



Rapport

Sport en bewegen in de gemeente Maastricht

Resultaten van vragenlijst onderzoek
onder jongeren en volwassenen

Sport en bewegen in de gemeente Maastricht

Resultaten van vragenlijst onderzoek onder jongeren en volwassenen

In opdracht van gemeente Maastricht

Mulier Instituut

Eva Heijnen

Marthe Westerbroek

Remko van den Dool

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

© Mulier Instituut

Utrecht, oktober 2024

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.

Afkortingen & Begrippen

Afkortingen

NSO | Nationaal Sportonderzoek

RSO | Richtlijn Sportdeelname Onderzoek

Begrippen

Nationaal Sportonderzoek
Het Nationaal Sportonderzoek (NSO) is een initiatief van het Mulier Instituut. Bij een steekproef van de Nederlandse bevolking wordt een vragenlijst uitgezet over diverse sport gerelateerde onderwerpen.

Richtlijn Sportdeelname Onderzoek
De Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) is een gestandaardiseerde vragenlijst om de frequentie, sporttak, sportvorm, organisatievorm en accommodatiebenuutting van grote bevolkingsgroepen in kaart te brengen, ook voor gemeenten en provincies.

Beweegrichtlijnen
De beweegrichtlijnen in Nederland geven advies over hoeveel beweging mensen nodig hebben om gezond te blijven. Ze zijn opgesteld door de Gezondheidsraad en gelden voor volwassenen en kinderen.

Inhoudsopgave

Sport en bewegen in de gemeente Maastricht

1	Inleiding	10
1.1	Achtergrond en aanleiding	10
1.2	Methode	10
2	Sport- en beweegdeelname	14
2.1	Beweegrichtlijnen	14
2.2	Incidentele sportdeelname	16
2.3	Sportdetails	18
3	Sport- en bewegen in de buurt	23
3.1	Sport- en beweegmogelijkheden in de buurt	23
3.2	Behoeften om te sporten en bewegen in de buurt	27
4	Motieven en belemmeringen	32
4.1	Motieven om te sporten en bewegen	32
4.2	Belemmeringen om te sporten en bewegen	33
5	Conclusie & aanbevelingen	36
5.1	Conclusie	36
5.2	Aanbevelingen	38
	Bronnen	41
	Bijlage 1 - Achtergrondkenmerken steekproef	42

Sport en bewegen in de gemeente Maastricht

In dit rapport geven we inzicht in de sportdeelname van jongeren (12-17 jaar) en volwassen inwoners (18-79 jaar) in de gemeente Maastricht, in de (toekomstige) behoefte aan sport- en beweegmogelijkheden in de buurt, en in motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen. In deze samenvatting staan de belangrijkste bevindingen per thema.

Sport- en beweegdeelname

Beweegrichtlijnen

- De beweegrichtlijnen voor volwassenen adviseren minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen, en minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Voor ouderen worden hier balansoefeningen aan toegevoegd.
- 62 procent van de volwassen inwoners in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijnen. In 2023 voldeed 44 procent van de Nederlanders van 18 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen (RIVM, 2023).
- 69 procent van de volwassenen in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijn voldoende matig intensieve inspanning. In 2023 voldeed 50 procent van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder aan het onderdeel matig of zwaar intensieve inspanning.
- 85 procent van de volwassenen in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijn voldoende bot- en spierversterkende activiteiten. In 2023 voldeed 78 procent van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten.
- 11 procent van de volwassenen in Maastricht voldoet aan beweegrichtlijn voldoende balansoefeningen.
- De bovengenoemde cijfers zijn wat aan de hoge kant in vergelijking met de cijfers van het RIVM (2020), maar de hogere cijfers zijn vergelijkbaar met onderzoek naar beweegrichtlijnen in een andere grote gemeente.

Deelname en frequentie

- We omschrijven een sporter doorgaans als iemand die minimaal twaalf keer per jaar sport (RSO-norm).
- Een sport wordt gezien als een fysieke activiteit met een competitief of recreatief doel, zoals voetbal, badminton, fitness, toerfietsen. Denksporten worden meegerekend, evenals algemene beweegvormen zoals danssport, yoga en fitness. Activiteiten zoals tuinieren, puzzelen en boodschappen vallen hierbuiten. Vakantiesporten tellen mee, maar activiteiten tijdens lichamelijke opvoeding op school niet.

- 73 procent van de inwoners van Maastricht (18-79 jaar) heeft in de afgelopen 12 maanden minimaal één keer gesport, 65 procent sportte minimaal maandelijks, en 56 procent sportte minstens veertig keer per jaar (wekelijkse sporter). Deze percentages liggen hoger dan de landelijke cijfers uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO) 2024 (67%, 60%, en 47%), waarbij gemeentelijk onderzoek vaak hogere cijfers toont dan landelijk onderzoek.
- 93 procent van de jongeren (12-17 jaar) in Maastricht heeft in de afgelopen 12 maanden minimaal één keer gesport, 88 procent sportte minimaal maandelijks, en 79 procent sportte minstens veertig keer per jaar.

Meest beoefende sporten

- De volwassenen in de gemeente Maastricht beoefenen het meest fitness (individueel, binnen; 47% van de sporters), gevolgd door hardlopen/joggen (30%).
- De meest beoefende sporten door jongeren in de gemeente Maastricht zijn fitness (individueel, binnen; 33%) en voetbal (30%).
- 57 procent van de jongeren heeft in de afgelopen twaalf maanden aan een sport op straat gedaan, zoals panna/straatvoetbal (29%) of 3x3 basketbal (11%).

Sportverband

- 30 procent van de volwassenen in de gemeente Maastricht is lid van een sportvereniging. Dit is vergelijkbaar met het landelijke gemiddelde van 28 procent.
- 42 procent van de volwassenen heeft een abonnement om te sporten (bij een sportschool, dansschool of zwembad).
- 63 procent van de jongeren in de gemeente Maastricht is lid van een sportvereniging. Dit zijn vaker 12-14-jarigen dan 15-17-jarigen.
- 33 procent van de jongeren heeft een abonnement om te sporten, waarbij 15-17-jarigen dit vaker hebben dan 12-14-jarigen.

Sport- en beweegmogelijkheden in de buurt

Het aanbod

- Meer dan de helft van de volwassenen (59%) in de gemeente Maastricht geeft aan dat er in hun buurt mogelijkheden zijn om te sporten en bewegen op voet- en fietspaden. Inwoners van lage sociaal economische status (SES)-buurten rapporteren dit minder vaak (53%) dan inwoners uit andere buurten (63%).
- De helft van de volwassenen (49%) geeft aan de mogelijkheid te hebben om te sporten of bewegen in een park.
- 64 procent van de jongeren kan sporten/bewegen op een speelplaats in de buurt.
- 61 procent van de jongeren ziet mogelijkheden om te sporten/bewegen op voet- en fietspaden in de buurt. Dit is vergelijkbaar met het percentage volwassenen.

Deelname aan sport- en beweegactiviteiten in de openbare ruimte

- › Twee derde van de volwassenen (68%) in de gemeente Maastricht fietst of wandelt wekelijks naar alledaagse voorzieningen, zoals een supermarkt.
- › De helft van de volwassenen (51%) fietst of wandelt wekelijks naar werk of school of maakt recreatieve wandelingen.
- › In vergelijking met de gemeente Maastricht fietsen volwassenen in Nederland vaker recreatief, doen ze vaker aan lichte beweegactiviteiten in spelvorm (zoals Pokémon Go), zwemmen ze vaker in open water en ondernemen ze meer activiteiten in open water, zoals surfen.
- › 85 procent van de jongeren fietst of wandelt wekelijks naar werk of school en twee derde (67%) naar alledaagse voorzieningen.

Aantrekkelijkheid buurt voor sport en bewegen

- › Minder dan de helft (46%) van de volwassen inwoners van de gemeente Maastricht beschouwt hun buurt als (zeer) aantrekkelijk voor sporten en bewegen. Dit is bijna hetzelfde percentage als bij jongeren (48%).
- › In 2023 is het percentage volwassen Nederlanders dat in een zeer sterk stedelijk gebied woont en hun buurt (zeer) aantrekkelijk vindt, hoger (53%) dan in Maastricht.

Behoeften om te sporten en bewegen in de buurt

Belangrijke voorzieningen voor sporten en bewegen in de buurt

- › Bijna een kwart van de volwassenen (26%) vindt vrijliggende wandelpaden (die niet direct aan een autoweg of fietspad liggen) essentieel. De aanwezigheid van een park wordt door 24 procent van de volwassenen als belangrijk beschouwd, terwijl 21 procent het veiligheidsgevoel op straat belangrijk vindt. De aanwezigheid van een park en vrijliggende wandelpaden vinden sporters belangrijker dan niet-sporters.
- › Jongeren vinden vaker het veiligheidsgevoel op straat belangrijk (26%). De aanwezigheid van sporttoestellen is van belang voor een kwart van de jongeren.

Stimuleren van sporten en bewegen in de buurt

- › Een vijfde van de volwassenen in de gemeente Maastricht vindt meer groen en water belangrijk (22%) en 21 procent wenst meer sporttoestellen, zoals voor buitenfitness of bootcamp. Sporters geven deze zaken vaker aan dan niet-sporters.
- › In vergelijking met de Nederlandse bevolking als geheel, geven inwoners van Maastricht vaker aan dat er meer groen en water moet komen en dat meer sporttoestellen geplaatst moeten worden (14% en 13% landelijk).
- › Jongeren in Maastricht vinden vooral sporttoestellen plaatsen (29%), meer/betere speelplekken (26%) en meer groen en water aanleggen (23%) belangrijk om de buurt aantrekkelijker te maken voor sport en beweging.

Motieven en belemmeringen

Motieven om te sporten en bewegen

- › Voor volwassenen in de gemeente Maastricht is 'lichaamsbeweging en/of gezondheid' de belangrijkste reden om te sporten en bewegen (87%). Dit is hoger dan landelijk (80% in 2018). De 'opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid' is een andere reden voor 65 procent van de volwassenen. Volwassenen in Maastricht hechten meer waarde aan 'prestatie, jezelf verbeteren' (32%) dan de Nederlandse bevolking (20%).
- › Jongeren in Maastricht noemen net als volwassenen 'lichaamsbeweging en/of gezondheid' als belangrijkste reden om te sporten of bewegen (76%). Daarnaast is 'conditie, kracht en/of lenigheid opbouwen' belangrijk voor 68 procent van de jongeren.
- › In tegenstelling tot volwassenen waarderen jongeren meer redenen zoals 'prestatie, jezelf verbeteren', 'nieuwe vaardigheden leren', 'gezelligheid/contacten' en 'leuke activiteit/plezier'.
- › Inwoners uit lage SES-buurtten geven minder vaak 'leuke activiteit/plezier' en 'prestatie/jezelf verbeteren' aan als motivatie voor sport en bewegen.
- › Sporters noemen veel vaker 'leuke activiteit/plezier' (59%) en 'conditie, kracht en/of lenigheid opbouwen' (76%) dan niet-sporters, die vaker 'advies opvolgen van arts/fysiotherapeut' (18%) aangeven.

