd wordt met het huishoudinkomen, is ook te zien dat mensen met als hoogste afgeronde opleiding de basisschool, vmbo of mbo 1 en een laag (kwintiel 1) of middelhoog (kwintiel 2-4) inkomen, vaker niet-bewegers zijn dan alle overige combinaties van opleiding en inkomen (respectievelijk 7,8% en 4,7%).

Verder is te zien dat mensen met een lichamelijke beperking vaker niet-bewegers zijn dan mensen zonder beperking (9,2% versus 0,6%). Ditzelfde beeld is te zien voor mensen met en zonder een langdurige aandoening (3,5% versus 0,8%). Binnen het Actieplan Nederland Beweegt is er specifiek aandacht voor drie langdurige aandoeningen. Er is te zien dat mensen met diabetes, obesitas en een hartinfarct/overige hartaandoeningen vaker niet-bewegers zijn (3,8%, 2,8% en 5,7%/4,9%, respectievelijk) dan mensen zonder deze aandoeningen (1,6%, 1,3% en 1,6%/1,6%). Ook op basis van ervaren gezondheid zijn verschillen te zien. Van de mensen met een slechte/zeer slechte ervaren gezondheid valt 12,3% in de categorie niet-beweger. Dit percentage niet-bewegers is hoger ten opzichte van mensen die hun gezondheid aanmerken als 'zeer goed' (0,9%), 'goed' (0,6%) en 'gaat wel' (2,8%).

## 3.2 **Weinig-bewegers**

In 2023 viel in totaal 53,3% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder in de categorie 'weinig-bewegers'. Tussen 2016 en 2023 is er wat fluctuatie in het aandeel weinig-bewegers (zie Figuur 2), maar geen statistisch significante verandering over de tijd ( $p = .340$ ).

### 3.2.1 *Persoonskenmerken van weinig-bewegers*

Vrouwen zijn vaker weinig-bewegers dan mannen (55,7% versus 50,8%; zie Tabel B1 in Bijlage 1). Onder kinderen ligt het aandeel weinig-bewegers met 39,0% lager dan bij jongeren (58,4%), volwassenen (53,6%) en ouderen (56,4%). Net als bij de niet-bewegers is er qua aandeel weinig-bewegers geen verschil te zien onder jongeren en jongvolwassenen naar huidige opleiding. Kijkend naar het hoogst afgeronde opleidingsniveau onder 25-plussers, is wel te zien dat mensen met een hbo- of wo-opleiding minder vaak weinig-bewegers zijn (48,6%) dan mensen met als hoogste opleiding het basisonderwijs/vmbo/mbo 1 (62,1%) of havo/vwo/mbo 2-4 (58,7%). De combinatie van de hoogst afgeronde opleiding met huishoudinkomen (vanaf 25 jaar) laat zien dat er binnen een groep mensen met eenzelfde opleidingsniveau geen verschillen zijn tussen mensen met een laag, midden of hoog inkomen qua aandeel weinig-bewegers.

Net als bij niet-bewegers, is de groep weinig-bewegers onder mensen met een lichamelijke beperking groter (68,1%) dan onder mensen zonder lichamelijke beperking (52,6%). Ook mensen met een langdurige aandoening zijn vaker weinig-beweger (60,4%) dan mensen zonder een langdurige aandoening (51,6%). Wanneer gekeken wordt naar de langdurige aandoeningen die in het Actieplan Nederland Beweegt centraal staan (diabetes type 2, obesitas en hartinfarct/overige hartaandoeningen), is te zien dat mensen met deze aandoeningen ook vaker in de categorie weinig-beweger vallen (68,7%, 63,8%, 61,6%/64,4%, respectievelijk) dan mensen zonder deze aandoeningen (53,5%, 48,7% en 54,0%/54,0%). De ervaren gezondheid speelt hier ook een rol, waarbij het aandeel weinig-bewegers hoger is naarmate de eigen gezondheid slechter beoordeeld wordt: van 43,1% bij beoordeling 'zeer goed' tot 70,1% bij de categorie 'slecht/zeer slecht'.

### 3.2.2 *Beweegkenmerken van weinig-bewegers*

Van de weinig-bewegers onder de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder, voldoet 26,2% zowel niet aan 150 minuten matig-intensief bewegen over diverse dagen als niet aan de bot- en spierversterkende oefeningen. Voor 11,5% geldt dat zij wel minstens 150 minuten matig-intensief bewegen over meerdere dagen, maar niet voldoende bot- en/of spierversterkende activiteiten doen. Andersom geldt voor 62,3% dat zij wel voldoen aan de bot/spier-component van de Beweegrichtlijnen, maar achterblijven qua matig-intensieve beweegminuten en/of beweegmomenten (zie Tabel 1a). Van de weinig-bewegers van 4 t/m 17 jaar oud voldoet 4,7% niet aan beide onderdelen. Voor 1,0% geldt dat zij wel voldoende minuten per dag bewegen, maar niet aan de bot/spier-component voldoen. Van de kinderen beweegt 94,3% niet voldoende minuten per dag, terwijl zij wel voldoen aan de bot/spier-component (Tabel 1b).

#### *Belangrijkste beweegactiviteiten*

Wanneer we kijken naar de belangrijkste beweegactiviteiten voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen, is te zien dat binnen de groep weinig-bewegers 41,8% op wekelijkse basis sport. Daarnaast fietst 46,3% minimaal één keer per week en geeft 63,9% aan wekelijks te wandelen. Deze percentages zijn hoger vergeleken met de groep niet-bewegers, maar lager dan bij de mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen (zie Tabel B2 in Bijlage 1).

*Tabel 1a Aandeel weinig-bewegers van 18 jaar en ouder dat al dan niet voldoet aan de onderdelen van de Beweegrichtlijnen.*

		<b>Onderdeel 2</b> (Minimaal 2 bot- en/of spierversterkende activiteiten)	
		Voldoet <b>niet</b>	Voldoet <b>wel</b>
<b>Onderdeel 1</b> (≥ 150 min./week minstens matig-intensief, verspreid over 7 momenten)	Voldoet <b>niet</b>	26,2%	62,3%
	Voldoet <b>wel</b>	11,5%	0,0%

Tabel 1b Aandeel weinig-bewegers van 4 t/m 17 jaar dat al dan niet voldoet aan de onderdelen van de Beweegrichtlijnen.

		<b>Onderdeel 2</b> (Minimaal 3 bot- en/of spierversterkende activiteiten)	
		Voldoet <b>niet</b>	Voldoet <b>wel</b>
<b>Onderdeel 1</b> (≥ 60 min./dag minstens matig- intensief)	Voldoet <b>niet</b>	4,7%	94,3%
	Voldoet <b>wel</b>	1,0%	0,0%

Tabel 2 Gemiddeld aantal minuten bewegen naar intensiteit voor de populatie van 4 jaar en ouder.

