

Welke groepen mensen bewegen minder?

Vier groepen die achterblijven in beweegdeelname en de samenhang tussen deze groepen

Remko van den Dool

Mensen met een lage sociaaleconomische status (SES, 12% van de volwassen bevolking), 65-plussers (23%), mensen met een niet-westerse achtergrond (12%) en mensen met een lichamelijke beperking (12%) blijven achter in hun beweegdeelname. In dit factsheet vergelijken we deze groepen onderling. We kijken in hoeverre ze overlappen en welke gevolgen dat heeft voor hoeveel deze mensen sporten en bewegen.

In het kader van het Sportakkoord 2018-2022 publiceerde het Mulier Instituut in 2022 en 2023 vier rapporten over de sportdeelname van deze groepen. We maken nu gebruik van de enquête-data waar we die rapporten op baseerden (Gezondheidsenquête van het CBS). Wel gaan we uit van een andere periode (2015-2021) en leeftijdselectie (18 jaar en ouder).

We bestuderen hoeveel mensen wekelijks sporten, wandelen en fietsen en voldoen aan de beweegrichtlijnen. Ook kijken we hoeveel procent van de bevolking tot (meerdere van) de vier groepen behoort. Deze aandelen zijn overigens via registraties betrouwbaarder vast te stellen (vooral herkomst).

Neem voor meer informatie contact op met [Remko van den Dool](#)

4

groepen blijven achter in hun beweegdeelname

42%

van de volwassenen behoort tot één van deze vier groepen

61%

van de volwassenen die niet tot deze groepen behoren sport wekelijks

14%

van de 65-plussers met een beperking én een lage SES sport wekelijks

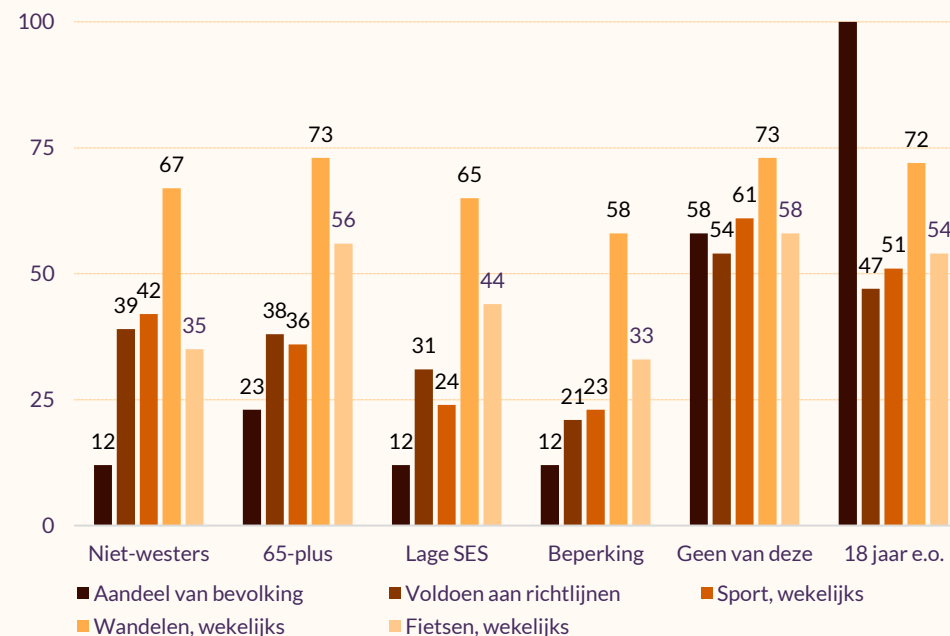
Deelname doelgroepen

Bijna de helft van de volwassenen voldoet aan de beweegrichtlijnen (figuur 1). De vier genoemde groepen voldoen hier (veel) minder vaak aan (vooral mensen met een beperking: 21%). Bij sportdeelname zien we dat ook: daar blijven zowel mensen met een beperking als mensen met een lage SES (ver) achter. Op de volgende pagina besteden we hier meer aandacht aan.