Belemmeringen om te sporten en bewegen

- › De grootste belemmering voor volwassenen in Maastricht om (meer) te sporten is 'tijdgebrek vanwege combinatie werk, studie of gezin' (45%), vergelijkbaar met het landelijke percentage van 43 procent in 2018. 'Het weer' (26%) en 'lichamelijke belemmeringen' (21%) zijn andere belangrijke belemmeringen. Het weer wordt in Maastricht vaker genoemd dan landelijk (12%).
- › Voor jongeren is 'tijdgebrek vanwege school of werk' eveneens de belangrijkste belemmering (68%), met een duidelijk verschil tussen 15-17-jarigen (64%) en 12-14-jarigen (48%).
- › Naast tijdgebrek worden kosten door 17 procent van de volwassenen en 12 procent van de jongeren genoemd als belemmering.
- › In lage SES-buurtten wordt tijdgebrek minder vaak genoemd dan in niet lage SES-buurtten (38% vs. 49%), maar is daar nog steeds de belangrijkste belemmering.
- › Sporters ervaren vaker 'tijdgebrek vanwege werk, studie en/of gezin' (53%) en 'het weer' (31%) als belemmeringen dan niet-sporters, die vaker 'lichamelijke belemmeringen' (30%) aangeven.



Inleiding

In dit rapport geven we inzicht in de sportdeelname van de jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18-79 jaar) uit gemeente Maastricht, de ervaren sport- en beweegmogelijkheden in de openbare ruimte en de motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen. In het eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, aanleiding en methode van het onderzoek.

1.1 Achtergrond en aanleiding

Maastricht is de hoofdstad van de provincie Limburg en heeft 125.285 inwoners (CBS, 2024). De stad kent een diverse bevolkingssamenstelling, met relatief veel jongeren en internationale inwoners. Zo is 30 procent van de Maastrichtse bevolking jonger dan 25 jaar, mede door de vele (internationale) studenten, en is 38 procent buiten Nederland geboren (CBS, 2024). Ter vergelijking: in heel Nederland is 20 procent in het buitenland geboren (CBS, 2024).

Maastricht beschikt over verschillende sportaccommodaties, waaronder sporthallen, zwembaden en fitnesscentra, evenals diverse buitensportlocaties zoals sportparken en groene ruimtes. Naast deze sportfaciliteiten biedt de omliggende natuur tal van mogelijkheden voor buitenactiviteiten zoals wandelen en fietsen. Maastricht kent daarnaast diverse sport- en beweegaanbieders. Deze bestaan behalve uit sportverenigingen en commerciële sportaanbieders voor alle leeftijden en niveaus, ook uit beweeginitiatieven van de gemeente en lokale organisaties. In Maastricht vinden voorts regelmatig sportevenementen plaats. De stad kent enkele uitdagingen op het gebied van sport en bewegen waaronder verschillen in deelname tussen wijken en leeftijdsgroepen.

Om in te spelen op de uitdagingen en het sport- en beweegbeleid in gemeente Maastricht te onderbouwen en te monitoren heeft de gemeente het Mulier Instituut gevraagd een sport- en beweegonderzoek uit te voeren.

1.2 Methode

Opzet

De gemeente Maastricht heeft informatie over de sport- en beweegdeelname van haar bevolking verzameld via een veldwerkonderzoek. Voor dit onderzoek hebben zij gebruik gemaakt van een vragenlijst die het Mulier Instituut heeft ontwikkeld. De gemeente Maastricht heeft de vragenlijst in hun vragenlijsttool geprogrammeerd en uitgezet. De voor het onderzoek uit het bevolkingsregister geselecteerde respondenten hebben een brief thuisgekregen met een QR-code en een link naar de vragenlijst. De respondenten konden de vragenlijst online invullen. Daarnaast was het mogelijk om een fysieke vragenlijst op te vragen. Deze data zijn naderhand door de afdeling I&A verwerkt.

Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep bestaat uit inwoners van de gemeente Maastricht. De gemeente heeft een vragenlijst uitgezet onder jongeren van 12 tot en met 17 jaar en volwassenen van 18 jaar of ouder.

Vragenlijst

De samenstelling van de vragenlijst heeft het Mulier Instituut verzorgd in samenspraak met de gemeente. De vragenlijst is gebaseerd op diverse metingen van het Nationaal Sportonderzoek (NSO) van het Mulier Instituut. Hierdoor kunnen we uitkomsten van Maastricht met landelijke cijfers vergelijken. Daarnaast is gebruik gemaakt van de Squash-vragenlijst die ontwikkeld is door het RIVM. Het eerste blok van de vragenlijst zijn vragen om de beweegrichtlijnen samen te stellen. Deze beweegrichtlijnen zijn vastgesteld door de Gezondheidsraad.

Een belangrijk vraagblok is gericht op de sportdeelname in de afgelopen 12 maanden. Dit betreft de Richtlijn Sportonderzoek (RSO). Kern van de RSO is de vragenlijst met de basisvragen.

De vragenlijst is daarnaast gericht op de volgende thema's:

- beoefende sporttakken en sportfrequentie;
- sport- en beweegmogelijkheden in de openbare ruimte;
- motieven en belemmeringen voor sport en bewegen.

Jongeren ontvingen een aangepaste versie van de vragenlijst. Zij kregen geen vragen over de beweegrichtlijnen om de vragenlijst zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de beleefwereld van de doelgroep en de duur van de vragenlijst niet als een belemmering te laten optreden. Verder hebben we de formulering van de vragen en antwoordopties aangepast aan deze doelgroep.

Gezien het grote aantal internationale inwoners in de gemeente was de vragenlijst ook beschikbaar in het Engels.

Respons

De gemeente Maastricht heeft uitnodigingsbrieven gestuurd naar alle jongeren tussen de 12 en 17 jaar, in totaal 5.413 brieven. Alle 18-jarigen hebben een uitnodiging ontvangen (2.245 brieven). Daarnaast zijn er 8.321 uitnodigingen verstuurd naar inwoners van 19 jaar en ouder. Hierbij zijn relatief meer uitnodigingen gestuurd naar inwoners uit aandachtsbuurten (gedefinieerd door de gemeente Maastricht) om de respons in deze buurten te verhogen zodat we de resultaten kunnen vergelijken tussen buurten.

De vragenlijst is ingevuld door een kleine groep inwoners van 80 jaar en ouder (n=46). Deze groep is niet meegenomen in de resultaten vanwege de vergelijkbaarheid met landelijke cijfers. We vergelijken de resultaten van Maastricht met landelijke cijfers die gaan over leeftijdsgroep 18-79 jaar.

In totaal heeft Maastricht 5.413 inwoners van 12 tot 18 jaar en 102.424 inwoners van 18 tot 80 jaar. 1.167 volwassenen en 712 jongeren hebben de vragenlijst volledig ingevuld. De responspercentages zijn 13 procent bij jongeren van 12 tot en met 17 jaar, 7 procent bij 18-jarigen en 14 procent bij de groep van 19 jaar en ouder. In gelijksoortige onderzoeken is een responspercentage van 10 procent gebruikelijk.

Meer achtergrondkenmerken van de steekproef staan in bijlage 1 ([tabel B1.1](#) en [tabel B1.2](#)).

Veldwerkperiode

De veldwerkperiode voor dit onderzoek vond plaats tussen 22 mei en 12 juni 2024.

Verwerking en weging van gegevens

Na het veldwerk hebben we de vragenlijstgegevens verwerkt en via tabellen gerapporteerd. Een onderdeel van de verwerking is de weging van de gegevens. Wegen is noodzakelijk om onevenwichtigheden naar achtergrondkenmerken op te vangen. Zo hebben relatief meer vrouwen en hoogopgeleiden deelgenomen aan het onderzoek in verhouding tot het percentage vrouwen en hoogopgeleiden in de bevolking van de gemeente Maastricht.

De correctie/weging vindt plaats door gebruik te maken van bekende bevolkingsgegevens. Voor dit onderzoek zijn dat de verdeling naar geslacht, leeftijd, opleiding en de woonwijk van de bevolking in de gemeente Maastricht. Na de weging op deze kenmerken komt de steekproef overeen met de werkelijke bevolkingssamenstelling. Dit is vooral belangrijk bij vergelijking met ander of vervolgonderzoek, omdat een weging helpt om verschillen in respons (zoals een oververtegenwoordiging van bepaalde groepen) te corrigeren. Zo kunnen we veranderingen en trends beter interpreteren en voorkomen dat verschillen in steekproefsamenstelling de uitkomsten vertekenen.

Toelichting

In de titel van elke tabel en figuur staat weergegeven met welke landelijke gegevens we deze hebben vergeleken. Niet altijd hebben de landelijke gegevens betrekking op 2024 (het jaar van afname vermelden we in de tabel). Voor jongeren is geen vergelijking met landelijke gegevens mogelijk omdat deze gegevens niet beschikbaar zijn.

Onder de tabellen en figuren staat de bron vermeld. Percentages tellen niet altijd op tot 100 procent vanwege afronding of als meerdere antwoorden mogelijk waren.



Leeswijzer

Hoofdstuk 2 gaat over de beweegrichtlijnen en sportdeelname van de inwoners van Maastricht. Daarnaast gaan we in op een aantal aspecten van de sportdeelname: type sport, sportfrequentie en sportlocatie.

In hoofdstuk 3 gaan we in op recreatief gebruik van de openbare ruimte om te sporten en bewegen. Daarnaast gaan we in op de tevredenheid over en de behoeften voor het sport- en beweegaanbod in de buurt.

Vervolgens gaan we in op de motivatie en belemmeringen om te sporten en bewegen (hoofdstuk 4).

We sluiten het rapport af met enkele samenvattende conclusies in hoofdstuk 5.

Sport- en beweegdeelname

In dit hoofdstuk beschrijven we het aandeel volwassenen (18-79 jaar) uit de gemeente Maastricht dat voldoet aan de beweegrichtlijnen. Vervolgens rapporteren we over de deelname aan sport door zowel volwassen inwoners als jongeren (12-17 jaar). Daarna gaan we in op enkele details van het sporten, zoals type, locatie en frequentie en sportverband.

2.1 Beweegrichtlijnen



Definitie beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijnen voor volwassenen zijn als volgt gedefinieerd:

- Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen.
- Minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

62 procent van de volwassen inwoners in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijnen ([tabel 2.1](#)). Dit percentage ligt hoger onder 18-34-jarigen (68%) dan onder de 55-64-jarigen (58%) en 65-79-jarigen (58%).

Gekeken naar de verschillende onderdelen van deze beweegrichtlijnen voldoet 69 procent van de volwassenen in Maastricht aan de beweegrichtlijn voldoende matig intensieve inspanning. Dit percentage ligt hoger onder 18-34-jarigen (79%) dan onder 35-54-jarigen (63%), 55-64-jarigen (63%) en 65-79-jarigen (65%). Op andere kenmerken zien we geen tot weinig verschillen.

85 procent van de volwassenen in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijn voldoende bot- en spierversterkende activiteiten. Hoogopgeleiden (91%) voldoen meer aan deze beweegrichtlijn dan laagopgeleiden en middelbaaropgeleiden (81% en 83%). Op andere kenmerken zien we geen tot weinig verschillen.

11 procent van de volwassenen in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijn voldoende balansoefeningen. De balansoefeningen worden met name voor senioren geadviseerd, maar we zien in onze cijfers niet dat 65-79-jarigen balansoefeningen vaker doen dan de andere leeftijdsgroepen.

In 2023 voldeed 50 procent van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder aan het onderdeel (1) matig of zwaar intensieve inspanning en 78 procent aan het onderdeel (2) spier- en botversterkende activiteiten. 44 procent van de Nederlanders van 18 jaar en ouder voldeed aan de beweegrichtlijnen (RIVM, 2023).