	<b>Niet bewegen</b> (min/week)	<b>Weinig</b> <b>bewegen</b> (min/week)	<b>Voldoende</b> <b>bewegen</b> (min/week)
	<b>N = 143</b>	<b>N = 4776</b>	<b>N = 4114</b>
Licht- intensief	3 (0 - 5)	623 (605 - 640)	712 (691 - 732)
Matig- intensief	17 (9 - 26)	541 (523 - 560)	1208 (1180 - 1236)
Zwaar- intensief	2 (0 - 5)	35 (32 - 38)	121 (113 - 129)
<b>Totaal</b>	<b>23</b> <b>(13 - 32)</b>	<b>1199</b> <b>(1174 - 1224)</b>	<b>2040</b> <b>(2005 - 2076)</b>

#### *Beweegminuten en intensiteit van bewegen*

Kijkend naar het totale aantal beweegminuten, bewegen weinig-bewegers gemiddeld 1199 minuten per week. Dit totaal ligt hoger dan voor niet-bewegers (weekgemiddelde 23 minuten), maar lager dan voor mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen (weekgemiddelde 2040 minuten). Weinig-bewegers besteden meer dan de helft van deze beweegminuten aan licht intensieve activiteiten (gemiddeld 623 minuten, zie Tabel 2). Dit gemiddelde ligt hoger dan voor niet-bewegers (gemiddeld 3 minuten per week), maar lager dan voor de mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen (gemiddeld 712 minuten per week). Aan vrijwel alle beweegactiviteiten besteden mensen die weinig bewegen minder tijd dan mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen, met uitzondering van lichte activiteiten op school of werk (niet meegenomen in het huidige weektotaal vanwege te lage MET-waarde) en lichte huishoudelijke activiteiten (zie Tabel B3 in Bijlage 1). Voor kinderen is er daarnaast ook voor zwemmen in de vrije tijd geen verschil te vinden tussen weinig-bewegers en kinderen die wel voldoen aan de Beweegrichtlijnen. De absolute verschillen in beweegtijd tussen weinig-bewegers en mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen zijn het grootst voor sporten (verschil 178 minuten per week), zware activiteiten op school of werk (verschil 100 minuten per week) en fietsen in de vrije tijd (verschil 95 minuten per week), waarbij de weinig-bewegers hier minder minuten aan besteden dan de groep die wel voldoet aan de Beweegrichtlijnen.

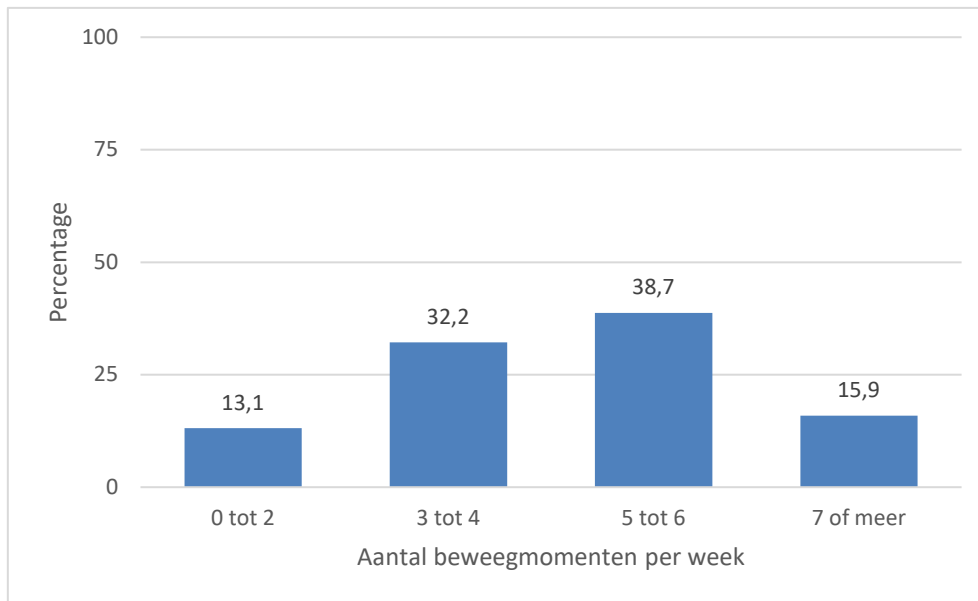
Wanneer we kijken naar de combinatie van het aantal beweegminuten en de mate van intensiteit, zoals gevraagd in de Beweegrichtlijnen, is te zien dat 72,2% van de volwassen weinig-bewegers minimaal 150 minuten per week ten minste matig-intensief beweegt (zie Tabel 3). Deze groep voldoet op dit vlak dus wel aan de Beweegrichtlijnen, maar doet te weinig bot- en/of spierversterkende activiteiten en/of heeft te weinig beweegmomenten per week.

#### *Beweegmomenten*

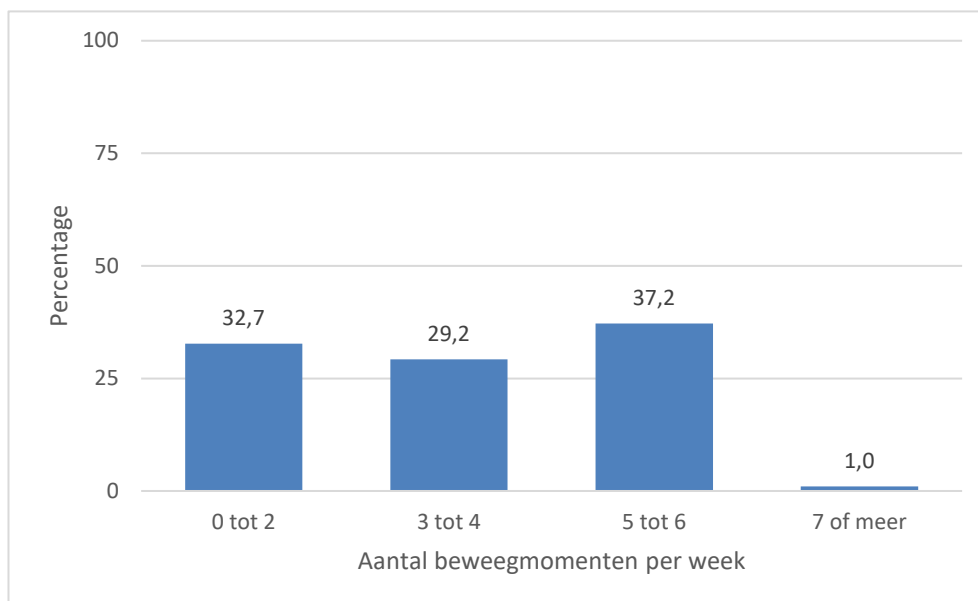
Van de volwassen weinig-bewegers die wel voldoende minuten matig-intensief bewegen, behaalt 15,9% ook minimaal 7 beweegmomenten in een week. Voor deze groep geldt dat zij dus niet aan de bot/spier-component van de Beweegrichtlijn voldoen. Voor 38,7% van de volwassenen die voldoende minuten bewegen, geldt dat zij wel al 5 à 6 beweegmomenten per week hebben (zie Figuur 3a). Zou deze groep dit aantal beweegmomenten weten te verhogen naar 7, betekent dit een stijging van 44,0% naar 56,0% voor het aandeel van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen. Deze stijging is minder dan 38,7%, omdat een deel van deze groep ook niet aan de bot/spier-component voldoet. Wanneer de beweegmomenten in het geheel niet meegerekend zouden worden, voldoet 68,5% van de volwassenen aan de Beweegrichtlijnen. Voor kinderen geldt dat 37,2% 5 of 6 beweegmomenten heeft (zie Figuur 3b). De kinderen die meer dan 2 beweegmomenten per week hebben, besteden gemiddeld meer dan 60 minuten aan een beweegactiviteit (zie Figuur 4).

