



26-64 jaar

Sport- en beweeggedrag van volwassenen naar sociaaleconomische positie

De sociaaleconomische positie (SEP) van volwassenen hangt samen met hun sport- en beweegdeelname. 4,6 procent van de volwassenen tussen 26 en 64 jaar 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 procent¹.

Lage SEP

Bewegen

Hoge SEP

34,0%

Voldoet aan de beweegrichtlijnen²

49,7%

62,6%

Wandelt wekelijks²

83,8%

36,7%

Fietst wekelijks²

68,6%

27,2%

Sport wekelijks²

74,2%

8,5 uur

Aantal uren zitten gemiddelde dag in de week³

10,6 uur



Volwassenen in een lage sociaaleconomische positie ervaren vaker beperkingen om te gaan sporten, zoals bijvoorbeeld betaalbaarheid (of het gebrek aan kennis over regelingen daarover), een chronische aandoening of gebrek aan sociaal contact bij de sport⁴.

Volwassenen met verschillende achtergronden hebben verschillende gewoonten en ontwikkelen daardoor andere sport- en beweegbehoeften. **Sluit aan op hun leefwereld!**

Beweegrichtlijnen volwassenen



Doe minstens **150 minuten per week** aan matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel⁵.



Doe minstens **tweemaal per week** spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen⁵.



Voorkom veel stilzitten⁵.

Bronnen:

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

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

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

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

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