De cijfers in Maastricht zijn aan de hoge kant in vergelijking met de cijfers van het RIVM.¹ De hogere cijfers uit dit onderzoek zijn vergelijkbaar met onderzoek naar beweegrichtlijnen in een andere grote gemeente (niet openbaar gemaakt). Dit verschil kan deels te maken hebben met een mogelijk overschatting van de uitkomsten in Maastricht door een selectief proces van wel of niet deelnemen aan dit onderzoek omdat mensen die weinig bewegen minder geneigd zijn vragenlijsten hierover in te vullen. Bij het RIVM wordt een groot deel van de respondenten face-to-face ondervraagd, wat invloed heeft op de doelgroep die wordt bereikt.

Tabel 2.1

Profielkenmerken naar beweegrichtlijnen totaal en per onderdeel, bevolking van 18-79 jaar in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten per rij, n=1.167)

	Beweegrichtlijnen	Matig intensieve inspanning	Bot- en spier-versterkende activiteiten	Balans oefeningen
Totaal	62	69	85	11
Geslacht				
Man	63	71	85	6
Vrouw	61	67	86	17
Leeftijd				
18-34 jaar	68	79	84	13
35-54 jaar	60	63	88	10
55-64 jaar	58	63	87	10
65-79 jaar	58	65	83	10
Opleiding				
Lager	57	66	81	6
Middelbaar	64	74	83	13
Hoger	63	67	91	13
SES-buurt				
Geen lage SES	62	70	86	12
Wel lage SES	62	69	84	9

Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut; Nationaal Sportonderzoek (NSO), april/mei 2024, Mulier Instituut.

¹ Het RIVM(Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) heeft cijfers over gezondheid en leefstijl berekend voor alle wijken en buurten in Nederland op basis van ruim 540.000 respondenten van de Gezondheidsmonitor volwassenen 2020 van GGD(Gemeentelijke/gewestelijke gezondheidsdienst) en CBS(Centraal Bureau voor de Statistiek) en RIVM. Omdat er vaak te weinig respondenten per wijk of buurt zijn, gebruikt het RIVM het 'SMAP'-model waarmee de cijfers geschat kunnen worden.

2.2 Incidentele sportdeelname

In dit onderzoek beschrijven we een sporter als iemand die minimaal twaalf keer per jaar sport (RSO-norm). Om deze norm vast te stellen maken we gebruik van de vraag naar de sportfrequentie in de afgelopen twaalf maanden. Aangezien het veldwerk eind mei en begin juni plaatsvond, gaan de cijfers hier dus grofweg over de periode van juni 2023 tot en met juni 2024.



Definitie sportdeelname

Fysieke activiteiten die worden beoefend met een competitief of recreatief doel, zoals voetbal, badminton, fitness en toerfietsen. Denksporten zoals schaken worden meegerekend. Activiteiten zoals tuinieren, puzzelen en fietsen naar de bakker vallen buiten deze definitie. Algemene beweegvormen, zoals danssport, yoga en verschillende varianten van fitness, worden wel meegenomen. Sporten die tijdens vakanties zijn beoefend tellen mee, maar activiteiten tijdens lichamelijke opvoeding op school worden niet meegerekend.

Van de bevolking van de gemeente Maastricht van 18 tot en met 79 jaar heeft 73 procent deelgenomen aan sport. Dit betekent dat zij in de afgelopen twaalf maanden minimaal één keer hebben gesport. 65 procent sportte minimaal maandelijks (RSO-norm, twaalf keer per jaar of vaker). 56 procent nam minimaal veertig keer deel aan sport ('wekelijkse' sporter). Deze percentages liggen boven landelijke referentiecijfers uit 2024 (respectievelijk 67%, 60% en 47%). Gemeentelijk onderzoek valt doorgaans hoger uit dan onderzoek dat landelijk plaatsvindt.

● Jongeren (12-17 jaar)

Van de jongeren tussen de 12 en 17 jaar in de gemeente Maastricht heeft 93 procent deelgenomen aan sport. Dit betekent dat zij in de afgelopen twaalf maanden minimaal één keer hebben gesport. 88 procent sportte minimaal maandelijks (RSO-norm, twaalf keer per jaar of vaker). 79 procent nam minimaal veertig keer deel aan sport ('wekelijkse' sporter). Bij jongeren zien we bijna geen verschillen tussen geslacht en leeftijd (12 t/m 14 vs. 15 t/m 17). Jongeren uit lage SES-buurtten zijn minder vaak wekelijkse sporters dan jongeren die niet in lage SES-buurtten wonen (72% vs. 82%).

Profielkenmerken

De profielkenmerken van de volwassen sporters staan in [tabel 2.2](#). We zien dat inwoners van Maastricht vaker wekelijks sporten vergeleken met landelijke cijfers. Verder valt op dat:

- de maandelijkse sportdeelname (RSO) onder vrouwen en mannen bijna niet verschilt (67% vs. 64%);
- vrouwen in gemeente Maastricht vaker wekelijks sporten vergeleken met landelijke cijfers (58% vs. 43%). Goed om hierbij op te merken dat er in veel universiteitssteden meer jonge vrouwen dan mannen zijn;

- o naarmate de leeftijd toeneemt er minder inwoners sporten, dit is vergelijkbaar met de landelijke cijfers. Zo sport 81 procent van de 18-34-jarigen in Maastricht minimaal 12 keer per jaar tegenover 50 procent van de 65-79-jarigen. Landelijk geldt dit voor 75 procent van de 18-34-jarigen tegenover 41 procent van de 65-79-jarigen;
- o hoogopgeleiden vaker sporten dan laagopgeleiden (75% vs. 48%). Dit komt overeen met landelijke uitkomsten (73% vs. 40%);
- o inwoners in de gemeente Maastricht die wonen in buurten met een lage SESS minder vaak sporten in vergelijking met inwoners die niet in lage SES-buurten wonen (57% vs. 70%). Ook zijn deze inwoners minder vaak 'wekelijkse' sporters (47% vs. 62%).

Tabel 2.2

Profielkenmerken naar sportfrequentie, bevolking van 18-79 jaar in de gemeente Maastricht (2024) en in Nederland (2024)

(in procenten per rij)

	Gemeente Maastricht (n=1.167)			Landelijk NSO 2024 (n=2.483)		
	Incidenteel/ niet < 12x p.j.	Maandelijks (RSO) 12x p.j.	Wekelijks 40x p.j.	Incidenteel/ niet < 12x p.j.	Maandelijks (RSO) 12x p.j.	Wekelijks 40x p.j.
Totaal	35	65	56	40	60	47
Geslacht						
Man	36	65	55	35	65	51
Vrouw	34	66	58	44	56	43
Leeftijd						
18-34 jaar	19	81	70	25	75	59
35-54 jaar	33	67	58	37	63	47
55-64 jaar	50	50	43	49	51	40
65-79 jaar	50	50	43	59	41	34
Opleiding						
Lager	52	48	36	60	40	30
Middelbaar	33	67	59	38	62	48
Hoger	25	76	68	27	73	58
SES-buurten						
Geen lage SES	30	70	62	x	x	x
Wel lage SES	43	57	47	x	x	x

Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut; Nationaal Sportonderzoek (NSO), april/mei 2024, Mulier Instituut.

2.3 Sportdetails

Clusters van sporttakken

De diverse vormen van fitness en sporten op de openbare weg² zijn voor volwassenen in de gemeente Maastricht de belangrijkste sporttakken (**figuur 2.1**). 44 procent van de sportende inwoners van Maastricht doet aan een vorm van fitness. 39 procent sport op de openbare weg, zoals hardlopen, freerunning, mountainbiken, skeeleren/skaten, wandelsport en wielrennen. Dit betreft minder vaak inwoners die in lage SES-buurtten wonen vergeleken met inwoners die niet in lage SES-buurtten wonen (32% vs. 43%).

In vergelijking met Nederland als geheel sporten volwassenen in de gemeente Maastricht minder op de openbare weg (53% vs. 39%). Dat geldt ook voor fitness (50% vs. 44%). Wel beoefenen ze vaker een zwemsport (19% in Maastricht versus 12% landelijk).

Sporten in de binnenruimte zoals biljart, darts, danssport, denksporten, tafeltennis, vecht- en verdedigingssporten en yoga doet een kwart van de volwassenen in de gemeente Maastricht. 22 procent van de volwassenen beoefent een veldsport. Daaronder vallen sporten zoals atletiek, hockey, honkbal/softbal, tennis en voetbal.

Zaalsport beoefenen de volwassenen in de gemeente Maastricht het minst. Daaronder vallen sporten zoals badminton, basketbal, turnen, squash en volleybal.

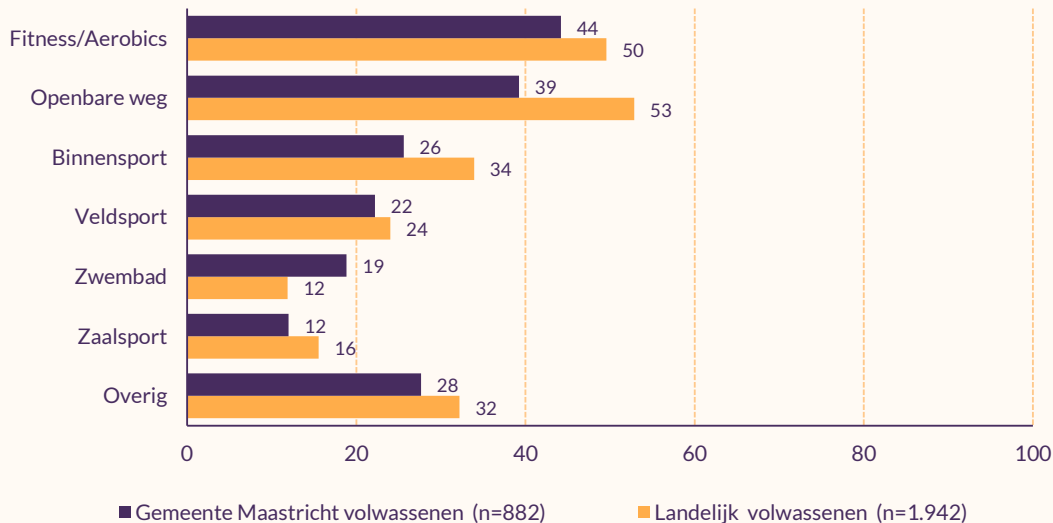
28 procent van de volwassenen in de gemeente Maastricht beoefent één of meer overige sporten. Deze sporten vinden niet plaats in de openbare ruimte, in een fitnesscentrum/sportschool of op een gemeentelijk ondersteunde sportfaciliteit. Te denken valt aan sporten zoals golf, skiën, paardensport en zeilen/surfen.

² Aan de inwoners van Maastricht is gevraagd welke sporten zij hebben beoefend in de afgelopen twaalf maanden. Op basis van deze antwoorden weten we niet op welke manier de sport is beoefend. Bij het maken van de categorieën hebben we gekeken naar de meest voorkomende locaties van de sportbeoefening zoals voetbal op een voetbalveld. Hierdoor is een landelijk vergelijking mogelijk.

Figuur 2.1

Jaarlijkse sportdeelname naar clusters van sporttakken*, sporters van 18-79 jaar in de gemeente Maastricht (2024) en Nederland (2024)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut; Nationaal Sportonderzoek (NSO), april/mei 2024, Mulier Instituut.