*Tabel 3 Aantal minuten minstens matig-intensieve inspanning per week; aandeel van weinig-bewegers van 18 jaar en ouder.*

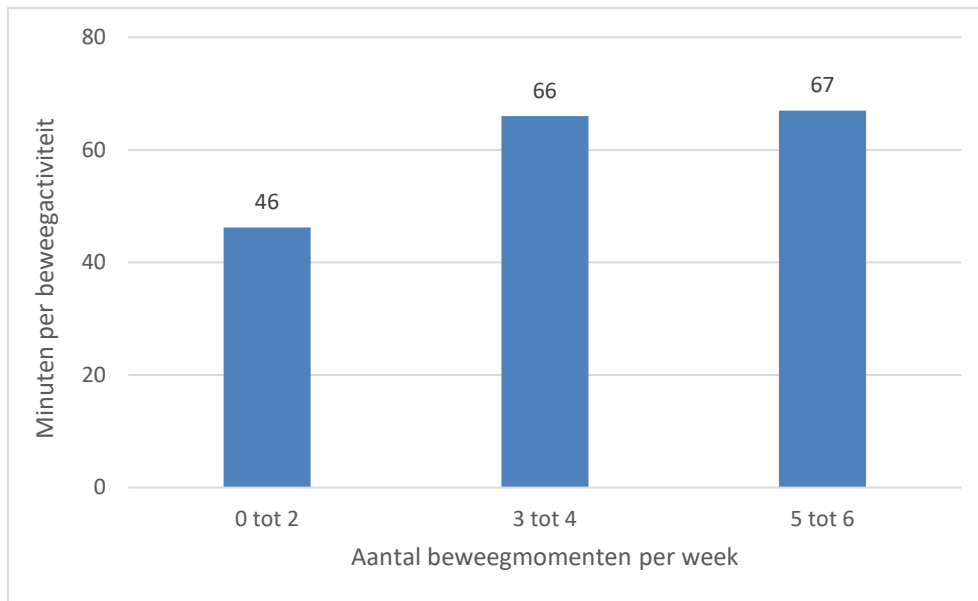
	Aandeel weinig bewegers	
	N	%
0 t/m 29 minuten per week	500	12,3
30 t/m 59 minuten per week	87	2,3
60 t/m 89 minuten per week	179	4,5
90 t/m 119 minuten per week	115	2,8
120 t/m 149 minuten per week	235	5,8
≥ 150 minuten per week	2948	72,2
<b>Totaal</b>	<b>4065</b>	<b>100%</b>



*Figuur 3a Aantal bewegmomenten per week onder de weinig-bewegers die meer dan 150 minuten per week matig- tot zwaar-intensief bewegen; aandeel weinig-bewegers van 18 jaar en ouder.*



*Figuur 3b Aantal bewegmomenten per week onder de weinig-bewegers; aandeel weinig-bewegers van 4 t/m 17 jaar.*



*Figuur 4 Aantal minuten per beweegactiviteit onder de weinig-bewegers van 4 t/m 17 jaar. NB de minuten per beweegactiviteit zijn niet gepresenteerd voor kinderen die 7 beweegmomenten of meer hebben, vanwege de lage aantallen ( $N < 10$ ).*





## 4 Discussie en conclusie

Het huidige rapport beschrijft de ontwikkeling van de nieuwe Kernindicator *Niet bewegen* en de indicator *Weinig bewegen*, in termen van de definitie en de berekeningsmethode. Voorts geeft dit onderzoek inzicht in de omvang van de groep niet-bewegers en weinig-bewegers in Nederland en laat het zien welke groepen vaker niet of weinig bewegen. Dit onderzoek laat zien dat er veel variatie is in beweeggedrag binnen de groep weinig-bewegers. Dit geeft inzicht in de afstand tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en welke (soms kleine) veranderingen in beweeggedrag nodig zijn om meer mensen te laten voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Dit biedt aanknopingspunten voor het beweegbeleid. In dit hoofdstuk wordt hier dieper op in gegaan.

### 4.1 Aandeel niet- en weinig-bewegers

Dit is de eerste keer dat cijfers over *Niet bewegen* en *Weinig bewegen* worden berekend en gepubliceerd. Het lage percentage voor de Kernindicator *Niet bewegen* (1,6%) roept de vraag op of de groep die niet beweegt wel voldoende gerepresenteerd wordt in de resultaten in dit rapport. Na een controle bij het CBS blijkt dat ongeveer 5% van de mensen die uitvallen tijdens het invullen van de vragenlijst, afhaakt bij het blok met vragen over bewegen. Op basis van deze gegevens kunnen we echter niet achterhalen of dit al dan niet gaat over niet-bewegers. Wel wordt er rond de vragenlijst veel aandacht besteed aan de representativiteit van de steekproef. Zo wordt sinds 2018 een doelgroepenstrategie gehanteerd, waarbij alleen de groepen die ondervertegenwoordigd zijn in de online respons, worden benaderd voor een persoonlijk interview. Het doel daarbij is om de totale respons een betere afspiegeling te laten zijn van de bevolking (CBS, 2024). Desondanks is het waarschijnlijk dat het percentage niet-bewegers een onderschatting is van de werkelijkheid. Bovendien worden in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor mensen die wonen in een zorginstelling niet ondervraagd; binnen deze groep worden niet-bewegers verwacht. Het is een grote uitdaging om alle groepen in de bevolking goed in beeld te krijgen.

Er zijn eerder cijfers over fysieke inactiviteit onder Nederlanders gepubliceerd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Het Physical inactivity estimates rapport van 2022 laat zien dat 25% van de Nederlandse volwassen mannen en 29% van de vrouwen inactief is (WHO, 2022). Deze cijfers verschillen sterk van de 1,6% niet-bewegers die in het huidige onderzoek zijn gevonden. Dit kan worden verklaard doordat de definitie van fysieke inactiviteit bij de WHO, het niet voldoen aan de WHO beweegrichtlijnen betekent (Strain et al., 2024). Als we dit vertalen naar de cijfers in het huidige rapport, zou dit de som zijn van de niet-bewegers en weinig-bewegers: dit zijn immers de groepen die niet aan de Beweegrichtlijnen voldoen. Toch komen ook dan de cijfers niet overeen. Dit komt doordat de WHO-beweegrichtlijnen verschillen van de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. Zo wordt bij de beweegrichtlijnen van de WHO onderscheid gemaakt in de intensiteit van beweeggedrag: minimaal 150-300 minuten per week matig-

intensief en/of minimaal 75-150 minuten per week zwaar-intensief (WHO, 2020). Bij de Nederlandse Beweegrichtlijnen is dit geïntegreerd tot minimaal 150 minuten per week matig- tot zwaar-intensief bewegen (Gezondheidsraad, 2017). Daarnaast worden bij de berekening van het voldoen aan de Nederlandse Beweegrichtlijnen, naast het aantal beweegminuten per week, ook andere variabelen meegenomen, namelijk de bot/spier-component en het aantal beweegmomenten. De Nederlandse criteria zijn dus strenger dan die van de WHO en dit leidt tot een hoger percentage weinig-bewegers. Voor de overwegingen rond het berekenen van de Kernindicator *Voldoen aan de Beweegrichtlijnen* verwijzen we naar het methoderapport *Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter: van vragenlijst tot cijfer* (Wendel-Vos et al., 2020).

