



Rapport

Zoveel mensen, zoveel wensen

Een verkenning van belemmeringen
om te sporten of bewegen in de
openbare ruimte

Zoveel mensen, zoveel wensen

Een verkenning van
belemmeringen om te sporten of
bewegen in de openbare ruimte

Dit rapport is tot stand gekomen in het kader van het Sportakkoord II (thema Ruimte voor sport en bewegen) in opdracht van Kenniscentrum Sport en Bewegen en met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Robin Rauws
Daniëlle Ruikes
Mark Noordzij

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

© Mulier Instituut

Utrecht, 10 april 2025
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: Mulier Instituut, 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.

Partners vanuit het thema Ruimte voor sport en bewegen:



Kenniscentrum sport &
bewegen



Vereniging Sport en
Gemeenten



NOC*NSF



Platform Ondernemende
Sportaanbieders

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

Zoveel mensen, zoveel wensen

Samenvatting	5
1 Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte	9
1.1 Achtergrond	9
1.2 Doel- en vraagstelling	10
1.3 Aanpak	10
2 Literatuurverkenning	12
2.1 Modellen en theorieën	12
2.2 Persoonlijke belemmeringen	14
2.3 Sociale belemmeringen	14
2.4 Belemmeringen in de fysieke omgeving	15
2.5 Facilitatoren: wat helpt om actief te zijn in de openbare ruimte?	15
2.6 Tot slot	17
3 Resultaten	18
3.1 Sport- en beweeggedrag	18
3.2 Locatie om te sporten of bewegen	19
3.3 Ervaren belemmeringen	22
3.4 Wat helpt?	29
4 Conclusie	32
4.1 Conclusies	32
4.2 Kanttekeningen	37
Bronnen	39
Bijlage 1 – Achtergrondkenmerken steekproef	42
Bijlage 2 – Sportieve activiteiten	43
Bijlage 3 – Ervaren belemmeringen: persoonlijk	44
Bijlage 4 – Ervaren belemmeringen: sociaal	45
Bijlage 5 – Ervaren belemmeringen: fysiek	46

Belemmeringen om te sporten of bewegen in de openbare ruimte

Achtergrond

Dit onderzoek richt zich op belemmeringen die mensen ervaren bij het sporten of bewegen in de openbare ruimte. We definiëren de openbare ruimte als 'de ruimte die eigendom is van de overheid en vrij toegankelijk is'. Dit omvat openbare ruimtes in de buitenlucht, zoals straten, parken, en bossen. Hierbij nemen we ook open sportparken mee.

We focussen in dit onderzoek op recreatief sporten en bewegen in de openbare ruimte. Actief transport, zoals fietsen of wandelen met een concreet doel naar een gerichte bestemming, laten we buiten beschouwing.

Onderzoeksvragen

De onderzoeksvragen zijn:

- Welke belemmeringen ervaren verschillende groepen mensen?
- Hoe verschillen deze naar leeftijd, type woonplaats en geslacht?
- Welke succesfactoren en valkuilen zijn er om deze belemmeringen weg te nemen?

Aanpak

We hebben een literatuurverkenning uitgevoerd en een vragenlijst uitgezet onder 1.769 Nederlanders van 16 tot 79 jaar. De vragenlijst ging over sport- en beweeggedrag, de geschiktheid van de openbare ruimte voor sportieve activiteiten, en barrières en facilitators. 1.599 respondenten vulden de vragenlijst volledig in.

Op basis van de literatuurverkenning gingen we er in de vragenlijst van uit dat er drie typen belemmeringen bestaan:

1. **persoonlijke belemmeringen:** elementen uit de persoonlijke omgeving, zoals een gebrek aan tijd, negatieve gevoelens over sporten of bewegen, en een slechte gezondheid;
2. **sociale belemmeringen:** elementen uit de sociale omgeving, zoals ervaren onveiligheid door criminaliteit;
3. **fysieke belemmeringen:** elementen uit de fysieke omgeving, zoals slechte infrastructuur, verkeersdruk, slechte verlichting en een verwaarloosde omgeving.

In de vragenlijst namen we ook facilitators op: factoren die sporten en bewegen in de openbare ruimte kunnen faciliteren. Voorbeelden hiervan zijn goede infrastructuur, verkeersveiligheid en aantrekkelijke omgevingen. Sociale steun van vrienden en familie kan ook helpend zijn.

Conclusies

Belemmeringen

90 procent van de respondenten is in de openbare ruimte actief of wil dat zijn. Maar meer dan de helft (59%) ervaart daarbij belemmeringen.

- Belemmeringen in de persoonlijke omgeving, zoals een gebrek aan tijd of een slechte gezondheid, komen het meest voor (47%).
- Een derde van de respondenten ervaart sociale belemmeringen, zoals het niet prettig vinden om door anderen gezien te worden tijdens het sporten (13%) en het ontbreken van een sportmaatje (12%).
- Ook ongeveer een derde ervaart fysieke belemmeringen, zoals onvoldoende verlichting (12%) en geen parken of wandelpaden in de buurt (9%).

Gemiddeld ervaren meer jonge dan oudere Nederlanders belemmeringen bij het sporten of bewegen in de openbare ruimte. De verschillen naar woonplaats (op basis van stedelijkheidsgraad) zijn klein, behalve bij factoren in de fysieke omgeving. Daar ervaren bewoners van niet-, matig en (zeer) sterk stedelijke wijken relatief vaker belemmeringen dan bewoners van weinig stedelijke gebieden.

Ook de verschillen naar geslacht zijn klein. Wel komen bepaalde belemmeringen onder vrouwen vaker voor dan onder mannen, zoals de eigen gezondheid of een aandoening.

Veiligheid

8 procent van de respondenten voelt zich onveilig in de openbare ruimte. Rondhangende jongeren en angst voor criminaliteit zijn de belangrijkste factoren.

Aanknopingspunten

- Een relatief grote groep Nederlanders ervaart een aantal dezelfde belemmeringen. Door deze belemmeringen weg te nemen wordt voor een grote groep Nederlanders de drempel om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte lager.
- Een deel van de belemmeringen is, vanuit beleidsoogpunt, relatief makkelijk weg te nemen, zoals bepaalde belemmeringen in de fysieke omgeving. Een ervaren tekort aan (goede) wandelpaden kan een gemeente bijvoorbeeld ondervangen door meer wandelpaden aan te leggen of de bestaande paden op te knappen.
- Bepaalde groepen Nederlanders ervaren vaker specifieke belemmeringen. Een gebrek aan tijd is bijvoorbeeld voor mensen met één of meer thuiswonende kinderen relatief vaker een belemmering. De gezondheid is vaker belemmerend voor mensen met een beperking.

Valkuilen

- Er zijn geen kant-en-klare oplossingen om sporten en bewegen in de openbare ruimte voor alle Nederlanders aantrekkelijk te maken. Mensen die vergelijkbare belemmeringen ervaren, wonen niet per se op dezelfde plek. De belemmeringen die mensen ervaren, zijn afhankelijk van hun persoonlijke, sociale en fysieke omgeving (context).
- Sommige belemmeringen zijn lastig direct beleidsmatig op te lossen. Zoals ervaren tijdgebrek om te sporten of het hebben van een beperking of slechte gezondheid.

Maatwerk nodig

Sporten en bewegen in de openbare ruimte stimuleren onder zoveel mogelijk Nederlanders vraagt dus om maatwerk. Dat moet gericht zijn op de behoeften van specifieke groepen (met name jongeren en mensen met een beperking) en op het oplossen van gedeelde ervaren belemmeringen.



Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte

Actief zijn in de openbare ruimte is een laagdrempelige manier om voldoende te bewegen. Momenteel bewegen lang niet alle Nederlanders genoeg. Sporten of bewegen in de openbare ruimte kan voor Nederlanders die nog niet veel bewegen een opstap zijn om aan de beweegrichtlijnen te gaan voldoen. Maar de openbare ruimte blijkt niet voor iedereen uitnodigend om actief in te zijn.

1.1 Achtergrond

Sporten en bewegen brengen veel voordelen voor de fysieke en mentale gezondheid met zich mee (Bull et al., 2022). 56 procent van de volwassenen (18 jaar en ouder) voldeed in 2023 niet aan de Nederlandse beweegrichtlijnen (CBS & RIVM, 2024a). 47 procent van de volwassenen sportte in datzelfde jaar niet wekelijks (CBS & RIVM, 2024b).

De openbare ruimte is een populaire locatie voor mensen om in hun vrije tijd (sportief) te bewegen, soms ten koste van traditionele sportlocaties. De populariteit van de openbare ruimte als sport- en beweeglocatie piekte tijdens de coronapandemie. Sindsdien is die weer wat afgenomen, maar de openbare ruimte behoort nog altijd tot de populairste locaties om actief te zijn (LISS, 2021-2022; SCP/CBS (VTO), 2012-2022).

In de openbare ruimte sporten en bewegen is laagdrempelig; er is geen abonnement of lidmaatschap voor nodig en met weinig middelen kun je al een wandeling maken, fietsen of hardlopen. Sporten en bewegen in de openbare ruimte past dan ook bij de trend van individualisering en informalisering van de sport (Van der Poel, 2024).

Wanneer de openbare ruimte beweegvriendelijk is ingericht, kan deze uitnodigen tot sportief bewegen, of sporten en bewegen faciliteren. Maar niet iedereen voelt zich uitgenodigd of gefaciliteerd om in de openbare ruimte actief te zijn. Er zijn mensen die belemmeringen ervaren. Deze kunnen persoonlijk zijn of te maken hebben met hun sociale of fysieke omgeving.

Welke doelgroepen belemmeringen ervaren en hoe we deze kunnen wegnemen, is nog onvoldoende bekend.

1.2 Doel- en vraagstelling

Het doel van het onderzoek is om inzichtelijk te maken welke belemmeringen mensen ervaren om te sporten en/of bewegen in de openbare ruimte. Hierbij gaat het zowel om mensen die al sporten of bewegen in de openbare ruimte als om mensen die dat (nog) niet doen.

We beantwoorden met dit onderzoek de volgende onderzoeksvragen:

Welke belemmeringen ervaren groepen mensen om te sporten en/of te bewegen in de openbare ruimte?

Hoe verschillen de ervaren belemmeringen naar leeftijd, geslacht en type woonplaats?

Welke aanknopingspunten en valkuilen zijn er om de belemmeringen zoveel mogelijk weg te nemen?

1.3 Aanpak

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden, hebben we een vragenlijst uitgezet onder 1.769 Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar (zie bijlage 1). Hierin hebben we vragen gesteld over:

- sport- en beweggedrag in de openbare ruimte;
- de ervaren geschiktheid van de openbare ruimte voor sportieve activiteiten en beweegactiviteiten;
- barrières en facilitators om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte.

Voor de vragen baseerden we ons op een theoretische verkenning naar ervaren belemmeringen (**hoofdstuk 2**) en de vragen die we voor het Nationaal Sportonderzoek gebruiken.¹

De vragenlijst hebben we uitgezet tussen 19 december 2024 en 2 januari 2025. Van de 1.769 respondenten hebben er 1.599 de vragenlijst volledig ingevuld. De overige respondenten deden niet aan sportieve activiteiten (in de openbare ruimte) en waren ook niet van plan dit te gaan doen. Hierdoor zijn zij na enkele vragen uit de vragenlijst geleid.

¹ Zie hiervoor ook het rapport '[Sporten en bewegen in de openbare ruimte – Jaarrapport 2023](#)', waarin we in de hoofdstukken 2 en 3 resultaten uit het Nationaal Sportonderzoek uiteenzetten.



Sport- en beweegdeelname binnen de steekproef

In dit onderzoek hebben we de steekproef gewogen naar wekelijkse sportdeelname, maar niet naar algehele sportfrequentie of het ondernemen van sportieve activiteiten. Daarnaast hebben de respondenten deze vragenlijst mogelijk ingevuld vanwege hun interesse in het onderwerp. De steekproef is hierdoor 'sportiever' dan de hele bevolking.