De antwoordopties in de RSO zijn in 2024 iets aangepast ten opzichte van eerdere jaren. Zo zijn sporten zoals crossfit, freerunning, padel en suppen aan de lijst toegevoegd. Verder zijn bridge, dammen en schaken samengevoegd tot één optie 'denksport'. Hierdoor verschillende percentages van sporttakken op landelijk niveau met eerdere jaren.

● **Jongeren (12-17 jaar)**

Jongeren in de gemeente Maastricht beoefenen diverse sporttakken, waaronder (niet in figuur):

- Veldsport, zoals voetbal of hockey (48%). Dit wordt vaker gedaan door jongens dan door meisjes (55% vs. 41%);
- fitnessvorm (39%). Dit wordt vaker gedaan door 15-17-jarigen dan door 12-14-jarigen (49% vs. 22%);
- sporten in de binnenruimte, zoals bowling of dansport (37%);
- sporten op de openbare weg, zoals hardlopen of wandelsport (36%);
- zaal sport, zoals basketbal of badminton (27%);
- sporten in het zwembad, zoals zwemsport of waterpolo (12%);
- overige sporten, zoals wintersport, klimmen of schaatsen (44%).

Specifieke sporten

De top tien beoefende sporten staan in [tabel 2.3](#). Het gaat hier over mensen die minimaal één keer in de afgelopen twaalf maanden hebben gesport. Bij deze sporten staat fitness (individueel binnen) bovenaan (47% van de sporters), gevolgd door hardlopen/joggen (30%) en wandelsport (28%). Bij de Nederlandse bevolking als geheel staat fitness (individueel binnen, 44%) ook bovenaan, gevolgd door wandelsport (34%) en hardlopen/joggen (20%).

Bij volwassenen zien we wel verschillen naar:

● **Geslacht**

Mannen doen vaker dan vrouwen in Maastricht aan (niet in tabel): wielrennen/toerfietsen (25% vs. 14%), voetbal (18% vs. 8%) en denksport (17% vs. 9%).

● **Wel of geen lage SES-buurt**

Inwoners die wonen in een lage SES-buurt hardlopen/joggen minder dan inwoners uit niet lage SES-buurt (20% vs. 34%; niet in tabel).

Tabel 2.3

Top tien beoefende sporten in de afgelopen twaalf maanden, sporters van 18-79 jaar in de gemeente Maastricht (2024) en in Nederland (2024)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Gemeente Maastricht (n=882)	Landelijk (n=1.942)
Fitness individueel (binnen)*	47	44
Hardlopen/joggen	30	20
Wandelsport	28	34
Wielrennen/toerfietsen	19	10
Zwemsport	18	12
Bowling	14	12
Voetbal	14	16
Wintersport**	14	5
Denksport***	13	8
Padel	12	6

Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut; Nationaal Sportonderzoek (NSO), april/mei 2024, Mulier Instituut.

- * Naast fitness individueel (binnen) zijn er aparte opties voor fitness in groepsverband, crossfit en fitness buiten zoals bootcamp
- ** Skiën, langlaufen, snowboarden
- *** Bridge, dammen, schaken

● **Jongeren (12-17 jaar)**

De vijf meest beoefende sporten van de 12-17-jarige inwoners van Maastricht zijn: fitness individueel binnen (33%), voetbal (30%), hardlopen/joggen (19%), basketbal (15%), en wandelsport (14%). We zien verschillen naar:

○ **Geslacht**

- Jongens beoefenen voornamelijk voetbal (44%) als meest populaire sport, gevolgd door fitness (34%). Ook zijn sporten als basketbal (16%) en hardlopen/joggen (16%) populair. Op de vijfde plek staan vecht- en verdedigingssporten (14%).

- Meisjes kiezen vooral voor fitness (32%), gevolgd door hardlopen/joggen (23%). Ook danssport (21%) en hockey (19%) zijn veel beoefend, terwijl wandelsport (10%) de vijfde plek inneemt.

○ Leeftijd

- Bij jongeren van 12-14 jaar is voetbal (36%) de populairste sport. Daarna volgt fitness (16%). Hockey (15%), basketbal (13%), en danssport (13%) zijn ook belangrijke keuzes in deze leeftijdsgroep.
- Jongeren van 15-17 jaar geven daarentegen de voorkeur aan fitness (42%). Voetbal (26%) en hardlopen/joggen (23%) blijven populair, gevolgd door basketbal (16%) en wandelsport (15%).

Urban sports

Naast de vraag over sportdeelname in het algemeen vroegen we de inwoners van de gemeente Maastricht of zij in de afgelopen twaalf maanden specifiek een sport op straat hebben gedaan, ook wel urban sports genoemd. Ongeveer één op de tien volwassen inwoners heeft een sport op straat beoefend (11%). Dit zijn eerder 18-34-jarigen (23%) dan de oudere leeftijdsgroepen (7% en minder). Mannen beoefenen vaker een urban sports dan vrouwen (15% vs. 7%).

De urban sports die zijn gedaan: 3x3- basketbal (3%), panna/straatvoetbal (3%), skateboarden (3%) en freestyle skaten (3%).

● Jongeren (12-17 jaar)

Vergeleken met de volwassen inwoners doen jongeren vaker aan urban sports (57% vs. 11%). Jongeren doen het vaakst aan panna/straatvoetbal (29%). Daarnaast 3x3 basketbal (11%) en/of skateboarden (10%). We zien dat jongens vaker aan urban sports doen dan meisjes (59% vs. 36%). Ook zijn het vaker 12-14-jarigen dan 15-17-jarigen (59% vs. 40%). We zien geen verschillen tussen lage SES-buurtten en niet lage SES-buurtten.

Frequentie van sport

41 procent van de volwassenen die in de afgelopen twaalf maanden minimaal één keer een sport beoefend heeft, sport 120 keer of vaker per jaar (**figuur 2.2**). Dit is hoger dan het landelijke beeld (30%). Als we naar verschillende wijken kijken, ligt het aandeel dat 120 keer per jaar of vaker sport lager in lage SES-buurtten dan in de overige buurtten (34% vs. 44%).

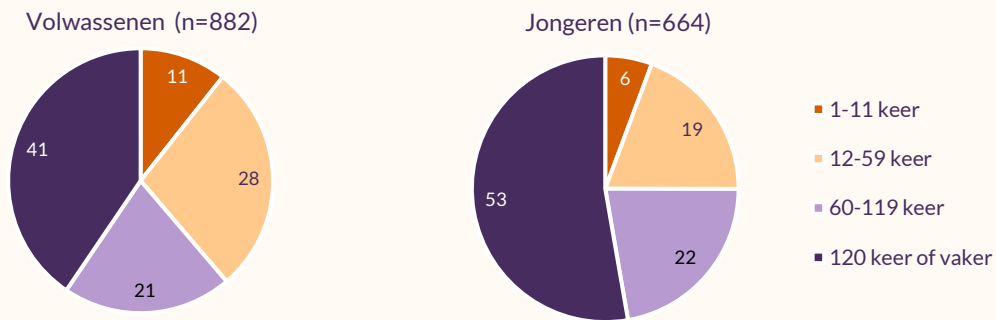
● Jongeren (12-17 jaar)

De helft van de jongeren in de gemeente Maastricht sport 120 keer per jaar of vaker (**figuur 2.2**). Net zoals bij volwassenen zijn dit minder vaak jongeren die in een lage SES-buurt wonen dan jongeren die elders wonen (40% vs. 58%).

Figuur 2.2

Sportfrequentie van sportende volwassenen (18-79 jaar) en sportende jongeren (12- 17 jaar) in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

Lidmaatschap en abonnement

Bijna een derde van alle volwassenen in de gemeente Maastricht is lid van een sportvereniging (30%, niet in figuur of tabel). Dit komt overeen met de landelijke cijfers uit het Nationaal Sportonderzoek 2024 (28%). 42 procent van alle volwassenen in de gemeente Maastricht heeft een abonnement om te sporten, bijvoorbeeld bij een sportschool, dansschool of zwembad.

Van alle volwassen inwoners van Maastricht heeft 10 procent zowel een lidmaatschap van een sportvereniging als een abonnement om te sporten. 20 procent is alléén lid van een sportvereniging en 32 procent heeft alléén een abonnement om te sporten.

38 procent van de inwoners van Maastricht heeft geen abonnement en ook geen lidmaatschap van een sportvereniging. Het merendeel van deze inwoners sport niet of minder dan 12 keer per jaar (72%).

● Jongeren (12-17 jaar)

Meer dan de helft van de jongeren in gemeente Maastricht is lid van een sportvereniging (63%). 12-14-jarigen zijn vaker lid dan 15-17-jarigen (75% vs. 57%). Een kwart van de jongeren heeft een abonnement om te sporten (33%), dit zijn juist vaker 15-17-jarigen dan 12-14-jarigen (41% vs. 18%).

Van alle jongeren heeft 16 procent zowel een lidmaatschap van een sportvereniging als een abonnement om te sporten. 47 procent is alléén lid van een sportvereniging en 17 procent heeft alléén een abonnement om te sporten.

19 procent van de jongeren is geen lid van een vereniging en heeft ook geen abonnement.

Sport- en bewegen in de buurt

In dit hoofdstuk beschrijven we het sport- en beweegaanbod in de buurt van de inwoners van de gemeente Maastricht. Daarnaast gaan we in op de tevredenheid over en de behoeften voor het sport- en beweegaanbod in de buurt.

3.1 Sport- en beweegmogelijkheden in de buurt

Het aanbod

De inwoners van gemeente Maastricht zijn gevraagd naar de mogelijkheden om te sporten en bewegen in hun buurt (**figuur 3.1**). Meer dan de helft van de volwassenen geeft aan dat in hun buurt de mogelijkheid bestaat om te sporten/ bewegen op voet- en fietspaden (59%). Dit zijn minder vaak inwoners die wonen in een lage SES-buurt (53%) dan inwoners die elders wonen (63%). Daarnaast geeft de helft van de volwassenen aan om te kunnen sporten/bewegen in een park (49%).

11 procent ervaart geen mogelijkheid om te sporten en bewegen in hun buurt, maar een deel van deze inwoners heeft ook geen behoefte. Zo wil 30 procent van deze inwoners überhaupt niet sporten en bewegen in de buurt. Niet-sporters ervaren vaker geen mogelijkheden in de buurt dan sporters (22% vs. 6%).

