



Presentatie

Ontwikkeling deelname sportief bewegen

○ Remko van den Dool (november 2025)



| Inhoud

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies



| Bronnen

- Nationaal Sportonderzoek Mulier Instituut, voor- en najaar, sportonderwerpen (n=1.500, 16-79 jaar)
- VrijetijdsOmnibus CBS, elke 2 jaar vanaf 2012 (rond jaarwisseling), Sport & Cultuur (n=3.000, 6-plus)
- Gezondheidsenquête CBS, continu jaarlijks, vanaf 2001. Bewegen & gezondheid (n=10.000, 0-plus). RIVM publiceert deze uitkomsten onder naam LeefstijlMonitor
- LeefstijlMonitor-aanvullend RIVM/CBS, elke 2 jaar vanaf 2017 (continu gedurende jaar), beweeg(details) & ongevallen (n=10.000, 0-plus)
- Veel uitkomsten op: sportenbewegenincijfers.nl

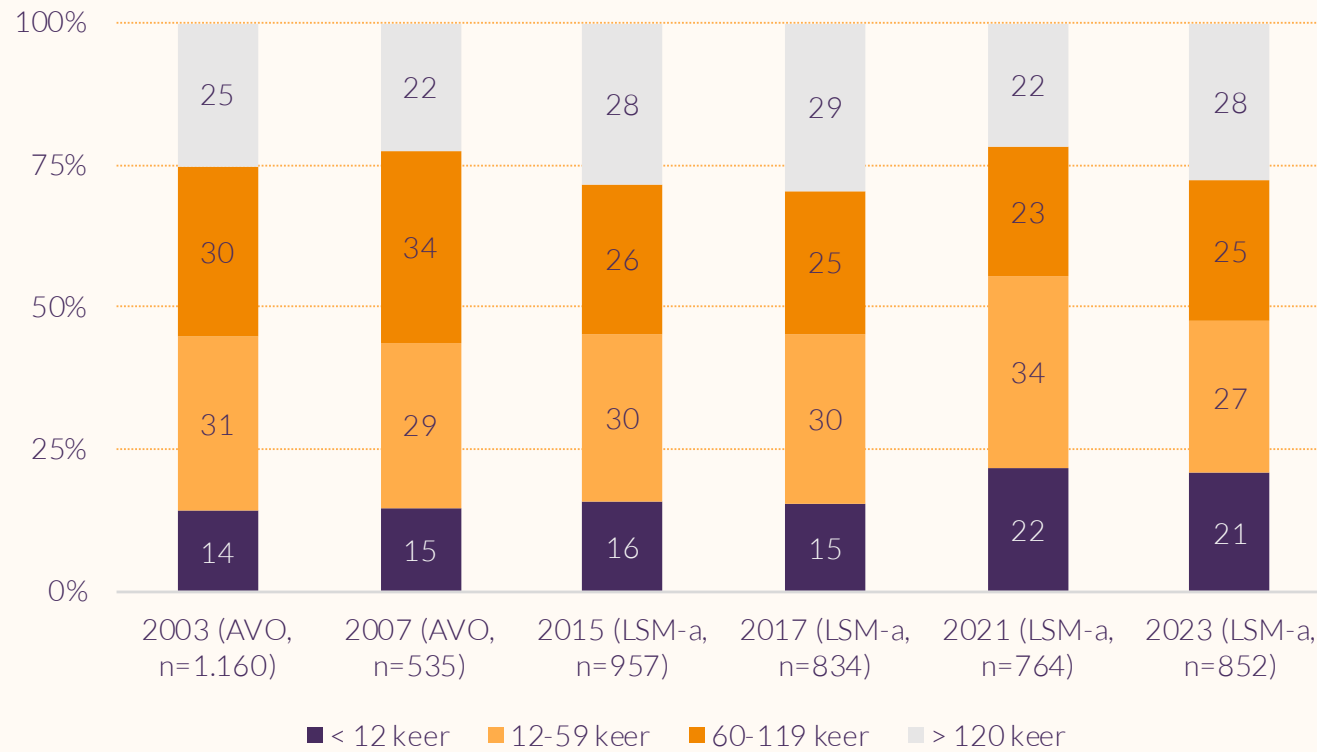


| Ontwikkeling lange termijn: Leeftijd

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies

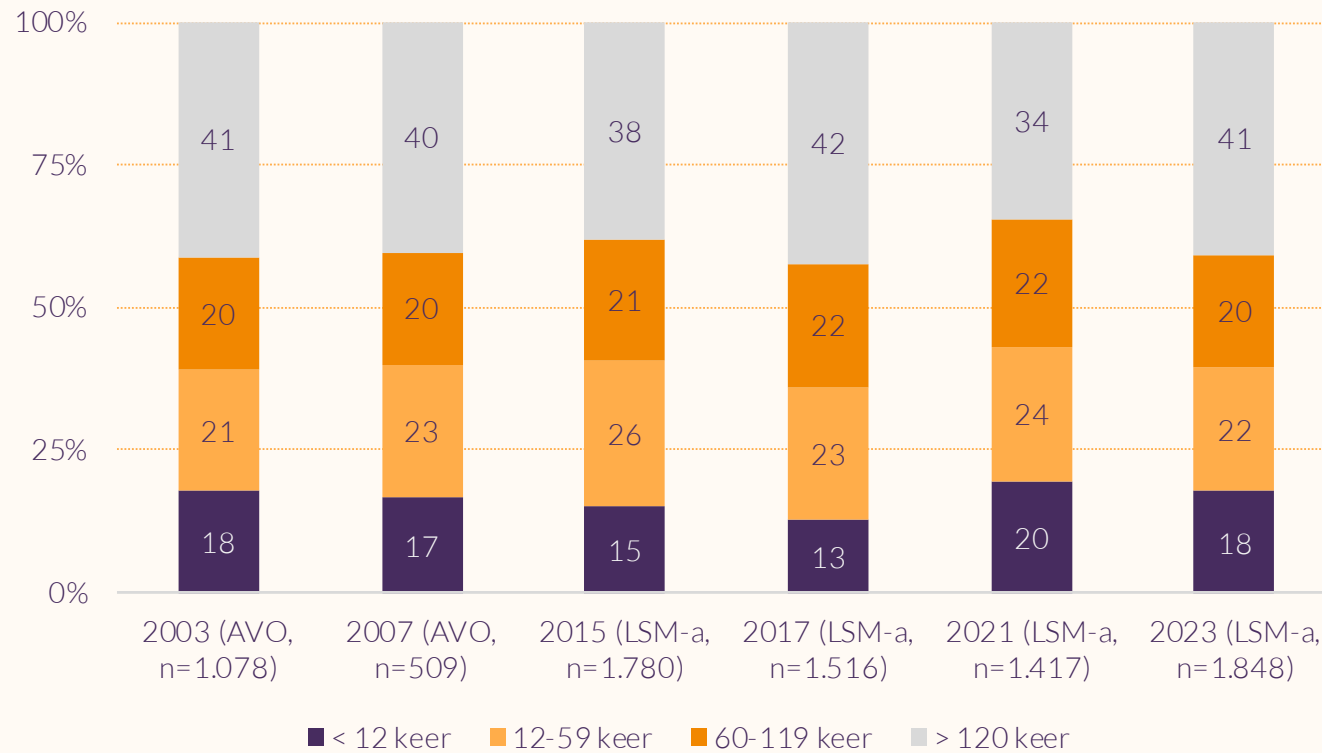


Ontwikkeling sportfrequentie kinderen, afgelopen 12 maanden (6-11 jaar)
(in procenten)



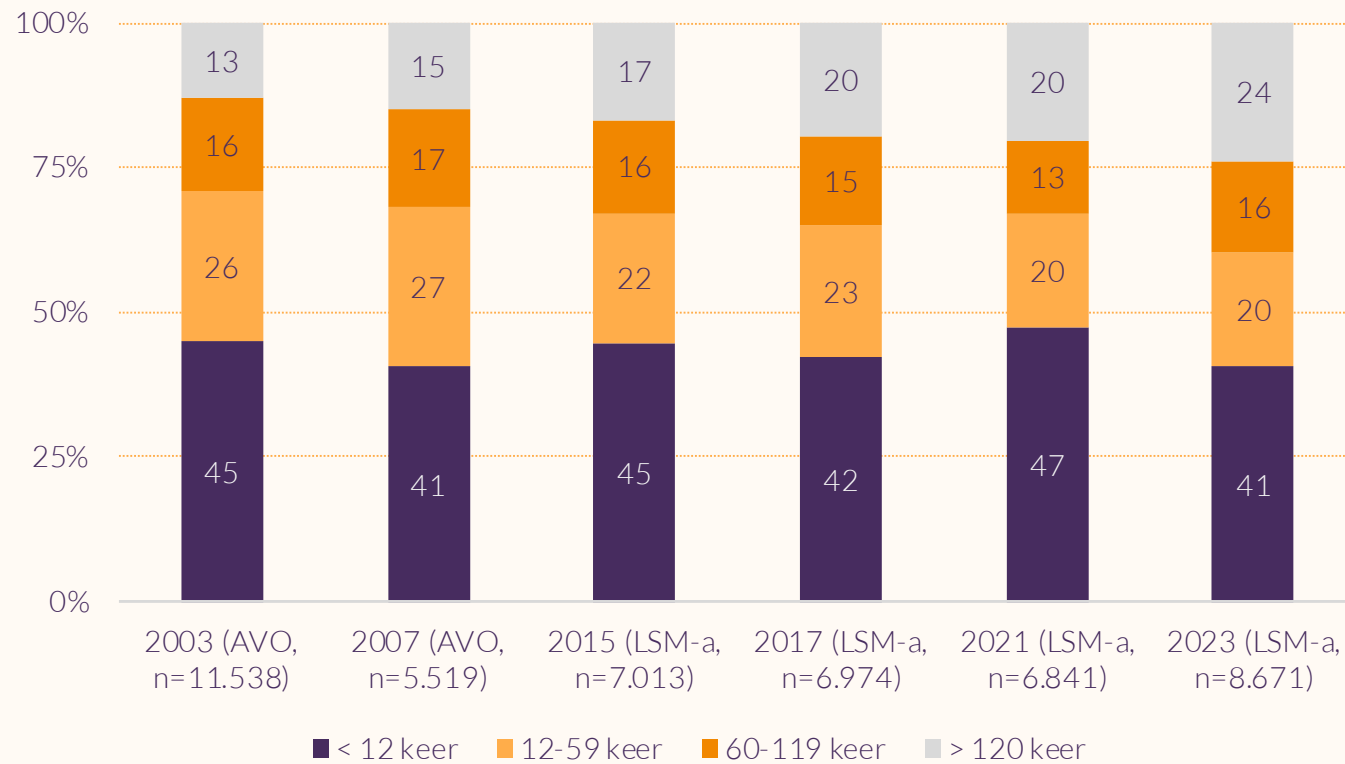
Bron: CBS/SCP Aanvullend Voorzieningengebruikonderzoek 2003 en 2007; CBS LeefstijlMonitor-aanvullend 2017, 2021, 2023; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling sportfrequentie jongeren , afgelopen 12 maanden (12-17 jaar)
(in procenten)