Het meenemen van beweegmomenten in de berekening voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen sluit aan bij de component 'verspreid over diverse dagen' in de Beweegrichtlijnen, bij het onderdeel 150 minuten per week bewegen. Daarnaast geeft het een meer realistische indruk van het beweeggedrag dan wanneer de beweegmomenten buiten beschouwing zouden worden gelaten. Dit is gebaseerd op het feit dat voor het samenstellen van de Kernindicator *Niet bewegen* gebruik is gemaakt van gegevens uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (CBS i.s.m. RIVM, 2016-2023), waarbij de resultaten voortkomen uit zelf-gerapporteerde gegevens door de respondenten. Hierbij maken respondenten zelf een inschatting van de tijd die zij in een normale week in de afgelopen maanden aan diverse activiteiten besteden, wat gevoelig is voor over-rapportage. De component 'verspreid over diverse dagen' in de Beweegrichtlijnen is gekwantificeerd door de toevoeging van 'minimaal 7 beweegmomenten per week'. Met deze conservatieve aanname wordt gepoogd de neiging tot over-rapportage niet verder te versterken (Wendel-Vos et al., 2020).

#### 4.2 **Wie zijn de niet- en weinig-bewegers?**

Dit onderzoek laat zien dat mensen met een lichamelijke beperking of langdurige aandoening vaker niet- of weinig-beweger zijn dan mensen zonder beperking of aandoening. Dit is in lijn der verwachting en komt overeen met de literatuur, waarin wordt gerapporteerd dat het hebben van een (fysieke) beperking gepaard gaat met minder bewegen, terwijl een goede fysieke gezondheid gepaard gaat met meer bewegen (Aleksavska et al., 2019; RIVM, 2021). Het Mulier Instituut heeft in een onderzoek gevonden dat mensen met een lichamelijke beperking vaker belemmeringen ervaren om te gaan sporten door pijn, vermoeidheid, te weinig geld en de drempel om iets nieuws te proberen (de Jonge et al., 2020). Daarnaast is ook de leefomgeving van invloed. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om de toegankelijkheid van openbare voorzieningen en sportaccommodaties, die het bewegen kunnen stimuleren of juist verhinderen (van den Dool et al., 2022). Bovendien is het hebben van een chronische aandoening of beperking sterk gecorreleerd aan de leeftijd (Niccoli & Partridge, 2012). Dit onderzoek laat zien dat het aandeel niet-bewegers onder ouderen (65+) hoger is dan onder de jongere groepen. Naast de correlatie met chronische aandoeningen, ligt een mogelijke verklaring hiervoor bij de veranderingen die met ouder worden gepaard gaan, die het beweeggedrag in negatieve zin kunnen beïnvloeden. Voorbeelden hiervan zijn een vermindering in de fysieke

capaciteit en verandering van werkstatus (Aleksovska et al., 2019). Hiermee gaan tevens veranderingen in routine beweegmomenten gepaard, zoals het niet meer fietsen naar het werk. Kinderen zijn daarnaast minder vaak weinig-bewegers dan jongeren. Dit is in overeenstemming met een systematische review van longitudinale studies door Dumith et al. (2011), waaruit blijkt dat jongeren (10-19 jaar) naarmate zij ouder worden steeds minder gaan bewegen (een verlaging van 7% per jaar). Dit kan deels worden verklaard door een afname in het aantal fysieke activiteiten (Dumith et al., 2011). Mogelijk ligt een verklaring ook bij het verschil in het type activiteiten dat kinderen en jongeren uitvoeren. Hoewel actief transport toeneemt onder jongeren naarmate zij ouder worden, zijn zij minder vaak actief in de georganiseerde sport (Kemp et al., 2019).

Ten slotte zien we dat mensen met als hoogste opleiding het basisonderwijs/vmbo/mbo 1 vaak niet voldoende bewegen. Bovendien zijn mensen die dit opleidingsniveau én een laag inkomen hebben, vaak niet-beweger. Deze bevindingen zijn in lijn met literatuur op dit gebied, waaruit blijkt dat mensen met een lage socio-economische status (SES), waaronder mensen met een laag opleidings- en/of inkomensniveau, minder bewegen dan mensen met een hoge SES (O'Donoghue et al., 2018; RIVM, 2021). Mensen met een lage SES ervaren vaker gezondheidsproblemen en geven vaker aan niet voldoende financiële middelen te hebben voor sportactiviteiten. Sociale contacten zijn voor mensen met een lage SES vaak een reden om te gaan sporten, dus kan dit mogelijk een rol spelen bij het stimuleren van sport- en beweeggedrag in deze groep (van den Dool, 2022).

### 4.3 De afstand tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen

In grote lijnen kan geconcludeerd worden dat, op basis van de beweegkenmerken, de weinig-bewegers meer lijken op de groep die aan de Beweegrichtlijnen voldoet dan de groep niet-bewegers. Een van de relevante vragen die dit onderzoek echter met zich meebrengt, is hoe ver de mensen die niet of weinig bewegen verwijderd zijn van het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Voldoende bewegen is namelijk gerelateerd aan gezondheidsvoordelen. Hoewel de grootste gezondheidswinst kan worden behaald wanneer men begint met bewegen (van niets naar iets), geldt voor iedereen dat meer bewegen leidt tot meer gezondheidsvoordelen: *Bewegen is goed, meer bewegen is beter* (Gezondheidsraad, 2017). Dit is ook de insteek van het huidige Nederlandse beweegbeleid (VWS, 2023).

Vanzelfsprekend zijn het de niet-bewegers die het verst van de Beweegrichtlijnen verwijderd zijn, aangezien een verandering van minder dan 30 minuten per week minimaal licht-intensief bewegen naar minimaal 150 minuten per week matig- tot zwaar-intensief bewegen (en voor kinderen van minder dan 30 minuten per dag minimaal licht-intensief naar minimaal 60 minuten per dag matig- tot zwaar-intensief) groot is. Dit onderzoek laat zien dat dit een kleine groep is (1,6%) en dat dit ook (grotendeels) een groep betreft waarvoor het aannemelijk is dat zij meer moeite hebben om in beweging te komen, bijvoorbeeld vanwege beperkingen en leeftijd. Een andere groep die ver van de Beweegrichtlijnen verwijderd lijkt, is de groep weinig-bewegers die

voldoet aan geen van beide onderdelen van de Beweegrichtlijnen (2 op de 10). Zij bewegen dus minder dan 150 minuten per week/30 minuten per dag matig- tot zwaar-intensief en/of komen niet aan 7 beweegmomenten én doen minder dan 2/3 keer per week aan bot- en/of spierversterkende activiteiten. Voor deze groep lijkt dus een grote gedragsverandering nodig. Het kan echter ook betekenen dat mensen in deze categorie aan beide onderdelen *nét* niet voldoen, dus dat voor beide onderdelen kleine veranderingen nodig zijn. In hoeverre dit het geval is, is vanwege de reikwijdte van dit rapport in de huidige analyses niet uitgewerkt.

Verder laat dit onderzoek zien dat 7 op de 10 weinig-bewegers voldoet aan alleen de bot/spier-component van de richtlijnen (minimaal 2/3 keer per week bot- en/of spierversterkende activiteiten, afhankelijk van leeftijd). Voor hen geldt dat het nodig is om meer, intensiever en/of meer verdeeld over de week te bewegen om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Eén op de 10 weinig-bewegers beweegt voldoende momenten en minuten per week, maar voldoet niet aan de bot/spier-component. Voor hen geldt dat het toevoegen van (of aanvullen naar) 2/3 bot- en/of spierversterkende activiteiten per week voldoende is om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen.