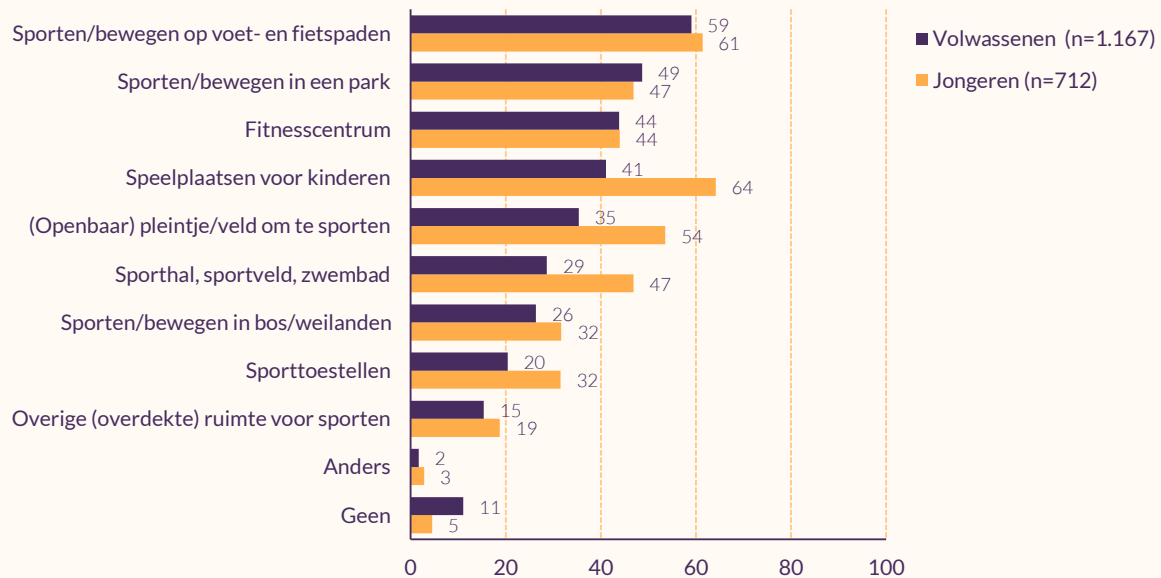
● Jongeren (12-17 jaar)

Meer dan zes op de tien jongeren (64%) in Maastricht geven aan de mogelijkheid te hebben om te sporten/bewegen bij een speelplaats (64%; **figuur 3.1**). Ook de jongeren geven merendeels aan de mogelijkheid te hebben om sporten/ bewegen op voet- en fietspaden (61%). Iets meer dan de helft van de jongeren ziet de mogelijkheid om te sporten/bewegen op een pleintje/veld in de buurt. De helft van de 15-17-jarigen geeft aan te kunnen sporten/bewegen in een fitnesscentrum in de buurt (50%, niet in figuur).

Figuur 3.1

Mogelijkheden om te sporten en bewegen in de buurt, volwassenen (18-79 jaar) en jongeren (12- 17 jaar) in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

Deelname aan sport- en beweegactiviteiten in de openbare ruimte

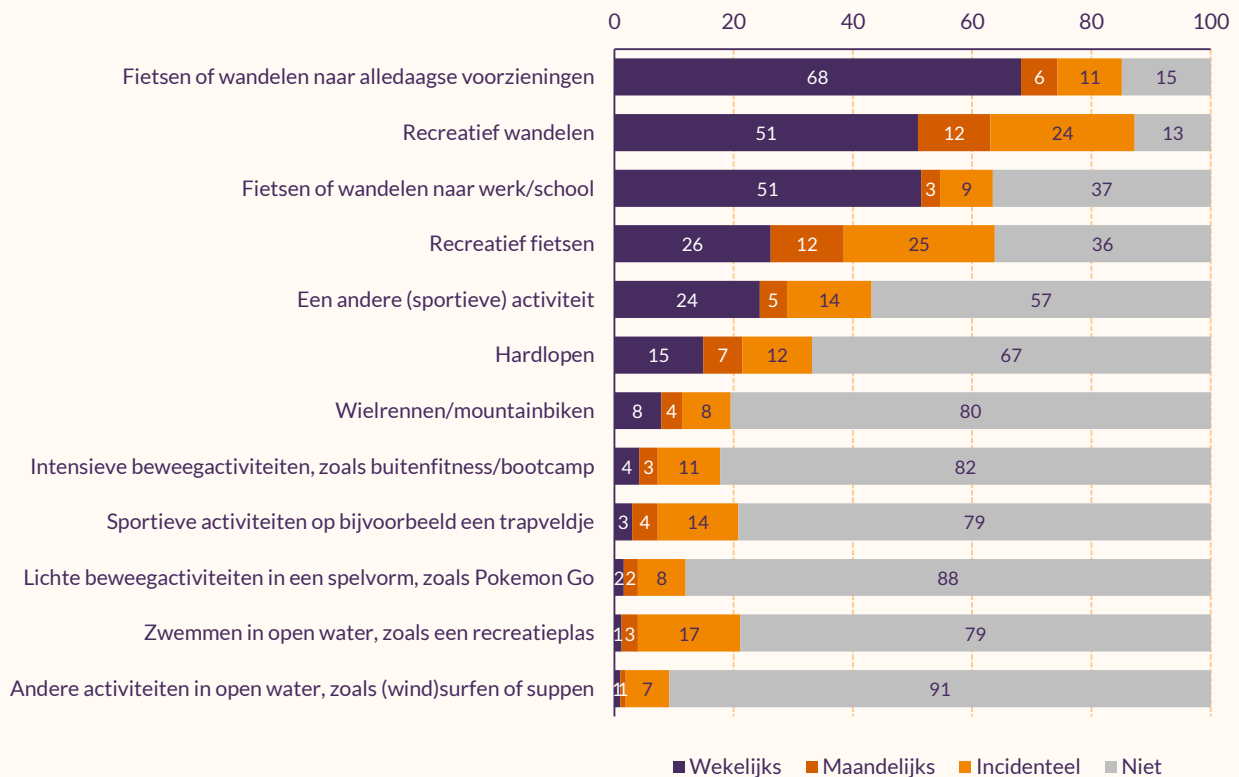
Volwassenen in de gemeente Maastricht hebben de afgelopen twaalf maanden op diverse manieren sport en beweegactiviteiten in de openbare ruimte ondernomen (figuur 3.2). Twee derde van de volwassenen (68%) fietst of wandelt wekelijks naar alledaagse voorzieningen, zoals de supermarkt. De helft (51%) fietst of wandelt wekelijks naar werk of school, of wandelt recreatief (51%).

Landelijk zien we een aantal verschillen met Maastricht (niet in figuur). In Nederland fietsen volwassenen meer recreatief dan in Maastricht en doen ze vaker aan lichte beweegactiviteiten in een spelvorm zoals Pokémon Go. Daarnaast wordt er in het land meer in open water gezwommen en doen volwassenen meer andere activiteiten in het open water zoals (wind)surfen.

Figuur 3.2

Sport- en beweegactiviteiten in de openbare ruimte die volwassen inwoners (18-79 jaar) in de afgelopen twaalf maanden hebben ondernomen in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten, n=1.167)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

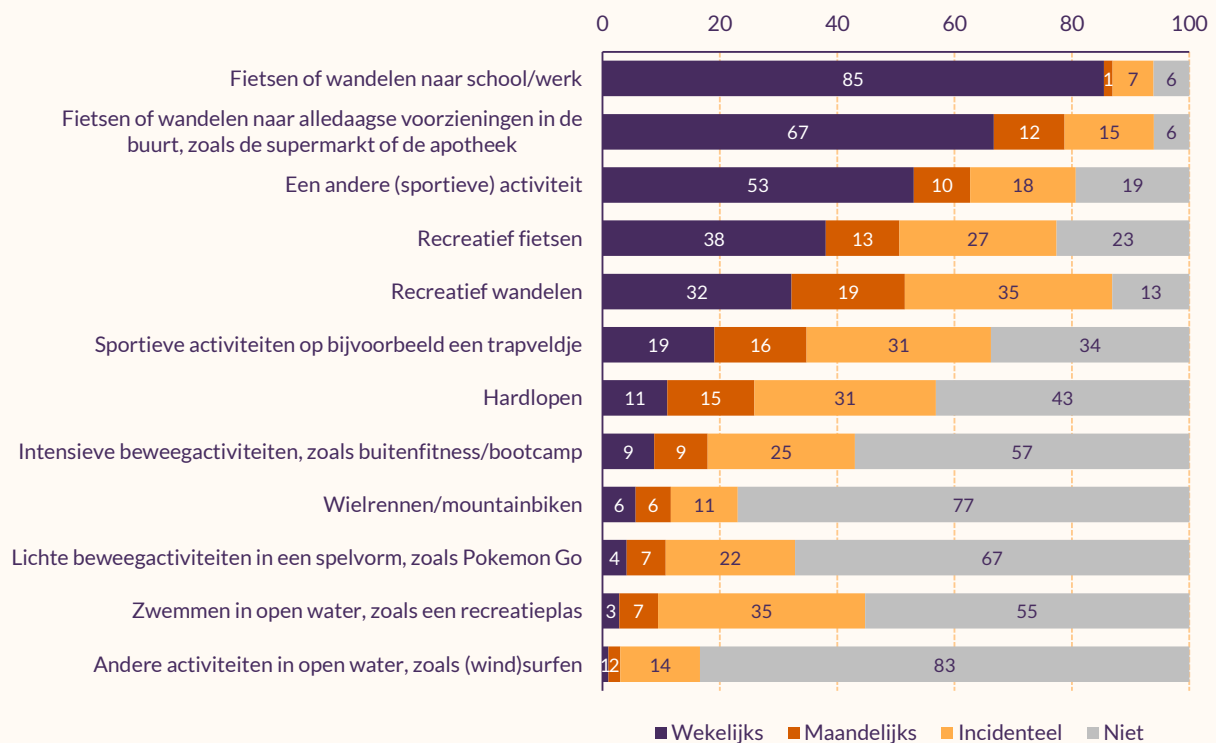
● **Jongeren (12-17 jaar)**

Een groot gedeelte van de jongeren (85%) fietst of wandelt wekelijks naar werk/school (**figuur 3.3**). Ook fietst of wandelt twee derde wekelijks naar alledaagse voorzieningen (67%). De helft (53%) beoefent wekelijks een andere (sportieve) activiteit in de openbare ruimte. Jongens ondernemen vaker sportieve activiteiten op bijvoorbeeld een trapveldje, basketbalveldje of skatepark dan meisjes (28% doet dit wekelijks vs. 11%).

Figuur 3.3

Sport- en beweegactiviteiten in de openbare ruimte die jongeren (12-17 jaar) het afgelopen jaar hebben ondernomen in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten, n=712)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

Aantrekkelijkheid van de buurt om te sporten en bewegen.

Aan zowel de volwassenen als de jongeren hebben we gevraagd hoe aantrekkelijk zij hun buurt vinden om te sporten en bewegen (figuur 3.4).

Bijna de helft van de volwassen inwoners (46%) vindt de buurt (zeer) aantrekkelijk om te sporten en bewegen. Hierbij valt op dat inwoners die wonen in een lage SES-buurt deze minder vaak (zeer) aantrekkelijk vinden vergeleken met inwoners van andere buurten (41% vs. 51%).

Het aantal mensen dat hun buurt (zeer) aantrekkelijk vindt voor sportieve activiteiten ligt bij de Nederlandse bevolking die in zeer sterk stedelijk gebieden wonen in 2023 hoger (53%).

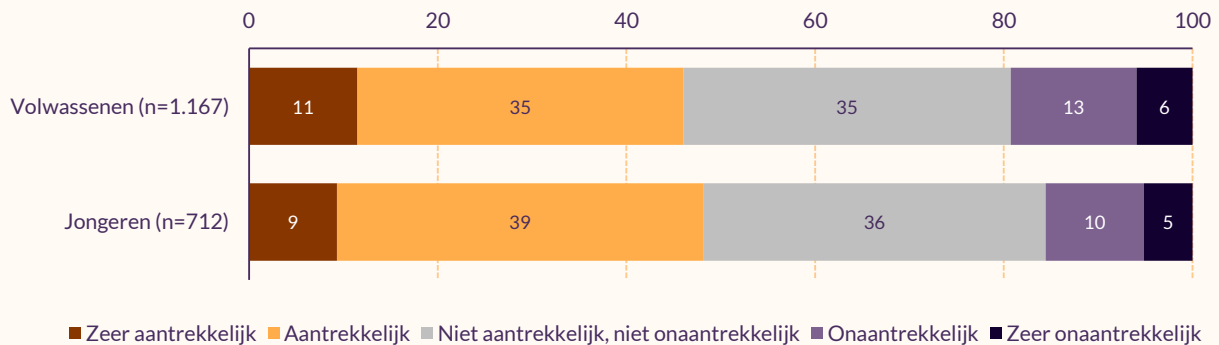
● **Jongeren (12-17 jaar)**

Bijna de helft van de jongeren ervaart de buurt als (zeer) aantrekkelijk om te sporten en bewegen (48%; figuur 3.4). 15 procent ervaart de buurt als (zeer) onaantrekkelijk.