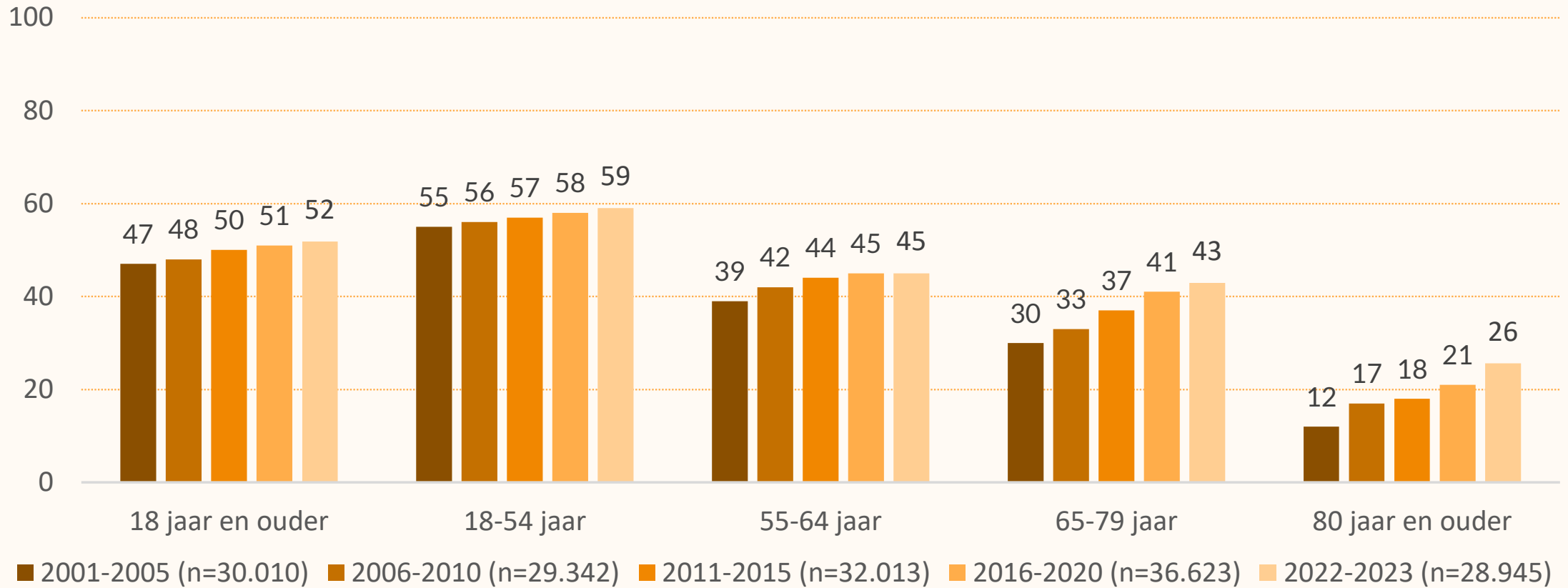
Bron: CBS/SCP Aanvullend Voorzieningengebruikonderzoek 2003 en 2007; CBS LeefstijlMonitor-aanvullend 2017, 2021, 2023; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling sportfrequentie volwassenen , afgelopen 12 maanden (18-plus)
(in procenten)



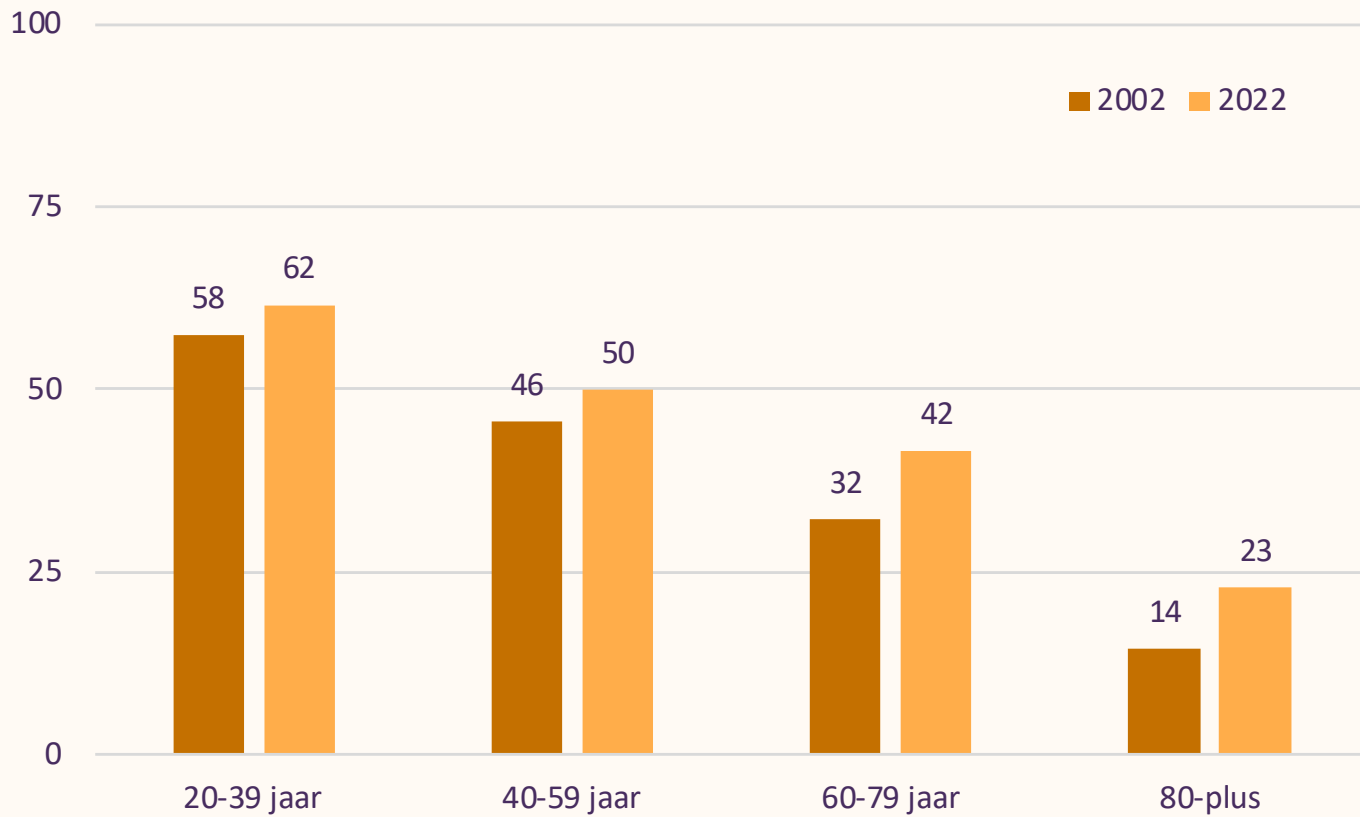
Bron: CBS/SCP Aanvullend Voorzieningengebruikonderzoek 2003 en 2007; CBS LeefstijlMonitor-aanvullend 2017, 2021, 2023; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling wekelijkse sportdeelname naar leeftijd, bevolking 18 jaar of ouder
(in procenten)



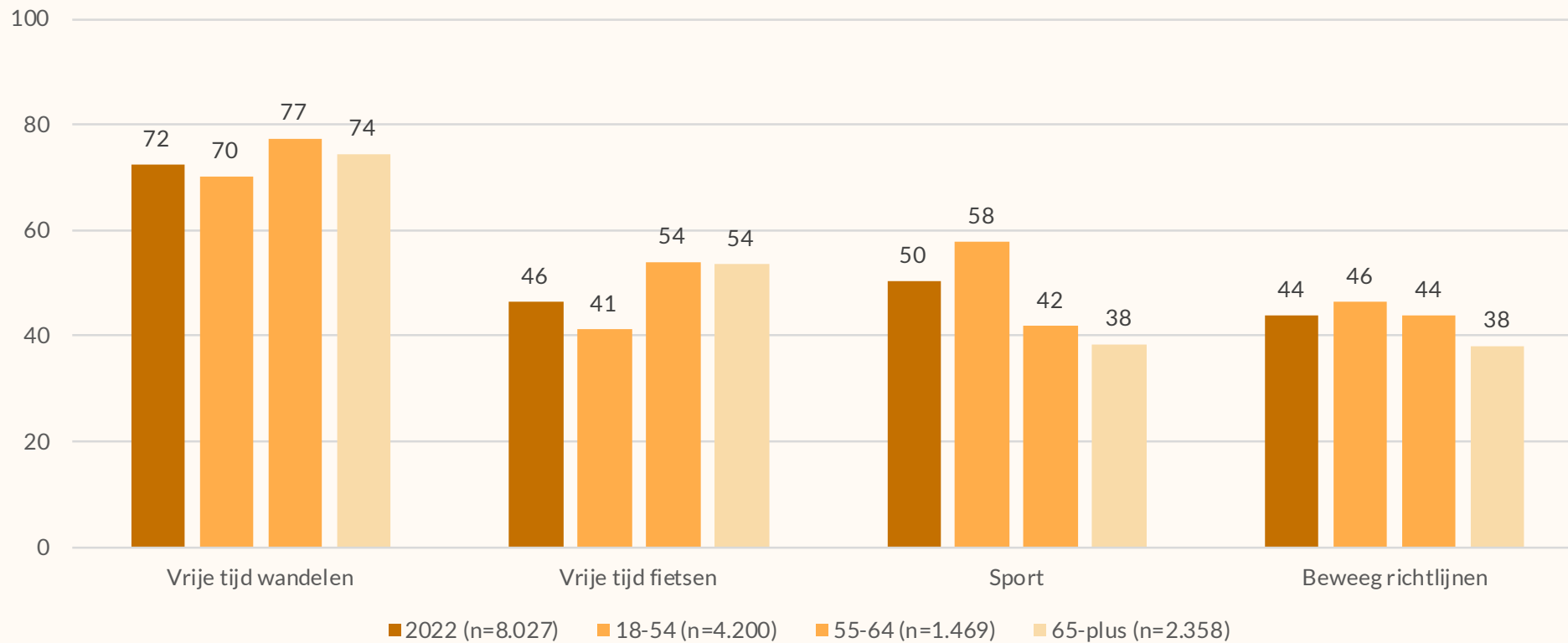
Bron: CBS Gezondheidsenquête 2001-2023; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling wekelijkse sportdeelname naar generatie, vergelijking 2002 met 2022, bevolking 20 jaar of ouder
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2002 & 2022; bewerking Mulier Instituut

Wekelijkse beweegactiviteiten naar leeftijd deelname, volwassenen
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022; bewerking Mulier Instituut