De vragenlijst die wij gebruikten, was bovendien niet opgezet om de sport- en beweegdeelname te meten. Op basis van dit onderzoek kunnen dus geen uitspraken gedaan worden over sport- en beweegdeelname van alle Nederlanders. Daarnaast is het ook niet goed mogelijk om de sport- en beweegdeelname uit het huidige onderzoek te vergelijken met die onder andere groepen Nederlanders.

Wel is de steekproef representatief voor Nederlanders vanaf 16 jaar die (willen) sporten en bewegen in de openbare ruimte. Hun ervaren belemmeringen vormen dus wel een goede afspiegeling van Nederlanders vanaf 16 jaar oud.

Reikwijdte van dit onderzoek

We hanteren in dit rapport de definitie van 'openbare ruimte' zoals we dat eerder in het Brancherapport 'Sporten en bewegen in de openbare ruimte' deden. Daarin omschreven we de openbare ruimte als **'de ruimte die eigendom is van de overheid en vrij toegankelijk is. Het gaat hier om openbare ruimte in de buitenlucht. Daarmee excluseren we sportparken, sporthallen en zwembaden die niet publiek toegankelijk zijn'** (Prins, Hoekman & Van der Poel, 2021).

Sportparken die publiek toegankelijk zijn nemen we hierin ook mee. Hierbij doelen we op 'open sportparken', die het Kenniscentrum Sport & Bewegen definieert als sportparken die clubs fysiek openstellen voor maatschappelijke functies, waarmee ze onderdeel worden van de openbare ruimte en infrastructuur (Van Holsteijn & Scholte, 3 oktober 2022).

Verder richt dit onderzoek zich op recreatief sporten en bewegen in de openbare ruimte. Hiermee laten we actief transport, zoals lopen en fietsen naar een bepaalde bestemming, buiten beschouwing.



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 geven we een kort overzicht van wat er uit de literatuur bekend is over belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte. In hoofdstuk 3 presenteren we de resultaten van dit onderzoek. In hoofdstuk 4 beantwoorden we de hoofd- en deelvragen.

Literatuurverkenning

In dit hoofdstuk geven we een beknopt overzicht van inzichten uit de bestaande literatuur over belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte. Deze verkenning vormde de basis voor de vragenlijst die we hebben uitgezet.

2.1 Modellen en theorieën

Om te snappen welke factoren mensen mogelijk kunnen belemmeren om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, is het belangrijk om te begrijpen welke factoren invloed uitoefenen op de keuze om wel of niet te bewegen.

Beweegvriendelijke omgeving

Als vertrekpunt kunnen we hier modellen en theorieën raadplegen die we kennen van het begrip 'beweegvriendelijke omgeving'. Het tegenovergestelde van de factoren die een beweegvriendelijke omgeving vormen, zouden we namelijk kunnen zien als een belemmerende omgeving.

We definiëren een beweegvriendelijke omgeving als een omgeving die beweeg-, sport- en speelgedrag stimuleert en faciliteert. Met stimulering bedoelen we hier het proces van aanzetten tot bewegen, en met faciliteren het mogelijk maken van beweeggedrag ([figuur 2.1](#)). Het valt op dat naar de stimulerende factoren meer onderzoek is gedaan dan naar belemmerende factoren.

Individuele en omgevingskenmerken

Het gedrag dat iemand vertoont in een bepaalde omgeving, bijvoorbeeld het maken van een wandeling, komt voort uit een samenspel tussen individuele kenmerken en omgevingskenmerken. Bij individuele kenmerken kun je denken aan leeftijd, motivatie of het hebben van een beperking. Omgevingskenmerken bevatten eigenschappen van de fysieke en sociale leefomgeving, zoals de hoeveelheid groen of de sociale cohesie binnen een buurt.

Schaalniveaus

Omgevingskenmerken zijn in te delen in verschillende (schaal)niveaus. Sommige omgevingen staan dicht bij het individu, zoals het huishouden, de school of de buurt waarin iemand woont. Andere omgevingsfactoren staan verder van het individu af, zoals de invloed van nationaal beleid op gedrag.

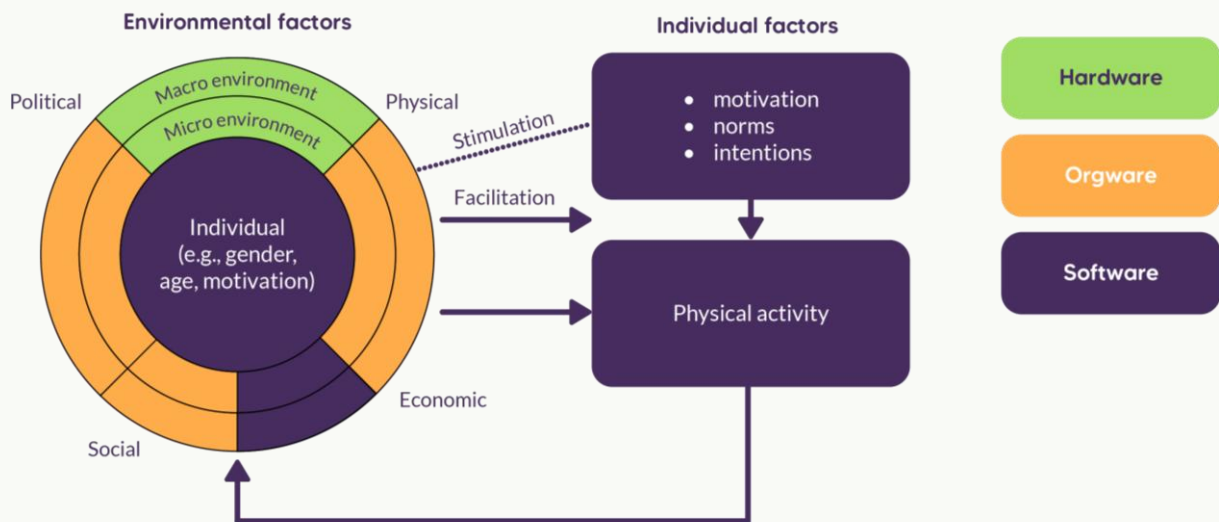
In het algemeen kunnen we stellen: hoe verder een omgeving staat van een individu, hoe minder directe invloed die omgeving op het individu heeft. Tegelijkertijd hebben omgevingsfactoren die verder weg staan van het individu vaak invloed op een grotere groep mensen. De maatschappelijke impact van deze omgevingsfactoren moet daarom niet onderschat worden.

Figuur 2.1

Raamwerk bewegevriendelijke omgeving

Theoretisch model dat de samenhang beschrijft tussen verschillende elementen waaruit een bewegevriendelijke omgeving is opgebouwd

Context



Bron: Prins, 2021.

Onderlinge beïnvloeding

Verschillende omgevingskenmerken kunnen elkaar ook beïnvloeden. Zo kan de aanwezigheid van een park sociale interactie tussen buurtbewoners bevorderen. De totale invloed van verschillende omgevingsfactoren op gedrag is geen eenvoudige som van de afzonderlijke invloeden, omdat afzonderlijke omgevingsfactoren elkaar kunnen versterken of verzwakken. Iemand die bijvoorbeeld al de intentie heeft om te gaan voetballen (een individuele factor), zal sneller ook daadwerkelijk gaan voetballen als zijn omgeving daartoe de mogelijkheden biedt.

Drie groepen factoren

Om meer inzicht te krijgen in de verschillende factoren die een rol spelen in een bewegevriendelijke omgeving en hoe deze zich tot elkaar verhouden, maken we een onderscheid tussen drie groepen factoren op basis van het zogenoemde BVO-model (Hoyng & Van Eck, 2021):

- de **hardware** of de fysieke omgeving, zoals een trapveldje;
- de **orgware** gericht op regelgeving, organisatie en onderhoud, zoals het legen van vuilnisbakken bij het trapveldje en regelgeving over de tijden dat het veldje gebruikt mag worden;
- de **software**, gericht op de mensen en de samenleving, zoals het aanbieden van voetbalclubs voor specifieke doelgroepen.

Hardware, orgware en software zijn nauw met elkaar verbonden en vaak van elkaar afhankelijk. Voorzieningen, speelplekken en sportaccommodaties moeten goed toegankelijk zijn voor wandelaars en fietsers, maar ook voor specifieke groepen, zoals ouderen of mensen met een beperking. Daarnaast moet er voldoende aanbod zijn van activiteiten. Als er georganiseerd aanbod is, wordt de openbare ruimte vaak meer gebruikt dan wanneer dat er niet is (Prins, Ruikes & Hoekman, 2020).

Weinig onderzoek naar sociale en persoonlijke omgeving

Deze orgware en software kunnen we beschouwen als de sociale omgeving. Geen onderdeel van een beweegvriendelijke omgeving, maar wel een mogelijke bron van belemmeringen, vormt de persoonlijke omgeving (individuele factoren). Uit een uitgebreide literatuurreview door García et al. (2022) blijkt dat naar belemmeringen (en facilitators) uit deze persoonlijke en sociale omgevingen minder onderzoek is gedaan. Onderzoekers bestuderen vooral de invloed van (interventies in) de fysieke omgeving op sporten en bewegen.

2.2 Persoonlijke belemmeringen

García et al. (2022) hebben een systematische review uitgevoerd naar belemmeringen om te sporten en te bewegen. Hierin komen vooral studies aan bod over fysieke belemmeringen, maar de auteurs identificeren ook een aantal persoonlijke belemmeringen. Voorbeelden van persoonlijke belemmeringen zijn een gebrek aan tijd, negatieve gevoelens over sporten of bewegen en een slechtere gezondheid (dan de algemene bevolking) (o.a. Jaarsma et al., 2014; Ridgers et al., 2012; Rhodes & Dickau, 2013; Salvo et al., 2018).

Onder sommige groepen mensen komen deze persoonlijke belemmeringen relatief meer voor dan onder andere groepen. Zo hebben mensen met een beperking relatief vaker een slechtere gezondheid of zijn zij slecht ter been. Hetzelfde geldt voor ouderen. Dit zijn twee groepen die, op basis van cijfers uit de Gezondheidsenquête van het CBS en RIVM, relatief minder wandelen, fietsen en sporten (Van den Dool, 2023).

Deze kenmerken kunnen ook van invloed zijn op of mensen bepaalde sociale of fysieke belemmeringen ervaren, zoals een gebrek aan passend sportaanbod of een slechte kwaliteit van wandelpaden.

2.3 Sociale belemmeringen

Net als persoonlijke belemmeringen zijn ook sociale belemmeringen tot dusver onderbelicht gebleven in de literatuur. In de review van García (2022) en in literatuuronderzoek van het Mulier Instituut (Prins et al., 2020) komt maar één sociale belemmering naar voren: het ervaren van onveiligheid.

Het ervaren van onveiligheid, bijvoorbeeld door criminaliteit, kan belemmerend werken om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte (o.a. Van Cauwenberg et al., 2011; Van Holle et al., 2012). Maar García et al. (2022) vinden meer studies die géén belemmerend effect vinden van een negatieve ervaren veiligheid op sport- en beweeggedrag.

De invloed van ervaren onveiligheid komt ook nog in andere literatuurstudies dan die van García et al. (2022) aan bod. Bijvoorbeeld in die van Prins et al. (2020). Dit onveilige gevoel wordt, volgens de modellen in deze studie, aangewakkerd door elementen van de fysieke omgeving. Een gevoel van onveiligheid zou dus vooral een mediërend effect hebben.

Kortom: onderzoekers zijn het niet helemaal eens over het effect van (on)veiligheid op sport- en beweeggedrag in de openbare ruimte.

2.4 Belemmeringen in de fysieke omgeving

Gevoelens van onveiligheid kunnen op verschillende manieren samenhangen met de inrichting van de fysieke omgeving. De infrastructuur kan bijvoorbeeld van slechte kwaliteit zijn, wat het risico op vallen vergroot en wegen minder comfortabel en toegankelijk maakt (Panter et al., 2019).

Voor specifieke groepen, zoals ouderen of mensen met een mobiliteitsbeperking, is de toegankelijkheid van infrastructuur extra belangrijk: hoge drempels of stoepranden, steile hellingen of trappen kunnen activiteiten als wandelen voor deze groepen onmogelijk maken (Moran et al., 2014).