Figuur 3.4

Ervaren aantrekkelijkheid van de buurt om te sporten en bewegen, volwassenen (18-79 jaar) en jongeren (12-17 jaar) in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

3.2 Behoeften om te sporten en bewegen in de buurt

Belangrijke voorzieningen om meer te sporten en bewegen

Voor de volwassen inwoners van Maastricht zijn er enkele essentiële voorzieningen voor (meer) sporten en bewegen in de buurt. Dit zijn onder andere wandelpaden die niet direct aan een autoweg of fietspad liggen (26%), de aanwezigheid van een park (24%), en een gevoel van veiligheid op straat (21%). 14 procent geeft aan niet te willen sporten en bewegen in de buurt (tabel 3.1).

● Jongeren (12-17 jaar)

Jongeren noemen vooral het gevoel van veiligheid op straat (26%) en de aanwezigheid van sporttoestellen (25%) als belangrijkste voorzieningen. Hoewel jongeren in grote lijnen dezelfde voorzieningen belangrijk vinden als volwassenen, zoals een goed onderhouden buurt en parken (tabel 3.1), hechten zij meer waarde aan zaken zoals een groot grasveld (21%) en trapveldjes (19%).

Tabel 3.1**Belangrijke voorzieningen om meer te sporten en bewegen volgens volwassenen (18-79 jaar) en jongeren (12-17 jaar) in de gemeente Maastricht**

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Volwassenen (n=1.167)	Jongeren (n=712)
Aanwezigheid wandelpaden die niet direct aan een autoweg of fietspad liggen	26	10
Aanwezigheid park	24	20
Dat je je veilig voelt op straat	21	26
Dat de buurt goed onderhouden is (weinig/geen hondenpoep, onkruid, afval, graffiti)	19	21
Dat er sportverenigingen en/of fitnessclubs zijn	17	19
Aanwezigheid fietspaden die geen onderdeel uitmaken van de autoweg	16	9
Aanwezigheid sporttoestellen	16	25
Dat er weinig verkeer is	12	9
Veel bomen	11	11
De mogelijkheid om aan sport- en beweegactiviteiten deel te nemen	11	9
Goede verlichting	11	11
Dat ik mensen in de buurt ken	9	17
Aanwezigheid groot grasveld	9	21
Aanwezigheid trapveldjes en speelplekken	7	19
Dat er sport-/beweegactiviteiten georganiseerd worden	7	7
Aanwezigheid pleintje/open ruimte	5	17
Dat er altijd mensen op straat zijn	3	4
Ik wil niet sporten en bewegen in de buurt	14	5

Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

Inwoners uit lage SES-buurtten geven geen benoemswaardige verschillen aan in belangrijke voorzieningen. Bij volwassenen zien we wel verschillen naar:

- **Leeftijd**

De 65-79-jarigen in de gemeente Maastricht benoemen het vaakst het belang van wandelpaden die niet direct aan een autoweg of fietspad liggen (30%). Vergeleken met andere volwassenen, geven de 18-34-jarigen vaker aan het belangrijk te vinden dat er sportverenigingen en/of fitnessclubs in de buurt zijn (26% vs. 11%).

- **Wel of geen sporter**

Sporters geven vaker dan niet-sporters aan dat de aanwezigheid van een park belangrijk is om in de buurt (meer) te sporten en bewegen (27% vs. 18%). Ook vinden sporters vaker dat wandelpaden, die niet direct aan een autoweg of fietspad liggen (29% vs. 19%), en de aanwezigheid van sportverenigingen en/of fitnessclubs (21% vs. 8%) belangrijk zijn. Daarnaast hechten sporters meer waarde aan fietspaden die geen onderdeel uitmaken van de autoweg (20% vs. 10%) en sporttoestellen (19% vs. 9%). Niet-sporters geven veel vaker aan dat ze niet willen sporten of bewegen in de buurt (28% vs. 7%).

Stimuleren van sporten en bewegen in de buurt

In de vragenlijst is een vraag gesteld hoe de gemeente de buurt (nog) aantrekkelijker kan maken om te sporten en te bewegen (**figuur 3.5**). De volwassen inwoners van de gemeente Maastricht benoemen het meest meer groen en water (bijv. slootjes, vijvers) aanleggen (22%) en het plaatsen van sporttoestellen (bijv. voor buitenfitness, bootcamp; 21%). Deze zaken worden vaker genoemd dan door de Nederlandse bevolking als geheel in 2023 (meer groen en water 14%, sporttoestellen plaatsen 13%).

Een kwart (23%) van de inwoners van Maastricht geeft aan dat er geen dingen gedaan hoeven te worden voor het aantrekkelijker maken om te sporten en te bewegen in de buurt.

● Jongeren (12-17 jaar)

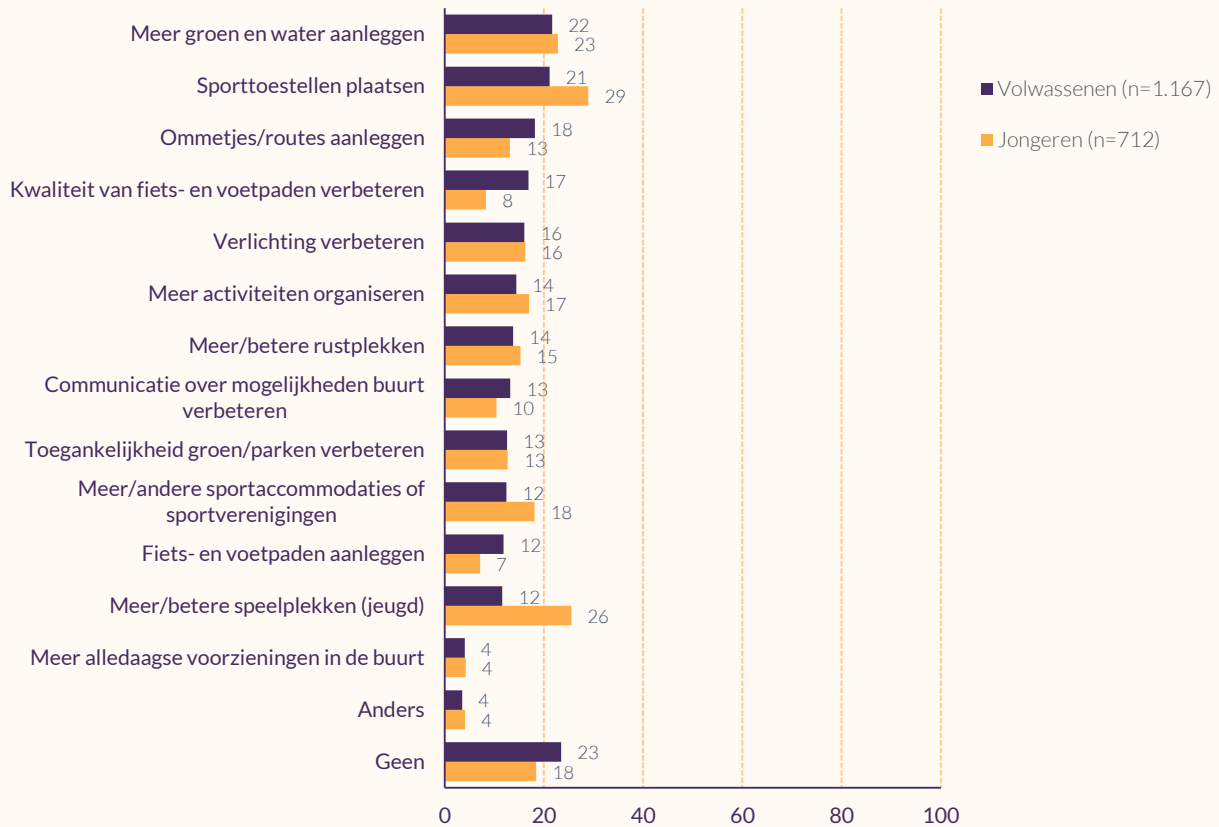
Hoewel jongeren net zoals volwassenen in Maastricht meer groen en water en het plaatsen van sporttoestellen belangrijk vinden, verschillen de prioriteiten en percentages enigszins (**figuur 3.5**). Jongeren noemen sporttoestellen (29%) als hun belangrijkste voorkeur, gevolgd door meer groen en water (23%), terwijl volwassenen deze volgorde omdraaien.

Daarnaast vinden jongeren meer en betere speelplekken belangrijk (26%). Opvallend is dat 37 procent van de jongeren tussen 12 en 14 jaar specifiek meer en betere speelplekken benadrukt (niet in figuur).

Figuur 3.5

Maatregelen om de buurt (nog) aantrekkelijker te maken om te sporten en bewegen volwassenen (18-79 jaar) en jongeren (12-17 jaar) in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

Bij volwassenen zien we verschillen naar:

● **Leeftijd**

De 18-34-jarigen en 35-54-jarigen in de gemeente Maastricht benoemen 'sporttoestellen plaatsen' (30% en 24%) en 'meer groen en water' (31% en 24%) vaker dan de oudere inwoners in de gemeente Maastricht (11% en 11%). De wens 'meer/andere sportaccommodaties of sportverenigingen' noemen de 18-34-jarigen vaker in vergelijking met de ouderen (23% vs. 8%).

13 procent van de 18-34-jarigen geeft aan dat geen van de genoemde maatregelen nodig zijn. Opvallend is dat dit percentage voor de 55-64-jarigen en 65-79-jarigen aanzienlijk hoger ligt (31% en 35%).

● **Wel of geen lage SES-buurt**

Inwoners uit lage SES-buurt noemen minder vaak het plaatsen van sporttoestellen dan inwoners van andere wijken (16% vs. 24%).

- **Wel of geen sporter**

Sporters geven vaker aan dan niet-sporters dat ze behoefte hebben aan het plaatsen van sporttoestellen (26% vs. 12%), meer groen en water (26% vs. 14%), en meer/andere sportaccommodaties of sportverenigingen (17% vs. 5%). Een derde van de niet-sporters vindt dat er geen mogelijkheden zijn om de buurt aantrekkelijker te maken om te sporten en bewegen.

Motieven en belemmeringen

In dit hoofdstuk beschrijven we de motieven en belemmeringen voor de jongeren en volwassenen van de gemeente Maastricht om te sporten en bewegen.

4.1 Motieven om te sporten en bewegen

De belangrijkste reden om te (gaan) sporten en bewegen is voor de volwassenen in gemeente Maastricht 'lichaamsbeweging en/of gezondheid' (87%; [tabel 4.1](#)). Dit is meer dan landelijk in 2018 (80%). 65 procent vindt daarnaast 'opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid' een belangrijke reden om te sporten en bewegen. Landelijk noemt 62 procent van de bevolking dit. Verder benoemen volwassenen in de gemeente Maastricht de reden 'prestatie, jezelf verbeteren' (32% vs. 20%) vaker dan in Nederland als geheel.