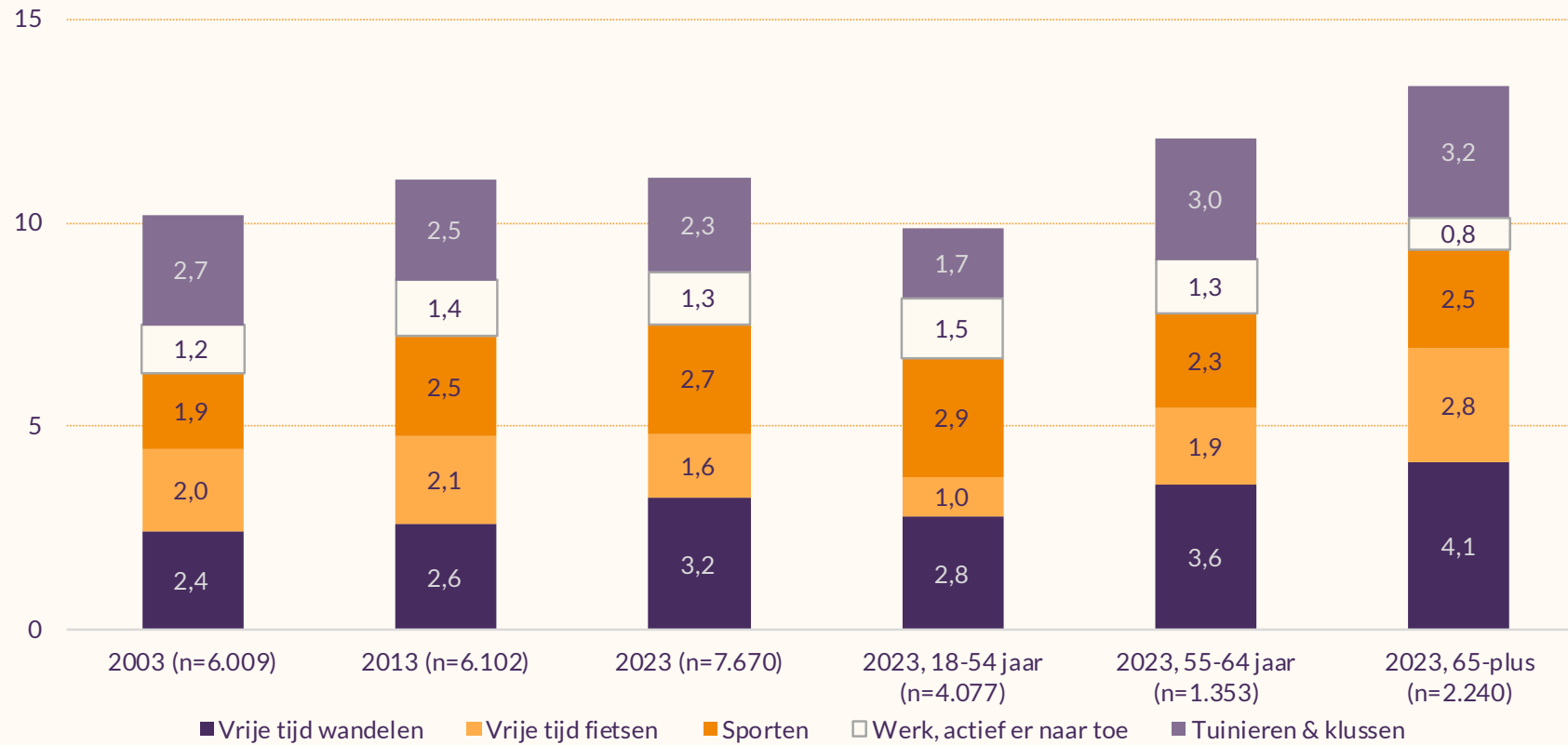
Beweegrichtlijnen:

1 minuten matig intensieve inspanning

2 balansoefeningen

3 bot / spierversterking

Samenstelling wekelijks beweeggedrag in de vrije tijd (18 jaar en ouder)
(in uren per week)



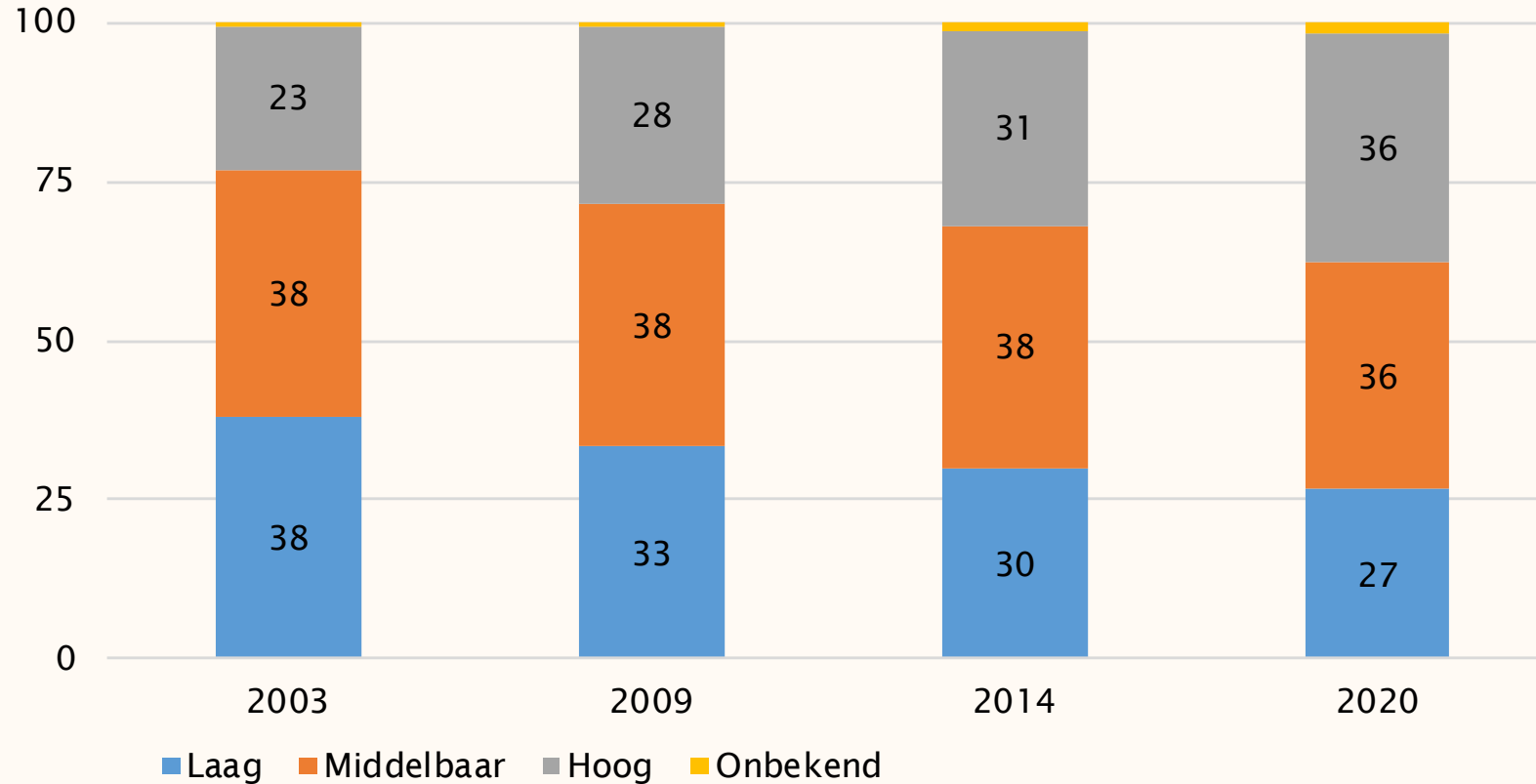
Bron: CBS Gezondheidsenquête 2003, 2013, 2023; bewerking Mulier Instituut

| Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies



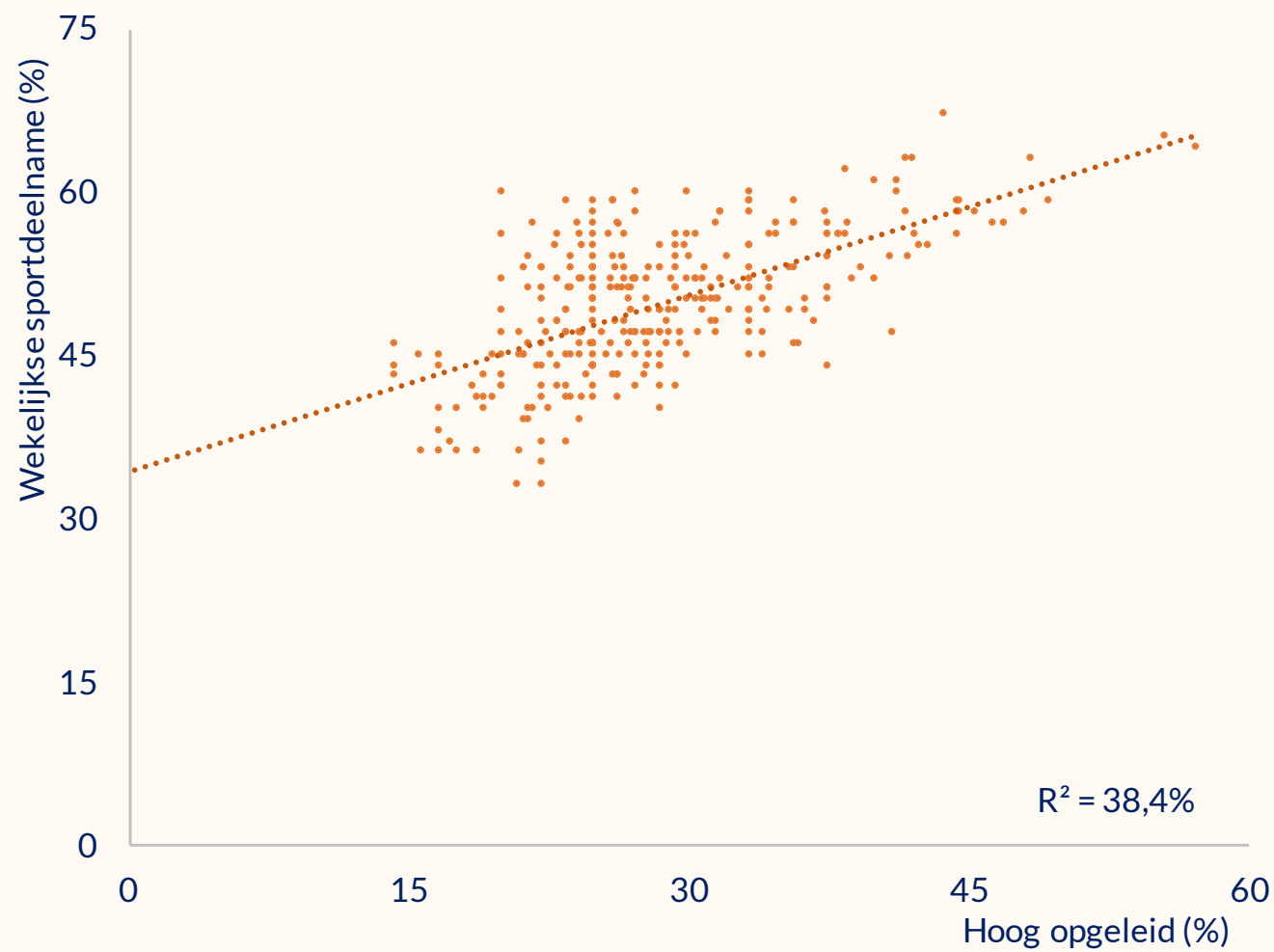
Ontwikkeling opleiding, bevolking 25 jaar of ouder
(in procenten)



Bron: CBS Enquête Beroepsbevolking (EBB 2003-2020). Gevonden op Open data CBS.nl. Bewerking Mulier Instituut.