Voor wekelijks wandelen is het verschil met de bevolking als geheel duidelijk minder groot (of afwezig, zoals voor 65-plussers). Ook de meerderheid van de volwassenen met een beperking wandelt wekelijks.

Fietsen is duidelijk minder populair. Van de volwassenen in het algemeen wandelt, fietst of sport 17 procent niet wekelijks (niet in figuur). Van de mensen met een beperking is dat 35 procent, van de ouderen 19 procent en van de mensen met lage SES of niet-westerse herkomst ongeveer een kwart.

Figuur 1
Aandeel in bevolking en deelname volwassenen
(in procenten, minimaal n=4.099 per categorie)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2015-2021. Bewerking: Mulier instituut.

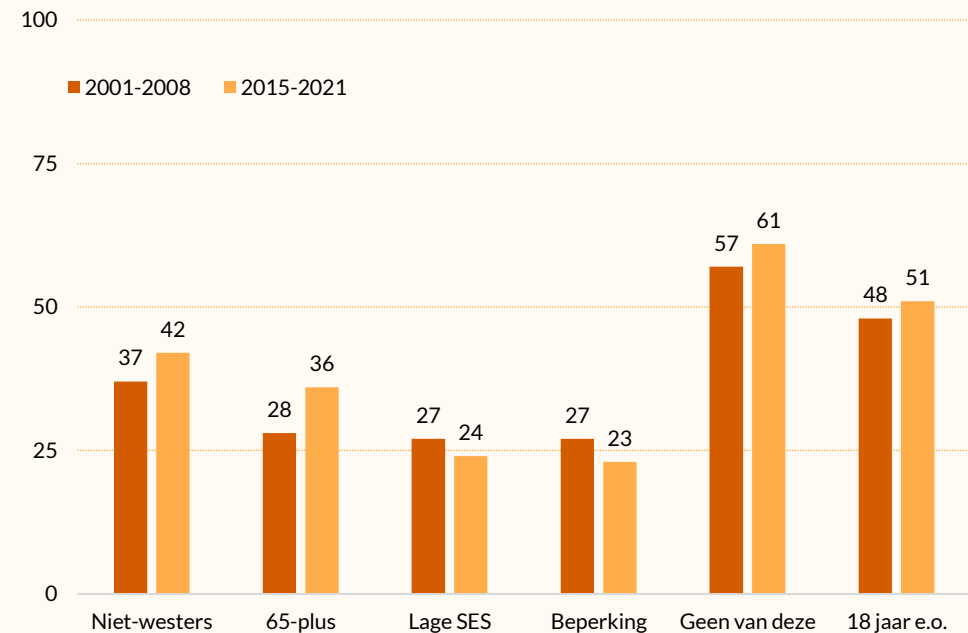
Sportdeelname door de tijd

In figuur 2 is te zien welk aandeel van de volwassenen uit verschillende groepen wekelijks sport. Voor de volwassen bevolking in zijn geheel neemt dat aandeel op lange termijn iets toe: van 48 procent in de periode 2001-2008 naar 51 procent in de periode 2015-2021.

Deze groei zien we terug bij 65-plussers (28% vs. 36%), mensen van niet-westerse herkomst (37% vs. 42%) en mensen die niet tot een doelgroep behoren (57% vs. 61%). Mensen met een beperking en mensen met een lage SES sporten in de loop van de tijd juist minder.

In de periode 2015-2021 sport minder dan een kwart van de volwassenen met een beperking en van de mensen met een lage SES wekelijks. Van de 65-plussers beoefent ruim een derde wekelijks een sport en van de mensen met een niet-westerse herkomst 42 procent.

Figuur 2
Aandeel volwassenen dat wekelijks sport, door de tijd
(in procenten, minimaal n=2.174 per categorie)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2001-2008 en 2015-2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Specifieke uitkomsten per groep

Combinaties van de vier groepen, steeds vanuit het perspectief van een andere groep (tabellen zijn selecties van de overzichtstabel: tabel 1).



