

Hoe schatten Nederlanders hun beweeggedrag in?



Via een peiling van Motivaction hebben we Nederlanders gevraagd naar hun beweeggedrag. Hoe schatten zij hun beweeggedrag in en hoe verhoudt zich dat tot hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid? Ook geven ze een antwoord op de vraag: 'Wat zou jou helpen meer beweging in je dag te brengen?'

Wist-je-dat...

... meer dan de helft van de Nederlanders denkt voldoende te sporten en bewegen?



De onderzoeksgegevens op een rij:

- Rapport omnibus-deelname oktober 2021
- Landelijke representatieve steekproef van zo'n 1000 respondenten
- Leeftijd respondenten: 18 tot 80 jaar oud
- Resultaten zijn bepaald op basis van statistische toetsing

Hoeveel beweging is nodig voor een goede gezondheid?

Volgens Nederlanders hebben we zoveel beweging nodig om gezond te blijven:



116 minuten sporten/bewegen per week



Meerdere keren per week, gemiddeld 5 tot 7 keer

Feit:

Nederlanders onderschatten het aantal minuten dat we volgens de beweegrichtlijnen zouden moeten bewegen om gezond te blijven.

Opvallend!

49% geeft aan niet te compenseren voor een dag veel zitten

Volgens de beweegrichtlijnen hebben we zoveel beweging nodig om gezond te blijven:



Wekelijks minimaal 150 minuten matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen

2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen aangevuld met balansoefeningen



Voorkom veel zitten



'Ik denk dat ik voldoende beweeg' aldus een krappe meerderheid

53%

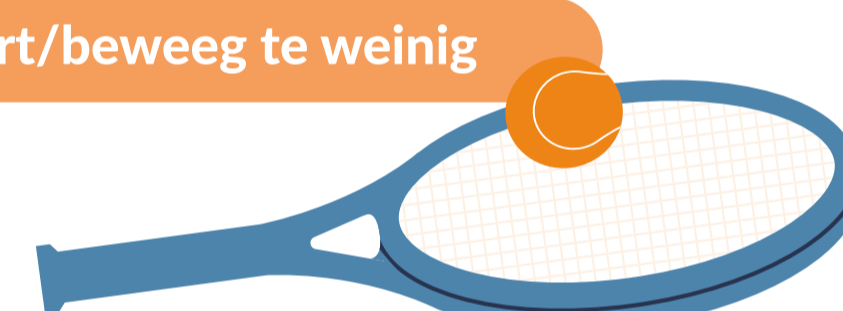
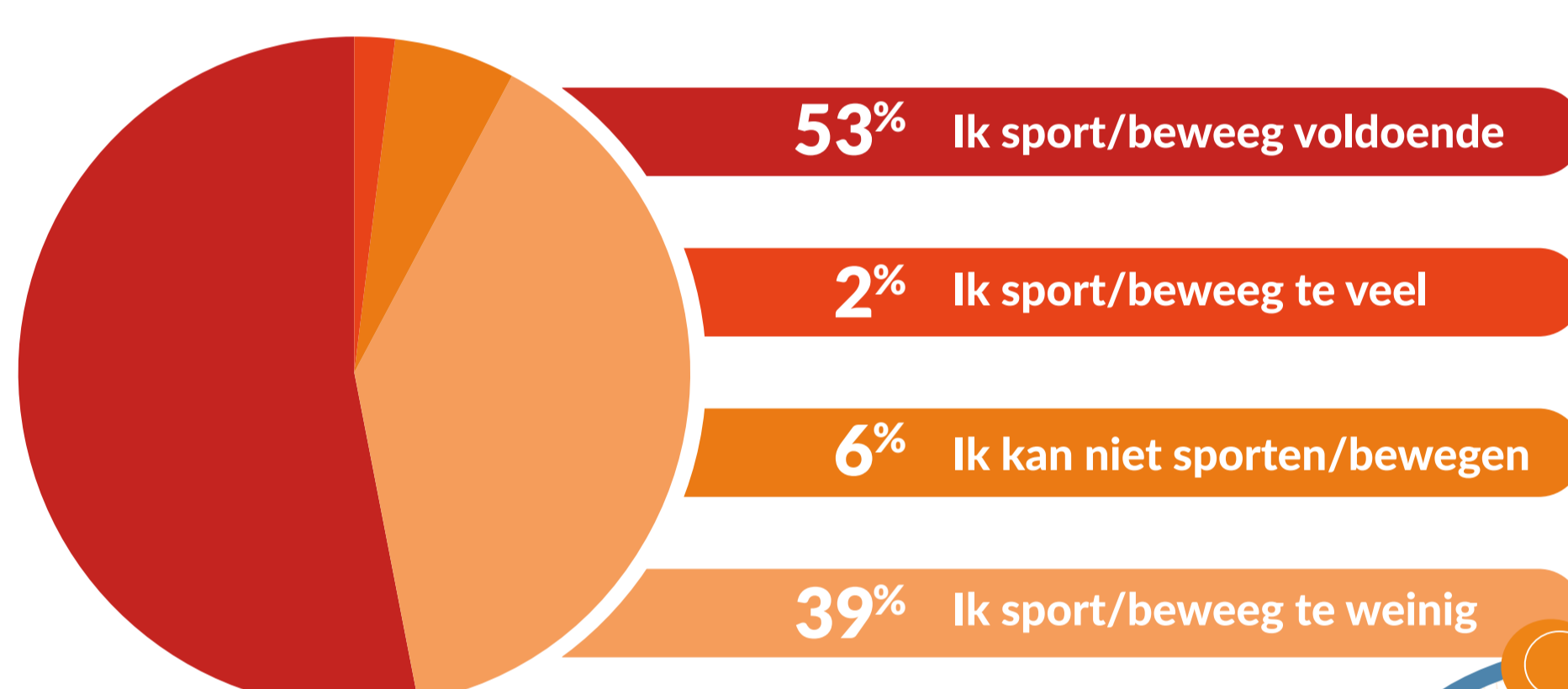
van de ondervraagde Nederlanders denkt voldoende te sporten en bewegen. Ruim de helft hiervan is tussen de 65 en 80 jaar. Het zijn dus vooral de ouderen die vinden dat zij voldoende bewegen.