Helft 25- tot 45-jarigen hogere opleiding (2020), verwacht in 2050 voor 25-74 jaar: 49% hogere opleiding

Samenstelling bevolking wijken/gemeenten hangt samen met wekelijkse sportdeelname (in procenten)



Bron: CBS/GGDhor GezondheidsMonitor 2020; Enquête beroepsbevolking 2019; bewerking Mulier Instituut

| Wekelijkse sportdeelname & opleiding

- Voltooide opleidingsniveau
belangrijkste kenmerk 'verklaring'
sportdeelname
- Deelname oudere hoog opgeleiden >
laag opgeleide jongvolwassene
- Deelname hoogopgeleide met
beperking > dan laagopgeleide zonder
- Zelfde patroon: herkomst en inkomen
- Verschil neemt toe in de tijd!

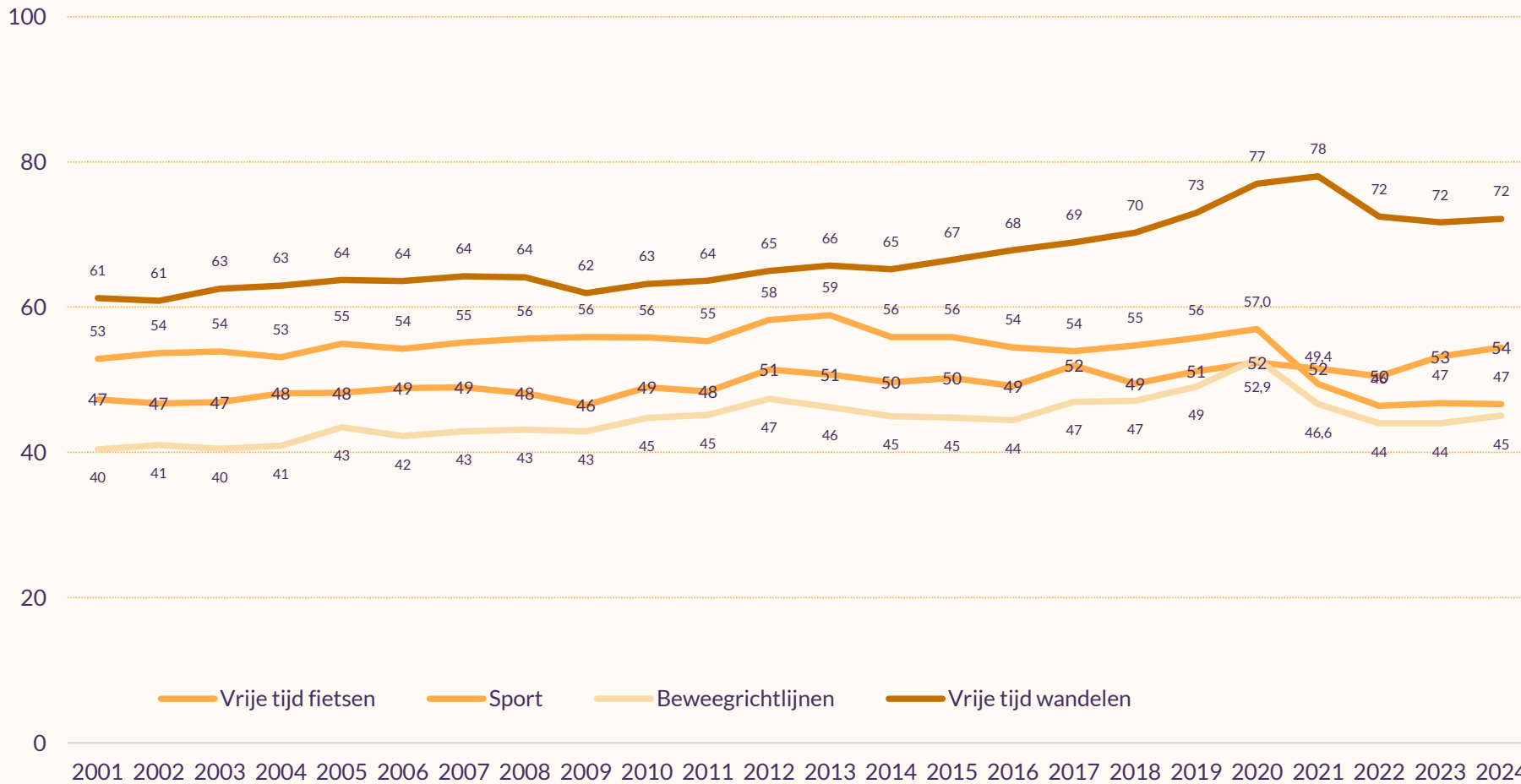
	Bevolking, 25-79 jaar	Lager (n=5.556)	Middelbaar (n=9.136)	Hoger (n=10.400)
Bevolking, 25-79 jaar	52	32	49	67
Leeftijd				
25-34	65	41	55	76
35-54	55	33	50	68
55-69	46	29	46	61
70-79	41	34	41	55
Besteedbaar inkomen				
1e quintiel	35	21	37	57
2e	40	29	42	56
3e	49	37	46	64
4e	58	42	53	68
5e quintiel	66	45	59	73
Herkomst (2021-2023)				
Nederlands	53	33	49	69
westers	51	36	46	63
niet-westers	40	26	40	56
Algemene gezondheidstoestand				
(zeer) gezond	58	40	53	71
Gaat wel/slecht	34	21	35	51
Lichamelijke beperking en/of chronische aandoening				
ja	43	26	42	59
nee	58	39	53	71

| Individualisering deelname: keuze sporttakken

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies

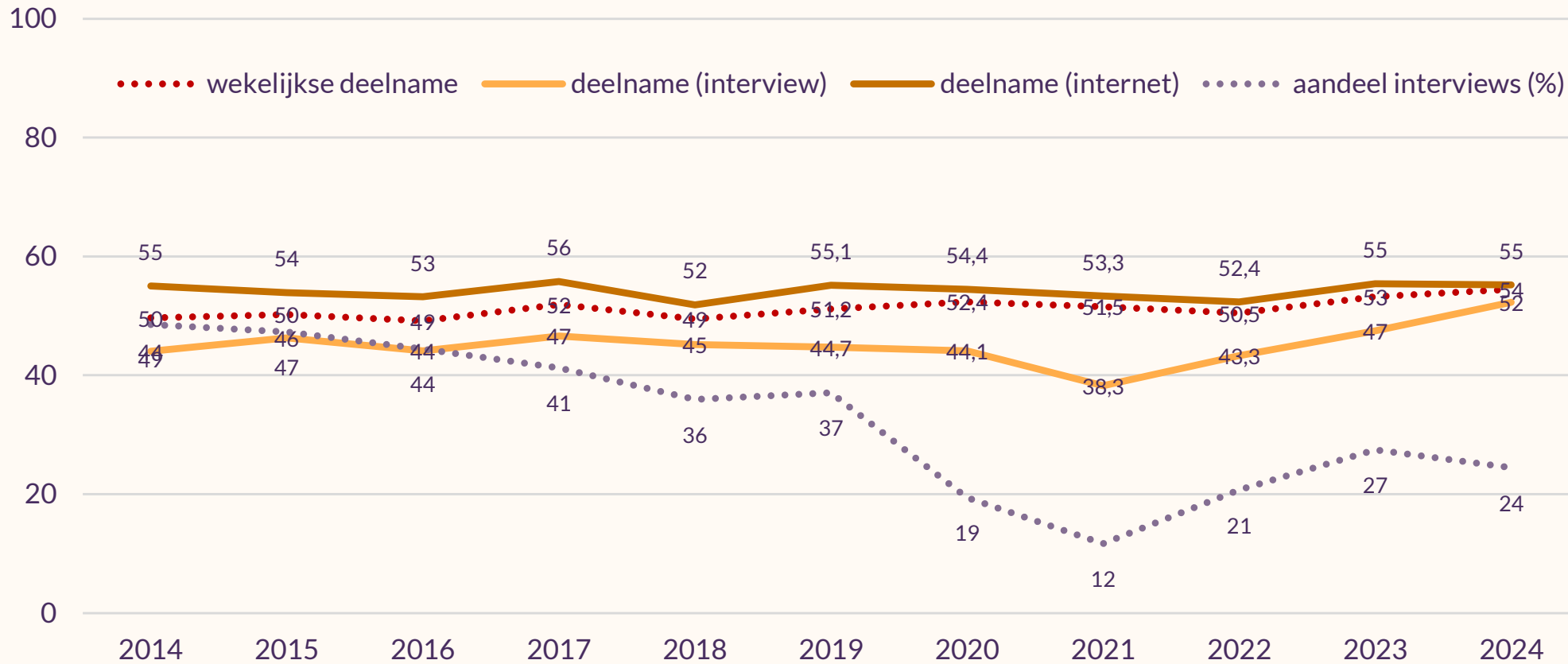


Ontwikkeling wekelijkse sport-, wandel- en fietsdeelname en voldoen aan de beweegrichtlijnen, bevolking 18 jaar en ouder
(in procenten)