● Jongeren (12-17 jaar)

Net zoals voor volwassenen, is 'lichaamsbeweging en/of gezondheid' voor jongeren in Maastricht de belangrijkste reden om te sporten en bewegen (76%; [tabel 4.1](#)). Een groot deel van de jongeren benoemt daarnaast 'conditie, kracht en/of lenigheid opbouwen' als reden (68%). Jongeren kiezen veel vaker dan volwassenen voor de redenen: 'prestaties/jezelf verbeteren', 'nieuwe vaardigheden leren', 'gezelligheid/contacten' en 'leuke activiteit/plezier'.

Tabel 4.1

Belangrijke redenen om te sporten en bewegen volgens volwassenen (18-79 jaar) en jongeren (12-17 jaar) in de gemeente Maastricht (2024)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Volwassenen (n=1.167)	Jongeren (n=712)
Lichaamsbeweging/gezondheid	87	76
Conditie, kracht en/of lenigheid opbouwen	65	68
Lekker buiten zijn	50	48
Leuke activiteit/plezier	47	61
Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning	42	39
Afslanken/uiterlijk*	41	39
Prestatie, jezelf verbeteren	32	51
Gezelligheid/sociale contacten	30	45
Niet duur	19	12
Advies opvolgen van arts/fysiotherapeut	13	6
Nieuwe vaardigheden leren	13	31
Competitie, meten met anderen	9	20
Geen enkele, ik doe niet (zo veel) aan sport en bewegen	5	5

Bron: Online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

* In de vragenlijst voor jongeren hadden we hier alleen 'Uiterlijk' staan.

Bij volwassenen zien we verschillen naar:

● **Leeftijd**

'Afslanen/ uiterlijk' is voornamelijk een belangrijke reden bij de 18-34-jarigen en 34-54-jarigen (49% en 50%). Ook sporten en bewegen deze leeftijdsgroepen omdat het een 'uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning' is (beide 52%). De 18-34-jarigen in Maastricht vinden, net zoals de jongeren in Maastricht, een 'prestatie, jezelf verbeteren' een belangrijke reden (50%) om te sporten en bewegen. 65-79-jarigen geven vaker dan de andere leeftijdsgroepen aan dat ze sporten en bewegen vanwege 'advies opvolgen van arts/ fysiotherapeut' (24%).

● **Wel of geen sporter**

De redenen om te sporten en bewegen verschillen aanzienlijk tussen volwassenen die minimaal twaalf keer per jaar sporten (maandelijks) en degenen die dat niet of minder doen in Maastricht (niet opgenomen in de tabel). Sporters geven bijna alle redenen vaker aan dan niet-sporters. De grootste verschillen zien we bij de redenen 'leuke activiteit/plezier' (59% vs. 26%), 'conditie, kracht en/of lenigheid opbouwen' (76% vs. 45%) en 'prestatie, jezelf verbeteren' (40% vs. 12%).

Opvallend is dat niet-sporters vaker de reden 'advies opvolgen van een arts of fysiotherapeut' noemen dan sporters (18% vs. 11%).

4.2 **Belemmeringen om te sporten en bewegen**

In het algemeen zijn de belemmeringen meer versnipperd in vergelijking met de redenen om sportieve activiteiten te beoefenen. 'Tijdgebrek vanwege combinatie werk, studie of gezin' is de meest genoemde belemmering om (meer) te sporten en bewegen door volwassenen in de gemeente Maastricht (45%, [tabel 4.2](#)). Ook landelijk (2018) noemen mensen deze belemmering het meest (43%).

Op de tweede en derde plaats staan voor de volwassen inwoners van de gemeente Maastricht redenen zoals 'het weer' (26% vs. 12% landelijk) en 'lichamelijke belemmeringen' (21% vs. 22% landelijk). Beperkte motivatie/ niet leuk om te doen' wordt landelijk vaker benoemd (25%) dan in Maastricht (17%).

'Sporten is te duur' wordt door 17 procent van de volwassenen in Maastricht genoemd.

● **Jongeren (12-17 jaar)**

Net zoals bij volwassenen is 'tijdgebrek vanwege school of werk' de meest genoemde belemmering voor jongeren om meer te sporten en bewegen (68%; [tabel 4.2](#)). 15-17-jarigen benoemen deze reden vaker dan 12-14-jarigen (64% vs. 48%).

'Sporten is te duur' wordt door 12 procent van de jongeren in Maastricht genoemd.

Tabel 4.2**Ervaren belemmeringen om meer te sporten en bewegen volgens volwassenen (18-79 jaar) en jongeren (12-17 jaar) in de gemeente Maastricht (2024)**

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Volwassenen (n=1.167)	Jongeren (n=712)
Tijdgebrek vanwege werk, studie en/of gezin	45	58
Het weer	26	27
Lichamelijke belemmeringen	21	8
Beperkte motivatie/niet leuk om te doen	17	20
Sporten is te duur	17	12
Geen mensen om samen mee te sporten en bewegen	13	19
Tijdgebrek vanwege andere activiteiten	12	15
Houd het niet zo lang vol	10	12
Geen of beperkte voorzieningen/mogelijkheden in de buurt	8	9
Sport/beweeg niet als het donker is	8	11
Mijn sociale vaardigheden zijn niet zo goed	5	6
Psychische problemen	5	8
Bang om te vallen/angst voor blessures	4	6
Gevoel niet mee te kunnen komen	3	4
Sportverenigingen zijn te prestatiegericht	3	3
Veiligheid in/rondom sportaccommodaties	1	2
Anders	2	3
Geen enkele, ik sport/beweeg niet minder dan ik wil	18	15

Bron: Online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

In de vragenlijst voor jongeren hadden we hier alleen 'tijdgebrek vanwege school of werk' staan.

Bij volwassenen zien we verschillen naar:

- **Leeftijd**

Meer dan de helft van de 18-34-jarigen (67%) en 35-54-jarigen (55%) noemen 'tijdgebrek vanwege werk, studie en/of gezin' als belemmering om (meer) te sporten en bewegen. Dit noemen de jongere volwassenen vaker dan 55-64-jarigen (36%) en 65-79-jarigen (4%). Ook benoemen 18-34-jarigen (26%) en 35-54-jarigen (19%) vaker een 'beperkte motivatie/ niet leuk om te doen' (9% 55-64-jarigen en 7% 65-79-jarigen). Daarnaast is te zien dat naarmate de leeftijd toeneemt, volwassenen vaker aangeven geen belemmering te ervaren.

- **Wel of geen lage SES-buurt**

In lage SES-buurtten wordt tijdgebrek minder vaak genoemd dan in niet lage SES-buurtten (38% vs. 49%), maar het is daar nog steeds de belangrijkste belemmering.

- **Wel of geen sporter**

Sporters (12 keer per jaar of vaker) noemen 'tijdgebrek door werk, studie en/of gezin' vaker als belemmering dan niet-sporters (53% vs. 31%). Ook geven zij vaker 'het weer' aan als een obstakel (31% vs. 18%). Niet-sporters noemen daarentegen vaker 'lichamelijke belemmeringen' als reden om niet te sporten of bewegen (30% vs. 16%).

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we per thema de belangrijkste conclusies over sporten en bewegen in de gemeente Maastricht. Vervolgens reflecteren we op deze uitkomsten. We sluiten het hoofdstuk af met enkele aanbevelingen voor de gemeente Maastricht.

5.1 Conclusie

Sport- en bewegdeelname

62 procent van de volwassen inwoners in Maastricht voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit cijfer is aan de hoge kant in vergelijking met de cijfers van het RIVM (2020), maar de hogere cijfers zijn vergelijkbaar met onderzoek naar beweegrichtlijnen in een andere grote gemeente. Dit verschil kan deels te maken hebben met een mogelijk overschatting van de uitkomsten in Maastricht door een selectief proces van wel of niet deelnemen aan dit onderzoek omdat mensen die weinig bewegen minder geneigd zijn vragenlijsten hierover in te vullen. Bij het RIVM wordt een groot deel van de respondenten face-to-face ondervraagd en dat heeft invloed op de doelgroep die je bereikt.

De sportdeelname van de volwassen inwoners van Maastricht wijkt minimaal af van het landelijk gemiddelde. De meerderheid van de volwassenen voldoet aan de RSO-norm van minimaal twaalf keer per jaar sporten. Een aanzienlijk deel sport zelfs 'wekelijks' (56%). Dit is hoger dan het landelijk gemiddelde (47%). Ook een groot deel van de jongeren sport minimaal 12 jaar keer per jaar. Inwoners van 55 jaar en ouder en laagopgeleiden voldoen minder vaak aan de RSO-norm.

Zowel volwassen inwoners als jongeren van lage SES-buurt in de gemeente Maastricht sporten minder vaak dan inwoners van andere buurten.

In de uitvoeringsnota Sport- en Bewegestimulering 2020-2025 worden lage SES-wijken als prioriteit genoemd. In dit onderzoek voldoen inwoners van Maastricht uit een lage SES-buurt niet minder aan de beweegrichtlijnen en RSO-norm dan inwoners uit andere buurten. Dit sluit aan bij recente inzichten dat niet-sporters zich niet uitsluitend in lage SES-wijken bevinden, maar ook in andere wijken leven. Het is belangrijk te realiseren dat in lage SES-wijken tegenwoordig relatief veel jonge mensen wonen en zij nemen vaker deel aan sport. Daarom is het belangrijk dat het sportstimuleringsbeleid zich niet alleen richt op minder leefbare wijken of lage SES-wijken, maar breder inzet op alle wijken (van den Dool, 2024).

Populaire activiteiten en lidmaatschappen

In lijn met de gegevens uit de uitvoeringsnota Sport- en Bewegestimulering 2020-2025 zien we dat de belangrijkste activiteiten voor volwassenen fitness/aerobics of activiteiten op de openbare weg zijn. Bij jongeren zijn dit juist veldsporten zoals voetbal of hockey en overige sporten zoals klimmen of schaatsen.

Jongeren doen daarnaast regelmatig aan urban sports zoals straatvoetbal en 3x3 basketbal. De volwassen inwoners van Maastricht doen minder aan urban sports.

Het merendeel van de volwassen inwoners heeft een lidmaatschap bij een sportvereniging of een sportabonnement (62%). Bij jongeren ligt dit aandeel hoger (81%). Voornamelijk jongeren van 12-14 jaar zijn lid van een sportvereniging. Terwijl bij jongeren tussen de 15 en 18 jaar het percentage met een sportabonnement hoger ligt.

De nadruk van het Maastrichts Sportakkoord op innovatieve en flexibele sportvormen biedt een kans om urban sports verder te ontwikkelen. Evenals de programmaliijn 'Spannender bewegen' om tieners te voorzien van eigentijdse sport- en recreatiemogelijkheden (door de stad verspreid).

Aantrekkelijkheid van de buurt voor sporten en bewegen

Minder dan de helft van de inwoners van Maastricht beschouwt hun buurt als (zeer) aantrekkelijk voor sport en beweging, met percentages van 46 procent voor volwassenen en 48 procent voor jongeren. Dit ligt onder het landelijke gemiddelde van 55 procent. Vooral inwoners uit lage SES-buurtten ervaren minder vaak mogelijkheden om te sporten en bewegen, wat wijst op mogelijke ongelijkheden binnen de gemeente wat betreft mogelijkheden tot deelname aan sportieve activiteiten.