Daartegenover vindt 39% dat ze te weinig bewegen, waarvan bijna de helft tussen 35 en 44 jaar is.



Hoe beoordeel jij je eigen sport- en beweeggedrag?

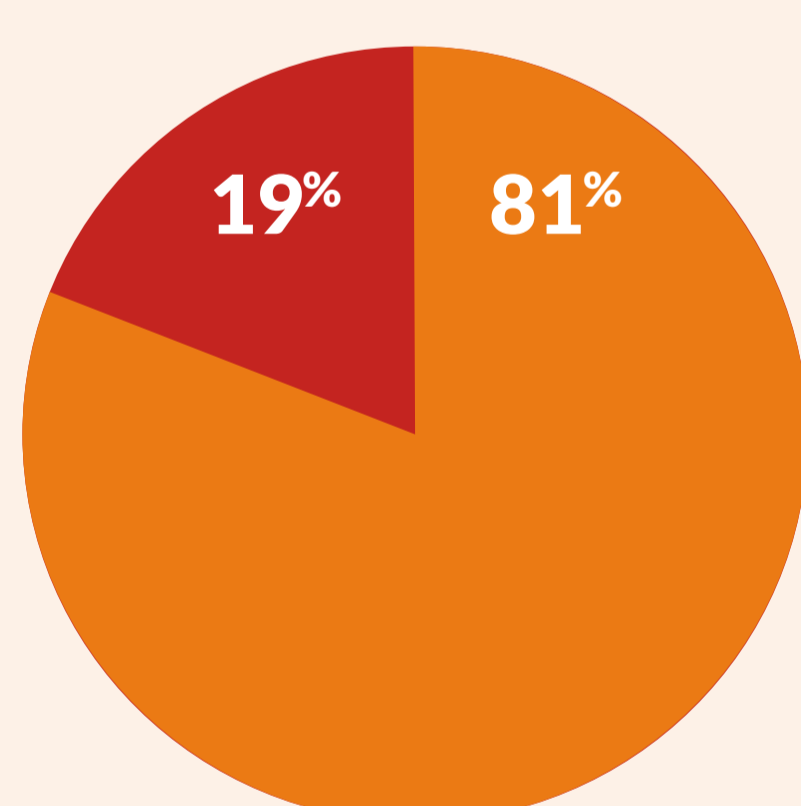
(Basis - allen, n=1.007)



Van de mensen die aangeven te weinig te bewegen, geeft 81% aan meer te willen bewegen.

Jongeren (18 t/m 24) die te weinig bewegen, geven dit vaker aan dan gemiddeld (93%).