Verder kunnen verkeersdrukke en slechte verlichting samenhangen met gevoelens van onveiligheid, en daarmee belemmerend werken (hoewel García et al. (2022) in hun review anders oordelen).

Maar er zijn ook nog andere mogelijke belemmeringen vanuit de fysieke omgeving. De aantrekkelijkheid van de omgeving blijkt volgens diverse studies namelijk uit te maken: een verwaarloosde omgeving werkt belemmerend voor mensen om te gaan sporten of bewegen, doordat ze zich minder veilig voelen (Moran et al., 2014; Panter et al., 2019; Salvo et al., 2018; Wilkie et al., 2018; Yen et al., 2014). Het gaat dan om bijvoorbeeld veel leegstaande huizen, overwoekerde kavels, omgevallen bomen en takken, afval, tekenen van vandalisme of overwoekerend onkruid,

2.5 Facilitatoren: wat helpt om actief te zijn in de openbare ruimte?

Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving

Naar wat (niet) werkt om mensen tot bewegen te stimuleren en de voordelen daarvan deden we al eerder onderzoek. Zo kwamen we tot elf argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving, die op hun beurt weer stimulerende en belemmerende factoren reflecteren (Rauws et al., 2023).

Eén daarvan is: *'In een beweegvriendelijke omgeving verplaatsen mensen zich vaker actief (fietsend, wandelend) vanwege de aanwezigheid van aantrekkelijke wandel- en fietsinfrastructuur'*. Dit argument benadrukt dus het belang van een goede wandel- en fietsinfrastructuur voor beweeggedrag in de openbare ruimte, zowel om naar een bestemming te kunnen wandelen of fietsen als om te kunnen wandelen of fietsen in de vrije tijd.

Ook het argument *'In een beweegvriendelijke omgeving kun je gezond en actief opgroeien én oud worden, doordat deze veilig is en voldoende voorzieningen en faciliteiten heeft om te kunnen spelen en bewegen'* herbergt stimulerende factoren: veiligheid, voorzieningen (op loop- of fietsafstand) en faciliteiten, zoals sportveldjes of fitnessapparatuur.

Stimulerende factoren

Wanneer we los van deze eerdere studie kijken naar invloedsfactoren, valt op dat meer onderzoek gedaan lijkt te zijn naar wat mensen wél stimuleert om te bewegen dan naar wat hen níét stimuleert. Deze factoren zijn ook weer op te delen in factoren uit de persoonlijke, sociale en fysieke omgeving.

● **Persoonlijke omgeving**

Voorbeelden van faciliterende persoonlijke factoren zijn motivatie hebben, doelen stellen en positieve overtuigingen over wat sporten of bewegen in de openbare ruimte mogelijk oplevert (o.a. Stanley, Ridley & Dollman, 2012; Yarmohammadi et al., 2019).

● **Sociale omgeving**

Vanuit de sociale omgeving blijkt steun van vrienden en familie sporten en bewegen in de openbare ruimte te faciliteren (o.a. Stanley, Ridley & Dollman, 2012; Zhang et al., 2019).

Het helpt ook wanneer andere mensen sporten of bewegen in de openbare ruimte: dit leidt tot meer sociale interactie, waardoor mensen zich prettiger voelen in de openbare ruimte en dus sneller geneigd zijn daar ook eens een wandeling of fietstocht te maken (Salvo et al., 2018). Een voorwaarde is hier wel dat de mensen op straat elkaar een beetje kennen; tussen onbekenden ontstaat immers minder snel sociale interactie (Moran et al., 2014).

● **Fysieke omgeving**

Ook vanuit de fysieke omgeving zijn er faciliterende factoren. Deze hebben, aldus de studie van Panter et al. (2019), vooral te maken met infrastructuur, verkeer en veiligheid. Op basis van de bevindingen in hun literatuurstudie doen ze drie aanbevelingen om bewegen in de openbare ruimte beter te faciliteren:

1. Verbeter de toegankelijkheid en verbondenheid van de openbare ruimte.

Hierbij gaat het om de mate waarin de fysieke omgeving geschikt is voor wandelen, fietsen of een combinatie van verschillende soorten vervoer met wandelen of fietsen. Daarnaast is de manier waarop bestemmingen met elkaar verbonden zijn belangrijk: directere verbindingen stimuleren bewegen en een actieve manier van reizen.

2. **Verbeter de verkeersveiligheid en persoonlijke veiligheid.**

Om de verkeersveiligheid te verbeteren helpt met name het scheiden van verkeersstromen, dus losse fietspaden en wandelpaden, in plaats van alle soorten verkeer over één weg. De ervaren persoonlijke veiligheid kan beter worden door fiets- en voetpaden beter te verlichten, op voorwaarde dat er dan niet juist een criminele hotspot aan het licht komt. Een deelfietssysteem kan een alternatief bieden voor fietsers die hun eigen fiets niet in de buitenruimte durven te parkeren uit angst dat deze gestolen wordt.

3. **Verbeter de ervaring met wandelen en fietsen.**

Dit kan door de omgeving aantrekkelijker te maken met bijvoorbeeld groen of mooiere paden.

2.6 Tot slot

We zien dus dat de persoonlijke, sociale en fysieke omgeving op zowel een bevorderende als een belemmerende manier effect kunnen hebben op sport- en bewegedrag in de openbare ruimte.

De verschillende omgevingsfactoren uit de literatuur, zoals gevoelens van onveiligheid, eigen overtuigingen over (het belang van) sport en bewegen hebben we zoveel mogelijk verwerkt in de vragenlijst die we hebben uitgezet. De resultaten van deze vragenlijst presenteren we in **hoofdstuk 3**.

Resultaten

In dit hoofdstuk presenteren we de resultaten van het vragenlijstonderzoek. We beschrijven het sport- en beweggedrag van de respondenten, de locaties waar zij actief zijn, de belemmeringen die zij tijdens of voorafgaand aan het sporten of bewegen ervaren, en de oplossingen die zij hiervoor zien.

3.1 Sport- en beweggedrag

Het overgrote deel van de respondenten van 16 tot en met 79 jaar is weleens op enige manier actief. Het gaat hier om activiteiten die respondenten in het afgelopen jaar al dan niet hebben ondernomen. De meerderheid verricht huishoudelijke taken (85%; niet in figuur) en komt op die manier in beweging. Verder doet de meerderheid aan wandelen in de vrije tijd (75%), aan fietsen (72%) of lopen (71%) naar een bestemming, of aan sporten in de vrije tijd (63%). Minder dan de helft houdt zich bezig met klussen, tuinieren, fietsen in de vrije tijd of lichamelijke activiteit op het werk.

Tegelijkertijd doet een minderheid dus níét aan wandelen (25%) of sporten in de vrije tijd (37%). Onder niet-sporters bevinden zich vooral 50-plussers (47-51%) en mensen met een beperking (47%).

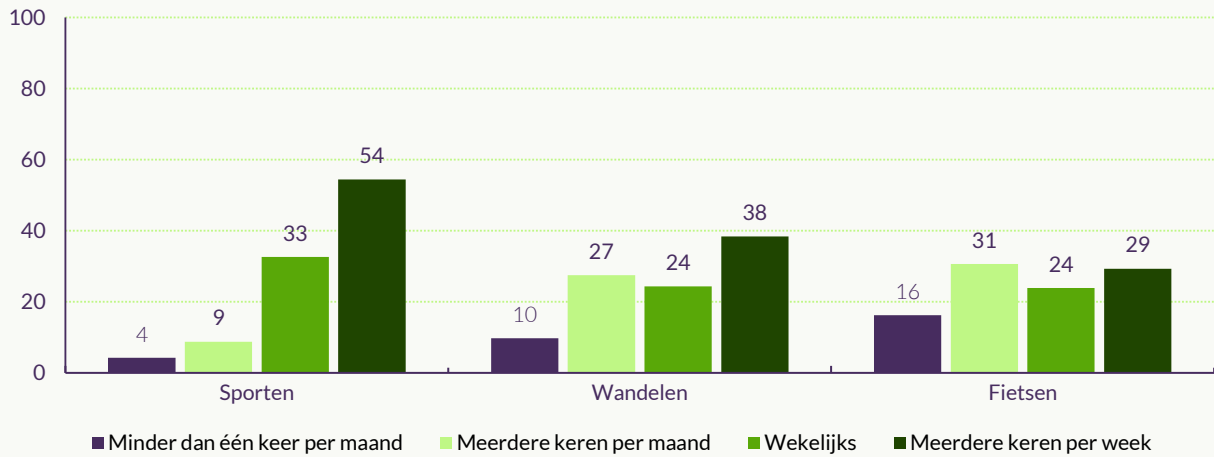
De respondenten die aangeven te sporten, te wandelen of te fietsen in hun vrije tijd, doen dit meestal wekelijks of meerdere keren per week. Vooral sporters zijn fanatiek: 87 procent van hen sport minstens eens in de week, waarvan de helft meerdere keren per week (**figuur 3.1**). Dit is dus 87 procent van de mensen die aan sport doen, niet van alle Nederlanders van 16 jaar en ouder. Daar ligt het percentage dat wekelijks aan sport doet op 55 procent.

Hoewel relatief meer jonge respondenten meerdere keren per week sporten, wandelen of fietsen, zijn het met name de oudere respondenten die minstens eens per week sportieve activiteiten ondernemen. Zo sport 81 procent van de jongeren die aan sport doen (16 t/m 25 jaar) minstens één keer per week, tegenover 92 procent van de sportende ouderen (65 t/m 79 jaar). Ook zijn relatief meer ouderen fanatieke fietsers die minstens eens in de week fietsen (+14%) dan jongeren die fietsen in hun vrije tijd (51%).

Figuur 3.1

Aandeel respondenten (16-79 jaar) dat sport, wandelt of fietst in de vrije tijd, naar frequentie, 2024*

(in procenten, n sporten=870, n wandelen=1.271, n fietsen=831)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

De respondenten uit de steekproef sporten frequenter dan de algemene Nederlandse bevolking, zoals toegelicht in het kader in hoofdstuk 1.

3.2 Locatie om te sporten of bewegen

Een groot deel van de respondenten die sporten, wandelen of fietsen (de groep uit **figuur 3.1**), doet dit weleens in de openbare ruimte (**figuur 3.2**). Dit is niet verwonderlijk: wandelen en fietsen doet men overwegend buiten. 86 procent van de sportende en bewegende respondenten geeft aan op een openbare weg actief te zijn, en 67 procent doet dit in een bos of natuurgebied.

Voor mensen die (ook) in binnenruimtes sporten, is de sportschool het populairst: 29 procent van de sportende of recreatief bewegende respondenten geeft aan hier actief te zijn. Naar zwembaden (10%), open sportparken (4%) en buurthuizen (2%) komen minder respondenten om te sporten of te bewegen.

Leeftijd

Relatief minder jongeren van 16 tot en met 25 jaar maken gebruik van de openbare weg (niet in de figuur; -7% t.o.v. het gemiddelde van alle volwassenen) of een bos of natuurgebied (-13%) om te sporten of te bewegen, hoewel ook deze locaties door de meerderheid van de jongeren wordt bezocht.

Ten opzichte van het gemiddelde gaat een relatief groot deel van de jongeren naar een officieel sportveld (+9%), park, plein of sportveldje (+8%), of sporthal, sportzaal of gymzaal (+5%) om te sporten of te bewegen.