Tabel 1
Aandeel in bevolking en deelname volwassenen
(in procenten)

	Aandeel in bevolking	Voldoen aan richtlijnen	Sport	Wandelen	Fietsen	Sport, wandelen of fietsen	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder	100	47	51	72	54	83	51.711
Geen: beperking, 65-plus, niet-westerse herkomst, lage SES	58	54	61	73	58	86	30.293
Combinaties van vier groepen:							
65-plus (uitsluitend dit kenmerk)	13,0	49	45	81	68	90	8.308
Beperking (uitsluitend dit kenmerk)	3,6	31	33	67	44	75	1.931
Beperking, 65-plus	3,2	17	24	54	32	64	1.864
Niet-westers (uitsluitend dit kenmerk)	7,8	44	51	66	38	78	2.844
Niet-westers, 65-plus	0,4	41	47	80	37	85	142
Niet-westers, beperking, 65-plus	1,1	27	24	67	30	66	368
Beperking, 65-plus, niet-westers	0,1	20	21	49	15	54	54
Lage SES (uitsluitend dit kenmerk)	3,3	45	29	68	52	75	1.570
Lage SES, 65-plus	3,6	36	31	75	63	85	1.970
Lage SES, beperking	1,1	18	14	55	33	61	507
Lage SES, beperking, 65-plus	2,3	10	14	47	24	52	1.169
Lage SES, niet-westers	1,3	33	24	65	33	69	411
Lage SES, niet-westers, 65-plus	0,1	28	15	72	38	75	49
Lage SES, niet-westers, beperking	0,5	21	17	69	23	70	171
Lage SES, niet-westers, beperking, 65-plus	0,2	17	14	65	16	61	60

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2015-2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Mensen met een beperking

Van de volwassenen heeft 12 procent een matige of ernstige (lichamelijke) beperking (tabel 2). Meer dan de helft van deze mensen met een beperking is 65-plus, een derde heeft een lage SES en ongeveer een op de zes is van niet-westerse herkomst. Aan de beschreven sportieve activiteiten doen mensen met een beperking minder vaak dan de bevolking als geheel. Alleen wandelen gaat relatief goed.

Van de volwassen bevolking heeft 2,3 procent een beperking, een lage SES én een leeftijd van 65 jaar of ouder. Deze groep laat de allerlaagste deelnamecijfers zien: 10 procent voldoet aan de beweegrichtlijnen, 14 procent sport wekelijks en minder dan de helft wandelt wekelijks.

Het gunstigste profiel heeft de 3,6 procent die wel een beperking heeft, maar geen van de andere drie beschreven kenmerken. 31 procent van hen voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit komt overigens nog steeds niet in de buurt van de cijfers voor de volwassen bevolking als geheel (47%).

De mensen met een beperking die 65-plusser zijn (3,2% van de bevolking; geen niet-westerse herkomst en ook geen lage SES) vallen qua deelname tussen de hiervoor beschreven groepen.

Andere combinaties van kenmerken met een beperking komen minder vaak voor. Bijna niemand (0,2% van de bevolking) heeft een lichamelijke beperking, is van niet-westerse herkomst, heeft een lage SES én is 65-plus. Dit aantal is te laag om uitspraken over de deelname te doen.

Uitgebreid rapport over deelname

Begin 2022 heeft het Mulier Instituut een [uitgebreid rapport over de sportdeelname van mensen met een beperking](#) uitgebracht. Dit rapport is op een andere periode gebaseerd en op de leeftijdsgroep van 18 tot 80 jaar.