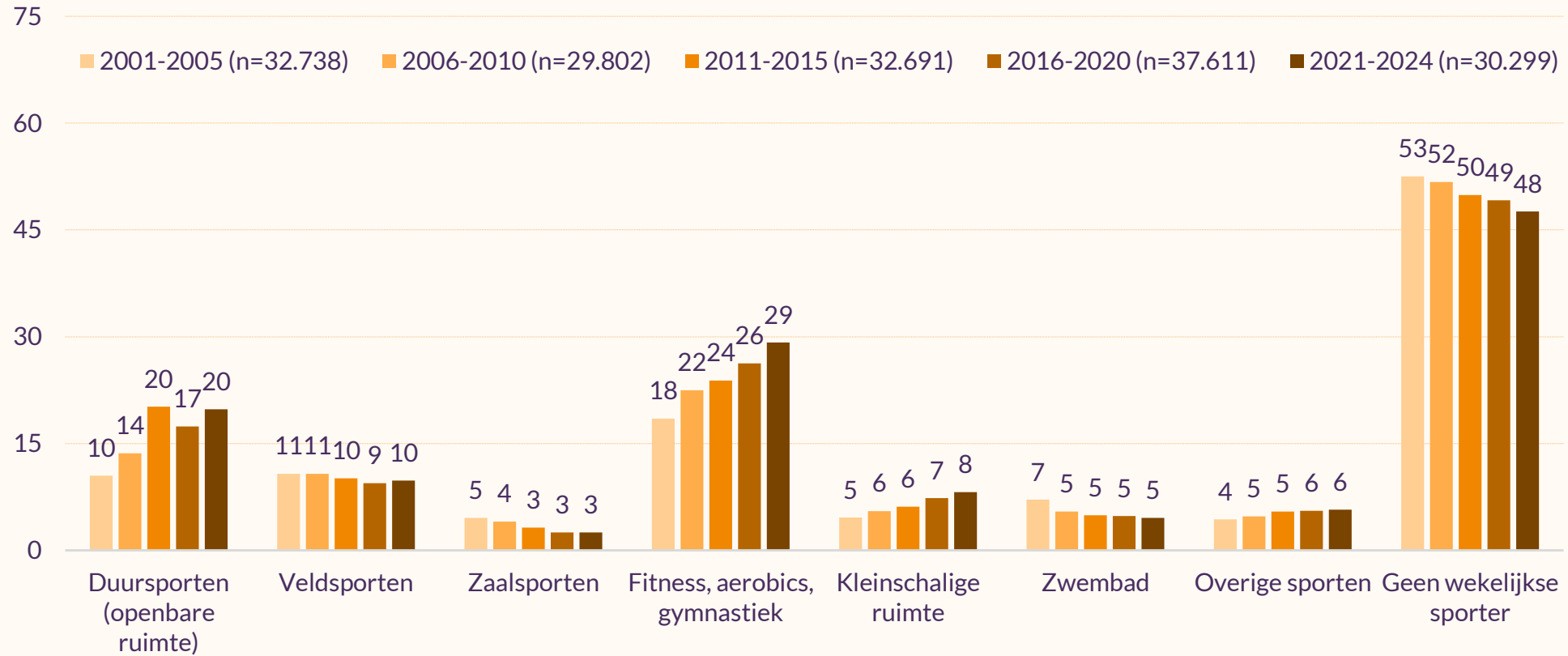
Bron: CBS Gezondheidsenquête 2001-2024; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling wekelijkse sportdeelname naar veldwerkmethode, bevolking 18 jaar en ouder
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2014-2024; bewerking Mulier Instituut

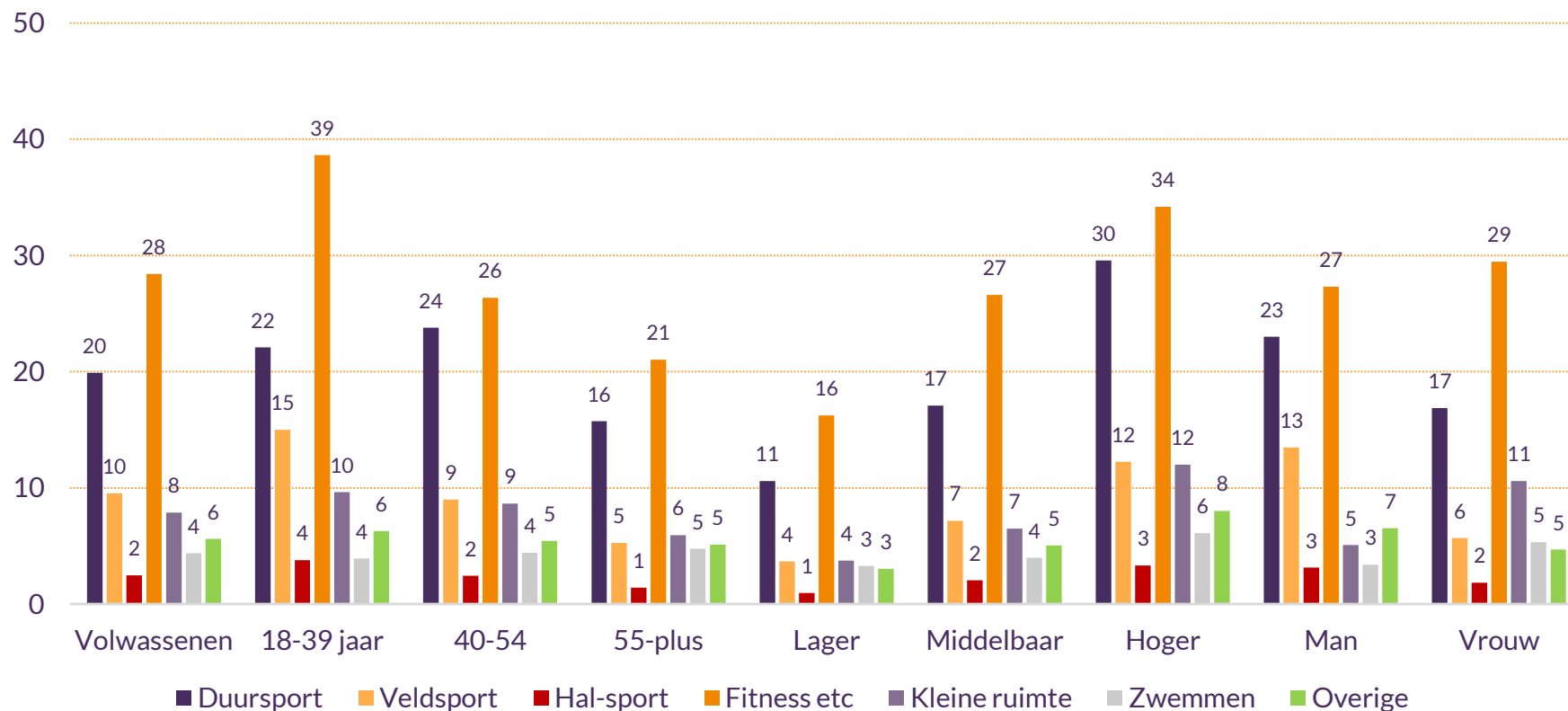
Categorieën wekelijks beoefende sporttakken (18 jaar of ouder)
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2001-2024; bewerking Mulier Instituut

Wekelijkse deelname specifieke sporttakken

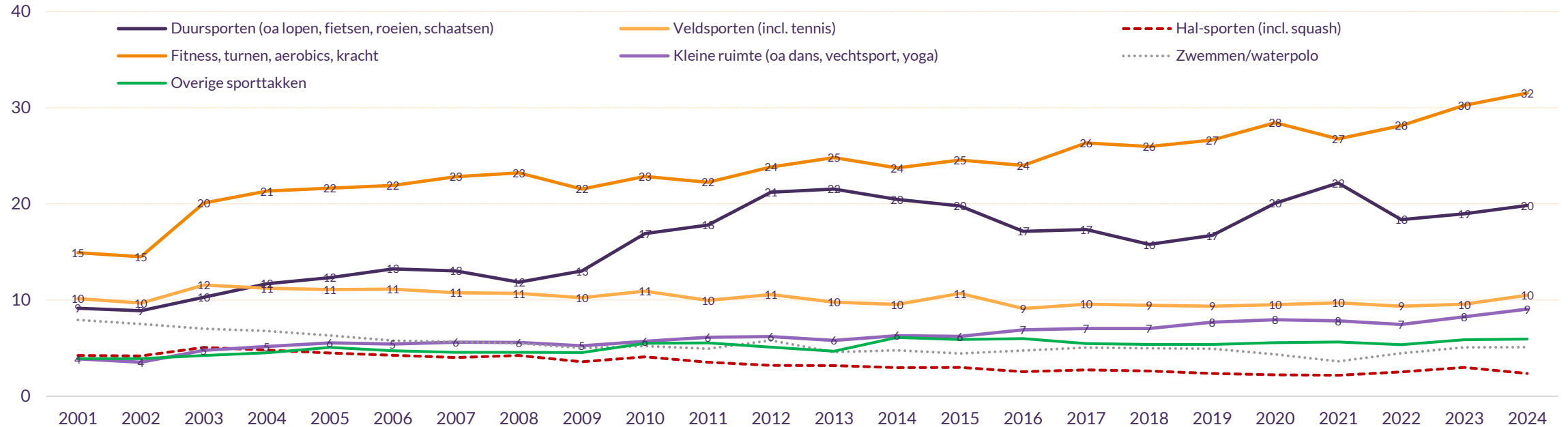
Gegroepeerde sporttakken (2020-2023) naar leeftijd, hoogst genoten opleidingsniveau en geslacht, bevolking 18 jaar of ouder (in procenten; minimaal 5.900 waarnemingen per kenmerk)



Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

Wekelijkse deelname specifieke sporttakken

Ontwikkeling gegroepeerde sporttakken (2001-2024), bevolking 18 jaar of ouder
(in procenten, minimaal 5.500 waarnemingen per jaar)



Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

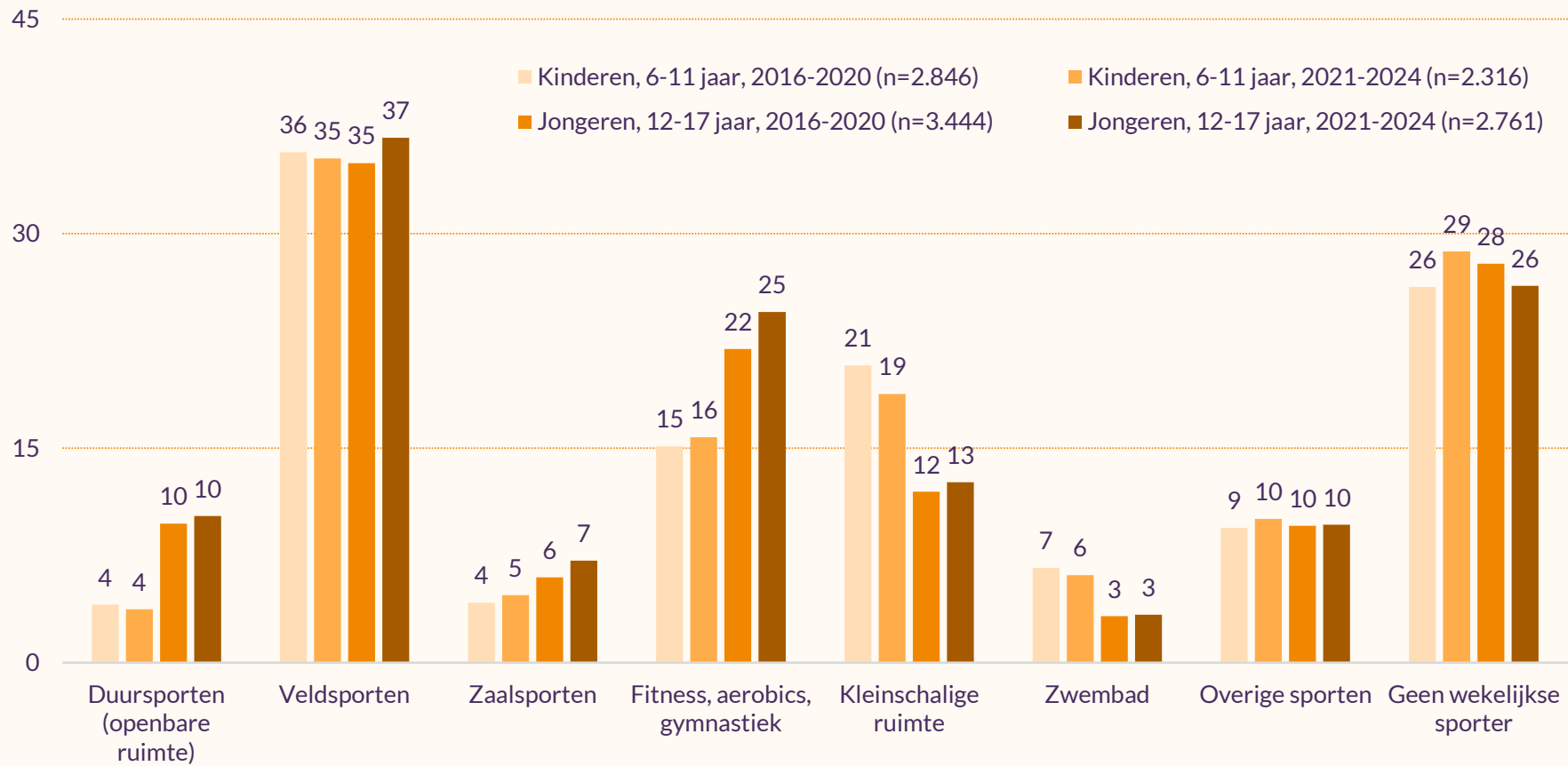
Wekelijkse deelname specifieke sporttakken

Top 15 sporttakken, bevolking 18 jaar of ouder
(in procenten, minimaal 5.700 waarnemingen per jaar)

	2003	2008	2013	2018	2023	2024
Fitness/conditietraining	15	19	22	23	27	27
Hardlopen/joggen	6	7	13	10	11	11
Fietsen (bij sport genoemd)	3	4	8	5	7	7
Tennis	7	6	5	4	5	6
Zwemmen	7	5	4	5	5	5
Yoga	1	2	3	4	4	5
Wandelsport (bij sport genoemd)	1	2	4	3	5	5
Voetbal	4	4	4	4	5	4
Krachtsport	0	0	1	1	2	3
Turnen/gymnastiek	4	4	2	2	2	2
Vecht/verdedigingssporten	1	1	1	1	2	2
Golf/midgetgolf	1	2	1	2	2	2
Ballet/dansen	1	2	2	1	1	2
Volleybal	2	2	1	1	1	1
Schaatsen/skaten	2	1	1	1	1	1
Overige sporten	11	10	10	9	9	9

Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

Categorieën wekelijks beoefende sporttakken (6-17 jaar)
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2016-2024; bewerking Mulier Instituut

Wekelijkse deelname specifieke sporttakken

Top 15 sporttakken, bevolking 12-17 jaar
(in procenten; minimaal 2.000 waarnemingen per periode)

	2001-2005	2006-2010	2011-2015	2016-2020	2021-2023
Voetbal	20	22	22	23	23
Turnen/gymnastiek *	34	31	10	5	5
Fitness/conditietraining	8	11	14	16	19
Ballet/dansen	8	10	8	6	6
Tennis	7	7	6	4	5
Hockey/ijshockey	4	6	6	7	8
Hardlopen/joggen	2	5	7	6	7
Paardensport	6	5	5	5	5
Vecht/verdedigingssporten	3	4	5	6	7
Zwemmen	6	5	3	3	3
Fietsen (bij sport genoemd)	4	4	4	2	3
Volleybal	4	4	3	2	2
Schaatsen/skaten	4	2	2	1	2
Basketbal	2	2	2	1	2
Korfbal	2	2	2	2	2
Overige sporten	12	13	12	11	12

Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut; * aanpassing vragenlijstinstructies 2010-2014 (schoolgymnastiek uitgesloten)

Wekelijkse deelname specifieke sporttakken

Top 15 sporttakken, bevolking 4-11 jaar
(in procenten; minimaal 2.200 per periode)

	2016-2020	2021-2023
Voetbal	19	19
Turnen/gymnastiek	11	11
Ballet/dansen	10	9
Vecht/verdedigingssporten	9	8
Zwemmen	6	5
Hockey/ijshockey	6	5
Paardensport	4	4
Tennis	4	4
Fitness/conditietraining	1	2
Schaatsen/skaten	2	1
Atletiek	1	1
Volleybal	1	1
Fietsen (bij sport genoemd)	1	1
Handbal	1	1
Korfbal	1	1
Overige sporten	7	9

Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut; NB: vanaf 2016 konden ouders vragen over de wekelijkse sportdeelname door hun kinderen beantwoorden

| Individualisering overig

- Van alle aan sport bestede tijd: 42% alleen sporten (neemt ook wat toe)
- Voor recreatief bewegen: 33%
- 21% doet alle sportactiviteiten alleen, 34% uitsluitend samen
- Leren via internet/sociale media



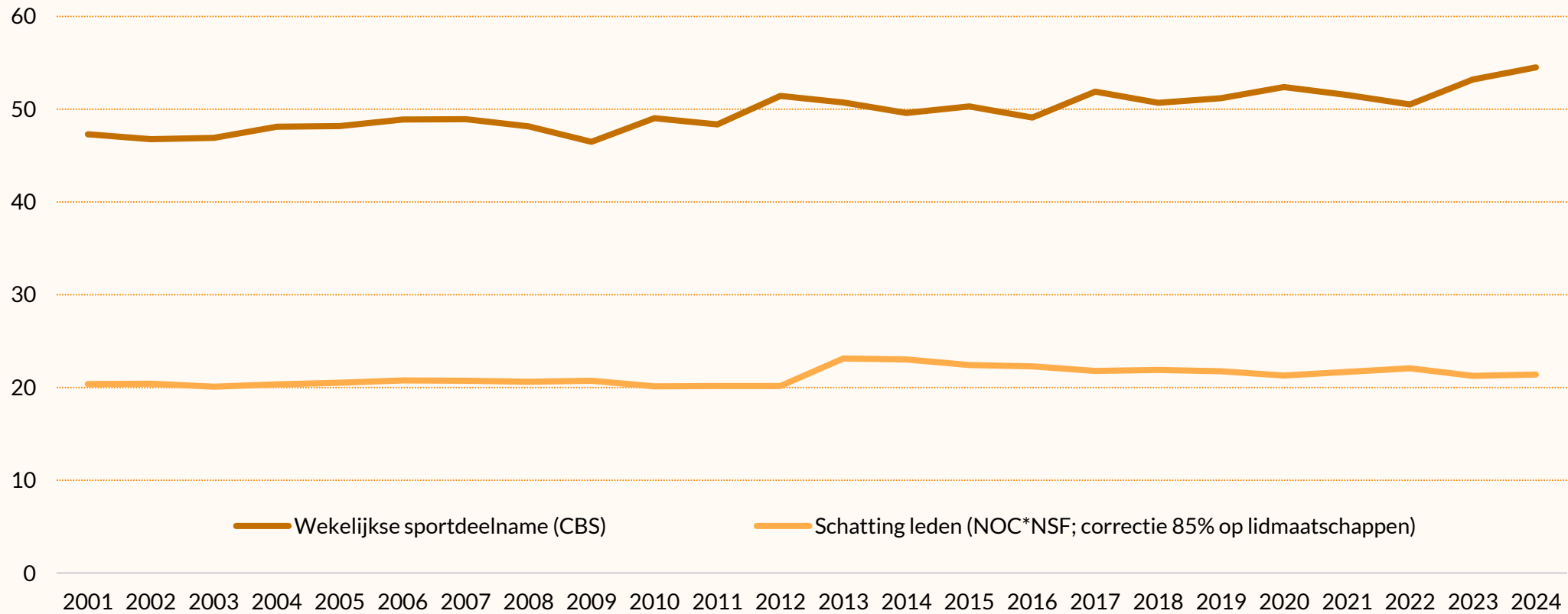
Bron: CBS/SCP Tijdbestedingsonderzoek 2016; bewerking Mulier Instituut

| Deelname locatie & verband

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies

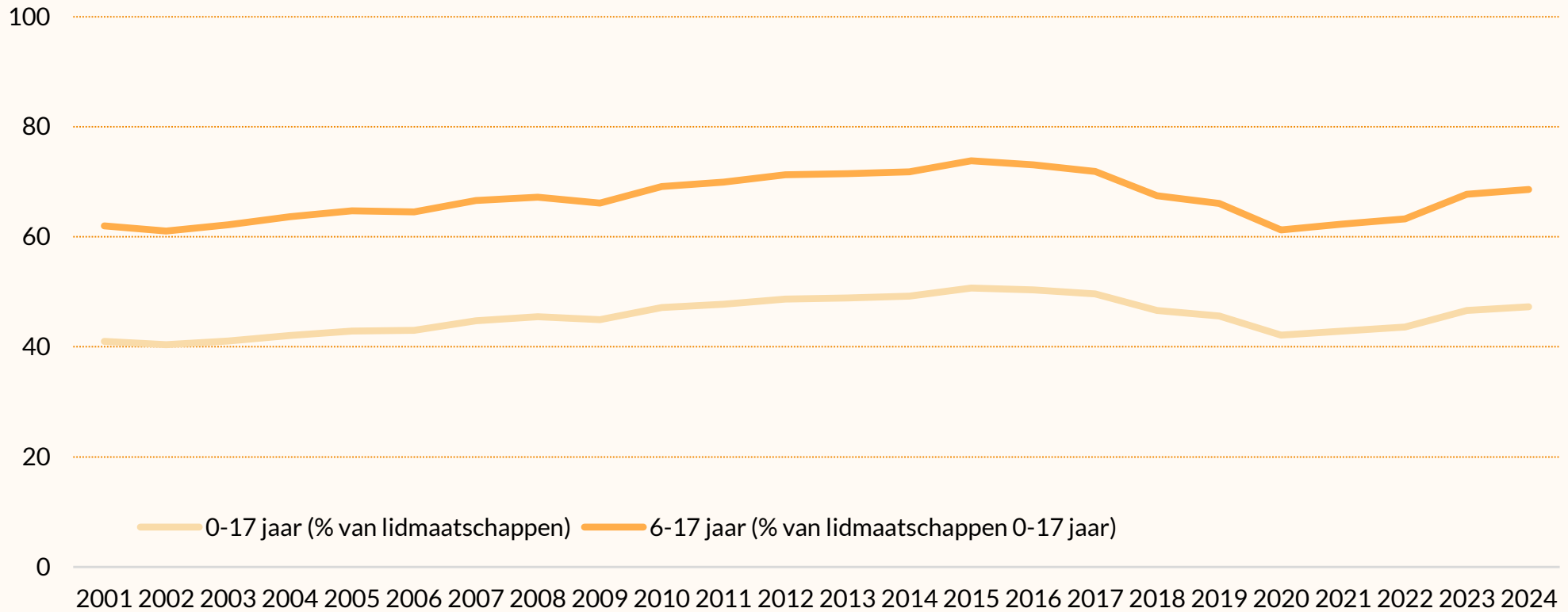


Sportbeoefening via een vereniging (2001-2024, 18 jaar of ouder)
(in procenten)