Geslacht

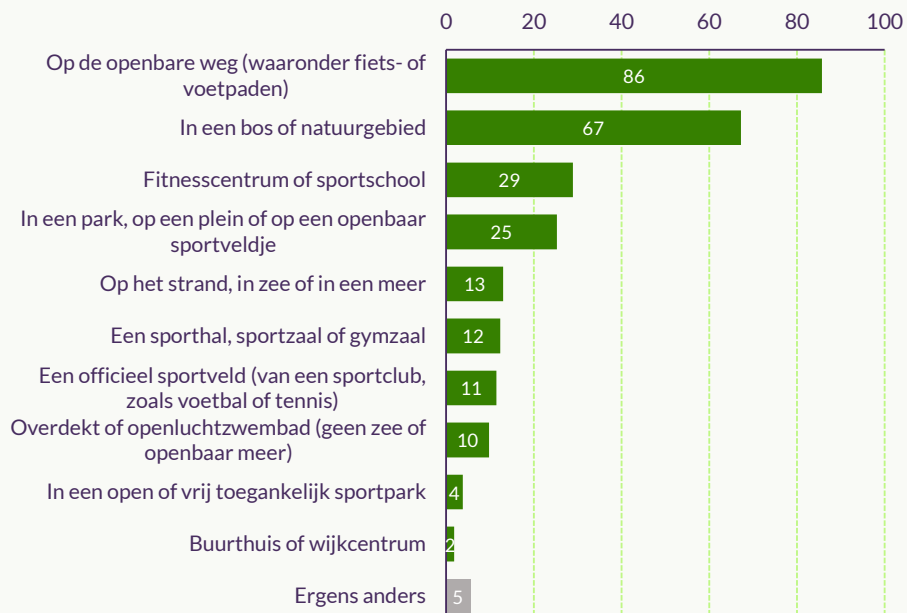
Ook is er een verschil tussen mannen en vrouwen: onder vrouwen is het bos of een natuurgebied populairder dan onder mannen (+9% t.o.v. mannen), net als de

sportschool (+7%) en het zwembad (+5%). Mannen lijken daarentegen ten opzichte van vrouwen iets vaker actief te zijn op een officieel sportveld (+5%).

Figuur 3.2

Locaties waar respondenten (16-79 jaar) sporten, wandelen of fietsen in de vrije tijd, 2024

(in procenten, n=1.506)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Intentie

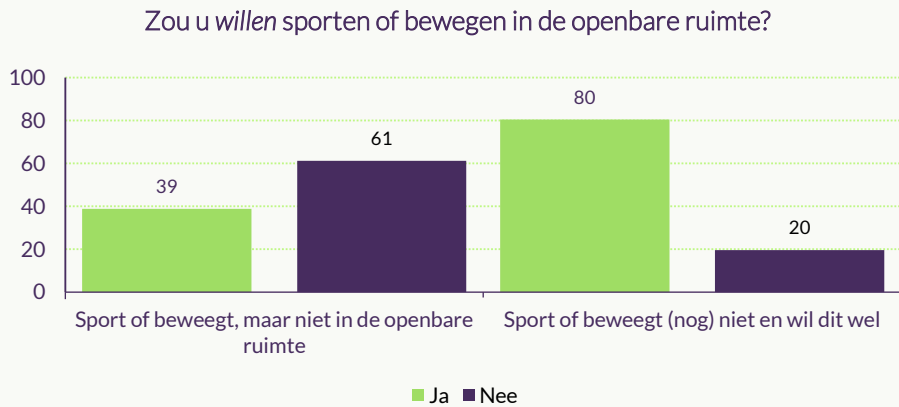
Van de respondenten die sporten, wandelen of fietsen in hun vrije tijd, zijn er slechts 69 (4% van alle respondenten) die dat nooit in de openbare ruimte doen. Van hen wil de meerderheid (61%) de eigen sportieve activiteiten ook niet in de openbare ruimte gaan ondernemen (**figuur 3.3**). Dit kan verschillende redenen hebben. Bijvoorbeeld dat ze de sport het liefst op een formele sportlocatie beoefenen, zoals een zwembad of tennisbaan.

Respondenten die nog niet sporten of bewegen in hun vrije tijd en dit wel zouden willen, zijn er ontvankelijker voor om in de openbare ruimte actief te worden: 80 procent van hen ziet dit wel zitten.

Figuur 3.3

Aandeel respondenten (16-79 jaar) dat aangeeft al dan niet te willen sporten of bewegen in de openbare ruimte, naar huidige status, 2024

(in procenten, n sport al=69 , n sport nog niet, maar wil wel=129)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

In totaal geeft 3 procent van de respondenten aan helemaal niet te willen sporten of bewegen (in de openbare ruimte) in hun vrije tijd. Zij geven vooral aan geen tijd of zin te hebben, door bijvoorbeeld te stellen dat ze 'allergisch' zijn voor sportieve activiteiten.

Ook laat een groot deel van deze groep weten vanwege lichamelijke of psychische problemen niet actief te kunnen (en daarmee ook niet te willen) zijn in de openbare ruimte: **'Ik ben chronisch ziek en daardoor altijd moe. Na mijn werk en huishouden kan ik niet veel meer...'**

Een ander deel geeft aan al op andere manieren te bewegen, bijvoorbeeld: **'Ik heb een enorm grote tuin; als ik deze klaar heb wil ik een keertje zitten en een goed boek lezen of een detective kijken.'**

Verder geven enkelingen nog aan hun sport, zoals tennis of rolstoelhockey, niet (goed) in de openbare ruimte te kunnen beoefenen.

Deze cijfers komen overeen met een recente studie van het RIVM naar sport- en beweegdeelname (Van Mourik-Boelema et al. 2024). In deze studie concluderen de auteurs dat ongeveer 2 procent van de Nederlanders helemaal niet beweegt en dat ook niet wil.

3.3 Ervaren belemmeringen

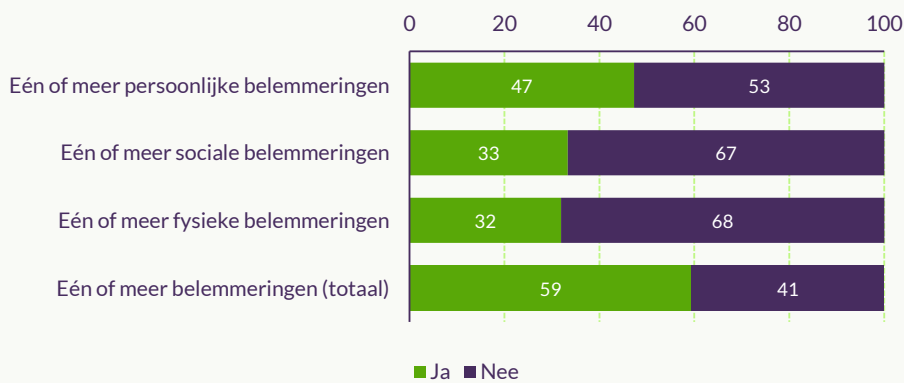
Ongeveer 90 procent van de respondenten sport of beweegt weliswaar in de openbare ruimte in de vrije tijd, of wil dit doen, maar dit gaat niet altijd zonder knelpunten te ervaren. Meer dan de helft van de respondenten (59%) ervaart belemmeringen in de eigen persoonlijke, sociale of fysieke omgeving tijdens het sporten of bewegen in de openbare ruimte, of ervaart belemmeringen om überhaupt te gaan sporten of bewegen in de openbare ruimte (figuur 3.4).

Dit aandeel is het hoogst onder jongeren (16 t/m 25 jaar; 84%). Ook onder mensen met een beperking gaat het om relatief veel mensen (69%). Het verschil naar geslacht is beperkt: 3 procent. Ouderen van 65 tot en met 79 jaar ervaren relatief het minst vaak belemmeringen (37%, 22% lager dan het gemiddelde).

Figuur 3.4

Aandeel respondenten (16-79 jaar) dat aangeeft één of meer belemmeringen te ervaren om te sporten of bewegen in de openbare ruimte, 2024

(in procenten, n=1.599)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Persoonlijke belemmeringen

Overwegend ervaren de respondenten persoonlijke belemmeringen: 47 procent van de respondenten die (willen) sporten of bewegen in de openbare ruimte, ervaart er hier één of meer van. Het aandeel ligt het hoogst onder jongeren van 16 tot en met 25 jaar (68%). Ook onder 26- tot en met 34-jarigen is het aandeel hoog (57%). Verder gaat het vaker om mensen met een zeer laag inkomen (<€14.100; 67%) en mensen met een beperking (59%).

De grootste belemmering blijkt tijd: iets meer dan een kwart van de respondenten die sporten of bewegen in de openbare ruimte, of dit willen, ervaart te weinig tijd om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte (27%). Ook de eigen gezondheid of een beperking blijkt voor een relatief groot deel van de respondenten een belemmering (13%; zie bijlage 3 (met uitsplitsingen naar geslacht en beperking) en tabel 3.1).

Tabel 3.1

Top 5* ervaren persoonlijke belemmeringen door respondenten (16 t/m 79 jaar) die (willen) sporten en bewegen in de openbare ruimte, 2024

(in procenten en absolute aantallen, n=1.599)

	%	n
Geen tijd	27	362
Mijn gezondheid of beperking	13	256
Spullen die ik nodig heb (bijv. kleding, schoenen, een fiets), zijn te duur	8	128
Te lange reis-/vervoerstijd	8	131
Geen duidelijke doelen (zoals fitter of sterker worden) om aan te werken door te sporten of te bewegen in de openbare ruimte	7	116

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

* Zie bijlagen 3, 4 en 5 voor meer details over de verschillende belemmeringen.

Sociale belemmeringen

Een derde van de respondenten die in de openbare ruimte sporten of bewegen (of dit willen), ervaart belemmeringen in de sociale omgeving (33%). Dit zijn wederom vooral jongeren (onder deze groep 58%), mensen met een zeer laag inkomen (60%) en mensen met een beperking (40%). Ook onder vrouwen is het aandeel relatief hoog (37%, +8% t.o.v. mannen).

De sociale belemmering die relatief de meeste respondenten ervaren, is gezien worden tijdens het sporten. Lang niet iedereen vindt dit prettig: 13 procent van de respondenten die sporten of bewegen in de openbare ruimte, of dit willen, ziet dit als een belemmering (zie bijlage 4 en [tabel 3.2](#)).

Tabel 3.2

Top 5* ervaren sociale belemmeringen door respondenten (16 t/m 79 jaar) die (willen) sporten en bewegen in de openbare ruimte, 2024

(in procenten en absolute aantallen, n=1.599)

	%	n
Ik vind het niet prettig als anderen mij kunnen zien sporten of bewegen	13	218
Te veel mensen op straat rondom de plekken waar ik wil bewegen in de openbare ruimte	12	185
Niemand om mee te sporten of te bewegen in de openbare ruimte	12	194
Te veel verkeer rondom de plekken waar ik wil bewegen in de openbare ruimte	9	139
Onveilig gevoel in de openbare ruimte	8	131

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

- * Zie bijlagen 3, 4 en 5 voor meer details over de verschillende belemmeringen.

Fysieke belemmeringen

De groepen mensen die relatief vaker fysieke belemmeringen ervaren, komen overeen met de groepen die sociale belemmeringen ervaren. Dit betekent natuurlijk niet per definitie dat het om dezelfde personen gaat. Van de mensen die een of meer sociale belemmeringen ervaren, ervaart 62 procent ook een of meer fysieke belemmeringen. De groepen die een sociale of fysieke belemmering ervaren, komen dus deels overeen.

Verder geldt voor de fysieke omgeving dat de stedelijkheid van het postcodegebied waar men woont uitmaakt: inwoners van weinig stedelijke gebieden ervaren minder vaak (-6 tot -9%) belemmeringen in de fysieke omgeving dan bewoners van gebieden met een andere stedelijkheidsgraad. In die gebieden ervaart ongeveer een derde (31-34%) een of meerdere belemmeringen, waar dat in weinig stedelijke gebieden een kwart (25%) is.

Voor respondenten geldt geen of te weinig verlichting als de belangrijkste fysieke belemmering: 12 procent van hen ervaart dit als (zeer) belemmerend (bijlage 5 en [tabel 3.3](#)).

Tabel 3.3

Top 5* ervaren fysieke belemmeringen door respondenten (16 t/m 79 jaar) die (willen) sporten en bewegen in de openbare ruimte, 2024

(in procenten en absolute aantallen, n=1.599)

	%	n
Geen of onvoldoende verlichting in de buurt	12	184
Geen park in de buurt	9	126
Geen of onvoldoende wandelpaden	8	118
Onveilige of slechte wandelpaden in mijn buurt	8	137
Onveilige of slechte fietspaden in mijn buurt	8	118

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

- * Zie bijlagen 3, 4 en 5 voor meer details over de verschillende belemmeringen.