Definitie kenmerk

Een lichamelijke beperking kan betrekking hebben op de motoriek, het zicht of het gehoor. Met vijf vragen van de CBS Gezondheidsenquête hebben we vastgesteld of een respondent een lichamelijke beperking heeft (OECD-vragen). Dit zijn concrete vragen, bijvoorbeeld of iemand kan bukken om iets van de grond te pakken. Als een respondent aangeeft dat deze één of meer van de functies met grote moeite of niet kan, geldt deze als matig of ernstig lichamenlijk beperkt.

Tabel 2
Aandeel in bevolking en deelname volwassenen, perspectief mensen met een beperking
 (in procenten)

			Aandeel in bevolking	Voldoen aan richtlijnen	Sport	Wandelen	Fietsen	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder			100	47	51	72	54	51.711
Geen: beperking, 65-plus, niet-westerse herkomst, lage SES			58	54	61	73	58	30.293
Beperking (algemeen)			12,1	21	23	58	33	6.124
Combinatie met andere kenmerken:								
Beperking (uitsluitend dit kenmerk)			3,6	31	33	67	44	1.931
Beperking		65-plus	3,2	17	24	54	32	1.864
Beperking	niet-westers	65-plus	1,1	27	24	67	30	368
Beperking	niet-westers		0,1	20	21	49	15	54
Beperking		lage SES	1,1	18	14	55	33	507
Beperking		65-plus	2,3	10	14	47	24	1.169
Beperking	niet-westers	lage SES	0,5	21	17	69	23	171
Beperking	niet-westers	65-plus	0,2	17	14	65	16	60

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2015-2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Mensen van niet-westerse herkomst

Van de volwassenen is 12 procent van niet-westerse herkomst (tabel 3). 2 procent is van niet-westerse herkomst én heeft een lage SES. Bijna 8 procent heeft een niet-westerse herkomst, maar behoort niet tot de andere drie besproken groepen.

Aan de beschreven sportieve activiteiten doen mensen van niet-westerse herkomst minder vaak dan de gemiddelde Nederlander, maar van de vier groepen wijken zij wel het minst af. Alleen voor fietsen blijven zij duidelijk achter. In een [eerdere factsheet](#) zagen we al dat in Nederland geboren (volwassen) kinderen van niet-westerse ouders nauwelijks een achterstand hebben.

De 8 procent volwassenen met een niet-westerse herkomst die geen beperking heeft, jonger is dan 65 en geen lage SES heeft, lijkt redelijk sterk op de ‘gemiddelde’ volwassen Nederlander qua sportiviteit (fietsen uitgezonderd). Ze voldoen iets minder vaak aan de beweegrichtlijnen en wandelen minder vaak, maar sporten even vaak wekelijks.

De sportdeelname is van mensen van niet-westerse herkomst met een beperking en/of lage SES is wel veel lager. Zij voldoen ook veel minder vaak aan de beweegrichtlijnen.

Factsheet over deelname

Begin 2023 heeft het Mulier Instituut een [factsheet over het sportgedrag van mensen met een migratieachtergrond](#) uitgebracht. Dat factsheet was op een andere periode, een andere leeftijdsgroep (18 tot 79 jaar) en een andere definitie van herkomst gebaseerd dan de cijfers uit dit nieuwe factsheet.

Definitie kenmerk

In onze enquête zijn alleen Nederlandssprekenden opgenomen. Mogelijk vertekent dit de verhoudingen.

Voor dit factsheet zijn we uitgegaan van een indeling op basis van het geboorteland van de ouders en de respondent zelf. Van Nederlandse herkomst is iemand als zijn/haar ouders en hij-/zijzelf in Nederland zijn geboren. Bij niet-westers ligt het geboorteland buiten Europa, met uitzondering van rijkere landen zoals Australië, Japan en de Verenigde Staten. De rest is westers.

In het eerdere factsheet gebruikten we een nieuwe, aangepaste indeling (in zeven groepen).