#### 4.3.1 *Weinig-bewegers bewegen vooral licht-intensief*

De groep weinig-bewegers beweegt gemiddeld 1199 minuten per week. Een groot deel van het aantal beweegminuten valt echter onder de noemer *licht-intensief* en telt daarom niet mee voor het behalen van de Beweegrichtlijnen. Een bevinding die hierbij aansluit is dat het aandeel weinig-bewegers dat wekelijks fietst en sport lager is vergeleken met de groep die wel voldoet aan de Beweegrichtlijnen. Sporten en fietsen zijn veelal matig- tot zwaar-intensieve activiteiten. Ook besteden weinig-bewegers minder tijd aan zware activiteiten op school of werk vergeleken met mensen die aan de Beweegrichtlijnen voldoen. Het doen van meer matig- en/of zwaar-intensieve activiteiten kan er dus aan bijdragen dat deze groep vaker aan de Beweegrichtlijnen voldoet.

#### 4.3.2 *Het belang van beweegmomenten*

Een deel van de weinig-bewegers bevindt zich waarschijnlijk op de grens van het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. De reden dat mensen niet voldoen, is dat zij niet voldoen aan één of meerdere van de afzonderlijke onderdelen. Het aantal beweegmomenten lijkt hierbij een belangrijke factor te zijn. Voor bijna driekwart van de volwassen weinig-bewegers geldt dat zij wel al minimaal 150 minuten per week ten minste matig-intensief bewegen. Desondanks voldoen zij niet aan de Beweegrichtlijnen. Voor deze groep geldt dus dat zij *óf* niet voldoen aan de bot/spier-component, *óf* dat zij te weinig beweegmomenten per week hebben. De resultaten laten zien dat het overgrote deel van de groep die wel voldoende matig- tot zwaar-intensief beweegt, minder dan zeven beweegmomenten in de week heeft (84%), wat suggereert dat er inderdaad een grote groep is die niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen door te weinig beweegmomenten. Voor 39% van deze groep gaat het voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen om het toevoegen van één of twee beweegmomenten per week. Als zij iets vaker actievere keuzes zouden maken, zoals vaker de fiets pakken op korte afstanden en vaker de trap nemen in plaats van de lift of roltrap, zou 56% van de

Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder aan de Beweegrichtlijnen voldoen, in plaats van 44%. Voor deze groep is dus een relatief kleine gedragsverandering nodig.

Kinderen zijn minder vaak niet- of weinig-beweger, maar voldoen desondanks niet allemaal aan de Beweegrichtlijnen. Vaak komt dit doordat zij te weinig beweegmomenten van 60 minuten in de week hebben, aangezien slechts een klein aandeel van de kinderen (ook) niet voldoet aan de bot/spier-component. We zien dat kinderen die meer dan 2 beweegmomenten per week hebben, gemiddeld meer dan 60 minuten aan een beweegactiviteit besteden. Voor hen geldt dat zij het aantal beweegmomenten zouden moeten verhogen om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Omdat de minimale tijd voor een beweegmoment voor kinderen 60 minuten is, zijn potentieel grote veranderingen nodig om het aantal beweegmomenten onder kinderen te verhogen. Hierin is het belangrijk dat zij structureel vanuit hun omgeving worden gestimuleerd om te bewegen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bewegen gedurende de schooldag.

Voor kinderen wordt in de Beweegrichtlijnen gesproken over een combinatie van dagen en tijd. In de huidige analyses is dit vanwege de reikwijdte van het onderzoek niet verder uitgewerkt. Verdiepende analyses naar beweegactiviteiten onder kinderen kunnen daarom zinvol zijn.

#### 4.3.2.1 Vervolgonderzoek beweegmomenten

De resultaten laten duidelijk zien dat beweegmomenten van cruciaal belang zijn in het beweeggedrag. De berekeningswijze voor de (Kern)indicator zorgt er echter voor dat de situatie voor kinderen en volwassenen niet uniform in beeld gebracht kan worden. In een vervolgonderzoek zou het daarom interessant zijn om een iets bredere, maar ook gelijke, definitie te kiezen voor een beweegmoment, om zo aanvullende kennis op te doen over het beweegpatroon van de verschillende leeftijdsgroepen en aanvullende input te kunnen leveren voor de handelingsopties voor het beweegbeleid.

## 4.4 Het stimuleren van beweegmomenten vanuit het beleid

Het huidige onderzoek biedt aanknopingspunten om via het beweegbeleid mensen die nu niet of te weinig bewegen te stimuleren om meer te bewegen. Het Actieplan Nederland Beweegt beschrijft het huidige beweegbeleid van de Nederlandse overheid voor de periode van 2022-2025 (VWS, 2023). Het doel van het Actieplan is het creëren van de juiste voorwaarden om bewegen gedurende de hele dag te stimuleren (o.a. via een gezonde leefomgeving) en op het in beweging brengen van Nederlanders zelf. In het Actieplan worden ook specifieke doelgroepen benoemd die achterblijven in beweeggedrag en waar extra de aandacht op wordt gevestigd vanuit beleid. Dit zijn onder andere ouderen, mensen met een laag opleidingsniveau of inkomensniveau, een chronische aandoening of een beperking. De keuze voor deze doelgroepen is dus in overeenstemming met de kenmerken van weinig- en niet-bewegers, zoals gevonden in het huidige rapport. Vervolgonderzoek kan zich richten op welke belemmeringen deze groepen ervaren om te (gaan) bewegen, zodat hier mogelijk op

ingespeeld kan worden. De ontwikkeling over de tijd van het aandeel niet- en weinig-bewegers en de onderliggende kernmerken zullen worden gebruikt voor evaluatie van het Actieplan, dat door het RIVM wordt uitgevoerd in de periode 2023-2025 (van Mourik-Boelema et al., 2024).

In het Actieplan wordt ook genoemd dat het stimuleren van meer beweegmomenten een aangrijpingspunt is om meer mensen in beweging te brengen. Dit sluit aan bij de bevindingen van dit rapport, dat laat zien dat een deel van de weinig-bewegers niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen doordat zij het bewegen niet voldoende verdelen over verschillende momenten.

Het stimuleren van het maken van actieve keuzes is een onderwerp dat al regelmatig in het beweegbeleid naar voren komt. Daarin was voorheen de boodschap vooral gericht op het behalen van een einddoel, zoals bij de campagne "[30minutenbewegen](#)" vanuit het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (nu het Kenniscentrum Sport & Bewegen) (2007-2010). Hierin werd de bevolking gestimuleerd elke dag 30 minuten te bewegen, naar de toenmalige beweegnorm. Meer recente campagnes zetten nadrukkelijk in op beweegmomenten. Zo liep in 2022 en 2023 de campagne "Fit op jouw manier", waarin het Ministerie van VWS mensen motiveerden om met kleine stapjes hun (beweeg)gedrag te veranderen (VWS, 2022). Er werd onder andere ingezet op het toevoegen van beweegmomenten, geïntegreerd in het dagelijks leven, wat de kans op een blijvende beweeggedragsverandering vergroot (Gezondheidsraad, 2017). Van 2023-2026 speelt het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW) via de publiekscampagne "[Da's zo gefietst](#)" in op het stimuleren van extra beweegmomenten door actief transport (IenW, 2024). Het continueren en/of intensiveren van de inzet op meer beweegmomenten draagt bij aan het doel vanuit het Nationaal Preventieakkoord (NPA) en het huidige beweegbeleid dat in 2040 75% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de Beweegrichtlijnen (VWS, 2018).