Drie groepen respondenten

In de rest van dit hoofdstuk gaan we dieper op de ervaren belemmeringen en mogelijke oplossingen in. Hierbij verdelen we de respondenten in drie groepen (zie kader).



Groepsindeling

De respondenten die (willen) sporten en bewegen in de openbare ruimte, delen we op in drie groepen. Deze groepen lichten we één voor één uit, waarbij we ook een vergelijking maken tussen de verschillende groepen. De indeling is als volgt:



Groep 1: de respondenten die al sporten of bewegen in de openbare ruimte;



Groep 2: de respondenten die al sporten of bewegen, maar nog niet in de openbare ruimte;



Groep 3: de respondenten die nog niet sporten of bewegen (dus ook niet in de openbare ruimte).

● Groep 1: respondenten die al sporten of bewegen in de openbare ruimte (n=1.467)

Meer dan de helft van de respondenten die sporten of bewegen in de openbare ruimte (58%), ervaart hierbij belemmeringen (**figuur 3.5**). Vooral jongeren van 16 tot en met 25 jaar (+26% t.o.v. het gemiddelde), mensen met een laag inkomen (+13-19%) en mensen met een beperking (+9%). Voor elk van deze groepen geldt dat het met name om persoonlijke belemmeringen gaat. Hiermee komen deze cijfers vrijwel overeen met het gemiddelde onder alle respondenten die (willen) sporten of bewegen in de openbare ruimte.



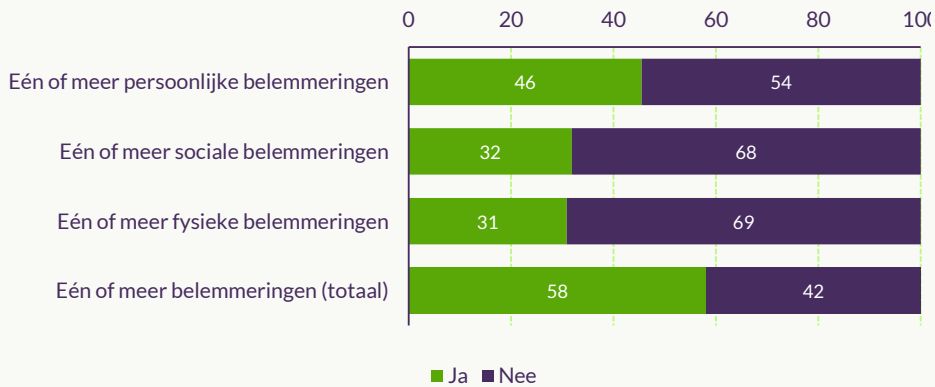
De grootste belemmering vormt hier, net als onder de totale groep, tijd: 26 procent van de respondenten die al actief zijn in de openbare ruimte, ervaart een gebrek aan tijd als een (grote) belemmering (niet in figuur). Hierbij gaat het vaker om jongeren en jongvolwassenen dan om ouderen, en vaker om hoger opgeleiden dan om lager opgeleiden.

Belemmeringen in de sociale omgeving die relatief veel respondenten ervaren, zijn het vervelend vinden om door anderen gezien te worden tijdens het sporten of bewegen (13%) en niemand hebben om mee te sporten of bewegen (11%). Het zijn vaker vrouwen (15% vs. 10% onder mannen), jongeren (28% vs. 13% gemiddeld), en mensen met een lager inkomen (22-25% vs. 13% gemiddeld) die het als een belemmering ervaren dat anderen hen kunnen zien tijdens het sporten of bewegen.

In de fysieke omgeving vinden respondenten (die al sporten of bewegen in de openbare ruimte) vooral een gebrek aan verlichting een (grote) belemmering (12%). Het zijn met name jongeren (+15%), mensen met een inkomen (ver) beneden modaal (+3-4%) en mensen uit niet-stedelijke gebieden (+4%) die te weinig verlichting als een belemmering zien.

Figuur 3.5
Aandeel respondenten (16-79 jaar) uit groep 1 dat aangeeft één of meer belemmeringen te ervaren om te sporten of bewegen in de openbare ruimte, 2024-2025

(in procenten, n=1.467)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

● **Groep 2: respondenten die wel sporten of bewegen, maar nog niet in de openbare ruimte (n=30)**

Slechts dertig respondenten sporten en bewegen wel, maar nog niet in de openbare ruimte, terwijl zij dit wel zouden willen. Vanwege dit kleine aantal kunnen we hier geen uitspraken kunnen doen over de ervaren belemmeringen en de achtergrondkenmerken van deze groep.



Dat deze groep zo klein is, heeft mogelijk te maken met twee dingen. Enerzijds het feit dat mensen die wel sporten en bewegen, maar niet in de openbare ruimte, en dat ook niet willen, uit de vragenlijst zijn geleid. Anderzijds zijn er veel wandelaars en fietsers binnen de steekproef. Het gaat hier om activiteiten die het overgrote deel van de mensen in de openbare ruimte uitvoert. Daardoor bleef er slechts een kleine groep van dertig volwassen Nederlanders over die wel actief zijn, maar niet in de openbare ruimte.

● Groep 3: respondenten die nog niet sporten of bewegen (n=102)

Respondenten die helemaal nog niet aan sport of bewegen doen in hun vrije tijd, blijken het vaakst belemmeringen te ervaren om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte: het gaat om 85 procent, tegenover 58 procent onder mensen die al wel sporten of bewegen in de openbare ruimte (figuur 3.6). Relatief vaker zijn het vrouwen (90% vs. 80% onder mannen) en mensen met een beperking (94%) die een of meerdere belemmeringen ervaren.



Opnieuw gaat het hier vooral om persoonlijke belemmeringen. Het zijn opnieuw vrouwen (+8% t.o.v. het gemiddelde) en mensen met een beperking (+8% t.o.v. het gemiddelde) die relatief het meest een of meer persoonlijke belemmeringen ervaren. Voor hen is hun gezondheid of beperking de belangrijkste persoonlijke belemmering (42% onder vrouwen, 66% onder mensen met een beperking).

Wanneer we kijken naar alle niet-sporters in de openbare ruimte, blijkt, net als in de eerste groep, een gebrek aan tijd de belangrijkste belemmering. Vooral voor mensen met een of meer thuiswonende kinderen belemmert het gebrek aan tijd hen (69% vs. 38% gemiddeld), net als voor mensen uit sterk stedelijke (+8% t.o.v. gemiddelde) en weinig stedelijke gebieden (+6%). Vaker dan mannen geven vrouwen aan dat dit voor hen een grote belemmering is (24% t.o.v. 12% onder mannen).

Net als voor de andere twee groepen geldt ook hier dat niemand hebben om mee te sporten een belangrijke sociale belemmering vormt (33%). Ook het ontbreken van begeleiding bij het sporten (23%), het niet prettig vinden om gezien te kunnen worden door andere mensen (22%), en (bijna) niemand kennen in de buurt (21%) vormen voor velen een belemmering.

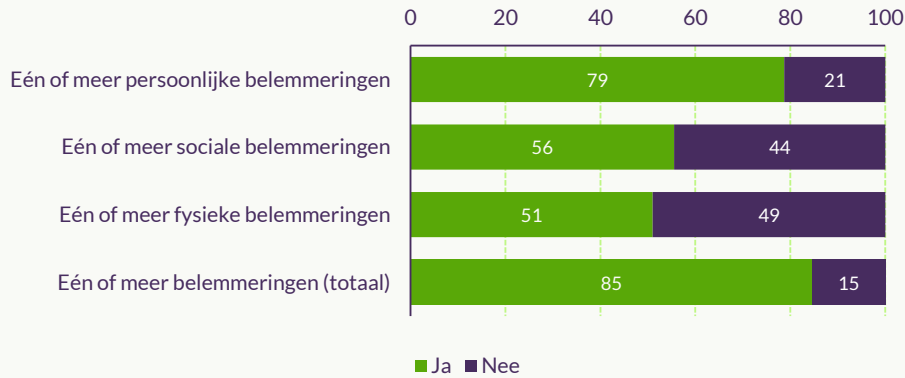
Een al dan niet negatief oordeel van familie of vrienden over sporten in de openbare ruimte vormt voor slechts een klein aandeel een belemmering (7%). Onder mensen uit de eerste groep is dit zelfs maar 1 procent.

Toestellen niet kunnen gebruiken (24%) of het niet duidelijk vinden hoe je een bepaald toestel moet gebruiken blijkt voor de niet-sporters een belangrijke belemmering (21%). Verder vormen het ontbreken van verlichting (18%), ervaren dat er geen of te weinig wandelpaden zijn (17%) of dat deze wandelpaden van slechte kwaliteit zijn (16%) belemmeringen in de fysieke omgeving.

Figuur 3.6

Aandeel respondenten (16-79 jaar) uit groep 3 dat aangeeft één of meer belemmeringen te ervaren om te sporten of bewegen in de openbare ruimte, 2024-2025

(in procenten, n=102)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Veiligheid

8 procent van de respondenten die (willen) sporten of bewegen in de openbare ruimte, ervaart een onveilig gevoel in de openbare ruimte als een belemmering om er te sporten of te bewegen (**figuur 3.7**). Omdat het gaat om een relatief klein aantal mensen (met vaak kleine verschillen tussen de groepen), splitsen we de respondenten die onveiligheid als belemmering ervaren niet uit naar achtergrond.

Dat slechts 8 procent onveiligheid ervaart als een belemmering, betekent niet dat de overgrote meerderheid van de respondenten, 92 procent, geen onveilig gevoel in de openbare ruimte ervaart. Deze grotere groep ervaart onveiligheid alleen niet als een belemmering om te sporten en of te bewegen in de openbare ruimte.

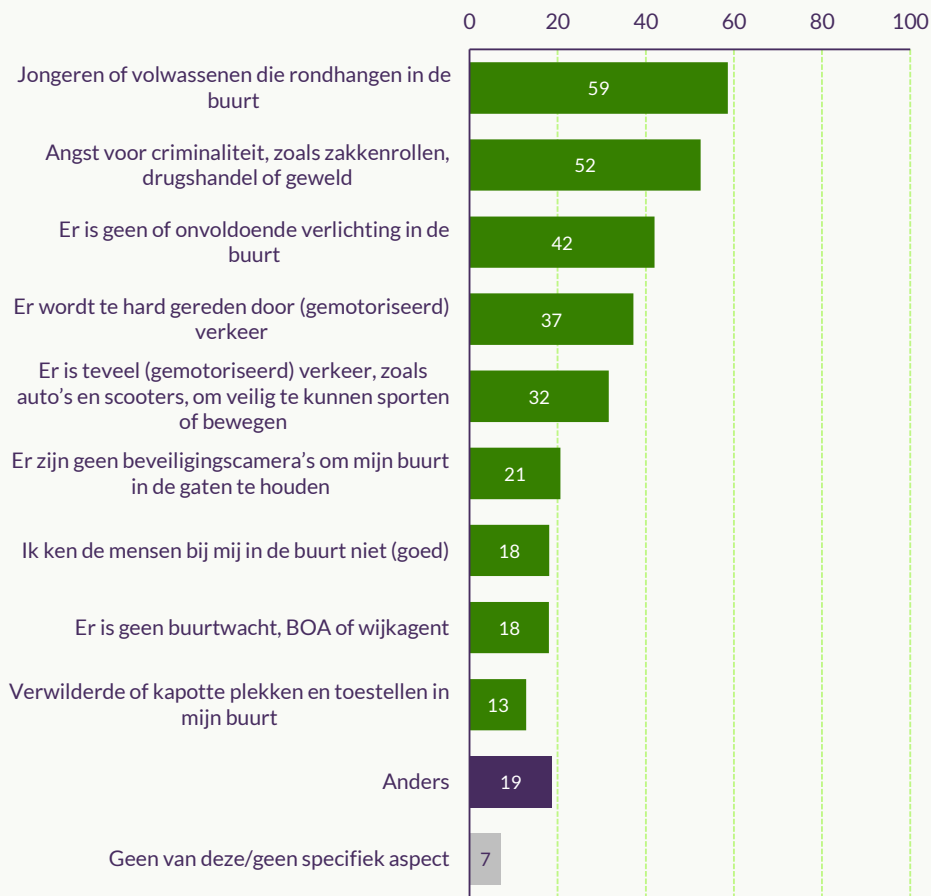
Van de respondenten die onveiligheid als een belemmering ervaren, ervaart de meerderheid dat rondhangende jongeren of volwassenen (59%) en angst voor criminaliteit (52%) aan dat gevoel bijdragen. Nog eens meer dan een derde wijst geen of onvoldoende verlichting (42%) of te hard rijdend verkeer (37%) aan als factoren die bijdragen aan het belemmerende gevoel van onveiligheid.