Bron: Kengetallen leden NOC*NSF 2001-2024; CBS Gezondheidsenquête 2001-2024; beide bronnen bewerking Mulier Instituut

Sportbeoefening via een vereniging (2001-2024, 0-17 jaar)
(in procenten)



Bron: Kengetallen leden NOC*NSF 2001-2024; beide bronnen bewerking Mulier Instituut

Sportverbanden, afgelopen 12 maanden (2012-2024, 18 jaar of ouder)
(in procenten)

	Najaar 2012 (n=2.572)	Najaar 2014 (n=2.525)	Najaar 2016 (n=2.585)	Najaar 2018 (n=2.816)	Najaar 2020 (n=2.502)	Najaar 2022 (n=2.541)	Najaar 2024 (n=3.127)
Alleen/ongeorganiseerd	51	49	47	51	56	50	51
Informele groep	38	37	35	35	31	34	34
Lid sportclub	25	25	24	21	22	23	22
Abonnement	19	20	22	24	21	20	23
School of BSO			0				
Bedrijfssport	2	3	2	2	2	3	4
Welzijn	2	1	2	2	1	1	2
Zorg	2	3	3	2	2	2	2
Anders	8	2	2	1	1	1	1
Geen sport	24	24	27	24	26	26	24

Bron: CBS VrijetijdOmnibus VTO; bewerking Mulier Instituut

Locaties sportbeoefening, afgelopen 12 maanden (2012-2024, 18 jaar of ouder)
(in procenten)

	Najaar 2012 (n=2.572)	Najaar 2014 (n=2.525)	Najaar 2016 (n=2.585)	Najaar 2018 (n=2.816)	Najaar 2020 (n=2.502)	Najaar 2022 (n=2.541)	Najaar 2024 (n=3.127)
Overdekte sportvoorziening	49	46	46	48	38	42	48
Andere overdekte ruimte	10	11	12	11	8	7	9
Openlucht sportvoorziening	21	20	19	18	18	19	19
Openbare plek (plein of trapveld)	8	9	6	7	8	7	6
Op openbare weg, in de natuur	44	44	43	45	50	44	42
Huis of tuin	13	14	14	13	24	18	15
Anders	11	4	2	1	0	0	2
Geen sport	24	24	27	24	26	26	24

Bron: CBS VrijetijdsOmnibus VTO; bewerking Mulier Instituut

Locaties sportbeoefening naar frequentie, afgelopen 12 maanden (2012-2024, 6 jaar en ouder)
(in procenten)

	Najaar 2012 (n=3.138)	Najaar 2014 (n=3.031)	Najaar 2016 (n=3.100)	Najaar 2018 (n=3.425)	Najaar 2020 (n=2.970)	Najaar 2022 (n=3.038)	Najaar 2024 (n=3.608)
Overdekte sportaccommodatie							
Niet bezocht	47	49	50	48	58	55	50
1-39x	21	19	19	20	19	16	16
40x of vaker	32	32	30	33	22	29	33
Openlucht accommodatie							
Niet bezocht	74	76	76	77	78	77	77
1-39x	12	11	10	9	9	9	9
40x of vaker	14	13	15	14	13	14	14
Openbare plek (plein, trapveld)							
Niet bezocht	89	89	92	90	90	91	92
1-39x	6	6	4	5	4	4	4
40x of vaker	5	5	5	5	5	4	4
Openbare weg of in de natuur							
Niet bezocht	57	57	59	56	52	58	60
1-39x	21	20	20	20	17	16	16
40x of vaker	21	22	22	23	31	26	24
Thuis of in de tuin							
Niet bezocht	85	85	85	85	75	82	84
1-39x	7	8	7	7	10	8	7
40x of vaker	8	7	9	8	15	10	10

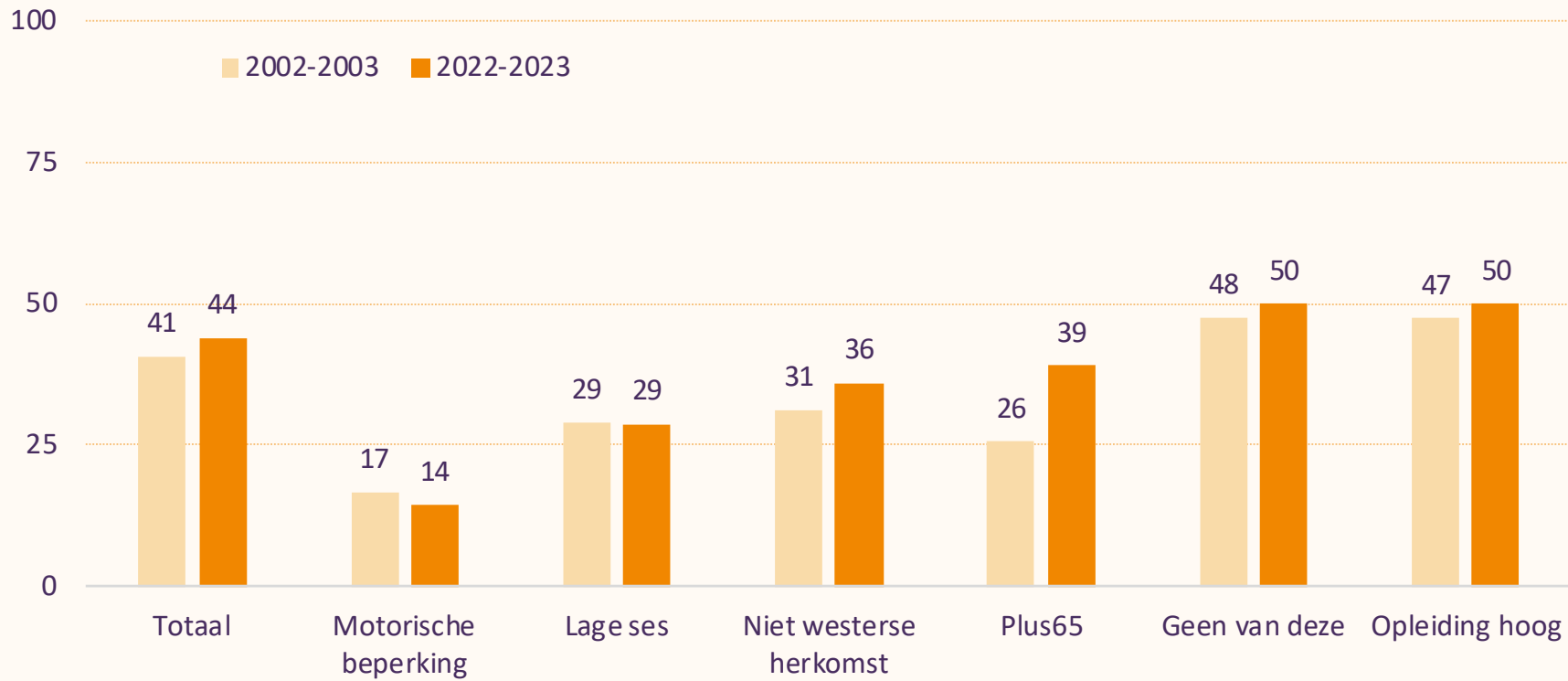
Bron: CBS VrijetijdsOmnibus VTO; bewerking Mulier Instituut

| Deelname & diversiteit

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies

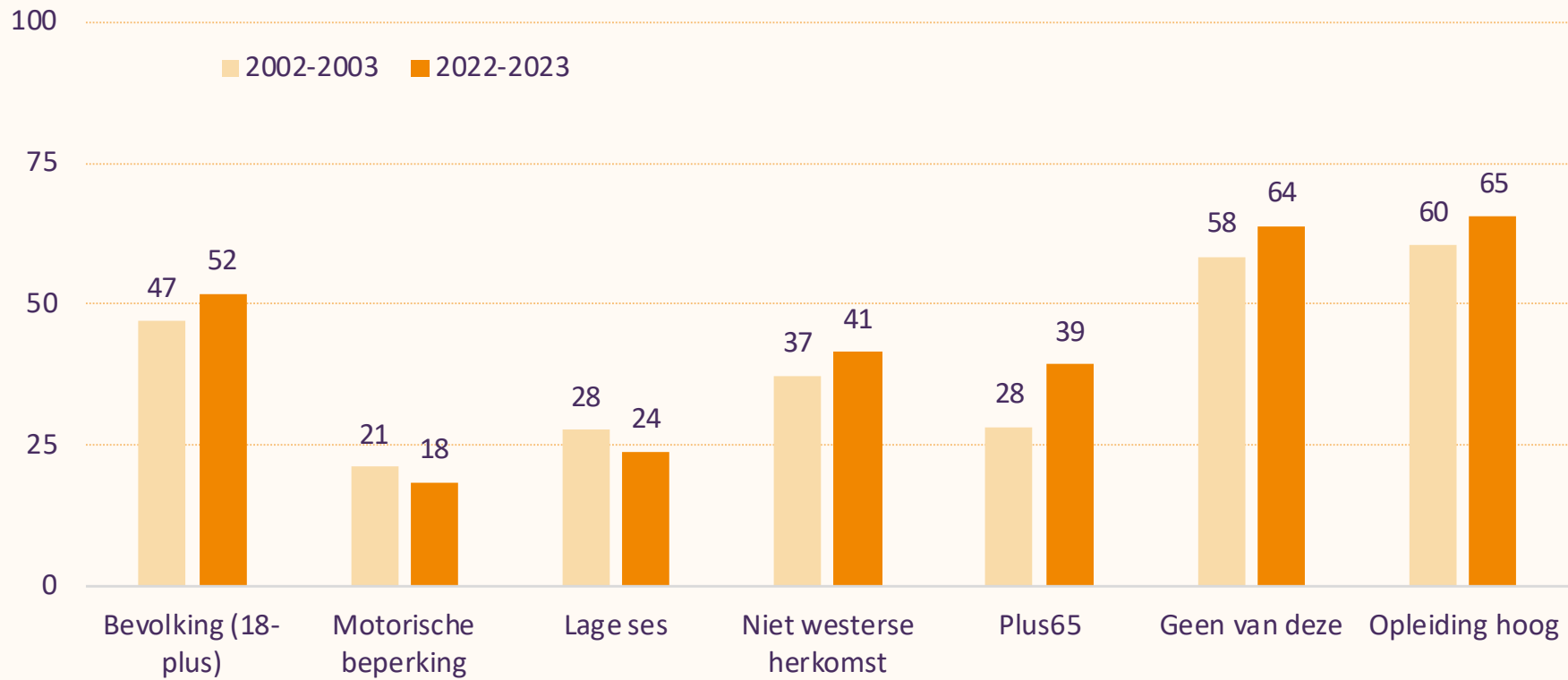


Ontwikkeling voldoen aan beweegrichtlijnen naar groepen (2002-2003 & 2022-2023, 18 jaar of ouder)
(in procenten)



