



Rapport

Deelname sportieve activiteiten door ouderen 2025

Deelname sportieve activiteiten door ouderen 2025

Mogelijk gemaakt met een subsidie van het ministerie van VWS

Mulier Instituut

Remko van den Dool
Janne van der Heijden

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 19 december 2025
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Deelname sportieve activiteiten door ouderen 2025

1	Inleiding	5
1.1	Achtergrond	5
1.2	Vraagstelling	6
1.3	Methode, definities en analyse	6
2	Profiel ouderen	9
2.1	Aantal ouderen in Nederland	9
2.2	Ontwikkeling in de tijd	9
2.3	Onderscheid naar leeftijd	10
3	Beweegparticipatie	12
3.1	Trend voldoen aan beweegerichtlijnen	12
3.2	Wie voldoen aan de beweegerichtlijnen?	15
3.3	Richtlijnen naar kenmerken gezondheid	16
4	Wandelen en fietsen	18
4.1	Wandelen	18
4.2	Fietsen	19
5	Sportdeelname	21
5.1	Trends sportdeelname	21
5.2	Sportdeelname naar persoonskenmerken	22
5.3	Sportdeelname naar kenmerken gezondheid	24
5.4	Generaties ouderen	25
5.5	Sportdeelname in de Europese Unie	26
6	Wijze sportdeelname & betrokkenheid	28
6.1	Wijze van sportdeelname	28
6.2	Belangrijke sporttakken	30
6.3	Betrokkenheid bij sport	32
7	Motieven en belemmeringen	34
7.1	Inleiding motieven en belemmeringen	34
7.2	Actuele motivatie voor sportieve activiteiten	35
7.3	Redenen sportieve activiteiten in algemeen	36
7.4	Overtuiging belang sportieve activiteiten	37
7.5	Belemmeringen sportieve activiteiten	38
7.6	Samenhang motieven en belemmeringen	45
7.7	Stimuleren kwetsbare ouderen door familie	49
7.8	Voorkeur wijze sporten en bewegen	49
7.9	Oriënteren op sportieve activiteiten	51
8	Samenvatting, conclusies & aanbevelingen	55
8.1	Resultaten per onderzoeksvraag	55
8.2	Conclusies	58
8.3	Aanbevelingen	58
	Bronnen	60

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, vraagstelling en de methode van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Sporten en bewegen is belangrijk voor iedereen, maar zeker voor ouderen. Regelmatige lichaamsbeweging helpt om fit en vitaal te blijven, vermindert de kans op langdurige ziekten en draagt bij aan een goede mentale gezondheid (RIVM, 2023). Daarnaast zorgt bewegen vaak voor meer sociale contacten en plezier. Dit draagt bij aan het algemeen welzijn. Verder helpt regelmatig bewegen om langer zelfstandig te blijven wonen, valincidenten te voorkomen en de kwaliteit van leven te verbeteren (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2022). Toch laten cijfers zien dat met name de sportdeelname afneemt naarmate mensen ouder worden. Sporten werd immers lange tijd als een activiteit voor jongeren beschouwd. Dat ook ouderen sporten, is van recente datum. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Mulier Instituut blijkt dat vooral na het 65e levensjaar minder mensen wekelijks sporten. Binnen deze groep neemt de deelname verder af naarmate de leeftijd stijgt (CBS, 2023; Van den Dool & Heijnen, 2022). Los van sportdeelname wandelen en fietsen ouderen veelvuldig. Naar deze activiteiten verwijzen we als sportieve activiteiten.

Waarom doen ouderen minder aan sportieve activiteiten? En hoe ziet hun deelname aan deze activiteiten er eigenlijk uit? In dit rapport gaan we op zoek naar antwoorden op die vragen. We kijken hoe de deelname van ouderen aan sportieve activiteiten zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld en hoe dit zich verhoudt tot de rest van de bevolking. Ook onderzoeken we of er overeenkomsten zijn tussen minder sportieve ouderen en anderen minder sportieve personen zoals mensen met een lage opleiding of met gezondheidsproblemen (RIVM, 2023). Daarnaast bekijken we hoe ouderen sportieve activiteiten ondernemen (alleen, met anderen etc.) en welke motieven, belemmeringen en behoeften daarbij een rol spelen.

Met dit rapport willen we inzicht krijgen wat ouderen nodig hebben voor sportieve activiteit. Dit kan helpen om sportieve activiteiten aantrekkelijk en toegankelijk te maken, zodat meer ouderen actief en gezond oud kunnen worden. In dit rapport bestuderen we daartoe de deelname aan sportieve activiteiten door ouderen.

Het Mulier Instituut voert met subsidie van het ministerie van VWS onder vijf groepen een meerjarige verdiepende monitor uit naar de ontwikkelingen in de sport- en beweegdeelname en de wijze waarop deze georganiseerd is. Het gaat om ouderen, mensen met een lage sociaaleconomische status, mensen met een migratieachtergrond, lhbtq+-personen en mensen met een lichamelijke beperking. Deze groepen staan centraal in de pijler Inclusief sporten en bewegen van het Nationaal Sportakkoord (Ministerie van VWS, 2018). De ambitie van de pijler

Inclusief sporten en bewegen is dat iedere Nederlander een leven lang plezier beleeft aan sporten en bewegen in een inclusieve omgeving. De doelstelling is om belemmeringen die mensen ervaren vanwege hun achtergrond weg te nemen.

1.2 Vraagstelling

Dit rapport belicht de deelname aan sportieve activiteiten door ouderen. De onderzoeksvragen volgen uit de voorgaande paragraaf:

- Wat is de ontwikkeling van de deelname aan sportieve activiteiten in de tijd voor ouderen en hoe verhoudt deze zich tot die van de algemene bevolking?
- Welke kenmerken hebben minder sportief actieve ouderen?
- Op welke wijze nemen ouderen aan sportieve activiteiten deel?
- Welke motieven, belemmeringen en behoeften hebben ouderen om te deel te nemen aan sportieve activiteiten?

1.3 Methode, definities en analyse

In deze paragraaf bespreken we de definities van de begrippen en bespreken we de uitgevoerde analyses. Eerst gaan we in op het gebruik van vragenlijstonderzoek voor dit rapport. Dit betreft de bevolkingsenquêtes Gezondheidsenquête, LeefstijlMonitor-aanvullend Bewegen en Ongevallen, Nationaal Sportonderzoek (NSO) en Vrijetijdsomnibus (VTO). We geven een beknopte beschrijving van de genoemde onderzoeken:

- **Gezondheidsenquête.** Een onderzoek onder 10.000 Nederlanders van alle leeftijden uitgevoerd door het CBS. Zij maken gebruik van een steekproef uit de gemeentelijke basisadministratie (GBA) van de gemeenten. Het onderzoek loopt vanaf 2001. De dataverzameling vindt online plaats of wanneer dat niet mogelijk is via een persoonlijk gesprek met een enquêteur. Het RIVM brengt de informatie over beweeggedrag uit onder de naam Leefstijlmonitor (sportenbewegenincijfers.nl). Zie ook Gezondheidsenquête.
- **LeefstijlMonitor-aanvullend Bewegen en Ongevallen (LSM-a).** De LSM-a voert het CBS uit voor het ministerie van VWS en het RIVM. Deze dient als aanvulling op de jaarlijkse Gezondheidsenquête. De onderzoeken kennen een vergelijkbare opzet en steekproef. De dataverzameling vindt vanaf 2015 om de twee jaar plaats. Onderwerpen zijn beweeggedrag, sportdetails, zitgedrag en ongevallen. Zie ook LSM-a.
- **Vrijetijdsomnibus (VTO).** Het CBS voert dit onderzoek uit van november tot februari onder mensen van zes jaar en ouder. De metingen vinden vanaf 2012 om de twee jaar plaats onder 3.000 respondenten. Voor de metingen tot 2018 was het Sociaal en Cultureel Planbureau de opdrachtgever en vanaf 2020 zijn dat de ministeries van VWS en OCW. De onderwerpen van dit onderzoek zijn sport en cultuur. Zie ook VTO.
- **Nationaal Sportonderzoek (NSO).** Dit onderzoek vindt op initiatief van het Mulier Instituut plaats onder een onlinepanel van een onderzoeksbureau. Voor elke meting worden minimaal 1.500 respondenten van 16 tot 80 jaar bevestigd over verschillende sportgerelateerde onderwerpen. De metingen vinden in het voor- en najaar plaats.



Begrippen en definities

In dit rapport gebruiken we verschillende begrippen. De belangrijkste lichten we hieronder toe.

Ouderen. In dit rapport richten we ons op zelfstandig wonende ouderen. Dit betekent dat we ouderen die in verpleeg- en verzorgingshuizen wonen buiten beschouwing laten. We focussen op de leeftijdscategorie 65-plus. Daarbij maken we vaak het onderscheid tussen de leeftijdscategorie 65-79 jaar en 80-plus.

Sportieve activiteiten. Deze betreffen wandelen, fietsen en sporten.

Sociaaleconomische status (SES). De maatschappelijke positie van een individu, gebaseerd op het hoogst voltooide opleidingsniveau en het besteedbare huishoudinkomen. We delen eerst het inkomen in drie groepen in. We scheiden deze bij het veertigste en het zestigste percentiel. De percentielen zijn bepaald op huishoudinkomens. Daardoor ligt de verhouding voor individuen anders. Vervolgens delen we het voltooide opleidingsniveau in drie groepen in (lager, middelbaar en hoger). Hoger staat voor hbo en wo en lager voor lagere school, vmbo, mavo en lager beroepsonderwijs. Middelbaar staat voor overig opleidingsniveau (havo, vwo en mbo). Door de combinatie van opleiding maal inkomen ontstaan negen SES-groepen. We laten in de tabellen alleen de laagste en de hoogste SES-groep zien (de rest vatten we samen in overig).

Lichamelijke beperking. Deze term gebruiken we als iemand een motorische, visuele en/of auditieve beperking heeft op basis van enkele vragen opgesteld door de Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD).

Langdurige aandoening. Dit betreft mensen die 'ja' opgaven op de vraag: 'Heeft u één of meer langdurige ziekten of aandoeningen? Langdurig is (naar verwachting) zes maanden of langer'.

Analyses

Het Mulier Instituut voerde analyses op de genoemde enquêtes uit. Voor de CBS-enquêtes gebeurde dat via de Remote Access-faciliteit van het CBS. We hebben in deze faciliteit voor de onderzoeken analysebestanden gemaakt. In deze bestanden zijn meerdere meetjaren aan elkaar gekoppeld en de namen van variabelen op elkaar afgestemd (evenals de onderliggende waarden). Op deze manier kunnen we vergelijken in de tijd en voegen we daarnaast meetjaren samen als het aantal waarnemingen voor een meetjaar te laag is om verantwoorde uitspraken te kunnen doen. Met name het aantal waarnemingen van dwarsverbanden valt soms laag uit. In het rapport zijn steeds dezelfde perioden samengevoegd om onderlinge

vergelijkingen te vereenvoudigen. De meetjaren zijn gecorrigeerd voor de variatie in het aantal deelnemers per jaar.



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de omvang van de groepen die we in het rapport bespreken. In hoofdstuk 3 kijken we naar de beweegrichtlijnen: in hoeverre voldoen verschillende groepen hieraan? Ditzelfde doen we in hoofdstuk 4 voor wandelen en fietsen en in hoofdstuk 5 voor sporten. Hoofdstuk 6 gaat in op de wijze van sportdeelname, zoals het verband, de sportfrequentie en de beoefende sporttakken. Het zevende hoofdstuk richt zich op de motieven, belemmeringen en behoeften. We sluiten het rapport af met een samenvatting voorzien van conclusies en aanbevelingen.

Profiel ouderen

In dit hoofdstuk schetsen we een beeld van de ouderen in Nederland. Dit doen we aan de hand van algemene achtergrondkenmerken en kenmerken van het beweeggedrag. We vergelijken in de tijd en met andere leeftijdsgroepen.

2.1 Aantal ouderen in Nederland

In 2024 woonden er 3,7 miljoen 65-plussers in Nederland, dit is een kwart (25%) van de totale volwassen bevolking (18 jaar en ouder). Circa 900.000 mensen zijn 80 jaar of ouder, ofwel 6 procent van de volwassen bevolking. Een kwart van de 65-plussers heeft een lage sociaal economische status (SES) (26%, [tabel 2.1](#)). De helft (52%) heeft een langdurige aandoening, 25 procent een lichamelijke beperking en 20 procent heeft zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking.

2.2 Ontwikkeling in de tijd

Het aandeel 65-plussers stijgt, van 15 procent in 2001-2002 naar 24 procent in 2023 ([tabel 2.1](#)). De groep 18-54-jarigen daalt fors van 71 procent in 2001-2002 naar 58 procent in 2023.

Steeds minder 65-plussers hebben een lage sociaal economische status (40% in 2001; 26% in 2023). Het aantal 65-plussers met een beperking of langdurige aandoening is redelijk stabiel gebleven in de afgelopen jaren. Het aantal 65-plussers met een lichamelijke beperking is licht afgenomen (van 29% in 2001-2002 naar 25% in 2023). Ongeveer 40 procent heeft zowel geen beperking als langdurige aandoening.

Het aantal 65-plussers dat voldoet aan de beweegrichtlijnen is de afgelopen jaren fors gestegen: van 21 procent in 2001-2002 naar 39 procent in 2023. In het cijfer voor deze beweegrichtlijn voor volwassenen zijn twee onderdelen opgenomen: minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen en minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Voor ouderen geldt daarnaast het advies om balansoefeningen te doen. Dat 65-plussers meer bewegen, zien we ook terug in het wekelijks wandelen, fietsen en/of sporten. Steeds meer 65-plussers wandelen, fietsen en/of sporten (67% in 2001-2002, 85% in 2023). Een derde van de 65-plussers wandelt, fietst en/of sport zelfs 11 uur of meer per week (35%). Dit is een forse stijging ten opzichte van eerdere jaren (18% in 2001-2002 en 25% in 2011-2012).

Tabel 2.1**Verdeling leeftijdsgroepen en kenmerken 65-plussers, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten)

	2001-2002 (n=13.142)	2011-2012 (n=12.046)	2022 (n=8.027)	2023 (n=7.670)
Leeftijd				
18-54	71	64	59	58
55-64	14	17	17	17
65-79	13	16	19	19
65-plus	15	19	24	24
80-plus	3	4	5	5
Kenmerken 65-plussers				
Sociaal economische status				
Laag	40	31	28	26
Overig	51	59	58	57
Hoog	9	11	15	17
Beperking of langdurige aandoening				
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	29	28	26	25
Langdurige aandoening	52	56	50	52
Lichamelijke beperking & langdurige aandoening	22	21	20	20
Geen van deze	41	37	44	43
Voldoen aan beweegrichtlijnen				
Wekelijks wandelen, fietsen en/of sporten				
Niet (<1 uur)	33	22	16	15
1-5 uur	27	28	27	26
6-10 uur	19	22	23	24
11 uur of meer	18	25	35	35

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2001-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

2.3 Onderscheid naar leeftijd

In [tabel 2.2](#) vergelijken we verschillende leeftijdsgroepen op een aantal kenmerken in de periode 2022-2023. De grootste groep volwassenen met een lage sociaal economische status bestaat uit 80-plussers (42%), gevolgd door 65 tot 79-jarigen (22%). Ouderen hebben vaker een lichamelijke beperking en/of langdurige aandoening. Vooral 80-plussers hebben vaak een lichamelijke beperking, namelijk

de helft (50%). Een derde van hen heeft zowel geen lichamelijke beperking als een langdurige aandoening (32%). Voor alle volwassenen is dit 61 procent.