Hoewel er in veel buurten mogelijkheden zijn om te wandelen en fietsen op voet- en fietspaden, blijkt uit de resultaten dat er nog ruimte is voor verbetering. Inwoners van lage SES-buurten rapporteren minder vaak de aanwezigheid van deze voorzieningen (53%) in vergelijking met andere buurten (63%). Dit kan invloed hebben op de sportdeelname en het beweeggedrag in deze buurten, want zo blijkt uit eerdere onderzoeken dat mensen in een groene leefomgeving meer sporten (Hoyng & de Zeeuw, 2020).

Om te sporten en bewegen in de buurt vinden de inwoners de aanwezigheid van wandelpaden die niet direct aan een autoweg of fietspad liggen belangrijk. Dit belang verschilt echter tussen groepen; sporters hechten hieraan meer waarde (29%) dan niet-sporters (19%). Jongeren vinden vooral belangrijk dat ze zich veilig voelen en dat er sporttoestellen aanwezig zijn.

Het verbeteren van deze aantrekkelijkheid kan volgens de inwoners onder andere door meer groen en water aan te leggen, sporttoestellen te plaatsen en ommetjes/routes aan te leggen. Waarbij sporters vaker aangeven dan niet-sporters dat ze behoefte hebben aan het plaatsen van sporttoestellen (26% vs. 12%) en meer groen en water (26% vs. 14%). Daarnaast benoemen jongeren nog 'meer/ betere speelplekken'.

Zowel het veilig voelen als de verbeteringen voor de aantrekkelijkheid van een buurt passen goed binnen de ambitie 'Duurzame sportinfractuur' van het

Maastrichts Sportakkoord waarin wordt beschreven dat het belangrijk is de openbare ruimte beweegvriendelijker en aantrekkelijker in te richten.

Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen

Lichaamsbeweging en gezondheid zijn de belangrijkste motieven voor zowel volwassenen als kinderen in de gemeente Maastricht om te sporten en bewegen.

De voornaamste belemmering voor (meer) sporten en bewegen is tijdgebrek door werk, studie of gezinsverplichtingen, wat zowel in de uitvoeringsnota als het Maastrichts Sportakkoord naar voren komt. Intensieve sporters laten zich echter niet altijd door tijdgebrek als belemmering weerhouden om sportieve activiteiten te ondernemen. Met name ouderen hebben minder vaak belemmeringen vanwege tijdgebrek, maar ze sporten minder vaak. Hier past de programmalijn 'Eenvoudiger bewegen' waarbij Maastricht Sport zorgt voor informatieverstrekking over de sport- en beweegmogelijkheden en het stimuleren van de open club gedachte.

Voor jongeren in Maastricht is tijdgebrek ook een belemmering. Opvallend is dat meer jongeren deze belemmering ervaren dan volwassenen. Andere belemmeringen zijn het weer en beperkte motivatie. Op dit laatste richt de programmalijn 'Spannender bewegen' zich. Maastricht Sport probeert hiervoor tieners bij verenigingen te behouden door meer afwisseling, meer spanning en minder verplichtingen te creëren. Een ander doel van deze programmalijn is het aantrekkelijk maken van de buitenruimte. Daar zijn we hiervoor al op ingegaan.

Naast tijdgebrek worden kosten door 17 procent van de volwassenen en 12 procent van de jongeren genoemd als belemmering. Dit wijst op een voortdurende aandacht voor de betaalbaarheid van sport, vooral in het licht van de aangekondigde btw-verhoging. Maastricht Sport speelt hier een rol in door het jeugdfonds Sport en Volwassenenfonds Sport onder de aandacht te (blijven) brengen.

Het verschil tussen sporters en niet-sporters is belangrijk om effectief sporten en bewegen te kunnen stimuleren. Het grootste verschil is dat niet-sporters de reden 'leuke activiteiten/plezier' minder vaak noemen als motivatie om te sporten en 'tijdgebrek vanwege werk, studie en/of gezin' juist vaker als belemmering ervaren dan sporters. Ook worden lichamelijke klachten vaker genoemd door niet-sporters. Met het programma 'Beweeg Bewust' speelt Maastricht Sport in op de persoonlijke behoeften van mensen door deze mensen beter te begeleiden naar laagdrempelig sport- en beweegaanbod.

5.2 Aanbevelingen

A. Verbeter de sport- en beweeginfrastructuur

De aantrekkelijkheid om te sporten en bewegen in de buurt in Maastricht kan worden verbeterd. Gezien de lagere tevredenheid in lage SES-buurtten over de beschikbaarheid van sport- en beweegfaciliteiten, is het belangrijk om te investeren in de verbetering van deze infrastructuur. Dit past binnen de ambitie 'Duurzame sportinfrastructuur' van het Maastrichts Sportakkoord waarin wordt beschreven dat

het belangrijk is om de openbare ruimte beweegvriendelijker en aantrekkelijker in te richten.

Dit kan onder andere door het creëren van extra voet- en fietspaden, parken en speelplaatsen, mits de beschikbare ruimte dit toelaat. Waar ruimtebeperkingen een rol spelen, kan de focus liggen op het optimaliseren van bestaande infrastructuur, bijvoorbeeld door het verbeteren van de verlichting, het aantrekkelijker maken van bestaande fiets- en wandelroutes en/of het aantrekkelijker maken van openbare (school)pleinen. Een garantie voor een hogere deelname is het niet, maar deze maatregelen maken deelname wel aantrekkelijker.

B. Speel in op belemmeringen niet-sporters

Met tijdgebrek als een voornaamste belemmering, is het belangrijk om flexibele lidmaatschapsvormen te bevorderen. Een van de redenen waarom mensen bij een fitnesscentrum sporten, is de flexibiliteit en vrijheid. Maar niet iedereen houdt van fitness. Het kan helpen als sportverenigingen kortere seizoensgebonden lidmaatschappen of lidmaatschappen voor meerdere sporten tegelijk aanbieden (bijvoorbeeld voetbal en fitness). Wellicht wil een deel wel de sporten beoefenen die verenigingen aanbieden maar niet in clubverband. In Finland experimenteren ze met inloopmomenten waar passanten kunnen deelnemen aan een specifieke sport. Voor deze flexibiliteit is wel (financiële) hulp van de gemeente nodig, want deze vorm brengt risico's met zich mee voor de verenigingen. Dit past binnen de ambitie 'Inclusief sporten en bewegen van het Maastrichts Sportakkoord waarbij het sport- en beweegaanbod moet worden afgestemd op specifieke (doel)groepen. Het past ook binnen de ambitie 'Vitale sport- en beweegaanbieders' waarbij wordt ingezet op innovatie van sportaanbod en introductie van flexibele vormen van lidmaatschap.

Hoewel sporten en bewegen leuk en gezellig kunnen zijn wanneer iemand soepel, lenig is en een goede conditie heeft, ziet de situatie er anders uit wanneer iemand te maken heeft met pijn, een slechte conditie, of geldzorgen. Het is belangrijk om je als gemeente te richten op deze groep mensen, voor wie sport en bewegen minder vanzelfsprekend zijn. Dit past binnen de programmalijn 'Aangepast Bewegen' van Maastricht Sport waar voor een integrale aanpak wordt gekozen.

Laat zien dat sporten en bewegen ondanks deze uitdagingen toch leuk en haalbaar kunnen zijn. Denk bijvoorbeeld aan het aanbieden van hulp bij het vinden van een sportmaatje (zoals via een maatjestragect) en het digitale platform sportmatch. Samen sporten zorgt voor meer motivatie, meer plezier en een stok achter de deur. Daarnaast is het belangrijk om het bewustzijn te vergroten en de toegang tot fysiotherapeutische hulp meer onder de aandacht te brengen voor mensen met lichamelijke klachten. Dit wordt gedaan binnen het programma 'Beweeg bewust' door persoonlijke begeleiding. Op die manier wordt de drempel om te sporten verlaagd en dat maakt continuering van dit soort programma's belangrijk.



Bronnen

CBS. (2024). Bevolking; herkomstland, geboorteland, leeftijd, regio, 1 januari. [Dataset]. Statline.
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85458NED/table>

Gemeente Maastricht. (2020). Uitvoeringsnota sport- en beweegstimulering 2020-2025. Gemeente Maastricht.
[https://subsidies.gemeentemaastricht.nl/sites/subsidies/files/2024-09/Uitvoeringsnota Sport- en Beweegstimulering 2020- 2025.pdf](https://subsidies.gemeentemaastricht.nl/sites/subsidies/files/2024-09/Uitvoeringsnota%20Sport-%20en%20Beweegstimulering%202020-2025.pdf)

Gemeente Maastricht. (2020). Maastrichts Sportakkoord. Bureau Credo VOF.
<https://www.maastrichtsport.nl/sportakkoord/home>

Hoyng, J. & de Zeeuw, Jolanda. (2020). Groen als beweegvriendelijke omgeving: een overzicht. Allesoversport. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/groen-als-beweegvriendelijke-omgeving-een-overzicht/#reference-list-1>

RIVM. (2020). Corona Gezondheidsmonitor; bevolking 18 jaar of ouder, regio, 2022. [Dataset]. Statline.
<https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50119NED/table>

RIVM. (2023). Leefstijl; persoonskenmerken. [Dataset]. Statline.
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85457NED/table?dl=A232A>

Van der Dool, R. (2024). Sporten mensen minder in wijken met een lagere sociaaleconomische status? [Factsheet 2024/41]. Mulier Instituut.

Bijlage 1 – Achtergrondkenmerken steekproef

Tabel B1.1

Achtergrondkenmerken gewogen steekproef bevolking 18-79 jaar in de gemeente Maastricht, naar SES-buurt

(in procenten)

		Totaal volwassenen (n=1.167)	Lage SES-buurt (n=453)	Geen lage SES-buurt (n=714)
Geslacht	Man	52	56	49
	Vrouw	48	44	51
Leeftijd	18-34 jaar	37	30	41
	35-54 jaar	22	22	22
	55-64 jaar	20	24	17
	65-79 jaar	21	24	19
Opleidingsniveau	Laag	25	36	19
	Middelbaar	40	41	39
	Hoog	36	23	43
SES-WOA	Lage SES-buurt	36		
	Geen lage SES-buurt	64		
Huishouden	Alleenstaand	29	25	31
	Gezin met kinderen	30	27	32
	Twee personen zonder (thuiswonende) kinderen	41	47	37

Bron: Online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

Tabel B1.2**Achtergrondkernmerken gewogen steekproef bevolking 12-17 jaar in de gemeente Maastricht, naar SES-buurt**

(in procenten)

		Totaal jongeren (n=712)	Lage SES-buurt (n=202)	Geen lage SES-buurt (n=510)
Geslacht	Jongen	47	51	45
	Meisje	53	49	55
Leeftijd	12-14 jaar	35	32	36
	15-17 jaar	65	68	64
SES-WOA	Lage SES-buurt	29		
	Geen lage SES-buurt	71		
Huishouden	Met 1 persoon in huis	7	6	8
	Met 2 personen in huis	21	26	20
	Met 3 of meer personen in huis	72	69	73

Bron: Online vragenlijst inwoners gemeente Maastricht 2024, bewerking Mulier Instituut.

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized '3' or a calligraphic flourish.

Eva Heijnen
e.heijnen@mulierinstituut.nl

Marthe Westerbroek
m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Remko van den Dool
r.vandendool@mulierinstituut.nl