(Basis - Sport/beweegt te weinig, allen, n=396)

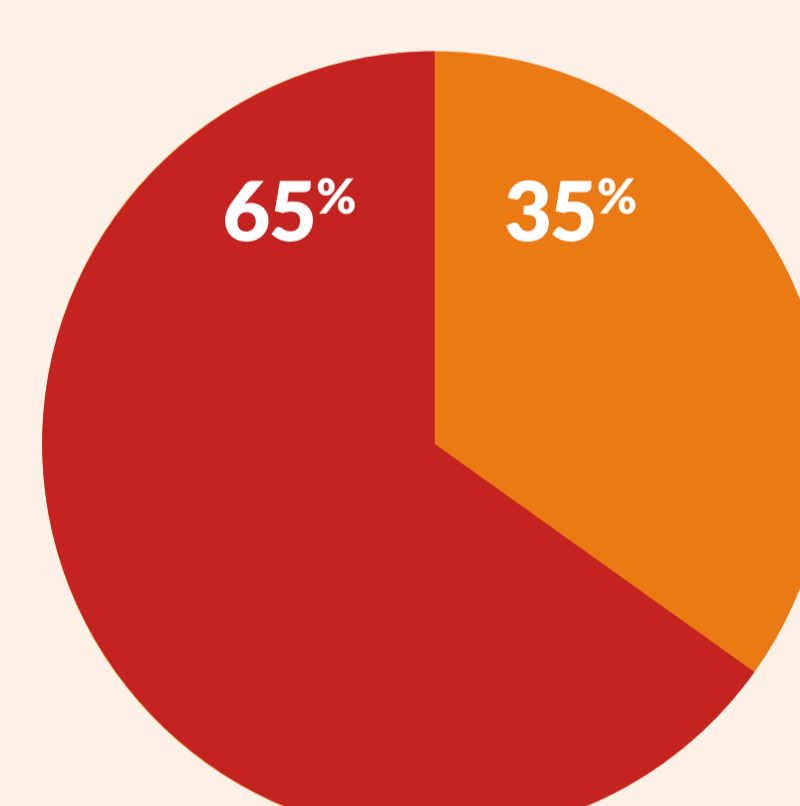


● Wil meer bewegen op een dag
● Wil niet meer bewegen op een dag

Van de mensen die al voldoende sporten en bewegen, geeft 35% aan meer te willen bewegen.

Dit zijn vaker jongeren (69% bij 18 t/m 24 jarigen, 45% bij 25 t/m 34 jarigen) en juist minder vaak ouderen (17% bij 65 t/m 80 jarigen).

(Basis - Sport/beweegt voldoende, allen, n=529)



● Wil meer bewegen op een dag
● Wil niet meer bewegen op een dag

Waarom sporten en/of bewegen we?