80-plussers voldoen fors minder vaak aan de beweegrichtlijnen (20%) dan andere leeftijdsgroepen. 65 tot 80-jarigen voldoen even vaak aan de beweegrichtlijnen als jongere volwassenen. Ook in het aantal uur per week wandelen, fietsen en/of sporten zien we terug dat een groter deel van de 80-plussers niet wekelijks wandelt, fietst en/of sport in vergelijking met andere leeftijdsgroepen.

Tabel 2.2
Verdeling kenmerken naar leeftijd, bevolking 18 jaar en ouder
(in procenten, 2022-2023)

	Totaal (n=15.697)	18-54 (n=8.277)	55-64 (n=2.822)	65-79 (n=3.662)	80-plus (n=936)	65-plus (n=4.598)
Sociaal economische status						
Laag	12	6	11	22	42	27
Overig	66	69	65	60	48	58
Hoog	22	24	24	18	9	16
Beperking of langdurige aandoening						
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	13	8	16	19	50	25
Langdurige aandoening	36	27	45	50	54	51
Zowel lichamelijke beperking als langdurige aandoening	10	5	13	15	36	20
Geen van deze	61	70	53	47	32	43
Voldoen aan beweegrichtlijnen	43	45	44	43	20	38
Wekelijks wandelen, fietsen en/of sporten						
Niet (<1 uur)	14	14	13	11	29	15
1-5 uur per week	35	39	33	25	31	26
6-10 uur per week	26	26	28	24	20	23
>11 uur per week	25	20	26	39	20	35

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut

Beweegparticipatie

In dit hoofdstuk bespreken we de beweegparticipatie. We kijken daarvoor wie aan de indicator hiervoor voldoet. Dit doen we zowel over de tijd als aan de hand van enkele kenmerken.



Beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijnen voor volwassenen zijn als volgt (Gezondheidsraad, 2017; Wendel-Vos et al., 2020):

- minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen;
- minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten;
- minstens twee keer per week balansoefeningen;
- voorkom veel stilzitten.

Indicator beweegrichtlijnen

Het RIVM heeft een indicator opgesteld met de eerste en de tweede richtlijn. Deze is vastgesteld met de Squash-vragenlijst in de Gezondheidsenquête.

3.1 Trend voldoen aan beweegrichtlijnen

Een vijfde van de 80-plussers voldoet in 2023 aan de beweegrichtlijnen (22%). Dit is een forse stijging ten opzichte van 2001-2002 toen dat 7 procent was. Een vergelijkbare toename zien we bij de gehele groep ouderen (65-plus, van 24% naar 40%). Het aandeel 65 tot 79-jarigen dat aan de richtlijnen voldoet, is in 2023 gelijk aan dat van de totale bevolking (resp. 45% en 43%). In 2001-2002 zagen we nog dat hoe ouder men werd, hoe minder vaak men aan de richtlijnen voldeed.

65-plussers met een hoge sociaal economische status voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen dan mensen met een lage status (54% vs 27%). Hoewel alle drie de statusgroepen in 2023 vaker aan de richtlijnen voldoen dan in 2001-2002, blijft het verschil groot. Ouderen met een matige of ernstige beperking of een langdurige aandoening voldoen significant minder vaak aan de richtlijnen. Van de ouderen met een lichamelijke beperking (al dan niet in combinatie met een langdurige aandoening) voldoet in 2023 slechts 14 procent aan de beweegrichtlijnen.

Wekelijks wandelen, fietsen en/of sporten zijn van belang voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen. Hoe meer uren wekelijks aan deze activiteiten worden besteed, hoe vaker aan de richtlijnen wordt voldaan door 65-plussers. In 2023 voldoet 19 procent van de 65-plussers die wekelijks één tot vijf uur wandelen, fietsen en/of sporten aan de richtlijnen, tegenover 72 procent van de 65-plussers die 11 uur of meer per week wandelen, fietsen en/of sporten (voor 2001-2002 resp. 16% en 57%).

Tabel 3.1**Voldoen aan beweegrichtlijnen, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten)

	2001-2002 (n=13.142)	2011-2012 (n=12.046)	2022 (n=8.027)	2023 (n=7.670)
Bevolking 18 jaar en ouder	41	41	43	43
Leeftijd				
18-54	46	52	46	46
55-64	37	45	44	45
65-79	27	35	43	45
80-plus	7	12	20	22
65-plus	24	30	38	40
Kenmerken 65-plussers				
Sociaal economische status				
Laag	17	17	22	27
Overig	26	33	42	42
Hoog	41	47	55	54
Beperking of langdurige aandoening				
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	12	17	14	14
Langdurige aandoening	20	24	30	32
Lichamelijke beperking & langdurige aandoening	12	13	12	14
Wekelijks wandelen, fietsen en/of sporten				
Niet (<1 uur)	0	1	2	1
1-5 uur	16	19	17	19
6-10 uur	32	39	43	41
11 uur of meer	57	62	68	72

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2001-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

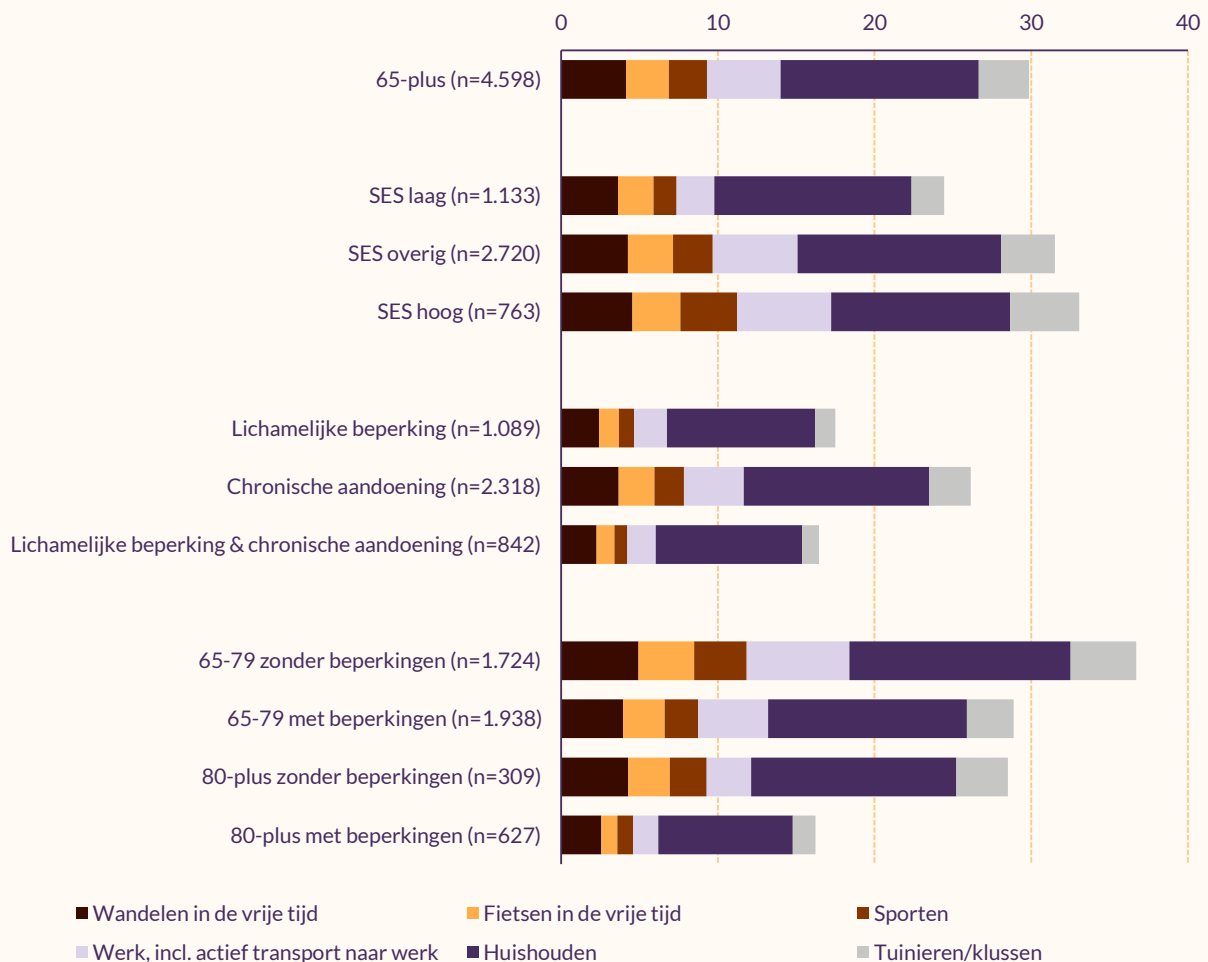
Onderscheiden beweegactiviteiten

In [figuur 3.1](#) laten we zien hoeveel uur ouderen specifieke beweegvormen beoefenen. Dit is onafhankelijk van het wel of niet voldoen aan de richtlijnen. Niet alle weergegeven beweegvormen tellen namelijk mee in de beweegrichtlijn¹. Wekelijks besteden 65-plussers gemiddeld 30 uur aan bewegen. Het grootste deel hiervan betreft huishouden: hier besteden zij gemiddeld 12,6 uur per week aan.

¹ In de beweegrichtlijn tellen mee: wandelen/fietsen naar het werk, specifieke sporten, fietsen in de vrije tijd, klussen, tuinieren, zwaar (school)werk en zwaar huishoudelijk werk.

Wandelen in de vrije tijd wordt minder gedaan door ouderen met een lichamelijke beperking. Ook fietsen zij minder vaak. Opvallend is dat het beweegprofiel van 65-79-jarigen met beperkingen grotendeels overeenkomt met het beweegprofiel van 80-plussers zonder beperkingen.

Figuur 3.1
Beweegprofiel 65-plussers 2022-2023
 (in uren per week)



Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

3.2 Wie voldoen aan de beweegrichtlijnen?

- Mannen voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen dan vrouwen (2022-2023), vooral bij 65-plussers (44% mannen, 35% vrouwen; **tabel 3.2**).
- Mensen met een hoger opleidingsniveau voldoen vaker aan de richtlijnen dan mensen met een lager niveau (met name bij 65-plussers). Idem voor inkomen.
- Van de 80-plussers met een lage sociaal economische status voldoet 12 procent aan de richtlijnen. Voor 65 tot 80-jarigen met een hoge sociaal economische status is dat 57 procent.
- Ouderen (65-plus) die alleen wonen, voldoen minder vaak aan de richtlijnen dan ouderen die samenwonen (31% vs. 43%).
- Ouderen met een lichamelijke beperking en een langdurige aandoening voldoen weinig aan de beweegrichtlijnen (14%), vooral de 80-plussers (6%).

Tabel 3.2

Voldoen aan beweegrichtlijnen, naar persoonlijke kenmerken, bevolking 18 jaar en ouder

(in procenten, 2022-2023)

	18 jaar en ouder (n=15.435)	18-54 (n=8.154)	55-64 (n=2.777)	65-79 (n=3.574)	80-plus (n=930)	65-plus (n=4.504)
Bevolking (18-plus)	44	46	44	44	21	39
Geslacht						
Man	46	47	43	48	26	44
Vrouw	42	45	46	40	17	35
Opleiding (25 jaar e.o.)						
Lager	34	39	37	35	14	29
Middelbaar	42	41	44	47	24	43
Hoger	50	49	52	55	38	52
Inkomen (huishouden)						
Laagste	38	43	37	35	15	29
Midden	45	45	46	48	30	45
Hoogste	49	49	48	55	31	52
Aantal huishoudensleden						
1	41	48	40	38	18	31
2	45	47	47	47	24	43
3 of meer	44	45	43	42	20	40
Sociaal economische status						
Laag	29	37	29	30	12	24
Overig	45	46	44	46	25	42
Hoog	50	49	51	57	38	55
Langdurige aandoening en/of (matige/ernstige) beperking						
Lichamelijke beperking	22	31	24	20	6	14
Aandoening of beperking	37	40	39	36	16	31
Beperking & aandoening	17	22	21	17	6	13

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

3.3 Richtlijnen naar kenmerken gezondheid

Naast algemene persoonskenmerken kijken we ook naar gezondheidskenmerken voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen (**tabel 3.3**). Ouderen met een (zeer) goede algemene gezondheid voldoen veel vaker aan de beweegrichtlijnen dan ouderen met een minder goede gezondheid. Ook bij jongere volwassenen zien we dit verschil. Mensen met een normaal gewicht voldoen vaker aan de richtlijnen dan mensen met ondergewicht of overgewicht. Tot 80 jaar zien we geen groot onderscheid naar leeftijd wat betreft het gewicht en de ervaren gezondheid.

Een beetje pijn lijkt mensen niet tegen te houden om voldoende te bewegen. Wanneer de pijn sterker wordt, voldoen mensen wel minder vaak aan de beweegrichtlijnen. Mensen met een matige tot ernstige beperking voldoen fors minder vaak aan de richtlijnen dan mensen zonder of met een lichte beperking. Dit geldt zowel voor motorische, auditieve en visuele beperkingen. Van de 80-plussers met een matige tot ernstige beperking voldoen veel minder aan de beweegrichtlijnen.

Niet alleen de fysieke gezondheid heeft invloed op het voldoen aan de richtlijnen. Ook de psychische gezondheid speelt hier een rol. Mensen die psychisch ongezond zijn, voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijnen dan mensen die psychisch gezond zijn. Dit verschil is vergelijkbaar met problemen in de fysieke gezondheid. Tot 80 jaar zien we hierin geen verschil naar leeftijd.

Bij meerdere 'gewenste' gezondheidskenmerken bij 65 tot 80-jarigen zien we een vergelijkbaar niveau voor jongere volwassenen wat betreft het voldoen aan de beweegrichtlijnen. Dat geldt bijvoorbeeld voor mensen met een (zeer) goede gezondheid. Bij de minder gewenste eigenschappen zien we met het toenemen van de leeftijd een paar keer een lagere waarde. Zo zien we dat 65 tot 80-jarigen met een slechte gezondheid minder vaak aan de beweegrichtlijnen voldoen dan de vergelijkbare 18 tot 55-jarigen. Bij 80-plussers is het aandeel dat voldoet aan de beweegrichtlijnen veel lager dan bijvoorbeeld bij mensen met een goede gezondheid.

