

Cijfers over

Beweging

Onder bewegen valt niet alleen sport, maar ook dagelijkse beweging in de vorm van fietsen, lopen en buiten spelen.

Er bestaat een richtlijn voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging voor een gezond leven. De beweegerichtlijn is eind 2017 opgesteld door de Gezondheidsraad. Deze nieuwe richtlijn vervangt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de fitnorm en de combinorm. Voor kinderen en jongeren van 4 tot en met 17 jaar adviseert de richtlijn dagelijks tenminste een uur 'matig intensieve lichamelijke activiteit' en minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.

Bron

- [Centraal Bureau voor de Statistiek \(2019\). Toelichting op tabel leefstijl en gezondheidsonderzoek.](#)

Aantal kinderen en jongeren die voldoende bewegen

Minder dan de helft van de kinderen en jongeren van 4 tot 20 jaar voldoet in 2018 aan de beweegerichtlijn. Dit betekent dat ze dagelijks minimaal een uur matig intensieve lichamelijke activiteit verrichten, bijvoorbeeld fietsen en lopen. Van de jeugd bewegen jongeren van 12 tot 16 jaar het minst: 33,5 procent beweegt voldoende. Van 4- tot 12-jarigen beweegt ruim 55 procent voldoende en van de 16- tot 20-jarigen ruim 46 procent.

Ten opzichte van 2017 zijn de percentages 4- tot 12-jarigen die voldoende bewegen hetzelfde gebleven. Vergeleken met 2017 zijn er in 2018 iets meer 12- tot 16-jarigen en 16- tot 20-jarigen die aan de beweegerichtlijn voldoen. In 2017 ging het om respectievelijk bijna 31 procent en bijna 45 procent die aan de norm voldeed. In 2018 is dit gestegen naar respectievelijk 33,5 procent en ruim 46 procent. Deze gegevens zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2019).

In het HBSC-onderzoek in 2017 zijn scholieren in het basis- en voortgezet onderwijs bevraagd over hun beweeggedrag. Basisschoolleerlingen zeiden gemiddeld 4,5 dagen in de week minimaal één uur per dag te bewegen. Leerlingen van 12 tot en met 16 jaar in het voortgezet onderwijs zeiden dit gemiddeld 4,2 dagen per week te doen. Hiermee bleven ze onder de toen geldende Nederlandse Norm Gezond Bewegen van dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit.

91,5 procent van de basisschoolleerlingen en 78,5 procent van de middelbare scholieren zegt in 2017 minstens twee keer per week te sporten of buiten te spelen. In het voortgezet onderwijs sporten en bewegen jongens meer dan meisjes. De groep leerlingen die minstens twee keer per week intensief sport of beweegt wordt kleiner met de leeftijd. Op 12-jarige leeftijd sport 85,9 procent van de scholieren minstens twee keer per week. Op 16-jarige leeftijd gaat het nog om 72,5 procent (HBSC, 2017).

Laatst bewerkt: 25 oktober 2019

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [Gezondheidsenquête](#)
- [HBSC 2017 \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)

Gebruikte publicaties

- [Centraal Bureau voor de Statistiek \(2019\). Beweeggedrag.](#)

- Stevens, G., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E., ter Bogt, T., van den Eijnden, R., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W. & de Looze, M. (2018). HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht/Trimbos instituut/Sociaal en Cultureel Planbureau.
-