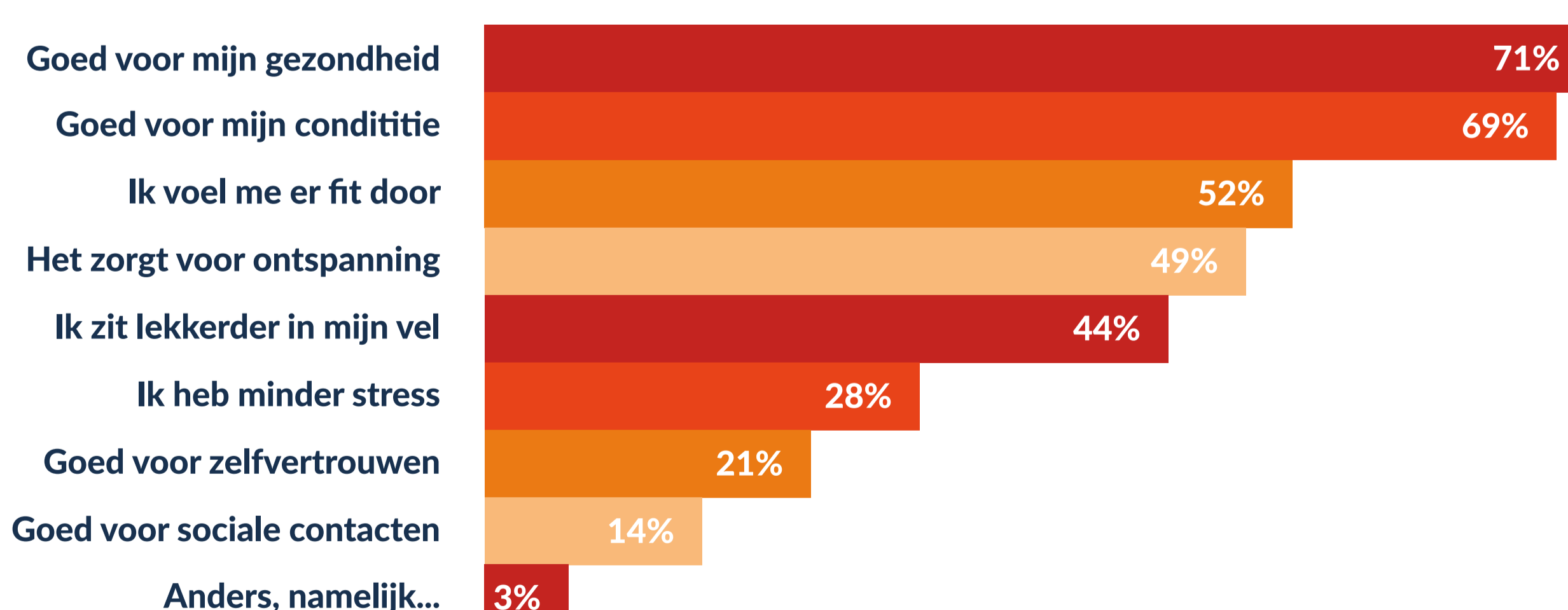
Voor de ondervraagde Nederlanders zijn 'een goede gezondheid' (71%) en 'een goede conditie' (69%) de belangrijkste effecten van sport en bewegen. Opvallend: jongvolwassenen (18 t/m 34 jaar) geven vaker aan dat sport en/of bewegen goed is voor hun zelfvertrouwen (32%). Dit komt overeen met recent verschenen wetenschappelijk onderzoek: sport en bewegen zijn goed voor onze mentale gezondheid. Ondanks dat het bewijs naar mentale effecten nog niet zo goed is ingebed als fysieke effecten, is er bewijs dat sport en bewegen samenhangen met verschillende aspecten van mentaal welbevinden. Meer weten?

[Lees meer](#)



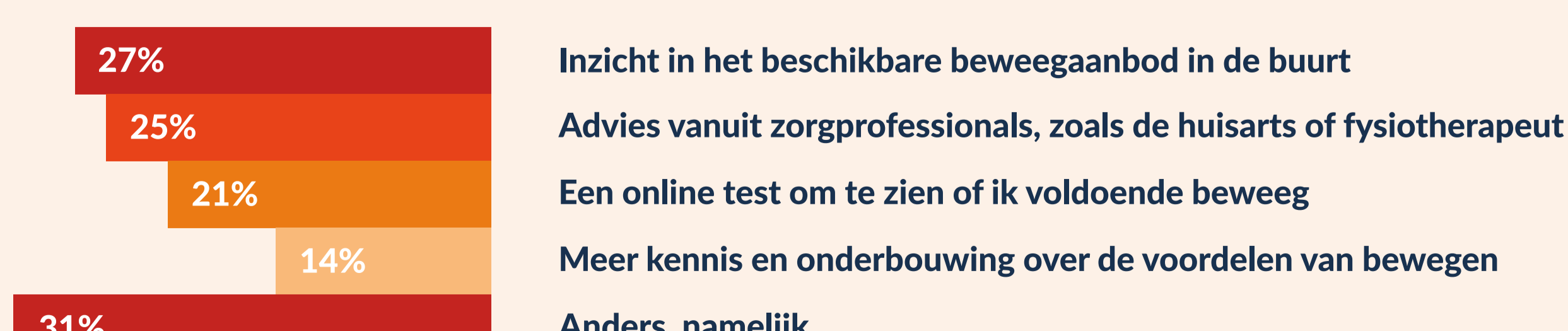
Wat zijn voor jou de effecten van sport en/of bewegen?

(Basis - Kan sporten, n=947)



Wat zou jou helpen meer beweging in je dag te brengen?

(Basis - Wil meer bewegen, n=505)



Adviezen vanuit een zorgprofessional wordt het vaakst door jongvolwassenen aangegeven als gewenste ondersteuning (38%)

Daarnaast suggereren de ondervraagden als mogelijke ondersteuning om meer te bewegen een 'beweegbuddy', bewegen tijdens werk en meer inzicht in aangepaste beweeg-/sportvormen.

De Beweegcirkel is een geschikte gesprekstoel om mensen te adviseren over bewegen. In vijf stappen helpt de Beweegcirkel jou om anderen in te begeleiden en te stimuleren meer beweging in hun dag te brengen.

[Beweegcirkel](#)