Tabel 3.3**Voldoen aan beweegrichtlijnen, naar gezondheidskenmerken, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten, 2022-2023)

	18 jaar en ouder (n=15.435)	18-54 (n=8.154)	55-64 (n=2.777)	65-79 (n=3.574)	80-plus (n=930)	65-plus (n=4.504)
Bevolking 18 jaar en ouder	44	46	44	44	21	39
Algemene gezondheid						
(Zeer) goed	49	49	50	52	32	48
Gaat wel	34	38	38	33	11	27
(Zeer) slecht	18	25	18	13	2	10
Gewicht (BMI indeling)						
Ondergewicht	39	40	40	47	7	34
Normaal	49	51	53	50	25	44
Overgewicht	40	42	39	40	17	36
Belemmerd door pijn						
Helemaal niet	47	48	43	49	26	44
Een beetje	46	48	48	45	23	40
Nogal/sterk	29	36	29	26	6	20
Ernst motorische beperkingen						
Niet/licht	47	47	47	49	33	47
Matig/ernstig	14	21	20	13	5	10
Ernst auditieve beperkingen						
Niet/licht	45	46	45	45	23	40
Matig/ernstig	27	35	23	33	6	20
Ernst visuele beperkingen						
Niet/licht	45	46	45	45	23	40
Matig/ernstig	29	40	30	25	4	15
Beperking Algemeen dagelijks leven (ADL)						
Geen	46	46	47	48	30	45
Wel	15	30	21	13	3	9
Door gezondheid beperkt in 'gewone' activiteiten²						
Niet	48	48	49	53	36	51
Wel/enigszins	35	40	38	34	12	28
Psychische gezondheid						
Gezond	46	47	46	46	22	41
Ongezond	35	40	33	25	12	22

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

² De Gali-indicator is gebaseerd op deze vraag plus de vraag of dit in het afgelopen half jaar van toepassing was

Wandelen en fietsen

Fietsen telt als matig-intensieve inspanning. Deze activiteit telt daardoor mee bij het onderdeel “150 minuten per week matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen” van de beweegrichtlijnen. Wandelen telt als matig intensief als respondenten dit als sport opgeven of als mensen naar hun werk lopen³. In dit hoofdstuk bespreken we de wandel- en fietsdeelname van de volwassen bevolking met het accent op 65-plussers.

Dat wandelen en fietsen geschikte activiteiten zijn voor ouderen, heeft meerdere redenen. Ten eerste zijn deze laagdrempelig (WHO, 2020) en makkelijk in te bedden in het dagelijks leven (Gezondheidsraad, 2017). Daarnaast belasten beide activiteiten de gewrichten in beperkte mate (Oja et al., 2011). Verder zijn deze eenvoudig met andere mensen te doen waardoor het ook een sociale activiteit wordt (Hanson & Jones, 2015).

4.1 Wandelen

Het aandeel van de volwassen bevolking dat wekelijks wandelt, is fors gestegen: van 50 procent in 2001-2002 naar 72 procent in 2023 ([tabel 4.1](#)). Driekwart (74%) van de 65-plussers wandelt wekelijks. De lage deelname van 80-plussers lijkt voornamelijk te komen door het aandeel 80-plussers met een beperking. Van de 80-plussers zonder beperking wandelt 79 procent wekelijks tegenover 54 procent van de 80-plussers met beperking.

65-plussers met een hoge sociaal economische status (84%) zitten ruim boven de wandeldeelname van de volwassen bevolking (72% in 2023). De helft (51%) van de 65-plussers met een lichamelijke beperking wandelt wekelijks. Een langdurige aandoening (68% wekelijks wandelen) hangt minder samen met het wandelgedrag. Van de ouderen die zowel een beperking hebben als een lage sociaal economische status, wandelt 45 procent wekelijks (niet in tabel).

Eerder zagen we al dat de leeftijd van ouderen belangrijk is voor het beweeggedrag. Mensen van 80-plus bewegen over het algemeen minder dan mensen tussen de 65 en 79 jaar. Ook beperkingen spelen een rol. We laten daarom in [tabel 4.1](#) ook de samenhang tussen leeftijd en beperkingen zien. Vier op de vijf 80-plussers zonder beperkingen wandelen wekelijks in 2023. In 2001-2002 was dit nog maar de helft. Het aantal 80-plussers zonder beperkingen dat wekelijks wandelt, is daarmee bijna gelijk aan het aantal 65-79-jarigen dat wekelijks wandelt (79% vs. 84%). Ook 80-plussers met beperkingen zijn vaker gaan wandelen, namelijk van 37% in 2001-2002 naar 54% in 2023.

³Wandelen in de vrije tijd telt niet mee voor het voldoen aan de beweegrichtlijn, omdat dit op basis van wetenschappelijke metingen niet geldt als matig-intensieve activiteit. De veronderstelling is dat mensen met bijvoorbeeld een hond, een kind of al slenterend minder intensief wandelen, in tegenstelling tot het (veronderstelde) doelgerichte lopen naar het werk of als sport.

Tabel 4.1**Wekelijks wandelen, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten)

	2001-2002 (n=13.131)	2011-2012 (n=11.968)	2022 (n=8.013)	2023 (n=7.662)
Bevolking 18 jaar en ouder	50	64	72	72
Leeftijd				
18-54	48	63	70	70
55-64	59	70	77	75
65-79	56	66	77	78
80-plus	41	52	64	62
65-plus	54	64	74	74
Kenmerken 65-plussers				
Sociaal economische status				
Laag	47	55	66	66
Overig	57	65	76	75
Hoog	72	79	83	84
Beperking of langdurige aandoening				
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	49	50	54	51
Langdurige aandoening	53	59	68	68
Zowel lichamelijke beperking als langdurige aandoening	49	46	49	50
Leeftijd x beperking				
65-79 jaar, zonder beperkingen	56	73	84	84
65-79 jaar, met beperkingen	57	62	72	72
80-plus, zonder beperkingen	51	66	74	79
80-plus, met beperkingen	37	48	59	54

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2001-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

4.2 Fietsen

Bijna de helft van de volwassen bevolking fietst wekelijks in 2023 (47%, [tabel 4.2](#)). Dit is in de afgelopen 20 jaar nauwelijks veranderd (44% in 2001-2002). Jongere volwassenen en 80-plussers fietsen het minst vaak (respectievelijk 41% en 34%).

Ook bij fietsen zien we dat de wekelijkse deelname bij 65-plussers met een lage sociaal economische status (43%) fors minder is dan bij 65-plussers met een hoge

status (69%). Van de 65-plussers met een lichamelijke beperking fietst daarnaast een kwart (26%) wekelijks. Bij 65-plussers met een langdurige aandoening is dat de helft (48%). Eén op de vijf ouderen die zowel een lage sociaal economische status als een beperking hebben (22%) fietst wekelijks (niet in tabel).

Ouderen boven de 80 jaar (34%) fietsen fors minder vaak wekelijks dan ouderen tussen de 65 en 79 jaar (61%). 65 tot 80-jarigen met lichamelijke beperkingen en/of langdurige aandoeningen (54%) fietsen ongeveer even vaak als 80-plussers zonder deze kenmerken (52%).

Tabel 4.2
Wekelijks fietsen, bevolking 18 jaar en ouder
(in procenten)

	2001-2002 (n=13.131)	2011-2012 (n=11.968)	2022 (n=8.013)	2023 (n=7.662)
Bevolking 18 jaar en ouder	44	57	46	47
Leeftijd				
18-54	42	57	41	41
55-64	55	61	54	57
65-79	49	58	61	61
80-plus	16	30	27	34
65-plus	43	53	54	55
Kenmerken, 65-plussers				
Sociaal economische status				
Laag	38	40	38	43
Overig	45	56	57	56
Hoog	58	67	70	69
Beperking of langdurige aandoening				
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	29	33	22	26
Langdurige aandoening	37	46	46	48
Zowel lichamelijke beperking als langdurige aandoening	25	28	20	24
Leeftijd x beperking				
65-79 jaar, zonder beperking	56	67	69	68
65-79 jaar, met beperking	43	53	54	54
80-plus, zonder beperking	24	44	50	52
80-plus, met beperking	12	25	16	25

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2001-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

Sportdeelname

Waar we ons in hoofdstuk 3 richtten op de beweegparticipatie in het algemeen gaat het in dit hoofdstuk over de wekelijkse sportdeelname. We kijken naar de trends, wie dat doen en welke gezondheidseigenschappen zij hebben. Daarnaast bestuderen we verschillende generaties sporters en kijken we naar de sportdeelname in de Europese Unie.

5.1 Trends sportdeelname

Ongeveer de helft van de bevolking van 18 jaar en ouder sport wekelijks in 2023 (53%). Dit is een stijging sinds 2001-2002 (47%) (tabel 5.1). De sportdeelname neemt af naarmate mensen ouder worden: 60 procent van de 18 tot 54-jarigen en 28 procent van de 80-plussers sport in 2023 wekelijks. Vergelijken we 2001-2002 met 2023 dan zien we een bescheiden groei voor de jongere volwassenen (van 54% tot 60%), maar een sterke toename voor 80-plussers (van 13% tot 28%).

Voor de wekelijkse sportdeelname onder 65-plussers zien we dezelfde patronen terug als bij het voldoen aan de beweegerichtlijnen en wekelijks wandelen en fietsen. 65-plussers met een lage sociaal economische status (24%) sporten minder vaak dan met een hoge sociaal economische status (57%). Eén vijfde van de ouderen met een lichamelijke beperking (22%) sport wekelijks. 65-plussers zonder beperkingen sporten ongeveer even vaak wekelijks als de volwassen bevolking als geheel (51% vs. 53%). De wekelijkse sportdeelname bij alle uitsplitsingen van 65-plussers nam in de afgelopen 20 jaar wel in meer of minder mate toe.

Tabel 5.1**Wekelijkse sportdeelname, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten)

	2001-2002 (n=10.722)	2011-2012 (n=11.804)	2022 (n=7.890)	2023 (n=7.543)
Bevolking 18 jaar en ouder	47	50	50	53
Leeftijd				
18-54	54	57	58	60
55-64	38	44	42	48
65-79	29	37	43	43
80-plus	13	17	23	28
65-plus	27	33	38	40
Kenmerken 65-plussers				
Sociaal economische status				
Laag	21	20	23	24
Overig	29	37	40	42
Hoog	37	51	60	57
Beperking of langdurige aandoening				
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	17	24	18	22
Langdurige aandoening	24	29	33	34
Lichamelijke beperking & langdurige aandoening	17	24	18	21
Leeftijd x beperking				
65-79 jaar, zonder beperking	33	45	49	51
65-79 jaar, met beperking	26	32	37	37
80-plus, zonder beperking	20	19	38	38
80-plus, met beperking	10	17	16	24

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2001-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

5.2 Sportdeelname naar persoonskenmerken

In [tabel 5.2](#) tonen we de wekelijkse sportdeelname van de volwassen bevolking naar enkele persoonlijke kenmerken afgezet tegen de leeftijd in de periode 2022-2023. Eerder stelden we al vast dat de sportdeelname afneemt met de leeftijd.

Kijken we naar geslacht dan zien we dat de sportdeelname van 65-plussers vrijwel geen verschil. Voor de sportdeelname zien we wel duidelijk een verschil naar het opleidingsniveau: 65-plussers met een hoger opleidingsniveau sporten aanzienlijk vaker wekelijks als 65-plussers met een lager opleidingsniveau (29% vs 54%, 2023).

Een vergelijkbaar verschil zien we bij inkomen en sociaal economische status: 65-plussers met een laag inkomen en 65-plussers met een lage sociaal economische status sporten fors minder vaak dan leeftijdsgenoten met een hoog inkomen en ouderen met een hoge sociaal economische status.

Tabel 5.2

Wekelijkse sportdeelname, naar persoonlijke kenmerken, bevolking 18 jaar en ouder

(in procenten, 2022-2023)

	18 jaar en ouder (n=15.433)	18-54 (n=8.154)	55-64 (n=2.776)	65-79 (n=3.573)	80-plus (n=930)	65-plus (n=4.503)
Totaal	52	59	45	43	26	39
Geslacht						
Man	53	61	45	43	27	40
Vrouw	50	57	45	43	24	39
Opleiding (25 jaar e.o.)						
Lager	31	36	26	34	19	29
Middelbaar	47	51	45	44	31	42
Hoger	65	70	62	56	41	54
Inkomen (huishouden)						
Laagste	39	49	29	32	20	29
Midden	53	58	44	48	33	46
Hoogste	65	71	57	56	43	54
Sociaal economische status						
Laag	24	28	17	28	17	24
Overig	51	57	42	44	30	41
Hoog	69	74	66	60	43	58
Langdurige aandoening of beperking						
Lichamelijke beperking (matig/ernstig)	25	33	23	24	14	20
Langdurige aandoening	42	51	39	38	22	34
Lichamelijke beperking & langdurige aandoening	22	28	20	22	15	20

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

5.3 Sportdeelname naar kenmerken gezondheid

Mensen met een (zeer) goede algemene gezondheidstoestand, sporten veel vaker dan mensen met een (zeer) slechte algemene gezondheidstoestand ([tabel 5.3](#), 2022-2023). Dit verschil bestaat voor alle leeftijdscategorieën, maar is voor 65-plussers nog wat groter.

Onder- of overgewicht gaat eveneens gepaard met een lagere sportdeelname. Vooral ondergewicht: van de 65-plussers sport 27 procent van de mensen met ondergewicht wekelijks (vooral vanwege 80-plussers), ten opzichte van 43 procent van de mensen met een normaal gewicht en 37 procent van de mensen met overgewicht.

Diverse belemmeringen hangen samen met sportdeelname. Zo sporten 65-plussers die belemmerd worden door pijn (23%) veel minder vaak dan ouderen zonder deze beperking (45%). Ook een beperking in algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) hangt samen met hun sportdeelname: 44 procent van de 65-plussers zonder deze beperking sport wekelijks tegen 16 procent met een ADL-beperking. Eén derde (32%) van de 65-plussers met een activiteitenbeperking door problemen met hun gezondheid sport wekelijks (tegen 47% zonder deze beperking)⁴.

Naast de fysieke gezondheid hangt ook de psychische gezondheid samen met de wekelijkse sportdeelname. 24 procent van de 65-plussers die psychische ongezond zijn, sport wekelijks (41% bij goede psychische gezondheid).

⁴ De Gali-indicator is gebaseerd op deze vraag plus de vraag of dit in het afgelopen half jaar van toepassing was.