22 respondenten (19%) geven aan (ook) andere ervaringen te hebben die bijdragen aan een gevoel van onveiligheid. Drie van hen geven aan dat zij zich als vrouw niet veilig voelen en dat ze bijvoorbeeld worden *gecatcalled* (straatintimidatie richting vrouwen). Enkele andere respondenten geven aan bang te zijn voor loslopende honden of wolven, of **'om een engerd tegen te komen in [een] stil park/bos'**.

Figuur 3.7

Wat voor respondenten (16-79 jaar) die onveiligheid ervaren in de openbare ruimte bijdraagt aan het onveilige gevoel, 2024-2025

(in procenten, n=131)



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

3.4 Wat helpt?

Over wat helpt om de openbare ruimte in de eigen woonomgeving aantrekkelijker (en veiliger) te maken om er te sporten en te bewegen, hebben respondenten veel verschillende ideeën.

32 procent geeft aan aanpassingen aan de openbare ruimte niet nodig te vinden, of er geen kan of wil noemen (**figuur 3.8**). Dit zijn relatief vaker ouderen (40% van hen vindt (de voorgestelde) aanpassingen niet nodig), mensen met een lager inkomen (38%) en mensen uit weinig stedelijke gebieden (36%).

Aanpassingen aan fysieke omgeving

Maar dat 32 procent geen (concrete) veranderingen nodig acht, betekent automatisch ook dat 68 procent wel mogelijkheden ziet voor verbetering. Respondenten suggereren onder meer routes aanleggen voor ommetjes (25%), de kwaliteit van fietspaden verbeteren (23%) en de verlichting verbeteren (21%).

Dit laatste past bij de respondenten die lieten weten een gebrek aan verlichting te zien als een belemmering en als bijdragend aan een gevoel van onveiligheid. Wel is het opvallend dat gemiddeld 12 procent geen of onvoldoende verlichting als een belemmering ervaart ([tabel B5.1](#)), en dat kennelijk een groter aandeel, 21 procent, de verlichting wil verbeteren. Kennelijk hoeft iets geen belemmering om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte te zijn om verbetering te wensen.

Een andere suggestie is het verbeteren van de informatievoorziening over sportieve activiteiten in de openbare ruimte (15%). Met name mensen die wel al sporten, maar nog niet in de openbare ruimte, ervaren een gebrek aan informatie over sportieve mogelijkheden namelijk als een belemmering.

Suggesties voor de fysieke omgeving zijn verder het beperken van hondenoverlast (of juist meer losloopgebieden) en het treffen van maatregelen om de toegankelijkheid voor mensen met een beperking te verbeteren.

Verbetering van sociale omstandigheden

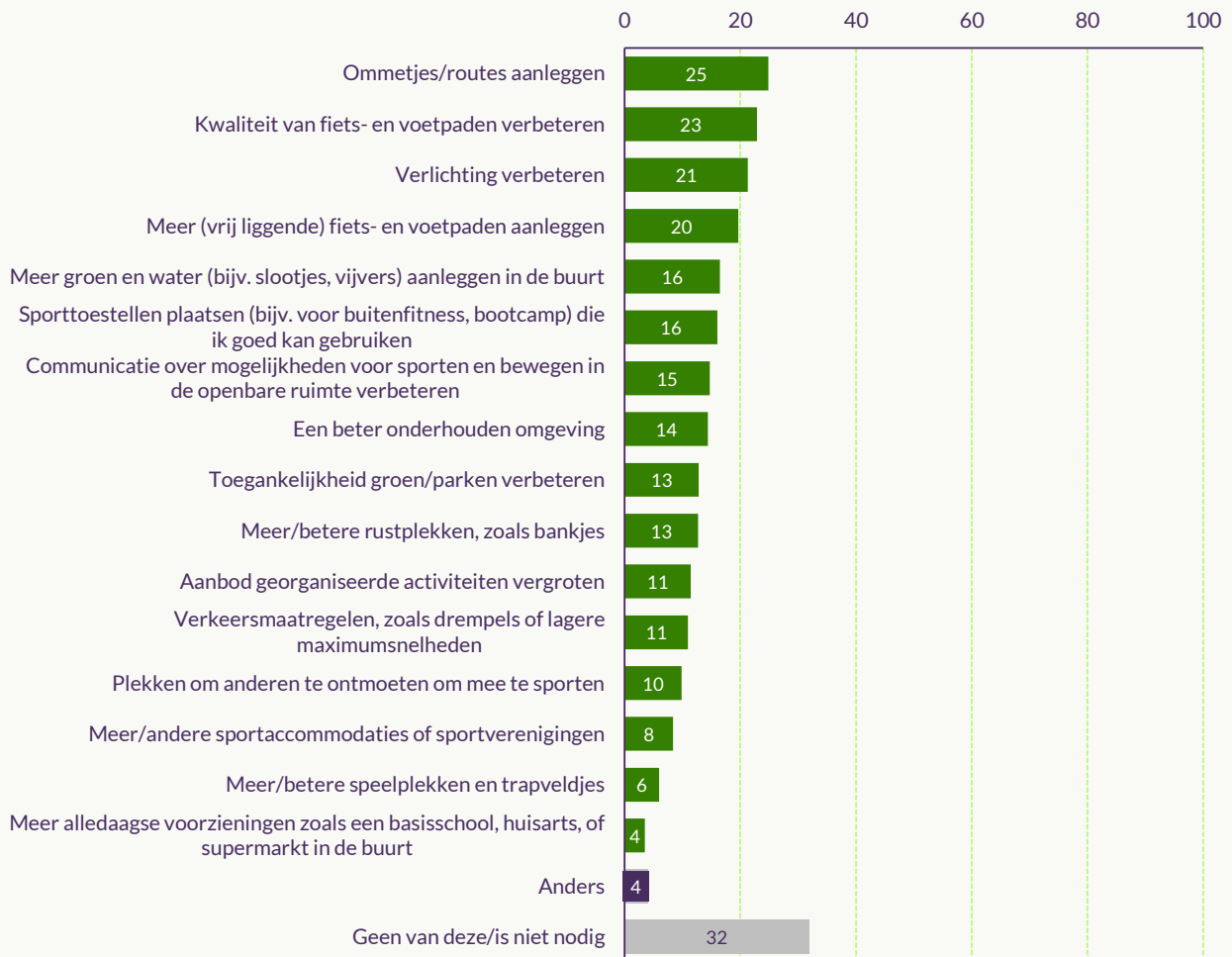
Naast mogelijke aanpassingen aan de fysieke omgeving is er behoefte aan verbetering van sociale omstandigheden. 10 procent geeft bijvoorbeeld aan behoefte te hebben aan plekken om anderen te ontmoeten om mee te sporten.

Ook geeft 4 procent nog eigen suggesties mee, zoals verschillende maatregelen om de sociale veiligheid en verkeersveiligheid te verbeteren. Bijvoorbeeld meer (politie)toezicht, maar ook lagere maximumsnelheden voor gemotoriseerd verkeer of **'verkeerslessen voor medebewoners'**.

Figuur 3.8

Wat voor respondenten (16-79 jaar) kan helpen om (meer) te gaan sporten of bewegen in de openbare ruimte, 2024-2025

(in procenten, n=1.599 (totaal))



Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Conclusie

In dit hoofdstuk bespreken we de bevindingen van dit onderzoek, waarmee we de hoofdvraag en deelvragen beantwoorden. Vervolgens gaan we in op enkele kanttekeningen bij het onderzoek.

4.1 Conclusies

Over het onderzoek

Actief zijn in de openbare ruimte is een laagdrempelige manier om voldoende te bewegen. Momenteel bewegen lang niet alle Nederlanders voldoende. Sporten of bewegen in de openbare ruimte kan voor Nederlanders die nog niet veel bewegen een opstap zijn om meer te gaan bewegen. Maar de openbare ruimte blijkt niet voor iedereen uitnodigend om actief in te zijn.

Om meer te weten te komen over belemmeringen én facilitators om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, hebben we een literatuurverkenning uitgevoerd en een vragenlijst uitgezet. Met 'openbare ruimte' bedoelen we in dit onderzoek de ruimte in de buitenlucht die eigendom is van de overheid en vrij toegankelijk is. Hierbij gaat het *wel* om vrij toegankelijke sportparken ('open sportparken'), maar niet om zwembaden en andere sportaccommodaties die niet vrij toegankelijk zijn.

In dit onderzoek hebben we de volgende vragen onderzocht:

1. Welke belemmeringen ervaren groepen mensen om te sporten en bewegen in de openbare ruimte?
2. Hoe verschillen de ervaren belemmeringen naar leeftijd, geslacht en type woonplaats?
3. Welke aanknopingspunten en valkuilen zijn er om de belemmeringen zoveel mogelijk weg te nemen?

In een vragenlijst onder Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar stelden we vragen over hun sport- en beweeggedrag, de locatie waar ze sporten of bewegen en de belemmeringen die ze bij het sporten en bewegen in de openbare ruimte al dan niet ervaren. Op basis van het huidige sport- en beweeggedrag en al dan niet de wens om in de openbare ruimte te sporten of te bewegen, deelden we de respondenten op in drie groepen: een groep die al sport en beweegt in de openbare ruimte, een groep die sport en beweegt maar niet in de openbare ruimte, en een groep die nog niet sport of beweegt maar dat wel zou willen doen in de openbare ruimte. In [figuur 4.1](#) staat een overzicht van de belangrijkste resultaten voor de drie groepen uit ons onderzoek.

Figuur 4.1
Kenmerken per groep



Groep 1 (n=1.467):

respondenten die al sporten of bewegen in de openbare ruimte

Groep 2 (n=30):

respondenten die al sporten of bewegen, maar niet in de openbare ruimte

Groep 3 (n=102):

respondenten nog niet sporten of bewegen

58 procent ervaart een of meerdere belemmeringen

Vooral **jongeren**, mensen met een **laag inkomen** en **mensen met een beperking** ervaren belemmeringen

Een **gebrek aan tijd** (26%) en **niet gezien willen worden** tijdens het sporten (11%) vormen de belangrijkste belemmeringen

Deze groep is **te klein** voor nadere analyse

85 procent ervaart een of meerdere belemmeringen

Vooral **vrouwen** en **mensen met een beperking** ervaren belemmeringen, maar aandeel is **hoog onder alle groepen**

Een **gebrek aan tijd** (38%) en **de eigen gezondheid of beperking** (36%) en **niemand hebben om mee te sporten** (33%) vormen de belangrijkste belemmeringen

Bron: Mulier Instituut

Meer dan de helft van de Nederlanders ervaart belemmeringen

Van de Nederlanders die (willen) sporten of bewegen in de openbare ruimte, ervaart 59 procent één of meerdere belemmeringen. Het vaakst ervaren zij belemmeringen vanuit hun persoonlijke omgeving (47%), zoals een gebrek aan tijd, te weinig beschikbare informatie over sportmogelijkheden, of een slechte gezondheidstoestand of beperking. Deze belemmeringen komen overeen met de resultaten van de literatuurverkenning.

Belemmeringen uit de sociale en fysieke (resp. 33 en 32%) omgeving ervaart ongeveer een derde van de Nederlanders die (willen) sporten of bewegen in de openbare ruimte. Hierbij gaat het vooral om niet gezien willen worden door andere mensen en om een gebrek aan verlichting.

- > **Antwoord deelvraag 1:** Nederlanders ervaren verschillende soorten belemmeringen, meestal vanuit hun persoonlijke omgeving. Het gaat dan met name om een gebrek aan tijd.

