

12 t/m 17 jaar

# Sport- en beweeggedrag van jongeren naar gezinsinkomen

Gezinsinkomen\* is van invloed op het sport- en beweeggedrag van jongeren. Hoe lager het gezinsinkomen, hoe lager de wekelijkse sportdeelname.



## Beweegrichtlijnen



**Minstens één uur per dag** matig of zwaar intensieve inspanning.



**Minstens drie keer per week** spier- en botversterkende activiteiten.



**Voorkom** veel stilzitten.

Jongeren uit gezinnen met een laag gezinsinkomen lijken iets minder vaak aan de beweegrichtlijnen te voldoen dan jongeren uit gezinnen met een hoog gezinsinkomen.\*

Jongens voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen dan meisjes (42% t.o.v. 33%). Dit verschil tussen jongens en meisjes lijkt vooral te spelen bij jongeren uit gezinnen met een laag gezinsinkomen en een migratie-achtergrond.\*

## Sport

### Sport wekelijks naar gezinsinkomen

Jongeren uit gezinnen met een lager gezinsinkomen sporten minder vaak wekelijks dan jongeren met een hoger gezinsinkomen.

Laag gezinsinkomen

52%

Hoog gezinsinkomen

89%

### Sport wekelijks naar gezinsinkomen en geslacht

Laag gezinsinkomen

Jongens

63%

Meisjes

42%

Hoog gezinsinkomen

Jongens

88%

Meisjes

90%

### Plezier in sport

Laag gezinsinkomen

7,6

Meisjes uit gezinnen met een laag gezinsinkomen geven het rapportcijfer 7,0, jongens een 8,2.

Hoog gezinsinkomen

8,6

### Belemmeringen

Er lijken kleine verschillen te zijn in het ervaren van (gezondheidsgerelateerde) belemmeringen.\* 1 op de 6 kinderen met een laag gezinsinkomen ervaart belemmeringen om te sporten.

## Bewegen



**Naar school (werk) lopen of fietsen (%)**

Laag gezinsinkomen

86%

Hoog gezinsinkomen

94%



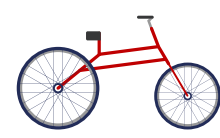
**Bewegen in/om het huis (uur per week)**

Laag gezinsinkomen

4,9 uur

Hoog gezinsinkomen

2,2 uur



**Fietsen in vrije tijd (% / uur per week)\***

Laag gezinsinkomen

51%

2,2 uur

Hoog gezinsinkomen

59%

1,6 uur



**Aantal uur zitten (gemiddelde dag in de week)**

Laag gezinsinkomen

9,4 uur

Hoog gezinsinkomen

10,4 uur



Vooral bij meisjes zien we een verschil in uur per week dat ze besteden aan bewegen in/om het huis (huishouden, tuinieren, klussen):

Laag gezinsinkomen

4,0 uur

Hoog gezinsinkomen

1,8 uur

Jongeren uit gezinnen met een laag gezinsinkomen lopen evenveel als jongeren met een hoog gezinsinkomen. Daarbij geldt dat het percentage meisjes dat loopt hoger is dan het percentage jongens (64% t.o.v. 49%).

## Van kind naar jongere: sport en bewegen onder druk

Bij kinderen (4 t/m 11 jaar) zijn de verschillen naar gezinsinkomen nog klein; bij jongeren (12 t/m 17 jaar) zijn deze verschillen groter

### Voldoen aan beweegrichtlijnen

Laag gezinsinkomen

4-11 jaar

55%

12-17 jaar

31%

Hoog gezinsinkomen

4-11 jaar

56%

12-17 jaar

41%

### Wekelijkse sportdeelname

In de kindereleeftijd zijn er nauwelijks verschillen tussen jongens en meisjes. Op latere leeftijd sporten meisjes uit gezinnen met een laag inkomen duidelijk minder dan de jongens in deze groep.

12-17 jaar

Jongens

63%

Meisjes

42%

### Beter passend aanbod

Voor jongeren uit gezinnen met een laag gezinsinkomen is sport en bewegen minder vanzelfsprekend. Sport- en beweegaanbod dat jongeren aanspreekt en past bij hun leefwereld kan helpen voorkomen dat zij afhaken. Dit is vooral belangrijk voor meisjes in deze groep.

### Bron

De cijfers in deze infographic zijn afkomstig uit de Aanvullende Module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL en CBS, 2021 en 2023 (analyses uitgevoerd door RIVM).

© Maart 2026, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht

### Meer weten?

\*Meer over het sport- en beweeggedrag van jeugd naar gezinsinkomen (inclusief definitie en significantie) vind je [hier](#).