Tabel 5.3**Wekelijkse sportdeelname naar gezondheidskenmerken, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten, 2022-2023)

	18 jaar en ouder (n=15.433)	18-54 (n=8.154)	55-64 (n=2.776)	65-79 (n=3.573)	80-plus (n=930)	65-plus (n=4.503)
Bevolking (18-plus)	52	59	45	43	26	39
Algemene gezondheid						
(Zeer) goed	58	63	52	49	33	46
Gaat wel	38	44	34	36	19	31
(Zeer) slecht	24	34	19	17	13	16
Gewicht (BMI)						
Ondergewicht	46	51	28	40	0	27
Normaal	59	65	52	49	26	43
Overgewicht	46	53	41	39	27	37
Belemmerd door pijn						
Helemaal niet	60	66	51	49	29	45
Een beetje	50	57	43	45	26	41
Nogal/sterk	33	41	29	27	13	23
Beperking Algemeen dagelijks leven (ADL)						
Geen beperking	54	60	47	46	33	44
ADL beperking	20	33	21	19	12	16
Door gezondheid beperkt in 'gewone' activiteiten⁵						
Niet	58	63	50	50	37	47
Wel/enigszins	39	47	37	36	19	32
Psychische gezondheid						
Gezond	54	61	48	44	28	41
Ongezond	41	49	26	29	12	24

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

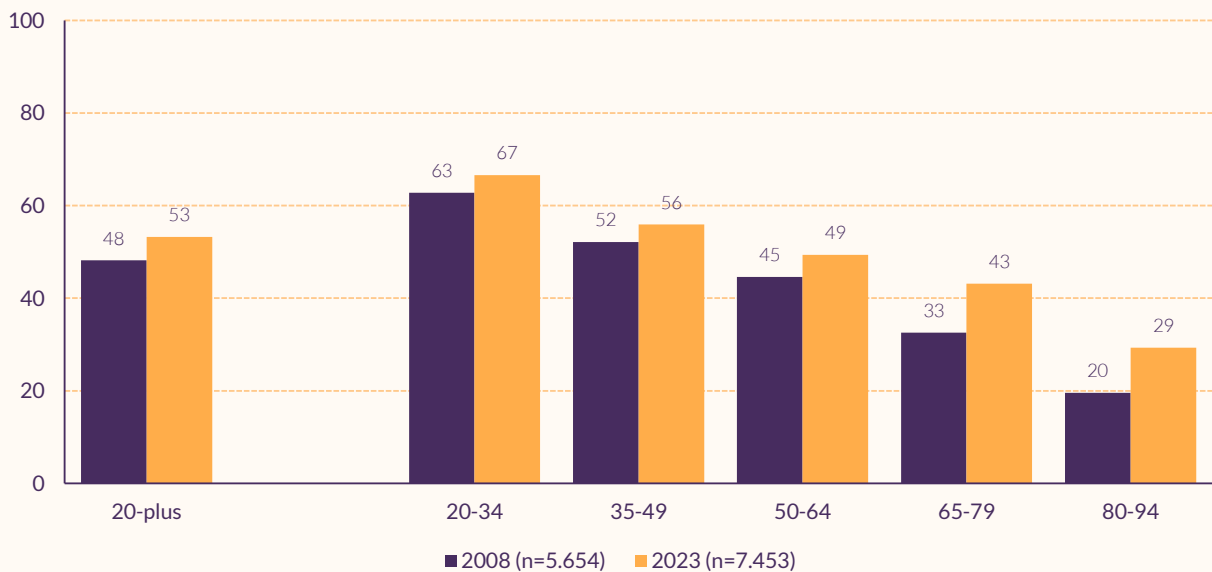
5.4 Generaties ouderen

figuur 5.1 laat (wederom) zien dat de wekelijkse sportdeelname afneemt met de toename van de leeftijd. Dat geldt voor zowel 2008 als 2023. Voor elke leeftijd zien we daarnaast een toename van de sportdeelname in deze periode. Bij ouderen is

⁵ De Gali-indicator is gebaseerd op deze vraag plus de vraag of dit in het afgelopen half jaar van toepassing was

deze duidelijk groter. Zo is de sportdeelname bij 65 tot 80-jarigen gestegen van 33 procent (2008) naar 43 procent (2023). Bij 80 tot 95-jarigen steeg deze van 20 procent naar 29 procent. De huidige generatie ouderen is dus sportiever dan eerdere generaties. Het lijkt alsof een generatie de sportdeelname ‘meeneemt’ naar de volgende levensfase. Waar de 50 tot 65-jarigen in 2008 een sportdeelname van 45 procent kennen, is deze 15 jaar later, als 65 tot 80-jarigen, nog steeds 43 procent.

Figuur 5.1
Wekelijkse sportdeelname, 2008 en 2023, bevolking 20-94 jaar
 (in procenten)



Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2008 en 2023. Bewerking: Mulier Instituut.

5.5 Sportdeelname in de Europese Unie

Hoe is de sportdeelname van ouderen in andere Europese landen? Voor de beantwoording van deze vraag kunnen we gebruik maken van de Eurobarometer van de Europese Unie. De onderzoeken vinden enkele keren per jaar plaats onder de inwoners van de EU. Een enkele keer bevat deze vragen over de sportfrequentie. Omdat de vraagstelling afwijkt van onderzoek in Nederland over sportgedrag kunnen we deze cijfers niet vergelijken met de eerdere cijfers in dit hoofdstuk.

tabel 5.4 toont de wekelijkse sportdeelname naar leeftijd in enkele Europese gebieden voor volwassenen tot 80 jaar. Twee op de vijf inwoners van de Europese Unie van 18 tot 80 jaar sport wekelijks (39%). Net zoals in Nederland, zien we ook in de Europese Unie dat ouderen minder sporten dan de volwassen bevolking. Een kwart van de inwoners van 55 jaar en ouder sport wekelijks (28% van de 55-64-jarigen en 27% van de 65-79-jarigen).

Inwoners van Scandinavië sporten het meest (63%), maar de Nederlandse cijfers liggen daar niet ver van af. Opvallend is dat deze cijfers laten zien dat alle leeftijden (bijna) net zo vaak sporten (18 tot 55-jarigen wel wat vaker). In West-Europa sport ongeveer de helft van de volwassen bevolking (46%), waarbij inwoners van 55 jaar en ouder minder sporten dan 18 tot 55-jarigen. Zuidoost-Europa kent de laagste deelname (21%). Eén op de tien ouderen sport hier wekelijks.

Tabel 5.4

Wekelijkse sportdeelname in de Europese Unie, inwoners Europese Unie 18-79 jaar

(in procenten)

	18-79 jaar (n=24.789)	18-54 jaar (n=13.774)	55-64 jaar (n=4.824)	65-79 jaar (n=6.191)
Europese Unie	39	46	28	27
Nederland	60	62	56	56
West-Europa	46	52	35	41
Scandinavië	63	65	60	57
Zuid-Europa	35	45	25	17
Noordoost-Europa	30	37	18	18
Zuidoost-Europa	21	29	9	9

Bron: Eurobarometer (EB 97.3), 2022. Bewerking: Mulier Instituut.

Wijze sportdeelname & betrokkenheid

In dit hoofdstuk gaat het over details van de sportdeelname (hoe en welke sport) en de betrokkenheid bij sport. Dat laatste heeft betrekking op sport kijken via de media, wedstrijdbezoek en vrijwilligerswerk in de sport.

6.1 Wijze van sportdeelname

Om inzicht te krijgen of ouderen op een andere wijze sporten dan jongere volwassenen, kijken we naar zaken zoals het sportverleden, de sportfrequentie, het sportverband en de betrokkenheid bij een sport ([tabel 6.1](#)).

Met name een deel van de oudere generaties is nauwelijks met sport opgegroeid. De grote groei van de deelname vond plaats in de jaren 60 en 70, toen zij hun jeugd al achter de rug hadden. We zien daardoor dat 14 procent van de 65-plussers nog nooit heeft gesport in hun leven. Bij jongere mensen ligt dit percentage lager. Van de 18-54-jarigen heeft 5 procent nooit eerder gesport. In hoofdstuk 5 hebben we de wekelijkse sportdeelname besproken. Daarbij kunnen we de incidentele sporters over het hoofd zien. De helft (55%) van de 65-plussers geeft aan in de afgelopen 12 maanden niet gesport te hebben, bij 80-plussers is dit zelfs 70 procent. De ouderen die wel sporten, sporten vaak (vrijwel) wekelijks (34% sport > 40 keer per jaar).

Een sportclub of een abonnement bij een sportaanbieder kan de binding met een sport versterken. Van alle Nederlanders, inclusief niet-sporters, heeft 42 procent een dergelijke binding met een sportorganisatie (tabel 6.1). Na het 55-ste levensjaar neemt dit percentage af tot onder 36 procent. Voor een betere vergelijking tussen de leeftijdsgroepen kijken we naar de mensen die wekelijkse sporten. Een derde (35%) van hen is lid van een vereniging. Bijna de helft (45%) heeft een abonnement bij een zwembad of sportschool. 18 tot 55-jarigen zijn ongeveer even vaak lid van een sportclub (37%) en hebben ook even vaak een abonnement (48%). Bij ouderen liggen deze percentages lager. Voor 55 tot 65-jarige en voor 65 tot 80-jarige wekelijkse sporters zijn de percentages leden van sportverenigingen wel onderling vergelijkbaar (30-32%) net als voor abonnementen (40-39%). 80-plussporters zijn minder vaak lid of actief via een abonnement.

Sportende 65-plussers volgen minder trainingen en doen minder mee aan competities/toernooien dan 18 tot 55-jarigen. Zij hebben daarnaast minder vaak blessures dan de 18 tot 55-jarigen (niet in tabel; 4% vs. 14%). Dit hangt mogelijk samen met de minder intensieve wijze van sportbeoefening en de beoefende sporten (zie tabel 6.2).

Tabel 6.1**Sportdetails naar leeftijdsgroepen, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten, 2023)

	18 jaar en ouder (n=8.671)	18-54 jaar (n=4.234)	55-64 jaar (n=1.477)	65-79 jaar (n=2.313)	80 jaar en ouder (n=647)	65 jaar en ouder (n=2.960)
Omschrijving sportieve leven tot nu toe						
Nog nooit gesport	7	5	6	13	19	14
Vroeger wel gesport	22	19	26	28	33	29
Gesport maar niet constant	26	28	27	21	17	20
Altijd wat gesport	28	31	25	24	20	23
Altijd veel gesport	16	18	15	15	11	14
Sportfrequentie, afgelopen jaar						
Niet	33	23	39	50	70	55
1-11 keer per jaar	8	9	7	6	3	5
12-39 keer per jaar	9	11	9	6	5	6
40 keer of vaker per jaar	49	57	45	38	22	34
Sportverband bevolking						
Alleen lid vereniging	15	17	13	12	8	11
Alleen abonnement zwembad/sportschool	21	25	19	14	9	13
Beide	6	8	4	3	1	3
Geen van beide	58	51	64	70	82	73
Sportverband wekelijkse sporters						
Alleen lid vereniging	25	25	24	25	23	25
Alleen abonnement zwembad/sportschool	35	36	34	32	29	31
Beide	10	12	6	7	6	7
Geen van beide	30	27	36	37	42	38
Wijze sportdeelname door wekelijkse sporters						
Les, cursus of training	18	19	19	17	14	17
Competitie, toernooi of sportevenement	10	11	*	8	*	8
Beide	14	17	*	9	*	9
Geen van deze	57	54	63	66	73	67

Bron: CBS Leefstijlmonitor-aanvullend, 2023. Bewerking: Mulier Instituut.

* <10 waarnemingen.

Vergelijking met verleden

Voor 65-plussers hebben we de cijfers van de voorgaande tabel ook met de meting uit 2015 vergeleken (eigen analyse Mulier Instituut, niet in tabel).

Het percentage 65-plussers dat aangeeft nooit te hebben gesport neemt af. Waar dat in 2015 20 procent was, is dat in 2023 14 procent. Het percentage ouderen dat in het afgelopen jaar minimaal een keer heeft gesport neemt in dezelfde periode toe van 39 naar 45 procent. Het percentage ouderen dat lid is van een sportvereniging neemt daarentegen enigszins af van 16 naar 14 procent. Van de wekelijks sportende 65-plussers is deze afname van 37 procent in 2015 naar 31⁶ procent in 2023. Tegelijkertijd neemt het percentage oudere sporters dat via een abonnement sport toe van 31 naar 38 procent.

6.2 Belangrijke sporttakken

Eerder hebben we naast wekelijkse sportdeelname gekeken naar de wekelijkse deelname aan wandelen en fietsen. In deze paragraaf kijken we welke sporten ouderen beoefenen. In [tabel 6.2](#) groeperen we de (tientallen) sporttakken in zes categorieën en geven daarnaast de 10 meest beoefende sporten weer van de 65-plussers.



Groepering sporttakken in de tabel

We onderscheiden zes groepen van sporttakken in deze paragraaf, ingedeeld op basis van de locatie en het type voorziening:

- Duursporten: sporten in de openbare ruimte gericht op voortdurend bewegen (zoals hardlopen, wielrennen, skeeleren);
- Veldsporten: sporten die doorgaans op velden van officiële sportaccommodaties worden beoefend (voetbal, hockey, tennis, cricket, honkbal, enz.);
- Zaal sporten: sporten die doorgaans in overdekte officiële sportaccommodaties plaatsvinden (volleybal, badminton, basketbal, enz.);
- Fitness en gymnastiek: kan thuis, bij een vereniging of in een sportcentrum plaatsvinden. Kan zowel rek- en strekoefeningen betreffen als werken met apparaten;
- Sporten in kleine overdekte ruimtes: sporten zoals vechtsport, tafeltennis, dansen en yoga;
- Zwemsport: sporten in het water, zoals baantjes zwemmen, waterpolo.

Een kwart van de bevolking doet aan fitness of gymnastiek (24%). Ook 23 procent van de 65-plussers beoefent deze categorie met sporttakken. Daarnaast doet 15 procent van de 65-plussers aan duursporten. Dit is vergelijkbaar met de volwassen bevolking (16%). Ouderen doen minder vaak aan veldsporten dan volwassenen

⁶ In tabel 6.1 staat 25 procent alleen lid en 7 procent zowel lid als een abonnement. Door niet zichtbare cijfers achter de komma komt het totaal op 31 procent uit.

tussen de 18 en 54 jaar (respectievelijk 5% en 13%). Relatief gezien beoefenen ouderen veld- en zaalsporten het minst. Wat betreft zwemsport is de deelname van 65-plussers vergelijkbaar met andere leeftijdsgroepen (5% van de bevolking).

Als we kijken naar de tien meest beoefende (wekelijkse) sporttakken van 65-plussers dan zien we dat fitness stevig op de eerste plek staat, 17 procent van de 65-plussers doet hieraan. Vooral wandelen en fietsen zijn verder populair bij ouderen (8% beide). Dit betreft wandelen en fietsen dat de respondenten als sport noemen. In hoofdstuk 4 kijken we naar een andere vorm van fietsen en wandelen. Zwemmen staat op de vierde plaats (5%). Gymnastiek en tennis volgen daarna (beide 4%). De duursport hardlopen staat bij 65-plussers met 3 procent op de zevende plaats. Golfen en yoga kennen eenzelfde percentage. Ballet/dansen staat op de tiende plaats bij de 65-plussers. Hoewel voetbal een populaire sport is in Nederland, staat deze niet in de top 10 van sporten voor 65-plussers. Minder dan een procent van de ouderen beoefent deze sport.

Tabel 6.2

Wekelijks beoefende sporttakken, naar leeftijd, bevolking 18 jaar en ouder

(in procenten)

	18 jaar en ouder (n=15.5400)	18-54 jaar (n=8.277)	55-64 jaar (n=2.822)	65-79 jaar (n=3.662)	80-plus (n=936)	65-plus (n=4.598)
Groepen van sporttakken						
Duursporten	16	20	19	17	6	15
Veldsporten	10	13	6	5	2	4
Zaalsporten	3	4		2		1
Fitness en gymnastiek	24	35	22	23	15	21
Sporten in kleinere ruimten	6	9	7	6	3	5
Zwemsport	5	4	6	6	3	5
Overige sporten	5	6	5	6	3	6
Top 10-sporten van 65-plussers						
Fitness/conditietraining	20	31	20	19	9	17
Hardlopen/joggen	9	14	7	4	2	3
Fietsen	6	6	8	9	4	8
Zwemmen	5	4	6	6	3	5
Tennis	5	5	4	4	2	4
Wandelsport	3	3	7	9	3	8
Yoga	3	4		4		3
Turnen/gymnastiek	2	1	1	4	5	4
Ballet/dansen	2	2	1			1
Golf/midgetgolf	2	1	3	4	2	3

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2022-2023. Bewerking: Mulier Instituut.

Vergelijking met verleden

De uitkomsten van de voorgaande tabel vergelijken we weer voor 65-plussers met eerdere metingen (eigen analyse Mulier Instituut, niet in tabel). De deelname aan duursporten is sterk toegenomen, van 3 procent in 2001/2002, naar 10 procent in 2011/2012 en 15 procent in 2022-2023. Voor fitness en gymnastiek is de toename achtereenvolgens 9, 17 en 21 procent. Als we kijken naar een sport die sterk met ouderen wordt geassocieerd namelijk golf dan zien we een zeer geleidelijke toename in de tijd (resp. 1, 2 en 3%). Andere sporttakken met 3 procent deelname (2022/2023) met een vergelijkbare ontwikkeling zijn hardlopen en yoga.