#### 4.4.1 *Systeemaanpak aanbevelen*

Toch is meer nodig dan publiekcampagnes om dit doel te behalen. We zien dat het stimuleren van meer actieve keuzes kan leiden tot een toename in het aandeel van de Nederlandse bevolking dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen, maar hiermee gaat nog niet 75% van de bevolking aan de Beweegrichtlijnen voldoen. Bovendien is het meer in beweging brengen van de bevolking een complexe opgave. Veel factoren op verschillende niveaus spelen een rol bij het beweeggedrag. Dit varieert van persoonskenmerken, individuele leefstijlfactoren, invloeden uit sociale netwerken, de leef- en werkomstandigheden tot algemene sociaaleconomische, politieke, culturele en omgevingsfactoren (Dahlgren & Whitehead, 1991). Het stimuleren van beweeggedrag via publiekscampagnes speelt maar op één van deze niveaus in. Een systeemaanpak voor het beweegbeleid is daarom aanbevolen. Dit wordt deels al toegepast, zoals in het Actieplan Nederland Beweegt (VWS, 2023). Daarnaast dragen beleidsmaatregelen in verschillende domeinen hier ook aan bij, zoals verplicht twee (les)uren bewegingsonderwijs in het basisonderwijs (OCW, 2020) en infrastructuurbeleid om fietsen te stimuleren (IenW, 2022).

## 4.5 Conclusie

Het huidige rapport beschrijft de definitie en berekeningsmethode van de Kernindicator *Niet bewegen* en de indicator *Weinig bewegen*. Bovendien geeft het rapport inzicht in de groep niet-bewegers en weinig-bewegers. Op de volgende onderzoeksvragen is antwoord gegeven:

*Hoe groot zijn de groepen niet-bewegers en weinig-bewegers?*

De groep niet-bewegers in Nederland is zeer klein en iets meer dan de helft van de Nederlanders beweegt weinig.

*Welke groepen zijn vaker niet-bewegers en weinig-bewegers?*

Ouderen en mensen met een beperking en/of een langdurige aandoening zijn vaker niet- en weinig-bewegers.

*Wat zijn de beweegkenmerken van weinig-bewegers vergeleken met de niet-bewegers en mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen, en wat is op basis daarvan de afstand van de weinig-bewegers tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen?*

Op basis van beweegkenmerken is er veel variatie binnen de groep weinig-bewegers. Opvallend is dat een aanzienlijk deel van de mensen in de groep weinig-bewegers voldoende minuten per week beweegt, maar te weinig verspreid over de week. Zij hebben dus een kleine afstand tot het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Wanneer zij iets vaker actieve keuzes maken, betekent dit een stijging van 44% naar 56% in het aandeel volwassen Nederlanders dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen (op basis van gegevens uit 2023). Bij actieve keuzes kunnen we denken aan de fiets pakken op korte afstanden (bijvoorbeeld bij boodschappen doen, vrienden bezoeken en naar werk/school) of regelmatig de trap nemen in plaats van de roltrap of lift. Voor kinderen geldt dat zij structureel meer zouden moeten bewegen om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bewegen gedurende de schooldag. Hoewel het stimuleren van meer actieve keuzes iets is waar winst op valt te behalen, is het onvoldoende om de ambitie te bereiken dat in 2040 75% van de bevolking aan de Beweegrichtlijnen voldoet. Er is meer nodig om de groepen met een grotere afstand tot de Beweegrichtlijnen te mobiliseren. Een systeemaanpak waarin domein overstijgend wordt samengewerkt om bewegen gedurende de hele dag te stimuleren (onder andere via een gezonde leefomgeving) kan hieraan bijdragen.





## Literatuur

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Basset Jr, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., WhittGlover, M. C., & Leon, A. S. (2011). 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc*, 43(8), 1575-1581.
- Aleksovska, K., Puggina, A., Giralidi, L., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Simon, C., Ciarapica, D., Colotto, M., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., . . . Boccia, S. (2019). Biological determinants of physical activity across the life course: a "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Sport Med Open*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0173-9> (Erratum in: *Sports Med Open*. 2020 Dec 21;6(1):60. doi: 10.1186/s40798-020-00291-6. PMID: 30617718; PMCID: PMC6325050.)
- Boonstra, H. J. (2019). *Weging gezondheidsenquête 2014*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).
- CBS. (2024). *Gezondheidsenquête vanaf 2014*. Geraadpleegd op 10/10/2024 van <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/gezondheidsenquete-vanaf-2014>
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe*. Institute for Futures Studies, Arbetsrapport.
- de Jonge, M., van Lindert, C., & van den Dool, R. (2020). *Behoeftenonderzoek mensen met een beperking*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Duijvestijn, M., van Mourik-Boelema, M. S., van der Vegt, A. J., & Wendel-Vos, G. C. W. (2024). *Adviesrapport: vernieuwde set Kernindicatoren Sport en Bewegen (2023-0464)*. RIVM.
- Duijvestijn, M., van Mourik-Boelema, M. S., & Wendel-Vos, G. C. W. (2024). *Data-infrastructuur Sport en Bewegen: beschikbaarheid van cijfers en preferente databron voor 164 indicatoren (2023-0467)*. RIVM.
- Duijvestijn, M., & Wendel-Vos, G. C. W. (2023). *Data-infrastructuur Sport en Bewegen: de totstandkoming van een thematische indeling voor indicatoren (2022-0220)*. RIVM.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & HKohl 3rd, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int J Epidemiol*, 40(3), 685-698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. In. Den Haag: Gezondheidsraad.
- IenW. *Da's zo gefietst*. Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW). Geraadpleegd op 10/10/2024 van <https://www.daszogefietst.nl/>
- IenW. (2022). *Nationaal Toekomstbeeld Fiets en Fietsambitie 2022-2025*. Den Haag: Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW). Vergaderjaar 2021-2022, 31305, nr. 362.

- IenW. (2024). *Voortgang duurzaam vervoer en toelichting voorjaarsbesluitvorming 2024*. Den Haag: Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW). Vergaderjaar 2023-2024, Kamerstuk 31305, nr. 468.
- Kemp, B. J., Cliff, D. P., Chong, K. H., & Parrish, A.-M. (2019). Longitudinal changes in domains of physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *J. Sci. Med. Sport*, 22(6), 695-701.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.012>
- Niccoli, T., & Partridge, L. (2012). Ageing as a Risk Factor for Disease. *Curr. Biol.*, 22(17), R741-R752.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.07.024>
- O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Bruns, C., Cardon, G., Carlin, A., Ciarapica, D., Colotto, M., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Hease, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., . . . Boccia, S. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of DIet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella literature review. *PLOS ONE*, 13(1), e0190737.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190737>
- OCW. (2020). *Wijziging van de Wet op het primair onderwijs, de Wet op het voortgezet onderwijs, de Wet op de expertisecentra, de Wet op het onderwijstoezicht en enkele andere wetten in verband met actualisering van de deugdelijkheidseisen, het daarmee samenhangende onderwijstoezicht en vermindering van administratieve verplichtingen in het funderend onderwijs, alsmede reparatie van wetstechnische gebreken (actualisering deugdelijkheidseisen funderend onderwijs); Amendement; Gewijzigd amendement van de leden Rudmer Heerema en Van Nispen t.v.v. nr. 22 over bewegingsonderwijs als deugdelijkheidseis*. Den Haag: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW). Vergaderjaar 2019-2020, kamerstuk 35102, nr. 23.
- RIVM. (2021). *Impactvolle Determinanten: Bewegen*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).
- RIVM. (2024). *Beweegrichtlijnen*.  
<https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>
- Schurink-van 't Klooster, T. M., de Hollander, E., Duijvestijn, M., Blokstra, A., & Wendel-Vos, G. C. W. (2023). *Beweeggedrag in 2021. Door verschillende groepen in de Nederlandse bevolking* (2022-0133). RIVM.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- van den Dool, R. (2022). *Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status: de achtergronden van de deelname*. Utrecht: Mulier Instituut.