Tabel 3**Aandeel in bevolking en deelname volwassenen, perspectief mensen met een niet-westerse herkomst**

(in procenten)

			Aandeel in bevolking	Voldoen richtlijnen	Sport	Wandelen	Fietsen	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder			100	47	51	72	54	51.711
Geen: beperking, 65-plus, niet-westerse herkomst, lage SES			58	54	61	73	58	30.293
Niet westers (algemeen)			11,5	39	42	67	35	4.099
Combinatie met andere kenmerken:								
Niet-westers (uitsluitend dit kenmerk)			7,8	44	51	66	38	2.844
Niet-westers		65-plus	0,4	41	47	80	37	142
Niet-westers	beperking	65-plus	1,1	27	24	67	30	368
Niet-westers	beperking		0,1	20	21	49	15	54
Niet-westers		lage SES	1,3	33	24	65	33	411
Niet-westers	beperking	lage SES	0,5	21	17	69	23	171
Niet-westers		65-plus	0,1	28	15	72	38	49
Niet-westers	beperking	65-plus	0,2	17	14	65	16	60

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2015-2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Mensen met een lage sociaaleconomische status

Van de volwassenen heeft 12 procent een lage SES (tabel 4). 4 procent heeft zowel een beperking als een lage SES. De helft van de mensen met een lage SES is 65 jaar of ouder. Ongeveer 2 procent van de volwassen Nederlanders heeft een lage SES én is van niet-westerse herkomst.

Met name de sportdeelname van mensen met een lage SES is laag. Ook in het voldoen aan de beweegrichtlijnen blijven ze sterk achter. Voor wandelen en fietsen is het verschil met de gemiddelde Nederlander ook groot, maar verhoudingsgewijs wel wat minder.

De bijna 4 procent ouderen met een lage SES fietsen (duidelijk) vaker dan volwassenen in het algemeen. Voor wandelen geldt dit ook, maar is het verschil kleiner. Hun sportdeelname is wel veel lager en ze voldoen veel minder vaak aan de beweegrichtlijnen.

De ruim 3 procent mensen met een lage SES zonder de andere drie kenmerken lijken op de gemiddelde Nederlander. Alleen hun sportdeelname is een uitzondering: deze valt (veel) lager uit.

De 2,3 procent van de bevolking met een lage SES én een beperking die

daarnaast 65-plus zijn, sporten het allerminst. Ook in vergelijking met de andere groepen. 10 procent van hen voldoet aan de beweegrichtlijnen, 14 procent sport, net iets minder dan de helft wandelt en een kwart fietst.

Rapport over deelname

Eind 2022 heeft het Mulier Instituut een [rapport over de sportdeelname van mensen met een lage SES](#) uitgebracht. Dat is op een andere periode en een andere leeftijdsgroep (25 tot 79 jaar) gebaseerd dan dit factsheet.

Definitie kenmerk

De SES is gebaseerd op een combinatie van het hoogste (voltooide) opleidingsniveau en het (huishoud)inkomen. Iemand valt in de groep lage SES als deze een lage opleiding heeft en een lager inkomen (tot veertigste percentiel). Omdat het hoogst voltooide opleidingsniveau voor de meeste mensen rond het 25^e jaar definitief is, hebben we de leeftijdselectie hierop aangepast.

Tabel 4**Aandeel in bevolking en deelname volwassenen, perspectief mensen met een lage sociaal economische status**

(in procenten)

		Aandeel in bevolking	Voldoen aan richtlijnen	Sport	Wandelen	Fietsen	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder		100	47	51	72	54	51.711
Geen: beperking, 65-plus, niet-westerse herkomst, lage SES		58	54	61	73	58	30.293
Lage ses (algemeen)		12,4	31	24	65	44	5.751
Combinatie met andere kenmerken:							
Lage ses (uitsluitend dit kenmerk)		3,3	45	29	68	52	1.570
Lage ses	65-plus	3,6	36	31	75	63	1.970
Lage ses	beperking	1,1	18	14	55	33	507
Lage ses	beperking 65-plus	2,3	10	14	47	24	1.169
Lage ses	niet-westers	1,3	33	24	65	33	411
Lage ses	niet-westers 65-plus	0,1	28	15	72	38	49
Lage ses	beperking niet-westers	0,5	21	17	69	23	171
Lage ses	beperking niet-westers 65-plus	0,2	17	14	65	16	60