6.3 Betrokkenheid bij sport

In deze paragraaf belichten we de betrokkenheid bij sport buiten de deelname. We kijken naar vrijwilligerswerk, de consumptie (kijken en luisteren) van sport via diverse media en het bezoek aan sportwedstrijden.

Negen procent van de bevolking van 18 jaar en ouder doet vrijwilligerswerk in de sport ([tabel 6.3](#)). Bij 65-plussers is dat iets lager, namelijk 7 procent. Aangezien deze groep minder sportief is, doen zij dus verhoudingsgewijs meer vrijwilligerswerk in de sport.

Twee derde van de 65-plussers (67%) volgt wekelijks sport via de media. Dit is duidelijk meer dan andere leeftijdsgroepen (54% 18-54 jaar, 58% 55-64 jaar). Van de 65-plussers heeft 14 procent in de afgelopen twaalf maanden geen sport gevolgd via de media (vergelijkbaar met alle volwassenen). Daarentegen bezoeken 65-plussers minder vaak sportwedstrijden dan 18-54-jarigen (12% vs. 21%). Bij de laatste groep zitten vaker ouders die kijken naar de wedstrijden van hun kinderen.

Tabel 6.3**Betrokkenheid bij sport, bevolking 18 jaar en ouder**

(in procenten)

	18 jaar en ouder (n=2.931)	18-54 jaar (n=1.657)	55-64 jaar (n=522)	65-plus (n=752)
Vrijwilligerswerk				
Ja	9	10	8	7
Nee	91	90	92	93
Volgen van sport via media				
Wekelijks	58	54	58	67
Minder vaak	27	30	26	19
Niet in de afgelopen twaalf maanden	16	16	16	14
Bezoek aan sportwedstrijden, maandelijks of vaker				
Ja	17	21	11	12
Nee	83	79	89	88

Bron: CBS Vrijtijdsomnibus (VTO), 2024. Bewerking: Mulier Instituut.

Motieven en belemmeringen

In de vorige hoofdstukken zagen we dat ouderen weliswaar minder deelnemen aan sportieve activiteiten maar dat het verschil met jongere volwassenen afneemt in de loop der tijd. In dit hoofdstuk proberen we de achtergrond van de minder frequente deelname van ouderen te belichten. We kijken voor de sportieve activiteiten van ouderen naar motieven en belemmeringen (paragraaf 7.1-7.6), de sportvoorkeuren van ouderen (paragraaf 7.7) en de wijze van oriëntatie op andere/nieuwe sportieve activiteiten (paragraaf 7.8).

Voor dit hoofdstuk gebruiken we de metingen van het Nationaal Sportonderzoek (NSO), waaronder een speciale meting gericht op niet-sporters (voorjaar 2023). Dit laatste onderzoek is uitgevoerd onder groepen die qua deelname aan sportieve activiteiten achterblijven plus enkele referentiegroepen. Dit onderzoek is speciaal gericht op motieven en belemmeringen voor de deelname aan sportieve activiteiten.

7.1 Inleiding motieven en belemmeringen

Naarmate mensen ouder worden, nemen voor sport belangrijke zaken zoals de reactiesnelheid, de souplesse en het uithoudingsvermogen geleidelijk af. Daarbij krijgen steeds meer mensen te maken met lichamelijke beperkingen bijvoorbeeld vanwege overgewicht, eerdere (sport) blessures, slijtage en genetische oorzaken. Dit heeft gevolgen voor de deelname aan sportieve activiteiten. Veel van deze zijn gaandeweg voor ouderen minder geschikt of moeten ouderen op een lager tempo doen. Fanatieke hardlopers stellen bijvoorbeeld vast dat na het vijftigste jaar het tempo langzaam afneemt en dat herstel meer tijd kost (Pataky et al., 2021).

Ouderen kampen naast lichamelijke belemmeringen bij het sporten en bewegen ook vaker met psychologische en persoonlijke beperkingen. Dit betreft zaken zoals het vertrouwen in eigen kunnen en maatschappelijke verwachtingen (sporten is voor jongeren). Naast deze factoren speelt de sociale en fysieke omgeving bij ouderen soms een rol. Denk aan de behoefte aan openbare toiletten en de ondersteuning van de sociale omgeving (familie/vrienden). Al deze factoren kunnen de deelname zowel stimuleren als tegenwerken.

Kunnen ouderen hun gedrag veranderen?

De overheid zou graag de deelname van ouderen aan sportieve activiteiten willen stimuleren (Ministerie van VWS, 2018). Is het echter mogelijk om ouderen te overtuigen om meer te gaan bewegen en deze overtuiging om te zetten in (gewoonte)gedrag?

In ons rapport over de deelname van ouderen aan sportieve activiteiten uit 2022 (Van den Dool en Heijnen) bespreken we een aantal (psychologische en fysiologische) functies die bij ouderen achteruitgaan. Dit betreft zaken zoals het gehoor en het zicht. Daarnaast vermindert bij ouderen de reactietijd en de

flexibiliteit van bewegingen. Ook het geheugen verslechtert. Na het zestigste levensjaar neemt de experimenteerdrijf af, net als de behoefte om de omgeving te beïnvloeden (terugtrekken in eigen wereld). Daarnaast is een snelle wisseling van kortstondige taken ingewikkelder (belangrijk bij sport). Ouderen leren verder minder makkelijk waardoor zij voor hen nieuwe sporthandelingen lastiger onder de knie krijgen. Nieuwe gewoonten ontwikkelen zoals meer gaan sporten en bewegen, lijkt daar ook onder. Tegelijkertijd blijven veel functies op peil. Dit betreft het beoordelingsvermogen, de kennis en het redeneren. Het functieverlies verschilt daarnaast per persoon. De beschreven (cognitieve) achteruitgang kan verklaren waarom ouderen vaker sporten oppakken waar ze ervaring mee hebben. Daarnaast valt op dat ouderen vaker kiezen voor activiteiten waarvoor ze minder hoeven te leren, zoals wandelen, fietsen en fitness.

Onderscheiden van twee groepen ouderen

In de paragrafen van dit hoofdstuk bespreken we het (relatieve) belang van de diverse motieven en belemmeringen. We kijken daarbij in welke mate de deelname aan sportieve activiteiten samenhangt met deze factoren. Verder onderscheiden we twee groepen ouderen: een groep die vrijwel niet aan sportieve activiteiten deelneemt en een groep die dat vaker doet. We zetten deze groepen af tegen de motieven en belemmeringen. We zien een duidelijk verband tussen de genoemde groepen en dit soort factoren.

De genoemde tweedeling neemt ook Van den Dool (2023) waar. Aan de ene kant een forse groep ouderen zonder lichamelijke beperkingen, zonder lage sociaal economische status en van Nederlandse herkomst (13% van de volwassenen). Zij zijn bijna net zo sportief als de volwassenen in het algemeen, maar wandelen en fietsen veel vaker dan hen. Aan de andere kant staat een groep van 2,3 procent van de volwassenen met lichamelijke beperkingen en een lage sociaal economische status. Hun wekelijkse sportdeelname valt een stuk lager uit (14% vs. 51% voor alle volwassenen en 45% voor grote groep ouderen). Zij wandelen en fietsen ook veel minder vaak wekelijks.

7.2 Actuele motivatie voor sportieve activiteiten

In het rapport over motieven en belemmeringen voor de volwassen bevolking bespreken we de 'motor' achter de deelname aan sportieve activiteiten (Van den Dool, 2025). We noemen deze motor actuele motivatie. Is deze motor ontwikkeld, vermoedelijk via een proces van sportsocialisatie, dan kiezen individuen ook bij tegenslag om een sportactiviteit - eventueel aangepast - te ondernemen. Tegenslagen kunnen zijn dat een activiteit door omstandigheden niet uitkomt of dat een georganiseerde activiteit stopt. Voor sommigen is de actuele motivatie sterk, maar voor anderen is deze afwezig of staat op een pruttelstand. Het verband tussen de actuele motivatie en de daadwerkelijke deelname aan sportieve activiteiten is sterk (Pearson correlatie 0,58). Dit vonden we in het onderzoek waarop het genoemde rapport is gebaseerd en waarvan we nu de resultaten voor verschillende groepen ouderen laten zien (uitgevoerd in mei-juni 2023).

De actuele motivatie bestaat uit zes onderliggende vragen. Samen vormen deze een sterke schaal (Cronbach's alfa is 0,79). De vragen hebben we uitgesplitst naar ouderen die weinig sportief actief zijn en de ouderen die dat vaker zijn ([tabel 7.1](#)). We zien dat de gemiddelde waarde voor ouderen niet verschilt voor volwassenen als geheel (56,0 minimum en 100 maximum). Weinig sportief actieve ouderen hebben een waarde van 43 en vaker actieve ouderen van 67. Deze verschillen zien we terug in de vraagitems in de tabel.

Tabel 7.1

Actuele motivatie deelname sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (Ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten (helemaal) mee eens)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen	43	39	51	29
Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe	25	21	35	10
Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn (% oneens)	23	27	45	13
Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden	19	19	28	11
Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg (% oneens)	16	15	26	6
Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat een andere dag in te halen (% oneens)	38	40	59	24
Geen voorgaande mee eens	32	36	15	53

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

7.3 Redenen sportieve activiteiten in algemeen

In het onderzoek naar motieven en belemmeringen van niet sportieve mensen hebben we ook naar de redenen gevraagd om deze activiteiten te beoefenen ([tabel 7.2](#)). De resultaten zijn gebaseerd op zowel sportieve als niet-sportieve ouderen.

De gezondheid/conditie is voor ouderen de belangrijkste reden om te sporten (82%). Ook voor de weinig actieve ouderen (69%). Vaker actieve ouderen noemen deze reden meer (93%). De tweede reden is plezier (76%). Voor ouderen is deze reden net wat minder belangrijk dan voor alle volwassenen. Ook bij deze reden zien we dat actieve ouderen deze veel vaker noemen dan weinig sportief actieve ouderen. Veel minder vaak zijn sociale contacten een reden voor het beoefenen van sportieve activiteiten. We zien dat deze door ouderen vaker zijn genoemd dan

door volwassenen in het algemeen (50% vs. 42%). Minder belangrijk voor ouderen in vergelijking met de volwassenen in het algemeen zijn de redenen afslanken/verbeteren uiterlijk (36%) en iets bereiken/presteren (36%). Ook deze redenen noemen sportievere ouderen vaker dan weinig actieve ouderen.

Tabel 7.2

Redenen voor het doen van sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)
(in procenten (heel) belangrijk)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Plezier	79	76	65	85
Gezondheid/conditie	82	82	69	93
Afslanken/verbeteren van het uiterlijk	48	36	30	41
Iets bereiken/presteren	33	20	10	29
Sociale contacten	41	50	41	57
Geen voorgaande items gekozen	9	11	19	4

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

7.4 Overtuiging belang sportieve activiteiten

Uit eerder onderzoek (Van den Dool, 2019) bleek dat diverse (sociale) media steeds meer aandacht aan sport, bewegen en gezondheid besteden. Deze informatie landt vooral bij mensen die al (enigszins) overtuigd zijn van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid. Het geloof in de overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid hebben we in **tabel 7.3** opgenomen.

In de tabel zien we dat weinig actieve ouderen veel minder overtuigd zijn van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid. Het grootste verschil bestaat voor de uitspraak 'Door sportieve activiteiten kan ik het leven beter aan' (25% weinig actieve ouderen vs. 65% voor actievere ouderen). Tussen ouderen in het algemeen en de bevolking van 25 tot 80 jaar, zien we beperkte verschillen. Alleen voor het hiervoor genoemde item, laten ouderen een lager percentage zien.

Tabel 7.3**Overtuigingen belang sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)**

(in procenten (helemaal) mee eens)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
De gezondheid is sterk te verbeteren met gezonde leefgewoonten	78	79	68	87
Het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid wordt sterk overdreven (% oneens)	49	42	27	55
Sportieve activiteiten verkleinen de kans op langdurige aandoeningen	64	63	49	74
Door sportieve activiteiten kan ik het leven beter aan	56	47	25	65
Ik probeer fit te blijven om gezond om oud te worden	69	72	54	86
Geen voorgaande items mee eens	11	9	15	5

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

7.5 Belemmeringen sportieve activiteiten

In deze paragraaf bespreken we de onderzochte belemmeringen in het rapport van Van den Dool (2025). Naast deze belemmeringen kunnen andere zaken een rol spelen zoals schaamte.

Onderzoek naar belemmeringen voor sportieve activiteiten is doorgaans gericht op kwetsbare ouderen die minder sportieve activiteiten ondernemen. Het aanbod voor deze groepen bestaat grotendeels uit groepsactiviteiten. De reden voor deze vorm is dat ouderen zich zo meer betrokken voelen en de activiteit langer volhouden. De sociale betrokkenheid is dus net zo belangrijk (Hoogendoorn et al, 2016). In paragraaf 7.2 zagen we dat ouderen vaker sociale contacten als reden noemen voor sportieve activiteiten. De helft noemt deze reden overigens niet.

Sommige ouderen willen graag sportieve activiteiten doen, maar belemmeringen kunnen deze wens bemoeilijken. Sommigen vinden ondanks belemmeringen zoals een volle agenda, tijd voor sportieve activiteiten. Anderen hebben wel tijd, maar voelen bij sportieve activiteiten pijn. Met wat voor belemmeringen hebben ouderen in het algemeen te maken bij sportieve activiteiten?

Fysieke belemmeringen

In Van den Dool et al. (2022) vonden we dat veel ouderen gezondheidsproblemen ervaren bij matige inspanning. Bij mensen met deze problemen zien we dan ook dat ouderen minder vaak sporten. Deze problemen zijn breder dan motorische beperkingen en hebben ook betrekking op bijvoorbeeld het ervaren van pijn bij bewegen, vermoeidheid bij sportdeelname en niet goed met anderen mee kunnen komen (tabel 7.4). Weinig actieve ouderen geven veel vaker pijn als belemmering op dan actievare ouderen. Dat geldt eveneens voor vermoeidheid, lichamelijke beperkingen en meer algemene problemen met de gezondheid. Ook kunnen weinig actieve ouderen minder goed meekomen met anderen bij sportieve activiteiten. De ouderen in het algemeen laten beperkte verschillen zien met de volwassenen van 25 tot 80 jaar in het algemeen.

Tabel 7.4

Fysieke belemmeringen deelname sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik heb (langdurige) pijn als ik sportieve activiteiten doe	24	28	41	16
Ik heb lichamelijke beperkingen die sportieve activiteiten bemoeilijken	25	31	47	19
Ik ben vaak te moe voor sportieve activiteiten	25	21	36	8
Ik heb problemen met mijn gezondheid	26	27	41	16
Ik kan niet goed met anderen mee komen bij sportieve activiteiten	26	32	47	19
Geen voorgaande items van toepassing	54	50	33	65

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

Drempelvrees

Het beeld van iemands eigen kunnen, kan een belemmering vormen om een activiteit te gaan doen (self efficacy). Voor sportieve activiteiten geldt dit ook. Lang niet alle ouderen hebben daarnaast ervaring met het doen van sportieve activiteiten (zie tabel 6.1). In [tabel 7.5](#) zien we enkele vragen passend bij wat we de belemmering drempelvrees noemen. Hierbij zien we dat weinig actieve ouderen hier vaker mee kampen. Zij noemen met name dat zij niet goed zijn in sportieve activiteiten. Daarnaast weten ze vaker niet welke activiteiten ze kunnen doen, wat ze leuk vinden en hoe een activiteit is te beginnen. Voor drempelvrees is het verschil tussen ouderen en alle volwassenen (25-79 jaar) beperkt. Ouderen geven wat vaker aan niet goed te zijn in sportieve activiteiten dan 25 tot 65-jarigen (niet in tabel), maar bij de andere vragen zien we geen verschil.