- van den Dool, R., van Lindert, C., van den Berg, S., & Wendel-Vos, W. (2022). *Deelname sport en bewegen door mensen met een beperking: de stand van zaken eind 2019*. Utrecht: Mulier Instituut.
- van Mourik-Boelema, M. S., de Valk, T. M., Lemmens, L. C., Mehra, S., Wendel-Vos, G. C. W., & van den Berg, S. W. (2024). *Evaluatie Actieplan Nederland Beweegt - Plan van Aanpak*. RIVM.
- VWS. (2018). *Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).
- VWS. (2022). *Beweegbrief 2022*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Vergaderjaar 2021-2022, Kamerstuk 30234, nr. 302.
- VWS. (2023). *Nederland Beweegt*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).
- Wendel-Vos, G. C. W., Schuit, A. J., Saris, W. H. M., & Kromhout, D. (2003). Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. *J Clin Epi*, 56(2), 1163-1169.
- Wendel-Vos, W., van den Berg, S., Duijvestijn, M., & de Hollander, E. (2020). *Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter: van vragenlijst tot cijfer*. RIVM-briefrapport 2019-0237.
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization (WHO).
- WHO. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. Geneve: World Health Organization (WHO).



## Bijlage 1 Tabellen en figuren

Tabel B1 Aandeel niet-bewegers, weinig-bewegers en aandeel dat voldoet aan de Beweegerichtlijnen, uitgesplitst naar persoonskenmerken.

Achtergrondkenmerk	Niet-bewegers % (95% BI)	Weinig-bewegers % (95% BI)	Voldoen aan Beweegerichtlijn % (95% BI)
	<b>N = 143</b>	<b>N = 4776</b>	<b>N = 4114</b>
<b>Geslacht</b>			
Man	1,5 (1,2 – 1,9)	50,8 (49,3 – 52,2)	47,7 (46,3 – 49,2)
Vrouw	1,8 (1,4 – 2,1)	55,7 (54,3 – 57,2)	42,5 (41,1 – 44,0)
<b>Leeftijdsgroep</b>			
4 t/m 11 jaar	0,6 (0,1 – 1,2)	39,0 (35,6 – 42,4)	60,4 (56,9 – 63,8)
12 t/m 17 jaar	2,3 (1,1 – 3,4)	58,4 (54,6 – 62,2)	39,3 (35,6 – 43,1)
18 t/m 64 jaar	1,0 (0,8 – 1,3)	53,6 (52,3 – 54,9)	45,4 (44,1 – 46,6)
65 jaar en ouder	3,7 (2,9 – 4,6)	56,4 (54,2 – 58,7)	39,8 (37,6 – 42,1)
<b>Huidig opleidingsniveau</b>			
<b>12-17 jaar</b>			
Vmbo, mbo1, avo onderbouw	2,0 (0,6 – 3,4)	54,3 (49,2 – 59,4)	43,8 (38,7 – 48,8)
Havo, vwo, mbo 2-4	1,6 (-0,1 – 3,2)	59,4 (52,9 – 66,0)	39,0 (32,5 – 45,5)
<b>18-24 jaar</b>			
Havo, vwo, mbo2-4	1,7 (0,3 – 3,1)	48,5 (43,1 – 54,0)	47,9 (42,8 – 53,1)
Hbo-, wo-bachelor	0,4 (-0,3 – 1,1)	41,2 (36,1 – 46,4)	56,0 (51,2 – 60,9)
Hbo-, wo-master	0,0 (0,0 – 0,0)	36,1 (24,7 – 47,5)	62,0 (52,7 – 71,4)
<b>Totaal 12-24 jaar</b>			
Vmbo, mbo1, avo onderbouw	2,0 (0,6 – 3,3)	53,7 (48,9 – 58,5)	44,0 (39,3 – 48,8)
Havo, vwo, mbo2-4	1,7 (0,6 – 2,7)	52,9 (48,7 – 57,1)	44,6 (40,5 – 48,6)
Hbo-, wo-bachelor	0,4 (-0,2 – 1,1)	42,9 (37,8 – 48,0)	54,6 (49,8 – 59,4)
Hbo-, wo-master	0,0 (0,0 – 0,0)	37,1 (25,9 – 48,3)	61,4 (52,1 – 70,7)
<b>Voltooid opleidingsniveau</b>			
Basisschool, vmbo, avo onderbouw, mbo 1	5,0 (3,9 – 6,1)	62,1 (59,7 – 64,6)	32,9 (30,5 – 35,2)

Achtergrondkenmerk	Niet-bewegers % (95% BI)	Weinig-bewegers % (95% BI)	Voldoen aan Beweegrichtlijn % (95% BI)
Havo, vwo, mbo 2,3,4	0,9 (0,5 - 1,3)	58,7 (56,7 - 60,7)	40,4 (38,4 - 42,4)
Hbo, wo	0,4 (0,2 - 0,6)	48,6 (46,7 - 50,5)	51,0 (49,1 - 52,9)
<b>Opleiding * inkomen</b>			
Basisonderwijs, vmbo, mbo1 en laag inkomen (huishouden; kwintiel 1)	7,8 (5,0 - 10,6)	62,7 (57,7 - 67,7)	29,4 (24,7 - 34,2)
Basisonderwijs, vmbo, mbo1 en middeninkomen (huishouden; kwintiel 2-4)	4,7 (3,4 - 6,0)	62,0 (59,0 - 65,0)	33,3 (30,4 - 36,2)
Basisonderwijs, vmbo, mbo1 en hoog inkomen (huishouden; kwintiel 5)	0,8 (-0,7 - 2,3)	65,0 (56,9 - 73,2)	34,2 (26,1 - 42,3)
Havo, vwo, mbo 2-4 en laag inkomen (huishouden; kwintiel 1)	0,7 (-0,2 - 1,7)	61,8 (56,4 - 67,3)	37,4 (32,0 - 42,9)
Havo, vwo, mbo 2-4 en middeninkomen (huishouden; kwintiel 2-4)	1,1 (0,6 - 1,7)	59,4 (57,0 - 61,8)	39,5 (37,1 - 41,9)
Havo, vwo, mbo 2-4 en hoog inkomen (huishouden; kwintiel 5)	0,2 (-0,2 - 0,5)	54,8 (50,3 - 59,3)	45,0 (40,5 - 49,5)
Hbo, wo en laag inkomen (huishouden; kwintiel 1)	0,8 (-0,3 - 2,0)	47,2 (41,0 - 53,5)	51,9 (45,7 - 58,2)
Hbo, wo en middeninkomen (huishouden; kwintiel 2-4)	0,4 (0,1 - 0,8)	48,5 (45,9 - 51,2)	51,0 (48,4 - 53,7)
Hbo, wo en hoog inkomen (huishouden; kwintiel 5)	0,3 (0,0 - 0,6)	49,1 (46,1 - 52,1)	50,6 (47,6 - 53,7)
<b>Lichamelijke beperking</b>			
Wel lichamelijke beperking	9,2 (7,4 - 10,9)	68,1 (65,3 - 70,9)	22,7 (20,2 - 25,3)
Geen lichamelijke beperking	0,6 (0,5 - 0,8)	52,6 (51,4 - 53,8)	46,8 (45,6 - 47,9)
<b>Langdurige aandoening</b>			
Wel langdurige aandoening	3,5 (2,8 - 4,2)	60,4 (58,6 - 62,2)	36,1 (34,3 - 37,9)
Geen langdurige aandoening	0,8 (0,6 - 1,1)	51,6 (50,3 - 53,0)	47,5 (46,2 - 48,9)
<b>Diabetes type 2</b>			
Wel diabetes type 2	3,8 (1,9 - 5,8)	68,7 (64,1 - 73,4)	27,4 (23,0 - 31,9)
Geen diabetes type 2	1,6 (1,3 - 1,9)	53,5 (52,4 - 54,7)	44,9 (43,7 - 46,0)
<b>Gewicht</b>			
Geen overgewicht	1,3 (0,9 - 1,6)	48,7 (47,4 - 50,1)	50,0 (48,6 - 51,4)

