



65 jaar en ouder

# Sport- en beweggedrag van senioren naar sociaaleconomische positie

De sociaaleconomische positie (SEP) van senioren hangt samen met hun sport- en beweegdeelname. 8,3 procent van de senioren (65 jaar en ouder) bevindt zich in een lage SEP.



## Lage en hoge sociaaleconomische positie (SEP)

Tot de lage SEP-groep in deze infographic scharen we mensen met een praktische opleiding en een laag inkomen. Als praktische opleidingen beschouwen we basisonderwijs, vmbo en mbo 1. Een laag inkomen: de laagste twintig procent van alle huishoudinkomens. Tot de hoge SEP-groep behoren mensen met een theoretische opleiding (hbo en wo) en een huishoudinkomen behorend tot de hoogste twintig procent<sup>1</sup>.

### Lage SEP

### Bewegen

### Hoge SEP

23,6%

Voldoet aan de beweegrichtlijnen<sup>2</sup>

56,5%

64,5%

Wandelt wekelijks<sup>2</sup>

81,0%

35,1%

Fietst wekelijks<sup>2</sup>

69,5%

20,6%

Sport wekelijks<sup>2</sup>

61,1%

7,9 uur

Aantal uren zitten gemiddelde dag in de week<sup>3</sup>

8,8 uur



Senioren in een lage sociaaleconomische positie ervaren vaker beperkingen om te gaan sporten, zoals bijvoorbeeld betaalbaarheid (of het gebrek aan kennis over regelingen), chronische aandoening(en) of gebrek aan sociaal contact bij de sport<sup>4</sup>.

De keuze om te gaan sporten en bewegen hangt samen met sociaaleconomische positie, **behoeften en mogelijkheden**. Een **gezamenlijke aanpak tussen sport, zorg en welzijn** kan bijdragen om senioren vitaler te maken en gezondheidsverschillen te verkleinen.

## Beweegrichtlijnen senioren



Doe minstens **150 minuten per week** aan matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel<sup>5</sup>.



Doe minstens **tweemaal per week** spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen<sup>5</sup>.



**Voorkom** veel stilzitten<sup>5</sup>.



Naarmate men ouder wordt, neemt de kans op beperkingen en een combinatie van beperkingen (multimorbiditeit) toe. Bij senioren in een lage SEP is die kans nog groter. Het [e-book Zelfredzaamheid senioren](#) helpt zorg-, welzijns- en sportprofessionals en beleidsmedewerkers om met sport en bewegen de zelfredzaamheid van (kwetsbare) senioren te vergroten. Verder is de samenwerking tussen sport en zorg belangrijk; check onze [Bewust Bewegen-pagina](#).

### Bronnen:

<sup>1</sup> VZinfo.nl. Sociaaleconomische status-Verantwoording-Definitie. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.vzinfo.nl/sociaaleconomische-status/verantwoording/definities>

<sup>2</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek, i.s.m. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2023). Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2023. Den Haag: CBS.

<sup>3</sup> Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, VeiligheidNL, i.s.m. Centraal Bureau voor de Statistiek (2023). LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor 2023. Bilthoven: RIVM.

<sup>4</sup> Van den Dool R (2022). Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status: de achtergronden van de deelname. Utrecht: Mulier Instituut

<sup>5</sup> Kenniscentrum Sport & Bewegen. Beweegrichtlijnen. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/>