Tabel 7.5

Drempelvrees sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik ben niet goed in sportieve activiteiten	29	36	55	20
Ik weet niet wat voor sportieve activiteiten ik kan doen	16	17	29	7
Ik weet niet goed wat voor sportieve activiteiten ik leuk vind	19	16	26	9
Ik weet niet goed hoe ik met sportieve activiteiten kan beginnen	16	15	25	6
Geen voorgaande items van toepassing	60	57	35	75

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

Tijdsdruk

Met name jongere volwassenen hebben minder tijd bijvoorbeeld vanwege een drukke baan, kleine kinderen of een rijk sociaal leven. Van de volwassenen tot 55 jaar stelt 44 procent meer tijd aan sport te besteden als zij meer vrije tijd zouden hebben, tegen 8 procent van de ouderen (65-79 jaar; Van den Dool et al 2022). Uit [tabel 7.6](#) concluderen we dat volwassenen in het algemeen meer tijd besteden aan de zorg voor kinderen. Ouderen besteden wat meer tijd aan het ontmoeten van mensen. We zien daarbij een duidelijk verschil tussen weinig en meer sportief actieve ouderen: 29 procent resp. 40 procent. Actieve ouderen besteden ook meer tijd aan (vrijwilligers)werk en/of studie.

Tabel 7.6

Tijdsdruk, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik besteed veel tijd aan (vrijwilligers)werk en/of studie	34	30	25	34
Ik besteed veel tijd aan de zorg voor mijn kinderen	29	21	18	23
Ik besteed veel tijd aan de zorg voor familie of gezin	34	32	30	34
Ik besteed veel tijd aan bezigheden in of rond het huis	43	45	42	47
Ik besteed veel tijd aan bezigheden buitenshuis	31	35	32	37
Ik besteed veel tijd aan het ontmoeten van mensen	28	35	29	40
Geen voorgaande items van toepassing	23	22	28	17

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

Gebrek aan motivatie

Voor de belemmering gebrek aan motivatie kijken we naar concrete zaken die sportieve activiteiten minder aangenaam maken, zoals bijvoorbeeld zweten, angst voor de reactie van anderen, minder prettige eerdere ervaringen, niet van inspanning houden, deze niet leuk vinden en te veel aan het hoofd hebben.

Hoewel we steeds een verschil tussen weinig sportief actieve en meer actieve ouderen op deze items vaststellen, geven ook weinig actieve ouderen in meerderheid aan dat deze zaken niet voor hen gelden ([tabel 7.7](#)). Een derde van hen vindt sportieve activiteiten niet leuk (15% bij actievere ouderen), een even grote groep houdt niet van zweten (20% actievere ouderen). Minder dan 10 procent van de weinig actieve ouderen is bang voor negatieve reacties van anderen, drie procent van de actievere ouderen. Verder zien we dat 11 procent van de ouderen minder

prettige ervaringen met eerdere sportieve activiteiten had en 16 procent niet van lichamelijke inspanningen houdt (24% weinig actieve ouderen). De verschillen tussen de ouderen in het algemeen en de volwassenen van 25 tot 80 jaar zijn beperkt. Ouderen zijn iets minder vaak bang voor de reactie van anderen, hebben minder problemen met zweten, noemen minder vaak te veel aan het hoofd te hebben en ervaren minder vaak negatieve sportieve ervaringen.

Tabel 7.7

Gebrek aan motivatie deelname aan sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)
(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik vind sportieve activiteiten niet leuk	23	23	33	15
Ik houd niet van lichamelijke inspanning	18	16	24	8
Ik vind zweten niet prettig	30	26	33	20
Ik heb minder prettige ervaringen met sportieve activiteiten	15	11	18	6
Ik ben bang voor reacties van anderen als ik sportieve activiteiten doe	10	5	8	3
Ik heb te veel aan mijn hoofd voor sportieve activiteiten	17	9	15	4
Geen voorgaande items van toepassing	50	55	43	64

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

Niet sportieve beweegactiviteiten

Voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen is het niet noodzakelijk om aan sportieve activiteiten te doen. De richtlijnen zijn bijvoorbeeld ook te halen via tuinwerk, zwaar huishoudelijk werk en zwaar (betaald) werk. We zien echter dat weinig actieve ouderen niet vaker dan actievare ouderen dit soort activiteiten hebben, eerder andersom. Van de actieve ouderen geeft namelijk 52 procent aan dit soort werk te doen tegen 40 procent van de weinig actieve ouderen ([tabel 7.8](#)).

Tabel 7.8**Niet sportieve beweegactiviteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)**

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik doe veel huishoudelijk werk, doe aan tuinieren of klussen	50	47	40	52
Ik beweeg veel op mijn werk	26	11	9	13
Ik fiets of wandel naar mijn werk	27	11	6	16
Geen voorgaande items gekozen	35	47	55	40

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

Stimulans sociale omgeving

De meeste ouderen krijgen steun voor sportieve activiteiten van hun sociale omgeving (tabel 7.9). Wel zien we dat een kwart (24%) aangeeft niemand te hebben om samen sportieve activiteiten mee te beoefenen. Dat geldt meer voor weinig sportieve ouderen (34%) dan voor de vaker actieve ouderen (15%). Verder zijn er weinig ouderen die geen sportieve mensen kennen en waarvan de familie of vrienden sportieve activiteiten onbelangrijk vindt (12-14%). Weinig sportieve ouderen noemen deze zaken wel iets vaker (tot 20%). Verder is opvallend dat er weinig verschil bestaat tussen de ouderen en mensen van 25 tot 80 jaar. Ouderen lijken wat vaker gestimuleerd te worden door hun familie om te sporten. Tot slot is er een zekere stimulans van een eventuele partner die sportieve activiteiten doet.

Tabel 7.9**Stimulans sociale omgeving voor sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)**

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik ken niemand die sportieve activiteiten doet	13	12	20	6
Mijn familie vindt sportieve activiteiten niet zo belangrijk	19	14	19	10
Vrienden/kennissen vinden sportieve activiteiten niet zo belangrijk	14	12	16	8
Ik heb niemand om sportieve activiteiten mee te doen	24	24	34	15
Geen voorgaande items van toepassing	61	65	53	75
Mijn partner doet elke week sportieve activiteiten	25	22	12	30

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

Financiële beperkingen

De meeste ouderen hebben een redelijk goed inkomen waardoor zij in staat zijn een auto te rijden en een goede fiets te kopen. Maar er zijn ook ouderen die hoofdzakelijk afhankelijk zijn van AOW en relatief veel zorgkosten hebben. Voor de financiële belemmeringen om sportieve activiteiten te beoefenen kijken we niet alleen naar de inkomenspositie van ouderen maar ook in welke mate zij geld voor sportieve activiteiten over hebben, of zij hulpmiddelen nodig hebben en of zij sporten zouden willen beoefenen die zij niet kunnen betalen.

Van alle ouderen geeft bijna twee derde aan dat geen van deze financiële zaken van toepassing zijn (**tabel 7.10**; 64%). Weinig actieve ouderen noemen deze minder vaak (50%; 75% voor actieve ouderen). Zij melden vooral vaker dat zij hun geld liever aan andere zaken besteden en dat er na de betaling van de vaste lasten weinig geld overblijft. In het algemeen ondervinden ouderen minder de genoemde financiële beperkingen dan volwassenen van 25 tot 65 jaar. De laatste groep geeft vaker aan geen geld voor sportieve activiteiten over te hebben en dat er te weinig geld overblijft na aftrek van de vaste lasten.

Tabel 7.10

Financiële redenen en sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Ik besteed mijn geld liever aan andere dingen dan aan sportieve activiteiten	33	25	36	15
De sportieve activiteiten die ik het liefste wil doen, kan ik niet betalen	17	10	14	7
Na het betalen van mijn vaste lasten blijft er te weinig geld over	25	16	24	11
Voor sportieve activiteiten heb ik (dure) hulpmiddelen nodig	14	9	13	5
Geen voorgaande items van toepassing	52	64	50	75

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

Fysieke omgeving

Naarmate mensen ouder worden kost reizen meer moeite. Zo ook de reistijd naar sport- en recreatievoorzieningen. Voorzieningen zijn daarnaast soms wel in de buurt maar toch minder goed bereikbaar. Zo kan de afstelling van een stoplicht oudere wandelaars te weinig tijd geven om veilig over te steken. Voor de ouderen die we hier onderzoeken, 65 tot 80 jaar, vormen deze zaken doorgaans een minder groot probleem. Voor een wandel- of een fietstocht kunnen zij met een auto eenvoudig gebieden bereiken met aantrekkelijke routes. Voor een kortere tocht starten zij vrijwel altijd vanaf huis (Nationaal Sportonderzoek, september 2024).

Ouderen vinden hun buurt even vaak heel aantrekkelijk als de hele groep 18 tot 80-jarigen (38%; [tabel 7.11](#)). Naar de mate van activiteit zien we een duidelijk verschil tussen meer (45%) en weinig sportief actieve ouderen (29%). Kijken we vervolgens naar een concrete invulling van de aantrekkelijkheid van de buurt dan zien we nauwelijks onderscheid tussen deze twee groepen ouderen. Een klein deel geeft aan dat er weinig grasvelden, parken of bossen zijn (14%), dat er weinig (recreatieve) routes zijn (13%) of dat deze niet makkelijk zijn te bereiken (13%).

Tabel 7.11

Fysieke omgeving en sportieve activiteiten (vraagitems), bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten (helemaal) van toepassing)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
Mijn buurt is heel aantrekkelijk voor sportieve activiteiten	37	38	29	45
In mijn buurt zijn weinig grasvelden, parken of bossen	18	14	14	14
In mijn buurt zijn weinig routes om te wandelen, hard te lopen of te fietsen	16	13	14	12
In mijn buurt zijn wel mogelijkheden voor sportieve activiteiten, maar deze zijn niet makkelijk te bereiken	15	13	15	12
Geen voorgaande items van toepassing	42	44	50	38

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

7.6 Samenhang motieven en belemmeringen

In deze paragraaf bespreken we de samenhang van de motieven en belemmeringen bij ouderen. De samenhang hebben we vastgesteld via een regressieanalyse. Hiermee kijken we welk (statistisch) gewicht een motief of belemmering heeft om de deelnamefrequentie te verklaren. De motieven en belemmeringen hangen ook onderling meer of minder samen. Al deze elementen samen bepalen hoe goed de frequentie van de deelname aan sportieve activiteiten wordt verklaard (verklaarde variantie, weergegeven in %). Alle hiervoor besproken belemmeringen en motieven bestaan uit meerdere vraagitems. In de analyse gebruiken we samenvoegingen van de vraagitems (schaalwaarden). De gemiddelden die hieruit voortvloeien variëren van 0 (minimum) tot 100.

Belangrijke motieven en belemmeringen

Voor ouderen is de actuele motivatie het belangrijkste, zij het minder bij weinig actieve ouderen en meer bij vaker actieve ouderen. Deze kan een stimulator of een belemmering zijn. Deze is te zien als een gewoonte voortvloeiend uit een

socialisatieproces. Als ware het een motor die bepaalde mensen hebben ontwikkeld om te 'moeten' sporten en bewegen (of dit juist te laten). Met 55 is de waarde hoog voor vaker sportieve ouderen en laag voor weinig actieve ouderen (6) ([tabel 7.12](#)). Bij de volwassenen van 25 tot 80 (40) is de waarde weer hoger dan bij ouderen in het algemeen (33).

Ook drempelvrees voor sportieve activiteiten vormt een belangrijke belemmering. Weinig actieve ouderen weten minder goed hoe een sportieve activiteit te beginnen in vergelijking met vaker actieve ouderen (47 vs. 24). Fysieke belemmeringen zijn daarnaast een belangrijk onderscheidend kenmerk voor de deelname (weinig actieven 51, vaker sportieve ouderen 29).

De gezondheid noemen alle ouderen als een reden om sportieve activiteiten te beoefenen. Dat geldt net zo voor de overtuiging van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid. Actieve ouderen zijn daar meer van overtuigd (73) dan weinig actieve ouderen (59). Gebrek aan motivatie is ook een belangrijk kenmerk. Hierbij zien we een minder groot verschil naar de mate van activiteit (weinig actief 36, actiever 21).

Verder zien we dat weinig sportieve ouderen minder sociale steun ervaren voor sportieve activiteiten dan vaker actieve ouderen. Maar dit aspect komt niet als belangrijk uit de regressieanalyse. Omdat sportactiviteiten in de tijd dat de huidige generatie ouderen opgroeiden, nog nauwelijks gemeengoed waren, zien we een beperkte rol voor sportsocialisatie. Ook financiële beperkingen spelen uiteindelijk geen rol van betekenis om wel of geen sportieve activiteiten te beoefenen, maar we zien wel dat vaker actieve ouderen deze minder kennen dan weinig actieve ouderen.

Tabel 7.12**Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (uitsplitsing ouderen/mate sportiviteit: 65-79 jaar)**

(gemiddelden, 0 minimaal, 100 maximaal en beta-gewichten van regressieanalyse: verklaarde variantie 42%)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen: (n=1.520)	Weinig sportief (n=1.133)	Vaker sportief actief (n=387)	Beta- gewicht
<i>Mate van sportieve activiteit</i>	40	33	6	55	<i>wordt verklaard</i>
Motieven en belemmeringen					
Actuele motivatie	56	56	43	67	-0,37
Overtuiging belang voor gezondheid	68	67	59	73	0,14
Sportsocialisatie (kind)	46	38	35	41	
Fysieke belemmeringen	36	39	51	29	-0,19
Drempelvrees	33	34	47	24	-0,20
Gebrek aan motivatie	32	28	36	21	0,12
Voldoende sportieve beweegactiviteiten	42	29	24	32	0,08
Geringe sociale steun	32	29	37	23	
Financiële beperkingen	35	27	33	22	
Tijdsdruk	46	45	41	48	
Fysieke omgeving	64	67	64	70	
Motief: Plezier	78	76	71	80	0,08
Motief: Sociale contacten	55	61	58	64	
Motief: Iets bereiken/presteren	50	41	35	46	
Motief: Gezondheid/conditie	79	80	72	86	-0,15
Motief: Afslanken/verbeteren uiterlijk	59	52	48	56	
Gezond gedrag	65	71	65	75	
Keuze sportieve activiteit	67	64	64	64	

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

Motivatie in relatie tot het sportieve leven tot nu toe

Mensen met sportieve ervaring kennen de weg om sportieve activiteiten te gaan beoefenen. Daar besteden we in deze paragraaf aandacht aan via een vraag wat de rol van sport in het leven tot nu toe is geweest. Met name ouderen geven aan dat sport nog nooit een rol heeft gespeeld (14%; [tabel 6.1](#)). Geleidelijk aan neemt het percentage af (16% in 2017/2019), met de instroom van de jongere generatie. Andere ouderen hebben voorheen wel gesport (49%) of heeft altijd wat/vaker gesport (37%).