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2015-2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Ouderen

De grootste van de vier groepen zijn de ouderen (23% van de volwassenen, tabel 5). De grootste subgroep daarvan (13%) heeft geen kenmerken van de andere drie groepen. Bijna 7 procent van de volwassenen is 65-plus én heeft een beperking, 6 procent is 65-plus én heeft een lage SES en 2 procent is 65-plus én is van niet-westerse herkomst.

Bij de ouderen zien we een duidelijke tweedeling. Aan de ene kant zien we de groep ouderen zonder beperking, zonder lage SES en zonder niet-westerse herkomst. Deze groep voldoet in gelijke mate aan de beweegrichtlijnen als de 'gemiddelde' volwassen Nederlander. Ze sporten wat minder vaak, maar wandelen en fietsen veel vaker (wekelijks). Er is geen andere groep die zo vaak wandelt en fietst, ook niet de mensen die geen van de vier besproken kenmerken hebben (zie tabel 1).

Aan de andere kant zien we ouderen met een beperking en/of lage SES. Die blijven duidelijk achter in sportdeelname en voldoen aan de beweegrichtlijnen. Voor wandelen en fietsen is het beeld wat wisselender, maar ook dat doen ze duidelijk minder dan de ouderen zonder de andere drie kenmerken.

Rapport over deelname

In mei 2022 heeft het Mulier Instituut een [uitgebreid rapport over de sportdeelname van ouderen](#) uitgebracht. Dat rapport is op een andere periode gebaseerd dan de cijfers uit dit factsheet.

Definitie kenmerk

Voor de definitie van ouderen voor dit factsheet zijn we uitgegaan van 65 jaar of ouder.

Tabel 5
Aandeel in bevolking en deelname volwassenen, perspectief mensen van 65 jaar of ouder
(in procenten)

	Aandeel in bevolking	Voldoen aan richtlijnen	Sport	Wandelen	Fietsen	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder	100	47	51	72	54	51.711
Geen: beperking, 65-plus, niet-westerse herkomst, lage SES	58	54	61	73	58	30.293
65-plus (algemeen)	23	38	36	73	56	13.616
Combinatie met andere kenmerken:						
65-plus (uitsluitend dit kenmerk)	13,0	49	45	81	68	8.308
65-plus beperking	3,2	17	24	54	32	1.864
65-plus niet-westers	0,4	41	47	80	37	142
65-plus beperking niet-westers	1,1	27	24	67	30	368
65-plus lage SES	3,6	36	31	75	63	1.970
65-plus beperking lage SES	2,3	10	14	47	24	1.169
65-plus niet-westers lage SES	0,1	28	15	72	38	49
65-plus beperking niet-westers lage SES	0,2	17	14	65	16	60

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2015-2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Samenhang met sekse en stedelijkheid gemeente

Verhouding doelgroepen tot sekse

We hebben ook gekeken naar het geslacht van de respondenten (niet in tabel). Vrouwen behoren vaker tot één van de vier achterblijvende groepen dan mannen (44% vs. 39%). Dat komt vooral omdat vrouwen vaker een beperking hebben. Daarnaast blijken ze vaker een lage SES te hebben en zijn ze vaker 65-plus.

Sportdeelname naar sekse

Van de Nederlandse volwassenen beoefenen mannen (52,1%) vaker wekelijks een sport dan vrouwen (49,6%). Van de mensen die niet tot de vier besproken groepen behoren, beoefenen vrouwen juist (iets) vaker een sport. Het verschil zit dus bij de mensen die tot één of meer van de vier groepen behoren.