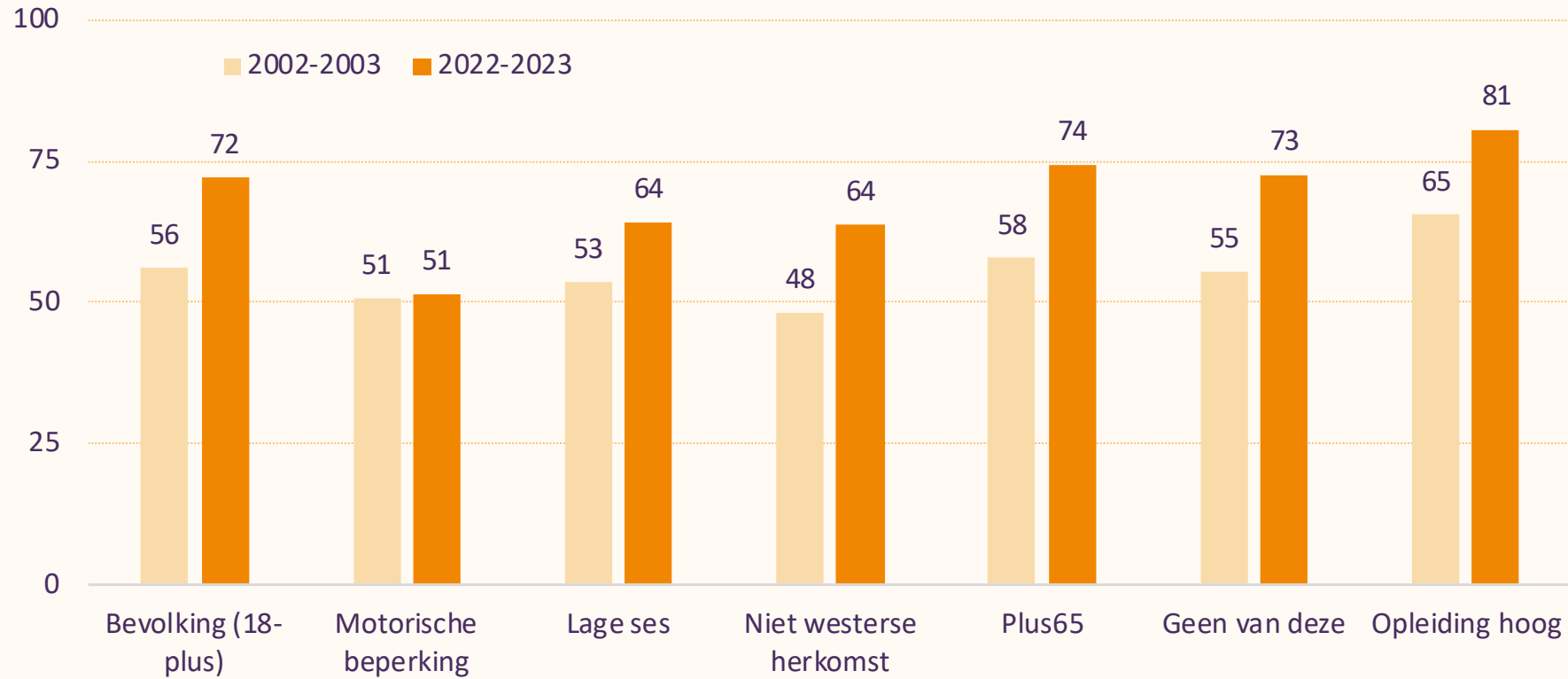
Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling wekelijkse sportdeelname naar groepen (2002-2003 & 2022-2023, 18 jaar of ouder)
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling wekelijks wandelen in de vrije tijd naar groepen (2002-2003 & 2022-2023, 18 jaar of ouder)
(in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

Ontwikkeling intersecties naar wekelijks beweeggedrag (2001-2009, 2022-2024, 18 jaar of ouder)
(in procenten)

2022-2024	Aandeel in bevolking	Voldoen aan richtlijnen	Sport, wekelijks	Wandelen, wekelijks	Fietsen, wekelijks	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder	100	44	53	72	47	23.437
Niet westerse herkomst (geen beperking, geen lage ses)	9,0	39	48	64	30	1.026
Ouder (geen beperking, geen lage ses en Nederlandse herkomst)	13,9	52	50	83	68	2.761
Lage ses, beperking en ouder	2,4	11	16	48	19	409
2001-2009	Aandeel in bevolking	Voldoen aan richtlijnen	Sport, wekelijks	Wandelen, wekelijks	Fietsen, wekelijks	Aantal
Bevolking 18 jaar en ouder	100	42	48	63	54	47.199
Niet westerse herkomst (geen beperking, geen lage ses)	3,4	38	44	63	36	1.206
Ouder (geen beperking, geen lage ses en Nederlandse herkomst)	7,4	35	37	70	62	3.896
Lage ses, beperking en ouder	2,9	10	16	44	26	1.549

Bron: CBS Gezondheidsenquête; bewerking Mulier Instituut

| Deelname: motieven & belemmeringen

- Ontwikkeling lange termijn: leeftijd
- Ontwikkeling lange termijn: opleidingsniveau
- Individualisering deelname: keuze sporttakken
- Deelname: locatie & verband
- Deelname en diversiteit
- Deelname: motieven & belemmeringen
- Conclusies



| Beweegreis: Proces 'verleiden' niet sportieve mensen

- Sportieve activiteiten geen (acute) fysieke noodzaak: leven gaat door zonder sport
- Mensen kiezen zelf: alleen verleiden, 'dwang' roept weerstand op
- Perfect aansluiten bij behoeften. Mogelijk buiten sport: museumbezoek, helpen in een tuin, 'shoppen'
- Bereikt de boodschap de doelgroep (langdurig)?
- Gelooft de doelgroep de boodschap?
- Omzetten naar gedragsintentie
- Concrete actie: waar, hoe, wie, wanneer
- Voortdurende motivatie (geen eenmalige keuze)
- Internalisatie via socialisatieproces: kost tijd!

| Motivatie

- Plezier (85%), gezondheid/conditie (86%), sociale contacten (50%), presteren/iets bereiken (30%) en afslanken/verbeteren uiterlijk (39%)
- Voor ouderen: presteren en afslanken minder belangrijk, sociale contacten belangrijker
- Voor jongvolwassenen andersom
- Plezier en Gezondheid geen leeftijdsverschil



Bron: CBS Vrije tijdsomnibus 2020 VTO; bewerking Mulier Instituut

| Op weg naar sportieve activiteit, centrale factoren

- Sportieve gewoonten (actuele motivatie)
- Sportsocialisatie
- Overtuiging belang sportactiviteiten voor gezondheid
- Lichamelijke beperking
- Drempelvrees sportieve activiteit
- Gebrek aan motivatie



| Motieven en belemmeringen, geen significante bijdragen:

- Financiële beperking: breder dan alleen inkomen, speelt rol, maar niet doorslaggevend
- Fysieke omgeving: weinig gebieden ontberen sportmogelijkheden
(verbetering voor 'gemiddelde' sporter niet nodig, weinig witte vlekken)
- Geringe sociale steun: relatie niet zo zichtbaar
- Tijdsdruk: drukke mensen sporten meer dan mensen met veel tijd

| Lastig veranderbaar:

- Waarde informatie niet voor iedereen gelijk
- Mensen met lichamelijke beperkingen: pijn, schaamte, moeizaam bewegen
- Gebrek aan motivatie (geen echte noodzaak)
- 'putje' qua deelname: ouder, beperking, lage sociaal economische positie



Motieven en belemmeringen, naar groep (25-79 jaar)

	Motorische beperking, weinig actief (n=513)	Lage ses, weinig actief (n=478)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)	Overig, weinig actief (n=587)	Overig, vaker actief (n=407)
Mate van sportieve activiteit	--	--	--	+	--	++
Opleiding ouders en zelf	--	--	--	-	o	++
Sportsocialisatie (kind)	-	-	-	-	-	+
Overtuiging belang	-	-	-	+	-	+
Fysieke belemmeringen	++	++	+	-	+	-
Drempelvrees	++	+	+	-	+	-
Tijdsdruk	-	o	-	o	o	o
Gebrek aan motivatie	o	o	o	-	+	o
Geringe sociale steun	o	-	-	+	-	o
Financiële belemmering	+	+	o	-	+	o
(fysieke) Omgeving	o	-	o	+	o	o
Actuele motivatie	-	-	-	+	-	+
Motieven	-	-	-	o	o	o
Keuze voor sportieve activiteit	o	o	o	o	o	o
Gezond gedrag	-	-	o	+	o	o

Bron: Mulier Instituut, Onderzoek niet-sporters (mei-juni 2023)

| Conclusies

- Vergrijzing maar deelname ouderen groeit per generatie: 80-plussers kunnen niet meer
- Opleidingsniveau stuwt deelname op. Blijft dat zo?
- Individualisering, wandelen groeit sterk, fitness van de sporten, net als duursporten. Sportclubs vooral voor jeugd/leren sport, minder voor volwassenen
- Locaties 2012-2024 geen duidelijke trends, idem voor verband
- Groepen: lage ses & lichamelijke beperking geen groei lange termijn, wel voor ouderen/niet-NL
- Lastigste groep: lage ses x lichamelijke beperking x oudere (2,4%)
- Gezondheid en plezier, belangrijkste redenen voor sportieve activiteiten

Publicaties

- [Ouderen \(deelname\)](#)
- [Herkomst \(deelname\)](#)
- [Beperkingen \(deelname\)](#)
- [Lage SES \(deelname\)](#)
- [Verschil deelname naar opleiding](#)
- [Individualisering sportdeelname](#)
- [Lidmaatschappen & Deelname \(ontwikkeling\)](#)
- [Thuis sport](#)
- [Motivatie](#)
- [Leefstijlen, alcoholgebruik](#)
- [Mentaal welbevinden](#)
- [Sportvoorkeuren](#)
- [Motieven en belemmeringen niet-sporters](#)
- [Sportsocialisatie](#)





Contact

Remko van den Dool
r.vandendool@mulierinstituut.nl