In [tabel 7.13](#) hebben we het sportieve verleden afgezet tegen de hiervoor besproken motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten. Door het sportverleden af te zetten tegen deze factoren zien we in de eerste plaats een fors

verschil naar de deelname aan sportieve activiteiten. Dit laatste betreft niet alleen sport maar ook de deelname aan wandelingen en fietstochten. Ouderen die nooit sportten, hebben een lage waarde (15) en ouderen die altijd (wat) vaker sportten de hoogste waarde (52).

Ouderen die nooit sportten hebben een hoge drempelvrees. Voor hen is de sportieve wereld immers onbekend. Verder zien we een fors verschil tussen ouderen die nooit sportten en ouderen die altijd (wat) hebben gedaan voor actuele motivatie en sportsocialisatie (tijdens kindertijd). De nooit sporters hebben hiervoor veel lagere waarden dan de regelmatige sportende ouderen. De nooit sporters noemen minder vaak de redenen om sportieve activiteiten te beoefenen in vergelijking met de ouderen die hun hele leven sportieve activiteiten hebben ondernomen. Daarnaast noemen zij vaker dat zij geen sociale steun uit hun omgeving ervaren om sportief actief te worden.

Tabel 7.13

Motieven en belemmeringen sportieve activiteiten, naar sportdeelname tot nu toe in het leven, bevolking 25-79 jaar (uitsplitsing ouderen/sportverleden: 65-79 jaar)

(gemiddelden, 0 minimaal, 100 maximaal)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen: (n=1.520)	Nog nooit gesport (n=296)	(vroeger) wel gesport (n=1.163)	Altijd vaker/wat gesport (n=389)
<i>Mate van sportieve activiteit</i>	40	33	15	28	52
Motieven en belemmeringen					
Actuele motivatie	56	56	40	51	71
Overtuiging belang	68	67	57	64	74
Sportsocialisatie (kind)	46	38	11	37	52
Fysieke belemmeringen	36	39	42	43	28
Drempelvrees	33	34	52	40	16
Gebrek aan motivatie	32	28	42	32	16
Voldoende sportieve beweegactiviteiten	42	29	31	30	40
Geringe sociale steun	32	29	42	32	18
Financiële beperkingen	35	27	36	31	20
Tijdsdruk	46	45	42	44	46
Fysieke omgeving	64	67	63	66	69
Motief: Plezier	78	76	64	73	85
Motief: Sociale contacten	55	61	53	56	68
Motief: Iets bereiken/presteren	50	41	37	38	51
Motief: Gezondheid/conditie	79	80	68	78	86
Motief: Afslanken/verbeteren uiterlijk	59	52	46	53	57
Gezond gedrag	65	71	67	66	74

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

7.7 Stimuleren kwetsbare ouderen door familie

Familieleden van ouderen, zoals kinderen, kunnen een oudere stimuleren en ondersteunen om (meer) te sporten en bewegen. Vooral als het oudere familielid kwetsbaar is. In een onderzoek van Van der Heijden et al. (2025a) is deze stimulering in beeld gebracht. Voor dit onderzoek zijn via een online vragenlijst vragen gesteld onder 758 40 tot 65-jarigen over hun familielid van 65 jaar of ouder die minder zelfredzaam is. Daarnaast zijn zeven interviews gehouden met familieleden van kwetsbare ouderen.

Eén op de drie (35%) stimuleert hun familielid bij sportieve activiteiten. Eén op de vier (27%) helpt met het zoeken naar sport- en beweegmogelijkheden. Degenen die zelf wekelijks sporten, helpen en stimuleren vaker (41% resp. 31%). Sommigen beschouwen zichzelf als ongeschikt om sporten en bewegen te stimuleren. Zij willen hun oudere familielid bijvoorbeeld geen activiteiten opleggen.

Zeven op de tien familieleden (71%) noemen geen belemmeringen bij het ondersteunen van hun oudere familielid. De rest noemt beperkingen zoals:

- gebrek aan tijd;
- gebrek aan motivatie bij het oudere familielid;
- weinig conditie of fysieke mogelijkheden bij het oudere familielid.

Uit dit onderzoek blijkt dat familieleden belangrijk zijn bij de ondersteuning van sportieve activiteiten bij minder zelfredzame ouderen. Familieleden die sportieve activiteiten belangrijk vinden, stimuleren hun oudere familieleden hierin vaker en intensiever. De meeste familieleden ervaren geen belemmeringen bij het ondersteunen. Maar soms is het lastig een oudere te motiveren of in te schatten wat deze veilig kan doen. Ook is niet altijd bekend welk sport- en beweegaanbod er in de buurt is. Bij minder zelfredzame ouderen weten familieleden vaker niet goed hoe hen te ondersteunen. Zij worden dan eerder ondersteund door (zorg)professionals dan door familieleden.

In de volgende twee paragrafen gaan we in op hoe het proces van starten met een sportieve activiteit zou kunnen verlopen. We kijken eerst welke voorkeur ouderen hebben voor specifieke sportieve activiteiten. Vervolgens kijken we hoe ouderen zich op sportieve activiteiten oriënteren.

7.8 Voorkeur wijze sporten en bewegen

In 2024 hebben we in het Nationaal Sportonderzoek 12 vragen gesteld over de ideale manier van sporten en bewegen, onafhankelijk of respondenten sporten en/of bewegen. De vragen betroffen onder andere de gewenste omvang van de groep (plus alleen), de behoefte aan begeleiding en de ideale reisafstand. Met de analyse techniek Twostep cluster (SPSS) hebben we met deze vragen volwassenen tot 80 jaar in drie (maximaal) onderscheidende groepen ingedeeld. Zie voor een toelichting op deze analyse Van der Heijden et al. (2025).

Van de ouderen heeft een kwart (26%) voorkeur om bij een vereniging of groep te sporten, het liefst met begeleiding zoals van een trainer ([tabel 7.14](#)). Met name jong volwassenen kiezen voor deze vorm (57%). Daarnaast bestaat een groep ouderen die met bekenden in de openbare ruimte sportieve activiteiten wil doen. Het accent ligt daarbij op gezelligheid (31%). De grootste groep bestaat uit ouderen die geen begeleiding willen en ook geen regels (43%). Zij willen in de openbare ruimte of een fitnesscentrum sportieve activiteiten beoefenen.

Tabel 7.14

Clustering voorkeur wijze sport en bewegen in drie groepen (2024), bevolking 16-79 jaar

(in procenten)

	Bevolking, 16-79 jaar (n=1.510)	16-34 jaar (n=434)	35-54 jaar (n=509)	55-64 jaar (n=271)	65-79 jaar (n=296)
Individuele sporter, geen regels of begeleiding, openbare ruimte of fitnesscentrum	38	25	42	45	43
Samen met een bekende in de openbare ruimte, gezelligheid is belangrijk	24	18	23	31	31
Vereniging, vaste groep of team, begeleiding gewenst	38	57	35	24	26

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos), april 2024

Als we kijken naar het vergelijkbare onderzoek uit 2017 (Van den Dool, 2017) zien we dat de groep ouderen die individueel wil sporten aanzienlijk is gegroeid (van 29% tot 43%). De ouderen willen ook vaker sportieve activiteiten in de openbare ruimte doen met gezelligheid als accent (van 24% tot 31%). De verliezer is de voorkeur voor onder begeleiding in georganiseerd verband willen sporten (van 47% tot 26%).

Voorkeur verband sportieve activiteiten

Een van de voorkeuren waar we de hiervoor beschreven clustering op hebben gebaseerd, betreft de voorkeur van het verband om sportieve activiteiten te beoefenen. Deze laten we zien in [tabel 7.15](#). De meeste ouderen hebben geen voorkeur voor een verband (24%; 9% weet het niet). Zelf georganiseerd (17%) of los verband (15%) noemen ze daarna het meest. In gelijke mate kozen zij de verbanden zorginstelling (11%) of abonnement van fitness of zwembad (12%). Een buurtinstelling kiest vijf procent van de ouderen en een sportvereniging ongeveer even vaak (7%). Ouderen kiezen in vergelijking met jongere volwassenen (veel) minder vaak voor deelname via een vereniging of sportschool/abonnement. Hiervoor stelden we dat ook al vast. Zij kiezen wat vaker voor losse verbanden. Speciaal op de wat oudere doelgroep gerichte verbanden zoals zorginstelling of via een buurtinstelling kiezen zij wel enigszins vaker, maar de percentages dat hiervoor kiest, ligt onder dat van de informele verbanden (15%).

We keken ook naar de weinig sportieve en meer sportieve ouderen. Daarbij zien we dat weinig actieve ouderen voor sportieve activiteiten eerder voor kleinschalige verbanden zouden kiezen, zoals een buurthuis of via de zorg (niet in tabel).

Uit de tabel is minder duidelijk af te leiden in welke mate ouderen thuis gaan sporten. Onderzoek uit 2020 (Van den Dool 2020a) laat bijvoorbeeld zien dat één procent van de ouderen van 65 tot 80 jaar gebruik maakt van de uitzendingen van het televisieprogramma Nederland in beweging.

Tabel 7.15
Voorkeur verband sportieve activiteiten, bevolking 18-79 jaar

(in procenten)

	Bevolking,				
	18-79 jaar (n=1.493)	18-34 jaar (n=417)	35-54 jaar (n=509)	55-64 jaar (n=271)	65-79 jaar (n=296)
Zelf/door kennis/familie georganiseerd	14	11	14	17	17
Los verband bekenden (vrienden of via internet)	11	5	12	15	15
Bij een fitnessclub of zwemschool	19	26	20	14	12
Via zorginstelling	7	4	6	6	11
Bij een sportvereniging	14	24	14	7	7
Bij buurthuis of andere organisatie in mijn buurt	3	1	2	4	5
Bij een zelfstandige trainer/coach	3	5	4	3	1
Op mijn werk/school	3	5	3	1	
Maakt mij niet uit	22	17	21	29	24
Weet niet	4	1	3	5	9

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos), april 2024

7.9 Oriënteren op sportieve activiteiten

Het doel van het overheidsbeleid is uiteindelijk om meer ouderen sportieve activiteiten te laten ondernemen. In deze paragraaf richten we ons daarom op het proces om meer te gaan bewegen. Hoe gaan ouderen op zoek naar informatie en welke hobbels denken zij tijdens de start van een sportactiviteit tegen te komen?

Allereerst kijken we waar ouderen op letten als ze een sportieve activiteit zouden zoeken (**tabel 7.16**). De ouderen letten het meest of de activiteit bij hun capaciteiten past (69%). Actieve ouderen letten daar meer op dan weinig sportieve ouderen. Op de tweede plaats kijken ze of de activiteit in de buurt is (64%). Hiervoor zien we geen onderscheid naar de mate van sportiviteit. Vervolgens houden ze rekening of zij passen bij mensen die de beoogde activiteit doen (45%). Ook hier zien we nauwelijks verschil in de mate van sportiviteit van de ouderen. In vergelijking met de volwassen bevolking letten ouderen minder op de kosten. De kosten betreffen wat

ze voor spullen moeten kopen (39%) en de terugkerende kosten (44%). Voor beide kostenposten zien we geen verschil naar mate van sportiviteit. Vervolgens let 40 procent van de ouderen op of zij begeleiding bij de activiteiten krijgen. Hiervoor zien we dat weinig sportieve ouderen dit vaker noemen dan sportievere ouderen. Wat minder vaak genoemd is of ouderen een sportieve activiteit samen met anderen kunnen doen (37%). De sportievere ouderen hebben hiervoor een grotere voorkeur. Tot slot zien we dat de benodigde tijd om de activiteit te leren minder belangrijk is voor ouderen (23%). Sportieve ouderen noemen dit net wat vaker.

Tabel 7.16

Verwachtingen sportieve activiteiten, bevolking 25-79 jaar (ouderen: 65-79 jaar)

(in procenten belangrijk)

	Bevolking 25-79 jaar (n=3.009)	Ouderen (n=1.520)	Ouderen, weinig actief (n=1.133)	Ouderen, vaker actief (n=387)
De benodigde tijd om deze te leren	29	23	21	26
De kosten om hiervoor spullen te kopen	51	39	39	39
De terugkerende kosten hiervoor	54	44	45	43
Of deze past bij wat ik kan	70	69	65	73
Of ik bij de mensen pas/hoor die deze activiteiten doen	43	45	47	43
Of het in de buurt is	69	64	64	65
Of ik deze samen met anderen kan doen	33	37	34	40
Of ik begeleiding kan krijgen	36	40	45	37
Geen voorgaande items belangrijk	11	13	19	8

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

Vervolgens bestuderen we waar ouderen zouden gaan kijken voor een sportieve activiteit. Dit doen we met cijfers uit het Nationaal Sportonderzoek van april 2024 en van mei 2017. De meeste ouderen zouden op internet zoeken (35%), net voor vragen aan bekenden (32%; [tabel 7.17](#)). Jongere volwassenen zouden veel vaker op internet kijken. In vergelijking met de antwoorden uit 2017 op deze vraag kijken ouderen vaker op internet en vragen zij minder vaak aan bekenden (28% en 42%). De derde wijze van informeren is vragen aan een zorgverlener (17%). Opmerkelijk is dat dit weinig verschilt naar leeftijd (voor 18 tot 35-jarigen is dat 14%). In 2017 noemden meer ouderen dat zij voor sportieve activiteiten bij een zorgverlener zouden informeren (23%). Ouderen informeren zich tot slot wat vaker via een folder (15%; 12% in 2017) dan jongeren. Relatief veel ouderen kozen het antwoord anders (25%).

We kijken ook weer naar weinig sportieve en meer sportieve ouderen. Daaruit blijkt geen verschil wat betreft de wijze van informeren (niet in tabel).

Tabel 7.17

Wijze informeren naar sportieve activiteiten, bevolking 18-79 jaar

(in procenten)

	Bevolking,				
	18-79 jaar	18-34 jaar	35-54 jaar	55-64 jaar	65-79 jaar
	(n=1.493)	(n=417)	(n=509)	(n=271)	(n=296)
Kijken op internet	53	65	56	45	35
Vragen aan bekenden	37	42	34	39	32
Vragen bij zorgverlener	16	14	15	18	17
Foldertje	9	6	8	12	15
Anders	18	9	17	25	25

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos), april 2024

Bekendheid/interesse sportieve activiteiten voor ouderen

Sportief aanbod voor ouderen bestaat al sinds de jaren zeventig via het programma Meer bewegen voor ouderen. Sindsdien is het aanbod uitgebreid voor verschillende groepen ouderen. Het op ouderen gerichte aanbod wordt lokaal georganiseerd door onder andere welzijnsinstellingen en sportverenigingen. De vraag is of ouderen dit soort op hen gerichte activiteiten kennen. Hiervoor zagen we namelijk dat een kwart van de weinig sportieve ouderen niet goed weten hoe ze sportieve activiteiten kunnen beginnen (in tegenstelling tot meer sportieve ouderen; zie Drempelvrees [tabel 7.5](#)). De bekendheid van het aanbod is hier onderdeel van (Nationaal Sportonderzoek april 2024). We kijken speciaal naar de bekendheid van de sportieve activiteiten die in de buurt plaatsvinden.

De ouderen zijn minder bekend met sportieve buurtactiviteiten dan volwassenen onder de 55 jaar (41-42%; [tabel 7.18](#)). In vergelijking met dezelfde vragen in het Nationaal Sportonderzoek van mei 2016 zien we dat de bekendheid onder ouderen is afgenomen (55% voor 65-79 jaar). Mogelijk hangt dit samen met een (andere) wijze van verspreiden van informatie over buurtactiviteiten (zoals online via specifieke apps). Weinig sportieve ouderen zijn minder bekend met één of meer activiteiten (33%) dan sportievere ouderen (52%, niet in tabel).