Voor 65-plussers en mensen met een beperking zien we geen verschil naar geslacht in hun wekelijkse sportdeelname. Vrouwen met een lage SES sporten wel wat vaker wekelijks dan mannen met een lage SES. Voor mensen van niet-westerse herkomst zien we een fors verschil naar geslacht: 48 procent van de mannen sport wekelijks, tegenover 36 procent van de vrouwen.

Aanwezigheid groepen naar stedelijkheid gemeente

Volwassenen die in (zeer) sterk stedelijke gebieden wonen, behoren wat vaker tot één van de vier besproken groepen (niet in tabel). Bij mensen met een beperking maakt de stedelijkheid geen verschil. In weinig/niet-stedelijke gebieden wonen verder wat vaker mensen met een lage SES. In (zeer) sterk stedelijke gebieden wonen iets minder vaak ouderen. Naar niet-westerse herkomst zien we een fors verschil naar stedelijkheid (17% in (zeer) sterk vs. 3% in weinig/niet-stedelijk).

Sportdeelname naar stedelijkheid gemeente

In het algemeen is de sportdeelname in weinig/niet-stedelijke gebieden lager. Van de mensen die niet tot één van de vier groepen behoren, nemen vooral de stedelingen wekelijks deel aan sport. We zien geen verschil naar SES. In weinig/niet-stedelijke gebieden nemen mensen met een beperking (marginaal) vaker deel aan sport. Ouderen die in (sterk) stedelijke gebieden wonen, nemen wat vaker deel aan sport.

Van de mensen van niet-westerse herkomst sport in de steden juist 43 procent, tegen 37 procent in de weinig/niet-stedelijke gebieden. Daarmee sporten zij overigens vaker dan mensen met een lage SES, ouderen en mensen met een beperking.

Conclusies

Groepen die minder sporten

Vier groepen volwassenen sporten, wandelen en fietsen minder dan anderen: 65-plussers, mensen met een beperking, mensen van niet-westerse herkomst en mensen met een lage SES. Dat stelden we in eerdere rapporten vast. Ook in dit factsheet zien we dat terug. Daarnaast zien we dat mensen met meerdere van deze kenmerken dikwijls een (nóg) lagere deelname laten zien.

Combinaties van deze groepen

Van de volwassenen behoort 42 procent tot één van de vier doelgroepen. In totaal troffen we vijftien verschillende combinaties aan. De grootste groep bestaat uit ouderen zonder de andere kenmerken (13% van de volwassenen), gevolgd door mensen van niet-westerse herkomst zonder de andere kenmerken (7,8%). Bijna niemand heeft alle vier de kenmerken (0,2%).

De grootste groep (alleen 65-plus) beoefent wat minder vaak een sport, maar wandelt en fietst meer dan de gemiddelde Nederlander. De groep met alleen het kenmerk niet-westers neemt even vaak aan sport deel als de gemiddelde Nederlander, maar wandelt iets minder en fietst (veel) minder.

De ouderen met een lage SES én een beperking (2,3% van de volwassenen) bewegen het minst. 10 procent van hen voldoet aan de beweegrichtlijnen (vs. 47% van alle volwassenen), 14 procent beoefent wekelijks een sport (vs. 51%), 47 procent wandelt (vs. 72%) en 24 procent fietst (vs. 54%).

Ontwikkeling sportdeelname op lange termijn

Op lange termijn loopt de sportdeelname van mensen met een beperking en mensen met een lage SES enigszins terug. Andere groepen gaan juist steeds meer sporten. Dit geldt voor mensen zonder de vier kenmerken, voor mensen van niet-westerse herkomst en voor ouderen.

Conclusies en aanbevelingen

Voor een juiste focus van het beleid is het belangrijk om ons bewust te zijn van welke groepen het minst sporten en het minst aan de beweegrichtlijnen voldoen. Daarnaast is het relevant om te weten hoe groot deze groepen zijn. We raden aan om de kwetsbaarste groepen gericht te gaan volgen.



Contact

Remko van den Dool

r.vandendool@mulierinstituut.nl