Belemmeringen beperken zich vooral tot specifieke groepen

Met name jongeren, mensen met een laag inkomen en mensen met een beperking ervaren belemmeringen. Voor de laatste twee groepen geldt daarnaast dat hun sport- en beweegdeelname lager is dan onder de hele bevolking (CBS & RIVM, 2024ab).

Maar er zijn ook belemmeringen die specifiek voor bepaalde groepen belangrijk blijken. Zo gaat het bij een gebrek aan tijd als belemmering vooral om mensen met een of meer thuiswonende kinderen. Onder niet-sporters zijn het vaker vrouwen dan mannen die aangeven dat tijd voor hen een grote belemmering is (24% vs. 12% onder mannen). Hier speelt mogelijk mee dat vrouwen nog altijd vaker dan mannen de zorg voor hun kinderen op zich nemen ten koste van hun vrije tijd of extra werkuren (CBS, 2024).

Verder belemmert de gezondheid vaker mensen met een beperking, ervaren vrouwen een onveilige omgeving vaker als beperkend en geldt een lange reistijd naar een sportvoorziening of -locatie in de openbare ruimte vaker als belemmering voor mensen uit niet-stedelijke gebieden.

Van de drie categorieën (persoonlijk, sociaal en fysiek) blijkt dat in de fysieke omgeving de grootste verschillen bestaan op basis van stedelijkheid: relatief minder mensen uit weinig stedelijke gebieden (25% vs. 32% gemiddeld) ervaren fysieke belemmeringen. In gebieden met een andere stedelijkheidsgraad gaat het om 31 tot 34 procent.

Dit verschil tussen weinig stedelijke gebieden en andere gebieden zit vooral in een ervaren gebrek aan groen (bomen, parken, etc.) en een matige kwaliteit van fiets- en voetpaden als belemmering in (zeer sterk) stedelijke gebieden en soms ook niet-stedelijke gebieden.

Wat maakt dat relatief minder bewoners van weinig stedelijke locaties belemmeringen ervaren, is lastig te verklaren: behalve de zogenoemde omgevingsadressendichtheid hebben deze locaties weinig met elkaar gemeen. Bovendien scoren weinig stedelijke plekken doorgaans lager op de Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving (KBO) dan gemeenten met een hogere stedelijkheidsgraad. Dat minder bewoners van weinig stedelijke gebieden belemmeringen ervaren, is dus opvallend.

> **Antwoord deelvraag 2:**

- Gemiddeld ervaren meer jonge dan oudere Nederlanders belemmeringen om te sporten of bewegen in de openbare ruimte. De twee leeftijdsgroepen ervaren bovendien andere belemmeringen.
- Vrouwen ervaren nauwelijks vaker belemmeringen dan mannen, maar er zijn wel enkele belemmeringen die zij vaker ervaren (gezondheid en onveiligheid).

- De verschillen naar woonplaats (op basis van de stedelijkheidsgraad) zijn meestal klein, maar worden duidelijker wanneer we het hebben over factoren vanuit de fysieke omgeving. Zo ervaren relatief meer bewoners van niet-stedelijke, matig stedelijke en (zeer) sterk stedelijke wijken belemmeringen vanuit de fysieke omgeving dan bewoners van weinig stedelijke gebieden.

Onveiligheid werkt meestal niet belemmerend

8 procent van de Nederlanders die (willen) sporten of bewegen in de openbare ruimte ervaart een onveilig gevoel in de openbare ruimte als een belemmering om er te sporten of te bewegen. De overgrote meerderheid van de Nederlanders ziet eventuele onveiligheid dus *niet* als een belemmering, of ervaart geen onveiligheid in de openbare ruimte. Deze ambivalente invloed van (on)veiligheid komt overeen met de bevindingen van García et al. (2022): enkele studies vinden een negatieve relatie tussen onveiligheid en sport- en beweeggedrag, maar meer studies vinden geen relatie. Bovendien lijken gevoelens van onveiligheid, zo zagen we in de literatuurverkenning, aangewakkerd te worden door elementen uit de fysieke omgeving.

Met name rondhangende jongeren of volwassenen (59%) en angst voor criminaliteit (52%) blijken aan het gevoel van onveiligheid bij te dragen. Nog eens meer dan een derde wijst fysieke elementen als geen of onvoldoende verlichting (42%) of te hard rijdend verkeer (37%) aan als factoren die bijdragen aan het belemmerende gevoel van onveiligheid.

Geen kant-en-klare oplossingen

Nederlanders geven verschillende mogelijkheden aan om de openbare ruimte aantrekkelijker te maken om er (meer) te sporten of te bewegen. Belemmeringen die ze bij eerdere vragen hebben aangegeven, blijken hierin belangrijk. Zo komen eerder genoemde onderwerpen als de kwaliteit van infrastructuur en de aanwezigheid van verlichting terug: gesuggereerde verbeteringen zijn onder meer routes aanleggen voor ommetjes (25%), de kwaliteit van fietspaden verbeteren (23%) en de verlichting verbeteren (21%).

Mensen uit weinig stedelijke gebieden zien het minst vaak de noodzaak om verbeteringen aan te brengen: 36 procent van hen vindt aanpassingen niet nodig. In zeer sterk stedelijke en matig stedelijke gebieden ziet een grotere meerderheid van de inwoners wel mogelijke verbeteringen: met name meer groen en betere infrastructuur.

- > **Antwoord deelvraag 3:** Enkele aanknopingspunten voor het wegnemen van belemmeringen zijn:
 - We weten dat een relatief grote groep Nederlanders een aantal dezelfde belemmeringen ervaart. Bijvoorbeeld dat ze het niet prettig vinden om door anderen gezien te kunnen worden tijdens het sporten of bewegen, of dat ze geen of onvoldoende verlichting hebben in de buurt. Een relatief grote groep Nederlanders ervaart een aantal dezelfde belemmeringen.

Door deze belemmeringen weg te nemen wordt voor een grote groep Nederlanders de drempel om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte lager.

- Een deel van de belemmeringen is, vanuit beleidsoogpunt, relatief makkelijk weg te nemen, zoals bepaalde belemmeringen in de fysieke omgeving: voet- en fietspaden van onvoldoende kwaliteit kan een gemeente opknappen, een tekort aan wandelpaden kan een gemeente of provincie oplossen door in meer wandelpaden te voorzien, en een vieze of slecht onderhouden buurt kan een gemeente ondervangen met door extra schoonmakers in te zetten of vaker (huishoudelijk) afval of grofvuil op te halen.
- We weten bepaalde kenmerken van Nederlanders die relatief vaker belemmeringen ervaren, zoals hun leeftijdsgroep, geslacht, of ze een beperking hebben en de stedelijkheidsgraad van hun wijk. Ook zien we dat Nederlanders met bepaalde kenmerken bij specifieke belemmeringen meer vertegenwoordigd zijn dan andere Nederlanders. Een gebrek aan tijd is bijvoorbeeld voor mensen met één of meer thuiswonende kinderen relatief vaker een belemmering. De gezondheid is vaker belemmerend voor mensen met een beperking. Dit inzicht maakt het mogelijk om beleid om sporten en bewegen in de openbare ruimte te bevorderen te richten op specifieke groepen mensen.

Daarnaast zien we mogelijke valkuilen:

- Er zijn geen kant-en-klare oplossingen om sporten en bewegen in de openbare ruimte voor alle Nederlanders aantrekkelijk te maken. Mensen die vergelijkbare belemmeringen ervaren, wonen niet per se op dezelfde plek. De belemmeringen die mensen ervaren, zijn afhankelijk van hun persoonlijke, sociale en fysieke omgeving (context). Ook zijn sommige belemmeringen, en daarmee ook de oplossingen, mogelijk tegenstrijdig. Zoals de ervaring dat er te veel of juist te weinig mensen op straat zijn om prettig te kunnen sporten of bewegen buiten.
- Bepaalde belemmeringen zijn lastig direct beleidsmatig op te lossen, zoals het ervaren van tijdgebrek om te sporten, of het hebben van een beperking of slechte gezondheid. Deze belemmeringen zijn wel deels te ondervangen door de openbare ruimte toegankelijk in te richten voor mensen met een beperking of aandoening. En door te zorgen voor laagdrempelige beweegmogelijkheden dicht bij huis, zodat sporten of bewegen niet veel tijd hoeft te kosten.

Maatwerk nodig

Kortom: sporten en bewegen in de openbare ruimte stimuleren onder zoveel mogelijk Nederlanders vraagt om maatwerk. Het is kansrijk om gemeentelijk of provinciaal beleid te richten op de behoeften van specifieke groepen (jongeren, mensen met een beperking). En op het oplossen van gedeelde ervaren belemmeringen, in plaats van hele buurten of wijken waar verschillende mensen wonen die verschillende belemmeringen ervaren.

4.2 Kanttekeningen

Representativiteit

In dit onderzoek hebben we een representatieve² groep Nederlanders (n=1.599) gevraagd naar hun sport- en beweeggedrag in de openbare ruimte. Zo hebben we meer inzicht gekregen in de beweegredenen om wel of niet in de openbare ruimte te sporten of te bewegen. Deze kennis kan bijdragen aan het ontwikkelen van een aanpak om sporten en bewegen onder Nederlanders te bevorderen.

Uitsplitsing

In dit onderzoek hebben we een uitsplitsing gemaakt naar huidig sport- en beweeggedrag:

- Nederlanders die al sporten of bewegen in de openbare ruimte (n=1.467);
- Nederlanders die wel sporten of bewegen, maar nog niet in de openbare ruimte (n=30);
- Nederlanders die nog helemaal niet sporten of bewegen (n=102).

We hebben gekozen voor deze indeling vanuit de veronderstelling dat het huidige sport- en beweeggedrag van invloed kan zijn op ervaren belemmeringen. Maar door deze keuze hebben we te maken met drie groepen van ongelijke omvang. Door de geringe omvang van de laatste twee groepen was een vergelijking tussen de verschillende groepen lastig.

Bovendien bleek het bij de kleinste groep niet goed mogelijk een uitsplitsing te maken naar achtergrondkenmerken. Om meer te weten te komen over de belemmeringen die niet-sporters ervaren om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, kan het nuttig zijn om vervolgonderzoek onder deze specifieke groep te doen.

Terminologie

Een andere beperking van dit onderzoek is het gebruik van de termen 'wandelen' en 'fietsen'. Uit de toelichting van enkele respondenten die rolstoelgebruiker zijn, bleek dat zij zich niet in deze termen herkenden, of het vermoeden hadden dat de vragenlijst niet voor hen was bedoeld. Mogelijk gold dit voor meer respondenten.

In de toekomst kunnen we dit voorkomen door expliciet te noemen dat we ook rolstoelgebruikers en handbikers scharen onder wandelaars en fietsers.

² De steekproef van 1.769 Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar oud komt uit het onderzoekspanel van Ipsos en is representatief voor deze leeftijdsgroep in Nederland op basis van een combinatie van leeftijd en geslacht, een combinatie van leeftijd en voltooide opleiding (laag, midden, hoog), en daarnaast regio en wekelijkse sportdeelname.



Bronnen

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020).

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

CBS (2024).

CBS Emancipatie-monitor 2024. Geraadpleegd op 3 december 2024.

CBS & RIVM (2024a).

Kernindicator Beweegrichtlijnen uitgesplitst naar achtergrondkenmerk. Geraadpleegd op 3 december 2024.

CBS & RIVM (2024b).

Kernindicator sportdeelname wekelijks uitgesplitst naar achtergrondkenmerk. Geraadpleegd op 3 december 2024.

Garcia, L., Mendonça, G., Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Streit, I. A., Christofolletti, M., ... & Binotto, M. A. (2022).

Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: a systematic review of reviews. *BMC Public Health*, 22(1), 1964.

Hoyng, J., & Van Eck, M. (2021).

Model beweegvriendelijke omgeving (BVO-model). Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014).

Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(6), 871-881.

Longitudinal Internet Studies for the Social Sciences [LISS] (2021 & 2022).

Leisure, recreation and culture. Tilburg University.

Moran, M., Van Cauwenberg, J., Hercky-Linnewiel, R., Cerin, E., Deforche, B., & Plaut, P. (2014).

Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 79.

Panter, J., Guell, C., Humphreys, D., & Ogilvie, D. (2019).

Can changing the physical environment promote walking and cycling? A systematic review of what works and how. *Health & place*, 58, 102161.

Prins, R. (2021).

Over de complexe relatie tussen de omgeving en beweeg- en sportgedrag: een theoretisch kader. In R. Prins, R. Hoekman, & H. van der Poel (Reds.), *Sport en bewegen in de openbare ruimte. De beweegvriendelijke omgeving in de gebruik en beleid* (pp. 24-41). Arko Sport Media.

Prins, R., Hoekman, R., & Van der Poel, H. (Reds.) (2021).

Sport en bewegen in de openbare ruimte. De beweegvriendelijke omgeving in de gebruik en beleid. Arko Sport Media.

Prins, R., Ruikes, D., & Hoekman, R. (2020).

Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving. Een overzicht van de literatuur. Mulier Instituut.

Rauws, R. H. S., Noordzij, J. M. (Mulier Instituut), Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Kenniscentrum Sport & Beweging, Fontys Hogeschool, ... HOWEST (2023).

Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving. Kenniscentrum Sport & Beweging

Rhodes, R. E., & Dickau, L. (2013).

Moderators of the intention-behaviour relationship in the physical activity domain: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 47(4), 215-225.

Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012).

Physical activity during school recess: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 43(3), 320-328.

Salvo, G., Lashewicz, B. M., Doyle-Baker, P. K., & McCormack, G. R. (2018).

Neighbourhood built environment influences on physical activity among adults: A systematized review of qualitative evidence. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 897.

SCP/CBS (2012 t/m 2020).

Vrijetijdsomnibus (VTO). Mulier Instituut.

Stanley, R. M., Ridley, K., & Dollman, J. (2012).

Correlates of children's time-specific physical activity: a review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-13.

Van Cauwenberg, J., De Bourdeaudhuij, I., De Meester, F., Van Dyck, D., Salmon, J., Clarys, P., & Deforche, B. (2011).

Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review. *Health & place*, 17(2), 458-469.

Van den Dool, R. (2023).

Welke groepen mensen bewegen minder? Mulier Instituut.

Van der Poel, H. (2024).

Het sportende individu. Mulier Instituut.

Van Holle, V., Deforche, B., Van Cauwenberg, J., Goubert, L., Maes, L., Van de Weghe, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2012).

Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC public health*, 12, 1-17.

Van Holsteijn, I., & Scholte, D. (2022, 3 oktober).

Open sportpark: zo benut je de schaarse ruimte beter. *Allesoversport.nl*.

Van Mourik-Boelema, M. S., Van der Vegt, A. J., Van den Berg, S. W., Wendel-Vos, G. C. W., & Schurink-van 't Klooster, T. M. (2024).

Understanding groups in the Netherlands who do not or insufficiently engage in physical activity. RIVM.

Wilkie, S., Townshend, T., Thompson, E., & Ling, J. (2018).

Restructuring the built environment to change adult health behaviors: a scoping review integrated with behavior change frameworks. *Cities & Health*, 2(2), 198–211.

Yarmohammadi, S., Saadati, H. M., Ghaffari, M., & Ramezankhani, A. (2019).

A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. *Epidemiology and health*, 41.

Yen, I. H., Fandel Flood, J., Thompson, H., Anderson, L. A., & Wong, G. (2014).

How Design of Places Promotes or Inhibits Mobility of Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 26(8), 1340–1372.

Zhang, R., Wulff, H., Duan, Y., & Wagner, P. (2019).

Associations between the physical environment and park-based physical activity: a systematic review. *Journal of sport and health science*, 8(5), 412-421.

Bijlage 1 - Achtergrondkenmerken steekproef

De steekproef van 1.769 Nederlanders van 16 t/m 79 jaar oud komt uit het onderzoekspanel van Ipsos. Deze is representatief voor deze leeftijdsgroep in Nederland op basis van een combinatie van leeftijd en geslacht en van leeftijd en voltooide opleiding (laag, midden, hoog), en regio en wekelijkse sportdeelname. In tabel B1.1 staan de kenmerken van de respondenten.

Tabel B1.1
Achtergrondkenmerken van de steekproef onder Nederlanders van 16 t/m 79 jaar oud, 2024-2025
(n=1.769)

		n	%
Geslacht	Man	882	49,8
	Vrouw	887	50,2
Leeftijdscategorie	16 t/m 25	281	15,9
	26 t/m 34	266	15,0
	35 t/m 49	408	23,1
	50 t/m 59	322	18,2
	60 t/m 64	149	8,4
Opleidingsniveau	65 t/m 79	343	19,4
	Hoog	743	42,0
	Midden	721	40,8
	Laag	304	17,2
	Minimum (minder dan €14.100)	102	5,8
	Beneden modaal (€14.100 tot €29.500)	163	9,2
	Bijna modaal (€29.500 tot €36.500)	193	10,9
Huishoudensinkomen	Modaal (€36.500 tot €43.500)	276	15,6
	Tussen 1 en 2 keer modaal (€43.500 tot €73.000)	418	23,6
	Twee keer modaal (€73.000 tot €87.100)	144	8,1
	Meer dan 2 keer modaal (€87.100 of meer)	211	11,9
	Weet ik niet/wil ik niet zeggen	257	14,5
Thuiswonend kind van <18 jaar	Ja	308	17,4
	Nee	945	53,4
Beperking/chronische aandoening	Ja	419	23,7
	Nee	1178	66,6
	Wil ik niet zeggen	33	1,8
Sportfrequentie	Wekelijks sporten	973	55,0
	Niet wekelijks sporten	796	45,0

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Bijlage 2 – Sportieve activiteiten

Tabel B2.1

Welke sport- en beweegactiviteiten Nederlanders (16-79 jaar) ondernamen in het afgelopen jaar, 2024-2025

(n=1.769)

	n	%
Huishoudelijke activiteiten	1.491	85
Recreatief wandelen in de vrije tijd	1.272	75
Fietsen naar bijvoorbeeld werk, school, winkel of de bibliotheek	1.183	72
Lopen naar bijvoorbeeld werk, school, winkel of de bibliotheek	1.210	71
Sporten in de vrije tijd	869	63
Tuinieren in de vrije tijd	861	50
Recreatief fietsen in de vrije tijd	831	49
Lichamelijke activiteit op werk	717	46
Klussen in de vrije tijd	687	42
Lichamelijke activiteit op school	79	5
Zwemles	36	2
Geen van bovenstaande/weet ik niet	25	1

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Bijlage 3 – Ervaren belemmeringen: persoonlijk

Tabel B3.1

Aandeel Nederlanders (16 t/m 79 jaar) dat een bepaalde belemmering ervaart, 2024

(in procenten, n=1.599)

	Totaal	Geslacht		Heeft een beperking		
		Man	Vrouw	Ja	Nee	Wil ik niet zeggen*
Geen tijd	27	28	26	18	29	43
Mijn gezondheid of beperking	13	10	16	41	3	7
Spullen die ik nodig heb (bijv. kleding, schoenen, een fiets), zijn te duur	8	8	8	10	7	16
Te lange reis-/vervoerstijd	8	6	10	9	8	7
Geen duidelijke doelen (zoals fitter of sterker worden) om aan te werken door te sporten of te bewegen in de openbare ruimte	7	7	7	9	7	8
Niet de juiste spullen (bijv. kleding, schoenen, een fiets)	6	7	6	8	5	5
Te hoge reis-/vervoerskosten naar openbare plekken om te sporten of te bewegen	6	5	8	10	5	7
Gebrek aan voordelen van sporten of bewegen in de openbare ruimte	6	6	6	7	6	3
Onvoldoende resultaten (snelheid, fitheid, voldoening) bij vaker sporten of bewegen in de openbare ruimte	6	6	7	8	6	9
Niet genoeg informatie over sportieve activiteiten om te doen in de openbare ruimte	5	5	6	5	5	3
Een eerdere vervelende ervaring in de openbare ruimte	5	3	7	7	4	5
Niet de juiste vaardigheden hebben (bijvoorbeeld niet kunnen fietsen)	4	3	6	11	2	3

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

* Het gaat hier om n=33.

Bijlage 4 – Ervaren belemmeringen: sociaal

Tabel B4.1

Aandeel Nederlanders (16 t/m 79 jaar) dat een bepaalde belemmering ervaart, 2024

(in procenten, n=1.599)

	Totaal	Geslacht		Heeft een beperking		
		Man	Vrouw	Ja	Nee	Wil ik niet zeggen*
Ik vind het niet prettig als anderen mij kunnen zien sporten of bewegen	13	11	16	16	12	21
Te veel mensen op straat rondom de plekken waar ik wil bewegen in de openbare ruimte	12	10	14	17	10	1
Niemand om mee te sporten of te bewegen in de openbare ruimte	12	11	14	14	12	14
Te veel verkeer rondom de plekken waar ik wil bewegen in de openbare ruimte	9	10	9	10	9	6
Onveilig gevoel in de openbare ruimte	8	5	11	11	7	13
(Bijna) geen sportieve activiteiten in de openbare ruimte bij mij in de buurt	7	6	8	9	6	14
(Bijna) geen informatie over welke sportieve activiteiten er in de openbare ruimte te doen zijn in mijn buurt	7	5	8	9	6	12
Geen begeleiding bij het sporten of bewegen in de openbare ruimte	7	5	9	11	6	4
Ik ken (bijna) niemand in de buurt	6	6	6	9	5	9
(Bijna) geen mensen op straat rondom de plekken waar ik wil bewegen in de openbare ruimte	3	2	4	5	3	-
Zorgen van mijn vrienden en familie als ik ga sporten en bewegen in de openbare ruimte	2	1	2	3	1	12
Mijn vrienden en familie keuren sporten en bewegen in de openbare ruimte af of vinden het raar	1	1	1	2	1	6

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

* Het gaat hier om n=33.

Bijlage 5 – Ervaren belemmeringen: fysiek

Tabel B5.1

Aandeel Nederlanders (16 t/m 79 jaar) dat een bepaalde belemmering ervaart, 2024

(in procenten, n=1.599)

	Totaal	Geslacht		Heeft een beperking		
		Man	Vrouw	Ja	Nee	Wil ik niet zeggen*
Geen of onvoldoende verlichting in de buurt	12	9	15	14	11	20
Geen park in de buurt	9	10	8	10	8	13
Geen of onvoldoende wandelpaden	8	8	8	10	7	13
Onveilige of slechte wandelpaden in mijn buurt	8	7	9	11	7	13
Onveilige of slechte fietspaden in mijn buurt	8	8	8	9	7	18
De openbare ruimte in mijn buurt is saai of niet afwisselend genoeg	8	7	8	7	8	5
De openbare ruimte in mijn buurt is slecht onderhouden of vies	8	8	8	10	7	17
Mijn buurt is niet veilig of niet aantrekkelijk om te sporten of te bewegen	7	6	8	8	6	20
Geen groot grasveld of ander groen bij mij in de buurt	7	7	6	8	6	13
Toestellen om op te sporten of te bewegen kan ik niet gebruiken	7	6	7	15	4	10
Niet duidelijk hoe toestellen om op te sporten of bewegen werken	7	4	9	10	5	10
Geen of onvoldoende (losse) fietspaden	6	6	5	7	5	23
Niet genoeg bankjes om op uit te rusten	6	5	7	12	4	13
(Bijna) geen bomen in de buurt	5	5	5	6	5	13
De straten en gebouwen in mijn buurt zijn niet mooi	5	6	5	7	4	9
(Bijna) geen trapveldjes of speelplekken	4	3	4	4	3	13
Geen plein of verharde open plek	3	2	4	4	2	18

Bron: Mulier Instituut/Ipsos, Belemmeringen om te sporten of te bewegen in de openbare ruimte, winter 2024-2025. Bewerking: Mulier Instituut.

Het gaat hier om n=33.

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

Robin Rauws
r.rauws@mulierinstituut.nl

Daniëlle Ruikes
d.ruikes@mulierinstituut.nl

Mark Noordzij
m.noordzij@mulierinstituut.nl