Tabel 7.18**Bekendheid met sportieve activiteiten in de buurt, bevolking 18-79 jaar**

(in procenten)

	Bevolking,				
	18-79 jaar	18-34 jaar	35-54 jaar	55-64 jaar	65-79 jaar
	(n=1.984)	(n=577)	(n=655)	(n=378)	(n=394)
Bekend met één of meer activiteiten	51	66	50	42	41
Geen van deze bekend	21	13	20	24	29
Weet ik niet	28	21	30	34	30

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos), april 2024

In een onderzoek uit 2018 onder 55-plussers tot 80 jaar heeft Van den Dool (2020a) de interesse in sport- en beweegactiviteiten in de buurt bedoeld voor ouderen onderzocht. Veel aanbod voor ouderen bestaat uit georganiseerde activiteiten. Meer dan de helft noemde deze (56% bij 65-79 jaar). Twee procent neemt momenteel hieraan deel en 13 procent eerder. Daarnaast geeft vier procent aan interesse in deelname te hebben en een derde mogelijke interesse. Bijna de helft heeft geen interesse (44% 65-79 jaar).

Samenvatting, conclusies & aanbevelingen

In dit hoofdstuk vatten we de resultaten per onderzoeksvraag samen. Vervolgens formuleren we overstijgende conclusies en aanbevelingen.

8.1 Resultaten per onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag 1: Wat is voor ouderen de ontwikkeling van de deelname aan sportieve activiteiten in de tijd?

De generatie ouderen van 2023 neemt vaker deel aan sportieve activiteiten zoals sporten, wandelen en fietsen dan de vorige generatie ouderen (2008, 15 jaar eerder). Het aandeel ouderen tussen de 65 en 79 jaar dat aan de beweegrichtlijnen voldoet, is voor 2023 gelijk aan dat van de gehele volwassen bevolking (resp. 45% en 43%). Het aandeel 80-plussers dat voldoet aan de beweegrichtlijnen is wel lager (22%), maar groeit sterk ten opzichte van 2001-2002 (7%). Veel meer 65-plussers in het algemeen voldoen aan de beweegrichtlijnen (24% 2001-2002, 40% 2023).

Voor wekelijks wandelen zien we bij ouderen van 65 jaar of ouder ook een sterke groei in de tijd (van 54% in 2001-2002 naar 74% in 2023). Deze percentages liggen voor beide perioden iets boven het wandelcijfer voor alle volwassenen. De toename is zowel voor 65- tot 80-jarigen als voor 80-plussers waar te nemen, zij het dat het niveau voor de jongere groep in 2023 hoger uitvalt (78% vs. 62%).

De deelname van 65-plussers aan wekelijks fietsen en sporten neemt ook sterk toe. Voor fietsen is de toename 12 procentpunten (43% 2001-2002, 55% 2023). Ouderen van 65 tot 80 jaar fietsen in 2023 meer dan de algemene bevolking (61% vs. 47%). Dit verschil is groter dan voor de jaren 2001-2002. De toename van de wekelijkse sportdeelname in de tijd bij 65-plussers is 13 procentpunten (27% 2001-2002, 40% 2023). Een kwart van de 80-plussers sport wekelijks in 2023 (28%), tegen 43 procent voor 65- tot 80-jarigen. De deelname voor alle volwassenen is 53 procent in 2023.

Onderzoeksvraag 2: Welke kenmerken hebben minder sportieve ouderen?

Bij zowel wandelen, fietsen als sportdeelname zien we dat een lichamelijke en/of langdurige aandoening negatief samenhangt met het sport- en beweeggedrag. Ook een lage sociaal economische status is gerelateerd aan een lagere sport- en beweegdeelname. Dit zien we terug bij ouderen net als bij de algemene bevolking. Lichamelijke beperkingen en de sociaal economische status zijn daarmee belangrijke onderscheidende kenmerken voor het sport- en beweeggedrag bij zowel ouderen als bij de algemene bevolking.

Leeftijd is ook een onderscheidend kenmerk voor sportdeelname (ouderen sporten minder dan jongvolwassenen). Maar voor fietsen en in wat mindere mate voor

wandelen is dat eerder andersom (ouderen meer dan jongvolwassenen). Binnen de 65-plussers onderscheiden we twee subgroepen naar leeftijd. Met name bij 80-plussers zien we dat de deelname aan wandelen, fietsen en sporten sterk afneemt en dan met name bij de laatste twee activiteiten. 80-plussers zonder beperking sporten minder dan 65- tot 80-jarigen met een lichamelijke beperking. Dit zien we ook bij de wekelijkse deelname aan fietsen. Van de 80-plussers heeft de helft een (matige/ernstige) lichamelijke beperking tegen 19 procent van de 65- tot 80-jarigen.

De contrasten vallen nog sterker uit als we kijken naar een combinatie van kenmerken. We vergelijken hiervoor twee groepen. Een groep ouderen met een lichamelijke beperking en een lage sociaal economische status en daarnaast een groep ouderen zonder beperking, zonder lage status en van Nederlandse herkomst. Over de tegenstelling tussen deze groepen rapporteerde Van den Dool eerder in 2023. Uit geactualiseerde cijfers voor de groepen over de periode 2022-2024 (eigen analyse) blijkt dat de eerste groep 2,4 procent van de volwassenen uitmaakt en de tweede groep 13,9 procent. Wat betreft wekelijkse sportdeelname komt de tweede groep uit op 50 procent, net onder het cijfer voor alle volwassenen (53%). De ouderen met een beperking en lage sociaal economische status kennen hiervoor een deelnamepercentage van 16. Dat is hetzelfde percentage als voor de periode 2001-2009. Voor de tweede groep ouderen lag de wekelijkse sportdeelname destijds op 37 procent. Dit betekent een sterke groei van de wekelijkse sportdeelname in de tijd. Ook voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen zien we vergelijkbare cijfers, tussen de groepen en in de tijd. Voor wandelen zijn de verschillen minder groot.

Onderzoeksvraag 3: Hoe nemen ouderen aan sportieve activiteiten deel?

Hiervoor gaven we aan dat ouderen minder aan sport deelnemen dan jong volwassenen. Maar naar het sportverband zien we minder onderscheid naar de (volwassen) leeftijdsgroepen. Een kwart (25%) van de wekelijkse sporters van 65 jaar en ouder is lid van een vereniging, 31 procent heeft een abonnement bij een zwembad of sportschool. Ouderen hebben wat minder vaak dan jongvolwassenen zowel een abonnement als een lidmaatschap van een sportvereniging.

Een kwart van de ouderen doet aan fitness en gymnastiek (23%). Daarnaast doet 15 procent van de 65-plussers aan duursporten. Dit is vergelijkbaar met de volwassen bevolking als geheel (respectievelijk 24% en 16%). Ouderen doen wel minder vaak aan veldsporten dan volwassenen tussen de 18-54 jaar (respectievelijk 5% en 13%).

Net als bij andere leeftijdsgroepen zien we bij ouderen een individualisering van de sportdeelname. De voorkeuren gaan steeds minder uit naar verbanden zoals een sportvereniging. We zien dit terug in een teruglopend lidmaatschap van sportclubs onder wekelijks sportende 65-plussers (2015 vs. 2023). De groei van de deelname onder ouderen leidt niet tot meer leden bij clubs. We zien namelijk dat het aandeel leden onder alle 65-plussers (inclusief niet-sporters) ook onder druk staat. Wellicht heeft dat met de keuze van sporttakken van 65-plussers te maken. Duursporten, fitness en andere individuele sporttakken groeien sterk in de loop der tijd terwijl sporten die doorgaans bij een vereniging plaatsvinden onder druk staan. Mogelijke

verklaringen voor de keuze van individuele sporttakken zijn de motivatie van ouderen om sportieve activiteiten vooral vanwege de gezondheid te beoefenen en dat zij minder makkelijk nieuwe dingen leren (zoals spelregels en complexe handelingen).

Onderzoeksvraag 4: Welke motieven, belemmeringen en behoeften hebben ouderen om deel te nemen aan sportieve activiteiten?

Kennis over motieven en belemmeringen zijn van belang om ouderen met weinig sportieve activiteiten te verleiden om deze vaker te gaan doen. Probleem daarbij is wel dat gedragsverandering geenszins eenvoudig is, voor ouderen is dat zelfs nog een stuk lastiger. Voor het beantwoorden van de vierde onderzoeksvraag maken we gebruik van een eerder onderzoek naar motieven en belemmeringen (Van den Dool, 2025). We onderscheiden daarbij twee groepen ouderen die gelijkenis vertonen met de groepsbeschrijving voor de beantwoording van vraag 2.

De gezondheid/conditie is voor ouderen de belangrijkste reden om te sporten. Daarbij zien we wel dat weinig actieve ouderen veel minder overtuigd zijn van het belang van sportieve activiteiten voor de gezondheid dan actieve ouderen. Ook plezier is vaak een reden om sportieve activiteiten uit te voeren. Ouderen noemen sociale contacten vaker als reden voor sportieve activiteiten dan volwassenen in het algemeen.

Weinig actieve ouderen geven veel vaker pijn als belemmering op dan actievere ouderen. Dat geldt eveneens voor vermoeidheid, lichamelijke beperkingen en meer algemene problemen met de gezondheid. Ook kunnen weinig actieve ouderen minder goed meekomen met anderen bij sportieve activiteiten.

De weinig actieve ouderen hebben vaker last van drempelvrees voor sport. Daarbij noemen zij met name dat zij niet goed zijn in sportieve activiteiten, ze weten niet welke activiteiten ze kunnen doen en leuk vinden en hoe deze te beginnen. De belemmeringen zijn groter bij ouderen die nog nooit hebben gesport, dan bij ouderen die (vroeger) wel hebben gesport. Ouderen zijn minder bekend met sportieve activiteiten in de buurt dan volwassenen onder de 55 jaar. Ouderen die weinig sportief zijn, zijn op hun beurt weer minder bekend met sportieve activiteiten in de buurt dan actieve ouderen.

Van de ouderen van 65-79 jaar heeft een kwart (26%) de voorkeur om bij een vereniging of groep te sporten, het liefst met begeleiding zoals van een trainer. Daarnaast bestaat een groep ouderen die met bekenden in de openbare ruimte sportieve activiteiten wil doen met een accent ligt daarbij op gezelligheid (31%). De grootste groep bestaat uit ouderen die geen begeleiding willen en ook geen regels (43%). Zij willen het liefst in de openbare ruimte of een fitnesscentrum sportieve activiteiten beoefenen. In vergelijking met onderzoek uit 2017 lijkt deze groep sterk te zijn gegroeid. Iets dergelijks zien we bij de individualiseringstrend bij ouderen (zie vorige vraag). Ouderen hebben dezelfde verwachtingen van sportieve activiteiten als de totale bevolking. Voor hun sportkeuze letten zij vooral op of de activiteit past bij wat zij aankunnen en of de activiteit in de buurt is.

8.2 Conclusies

Ouderen doen vaker sportieve activiteiten dan twintig jaar geleden. Dit zien we zowel bij sportdeelname als bij wandelen en fietsen. Ook voldoen ouderen steeds vaker aan de beweegerichtlijnen.

Maar als we inzoomen op de groep ouderen, zien we een sterke tweedeling.

- Aan de ene kant staan de gezonde ouderen. Zij beoefenen vrijwel evenveel sportieve activiteiten als jongere volwassenen, maar fietsen en wandelen vaker.
- Aan de andere kant zien we ouderen met (veel) minder sportieve activiteit. Dit zijn voornamelijk ouderen met een lichamelijke en/of langdurige aandoening en ouderen met een lage sociaaleconomische status. Deels gaat het om 80-plussers, maar ook een lichamelijke beperking hangt samen met een beperkte deelname aan sportieve activiteit. De minder sportieve ouderen hebben vaak te kampen met meerdere, persoonlijke belemmeringen om te sporten.

8.3 Aanbevelingen

Doelgroep specifiek maken dan 'ouderen'

We stellen in dit rapport grote verschillen tussen ouderen naar beweeggedrag vast. We zien daarbij twee belangrijke scheidslijnen. Allereerst bestaat er een scheidslijn naar leeftijd, 65- tot 80-jarigen versus 80-plussers. Binnen deze scheidslijn is er een onderscheid naar wel of geen lichamelijke beperking. Het lijkt daarom belangrijk om 'ouderen' als doelgroep beter af te bakenen om beter in te kunnen spelen op hun mogelijkheden en behoeften. Los daarvan kan discussie ontstaan over de focus op een nog jongere doelgroep. We stellen immers vast dat ouderen minder makkelijk hun gedrag kunnen veranderen. De focus op bijvoorbeeld 50- tot 65-jarigen om sportieve activiteiten te bevorderen, heeft als voordeel dat de betrokkenen langer van de voordelen van voldoende bewegen kunnen profiteren. Mogelijk dat hierdoor een deel van de langdurige aandoeningen en beperkingen op latere leeftijd zijn te voorkomen. Daarnaast leren mensen met beperkingen op jongere leeftijd hoe zij ondanks hun beperkingen toch sportieve activiteiten kunnen blijven beoefenen.

Actieve begeleiding naar passende sportieve activiteiten

Stimuleer de bekendheid van sportieve activiteiten onder niet-actieve ouderen. Daarbij kan het helpen om drempels gericht weg te nemen. Drempels bestaan uit onbekendheid welke activiteiten men kan doen en hoe deze te beginnen. Deze zijn weg te nemen door ouderen indien gewenst actief te begeleiden naar een passende sportieve activiteit. Deze kan betrekking hebben op een beweegactiviteit op eigen initiatief of in groepsverband onder begeleiding.



Bronnen

CBS. (2023). *Sportdeelname en bewegen onder de Nederlandse bevolking*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710–715. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157>

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2022). *Bewegen op leeftijd: waarom het zo belangrijk is om in beweging te blijven*. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl>

Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496–509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>

Pataky, M.W., Young, W.F. & Nair, K.S. (2021). Hormonal and Metabolic Changes of Aging and the Influence of Lifestyle Modifications. *Mayo Clinic Proceedings*, Volume 96, Issue 3, 788 - 814

RIVM (2023). *Bewegen en gezondheid: feiten en cijfers*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Van den Dool, R. (2017). *Afstemmen vraag & aanbod voor sporten/bewegen: factsheet 2017/12*. Utrecht: Mulier Instituut

Van den Dool, R. (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2020a). *Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten gericht op ouderen*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. & Heijnen, E. (2022). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen: de stand van zaken eind 2020*. Utrecht: Mulier instituut.

Van den Dool, R. (2023). *Welke groepen mensen bewegen minder? Vier groepen die achterblijven in beweegdeelname en de samenhang tussen deze groepen*, factsheet 2023/14. Utrecht: Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2025). Waarom sporten sommige groepen minder dan andere?: een onderzoek naar de samenhang van motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten. Utrecht: Mulier Instituut.

Van der Heijden, J. & Van den Dool, R. (2025). *Hoe sporten mensen het liefst?* Mulier Instituut.

Van der Heijden, J., Sparreboom, C., Smit, D., & Van Gorp, M. (2025). *Stimuleren van sport en bewegen bij minder zelfredzame ouderen: vanuit het perspectief van familieleden.* Mulier Instituut.

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.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

Remko van den Dool
r.vandendool@mulierinstituut.nl

Janne van der Heijden
j.vanderheijden@mulierinstituut.nl



Toegankelijk Alternatief

[Het toegankelijke alternatief van deze PDF online bekijken](#)