Achtergrondkenmerk	Niet-bewegers % (95% BI)	Weinig-bewegers % (95% BI)	Voldoen aan Beweegrichtlijn % (95% BI)
Matig overgewicht	1,4 (1,0 – 1,9)	55,8 (53,9 – 57,6)	42,8 (40,9 – 44,7)
Ernstig overgewicht/obesitas	2,8 (1,9 – 3,8)	63,8 (61,1 – 66,5)	33,3 (30,7 – 36,0)
<b>Hartaandoeningen</b>			
Hartinfarct	5,7 (2,7 – 8,7)	61,6 (55,3 – 67,9)	32,7 (26,6 – 38,7)
Geen hartinfarct	1,6 (1,3 – 1,8)	54,0 (52,9 – 55,2)	44,4 (43,3 – 45,5)
Overige hartaandoening(en)	4,9 (1,9 – 7,9)	64,4 (57,7 – 71,0)	30,8 (24,4 – 37,2)
Geen andere hartaandoening(en)	1,6 (1,3 – 1,9)	54,0 (52,8 – 55,1)	44,4 (43,3 – 45,5)
<b>Ervaren gezondheid</b>			
Zeer goed	0,9 (0,5 – 1,4)	43,1 (40,9 – 45,4)	55,9 (53,7 – 58,2)
Goed	0,6 (0,4 – 0,8)	52,4 (51,1 – 53,8)	46,9 (45,6 – 48,3)
Gaat wel	2,8 (2,0 – 3,6)	62,7 (60,4 – 65,0)	34,5 (32,3 – 36,8)
Slecht/zeer slecht	12,3 (9,2 – 15,4)	70,1 (65,8 – 74,4)	17,6 (14,0 – 21,1)

Tabel B2 Aandeel dat wekelijks wandelt, fietst en sport per type beweging ( $\geq 4$  jaar).

	Aantal	Wandelen <sup>1</sup> % (95% BI)	Fietsen <sup>1</sup> % (95% BI)	Sporten % (95% BI)
Niet-bewegers	143	4,8 (1,3 – 8,3)	6,8 (2,7 – 10,8)	3,5 (0,5 – 6,6)
Weinig-bewegers	4776	63,9 (62,5 – 65,2)	46,3 (44,9 – 47,7)	41,8 (40,4 – 43,2)
Voldoen aan Beweegrichtlijnen	4114	89,5 (88,5 – 90,4)	81,6 (80,4 – 82,8)	73,8 (72,4 – 75,1)

<sup>1</sup> Som van minuten woon-werk verkeer, vrije tijd en sport.

Tabel B3 Bewegactiviteiten in gemiddeld aantal minuten per week naar type beweging (≥ 4 jaar).

	Niet-bewegers min/wk (95% BI)	Weinig-bewegers min/wk (95% BI)	Voldoen aan Beweegrichtlijn min/wk (95% BI)
	<b>N = 143</b>	<b>N = 4776</b>	<b>N = 4114</b>
<b>Woon-werkverkeer</b>			
Wandelen naar school/werk <sup>1</sup>	1 (-1 - 2)	17 (13 - 20)	108 (97 - 119)
Fietsen naar school/werk <sup>1</sup>	4 (1 - 7)	32 (28 - 35)	94 (88 - 101)
<b>School-/werkgerelateerd</b>			
Activiteiten op school/werk: licht <sup>2</sup>	154 (54 - 254)	783 (756 - 810)	775 (746 - 803)
Activiteiten op school/werk: zwaar <sup>2</sup>	0 (0- 1)	215 (200 - 230)	315 (296- 335)
Buitenspelen op school <sup>3</sup>	N < 50 <sup>^</sup>	215 (198 - 231)	516 (473 - 558)
Zwemmen op school <sup>3</sup>	N < 50 <sup>^</sup>	2 (1 - 3)	5 (4 - 7)
Gym op school <sup>4</sup>	9 (5 - 14)	13 (12-14)	27 (24-29)
<b>Vrije tijd</b>			
Wandelen in vrije tijd <sup>1</sup>	1 (0 - 3)	148 (142 - 155)	234 (225 - 243)
Fietsen in vrije tijd <sup>1</sup>	0 (0 - 1)	53 (49 - 57)	148 (140 - 155)
Sporten <sup>1</sup>	2 (0 - 5)	93 (88 - 99)	271 (259 - 282)
Tuinieren <sup>2</sup>	0 (0- 0)	50 (46 - 55)	94 (87 - 100)
Klussen <sup>2</sup>	0 (0 - 0)	50 (45 - 55)	106 (98 - 114)
Buitenspelen in vrije tijd <sup>3</sup>	N < 50 <sup>^</sup>	189 (171 - 208)	600 (555 - 645)
Zwemmen in vrije tijd <sup>3</sup>	N < 50 <sup>^</sup>	16 (13-19)	17 (13-20)
<b>Huishouden</b>			
Huishoudelijke activiteiten: licht <sup>2</sup>	1 (0 - 3)	501 (485 - 517)	532 (514 - 550)
Huishoudelijke activiteiten: zwaar <sup>2</sup>	0 (0 - 1)	58 (54 - 62)	116 (109 - 123)
<b>Totaal</b>	<b>172 (73-270)</b>	<b>1933 (1898 - 1969)</b>	<b>2726 (2685 - 2767)</b>

<sup>1</sup> Vanaf 4 jaar, <sup>2</sup> Vanaf 12 jaar, <sup>3</sup> Van 4 t/m 11 jaar, <sup>4</sup> Van 4 t/m 17 jaar

<sup>^</sup> Bij aantallen kleiner dan 50 personen worden geen cijfers gepresenteerd.





Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

Nederland

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

november 2024

De zorg voor morgen  
begint vandaag